



BORANG REKOD SEGAK DAN BMI

(BORANG HENDAKLAH DIISI OLEH GURU MATA PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI)

NAMA MURID			KELAS	
PERKARA	PENGAL 1		PENGAL 2	
BODY MASS INDEX (BMI)	BERAT BADAN (kg)		BERAT BADAN (kg)	
	TINGGI (cm)		TINGGI (cm)	
	Tarikh:		Tarikh:	
SEGAK				
	UJIAN NAIK TURUN BANGKU		UJIAN NAIK TURUN BANGKU	
	Tarikh:		Tarikh:	
	UJIAN TEKAN TUBI/SUAIAN		UJIAN TEKAN TUBI/SUAIAN	
	Tarikh:		Tarikh:	
	UJIAN RINGKUK TUBI SEPARA		UJIAN RINGKUK TUBI SEPARA	
	Tarikh:		Tarikh:	
	UJIAN JANGKAUAN MELUNJUR		UJIAN JANGKAUAN MELUNJUR	
Tarikh:		Tarikh:		

Tanda tangan murid

Pengesahan Guru Mata Pelajaran PJ

.....
(Nama Murid)

.....
(Cap & Nama Guru)

Catatan: *Murid berkeperluan khas ☐ dikecualikan ☐
*sila tanda jika berkenaan