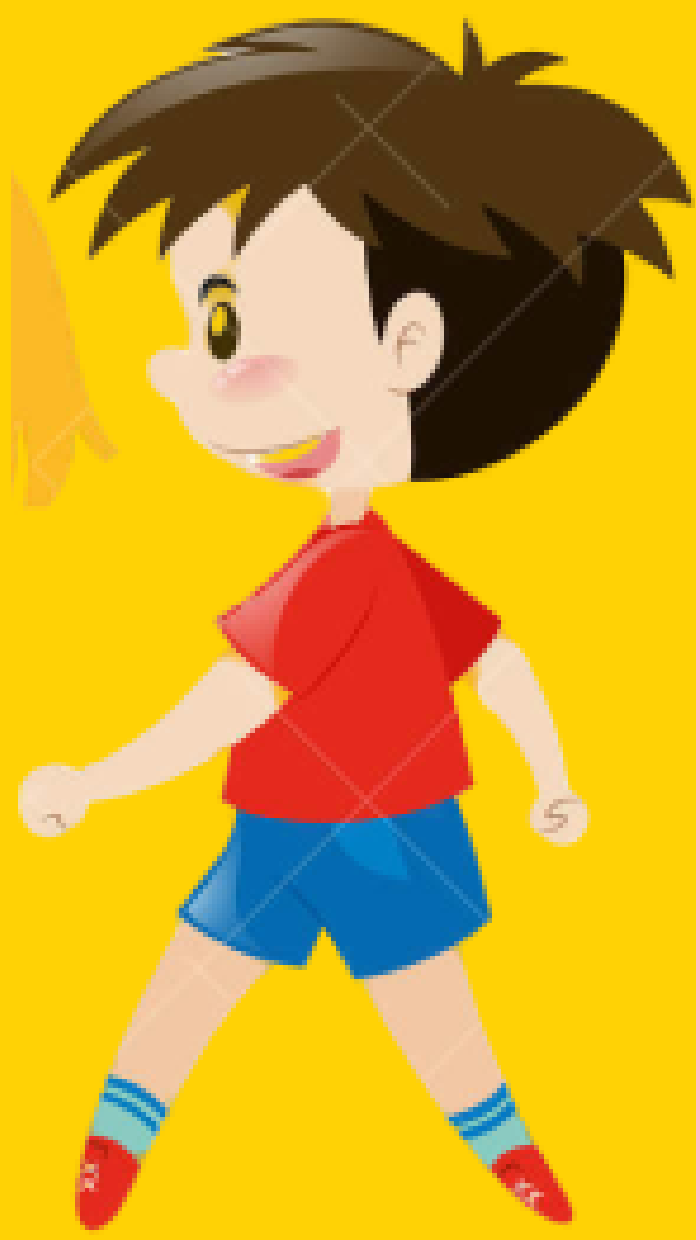


GERAK LOKOMOTOR

Panduan Belajar di Rumah

PJOK KELAS 1



BERJALAN

PENGANTAR

Gerak Lokomotor adalah salah satu gerak dasar yang harus dikuasai yang mengharuskan anak untuk bergerak berpindah tempat

TUJUAN

Anak dapat menyebutkan contoh gerakan lokomotor dan mempraktikkannya dengan percaya diri, menambah pengalaman gerak, dan meningkatkan kebugaran jasmani.

LANGKAH KEGIATAN BELAJAR GERAK

PERSIAPAN

- Minta bantuan orang tua dengan sopan untuk menempelkan lakban berwarna atau seutas tali rafia di lantai sepanjang lima meter
- Lakukan gerakan peregangan dan pemanasan



SAAT BELAJAR GERAK

- Lakukan setiap tugas gerak sebanyak lima kali pengulangan
- Lakukan dengan perlahan, jangan terburu-buru
- Lakukan dengan riang, bila perlu ajak kakak, adik, ayah, atau ibu
- Minta bantuan orang tua jika mengalami kesulitan dalam belajar

SETELAH BELAJAR GERAK

- Lakukan gerakan pendinginan dan berdoa
- Rapihkan kembali peralatan yang telah digunakan, minum air secukupnya, cuci tangan, dan simpan sepatu dengan rapi
- Ucapkan terima kasih kepada ayah, ibu, kakak, adik, atau siapapun yang menemani dan membantumu belajar gerak

LEMBAR KERJA SISWA

PJOK KELAS 1

Materi Gerak Lokomotor



NAMA :.....

KELAS/SEKOLAH :.....

TUGAS GERAK

Kegiatan ini dapat kalian lakukan setiap hari untuk memperkaya pengalaman gerak dan pembiasaan pola hidup sehat



Media/alat: Lakban warna

JANGAN LUPA...

Pada hari jumat, tunjukkan kemampuan terbaik dan dokumentasikan dalam bentuk video dengan durasi maksimal dua menit kemudian kirim video tersebut kepada gurumu!

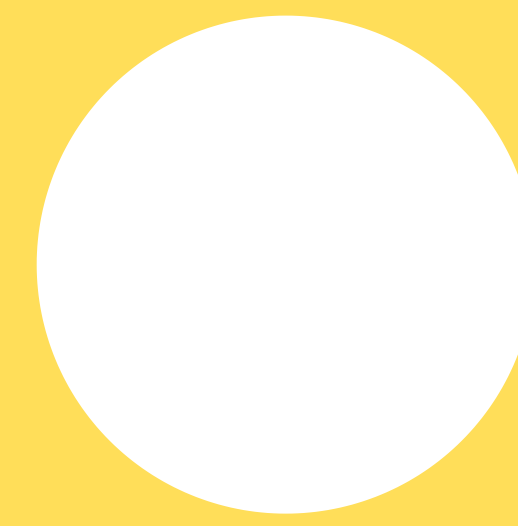


ANAK-ANAKKU...

