

## PENDIDIKAN JASMANI & KESIHATAN TAHUN 5

### UNIT 9: CERGAS SELALU

Sila jawab soalan di bawah. Murid-murid boleh rujuk buku teks PJPK Tahun 5 muka surat 59-61.



1. Berdasarkan kepada tiga gambarajah di atas, murid-murid harus melakukan aktiviti \_\_\_\_\_ badan sebelum memulakan permainan atau bersukan.
2. Kadar nadi saya perlu mencapai \_\_\_\_\_ denyutan seminit selepas aktiviti memanaskan badan.
3. Ali menggunakan sejenis alat yang dipanggil \_\_\_\_\_ untuk mengukur kadar nadi dan kadar oksigen di dalam badan seseorang.
4. Senaraikan Aktiviti Pemanasan Badan Yang Khusus untuk permainan bola sepak seperti gambarajah dibawah.



- a. \_\_\_\_\_
- b. \_\_\_\_\_
- c. \_\_\_\_\_
- d. \_\_\_\_\_
- e. \_\_\_\_\_