**Nama : Darrell Gavrila Yorie’s Son**

**Kelas : 2 ( G)**

**Dosen pengampu : Siti Nurjanah, SPd., M.pd .**

**Nama sekolah : Sd /Mi**

**Mata pelajaran: pjok**

**Kelas : V**

**Fase : C**

**Alur tujuan mata pelajaran pjok kelas v fase c**

|  |
| --- |
| **C** |
| Rasional Alur Tujuan Pembelajaran adalah rangkaian tujuan yang disusun secara logis menurut ururtan pembelajaran sejak awal hingga akhir suatu fase. Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan dilaksanakan dengan menggunakan berbagai pendekatan, model, strategi, metode, gaya, dan teknik sesuai dengan karakteristik tugas gerak, peserta didik, dan lingkungan belajar. Semua itu diarahkan untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah (keterampilan, pengetahuan, dan sikap) setiap peserta didik dengan menekankan pada kualitas kebugaran jasmani dan pembendaharaan gerak. Alur Tujuan Pembelajaran disusun berdasarkan metode pengurutan dari konten paling mudah ke konten paling sulit. Penyusunan Alur Tujuan Pembelajaran dilakukan berdasarkan pengalaman peserta didik pada fase C. |

|  |
| --- |
| Capaian pembelajaran |
| Pada akhir fase C, peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan modifikasi berbagai aktivitas pola gerak dasar dan keterampilan gerak, dilandasi dengan penerapan konsep dan prinsip gerak yang benar, menerapkan konsep dan prinsip aktivitas untuk pengembangan kebugaran jasmani, serta pola perilaku hidup sehat, menunjukkan perilaku tanggung jawab personal dan sosial dalam jangka waktu yang lebih lama secara konsisten, serta meyakini nilai-nilai aktivitas jasmani. |

|  |
| --- |
| **Ssssola Gerak Dasar** |
| Sub elemen keterampilan pengembangan pola gerak dasar  Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan variasi dan kombinasi berbagai aktivitas pola gerak dasar dan keterampilan gerak, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas olahraga air (kondisional).   |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | **Alur Tujuan Pembelajaran** | **Kata frasa Kunci/Topik konten dan Penjelasan Singkat** | **Indikator Penilaian** | **Profil Pelajar Pancasila** | **Glosarium** | | **1. Mempraktikkan Variasi dan Kombinasi Aktivitas Pengembangan Pola Gerak Dasar** | | | Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam dalam Fase ini adalah dimensi Mandiri dan Gotong Royong. | * Profil Pelajar Pancasila adalah tujuan besar (atau bahkan misi) yang ingin diwujudkan melalui sistem pendidikan. Profil lulusan, dalam konteks ini adalah Profil Pelajar Pancasila, merupakan jawaban dari pertanyaan penting: “Karakter serta kemampuan esensial apa yang perlu dipelajari dan dikembangkan terus-menerus oleh setiap individu warga negara Indonesia, sejak pendidikan anak usia dini hingga mereka menamatkan sekolah menengah atas?” * Keterampilan gerak adalah gerakan-gerakan dasar dalam olahraga yang dilakukan dengan satu teknik, kemudian gerakan yang dilakukan secara efektif dan efisien untuk dapat menghasilkan hasil yang maksimal. Untuk menjadi seorang olahragawan diperlukan keterampilan gerak yang baik agar dapat mencapai prestasi. * Gerak dasar: Suatu pola gerakan yang mendasari suatu gerakan mulai dari kemampuan gerak yang sederhana hingga kemampuan gerak yang komplek, seperti: gerak dasar manusia (berjalan, berlari, melompat, dan melempar). * Gerak lokomotor: Gerakan berpindah tempat dimana bagian tubuh tertentu saja yang digerakkan, seperti: berjalan, berlari, dan meloncat. * Gerak non lokomotor: Gerakan yang tidak berpindah tempat, dimana bagian tubuh tertentu saja yang digerakan, seperti: mendorong, menarik, menekuk, dan memutar. * Gerak manipulatif: Gerakan dimaa ada sesuatu yang digerakkan, seperti: melempar, menangkap, menyepak, dan lain sebagainya. | | 1.1 Mempraktikkan berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non- lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai permainan invasi. | Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai permainan invasi diantaranya:   1. Permainan sepak bola: menendang/mengoper, menghentikan, dan menggiring bola dengan benar. 