

PROGRAM TAHUNAN

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK)

Satuan Pendidikan : SD NEGERI 2 Jatisaba

Tahun Pelajaran : 2021 / 2022

Kelas : I

Semester : I

TEMA	Sub Tema	Kompetensi Dasar	AW	Ket
1 Diriku	1 AkudanTeman Baru	3.1 Memahami prosedur gerak dasar lokomotor sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional.	1x4JP	Juli Mg Ke 3
		4.1 Mempraktikkan prosedur gerak dasar lokomotor sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional		
	2 Tubuhku	3.8 Memahami bagian-bagian tubuh, bagian tubuh yang boleh dan tidak boleh disentuh orang lain, cara menjaga kebersihannya, dan kebersihan pakaian	1x4JP	Juli Mg Ke 4
		4.8 Menceritakan bagianbagian tubuh, bagian tubuh yang boleh dan tidak boleh disentuh orang lain, cara menjaga kebersihannya, dan kebersihan pakaian		
	3 Aku Merawat Tubuhku	3.4 Memahami prosedur menjaga sikap tubuh (duduk, membaca, berdiri, jalan), dan bergerak secara lentur serta seimbang dalam rangka pembentukan tubuh melalui permainan sederhana dan atau tradisional.	1x4JP	Agt Mg Ke 1
		3.8 Memahami bagian-bagian tubuh, bagian tubuh yang boleh dan tidak boleh		

TEMA	Sub Tema	Kompetensi Dasar	AW	Ket
		disentuh orang lain, cara menjaga kebersihannya, dan kebersihan pakaian		
		4.4 Mempraktikkan prosedur menjaga sikap tubuh (duduk, membaca, berdiri, jalan), dan bergerak secara lentur serta seimbang dalam rangka pembentukan tubuh melalui permainan sederhana dan atau tradisional		
		4.8. Menceritakan bagianbagian tubuh, bagian tubuh yang boleh dan tidak boleh disentuh orang lain, cara menjaga kebersihannya, dan kebersihan pakaian		
	4 Aku Istimewa	3.4 Memahami prosedur menjaga sikap tubuh (duduk, membaca, berdiri, jalan), dan bergerak secara lentur serta seimbang dalam rangka pembentukan tubuh melalui permainan sederhana dan atau tradisional.	1x4JP	Agt Mg Ke 2
		4.4 Mempraktikkan prosedur menjaga sikap tubuh (duduk, membaca, berdiri, jalan), dan bergerak secara lentur serta seimbang dalam rangka pembentukan tubuh melalui permainan sederhana dan atau tradisional.		
		Ulangan Harian	1x4JP	Agt Mg Ke 3
2 Kegemaranku	1 Gemar Berolahraga	3.2 Memahami prosedur gerak dasar non-lokomotor sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional	1x4JP	Agt Mg Ke 4

TEMA	Sub Tema	Kompetensi Dasar	AW	Ket
		4.2 Mempraktikkan prosedur gerak dasar non-lokomotor sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional		
	2 Gemar Bernyanyi dan Menari	3.2 Memahami prosedur gerak dasar non-lokomotor sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional	1x4JP	Agt Mg Ke 5
		4.2 Mempraktikkan prosedur gerak dasar non-lokomotor sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional		
	3 Gemar Menggambar	3.2 Memahami prosedur gerak non-lokomotor sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana atau tradisional	1x4JP	Sep Mg Ke 1
		4.2 Mempraktikkan prosedur gerak dasar non-lokomotor sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana atau tradisional		
	4 Gemar Membaca	3.2 Memahami prosedur gerak non-lokomotor sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana atau tradisional	1x4JP	Sep Mg Ke 2

TEMA	Sub Tema	Kompetensi Dasar	AW	Ket
		4.2 Mempraktikkan prosedur gerak dasar non-lokomotor sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana atau tradisional		
		Ulangan Harian	1x4JP	Sep Mg Ke 3
3 Kegiatanku	1 Kegiatan Pagi Hari	3.3 Memahami prosedur pola gerak dasar manipulatif sesuai konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional	1x4JP	Sep Mg Ke 4
		4.3 Mempraktikkan prosedur pola gerak dasar manipulatif sesuai konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional		
	2 Kegiatan Siang Hari	3.3 Memahami prosedur pola gerak dasar manipulatif sesuai konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional	1x4JP	Okt Mg Ke 1
		4.3 Mempraktikkan prosedur pola gerak dasar manipulatif sesuai konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional		
	3 Kegiatan Sore Hari	3.2 Memahami prosedur pola gerak dasar manipulative sesuai konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk	1x4JP	Okt Mg Ke 3

