

PROGRAM TAHUNAN

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK)
Nama Sekolah : SDN Ruang-Kelas.com
Kelas / Semester : III (Tiga) / 1 (Satu)
Tahun Pelajaran : 2021 / 2022

TEMA	Sub Tema	Kompetensi Dasar	AW	Ket
I Perkembangbiakan Hewan dan Tumbuhan	1 Perkembang biakan dan Daur Hidup Hewan	3. 5 Mengetahui konsep kombinasi berbagai pola gerak dasar dominan statis (bertumpu dengan tangan dan lengan depan/belakang/samping, bergantung, sikap kapal terbang, dan berdiri. 4. 5 mempraktikkan pola gerak dasar dominan statis (bertumpu dengan tangan dan lengan depan/belakang/samping, bergantung, sikap kapal terbang, dan berdiri dengan salah satu kaki), serta pola gerak dominan dinamis (menolak, mengayun, melayang di udara, berputar, dan mendarat). 3.2 Mengetahui konsep gerak kombinasi pola gerak dasar nonlokomotor dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional. 4.2 mempraktikkan kombinasi pola gerak dasar nonlokomotor yang dilandasi konsep gerak dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau permainan tradisional.	1x4JP	Juli Mg Ke 4
	2 Perkembang biakan Tumbuhan	3.1 Mengetahui konsep gerak kombinasi pola gerak dasar lokomotor dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional.	1x4JP	Juli Mg Ke 5
		4.1 mempraktikkan kombinasi pola gerak dasar lokomotor yang dilandasi konsep gerak dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional.		

	3 Pelestarian Hewan dan Tumbuhan Langka	3.1 Mengetahui konsep gerak kombinasi pola gerak dasar lokomotor dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional. 4.1 mempraktikkan kombinasi pola gerak dasar lokomotor yang dilandasi konsep gerak dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional.	1x4JP	Agt Mg ke 1
		Ulangan Harian	1x4JP	Agt Mg Ke 3
2 Perkembangan Teknologi	1 Perkembangan Teknologi Pangan	3.1 Mengetahui konsep gerak kombinasi pola gerak dasar lokomotor dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional. 3.9 Mengetahui manfaat pakaian dan atribut yang sesuai untuk jenis aktivitas fisik yang diikuti. 4.1 Mempraktikkan kombinasi pola gerak dasar lokomotor yang dilandasi konsep gerak dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional. 4.9 Memakai pakaian dan atribut yang sesuai untuk jenis aktivitas fisik yang diikuti. 3.6 Mengetahui konsep penggunaan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor dan manipulatif sesuai dengan irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak ritmik. 4.6 Mempraktikkan penggunaan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor dan manipulatif sesuai dengan irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak ritmik.	1x4JP	Agt Mg ke 4
	2 Perkembangan Teknologi Komunikasi	3.1 Mengetahui konsep gerak kombinasi pola gerak dasar lokomotor dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional. 4.1 Mempraktikkan kombinasi pola gerak dasar lokomotor yang dilandasi konsep gerak dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional.	1x4JP	Agt Mg Ke 5
	3 Perkembangan Teknologi Transportasi	3.1 Mengetahui konsep gerak kombinasi pola gerak dasar lokomotor dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional. 4.1 Mempraktikkan kombinasi pola gerak dasar lokomotor yang	1x4JP	Sep Mg Ke 2

