

Nama: _____

Tarikh: _____

UNIT 8

CERGAS DAN MANTAP

● Halaman Buku Teks: 49 – 62 ●

- A** Namakan aktiviti yang menjaga kecergasan jantung dan kesihatan paru-paru dalam gambar di bawah. Kemudian, lakukan aktiviti tersebut. SP 3.2.1 SP 4.2.3 TP3

Tarian aerobik
dengan jurulatih

Papan
roda

Skip

Turun naik
bangku

Berlari

Aktiviti yang Menjaga Kecergasan Jantung dan Kesihatan Paru-paru

1.



2.



3.



4.



5.



SP ► 3.2.1 Melakukan aktiviti berterusan dalam jangka masa yang ditetapkan.

SP ► 4.2.3 Menyatakan aktiviti yang boleh menguatkan jantung.

TP3

Menguasai

Belum
Menguasai

Disemak oleh:

51