UNIT 4: AYUH BERENANG

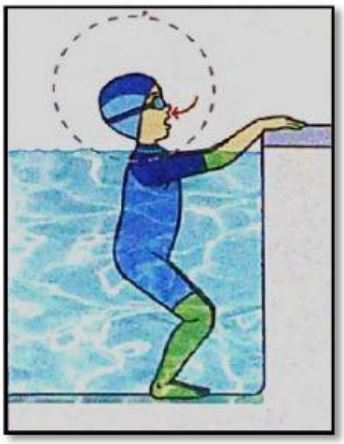
KSSRPK PENDIDIKAN JASMANI TAHUN 2

Tarikh: _____

Hari : _____

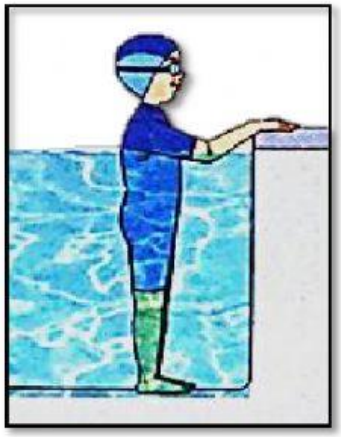
Saya Gembira

Padankan teknik pernafasan (bobbing) dengan betul.



Tenggelam- Hembus nafas melalui mulut dan hidung.

Masuk ke dalam kolam. Berdiri dan sedia.



Tarik nafas.

LIVEWORKSHEETS

UNIT 4: AYUH BERENANG

KSSRPK PENDIDIKAN JASMANI TAHUN 2

Tarikh: _____

Hari : _____

Saya Gembira

Padankan teknik pernafasan (bobbing) dengan betul.

Timbul-Menarik nafas setiap kali timbul.

Tenggelam- Hembus nafas melalui mulut dan hidung.

Rendahkan badan dan tundukkan muka.

LIVEWORKSHEETS

UNIT 4: AYUH BERENANG

KSSRPK PENDIDIKAN JASMANI TAHUN 2

Tarikh: _____

Hari : _____

Bernafas di dalam air

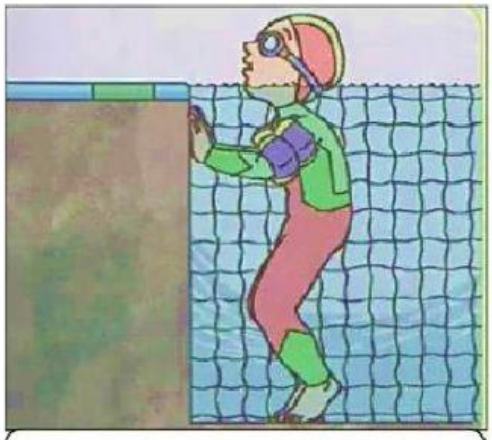
Isikan tempat kosong dengan jawapan yang betul.

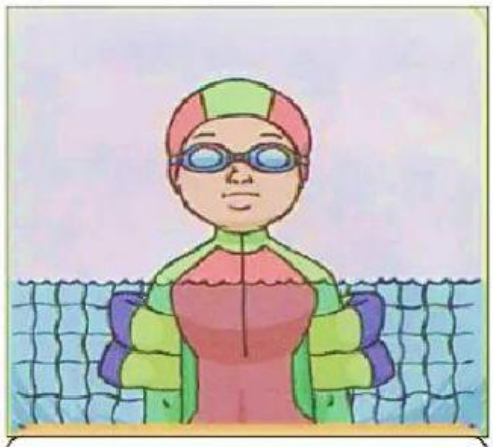
Tarik nafas melalui hidung

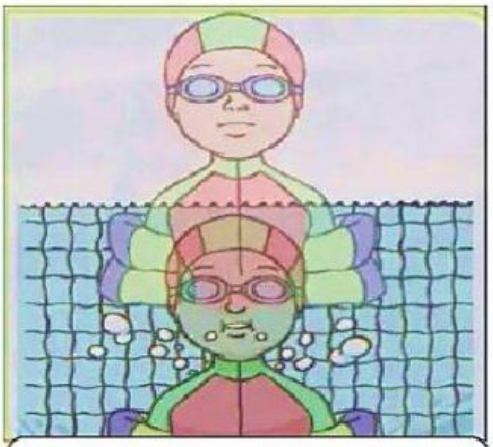
Hembus nafas melalui mulut sedikit demi sedikit

Tarik nafas melalui hidung dan hembus nafas melalui mulut berulang kali

Berdiri tepi kolam







LIVEWORKSHEETS