



BADAN CERGAS OTAK CERDAS

NOTA

Rujuk Buku Teks
mukasurat 47

3. Warnakan aktiviti yang betul berdasarkan gambarajah yang diberi. (Rujuk buku teks)

1



Aktiviti memanaskan badan

Aktiviti menyejukkan badan

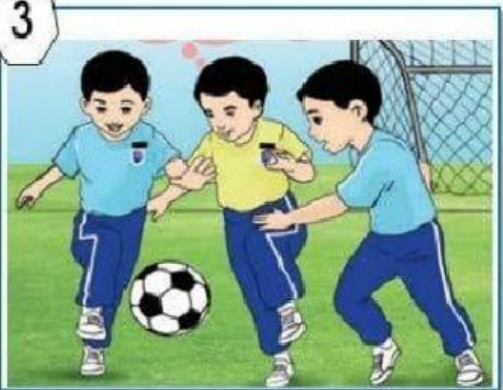
2



Aktiviti memanaskan badan

Aktiviti menyejukkan badan

3



Aktiviti memanaskan badan

Aktiviti menyejukkan badan

4



Aktiviti memanaskan badan

Aktiviti menyejukkan badan

3.1.1,
3.1.2,
4.1.1,

TP



☐ Menguasai

☐ Belum Menguasai



3



BADAN CERGAS OTAK CERDAS

NOTA

Rujuk Buku Teks
mukasurat 47

4. Nyatakan tujuan melakukan aktiviti memanaskan dan menyejukkan badan.

- | | |
|---|---|
| ☐ mengalami kecederaan | ☐ keletihan |
| ☐ kadar nadi | ☐ suhu badan |
| ☐ kekejangan otot | ☐ pengaliran darah |



Tujuan Aktiviti
Memanaskan Badan

Tujuan Aktiviti
Menyejukkan Badan

a) Mengelakkan diri daripada

_____.

b) Meningkatkan _____.

c) Mengelakkan _____.

a) Mengurangkan _____

pada badan.

b) Menurunkan _____
_____ secara beransur.

c) Menggalakan _____
_____ ke jantung.

3.1.1,
3.1.2,
4.1.1,

TP H

☐ Menguasai ☐ Belum Menguasai



4