

Uji Minda

1 Tandakan (✓) bagi pernyataan yang benar dan tandakan (X) bagi pernyataan yang salah.

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.

☐

2 Tandakan (✓) pada aktiviti yang sesuai untuk memanaskan badan.

a

☐

b

☐

c

☐