

LATIHAN BAB 8 : KECERGASAN

Soalan 1 : Lengkapkan maksud kecergasan fizikal.

aktiviti

kemampuan

lebih

letih

Kecergasan fizikal merupakan _____ seseorang melakukan _____ tanpa berasa _____ di samping mempunyai tenaga _____ - untuk melakukan aktiviti lain.

Soalan 2: Suai padankan maksud istilah berikut.

Kapasiti aerobik

Fleksibiliti

Kelenturan

Lemak dalam tubuh badan

Komposisi badan

Kemampuan badan untuk melakukan pekerjaan yang bersifat aerobik yang melibatkan oksigen.

Soalan 3 : Suai padankan nama dan gambar alat-alat kecergasan yang biasa digunakan.

Treadmill



Leg Bench



Dumbell



Soalan 4 : Lengkap kan jadual Tahap Kapasiti Aerobik di bawah.

70 - 79

51 - 69

Lebih daripada 80

Bawah 50

Tahap Kapasiti Aerobik	Denyutan Nadi Seminit
Sangat cergas	
Cergas	
Sederhana	
Tidak cergas	