

Nama:

Pilih jenis aktiviti yang betul berdasarkan gambar

	
	
	
 	

	
	
	
	

Tarikkan kotak jawapan dalam piramid di bawah bagi meningkatkan kapasiti aerobik untuk kecergasan diri.

Tekan tubi

Melakukan kerja-kerja rumah

Tidur berlebihan

Lompat tali

Hadkan

2 – 3 kali seminggu

3 – 5 kali seminggu

Setiap hari