

PENDIDIKAN JASMANI DAN KESIHATAN TAHUN 5
Unit 10: CERGAS DAN SIHAT

A. Pilih jawapan dibawah sama ada **Meningkatkan Kapasiti Aerobik** atau **Regangan Badan**.

			

B. Sila jawab soalan dibawah dengan menarik dan simpan (**drag and drop**) di ruangan yang disediakan.

Frequency: Kekerapan Senaman
Time: Merujuk kepada masa senaman

Intensity: Bebanan
Type: Merujuk kepada jenis senaman.

PRNSIP FITT

F	
I	
T	
T	