

LKPD

Kelas 2

Nama :

Kelas :

Absen :

PJOK

Aktivitas di Air, Pemanasan dan
Pendinginan, Cara Menjaga Kebersihan

SDN MARGOMULYO 2

KECAMATAN NGAWI KABUPATEN NGAWI



Kerjakan latihan soal-soal berikut dengan teliti!

1. Saat di air, kamu menahan napas dengan menutup

- a. hidung
- b. mulut
- c. telinga

2. Saat berenang, kamu mengeluarkan napas (udara) melalui

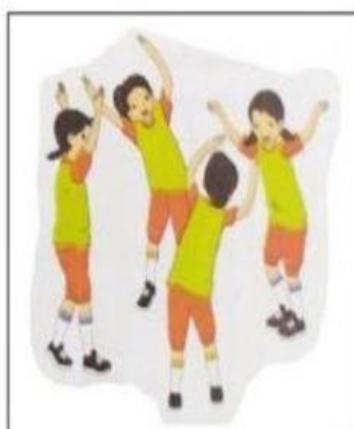
- a. hidung
- b. telinga
- c. mulut

3. Sebelum berolahraga kamu harus melakukan

- a. pendataan
- b. pemanasan
- c. pendinginan

4. Gambar permainan di samping dapat melatih

- a. keseimbangan
- b. ketangasan
- c. kecerdasan



5. Salah satu tugas piket kelas adalah

- a. menyapu lantai kelas
- b. mematikan lampu kelas
- c. mengecat dinding kelas

Tariklah garis ke jawaban yang benar!

6. Agar udara dapat keluar masuk dari luar dengan mudah, maka setiap kelas harus memiliki

Untuk menyegarkan kembali tubuh dan pikiran.

7. Bagaimana cara menghirup udara saat berenang?

Mempererat persahabatan dan pekerjaan menjadi lebih ringan.

8. Mengapa membersihkan halaman sekolah sebaiknya dilakukan bersama-sama?

Jendela

9. Sesudah berolahraga, kita harus melakukan

Berdirilah di kolam yang dangkal. Tekanlah hidung, kemudian hirup udara melalui mulut.

10. Apa manfaat melakukan latihan pendinginan?

Pendinginan