

NAMA : _____ KELAS : _____

TAJUK : PEMANASAN BADAN & PENYEJUKAN BADAN

1. Bilakah pemanasan dilakukan?

- A. Sebelum aktiviti
- B. Selepas aktiviti
- C. Semasa aktiviti
- D. Kesemua yang disebutkan

☐

2. Nyatakan faedah atau tujuan pemanasan badan?

- A. Menyediakan otot badan untuk aktiviti berat, supaya mengurangkan risiko kecederaan
- B. Menaikkan suhu badan/kadar denyutan jantung dan meningkatkan pengaliran darah ke otot
- C. Meningkatkan prestasi dalam melakukan aktiviti
- D. Kesemua yang disebutkan

☐

3. Fasa memanaskan badan kira-kira mengambil berapa minit?

- A. 2 minti
- B. 10 minit
- C. 30 minit
- D. 45 minit

☐

4. Berapa saat perlu sendi dan otot diregangkan?

- A. Kiraan 2 saat
- B. Kiraan 30 saat
- C. Kiraan 8 saat
- D. Kiraan 1 minit

5. Bilakan sesi penyejukan badan dilakukan?

- A. Sebelum aktiviti
- B. Selepas aktiviti
- C. Semasa aktiviti
- D. Kesemua yang disebutkan

6. Nyatakan kepentingan atau faedah menyejukkan badan.

- A. Mengekalkan kesihatan otot
- B. Menurunkan kadar denyutan jantung dan fasa pernafasan kepada keadaan normal
- C. Mengembalikan semangat dan inspirasi
- D. Kesemua yang disebutkan

7. Nyatakan 2 jenis pemanasan badan :

- A. Statik dan Dinamik
- B. Start dan Dinamik
- C. Start dan End
- D. Statika dan Dinamika

8. Apa dia pemanasan badan DINAMIK?
- A. Pergerakan yang diperlukan untuk berhenti dan rehat
 - B. Pergerakan aktif sendi dan otot
 - C. Pergerakan yang tidak lengkap
 - D. Pergerakan yang memerlukan seseorang untuk duduk
9. Contoh pemanasan dinamik adalah :
- A. Naikkan lutut dan tahan
 - B. Lunges hadapan dan tahan
 - C. Arm swings sambil berlari anak hadapan atau belakang
 - D. Regang tangan ke atas dan tahan
10. Apa dia pemanasan badan STATIK ?
- A. Pergerakan yang memerlukan seseorang untuk duduk
 - B. Pergerakan aktif sendi dan otot
 - C. Pergerakan yang tidak lengkap
 - D. Regangan otot dan sendi secara perlahan

Jumlah : 10 markah