

PENDIDIKAN JASMANI DAN PENDIDIKAN KESIHATAN
KSSMPK T2

TARIKH 12.08.2021

KELAS : T2KA



Senaman Daya Tahan Otot



Maksud daya tahan otot ialah keupayaan otot untuk terus bekerja dalam jangka masa yang lama. Antara kepentingan daya tahan otot dalam kehidupan seharian ialah:

- Dapat melakukan aktiviti dalam masa yang lama.
- Membantu meningkatkan aliran darah.
- Menguatkan otot rangka dan jantung.

Stesen 1



Naik Turun Bangku

Stesen 2



Squat

Stesen 3



Lunges

Stesen 4



Lompat Kuadran

Cara Pelaksanaan

1. Aktiviti ini memerlukan seorang pelaku dan seorang pencatat.
2. Apabila isyarat mula diberi, pelaku akan melakukan senaman selama 1 minit.
3. Apabila tamat, murid akan bergerak ke stesen seterusnya mengikut turutan stesen dalam masa 15 saat.
4. Ulangi langkah yang sama bagi setiap stesen.



NAMA: _____

JAWAB SEMUA SOALAN

1. Senaraikan 3 kepentingan daya tahan otot dalam kehidupan

a) _____

b) _____

c) _____

2. Apakah maksud daya tahan otot

3. Berikan 3 contoh senaman daya tahan otot

a) _____

b) _____

c) _____