

Pendidikan Jasmani Tahun Enam
Kapasiti Aerobik (Memanaskan Badan)

Nama :

Pilih jawapan yang betul untuk soalan di bawah.

1. Apakah maksud memanaskan badan?
 - A Aktiviti persediaan sebelum melakukan aktiviti fizikal.
 - B Aktiviti fizikal tanpa pengawasan guru.
 - C Aktiviti bebas di padang.
 - D Aktiviti untuk memastikan sendi kembali kendur.
2. Antara berikut yang manakah BUKAN kepentingan memanaskan badan?
 - A Meningkatkan kadar degupan jantung.
 - B Meningkatkan pengeluaran hormon.
 - C Mengurangkan risiko kecederaan.
 - D Memastikan murid mengenali rakan di sekeliling mereka.
3. Berapakah kadar nadi yang perlu dicapai ketika memanaskan badan?
 - A 100.
 - B 120
 - C 70
 - D 200
4. Aktiviti memanaskan badan merangkumi semua aktiviti berikut KECUALI..
 - A Lari setempat
 - B Lompat bintang
 - C Mendekam
 - D Melakukan aktiviti regangan
5. Berdasarkan gambar di bawah otot yang terlibat dalam aktiviti regangan ialah..



- A leher.
- B pinggang
- C betis
- D peha

