

NAMA : _____

TING.: _____

UNIT 8 : KECERGASAN FIZIKAL BERDASARKAN KESIHATAN

LATIHAN PENGUKUHAN

1. Lengkapkan ayat berikut;

- Kecergasan fizikal merujuk keupayaan melakukan aktiviti harian dengan bersungguh-sungguh tanpa cepat merasa _____.
- Tahap kecergasan fizikal yang tinggi boleh mengelakkan diri daripada menghidap penyakit _____.
- Daya tahan _____ ialah keupayaan jantung dan salur darah untuk mengedarkan darah beroksigen kepada otot yang bekerja semasa melakukan senaman secara berterusan.

2. Berdasarkan gambar rajah pergerakan kelenturan di bawah, namakan regangan atau kelenturan itu

