

PROGRAM TAHUNAN

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK)
Nama Sekolah : SDN
Kelas / Semester : III (Tiga) / 1 (Satu)
Tahun Pelajaran : 2017 / 2018

TEMA	Sub Tema	Kompetensi Dasar	AW	Ket
I Perkembangbiakan Hewan dan Tumbuhan	1 Perkembang biakan dan Daur Hidup Hewan	3. 5 Mengetahui konsep kombinasi berbagai pola gerak dasar dominan statis (bertumpu dengan tangan dan lengan depan/belakang/samping, bergantung, sikap kapal terbang, dan berdiri. 4. 5 mempraktikkan pola gerak dasar dominan statis (bertumpu dengan tangan dan lengan depan/belakang/samping, bergantung, sikap kapal terbang, dan berdiri dengan salah satu kaki), serta pola gerak dominan dinamis (menolak, mengayun, melayang di udara, berputar, dan mendarat). 3.2 Mengetahui konsep gerak kombinasi pola gerak dasar nonlokomotor dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional. 4.2 Mempraktikkan kombinasi pola gerak dasar nonlokomotor yang dilandasi konsep gerak dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau permainan tradisional.	1x4JP	Juli Mg Ke 4
	2 Perkembang biakan Tumbuhan	3.1 Mengetahui konsep gerak kombinasi pola gerak dasar lokomotor dalam berbagai bentuk permainan	1x4JP	Juli Mg Ke 5

		sederhana dan atau tradisional.		
		4.1 Mempraktikkan kombinasi pola gerak dasar lokomotor yang dilandasi konsep gerak dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional.		
	3 Pelestarian Hewan dan Tumbuhan Langka	3.1 Mengetahui konsep gerak kombinasi pola gerak dasar lokomotor dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional. 4.1 Mempraktikkan kombinasi pola gerak dasar lokomotor yang dilandasi konsep gerak dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional.	1x4JP	Agt Mg ke 1
		Ulangan Harian	1x4JP	Agt Mg Ke 3
2 Perkembangan Teknologi	1 Perkembangan Teknologi Pangan	3.1 Mengetahui konsep gerak kombinasi pola gerak dasar lokomotor dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional. 3.9 Mengetahui manfaat pakaian dan atribut yang sesuai untuk jenis aktivitas fisik yang diikuti. 4.1 Mempraktikkan kombinasi pola gerak dasar lokomotor yang dilandasi konsep gerak dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional. 4.9 Memakai pakaian dan atribut yang sesuai untuk jenis aktivitas fisik yang diikuti. 3.6 Mengetahui konsep penggunaan kombinasi pola gerak dasar lokomotor,	1x4JP	Agt Mg ke 4

		non-lokomotor dan manipulatif sesuai dengan irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak ritmik. 4.6 Mempraktikkan penggunaan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor dan manipulatif sesuai dengan irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak ritmik.		
	2 Perkembangan Teknologi Komunikasi	3.1 Mengetahui konsep gerak kombinasi pola gerak dasar lokomotor dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional. 4.1 Mempraktikkan kombinasi pola gerak dasar lokomotor yang dilandasi konsep gerak dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional.	1x4JP	Agt Mg Ke 5
	3 Perkembangan Teknologi Transportasi	3.1 Mengetahui konsep gerak kombinasi pola gerak dasar lokomotor dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional. 4.1 Mempraktikkan kombinasi pola gerak dasar lokomotor yang dilandasi konsep gerak dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional. 3.5 Mengetahui konsep kombinasi berbagai pola gerak dasar dominan statis (bertumpu dengan tangan dan lengan depan/belakang/samping, bergantung, sikap kapal terbang, dan	1x4JP	Sep Mg Ke 2

		berdiri dengan salah satu kaki), serta pola gerak dominan dinamis (menolak, mengayun, melayang di udara, berputar, dan mendarat) dalam aktivitas senam. 4.5 Mempraktikkan kombinasi berbagai pola gerak dasar dominan statis (bertumpu dengan tangan dan lengan depan/belakang/samping, bergantung, sikap kapal terbang, dan berdiri dengan salah satu kaki), serta pola gerak dominan dinamis (menolak, mengayun, melayang di udara, berputar, dan mendarat) dalam aktivitas senam.		
		Ulangan Harian	1x4JP	Sep Mg Ke 4
3 Perubahan Alam	1 Perkembangan Teknologi Pangan	3.1 Mengetahui konsep gerak kombinasi pola gerak dasar lokomotor dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional. 4.1 Mempraktikkan kombinasi pola gerak dasar lokomotor yang dilandasi konsep gerak dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional. 3.8 Mengetahui konsep kebutuhan istirahat, tidur, dan pengisian waktu luang untuk menjaga kesehatan. 4.8 Mempraktikkan pemenuhan kebutuhan istirahat,	1x4JP	Sep Mg ke 4

