

4.4.8 Menerangkan Perbezaan antara Keletihan dengan Kelesuan Otot TP5

- A. Jelaskan perbezaan antara keletihan dengan kelesuan otot. Nyatakan faktor-faktor yang menyebabkan keletihan dan kelesuan otot. 

Keletihan Otot		Kelesuan Otot
	Maksud	
Kelesuan berlaku apabila _____	Contoh	Keletihan akut yang dialami oleh atlet disebabkan _____
		_____. Jika masih dapat melakukan aktiviti sukan tetapi pada kapasiti yang semakin menurun. Keletihan kronik berlaku apabila atlet _____
Tekanan untuk meraih kemenangan mendorong atlet berlatih di luar kemampuan diri dan menjadi lesu.		

- B. Nyatakan faktor-faktor yang menyebabkan keletihan dan kelesuan otot.

1

- Bagi aktiviti berintensiti tinggi dan singkat seperti lari pecut 100 meter, bekalan ATP sangat terhad menyebabkan keletihan akut.

2

- Kekurangan bendalir tubuh menyebabkan suhu badan meningkat melebihi tahap normal sekaligus menyebabkan keletihan.

3

- Atlet yang tidak menjalani pelaziman fizikal secara konsisten akan menyebabkan kekuatan dan daya tahan otot merosot seterusnya keletihan.

4

- Masa tidur yang tidak sempurna meyumbang kepada keletihan kerana badan tidak mendapat rehat secukupnya.

4.4.9 Merancang Strategi Mengurangkan Keletihan dan Kelesuan Otot semasa Melakukan Latihan Fizikal TP6

Terangkan strategi yang boleh diaplikasikan untuk mengurangkan keletihan dan kelesuan otot semasa melakukan aktiviti fizikal.

1 Daya tahan aerobik

Meningkatkan daya tahan kardiovaskular melalui _____. Kaedah ini dapat meningkatkan _____ serta mengelak daripada berasa cepat letih.



2 Pemakanan

Mengamalkan diet _____.
Pemakanan atlet mengandungi _____.
Hal ini mengekalkan simpanan glikogen otot dan mengurangkan kelesuan.



3 Rehat dan pemulihan

Mulakan aktiviti secara ansur maju bagi meningkatkan _____.
Pastikan pemulihan sepenuhnya _____.



4 Mekanik perlakuan

Semasa latihan atlet perlu memastikan teknik lakuan adalah betul. Mekanik perlakuan yang betul dapat _____.



5 Hidrasi

Seseorang perlu mengambil minuman _____ untuk mengurangkan keletihan dan kelesuan.

Aktiviti
PAK-21

Senarai Semak (Checklist)

- Menggunakan pengetahuan sedia ada ada murid yang digabungkan dengan pembelajaran baharu untuk meningkatkan kefahaman mereka.