

PROGRAM TAHUNAN (PROTA)

Sekolah : SMPN 1 KALIMANGGIS.
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahrag, dan Kesehatan
Kelas/Semester : VII/1

Kompetensi Inti	Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Alokasi Waktu	Keterangan
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena, dan kejadian tampak mata. 4. Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.	Bab 1 3.1 Memahami konsep gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional. 4.1 Mempraktikkan gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional. Bab 2 3.2 Memahami konsep gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional. 4.2 Mempraktikkan gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional. Bab 3 3.3 Memahami gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional. 4.3 Mempraktikkan gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional. Bab 4 3.4 Memahami gerak spesifik seni bela diri. 4.4 Mempraktikkan gerak spesifik seni bela diri.	Bab 1 1. Permainan Sepak Bola 2. Permainan Bola Voli 3. Permainan Bola Basket Bab 2 1. Permainan Kasti 2. Permainan Bulu Tangkis 3. Permainan Tenis Meja Bab 3 1. Gerak Spesifik Jalan dan Lari 2. Gerak Spesifik Lompat Jauh dan Tolak Peluru Bab 4 1. Pembentukan Sikap dan Pola Langkah Pencak Silat 2. Pembelajaran Bela dan Serangan Pencak Silat		

Mengetahui
Kepala sekolah

Drs. WOWO WIBAWA, M.M.Pd.

NIP.

Kalimanggis, Juli 2021
Guru Mata Pelajaran

TARJU, S.Pd.

NIP.