		tidur, dan pengisian waktu luang untuk menjaga kesehatan.		
	2 Perubahan Iklim dan Cuaca	3.8 Mengetahui konsep kebutuhan istirahat, tidur, dan pengisian waktu luang untuk menjaga kesehatan. 4.8 Mempraktikkan pemenuhan kebutuhan istirahat, tidur, dan pengisian waktu luang untuk menjaga kesehatan. 3.1 Mengetahui konsep gerak kombinasi pola gerak dasar lokomotor dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional. 4.1 Mempraktikkan kombinasi pola gerak dasar lokomotor yang dilandasi konsep gerak dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional.	1x4JP	Sep Mg Ke 5
	3 Perubahan Musim	3.8 Mengetahui konsep kebutuhan istirahat, tidur, dan pengisian waktu luang untuk menjaga kesehatan. 4.8 Mempraktikkan pemenuhan kebutuhan istirahat, tidur, dan pengisian waktu luang untuk menjaga kesehatan.	1x4JP	Okt Mg Ke 2
		Ulangan Harian	1x4JP	Okt Mg Ke 4
4 Peduli Lingkungan Sosial	1 Perkembangan	3.4 Mengetahui cara memilih dan mengenakan pakaian untuk berolahraga, cara pemanasan	1x4JP	Okt Mg ke 5

	Teknologi Pangan	dan pendinginan, serta bergerak secara kuat, tepat, koordinatif dalam rangka pengembangan kebugaran jasmani melalui permainan sederhana dan atau tradisional. 4.4 Mempraktikkan cara memilih dan mengenakan pakaian untuk berolahraga, cara pemanasan dan pendinginan, serta bergerak secara kuat, tepat, koordinatif dalam rangka pengembangan kebugaran jasmani melalui permainan sederhana dan atau tradisional.		
	2 Permasalahan di Lingkungan Sosial	3.4 Mengetahui cara memilih dan mengenakan pakaian untuk berolahraga, cara pemanasan dan pendinginan, serta bergerak secara kuat, tepat, koordinatif dalam rangka pengembangan kebugaran jasmani melalui permainan sederhana dan atau tradisional. 4.4 Mempraktikkan cara memilih dan mengenakan pakaian untuk berolahraga, cara pemanasan dan pendinginan, serta bergerak secara kuat, tepat, koordinatif dalam rangka pengembangan kebugaran jasmani melalui permainan sederhana dan atau tradisional.	1x4JP	Nov Mg Ke 1

	3 Kepedulian Terhadap Lingkungan Sosial	3.4 Mengetahui cara memilih dan mengenakan pakaian untuk berolahraga, cara pemanasan dan pendinginan, serta bergerak secara kuat, tepat, koordinatif dalam rangka pengembangan kebugaran jasmani melalui permainan sederhana dan atau tradisional. 4.4 mempraktikkan cara memilih dan mengenakan pakaian untuk berolahraga, cara pemanasan dan pendinginan, serta bergerak secara kuat, tepat, koordinatif dalam rangka pengembangan kebugaran jasmani melalui permainan sederhana dan atau tradisional.	1x4JP	Nov Mg Ke 2
		Ulangan Harian	1x4JP	Nov Mg Ke 4

Mengetahui
Kepala Sekolah

(_____)
NIP.

.....,2017
Guru PJOK

(_____)
NIP.

PROGRAM TAHUNAN

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK)
Nama Sekolah : SDN
Kelas / Semester : III (Tiga) / 2 (Dua)
Tahun Pelajaran : 2017 / 2018

TEMA	Sub Tema	Kompetensi Dasar	AW	Ket
------	----------	------------------	----	-----

5 Permainan Tradisional	1 Olah Raga Tradisional	3.1 Mengetahui konsep gerak kombinasi pola gerak dasar lokomotor dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional. 4.1 mempraktikkan kombinasi pola gerak dasar lokomotor yang dilandasi konsep gerak dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional.	1x4JP	Jan Mg Ke 1
	2 Permainan Tradisional di Daerahku	3.2 Mengetahui konsep gerak kombinasi pola gerak dasar nonlokomotor dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional. 4.2 mempraktikkan kombinasi pola gerak dasar non-lokomotor yang dilandasi konsep gerak dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau permainan tradisional.	1x4JP	Jan Mg Ke 2
	3 Melestarikan Olahraga dan Permainan Tradisional di Daerahku	3.3 Mengetahui konsep gerak kombinasi pola gerak dasar manipulatif dalam berbagai bentuk permainan sederhana. 4.3 mempraktikkan kombinasi pola gerak dasar manipulatif yang dilandasi konsep gerak dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau permainan tradisional.	1x4JP	Jan Mg Ke 3
		Ulangan Harian	1x4JP	Jan Mg Ke 4
6 Indahnya Persahabatan	1 Temanku Sahabatku	3.1 Mengetahui konsep gerak kombinasi pola gerak dasar lokomotor dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional.	1x4JP	Jan Mg Ke 5

		4.1	Mempraktikkan kombinasi pola gerak dasar lokomotor yang dilandasi konsep gerak dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional.		
	2 Tumbuhan Sahabatku	3.6	Mengetahui konsep penggunaan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor dan manipulatif sesuai dengan irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak ritmik.	1x4JP	Feb Mg Ke 1
		4.6	Mempraktikkan penggunaan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor dan manipulatif sesuai dengan irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak ritmik.		
	3 Sahabat Satwa	3.6	Mengetahui konsep penggunaan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor dan manipulatif sesuai dengan irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak ritmik.	1x4JP	Feb Mg Ke 2
		4.6	Mempraktikkan penggunaan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor dan manipulatif sesuai dengan irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak ritmik.		
		Ulangan Harian		1x4JP	Feb Mg Ke 3