TEMA	Sub Tema	Kompetensi Dasar	AW	Ket
		permainan sederhana dan atau tradisional		
		3.3 Memahami prosedur pola gerak dasar manipulatif sesuai konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional		
		4.3 Mempraktikkan prosedur pola gerak dasar manipulative sesuai konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional		
		4.3 Mempraktikkan prosedur pola gerak dasar manipulatif sesuai konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional		
	4 Kegiatan Malam Hari	3.3 Memahami prosedur pola gerak dasar manipulatif sesuai konsep tubuh, ruang, usaha, dan Keterhubungan dalam berbagai Bentuk permainan sederhana dan atau tradisional	1x4JP	Okt Mg Ke 4
		4.3 Mempraktikkan prosedur pola gerak dasar manipulatif sesuai konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional		
		UlanganHarian	1x4JP	Nop Mg Ke 1
4 Keluargaku	1 AnggotaKeluar gaku	3.1. Memahami prosedur gerak dasar lokomotor sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha dan keterhubungan dalam	1x4JP	Nop Mg Ke 2

TEMA	Sub Tema	Kompetensi Dasar	AW	Ket
		berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional.		
		4.1. Mempraktikkan prosedur gerakan berjalan satu arah dengan konsep tubuh, ruang, usaha dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional		
	2 Kegiatan Keluargaku	3.1. Memahami prosedur gerak dasar lokomotor sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional.	1x4JP	Nov Mg Ke 3
		4.1. Mempraktikkan prosedur gerakan berjalan satu arah dengan konsep tubuh, ruang, usaha dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional		
	3 Keluarga Besarku	3.1. Memahami prosedur gerak dasar lokomotor sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional.	1x4JP	Nov Mg Ke 4
		4.1. Mempraktikkan prosedur gerakan berjalan satu arah dengan konsep tubuh, ruang, usaha dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional		
	4 Kebersamaan Dalam Keluarga	3.1. Memahami prosedur gerak dasar lokomotor sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional	1x4JP	Nov Mg Ke 5

TEMA	Sub Tema	Kompetensi Dasar	AW	Ket
		4.1. Mempraktikkan prosedur gerak dasar lokomotor sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional		
		Ulangan Harian	1x4JP	Nov Mg Ke 5

Mengetahui
Kepala Sekolah,

Jatisaba,
Guru PJOK

TAUFIQ HIDAYAT, S.Pd
NIP. 19630220 198304 1 003

WARSITO, S.Pd
NIP. 198508232022211016

PROGRAM TAHUNAN

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK)

Satuan Pendidikan : SD Negeri 2 Jatisaba

Tahun Pelajaran : 2021 / 2022

Kelas : I

Semester : II

TEMA	Sub Tema	Kompetensi Dasar	AW	Ket
V Pengalamanku	1 Pengalaman Masa Kecil	<p>3.5 Memahami berbagai gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah /lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dalam aktivitas senam lantai.</p> <p>4.5 Mempraktikkan berbagai pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dalam aktivitas senam lantai.</p>	1x4JP	Jan Mg Ke 1
	2 Pengalaman bersama teman	<p>3.5 Memahami berbagai gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dalam aktivitas senam lantai.</p> <p>4.5 Mempraktikkan berbagai pola gerak dominan (bergantung,bertumpu, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat)</p>	1x4JP	Jan Mg Ke 2

TEMA	Sub Tema	Kompetensi Dasar	AW	Ket
		dalam aktivitas senam lantai.		
	3 Pengalaman di sekolah	3.5 Memahami berbagai gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dalam aktivitas senam lantai. 4.5 Mempraktikkan berbagai pola gerak dominan (bergantung, bertumpu, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dalam aktivitas senam lantai.	1x4JP	Jan Mg Ke 3
	4 Pengalaman yang berkesan	3.5 Memahami berbagai gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dalam aktivitas senam lantai. 4.5 Mempraktikkan berbagai gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dalam aktivitas senam lantai.	1x4JP	Jan Mg Ke 4
		Ulangan Harian	1x4JP	Jan Mg ke 5

