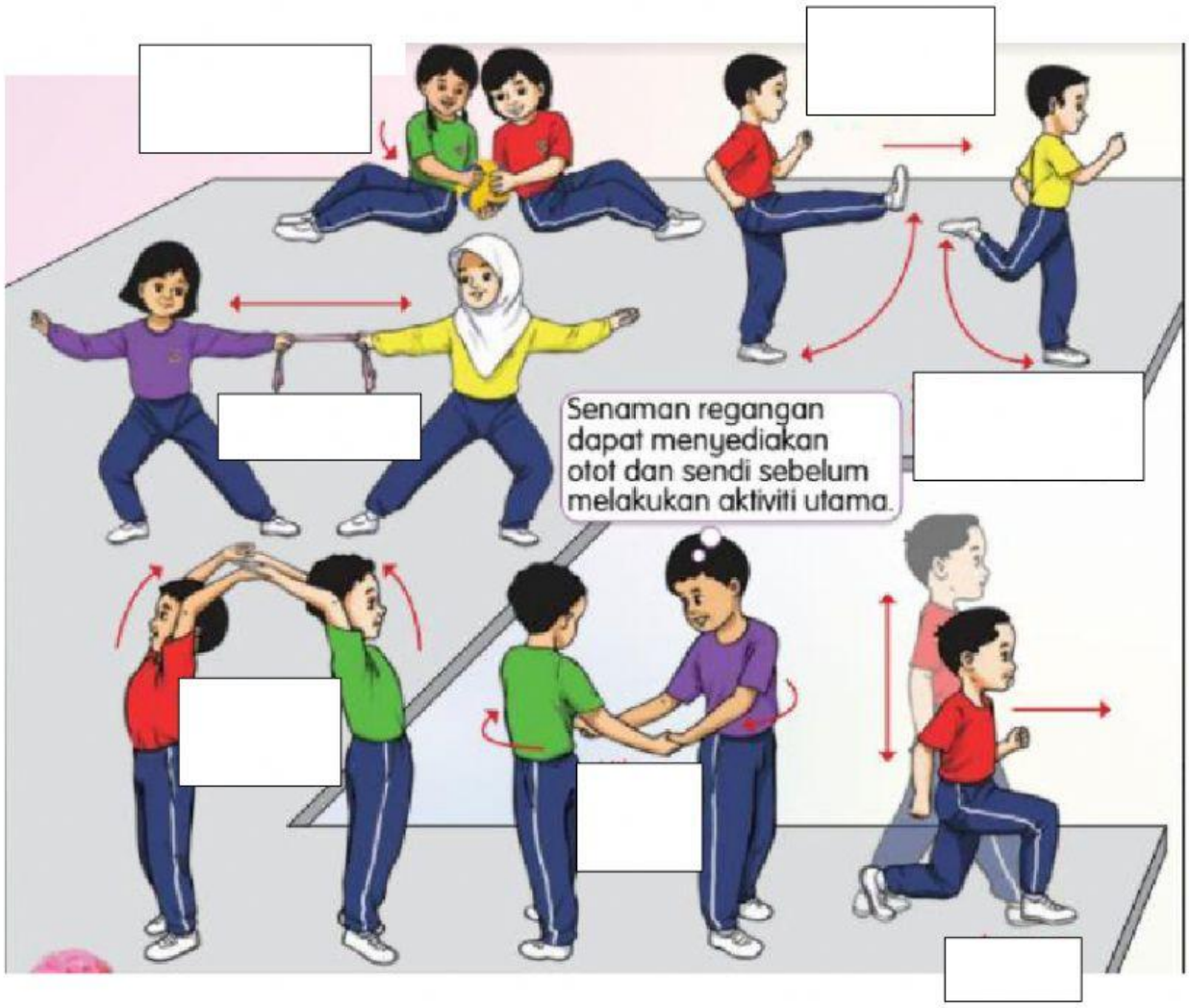
PENDIDIKAN JASMANI TAHUN 3

Melentur Dinamik

Arahan : Labelkan aktiviti regangan tersebut.



