

✓ **Memanaskan Badan**

Gariskan jawapan yang betul berkaitan aktiviti memanaskan badan. SP3.1.1, 3.1.2, 4.1.1, 4.1.2, 4.1.3, 4.1.4, 5.2.1

Apakah aktiviti yang boleh kamu lakukan untuk memanaskan badan?

1. Saya melakukan (lompatan, senaman) kalestenik untuk meningkatkan (suhu badan, suhu kaki).

2. Kami bermain (permainan kecil, permainan individu) untuk meningkatkan kadar nadi dan (tekanan naluri, dengupan jantung).

3. Saya juga melakukan pergerakan (kerusi roda, anggota badan) bagi meningkatkan kadar (pernafasan, pusingan).

4. Kita boleh melakukan senaman (regangan, imbangan) bagi meningkatkan (keanjalan otot, kekuatan otot) untuk mengelakkan kecederaan.

