



Latihan Pergerakan Dada & Kadar Pernafasan

1. Tuliskan pemerhatian yang diperoleh oleh Aireel dalam ruangan di bawah.

Menarik nafas	Menghembus nafas
Udara _____. Dada _____.	Udara _____. Dada _____.

2. Perhatikan jenis aktiviti dibawah dan kenal pasti kadar pernafasan dengan mengisi jawapan menggunakan pilihan jawapan di bawah.

[Pilihan jawapan : **Rendah** / **Sederhana** / **Tinggi**]

_____	_____	_____
_____	_____	_____

Latihan Tamat