Aspek Keselamatan Dalam Pendidikan Jasmani

Latihan | salah | memanaskan badan | peralatan | persekitaran

1. Melakukan aktiviti _____, regangan otot dan kelonggaran sendi sebelum melakukan aktiviti yang lebih berat.

2. _____ perlu dirancang dan ditentukan terlebih dahulu sebelum melaksanakannya.

3. Pastikan _____ dan tempat yang selamat untuk diri sendiri dan orang lain terlebih dahulu.

4. Pastikan anda mempunyai _____ termasuk pakaian perlu sesuai dengan aktiviti yang akan dijalankan.

5. Jangan melakukan aktiviti dengan cara yang _____. Ini boleh membahayakan diri anda.

LIVEWORKSHEETS