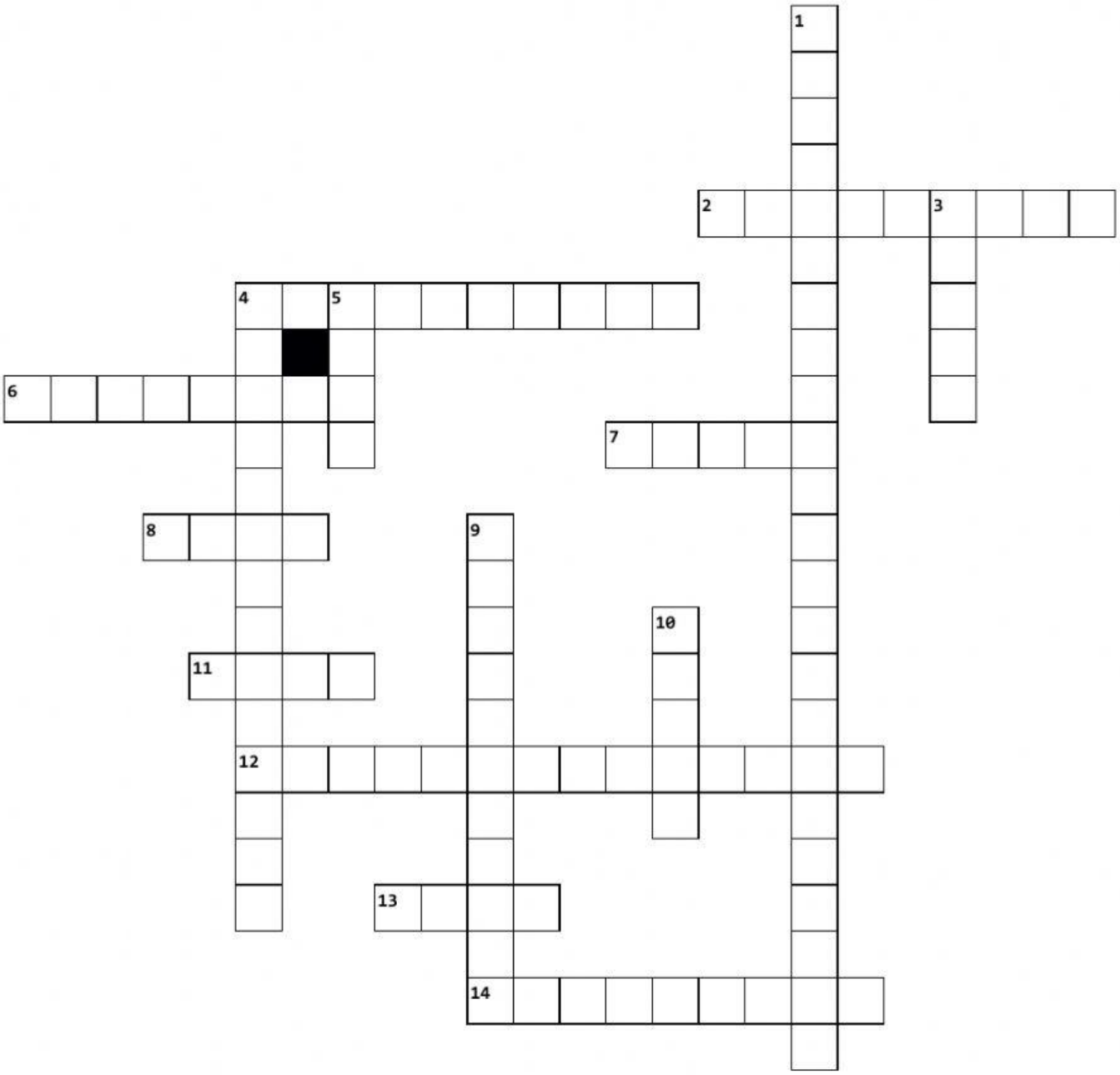
KUIZ TEKA SILANG KATA PJPK (BULAN AKADEMIK)



Across

2. Untuk melakukan aktiviti meningkatkan kapasiti aerobik, anda perlu mematuhi prinsip FITT. Maksud FITT ialah Fitness, Time,Type dan _____

4. _____ ialah keupayaan menggerakkan sesuatu sendi melalui julat pergerakan yang maksimum.

Down

1. Naik turun bangku bertujuan untuk menilai _____.

3. Standard Kecergasan Fizikal Kebangsaan merujuk kepada ujian _____

4. Komponen kecergasan fizikal berdasarkan kesihatan terdiri daripada daya tahan

LIVEWORKSHEETS

6. Kemampuan otot melakukan aktiviti untuk mengatasi rintangan atau mengangkat beban dengan menggunakan daya yang _____

7. peratusan_____ badan berbanding dengan otot, tulang dan tisu badan yang lain.

8. Daya tahan otot ialah keupayaan otot untuk melakukan aktiviti berulang kali dalam jangka masa panjang tanpa berasa _____ .

11. Murid mesti melakukan aktiviti naik turun bangku selama _____ minit tanpa henti.

12. Kecergasan fizikal merujuk keupayaan melakukan _____ dengan bersungguh-sungguh tanpa cepat berasa letih.

13. Selepas melakukan aktiviti naik turun bangku, murid perlu terus mengira DENYUTAN NADI selama _____ MINIT.

14. Ujian SEGAK merupakan satu bateri ujian yang mengukur tahap kecergasan murid-murid berdasarkan komponen kecergasan fizikal berasaskan _____

kardiovaskular, kelenturan, daya tahan otot, kekuatan otot dan _____ .

5. Berapakah Instrumen dalam bateri Ujian SEGAK

9. Tahap kecergasan fizikal yang tinggi boleh mengelakkan diri daripada menghidap penyakit _____.

10. Kadar nadi semasa anda baru bangun tidur yang lena di panggil sebagai Kadar nadi _____ .

LIVEWORKSHEETS