#### **RASIONAL**

Rasional Alur Tujuan Pembelajaran adalah rangkaian tujuan yang disusun secara logis menurut ururtan pembelajaran sejak awal hingga akhir suatu fase. Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan dilaksanakan dengan menggunakan berbagai pendekatan, model, strategi, metode, gaya, dan teknik sesuai dengan karakteristik tugas gerak, peserta didik, dan lingkungan belajar. Semua itu diarahkan untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah (keterampilan, pengetahuan, dan sikap) setiap peserta didik dengan menekankan pada kualitas kebugaran jasmani dan pembendaharaan gerak. Alur Tujuan Pembelajaran disusun berdasarkan metode pengurutan dari konten paling mudah ke konten paling sulit. Penyusunan Alur Tujuan Pembelajaran dilakukan berdasarkan pengalaman peserta didik pada fase A.

#### **CAPAIAN PEMBELAJARAN**

Pada akhir fase A, peserta didik dapat menunjukkan berbagai aktivitas pola gerak dasar dan keterampilan gerak sebagai hasil peniruan dari berbagai sumber, mengetahui konsep dan prinsip gerak yang benar, mengetahui dan mempraktikkan aktivitas jasmani dan kebugaran untuk kesehatan, menunjukkan perilaku awal tanggung jawab personal dan sosial, serta mengenal nilai-nilai aktivitas jasmani.

#### ELEMEN KETERAMPILAN GERAK

Pada akhir fase ini peserta didik menunjukkan kemampuan dalam menirukan aktivitas gerak dasar, permainan dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas olahraga air (kondisional).

# Sub Elemen Keterampilan Pengembangan Gerak Dasar

Mempraktikkan gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan mengarah ke dalam bentuk permainan sederhana dan/atau tradisional.

Alur Tujuan Pembelajaran	Kata frasa Kunci/Topik konten dan Penjelasan Singkat		Indikator Penilaian	Profil Pelajar Pancasila	Prakiraan Jam		Glosarium
1. Mempraktikkan Aktivitas	Pengembangan Gerak Dasar			Profil Pelajar	9 – 27 JP	•	Profil Pelajar Pancasila adalah
1.1 Mempraktikkan berbagai gerak dasar lokomotor (jalan, lari, dan lompat).	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan jalan, lari, dan lompat aktivitas gerak dasar lokomotor dengan benar.	•	Melakukan gerakan dalam menirukan berbagai gerak dasar lokomotor diantaranya: jalan, lari, dan lompat. Melakukan gerakan jalan, lari, dan lompat	Pancasila yang dikembangkan dalam dalam Fase ini adalah dimensi Mandiri dan Gotong			tujuan besar (atau bahkan misi) yang ingin diwujudkan melalui sistem pendidikan. Profil lulusan, dalam konteks ini adalah

1.2 Mempraktikkan berbagai gerak dasar non-lokomotor (memutar, mengayun/ menekuk).	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan gerakan memutar, mengayun/ menekuk aktivitas gerak dasar non-lokomotor dengan benar.	aktivitas gerak dasar lokomotor dalam bentuk permainan yang sederhana.  • Melakukan gerakan gerak dasar non-lokomotor diantaranya memutar, dan meng-ayun/menekuk.  • Melakukan gerak dasar non-lokomotor diantaranya memutar, dan mengayun/ menekuk dalam bentuk permainan yang sederhana.	Royong.	Profil Pelajar Pancasila, merupakan jawaban dari pertanyaan penting: "Karakter serta kemampuan esensial apa yang perlu dipelajari dan dikembangkan terus-menerus oleh setiap individu warga negara Indonesia, sejak pendidikan anak usia dini hingga mereka menamatkan
1.3 Mempraktikkan berbagai gerak dasar manipulatif (melempar dan menangkap bola).	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan melempar dan menangkap bola aktivitas gerak dasar manipulatif dengan benar.	<ul> <li>Melakukan gerakan menirukan berbagai gerak dasar manipulatif diantaranya: melempar dan menangkap bola.</li> <li>Melakukan gerakan menirukan berbagai gerak dasar manipulatif diantaranya: melempar dan menangkap bola dalam bentuk permainan yang sederhana.</li> </ul>		sekolah menengah atas?"  • Keterampilan gerak adalah gerakan-gerakan dasar dalam olahraga yang dilakukan dengan satu teknik, kemudian gerakan yang dilakukan secara efektif dan efisien untuk dapat menghasilkan hasil yang maksimal. Untuk menjadi seorang olahragawan diperlukan keterampilan gerak yang baik

