

Pendidikan Jasmani Tahun Dua  
Kapazität Aerobik (Cabaran Jantung)

Nama : .....

**CABARAN JANTUNG**

Tandakan (✓) pada aktiviti yang boleh meningkatkan kapazität aerobik.

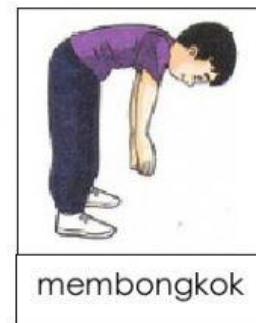
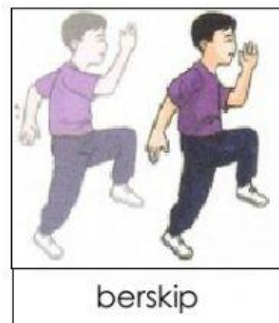
1.



4.



2.



3.



6.

