

## PENDIDIKAN JASMANI TAHUN 4- GEMBIRA MELENTUR

Berikut merupakan aktivitas regangan dinamik dan statik. Aktiviti ini dilakukan supaya tahap kelenturan dapat dikekalkan.

Arahan : Labelkan otot yang terlibat dengan tepat. Rujuk buku teks muka surat 67.



Otot vastus  
medialis

Otot hamstring

Otot kuadriseps

Otot deltoid

Otot  
trapezius

Otot ekstensor  
carpi radialis

Otot latissimus  
dorsi

