



NAMA \_\_\_\_\_

KELAS \_\_\_\_\_

# LENTUR UNTUK SIHAT

Apakah maksud kelenturan?

RUJUK  
VIDEO  
YANG  
TELAH  
DIBERIKAN

Berikan 5 contoh ranking sukan yang memerlukan regangan badan

Keselamatan yang perlu dititik berat semasa melakukan regangan?



**RUJUKAN : TEKANI PAUTAN VIDEO INI**



LENTUR UNTUK SIHAT

CIKGU  
HASHIDA