

## PENDIDIKAN JASMANI TAHUN 4- GEMBIRA MELENTUR

Berikut merupakan aktiviti regangan dinamik dan statik. Aktiviti ini dilakukan supaya tahap kelenturan dapat dikekalkan.

Arahan : Labelkan otot yang terlibat dengan tepat. Rujuk buku teks muka surat 67.



Otot vastus medialis

Otot hamstring

Otot kuadriseps

Otot deltoid

Otot trapezius

Otot ekstensor carpi radialis

Otot latissimus dorsi