

**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 \_\_\_\_\_.