

Nama:

Kelas:

Tarikh:

Pendidikan Jasmani

UNIT 10 Empat "K" dan Satu "D"

PBD
Formatif

Gembira Melentur

Buku Teks: m.s. 67

Namakan otot yang terlibat pada aktiviti regangan di bawah ini. SP3.3.1, 4.3.1, 4.3.2, 4.3.3, 5.3.1 TP2

Otot deltoid

Otot hamstring

Otot kuadriseps

Otot trapezius

Otot latissimus dorsi

Otot vastus medialis

Otot ekstensor carpi radialis

