

ALUR TUJUAN PEMBELAJARAN

PJOK FASE B

Satuan Pendidikan :
Mata Pelajaran : PJOK
Fase : B Kelas 3 dan 4

A. Capaian Pembelajaran Fase

Pada akhir fase B, peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam memvariasikan dan mengombinasikan berbagai aktivitas pola gerak dasar dan keterampilan gerak secara mandiri (tanpa meniru contoh) dilandasi dengan penerapan prosedur gerak yang benar, menerapkan prosedur aktivitas jasmani untuk pengembangan kebugaran dan pola perilaku hidup sehat, menunjukkan perilaku tanggung jawab personal dan sosial dalam jangka waktu tertentu secara konsisten, serta mendukung nilai-nilai aktivitas jasmani.

B. CP Berdasarkan Domain/Eleman

Elemen	Capaian Pembelajaran
Keterampilan Gerak	Pada akhir fase B peserta didik menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan variasi dan kombinasi aktivitas pola gerak dasar dan keterampilan gerak secara mandiri (tanpa meniru contoh) berupa permainan dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas permainan dan olahraga air (kondisional).
Pengetahuan Gerak	Pada akhir fase B peserta didik menerapkan prosedur variasi dan kombinasi pola gerak dasar dan keterampilan gerak berupa permainan dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas permainan dan olahraga air (kondisional).
Pemanfaatan Gerak	Pada akhir fase B peserta didik dapat menerapkan prosedur dan mempraktikkan latihan pengembangan kebugaran jasmani sesuai ukuran dan intensitas aktivitas jasmani (ringan hingga sedang), menunjukkan kemampuan dalam menerapkan pola perilaku hidup sehat berupa perlunya aktivitas jasmani, istirahat, pengisian waktu luang, serta memilih makanan bergizi dan seimbang. Peserta didik juga dapat menunjukkan kemampuan dalam menerapkan prosedur pemeliharaan kebersihan dan kesehatan alat reproduksi, serta kesehatan diri dan orang lain dari penyakit menular dan tidak menular
Pengembangan Karakter dan Internalisasi Nilai-nilai Gerak	Pada akhir fase B peserta didik dapat menunjukkan perilaku bertanggung jawab untuk belajar mengarahkan diri dalam proses pembelajaran, menerima dan mengimplementasikan arahan dan umpan balik yang diberikan guru, serta mendukung adanya keragaman di dalam aktivitas jasmani.

C. Alur Tujuan Pembelajaran (ATP)

Elemen	Tujuan Pembelajaran	Lingkup Materi	Kelas	Smtr
Keterampilan Gerak	Peserta didik dapat mempraktikkan variasi pola gerak dasar dan keterampilan gerak secara mandiri tanpa meniru contoh.	Pemahaman pola gerak dasar dalam berbagai aktivitas seperti lari, melompat, melempar, menangkap, dan menghindar.	3 & 4	1
		Penerapan variasi gerakan dalam permainan dan olahraga tertentu seperti sepak bola, bola basket, bulu tangkis, atau voli.	3 & 4	1
		Pemahaman keterampilan gerak dalam aktivitas senam dengan variasi gerakan seperti tari, senam ritmik, atau senam lantai.	3 & 4	1
		Pengembangan keterampilan gerak berirama dalam aktivitas seperti aerobik atau tari berirama.	3 & 4	2
		Penerapan keterampilan gerak dalam aktivitas permainan dan olahraga air seperti renang atau bermain di air dengan alat bantu tertentu.	3 & 4	2
Pengetahuan Gerak	Peserta didik dapat menerapkan variasi pola gerak dasar dan keterampilan gerak dalam permainan dan olahraga.	Penerapan pola gerak dasar seperti berlari, melompat, melempar, menangkap, dan menghindar dalam berbagai permainan seperti sepak bola, bola basket, bulu tangkis, atau voli.	3 & 4	1
		Penerapan keterampilan gerak dalam aktivitas senam dengan variasi gerakan seperti tari, senam ritmik, atau senam lantai.	3 & 4	1
		Penerapan keterampilan gerak berirama dalam aktivitas seperti aerobik atau tari berirama.	3 & 4	1
		Penerapan keterampilan gerak dalam aktivitas permainan dan olahraga air seperti renang atau bermain di air dengan alat bantu tertentu.	3 & 4	2
		Pemahaman prosedur dan aturan dalam bermain permainan dan olahraga.	3 & 4	2
Pemanfaatan Gerak	Peserta didik dapat menerapkan prosedur dan mempraktikkan latihan pengembangan kebugaran jasmani sesuai ukuran dan	Pemahaman tentang prinsip-prinsip latihan kebugaran jasmani.	3	1

