

Memanaskan badan

Berdasarkan rajah di bawah ini, pilih jawapan yang betul.

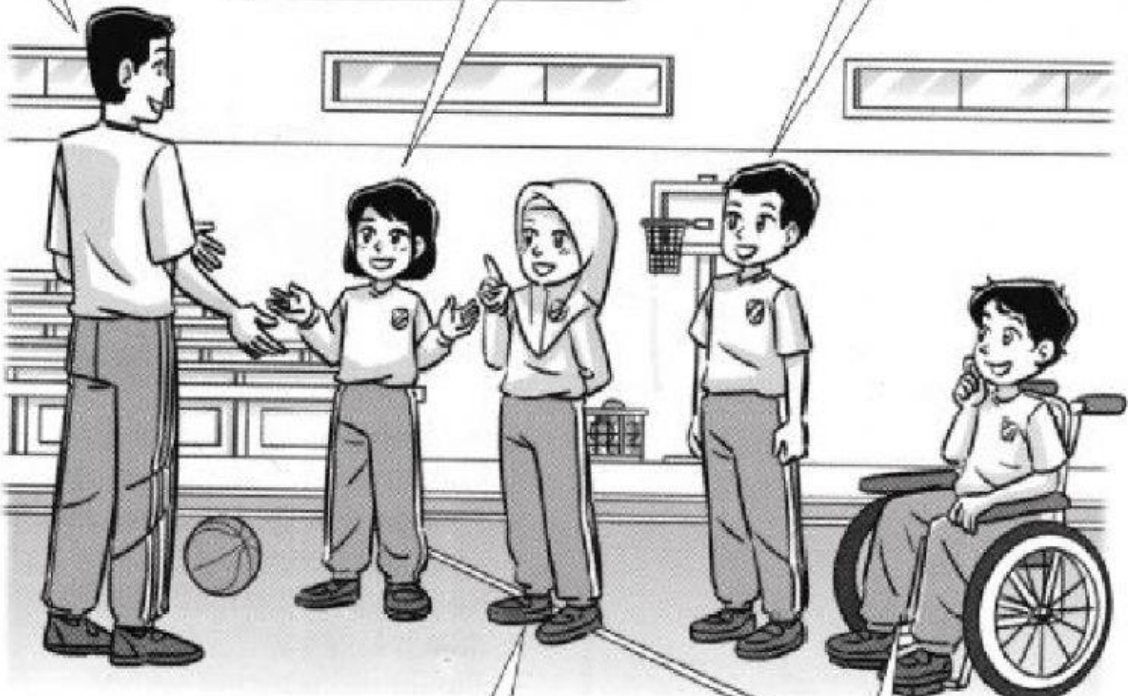
Apakah aktiviti yang boleh kamu lakukan untuk memanaskan badan?

1. Saya melakukan (lompatan, senaman) kalestenik untuk (meningkatkan, menurunkan), suhu badan.

2. Kami bermain (permainan kecil, permainan individu) untuk meningkatkan kadar nadi dan (tekanan naturi, dengupan jantung).

