

Jawab kesemua soalan berdasarkan pengetahuan anda.

1. Apakah yang dimaksudkan dengan senaman?
 - A) Aktiviti yang dilakukan untuk berseronok
 - B) Aktiviti fizikal yang dilakukan untuk meningkatkan kesihatan
 - C) Aktiviti yang memerlukan banyak tenaga
 - D) Aktiviti yang dilakukan secara berkumpulan

2. Apakah manfaat utama senaman secara berkala?
 - A) Mengurangkan berat badan
 - B) Meningkatkan daya ingatan
 - C) Meningkatkan tahap kecergasan fizikal
 - D) Semua di atas

3. Apakah jenis makanan yang sebaiknya diambil sebelum bersenam?
 - A) Makanan tinggi lemak
 - B) Makanan ringan dan berkhasiat
 - C) Makanan manis
 - D) Makanan berat

4. Apakah yang dimaksudkan dengan hidrasi?
 - A) Proses mendapatkan tenaga
 - B) Proses pengambilan air yang mencukupi
 - C) Proses mengeluarkan peluh
 - D) Proses tidur yang baik

5. Apakah yang perlu dilakukan selepas bersenam?
 - A) Tidur
 - B) Makan makanan berat
 - C) Melakukan regangan
 - D) Berhenti tanpa melakukan apa-apa

6. Apakah aktiviti yang termasuk dalam latihan kardiovaskular?
 - A) Angkat berat
 - B) Berlari
 - C) Yoga
 - D) Senamrobik

7. Apakah yang dimaksudkan dengan pemanasan sebelum bersenam?
 - A) Aktiviti untuk menyejukkan badan
 - B) Aktiviti untuk mengelakkan kecederaan
 - C) Aktiviti untuk menguatkan otot
 - D) Aktiviti untuk meningkatkan selera makan

8. Apakah kesan negatif jika tidak bersenam?

- A) Meningkatkan tenaga
- B) Meningkatkan risiko penyakit
- C) Meningkatkan kecergasan
- D) Meningkatkan kebahagiaan

9. Apakah jenis sukan yang memerlukan kerjasama dalam pasukan?

- A) Lari jarak jauh
- B) Bola sepak
- C) Berenang
- D) Berbasikal

10. Apakah yang dimaksudkan dengan keseimbangan dalam aktiviti fizikal?

- A) Mampu berdiri dengan satu kaki
- B) Mampu mengawal pergerakan badan
- C) Mampu melakukan senaman dengan baik
- D) Mampu berlari dengan laju