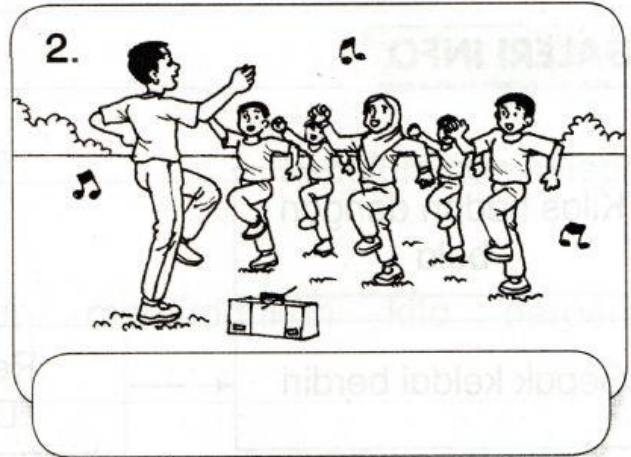
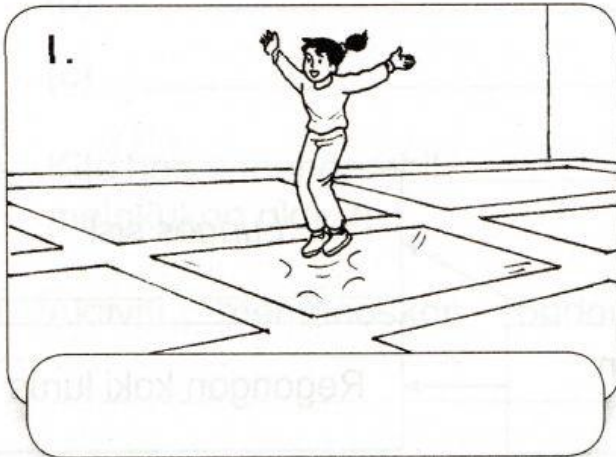


PRAKTIS KENDIRI 10

A Namakan senaman yang meningkatkan kapasiti aerobik di bawah.

SP 3.2.1, TP1



B Jawab soalan-soalan di bawah. SP 4.2.1, SP 4.2.2, TP2

1. Jantung kita berdegup _____ dan kadar nafas meningkat semasa melakukan senaman secara berterusan dalam jangka masa yang lama.
2. Nyatakan fungsi organ badan yang berikut.
 - (a) Jantung – _____
 - (b) Paru-paru – _____
3. Aktiviti senaman secara berterusan dapat membantu jantung _____ ke seluruh badan.