

PJK TAHUN 3 PENDIDIKAN KHAS

- AKUATIK ASAS (TEKNIK APUNGAN LENTANG)

Cari gambar yang betul bagi melengkapkan lakuan teknik apungan lentang mengikut susunannya.

Langkah 1: Berdiri dan tenangkan diri.

Langkah 4: Pastikan telinga terendam di dalam air dan dagu diangkat. Muka menghadap ke atas.

Langkah 5: Tangan didepokkan ke atas paras kepala dan tapak tangan diletakkan ke atas.

