

## LEMBARAN KERJA PENDIDIKAN JASMANI TAHUN 4

### Laluan Mencabar (Kapasiti Aerobik)

Nama : \_\_\_\_\_ Tarikh : \_\_\_\_\_

Namakan aktiviti yang boleh meningkatkan kapasiti aerobik di bawah ini.



Tandakan jawapan yang betul berkaitan aktiviti yang meningkatkan kapasiti aerobik.

1. Aktiviti yang dilakukan secara \_\_\_\_\_ dapat meningkatkan kapasiti aerobik.
2. Kita perlu mengambil \_\_\_\_\_ sebelum dan selepas melakukan aktiviti.
3. Lakukan aktiviti sekurang-kurangnya 30 minit secara \_\_\_\_\_ pada kadar \_\_\_\_\_.
4. Individu yang mempunyai kadar nadi pemulihan yang \_\_\_\_\_ mempunyai kapasiti aerobik yang \_\_\_\_\_.