

PENDIDIKAN JASMANI TAHUN 3

TAJUK : CERGAS TERATUR

NAMA :

KELAS:

1. Pilih pernyataan yang betul

- 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. Klik pada gambar yang menunjukkan aktiviti memanaskan badan