Elemen	Tujuan Pembelajaran	Lingkup Materi	Kelas	Smtr
	intensitas aktivitas jasmani (ringan hingga sedang).	Praktik latihan kebugaran jasmani dengan mengatur intensitas dan durasi yang sesuai dengan kemampuan individu, seperti latihan kardiovaskular, latihan kekuatan, dan latihan fleksibilitas.	3 & 4	1
		Pemahaman tentang pengukuran kebugaran jasmani, seperti detak jantung, tekanan darah, dan indeks massa tubuh (IMT).	4	1
	Peserta didik menunjukkan kemampuan dalam menerapkan pola perilaku hidup sehat, termasuk aktivitas jasmani, istirahat, pengisian waktu luang, serta memilih makanan bergizi dan seimbang.	Pemahaman tentang pentingnya aktivitas jasmani, istirahat yang cukup, pengisian waktu luang yang bermanfaat, serta pemilihan makanan bergizi dan seimbang.	3	1
		Penerapan perilaku hidup sehat sehari-hari, seperti rutin berolahraga, menjaga pola tidur yang teratur, mengisi waktu luang dengan kegiatan positif, dan memilih makanan yang sehat dan bergizi.	4	2
	Peserta didik dapat menerapkan prosedur pemeliharaan kebersihan dan kesehatan alat reproduksi, serta kesehatan diri dan orang lain dari penyakit menular dan tidak menular.	Pemahaman tentang pentingnya kebersihan dan kesehatan alat reproduksi.	3 & 4	1
		Pemahaman tentang upaya pencegahan penyakit menular dan tidak menular, seperti cuci tangan yang benar, menggunakan perlengkapan pribadi yang bersih, menjaga kebersihan lingkungan, dan menghindari kontak dengan penderita penyakit menular.	3 & 4	2
		Penerapan prosedur kebersihan dan kesehatan alat reproduksi, seperti mencuci tangan sebelum dan setelah menggunakan toilet, menjaga kebersihan lingkungan toilet, dan menggunakan produk kesehatan reproduksi yang steril.	3 & 4	2
Pengembangan Karakter dan Internalisasi Nilai-nilai Gerak	Peserta didik dapat mengarahkan diri dalam proses pembelajaran dan menunjukkan perilaku bertanggung jawab terhadap belajar.	Pemahaman tentang pentingnya mengatur waktu dan merencanakan kegiatan belajar secara mandiri.	3 & 4	1 & 2
		Pengembangan kemampuan mengatur diri, termasuk mengatur lingkungan belajar, mengatur waktu belajar, dan mengatur diri untuk fokus dan berkonsentrasi dalam belajar.	3 & 4	1 & 2

Elemen	Tujuan Pembelajaran	Lingkup Materi	Kelas	Smtr
	Peserta didik mampu menerima dan mengimplementasikan arahan dan umpan balik yang diberikan oleh guru.	Pemahaman tentang pentingnya menerima arahan dan umpan balik dari guru sebagai sarana untuk meningkatkan pembelajaran.	3 & 4	1 & 2
		Praktik mengimplementasikan arahan dan umpan balik yang diberikan oleh guru dalam aktivitas jasmani, seperti memperbaiki teknik gerakan berdasarkan umpan balik guru.	3 & 4	1 & 2
	Peserta didik dapat mendukung adanya keragaman dalam aktivitas jasmani.	Pemahaman tentang pentingnya sikap positif dan semangat dalam menjalani aktivitas jasmani.	3 & 4	1 & 2
		Penerapan sikap positif dan semangat dalam berpartisipasi dalam aktivitas jasmani, seperti memberikan dukungan dan motivasi kepada teman-teman sekelas, serta menciptakan suasana yang menyenangkan dalam kegiatan jasmani.	3 & 4	1 & 2