

NAMA : _____

KELAS : _____



1. Setiap murid perlu menggolekkan tayar kereta mengikut lorong yang disediakan sejauh tiga meter.

2. Aktiviti perlu diulang sekiranya tayar kereta digolek keluar dari lorong masing-masing.

1. Murid perlu merangkak di bawah tiga buah meja kantin.

2. Semua murid perlu merangkak dengan berhati-hati tanpa tersentuh meja tersebut.

1. Semua kumpulan perlu bekerjasama untuk menjaringkan 30 biji bola ke dalam gol bola jaring yang disediakan.

2. Murid perlu melakukan jaringan dalam jarak dua meter dari tiang gol bola jaring.

3. Semua murid boleh mengulang untuk melakukan jaringan sehingga berjaya.

1. Murid perlu melompat dalam jarak dua meter di atas lapangan pasir lompat jauh.

2. Peraturan lompat jauh diaplikasikan.

3. Aktiviti perlu diulang sekiranya lompatan tidak berjaya.

1. Murid perlu membawa guni pasir dengan menjinjing secara berulang-alik.

2. Aktiviti perlu diulang sekiranya beg pasir terjatuh.

3. Apabila tiba di hujung kerusi, murid perlu mengisi pasir ke dalam baldi yang berukuran lapan liter sehingga penuh.