	Sub Elemen Kete	rampilan Aktivitas Gerak B	Serirama		ada sesuatu yang digerakkan, seperti: melempar, menangkap, menyepak, dan lain sebagainya.		
2. Mempraktikkan gerak dasar lokomotor dan non-lokomotor aktivitas gerak berirama.							
Mempraktikkan gerak dasar lokomotor dan non-lokomotor sesuai dengan irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan gerak dasar lokomotor dan non-lokomotor sesuai dengan irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama dengan benar.	<ul> <li>Melakukan gerak dasar lokomotor dan non-lokomotor menirukan pohon kelapa ditiup angin, menirukan pohon padi tertiup angin, menirukan pohon tumbang, meloncat-loncat berputar ke samping, dan menirukan pohon tumbang dalam berbagai aktivitas gerak berirama tanpa irama.</li> <li>Melakukan gerak dasar lokomotor dan non-lokomotor bergerak bebas dengan irama, melangkah jinjit, melangkah ke berbagai arah mengikuti irama, dan kombinasi melangkah ke segala arah dengan irama dalam berbagai aktivitas gerak berirama tanpa irama.</li> </ul>	Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam dalam Fase ini adalah dimensi Mandiri dan Gotong Royong.	6 – 9 JP			

		Sub Elemen	Keterampilan Aktivitas Sen	ıam		
3.	Mempraktikkan berbagai ge	rak dominan dalam aktivitas sen	am.			
	Mempraktikkan berbagai gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dalam aktivitas senam.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan berbagai gerak dominan keseimbangan, guling depan, dan guling belakang senam lantai dengan benar.	<ul> <li>Melakukan gerak dominan dalam ber-bagai keseimbangan statis aktivitas gerak senam: keseimbangan duduk; keseimbangan berdiri satu kaki, kaki lainnya diangkat lurus ke depan; keseimbang-an berdiri dengan ujung kaki dan angkat kaki ke depan; keseimbangan berdiri membentuk sikap kapal terbang; keseimbangan berdiri mata ditutup, dan keseimbangan berdiri di atas bangku senam lantai.</li> <li>Melakukan gerak dominan keseimbangan dinamis aktivitas gerak senam: berjalan di atas garis lurus 10 meter, berjalan di atas garis</li> </ul>	Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam dalam Fase ini adalah dimensi Mandiri dan Gotong Royong.	6-9 JP	

Sub Elemen Keterampilan Aktivitas Permainan dan Olahraga Air (Pilihan)

lantai.

lurus dengan mata ditutup, dan berjalan di atas bangku senam

4. Mempraktikkan berbagai pengenalan air dan menjaga keselamatan diri/orang lain dalam aktivitas pilihan permainan dan olahraga air.

Mempraktikkan berbagai pengenalan air dan menjaga keselamatan diri/orang lain dalam aktivitas pilihan permainan dan olahraga air.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan keterampilan gerakan kaki, gerakan lengan, pengambilan napas, dan koordinasi gerakan renang gaya dada serta bentuk-bentuk keselamatan penyelamatan dan keselamatan di air dengan koordinasi yang baik.	<ul> <li>Melakukan bermain di kolam renang, diantara-nya: bermain saling berpegangan tangan di kolam renang, bermain saling berpegangan tangan di kolam renang, bermain saling mencipratkan air ke muka, bermain mem-bentuk lingkaran lalu kejar-kejaran di kolam renang, bermain menyelam melewati rintangan, bermain masuk ke dalam air dengan mata terbuka, dan bermain melewati lingkaran (simpai) yang dipegang oleh teman aktivitas air.</li> <li>Melakukan berbagai pengenalan di air, diantaranya: duduk di pinggir kolam (injak-injak air), duduk di pinggir kolam (injak-injak air), masuk ke dalam air, berjalan di tempat air yang dangkal sambil meng-ayunkan lengan, gerakan menarik dan membuang napas di air, gerakan keseimbangan dalam kolam, dan</li> </ul>	Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam dalam Fase ini adalah dimensi Mandiri dan Gotong Royong.	6 – 9 JP	
---	--	--	---	-------------	--

