

UNIT 9 : CERGAS SELALU

NAMA: _____

PJ Tahun 5

TARIKH: _____

TAJUK : Jom Santai

Buku Teks: muka surat 61

SP: 3.1.2, 4.1.2, 4.1.4, 5.4.5

Arahan: Pilih jawapan yang betul (**drag and drop**) tentang aktiviti menyejukkan badan.

Jom Santai

Setelah selesai melakukan latihan, Najmi dan rakan-rakan telah melakukan regangan statik sebagai aktiviti menyejukkan badan. Ikut aktiviti regangan yang dilakukan oleh Najmi dan rakan-rakan.

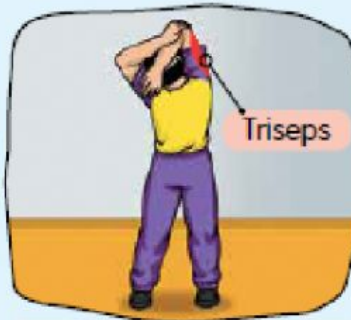
Aktiviti regangan perlu dilakukan dalam tempoh 15 hingga 30 saat.

Sumber: *Stretching*, Bob Anderson (2000)

Ikut lakukan saya dan kira bersama-sama.



a)



b)



c)



d)

Melakukan aktiviti menyejukkan badan penting untuk mengelakkan kelesuan otot.



e)



f)

Regangan otot triceps

Berlari perlahan atau berjalan

Regangan otot trapezius

Regangan otot gastrocnemius

Regangan otot kuadriseps

Regangan otot hamstring