A Jawab soalan-soalan di bawah. SP 3.2.1 SP 4.2.1 SP 4.2.2 SP 4.2.3 TP 2

Aktiviti Merentas Desa

tinggi	desa	perlahan
kelesuan	cepat	kecederaan

1. Murid-murid sedang melakukan aktiviti merentas _____.
2. Sebelum berlari, kadar pernafasan murid lebih _____.
3. Kadar nadi murid sebelum berlari adalah perlahan, manakala kadar nadi murid selepas berlari adalah _____.
4. Semasa berlari, semakin cepat degupan jantung, semakin _____ kadar nadi murid.
5. Murid perlu melakukan aktiviti memanaskan badan sebelum berlari untuk mengelakkan risiko _____.
6. Murid perlu melakukan aktiviti menyejukkan badan selepas berlari untuk mengurangkan _____.

LIVEWORKSHEETS