

NAMA : _____ KELAS : _____

Membaca Memanjat Tembok Tiruan

Baca petikan yang terdapat dalam Buku Teks Bahasa Melayu Tahun 3, Jilid 1, muka surat 48, kemudian lengkapkan semula petikan di bawah dengan perkataan yang sesuai seperti mana yang terdapat di dalam buku teks tersebut.

Aktiviti memanjat _____ tiruan ialah aktiviti sukan _____.

Terdapat beberapa _____ tiruan. Peringkat itu adalah daripada yang mudah untuk kanak-kanak hinggalah yang sukar untuk ahli sukan.

Pelbagai _____ keselamatan perlu dipakai oleh pemanjat sebelum memanjat tembok tiruan. Antara peralatan keselamatan yang diperlukan ialah tali _____, topi keselamatan, tali abah-abah, _____ tali, kapur tangan, pelindung lutut dan alat kawalan tali.

Selain itu, pemanjat perlu mematuhi langkah-langkah keselamatan untuk memanjat tembok tiruan. Pemanjat perlu

_____ peralatan keselamatan. Di samping itu, aktiviti _____ perlu dilakukan oleh pemanjat untuk mengelakkan kecederaan otot. Pemanjat juga perlu mengikut arahan _____ supaya dapat memanjat dengan selamatnya.

peralatan

keselamatan

penyangkut

keselamatan

memakai

lasak

jurulatih

tembok

regangan

ahmadAR



AIR MINUMAN CAP WAU