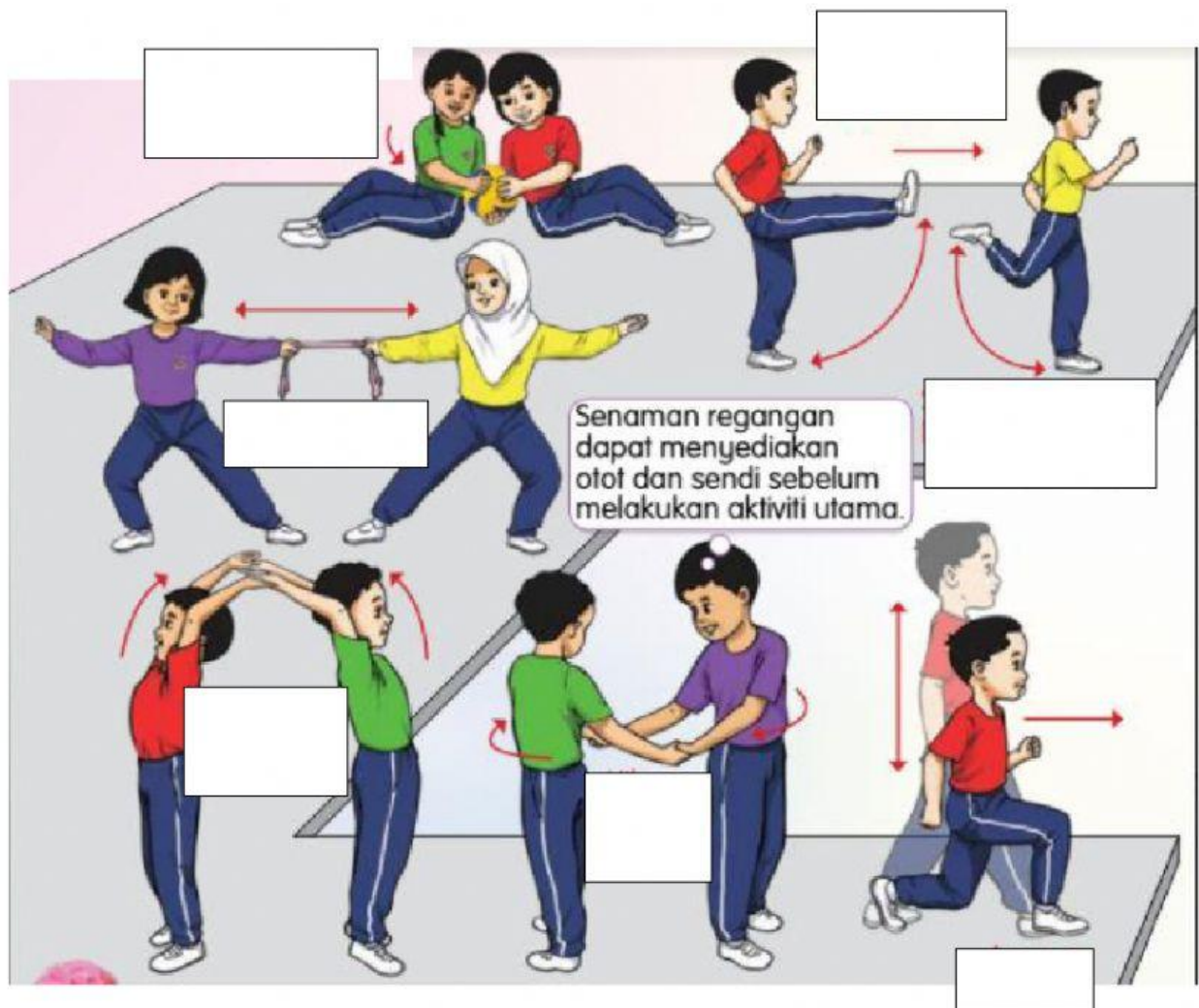


PENDIDIKAN JASMANI TAHUN 3

Melentur Dinamik

Arahan : Labelkan aktiviti regangan tersebut.



