



UNIT 4: AYUH BERENANG

KSSR PK PENDIDIKAN JASMANI TAHUN 2

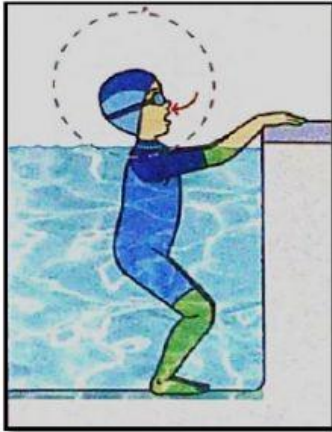
Tarikh: _____

Hari : _____

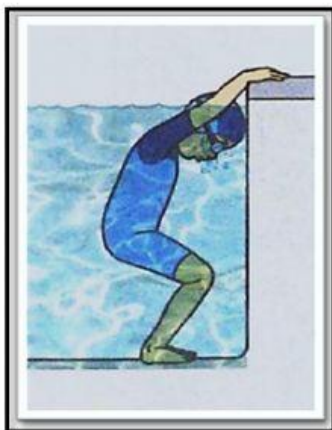


Saya Gembira

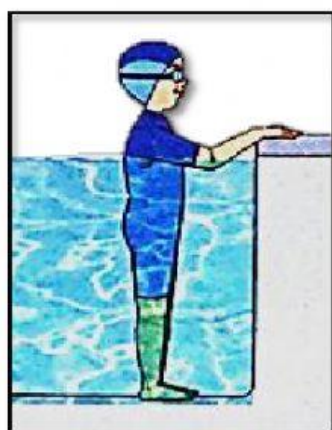
Padankan teknik pernafasan (bobbing) dengan betul.



Tenggelam- Hembus
nafas melalui mulut
dan hidung.



Masuk ke dalam
kolam. Berdiri dan
sedia.



Tarik nafas.



UNIT 4: AYUH BERENANG

KSSR PK 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.



UNIT 4: AYUH BERENANG

KSSR PK 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

