NAMA _____ KELAS _____

KECERDASAN DIRI

AKTIVITI MEMANASKAN BADAN MENINGKATKAN

suhu badan dan badan akan berpeluh.

kadar pernafasan dan pengambilan oksigen

AKTIVITI MENYEJUKKAN BADAN MENINGKATKAN

menurunkan kadar nadi dan kadar pernafasan pada tahap yang biasa.

memastikan bekalan oksigen dapat dibawa ke seluruh tubuh supaya otot tidak lesu.

LIVEWORKSHEETS