Unit 7: Kecergasan Fizikal (Bahagian II)

Daya Tahan Otot dan Kekuatan Otot

LIVEWORKSHEETS

NOTA PETA MINDA VISUAL™

KEKUATAN OTOT

Kekuatan otot bermaksud kemampuan otot melakukan aktiviti untuk mengatasi rintangan atau mengangkat beban dengan menggunakan daya yang maksimum.

FAEDAH LATIHAN

- Mengurangkan masalah penyakit hipokinetik.
- Mengurangkan risiko osteoporosis.
- Mengurangkan rasa tertekan.
- Mengawal berat badan.
- Mengurangkan risiko mendapat kecederaan.
- Otot menjadi hipertropi.
- Mencegah masalah sakit di bahagian bawah belakang badan.
- Membentuk postur yang baik.

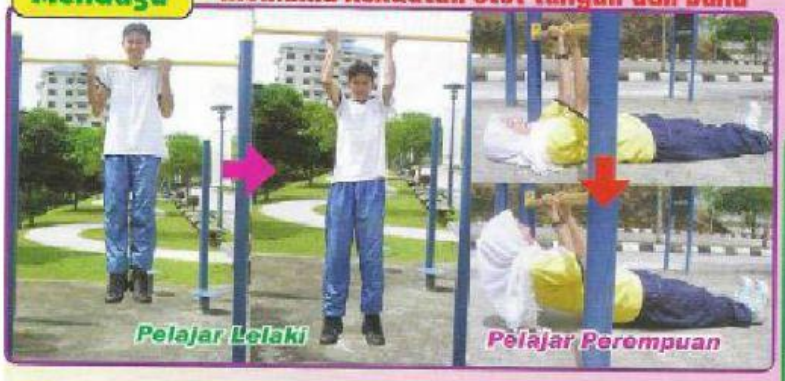
Bagi mendapatkan otot yang kuat, latihan yang sistematik dan berterusan adalah penting.

Berat badan sendiri boleh digunakan sebagai beban.

