



## Latihan Pergerakan Dada & Kadar Pernafasan

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

| Menarik nafas                                                                                                                                                                                                                                      | Menghembus nafas                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">Udara _____.</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">Dada _____.</div> </div> | <div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">Udara _____.</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">Dada _____.</div> </div> |

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*