

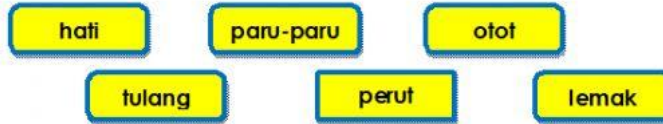
Nama : _____ Kelas : _____

SILA RUJUK BUKU TEKS PJPJ

UNIT 8 – CERGAS DAN MANTAP

Bahagian 1 : Labelkan bahagian badan dengan betul

KENALI ANGGOTA BADAN KITA



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?

