

Ayo Berlatih



Pilihlah Jawaban yang Tepat!

1. Apa yang harus dilakukan sebelum berolah raga?

Pemanasan

Pendinginan

2. Apakah manfaat pemanasan?

Membuat otot siap

Membuat otot sakit

3. Apa yang terjadi jika otot kita sakit?

Mudah bergerak

Sulit bergerak

Pasangkan dengan menarik garis pada kata-kata di bawah ini sesuai dengan gambar yang tepat.

Pemanasan



otot sakit



otot di tubuh



tubuh sehat
dan kuat

