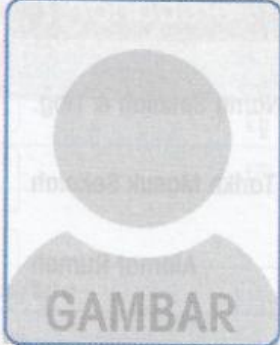


## BUTIRAN DIRI MURID

Nama	<input type="text"/>		
Jantina	<input type="text"/>	Agama <input type="text"/>	
Kewarganegaraan	<input type="text"/>	Keturunan <input type="text"/>	
Tarikh Lahir	<input type="text"/>	Tempat Lahir <input type="text"/>	
Tarikh Masuk Sekolah	<input type="text"/>	No. MyKad <input type="text"/>	
No. Daftar Sekolah	<input type="text"/>	E-mel <input type="text"/>	
Alamat Rumah	<input type="text"/>		
	<input type="text"/>	No. Tel. Rumah <input type="text"/>	
Rekod Kesihatan (Nyatakan masalah kesihatan jika ada)	1. <input type="text"/>		
	2. <input type="text"/>		
	3. <input type="text"/>		

## MAKLUMAT IBU BAPA / PENJAGA

Nama Bapa	<input type="text"/>		
No. MyKad	<input type="text"/>	Pekerjaan	<input type="text"/>
No. Tel. Pejabat	<input type="text"/>	No. Tel. Bimbit	<input type="text"/>
Nama Ibu	<input type="text"/>		
No. MyKad	<input type="text"/>	Pekerjaan	<input type="text"/>
No. Tel. Pejabat	<input type="text"/>	No. Tel. Bimbit	<input type="text"/>
Nama Penjaga	<input type="text"/>		
No. MyKad	<input type="text"/>	Pekerjaan	<input type="text"/>
No. Tel. Pejabat	<input type="text"/>	No. Tel. Bimbit	<input type="text"/>
Hub. Keluarga	<input type="text"/>		

Tandatangan Murid

Tandatangan Ibu bapa/Penjaga

.....  
Nama :

Tarikh :

.....  
Nama :

Tarikh :

**REKOD SEGAK DAN BMI**

(Diisi oleh guru mata pelajaran Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan)

PERKARA	PENGAL 1 (MAC)		PENGAL 2 (OGOS)	
<b>1 Indeks Jisim Badan (BMI)</b> * Sila rujuk Carta BMI dan Jadual Pengkelasan BMI di m.s. 43 dan m.s. 44.				
Berat Badan			kg	kg
Tinggi			cm	cm
$BMI = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{\text{Tinggi (m)} \times \text{Tinggi (m)}}$				
<b>Status BMI (✓)</b>	Kurang Berat		Kurang Berat	
	Normal		Normal	
	Berisiko Berat Berlebihan		Berisiko Berat Berlebihan	
	Berat Berlebihan		Berat Berlebihan	
Tarikh	/ /		/ /	
<b>Jenis Ujian SEGAK</b> * Sila rujuk Norma SEGAK di m.s. 44	Bil. Denyutan Nadi/ Bil. Ulangan/ Jarak	Skor	Bil. Denyutan Nadi/ Bil. Ulangan/ Jarak	Skor
<b>2 Ujian Naik Turun Bangku 3 Minit</b>	kali		kali	
Tarikh	/ /		/ /	
<b>3 Ujian Tekan Tubi/Tekan Tubi Ubah Sui</b>	kali		kali	
Tarikh	/ /		/ /	
<b>4 Ujian Ringkuk Tubi Separa</b>	kali		kali	
Tarikh	/ /		/ /	
<b>5 Ujian Jangkauan Melunjur</b>	cm		cm	
Tarikh	/ /		/ /	
<b>JUMLAH SKOR</b>				
<b>GRED (A/B/C/D/E/F)</b>				
Nama & Tandatangan Murid				
Tarikh				
Nama & Tandatangan Ibu Bapa/Penjaga				
Tarikh				
Nama & Tandatangan Guru PJK				
Tarikh				
<b>ULASAN</b>				

**Skala Skor Keseluruhan**

Skor keseluruhan	Gred	Pencapaian	Status kecergasan	Skor keseluruhan	Gred	Pencapaian	Status kecergasan
18-20	A	5 bintang	Kecergasan sangat tinggi	08-11	D	2 bintang	Kurang cergas
15-17	B	4 bintang	Kecergasan tinggi	04-07	E	1 bintang	Tidak cergas
12-14	C	3 bintang	Cergas	0	F	0 bintang	Tidak melengkapkan ujian SEGAK

Catatan: \*Tidak Melaksanakan Aktiviti

\*sila tanda jika berkenaan

Alasan : \_\_\_\_\_

Tingkatan : \_\_\_\_\_