

Nama : _____ Kelas : _____

SILA RUJUK BUKU TEKS PJPK

UNIT 8 – CERGAS DAN MANTAP

Bahagian 1 : Labelkan bahagian badan dengan betul

KENALI ANGGOTA BADAN KITA

hati

paru-paru

otot

tulang

perut

lemak



Bahagian 2



Uji Saya

Tandakan (✓) pada jawapan yang betul.

1. Aktiviti yang sesuai untuk meningkatkan kelancaran peredaran darah dalam badan.

Berjoging
30 minit

Mengangkat
beban

2. Organ yang mengepam darah dalam badan.

Paru-paru

Jantung

3. Organ yang membekal oksigen kepada darah.

Paru-paru

Jantung

4. Otot yang diregang melancarkan pergerakan.

Betul

Salah

5. Regangan dapat mengurangkan kesakitan otot selepas beraktiviti.

Betul

Salah

6. Bahagian otot manakah yang menjadi kuat melalui senaman ini?

