

JURNAL HARIAN PJOK

SD INPRES RATA

Kelas / semester : III / 2

Tahun Pelajaran : 2021/2022

Hari/Tgl	Tema 5	Sub Tema 1	Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian Pembelajaran
	Permainan Tradisional	Olah Raga Tradisional	3.1 4.1	 Wacana tentang pencak silat.  Gerakan dasar pencak silat.  Permainan kasti.	 Mengamati gambar jurus dasar pada Pencak Silat.  mempraktikkan gerakan jurus dasar pencak silat.  Mengamati gambar siswa-siswi bermain kasti.  Mengamati gambar melempar bola, melambungkan bola, memukul bola dengan tongkat kasti.  Menirukan cara melempar bola kasti.  Memukul bola kasti dengan menggunakan tongkat kasti.	Penilaian sikap, keterampilan dan praktik

Mengetahui
Kepala Sekolah,

Beatriks Pia. S.Ag
NIP. 197607292007012021

Guru PJOK

Ali Zaenal. S.Pd. Gr
NIP. 198911222017081001

JURNAL HARIAN PJOK

SD INPRES RATA

Kelas / semester : III / 2

Tahun Pelajaran : 2021/2022

Hari/Tgl	Tema 5	Sub Tema 2	Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian Pembelajaran
	Permainan Tradisional	Permainan Tradisional di Daerahku	3.2 4.2	🏹 Bermain permainan sederhana secara individu. 🏹 Permainan estafet kelereng.	🏹 Melakukan gerakan pemanasan sederhana seperti peregangan otot tangan dan kaki. 🏹 Menjelaskan jenis gerakan yang akan dilakukan dalam permainan estafet kelereng adalah memutar, berjongkok dan keseimbangan. Guru mencontohkan tehnik yang benar dalam melakukan permainan estafet kelereng. 🏹 Melakukan permainan estafet kelereng sesuai dengan petunjuk permainan yang terdapat dalam buku siswa. Dalam tahapan ini guru dapat melakukan evaluasi KD 4.2. dalam melakukan permainan tersebut siswa tidak diperkenankan berpindah tempat. 🏹 Siswa melakukan permainan estafet kelereng sesuai dengan petunjuk permainan yang terdapat dalam buku siswa. Dalam tahapan ini guru dapat melakukan evaluasi KD 4.2	Penilaian unjuk kerja Penilaian sikap Penilaian keterampilan

Mengetahui
Kepala Sekolah,

Guru PJOK

Beatriks Pia. S.Ag

NIP. 197607292007012021

Ali Zaenal. S.Pd. Gr

NIP. 198911222017081001

JURNAL HARIAN PJOK

SD INPRES RATA

Kelas / semester : III / 2

Tahun Pelajaran : 2021/2022

Hari/Tgl	Tema 5	Sub Tema 3	Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian Pembelajaran
	Permainan Tradisional	Melestarikan Olahraga dan Permainan Tradisional di Daerahku	3.3 4.3	- Teks tentang Sepak Takraw - Teks tentang Bowling Kelapa - Permainan Bowling kelapa - Wacana tentang “Sepakbola Api”. - Teknik gerakan pada permainan bola.	- Menjelaskan tentang olahraga Bowling Kelapa yang berasal dari Bali. - Guru memberitakan contoh cara menggelindingkan bola dengan benar. - Menirukan gerakan yang dicontohkan oleh guru - Membaca wacana yang ada di buku siswa tentang Sepak Bola Api. - Guru memberikan penjelasan tentang teknik menggiring bola. - Berlatih menggiring bola, siswa membuat dua kelompok besar untuk saling bertanding.	Penilaian sikap Penilaian keterampilan Penilaian pengetahuan

Mengetahui
Kepala Sekolah,

Beatriks Pia, S.Ag
NIP. 197607292007012021

Guru PJOK

Ali Zaenal, S.Pd. Gr
NIP. 198911222017081001

JURNAL HARIAN PJOK

SD INPRES RATA

Kelas / semester : III / 2

Tahun Pelajaran : 2021/2022

Hari/Tgl	Tema	Sub Tema	Bentuk soal	Soal ulangan harian	Hasil Penilaian	Keterangan
	Permainan Tradisional	1, 2, 3	☐ Pilihan ganda ☐ Isian ☐ Uraian		Rata-rata =..... Remidi = anak Pengayaan = anak	

