

PENDIDIKAN JASMANI TAHUN 1

UNIT: BADAN CERGAS OTAK CERDAS (AKTIVITI MEMANASKAN DAN MENYEJUKKAN BADAN)



NAMA:

KELAS:

Anda dikehendaki untuk mengkategorikan kepentingan memanaskan badan dan menyejukkan badan dengan betul. Anda perlu tarik kotak bewarna tersebut ke dalam kategori yang betul.

Dilakukan sebelum
melakukan aktiviti fizikal

Mengelakkan kekejangan
selepas bersukan

Meningkatkan kadar
nadi

Dilakukan selepas
melakukan aktiviti fizikal

Menurunkan kadar nadi

Mengelakkan kecederaan
semasa bersukan



Memanaskan badan



Menyejukkan badan