		dilandasi konsep gerak dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional. 3.5 Mengetahui konsep kombinasi berbagai pola gerak dasar dominan statis (bertumpu dengan tangan dan lengan depan/belakang/samping, bergantung, sikap kapal terbang, dan berdiri dengan salah satu kaki), serta pola gerak dominan dinamis (menolak, mengayun, melayang di udara, berputar, dan mendarat) dalam aktivitas senam. 4.5 Mempraktikkan kombinasi berbagai pola gerak dasar dominan statis (bertumpu dengan tangan dan lengan depan/belakang/samping, bergantung, sikap kapal terbang, dan berdiri dengan salah satu kaki), serta pola gerak dominan dinamis (menolak, mengayun, melayang di udara, berputar, dan mendarat) dalam aktivitas senam.		
		Ulangan Harian	1x4JP	Sep Mg Ke 4
3 Perubahan Alam	1 Perkembangan Teknologi Pangan	3.1 Mengetahui konsep gerak kombinasi pola gerak dasar lokomotor dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional. 4.1 Mempraktikkan kombinasi pola gerak dasar lokomotor yang dilandasi konsep gerak dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional. 3.8 Mengetahui konsep kebutuhan istirahat, tidur, dan pengisian waktu luang untuk menjaga kesehatan. 4.8 Mempraktikkan pemenuhan kebutuhan istirahat, tidur, dan pengisian waktu luang untuk menjaga kesehatan.	1x4JP	Sep Mg ke 4
	2 Perubahan Iklim dan Cuaca	3.8 Mengetahui konsep kebutuhan istirahat, tidur, dan pengisian waktu luang untuk menjaga kesehatan. 4.8 Mempraktikkan pemenuhan kebutuhan istirahat, tidur, dan pengisian waktu luang untuk menjaga kesehatan. 3.1 Mengetahui konsep gerak kombinasi pola gerak dasar lokomotor dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional.	1x4JP	Sep Mg Ke 5

		4.1 Mempraktikkan kombinasi pola gerak dasar lokomotor yang dilandasi konsep gerak dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional.		
	3 Perubahan Musim	3.8 Mengetahui konsep kebutuhan istirahat, tidur, dan pengisian waktu luang untuk menjaga kesehatan. 4.8 Mempraktikkan pemenuhan kebutuhan istirahat, tidur, dan pengisian waktu luang untuk menjaga kesehatan.	1x4JP	Okt Mg Ke 2
		Ulangan Harian	1x4JP	Okt Mg Ke 4
4 Peduli Lingkungan Sosial	1 Perkembangan Teknologi Pangan	3.4 Mengetahui cara memilih dan mengenakan pakaian untuk berolahraga, cara pemanasan dan pendinginan, serta bergerak secara kuat, tepat, koordinatif dalam rangka pengembangan kebugaran jasmani melalui permainan sederhana dan atau tradisional. 4.4 Mempraktikkan cara memilih dan mengenakan pakaian untuk berolahraga, cara pemanasan dan pendinginan, serta bergerak secara kuat, tepat, koordinatif dalam rangka pengembangan kebugaran jasmani melalui permainan sederhana dan atau tradisional.	1x4JP	Okt Mg ke 5
	2 Permasalahan di Lingkungan Sosial	3.4 Mengetahui cara memilih dan mengenakan pakaian untuk berolahraga, cara pemanasan dan pendinginan, serta bergerak secara kuat, tepat, koordinatif dalam rangka pengembangan kebugaran jasmani melalui permainan sederhana dan atau tradisional. 4.4 Mempraktikkan cara memilih dan mengenakan pakaian untuk berolahraga, cara pemanasan dan pendinginan, serta bergerak secara kuat, tepat, koordinatif dalam rangka pengembangan kebugaran jasmani melalui permainan sederhana dan atau tradisional.	1x4JP	Nov Mg Ke 1
	3 Kepedulian Terhadap Lingkungan Sosial	3.4 Mengetahui cara memilih dan mengenakan pakaian untuk berolahraga, cara pemanasan dan pendinginan, serta bergerak secara kuat, tepat, koordinatif dalam rangka	1x4JP	Nov Mg Ke 2

		pengembangankebugaran jasmani melalui permainan sederhana danatau tradisional. 4.4 Mempraktikkancara memilih danmengenakan pakaianuntuk berolahraga,cara pemanasan danpendinginan, sertabergerak secara kuat,tepat, koordinatif dalamrangka pengembangankebugaran jasmani melalui permainan sederhana danatau tradisional.		
		Ulangan Harian	1x4JP	Nov Mg Ke 4

