

PENDIDIKAN JASMANI TAHUN 1

TAJUK: OTOT LENTUR, PERGERAKAN TERATUR

NAMA:.....

TARIKH:.....

KELAS:.....



Uji Saya

1. Tulis meningkat, dan mengurang bagi aktiviti-aktiviti di bawah.

Perkara	Memanaskan badan	Melakukan aktiviti fizikal	Menyejukkan badan
Suhu badan			
Kadar nadi			
Kadar pernafasan			
Air dalam badan			

2. Tandakan (✓) bagi aktiviti-aktiviti memanaskan badan yang sesuai.

