

NAMA:

KELAS: 5 _____

TARIKH:

MINGGU

BIDANG	SUB BIDANG	UNIT	STANDARD PEMBELAJARAN			
Kecergasan Fizikal	Kelenturan	6	3.1.2	4.1.1	5.1.1	

LATIHAN : RUJUK BUKU TEKS MUKA SURAT (m/s 106-107)

1. Kelenturan ialah salah satu komponen kecergasan otot berasaskan kesihatan yang memainkan peranan penting dalam . Kelenturan merupakan keupayaan pergerakan otot-otot, sendi-sendi, ligamen dan secara khusus atau sekumpulan otot untuk julat atau range of motion (ROM) yang maksimum. Latihan kelenturan boleh berlaku secara dan dinamik. Lazimnya, latihan secara statik diukur dalam manakala latihan kelenturan secara dinamik berdasarkan

Tandakan **B** pada jawapan yang betul

2. Antara yang berikut, yang manakah **benar** berkenaan dengan kekerapan aktiviti dalam latihan kelenturan ? (TP2)

- a) 1 kali seminggu
- b) 2 kali seminggu
- c) 3 kali seminggu
- d) 4 kali seminggu

3. Pilih penyertaan yang **salah** berkenaan dengan bukan komponen kecergasan fizikal berasaskan kesihatan ? (TP3)

- a) Kekuatan otot
- b) Kelenturan
- c) Daya tahan otot
- d) Daya tahan kardiovaskular

4. **Lengkapkan** rajah berikut dengan jawapan yang diberikan.(TP4)

Aktiviti		Kekerapan	Set	Ulangan
Back Arch (Lentik Belakang)				
Calf Dynamic Stretching				
Hamstring Dynamic Stretching				
Groin Dynamic Stretching				
Regangan silang dinamik dada dan bahu				