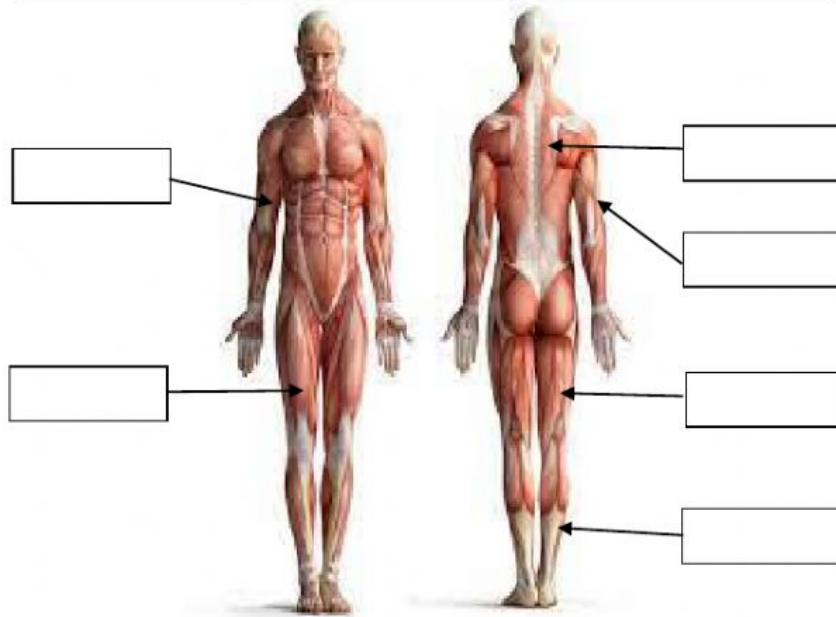


Cergas Selalu

(rujuk buku teks muka surat 60 dan 61)

Arahan : A) Labelkan otot badan manusia

trapezius	triceps	biceps
kuadriseps	gastroknemius	hamstring



Arahan : B) Pilih jawapan yang betul.

1. _____ badan dilakukan sebelum melakukan aktiviti.
2. _____ adalah alat untuk mengukur kadar nadi dan oksigen dalam badan.
3. Aktiviti menyejukkan badan dapat _____ kadar nadi.
4. Kadar nadi selepas melakukan aktiviti memanaskan badan ialah _____ denyutan seminit.
5. Aktiviti memanaskan badan dilakukan dengan intensiti _____.