

OTOT LENTUR, PERGERAKAN TERATUR

Arahan: Kenal pasti kepentingan memanaskan badan atau menyejukkan badan.

Menurunkan suhu badan

Menaikkan suhu badan

Mengelakkan kekejangan otot

Membantu otot mengendur

Mengurangkan kesakitan

Meningkatkan kadar nadi

Kepentingan memanaskan badan

Kepentingan menyejukkan badan



Arahan: Pilih aktiviti memanaskan atau menyejukkan badan.



Memanaskan
badan

Menyejukkan
badan

Two large, light blue rounded rectangular boxes with dashed lines, intended for writing answers.

Two large, light blue rounded rectangular boxes with dashed lines, intended for writing answers.

Arahan: Pilih jawapan yang betul.



Minum air sebelum melakukan aktiviti dapat:

A light gray rounded rectangular box for writing an answer.

Minum air semasa melakukan aktiviti dapat:

A light gray rounded rectangular box for writing an answer.

Minum air selepas melakukan aktiviti dapat:

A light gray rounded rectangular box for writing an answer.