

PJPK TINGKATAN 3

UNIT 8

KECERGASAN FIZIKAL BERDASARKAN KESIHATAN

Isikan tempat kosong dengan jawapan yang tepat. Tulis semula jawapan dalam kotak di bawah.

Kadar Nadi Rehat (KNR)	Prinsip FITT	Daya tahan otot	Komposisi badan
Daya tahan kardiovaskular	Kecergasan fizikal	Keupayaan jantung	Kadar Nadi Maksimum(KNM)

1. _____ merujuk keupayaan melakukan aktiviti harian dengan bersungguh-sungguh tanpa cepat berasa letih, masih mempunyai tenaga yang lebih untuk melakukan aktiviti riadah dan menghadapi sebarang kecemasan.
2. Komponen kecergasan fizikal berdasarkan kesihatan terdiri daripada _____, kelenturan, _____, kekuatan otot dan _____.
3. Daya tahan kardiovaskular ialah _____ dan salur darah untuk mengedarkan darah beroksigen kepada otot yang bekerja semasa melakukan senaman secara berterusan.
4. _____ ialah kadar nadi semasa anda baru bangun tidur yang lena.
5. _____ ialah 220 tolak umur anda.
6. Untuk melakukan aktiviti meningkatkan kapasiti aerobik, anda perlu mematuhi _____.