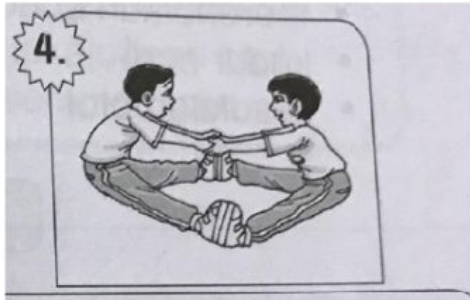
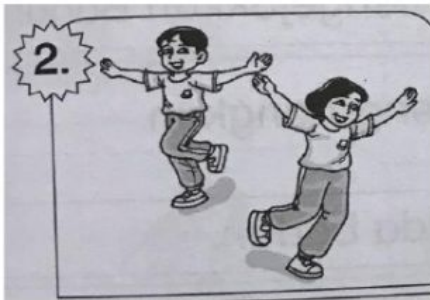
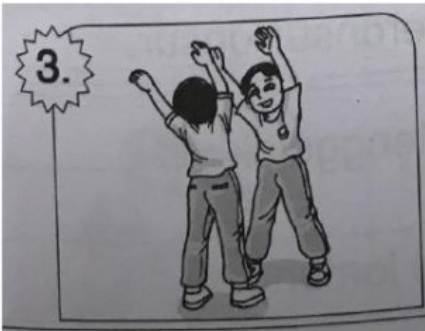
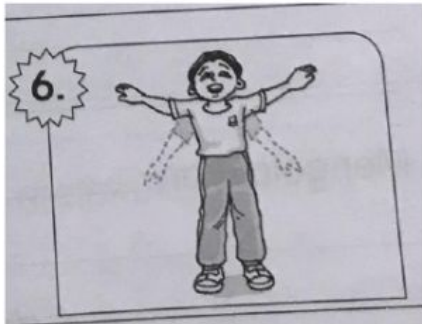


BADAN CERGAS OTAK CERDAS

A. Namakan aktiviti dalam gambar di bawah.

Aktiviti memanaskan badan	Aktiviti menyejukkan badan
1. 	4. 
2. 	5. 
3. 	6. 

B. Nyatakan tujuan melakukan aktiviti memanaskan dan menyejukkan badan.

Padankan soalan dan jawapan yang betul.

Memanaskan badan

Mengelakkan diri daripada	kadar nadi
Meningkatkan	kekejangan otot
Mengelakkan	Kesakitan otot
Mengurangkan rasa selepas bersukan.	Mengalami kecederaan

Pilih jawapan yang sesuai.

Menyejukkan badan

1. Mengurangkan pada badan.
2. Menurunkan secara beransur-ansur.
3. Mengalakkan ke jantung.
4. selepas melakukan aktiviti fizikal.

suhu badan

keletihan

pengaliran darah

merehatkan badan