

PENTAKSIRAN KECERGASAN FIZIKAL

Jawab soalan di bawah.

hari yang sama	sebelum	tekan tubi atau tekan tubi ubah suai	sukan
menghidap penyakit kronik	Standard Kecergasan Fizikal Kebangsaan Untuk Murid Sekolah Malaysia	5	tahun 4 hingga tahun 6
Mac dan Ogos	BMI	indeks jisim badan	2

1. SEGAK merujuk kepada _____.
2. Ujian SEGAK dilaksanakan untuk murid sekolah rendah bermula _____.
3. Ujian SEGAK dijalankan _____ kali setahun iaitu bulan _____.
4. Ujian SEGAK hendaklah dilengkapkan dan dilaksanakan pada _____.
5. Bateri ujian yang terdapat dalam Ujian SEGAK ialah _____ bateri ujian.
6. Aktiviti ujian SEGAK hendaklah dijalankan mengikut turutan iaitu _____, naik turun bangku 3 minit,
7. _____, ringkuk tubi separa dan jangkauan melunjur.
8. Indeks Jisim Badan juga boleh dikenali sebagai _____.
9. Ukuran Indeks Jisim Badan hendaklah dilakukan _____ melakukan ujian-ujian lain.
10. Murid dikecualikan mengambil Ujian SEGAK sekiranya _____ dan disahkan oleh pegawai perubatan.
11. Murid dikehendaki berpakaian _____ semasa melakukan ujian SEGAK.
12. Berapakah tempoh masa bagi setiap ujian yang dijalankan di bawah :

NAIK TURUN BANGKU	TEKAN TUBI ATAU TEKAN TUBI UBAH SUAI	RINGKUK TUBI SEPARA	JANGKAUAN MELUNJUR

13. Apakah tujuan bagi setiap ujian yang dilaksanakan dalam Ujian SEGAK.

INDEKS JISIM BADAN	NAIK TURUN BANGKU	TEKAN TUBI ATAU TEKAN TUBI UBAH SUAI	RINGKUK TUBI SEPARA	JANGKAUAN MELUNJUR

