Tenang Di Air

Arahan : Sila seret kotak jawapan ke gambar yang betul.















Berdiri dan tenangkan diri

Baringkan kepala ke dalam air

Angkat kaki perlahan-lahan dan luruskan badan

Pastikan telinga terendam di dalam air dan dagu diangkat. Muka menghadap atas.

Tangan didepakan ke atas paras kepala dan tapak tangan dihalakan ke atas.

Tolak perut dan dada ke atas

Kamu berjaya lakukan apungan lentang.

LIVEWORKSHEETS