

LKPD PJOK

Kelas
1

Nama :

Kelas/No :

Kegiatan Mengamati



Dengarkan Lagu Berikut ini

Klik Radio



Tulis bagaimana perasanmu setelah
mendengarkan lagu tersebut !



LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

Amati gerakan di bawah ini mana,
Lalu jawablah mana yang merupakan
"GERAK BERJALAN", "GERAK BERLARI" dan "GERAK MELOMPAT" !





Tariklah garis sesuai dengan cabang olahraga dengan peralatannya!

Kasti



Sepak bola



Bulu Tangkis



Tenis Meja



Bola Basket



Pilihlah jawaban yang paling benar !

1. Melangkahkan kaki secara bergantian disebut ...

a. Berjalan

b. Melompat

c. Meloncat

2. Berjalan dapat menguatkan otot...

a. tangan

b. kaki

c. kepala

3. Sebelum berolahraga kita melakukan

a. Pemanasan

b. Pendinginan

c. Mandi

4. Saat berlari badan condong kearah

a. Samping

b. depan

c. belakang

5. Manfaat pemanasan menghindari kita dari

c. sehat

b. bugar

a. cidera



**Pilihlah 5 gerakan yang termasuk
"gerak lokomotor"**

Berjalan

Menggeleng

Berlari

Mengayun

Melompat

Meloncat

Mengangguk

melempar

Berguling

menendang

Urutkan gerakan meloncat berikut dengan benar !



1

2

3