2. Permainan bola tangan: melempar/mengoper, menangkap, dan menggiring bola dengan benar. | * Melakukan variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan menendang/mengoper, menghentikan, dan menggiring bola permainan sepak bola. * Melakukan variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan melempar/mengoper, menangkap, dan menggiring bola permainan bola tangan. | | 1.2 Mempraktikkan berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non- lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai permainan net. | Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non- lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai permainan net diantaranya:   1. Permainan bola voli: *passing* bawah, *passing* atas, dan servis bawah dengan benar. 2. Permainan bulu tangkis: memegang raket, posisi berdiri/ *stance*, gerakan kaki/*footwork*, servis panjang, servis pendek, pukulan *forehand*, dan pukulan *backhand* dengan benar. 3. Permainan tenis meja: memegang bet, posisi berdiri/ *stance*, gerakan kaki/ *footwork, s*ervis *forehand*, servis *backhand*, pukulan *forehand,* pukulan dan *backhand* dengan benar*.* | * Melakukan variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan *passing* bawah, *passing* atas, dan servis bawah permainan bola voli. * Melakukan variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan memegang raket, posisi berdiri/*stance*, gerakan kaki/*footwork*, servis panjang, servis pendek, pukulan *forehand*, dan pukulan *backhand* permainan bulu tangkis. * Melakukan variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan memegang bet, posisi berdiri/*stance*, gerakan kaki/*footwork, s*ervis *forehand*, servis *backhand*, pukulan *forehand,* pukulan dan *backhand* permainan tenis meja. | | 1.3 Mempraktikkan berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non- lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai permainan lapangan. | Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non- lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai permainan lapangan diantaranya:   1. Permainan kasti: melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan dengan benar. 2. Permainan rounders: melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan dengan benar. 3. Permainan bola bakar: melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan dengan benar*.* | * Melakukan variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan kasti. * Melakukan variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan rounders. * Melakukan variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan bola bakar. | | 1.4 Mempraktikkan berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non- lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai beladiri. | Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non- lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai beladiri diantaranya:   1. Pencak silat: kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, dan hindaran dengan benar. 2. Karate: kuda-kuda, pukulan, tendangan, tangkisan, kihon, kata, dan komite dengan benar. | * Melakukan variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, dan hindaran beladiri pencak silat. * Melakukan variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan kuda-kuda, pukulan, tendangan, tangkisan, kihon, kata, dan komite beladiri karate. | | 1.5 Mempraktikkan berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non- lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai olahraga atletik. | Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non- lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai olahraga atletik diantaranya:   1. Jalan cepat: *start*, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis *finis* dengan benar. 2. Lari sambung/estafet: *start*, gerakan lari sambung/estafet, dan memasuki garis *finis* dengan benar. 3. Lompat tinggi: awalan/ ancang, tumpuan/ tolakan, saat melayang di udara, dan mendarat dengan benar. 