

LEMBARAN KERJA PENDIDIKAN JASMANI TAHUN 5

Jom Cergas

Nama : _____ Tarikh : _____

Isi tempat kosong dengan jawapan yang betul. (rujuk buku teks dan video yang diberi)

1. Kadar nadi yang perlu dicapai semasa melakukan aktiviti memanaskan badan ialah denyutan seminit.
2. ialah alat yang digunakan untuk mengukur kadar nadi dan kadar oksigen di dalam badan seseorang.
3. Aktiviti memanaskan badan boleh dibahagikan kepada dua iaitu secara umum dan secara

Penuhkan jadual di bawah dengan maklumat yang tepat.

Contoh Aktiviti Memanaskan Badan	Kepentingan Aktiviti Memanaskan Badan

Mengelakkan kecederaan

Meningkatkan kadar nadi

Lari pelbagai kelajuan

Lari ulang alik

Berlari, melompat dengan aksi menanduk
bola

Meningkatkan prestasi

Mengelakkan kekejangan otot

Berlari perlahan dengan lutut tinggi