

PROGRAM SEMESTER (PROMES)

KURIKULUM MERDEKA (Deep Learning)

Nama Sekolah	:	
Nama Penyusun	:	
NIP	:	
Mata pelajaran	:	PJOK
Fase D, Kelas / Semester	:	VII (Tujuh) / I (Ganjil) & II (Genap)

PROGRAM SEMESTER DEEP LEARNING KURIKULUM MERDEKA

Mata Pelajaran : PJOK

Satuan Pendidikan :

Tahun Pelajaran : 20... / 20...

Fase D, Kelas/Semester: VII (Tujuh) / I (Ganjil)

A. Capaian Pembelajaran (CP) Fase D

Pada akhir Fase D, murid memiliki kemampuan sebagai berikut.

- **Terampil Bergerak:** Menerapkan keterampilan gerak serta mentransfernya ke dalam berbagai situasi gerak; memperagakan strategi gerak yang dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan capaian keterampilan gerak.
- **Belajar Melalui Gerak:** Membuktikan strategi gerak yang paling efektif dalam situasi gerak yang berbeda; menginvestigasi modifikasi peraturan yang mendukung fair play dan partisipasi inklusif; menerapkan kepemimpinan, kolaborasi, dan pengambilan keputusan kelompok ketika berpartisipasi di dalam berbagai aktivitas jasmani.
- Bergaya Hidup Aktif: Berpartisipasi dalam aktivitas jasmani dan menjelaskan reaksi tubuh terhadap berbagai tingkat intensitas yang berbeda; menjelaskan strategi peningkatan aktivitas jasmani dan pencegahan perilaku sedenter.
- Memilih Hidup yang Menyehatkan: Menganalisis risiko kesehatan akibat gaya hidup dan merancang tindakan pencegahan melalui aktivitas jasmani berdasarkan rekomendasi otoritas kesehatan; merancang pola makan sehat berdasarkan analisis kandungan gizi sesuai kebutuhan aktivitas jasmani; serta mempraktikkan prosedur untuk menangani cedera yang berisiko terhadap kesehatan dan keselamatan berdasarkan prinsip pertolongan pertama.

Al l T' D LL'	Alokasi	Juli	Agustus	September	Oktober	November	Desember
Alur dan Tujuan Pembelajaran	Waktu	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
	Bab	1 : Permainan	Bola Basket				

AL L. T.: D. L.I.:	Alokasi		J	ul	i			Ag	gus	tus		S	ep	ten	nbe	er		Ok	(to	ber	ŗ	1	No	ven	nb	er		Des	sen	nb	er
Alur dan Tujuan Pembelajaran	Waktu	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5						1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Melalui berbagai aktivitas pembelajaran,																															
peserta didik dapat memahami, menganalisis,																															
dan mempraktikkan gerak spesifik melempar																															
(passing) dan menangkap (catching) bola																															
dalam permainan bola basket.																															
Melalui berbagai aktivitas pembelajaran,																							T							T	\top
peserta didik dapat memahami, menganalisis,																															
dan mempraktikkan gerak spesifik menggiring																															
(dribbling) dan pivot dalam permainan bola																															
basket.																															
Melalui berbagai aktivitas pembelajaran,																															1
peserta didik dapat memahami, menganalisis,																															
dan mempraktikkan gerak spesifik menembak																															
(shooting) dan rebound dalam permainan bola																															
basket.																															
	Bal	2	: P	er	ma	ina	an	Bo	la `	Vol	li																<u> </u>				<u> </u>
Melalui berbagai aktivitas pembelajaran,																															
peserta didik dapat memahami, menganalisis,																															
dan mempraktikkan gerak spesifik passing																															
bawah dan servis bawah dalam permainan																															
bola voli.																															
Melalui berbagai aktivitas pembelajaran,																															
peserta didik dapat memahami, menganalisis,																															\perp

