LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD)

KELAS 3 TEMA 1 SUB TEMA 2

NAMA : .....

HARI/TGL : .....

Bacalah teks di bawah ini dengan baik!

Manfaat Olah Raga Bagi Perkembangan Tubuh

Ada banyak manfaat yang dapat kita peroleh ketika berolah raga. Manfaat tersebut mendukung pertumbuhan dan perkembangan tubuh. Oleh sebab itu, olah raga secara rutin sangat dianjurkan oleh para ahli kesehatan.

Manfaat pertama yang kita peroleh jika berolah raga secara teratur adalah badan kita menjadi sehat dan bugar. Denan berolah arag, tubuh kita akan mengeluarkan keringat. Selain itu napas kita juga akan lebih panjang sehingga tidak mudah lelah.

Selain tubuh menjadi sehat dan bugar, olah raga juga dapat membuat tbuh kita lebih rileks. Kita akan lebih muah tidur nyenyak. Banyak orang yang sulit tidur diobati dengan rajin berolah raga secara teratur.

Pilih jawaban di bawah ini yang paling tepat!

1. Olah raga secara rutin dapat membuat badan kita menjadi ... .
2. Keringat dapat dikeluarkan dari dalam tubuh kita dengan melakukan ... .
3. Berolah raga secara rutin sangat dianjurkan oleh ... .
4. Manusia adalah makhluk yang saling ... .

Pasangkan makna kata berikut dengan benar!

5. Manfaat — Guna
6. Bugar — Sehat dan Segar
7. Rileks — Beristirahat

LIVEWORKSHEETS

Lengkapi kalimat di bawah ini dengan kata-kata yang tepat!

8. Manfaat ..... adalah membuat tubuh menjadi sehat dan bugar.
9. Berolah raga membuat tubuh kita ..... lebih rileks.
10. Jika ada orang lain berbuat baik kepada kita, maka kita harus mengucapkan .... .

LIVEWORKSHEETS