PJPK TINGKATAN 3
TOPIK: Kapasiti Aerobik

1) Apakah prinsip FITT ? Padankan yang berikut.

F	kekuatan sesuatu senaman ditentukan dengan pengiraan kadar denyutan jantung anda
I	kekerapan melakukan senaman
T	jenis senaman yang penting. Beberapa jenis aerobik yang berbeza adalah digalakkan
T	peruntukan masa untuk senaman aerobik (tidak kurang 20 minit untuk lebih berkesan)

2) Pilih jawapan yang tepat bagi menjelaskan setiap singkatan berikut

KNM	
KNL	
KNR	

LIVEWORKSHEETS