

PJ tahun 6: Sayangi Jantung

Jawab soalan disediakan

1. Apakah fungsi jantung?

- A. mengepam darah ke seluruh badan
- B. membekalkan oksigen
- C. sistem pernafasan

2. Semasa kita melakukan aktiviti fizikal, degupan jantung kita akan menjadi semakin _____

- A. perlahan
- B. laju
- C. sama

3. Apabila badan kita berada dalam keadaan rehat, degupan jantung kita _____

- A. perlahan
- B. laju
- C. tiada

4. Apakah maksud kapasiti aerobik?

- A. kecekapan kaki semasa berlari
- B. sejenin senamrobik
- C. kecekapan jantung mengepam darah ke seluruh badan pada masa yang lama tanpa berasa letih

5. Contoh aktiviti yang boleh meningkatkan kapasiti aerobik ialah _____

- A. bermain catur
- B. fartlek
- C. berenang

6. Kita digalakkan untuk melakukan senaman sekurang-kurangnya _____ seminggu

- A. 1 kali
- B. 2 kali
- C. 3 kali

7. Kata kunci latihan yang dapat meningkatkan daya tahan kardiovaskular ialah _____

- A. dilakukan dalam masa yang lama
- B. dilakukan dalam masa yang sekejap
- C. dilakukan sekali seminggu