



Jantung Kuat, Badan Sihat

QUIZ!

?

TIME

1. Aktiviti yang sesuai untuk meningkatkan kelancaran peredaran darah dalam badan.

Berjoging
30 minit

☐

Mengangkat
beban

☐

2. Organ yang mengepam darah dalam badan.

Paru-paru

☐

Jantung

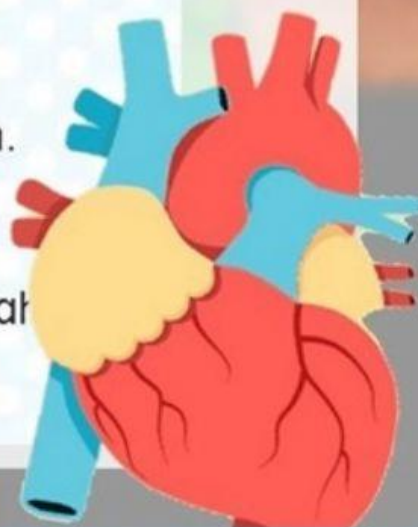
☐

3. Organ yang membekal oksigen kepada darah

Paru-paru

☐

Jantung

☐

Jantung Kuat, Badan Sihat

AKTIVITI KUATKAN JANTUNG

papan luncur
senamrobik

skip
naik turun bangku



Aktiviti perlulah dilakukan untuk tempoh masa yang lama



LIVEWORKSHEETS