

PROGRAM TAHUNAN

Satuan Pendidikan : UPT SD NEGERI GRESIK
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas / Semester : V/Genap
Tahun Pelajaran : 20../20..

Kompetensi Inti :

- 1. Menerima dan menjalankan ajaran agama yang dianutnya.
- 2. Memiliki perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun,peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, dan guru.
- 3. Memahami pengetahuan faktual dengan cara mengamati (mendengar, melihat, membaca) dan menanya berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah dan di sekolah.
- 4. Menyajikan pengetahuan faktual dalam bahasa yang jelas dan logis, dalam karya yang estetis, dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia.

NO	KOMPETENSI DASAR	ALOKASI WAKTU
1	3.6 Menerapkan prosedur kombinasi pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/loko-motor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) membentuk keterampilan dasar senam menggunakan alat. 4.6 mempraktikkan kombinasi pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/ lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) untuk membentuk keterampilan dasar senam menggunakan alat.	16 JP
2	3.7 Menerapkan prosedur 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.	16 JP
3	3.8 Menerapkan prosedur salah satu gaya renang pada jarak tertentu secara terkoordinasi ***) 4.8 mempraktikkan salah satu gaya renang pada jarak tertentu secara terkoordinasi ***)).	12 JP
4	3.9 Memahami perlunya pemeliharaan kebersihan alat reproduksi 4.9 Memaparkan cara memelihara kebersihan alat reproduksi.	16 JP
5	3.10 Memahami bahaya merokok, minuman keras, dan narkoba, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya terhadap kesehatan tubuh. 4.10 Memaparkan bahaya merokok, minum minuman keras, dan mengonsumsi narkoba, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya terhadap kesehatan tubuh	12 JP

Mengetahui
Kepala SD/MI

....., 20..
Guru PJOK

.....
NIP.

.....
NIP.