4. Lempar lembing: memegang lembing, awalan melempar lembing, melempar lembing, melepaskan lembing, dan menjaga keseimbangan dengan benar. | * Melakukan variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan *start*, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis *finis* jalan cepat. * Melakukan variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan *start*, gerakan lari sambung/ estafet, dan memasuki garis *finis* lari sambung/estafet. * Melakukan variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan awalan/ ancang, tumpuan/ tolakan, saat melayang di udara, dan mendarat lompat tinggi. * Melakukan variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan memegang lembing, awalan melempar lembing, melempar lembing, melepaskan lembing, dan menjaga keseimbangan lempar lembing. | | 1.6 Mempraktikkan berbagai pola gerak dasar lokomotor, non- lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai olahraga tradisional anak Indonesia. | Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan berbagai pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai olahraga tradisional anak Indonesia diantaranya: permainan gobak sodor atau galah asin, engklek, lari tempurung, lenggang rotan/hulahop dan lain-lain dengan benar | * Melakukan berbagai pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam ber-bagai olahraga tradisional anak Indonesia diantaranya: permainan gobak sodor atau galah asin, engklek, lari tempurung, lenggang rotan/hulahop dan lain-lain. * Melakukan berbagai pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai olahraga tradisional anak Indonesia diantaranya: permainan gobak sodor atau galah asin, engklek, lari tempurung, lenggang rotan/hulahop dan lain-lain dalam bentuk permainan sederhana. | | Mempraktikkan kombinasi pola gerak dasar langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/ dengan musik dalam aktivitas gerak berirama. | * Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan kombinasi langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi, dan irama gerak dengan benar. * Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan kombinasi langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi, dan irama gerak mengarah pada tarian daerah dengan benar. | * Melakukan kombinasi pola langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi, dan irama gerak aktivitas gerak berirama. * Melakukan kombinasi pola langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi, dan irama gerak mengarah pada tarian daerah aktivitas gerak berirama. | Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam dalam Fase ini adalah dimensi Mandiri dan Gotong Royong. |  | | Mempraktikkan kombinasi pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) untuk membentuk keterampilan dasar senam menggunakan alat. | * Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan berbagai kombinasi berbagai gerak dominan senam lantai tanpa menggunakan alat diantaranya: peregangan statis, peregangan statis, kelentukan (fleksibilitas), otot leher, sendi bahu, kelentukan otot pinggang, sendi pinggul, sendi lutut, kombinasi gerakan sendi pingul, pinggang dan lutut dengan benar. * Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan rangkaian berbagai gerak dominan senam lantai dengan menggunakan alat diantaranya: gerakan berdiri dengan kepala (*headstand*), gerakan berdiri dengan kepala (*headstand*), gerakan guling lenting (*neck kip*), dan gerakan meroda (*radschlag*) dengan benar. | * Melakukan berbagai kombinasi berbagai gerak dominan senam lantai tanpa menggunakan alat diantaranya: peregangan statis, peregangan statis, kelentukan (fleksibilitas), otot leher, sendi bahu, kelentukan otot pinggang, sendi pinggul, sendi lutut, kombinasi gerakan sendi pingul, pinggang dan lutut aktivitas senam lantai. * Melakukan berbagai rangkaian berbagai gerak dominan senam lantai dengan menggunakan alat diantaranya: gerakan berdiri dengan kepala (*headstand*), gerakan berdiri dengan kepala (*headstand*), gerakan guling lenting (*neck kip*), dan gerakan meroda (*radschlag*) aktivitas senam lantai. | Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam dalam Fase ini adalah dimensi Mandiri dan Gotong Royong. |  | | Mempraktikkan salah satu gaya renang dengan koordinasi yang baik pada jarak tertentu dalam aktivitas pilihan permainan dan olahraga air. | Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan gerak dasar pengenalan air, gerakan meluncur, gerakan kaki, gerakan lengan, gerakan mengambil napas, dan koordinasi gerakan renang gaya bebas menempuh jarak 15 m dan 25m dengan benar. | * Melakukan gerak dasar pengenalan air, gerakan meluncur, gerakan kaki, gerakan lengan, gerakan mengambil napas, dan koordinasi gerakan renang gaya bebas menempuh jarak 15 m dan 25 m. * Melakukan berbagai gerak renang gaya bebas diantaranya: gerak posisi badan, gerakan kaki, gerakan lengan, dan mengambil napas dalam bentuk perlombaan menempuh jarak 15 m dan 25 m secara berpasangan dan berkelompok. | Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam dalam Fase ini adalah dimensi Mandiri dan Gotong Royong. |  | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ELEMEN PEMANFAATAN GERAK** | | | | | |