3. Saya juga melakukan pergerakan (kerusi roda, anggota badan) bagi meningkatkan kadar (pematasan, pusingan).

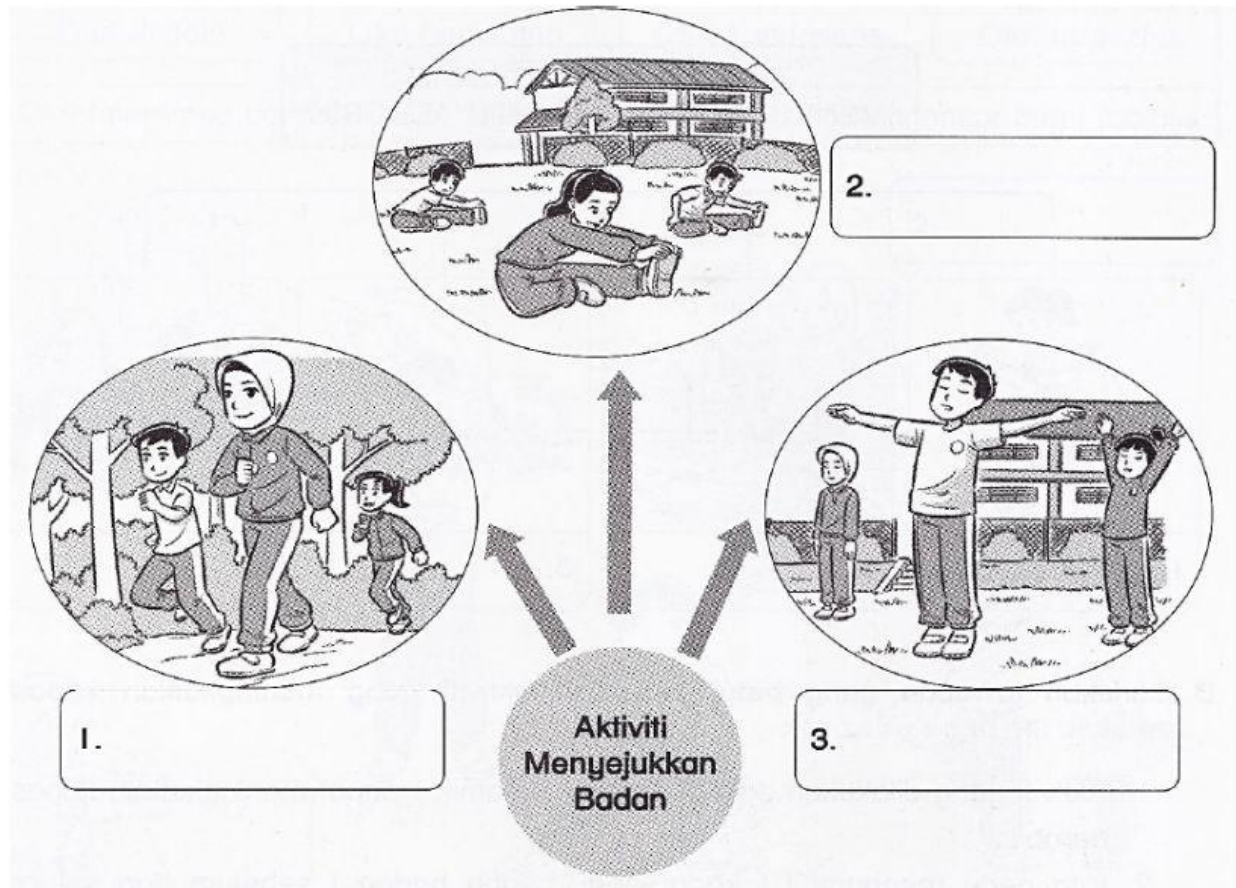
4. Kita boleh melakukan senaman (regangan, imbangan) bagi meningkatkan (keanjalan otot, kekuatan otot) untuk mengelakkan kecederaan.



Menyejukkan badan

Namakan aktiviti menyejukkan badan di bawah ini.

Senaman regangan	Menarik dan menghembuskan nafas	Berjalan
------------------	---------------------------------	----------



Tandakan BETUL pada pernyataan yang betul dan SALAH pada pernyataan yang salah berkaitan aktiviti menyejukkan badan.

1. Membantu menurunkan suhu badan.	
2. Mendorong kepada peningkatan kadar nadi.	
3. Membantu mengendurkan otot-otot.	
4. Menyingkirkan bahan kumuh daripada badan.	
5. menguatkan keanjalan otot.	
6. Mengurangkan rasa sakit otot.	
7. Menambahkan kadar pernafasan dan degupan jantung.	
8. Mengembalikan kadar penafasan.	