Victora Ratna Ambarsari, S.Pd

LKPD PJOK

Kelas 1

Nama :

Kelas/No :

Kegiatan Mengamati

Dengarkan Lagu Berikut ini

Klik Radio

Tulis bagamana perasanmu setelah mendengarkan lagu tersebut !

LIVEWORKSHEETS

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

Amati gerakan di bawah ini mana,
Lalu jawablah mana yang merupakan
"GERAK BERJALAN", "GERAK BERLARI" dan "GERAK MELOMPAT" !

pageborders.org

LIVEWORKSHEETS

Tariklah garis sesuai dengan cabang olahraga dengan peralatannya!

Kasti

Sepak bola

Bulu Tangkis

Tenis Meja

Bola Basket

pageborders.org

LIVEWORKSHEETS

Pilihlah jawaban yang paling benar !

1. Melangkahkan kaki secara bergantian disebut ...
   a. Berjalan
   b. Melompat
   c. Meloncat

2. Berjalan dapat menguatkan otot...
   a. tangan
   b. kaki
   c. kepala

3. Sebelum berolahraga kita melakukan .....
   a. Pemanasan
   b. Pendinginan
   c. Mandi

4. Saat berlari badan condong kearah ....
   a. Samping
   b. depan
   c. belakang

5. Manfaat pemanasan menghindari kita dari ....
   c. sehat
   b. bugar
   a. cidera

LIVEWORKSHEETS

Pilihlah 5 gerakan yang termasuk "gerak lokomotor"

Berjalan	Meloncat
Menggeleng	Mengangguk
Berlari	melempar
Mengayun	Berguling
Melompat	menendang

Urutkan gerakan meloncat berikut dengan benar !

1 2 3

LIVEWORKSHEETS