

**PENDIDIKAN JASMANI & KESIHATAN TAHUN 5**

**UNIT 9: CERGAS SELALU**

Sila jawab soalan di bawah. Murid-murid boleh rujuk buku teks PJKP 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. \_\_\_\_\_