

Nama :

Kelas :

Unit 6 : KECERGASAN FIZIKAL BERDASARKAN KESIHATAN

KAPASITI AEROBIK

Keupayaan (minimum , maksimum) kandungan (oksigen , karbon dioksida) dalam darah yang di pam oleh jantung ke seluruh anggota badan ketika melakukan aktiviti fizikal

LATIHAN JEDA BERINTENSITI SEDERHANA TINGGI

- Melibatkan larian perlahan dan _____
- Sistem anerobik menghasilkan (tenaga , asid laktik) dari (glukosa , glikogen) tanpa kehadiran oksigen
- Mengurangkan risiko penyakit kardiovaskular seperti _____ , _____ dan _____

1 set = _____ kali

Frekuensi latihan = _____ set

Kekerapan = _____ seminggu

Jangkamasa latihan = _____ minit

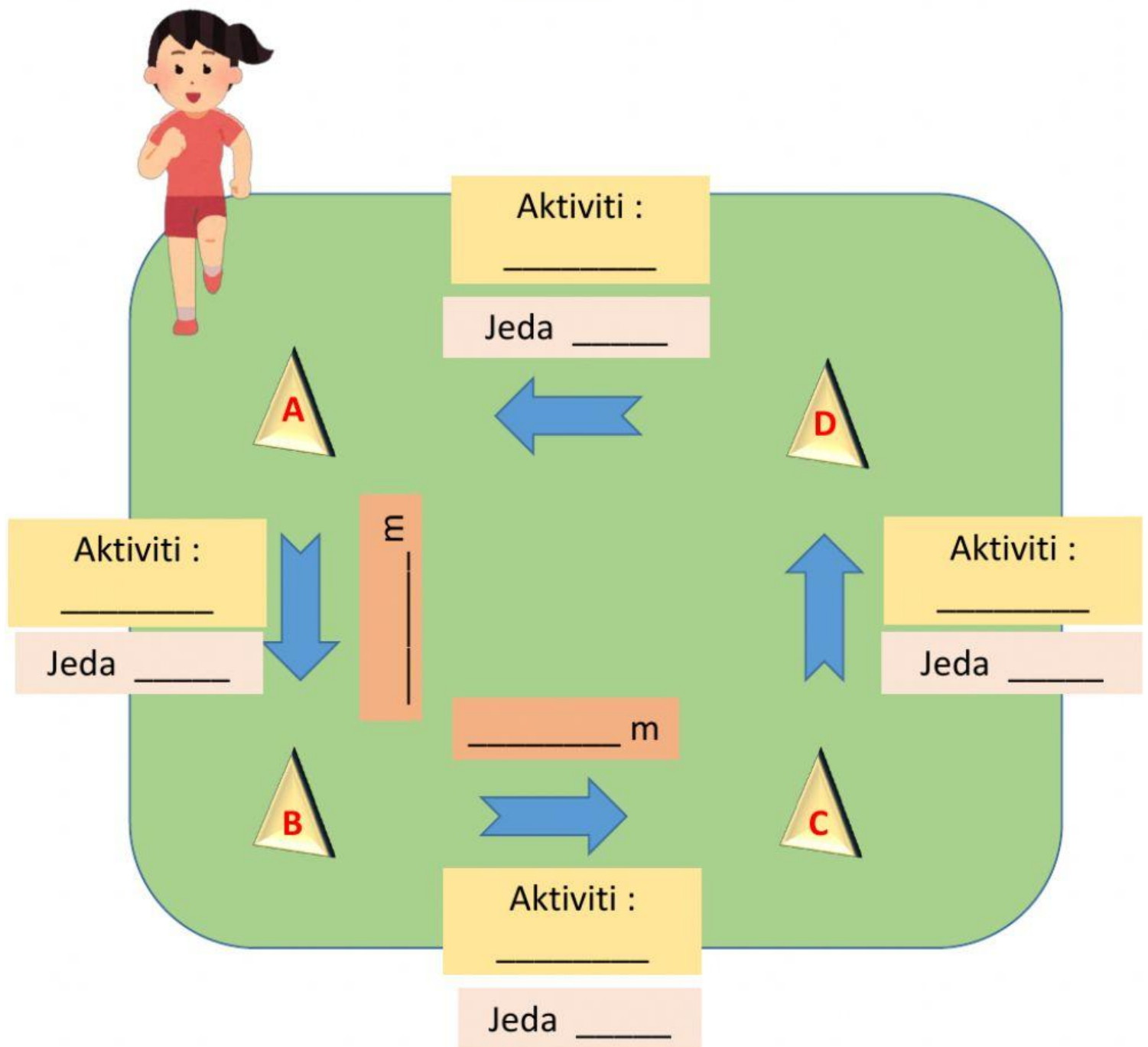
25-35

3-4

3

5

CARA PELAKSANAAN LATIHAN JEDA BERINTENSITI SEDERHANA TINGGI



- Apabila sampai kon A, murid perlu ulang sebanyak (3 , 5 ,7) kali untuk melengkapkan 1 set latihan
- Dalam satu pusingan jarak jeda kerja ialah (40, 80) meter manakala jarak jeda rehat ialah (40, 80) meter