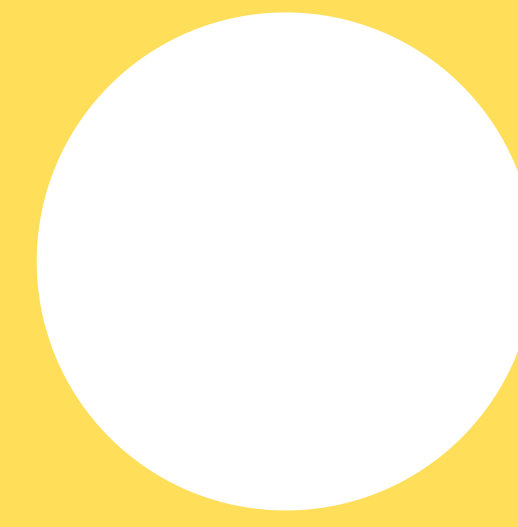
Apabila tidak bisa mengirimkan tugas dalam bentuk video, maka kerjakan LKS ini dengan mengisi lingkaran ceklist oleh orang tuamu



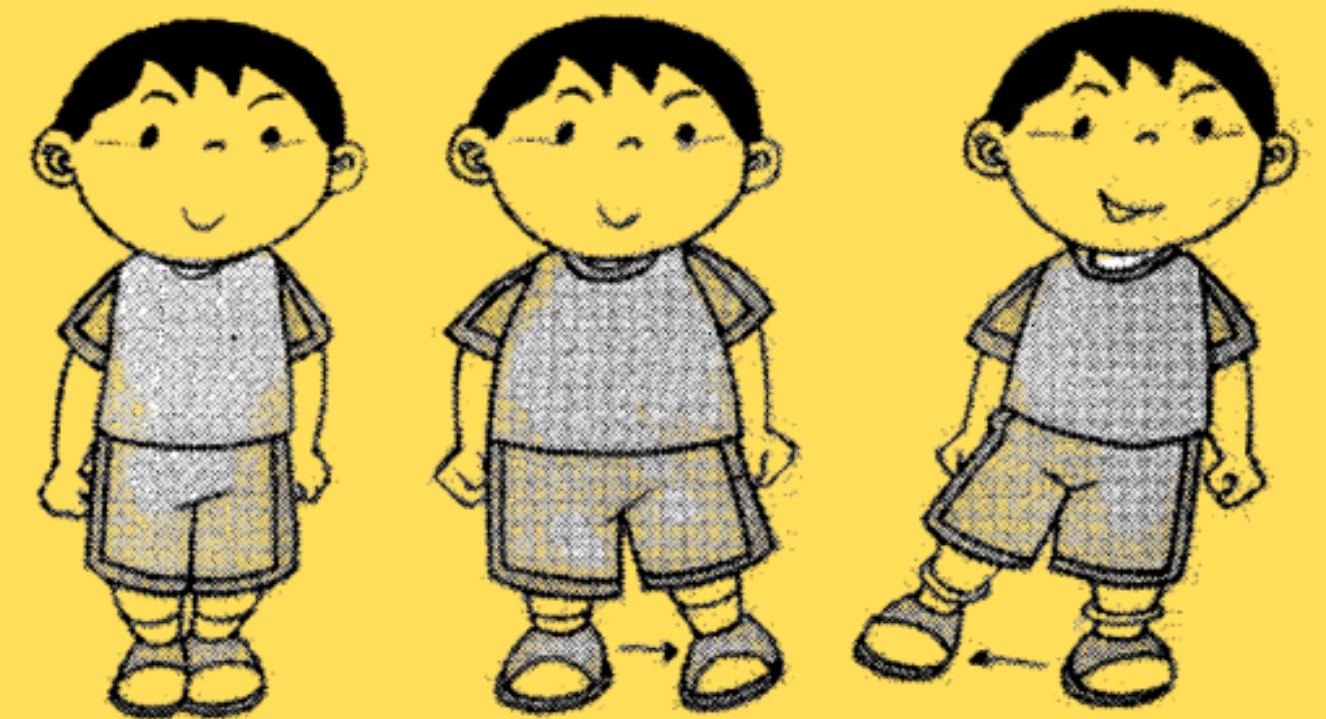
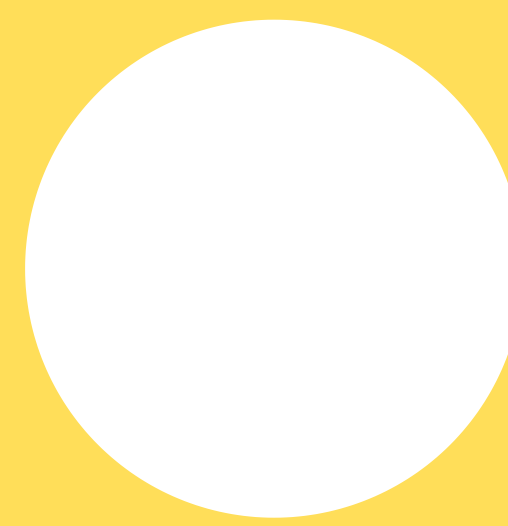
AYO LAKUKAN GERAKAN DIBAWAH INI



Berjalan maju ke depan



Berjalan mundur ke belakang



Berjalan ke samping kiri dan kanan

Tips Keselamatan.....
gunakan sepatu dan lakukan di lantai yang datar