

UNIT 7 : SEMANGAT MEMBARA

NAMA: _____

PJ Tahun 2

TARIKH: _____

TAJUK : Mari Panaskan Badan

Buku Teks: muka surat 54

SP: 3.1.1, 4.1.1, 4.1.3, 5.1.1

Arahan: Pilih jawapan yang betul (**drag and drop**) tentang aktiviti berikut.

suhu badan, pernafasan, dan kadar nadi.

Melompat

Mencongklang

Melompat
sebelah kaki

Minum air sebelum, semasa, dan selepas

Mari Panaskan Badan

Lakukan aktiviti memanaskan badan untuk meningkatkan 1.

Suhu badan, pernafasan, dan kadar nadi meningkat ketika melakukan aktiviti.

2. _____

3. _____

INFORMASI

5. _____ melakukan aktiviti bagi mengelakkan badan mengalami kekurangan air.

INFORMASI

Kaedah menentukan kadar nadi:
Letak dua jari di pergelangan tangan atau leher dan rasa perubahan kadar nadi sebelum, semasa, dan selepas melakukan aktiviti.

4. _____