

LEMBARAN KERJA PENDIDIKAN JASMANI TAHUN 4

Laluan Mencabar (Kapasiti Aerobik)

Nama : _____ Tarikh : _____

Namakan aktiviti yang boleh meningkatkan kapasiti aerobik di bawah ini.



Tandakan jawapan yang betul berkaitan aktiviti yang meningkatkan kapasiti aerobik.

1. Aktiviti yang dilakukan secara _____ dapat meningkatkan kapasiti aerobik.
2. Kita perlu mengambil _____ sebelum dan selepas melakukan aktiviti.
3. Lakukan aktiviti sekurang-kurangnya 30 minit secara _____ pada kadar _____.
4. Individu yang mempunyai kadar nadi pemulihan yang _____ mempunyai kapasiti aerobik yang _____.