

Disediakan oleh: CIKGU HARIS

NAMA: _____

KELAS: 5 NILAM

TAJUK: CERGAS & SIHAT (PENDIDIKAN KESIHATAN TAHUN 5)

PILIH JAWAPAN YANG SESUAI DAN TEPAT.

Aktiviti yang tidak menggunakan oksigen dalam penghasilan tenaga

Aktiviti yang menggunakan oksigen dalam penghasilan tenaga

Frequency: Kekerapan Senaman

Intensity: Bebanan

Time: Merujuk kepada masa senaman

Type: Merujuk kepada jenis senaman.

Apakah yang dimaksudkan dengan KAPISITI AEROBIK?

PRNSIP FITT

F

I

T

T

