

Hari : _____

Tarikh : _____

Soalan 1: Suaikan gambar dengan jawapan yang betul.

Pusing pinggang
Tangan di dinding
kira 1 hingga 10

Tangan silang pada dinding
Dahi atas tangan
kira 1 hingga 10

Lutut dibengkokkan
Tahan
kira 1 hingga 10

1



2



3



Soalan 2: Lengkapi perkataan berkenaan topik kecergasan pada minggu ini.

1

s		n			h
---	--	---	--	--	---

k		k	
---	--	---	--

(sentuh kaki)



2

d	u			k
---	---	--	--	---

c	a	n		k	u		
---	---	---	--	---	---	--	--

(duduk cangkung)



3

r		p	a	t
---	--	---	---	---

k		k	
---	--	---	--

(rapat kaki)