Alun dan Tuinan Dambalaianan	Alokasi			Jul	i			Ag	ust	tus		Se	ept	em	be	r		Ok	to	bei	r•	I	Nov	ven	ıbe	r	D	ese	em	be	r
Alur dan Tujuan Pembelajaran	Waktu	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
dan mempraktikkan gerak spesifik passing atas																															
dan servis atas dalam permainan bola voli.																															
Melalui berbagai aktivitas pembelajaran,																															
peserta didik dapat memahami, menganalisis,																															
dan mempraktikkan gerak spesifik spike dan																															
bendungan (block) dalam permainan bola voli.																															
	В	ab	3 :	: P	eri	ma	ina	n k	Cas	ti	!		_	_	_		!			!	-	-	_		!			_		_	
Melalui berbagai aktivitas pembelajaran,																															
peserta didik dapat memahami, menganalisis,																															
dan mempraktikkan gerak spesifik melempar																															
dan menangkap bola kasti dengan berbagai																															
variasi.																															
Melalui berbagai aktivitas pembelajaran,																															-
peserta didik dapat memahami, menganalisis,																															
dan mempraktikkan gerak spesifik memegang																															
alat pemukul dan memukul bola kasti.																														ĺ	
Melalui berbagai aktivitas pembelajaran,													1																		_
peserta didik dapat memahami dan																															
mempraktikkan gerak spesifik berlari menuju																															
tiang hinggap dan bermain kasti dengan																															
peraturan yang dimodifikasi.																															
	Bab 4 : A	kti	vit	as	Be	la]	<u>'</u> Dir	i (I	 Pen	cal	k S	ilat	 t)											-			!				

Alun dan Tuinan Dambalaianan	Alokasi		J	Juli	i			Ag	gus	tus		S	ept	tem	be	r		Ok	tol	oer	,	N	lov	em	be	r	Γ)es	em	be	r
Alur dan Tujuan Pembelajaran	Waktu	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Melalui berbagai aktivitas pembelajaran, peserta didik dapat memahami, menganalisis, dan mempraktikkan gerak spesifik kuda-kuda dan pukulan dalam Pencak Silat.																															
Melalui berbagai aktivitas pembelajaran, peserta didik dapat memahami, menganalisis, dan mempraktikkan gerak spesifik pola langkah dan tendangan dalam Pencak Silat.																															
Melalui berbagai aktivitas pembelajaran, peserta didik dapat memahami dan mempraktikkan gerak spesifik belaan dasar (tangkisan, elakan, hindaran) dan merangkai gerakan sederhana.																															
JUMLAH JAM PELAJARAN																															

Mengetahui, Kepala Sekolah	
NIP	NIP

PROGRAM SEMESTER DEEP LEARNING KURIKULUM MERDEKA

Mata Pelajaran : Informatika

Satuan Pendidikan :

Tahun Pelajaran : 20... / 20...

Fase D, Kelas/Semester: VII (Tujuh) / II (Genap)

A. Capaian Pembelajaran (CP) Fase D

Pada akhir Fase D, murid memiliki kemampuan sebagai berikut.

- **Terampil Bergerak:** Menerapkan keterampilan gerak serta mentransfernya ke dalam berbagai situasi gerak; memperagakan strategi gerak yang dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan capaian keterampilan gerak.
- **Belajar Melalui Gerak:** Membuktikan strategi gerak yang paling efektif dalam situasi gerak yang berbeda; menginvestigasi modifikasi peraturan yang mendukung fair play dan partisipasi inklusif; menerapkan kepemimpinan, kolaborasi, dan pengambilan keputusan kelompok ketika berpartisipasi di dalam berbagai aktivitas jasmani.
- Bergaya Hidup Aktif: Berpartisipasi dalam aktivitas jasmani dan menjelaskan reaksi tubuh terhadap berbagai tingkat intensitas yang berbeda; menjelaskan strategi peningkatan aktivitas jasmani dan pencegahan perilaku sedenter.
- Memilih Hidup yang Menyehatkan: Menganalisis risiko kesehatan akibat gaya hidup dan merancang tindakan pencegahan melalui aktivitas jasmani berdasarkan rekomendasi otoritas kesehatan; merancang pola makan sehat berdasarkan analisis kandungan gizi sesuai kebutuhan aktivitas jasmani; serta mempraktikkan prosedur untuk menangani cedera yang berisiko terhadap kesehatan dan keselamatan berdasarkan prinsip pertolongan pertama.

