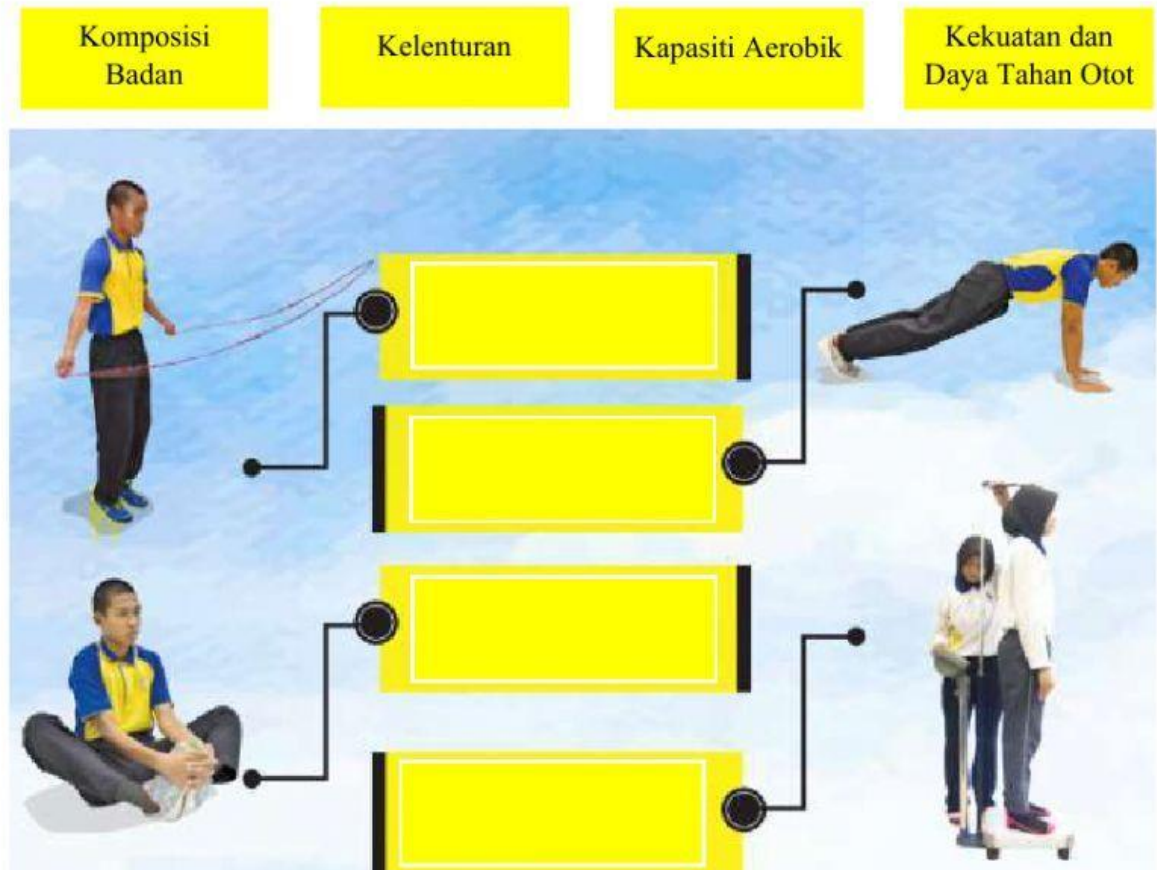


UNIT 7: KECERGASAN FIZIKAL

LATIHAN PBD

1. Lengkapi komponen kecergasan berikut berdasarkan gambar yang diberi.



2. Lengkapi Prinsip FITT yang berikut.

F

Frequency bermaksud kekerapan melakukan latihan. Anda digalakkan bersenam sekurang-kurangnya lima kali seminggu seperti berjalan laju, berjoging, berenang dan senamrobik.

I

Intensiti bermaksud tahap kesukaran melakukan aktiviti fizikal. Semakin tinggi intensiti latihan, semakin tinggi denyutan nadi atau degupan jantung.

