

PROGRAM TAHUNAN

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK)
Nama Sekolah : SDN Ruang-Kelas.com
Tahun Pelajaran : 2021 / 2022
Kelas : V

| Smt | No | Kompetensi Dasar | Alokasi waktu | Keterangan |
|-----|----|---|---------------|----------------------------|
| 1 | 1 | 3.1 menerapkan kombinasi gerak lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional; 4.1 mempraktikkan kombinasi gerak lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional. | 16 Jam | Juli Mg 3, 4 Agt Mg 1,2 |
| | 2 | 3.2 menerapkan prosedur kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional; 4.2 mempraktikkan kombinasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional; | 12 Jam | Agt Mg 3,4,5 |
| | 3 | 3.3 menerapkan prosedur kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/ olahraga yang dimodifikasi dan/atau olahraga tradisional; 4.3 mempraktikkan kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional; | 12 Jam | Sep Mg 1,2,3 |
| | | <i>Ulangan Harian</i> | 4 Jam | Sep Mg 4 |
| | 4 | 3.4 menerapkan prosedur variasi gerak dasar lokomotor dan nonlokomotor untuk membentuk gerak dasar seni beladiri; 4.4 mempraktikkan variasi gerak dasar lokomotor dan nonlokomotor untuk membentuk gerak dasar seni beladiri; | 16 Jam | Okt Mg 1,3,4 Nop Mg 1 |
| | 5 | 3.5 memahami prosedur aktivitas latihan daya tahan jantung (<i>cardio respiratory</i>) untuk pengembangan kebugaran jasmani; 4.5 mempraktikkan aktivitas latihan daya tahan jantung (<i>cardio respiratory</i>) untuk pengembangan kebugaran jasmani; | 12 Jam | Nop Mg 2,3,4 |
| | | <i>Ulangan Harian</i> | 4 Jam | Nop Mg 5 |
| | | J U M L A H | 76 Jam | |

Mengetahui,
Kepala SDN 02 Penumangan Baru

SARWO EDI, S.Pd
NIP. 19680915 199602 1 001

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

RESMANELI, S.Pd.
NIP. 19710227 200007 2 001

PROGRAM TAHUNAN

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK)
Nama Sekolah : SDN Ruang-Kelas.com
Tahun Pelajaran : 2021 / 2022
Kelas : V

| Smt | No | Standar Kopetensi/Kompetensi Dasar | Alokasi waktu | Keterangan |
|-----|----|--|---------------|----------------------------|
| 2 | 1 | 3.6 menerapkan prosedur kombinasi pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) untuk 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 Jam | Jan Mg 1,2,3,4 |
| | 2 | 3.7 menerapkan prosedur penggunaan 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 Jam | Jan Mg 5 Feb Mg 1,2,3,4 |
| | 3 | 3.8 menerapkan prosedur salah satu gaya renang dengan koordinasi yang baik pada jarak tertentu; 4.8 mempraktikkan salah satu gaya renang dengan koordinasi yang baik pada jarak tertentu | 12 Jam | Feb Mg 4 Mar Mg 1,2 |
| | | <i>Ulangan Harian</i> | 3 Jam | Mar Mg 4 |
| | 4 | 3.9 memahami perlunya pemeliharaan kebersihan alat reproduksi; 4.9 memaparkan perlunya pemeliharaan kebersihan alat reproduksi; | 12 Jam | Apr Mg 1,2,3 |
| | 5 | 3.10 memahami bahaya merokok, minuman keras, dan narkoba, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya terhadap kesehatan tubuh; dan 4.10 memaparkan bahaya merokok, minum minuman keras, dan mengonsumsi narkoba, zat-zat aditif (NAPZA), dan obat berbahaya lainnya terhadap kesehatan tubuh. | 12 Jam | Apr Mg 4 Mei Mg 2,3 |
| | | <i>Ulangan Harian</i> | 4 Jam | Mei Mg 4 |
| | | J U M L A H | 75 Jam | |

Mengetahui,
Kepala SDN 02 Penumangan Baru

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

SARWO EDI, S.Pd
NIP. 19680915 199602 1 001

RESMANELI, S.Pd.
NIP. 19710227 200007 2 001