	Alokasi		Ja	anı	ıar	i		F	'eb	ru	ar	i		N	Iar	et			A	pr	il				Μe	ei				Ju	ni	
Alur dan Tujuan Pembelajaran	Waktu	1	2	3	3 4	5	;	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	,	1 5
	Bab 5	: A	tle	etil	k (I	∠ar	ri .	Jai	rak	κP	en	de	k)																			

AL L. T.: D. L.I.:	Alokasi		Jai	านส	ari			Fel	oru	ar	i		N	lar	et			A	pri	il]	Me	i			J	uni	i
Alur dan Tujuan Pembelajaran	Waktu	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4 5
Melalui berbagai aktivitas pembelajaran, peserta didik dapat memahami, menganalisis, dan mempraktikkan gerak spesifik start jongkok (aba-aba "bersedia", "siap", "ya!").																														
Melalui berbagai aktivitas pembelajaran, peserta didik dapat memahami, menganalisis, dan mempraktikkan gerak spesifik gerakan lari (langkah kaki, ayunan lengan, posisi badan) dan cara memasuki garis finis.																														
Melalui berbagai aktivitas pembelajaran, peserta didik dapat mempraktikkan rangkaian gerak lari jarak pendek secara utuh dalam perlombaan sederhana.																														
	Bab	6:	Ak	tiv	/ita	ıs S	Sen	an	ı L	ant	tai																			
Melalui berbagai aktivitas pembelajaran, peserta didik dapat memahami, menganalisis, dan mempraktikkan gerak spesifik keseimbangan dengan kaki dan guling ke depan.																														
Melalui berbagai aktivitas pembelajaran, peserta didik dapat memahami, menganalisis, dan mempraktikkan gerak spesifik guling ke belakang.																														

Aless des Treisses Descheleises	Alokasi		Jai	านส	ari	i		Fel	oru	ari	i		M	ar	et			A	pr	·il				Me	ei			Jı	ıni	i	
Alur dan Tujuan Pembelajaran	Waktu	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Melalui berbagai aktivitas pembelajaran,																															
peserta didik dapat mempraktikkan rangkaian																															
gerak sederhana yang mengkombinasikan																															
keseimbangan, guling depan, dan guling																															
belakang.																															
	Bab 7	: A	kti	— ivi	tas	G G	era	k l	Ber	ira	ım	— a									•			•							
Melalui berbagai aktivitas pembelajaran,																															
peserta didik dapat memahami, menganalisis,																															
dan mempraktikkan gerak spesifik langkah																															
dasar (biasa, rapat, samping) dan ayunan satu																															
lengan.																															
Melalui berbagai aktivitas pembelajaran,																														T	ヿ
peserta didik dapat memahami, menganalisis,																															
dan mempraktikkan gerak spesifik ayunan dua																															
lengan dan mengkombinasikannya dengan																															
langkah dasar.																															
Nacional desired and a second desired										-													\vdash	┢				\dashv	+	\dashv	\dashv
Melalui berbagai aktivitas pembelajaran,																															
peserta didik dapat merancang dan																															
mempraktikkan rangkaian gerak berirama																															
sederhana secara berkelompok.																															
	Bab 8.1 : Akt	ivi	tas	K	eb	uga	ıra	n u	ınt	uk	Ke	esel	hat	an							•										ヿ
Melalui berbagai aktivitas pembelajaran,						Ĭ																								\Box	ヿ
peserta didik dapat memahami, menganalisis,																															

Alun dan Tujuan Dambalajanan	Alokasi		Jai	nu	ari]	Fel	ru	ari	i		M	[ar	et			A	pr	il				Me	i			J	un	<u>i</u>	
Alur dan Tujuan Pembelajaran	Waktu	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
dan mempraktikkan aktivitas latihan untuk																															
meningkatkan daya tahan aerobik, kekuatan																												i l			
otot, dan kelenturan.																															
Melalui berbagai aktivitas pembelajaran,																															
peserta didik dapat memahami dan																												i l			
mempraktikkan prosedur pengukuran																															
komponen kebugaran jasmani.																															
В	ab 8.2 : Pola	Ma	ka	n S	Seh	at,	В	erg	izi,	da	ın	Sei	mł	oan	g																
Melalui model pembelajaran inkuiri, peserta																												i l			
didik dapat memahami konsep makanan sehat,																												ı l			
bergizi, dan seimbang serta mengidentifikasi																												ı l			
fungsi zat-zat gizi utama (karbohidrat, protein,																												i l			
lemak).																															
Melalui model pembelajaran berbasis proyek,																															
peserta didik dapat menganalisis dan																												i l			
merancang menu makanan seimbang untuk																															
remaja sesuai pedoman "Isi Piringku".																															
JUMLAH JAM PELAJARAN																															

Mengetahui,	
Kepala Sekolah	Guru Mata Pelajaran