

TUJUAN PEMBELAJARAN

Institusi : SD NEGERI 25 TUMIJAJAR
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas / Semester : IV (EMPAT) /

Sub Elemen Keterampilan Pengembangan Pola Gerak Dasar

1. Mempraktikkan Variasi Aktivitas Pola Pengembangan Gerak Dasar

1.1 Mempraktikkan berbagai variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai permainan invasi.

1.2 Mempraktikkan berbagai variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai permainan net.

1.3 Mempraktikkan berbagai variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai permainan lapangan.

1.4 Mempraktikkan berbagai variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai beladiri.

1.5 Mempraktikkan berbagai variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai olahraga atletik.

1.6 Mempraktikkan berbagai variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai olahraga tradisional anak Indonesia.

Sub Elemen Keterampilan Aktivitas Gerak Berirama

2. Mempraktikkan pola gerak dasar lokomotor dan non-lokomotor aktivitas gerak berirama.

Mempraktikkan pola gerak dasar langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/ dengan musik dalam aktivitas gerak berirama.

Sub Elemen Keterampilan Aktivitas Senam

3. Mempraktikkan berbagai variasi pola gerak dominan dalam aktivitas senam.

Mempraktikkan variasi berbagai pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/ lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dalam aktivitas senam lantai.

Sub Elemen Keterampilan Aktivitas Permainan dan Olahraga Air (Pilihan)

4. Mempraktikkan gerak dasar satu gaya renang dalam dan aktivitas pilihan permainan dan olahraga air.

Mempraktikkan gerak dasar salah satu gaya renang.

ELEMEN PENGETAHUAN GERAK

Sub Elemen Pengetahuan Pengembangan Pola Gerak Dasar

1. Memahami Variasi Aktivitas Pola Pengembangan Gerak Dasar

1.1 Memahami berbagai variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai permainan invasi.

1.2 Memahami berbagai variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai permainan net.

1.3 Memahami berbagai variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai permainan lapangan.

1.4 Memahami berbagai variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai beladiri.

1.5 Memahami berbagai variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai olahraga atletik.

1.6 mempraktikkan berbagai variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai olahraga tradisional anak Indonesia.

Sub Elemen Pengetahuan Aktivitas Gerak Berirama

2. Memahami pola gerak dasar lokomotor dan non-lokomotor aktivitas gerak berirama.

Memahami pola gerak dasar langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/ dengan musik dalam aktivitas gerak berirama.

Sub Elemen Pengetahuan Aktivitas Senam

3. Memahami berbagai variasi pola gerak dominan dalam aktivitas senam.

Memahami variasi berbagai pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/ lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dalam aktivitas senam lantai.

Sub Elemen Pengetahuan Aktivitas Permainan dan Olahraga Air (Pilihan)

4. Memahami gerak dasar satu gaya renang dalam dan aktivitas pilihan permainan dan olahraga air.

Memahami gerak dasar salah satu gaya renang.

ELEMEN PEMANFAATAN GERAK

Sub Elemen Aktivitas Jasmani dan Aktivitas Kebugaran untuk Pemeliharaan dan Peningkatan Kesehatan

Mempraktikkan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani untuk menjaga komposisi tubuh ideal.

Sub Elemen Pengembangan Pola Perilaku Hidup Sehat

Pada akhir fase ini peserta didik memahami pemeliharaan kebersihan dan kesehatan alat reproduksi, serta kesehatan diri dan orang lain dari penyakit menular dan tidak menular sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.

Memaparkan konsep pemeliharaan kebersihan dan kesehatan alat reproduksi, serta kesehatan diri dan orang lain dari penyakit menular dan tidak menular sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.

ELEMEN PENGEMBANGAN KARAKTER

Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan perilaku bertanggung jawab untuk belajar mengarahkan diri dalam proses pembelajaran serta menerima dan mengimplementasikan arahan dan umpan balik yang diberikan guru.

Sub Elemen Tanggung Jawab Personal (Mandiri)

Menunjukkan perilaku sebagai individu yang memiliki pemahaman diri dan situasi yang dihadapi.

Menunjukkan perilaku sebagai individu yang dapat meregulasi diri.

Sub Elemen Tanggung Jawab Sosial (Gotong Royong)

Menunjukkan perilaku sebagai individu yang mampu berkolaborasi

Menunjukkan perilaku sebagai individu yang peduli

Menunjukkan perilaku sebagai individu yang berbagi.

ELEMEN NILAI-NILAI GERAK

Pada akhir fase ini peserta didik dapat memahami ukuran dan intensitas aktivitas jasmani (ringan, sedang, berat) yang berhubungan dengan kesehatan, menumbuhkembangkan unsur kegembiraan, tantangan, percaya diri, serta dapat mengekspresikan diri ketika berinteraksi sosial.

Sub Elemen Nilai-Nilai Aktivitas Jasmani untuk Kesehatan

Memahami pentingnya aktivitas fisik untuk menjaga kesehatan

Memahami pentingnya aktivitas jasmani untuk kesenangan dan tantangan

Memahami pentingnya aktivitas jasmani untuk ekspresi diri dan interaksi sosial.