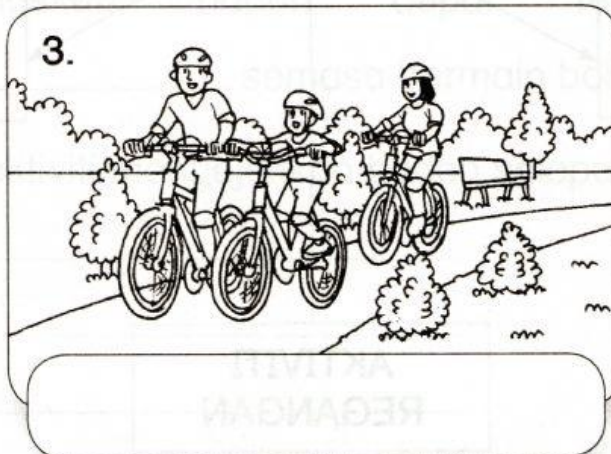
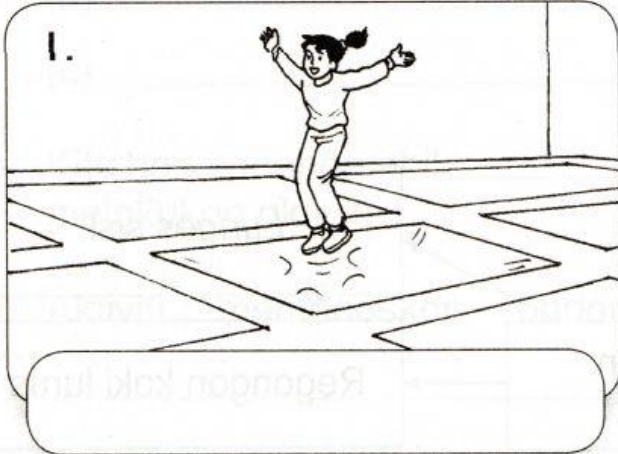


# PRAKTIS KENDIRI 10

**A** Namakan senaman yang meningkatkan kapasiti aerobik di bawah.

SP 3.2.1, TP1



**B** Jawab soalan-soalan di bawah. SP 4.2.1, SP 4.2.2, TP2

1. Jantung kita berdegup \_\_\_\_\_ dan kadar nafas meningkat semasa melakukan senaman secara berterusan dalam jangka masa yang lama.

2. Nyatakan fungsi organ badan yang berikut.

(a) Jantung – \_\_\_\_\_

(b) Paru-paru – \_\_\_\_\_

3. Aktiviti senaman secara berterusan dapat membantu jantung \_\_\_\_\_ ke seluruh badan.