2.2.8 Memerihal Aktiviti Fizikal yang Menggunakan Fiber Otot Sentak Cepat dan Fiber Otot Sentak Lambat TP5

Catatkan **OSC** *pada ciri-ciri otot sentak cepat dan* **OSL** *pada ciri-ciri otot sentak lambat.*

1		Saiz fiber kecil dan berwarna merah
		Fiber berwarna putih dan bersaiz lebih besar
2		Jangka masa kerja singkat
		Jangka masa kerja lama dan panjang
3		Intensiti kerja rendah
		Intensiti kerja tinggi dan eksplosif
4		Mempunyai keupayaan aerobik yang tinggi
		Mempunyai keupayaan anaerobik yang tinggi
5		Otot mudah menjadi letih atau cepat lesu
		Otot lambat lesu atau tidak cepat letih
6		Ciri komponen kecergasan ialah kepantasan dan kekuatan
		Daya tahan otot adalah ciri utama komponen kecergasan
7		Tahap penguncupan otot dalam jangka masa yang panjang
		Tahap penguncupan otot dalam masa yang pendek