

JURNAL HARIAN PJOK**SD INPRES RATA****Kelas / Semester : I / 2****Tahun Pelajaran : 2021/2022**

Hari/Tgl	Tema	Sub Tema	Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian Pembelajaran
	V Pengalamanku	I Pengalaman Masa Kecil	PJOK 3.5 4.5	- Mempraktikkan gerak saling mendorong dengan bertumpu pada tangan - Mempraktikkan gerak bergantung dalam senam lantai	- Guru mengoreksi jika ada kekeliruan-kekeliruan siswa dalam melakukan gerakan tersebut. - Setelah berlatih melakukan gerak senam dasar bertumpu pada tangan, catat kemampuan siswa dalam mencapai kompetensi yang dimaksud. - Akhiri kegiatan olahraga dengan melakukan pendinginan dan meminta siswa berganti pakaian. - melakukan proses olahraga dengan menggunakan ungkapan pujian. - melakukan pengulangan materi mengenai gerak senam dasar untuk melatih kekuatan. - melakukan gerak bergantung.	Penilaian observasi (pengamatan) 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 : I / 2

Tahun Pelajaran : 2021/2022

Hari/Tgl	Tema	Sub Tema	Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian Pembelajaran
	V Pengalamanku	II Pengalaman Bersama Teman	PJOK 3.5 4.5	📌 Pengalaman melakukan gerakan bertumpu 📌 Pengalaman menirukan gerakan tumbuhan tersiram air hujan	📌 langkah-langkah gerakan bertumpu pada kursi. 📌 mengamati gambar 📌 mempraktikkan gerakan bertumpu pada kursi. 📌 melihat pohon diterpa air hujan? 📌 mendiskusikan gerakan tanaman diterpa air hujan.	Penilaian observasi (pengamatan) dan Pratik Penilaian Praktik dan 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 : I / 2

Tahun Pelajaran : 2021/2022

Hari/Tgl	Tema	Sub Tema	Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian Pembelajaran
	V Pengalamanku	III Pengalaman Di Sekolah	PJOK 3.5 4.5	- Melakukan gerak keseimbangan berjalan di papan titian - Melakukan gerak keseimbangan sikap kapal terbang	- melakukan senam lantai. - sikap berjalan di titian sebagai salah satu sikap keseimbangan dalam senam lantai. - melakukan gerak berjalan di titian bagi teman-temannya. - mengamati gerakan yang dilakukan. - memahami aturan dalam melakukan gerak minta siswa untuk melakukan secara bergantian. - memberikan contoh cara melakukan gerak sikap pesawat terbang melalui poster atau gambar. - melakukan gerak sikap pesawat terbang. - melakukan gerakan sikap pesawat terbang seperti yang telah dicontohkan dengan bantuan guru.	Penilaian praktik 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 : I / 2****Tahun Pelajaran : 2021/2022**

Hari/Tgl	Tema	Sub Tema	Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian Pembelajaran
	V Pengalamanku	IV Pengalaman yang Berkesan	PJOK 3.5 4.5	🏊 Pengalaman pertama kali melakukan gerakan keseimbangan 🏊 Pengalaman melakukan gerakan keseimbangan	🏊 memahami petunjuk cara melakukan gerakan keseimbangan. 🏊 melakukan gerakan keseimbangan dengan supervisi guru. 🏊 melakukan pemanasan, siswa mencoba gerakan keseimbangan satu persatu secara bergantian. 🏊 menyimak teks tentang tempat dan sikap yang tepat untuk melakukan gerakan keseimbangan dengan aman. 🏊 mempraktikkan gerakan keseimbangan. Guru mengoreksi dan mengapresiasi gerakan siswa.	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 : I / 2

Tahun Pelajaran : 2021/2022

Hari/Tgl	Tema	Sub Tema	Bentuk soal	Soal ulangan harian	Hasil Penilaian	Keterangan
	V Pengalamank u	1, 2, 3, 4	☐ 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 : I / 2****Tahun Pelajaran : 2021/2022**

Hari/Tgl	Tema	Sub Tema	Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian Pembelajaran
	VI Lingkungan Bersih Sehat dan Asri	I Lingkungan Rumahku	PJOK 3.5 4.5	- Gerak berguling ke kanan/kiri - Melakukan gerak guling depan dalam senam lantai	- melakukan gerakan pemanasan dengan panduan guru. - menyiapkan matras dan meletakkannya di lantai. - memerhatikan penjelasan dan peragaan guru tentang gerak berguling ke samping kanan dan kiri serta manfaatnya bagi kesehatan tubuh. - berbaring di atas matras dengan posisi badan terlentang dan tangan diletakkan lurus sejajar badan. - memberikan contoh cara melakukan gerakan guling depan - berjongkok di depan matras, lalu menekuk kepala dengan posisi tangan bertumpu pada matras kemudian menggulingkan badan dengan punggung terlebih dahulu menyentuh matras. Lalu ke posisi duduk memegang lutut	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 : I / 2

