Lihat dan baca nota mengenai apungan tiarap dengan bimbingan ibubapa.

LIVEWORKSHEETS

Langkah 3:
Depangkan tangan dan buka kaki.

Langkah 4:
Kawal pernafasan, mengapung dan mata memandang ke bawah.

Langkah 6:
Tapak kaki mencecah lantai dan berdiri tegak.

Langkah 5:
Bengkokkan lutut dan turunkan kedua-dua belah kaki.

KBAT

Mengapakah kita perlu belajar berenang?

1.4.1
5.1.1
5.1.2

NOTA GURU

- Bantu murid melakukan aktiviti.
- Pastikan murid telah bersedia sebelum melakukan aktiviti.
- Pastikan murid dalam keadaan sihat sebelum melakukan aktiviti.

LIVEWORKSHEETS

Nama :

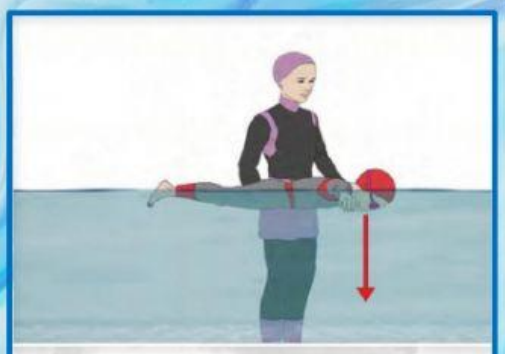
Kelas: K3

Nomborkan cara melakukan teknik apungan tiarap mengikut urutan yang betul. Murid boleh rujuk semula nota di atas 😊

Angkat kaki perlahan-lahan dan luruskan badan.

Tarik nafas sebelum memasukkan kepala ke dalam air.

Bengkokkan lutut dan turunkan kedua-dua belah kaki.



Kawal pernafasan, mengapung dan mata memandang ke bawah.

Tapak kaki mencecah lantai dan berdiri tegak.

Depangkan tangan dan buka kaki

LIVEWORKSHEETS