PENDIDIKAN JASMANI TAHUN 2

TOPIK: DAYA TAHAN DAN KEKUATAN OTOT

Arahan: Tandakan (/) pada kotak yang menunjukkan kepentingan melakukan senaman daya tahan dan kekuatan otot.

Cepat letih ketika melakukan aktiviti

Mengangkat barang dengan mudah

Dapat melakukan aktiviti dengan lama

Mudah cedera

LIVEWORKSHEETS