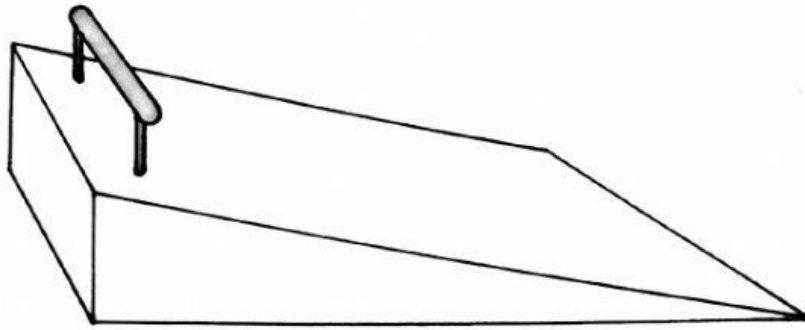


E. Nyatakan aktiviti yang sesuai menggunakan alat dalam gambar di bawah. SP 5.1.4 120 KBAT - Mengenalisi

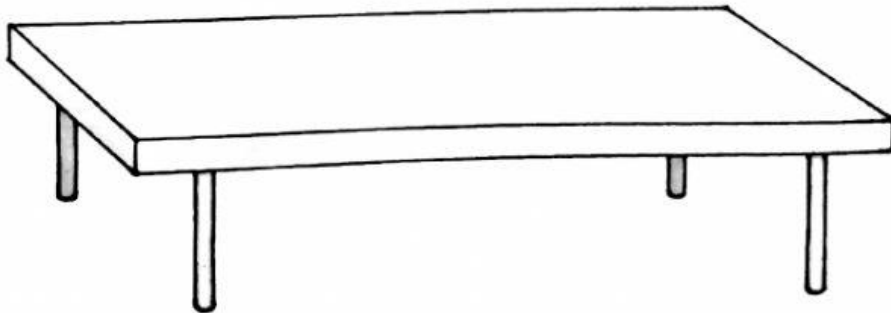
Hamstring curl

Ringkuk tubi separa

Lentik belakang ubah suai



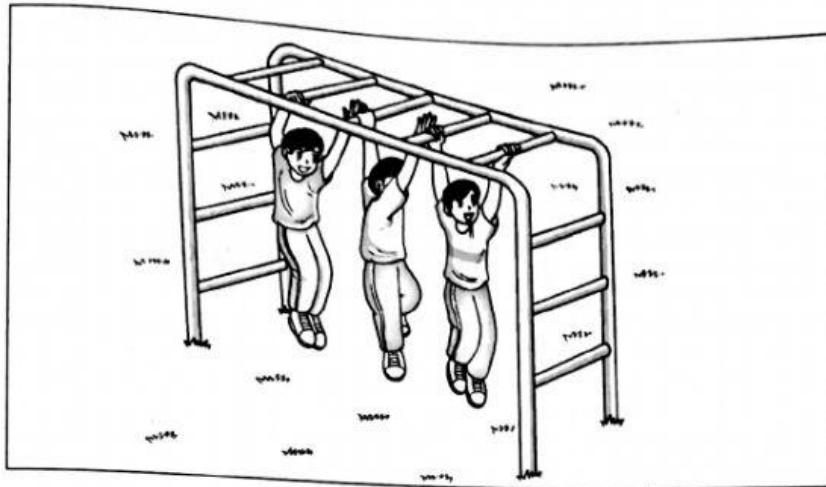
1. Aktiviti: _____



2. Aktiviti: _____

F. Tandakan (✓) pada jawapan yang betul berdasarkan gambar di bawah. SP 3.4.2 SP 4.4.2 TP 3 TP 4

Tarikh: _____



1. Namakan aktiviti dalam gambar di atas.

(a) Aktiviti bergayut dan meniti palang menggunakan tangan.	
(b) Aktiviti melentik belakang dari posisi merangkak.	

2. Nyatakan otot utama yang terlibat dalam aktiviti di atas.

(a) Otot tangan	
(b) Otot paha	

3. Jelaskan kepentingan aktiviti di atas.

(a) Menguatkan otot abdomen.	
(b) Menguatkan otot tangan.	