



## Uji Saya

Tandakan (✓) pada jawapan yang betul.

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

☐

4. Otot yang diregang melancarkan pergerakan.

Betul

☐

Salah

☐

5. Regangan dapat mengurangkan kesakitan otot selepas beraktiviti.

Betul

☐

Salah

☐

6. Bahagian otot manakah yang menjadi kuat melalui senaman ini?

