Nama:_____Tahun:_____

Kategorikan kepentingan memanaskan badan dan menyejukkan badan dengan betul. *TARIK* kotak yang berwarna tersebut ke dalam kategori yang betul.

Dilakukan sebelum melakukan aktiviti fizikal

Mengelakkan kekejangan selepas bersukan.

Dilakukan selepas melakukan aktiviti fizikal.

Meningkatkan kadar nadi.

Mengelakkan kecederaan semasa bersukan.

Menurunkan kadar nadi.

Memanaskan badan			
Menyejukkan badan			

LIVEWORKSHEETS