

MARI BELAJAR MATERI DENGAN BERMAIN

LATIHAN KEBUGARAN JASMANI DENGAN MODEL PEMBELAJARAN KONSTEKSTUAL LEARNING

“Latihan kebugaran dengan model kontekstual learning adalah latihan kebugaran jasmani dengan mengaitkan materi dengan kehidupan sehari-hari”

1. Dibawah ini adalah contoh video latihan kebugaran jasmani dengan alat sederhana (fitnes at home/workout at home)



2. Dengarkan musik di bawah ini (KLIK tanda panah kecil di dalam lingkaran) , biar menambah semangatmu



3. Pasangkan alat fitnes sederhana sesuai dengan manfaatnya!
Petunjuk (tarik gambar ke dalam kotak)

Menguatkan otot kaki



Menguatkan otot tangan



Menguatkan otot dada



Menguatkan otot punggung



4. Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan memberi garis/ memasang gambar
gambar
*Petunjuk (tekan gambar yang dipilih kemudian d seret (membentuk garis)
ke jawaban yaang dituju di samping)*



Aktivitas sehari-hari yang TIDAK membutuhkan kebugaran jasmani

Aktivitas sehari-hari yang MEMBUTUHKAN kebugaran jasmani

TERIMA KASIH

JIKA SUDAH SELESAI klik **"FINISH"**

KEMUDIAN AKAN MUNCUL GAMBAR 2 GAMBAR : klik **"GAMBAR KOTAK PESAN YANG ADA TANDA PANAH BIRU"**

MUNCUL KOTAK ISIAN (WAJIB DIISI)

NAME DIISI **NAMA SISWA** ; contoh : Dian Novitasari

GROUP/LEVEL DIISI **KELAS** ; contoh : 8 E

SCHOOL SUBJECT DIISI **SEKOLAH** ; contoh : SMPN 01 JENAWI

ENTER YOUR EMAIL TEACHER DIISI EMAIL GURU juliyantojenawi1@gmail.com

TERAKHIR klik **SEND**