PENDIDIKAN JASMANI DAN PENDIDIKAN KESIHATAN
KSSMPK T2

TARIKH 12.08.2021
KELAS : T2KA

Senaman Daya Tahan Otot

Maksud daya tahan otot ialah keupayaan otot untuk terus bekerja dalam jangka masa yang lama. Antara kepentingan daya tahan otot dalam kehidupan seharian ialah:

- Dapat melakukan aktiviti dalam masa yang lama.
- Membantu meningkatkan aliran darah.
- Menguatkan otot rangka dan jantung.

Stesen 1

Naik Turun Bangku

Stesen 2

Squat

Stesen 3

Lunges

Stesen 4

Lompat Kuadran

Cara Pelaksanaan

1. Aktiviti ini memerlukan seorang pelaku dan seorang pencatat.
2. Apabila isyarat mula diberi, pelaku akan melakukan senaman selama 1 minit.
3. Apabila tamat, murid akan bergerak ke stesen seterusnya mengikut turutan stesen dalam masa 15 saat.
4. Ulangi langkah yang sama bagi setiap stesen.

S.P 3.3.1, 4.3.1, 4.3.2, 5.2.1, 5.2.3, 5.4.2

LIVEWORKSHEETS

NAMA: _____

JAWAB SEMUA SOALAN

1. Senaraikan 3 kepentingan daya tahan otot dalam kehidupan

   a) _____

   b) _____

   c) _____

2. Apakah maksud daya tahan otot

   _____

3. Berikan 3 contoh senaman daya tahan otot

   a) _____

   b) _____

   c) _____

LIVEWORKSHEETS