Mengetahui,
Kepala SDN 03 Penumangan Baru

Penumangan Baru.....20....
Guru PJOK

SULAYATI, S.Pd.SD.
NIP. 19690511 199803 2 005

BUANG, S.Pd.
NIP. 19650316 198808 1 001

PROGRAM TAHUNAN

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK)
Nama Sekolah : SDN Ruang-Kelas.com
Kelas / Semester : III (Tiga) / 2 (Dua)
Tahun Pelajaran : 2021 / 2022

TEMA	Sub Tema	Kompetensi Dasar	AW	Ket
5 Permainan Tradisional	1 Olah Raga Tradisional	3.1 Mengetahui konsep gerak kombinasi pola gerak dasar lokomotor dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional. 4.1 mempraktikkan kombinasi pola gerak dasar lokomotor yang dilandasi konsep gerak dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional.	1x4JP	Jan Mg Ke 1
	2 Permainan Tradisional di Daerahku	3.2 Mengetahui konsep gerak kombinasi pola gerak dasar nonlokomotor dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional. 4.2 mempraktikkan kombinasi pola gerak dasar non-lokomotor yang dilandasi konsep gerak dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau permainan tradisional.	1x4JP	Jan Mg Ke 2
	3 Melestarikan Olahraga dan Permainan Tradisional di Daerahku	3.3 Mengetahui konsep gerak kombinasi pola gerak dasar manipulatif dalam berbagai bentuk permainan sederhana. 4.3 mempraktikkan kombinasi pola gerak dasar manipulatif yang dilandasi konsep gerak dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau permainan tradisional.	1x4JP	Jan Mg Ke 3
		Ulangan Harian	1x4JP	Jan Mg Ke 4

6 Indahnya Persahabatan	1 Temanku Sahabatku	3.1 Mengetahui konsep gerak kombinasi pola gerak dasar lokomotor dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional. 4.1 Mempraktikkan kombinasi pola gerak dasar lokomotor yang dilandasi konsep gerak dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional.	1x4JP	Jan Mg Ke 5
	2 Tumbuhan Sahabatku	3.6 Mengetahui konsep penggunaan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor dan manipulatif sesuai dengan irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak ritmik. 4.6 Mempraktikkan penggunaan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non- lokomotor dan manipulatif sesuai dengan irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak ritmik.	1x4JP	Feb Mg Ke 1
	3 Sahabat Satwa	3.6 Mengetahui konsep penggunaan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor dan manipulatif sesuai dengan irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak ritmik. 4.6 Mempraktikkan penggunaan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non- lokomotor dan manipulatif sesuai dengan irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak ritmik.	1x4JP	Feb Mg Ke 2
		Ulangan Harian	1x4JP	Feb Mg Ke 3
7 Energi dan Perubahannya	1 Sumber Energi	3.5 Mengetahui konsep kombinasi berbagai pola gerak dasar dominan statis (bertumpu dengan tangan dan lengan depan/belakang/samping, bergantung, sikap kapal terbang, dan berdiri dengan salah satu kaki), serta pola gerak dominan dinamis (menolak, mengayun, melayang di udara, berputar, dan mendarat) dalam aktivitas senam. 4.5 Mempraktikkan kombinasi berbagai pola gerak dasar dominan statis (bertumpu dengan tangan dan lengan depan/ belakang/samping, bergantung, sikap kapal terbang, dan berdiri dengan salah satu kaki), serta pola gerak dominan dinamis (menolak, mengayun,	1x4JP	Feb Mg Ke 4

