

Tajuk : Konsep Kecergasan.
Objektif : Murid boleh melakukan aktiviti yang meningkatkan suhu badan, kadar pernafasan, kadar nadi dan regangan otot.
Arahan : Baca dan pilih jawapan yang betul.

Nama :

Tarikh : **9.9.2021**

1. Maksud kadar nadi ?



Kadar nadi ialah bilangan degupan jantung dalam satu jam.

Kadar nadi ialah bilangan degupan jantung dalam satu minit.

Kadar nadi ialah bilangan degupan jantung dalam satu saat.

2. Adakah kadar nadi berubah ?



Ya, kadar nadi berubah berdasarkan aktiviti seharian kita.

Tidak, kadar nadi berubah berdasarkan aktiviti seharian kita.