GIMNASTIK ASAS- Tingkatan 3

1.

Persembahan berkumpulan mengikut muzik dan melibatkan kemahiran gimnastik, tarian dan pergerakan untuk tujuan

Pernyataan di atas merujuk kepada maksud

A. Gimnastik
B. Gimnastrada
C. Gimrama
D. Gimnas

2. Apakah maksud gerak edar?

A. Pergerakan dari satu tempat ke tempat lain dengan menggunakan pergerakkan lokomotor.
B. Kebolehan untuk mengekalkan keseimbangan apabila pusat gravity diubah.
C. Pergerakan pusingan pada sesuatu paksi badan
D. Aktiviti yang menghasilkan anjakan badan yang cepat

3. Antara yang berikut, manakah merupakan kemahiran yang boleh dilakukan dalam imbangan?

I. Imbangan skala
II. Imbangan bentuk pyramid
III. Imbangan sekata
IV. Imbangan seimbang

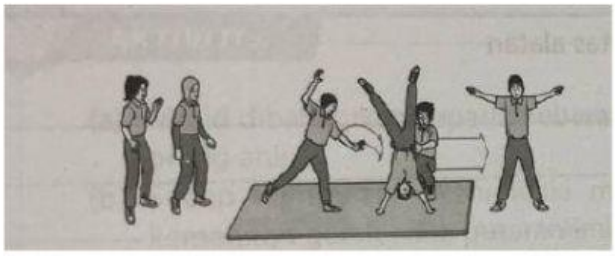
A. I dan II sahaja
B. I dan III sahaja
C. I dan IV sahaja
D. II dan IV sahaja

4. Apakah yang dimaksudkan dengan hubungan dalm konsep pergerakan?

A. Pergerakan yang melibatkan tenaga dan daya
B. Pergerakan yang melibatkan pasangan dan tenaga
C. Pergerakan yang melibatkan muzik dan tarian
D. Pergerakan yang melibatkan hubungan antara alatan, pasangan atau kumpulan

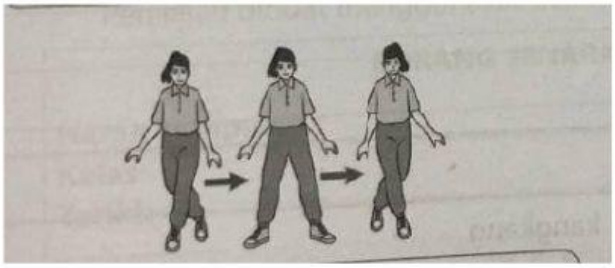
5. Nyatakan jenis kemahiran berdasarkan pergerakan berikut.

a.



b.

c.



d.