

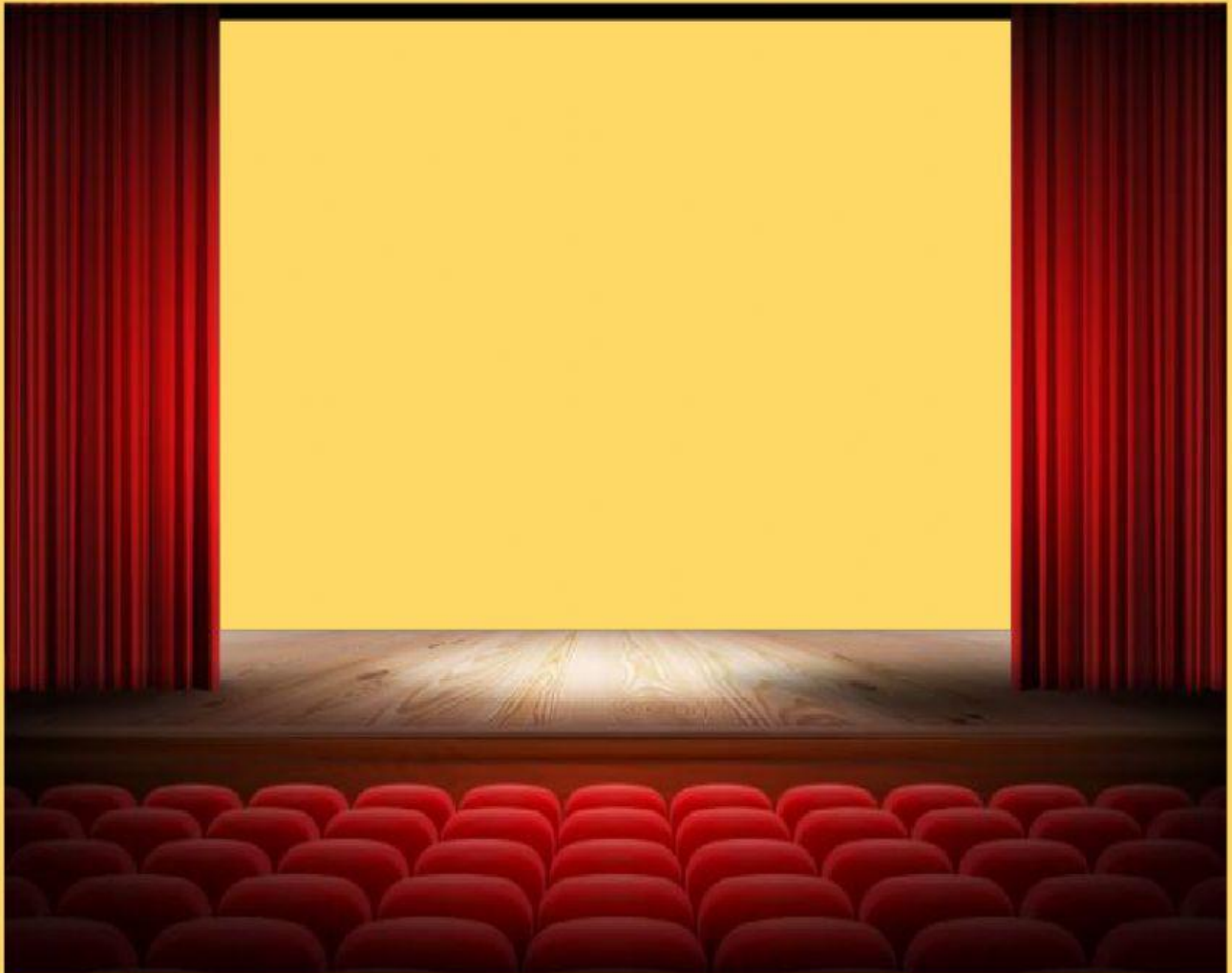
PENDIDIKAN JASMANI TAHUN 3

TAJUK: KEYAKINAN DI AIR

NAMA :

KELAS:

SILA TONTON VIDEO DIBAWAH SEBELUM MENJAWAB SOALAN



1. Isikan jawapan yang betul

Lakukan mengikut
kemampuan diri sendiri

Perlu memakai pakaian
yang sesuai ketika
melakuka aktiviti air

Berdiri semula dan
Tarik nafas

Rendahkan diri
sehingga kepala berada
dalam air. Tahan nafas
beberapa saat,
kemudian hembus

1,2,3 dan Hembus
nafas perlahan - lahan

Berdiri di dalam kolam
dan Tarik nafas

Mari belajar cara mengawal pernafasan di bawah
permukaan air.

