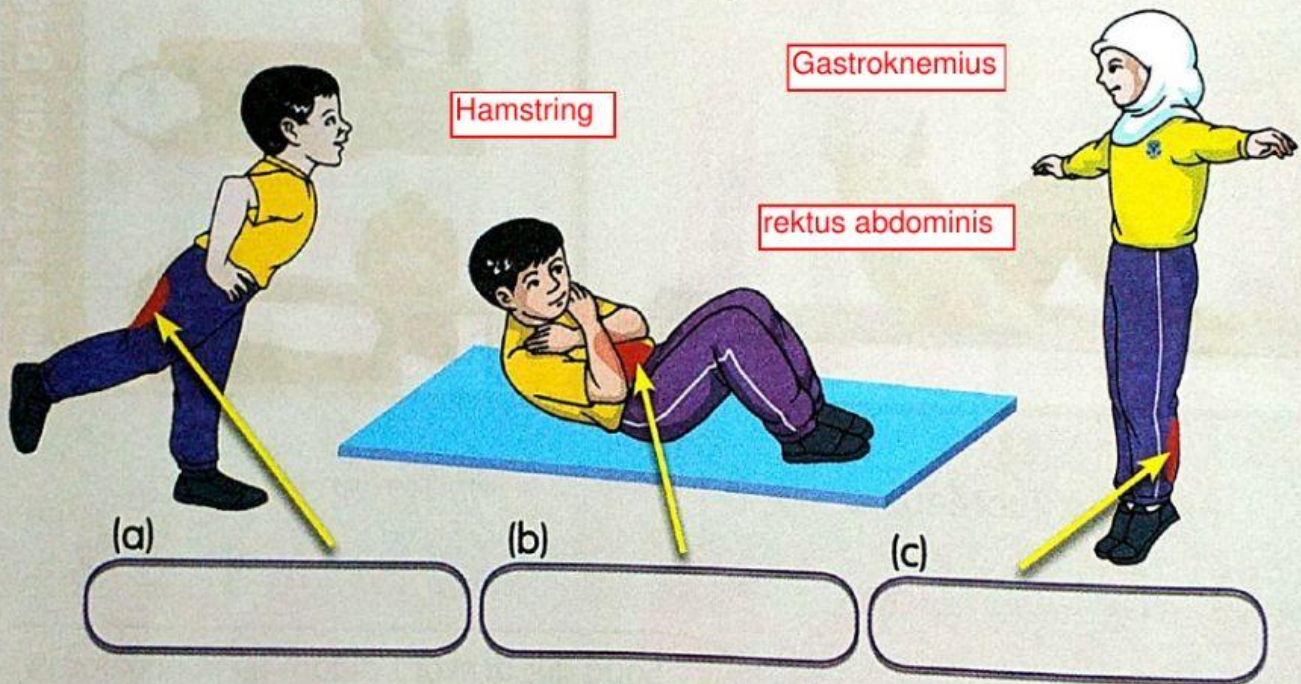




Jawab
semua soalan
di bawah.

1. Apakah perkaitan antara kadar nadi pemulihan dengan kapasiti aerobik?

2. Namakan otot yang ditandai dalam gambar di bawah.



3. Senaraikan nama setiap ujian yang dilakukan dalam ujian SEGAK.

- (a) _____
- (b) _____
- (c) _____
- (d) _____
- (e) _____

4. Rancang satu aktiviti yang dapat membantu mengurangkan dan mengawal berat badan.
