

PENDIDIKAN PERGERAKAN

Gimnastik Artistik

- 1 Susun mengikut urutan perlakuan aktiviti jalan tangan
 - I Menapak untuk bergerak ke hadapan
 - II Berada dalam keadaan sokong hadapan
 - III Angkat kaki satu persatu ke posisi dirian tangan
 - IV Stabilkan kedudukan dengan meluruskan kaki dan tangan
 - A I , II , III , IV
 - B I , III , II , IV
 - C I ,II , IV , III
 - D III , I , II , IV
- 2 Pola gerak edar merupakan pola ketiga dalam gimnastik artistik yang memberi tumpuan kepada kualiti pergerakan yang dilakukan semasa bergerak. Antara yang berikut yang manakah merupakan contoh pergerakan yang terdapat pola tersebut?
 - A Merangkak
 - B Meringkuk
 - C Melunjur
 - D Menggelongsor
- 3 Aspek keselamatan yang perlu dipatuhi semasa menjalani latihan gimnastik artistik di sekolah . Antara berikut yang manakah patut dipatuhi sebelum melakukan aktiviti ?
 - A Menyimpan peralatan di tempat yang selamat
 - B Melakukan ansur maju sebelum melakukan sesuatu aktiviti
 - C Memastikan alat yang digunakan seperti bangku panjang , peti lombol dan lain-lain hendaklah selamat dan tidak membahayakan
 - D Membina keyakinan diri sebelum melakukan sebarang aktiviti
- 4 Berjalan , berlari, skip , gelongsor dan kaki bersilang adalah terdapat dalam pola
 - A Pola statik
 - B Pola ayunan
 - C Pola gerak edar
 - D Pola pendaratan
- 5 “Duduk di atas lantai dengan kedua-dua belah kaki lurus ke hadapan sambil kedua-dua belah tangan menapak di sisi. Angkat badan ke atas dengan menggunakan kekuatan otot. Bengkokkan lutut semasa badan tinggi dari lantai. Kedua-dua belah tangan dan kaki menyokong badan”
Apakah nama gerak edar di atas ?
 - A Jalan tangan
 - B Jalan ketam di atas lantai
 - C Jalinan pergerakan ke hadapan dan ke belakang
 - D Jalan dua langkah di atas bangku panjang, lompat dan cangkung

Gimrama

- 6 Pergerakan berkoordinasi dan estatik diiringi muzik sambil menggunakan peralatan seperti reben, tali, gelung rotan atau bola adalah pergerakan dalam
 - A Gimnastik artistik
 - B Gimnastik Pendidikan
 - C Gimnastik irama
 - D Gimnastik kreatif

- 7 Komponen kecergasan fizikal yang diikatkan dengan akitviti gimrama ialah
- A Kelenturan
 - B Kesihatan badan
 - C Komposisi badan
 - D Kardiovaskular
- 8 Susun mengikut urutan perlakuan aktiviti lentik kucing
- I Berada dalam kedudukan merangkak
 - II Kedudukan tangan lurus dengan jarak yang selesa ringkukkan badan sehingga dagu mencecah dada
 - III Perlahan-lahan menukar bentuk daripada bulat ke meleding kepala didongakkan ke atas mengikut lentikan badan
 - IV Kembali ke kedudukan asal
- A I , II , III , IV
 - B I , III , II , IV
 - C I ,II , IV , III
 - D III , I , II , IV
- 9 Aspek keselamatan yang perlu dipatuhi semasa menjalani latihan gimrama di sekolah . Antara berikut yang manakah patut dipatuhi semasa melakukan aktiviti ?
- A Memakai pakaian yang sesuai
 - B Melakukan aktiviti menyejukkan badan
 - C Elak dari kawasan yang tidak selamat
 - D Elak melakukan hiperektensi semasa aktiviti kelenturan
- 10 Pilih yang manakah akitviti yang di lakukan dalam pergerakan gimrama?
- A Peti lombol
 - B Jalan ketam diatas lantai
 - C Meringkuk dan melunjur
 - D Jalan dua langkah di atas bangku panjang, lompat dan cangkung

Gimnastik Pendidikan

- 11 Pergerakan boleh dilakukan dengan pebagai kelajuan seperti cepat,lambat, kawal-lambat dan serta-merta. Apakah nama tema ini ?
- A Kesedaran masa
 - B Kesedaran aras
 - C Kesedaran ruang
 - D Kesedaran tubuh badan
- 12 Pergerakan menolak awan atau menolak dinding ialah contoh pergerakan secara
- A cepat
 - B lambat
 - C serta-merta
 - D kawal-lambat
- 13 Bergerak untuk menunjukkan perkaitan antara satu bahagian tubuh badan dengan bahagian yang lain seperti tangan dan kaki. Aktiviti-aktiviti yang boleh dilakukan ialah
- A roda kereta
 - B lompat layang
 - C hula-hoop
 - D ekstensi badan

- 14 Aspek keselamatan yang perlu di patuhi semasa menjalani latihan gimnastik pendidikan di sekolah . Antara berikut yang manakah patut dipatuhi selepas melakukan aktiviti ?
 - A Memakai pakaian yang sesuai
 - B Melakukan aktiviti menyejukkan badan
 - C Melakukan akitviti memanaskan badan
 - D Meneroka pelbagai pergerakan yang sesuai dengan arahan
- 15 Menggerakkan bahagian tubuh badan untuk menunjukkan perkaitan bahagian tubuh badan dengan alatan . Aktiviti yang boleh dilakukan ialah
 - A Jalan ketam
 - B Roda kereta
 - C Merangkak
 - D Jalan ulat bulu diatas bangku gimnastik, melompat dan mendarat

Pergerakan Kreatif

- 16 Sebelum memulakan aktiviti pergerakan kreatif kita perlu melakukan aktiviti
 - A Membersihkan badan
 - B Memanaskan badan
 - C Mengikut giliran
 - D Menyejukkan badan
- 17 Tema penyesuaian terhadap rakan mengaitkan komunikasi atau perhubungan dengan rakan melalui
 - A perbualan
 - B persentuhan
 - C penggunaan
 - D pergerakan
- 18 Pergerakan Kreatif menggalakkan kita mencipta pelbagai pergerakan dengan daya
 - A usaha dan kreativiti
 - B usaha dan imaginasi
 - C imaginasi dan kreativiti
 - D imaginasi dan pergerakan
- 19 Apakah otot yang terlibat semasa melakukan aktiviti cantas
 - A Deltoid, bisep,dan latissimusdorsi
 - B Deltoid , bisep dan trisep
 - C Kuadrisep,femoris dan hamstring
 - D Kuadrisep ,femoris ,hamstring dan gastroknemius
- 20 Apung adalah merupakan pergerakan dalam lakuan daya asas dalam pendidikan kreatif. Yang manakah antara berikut merupakan cirri-ciri pergerakan apung
 - A Pergerakan yang kuat dan bertenaga seperti menolak kereta rosak
 - B Pergerakan serta-merta secara berterusan seperti aksi dalam tarian buluh
 - C Pergerakan yang licin, tenang dan terus seperti melintasi lantai yang baru di gilap
 - D Pergerakan yang lemah lembut dan ringan seperti pergerakan layang-layang

2.3 Pendidikan Pergerakan

1	D	11	A
2	D	12	D
3	C	13	A
4	C	14	B
5	B	15	D
6	C	16	B
7	A	17	D
8	A	18	D
9	D	19	A
10	C	20	D