

NAMA : _____

KELAS : _____

Dragkan jawapan pada kotak yang disediakan mengikut tujuan aktiviti Pemanasan dan Menejukkan Badan.

Meningkatkan kadar pernafasan

Meningkatkan keanjalan otot

Mengembalikan suhu badan

Meningkatkan suhu badan

Mengembalikan kadar pernafasan

Meningkatkan kadar nadi

Mengembalikan kadar nadi kepada keadaan normal

TUJUAN PEMANASAN BADAN	TUJUAN MENYEJUKKAN BADAN

1. Berapakah jumlah air perlu diminum semasa dan selepas beraktiviti setiap 20 minit?

90 ml – 150 ml

100 ml – 200 ml

150 ml - 270 ml

2. Kadar nadi selepas melakukan aktiviti penyejukan badan akan menurun. Betul atau salah?

BETUL

SALAH

