Lembar Kerja Peserta Didik

PJOK

SENAM DAN GERAK BERIRAMA



NAMA:

KELAS:

LIVEWORKSHEETS

TUJUAN PEMBELAJARAN SENAM

Tujuan pembelajaran senam adalah mengembangkan kesehatan fisik (kekuatan, kelenturan,keseimbangan, koordinasi) dan mental (disiplin, konsentrasi, kepercayaan dir) i melalui gerakan terstruktur membangun keterampilan motorik serta memupuk nilai karakter dan sportivitas baik secara individu maupun kelompok untuk meningkatkan kebugaran dan kualitas hidup secara menyeluruh

LIVEWORKSHEETS

NAMA : KELAS :

AKTIVITAS SENAM

HUBUNGKAN NAMA YANG SESUAI DENGAN GAMBAR BERIKUT !











- Handstand
- Lompat
- Guling depan
- Salto
- Kayang

LIVEWORKSHEETS

NAMA :

KELAS :

GERAKAN SENAM LANTAI

Tuliskan nama dan langkah-langkah singkat senam lantai di bawah ini!

	Langkah-langkah singkat
	

	Langkah-langkah singkat
	

	Langkah-langkah singkat
	

LIVEWORKSHEETS

SOAL URAIAN SINGKAT

PETUNJUK: JAWABLAH PERTANYAAN-PERTANYAAN DI BAWAH INI DENGAN SINGKAT DAN JELAS!

1. JELASKAN PENGERTIAN SENAM SECARA SEDERHANA!

2. APA YANG DIMAKSUD DENGAN GERAK BERIRAMA?

3. SEBUTKAN DUA MANFAAT MELAKUKAN GERAK BERIRAMA!

4. JELASKAN PERBEDAAN GERAK BERIRAMA DENGAN ALAT DAN TANPA ALAT!

5. MENGAPA MUSIK PENTING DALAM GERAK BERIRAMA?

LIVEWORKSHEETS

Ayo Menulis!

- Jelaskan jenis-jenis gerak senam berirama berikut ini!

Senam Aerobik



Senam Ritmik



Senam SKJ



Senam Kreasi



LIVEWORKSHEETS

Nama : Kelas :

Lembar Kerja Peserta Didik

TEMA PJOK KELAS 2

Pasangkanlah gambar berikut dengan aktivitas yang dilakukan! Selamat mengerjakan!



Peregangan Tubuh



Melipat Badan Kedepan



Berbaring Terbalik



Pesawat Terbang

LIVEWORKSHEETS