gerakan meluncur
aktivitas air.
Melakukan
keselamat-an
penyelamatan dan
keselamatan di air
dengan koordinasi yang
baik yang dilakukan
secara berpasangan dan
berkelompok.

# ELEMEN PENGETAHUAN GERAK

Pada akhir fase ini peserta didik mengetahui prosedur dalam melakukan gerak dasar, permainan dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas olahraga air (kondisional).

# Sub Elemen Pengetahuan Pengembangan Gerak Dasar

Memahami gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan mengarah ke dalam bentuk permainan sederhana dan/atau tradisional.

gerak dasar lokomotor (jalan, lari, dan lompat).  didik dapat memahami dan mengerti gerakan jalan, lari, dan lompat aktivitas gerak dasar lokomotor diantaranya: jalan, lari, dan lompat.  • Menjelaskan gerak menirukan berbagai gerak dasar lokomotor diantaranya: jalan, lari, dan lompat.  • Menjelaskan gerak menirukan berbagai gerak dasar lokomotor diantaranya: jalan, lari, dan lompat.  • Menjelaskan cara  • Menjelaskan cara  dikembangkan dalam dalam Fase ini adalah dimensi Mandiri dan Gotong Royong.  Fase ini adalah dimensi Mandiri dan Gotong Royong.  Weterampilan ilmu pengetahuan tersebut berfungi untuk menyempurnakan atau mengembangkan ilmu	Alur Tujuan Pembelajaran	Kata frasa Kunci/Topik konten dan Penjelasan Singkat		Indikator Penilaian	Profil Pelajar Pancasila	Prakiraan Jam	Glosarium
menirukan berbagai sudah diteliti maupun gerak dasar lokomotor ditemukan	1.1 Memahami berbagai gerak dasar lokomotor (jalan, lari, dan	Pada akhir fase ini peserta didik dapat memahami dan mengerti gerakan jalan, lari, dan lompat aktivitas gerak dasar lokomotor dengan	•	menirukan berbagai gerak dasar lokomotor diantaranya: jalan, lari, dan lompat. Menjelaskan gerak menirukan berbagai gerak dasar lokomotor diantaranya: jalan, lari, dan lompat. Menjelaskan cara melakukan gerak menirukan berbagai	Pancasila yang dikembangkan dalam dalam Fase ini adalah dimensi Mandiri dan Gotong		adalah cara untuk mengembangkan ilmu pengetahuan agar bermanfaat bagi semua makhluk hidup. Selain itu keterampilan ilmu pengetahuan tersebut berfungi untuk menyempurnakan atau memperbaiki serta mengembangkan ilmu pengtahuan yang sudah diteliti maupun

		diantaranya: jalan, lari,		sebelumnya.
		= =		January 11
1.2 Memahami berbagai gerak dasar non-lokomotor (memutar, mengayun/menekuk).	Pada akhir fase ini peserta didik dapat dapat memahami dan mengerti gerakan memutar, mengayun/ menekuk gerak dasar non-lokomotor dengan benar.	dan lompat.  Mengidentifikasi gerak menirukan berbagai gerak dasar non-lokomotor diantaranya memutar, dan mengayun/menekuk.  Menjelaskan gerak menirukan berbagai gerak dasar non-lokomotor diantaranya memutar, dan mengayun/menekuk.  Mengklasifikasi gerak menirukan berbagai gerak dasar non-lokomotor diantaranya memutar, dan mengayun/menekuk.		
1.3 Memahami berbagai gerak dasar manipulatif (melempar dan menangkap bola).	Pada akhir fase ini peserta didik dapat memahami dan mengerti gerakan melempar dan menangkap bola aktivitas gerak dasar manipulatif dengan benar.	dan mengayun/menekuk.  Mengidentifikasi gerakan memutar, mengayun/menekuk aktivitas gerak dasar non-lokomo gerakan melempar dan menangkap bola aktivitas gerak dasar manipulatif. Menjelaskan melempar dan menangkap bola aktivitas gerak dasar manipulatif. Mengklasifikasi gerakan melempar dan		

