

ALUR TUJUAN PEMBELAJARAN

PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA DAN KESEHATAN

FASE A (KELAS 1)

RASIONAL

Rasional Alur Tujuan Pembelajaran adalah rangkaian tujuan yang disusun secara logis menurut urutan 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 Pancasila yang dikembangkan	9 – 27 JP	Profil Pelajar Pancasila adalah tujuan besar (atau

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 aktivitas gerak dasar lokomotor dalam bentuk permainan yang sederhana.	dalam dalam Fase ini adalah dimensi Mandiri dan Gotong Royong.		bahkan misi) yang ingin diwujudkan melalui sistem pendidikan. Profil lulusan, dalam konteks ini adalah 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 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
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.	• 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.			
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.	• Melakukan gerakan menirukan berbagai gerak dasar manipulatif diantaranya: melempar dan menangkap bola. • Melakukan gerakan menirukan berbagai gerak dasar manipulatif diantaranya: melempar dan menangkap bola dalam bentuk permainan yang sederhana.			

					maksimal. Untuk menjadi seorang olahragawan diperlukan keterampilan gerak yang baik agar dapat mencapai prestasi. ● Gerak dasar: Suatu pola gerakan yang mendasari suatu gerakan mulai dari kemampuan gerak yang sederhana hingga kemampuan gerak yang komplek, seperti: gerak dasar manusia (berjalan, berlari, melompat, dan melempar). ● Gerak lokomotor: Gerakan berpindah tempat dimana bagian tubuh tertentu saja yang digerakkan, seperti: berjalan, berlari, dan meloncat. ● Gerak non lokomotor: Gerakan yang tidak berpindah tempat, dimana bagian tubuh tertentu saja yang digerakkan, seperti:
--	--	--	--	--	---

					mendorong, menarik, menekuk, dan memutar. Gerak manipulatif: Gerakan dimana ada sesuatu yang digerakkan, seperti: melempar, menangkap, menyepak, dan lain sebagainya.
Sub Elemen Keterampilan Aktivitas Gerak Berirama					
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.	- Melakukan gerak dasar lokomotor dan non-lokomotor menirukan pohon kelapa ditiup angin, menirukan pohon padi tertiup angin, menirukan pohon tumbang, melompat-loncat berputar ke samping, dan menirukan pohon tumbang dalam berbagai aktivitas gerak berirama tanpa irama. - Melakukan gerak dasar lokomotor dan non-lokomotor bergerak bebas dengan irama, melangkah jinjit, melangkah ke berbagai arah mengikuti irama,	Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam dalam Fase ini adalah dimensi Mandiri dan Gotong Royong.	6 – 9 JP	

		dan kombinasi melangkah ke segala arah dengan irama dalam berbagai aktivitas gerak berirama tanpa irama.			
Sub Elemen Keterampilan Aktivitas Senam					
3. Mempraktikkan berbagai gerak dominan dalam aktivitas senam.					
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.	- Melakukan gerak dominan dalam ber-bagai keseimbangan statis aktivitas gerak senam: keseimbangan duduk; keseimbangan berdiri satu kaki, kaki lainnya diangkat lurus ke depan; keseimbangan 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. - Melakukan 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	Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam dalam Fase ini adalah dimensi Mandiri dan Gotong Royong.	6 – 9 JP	

lantai.

Sub Elemen Keterampilan Aktivitas Permainan dan Olahraga Air (Pilihan)

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.

- Melakukan bermain di kolam renang, diantaranya: 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.
- 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,

Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam Fase ini adalah dimensi Mandiri dan Gotong Royong.

**6 – 9
JP**

		gerakan menarik dan membuang napas di air, gerakan keseimbangan dalam kolam, dan gerakan meluncur aktivitas air. Melakukan keselamatan 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.					
Alur Tujuan Pembelajaran	Kata frasa Kunci/Topik konten dan Penjelasan Singkat	Indikator Penilaian	Profil Pelajar Pancasila	Prakiraan Jam	Glosarium
1. Memahami Aktivitas Pengembangan Gerak Dasar			Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam dalam Fase ini adalah dimensi Mandiri dan Gotong Royong.	9 – 27 JP	Pengetahuan gerak adalah cara untuk mengembangkan ilmu pengetahuan agar bermanfaat bagi semua makhluk hidup. Selain itu keterampilan ilmu pengetahuan tersebut berfungsi untuk menyempurnakan atau memperbaiki serta
1.1 Memahami berbagai gerak dasar lokomotor (jalan, lari, dan lompat).	Pada akhir fase ini peserta didik dapat memahami dan mengerti gerakan jalan, lari, dan lompat aktivitas gerak dasar lokomotor dengan benar.	- Mengidentifikasi 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 melakukan gerak menirukan berbagai gerak dasar lokomotor diantaranya: jalan, lari, dan lompat.			mengembangkan ilmu pengetahuan yang sudah diteliti maupun ditemukan sebelumnya.
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.	• 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.	• Mengidentifikasi gerakan memutar, mengayun/menekuk aktivitas gerak dasar non-lokomotor gerakan melempar dan menangkap bola aktivitas gerak dasar manipulatif . • Menjelaskan melempar dan menangkap bola			