Aktiviti untuk membina kekuatan otot

Mendagu

• membina kekuatan otot tangan dan bahu



Tekan Tubi

• membina kekuatan otot tangan, bahu dan dada

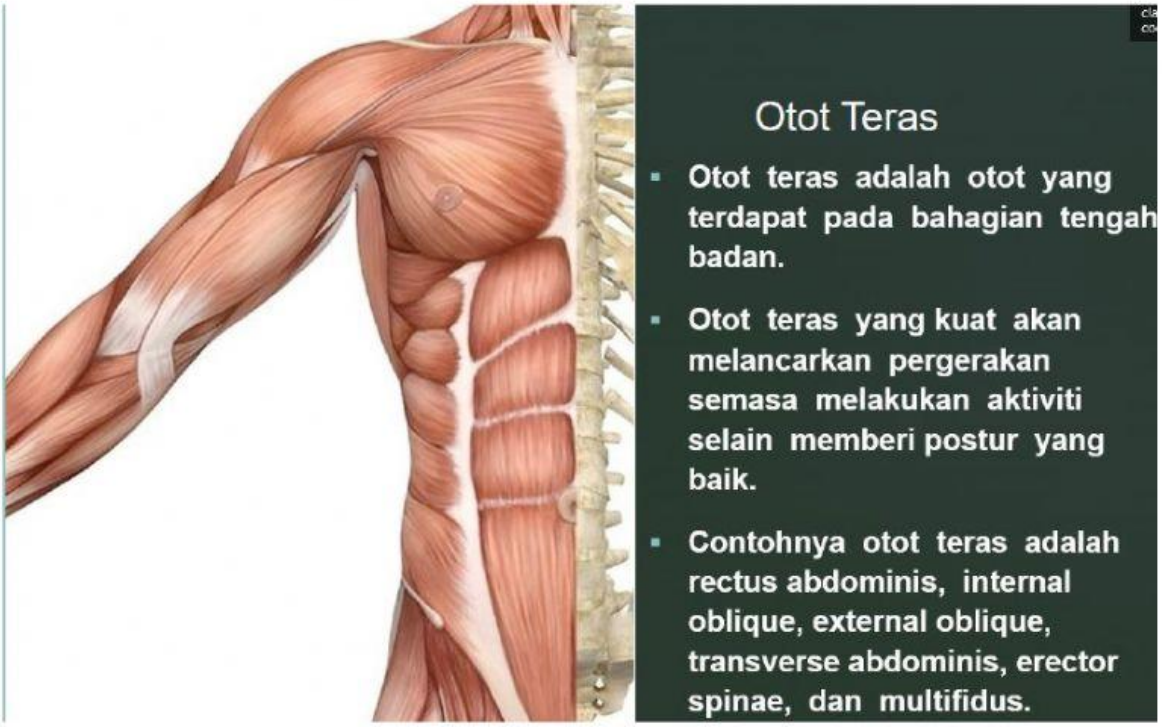
Naik Turun Bangku

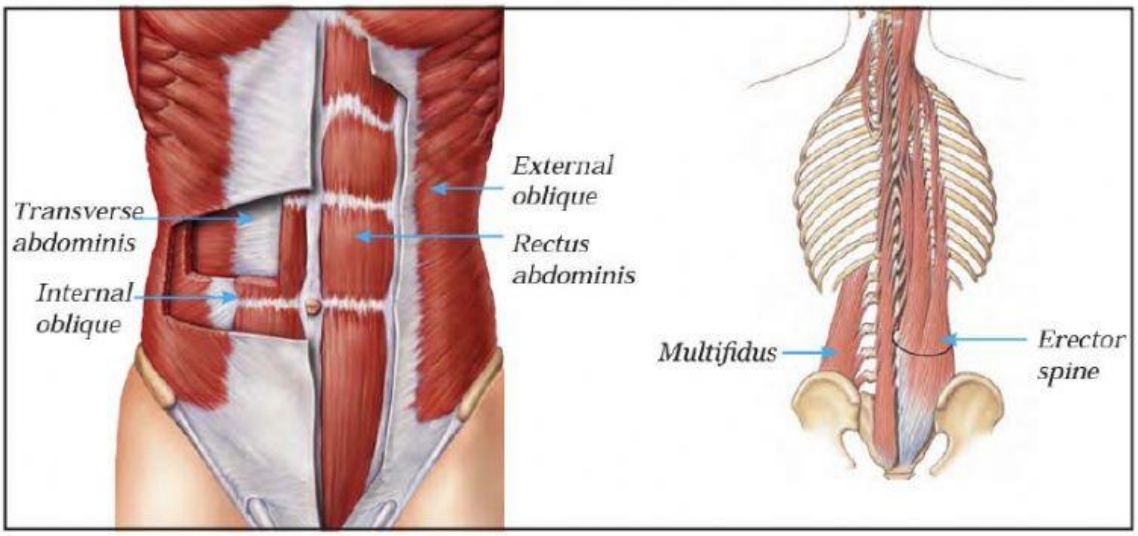
• membina kekuatan otot kaki

Bangkit Tubi

• membina kekuatan otot abdomen

LIVEWORKSHEETS





Jawab soalan-soalan di bawah:

