

Unit 10 : Jom Senam untuk Sihat

Tajuk : Jantung Hebat, Paru-paru Sihat.

Nama : _____ Kelas : _____

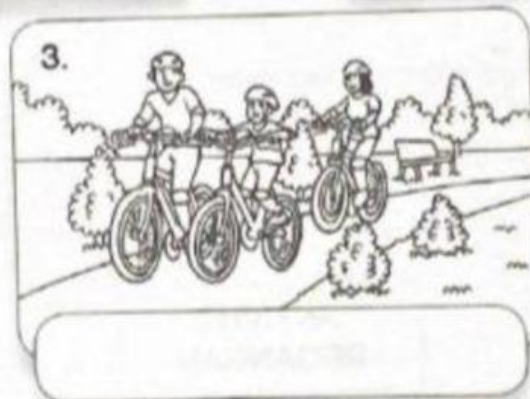
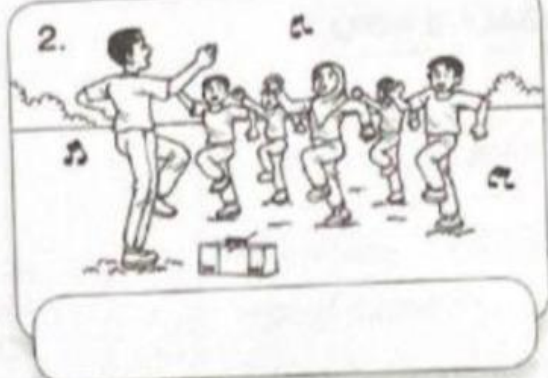
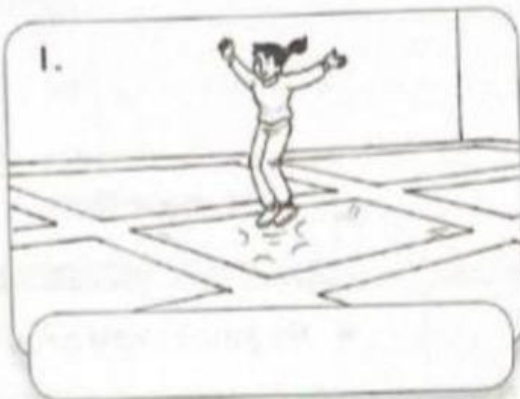
LATIHAN 1

Arahan: Namakan senaman yang dapat meningkatkan kapasiti aerobik di bawah berdasarkan pilihan jawapan yang diberi.

Senamrobik

Lompat trampoline

Berbasikal



LATIHAN 2

Arahan: Nyatakan fungsi organ badan dibawah ah berdasarkan pilihan jawapan yang diberi.
(Rujuk buku teks muka surat 58 untuk menjawab soalan ini).

Menyerap oksigen

Mengepam darah

1) Jantung : _____

2) Paru-paru: _____