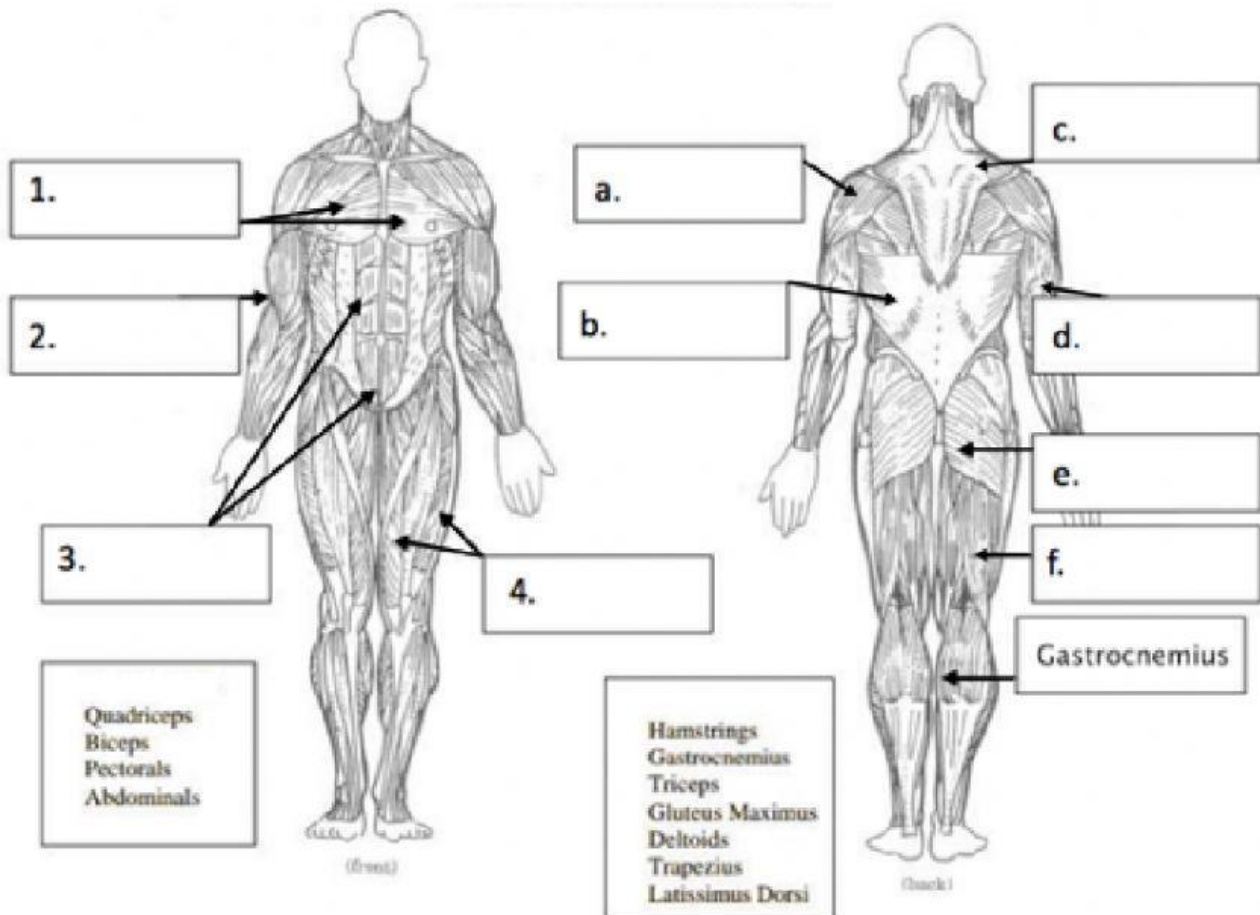


NAMA: _____

TINGKATAN: _____

UNIT 6: KECERGASAN (FLEKSIBILITI)

1. Namakan otot-otot berikut menggunakan pilihan dibawah



2. Namakan jenis-jenis regangan yang boleh meningkatkan fleksibiliti

- a) Regangan _____
- b) Regangan _____
- c) Regangan _____
- d) Regangan _____