TEMA	Sub Tema	Kompetensi Dasar	AW	Ket
VI lingkunan bersih, sehat dan asri	1 Lingkungan rumahku	3.5 Memahami berbagai gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dalam aktivitas senam lantai 4.5 mempraktikkan berbagai gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dalam aktivitas senam	1x4JP	Feb Mg Ke 1
	2 Lingkungan sekitar rumahku	3.5 Memahami berbagai gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dalam aktivitas senam lantai 4.5 mempraktikkan berbagai gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dalam aktivitas senam lantai	1x4JP	Feb Mg Ke 2
	3 Gemar menggambar	3.5 Memahami berbagai gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dalam aktivitas senam lantai 4.5 mempraktikkan berbagai gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dalam aktivitas senam	1x4JP	Feb Mg Ke 3

TEMA	Sub Tema	Kompetensi Dasar	AW	Ket
	4 Gemar membaca	3.5 Memahami berbagai gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dalam aktivitas senam lantai 4.5 Mempraktikkan berbagai gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dalam aktivitas senam lantai	1x4JP	Feb Mg Ke 4
		Ulangan Harian	1x4JP	Mar Mg Ke 1
VII benda hewan dan tanaman di sekitarku	1 Benda hidup dan benda tak hidup di sekitarku	3.6 Memahami gerak dasar lokomotor dan non-lokomotor sesuai dengan irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama 4.6 Mempraktikkan gerak dasar lokomotor dan non-lokomotor sesuai dengan irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama	1x4JP	Mar Mg ke 2
	2 Hewan di sekitarku	3.6 Memahami gerak dasar lokomotor dan non-lokomotor sesuai dengan irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama 4.6 Mempraktikkan gerak dasar lokomotor dan non-lokomotor sesuai dengan irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama	1x4JP	Mar Mg Ke 4

TEMA	Sub Tema	Kompetensi Dasar	AW	Ket
	3 Tanaman di sekitarku	3.6 Memahami gerak dasar lokomotor dan non-lokomotor sesuai dengan irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama 4.6 Mempraktikkan gerak dasar lokomotor dan non-lokomotor sesuai dengan irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama	1x4JP	Apr Mg ke 1
	4 Bentuk ,warna ,ukurandanper mukaanbenda	3.6 Memahami gerak dasar lokomotor dan non-lokomotor sesuai dengan irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama 4.6 Mempraktikkan gerak dasar lokomotor dan non-lokomotor sesuai dengan irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama	1x4JP	Apr Mg Ke 2
		Ulangan Harian	1x4JP	Apr Mg Ke 3
VIII Peristiwa Alam	1 Peristiwa Siang dan Malam	3.7 Memahami berbagai pengenalan aktivitas air dan menjaga keselamatan diri/orang lain dalam aktivitas air. 4.7 Mempraktikkan berbagai pengenalan aktivitas air dan menjaga keselamatan diri/orang lain dalam aktivitas air.	1x4JP	Apr Mg Ke 4

TEMA	Sub Tema	Kompetensi Dasar	AW	Ket
	2 Musim Kemarau	3.7 Memahami berbagai pengenalan aktivitas air dan menjaga keselamatan diri/orang lain dalam aktivitas air. 4.7 Mempraktikkan berbagai pengenalan aktivitas air dan menjaga keselamatan diri/orang lain dalam aktivitas air.	1x4JP	Mei Mg Ke 2
	3 Musim Penghujan	3.7 Memahami berbagai pengenalan aktivitas air dan menjaga keselamatan diri/orang lain dalam aktivitas air. 4.7 Mempraktikkan berbagai pengenalan aktivitas air dan menjaga keselamatan diri/orang lain dalam aktivitas air.	1x4JP	Mei Mg Ke 3
	4 Bencana Alam	3.7 Memahami berbagai pengenalan aktivitas air dan menjaga keselamatan diri/orang lain dalam aktivitas air. 4.7 Mempraktikkan berbagai pengenalan aktivitas air dan menjaga keselamatan diri/ orang lain dalam aktivitas air.	1x4JP	Mei Mg Ke 4
		Ulangan Harian	1x4JP	Mei Mg Ke 5

Mengetahui
Kepala Sekolah,

Jatisaba,
Guru PJOK

TAUFIO HIDAYAT, S.Pd
NIP. 19630220 198304 1 003

WARBITO, S.Pd
NIP. 198508232022211016

