

PENDIDIKAN JASMANI (SEMANGAT MEMBARA)

Nama:

Tajuk: Mari Sejukkan Badan

Lihat gambar dan fahami aktiviti yang dilakukan.



Mari Sejukkan Badan

Aktiviti menyejukkan badan perlu dilakukan selepas aktiviti fizikal.

Ya, betul.

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

KESELAMATAN

Pakai pakaian yang sesuai semasa melakukan aktiviti untuk melancarkan pergerakan.

INFORMASI

Makanan seperti daging, ikan, dan soya dapat membantu pertumbuhan fizikal. Makanan seperti nasi dan roti dapat memberikan tenaga.

3.1.2, 4.1.2, 4.1.4, 5.3.1

- Bimbing murid melakukan aktiviti menyejukkan badan dengan betul.
- Pastikan murid melakukan aktiviti regangan mengikut kemampuan.
- Bimbing murid mengira kadar nadi sebelum, semasa, dan selepas melakukan aktiviti dengan betul.

55

Klik dan pilih jawapan yang betul.



1. Nyatakan aktiviti yang dilakukan dalam gambar di atas.
Aktiviti yang dilakukan dalam gambar di atas adalah _____.
2. Bilakah aktiviti menjejaskan badan perlu dilakukan?
Aktiviti menjejaskan badan perlu dilakukan _____

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

