Latihan 2

## Uji Minda

1. Tandakan ( √ ) bagi pernyataan yang benar dan tandakan ( X ) bagi pernyataan yang salah.

a. Memanaskan badan dapat meningkatkan kadar nadi. ( )

b. Memanaskan badan dapat meningkatkan keanjalan otot. ( )

c. Menyejukkan badan dapat meningkatkan kadar pernafasan. ( )

d. Menyejukkan badan dapat meningkatkan suhu badan. ( )

e. Aktiviti lompat tali dapat meningkatkan suhu badan. ( )

f. Aktiviti regangan statik dapat meningkatkan kadar nadi. ( )

2. Tandakan ( √ ) pada aktiviti yang sesuai untuk memanaskan badan.

a

b

c

LIVEWORKSHEETS