

Nama :

Kelas :

## Unit 6 : KECERGASAN FIZIKAL BERDASARKAN KESIHATAN

### KAPASITI AEROBIK

Keupayaan (minimum , maksimum) kandungan (oksigen , karbon dioksida) dalam darah yang dipasok oleh jantung ke seluruh anggota badan ketika melakukan aktiviti fizikal

### LATIHAN JEDA BERINTENSITI SEDERHANA TINGGI

- Melibatkan larian perlahan dan \_\_\_\_\_
- Sistem anerobik menghasilkan (tenaga , asid laktik) dari (glukosa , glikogen) tanpa kehadiran oksigen
- Mengurangkan risiko penyakit kardiovaskular seperti \_\_\_\_\_ ,  
\_\_\_\_\_ dan \_\_\_\_\_

1 set = \_\_\_\_\_ kali

25-35

Frekuensi latihan = \_\_\_\_\_ set

3-4

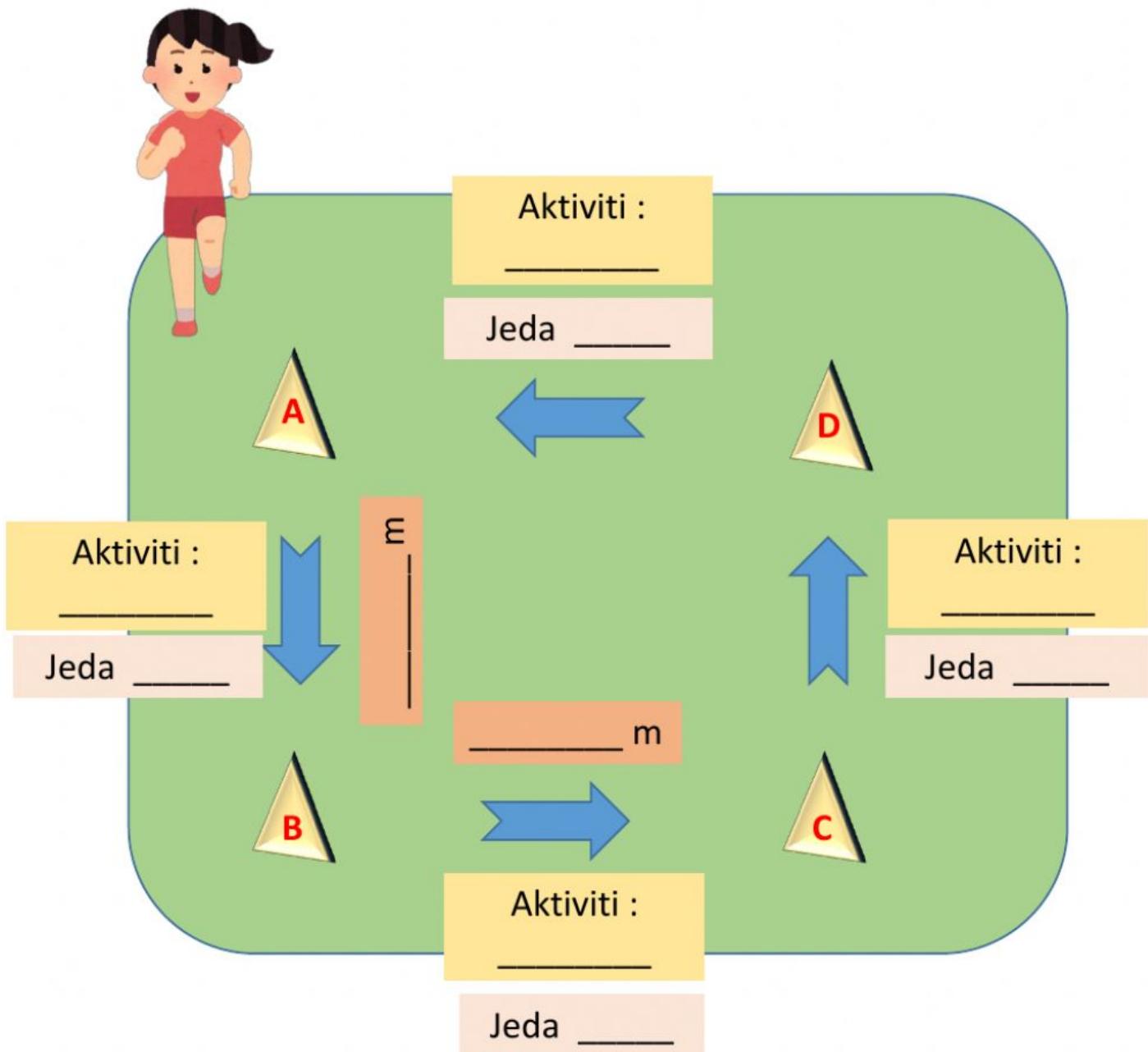
Kekerapan = \_\_\_\_\_ seminggu

3

Jangkamasa latihan = \_\_\_\_\_ minit

5

## CARA PELAKSANAAN LATIHAN JEDA BERINTENSI SEDERHANA TINGGI



- Apabila sampai kon A, murid perlu ulang sebanyak (3 , 5 ,7) kali untuk melengkapkan 1 set latihan
- Dalam satu pusingan jarak kerja ialah (40, 80) meter manakala jarak jeda rehat ialah (40, 80) meter