2. Memahami gerak dasar Memahami gerak dasar lokomotor dan non-lokomotor sesuai dengan irama (ketukan) tanpa/dengan musik dal aktivitas gerak berirama	lokomotor dan non-lokomotor aktiv Pada akhir fase ini peserta	·	erirama		
Memahami gerak dasar lokomotor dan non-lokomotor sesuai dengan irama (ketukan) tanpa/dengan musik dal	Pada akhir fase ini peserta	·			
	am non-lokomotor sesuai dengan	<ul> <li>Mengidentifikasi gerak dasar lokomotor dan non-lokomotor meniru-kan pohon kelapa ditiup angin, menirukan pohon padi tertiup angin, menirukan pohon tumbang, meloncat-loncat berputar ke samping, dan menirukan pohon tumbang dalam berbagai aktivitas gerak berirama tanpa irama.</li> <li>Menjelaskan gerak dasar lokomotor dan non-lokomotor meniru-kan pohon kelapa ditiup angin, menirukan pohon tumbang, meloncat-loncat ber-putar ke samping, dan menirukan pohon</li> </ul>	Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam dalam Fase ini adalah dimensi Mandiri dan Gotong Royong.	6 – 9 JP	
		tumbang dalam berbagai aktivitas gerak berirama tanpa irama.  • Menjelaskan cara			

lokomotor dan non-lokomotor menirukan pohon kelapa ditiup angin, menirukan pohon padi tertiup angin, menirukan pohon tumbang, meloncat-loncat ber-putar ke samping, dan menirukan pohon tumbang dalam berbagai aktivitas gerak berirama tanpa irama.  • Mengidentifikasi gerak dasar lokomotor dan non-lokomotor bergerak bebas dengan irama, melangkah jinjit, melangkah ke berbagai arah mengikuti irama,	
melangkah ke segala arah dengan irama dalam berbagai aktivitas gerak berirama tanpa irama.  • Menjelaskan gerak dasar lokomotor dan non-lokomotor bergerak bebas dengan irama, melangkah jinjit, melangkah ke berbagai arah mengikuti irama, dan kombinasi melangkah ke segala arah dengan irama dalam berbagai aktivitas gerak	

	Sub Elemen Per	berirama tanpa irama.  • Menjelaskan cara melakukan gerak dasar lokomotor dan non-lokomotor bergerak bebas dengan irama, melangkah jinjit, melangkah ke berbagai arah mengikuti irama, dan kombinasi melangkah ke segala arah dengan irama dalam berbagai aktivitas gerak berirama tanpa irama.	Senam		
3. Memahami berbagai gerak d	lominan dalam aktivitas senam.				
Memahami berbagai gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dalam aktivitas senam.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat memahami dan mengerti berbagai gerak dominan keseimbangan, guling depan, dan guling belakang senam lantai dengan benar.	<ul> <li>Mengidentifikasi gerak dominan dalam berbagai keseimbangan statis aktivitas gerak senam: keseimbangan duduk; keseimbangan berdiri satu kaki, kaki lainnya diangkat lurus ke depan; keseimbang-an berdiri dengan ujung kaki dan angkat kaki ke depan; keseimbangan berdiri membentuk sikap kapal terbang; keseimbangan berdiri mata ditutup, dan keseimbangan berdiri di atas bangku senam lantai.</li> <li>Menjelaskan gerak</li> </ul>	Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam dalam Fase ini adalah dimensi Mandiri dan Gotong Royong.	6 – 9 JP	

