

PENDIDIKAN JASMANI TAHUN 6

Meningkatkan suhu badan

Menganjalkan otot dan sendi

Meningkatkan kadar pernafasan

Menurunkan suhu badan

Mengelak kelesuan otot

Mengurangkan rasa sakit sendi

Meningkatkan kadar denyutan nadi

Memulihkan kadar denyutan nadi secara beransur-ansur

A

Nyatakan tujuan aktiviti memanaskan dan menyejukkan badan.

I. Aktiviti Memanaskan Badan

(a)

(b)

(c)

(d)

2. Aktiviti Menyejukkan Badan

(a)

(b)

(c)

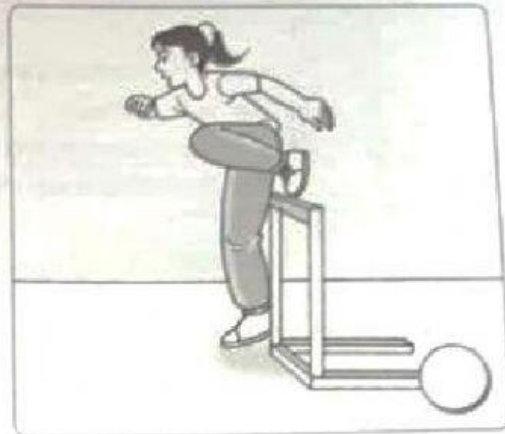
(d)

Tandakan (✓) bagi aktiviti yang sesuai untuk memanaskan badan dan (✕) bagi yang sebaliknya.

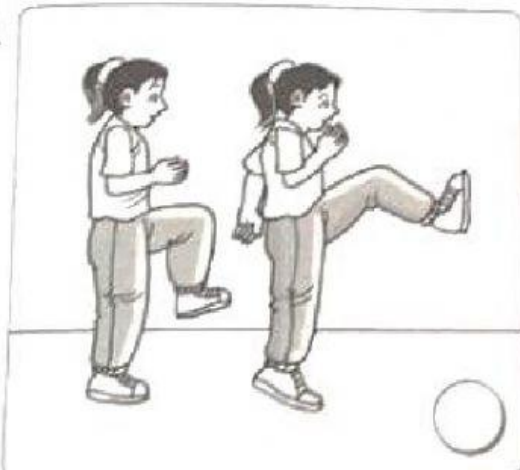
1.



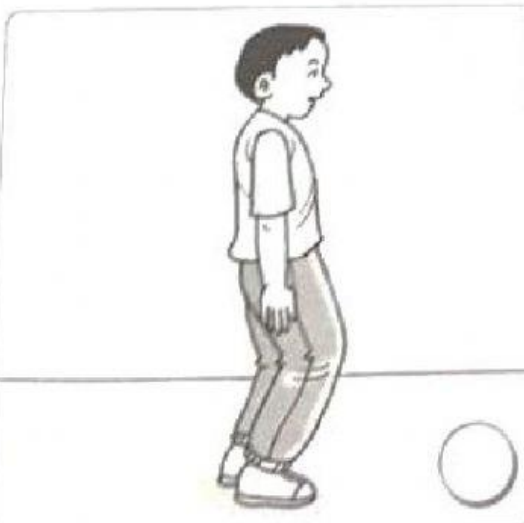
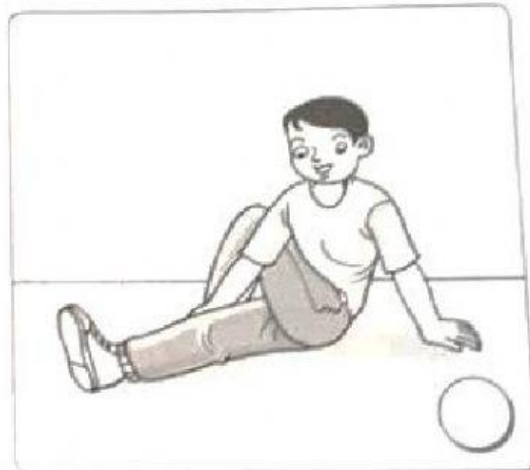
2.



3.



4.



6.

