

Nama :

Kelas :

Soalan latih tubi 1

PDPR Pendidikan Jasmani SK Kuala Perlis

Jawab semua soalan

1. Namakan aktiviti yang ke-2 mengikut urutan pelaksanaan ujian Segak?.
 - A. Indeks Jisim badan
 - B. Ringkuk Tubi Separa
 - C. Naik Turun Bangku
 - D. Jangkauan Melinjur
2. Ujian Naik turun Bangku yang dijalankan dalam Ujian Segak dilakukan dalam masa..
 - A. 3 minit
 - B. 4 minit
 - C. 5 minit
 - D. 6 minit
3. Ujian berikut adalah ujian yang terdapat di dalam Ujian Segak, **kecuali....**
 - A. Naik Turun Bangku
 - B. Tekan Tubi
 - C. Lari Landas
 - D. Ringkuk Tubi Separa
4. Antara alatan di bawah, yang manakah **tidak** digunakan dalam Ujian SEGAK ?
 - A. Tilam nipis
 - B. Alat Pengukur tinggi
 - C. Wisel
 - D. Alat Penimbang berat
5. Namakan 2 Ujian yang menggunakan metronome ?
 - A. Tekan Tubi dan Ringkuk Tubi Separa
 - B. Jangkauan melunjur dan Indeks jisim badan
 - C. Naik Turun Bangku dan Ringkuk Tubi Separa
 - D. Tekan Tubi dan Naik Turun Bangku