T	
	dominan dalam
	ber-bagai
	keseimbangan statis
	aktivitas gerak senam:
	keseimbangan duduk;
	keseimbangan berdiri
	satu kaki, kaki lainnya
	diangkat lurus ke
	depan; keseimbang-an
	berdiri dengan ujung
	kaki dan angkat kaki ke
	depan; keseimbangan
	berdiri membentuk
	sikap kapal terbang;
	keseimbangan berdiri
	mata ditutup, dan
	ke-seimbangan berdiri
	di atas bangku senam
	lantai.
	Menjelaskan cara
	melakukan gerak
	dominan dalam
	ber-bagai
	keseimbangan statis
	aktivitas gerak senam:
	keseimbangan duduk;
	keseimbangan berdiri
	satu kaki, kaki lainnya
	diangkat lurus ke
	depan; keseimbang-an
	berdiri dengan ujung
	kaki dan angkat kaki ke
	depan; keseimbangan
	berdiri membentuk
	sikap kapal terbang;
	keseimbangan berdiri
	mata ditutup, dan
	ke-seimbangan berdiri
	di atas bangku senam

lantai.
Mengklasifikasi gerak
Mengidentifikasi gerak
dominan keseimbangan
dinamis aktivitas gerak
senam: berjalan di atas
garis lurus 10 meter,
berjalan di atas garis
lurus dengan mata
ditutup, dan berjalan di
atas bangku senam
lantai.
Mengklasifikasi gerak
dominan keseimbangan
dinamis aktivitas gerak
senam: berjalan di atas
garis lurus 10 meter,
berjalan di atas garis
lurus dengan mata
ditutup, dan berjalan di
atas bangku senam
lantai.
Menjelaskan gerak
dominan keseimbangan
dinamis aktivitas gerak
senam: berjalan di atas
garis lurus 10 meter,
berjalan di atas garis
lurus dengan mata
ditutup, dan berjalan di
atas bangku senam
lantai.
Menjelaskan cara
melakukan gerak
dominan keseimbangan
dinamis aktivitas gerak
senam: berjalan di atas
garis lurus 10 meter,
berjalan di atas garis

	1	1 1 .			
		lurus dengan mata			
		ditutup, dan berjalan di			
		atas bangku senam			
		lantai.			
S	Sub Elemen Pengetahuan Gera	k Aktivitas Permainan dan	Olahraga Air (Pi	lihan)	
4. Memahami berbagai penger	nalan air dan menjaga keselamata	an diri/orang lain dalam aktivi	tas pilihan permai	nan dan olah	raga air.
Memahami berbagai pengenalan air dan menjaga keselamatan diri/orang lain dalam aktivitas pilihan permainan dan olahraga air.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat memahami dan mengerti gerakan kaki, gerakan lengan, pengambilan napas, dan koordinasi gerakan renang gaya dada serta bentuk-bentuk keselamatan penyelamatan dan keselamatan di air dengan koordinasi yang baik.	<ul> <li>Mengidentifikasi aktivitas bermain di kolam renang, diantara-nya: bermain saling berpegangan tangan di kolam renang, bermain saling berpegangan tangan di kolam renang, bermain saling mencipratkan air ke muka, bermain mem-bentuk lingkaran lalu kejar-kejaran di kolam renang, bermain menyelam melewati rintangan, bermain masuk ke dalam air dengan mata terbuka, dan bermain melewati lingkaran (simpai) yang dipegang oleh teman aktivitas air.</li> <li>Menjelaskan aktivitas bermain di kolam renang, diantara-nya: bermain saling berpegangan tangan di kolam renang, bermain saling berpegangan tangan di kolam renang, bermain saling</li> </ul>	Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam dalam Fase ini adalah dimensi Mandiri dan Gotong Royong.	6-9 JP	

mencipratkan air ke
muka, bermain
mem-bentuk lingkaran
lalu kejar-kejaran di
kolam renang, bermain
menyelam melewati
rintangan, bermain
masuk ke dalam air
dengan mata terbuka,
dan bermain melewati
lingkaran (simpai) yang
dipegang oleh teman
aktivitas air.
Menjelaskan cara
melakukan aktivitas
bermain di kolam
renang, diantara-nya:
bermain saling
berpegangan tangan di
kolam renang, bermain
saling berpegangan
tangan di kolam
renang, bermain saling
mencipratkan air ke
muka, bermain
mem-bentuk lingkaran
lalu kejar-kejaran di
kolam renang, bermain
menyelam melewati
rintangan, bermain
masuk ke dalam air
dengan mata terbuka,
dan bermain melewati
lingkaran (simpai) yang
dipegang oleh teman
aktivitas air.
Mengidentifikasi
aktivitas berbagai
pengenalan di air,

