

UNIT 7: Pelajari Asas Akuatik

Buku Teks: m.s 47 – 52

PBD TENGGELAM TIMBUL

Tuliskan semula pernyataan di bawah ini mengikut urutan tentang cara melakukan bobbing di air dalam sambil bergerak ke hadapan. SPI.12.2, 2.12.2, 5.3.2

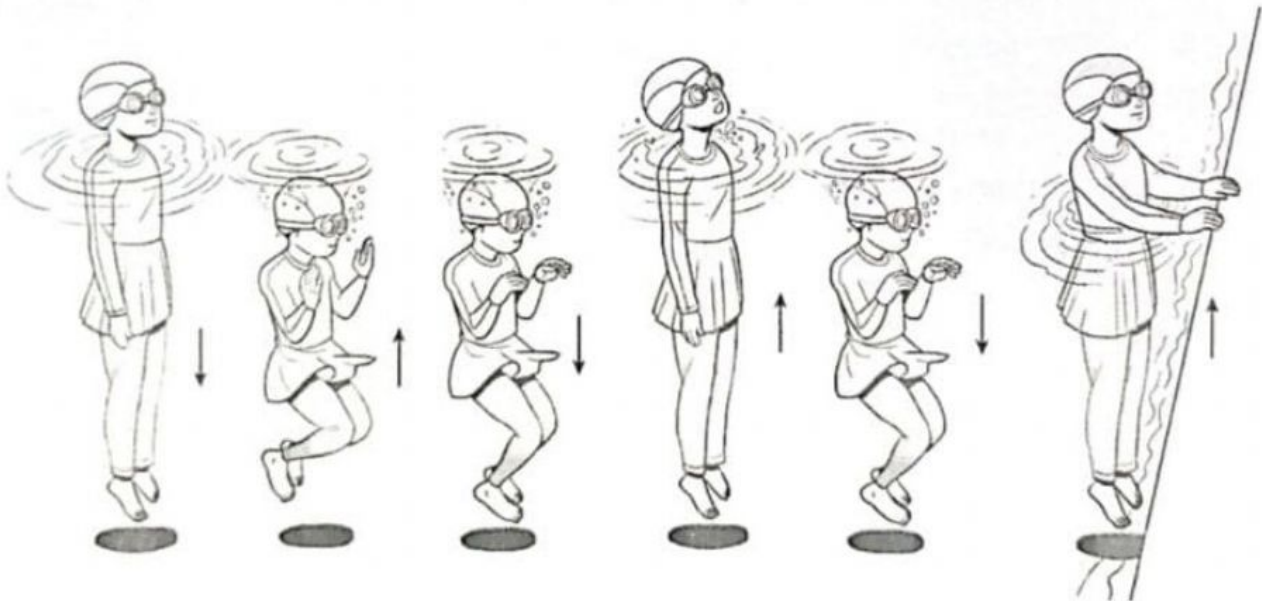
Masuk ke dalam air dan menghembus nafas melalui hidung

Berdiri dengan kepala berada di atas permukaan air dan tarik nafas

Tapak tangan menolak air dari atas ke bawah sambil melonjak

Berdiri sedia dalam air dengan kepala di atas permukaan air dan tarik nafas

Melonjak untuk timbul ke permukaan air sambil bergerak ke hadapan



1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____