

Nama:

Kelas:

Tarikh:

PBD
Formatif

Kekal Cergas

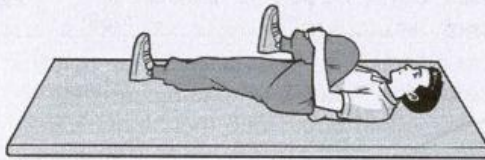
Buku Teks: m.s. 60 – 61



Aktiviti
Interaktif

Tandakan (✓) pada aktiviti menyejukkan badan di bawah ini. Kemudian, lakukan aktiviti tersebut dengan selamat. SP3.1.1, 3.1.2, 4.1.1, 4.1.2, 5.2.1 **TP3 TP4**

1.



Regangan _____

	Otot hamstring
	Otot gastrocnemius

2.



Regangan _____

	Otot abdominis
	Otot aduktor

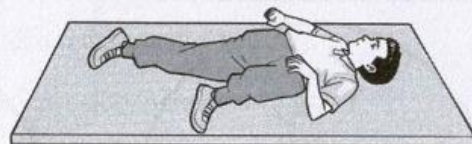
3.



Regangan _____

	Otot deltoid
	Otot kuadrisep

4.



Regangan _____

	Otot biceps
	Otot gluteus

5.



Regangan _____

	Otot kuadrisep
	Otot hamstring

6.



Regangan _____

	Otot latissimus dorsi
	Otot rektus femoris

Aktiviti Interaktif

