

LKPD PJOK

Nama : _____

Kelas/No : _____

Kelas
1

Kegiatan Mengamati



Dengarkan Lagu Berikut ini

Klik Radio



Tulis bagaimana perasanmu 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



1

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

c. sehat

b. bugar

a. cidera



**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