Tahun Pelajaran : 2021/2022

Hari/Tgl	Tema	Sub Tema	Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian Pembelajaran
	VI Lingkungan Bersih Sehat dan Asri	II Lingkungan Sekitar Rumahku	PJOK 3.5 4.5	☞ Mengenal gerakan berayun ☞ Memeragakan gerakan berayun ☞ Menjelaskan berbagai gerakan ayunan ☞ Memeragakan gerakan ayunan ☞ Menjelaskan gerakan ayunan tangan	☞ mengamati gambar gerakan ayunan pada tubuh manusia. Secara bergantian siswa menyebutkan bentuk-bentuk gerakan ayunan yang dapat mereka lakukan. ☞ menirukan gerakan pada gambar secara berulang-ulang. ☞ menirukan gerakan berayun seperti pohon, ajaklah siswa berdiskusi manfaat melakukan gerakan berayun. Sampaikan bahwa tubuh manusia harus bergerak, tubuh yang banyak bergerak akan sehat dan kuat ☞ melakukannya dengan riang gembira diiringi dengan musik pengiring yang tepat untuk senam lantai. ☞ bagaimana bentukbentuk gerakannya, bagaimana cara mereka melakukannya, apa manfaat gerakan-gerakan tersebut, mengapa mereka harus menjaga kesehatan.	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 : I / 2

Tahun Pelajaran : 2021/2022

Hari/Tgl	Tema	Sub Tema	Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian Pembelajaran
	VI Lingkungan Bersih Sehat dan Asri	III Lingkungan Sekolahku	PJOK 3.5 4.5	▪ gerak dominan ▪ Melakukan gerakan melompati rintangan berupa tali karet	🔊 melakukan gerakan pemanasan dengan panduan guru. 🔊 memperhatikan penjelasan dan peragaan guru tentang gerakan tolakan, melayang, dan mendarat dalam gerakan squat jump pada senam lantai 🔊 melakukan latihan gerakan squat jump pada senam lantai seperti yang telah dicontohkan oleh guru secara individu dengan bimbingan guru. 🔊 menggantikan temannya yang memegang tali. 🔊 menantang guru dapat mengubah ketinggian tali karet. Siswa diminta melompati tali tanpa menyentuh. 🔊 Selesai permainan guru mengumpulkan kembali siswa dan menyampaikan beberapa pertanyaan terkait permainan tadi.	Penilaian Pengetahuan Penilaian Praktik dan 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 : I / 2
Tahun Pelajaran : 2021/2022

Hari/Tgl	Tema	Sub Tema	Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian Pembelajaran
	VI Lingkungan Bersih Sehat dan Asri	IV Bekerja Sama Menjaga Kebersihan dan Kesehatan Lingkungan	PJOK 3.5 4.5	👤 Mengamati gerakan ayam 👤 Menirukan gerakan ayam 👤 Mengamati gambar gerakan tolakan, melayang, mendarat 👤 mempraktikkan gerakan tolakan, melayang, mendarat	👤 menyampaikan gerakan ayam apa saja yang dilihat pada gambar. 👤 mengamati gerakan ayam diberi kesempatan untuk menceritakan pengalamannya. 👤 mengenakan baju olahraga dan dipimpin ketua kelas berjalan ke arah lapangan sekolah. Siswa berjalan dengan tertib dan rapi. 👤 melakukan pemanasan dengan berlari mengitari lapangan dan melakukan gerakan ringan. 👤 mengamati gambar dan menyebutkan manfaat melakukan gerakan pada gambar. 👤 pemanasan dengan berlari mengelilingi lapangan. Lalu siswa melakukan beberapa gerakan pemanasan. 👤 memberi contoh melakukan gerakan tolakan, melayang, dan mendarat dengan benar.	Penilaian Pengetahuan 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 : I / 2

Tahun Pelajaran : 2021/2022

Hari/Tgl	Tema	Sub Tema	Bentuk soal	Soal ulangan harian	Hasil Penilaian	Keterangan
	VI Lingkungan Bersih Sehat dan Asri	1, 2, 3, 4	☐ 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 : I / 2

