

PENDIDIKAN JASMANI

TAHUN 6

'SAYANGI JANTUNG'

NAMA :

TAHUN 6 :

ARAHAN : Jawab soalan dengan perkataan yang betul dan tepat.

1. Jantung berfungsi mengepam untuk membekalkan dan makanan ke seluruh tubuh.
2. Oleh sebab fungsinya yang penting itu, kita perlu memastikan jantung sentiasa dengan mengamalkan cara sihat, pengambilan makanan dan sentiasa untuk mengelakkan penyakit
3. Hal ini kerana lebih daripada 35% punca kematian di Malaysia disebabkan oleh penyakit

Prinsip F.I.T.T. digunakan sebagai panduan untuk meningkatkan kecergasan diri berdasarkan kepada frekuensi senaman (F), Intensiti senaman (I), masa (time) senaman (T) dan jenis (type) senaman (T)

Labelkan aktiviti di bawah:

