



### Latihan Pengukuhan

I. Susun semula perkataan di bawah.



g n i p p i k s



s e k a b r B i l a



g a n t i B k

u b i t



k a n T e i t b u

Kapasiti aerobik merujuk kepada kebolehan seorang individu untuk mengekalkan tahap tertentu aktiviti aerobik dalam tempoh masa tertentu.



### KECERGASAN



### Kelenturan



- Kemampuan otot bekerja dan melakukan aktiviti secara berulang dalam jangka masa yang panjang.
- Kemampuan otot menghasilkan daya dengan kuasa maksimum bagi mengatasi rintangan.



Senaman yang boleh memberi risiko kecederaan ialah senaman yang melibatkan tulang belakang seperti melentikkan badan ke belakang.

### Kapasiti Aerobik

Bagi mengukur lipatan kulit di bahagian trisep, murid yang diuji hendaklah berdiri tegak dengan kedua-dua tangan di sisi.

### Daya Tahan dan Kekuatan Otot