

TAJUK : KAPASITI AEROBIK

Jawab soalan di bawah.

Tarik dan padankan aktiviti-aktiviti yang meningkatkan kapasiti aerobik.

Berjalan pantas. Joging. Naik turun tangga. Senamrobik. Berbasikal. Berenang.
Lompat trampoline. Menari. Lompat tali. Kembara hutan.

