

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.

