



SEKOLAH KEBANGSAAN BANDAR BANTING
PENDIDIKAN JASMANI DAN KESIHATAN
UNIT 7: KEYAKINAN DI AIR

NAMA: _____

KELAS: _____



Muka Surat : 41

Rendahkan badan sehingga kepala berada di dalam air. Tahan nafas beberapa saat. Hembus nafas perlahan-lahan.

Berdiri di dalam kolam. Tarik nafas.

Berdiri semula dan tarik nafas.

Lakukan mengikut kemampuan diri saya.
1, 2, 3, dan hembus nafas perlahan-lahan.

Patuhi peraturan keselamatan ketika berada di kolam renang.

Kita mesti memakai pakaian yang sesuai ketika melakukan aktiviti air.

Selam dan Kawal

Mari belajar cara mengawal pernafasan di bawah permukaan air.

1



2



3



Mengapakah rakan kamu boleh mengawal pernafasan lebih lama di bawah permukaan air?