

# PENDIDIKAN JASMANI

## TAHUN 3

### UNIT 10 JOM SENAM UNTUK SIHAT

#### SAYA GAGAH

STANDARD PEMBELAJARAN :

3.4.1 Melakukan senaman seperti separa cangkung, ringkuk tubi separa, jangkit kaki setempat, entik belakang ubah suai, hamstring curl dan tekan tubi ubah suai seberapa banyak ulangan dalam jangka masa 10 hingga 15 saat.

4.4.1 Menyatakan otot-otot besar yang terlibat semasa senaman daya tahan otot.

NAMA :

KELAS :

**AKTIVITI 1 : Lihat video dan cuba  
melakukan senaman berikut, kemudian  
jawab soalan yang diberi :**



## Saya Gagah

Ira boleh melakukan sesuatu aktiviti pada tahap maksimum. Dia berupaya melakukan aktiviti pada jangka masa yang lama.

Ulangan yang banyak bermakna saya ada daya tahan otot.

Cuba lakukan aktiviti separa cangkung sambil mengangkat sebuah Kamus Dewan. Apakah yang berlaku?



Separa cangkung

Ringkuk tubi separa

Leg curl

Tekan tubi ubah suai

### Nota Guru

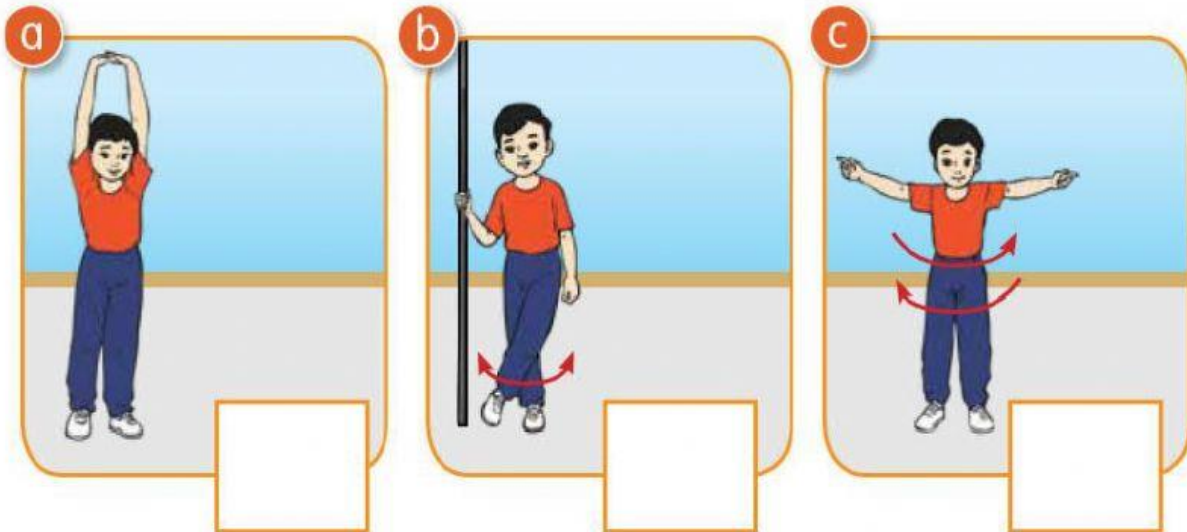
1. Daya tahan otot ialah keupayaan melakukan sesuatu aktiviti berulang kali secara berterusan.

3.4.1, 4.4.1, 4.4.2, 5.1.2, 5.2.1

## Uji Minda

Jawab semua soalan.

- 1 Tandakan dengan huruf "S" pada gambar regangan statik dan "D" pada gambar regangan dinamik.



- 2 Padankan gambar lakuan dengan nama yang betul.



Ringkuk tubi  
separa

Separa  
cangkung

Tekan tubi  
ubah suai