ULANGAN HARIAN 5

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan
Kelas : 7 (tujuh)
Materi : Kebugaran Jasmani

Berikut ini adalah yang tidak termasuk manfaat dari kebugaran jasmani adalah...

a. Pertumbuhan b. Prestasi c. Pernapasan d. Gerak

ISIAN SINGKAT

Gerakan yang ditunjukkan pada gambar disebut _____

ISIAN PARAGRAF

Tuliskan pengertian dari kebugaran jasmani

DROP DOWN

Pilihlah nama gerakan sesuai yang ditunjukkan gambar

_____ _____ _____

CHECK BOX

Berikan tanda centang pada kotak untuk gerakan yang melatih kekuatan otot lengan

☐ **Push Up** ☐ **Back Up** ☐ **Sit Up** ☐ **Pull Up**

JOIN ARROW

Pasangkan nama gerakan berikut sesuai denga gambar disampingnya

Joging

Sit Up

Push Up

Sprint

LIVEWORKSHEETS

DRAG and DROP

Pindahkan nama gerakan dengan sesuai gambar

Push Up

Sprint

Joging

WORD SEARCH

Carikan kata gerakan kebugaran jasmani yang terdapat dalam tabel berikut.

S	I	T	U	P	V	P	S
B	A	C	K	U	P	U	F
S	A	R	T	S	D	L	H
A	J	A	U	H	N	L	G
N	G	T	L	U	E	U	B
G	N	U	I	P	H	P	N
A	N	G	K	A	T	Y	N

LIVEWORKSHEETS