diantaranya: duduk di
pinggir kolam
(injak-injak air), duduk
di pinggir kolam
(injak-injak air), masuk
ke dalam air, berjalan
di tempat air yang
dangkal sambil
mengayunkan lengan,
gerakan menarik dan
membuang napas di air,
gerakan keseimbangan
dalam kolam, dan
gerakan meluncur
aktivitas air.
Menjelaskan aktivitas
berbagai pengenalan di
air, diantaranya: duduk
di pinggir kolam
(injak-injak air), duduk
di pinggir kolam
(injak-injak air), masuk
ke dalam air, berjalan
di tempat air yang
dangkal sambil
mengayunkan lengan,
gerakan menarik dan
membuang napas di air,
gerakan keseimbangan
dalam kolam, dan
gerakan meluncur
aktivitas air.
Menjelaskan cara
melakukan aktivitas
berbagai pengenalan di
air, diantaranya: duduk
di pinggir kolam
(injak-injak air), duduk
di pinggir kolam
 ur pinissii kuluin

T	
	(injak-injak air), masuk
	ke dalam air, berjalan
	di tempat air yang
	dangkal sambil
	mengayunkan lengan,
	gerakan menarik dan
	membuang napas di air,
	gerakan keseimbangan
	dalam kolam, dan
	gerakan meluncur
	aktivitas air.
	Mengidentifikasi
	aktivitas keselamatan
	penyelamatan dan
	keselamatan di air
	dengan koordinasi yang
	baik yang dilakukan
	secara berpasangan dan
	berkelompok.
	Menjelaskan aktivitas
	keselamatan
	penyelamatan dan
	keselamatan di air
	dengan koordinasi yang
	baik yang dilakukan
	secara berpasangan dan
	berkelompok.
	Menjelaskan cara
	melakukan aktivitas
	keselamatan
	penyelamatan dan
	keselamatan di air
	dengan koordinasi yang
	baik yang dilakukan
	secara berpasangan dan
	berkelompok.
FLEMEN	PEMANFAATAN GERAK
	TEMATATATATATATATATATATATATATATATATATATA

Pada akhir fase ini peserta didik mengetahui prosedur gerak dan mampu mempraktikkan latihan pengembangan kebugaran jasmani untuk kesehatan dan menunjukkan kemampuan dalam memahami Pola Perilaku Hidup Sehat.

## Sub Elemen Aktivitas Jasmani dan Aktivitas Kebugaran untuk Pemeliharaan dan Peningkatan Kesehatan

Pada akhir fase ini peserta didik mengetahui gerak dan mampu mempraktikkan latihan pengembangan kebugaran jasmani untuk kesehatan.

Alur Tujuan Pembelajaran	Kata frasa Kunci/Topik konten dan Penjelasan Singkat		Indikator Penilaian	Profil Pelajar Pancasila	Prakiraan Jam	Glosarium
Mengenal dan mampu mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani untuk kesehatan.	Pada akhir fase ini peserta didik mengenal dan mampu mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani untuk kesehatan diantaranya: sikap tubuhdalam keadaan diam, sikap tubuh dalam keadaan bergerak, sikap tubuh dalam posisi berdiri, dan sikap tubuh dalam posisi berjalan dengan benar.	•	Memahami dan mampu mempraktikkan sikap tubuh dalam keadaan diam, sikap tubuh dalam keadaan bergerak, sikap tubuh dalam posisi berdiri, dan sikap tubuh dalam posisi berjalan aktivitas kebugaran jasmani untuk kesehatan.  Melakukan gerakan sikap tubuh dalam keadaan diam, sikap tubuh dalam keadaan bergerak, sikap tubuh dalam posisi berdiri, dan sikap tubuh dalam posisi berjalan dalam bentuk permainan sederhana/	Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam dalam fase ini adalah dimensi Mandiri dan Gotong Royong.	3 – 6 JP	Pemanfaatan gerak adalah hasil yang diperoleh dari aktivitas fisik dan aktivitas kebugaran secara menyeluruh (total fitness) yang memungkinkan seseorang mampu untuk menjalankan kehidupan yang produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap pembebanan fisik yang wajar.

