

Assalamualaikum.

Catatan sekaligus tugas PJOK.

Anak2 apakah masih ingat, apa itu gerakan Lokomotor n NonLokomotor??

Tentunya sudah ada dibuku tulis PJOK nya ya...

Pd waktu itu tugasnya kn gerakan Lokomotor n NonLokomotor pd permainan bola besar.

Coba saat ini dijelaskan pada permainan bola kecil. Yaitu

1. Gerak dasar Lokomotor n NonLokomotor dalam permainan kasti
2. Gerak dasar Lokomotor n NonLokomotor dalam permainan Bulu tangkis
3. Gerak dasar Lokomotor n NonLokomotor dalam permainan tenis meja.

Tidak perlu difoto. Nanti pak Alie liat, nilai, n dijelaskan ketika visit.

Jangan lupa selalu jaga kebersihan diri, pola makan yg sehat, n istirahat yg cukup.