

Sila padankan jawapan dengan betul.

Merangsang peningkatan
pergerakan otot

Meningkatkan kadar degupan jantung
atau peningkatan kadar nadi(bpm)

Mengurangkan kecederaan

Lari setempat

Meningkatkan prestasi semasa bersenam

Merendahkan suhu badan

1. Contoh aktiviti aktiviti yang meningkatkan suhu badan, kadar pemaifasan, kadar nadi dan

keanjalan otot ialah lompat bintang, regangan kepala, tangan dan kaki

serta_____.

2. Pemanasan badan amat penting bagi :

a. _____

b. _____

c. _____

d. _____