## Sub Elemen Pengembangan Pola Perilaku Hidup Sehat

Pada akhir fase ini peserta didik memahami bagian-bagian tubuh, bagian tubuh yang boleh dan tidak boleh disentuh orang lain, cara menjaga kebersihannya, dan kebersihan pakaian sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.

Memahami dan mampu	Pada akhir fase ini peserta	•	Mengidentifikasi	Profil Pelajar	3 – 6	Pola perilaku hidup
menunjukkan bagian-bagian	didik memahami dan mampu		bagian-bagian tubuh,	Pancasila yang	JP	sehat suatu gaya hidup
tubuh, bagian tubuh yang boleh	menunjukkan bagian-bagian		bagian tubuh yang	dikembangkan		dengan

dan tidak boleh disentuh orang lain, cara menjaga kebersihannya, dan kebersihan pakaian.	tubuh, bagian tubuh yang boleh dan tidak boleh disentuh orang lain, cara menjaga kebersihannya, dan kebersihan pakaian sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.	boleh dan tidak boleh disentuh orang lain, cara menjaga kebersihannya, dan kebersihan pakaian sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.  • Menjelaskan bagian-bagian tubuh, bagian tubuh yang boleh dan tidak boleh disentuh orang lain, cara menjaga kebersihannya, dan kebersihan pakaian sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.  • Menjelaskan cara menerapkan bagian-bagian tubuh, bagian tubuh yang boleh dan tidak boleh disentuh orang lain, cara menjaga kebersihannya, dan kebersihan pakaian sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.	dalam dalam fase ini adalah dimensi Mandiri dan Gotong Royong.	memperhatikan faktor-faktor tertentu yang memengaruhi kesehatan, antara lain: makanan dan olahraga. Pola hidup sehat menyangkut aturan untuk mencapai kesehatan jasmani dan rohani, sebab pengertian hidup sehat yang sempurna mencakup aspek keduanya.
--	---	--	---	---

#### ELEMEN PENGEMBANGAN KARAKTER

Pada akhir fase ini peserta didik menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menyimak arahan dan umpan balik yang diberikan guru serta mulai dapat menghormati orang lain.

## **Sub Elemen Tanggung Jawab Personal (Mandiri)**

Indikator Alur Perkembangan Fase A di Akhir Fase A (Jenjang SD/MI, Usia 6-8 tahun), Sub Elemen Tanggung Jawab Personal (Kemandirian) Pelajar.

Alur Tujuan Pembelajaran Kata frasa Kunci/Topi	Indikator Penilaian	Profil Pelajar	Prakiraan	Glosarium
--	---------------------	----------------	-----------	-----------

	konten dan Penjelasan Singkat		Pancasila	Jam	
Menunjukkan perilaku sebagai individu yang memiliki pemahaman diri dan situasi yang dihadapi.	Mengenali kualitas dan minat diri serta tantangan yang dihadapi.  Mengembangkan refleksi diri	Mengidentifikasi dan menggambarkan kemampuan, prestasi, dan ketertarikannya secara subjektif.  Mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan serta prestasi dirinya.	Profil Pelajar Pancasila dicapai melalui internalisasi elemen pengembangan karakter (tanggung	Tidak diperlu-kan jam pembelajaran khusus karena pengembangan karakter dilakukan	Pengembangan karakter merupa-kan unsur pokok dalam diri manusia yang dengannya membentuk karakter psikologi
Menunjukkan perilaku sebagai individu yang dapat meregulasi diri.	Penetapan tujuan dan rencana strategis pengembangan diri  Menunjukkan inisiatif dan bekerja secara mandiri  Mengembangkan disiplin diri  Percaya diri, resilien, dan adaptif	Mengidentifikasi perbedaan emosi yang dirasakan secara wajar.  Menetapkan target belajar dan merencanakan waktu belajar yang akan dilakukannya.  Berinisiatif untuk mengerjakan tugas-tugas rutin secara mandiri.  Melaksanakan kegiatan belajar di kelas dan menyelesaikan tugas-tugas dalam waktu yang telah disepakati.  Berani mencoba dan adaptif menghadapi situasi baru serta bertahan mengerjakan tugas-tugas yang disepakati hingga tuntas.	jawab personal dan sosial)	melalui dan selama proses pembelajaran pada elemen keterampilan dan pengetahu-an gerak	seseorang dan membuatnya berperilaku sesuai dengan dirinya dan nilai-nilai yang yang cocok dengan dirinya dalam kondisi yang berbeda-beda.

