

PJPK TAHUN 2

Tugasan: *Klik* pada anak panah untuk mendengar nota dibaca.



Mari Panaskan Badan

Lakukan aktiviti memanaskan badan untuk meningkatkan suhu badan, pernafasan, dan kadar nadi.

Suhu badan, pernafasan, dan kadar nadi meningkat ketika melakukan aktiviti.

Melompat

Mencongklang

Melompat sebelah kaki

INFORMASI

Minum air sebelum, semasa, dan selepas melakukan aktiviti bagi mengelakkan badan mengalami kekurangan air.

INFORMASI

Kaedah menentukan kadar nadi: Letak dua jari di pergelangan tangan atau leher dan rasa perubahan kadar nadi sebelum, semasa, dan selepas melakukan aktiviti.

54

3.1.1
4.1.1
4.1.2
5.1.1

• Bering mudi melakukan aktiviti memanaskan badan dengan betul.
• Aktiviti memanaskan badan dapat mengurangkan risiko kecederaan.




Mari Sejukkan Badan

Aktiviti menyejukkan badan perlu dilakukan selepas aktiviti fizikal.

Ya, betul.

Suhu badan, pernafasan, dan kadar nadi menurun selepas melakukan aktiviti.

KESELAMATAN

Pakai pakaian yang sesuai semasa melakukan aktiviti untuk melancarkan pergerakan.

INFORMASI

Makanan seperti daging, ikan, dan soya dapat membantu pertumbuhan fizikal. Makanan seperti nasi dan roti dapat memberikan tenaga.

55

3.1.2
4.1.2
4.1.4
5.1.1

• Bering mudi melakukan aktiviti menyejukkan badan dengan betul.
• Pakaian mudi melakukan aktiviti regangan mengikut kemampuan.
• Bering mudi mengira kadar nadi sebelum, semasa, dan selepas melakukan aktiviti dengan betul.



Tugas: Ikut arahan tugas seperti dibawah.



Uji Minda

1. Tandakan (✓) pada aktiviti yang dapat meningkatkan suhu badan, pernafasan, dan kadar nadi.