| Pada akhir fase C peserta didik dapat menerapkan konsep dan prinsip serta mempraktikkan aktivitas untuk pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan (*physical fittness related health*), dan prosedur pengukurannya untuk mengetahui status kebugaran pribadi. Pada fase ini, peserta didik juga memiliki pengetahuan pengembangan pola perilaku hidup sehat berupa bahaya merokok, meminum minuman keras, dan menyalahgunakan narkotika, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya, serta memiliki pengetahuan dan kemampuan untuk menghindari cidera dan berbagai risiko dalam aktivitas jasmani dan olahraga. | | | | | |
| **Sub Elemen Aktivitas Jasmani dan Aktivitas Kebugaran untuk Pemeliharaan dan Peningkatan Kesehatan** | | | | | |
| Pada akhir fase ini peserta didik mengetahui prosedur gerak dan mampu mempraktikkan latihan pengembangan kebugaran jasmani untuk kesehatan. | | | | | |
| **Alur Tujuan Pembelajaran** | | **Kata frasa Kunci/Topik konten dan Penjelasan Singkat** | | **Indikator Penilaian** | | | **Profil Pelajar Pancasila** | | **Glosarium** | |
| Menunjukkan perilaku sebagai individu yang memiliki pemahaman diri dan situasi yang dihadapi. | | Mengenali kualitas dan minat diri serta tantangan yang dihadapi. | | Menggambarkan pengaruh kualitas dirinya terhadap pelaksanaan dan hasil belajar dan umpan balik dari orang dewasa | | | Profil Pelajar Pancasila dicapai melalui internalisasi elemen pengembangan karakter (tanggung jawab personal dan sosial) | | Pengembangan karakter merupa-kan unsur pokok dalam diri manusia yang dengannya membentuk karakter psikologi seseorang dan membuatnya berperilaku sesuai dengan dirinya dan nilai-nilai yang yang cocok dengan dirinya dalam kondisi yang berbeda-beda. | |
| Mengembangkan refleksi diri | | Mengidentifikasi faktor-faktor di dalam maupun di luar diri sendiri dan bagaimana cara meng-atasinya. | | |
| Menunjukkan perilaku sebagai individu yang dapat meregulasi diri. | | Regulasi emosi | | Mengetahui adanya pengaruh orang lain untuk mengekspresikan emosi secara tepat dengan mempertimbangkan perasaan dan kebutuhan orang lain disekitarnya. | | |
| Penetapan tujuan dan rencana strategis pengembangan diri | | Memahami perbedaan emosi dan dampaknya terhadap proses belajar agar dapat menunjang aktivitas belajar dan interaksinya dengan  orang lain. | | |
| Menunjukkan inisiatif dan bekerja secara mandiri | | Menilai faktor-faktor yang ada pada diri sendiri dalam upaya mencapai tujuan belajar dan pengembangan dirinya dengan berbagai strategi untuk mencapai-nya. | | |
| Mengembangkan disiplin diri | | Mengidentifikasi faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan dalam mengelola diri dalam pelaksanaan aktivitas belajar. | | |
| Percaya diri, resilien, dan adaptif | | Menyusun, menyesuaikan, dan mengujicobakan berbagai strategi dalam penyelesaian tugas yang menantang. | | |
| **Alur Tujuan Pembelajaran** | | **Kata frasa Kunci/Topik konten dan Penjelasan Singkat** | | **Indikator Penilaian** | | | **Profil Pelajar Pancasila** | | **Glosarium** | |
| Menunjukkan perilaku sebagai individu yang mampu berkolaborasi | | Kerja sama | | Menunjukkan harapan positif kepada orang lain dalam rangka mencapai tujuan kelompok dilingkungan sekitar (sekolah dan rumah). | | | Profil Pelajar Pancasila dicapai melalui internalisasi elemen pengembangan karakter (tanggung jawab personal dan sosial) | |  | |
| Komunikasi untuk mencapai tujuan bersama | | Memahami informasi yang disampaikan orang lain dan menyampaikannya informasi secara akurat untuk mencapai tujuan bersama. | | |
