NAMA _____ TARIKH _____

KELAS _____ SCORE _____

KECERGASAN FIZIKAL
DAYA TAHAN OTOT

Lengkapkan ayat di bawah dengan pilihan jawapan yang betul

berulang kali	harian	kecederaan	kemalangan
berulang- ulang	Tekan Tubi	Leg raise	
Plank	Squat	lama	

Definisi

Kemampuan otot melakukan aktiviti _____

atau dalam jangka masa yang _____.

Faedah

mampu melakukan aktiviti secara berpanjangan dan

_____

Dapat mengurangkan risiko _____

atau _____

semasa melakukan aktiviti.

Dapat melakukan aktiviti _____ **dengan lebih baik.**

AKTIVITI UNTUK MEMBINA DAYA TAHAN OTOT

_____ _____

_____ _____