

PENDIDIKAN JASMANI & KESIHATAN TAHUN 5

UNIT 9: CERGAS SELALU

Sila jawab soalan di bawah. Murid-murid boleh rujuk buku teks PJPk Tahun 5 muka surat 59-61.



1. Berdasarkan kepada tiga gambarajah di atas, murid-murid harus melakukan aktiviti _____ badan sebelum memulakan permainan atau bersukan.
2. Kadar nadi saya perlu mencapai _____ denyutan seminit selepas aktiviti memanaskan badan.
3. Ali menggunakan sejenis alat yang dipanggil _____ untuk mengukur kadar nadi dan kadar oksigen di dalam badan seseorang.
4. Senaraikan Aktiviti Pemanasan Badan Yang Khusus untuk permainan bola sepak seperti gambarajah dibawah.



- a. _____
- b. _____
- c. _____
- d. _____
- e. _____