

Tajuk : **SOALAN PJPK TINGKATAN 1**

Tunjang : **KEMAHIRAN SUKAN**

Gimnastik Artistik

- 1 Terdapat dua pola pergerakan dalam gimnastik iaitu:
 - I Pola statik
 - II Pola ayunan
 - III Pola lompatan
 - IV Pola pendaratan
 - A I dan II
 - B II dan III
 - C III dan IV
 - D I dan IV
- 2 Berikut merupakan teknik lompatan ke hadapan dari peti lombol. Susunkan mengikut urutan teknik yang betul
 - I Angkat tangan dan luruskan badan
 - II Berdiri di atas peti lombol dan rapatkan kaki
 - III Ayun tangan ke hadapan dan lompat ke hadapan
 - IV Mendarat dengan menggunakan bebola kaki dan hujung kaki
 - A IV, I , III dan II
 - B IV,II,III dan I
 - C III,IV,II dan I
 - D II,III, IV dan I
- 3 Dalam sukan gimnastik artistik, ramalkan apa akan terjadi sekiranya peserta mengabaikan teknik penyerapan daya ketika melakukan pendaratan ?
 - A Pembatalan
 - B Kecederaan
 - C Kehilangan
 - D Dimarahi jurulatih
- 4 Apakah langkah keselamatan semasa melakukan pergerakan dalam gimnastik artistik?
 - A Memakai pakaian yang longgar
 - B Mulakan kemahiran dengan aras tinggi
 - C Melakukan aktiviti tanpa bantuan pembantu
 - D Memulakan aktiviti memanaskan badan, regangan dan menyejukkan badan
- 5 Gimnastik Artistik terdiri daripada 3 aktiviti utama iaitu
 - A imbangan , kepantasan dan kekuatan
 - B imbangan , ketangkasan dan lombol
 - C imbangan , daya tahan otot dan kuasa
 - D imbangan , ketangkasan dan daya tahan otot
- 6 Ahmad telah mendarat dari peti lombol dengan sebelah kaki, ramalkan apa yang akan berlaku dari situasi ini ?
 - A Mendarat dengan sempurna
 - B Menghilangkan imbangan dan jatuh
 - C Mendatangkan kecederaan kepada otot kaki
 - D Mendatangkan kecederaan kepada otot tangan

Gimrama

- 7 Lentikan merupakan aspek penting dalam sukan gimrama , cadangkan cara yang berkesan bagi peserta gimrama menguasai teknik ini
- A Melakukan latihan sendiri
 - B Mendarat dengan sempurna
 - C Meminta nasihat daripada jurulatih atau guru
 - D Mempraktikkan kemahiran dan teknik dengan betul ketika latihan
- 8 Apakah jenis pergerakan yang sesuai digunakan didalam pergerakan imbangan?
- A Imbangan berdiri
 - B Imbangan tubuh badan
 - C Imbangan skala depan
 - D Imbangan kedua-dua belah kaki
- 9 Antara gimnastik di bawah yang manakah dilakukan dengan pergerakan di atas lantai menggunakan iringan muzik dan alatan seperti gelung, bola, tali ,riben dan belantan?
- A Gimnastik irama
 - B Gimnastik Pendidikan
 - C Gimnastik astistik
 - D Gimnastik permainan

Gimnastik Pendidikan

- 10 Pergerakan Gimnastik Pendidikan menggunakan kesedaran ruang. Lakukan analisa kawasan yang meliputi 4 kawasan ruang yang betul
- A Arah, aras, hadapan ,lurus
 - B Aras, rendah,lurus,laluan
 - C Ekstensi,laluan,lurus,laluan
 - D Ekstensi, lurus , aras, arah
- 11 Apakah tema yang digunakan dalam pergerakan Gimnastik Pendidikan ?
- I Kesedaran diri
 - II Kesedaran masa
 - III Kesedaran ruang
 - IV Kesedaran tubuh badan
- A I , II dan III
 - B I , II dan IV
 - C II, III dan IV
 - D I ,II , III dan IV
- 12 Dalam Gimnastik Pendidikan apakah yang digunakan dalam tema kesedaran ruang?
- A Ruang am dan ruang diri
 - B Ruang masa dan ruang am
 - C Ruang diri dan ruang masa
 - D Ruang beban dan ruang tubuh
- 13 Apakah pertimbangan yang perlu diberi tumpuan dalam Gimnastik Pendidikan?
- I Kesedaran tubuh badan
 - II Kreativiti dan nilai estetika
 - III Kekuatan otot
 - IV Aspek pergerakan konsep sendiri positif

