

PEMANASAN

Tujuan

1. Meningkatkan suhu tubuh
2. Menurunkan viskositas darah
3. Mempersiapkan fisik secara fisiologis, untuk menghadapi aktivitas selanjutnya
4. Mempersiapkan kejiwaan untk lebih berani bergerak/tidak takut cedera.



Bentuk bentuk Pemanasan

1. Lari . Maju, mundur, samping, diagonal
2. Penguluran
3. Senam
4. Permainan
 - a. Tanpa alat
 - b. Dengan alat
 - c. Matematika
 - d. Lomba (berkelompok, berebut kursi dll)

Persiapan Mengajar gerak

- ◆ Persiapan lapangan
- ◆ Alat bantu Kapur, Rafia, Corong, peluit, pancang, pengatur waktu
- ◆ Alat pelajaran bola, balok, simpai, gawang
- ◆ Tanda pembeda/Rompi
- ◆ Pengering lap
- ◆ Faktor keamanan

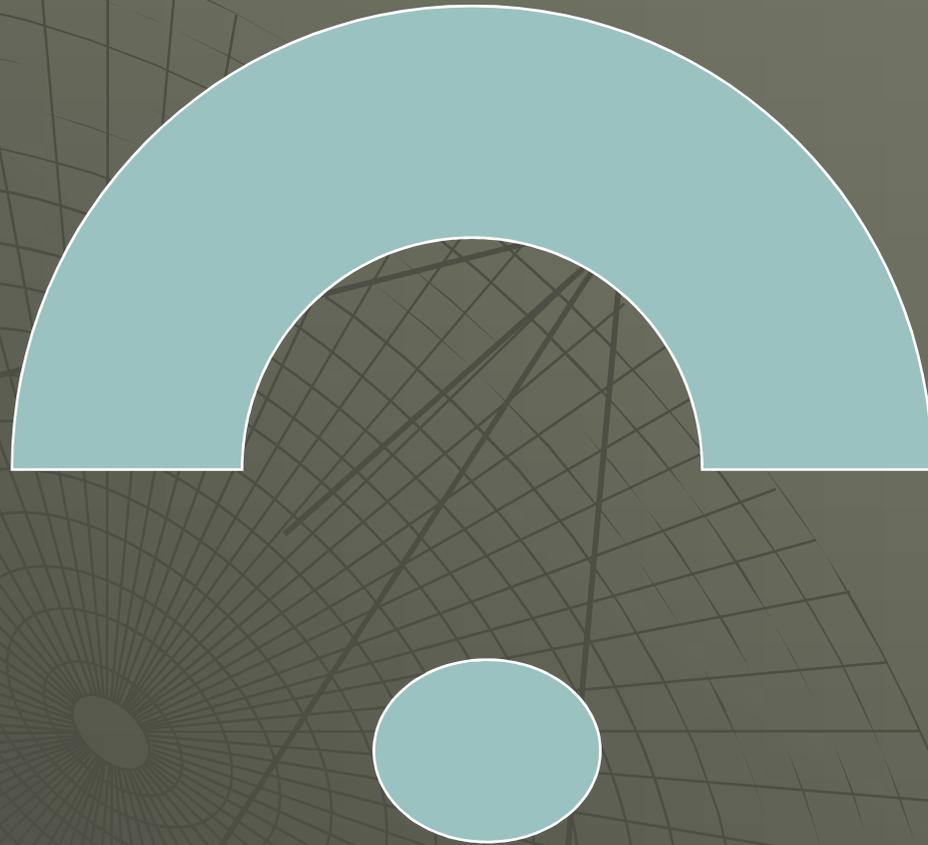
Pengelolaan Formasi

- ◆ Formasi WM (selang seling)

