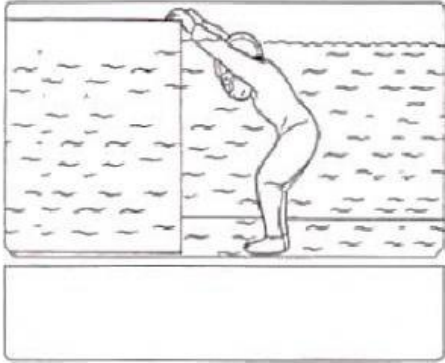


PENDIDIKAN JASMANI TAHUN 1

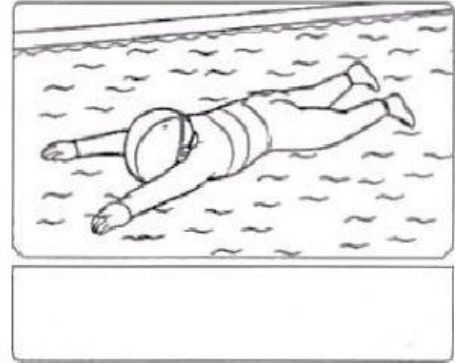
UNIT 5 MARI BERENANG

1. Nyatakan aktiviti dalam gambar di bawah. Taipkan jawapan anda

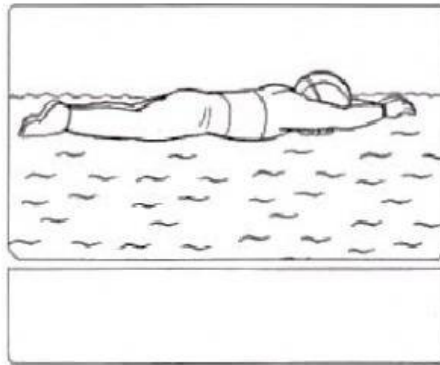
(a)



(b)



(c)



2. Klikkan pada jawapan betul.

Bobbing :

- (a) Lakuan (tenggelam, masuk) timbul di permukaan air sambil menarik nafas dan menghembuskan nafas di dalam air.
- (b) Masuk ke dalam air dan memegang (tangga, dinding) kolam.
- (c) Nafas boleh dihembus melalui hidung atau (mata, mulut) semasa berada di dalam air.

Luncur :

- (a) Berdiri dengan satu kaki depan dan satu kaki di belakang menghadap ke (tangga, dinding) kolam.
- (b) Fleksi lutut dan (bengkok, condong) badan ke hadapan.
- (c) Menolak dengan kaki dan (meluncur, mengapung) ke dinding.