

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK(LKPD)

Mata Pelajaran:Pendidikan Jasmanin Olahraga dan Kesehatan

Kelas/Semester:2024 E/III

Materi:Kesehatan dan Kebersihan

Nama:Merniana Hadia

No.Absen:46

Elemen:Pemanfaatan Gerak

Capaian Pembelajaran:Peserta didik mampu memahami pentingnya kebersihan diri dan lingkungan untuk menunjang Kesehatan tubuh.

Tujuan Pembelajaran:

- 1.Menyebutkan contoh gerak tubuh yang mendukung kesehatan.
- 2.Menjelaskan pentingnya menjaga kebersihan diri.
- 3.Mempraktikkan gerakan sederhana untuk menjaga kebugaran tubuh.
- 4.Menghubungkan kegiatan fisik dengan perilaku hidup sehat.

Rangkuman Materi

- 1.Kesehatan tubuh dipengaruhi oleh aktivitas fisik, pola makan, istirahat, dan kebersihan diri.
- 2.Gerakan tubuh seperti berjalan, berlari kecil, dan peregangan membantu melatih otot dan menjaga tubuh tetap bugar.
- 3.Kebersihan diri meliputi: mandi, mencuci tangan, memotong kuku, dan menjaga kebersihan pakaian.
- 4.Gerakan fisik yang teratur dapat mencegah tubuh cepat lelah dan membantu menjaga daya tahan tubuh.
- 5.Menjaga kebersihan mencegah datangnya penyakit dan membuat tubuh terasa lebih nyaman.:.

Kegiatan 1:Gerakan Peregangan untuk Kesehatan

Alat dan Bahan

* Tidak ada (cukup menggunakan tubuh sendiri)

Langkah Kerja

- ❖ Berdiri tegak.
- ❖ Angkat kedua tangan ke atas dan tarik pelan ke samping kanan.
- ❖ Tarik pelan ke samping kiri.
- ❖ Tekuk badan ke depan dan sentuh lutut atau kaki.
- ❖ Lakukan gerakan selama 2–3 minit.

Jawablah pertanyaan berikut!

1. Bagaimana perasaan tubuhmu setelah melakukan peregangan?

Jawaban: Tubuh saya terasa lebih rileks dan segar setelah melakukan peregangan

2. Mengapa tubuh perlu melakukan peregangan?

Jawaban: Karena diperlukan untuk meningkatkan fleksibilitas, mengurangi risiko cedera, dan meningkatkan sirkulasi darah.

3. Sebutkan satu contoh manfaat melakukan peregangan

Jawaban: Meningkatkan rentang Gerak sendi.

Kegiatan 2: Kebersihan Diri Setelah Beraktivitas

Alat dan Bahan

- * Sabun
- * Air
- * Handuk / tisu

Langkah Kerja

1. Bayangkan kamu baru selesai bermain atau berolahraga.

2.Tuliskan langkah menjaga kebersihan diri yang harus kamu lakukan.

3.Perhatikan kebiasaanmu sehari-hari, apakah sudah menjaga kebersihan tubuh?

Jawablah pertanyaan berikut!

1.Apa yang harus kamu lakukan setelah berolahraga?

Jawab:

2.Mengapa mencuci tangan penting untuk kesehatan?

Jawab:

3.Sebutkan dua contoh kebiasaan menjaga kebersihan diri!

Jawab:

Kesimpulan

1,Apa yang dimaksud dengan perilaku hidup sehat?

Jawab:

2.Bagaimana hubungan antara gerak tubuh dan kesehatan?

Jawab:

;

