

LKPD

OLAHRAGA

KELAS 5 SEKOLAH DASAR



Nama :

Kelas :

KOMPETIENSI DASAR

- 1.1 memahami pengertian olahraga
- 1.2 mengetahui manfaat dan dampak olahraga

TUJUAN PEMBELAJARAN

- 1. Dapat menjelaskan pengertian olahraga
- 2. menyebutkan manfaat olahraga
- 3. menerapkan kebiasaan hidup sehat dengan aktifitas fisik

PETUNJUK Pengerjaan

- 1. Baca materi dengan teliti
- 2. jawab pertanyaan yang ada dengan teliti dan benar
- 3. Tanyakan kepada guru jika ada yang tidak di pahami

MATERI SINGKAT

Olahraga adalah aktivitas fisik yang dilakukan secara terencana untuk meningkatkan kebugaran jasmani, kesehatan, serta kemampuan gerak tubuh.

Olahraga juga bermanfaat untuk kesehatan mental, seperti mengurangi stres dan meningkatkan semangat belajar.

KEGIATAN 1

JAWAB PERTANYAAN BERIKUT

1. apa yang di maksud olahraga?

.....

2. apa saja manfaat olahraga?

.....

3. sebutkan peran olahraga bagi kita?

.....

KEGIATAN 2

ISI BAGIAN YANG KOSONG

1. Olahraga dapat meningkatkan
tubuh

2. Kita harus Secara teratur

3. olahraga dapat mendukung gaya hidup.....

KEGIATAN 3

PILIH JAWABAN YANG BENAR

1. Olahraga membuat tubuh menjadi, kecuali

- a. sehat
- b. kuat
- c. sakit

2. manfaat olahraga adalah

- a. menambah rasa malas
- b. menyebabkan penyakit
- c. mengurangi stres

3. Sebelum olahraga kita harus

- a. keramas
- b. tidur
- c. pemanasan

REFLEKSI

JAWAB PERTANYAAN BERIKUT DENGAN
"YA"ATAU "TIDAK"

1. Saya memahami manfaat olahraga
2. saya akan berolahraga secara rutin
3. Saya suka olahraga

PENILAIAN

NILAI:.....

CATATAN:.....

.....

