

lembar kerja siswa



Name:

Kelas :

matapelajaran:

KOMPETENSI INTI

- 3.7 Memahami berbagai pengenalan aktivitas air dan menjaga keselamatan diri/orang lain dalam aktivitas air***
- 4.6 mempraktikkan gerak dasar lokomotor dan non-lokomotor sesuai dengan irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama
- 4.7 Mempraktikkan berbagai pengenalan aktivitas air dan menjaga keselamatan diri/orang lain dalam aktivitas air***

TUJUAN

pada akhir fase A , peserta didik dapat;

- Memahami prosedur dalam melakukan pola gerak dasar dengan baik
- Memahami prosedur dalam melakukan aktivitas senam dengan baik
- Memahami prosedur dalam melakukan aktivitas gerak berirama dengan baik
- Memahami prosedur dalam melakukan aktivitas permainan dan olahraga air dengan baik

RANGKUMAN MATERI

AYO LAKUKAN!

Instruksi:

1. Bacalah petunjuk dengan seksama.
2. Ikuti langkah-langkah yang diberikan.
3. Kerjakan semua tugas dengan sungguh-sungguh.
4. Tanyakan kepada guru jika ada yang tidak dipahami

AKTIVITAS 1:

Pola Gerak Dasar

1. Berdiri tegak dengan kedua kaki rapat.
2. Angkat tangan ke atas kepala.
3. Luruskan tubuh dan rapatkan kedua kaki.
4. Lompat ke depan sejauh 1 langkah.
5. Luruskan kedua tangan ke samping.
6. Balik arah dan lakukan langkah yang sama ke belakang.
7. Ulangi gerakan ini sebanyak 5 kali

AKTIVITAS 2:

Senam

1. Berdiri tegak dengan kedua kaki rapat.
2. Angkat tangan ke atas kepala.
3. Putar tubuh ke kanan dan kiri secara bergantian.
4. Tarik napas dalam-dalam saat tangan bergerak ke atas.
5. Hembuskan napas saat tangan bergerak ke bawah.
6. Ulangi gerakan ini sebanyak 8 kali.

AKTIVITAS 3:

Gerak Berirama

1. Berdiri dengan kedua kaki sedikit terbuka.
2. Angkat tangan ke samping dengan kedua telapak tangan menghadap ke bawah.
3. Ayunkan tangan ke depan dan belakang dengan irama yang sama.
4. Ikuti irama yang ditentukan guru.
5. Ulangi gerakan ini sebanyak 10 kali.

AKTIVITAS 4

Permainan dan Olahraga Air

1. Berbaring di atas perut di tepi kolam renang.
2. Dorong tubuh ke depan dengan kedua tangan.
3. Tendang kaki ke belakang secara bergantian.
4. Terapkan teknik renang yang telah dipelajari.
5. Pastikan melakukan permainan dan olahraga air di bawah pengawasan guru atau orang dewasa yang bertanggung jawab.

CATATAN

- Lakukan semua aktivitas dengan penuh semangat.
- Jangan ragu untuk bertanya jika ada yang tidak dipahami.
- Ingatlah untuk selalu berhati-hati, terutama saat melakukan aktivitas di air

1.

Ayo BERLATIH

pilihlah jawaban yang paling benar di bawah ini

1, Apa yang harus dilakukan saat ingin melakukan langkah awal dalam pola gerak dasar?

- a) Duduk di tempat**
- b) Berdiri tegak dengan kedua kaki rapat**
- c) Melompat ke depan sejauh mungkin**

2. yang harus dilakukan saat kedua tangan diangkat ke atas kepala dalam senam?

- a) Tarik napas dalam-dalam**
- b) Duduk di tanah**
- c) Membungkuk ke depan**

3. Bagaimana posisi tangan saat melakukan gerak berirama?

- a) Menggenggam kaki**
- b) Menghadap ke bawah**
- c) Mengangkat ke atas kepala**

4. Apa yang harus dilakukan sebelum masuk ke dalam kolam renang?

- a) Berbaring di tepi kolam**
- b) Mencoba berenang di tengah kolam**
- c) Melompat dari pinggiran kolam**