

LATIHAN : 20/8/2021

1. Apakah prinsip yang perlu dipatuhi untuk meningkatkan kapasiti aerobik
 - a) RRR
 - b) FITT
 - c) FIT
 - d) SIGG
2. Apakah itu Kadar Nadi Rehat (KNR)
 - a) Kadar nadi semasa tidur
 - b) Kadar nadi semasa bangun tidur
 - c) Kadar nadi semasa melakukan aktiviti
3. Berapakah aktiviti yang dilakukan dalam litar Kardio
 - a) Tiga
 - b) Empat
 - c) Tujuh
 - d) Enam
4. Antara berikut, manakah bukan aktiviti litar kardio
 - a) Lari sambal Lompat tali
 - b) Larian zig zag
 - c) Larian atas bangku
 - d) Merangkak bawah halangan
5. Berapakah julat kadar nadi Latihan daripada Kadar Nadi Maksimum
 - a) 40 – 50%
 - b) 50 – 65%
 - c) 65 – 85%
 - d) 80 – 100%
6. Komponen kecerdasan fizikal berdasarkan kesihatan terdiri daripada perkara berikut KECUALI
 - a) Kelenturan
 - b) Daya tahan otot
 - c) Komposisi badan
 - d) Daya tahan pernafasan

7. Namakan aktiviti di bawah

a) Aktiviti _____



b) Aktiviti _____



c) Aktiviti _____



d) Aktiviti _____

