



NAMA _____

KELAS _____

LENTUR UNTUK SIHAT

Apakah maksud kelenturan?

RUJUK
VIDEO
YANG
TELAH
DIBERIKAN

Berikan 5 contoh ranking sukan yang memerlukan regangan badan

Keselamatan yang perlu dititik berat semasa melakukan regangan?



RUJUKAN : TEKAN PAUTAN VIDEO INI



LENTUR UNTUK SIHAT

CIKGU
HASHIDA