



RINGKASAN MATERI PJOK KELAS 1

TEMA 8 AKTIVITAS AIR

Oleh : Gita Atika, S. Pd

PENGENALAN AKTIVITAS AIR

- Aktivitas air disebut dengan AKTIVITAS AKUATIK
- Aktivitas air dapat dilakukan di kolam, pantai, ataupun sungai
- Sebelum melakukan aktivitas air, sebaiknya kita melakukan pemanasan unuk menghindari cedera

BERJALAN di KOLAM

Setelah melakukan pemanasan, masuklah ke dalam kolam yang dangkal.

Mulai berjalan secara pelan, dan jagalah keseimbangan supaya tidak terjatuh.

Berjalan di atas kolam terasa lebih berat dibandingkan berjalan di darat

PERLENGKAPAN BERENANG

Perlengkapan renang yang harus disiapkan dan dibawa ketika berenang adalah :

1. Pakaian renang
2. Kacamata renang
3. Pelampung / papan seluncur → digunakan untuk yang baru belajar renang
4. Handuk
5. Pakaian Ganti
6. Peralatan Mandi

HAL YANG HARUS DILAKUKAN SEBELUM BERENANG

1. Pemanasan

berguna untuk melemaskan otot agar tidak cidera / kram

2. Perhatikan Kedalaman Kolam

sebaiknya mulai renang pada kolam yang dangkal

3. Berenanglah dengan pengawasan orangtua / orang yang ahli

4. Jangan berlari di pinggir kolam karena licin dan rawan terjatuh

5. Perhatikan keramik kolam yang pecah agar tidak melukai tubuh

PERMAINAN POLO AIR

- Polo air dimainkan di dalam kolam dengan kedalaman sebatas pinggang (kolam yang dangkal)
- Peralatan Permainan Polo Air :
 1. Bola Plastik
 2. Peluit

CARA BERMAIN POLO AIR

1. Guru memegang bola plastik dari atas kolam
2. Bola dilemparkan ke dalam kolam sambil peluit ditiup
3. Siswa masuk ke dalam kolam dan berusaha mendapatkan bola yang dilempar
4. Siswa pertama yang mendapatkan bola disebut sebagai pemenang

HAL YANG DILAKUKAN SETELAH BERENANG

1. Pendinginan

dilakukan agar detak jantung dan kondisi tubuh kembali normal

2. Bilas di kamar mandi

bilas seluruh tubuh di kamar mandi / tempat bilas, kemudian keringkan badan menggunakan handuk dan bergantilah dengan pakaian yang kering dan bersih

SEKIAN

TERIMAKASIH