

Tajuk : Aplikasi Pengetahuan Dalam Konsep Kecergasan
Objektif : Murid boleh mengenal pasti aktiviti yang meningkatkan suhu badan, kadar pernafasan, kadar nadi dan regangan otot.
Arahan : Pilih jawapan yang betul.

Nama :

Tarikh :

Berjalan
laju

Berjalan
sederhana

Berjalan
pertahan

