



Kelas
1

LKPD

Nama :

Kelas :

Nomor :

PJOK

Tema 7 Subtema 1



Oleh : Victoria Ratna Ambarsari,S.Pd
SDN TUNGUR

KECAMATAN LEMBEYAN KABUPATEN MAGETAN



Dengarkan Lagu Berikut ini

Klik Radio

Tulis bagaimana perasaanmu setelah mendengarkan lagu tersebut !





LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

Amati gerakan di bawah ini mana,
Lalu jawablah mana yang merupakan
“GERAK BERJALAN”, “GERAK BERLARI” dan “GERAK MELOMPAT” !













Tariklah garis sesuai dengan cabang olahraga dengan peralatannya!

Kasti



Sepak bola



Bulu Tangkis



Tenis Meja



Bola Basket



Pilihlah jawaban yang paling benar !

1. Melangkahkan kaki secara bergantian disebut ...

- a. Berjalan
- b. Melompat
- c. Meloncat

2. Berjalan dapat menguatkan otot...

- a. tangan
- b. kaki
- c. kepala

3. Sebelum berolahraga kita melakukan

- a. Pemanasan
- b. Pendinginan
- c. Mandi

4. Saat berlari badan condong kearah

- a. Samping
- b. depan
- c. belakang

5. Manfaat pemanasan menghindari kita dari

a. sehat

c. bugar

b. cedera



**Pilihlah 5 gerakan yang termasuk
“gerak lokomotor”**

Berjalan

Menggeleng

Berlari

Mengayun

Melompat

Meloncat

Mengangguk

melempar

Berguling

menendang

Urutkan gerakan meloncat berikut dengan benar !



1

2

3

