

G. Nyatakan kepentingan melakukan senaman daya tahan otot dan kekuatan otot. SP 4.4.2 1120 1/2014

cergas

cerdas

otot

penyakit

pergerakan

**Kepentingan
Melakukan
Senaman Daya
Tahan dan
Kekuatan Otot**

1. Meningkatkan kecekapan
_____ kita.

2. Otak kita menjadi
_____.

3. Mengelakkan daripada jangkitan
_____.

4. Menguatkan _____
kita.

5. Badan kita akan menjadi
_____.

H, Tandakan (✓) pada langkah yang telah kamu lakukan dan nyatakan tinggi, berat, dan bentuk badan mengikut kategori dalam jadual rekod pertumbuhan diri di bawah.

SP 3.5.1 SP 3.5.2 SP 4.5.1 SP 4.5.2 TP1 TP5

Kategori	Langkah	(✓)
1. Berat (kg)	(a) Berdiri tegak di atas alat penimbang.	
	(b) Pastikan tiada barang-barang yang boleh menjejaskan timbangan.	
	(c) Perhatikan bacaan timbangan. Kemudian, rekodkan di dalam borang rekod timbangan.	
2. Tinggi (cm)	(a) Berdiri dengan tegak serta rapat ke dinding.	
	(b) Letakkan pembaris di atas kepala bagi mendapatkan rekod bacaan ketinggian.	
	(c) Perhatikan bacaan dan rekodkan di dalam borang rekod ketinggian.	