Tugas PJOK: Tubuhku Sehat, Hatiku Senang!

Halo Anak-anak Hebat! 👋

Hari ini Mr ingin tahu cerita kalian tentang olahraga. Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan jujur sesuai pengalamanmu sendiri, ya. Tidak perlu takut salah!

Soal :

1. Mengenal Gerakan

   Coba kamu ingat-ingat gerakan "Lari Pelan" atau "Lari Sircuit".

   Pertanyaan:

   a. Bagian tubuh mana yang paling terasa capek atau pegal saat kamu melakukan lari pelan atau lari sircuit? (Apakah tangan, perut, atau kaki?)
   b. Menurutmu, gerakan ini berguna supaya bagian tubuh tersebut menjadi apa? (Misalnya: supaya jadi kuat, supaya jadi lentur, atau supaya jadi besar?)

2. Olahraga itu Asyik

   Pasti ada satu permainan olahraga yang paling kamu sukai. Mungkin itu main bola, bersepeda, kejar-kejaran (gobak sodor), atau berenang.

   Pertanyaan:

   a. Apa olahraga kesukaanmu?
   b. Kenapa kamu sangat suka olahraga itu? Ceritakan alasannya! *(Contoh: "Aku suka main bola karena seru bisa teriak-teriak sama teman," atau "Aku suka bersepeda karena bisa melihat pemandangan.")*

3. Mengajak Teman (Kewargaan & Komunikasi)

   Bayangkan kamu punya teman sekelas bernama Dito. Dito malas bergerak dan hanya suka main *game* di HP seharian sampai badannya lemas.

   Pertanyaan:

   Tulislah 1 atau 2 kalimat untuk mengajak Dito bermain di luar rumah bersamamu. Gunakan bahasa yang sopan dan tidak mengejek, ya!

4. Persiapan Sebelum Olahraga (Bernalar Kritis)

   Sebelum kita lari kencang atau main bola, Pak/Bu Guru selalu meminta kalian melakukan Pemanasan dulu.

   Pertanyaan:

   Ibarat sebuah karet gelang, kalau ditarik paksa secara tiba-tiba bisa putus. Otot kita juga begitu. Jadi, menurutmu kenapa kita harus pemanasan dulu? Apa yang akan terjadi kalau kita langsung lari kencang tanpa pemanasan?

Tantangan Tambahan (Praktik di Rumah)

Ini untuk nilai praktikmu !

Lakukan 2 gerakan di bawah ini di rumah. Minta tolong Ayah/Ibu untuk video saat kamu melakukannya, lalu kirim ke Mr Enal, ya!

1. Lari Pelam (Berlari pelan di area sekitar rumahmu) - *selama 2 menit*.
2. Lari di tempat (Angkat lutut setinggi paha) - *Lakukan selama 20 hitungan*.