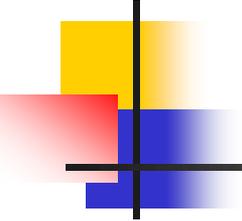




MENGANALISIS TUGAS

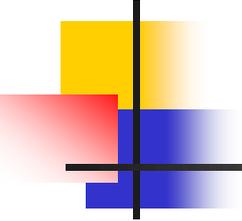
- Guru penjas harus memahami tingkat kemampuan siswa.
- Ketika menyusun Satuan Acara Pelajaran (SAP), guru penjas perlu menetapkan jenis-jenis aktivitas jasmani yang menurut pertimbangannya sesuai dengan kemampuan siswa.

- 
-
- Tugas gerak dimulai dari sederhana, kemudian meningkat ke tugas gerak yang lebih sukar.
 - Beban tugasnya dari ringan ke yang lebih berat.



MENGANALISIS TUGAS

- Guru penjas harus memahami tingkat kemampuan siswa.
- Ketika menyusun Satuan Acara Pelajaran (SAP), guru penjas perlu menetapkan jenis-jenis aktivitas jasmani yang menurut pertimbangannya sesuai dengan kemampuan siswa.

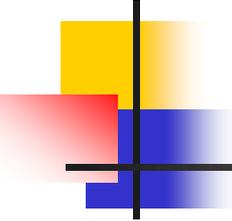
- 
-
- Tugas gerak dimulai dari sederhana, kemudian meningkat ke tugas gerak yang lebih sukar.
 - Beban tugasnya dari ringan ke yang lebih berat.

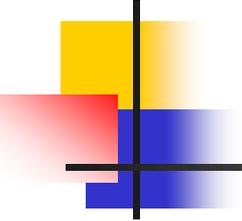
Menata Awal Pelajaran



Pemanasan

- Untuk mempersiapkan organ tubuh untuk melaksanakan tugas yang lebih berat, peningkatan suhu tubuh, peregangan otot dan tali sendi.
- Juga sebagai teknik untuk memusatkan perhatian siswa.
- Peralihan dari kegiatan belajar sebelumnya atau kegiatan lainnya, ke mata pelajaran penjas.

- 
-
- Keberhasilan pengajaran pendidikan jasmaniberawal dari teknik membuka kelas.
 - Penataan awal pengajaran bertujuan agar siswa siap untuk melaksanakan tugas ajar.
 - Ketertiban anak harus tetap dijaga.

- 
-
- Ketika keluar dari kelas, mereka dibawa dengan berbaris sesuai dengan jumlahnya, hal ini untuk menjaga ketertiban sekolah dan tidak mengganggu kelas lainnya. Kebiasaan ini untuk memupuk perilaku disiplin.
 - Berkaitan dengan persiapan memulai pelajaran, pembinaan tanggung jawab juga sudah bisa diselipkan.