PENDIDIKAN JASMANI DAN KESIHATAN TAHUN 5

UNIT 9 : CERGAS SELALU

NAMA :

Apakah perbezaan antara aktiviti memanaskan badan dan aktiviti menyejukkan badan? **Pilih jawapan yang betul.**

Meningkatkan kadar nadi	Dilakukan dengan intensiti tinggi
Dilakukan selepas melakukan aktiviti	Meningkatkan suhu badan
Menurunkan suhu badan	Dilakukan sebelum melakukan aktiviti
Dilakukan dengan intensiti rendah	Menurunkan kadar nadi

AKTIVITI MEMANASKAN BADAN	AKTIVITI MENYEJUKKAN BADAN

LIVEWORKSHEETS

LIVEWORKSHEETS