Tahun Pelajaran : 2021/2022

Hari/Tgl	Tema	Sub Tema	Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian Pembelajaran
	VII Benda Hewan dan Tanaman di Sekitarku	I Benda Hidup dan Benda Tak Hidup di Sekitar kita	PJOK 3.6 4.6	 Berlatih gerak berjalan dan berlari sesuai irama  Praktik gerak berjalan	 Manusia adalah benda hidup. Manusia bergerak dengan cara berjalan dan berlari.  Berlatih mempraktikkan gerak berlari dan berjalan.  Melakukan gerakan kombinasi berjalan dan berlari.  Berlatih mengamati hubungan antara perbedaan tinggi badan dengan panjang langkah.  Berlatih berjalan sesuai irama hitungan, lalu mengukur panjang langkah, dan membandingkan panjang langkah.	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 : I / 2

Tahun Pelajaran : 2021/2022

Hari/Tgl	Tema	Sub Tema	Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian Pembelajaran
	VII Benda Hewan dan Tanaman di Sekitarku	II Hewan di Sekitarku	PJOK 3.6 4.6	☞ Mengenal gerak hewan ☞ mempraktikkan gerak melompat dan berputar ☞ Menirukan gerak melompat dan berputar	☞ Berdiskusi tentang berbagai cara gerak hewan. ☞ Berlatih memeragakan gerak meloncat seperti katak. ☞ Siswa berdiskusi dan berlatih menirukan gerak kucing sesuai teks lagu. ☞ Setelah selesai siswa berdiskusi tentang hewan yang bergerak dengan cara meloncat. ☞ mempraktikkan gerak loncat hewan pilihannya.	Penilaian Praktik Penilaian pengetahuan dan sikap

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 : I / 2

Tahun Pelajaran : 2021/2022

Hari/Tgl	Tema	Sub Tema	Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian Pembelajaran
	VII Benda Hewan dan Tanaman di Sekitarku	III Tanaman di Sekitarku	PJOK 3.6 4.6	- Menirukan gerak pertumbuhan tanaman - Menirukan gerak tumbuhan	- Membuat dadu dengan cara menggunting dan menempel pola gambar dadu yang ada pada buku. Pola dadu dilengkapi dengan gambar dan nomor tahapan pertumbuhan tanaman. - Permainan bisa divariasikan dengan cara melempar dadu tersebut, lalu siswa harus menirukan gerak sesuai gambar bagian pertumbuhan yang Nampak. - Bermain menirukan gerak tanaman sesuai penjelasan yang ada pada buku.	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 : I / 2

Tahun Pelajaran : 2021/2022

Hari/Tgl	Tema	Sub Tema	Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian Pembelajaran
	VII Benda Hewan dan Tanaman di Sekitarku	IV Bentuk, Warna, Ukuran, dan Permukaan Benda	PJOK 3.6 4.6	Mempraktikkan gerak meliukan badan	- Berlatih memasang bola dengan jenis kegiatan olahraga. - Berlatih membuat kalimat sesuai gambar. - Melalui kegiatan membuat kalimat, siswa diharapkan dapat membandingkan ukuran pat menganl berbagai kosa kata benda. - Saat berolahraga, biasanya para pemain meliukkan badan ke kanan dan ke kiri untuk mengejar bola. - Berlatih meliukkan badan agar saat memainkan permainan olahraga tersebut, badan sudah tidak kaku. - Badan pun dapat dilatih agar menjadi lentur. - Siswa mempraktikkan gerak meliuk agar badan menjadi lentur.	Penilaian Praktik

Mengetahui
Kepala Sekolah,

(_____)

NIP.

Guru PJOK

(_____)

NIP.

JURNAL HARIAN PJOK

SD INPRES RATA

Kelas / semester : I / 2

Tahun Pelajaran : 2021/2022

Hari/Tgl	Tema	Sub Tema	Bentuk soal	Soal ulangan harian	Hasil Penilaian	Keterangan
	VII Benda Hewan dan Tanaman di Sekitarku	1, 2, 3, 4	☐ 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 : I / 2

Tahun Pelajaran : 2021/2022

Hari/Tgl	Tema	Sub Tema	PB Ke	Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian Pembelajaran
	VIII Peristiwa Alam	I Peristiwa Siang dan Malam	2	PJOK 3.7 4.7	- Membaca teks tentang tamasya ke pantai saat hari cerah - Melakukan aktivitas air saat hari cerah - Membaca cerita bergambar tentang Indahnya Suasana Pantai - Membaca teks tentang aktivitas air saat pagi hari	- Melakukan aktivitas air secara perlahan. - Melakukan pemanasan terlebih dahulu dengan senam sederhana dengan menggerakkan kepala, tangan, dan pinggang. - Mulai masuk ke kolam yang dangkal sebagai pengenalan. - Mencontohkan gerakan berdiri dengan tangan direntangkan ke atas. - Menirukan gerakan tersebut beberapa kali hingga mereka benar-benar berani. - Menyiapkan siswa untuk kegiatan aktivitas air, dengan mengajak siswa berganti pakaian yang akan digunakan untuk beraktivitas dalam kolam renang/air. - Melakukan pemanasan terlebih dahulu. Dengan melakukan senam sederhana menggerakkan kepala, tangan, kaki, dan badan.	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 : I / 2
Tahun Pelajaran : 2021/2022

Hari/Tgl	Tema	Sub Tema	Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian Pembelajaran
	VIII Peristiwa Alam	II Kemarau	PJOK 3.7 4.7	 Beraktivitas air.	 Sebelum melakukan aktifitas air, siswa diminta untuk melakukan pemanasan. Siswa menggerakkan dan melemaskan otot-otot tangan, kaki, dan badan. Kegiatan pemanasan berlangsung selama 5 menit.  Pilihlah kolam renang atau sumber air yang ketinggian airnya sebetis atau selutut siswa. Hal ini bertujuan agar siswa berani untuk beraktivitas air.  Melakukan aktivitas air. “Ayo, anak-anak, kita melakukan kegiatan di dalam air.”  Sebelum melakukan aktivitas air, siswa diminta untuk melakukan pemanasan. Siswa menggerakkan dan melemaskan otot-otot tangan, kaki, dan badan. Kegiatan pemanasan berlangsung selama 5 menit.	Penilaian Praktik

JURNAL HARIAN PJOK

SD INPRES RATA

Kelas / Semester : I / 2

Tahun Pelajaran : 2021/2022

Hari/Tgl	Tema	Sub Tema	Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian Pembelajaran
	VIII Peristiwa Alam	III Musim Penghujan	PJOK 3.7 4.7	☞ Melakukan aktivitas air	☞ Melakukan aktivitas air saat siang hari ☞ Membaca cerita bergambar tentang Aktivitas Air saat siang hari ☞ Menyiapkan siswa untuk kegiatan, aktivitas air, dengan mengajak siswa berganti pakaian yang akan digunakan untuk beraktivitas dalam kolam renang/air. ☞ Melakukan pemanasan terlebih dahulu. Dengan berlari-lari kecil 2 keliling kolam yang dangkal. Melakukan senam sederhana menggerakkan kepala, tangan, kaki, dan badan.	Penilaian Praktik 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 : I / 2

Tahun Pelajaran : 2021/2022

Hari/Tgl	Tema	Sub Tema	PB Ke	Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian Pembelajaran
	VIII Peristiwa Alam	IV Bencana Alam	2	PJOK 3.7 4.7	🏊 Olahraga air. 🏊 Menjaga keselamatan di air.	🏊 Melakukan aktivitas air di kolam renang. 🏊 Sebelum melakukan aktivitas air, siswa diminta untuk melakukan pemanasan. Siswa menggerakkan dan melemaskan otot-otot tangan, kaki, dan badan. Kegiatan pemanasan berlangsung selama 5 menit 🏊 Meminta siswa untuk memakai perlengkapan keselamatan yang tersedia, seperti pelampung ban atau pelampung tangan. 🏊 Mengajak siswa melakukan aktivitas air di kolam renang. 🏊 Sebelum melakukan aktivitas air, siswa diminta untuk melakukan pemanasan. Siswa menggerakkan dan melemaskan otot-otot tangan, kaki, dan badan. Kegiatan pemanasan berlangsung selama 5 menit.	Penilaian praktik

Mengetahui
Kepala Sekolah,

Beatriks Pia, S.Ag

NIP. 197607292007012021

Guru PJOK

Ali Zaenal, S.Pd. Gr

NIP. 198911222017081001

SD INPRES RATA

Kelas / semester : I / 2

Tahun Pelajaran : 2021/2022

Hari/Tgl	Tema	Sub Tema	Bentuk soal	Soal ulangan harian	Hasil Penilaian	Keterangan
	VII Benda Hewan dan Tanaman di Sekitarku	1, 2, 3, 4	☐ 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