

LEMBARAN KERJA PENDIDIKAN JASMANI TAHUN 4

Memanaskan dan Menyejukkan Badan

Nama : _____ Tarikh : _____

Arahan : Pilih jawapan yang tepat untuk setiap pernyataan di bawah.

1. Aktiviti _____ dilakukan **SEBELUM** melakukan aktiviti sukan yang lebih lasak atau lebih mencabar.
2. Kita perlu memanaskan badan sehingga **kadar nadi** meningkat dan melebihi _____ denyutan seminit.
3. **BERLARI** merupakan salah satu contoh aktiviti memanaskan badan jenis _____

Aktiviti memanaskan badan **penting** untuk meningkatkan suhu badan, meningkatkan kadar pernafasan, meningkatkan kadar nadi dan degupan jantung serta _____

5. Aktiviti _____ dilakukan **SELEPAS** melakukan aktiviti sukan yang lebih lasak atau lebih mencabar.
6. Aktiviti menyejukkan badan **penting** untuk mengembalikan _____ kepada keadaan biasa tanpa mengalami sebarang kecederaan.
7. Aktiviti menyejukkan badan secara amnya lebih bersifat iaitu **tidak perlu pergerakan** dari satu tempat ke tempat yang lain.
8. Salah satu **kepentingan** menyejukkan badan ialah _____