



Langkah 1:
Berdiri dan tenang diri.



Langkah 2:
Baringkan kepala ke dalam air.



Langkah 3:
Angkat kaki perlahan-lahan dan
luruskan badan.



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

Simpan peralatan di tempat
yang selamat selepas
melakukan aktiviti.



Langkah 5:
Tangan didepankan ke atas
paras kepala dan tapak tangan
dihalakan ke atas.



Langkah 6:
Tolak perut dan dada ke atas.



Langkah 7:
Kamu berjaya lakukan apungan



NOTA GURU

LIVEWORKSHEETS