

## UNIT 7 : KECERGASAN FIZIKAL

Pilih jawapan yang tepat bagi soalan yang berikut.

1. Antara yang berikut, manakah merupakan komponen kecergasan fizikal berasaskan kesihatan?

|    |                      |     |                       |
|----|----------------------|-----|-----------------------|
| I  | Kelenturan           | III | Daya tahan otot       |
| II | Kekuatan Otot        | IV  | Masa tindak balas     |
| A  | I, II dan III sahaja | C   | I, III dan IV sahaja  |
| B  | I, II dan IV sahaja  | D   | II, III dan IV sahaja |
  
2. Antara yang berikut, yang manakah merupakan komponen kecergasan fizikal berasaskan kemahiran motor?

|   |             |   |                           |
|---|-------------|---|---------------------------|
| A | Kelenturan  | C | Daya tahan otot           |
| B | Ketangkasan | D | Daya tahan kardiovaskular |
  
3. Apakah tujuan aktiviti menyejukkan badan selepas melakukan latihan fizikal?

|   |                                                                     |
|---|---------------------------------------------------------------------|
| A | Mengurangkan risiko kecederaan otot.                                |
| B | Meningkatkan kadar nadi secara perlahan-lahan.                      |
| C | Mengurangkan kelesuan dan mencegah kekejangan otot.                 |
| D | Meningkatkan kuantiti darah mengalir ke otot secara perlahan-lahan. |
  
4. Antara yang berikut, manakah merupakan aspek keselamatan yang perlu diberi perhatian semasa melakukan aktiviti?

|     |                                                                          |   |                       |
|-----|--------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------|
| I   | Pakai pakaian dan kasut yang sesuai                                      |   |                       |
| II  | Lakukan aktiviti di kawasan yang selamat                                 |   |                       |
| III | Lakukan aktiviti memanaskan badan dan menyejukkan badan                  |   |                       |
| IV  | Lakukan aktiviti yang dapat mencabar kemampuan dan tahap kecergasan diri |   |                       |
| A   | I, II dan III sahaja                                                     | C | I, III dan IV sahaja  |
| B   | I, II dan IV sahaja                                                      | D | II, III dan IV sahaja |