

PENDIDIKAN JASMANI TAHUN 5

UNIT 9 : CERGAS SELALU

NAMA : _____

KELAS : _____

Jawab semua soalan

1. Apakah nama alat untuk mengukur kadar nadi dan kadar oksigen di dalam badan seseorang?

2. Ada berapa jenis aktiviti memanaskan badan yang khusus?

3. Lengkapkan jadual dengan padanan jawapan yang betul.

Perbezaan antara aktiviti memanaskan badan dengan aktiviti menyejukkan badan.

Aktiviti memanaskan badan	Aktiviti menyejukkan badan

Menurunkan kadar nadi

Dilakukan dengan intensity rendah

Dilakukan selepas melakukan aktiviti

Dilakukan sebelum melakukan aktiviti

Dilakukan dengan intensiti tinggi

Dilakukan sebelum melakukan aktiviti