

E-LKPD

PJOK

Kelas III

NAMA:
KELAS:



LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD)

Kopetensi inti

1. Memahami pengetahuan faktual dengan cara mengamati (mendengar, melihat, membaca) dan menanya berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah dan di sekolah.
2. Menyajikan pengetahuan faktual dalam bahasa yang jelas, sistematis dan logis, dalam karya yang estetis, dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlaq mulia.

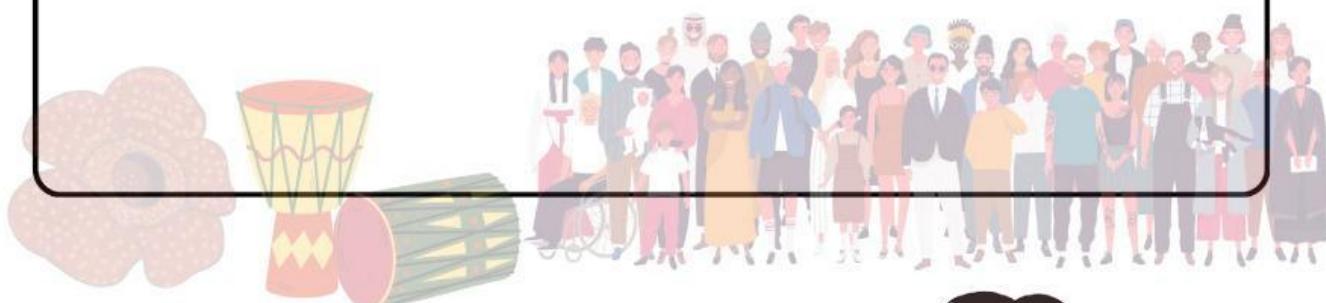
Kopetensi Dasar

- 3.8 Memahami bentuk dan manfaat istirahat dan pengisian waktu luang untuk menjaga kesehatan.
4.8 Menceritakan bentuk dan manfaat istirahat dan pengisian waktu luang untuk menjaga kesehatan.

Indikator

1. Memahami bentuk dan manfaat istirahat dan pengisi waktu luang untuk menjaga kesehatan.
2. Menceritakan bentuk dan manfaat istirahat dan pengisian waktu luang untuk menjaga kesehatan.

sebelum mengerjakan mari simak video berikut ini



JAWABLAH DENGAN BENAR

NO	KEGIATAN	Hasil
1.	Hal-hal apa saja yang membuat lelah	1. 2. 3. 4. 5.
2.	Hal-hal apa saja yang harus dilakukan saat merasa lelah	6. 7. 8. 9. 10.
3.	Cara apa saja yang bisa mengembalikan energi tubuh	11. 12. 13. 14. 15.



Amatilah Gambar dibawah ini!!

NO	KEGIATAN	Hasil
1.	 Gambar tersebut menunjukan orang yang?	Jawab:
2.	 Apa yang terjadi pada gambar tersebut dan mengapa seperti itu ?	Jawab:
3.	 Setelah istirahat yang cukup tubuh kita akan merasa?	Jawab:

