

PROGRAM SEMESTER
TAHUN PELAJARAN 2021/2022

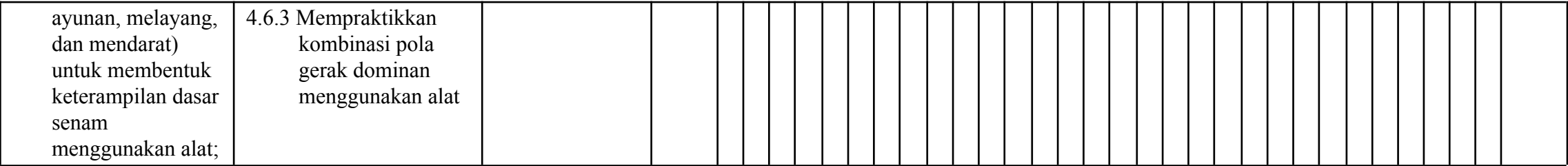
Sekolah : SDN Ruang-Kelas.com

Kelas / Semester : V / 2

Mata Pelajaran : PJOK

Bab 6 : Pola Gerak Dominan Menggunakan Alat

Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pokok	AW	Januari					Februari					Maret					April					Mei					Juni					Ket
				1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
3.6 menerapkan prosedur kombinasi pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) untuk membentuk keterampilan dasar senam menggunakan alat; 4.6 mempraktikkan kombinasi pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran,	3.6.1 Menjelaskan pengertian senam lantai menggunakan alat.	 Pengertian senam menggunakan alat.	8 JP	X	X																													
	4.6.1 Mempraktikkan senam lantai menggunakan alat.																																	
	3.6.2 Menerapkan pola gerak dominan senam lantai menggunakan alat.	 Pola gerak dominan senam menggunakan alat.	4 JP			X																												
	4.6.2 Mempraktikkan pola gerak dominan senam lantai menggunakan alat.																																	
	3.6.3 Menerapkan kombinasi pola gerak dominan menggunakan alat	 Kombinasi pola gerak dominan menggunakan alat	4 JP				X																											



PROGRAM SEMESTER
TAHUN PELAJARAN 2021/2022

Sekolah : SDN Ruang-Kelas.com
Kelas / Semester : V / 2
Mata Pelajaran : PJOK
Bab 7 : Aktivitas Gerak Berirama

Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pokok	AW	Januari					Februari					Maret					April					Mei					Juni					Ket
				1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
3.7 menerapkan prosedur penggunaan kombinasi gerak dasar langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama; 4.7 mempraktikkan penggunaan kombinasi gerak dasar langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama;	3.7.1 Memahami tentang aktivitas gerak berirama. 4.7.1 Mempraktikkan aktivitas gerak berirama.	 Memahami gerak berirama	8 JP					X	X																									
	3.7.2 Memahami kombinasi gerak langkah kaki dan ayunan lengan dalam aktivitas berirama. 4.7.2 Mempraktikkan kombinasi gerak langkah kaki dan ayunan lengan dalam aktivitas berirama.	 Kombinasi Gerak Dasar Langkah Kaki dan Ayunan Lengan	4 JP						X																									

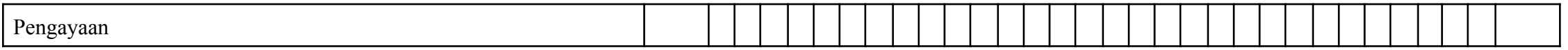
	3.7.3 Memahami penggunaan ketukan dalam aktivitas gerak berirama. 4.7.3 mempraktikkan penggunaan ketukan dalam aktivitas gerak berirama.	 Mempraktikkan gerak berirama dengan ketukan.	4 JP										X																										
--	--	---	------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

PROGRAM SEMESTER
TAHUN PELAJARAN 2021/2022

Sekolah : SDN Ruang-Kelas.com

Kelas / Semester : V / 2
Mata Pelajaran : PJOK
Bab 8 : Berenang Gaya Dada

Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pokok	AW	Januari					Februari					Maret					April					Mei					Juni					Ket
				1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
3.8 Memahami salah satu gaya renang dengan koordinasi yang baik pada jarak tertentu 4.8 Mempraktikkan memahami salah satu gaya renang dengan koordinasi yang baik pada jarak tertentu	3.8.1 Memahami koordinasi berenang gaya dada dengan baik dan benar.	 Koordinasi gerak pada berenang gaya dada	8 JP									X		X																				
	4.8.1 Mempraktikkan koordinasi berenang gaya dada dengan tepat																																	
	3.8.2 Memahami berenang gaya dada untuk menempuh jarak tertentu. 4.8.2 Mempraktikkan berenang gaya dada untuk menempuh jarak tertentu.	 Berenang gaya dada untuk menempuh jarak tertentu	4 JP												X																			
Uji Kompetensi																																		
Remedial			4 JP													X																		



PROGRAM SEMESTER
TAHUN PELAJARAN 2021/2022

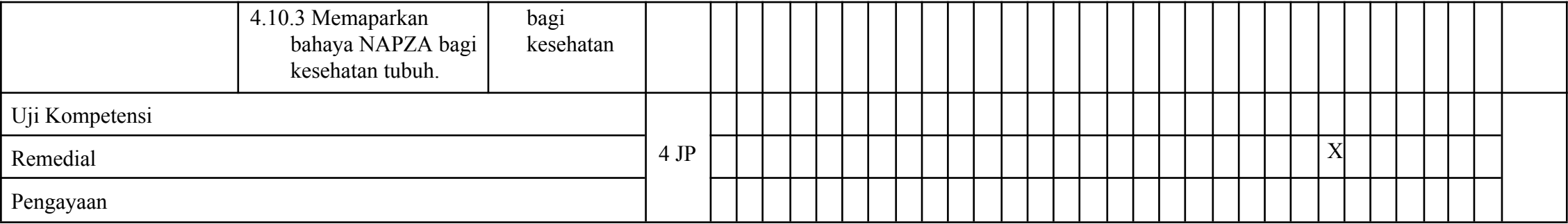
Sekolah : SDN Ruang-Kelas.com
Kelas / Semester : V / 2
Mata Pelajaran : PJOK
Bab 9 : Pemeliharaan kebersihan alat reproduksi

Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pokok	AW	Januari					Februari					Maret					April					Mei					Juni					Ket
				1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
3.9 Memahami perlunya pemeliharaan kebersihan alat reproduksi; 4.9 Memaparkan perlunya pemeliharaan kebersihan alat reproduksi;	3.9.1 Menjelaskan manfaat pemeliharaan kebersihan alat reproduksi	 Teks bacaan tentang manfaat menjaga kesehatan diri sendiri	8 JP																X	X														
	4.9.1 Memmpresentas-kan cara- cara pemeliharaan alat reproduksi.	 Cara-cara menjaga kebersihan alat reproduksi.																																
	3.9.2 Menguraikan manfaat pemeliharaan kebersihan alat reproduksi.	 Manfaat dari pola hidup bersih	4 JP																	X														
	4.9.2 Menjelaskan pentingnya menjaga kebersihan alat reproduksi.	 Pentingnya menjaga kebersihan alat reproduksi																																

PROGRAM SEMESTER
TAHUN PELAJARAN 2021/2022

Sekolah : SDN Ruang-Kelas.com
Kelas / Semester : V / 2
Mata Pelajaran : PJOK
Bab 10 : Bahaya Merokok, Minuman Keras dan NAPZA

Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pokok	AW	Januari					Februari					Maret					April					Mei					Juni					Ket
				1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
3.10 Memahami bahaya merokok, minuman keras, dan narkotika, zat-zat adiktif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya terhadap kesehatan tubuh.	3.10.1 Memahami bahaya rokok terhadap kesehatan tubuh.	 Bahaya merokok bagi kesehatan	4 JP																															
	4.10.1 Memaparkan bahaya rokok terhadap kesehatan tubuh.																																	
4.10 Memaparkan bahaya merokok, minuman minuman keras, mengonsumsi narkoba, zat-zat adiktif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya terhadap kesehatan tubuh.	3.10.2 Memahami bahaya minuman keras terhadap kesehatan.	 Kebugaran Jasmani	4 JP																															
	4.10.2 Memaparkan bahaya minuman keras terhadap kesehatan.																																	
	3.10.3 Memahami bahaya NAPZA bagi kesehatan tubuh.	 Bahaya NAPZA	4 JP																															



(_____)

NIP.

(_____)

NIP.