

PENDIDIKAN JASMANI TAHUN 1
OTOT LENTUR PERGERAKAN TERATUR



Arahan: Taip 'Meningkat' atau 'Mengurang' bagi aktiviti-aktiviti di bawah

Perkara	Memanaskan badan	Melakukan aktiviti fizikal	Menyejukkan badan
Suhu badan			
Kadar nadi			
Kadar pernafasan			
Air dalam badan			

Arahan: Pilih dan klik pada jawapan yang betul

1. Kita perlu minum _____
sebelum melakukan aktiviti fizikal.

2. Kita perlu minum air _____
melakukan aktiviti fizikal.

3. Air juga perlu diambil _____
melakukan aktiviti fizikal.



4. Semasa melakukan aktiviti fizikal, badan kita akan hilang banyak air melalui _____ (tenaga, peluh).

5. Air diperlukan untuk menambahkan _____ (peluh, tenaga) yang hilang semasa bersukan.

6. Kekurangan air dapat menjejaskan lakuan aktiviti fizikal dan _____ (kesakitan, kesihatan).

7. Kekurangan air juga menyebabkan kita akan _____ (segar, pengsan).

