

UNIT 7

KECERGASAN FIZIKAL



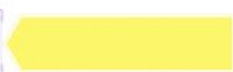
A. Jelaskan prinsip FITT berdasarkan rajah di bawah.

PRINSIP FITT

F



I



T



T



B. Pilih jawapan yang betul. Seret jawapan yang betul ke tempat yang betul.

melakukan aktiviti-aktiviti

bahagian pergelangan tangan

semasa aktiviti senaman

bangun daripada tidur

bahagian leher

menolak angka umur



C. Pilih jawapan yang betul. Seret jawapan yang betul ke tempat yang sesuai.

Daya Tahan Otot

Kelenturan

Daya Tahan Kardiovaskular

Kekuatan Otot



D. Isi tempat kosong dengan jawapan yang sesuai untuk menerangkan faedah memiliki kelenturan yang baik.



1. Meningkatkan _____ dalam sukan.
2. Mewujudkan rasa _____ dan _____ semasa melakukan aktiviti.
3. Mengurangkan rasa _____ dan _____ semasa melakukan kerja.
4. Meningkatkan kualiti _____, _____, dan _____.
5. Menambahkan keupayaan untuk bergerak secara _____ dan _____.
6. Mengurangkan risiko mendapat _____.



E. Padankan aktiviti-aktiviti membina kelenturan yang berikut dengan pernyataan yang betul.

Kilas pinggang

Membina kelenturan di bahagian belakang badan dan abdomen.

Bengkok sisi

Membina kelenturan di bahagian abdomen, belakang badan dan di bahagian kaki.

Meniarap, angkat tangan dan kaki secara bersilang

Membina kelenturan di bahagian abdomen dan di bahagian pinggang.

Duduk melunjur dan jangkau

Membina kelenturan di bahagian punggung dan belakang badan.