Mengetahui
Kepala Sekolah,

Beatriks Pia, S.Ag
NIP. 197607292007012021

Guru PJOK

Ali Zaenal, S.Pd. Gr
NIP. 198911222017081001

JURNAL HARIAN PJOK

SD INPRES RATA

Kelas / semester : III / 2

Tahun Pelajaran : 2021/2022

Hari/Tgl	Tema 6	Sub Tema 1	Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian Pembelajaran
	Indahnya Persahabatan	Temanku Sahabatku	3.1 4.1	 Permainan Petak Umpet.  Permainan Galasin	 Mengidentifikasi gerakan-gerakan apa saja yang ada pada permainan Petak Umpet (lari, bersembunyi, menyentuh benteng penjaga).  Melakukan permainan Petak Umpet.  Melakukan permainan Galasin. Sebelumnya siswa mengidentifikasi gerakan-gerakan apa saja yang ada pada permainan Galasin.	Penilaian sikap Penilaian keterampilan Penilaian praktik

Mengetahui
Kepala Sekolah,

Beatriks Pia, S.Ag
NIP. 197607292007012021

Guru PJOK

Ali Zaenal, S.Pd. Gr
NIP. 198911222017081001

JURNAL HARIAN PJOK

SD INPRES RATA

Kelas / semester : III / 2

Tahun Pelajaran : 2021/2022

Hari/Tgl	Tema 6	Sub Tema 2	Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian Pembelajaran
	Indahnya Persahabatan	Tumbuhan Sahabatku	3.6 4.6	 Permainan Kucing-kucingan.  Permainan sabuk hijau.	 Membaca teks tentang main kucing-kucingan.  Mengamati cara bermain yang dijelaskan di dalam teks.  Membaca peraturan main permainan Sabuk Hijau dan maknanya.  mempraktikkan permainan Sabuk Hijau bersama teman sekelas. Pembagian kelompok dapat dilakukan berdasarkan jenis kelamin atau pertimbangan lain. Jumlah peserta masing-masing kelompok dapat disesuaikan dengan pertimbangan guru. Lagu yang dinyanyikan dapat disepakati sebelumnya, yaitu lagu-lagu anak Nasional ataupun lagu anak daerah.	Penilaian pengetahuan Penilaian keterampilan

Mengetahui
Kepala Sekolah,

Beatriks Pia, S.Ag
NIP. 197607292007012021

Guru PJOK

Ali Zaenal, S.Pd. Gr
NIP. 198911222017081001

JURNAL HARIAN PJOK**SD INPRES RATA****Kelas / semester : III / 2****Tahun Pelajaran : 2021/2022**

Hari/Tgl	Tema 6	Sub Tema 3	Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian Pembelajaran
	Indahnya Persahabatan	Sahabat Satwa	3.6 4.6	🐾 Teks petunjuk merawat anak ayam. 🐾 Menirukan gerakan sederhana dari gerakan hewan sebagai kombinasi gerak lokomotor dan non lokomotor serta manipulatif. Teks dialog dan bermain peran mengenai kegiatan berternak kambing. 🐾 Senam ritmik.	🐾 Membaca teks petunjuk merawat anak ayam secara sederhana, kemudian menjawab pertanyaannya dengan cara memasangkan pertanyaan dengan jawaban yang tepat. 🐾 Menyusun gambar mengenai petunjuk tentang perawatan anak ayam secara sederhana, kemudian siswa menuliskannya dengan kalimat lengkap dan benar. 🐾 Berolahraga dengan melakukan gerakan senam berdasarkan gerakan hewan. 🐾 Melakukan senam ritmik dari gerakan hewan secara sederhana.	Penilaian sikap Penilaian pengetahuan Penilaian keterampilan

Mengetahui
Kepala Sekolah,

Beatriks Pia, S.Ag
NIP. 197607292007012021

Guru PJOK

Ali Zaenal, S.Pd. Gr
NIP. 198911222017081001

JURNAL HARIAN PJOK
SD INPRES RATA

Kelas / semester : III / 2

Tahun Pelajaran : 2021/2022

Hari/Tgl	Tema	Sub Tema	Bentuk soal	Soal ulangan harian	Hasil Penilaian	Keterangan
	Indahnya Persahabatan	1, 2, 3	☐ Pilihan ganda ☐ Isian ☐ Uraian		Rata-rata =..... Remidi = anak Pengayaan = anak	

Mengetahui
Kepala Sekolah,

Beatriks Pia, S.Ag
NIP. 197607292007012021

Guru PJOK

Ali Zaenal, S.Pd. Gr
NIP. 198911222017081001

JURNAL HARIAN PJOK

SD INPRES RATA

Kelas / semester : III / 2

Tahun Pelajaran : 2021/2022

Hari/Tgl	Tema 7	Sub Tema 1	Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian Pembelajaran
	Energi dan Perubahan nya	Sumber Energi	3.5 4.5	- Latihan gerakan sikap lilin dan kop stand - Latihan kombinasi gerak dasar senam bertumpu pada tangan	- Mengamati gambar gerakan sikap lilin dan kop-stand yang akan dipelajari sebelum ke halaman/lapangan sekolah siswa. - Menyimak penjelasan guru karena mereka akan melakukan latihan gerakan senam sikap lilin dan berdiri dengan kepala (kop-stand). - Kemudian guru juga menunjukkan cara melakukan gerakan berdiri dengan kepala (kop stand). - Guru menyiapkan siswa untuk berlatih salah satu gerakan menarik bersama. - Setelah itu siswa diminta mempraktikkannya secara berkelompok. Dalam satu kelompok terdiri dari tiga orang. Masing-masing kelompok melakukan pergantian posisi di tengah	Tes lisan Penilaian keterampilan Penilaian pengetahuan

