Sekolah Dasar Islam
De Green camp
"The Islamic Natural School"

NAMA :

KELAS :

PENILAIAN HARIAN PJOK

Tanggal pemberian penugasan 10 Maret 2022
Batas pengumpulan penugasan 16 Maret 2022

Level III

LIVEWORKSHEETS

Pilihlah jawaban yang tepat dari pilihan A, B, Atau C!

1. Perhatikanlah pernyataan berikut!
   1. Jajanan yang aman dari bahaya fisik, kimia dan biologi
   2. Jajanan yang mengandung bahaya fisik, kimia dan biologi
   3. Jajanan yang memenuhi zat gizi seimbang dan terdapat label halal

   Dari pernyataan di atas, manakah pernyataan yang menunjukkan ciri jajanan sehat yang tepat?

   A. 1 dan 2 B. 1 dan 3 C. 2 dan 3

2. Pernyataan yang tepat terkait kandungan makanan bergizi berikut ini adalah ….
   A. karbohidrat berfungsi sebagai sumber tenaga
   B. protein berfungsi sebagai energi cadangan
   C. vitamin berfungsi sebagai sumber energi

3. Pilihan makanan yang dianjurkan untuk dikonsumsi yang mencakup makanan 4 sehat 5 sempurna berikut ini adalah ….
   A. nasi, roti, ayam, bayam, dan anggur
   B. gandum, ayam, bayam, susu, dan pisang
   C. nasi, ayam, susu, dan apel

4. Perhatikan teks berikut!

   Fulan merupakan siswa kelas III SD, *alhamdulillah* dalam sepekan ini sekolah Fulan melaksanakan pembelajaran secara tatap muka di sekolah. Saat pergi ke sekolah, Fulan terbiasa tidak sarapan karena sering terlambat bangun pagi.

   Berdasarkan teks di atas, kemungkinan akibat yang terjadi karena Fulan sering tidak sarapan adalah ….
   A. Fulan akan merasa segar karena sudah terbiasa
   B. timbulnya penyakit berbahaya di kemudian hari
   C. Fulan akan lebih fokus ketika pembelajaran berlangsung

5. Berdasarkan ciri-ciri jajanan sehat dan tidak sehat, manakah diantara gambar berikut yang termasuk jajanan tidak sehat?

   A.

   B.

   C.

LIVEWORKSHEETS

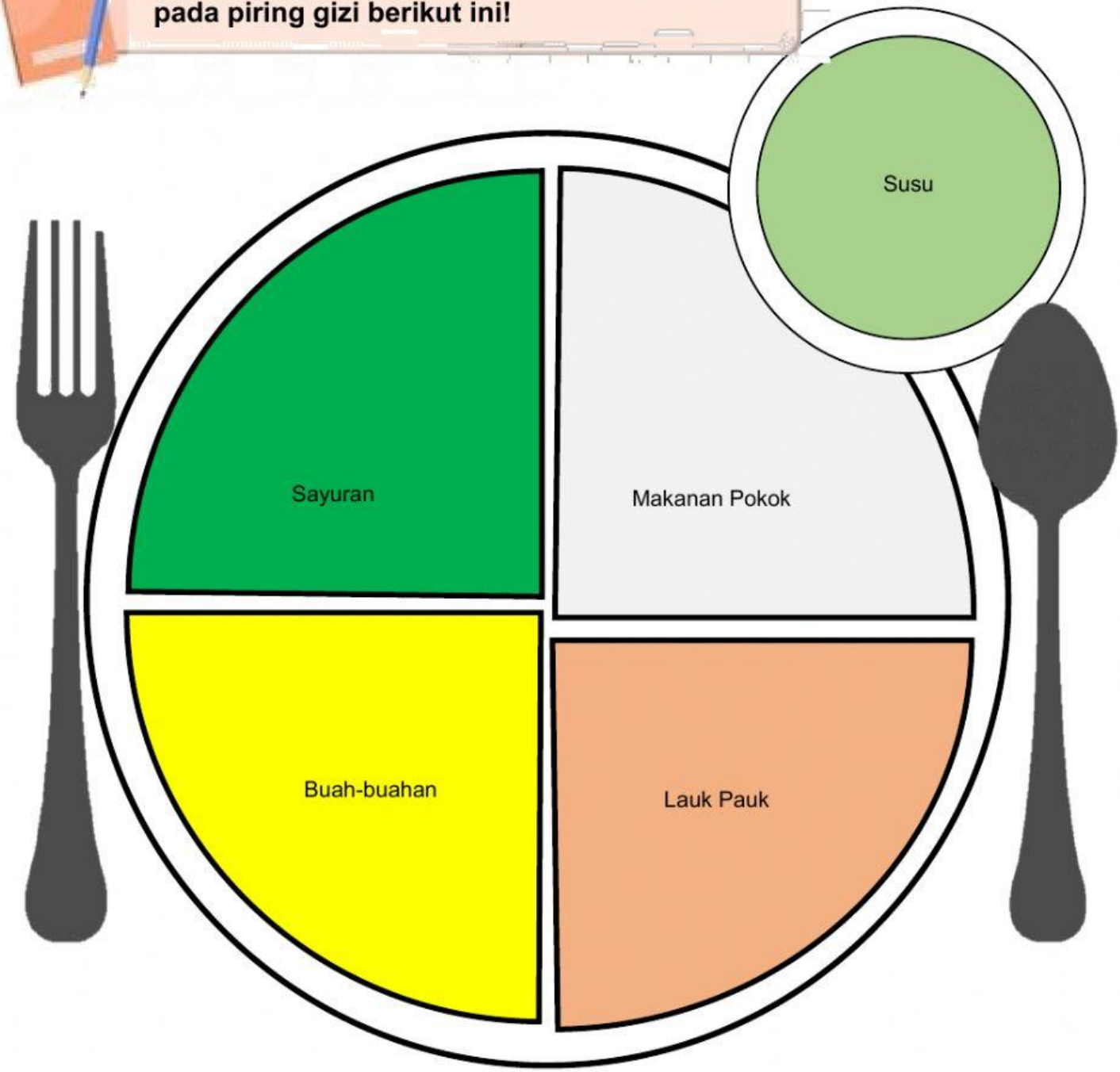
Tentukan benar atau salah pada pernyataan berikut dengan cara memberikan emoticon jika pernyataannya benar dan memberikan emoticon jika pernyataan tersebut salah.

1. Salah satu manfaat dari mengkonsumsi makanan bergizi adalah dapat menurunkan berat badan.
2. Jajanan sehat merupakan jajanan yang mengandung bahaya fisik, kimia dan biologi.
3. Jagung merupakan salah satu jenis dari makanan pokok.
4. Malas beraktivitas merupakan salah satu akibat dari mengkonsumsi jajanan tidak sehat.
5. Telur merupakan kelompok makanan pokok yang mengandung gizi protein.
6. Akibat dari mengkonsumsi jajanan tidak sehat adalah tubuh menjadi mudah terserang penyakit.
7. Kandungan vitamin A pada wortel berguna untuk kesehatan mata.
8. Salah satu cara memilih jajanan sehat adalah mencari jajanan yang dijual dari tempat yang bersih.

Jangan lupa mengkonsumsi makanan sehat setiap hari!

LIVEWORKSHEETS

Tempelkanlah makanan 4 sehat 5 sempurna yang telah disediakan berdasarkan jenisnya pada piring gizi berikut ini!



LIVEWORKSHEETS