

PROGRAM SEMESTER (PROMES)
SD
TAHUN AJARAN 2026/2027

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK)
 Fase/Kelas : C / VI
 Alokasi Waktu : 96 JP per tahun (4 JP per minggu, 1 kali pertemuan per minggu)

SEMESTER I (GANJIL)

No	Bab	Materi Pembelajaran	JP	Minggu Ke- (Semester I)											
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	I	Jago Bergerak: Taktik Juara (Terampil Bergerak)	24 JP	Bab I (6 minggu)											
2	II	Sahabat Lapangan: Serunya Main Adil dan Kompak! (Belajar Melalui Gerak)	24 JP							Bab II (6 minggu)					
Jumlah Semester I			48 JP												

SEMESTER II (GENAP)

No	Bab	Materi Pembelajaran	JP	Minggu Ke- (Semester II)											
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
3	III	Energi Super: Rahasia Tubuh Sehat dan Kuat (Bergaya Hidup Aktif)	16 JP	Bab III (4 minggu)											
4	IV	Makanan Sehat, Bahan Bakar untuk Bergerak (Memilih Hidup yang Menyenahkan)	24 JP					Bab IV (6 minggu)							
5	V	Pahlawan Cilik: Siap Menolong dan Jaga Diri (Memilih Hidup yang Menyenahkan)	8 JP											Bab V (2 minggu)	
Jumlah Semester II			48 JP												

Catatan:

1. “Minggu ke-” menunjukkan minggu efektif pembelajaran PJOK (bukan minggu kalender), sesuai jumlah 12 kali pertemuan per semester pada Program Tahunan.
2. Minggu efektif ini perlu dipetakan ke kalender pendidikan riil satuan pendidikan (memperhitungkan libur, MPLS, Penilaian Tengah Semester, Penilaian Akhir Semester/Sumatif Akhir Semester, dan kegiatan sekolah lain di luar 96 JP).
3. Jadwal dapat disesuaikan kembali oleh guru sesuai kondisi dan kalender pendidikan yang berlaku di sekolah.

Mengetahui,
Kepala SD

....., ...
Guru PJOK

.....
NIP.

.....
NIP.