

# PJPK TAHUN 2

Tugasan: *Klik* pada anak panah untuk mendengar nota dibaca.



**Mari Panaskan Badan**

Lakukan aktiviti memanaskan badan untuk meningkatkan suhu badan, pernafasan, dan kadar nadi.

Suhu badan, pernafasan, dan kadar nadi meningkat ketika melakukan aktiviti.

Melompat

Mencongklang

Melompat sebelah kaki

**INFORMASI**

Minum air sebelum, semasa, dan selepas melakukan aktiviti bagi mengelakkan badan mengalami kekurangan air.

**INFORMASI**

Kaedah menentukan kadar nadi: Letak dua jari di pergelangan tangan atau leher dan rasa perubahan kadar nadi sebelum, semasa, dan selepas melakukan aktiviti.

**54**

**5.1.1.1**

- Berlingkar mudi melakukan aktiviti memanaskan badan dengan betul.
- Aktiviti memanaskan badan dapat mengurangkan risiko kecederaan.




**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.

**55**

**5.1.1.2**

- Berlingkar mudi melakukan aktiviti menyejukkan badan dengan betul.
- Pasukan mudi melakukan aktiviti regangan mengikut kemampuan.
- Berlingkar mudi mengira kadar nadi sebelum, semasa, dan selepas melakukan aktiviti dengan betul.





Tugas: Ikut arahan tugas seperti dibawah.

## Uji Minda

1. Tandakan (✓) pada aktiviti yang dapat meningkatkan suhu badan, pernafasan, dan kadar nadi.

