

PENDIDIKAN JASMANI TAHUN 1

UNIT: BADAN CERGAS OTAK CERDAS (AKTIVITI MEMANASKAN DAN MENYEJUKKAN BADAN)



NAMA:

KELAS:

Anda dikehendaki untuk mengkategorikan kepentingan memanaskan badan dan menyejukkan badan dengan betul. Anda perlu tarik kotak bewarna tersebut ke dalam kategori yang betul.

Dilakukan sebelum melakukan aktiviti fizikal

Mengelakkan kekejangan selepas bersukan

Meningkatkan kadar nadi

Dilakukan selepas melakukan aktiviti fizikal

Menurunkan kadar nadi

Mengelakkan kecederaan semasa bersukan



Memanaskan badan



Menyejukkan badan

