

TAJUK : KELENTURAN TINGKATAN 3

Lengkapkan jadual di bawah dengan pilihan jawapan yang betul bagi aktiviti keelenturan berikut.

Otot Punggung	Regangan Pectoral	Regangan Quadricep	Regangan Gluteal
Otot Dada	Otot Paha	Regangan Groin	Otot Pangkal Paha

NAMA AKTIVITI	AKTIVITI KELENTURAN	OTOT UTAMA YANG TERLIBAT
		
		
		
		