



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.

Alur dan Tujuan Pembelajaran	Alokasi Waktu	Juli					Agustus					September					Oktober					November					Desember				
		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																															

[illegible]

Alur dan Tujuan Pembelajaran	Alokasi Waktu	Juli					Agustus					September					Oktober					November					Desember				
		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.																															
Bab 3 : Permainan Kasti																															
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.																															
Melalui berbagai aktivitas pembelajaran, peserta didik dapat memahami dan mempraktikkan gerak spesifik berlari menuju tiang hinggap dan bermain kasti dengan peraturan yang dimodifikasi.																															
Bab 4 : Aktivitas Bela Diri (Pencak Silat)																															

Alur dan Tujuan Pembelajaran	Alokasi Waktu	Juli					Agustus					September					Oktober					November					Desember				
		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

....., 20..
Guru Mata Pelajaran

.....
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.

Alur dan Tujuan Pembelajaran	Alokasi Waktu	Januari					Februari					Maret					April					Mei					Juni					
		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 5 : Atletik (Lari Jarak Pendek)																																

[illegible]

[illegible]

Alur dan Tujuan Pembelajaran	Alokasi Waktu	Januari					Februari					Maret					April					Mei					Juni					
		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 otot, dan kelenturan.																																
Melalui berbagai aktivitas pembelajaran, peserta didik dapat memahami dan mempraktikkan prosedur pengukuran komponen kebugaran jasmani.																																
Bab 8.2 : Pola Makan Sehat, Bergizi, dan Seimbang																																
Melalui model pembelajaran inkuiri, peserta didik dapat memahami konsep makanan sehat, bergizi, dan seimbang serta mengidentifikasi fungsi zat-zat gizi utama (karbohidrat, protein, lemak). Melalui model pembelajaran berbasis proyek, peserta didik dapat menganalisis dan merancang menu makanan seimbang untuk remaja sesuai pedoman "Isi Piringku".																																
JUMLAH JAM PELAJARAN																																

Mengetahui,
Kepala Sekolah

....., 20..
Guru Mata Pelajaran