| Saling ketergantungan positif | | Menyadari bahwa setiap orang membutuhkan orang lain dalam memenuhi kebutuhannya dan perlunya saling membantu. | | |
| Koordinasi sosial | | Menyadari bahwa dirinya memiliki peran yang berbeda dengan orang lain/temannya dalam mencapai tujuan. | | |
| Menunjukkan perilaku sebagai individu yang peduli | | Tanggap terhadap lingkungan sosial | | Peka dan mengapresiasi orang-orang dilingkungan sekitar dalam berelasi dengan orang lain. | | |
| Persepsi sosial | | Memahami berbagai respon tertentu dari keluarga, sekolah, serta pertemanan dengan sebaya. | | |
| Menunjukkan perilaku sebagai individu yang berbagi. | | Berperilaku sebagai individu yang berbagi | | Memberi dan menerima hal yang dianggap penting dan berharga dari orang dilingkungan luas/ masyarakat baik yang dikenal maupun tidak dikenal. | | |
| **Alur Tujuan Pembelajaran** | **Kata frasa Kunci/Topik konten dan Penjelasan Singkat** | | * **Indikator Penilaian** | | **Profil Pelajar Pancasila** | | | **Glosarium** | | **Alur Tujuan Pembelajaran** |
| Memahami pentingnya aktivitas fisik untuk menjaga kesehatan | Memahami pentingnya aktivitas fisik pengembangan aktivitas permainan dan olahraga, aktivitas gerak berirama, aktivitas senam, dan aktivitas permainan dan olahraga air. | | * Mengenali pentingnya aktivitas fisik pengembangan pola gerak dasar untuk menjaga kesehatan. * Mengenali pentingnya aktivitas aktivitas gerak berirama untuk menjaga kesehatan. * Mengenali pentingnya aktivitas senam untuk menjaga kesehatan. * Mengenali pentingnya aktivitas air untuk menjaga kesehatan. | | Profil Pelajar Pancasila dicapai melalui internalisasi elemen nilai-nilai gerak | | | Tidak diperlu-kan jam pembelajaran khusus karena pengembangan nilai-nilai dilakukan melalui dan selama proses pembelajaran pada elemen keterampilan dan pengetahu-an gerak | | Nilai-nilai gerak merupakan nilai-nilai yang terkandung dari aktivitas jasmani. Nilai-nilai ini mengiringi pelaksanakan diselenggarakannya aktivitas jasmani dalam pembelajaran PJOK. |
| **Sub Elemen Nilai-Nilai Aktivitas Jasmani untuk Kesenangan dan Tantangan** | | | | | | | | | | |
| Indikator Alur Perkembangan Fase C di Akhir Fase C (Jenjang SD/MI, Usia 10-12 tahun), Sub Elemen Nilai-Nilai Aktivitas Jasmani untuk Kesenangan dan Tandangan, Pelajar: | | | | | | | | | | |
| **Alur Tujuan Pembelajaran** | **Kata frasa Kunci/Topik konten dan Penjelasan Singkat** | | **Indikator Penilaian** | | **Profil Pelajar Pancasila** | | | **Prakiraan Jam** | | **Glosarium** |
| Memahami pentingnya aktivitas jasmani untuk kesenangan dan tantangan | Memahami pentingnya aktivitas jasmani untuk kesenangan dan tantangan | | Memahami adanya unsur keriangan pada setiap aktivitas fisik  memahami adanya tantangan pada setiap aktivitas fisik | | Profil Pelajar Pancasila dicapai melalui internalisasi elemen nilai-nilai gerak | | | Tidak diper-lukan jam pembelajaran khusus karena pengembangan nilai-nilai dilakukan melalui dan selama proses pembelajaran pada elemen keterampilan dan pengetahu-an gerak. | |  |
| **Sub Elemen Nilai-Nilai Aktivitas Jasmani untuk Ekspresi Diri dan Interaksi Sosial** | | | | | | | | | | |
| Indikator Alur Perkembangan Fase C di Akhir Fase C (Jenjang SD/MI, Usia 10-12 tahun), Sub Elemen Nilai-Nilai Aktivitas Jasmani untuk ekspresi Diri dan Interaksi Sosial, Pelajar: | | | | | | | | | | |
| **Alur Tujuan Pembelajaran** | **Kata frasa Kunci/Topik konten dan Penjelasan Singkat** | | **Indikator Penilaian** | | **Profil Pelajar Pancasila** | | | **Prakiraan Jam** | | **Glosarium** |
| Memahami pentingnya aktivitas jasmani untuk ekspresi diri dan interaksi sosial. | Memahami pentingnya aktivitas jasmani untuk ekspresi diri dan interaksi sosial. | | Mengenali aktivitas fisik dan bermain yang dapat dinikmati dan untuk berinteraksi dengan teman | | Profil Pelajar Pancasila dicapai melalui internalisasi elemen nilai-nilai gerak. | | | Tidak diperlu-kan jam pembelajaran khusus karena pengembangan nilai-nilai dilakukan melalui dan selama proses pembelajaran pada elemen keterampilan dan pengetahu-an gerak. | |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ELEMEN PEMANFAATAN GERAK** | | |
