

LATIHAN ULANGKAJI UNIT 8 KECERGASAN FIZIKAL T3

a) ISI KAN PERNYATAAN DI BAWAH DENGAN JAWAPAN YANG BETUL

Kadar Nadi Maksimum	kesihatan	Kelenturan	Komposisi badan
Daya tahan otot	Kecergasan fizikal	Kadar Nadi Rehat (KNR)	
Daya tahan kardiovaskular	Kekuatan otot	Kadar Nadi Latihan (KNL).	

1- Komponen kecergasan fizikal berdasarkan _____ terdiri daripada daya tahan kardiovaskular, kelenturan, daya tahan otot, kekuatan otot dan komposisi badan

2- _____ ialah keupayaan menggerakkan sesuatu sendi melalui julat pergerakan yang maksimum

3. _____ ialah keupayaan jantung dan salur darah untuk mengedarkan darah beroksigen kepada otot yang bekerja semasa melakukan senaman secara berterusan

4. _____ ialah keupayaan otot untuk melakukan kerja berulang kali.

5. _____ merujuk daya yang dihasilkan oleh otot atau sekumpulan otot untuk mengatasi rintangan.

6. _____ merujuk kepada kadar lemak dengan jisim tisu tanpa lemak dalam badan

7. _____ ialah kadar nadi semasa anda baru bangun tidur yang lena.

8. _____ ialah 220 tolak umur anda.

9. _____ merujuk keupayaan melakukan aktiviti harian dengan bersungguh-sungguh tanpa cepat berasa letih, masih mempunyai tenaga yang lebih untuk melakukan aktiviti riadah dan menghadapi sebarang kecemasan

10. Salah satu cara menentukan intensiti untuk aktiviti meningkatkan kapasiti aerobik adalah dengan menggunakan _____

b) Nyatakan YA atau TIDAK pada pernyataan yang diberikan.

BIL	PERNYATAAN	YA	TIDAK
1	Untuk melakukan aktiviti meningkatkan kapasiti aerobik, anda perlu mematuhi prinsip Frequency, Intensity, Time, Type (FITT).	YA	TIDAK
2	Secara amnya, daya tahan otot ialah keupayaan untuk mengangkat, menolak atau menarik sesuatu benda yang berat	YA	TIDAK
3	Kerja-kerja seperti berkebun, mencuci kereta atau menaiki tangga akan menjadi mudah jika tahap daya tahan otot kita adalah rendah.	YA	TIDAK
4	Seseorang yang mempunyai kandungan lemak yang tinggi lebih cenderung diserang pelbagai penyakit berbanding dengan individu yang kurang kandungan lemak	YA	TIDAK
5	Ujian SEGAK merupakan salah satu cara untuk menilai tahap kecergasan anda	YA	TIDAK
6	Keanjalan semua tisu lembut yang mengelilinginya, baka, struktur sendi, kekuatan kumpulan otot bertentangan, komposisi badan, jantina, umur, tahap kecergasan dan kecederaan merupakan antara faktor kelenturan pada sesuatu sendi.	YA	TIDAK
7	Latihan kekuatan otot juga dapat menghasilkan hipertrofi otot iaitu pengecilan dalam saiz otot	YA	TIDAK
8	Antara cara untuk menilai komposisi badan adalah indeks jisim badan (Body Mass Index), ukuran lipatan kulit dan ukuran lilitan	YA	TIDAK
9	empat titik cubitan dalam cara ukuran lipatan kulit iaitu pada lipatan kulit paha, triceps, abdominal dan suprailiac	YA	TIDAK
10	Berikut merupakan aktiviti dalam Ujian SEGAK iaitu BMI, Naik turun bangku, Tekan Tubi, Bangkit tubi dan Jangkauan melunjur	YA	TIDAK
11	BMI adalah ukuran untuk menilai berat badan anda berbanding dengan ketinggian	YA	TIDAK

c) Padankan dengan jawapan yang betul



LENTIK BELAKANG
POINTER

BANGKIT TUBI



REGANGAN QUADRICEP

LARI ATAS BANGKU



JUAK BARING

TEKAN TUBI



LALUAN MELENGKUNG



REGANGAN PECTORAL



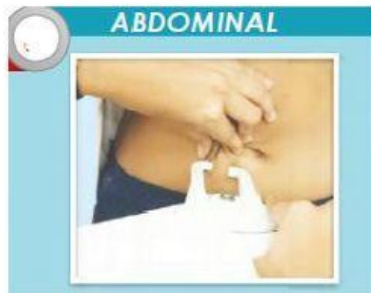
LUNGES



SEPARA CANGKUNG



d) Kenalpasti jawapan yang betul berdasarkan gambar rajah



jawapan



jawapan



jawapan



jawapan

Titik cubitan:

Di atas *illoc crest* (bahagian atas tulang pinggul di sisi badan).

Cara mengambil bacaan:

- Cubit secara menyalang mengikut aliran kulit.
- Bacaan diambil 2 hingga 3 cm di bawah cubitan.

Titik cubitan:

Tanda dibuat 3 cm daripada pusat (di bahagian kanan).

Cara mengambil bacaan:

- Cubit secara menegak pada tanda.
- Bacaan diambil 2 hingga 3 cm di bawah cubitan.

Titik cubitan:

Titik tengah di antara patela (lutut) dengan *inguinal fold* (lipatan bahagian atas paha).

Cara mengambil bacaan:

- Cubit secara menegak.
- Bacaan diambil semasa berdiri dengan berat badan pada kaki kiri.
- Lipatan dibuat secara menegak.
- Bacaan diambil 2 hingga 3 cm di bawah cubitan.

Titik cubitan:

Titik tengah di antara bahagian bertulang di belakang bahu dengan sendi siku.

Cara mengambil bacaan:

- Cubit secara menegak selari dengan aliran kulit.
- Tangan dalam keadaan rehat dengan telapak tangan menghadap ke hadapan (supinasi).
- Bacaan diambil 2 hingga 3 cm di bawah cubitan.