7 Energi dan Perubahannya	1 Sumber Energi	3.5 Mengetahui konsep kombinasi berbagai pola gerak dasar dominan statis (bertumpu dengan tangan dan lengan depan/belakang/samping, bergantung, sikap kapal terbang, dan berdiri dengan salah satu kaki), serta pola gerak dominan dinamis (menolak, mengayun, melayang di udara, berputar, dan mendarat) dalam aktivitas senam. 4.5 Mempraktikkan kombinasi berbagai pola gerak dasar dominan statis (bertumpu dengan tangan dan lengan depan/belakang/samping, bergantung, sikap kapal terbang, dan berdiri dengan salah satu kaki), serta pola gerak dominan dinamis (menolak, mengayun, melayang di udara, berputar, dan mendarat) dalam aktivitas senam.	1x4JP	Feb Mg Ke 4
	2 Perubahan Energi	3.5 Mengetahui konsep kombinasi berbagai pola gerak dasar dominan statis (bertumpu dengan tangan dan lengan depan/belakang/samping, bergantung, sikap kapal terbang, dan berdiri dengan salah satu kaki), serta pola gerak dominan dinamis (menolak, mengayun, melayang di udara, berputar, dan mendarat) dalam aktivitas senam. 4.5 Mempraktikkan kombinasi berbagai	1x4JP	Mar Mg Ke 1

		pola gerak dasar dominan statis (bertumpu dengan tangan dan lengan depan/ belakang/samping, bergantung, sikap kapal terbang, dan berdiri dengan salah satu kaki), serta pola gerak dominan dinamis (menolak, mengayun, melayang di udara, berputar, dan mendarat) dalam aktivitas senam.		
	3 Energi Alternatif	3.5 Mengetahui konsep kombinasi berbagai pola gerak dasar dominan statis (bertumpu dengan tangan dan lengan depan/ belakang/samping, bergantung, sikap kapal terbang, dan berdiri dengan salah satu kaki), serta pola gerak dominan dinamis (menolak, mengayun, melayang di udara, berputar, dan mendarat) dalam aktivitas senam. 4.5 Mempraktikkan kombinasi berbagai pola gerak dasar dominan statis (bertumpu dengan tangan dan lengan depan/ belakang/samping, bergantung, sikap kapal terbang, dan berdiri dengan salah satu kaki), serta pola gerak dominan dinamis (menolak, mengayun, melayang di udara, berputar, dan mendarat) dalam aktivitas senam.	1x4JP	Mar Mg Ke 2
		Ulangan Harian	1x4JP	Mar Mg Ke 4

8 Bumi dan Alam Semesta	1 Bumi Bagian Dari Alam Semesta	3.1 Mengetahui konsep gerak kombinasi pola gerak dasar lokomotor dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional. 4.1 mempraktikkan kombinasi pola gerak dasar lokomotor yang dilandasi konsep gerak dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional. 3.3 Mengetahui konsep gerak kombinasi pola gerak dasar manipulatif dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional. 4.3 mempraktikkan kombinasi pola gerak dasar manipulatif yang dilandasi konsep gerak dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau permainan tradisional.	1x4JP	Apr Mg Ke 1
	2 Ketampakan Rupa Bumi	3.1 Mengetahui konsep gerak kombinasi pola gerak dasar lokomotor dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional. 4.1 mempraktikkan kombinasi pola gerak dasar lokomotor yang dilandasi konsep gerak dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional. 3.7 Mengetahui konsep gerak dasar mengambang (water trappen) dan meluncur di air dalam aktivitas air. 4.7 mempraktikkan gerak dasar mengambang (water trappen) dan meluncur di air dalam aktivitas air.	1x4JP	Apr Mg Ke 2

	3 Perubahan Rupa Bumi	3. 5 Mengetahui konsep kombinasi berbagai pola gerak dasar dominan statis (bertumpu dengan tangan dan lengan depan/ belakang/samping, bergantung, sikap kapal terbang, dan berdiri. 4. 5 mempraktikkan pola gerak dasar dominan statis (bertumpu dengan tangan dan lengan depan/ belakang/samping, bergantung, sikap kapal terbang, dan berdiri dengan salah satu kaki), serta pola gerak dominan dinamis (menolak, mengayun, melayang di udara, berputar, dan mendarat). 3.1 Mengetahui konsep gerak kombinasi pola gerak dasar lokomotor dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional. 4.1 Mempraktikkan kombinasi pola gerak dasar lokomotor yang dilandasi konsep gerak dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional.	1x4JP	Apr Mg Ke 3
		Ulangan Harian	1x4JP	Apr Mg Ke 4

Mengetahui
Kepala Sekolah

.....,2017
Guru PJOK

(_____)

(_____)

NIP.

NIP.