

Buatlah video kebugaran jasmani seperti video yang sudah bapak bagikan

Buat gerakan kebugaran jasmani yang kalian bisa lakukan, misal : Push up, Pull up, Sit up.

Minimal membuat 3 gerakan kebugaran jasmani dan maksimal 1 menit 30 detik.

Rekam kemudian edit sebagus mungkin video kalian, dan jangan memakan durasi terlalu lama.

Kemudian kumpulkan video ke Wa bapak dengan menyebutkan nama dan kelas.