Nama : _____ Kelas : _____

Tajuk : Satria Muda

Aktiviti 1 : Padankan Gambar dengan otot yang terlibat dalam pergerakan senaman

Otot Kuadriseps (Separa Cangkung)	Otot Triseps (Tekan Tubi)	Otot Rektus Abdominis (Ringkuk Tubi Separa)	Otot Gastroknemius (Jengket Kaki Setempat)
Otot Rektus Abdominis (Bangkit Tubi)	Otot Erektor Spinae (Lentik Belakang Ubah suai)	Otot Triseps (Tekan Tubi Ubah Suai)	Otot Hamstring (Hamstring curl)

Aktiviti 2 : Lengkapkan penyataan di bawah deng jawapan yang sesuai

_____ otot dan _____ otot yang optimum dapat membantu menghasilkan _____ yang pantas,tangkas dan teratur serta dapat meningkatkan _____.

Prestasi motor ialah _____tubuh untuk melakukan pergerakan. Prestasi motor akan _____ apabila sesuatu _____ dibuat dan _____ mendapat kesannya.

LIVEWORKSHEETS