Mengetahui

Kepala Sekolah,

Beatriks Pia, S.Ag

NIP. 197607292007012021

Guru PJOK

Ali Zaenal, S.Pd. Gr

NIP. 198911222017081001

JURNAL HARIAN PJOK

SD INPRES RATA

Kelas / semester : III / 2

Tahun Pelajaran : 2021/2022

Hari/Tgl	Tema 7	Sub Tema 2	Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian Pembelajaran
	Energi dan Perubahannya	Perubahan Energi	3.5 4.5	- Melakukan gerakan melompat sambil berputar lalu mendarat - Latihan gerakan meroda	- Mengamati gambar gerakan senam yang akan dipelajari. - Melakukan pemanasan sebelum latihan gerak senam. - Menyimak penjelasan guru tentang gerak melompat sambil berputar lalu mendarat, yang akan mereka pelajari. - Mempraktikkan gerakan tersebut dengan arahan guru, khususnya kepada siswa yang mengalami kesulitan. - Mempraktikkan gerak meroda dengan arahan guru - Setelah semua siswa melakukan praktik, siswa melakukan pendinginan dengan arahan guru.	Tes lisan Penilaian keterampilan

Mengetahui
Kepala Sekolah,

Beatriks Pia, S.Ag
NIP. 197607292007012021

Guru PJOK

Ali Zaenal, S.Pd. Gr
NIP. 198911222017081001

JURNAL HARIAN PJOK

SD INPRES RATA

Kelas / semester : III / 2

Tahun Pelajaran : 2021/2022

Hari/Tgl	Tema 7	Sub Tema 3	Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian Pembelajaran
	Energi dan Perubahan nya	Energi Alternatif	3.5 4.5	🏊 Melakukan gerak guling depan dan guling belakang sebagai gerak dominan dinamis bertumpu pada lengan dan kaki 🏊 Gerak senam bergantung dan berayun	🏊 Siswa melakukan pemanasan. 🏊 Guru menjelaskan tentang gerak senam yang akan mereka lakukan. Guru memberi contoh cara melakukan gerak senam tersebut. 🏊 Siswa menyimak penjelasan guru tentang pentingnya gerak bagi kesehatan dan penjelasan tentang gerak senam yang akan mereka pelajari. Guru meminta siswa mengamati gambar gerak mengayun seperti yang ada pada buku teks. Guru memotivasi siswa untuk mengajukan pertanyaan, setelah mengamati gambar tersebut. 🏊 Mempraktikkan gerak bergantung dan berayun dengan arahan guru. 🏊 Melakukan pendinginan dengan arahan guru.	Penilaian sikap Penilaian keterampilan Penilaian pengetahuan

Mengetahui
Kepala Sekolah,

Beatriks Pia, S.Ag
NIP. 197607292007012021

Guru PJOK

Ali Zaenal, S.Pd. Gr
NIP. 198911222017081001

JURNAL HARIAN PJOK
SD INPRES RATA

Kelas / semester : III / 2

Tahun Pelajaran : 2021/2022

Hari/Tgl	Tema	Sub Tema	Bentuk soal	Soal ulangan harian	Hasil Penilaian	Keterangan
	Energi dan Perubahannya	1, 2, 3	☐ Pilihan ganda ☐ Isian ☐ Uraian		Rata-rata =..... Remidi = anak Pengayaan = anak	

