

PENDIDIKAN JASMANI DAN KESIHATAN TAHUN 5

Unit 10: CERGAS DAN SIHAT

A. Pilih jawapan dibawah sama ada **Meningkatkan Kapasiti Aerobik** atau **Regangan Badan**.

			 Gastro

B. Sila jawab soalan dibawah dengan menarik dan simpan (**drag and drop**) di ruangan yang disediakan.

Frequency: Kekerapan Senaman

Intensity: Bebanan

Time: Merujuk kepada masa senaman

Type: Merujuk kepada jenis senaman.

PRINSIP FITT

F

I

T

T