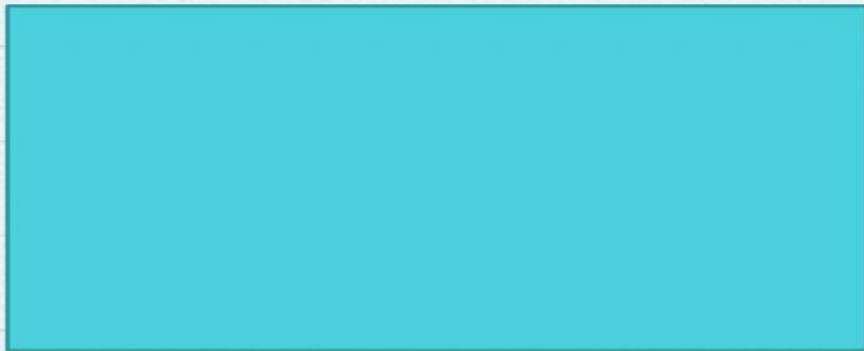




# PJOK KELAS 4 PERTEMUAN 7 VARIASI GERAK DASA LEMPAR

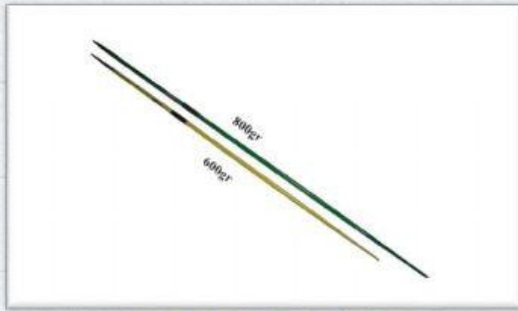
SIMAK VIDEO DI BAWAH INI



# Lempar

GERAKAN MELEMPAR TERMASUK SALAH SATU GERAKAN DASAR ATLETIK .GERAKAN MELEMPAR DAPAT KITA TEMUI PADA BERBAGAI CABANG OLAHRAGA LAINYA. BENDA YANG DAPAT DIGUNAKAN DALAM MELEMPAR YAITU, BOLA KASTI, BOLA SEPAK, BOLA BASKET, LEMBING ROKET, DAN CAKRAM

## GAMBAR ALAT ALAT YANG BISA DI GUNAKAN UNTUK MELEMPAR



LEMBING



CAKRAM



ROKET/TURBO



# SEKILAS INFO PJOK

Induk organisasi atletik Indonesia adalah PASI

Atletik masuk ke dalam pertandingan olimpiade modern pada tahun 1896

Kejuaraan atletik pertama di dunia dilaksanakan pada tahun 1983 di Helsinki-Finlandia

Atletik diperlombakan pada olimpiade pertama pada tahun 776 masehi

Induk organisasi atletik Internasional adalah IAAF di Negara Swedia

# TUGAS PJOK

1. Cobalah gerakan melempar seperti di video dengan menggunakan pesawat terbang yang di buat dari kertas sebanyak 5 kali lemparan
2. Buatlah video gerakanya dan di kirimkan via wa 081910261443
3. Buat juga pesawat terbang dengan media kertas seperti contoh berikut :



# KERJAKAN LATIHAN SOAL DI BAWAH INI

1. Organisasi atletik Indonesia adalah PASI

YA

TIDAK

2. Atletik di pertandingan pertama kali tahun 776 masehi

YA

TIDAK

3. Didalam kegiatan melempar di butuhkan rasa percaya diri dan konsentrasi focus yang baik ?

YA

TIDAK

4. Perlombaan atletik dunia pertama kali di laksanakan di Thailand ?

YA

TIDAK

5. Olahraga atletik terdiri dari lari jalan lempar saja

YA

TIDAK