

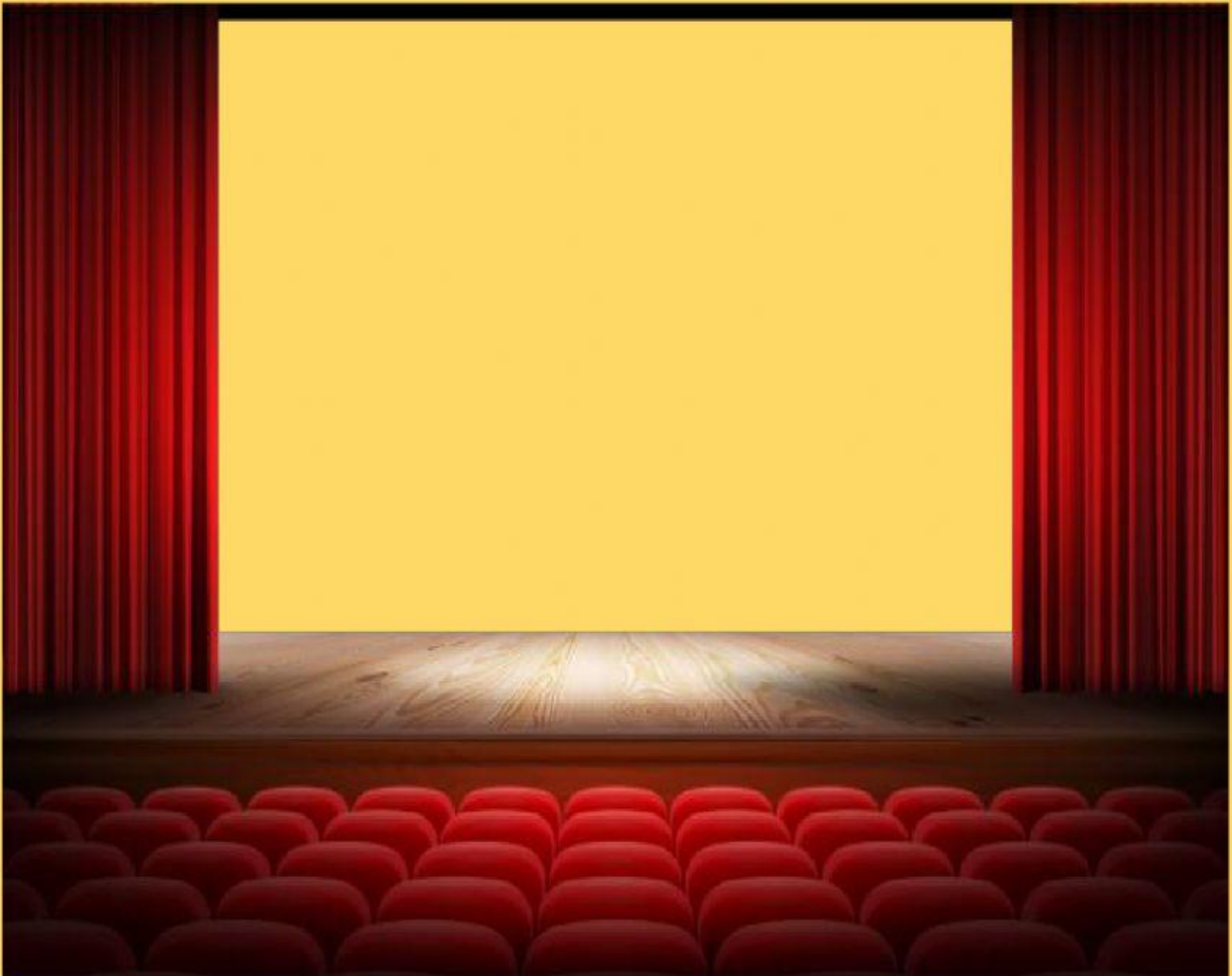
## **PENDIDIKAN JASMANI TAHUN 3**

### **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 melakukan 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.

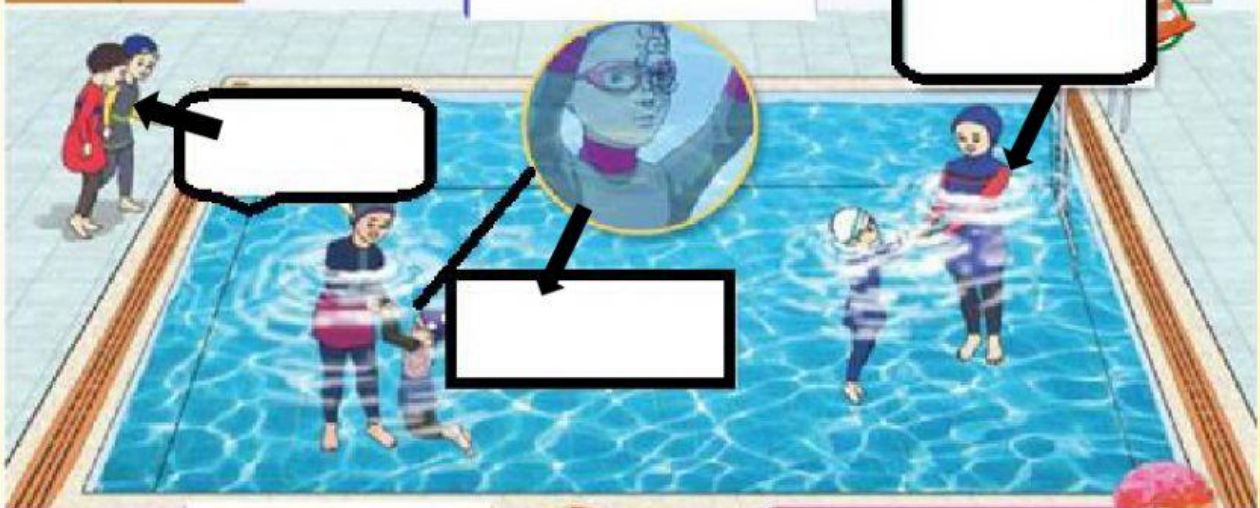


[Blank box for answer 1]

[Blank box for answer 2]

[Blank box for answer 3]

[Blank box for answer 4]



[Blank box for answer 5]

[Blank box for answer 6]