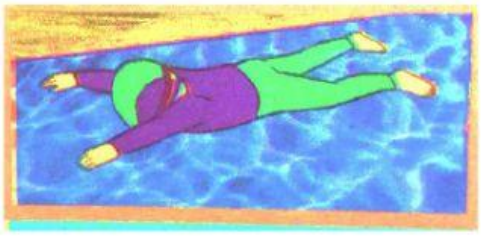
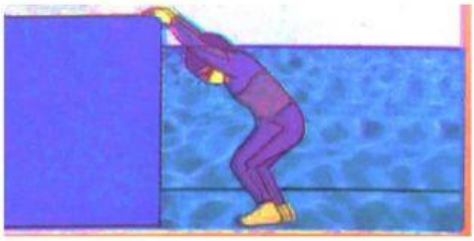
PENDIDIKAN JASMANI TAHUN 1
MARI BERENANG

ARAHAN: Klik pada kotak jawapan yang betul.

1. APAKAH MAKSUD BOBBING?

LAKUAN TENGGELAM TIMBUL DI PERMUKAAN AIR SAMBIL MENARIK NAFAS SEMASA KEPALA BERADA DI PERMUKAAN AIR DAN MENGHEMBUS NAFAS MELALUI HIDUNG ATAU MULUT SEMASA BERADA DI DALAM AIR
LAKUAN MELOMPAT DAN BERENANG DI DALAM AIR

2. PERBUATAN YANG MANAKAH MENUNJUKKAN AKTIVITI BOBBING?

3. APAKAH AKTIVITI YANG SEDANG DILAKUKAN DI BAWAH?

LUNCUR	APUNG TIARAP

4. AKTIVITI APAKAH YANG BOLEH DILAKUKAN SEMASA BERADA DI DALAM KOLAM?

BERDIRI, BERJALAN, BOBBING, DAN APUNG TIARAP
MAKAN DAN TIDUR

LIVEWORKSHEETS

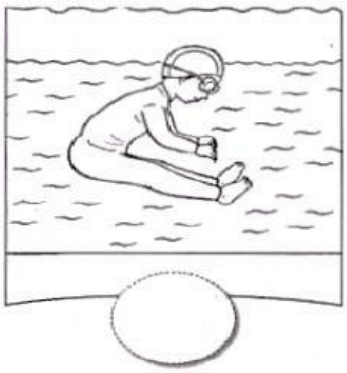
ARAHAN: Taip pada ruangan kosong di bawah.

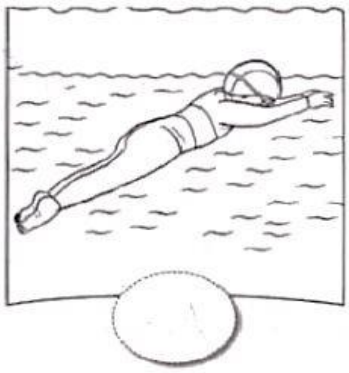
Nomborkan urutan fasa-fasa semasa melakukan apung dan luncur di air dengan betul.

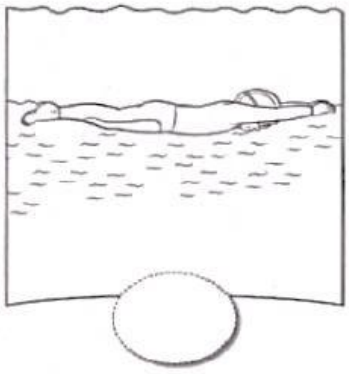
Fasa-fasa Semasa Melakukan Apung dan Luncur di Air	
Murid dalam keadaan meluncur.	
Guru membantu murid mengapung.	
Murid bersedia untuk meluncur.	
Murid berada dalam keadaan bersedia untuk melakukan aktiviti.	
Setelah selesai meluncur, kembali ke posisi asal.	
Murid berada dalam keadaan mengapung.	

Tandakan (✓) bagi langkah yang betul semasa melakukan aktiviti luncur.

Klik pada kotak jawapan yang betul

1. 

2. 

3. 

LIVEWORKSHEETS