PEMBELAJARAN JARAK JAUH

PJOK KELAS 5

PERMAINAN BOLA BESAR

PERTEMUAN KE-2

SEPAK BOLA

Pada pelajaran kalian ini akan mempelajari kombinasi gerak dasar menghentikan bola.Rangkaian gerak menghentikan bola merupakan kombinasi gerak lokomotor,nonlokomotor dan manipulatif yang ditandai dengan gerakan menendang,berlari dan menghentikan bola.

TUJUAN

- Peserta didik mampu menjelaskan kombinasi gerak dasar cara menendang, menggiring dan menghentikan bola dalam permainan bola sepak bola.
- Peserta didik mampu mempraktikkan kombinas gerak dasar cara menendang, menggiring dan menghentikan bola dalam permainan sepak bola.

ALAT YANG DIGUNAKAN

BOLA KARET/ BOLA PLASTIK/ GULUNGAN DARI KERTAS

LANGKAH KEGIATAN

- Pakailah seragam olahraga dan sepatu.
- Sebelum memulai dan mengakhiri pelajaran, awali dengan berdoa terlebih dahulu sesuai dengan agama masing-masing.
- Kemudian lakukan pemanasan dan pendinginan secara mandiri sebelum dan sesudah melakukan latihan yang ditugasi oleh bapa/ibu guru.

TUGAS GERAK

- SEBELUM MELAKUKAN GERAKAN TANDAI DULU BATAS UNTUK MELAKUKAN GERAKAN 4-6 M/DISESUAIKAN DENGAN HALAMAN RUMAHMU !
- GERAKKAN PERTAMA MELAKUKAN LATIHAN MENGHENTIKAN BOLA DENGAN KAKI BAGIAN DALAM
- GERAKKAN KEDUA MELAKUKAN LATIHAN MENGHENTIKAN BOLA DENGAN KAKI BAGIAN LUAR

LIVEWORKSHEETS

LEMBAR KERJA SISWA

PJOK KELAS 5

PERMAINAN BOLA BESAR

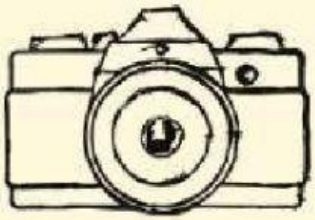
PERTEMUAN KE-2

NAMA :

KELAS:

JANGAN LUPA !

KIRIMKAN HASIL GERAKAN MU DALAM BENTUK VIDEO DENGAN DURASI WAKTU 1 – 2 MENIT, BISA JUGA DALAM BENTUK POTO.



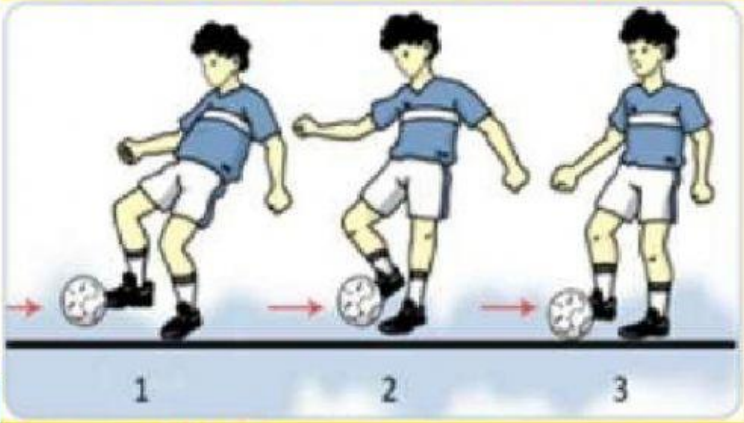
JANGAN BINGUNG YA..... !

APABILA KALIAN TIDAK BISA CARA PENGIRIMAN TUGAS SEPERTI DIATAS KERJAKAN LEMBAR KERJA SISWA DAN BERIKAN PADA GURU KALIAN.

PETUNJUK LKS

1. ISI DENGAN DURASI WAKTU BILA MEMAKAI WAKTU
2. ISI DENGAN JUMLAH PENGULANGAN BILA DILAKUKAN BERULANG-ULANG.
3. DALAM PENGISIAN KALIAN ISI DENGAN JUJUR YA

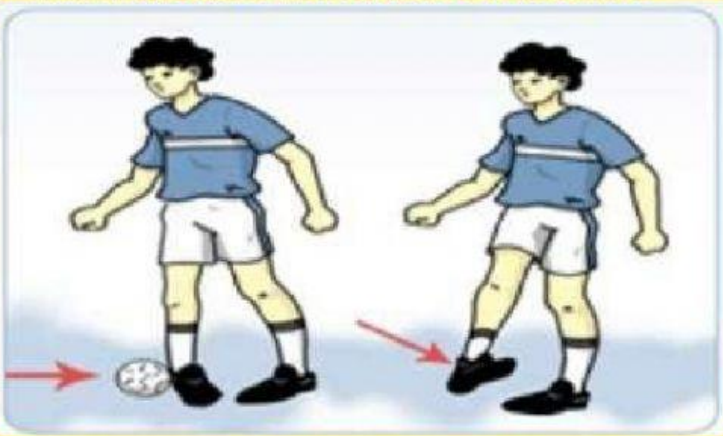
MENGHENTIKAN BOLA DENGAN KAKI BAGIAN DALAM



Durasi Waktu : .....

Jumlah Pengulangan : .....

MENGHENTIKAN BOLA DENGAN KAKI BAGIAN LUAR



Durasi Waktu : .....

Jumlah Pengulangan : .....

LIVEWORKSHEETS