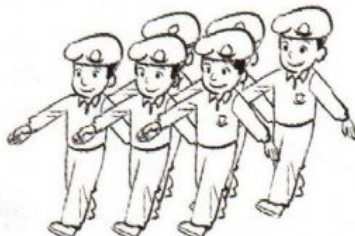


UNIT 10: Jom Senam untuk Sihat

Buku Teks: m.s. 57 – 63

PBD JANTUNG HEBAT, PARU-PARU SIHAT

Baca dan cari 8 aktiviti yang boleh meningkatkan kapasiti aerobik.
SP3.2.1, 4.2.1, 4.2.2, 5.2.1



C	D	G	T	R	B	M	E	S	Z	C	B	O	P	L	H
R	G	X	Z	R	S	K	I	P	I	N	G	T	Y	N	J
C	E	S	H	U	T	E	F	H	V	U	T	R	B	C	M
E	G	B	K	O	E	A	N	J	K	C	Z	Q	N	T	R
O	K	E	H	J	K	R	S	A	Q	D	U	I	O	O	K
B	E	R	L	A	R	I	H	U	M	B	J	X	Z	E	R
U	G	E	F	G	H	J	K	L	Z	R	X	B	E	Q	V
M	W	N	D	O	I	U	B	E	R	J	O	G	I	N	G
G	C	A	B	N	A	S	E	A	S	D	F	B	H	J	K
Q	W	N	E	R	T	Y	R	U	I	O	P	A	I	S	D
Z	X	G	C	V	B	M	B	I	U	Y	T	R	E	K	B
B	H	J	B	E	R	K	A	W	A	D	N	B	V	C	X
Q	P	O	P	Y	T	R	S	E	F	H	L	J	K	A	A
M	M	T	Y	U	I	C	I	B	J	K	A	E	S	S	T
B	W	R	G	D	E	Q	K	L	O	P	V	N	G	S	F
W	M	E	L	O	M	P	A	T	T	A	L	I	R	H	F
V	N	T	U	H	U	T	L	B	E	U	O	P	E	S	D