Lunges

Lunges sisi

Kilas badan
dengan bola

Sepak keldai
berdiri

Lentik
belakang

Regangan
kaki lurus

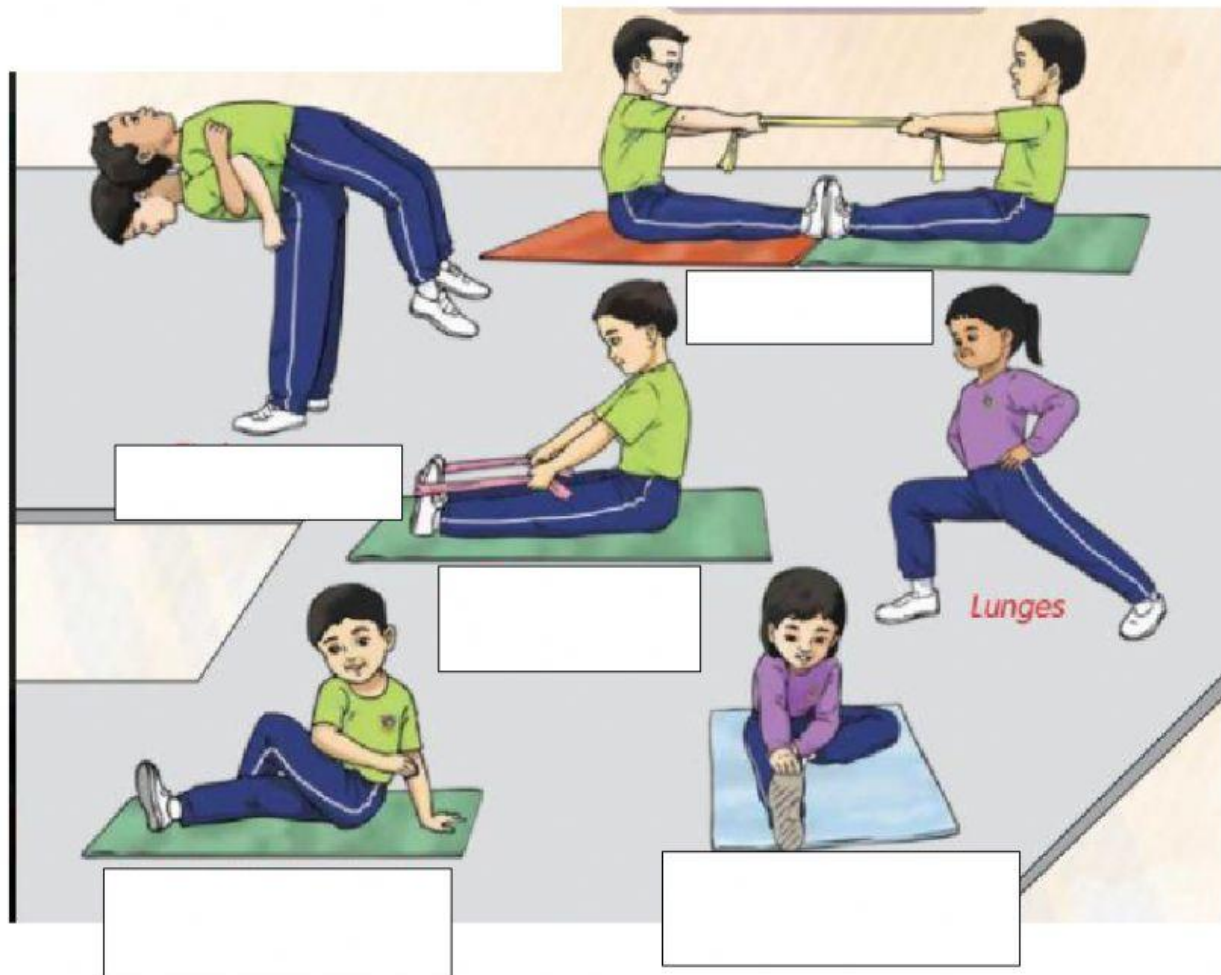
Kilas
badan



PENDIDIKAN JASMANI TAHUN 3

Kira dan Tahan

Arahan : Labelkan aktiviti regangan tersebut.



Ekstensi sebelah kaki

Sorong papan

Jangkau melunjur

Silang kaki rotasi badan

Timbang garam



Cikgu Wan