T

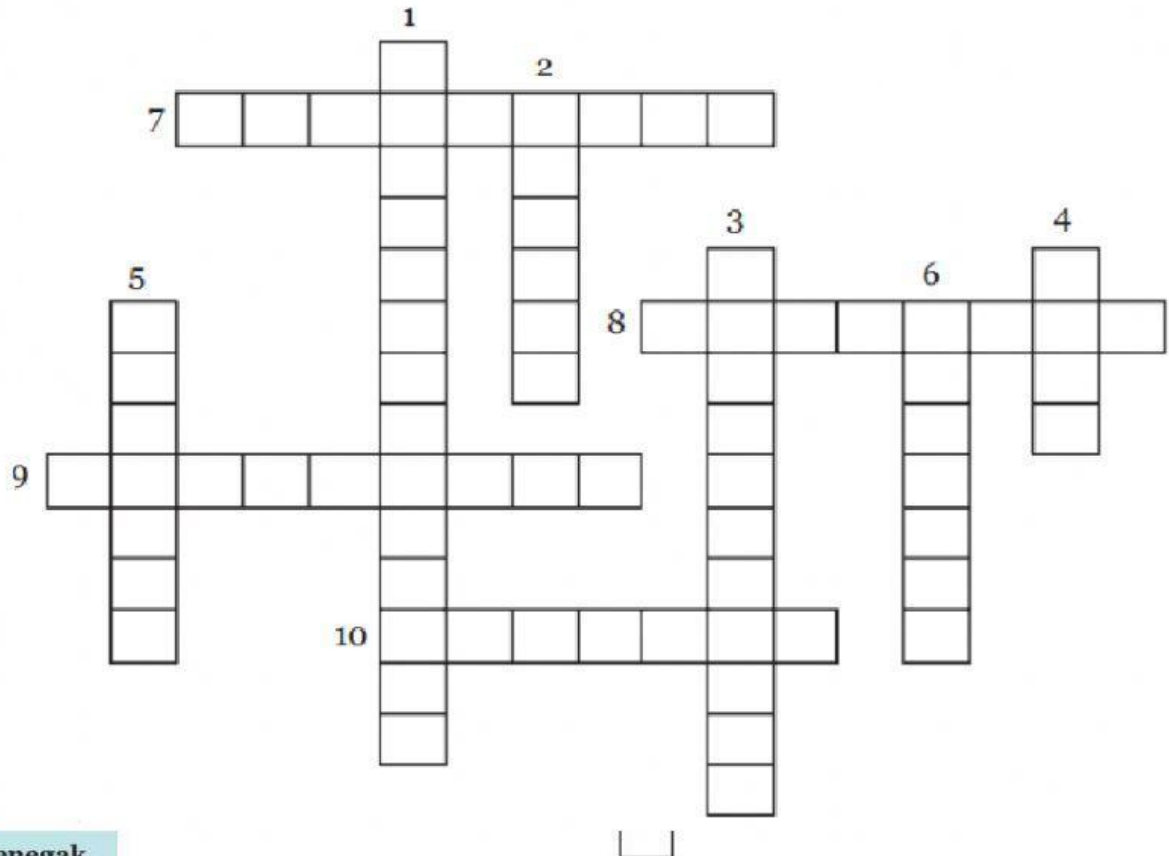
Masa yang anda peruntukkan untuk aktiviti fizikal. Lakukan aktiviti fizikal sekurang-kurangnya 30 hingga 60 minit.

T

Jenis-jenis aktiviti fizikal yang berbeza memberi kesan terhadap komponen kecergasan yang berbeza.

3. Formula _____ boleh digunakan untuk mengira kadar nadi latihan.

4. Selesaikan teka silang kata kecergasan berikut.



Menegak

1. Ujian Naik Turun Bangku digunakan untuk menguji tahap keupayaan _____.
2. Ukuran lipatan kulit pada dua bahagian tubuh badan akan diambil bagi menguji komposisi tubuh iaitu pada bahagian gastroknemius dan _____.
3. Ujian Lari Ulang Alik digunakan untuk menguji tahap _____.
4. Ujian Lompat Jauh Berdiri digunakan untuk menguji kekuatan otot _____.
5. Ujian Bangkit Tubi Variasi digunakan untuk menguji tahap kekuatan otot _____.
6. _____ mengepam darah ke seluruh tubuh badan.

Melintang

7. Ujian _____ digunakan untuk menguji daya tahan otot lengan.
8. Ujian Lari Pecut 30 meter digunakan untuk menguji komponen _____.
9. Ujian _____ badan digunakan untuk mengetahui kandungan lemak bawah lipatan kulit.
10. FITT, F merujuk kepada kekerapan _____.