

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**

3. Kadar degupan jantung akan laju apabila melakukan aktiviti aktif seperti

Berenang dan menari.



Duduk dan membaca.



Berlari dan melompat.



4. Kadar degupan jantung menjadi normal dan perlahan apabila melakukan aktiviti pasif seperti

Membaca dan tidur



Berjalan perlahan.



Berenang dan melompat.

