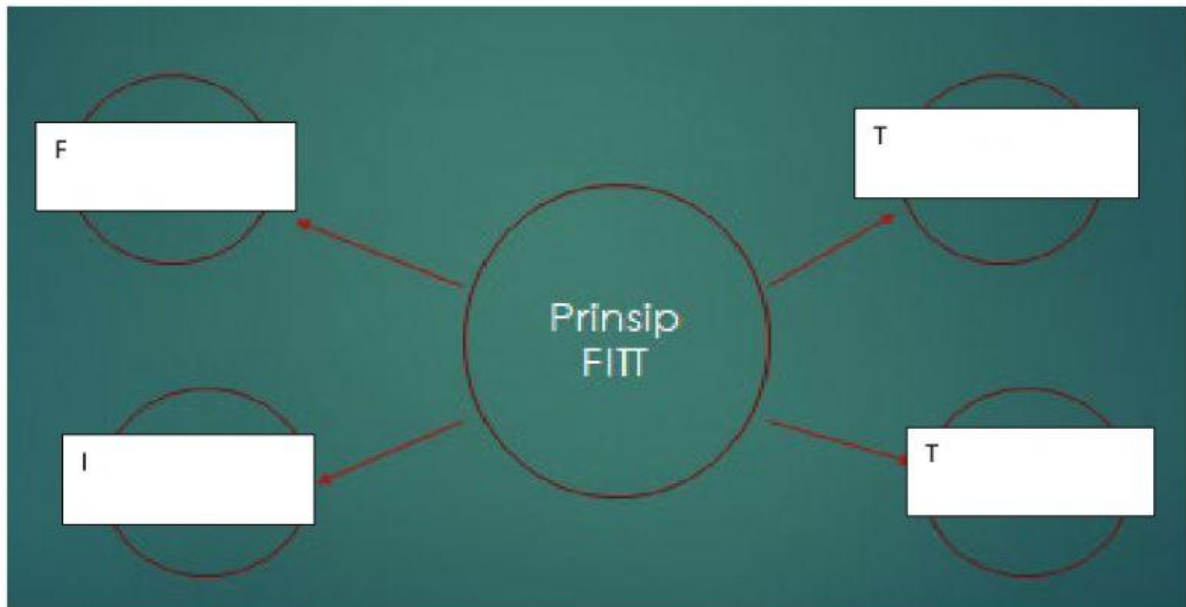


1) Isikan peta buih di bawah dengan Prinsip FITT yang betul.



2) Padankan Prinsip FITT dengan penerangan yang betul dengan menulis jawapan pada ruangan yang disediakan.

F <i>Frequency (Kekerapan)</i>
I <i>Intensity (Tahap Intensiti)</i>
T <i>Time (Masa)</i>
T <i>Type (Jenis)</i>

Masa yang anda diperuntukkan untuk aktiviti fizikal.

Intensiti bermaksud tahap kesukaran melakukan aktiviti fizikal

Kekerapan melakukan latihan

Aktiviti fizikal yang berbeza yang memberi kesan terhadap komponen kecergasan yang berbeza.

3) Kirakan Kadar Nadi Latihan bagi pelajar tersebut.

Soalan 1

- ▶ Hidayah berada di Tingkatan 1 Intan, kadar nadi rehatnya ialah 60 denyutan seminit dan intensiti latihan yang ingin dilakukan ialah sebanyak 60%.
- ▶ A) Berapakah kadar nadi maksimum untuk Hidayah?
— —
- ▶ B) Kirakan kadar nadi latihan untuk Hidayah. (Tunjukkan jalan pengiraan berdasarkan formula).

$$\text{KNL} = \text{KNM} - \text{KNR} \times \text{Intensiti Latihan} + \text{KNR}$$

$$\text{KNL} = (207 - \text{ }) \times \text{ } \% + \text{ }$$

$$\text{KNL} = (\text{ } \times \frac{\text{ }}{100}) + \text{ }$$

$$\text{KNL} = (\text{ }) + \text{ }$$

$$\text{KNL} = \text{ } \text{ denyutan seminit}$$