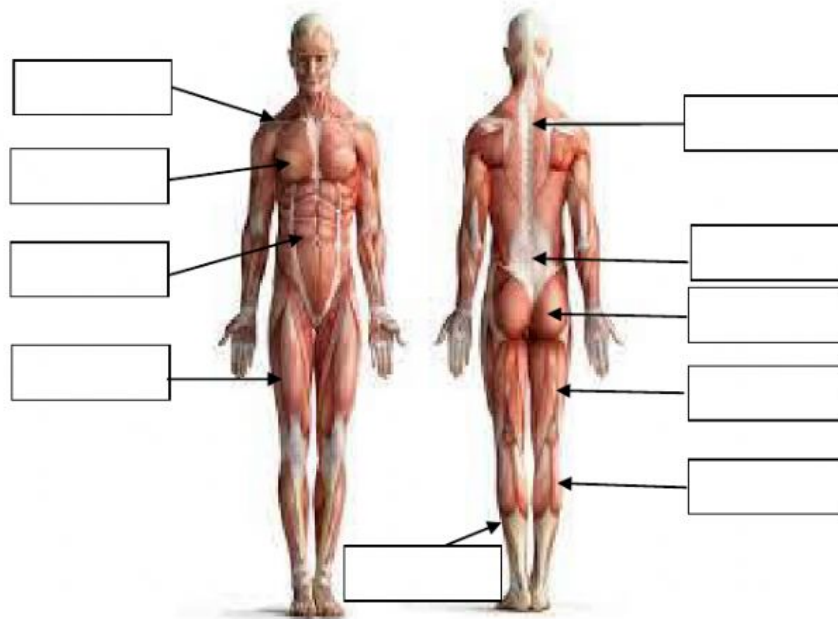


Sihat Perkasa

(rujuk buku teks muka surat 76)

Arahan : A) Labelkan otot badan manusia

trapezius	gluteus maksimus	pektoralis major	deltoid	Biceps femoris
kuadriseps	gastroknemius	spinalis	rektus abdominis	soleus



Arahan : B) Nyatakan betul atau salah pada pernyataan berikut.

1. Kekuatan otot ialah kemampuan otot melakukan aktiviti untuk mengatasi rintangan atau beban dengan menggunakan daya yang maksimum.
2. Bangkit tubi adalah aktiviti untuk membina otot soleus.
3. Daya tahan otot pula ialah kemampuan otot melakukan aktiviti berulang kali dalam jangka masa yang lama.
4. Oksimeter adalah alat untuk mengira kadar nadi dan oksigen dalam badan.
5. Otot dibahagian dada dikenali sebagai deltoid.