PENDIDIKAN JASMANI TAHUN 4

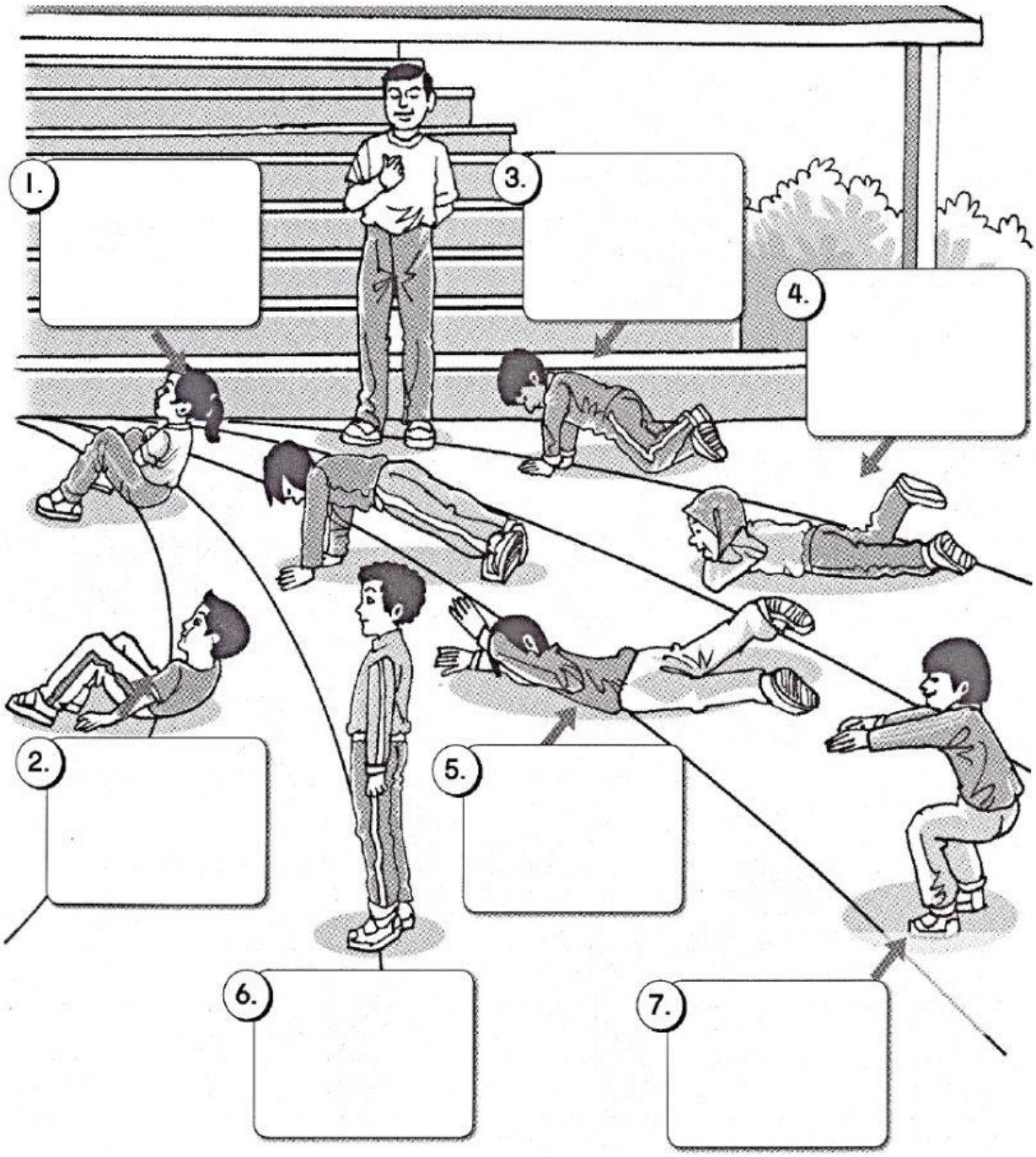
UNIT 10

SATRIA MUDA

Namakan aktiviti senaman untuk meningkatkan kekuatan otot dan daya tahan otot.

Separa cangkung | Hamstring curl | Ringkuk tubi separa | Bangkit tubi

Jengkit kaki setempat | Tekan tubi ubah suai | Lentik belakang ubah suai



LIVEWORKSHEETS