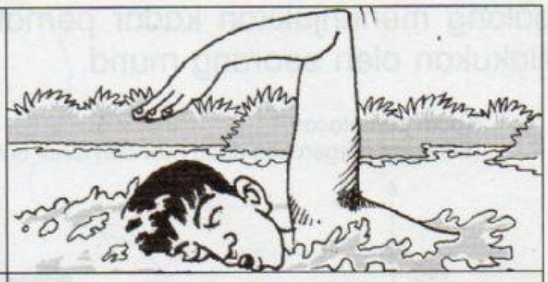
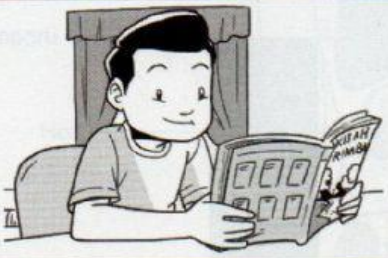
UNIT 2

GERAK KERJA 7 Tarikh: _____ Masa: _____

A. Kelaskan aktiviti di bawah berdasarkan kadar pernafasan yang betul. (SP2.1.5) [TP5]

	
Menunggang basikal	Berenang
	
Membaca buku	Tidur

Kadar pernafasan tinggi	Kadar pernafasan rendah

B. Berdasarkan maklumat yang diperoleh di A, jawab soalan berikut. (SP2.1.5) [TP5, TP6] KBAT

1. Mengapakah kita perlu bernafas sepanjang masa termasuk waktu tidur?

_____

2. Mengapakah kadar pernafasan bertambah apabila melakukan aktiviti cergas?

_____

3. Nyatakan hubungan antara jenis aktiviti dengan kadar pernafasan.

_____

4. Nyatakan **satu** keburukan sekiranya seseorang yang kurang sihat melakukan aktiviti cergas.

_____

LIVEWORKSHEETS