

UNIT 7: BADAN CERGAS OTAK CERDAS

Pilih jawapan yang betul tujuan melakukan aktiviti memanaskan dan menyejukkan badan.

suhu badan

merehatkan badan

kadar nadi

kesakitan otot

lebih peka

pengaliran darah

lebih
bersedia

mengalami
kecederaan

Tujuan Aktiviti Memanaskan
Badan



a) Meningkatkan_____

d) Mengelakkan diri daripada

c) Merangsang pemikiran supaya

d) Supaya tubuh badan
_____.

Tujuan Aktiviti Menyejukkan
Badan



a) Menurunkan _____
secara beransur-ansur.

b) _____
selepas melakukan aktiviti fizikal.

c) Menggalakkan _____
ke jantung.

b) Mengurangkan
_____pada badan.