

UNIT 7: KECERGASAN FIZIKAL
Senaman Daya Tahan dan Kekuatan Otot

Padankan pernyataan di bawah dengan aktiviti membina kekuatan otot yang sesuai

Tujuan
1. Membina kekutan otot di bahagian kaki.
2. Membina kekuatan otot di bahagian tangan, bahu dan dada.
3. Membina kekuatan otot di bahagian tangan dan bahu.
4. Membina kekutan otot di bahagian abdomen

Aktiviti
(a) Tekan tubi
(b) Mendagu
(c) Bangkit tubi
(d) Naik turun bangku