

Pendidikan Jasmani Tahun 2



Arahan : Jawab semua soalan di bawah. Rujuk buku teks PJPK muka surat

55.

- 1) Aktiviti menyejukkan badan perlu dilakukan selepas aktiviti fizikal.
- 2) Suhu badan, pernafasan dan kadar nadi menaik selepas melakukan aktiviti menyejukkan badan.
- 3) Pakai pakaian yang sesuai semasa melakukan aktiviti untuk melancarkan pergerakan.
- 4) Makanan seperti daging, ikan dan soya dapat membantu pertumbuhan fizikal.
- 5) Nasi dan roti dapat memberikan tenaga.
- 6) Murid tidak perlu mengira kadar nadi sebelum, semasa dan selepas melakukan aktiviti ini.