| Pada akhir fase C peserta didik dapat menerapkan konsep dan prinsip serta mempraktikkan aktivitas untuk pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan (*physical fittness related health*), dan prosedur pengukurannya untuk mengetahui status kebugaran pribadi. Pada fase ini, peserta didik juga memiliki pengetahuan pengembangan pola perilaku hidup sehat berupa bahaya merokok, meminum minuman keras, dan menyalahgunakan narkotika, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya, serta memiliki pengetahuan dan kemampuan untuk menghindari cidera dan berbagai risiko dalam aktivitas jasmani dan olahraga. | | |
| **Sub Elemen Aktivitas Jasmani dan Aktivitas Kebugaran untuk Pemeliharaan dan Peningkatan Kesehatan** | | |
| Pada akhir fase ini peserta didik mengetahui prosedur gerak dan mampu mempraktikkan latihan pengembangan kebugaran jasmani untuk kesehatan. | | |
| **Alur Tujuan Pembelajaran** | **Kata frasa Kunci/Topik konten dan Penjelasan Singkat** | **Indikator Penilaian** | | **Profil Pelajar Pancasila** | **Glosarium** |
| Menunjukkan perilaku sebagai individu yang memiliki pemahaman diri dan situasi yang dihadapi. | Mengenali kualitas dan minat diri serta tantangan yang dihadapi. | Menggambarkan pengaruh kualitas dirinya terhadap pelaksanaan dan hasil belajar dan umpan balik dari orang dewasa | | Profil Pelajar Pancasila dicapai melalui internalisasi elemen pengembangan karakter (tanggung jawab personal dan sosial) | Pengembangan karakter merupa-kan unsur pokok dalam diri manusia yang dengannya membentuk karakter psikologi seseorang dan membuatnya berperilaku sesuai dengan dirinya dan nilai-nilai yang yang cocok dengan dirinya dalam kondisi yang berbeda-beda. |
| Mengembangkan refleksi diri | Mengidentifikasi faktor-faktor di dalam maupun di luar diri sendiri dan bagaimana cara meng-atasinya. | |
| Menunjukkan perilaku sebagai individu yang dapat meregulasi diri. | Regulasi emosi | Mengetahui adanya pengaruh orang lain untuk mengekspresikan emosi secara tepat dengan mempertimbangkan perasaan dan kebutuhan orang lain disekitarnya. | |
| Penetapan tujuan dan rencana strategis pengembangan diri | Memahami perbedaan emosi dan dampaknya terhadap proses belajar agar dapat menunjang aktivitas belajar dan interaksinya dengan  orang lain. | |
| Menunjukkan inisiatif dan bekerja secara mandiri | Menilai faktor-faktor yang ada pada diri sendiri dalam upaya mencapai tujuan belajar dan pengembangan dirinya dengan berbagai strategi untuk mencapai-nya. | |
| Mengembangkan disiplin diri | Mengidentifikasi faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan dalam mengelola diri dalam pelaksanaan aktivitas belajar. | |
| Percaya diri, resilien, dan adaptif | Menyusun, menyesuaikan, dan mengujicobakan berbagai strategi dalam penyelesaian tugas yang menantang. | |
| **Alur Tujuan Pembelajaran** | **Kata frasa Kunci/Topik konten dan Penjelasan Singkat** | **Indikator Penilaian** | | **Profil Pelajar Pancasila** | **Glosarium** |
| Menunjukkan perilaku sebagai individu yang mampu berkolaborasi | Kerja sama | Menunjukkan harapan positif kepada orang lain dalam rangka mencapai tujuan kelompok dilingkungan sekitar (sekolah dan rumah). | | Profil Pelajar Pancasila dicapai melalui internalisasi elemen pengembangan karakter (tanggung jawab personal dan sosial) |  |
| Komunikasi untuk mencapai tujuan bersama | Memahami informasi yang disampaikan orang lain dan menyampaikannya informasi secara akurat untuk mencapai tujuan bersama. | |
| Saling ketergantungan positif | Menyadari bahwa setiap orang membutuhkan orang lain dalam memenuhi kebutuhannya dan perlunya saling membantu. | |
| Koordinasi sosial | Menyadari bahwa dirinya memiliki peran yang berbeda dengan orang lain/temannya dalam mencapai tujuan. | |
| Menunjukkan perilaku sebagai individu yang peduli | Tanggap terhadap lingkungan sosial | Peka dan mengapresiasi orang-orang dilingkungan sekitar dalam berelasi dengan orang lain. | |
| Persepsi sosial | Memahami berbagai respon tertentu dari keluarga, sekolah, serta pertemanan dengan sebaya. | |
| Menunjukkan perilaku sebagai individu yang berbagi. | Berperilaku sebagai individu yang berbagi | Memberi dan menerima hal yang dianggap penting dan berharga dari orang dilingkungan luas/ masyarakat baik yang dikenal maupun tidak dikenal. | |