PJPK TAHUN 1

Tugasan: Klik pada anak panah merah untuk mendengar penerangan dari guru anda

Ke Taman Rekreasi

Ramu dan rakan-rakan melakukan aktiviti di stesen *parcourse*. Aktiviti ini dapat meningkatkan daya tahan dan kekuatan otot.

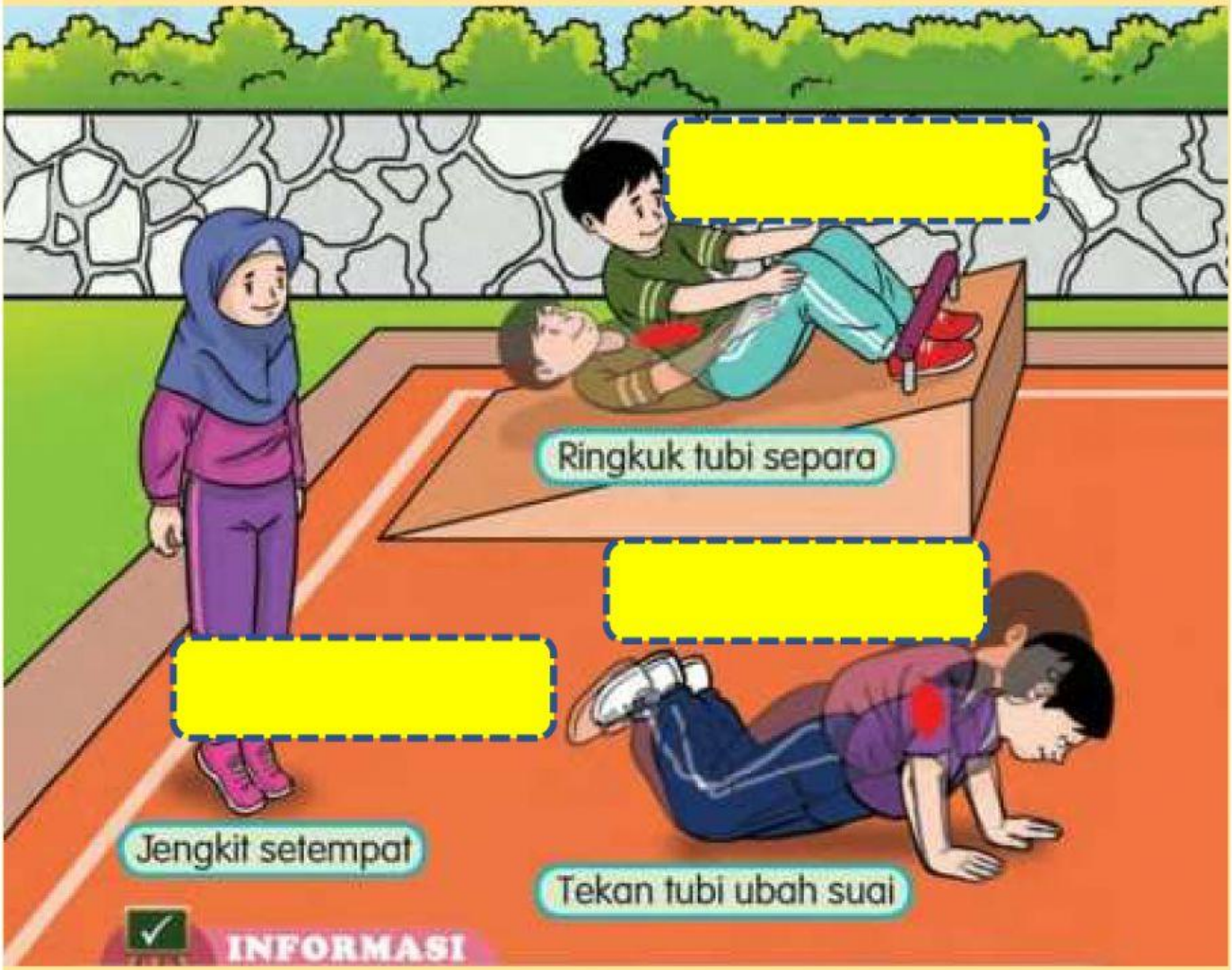
INFORMASI

Otot lain yang terlibat semasa lakuan:

- Tekan tubi ubah suai: otot tangan dan otot dada.
- Ringkuk tubi separa: otot paha.
- Separa cangkung: otot pinggang.
- *Hamstring curl*: otot punggung.
- Lentik belakang ubah suai: otot lengan dan otot pinggang.

LIVEWORKSHEETS

Tugasan: Padankan otot terlibat dengan betul.



Otot bahu

Otot abdomen

Otot betis

LIVEWORKSHEETS