

Gerak Dasar Lokomotor

1. Bagaimana sikap berjalan yang benar?

2. Sebutkan 3 variasi gerak dasar berlari!

3. Sebutkan 3 manfaat berlari!

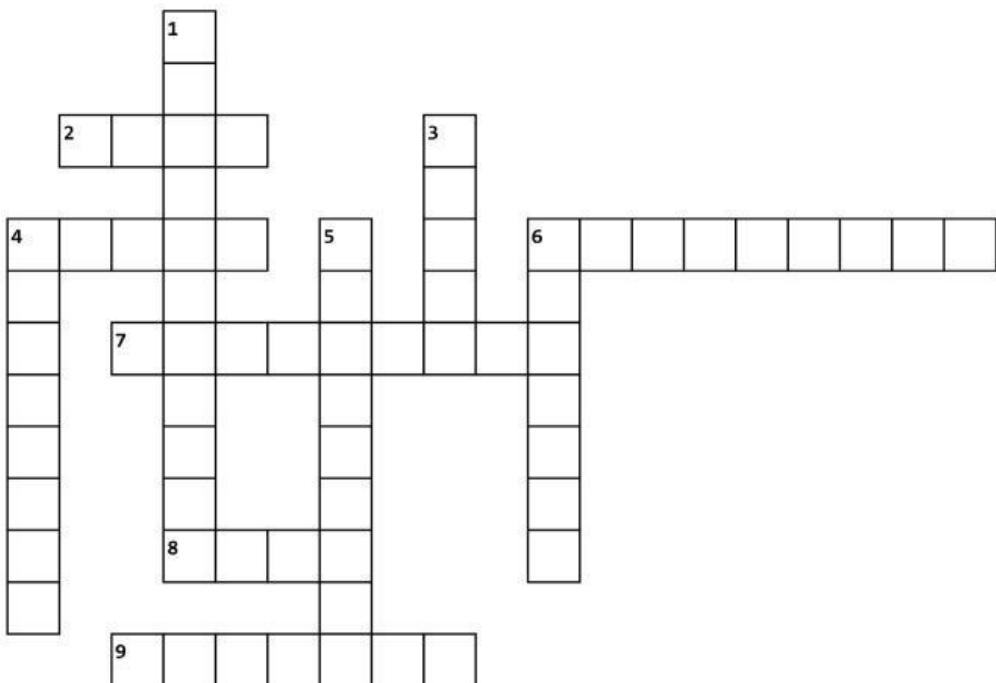
Carilah 4 contoh Gerak Lokomotor

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| g | u | l | w | k | i | g | b | h | r | c | g | o | v | x | o | x | y |
| f | g | z | m | l | d | t | n | e | m | s | m | t | l | e | z | n | t |
| c | v | z | i | f | p | a | i | d | r | n | w | j | m | l | y | i | b |
| w | b | b | g | z | w | r | x | p | f | l | q | m | y | m | l | i | e |
| d | n | e | v | x | l | w | l | b | r | a | a | y | o | e | w | q | r |
| w | k | w | r | v | r | z | l | d | a | k | m | r | e | l | i | c | j |
| x | k | e | o | g | s | q | g | b | r | m | t | g | i | o | r | w | a |
| s | t | m | o | s | e | u | r | o | z | c | n | f | x | m | j | y | l |
| i | a | t | r | b | g | s | d | l | h | c | f | j | e | p | z | c | a |
| o | a | z | y | g | e | b | e | k | w | e | a | e | d | a | o | d | n |
| s | g | w | u | h | c | h | a | r | z | z | z | y | l | t | o | f | l |
| v | n | m | y | t | n | m | n | f | u | d | m | c | p | a | u | m | f |

Find the following words in the puzzle.

Words are hidden → ↓ and ↘ .

Gerak dasar lokomotor



Across

2. gerak tubuh yang dilakukan dengan kecepatan tertentu adalah gerak dasar _____
4. gerakan bergeser yang dilakukan dengan cara merayap adalah gerakan bergeser menirukan gerakan _____
6. kedua tangan ditekuk di depan dada, tubuh bergeser dengan menggulingkan badan adalah gerakan bergeser dengan cara _____
7. Gerak yang berpindah tempat adalah gerak dasar _____
8. gerak berlari dilakukan dengan tangan menjulur ke depan, kedua kaki ditekuk, salah satu kaki diangkat lebih tinggi melangkah bergantian disebut gerak berlari menirukan _____
9. gerak dasar bergeser yang dilakukan dengan duduk kaki selonjor, badan tegak, tangan di samping, badan menempel di lantai adalah gerakan bergeser _____

Down

1. berjalan bersama-sama dengan langkah teratur dan berirama adalah berjalan _____
3. gerak jalan cepat, melangkah dengan pasti, dilakukan dalam pelombaan merupakan jalan _____
4. gerakan tubuh ke tempat yang lain adalah _____
5. ciri gerak lokomotor dapat dilakukan secara _____
6. gerakan kaki pada kecepatan dan keadaan tubuh dengan ayunan tangan dan langkah kaki lebih cepat adalah gerak _____