		aktivitas gerak dasar manipulatif. • Mengklasifikasi gerakan melempar dan menangkap bola aktivitas gerak dasar manipulatif.			
Sub Elemen Pengetahuan Aktivitas Gerak Berirama					
2. Memahami gerak dasar lokomotor dan non-lokomotor aktivitas gerak berirama.					
Memahami gerak dasar lokomotor dan non-lokomotor sesuai dengan irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat memahami dan mengerti gerak dasar lokomotor dan non-lokomotor sesuai dengan irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama dengan benar.	• 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. • Menjelaskan gerak dasar lokomotor dan non-lokomotor meniru-kan pohon kelapa ditiup angin, menirukan pohon padi tertiup angin, menirukan pohon tumbang, meloncat-loncat ber-putar ke samping, dan menirukan pohon tumbang dalam	Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam dalam Fase ini adalah dimensi Mandiri dan Gotong Royong.	6 – 9 JP	

		berbagai aktivitas gerak berirama tanpa irama. • Menjelaskan cara melakukan gerak dasar 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, dan kombinasi 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 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.			
Sub Elemen Pengetahuan Gerak Aktivitas Senam					
3. Memahami berbagai gerak dominan 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.	• Mengidentifikasi gerak dominan dalam berbagai keseimbangan statis aktivitas gerak senam: keseimbangan duduk; keseimbangan berdiri satu kaki, kaki lainnya diangkat lurus ke depan; keseimbangan berdiri dengan ujung kaki dan angkat kaki ke depan; keseimbangan berdiri membentuk sikap kapal terbang; keseimbangan berdiri mata ditutup,	Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam dalam Fase ini adalah dimensi Mandiri dan Gotong Royong.	6 – 9 JP	

		dan keseimbangan berdiri di atas bangku senam lantai. • Menjelaskan gerak dominan dalam ber-bagai keseimbangan statis aktivitas gerak senam: keseimbangan duduk; keseimbangan berdiri satu kaki, kaki lainnya diangkat lurus ke depan; keseimbangan 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; keseimbangan 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 lurus dengan mata ditutup, dan berjalan di atas bangku senam lantai.			
Sub Elemen Pengetahuan Gerak Aktivitas Permainan dan Olahraga Air (Pilihan)					
4. Memahami berbagai pengenalan air dan menjaga keselamatan diri/orang lain dalam aktivitas pilihan permainan dan olahraga 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.	• Mengidentifikasi aktivitas bermain di kolam renang, diantaranya: 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. • Menjelaskan aktivitas bermain di kolam renang, diantaranya: bermain saling berpegangan tangan di	Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam dalam Fase ini adalah dimensi Mandiri dan Gotong Royong.	6 – 9 JP	

		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. • 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 (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.			
ELEMEN PEMANFAATAN GERAK					
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 tubuh dalam 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 (<i>total fitness</i>) 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 menunjukkan bagian-bagian tubuh, bagian tubuh yang boleh dan tidak boleh disentuh orang lain, cara menjaga kebersihannya, dan kebersihan pakaian.	Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan mampu menunjukkan 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.	• Mengidentifikasi 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 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.	Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam dalam fase ini adalah dimensi Mandiri dan Gotong Royong.	3 – 6 JP	Pola perilaku hidup sehat suatu gaya hidup dengan 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/Topik konten dan Penjelasan Singkat	Indikator Penilaian	Profil Pelajar Pancasila	Prakiraan Jam	Glosarium
Menunjukkan perilaku sebagai individu yang memiliki pemahaman diri dan situasi yang dihadapi.	Mengenali kualitas dan minat diri serta tantangan yang dihadapi.	Mengidentifikasi dan menggambarkan kemampuan, prestasi, dan ketertarikannya secara subjektif.	Profil Pelajar Pancasila dicapai melalui internalisasi elemen pengembangan karakter (tanggung jawab personal dan sosial)	Tidak diperlu-kan jam pembelajaran khusus karena pengembangan karakter dilakukan melalui dan selama proses pembelajaran pada elemen keterampilan dan pengetahu-an gerak	Pengembangan karakter merupa-kan unsur pokok dalam diri manusia yang dengannya membentuk karakter psikologi seseorang dan membuatnya berperilaku sesuai dengan dirinya dan nilai-nilai yang cocok dengan dirinya dalam kondisi yang berbeda-beda.
	Mengembangkan refleksi diri	Mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan serta prestasi dirinya.			
Menunjukkan perilaku sebagai individu yang dapat meregulasi diri.	Regulasi emosi	Mengidentifikasi perbedaan emosi yang dirasakan secara wajar.			
	Penetapan tujuan dan rencana strategis pengembangan diri	Menetapkan target belajar dan merencanakan waktu belajar yang akan dilakukannya.			
	Menunjukkan inisiatif dan bekerja secara mandiri	Berinisiatif untuk mengerjakan tugas-tugas rutin secara mandiri.			
	Mengembangkan disiplin diri	Melaksanakan kegiatan belajar di kelas dan menyelesaikan tugas-tugas dalam waktu yang telah disepakati.			
	Percaya diri, resilien, dan adaptif	Berani mencoba dan adaptif menghadapi situasi baru serta bertahan mengerjakan tugas-tugas yang disepakati hingga tuntas.			

