

NAMA: _____

KELAS: _____

TARIKH: _____

**PENDIDIKAN JASMANI T1 UNIT 7: KECERGASAN FIZIKAL –
KELENTURAN**

(Rujukan: buku teks m/s 112-113)

**A. Isi kenyataan di bawah tentang
kelenturan.**

anjai	bebas	30 hingga 60 saat	julat pergerakan	keupayaan	aktiviti regangan
-------	-------	-------------------	------------------	-----------	-------------------

1. Kelenturan bermaksud _____ otot, tendon dan ligamen untuk membenarkan sendi badan bergerak pada _____ yang maksimum.
2. Peningkatan dalam kelenturan berlaku apabila seseorang itu mempunyai otot yang _____ dan sendi yang _____ untuk bergerak sepenuhnya.
3. Kelenturan dapat ditingkatkan melalui _____ yang dilakukan dengan meregangkan otot semaksimum yang boleh tanpa rasa sakit dan bertahan selama _____.

B. Penuhkan Faedah memiliki kelenturan yang baik

1. Meningkatkan _____	2. Mewujudkan _____	
3. Mengurangkan risiko _____	4. Mengurangkan rasa sakit dan tidak selesa semasa melakukan kerja _____	
mendapat kecederaan.	prestasi dalam sukan.	rasa selamat dan selesa melakukan aktiviti.



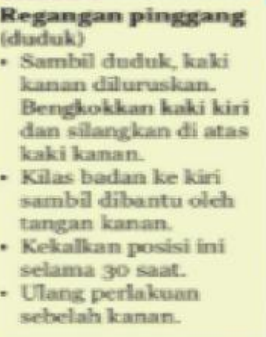
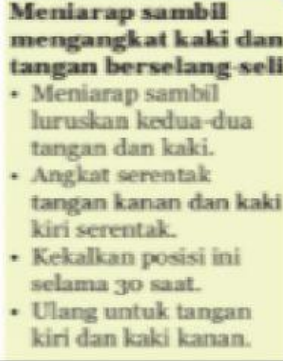
Fikirkan :

1. Apakah kepentingan mempunyai kelenturan yang baik dalam kehidupan seharian?
2. Apakah yang akan berlaku sekiranya pengumpulan asid laktik dalam otot?
3. Nyatakan kepentingan melakukan aktiviti memanaskan badan sebelum bersenam dan aktiviti menyejukkan badan selepas bersenam.

Tulis sesuatu untuk soalan-soalan di atas.

C. Lentur dan Sihat – Cara Pelaksanaan

				
Nama dan cara jalankan Senaman Kelenturan	1.	2. Regangan belakang badan - Berdiri tegak, jalinkan jari-jari tangan kanan dan tangan kiri. - Tangan diluruskan ke hadapan pada paras bahu. - Luruskan kedua-dua lengan ke hadapan. - Kekalkan posisi selama 30 saat. 	3. Regangan quadriseap - Berdiri tegak dan kaki dibuka seluas bahu. - Fleksikan kaki kanan ke belakang. - Tangan kanan menahan kaki kanan yang difleksikan. - Imbangi badan anda, kekalkan posisi ini selama 30 saat. - Ulang perlakuan untuk kaki kiri. 	4.

				
Nama dan cara jalankan Senaman Kelenturan	5. Regangan pinggang (duduk) - Sambil duduk, kaki kanan diluruskan. - Bengkokkan kaki kiri dan silangkan di atas kaki kanan. - Kilas badan ke kiri sambil dibantu oleh tangan kanan. - Kekalkan posisi ini selama 30 saat. - Ulang perlakuan sebelah kanan. 	6.	7. Meniarap sambil mengangkat kaki dan tangan berselang-seli - Meniarap sambil luruskan kedua-dua tangan dan kaki. - Angkat serentak tangan kanan dan kaki kiri serentak. - Kekalkan posisi ini selama 30 saat. - Ulang untuk tangan kiri dan kaki kanan. 	8.

Pilihan jawapan

Regangan pectoralis - Berdiri tegak. - Tangan diluruskan ke belakang. - Jalinkan jari-jari tangan kanan dan tangan kiri. Tolak ke atas. - Kekalkan posisi selama 30 saat. 	Kilas badan - Duduk melunjur dan kaki dibuka seluas bahu serta luruskan kaki. - Jangkau tangan kanan sejauh yang mungkin ke belakang. - Kekalkan posisi ini selama 30 saat. - Ulang perlakuan untuk tangan kiri. 	Regangan groin - Duduk sambil kedua-dua tapak kaki bertemu. - Kedua-dua tangan memegang hujung kaki. - Tarik kedua-dua hujung kaki rapat ke groin (paha). - Rendahkan bahagian paha ke bawah. - Kekalkan posisi ini selama 30 saat. 	Jangkauan melunjur - Duduk melunjur, luruskan dan rapatkan kedua-dua belah kaki. - Kedua-dua belah tangan menyentuh hujung tapak kaki. - Kekalkan posisi ini selama 30 saat dan ulang. 
---	--	--	---