

UNIT 6 : KECERGASAN FIZIKAL BERDASARKAN KESIHATAN**DAYA TAHAN OTOT : LATIHAN 360° BOLA SEGAR**

Isikan tempat kosong dengan jawapan yang paling sesuai (Taip menggunakan huruf BESAR sahaja)

360° BOLA SEGAR

Frekuensi Tiga kali seminggu	Intensiti Bola segar 2 kg
Masa 15 – 20 kali ulangan bagi satu aktiviti	Jenis Senaman 360° Bola Segar

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____