Nama: _____ Kelas : _____

Padankan.

Rendahkan badan sehingga kepala berada di dalam air. Tahan nafas beberapa saat. Hembus nafas perlahan-lahan.

Patuhi peraturan keselamatan ketika berada di kolam renang.

Kita mesti memakai pakaian yang sesuai ketika melakukan aktiviti air.

Lakukan mengikut kemampuan diri saya.

1, 2, 3, dan hembus nafas perlahan-lahan.

Berdiri semula dan tarik nafas.

Berdiri di dalam kolam. Tarik nafas.

Selam dan Kawal

Mari belajar cara mengawal pernafasan di bawah permukaan air.

LIVEWORKSHEETS