LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

PJOK

MATERI : KEBUGARAN JASMANI

NAMA KEL. : .....

KELAS : .....

LIVEWORKSHEETS

Panduan umum

- Pastikan Kalian dalam keadaan sehat dan siap untuk mengikuti aktivitas pembelajaran.
- Ikuti gerakan pemanasan dengan baik, sesuai dengan instruksi yang diberikan guru untuk menghindari cidera.
- Mulailah kegiatan dengan berdo'a.
- Selama kegiatan perhatikan selalu keselamatan diri dan keselamatan bersama.

Panduan aktivitas pembelajaran

- Bersama dengan teman, buatlah kelompok yang teridiri dari 6 orang.
- Lakukan aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak aktivitas kebugaran terkait keterampilan dengan temanmu satu kelompok.
- Perhatikan penjelasan berikut ini:

Cara melakukan aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak aktivitas latihan kebugaran terkait keterampilan antara lain:

1) Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak latihan kecepatan, dan latihan kelincahan.

2) Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak keseimbangan dan koordinasi.

LIVEWORKSHEETS

LAKUKAN REFLEKSI AKTIVITAS PEMBELAJARAN DENGAN MENGISIKAN DI BAWAH INI!

Bentuk Pembelajaran	Kesulitan yang sering dialami	Kesalahan yang sering dilakukan	Cara memperbaiki kesalahan tersebut
Aktivitas latihan kecepatan			
Aktivitas latihan kelincahan			
Aktivitas latihan keseimbaangan dan koordinasi			

GOOD LUCK

LIVEWORKSHEETS