


PENDIDIKAN JASMANI TAHUN 1
OTOT LENTUR PERGERAKAN TERATUR



Arahan: Taip 'Meningkat' atau 'Mengurang' bagi aktiviti-aktiviti di bawah

Perkara	Memanaskan badan	Melakukan aktiviti fizikal	Menyejukkan badan
Suhu badan			
Kadar nadi			
Kadar pernafasan			
Air dalam badan			

Arahan: Pilih dan klik pada jawapan yang betul

<p>1. Kita perlu minum _____ sebelum melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>2. Kita perlu minum air _____ melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>3. Air juga perlu diambil _____ melakukan aktiviti fizikal.</p>
		
<p>4. Semasa melakukan aktiviti fizikal, badan kita akan hilang banyak air melalui _____ (tenaga, peluh).</p> <p>5. Air diperlukan untuk menambahkan _____ (peluh, tenaga) yang hilang semasa bersukan.</p> <p>6. Kekurangan air dapat menjejaskan lakuan aktiviti fizikal dan _____ (kesakitan, kesihatan).</p> <p>7. Kekurangan air juga menyebabkan kita akan _____ (segar, pengsan).</p>		

