

PJOK KELAS 3

VARIASI GERAK LOKOMOTOR (JALAN & LARI)

Indikator

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

Simaklah Video Berikut !



PJOK KELAS 3

VARIASI GERAK MERANGKAK LARI DAN LOMPAT

Indikator

1. SISWA DAPAT MEMPRAKTIKAN GERAKAN MERANGKAK, LARI DAN LOMPAT

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

Simaklah Video Berikut !



LEMBAR KERJA SISWA

Untuk Memahami Pemahaman Kalian Kerjakan Soal Berikut ini !

1. Ketika berlari pandangan mata menghadap ke...

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



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

- A. Berlari Zig-zag
- B. Lari Menyamping
- 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