

Alur Tujuan Pembelajaran (ATP)

KURIKULUM MERDEKA

Nama Penyusun : Clarisnya Sintia Enjelina

Nama Sekolah : SDN 1 Metro

Mata Pelajaran : PJOK (Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan)

Fase/Kelas : C / 3 dan 4

CAPAIAN PEMBELAJARAN (CP)

Pada akhir Fase C, peserta didik mampu melakukan berbagai keterampilan dasar dalam olahraga dan kebugaran jasmani dengan teknik yang benar. Peserta didik mampu menjaga kebugaran tubuh melalui olahraga yang rutin dan memahami pentingnya menerapkan pola hidup sehat. Selain itu, peserta didik dapat bekerja sama dalam tim dan menerapkan nilai-nilai sportifitas serta menjaga keselamatan diri saat berolahraga.

TUJUAN PEMBELAJARAN (TP)

1. Peserta didik mampu memahami dan melakukan gerak dasar (lari, lompat, lempar) dalam berbagai aktivitas fisik dengan teknik yang benar.
2. Peserta didik mampu menjelaskan manfaat kebugaran jasmani dan pentingnya olahraga untuk menjaga kesehatan tubuh.
3. Peserta didik mengenali dan memahami peraturan dasar dalam permainan dan olahraga tim seperti sepak bola, bola voli, dan bulu tangkis.
4. Peserta didik mampu bekerja sama dalam tim, menunjukkan sikap sportif, dan menghargai lawan dalam berbagai aktivitas olahraga.
5. Peserta didik mampu menjaga kebersihan dan kesehatan diri dengan menerapkan pola hidup sehat.
6. Peserta didik mampu melakukan pemanasan sebelum berolahraga dan memahami langkah-langkah pencegahan cedera saat berolahraga.

ALUR TUJUAN PEMBELAJARAN (ATP) dengan Alokasi Waktu

Elemen	Capaian Pembelajaran	Tujuan Pembelajaran	Alokasi Waktu
Kebugaran Jasmani	Peserta didik mampu melakukan	- Melakukan lari cepat dan lari jarak	4 Minggu

	berbagai keterampilan dasar olahraga (lari, lompat, lempar) dengan teknik yang benar.	jauh dengan teknik yang tepat. - Melakukan gerakan lompat jauh dan lompat tinggi sesuai teknik dasar. - Melakukan lempar dan tangkap bola dalam permainan sederhana.	
Kesehatan dan Kebersihan Diri	Peserta didik mampu menerapkan pola hidup sehat dengan menjaga kebersihan diri dan pola makan.	- Menjelaskan pentingnya mencuci tangan dan menjaga kebersihan tubuh sehari-hari. - Menerapkan pola makan sehat untuk menjaga kebugaran tubuh.	2 Minggu
Permainan dan Olahraga	Peserta didik mampu memahami aturan dasar dari berbagai permainan olahraga dan mampu berpartisipasi aktif dalam permainan tim.	- Mengenal aturan dasar permainan sepak bola, bola voli, dan bulu tangkis. - Mengidentifikasi peran pemain dalam permainan tim.	4 Minggu
Keselamatan dalam Berolahraga	Peserta didik mampu melakukan pemanasan sebelum berolahraga dan mencegah cedera selama berolahraga.	- Melakukan pemanasan dan pendinginan yang tepat sebelum dan setelah olahraga. - Menjelaskan langkah-langkah mencegah cedera olahraga.	2 Minggu