

Lembar Kegiatan Peserta Didik

Langkah Kegiatan:

1. Lakukan gerakan kepala Anda mengangguk dan menggeleng.
2. Rentangkan tangan kanan Anda lurus ke depan, Kemudian lipatlah ke arah belakang, ulangi beberapa kali.
3. Gerakkan kaki kanan Anda ke depan dan ke belakang. Gerakkan ke samping kanan dan kembali lagi ke posisi semula. Kemudian gerakkan berputar.

Jawablah Pertanyaan Berikut:

1. Saat Anda mengangguk dan menggelengkan kepala dapatkan Anda merasakan adanya sendi? Apa nama sendi tersebut?

2. Ketika Anda merentangkan tangan kanan Anda ke depan, kemudian melipatnya ke belakang apa nama sendi ini?

3. Pada langkah kegiatan no 3, dapatkan kaki kanan Anda bergerak ke segala arah? Mengapa demikian?

4. Berikan contoh sendi gerak yang ada di dalam tubuh Anda berdasarkan sifat geraknya.