

Materi Kombinasi Gerak

1. Berjalan

Berjalan adalah aktifitas yang dilakukan untuk berpindah tempat dari suatu lokasi ke lokasi yang lain, dengan cara melangkahkan kaki satu persatu dengan teratur dan kecepatan yang normal, dimana pada saat melangkah salah satu kaki masih berpijak pada tanah.

2. Berlari

Berlari adalah aktifitas yang dilakukan untuk berpindah tempat dari suatu lokasi ke lokasi yang lain, dengan cara melangkahkan kaki dengan gerakan yang lebih cepat dari kecepatan berjalan, dan pada prosesnya pada saat melangkahkan kaki secara bergantian terdapat posisi dimana kaki tidak menyentuh tanah dalam waktu sesaat.

3. Melompat

Melompat adalah gerakan yang dilakukan untuk berpindah tempat dari suatu lokasi ke lokasi yang lain, cara melakukan lompatan adalah dengan menekuk kedua lutut dan kemudian menggerakkan tubuh dengan cepat keatas dan badan dicondongkan ke arah depan.

4. Melempar

Melempar adalah gerakan mengarahkan satu benda yang dipegang dengan cara mengayunkan tangan ke arah tertentu.

Permainan Tradisional Kombinasi Gerak.

- Kombinasi Gerak pada permainan Kucing dan Tikus
- Kombinasi Gerak pada permainan Engklek
- Kombinasi Gerak pada permainan Lompat Tali

Tugas:

1. Siswa melakukan kombinasi gerak berjalan, berlari, dan melompat. Kegiatan dilakukan dengan cara: Siswa melakukan gerak berjalan sejauh 5 langkah, lalu melakukan lompatan kedepan dan diakhiri dengan berlari.
2. Siswa melakukan kombinasi gerak melempar menggunakan bola. Lemparan dilakukan dengan satu tangan atau dua tangan.