

Lihat dan baca nota mengenai apungan tiarap dengan bimbingan ibubapa.



Apungkan Diri

Mari belajar teknik apungan tiarap.



Kita juga perlu membuat regangan sebelum memasuki kolam renang untuk mengelakkan kecederaan.

Sebelum kita memasuki kolam renang, kita perlu memilih alatan yang selamat untuk digunakan.





Langkah 1:
Tarik nafas sebelum memasukkan kepala ke dalam air.



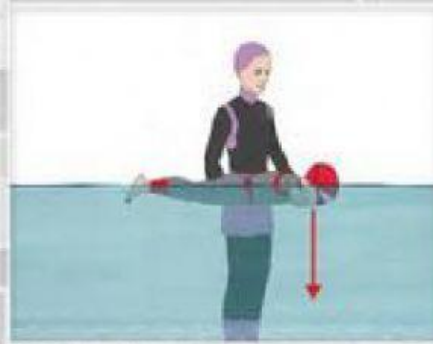
Langkah 2:
Angkat kaki perlahan-lahan dan luruskan badan.

34

KPM



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.



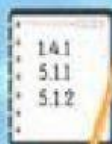
KBAT

Mengapakah kita perlu belajar berenang?



NOTA GURU

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



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