

UNIT 7: SEMANGAT MEMBARA

A. JAWAB SOALAN-SOALAN DI BAWAH



1. Nyatakan aktiviti yang dilakukan dalam gambar di atas?

2. Bilakah aktiviti menyejukkan badan perlu dilakukan?

3. Apakah perubahan yang berlaku pada suhu badan, pernafasan dan kadar nadi semasa melakukan aktiviti menyejukkan badan?

Suhu badan, pernafasan dan kadar nadi menurun selepas melakukan aktiviti menyejukkan badan.

Aktiviti yang dilakukan dalam gambar di atas adalah aktiviti menyejukkan badan.

Aktiviti menyejukkan badan perlu dilakukan selepas aktiviti fizikal.

UNIT 8: LARIAN CERGAS



tinggi	desa	perlahan
kelesuan	cepat	kecederaan

1. Murid-murid sedang melakukan aktiviti merentas
2. Sebelum berlari, kadar pernafasan murid lebih
3. Kadar nadi murid sebelum berlari adalah perlahan, manakala kadar nadi murid selepas berlari adalah
4. Semasa berlari, semakin cepat degupan jantung, semakin kadar nadi murid.
5. Murid perlu melakukan aktiviti memanaskan badan sebelum berlari untuk mengelakkan risiko
6. Murid perlu melakukan aktiviti menyejukkan badan selepas berlari untuk mengurangkan

Kenal pasti jenis regangan bagi aktiviti di bawah. Kemudian, lakukan aktiviti regangan tersebut.













Kenal pasti bahagian otot-otot utama yang meregang semasa melakukan aktiviti kelenturan.



otot tangan

otot paha

otot
pinggang

otot tangan
dan otot
pinggang