

PJPK TINGKATAN 3
TOPIK: Kapasiti Aerobik

1) Apakah prinsip FITT ? Padangkan yang berikut.

F

kekuatan sesuatu senaman ditentukan dengan pengiraan kadar denyutan jantung anda

I

kekerapan melakukan senaman

T

jenis senaman yang penting. Beberapa jenis aerobik yang berbeza adalah digalakkan

T

peruntukan masa untuk senaman aerobik (tidak kurang 20 minit untuk lebih berkesan)

2) Pilih jawapan yang tepat bagi menjelaskan setiap singkatan berikut

KNM

KNL

KNR