

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 pergerakan 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 imbang?

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

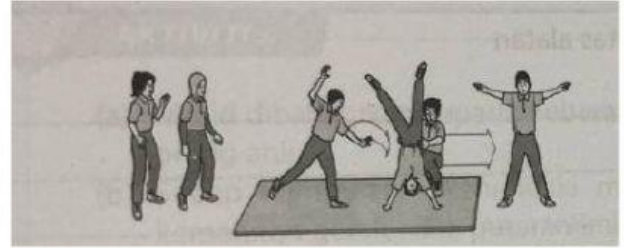
- A. I dan II sahaja
- B. I dan III sahaja
- C. I dan IV sahaja
- D. II dan IV sahaja

4. Apakah yang dimaksudkan dengan hubungan dalam 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.

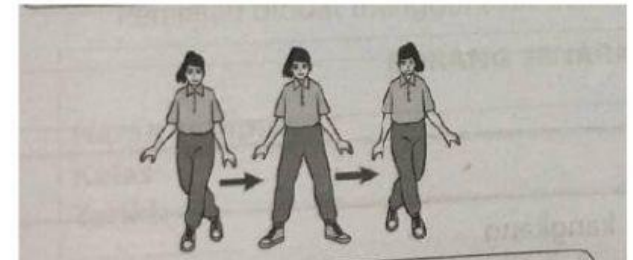
a.



b.



c.



d.

