

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 diperolehi di A, jawab soalan berikut. (SP2.1.5) (TP5, TP6) (KBAT)

- Mengapakah kita perlu bernafas sepanjang masa termasuk waktu tidur?

- Mengapakah kadar pernafasan bertambah apabila melakukan aktiviti cergas?

- Nyatakan hubungan antara jenis aktiviti dengan kadar pernafasan.

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