

Penjasorkes.id-Berikut **Modul Ajar PJOK Kelas 1 SD Pertemuan ke-11** secara lengkap sesuai Kurikulum Merdeka:

MODUL AJAR PJOK KELAS 1 SD

Semester 1 – Pertemuan Ke-11

A. Identitas Modul

- Satuan Pendidikan : Sekolah Dasar
- Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
- Kelas : 1 (Satu)
- Semester : 1 (Satu)
- Alokasi Waktu : 1 x 35 menit
- Topik Pembelajaran : Gerak Dasar Lokomotor (Lari Cepat)

B. Kompetensi Awal

Peserta didik mengenal dan mempraktikkan gerakan dasar lokomotor sederhana (lari cepat) melalui permainan sederhana.

C. Profil Pelajar Pancasila

- Bernalar kritis
- Bergotong royong
- Mandiri
- Kreatif

D. Sarana dan Prasarana

- Lapangan terbuka
- Cone/rintangan kecil
- Garis start dan finish
- Peluit

E. Target Peserta Didik

- Peserta didik kelas 1 SD (6-7 tahun)
- Tidak ada kebutuhan khusus

F. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti pembelajaran, peserta didik diharapkan dapat:

- Memahami dan mempraktikkan gerak dasar lari cepat secara sederhana.
- Menghargai aturan bermain saat melakukan aktivitas.
- Menunjukkan sikap percaya diri dan sportif.

G. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

Pendahuluan (5 menit)

1. Guru memberi salam dan doa bersama.
2. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran hari ini (belajar lari cepat).
3. Guru melakukan pemanasan ringan bersama peserta didik (gerakan kepala, tangan, kaki, dan peregangan sederhana).

Kegiatan Inti (25 menit)

1. Demonstrasi dan Penjelasan (5 menit):

- Guru menjelaskan teknik dasar lari cepat:
 - Posisi badan sedikit condong ke depan.
 - Langkahkan kaki secepat mungkin.
 - Ayunkan tangan sesuai gerakan kaki.
- Guru menunjukkan contoh gerakan.

2. Latihan Lari Cepat (10 menit):

- Peserta didik dibagi dalam beberapa kelompok kecil.
- Secara bergiliran, peserta didik melakukan latihan lari cepat dari garis start ke finish sepanjang 10-15 meter.

3. Permainan Sederhana (10 menit):

- Guru membuat permainan “Siapa Paling Cepat?”
- Dua peserta didik berlomba lari cepat dari start ke finish.
- Lakukan hingga semua peserta mencoba.

Penutup (5 menit)

1. Pendinginan dengan berjalan santai keliling lapangan dan peregangan ringan.
2. Guru merefleksikan pembelajaran dengan bertanya:
 - Apa yang sudah kalian pelajari hari ini?
 - Apakah kalian senang berlari cepat?
3. Guru memberikan motivasi untuk selalu aktif bergerak.

H. Asesmen

• Asesmen Formatif:

- Observasi langsung keterampilan lari cepat siswa.
- Catatan guru terkait partisipasi dan sikap siswa saat berlatih.

• Asesmen Sikap:

- Sportivitas, kerja sama, keberanian mencoba.

I. Penguatan Literasi dan Numerasi

- Menghitung jumlah langkah saat berlari.
- Diskusi sederhana tentang manfaat olahraga lari untuk kesehatan tubuh.

J. Refleksi dan Tindak Lanjut

- Guru mengidentifikasi siswa yang masih membutuhkan bimbingan lebih.
- Diberikan kesempatan tambahan latihan di jam olahraga berikutnya.

K. Diferensiasi Pembelajaran

- **Konten:** Siswa yang sudah mahir dapat mencoba jarak lebih jauh.
- **Proses:** Siswa yang kesulitan dibantu guru secara langsung.
- **Produk:** Pemberian pujian untuk semua usaha peserta didik.

Silakan disesuaikan dengan kondisi sekolah Anda. Jika ingin format Word atau PDF, beri tahu saya.