



BADAN CERGAS OTAK CERDAS

NOTA

Rujuk Buku Teks
mukasurat 47

3. Warnakan aktiviti yang betul berdasarkan gambarajah yang diberi. (Rujuk buku teks)



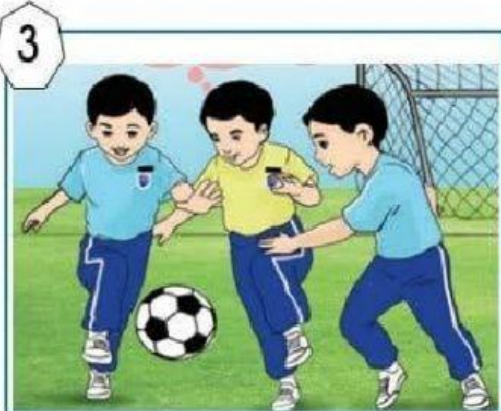
Aktiviti memanaskan badan

Aktiviti menyejukkan badan



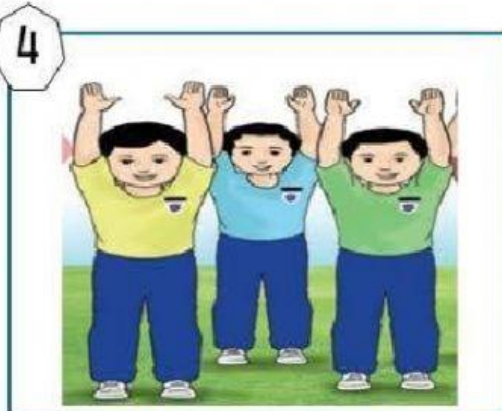
Aktiviti memanaskan badan

Aktiviti menyejukkan badan



Aktiviti memanaskan badan

Aktiviti menyejukkan badan



Aktiviti memanaskan badan

Aktiviti menyejukkan badan

3.1.1,
3.1.2,
4.1.1,

TP



☐ Menguasai

☐ Belum Menguasai



3



BADAN CERGAS OTAK CERDAS

NOTA

Rujuk Buku Teks
mukasurat 47

4. Nyatakan tujuan melakukan aktiviti memanaskan dan menyejukkan badan.

- | | |
|---|---|
| ☐ mengalami kecederaan | ☐ keletihan |
| ☐ kadar nadi | ☐ suhu badan |
| ☐ kekejangan otot | ☐ pengaliran darah |



Tujuan Aktiviti
Memanaskan Badan

Tujuan Aktiviti
Menyejukkan Badan

a) Mengelakkan diri daripada

_____.

b) Meningkatkan _____

_____.

c) Mengelakkan _____

_____.

a) Mengurangkan _____

pada badan.

b) Menurunkan _____

_____ secara beransur.

c) Menggalakan _____

_____ ke jantung.



TP H

☐ Menguasai ☐ Belum Menguasai



4