

PERGERAKAN KREATIF

1 Tepuk Jalak

1. Murid-murid bergerak membuat dua barisan berselang-seli.
2. Bergerak setempat sambil tangan mencekak pinggang, kemudian bengkokkan tangan.
3. Angkat lutut kanan dan kiri secara bergilir-gilir sambil kedua-dua tangan menyentuh bahu. Ulang aksi tersebut sebanyak empat kali.
4. Bergerak dua langkah ke kanan sambil tangan melakukan aksi yang sama. Ulang aksi tersebut sebanyak empat kali.
5. Bergerak dua langkah ke hadapan sambil kedua-dua tangan melakukan aksi yang sama. Ulang aksi tersebut sebanyak empat kali.
6. Bergerak dua langkah ke belakang sambil kedua-dua tangan melakukan aksi yang sama. Ulang aksi tersebut sebanyak empat kali.

2 Kembang Jalak

1. Murid-murid bergerak membuat dua barisan berselang-seli.
2. Bergerak setempat sambil tangan mencekak pinggang.
3. Letak tangan ke sisi → depa → sisi sebanyak lima kali dan berhenti.
4. Tangan mencekak pinggang. Lompat ke hadapan, ke belakang, ke kanan dan ke kiri. Ulang lakukan sebanyak tiga kali.
5. Bergerak setempat sambil tangan mencekak pinggang.
6.  Bergerak dua langkah ke penjuru kanan hadapan, tepuk tangan dua kali dan kembali ke tempat asal.
7. Ulang lakukan ke penjuru kiri hadapan, ke penjuru kanan belakang dan ke penjuru kiri belakang.

3 Lompat Jalak

1. Murid-murid bergerak membuat dua barisan berselang-seli.
2. Bergerak setempat. Depa tangan sambil membuat gerakan seperti sayap burung.
3. Duduk mencangkung sambil tangan digerakkan dan berdiri sambil bergerak setempat. Ulang aksi tersebut sebanyak tiga kali.
4. Bergerak ke hadapan tiga langkah sambil tangan digerakkan dan kembali ke tempat asal. Ulang pergerakan ke kiri, kanan dan belakang. Aksi tersebut dilakukan sebanyak dua kali.
5. Melompat ke hadapan dan mencangkung. Tangan menyentuh lantai. Melakukan lompat bintang sambil melaung "Jalak Galak".

4 Jalak Galak

1. Murid-murid bergerak dalam kumpulan berenam membentuk bulatan.
2. Bergerak setempat sambil melakukan tepukan.
3. Berhenti dan berdiri tegak.
4. Angkat lutut kanan dan kiri secara bergilir-gilir. Ulang aksi sebanyak lapan kali.
5. Bergerak setempat sambil melakukan tepukan.
6. Berhenti dan berdiri tegak.
7. Tangan di sisi → depa → hadapan → atas → hadapan → depa → sisi sambil kaki bergerak setempat. Ulang aksi tersebut sebanyak empat kali.