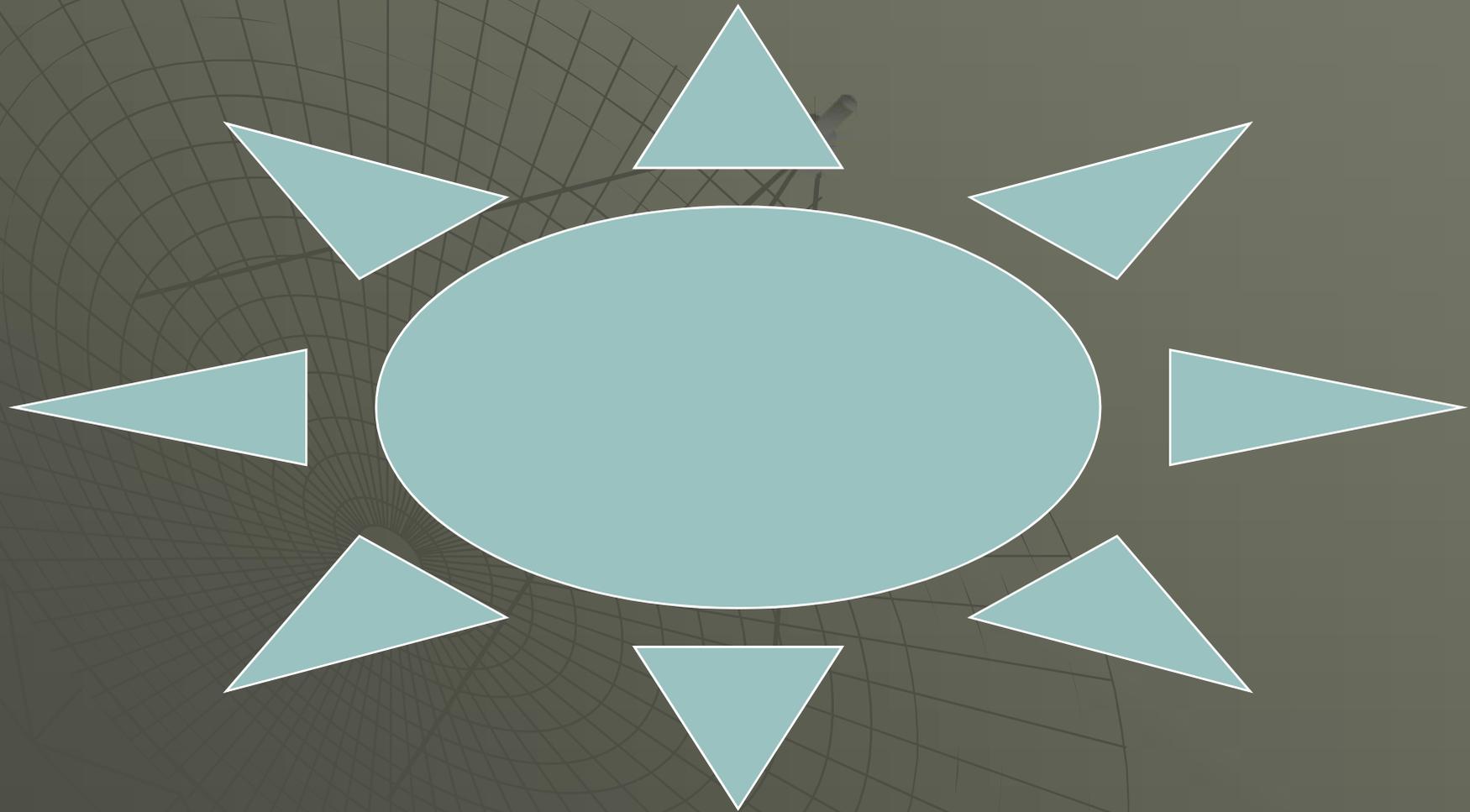


X X X X X X X X X X
X X X X X X X X X X

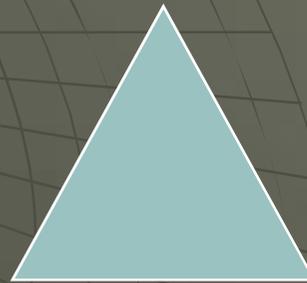
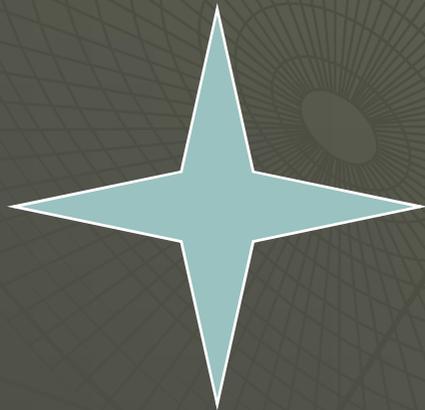
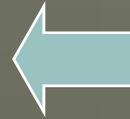
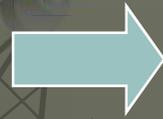
◆ Half Moon



