

PENTAKSIRAN SETARA ATAS ONLINE
PENDIDIKAN JASMANI DAN KESIHATAN TAHUN 6 2021

D. Jawab semua soalan di bawah.

1. Senaraikan **(5) lima aktiviti** yang dapat meningkatkan daya tahan kardiovaskular.

- (a) _____
- (b) _____
- (c) _____
- (d) _____
- (e) _____

2. Senaraikan **(3) tiga faedah** aktiviti memanaskan badan sebelum memulakan aktiviti.

- (a) _____
- (b) _____
- (c) _____

3. Senaraikan **(2) dua faedah** aktiviti menyejukkan badan.

- a) _____
- b) _____