

A. PENGANTAR

Udara pada pagi hari memang menyegarkan dan menyehatkan tubuh. Kebiasaan untuk berolahraga baik bagi kelangsungan tubuh manusia. Selain itu kita juga harus menjaga organ vital yang ada di tubuh kita seperti mata. Menjaga mata dengan cara menghindari untuk membaca di tempat-tempat yang gelap.

B. TUJUAN

Setelah membaca bahan ajar ini maka siswa diharapkan dapat:

1. Menjelaskan gerak non lokomotor
2. Membedakan contoh gerak non lokomotor
3. Menerapkan posisi cahaya yang baik saat belajar
4. Membedakan contoh karya kolase.

C. URAIAN MATERI

PJOK

1. Pengertian Gerak Non-Lokomotor

Gerak non-lokomotor adalah gerakan tidak berpindah tempat dimana sebagian anggota tubuh tertentu saja yang digerakkan namun tidak berpindah tempat.

2. Contoh Gerak Non-Lokomotor



mendorong, menarik, menekuk dan memutar, meliuk, menggoyangkan pinggul dan bahu, menarik, menekuk, dan memutar.

3. Contoh Permainan Tradisional

Contoh permainan tradisional sambil duduk telunjur yang merupakan contoh dari gerak non-lokomotor adalah permainan “Tarik Awak” dari daerah Jombang, Jawa Timur.



Bahan Ajar Tema 2 Sub Tema 3
Kelas 1 Semester I
Sekolah Dasar

Permainan ini serupa dengan Tarik Tambang yang banyak terdapat di daerah-daerah lain di tanah air. Bedanya, Tarik Awak (awak berarti tubuh atau badan) tidak menggunakan tali tambang. Sebelum permainan dimulai, para pemain membagi diri dalam dua kelompok. Agar adil, para pemain yang memiliki postur tubuh seimbang saling melakukan pingsut atau suit. Kelompok yang menang suit akan bergabung dengan sesama pemenang suit. Begitu juga sebaliknya.

Pada Tarik Awak, masing-masing pemain saling berpegangan dengan memeluk pemain yang ada di depannya. Pemain di barisan paling depan, akan berpegangan tangan dengan pemain di baris depan kelompok lawan. Kedua kelompok ini akan saling menarik ke belakang. Kelompok yang jalinan pemainnya terputus karena tak kuat menahan tarikan kelompok lawan, kalah. Biasanya, permainan tarik-menarik ini dilakukan selama tiga kali dalam satu putaran. (Kompas.com)

Bahasa Indonesia

1. Cara mengatur posisi cahaya saat akan menulis dan membaca



Saat belajar usahakan menghindari tempat yang memiliki cahaya redup. Sebisa mungkin belajar di tempat yang terang agar menghindari kerusakan pada mata. Menjaga kesehatan mata sangat penting, karena mata adalah organ penting bagi manusia untuk melihat dan melakukan kegiatan sehari-hari.

SBdP

1. Cara Mencetak Kelima Jari Di Buku Dengan Benar

- a. letakkan tangan kiri di atas kertas.
- b. Pegang pensil dengan tangan kanan.
- c. Cetak dengan pensil.
- d. Mulailah dari arah ibu jari.
- e. Lanjutkan semua jari hingga kelingking.

2. Pengertian Kolase



Kolase adalah karya seni yang dibuat dari bermacam-macam bahan, seperti kertas, kain, kaca, logam, kayu, dan lainnya yang ditempelkan pada permukaan gambar. Kolase adalah karya seni rupa dua dimensi.

Langkah-langkah membuat kolase :

- Siapkan bahan dari

bahan bekas, seperti koran, majalah, dan kertas. Media dan alat yang



Bahan Ajar Tema 2 Sub Tema 3
Kelas 1 Semester I
Sekolah Dasar

dibutuhkan : kalender bekas/kertas gambar, pewarna, gunting, pensil, dan lem.