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 individu yang peduli Menunjukkan perilaku sebagai individu yang berbagi.	Tanggap terhadap lingkungan sosial	Peka dan mengapresiasi orang-orang dilingkungan sekitar.	Profil Pelajar Pancasila dicapai melalui internalisasi elemen pengembangan karakter (tanggung jawab personal dan sosial)	Tidak diperlu-kan jam pembelajaran khusus karena pengembangan karakter dilakukan melalui dan selama proses pembelajaran pada elemen keterampilan dan pengetahu-an gerak	
	Persepsi sosial	Mengenali berbagai reaksi orang lain dilingkungan sekitar dan penyebabnya.			
	Berperilaku sebagai individu yang berbagi	Memberi dan menerima hal yang dianggap berharga dan penting kepada/dari orang-orang dilingkungan sekitar.			
	Koordinasi sosial	Melaksanakan aktivitas kelompok sesuai dengan kesepakatan bersama.			
Menunjukkan perilaku sebagai individu yang peduli	Tanggap terhadap lingkungan sosial	Peka dan mengapresiasi orang-orang dilingkungan sekitar.			
	Persepsi sosial	Mengenali berbagai reaksi orang lain dilingkungan sekitar dan penyebabnya.			
Menunjukkan perilaku sebagai individu yang berbagi.	Berperilaku sebagai individu yang berbagi	Memberi dan menerima 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
Memahami pentingnya aktivitas fisik untuk menjaga kesehatan	Memahami pentingnya aktivitas fisik pengembangan aktivitas permainan dan olahraga, aktivitas gerak berirama, aktivitas senam, dan aktivitas permainan dan olahraga air.	- Mengenali pentingnya aktivitas fisik pengembangan pola gerak dasar untuk menjaga kesehatan. - Mengenali pentingnya aktivitas gerak berirama untuk menjaga kesehatan. - Mengenali pentingnya aktivitas senam untuk menjaga kesehatan. - Mengenali pentingnya aktivitas air untuk menjaga kesehatan.	Profil Pelajar Pancasila dicapai melalui internalisasi elemen nilai-nilai gerak	Tidak diperlukan jam pembelajaran khusus karena pengembangan nilai-nilai dilakukan melalui dan selama proses pembelajaran pada elemen keterampilan dan pengetahuan gerak	Nilai-nilai gerak merupakan nilai-nilai yang terkandung dari aktivitas jasmani. Nilai-nilai ini mengiringi pelaksanaan diselenggarakannya aktivitas jasmani dalam pembelajaran PJOK.

Sub Elemen Nilai-Nilai Aktivitas Jasmani untuk Kesenangan dan Tantangan

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

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

Memahami pentingnya aktivitas jasmani untuk kesenangan dan tantangan	Memahami pentingnya aktivitas jasmani untuk kesenangan dan tantangan	Memahami adanya unsur keragaman pada setiap aktivitas fisik memahami adanya tantangan pada setiap aktivitas fisik	Profil Pelajar Pancasila dicapai melalui internalisasi elemen nilai-nilai gerak	Tidak diperlukan jam pembelajaran khusus karena pengembangan nilai-nilai dilakukan melalui dan selama proses pembelajaran pada elemen keterampilan	
				dan pengetahuan gerak.	
Sub Elemen Nilai-Nilai Aktivitas Jasmani untuk Ekspresi Diri dan Interaksi Sosial					
Indikator Alur Perkembangan Fase A di Akhir Fase A (Jenjang SD/MI, Usia 6-8 tahun), Sub Elemen Nilai-Nilai Aktivitas Jasmani untuk ekspresi Diri dan Interaksi Sosial, Pelajar:					
Alur Tujuan Pembelajaran	Kata frasa Kunci/Topik konten dan Penjelasan Singkat	Indikator Penilaian	Profil Pelajar Pancasila	Prakiraan Jam	Glosarium

Memahami pentingnya aktivitas jasmani untuk ekspresi diri dan interaksi social.	Memahami pentingnya aktivitas jasmani untuk ekspresi diri dan interaksi sosial.	Mengenali aktivitas fisik dan bermain yang dapat dinikmati dan untuk berinteraksi dengan teman	Profil Pelajar Pancasila dicapai melalui internalisasi elemen nilai-nilai gerak	Tidak diperlukan jam pembelajaran khusus karena pengembangan nilai-nilai dilakukan melalui dan selama proses pembelajaran pada elemen keterampilan dan pengetahuan gerak.	
---	---	--	---	---	--