# **Sub Elemen Tanggung Jawab Sosial (Gotong Royong)**

Indikator Alur Perkembangan Fase A di Akhir Fase A (Jenjang SD/MI, Usia 6-8 Tahun), Sub Elemen Tanggung Jawab Sosial (Gotong Royong) Pelajar.

Alur Tujuan Pembelajaran	Kata frasa Kunci/Topik konten dan Penjelasan Singkat	Indikator Penilaian	Profil Pelajar Pancasila	Prakiraan Jam	Glosarium
--------------------------	--	---------------------	-----------------------------	------------------	-----------

Menunjukkan perilaku sebagai	Tanggap terhadap	Peka dan mengapresiasi	Profil Pelajar	Tidak	
individu yang peduli	lingkungan sosial	orang-orang dilingkungan	Pancasila	diperlu-kan	
Menunjukkan perilaku sebagai		sekitar.	dicapai melalui	jam	
individu yang berbagi.	Persepsi sosial	Mengenali berbagai reaksi	internalisasi	pembelajaran	
		orang lain dilingkungan	elemen	khusus karena	
		sekitar dan penyebabnya.	pengembangan	pengembangan	
	Berperilaku sebagai	Memberi dan menerima	karakter	karakter	
	individu yang berbagi	hal yang dianggap	(tanggung	dilakukan	
		berharga dan penting	jawab personal	melalui dan	
		kepada/dari orang-orang	dan sosial)	selama proses	
		dilingkungan sekitar.		pembelajaran	
	Koordinasi sosial	Melaksanakan aktivitas		pada elemen	
		kelompok sesuai dengan		keterampilan	
		kesepakatan bersama.		dan	
Menunjukkan perilaku sebagai	Tanggap terhadap	Peka dan mengapresiasi		pengetahu-an	
individu yang peduli	lingkungan sosial	orang-orang dilingkungan		gerak	
		sekitar.			
	Persepsi sosial	Mengenali berbagai reaksi			
		orang lain dilingkungan			
		sekitar dan penyebabnya.			
Menunjukkan perilaku sebagai	Berperilaku sebagai	Memberi dan menerima			
individu yang berbagi.	individu yang berbagi	hal yang dianggap			
		berharga dan penting			
		kepada/dari orang-orang			
		dilingkungan sekitar.			

## **ELEMEN NILAI-NILAI GERAK**

Pada akhir fase ini peserta didik mengenali ragam aktivitas jasmani yang dapat digunakan untuk menjaga kesehatan, sekaligus merasakan adanya keberhasilan dalam tantangan dan sebagai wahana dalam mengekspresikan diri ketika berinteraksi sosial.

#### Sub Elemen Nilai-Nilai Aktivitas Jasmani untuk Kesehatan

Indikator Alur Perkembangan Fase A di Akhir Fase A (Jenjang SD, Usia 6-8 tahun), Sub Elemen Nilai-Nilai Aktivitas Jasmani untuk Kesehatan, Pelajar:

Alur Tujuan Pembelajaran	Kata frasa Kunci/Topik konten dan Penjelasan Singkat	Indikator Penilaian	Profil Pelajar Pancasila	Prakiraan Jam	Glosarium
--------------------------	--	---------------------	-----------------------------	------------------	-----------