

Nama: _____ Tahun: _____

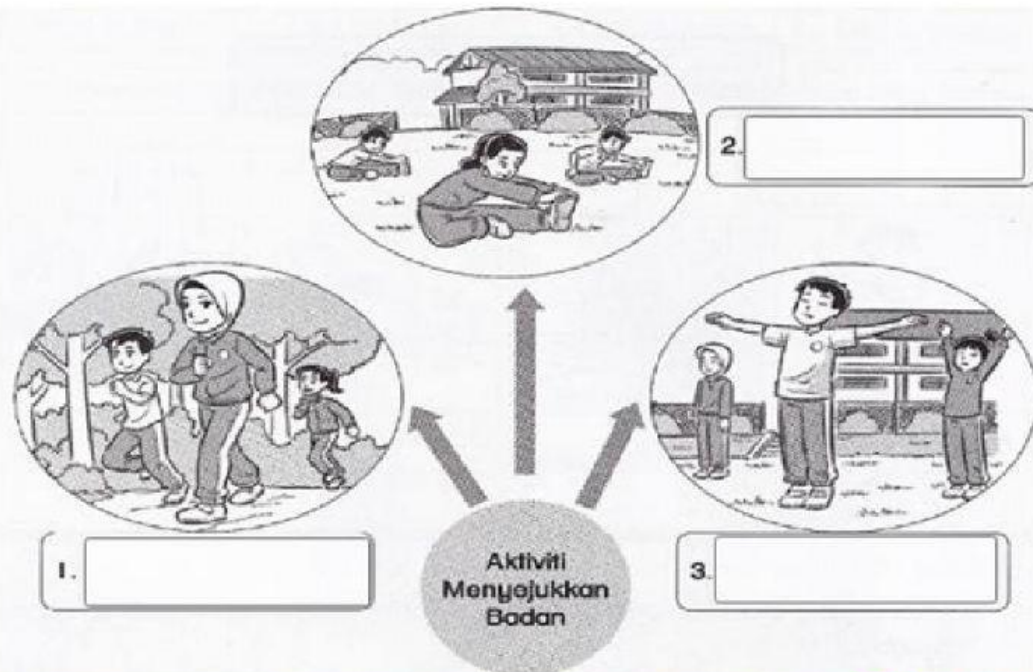
1. Menyejukkan badan

Namakan aktiviti menyejukkan badan di bawah ini.

Senaman regangan

Menarik dan menghembuskan nafas

Berjalan



2. 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. |  |  |