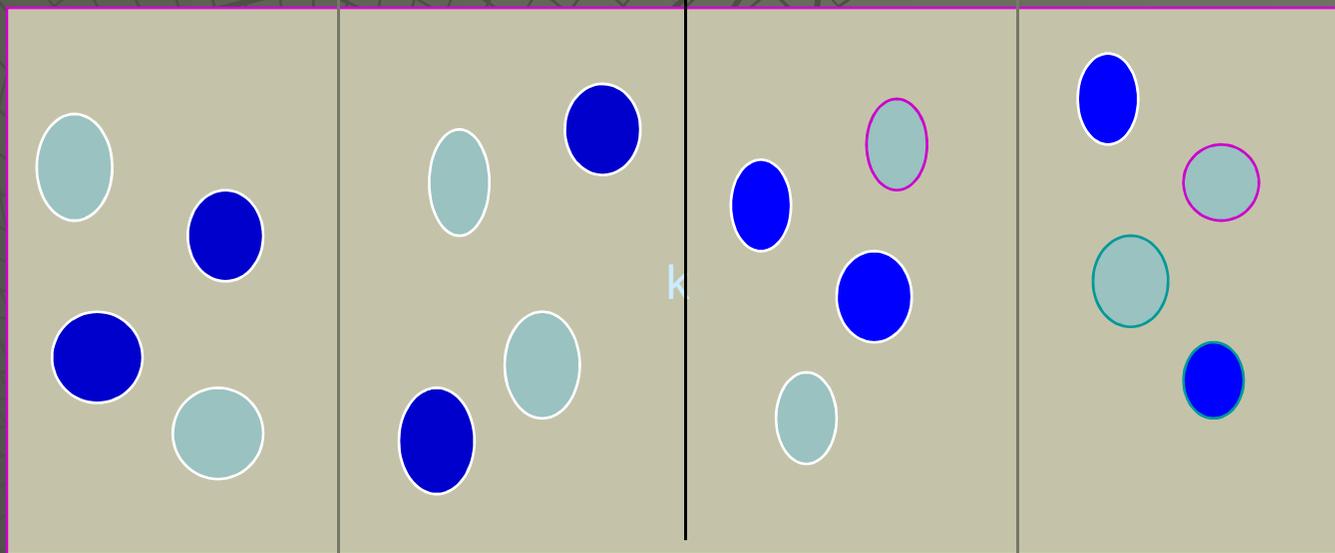
MATAHARI



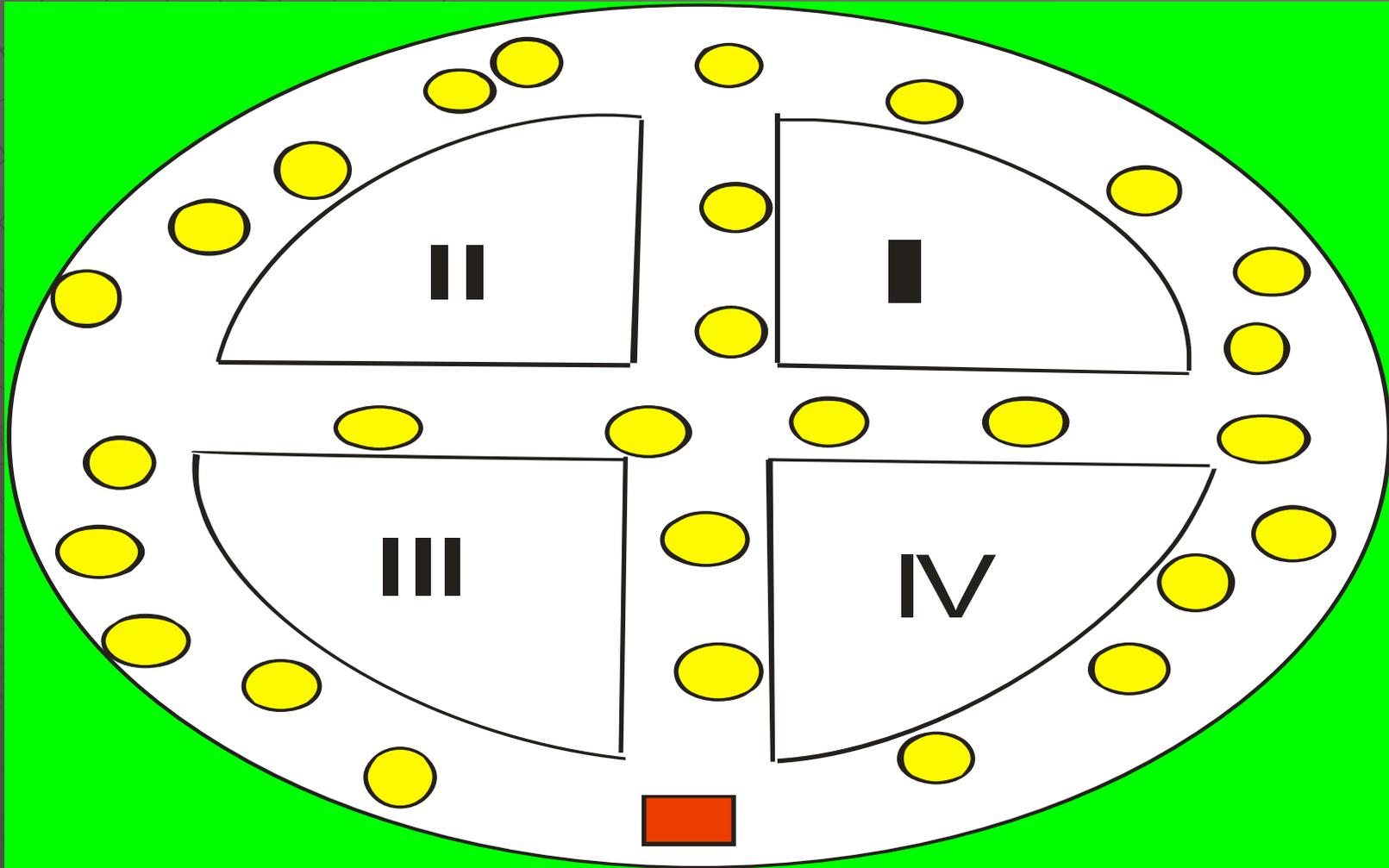
- ◆ Bentuk Kelompok Kecil



◆ Membagi luas lapangan



◆ Macan mengejar Rusa



Tak Gendong



Jembatan Gandul



Penguatan otot lengan



Pesan yang disampaikan

- ◆ Dalam pemanasan
 - Tidak melelahkan
 - Menggembirakan
 - Anak berkeinginan untuk terus

Perlu perhatian dalam mengajar gerak

1. Suara seorang guru harus jelas, tegas.
Terkadang keras
2. Ketepatan penjelasan singkat padat
3. Posisi guru Mobile
4. Menempatkan tangan waktu bicara
5. Memberi contoh lengkap, melintang
6. Aba aba yang menyemangatkan siswa
7. Panggilan yang baik pada siswanya