- A I , II dan III
- B I , II dan IV
- C I , III dan IV
- D II , III dan IV

- 14 Pilih aspek keselamatan yang perlu ditekankan sebelum melakukan aktiviti Gimnastik Pendidikan ?
- A Menyimpan peralatan dengan selamat
 - B Membina keyakinan diri sebelum melakukan sebarang aktiviti
 - C Memastikan alat dan kawasan yang digunakan adalah selamat
 - D Melakukan aktiviti yang dicipta sesuai dengan kemampuan

Pergerakan Kreatif

- 15 Apakah maksud pergerakan lokomotor dalam pergerakan kreatif ?
- A Pergerakan tubuh badan secara terus
 - B Pergerakan dari satu tempat ke satu tempat yang lain
 - C Pergerakan setempat yang melibatkan keseluruhan tubuh badan
 - D Pergerakan yang dilakukan dengan menggunakan bahagian kaki untuk bergerak
- 16 Dalam melakukan pergerakan kreatif menggunakan keseluruhan badan untuk bergerak dan berhenti dari bergerak secara bebas dan terkawal. Apakah pergerakan yang dapat mengawal aliran tersebut ?
- A Pergerakan sejajar dan bukan sejajar
 - B Pergerakan otot dan bukan otot
 - C Pergerakan sendi dan bukan sendi
 - D Pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor
- 17 Berikut merupakan aspek keselamatan yang perlu dipatuhi semasa melakukan aktiviti pergerakan kreatif
- I Melakukan akitviti mengikut kemampuan
 - II Memastikan tempat aktiviti bebas daripada bahaya
 - III Mematuhi arahan dan panduan guru
 - IV Memakai pakaian dan kasut yang sesuai
- A I , II dan III
 - B I , II dan IV
 - C II , III dan IV
 - D I ,II , III dan IV
- 18 Apakah yang dimaksudkan dengan pergerakan kreatif ?
- A Pergerakan yang dilakukan secara simbolik
 - B Pergerakan yang dilakukan di atas lantai dengan iringan muzik
 - C Pergerakan asas yang melibatkan bentuk tubuh badan , ruang , ritma dan masa aliran
 - D Pergerakan yang melibatkan akitviti pendaratan , imbangan dan ketangkasan

Pergerakan gimnastik artistik boleh dilakukan dengan pelbagai kelajuan seperti cepat, lambat, kawal-lambat dan serta merta .

- 19 Berdasarkan pernyataan di atas kelajuan sesuatu pergerakan dipengaruhi oleh faktor
- A Ruang legar
 - B Ruang dan masa
 - C Ruang dan tempat
 - D Ruang dan tubuh badan orang lain
- 20 Apakah pergerakan yang menunjukkan contoh pergerakan kreatif yang memberi tema kesedaran rintangan kepada beban dan masa ?
- A Menggambarkan kucing berjalan
 - B Menggambarkan suasana dalam pasar
 - C Menggambarkan seorang peninju menumbuk
 - D Menggambarkan lalang yang ditiup angin dengan menggoyangkan tangan dengan lemah lembut

2.2 Kemahiran Sukan

Gimnastik Artistik

- 1. B
- 2. D
- 3. B
- 4. D
- 5. B
- 6. B

Gimrama

- 7. D
- 8. C
- 9. A

Gimnastik Pendidikan

- 10 D

- 11. C
- 12. A
- 13. B
- 14. C

Pergerakan Kreatif

- 15. B
- 16. D
- 17. D
- 18. A
- 19. A
- 20. C