

LKPD Mapel PJOK

Materi : Gaya Hidup Sehat

Nama Siswa :

Kelas :

Silahkan Menyimak Video ini untuk menjawab Pertanyaan dibawah



1. Sebutkan salah satu contoh hidup sehat yang ada di dalam video diatas :

- a. Makan yang bergizi dan berolahraga teratur
- b. Lari pagi setiap hari dan makan makanan cepat saji
- c. Makan sampai kenyang dan berolahraga secukupnya
- d. semua benar

2. Apa akibat bila karbohidrat berlebih dalam tubuh