

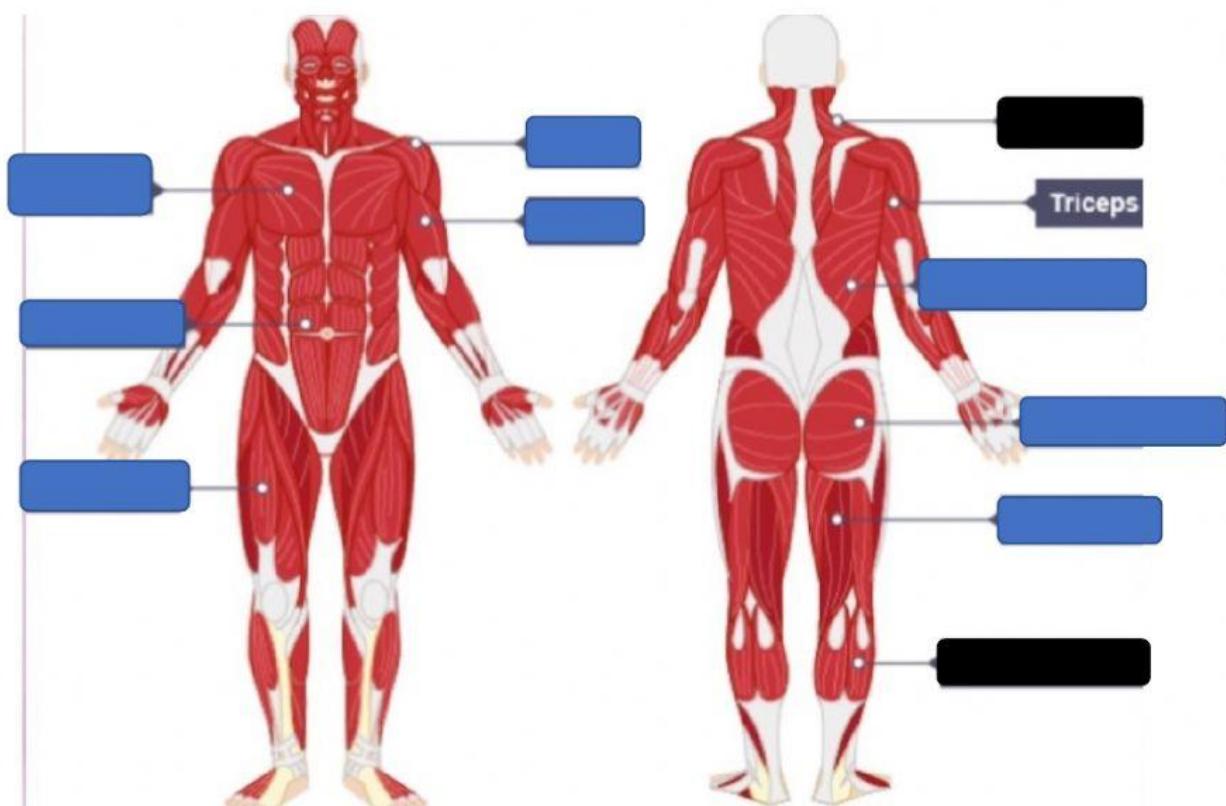
Nama : _____

Kelas : _____

PdPR Pendidikan Jasmani & Pendidikan Kesihatan (7 Julai 2021)

Proprioceptive Neuromuscular Facilitation (PNF)

- 1) Label PNF di bawah dengan betul.



- 2) Regangan yang dilakukan sebelum dan selepas aktiviti bersukan dapat mengelakkan berlakunya _____ seperti _____

3) Isikan tempat kosong dengan jawapan yang betul bagi enam stesen regangan berikut.

- i) Stesen 1 : Regangan _____
- ii) Stesen 2 : Regangan oblique
- iii) Stesen 3 : Regangan _____
- iv) Stesen 4 : Regangan _____
- v) Stesen 5 : Regangan erector spinae
- vi) Stesen 6 : Regangan _____

4) Daya tahan otot merupakan _____ otot berkontraksi mengatasi sesuatu rintangan untuk jangka masa yang lama atau melakukan aktiviti secara _____.

5) Contoh latihan daya tahan otot termasuklah lompat tali, _____, bangkit tubi dan _____.

6) Antara faedah latihan daya tahan otot adalah

- i) Membentuk postur yang baik
- ii) _____
- iii) Mengurangkan stress
- iv) Mengurangkan risiko kecederaan otot
- v) _____
- vi) _____
- vii) Mengawal berat badan

7) Apakah itu hipertrofi otot ?

8) Tandakan nombor bagi urutan Ujian SEGAK yang betul

	Jangkauan melunjur
	Ringkuk tubi separa
	Indeks jisim badan (BMI)
	Tekan tubi
	Naik turun bangku

9) Apakah dua komposisi badan yang dapat diukur lemak?

- i) _____
- ii) Abdominal
- iii) _____

10) Tuliskan satu contoh aktiviti roda sihat.