Maksud

1. Daya tahan otot bermaksud _____ otot untuk melakukan aktiviti yang _____ dalam jangka masa yang _____.

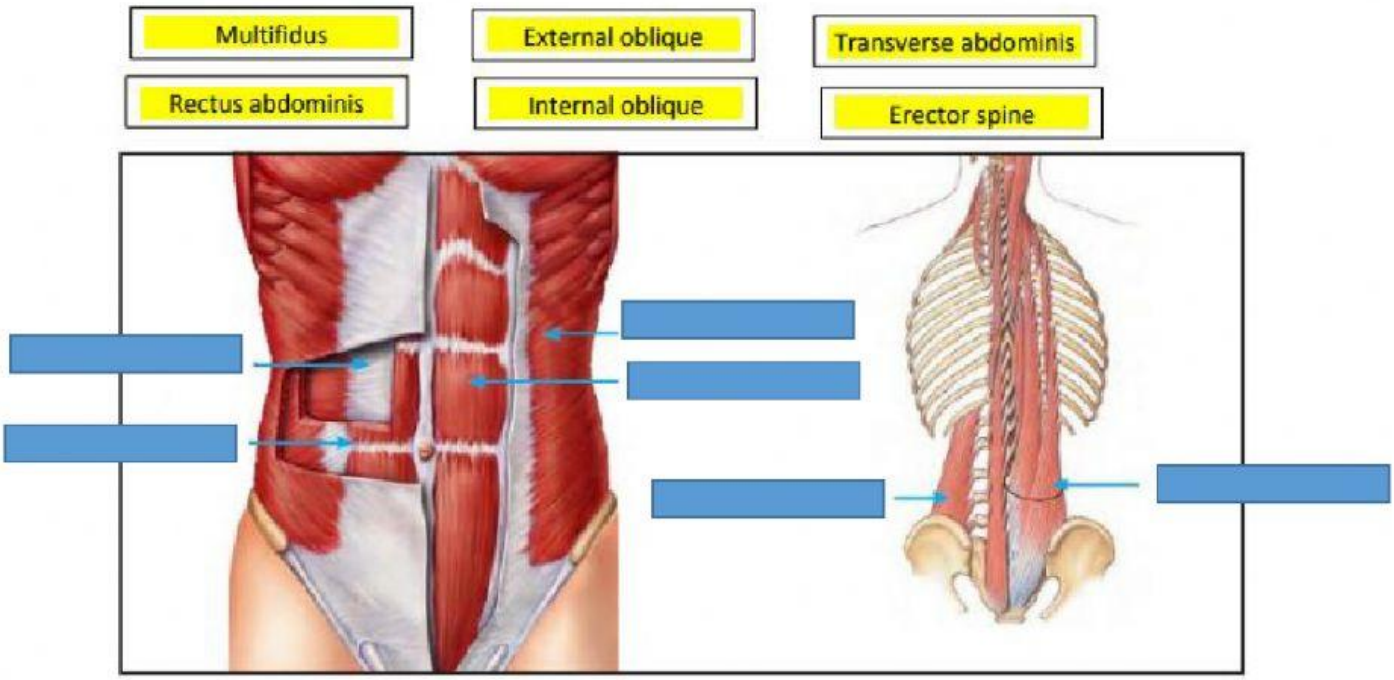
2. Kekuatan otot bermaksud kemampuan _____ melakukan aktiviti untuk _____ beban dengan menggunakan tenaga yang _____.

LIVEWORKSHEETS

Faedah

1. Dapat melakukan aktiviti harian dengan _____.
2. Mengurangkan risiko _____.
3. Mengurangkan risiko _____.
4. Membentuk _____ yang baik.
5. Mengawal _____.

. Rajah 1.1 menunjukkan otot yang terdapat pada tubuh badan. Labelkan otot-otot utama di bawah.



LIVEWORKSHEETS

Contoh Aktiviti

Isikan jawapan dengan aktiviti daya tahan otot dan kekuatan otot yang betul

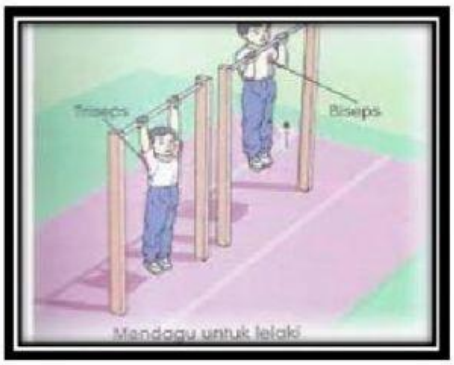
Bangkit Tubi

Angkat Tumit

Mendagu

Tekan Tubi

Naik Turun Bangku



LIVEWORKSHEETS

Padankan pernyataan di bawah dengan aktiviti membina daya kekuatan otot yang sesuai.

1 Membina kekuatan otot di bahagian kaki.	(a) Tekan tubi
2 Membina kekuatan otot di bahagian tangan, bahu dan dada.	(b) Mendagu
3 Membina kekuatan otot di bahagian tangan dan bahu.	(c) Bangkit tubi
4 Membina kekuatan otot di bahagian abdomen.	(d) Naik turun bangku

KEKUATAN OTOT

D Nyatakan dua aspek keselamatan semasa menjalankan latihan yang berikut.

1 Mendagu
- Pastikan palang yang digunakan _____ dan tidak _____.
- Laraskan _____ palang mengikut kesesuaian.

2 Tekan tubi
- Untuk lelaki: Gunakan _____ atau lakukan aktiviti di atas permukaan yang tidak _____.
- Untuk perempuan : Rapatkan _____ atau _____ ke _____ jika tiada pembantu.

3 Naik Turun Bangku
- Rapatkan _____ ke dinding.
- Pastikan _____ bangku sesuai.

Cadangan jawapan

bangku licin	peti lombol kukuh	tilam ketinggian	berbatu dinding	ketinggian

LIVEWORKSHEETS