

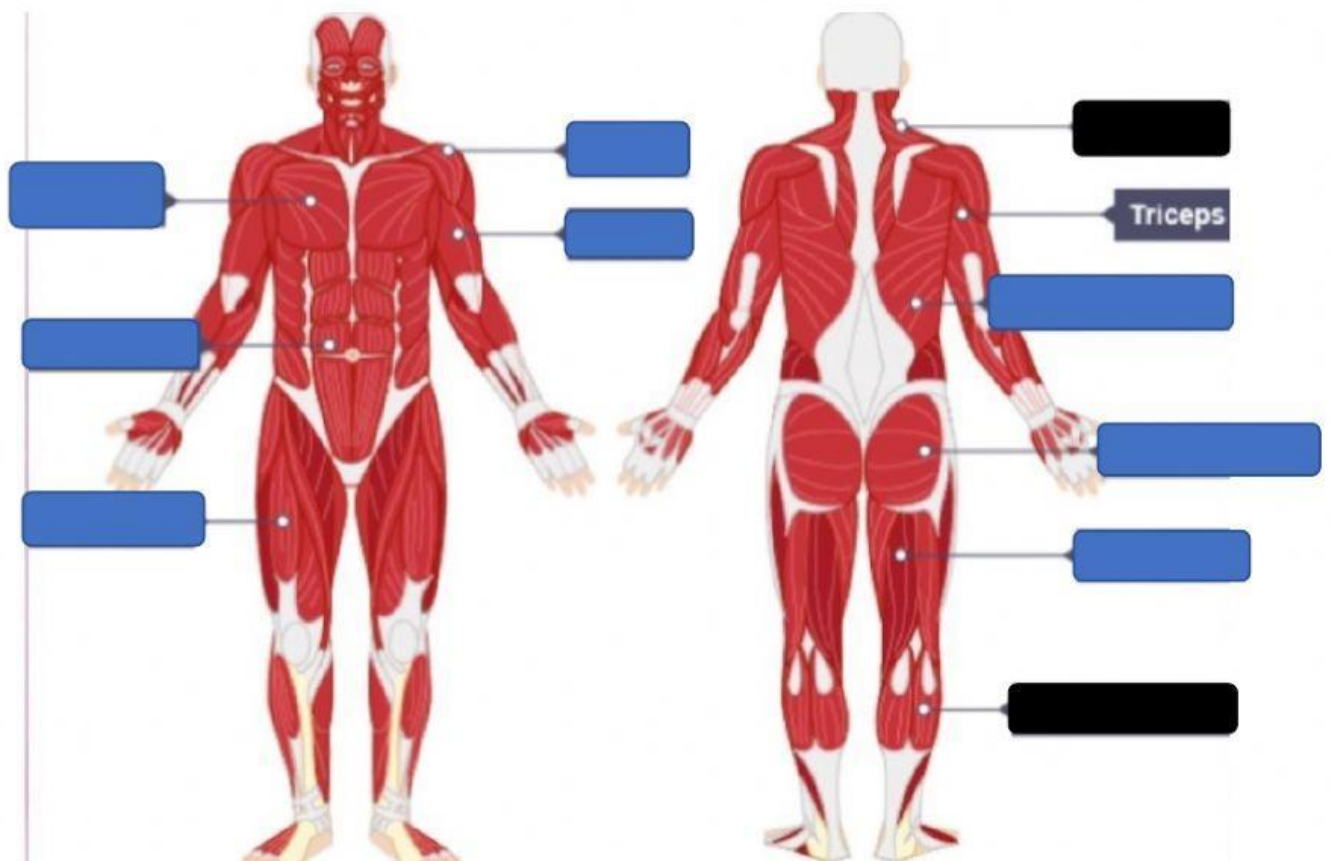
Nama : _____

Kelas : _____

PdPR Pendidikan Jasmani & Pendidikan Kesehatan (7 Julai 2021)

Proprioceptive Neuromuscular Facilitation (PNF)

1) Label PNF di bawah dengan betul.



2) Regangan yang dilakukan sebelum dan selepas aktiviti bersukan dapat mengelakkan berlakunya _____ seperti _____.

3) Isikan tempat kosong dengan jawapan yang betul bagi enam stesen regangan berikut.

i) Stesen 1 : Regangan _____

ii) Stesen 2 : Regangan oblique

iii) Stesen 3 : Regangan _____

iv) Stesen 4 : Regangan _____

v) Stesen 5 : Regangan eractor spinae

vi) Stesen 6 : Regangan _____

4) Daya tahan otot merupakan _____ otot berkontraksi mengatasi sesuatu rintangan untuk jangka masa yang lama atau melakukan aktiviti secara _____.

5) Contoh latihan daya tahan otot termasuklah lompat tali, _____, bangkit tubi dan _____.

6) Antara faedah latihan daya tahan otot adalah

i) Membentuk postur yang baik

ii) _____

iii) Mengurangkan stress

iv) Mengurangkan risiko kecederaan otot

v) _____

vi) _____

vii) Mengawal berat badan

7) Apakah itu hipertrofi otot ?

8) Tandakan nombor bagi urutan Ujian SEGAK yang betul

	Jangkauan melunjur
	Ringkuk tubi separa
	Indeks jisim badna (BMI)
	Tekan tubi
	Naik turun bangku

9) Apakah dua komposisi badan yang dapat diukur lemak?

i) _____

ii) Abdominal

iii) _____

10) Tuliskan satu contoh aktiviti roda sihat.
