

**Tajuk** : Konsep Kecergasan.  
**Objektif** : Murid boleh melakukan aktiviti yang meningkatkan suhu badan, kadar pernafasan, kadar nadi dan regangan otot.  
**Arahan** : Baca dan pilih jawapan yang betul.

Nama : .....

Tarikh : **9.9.2021**

**1. Maksud kadar nadi ?**



Kadar nadi ialah bilangan degupan jantung dalam satu jam.

Kadar nadi ialah bilangan degupan jantung dalam satu minit.

Kadar nadi ialah bilangan degupan jantung dalam satu saat.

**2. Adakah kadar nadi berubah ?**



Ya, kadar nadi berubah berdasarkan aktiviti seharian kita.

Tidak, kadar nadi berubah berdasarkan aktiviti seharian kita.