

PJOK KELAS 3

VARIASI GERAK LOKOMOTOR (JALAN & LARI)

Indikator

Simaklah Video Berikut !

1. SISWA DAPAT MENYEBUTKAN VARIASI GERAK JALAN DAN LARI
2. SISWA DAPAT MEMPRAKTIKAN VARIASI GERAK JALAN DAN LARI

Tujuan Pembelajaran

1. MELALUI TAYANGAN VIDEO, SISWA DAPAT MENYEBUTKAN VARIASI GERAK JALAN DAN LARI DENGAN CARA VOICE NOTE WA
2. MELALUI SILUMASI TAYANGAN VIDEO, SISWA DAPAT MEMPRAKTIKAN VARIASI GERAK JALAN DAN LARI DENGAN CARA VIDEO WA

PJOK KELAS 3

VARIASI GERAK MERANGKAK LARI DAN LOMPAT

Indikator

1. SISWA DAPAT MEMPRAKTIKAN GERAKAN MERANGKAK, LARI DAN LOMPAT

Simaklah Video Berikut !

Tujuan Pembelajaran

1. MELALUI SILUMASI TAYANGAN VIDEO, SISWA DAPAT MEMPRAKTIKAN GERAKAN MERANGKAK, LARI DAN LOMPAT DENGAN CARA VIDEO WA

Ayo Praktikan

1. GERAK MERANGKAK DI DI LANTAI
2. GERAKAN BERLARI MELINGKAR
3. GERAKAN MELOMPAT DUA KAKI DI LANTAI



LEMBAR KERJA SISWA

Untuk Memahami Pemahaman Kalian Kerjakan Soal Berikut ini !

1. Ketika berlari pandangan mata mengadap ke...

- A. Atas
- C. Depan
- B. Bawah
- D. Samping



2. Beriku ini yang bukan variasi gerak berlari adalah...

- A. Berlari Zig-zag
- B. Lari Menyaming
- C. Lari Kedepan
- D. Semua Jawaban Benar



3. Ketika melakukan lompatan, pada saat mendarat posisi tangan berada di ...

4. Berikut ini adalah cara melakukan lompatan ke depan