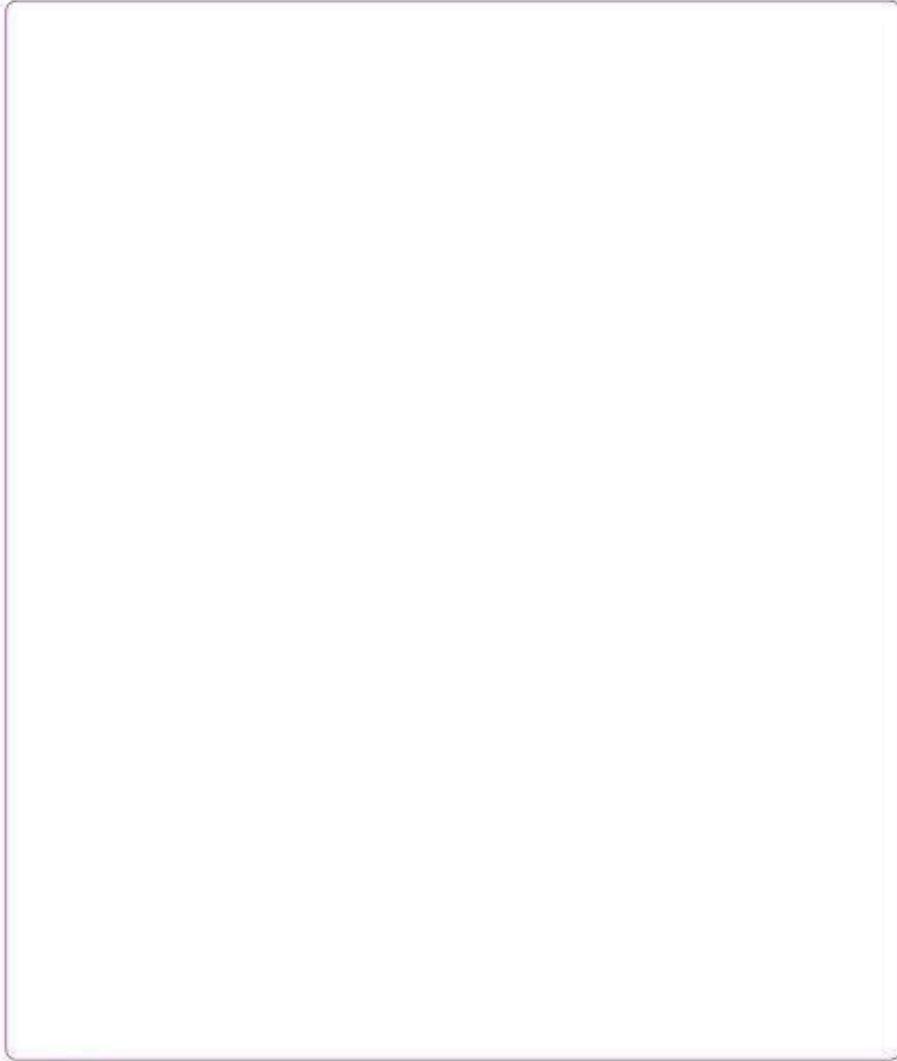
- Buat gambar yang kamu inginkan di kalender bekas/kertas gambar.
- Rencanakan penempelan bahan bekas pada gambar yang telah kamu buat. Bahan bekas di beri pewarna terlebih dahulu.
- Gunting/sobek bahan bekas menjadi ukuran yang kecil.
- Oleskan lem sedikit demi sedikit pada gambar yang akan ditempel di kertas.
- Tempelkan guntingan/sobekan bahan bekas tadi pada kertas.
- Lakukan dengan rapi sesuai dengan kreatifitasmu.

D. LATIHAN



Bahan Ajar Tema 2 Sub Tema 3
Kelas 1 Semester I
Sekolah Dasar

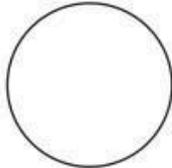
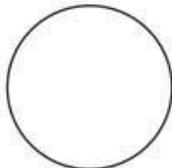
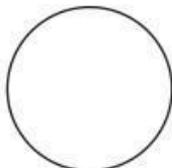
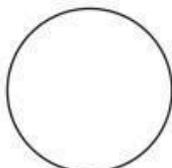
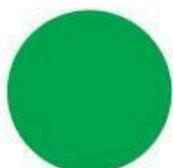
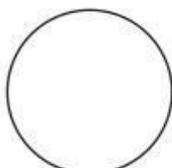
Cetaklah jarimu di bawah ini.
Warnailah hasil cetakan jarimu.



Bahan Ajar Tema 2 Sub Tema 3
Kelas 1 Semester I
Sekolah Dasar

Campurlah warna-warna di bawah ini.

Warnailah lingkaran putih dengan warna hasil campuran

	dengan		→	
	dengan		→	
	dengan		→	
	dengan		→	
	dengan		→	



Bahan Ajar Tema 2 Sub Tema 3
Kelas 1 Semester I
Sekolah Dasar

Buatlah gambar yang kamu sukai.
Warnai menggunakan jari dengan cara
mengecap!

