

Arahan:

- Baca maklumat dalam buku teks (ms 54)
- Isikan tempat kosong dengan jawapan yang betul.



 **Mari Panaskan Badan**

Lakukan aktiviti memanaskan badan untuk meningkatkan
_____, _____ dan _____

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

Melompat

 **INFORMASI**

Minum air _____, _____, dan _____ melakukan aktiviti bagi mengelakkan _____ mengalami kekurangan _____

Melompat sebelah kaki