Lunges

Lunges sisi

Kilas badan dengan bola

Sepak keldai berdiri

Lentik belakang

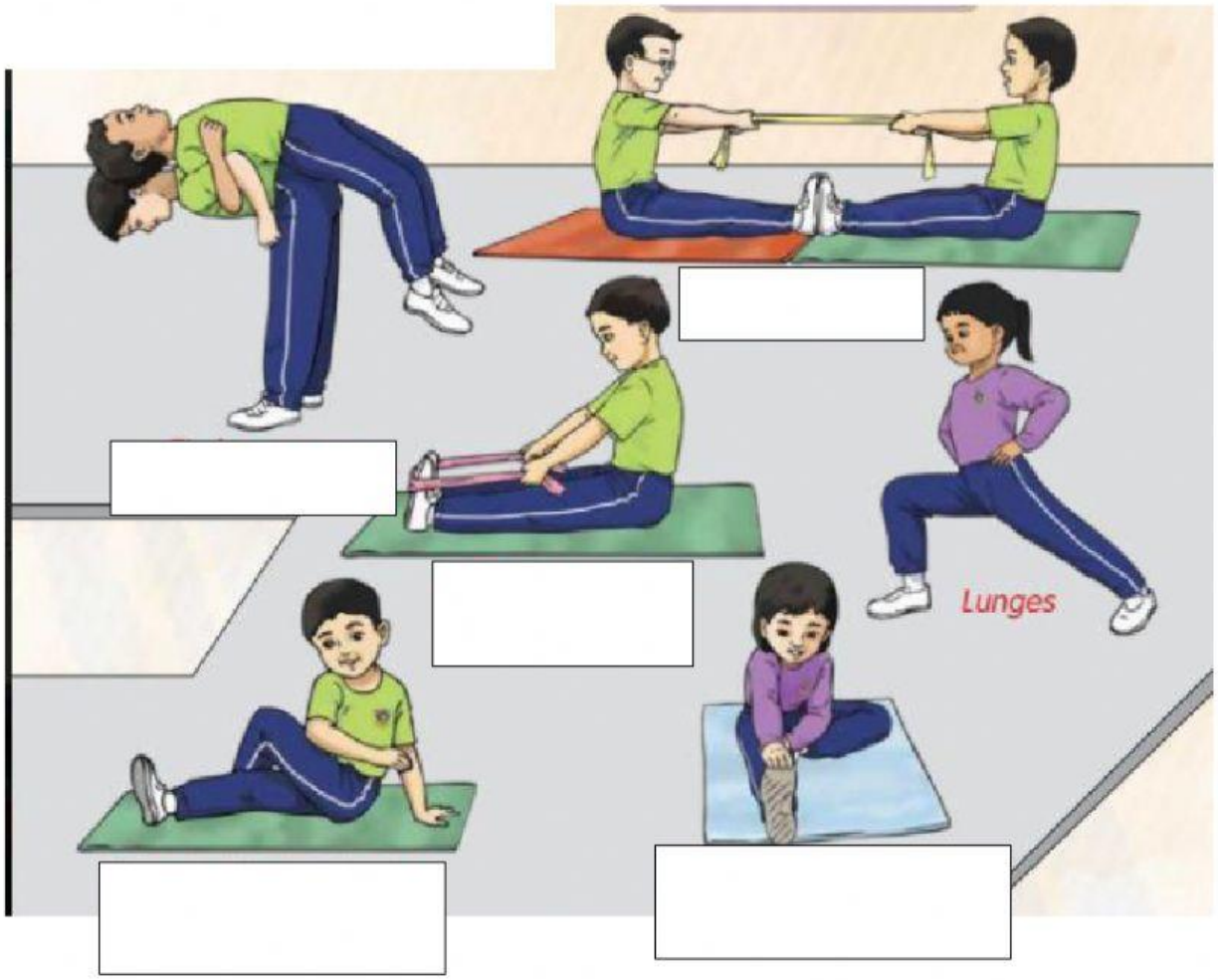
Regangan kaki lurus

Kilas badan

PENDIDIKAN JASMANI TAHUN 3

Kira dan Tahan

Arahan : Labelkan aktiviti regangan tersebut.



Ekstensi sebelah kaki	Sorong papan	Jangkau melunjur
Silang kaki rotasi badan	Timbang garam	