

PENDIDIKAN JASMANI TAHUN 2

TOPIK: DAYA TAHAN DAN KEKUATAN OTOT

Arahan: Tandakan (/) pada kotak yang menunjukkan kepentingan melakukan senaman daya tahan dan kekuatan otot.



Cepat letih ketika melakukan aktiviti



Mengangkat barang dengan mudah



Dapat melakukan aktiviti dengan lama



Mudah cedera