		melayang di udara, berputar, dan mendarat) dalam aktivitas senam.		
	2 Perubahan Energi	3.5 Mengetahui konsep kombinasi berbagai pola gerak dasar dominan statis (bertumpu dengan tangan dan lengan depan/belakang/samping, bergantung, sikap kapal terbang, dan berdiri dengan salah satu kaki), serta pola gerak dominan dinamis (menolak, mengayun, melayang di udara, berputar, dan mendarat) dalam aktivitas senam. 4.5 mempraktikkan kombinasi berbagai pola gerak dasar dominan statis (bertumpu dengan tangan dan lengan depan/ belakang/samping, bergantung, sikap kapal terbang, dan berdiri dengan salah satu kaki), serta pola gerak dominan dinamis (menolak, mengayun, melayang di udara, berputar, dan mendarat) dalam aktivitas senam.	1x4JP	Mar Mg Ke 1
	3 Energi Alternatif	3.5 Mengetahui konsep kombinasi berbagai pola gerak dasar dominan statis (bertumpu dengan tangan dan lengan depan/belakang/samping, bergantung, sikap kapal terbang, dan berdiri dengan salah satu kaki), serta pola gerak dominan dinamis (menolak, mengayun, melayang di udara, berputar, dan mendarat) dalam aktivitas senam. 4.5 mempraktikkan kombinasi berbagai pola gerak dasar dominan statis (bertumpu dengan tangan dan lengan depan/ belakang/samping, bergantung, sikap kapal terbang, dan berdiri dengan salah satu kaki), serta pola gerak dominan dinamis (menolak, mengayun, melayang di udara, berputar, dan mendarat) dalam aktivitas senam.	1x4JP	Mar Mg Ke 2
		Ulangan Harian	1x4JP	Mar Mg Ke 4
8	1	3.1 Mengetahui konsep gerak kombinasi pola gerak dasar	1x4JP	Apr Mg Ke 1

Bumi dan Alam Semesta	Bumi Bagian Dari Alam Semesta	lokomotor dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional. 4.1 Mempraktikkan kombinasi pola gerak dasar lokomotor yang dilandasi konsep gerak dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional. 3.3 Mengetahui konsep gerak kombinasi pola gerak dasar manipulatif dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional. 4.3 Mempraktikkan kombinasi pola gerak dasar manipulatif yang dilandasi konsep gerak dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau permainan tradisional.		
	2 Ketampakan Rupa Bumi	3.1 Mengetahui konsep gerak kombinasi pola gerak dasar lokomotor dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional. 4.1 Mempraktikkan kombinasi pola gerak dasar lokomotor yang dilandasi konsep gerak dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional. 3.7 Mengetahui konsep gerak dasar mengambang (water trappen) dan meluncur di air dalam aktivitas air. 4.7 Mempraktikkan gerak dasar mengambang (water trappen) dan meluncur di air dalam aktivitas air.	1x4JP	Apr Mg Ke 2
	3 Perubahan Rupa Bumi	3.5 Mengetahui konsep kombinasi berbagai pola gerak dasar dominan statis (bertumpu dengan tangan dan lengan depan/ belakang/samping, bergantung, sikap kapal terbang, dan berdiri). 4.5 Mempraktikkan pola gerak dasar dominan statis (bertumpu dengan tangan dan lengan depan/ belakang/samping, bergantung, sikap kapal terbang, dan berdiri dengan salah satu kaki), serta pola gerak dominan dinamis (menolak, mengayun, melayang di udara, berputar, dan mendarat). 3.1 Mengetahui konsep gerak kombinasi pola gerak dasar lokomotor dalam berbagai	1x4JP	Apr Mg Ke 3

		bentuk permainan sederhana dan atau tradisional. 4.1 Mempraktikkan kombinasi pola gerak dasar lokomotor yang dilandasi konsep gerak dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional.		
		Ulangan Harian	1x4JP	Apr Mg Ke 4

Mengetahui,
Kepala SDN 03 Penumangan Baru

Penumangan Baru.....20....
Guru PJOK

SULAYATI, S.Pd.SD.
NIP. 19690511 199803 2 005

BUANG, S.Pd.
NIP. 19650316 198808 1 001