

Nama: \_\_\_\_\_

2 DELIMA

Tarikh: 23 SEPTEMBER 2021

**Nyatakan kepentingan melakukan senaman daya tahan otot dan kekuatan otot.**

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. Memperkuatkan \_\_\_\_\_  
kita.

5. Badan kita akan menjadi  
\_\_\_\_\_.