Mengetahui
Kepala Sekolah,

Beatriks Pia, S.Ag
NIP. 197607292007012021

Guru PJOK

Ali Zaenal, S.Pd. Gr
NIP. 198911222017081001

JURNAL HARIAN PJOK

SD INPRES RATA

Kelas / semester : III / 2

Tahun Pelajaran : 2021/2022

Hari/Tgl	Tema 8	Sub Tema 1	Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian Pembelajaran
	Bumi dan Alam Semesta	Bumi Bagian Dari Alam Semesta	3.1 4.1 3.3 4.3	1. Bermain menirukan sistem tata surya. 2. Mengamati gerak rotasi dan revolusi planet. 3. Mempraktekkan gerak melempar bola.	🏹 Berlatih mempraktikkan gerak rotasi dan revolusi planet. Kegiatan menjadi dua tahapan. Tahapan pertama mempraktikkan gerak rotasi, dan tahap kedua mempraktikkan gerak revolusi. 🏹 Berlatih mencoba melempar bola dengan berbagai ketinggian, lalu amati ke mana arah bola selanjutnya? Setiap lemparan akan membuat bola jatuh ke bawah. 🏹 Berlatih bermain melempar bola dan memasukkannya ke dalam keranjang. Hitung bola yang berhasil dimasukkan ke dalam keranjang oleh setiap siswa. 🏹 Kegiatan dilakukan secara bertahap. Pertama-tama melempar bola dengan satu tangan. Lalu dilakukan dengan dua tangan.	Penilaian sikap Penilaian keterampilan Penilaian pengetahuan

Mengetahui
Kepala Sekolah,

Beatriks Pia, S.Ag

Guru PJOK

Ali Zaenal, S.Pd. Gr

NIP. 197607292007012021

NIP. 198911222017081001

JURNAL HARIAN PJOK

SD INPRES RATA

Kelas / semester : III / 2

Tahun Pelajaran : 2021/2022

Hari/Tgl	Tema 8	Sub Tema 2	Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian Pembelajaran
	Bumi dan Alam Semesta	Ketampakan Rupa Bumi	3.1 4.1 3.7 4.7	1. Bermain lompat tali. 2. Berlatih mengambang dan meluncur di air.	🏊 Memainkan permainan lompat tali di lapangan. Permainan bisa dilakukan perindividu atau kelompok. 🏊 Permainan lompat tali bisa dimainkan dengan melompat satu kaki saja, dua kaki bersamaan atau dua kaki bergantian. Bisa juga dalam bentuk permainan lompat tinggi. 🏊 Siswa mulai belajar mengambang/mengapung dengan mengikuti langkah-langkah sebagai berikut: - Berdiri di tepi kolam yang dangkal. Menghadap ke dinding kolam. - Bungkukkan badan sampai kepala masuk ke dalam air. - Pegang dinding kolam dengan kedua tangan dan luruskan badan ke belakang. - Gerakan kaki secara bergantian ke atas dan ke bawah.	Penilaian sikap Penilaian keterampilan Penilaian pengetahuan

Mengetahui
Kepala Sekolah,

Guru PJOK

Beatriks Pia, S.Ag

NIP. 197607292007012021

Ali Zaenal, S.Pd. Gr

NIP. 198911222017081001

JURNAL HARIAN PJOK

SD INPRES RATA

Kelas / semester : III / 2

Tahun Pelajaran : 2021/2022

Hari/Tgl	Tema 8	Sub Tema 3	Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian Pembelajaran
	Bumi dan Alam Semesta	Perubahan Rupa Bumi	3.5 4.5 3.1 4.1	1. Menirukan gerak baling-baling dan gerak pesawat terbang. 2. Bermain awas bencana.	🏠 Berlatih menirukan gerak benda-benda yang dapat dipengaruhi oleh angin, misalnya gerak baling-baling, dan gerak pesawat terbang, dan lain-lain. 🏠 Dapat menirukan gerak pesawat terbang dengan merentangkan tangan di samping, dan mengangkat sebelah kaki kebelakang. Perlahan-lahan badan dibungkukkan hingga lurus seperti badan pesawat terbang. 🏠 Mencoba menirukan mulai dari gerakan sederhana hingga yang lebih kompleks dengan menggunakan meja atau balok keseimbangan. 🏠 Menyebutkan jenis pekerjaan yang bergantung pada kondisi alam, seperti angin, cuaca dan iklim yang mereka ketahui. 🏠 Bermain permainan “Awas Bencana.”	Penilaian sikap Penilaian keterampilan

Mengetahui
Kepala Sekolah,

Guru PJOK

Beatriks Pia, S.Ag

NIP. 197607292007012021

Ali Zaenal, S.Pd. Gr

NIP. 198911222017081001

JURNAL HARIAN PJOK

SD INPRES RATA

Kelas / semester : III / 2

Tahun Pelajaran : 2021/2022

Hari/Tgl	Tema	Sub Tema	Bentuk soal	Soal ulangan harian	Hasil Penilaian	Keterangan
	Bumi dan Alam Semesta	1, 2, 3	☐ Pilihan ganda ☐ Isian ☐ Uraian		Rata-rata =..... Remidi = anak Pengayaan = anak	

Mengetahui
Kepala Sekolah,

Beatriks Pia. S.Ag
NIP. 197607292007012021

Guru PJOK

Ali Zaenal. S.Pd. Gr
NIP. 198911222017081001

