PENDIDIKAN JASMANI TAHUN 1

OTOT LENTUR PERGERAKAN TERATUR

Arahan: Taip 'Meningkat' atau 'Mengurang' bagi aktiviti-aktivti di bawah

Perkara	Memanaskan badan	Melakukan aktiviti fizikal	Menyejukkan badan
Suhu badan			
Kadar nadi			
Kadar pernafasan			
Air dalam badan			

LIVEWORKSHEETS

Arahan: Pilih dan klik pada jawapan yang betul

1. Kita perlu minum _____ sebelum melakukan aktiviti fizikal.

2. Kita perlu minum air _____ melakukan aktiviti fizikal.

3. Air juga perlu diambil _____ melakukan aktiviti fizikal.

4. Semasa melakukan aktiviti fizikal, badan kita akan hilang banyak air melalui _____ (tenaga, peluh).

5. Air diperlukan untuk menambahkan _____ (peluh, tenaga) yang hilang semasa bersukan.

6. Kekurangan air dapat menjejaskan lakuan aktiviti fizikal dan _____ (kesakitan, kesihatan).

7. Kekurangan air juga menyebabkan kita akan _____ (segar, pengsan).

LIVEWORKSHEETS