Latihan Daya Tahan Otot dan Kemampuan Otot

Maksud

1. Daya tahan otot bermaksud _____ otot untuk melakukan aktiviti yang _____ dalam jangka masa yang _____.
2. Kekuatan otot bermaksud kemampuan _____ melakukan aktiviti untuk _____ beban dengan menggunakan tenaga yang _____.

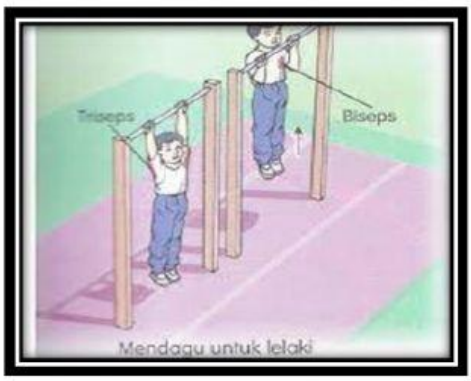
Faedah

1. Dapat melakukan aktiviti harian dengan _____.
2. Mengurangkan risiko _____.
3. Mengurangkan risiko _____.
4. Membentuk _____ yang baik.
5. Mengawal _____.

Contoh Aktiviti

Isikan jawapan dengan aktiviti daya tahan otot dan kekuatan otot yang betul.

Bangkit Tubi	Angkat Tumit	Mendagu
Tekan Tubi	Naik Turun Bangku	



LIVEWORKSHEETS

LIVEWORKSHEETS