



PROGRAM SEMESTER (PROMES)

KURIKULUM MERDEKA (*Deep Learning*)

Nama Sekolah :

Nama Penyusun :

NIP :

Mata pelajaran : **PJOK**

Fase D, Kelas / Semester : **VII (Tujuh) / I (Ganjil) & II (Genap)**

PROGRAM SEMESTER DEEP LEARNING
KURIKULUM MERDEKA

Mata Pelajaran : PJOK
Satuan Pendidikan :
Tahun Pelajaran : 20... / 20...
Fase D, Kelas/Semester: VII (Tujuh) / I (Ganjil)

A. Capaian Pembelajaran (CP) Fase D

Pada akhir Fase D, murid memiliki kemampuan sebagai berikut.

- **Terampil Bergerak:** Menerapkan keterampilan gerak serta mentransfernya ke dalam berbagai situasi gerak; memperagakan strategi gerak yang dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan capaian keterampilan gerak.
- **Belajar Melalui Gerak:** Membuktikan strategi gerak yang paling efektif dalam situasi gerak yang berbeda; menginvestigasi modifikasi peraturan yang mendukung fair play dan partisipasi inklusif; menerapkan kepemimpinan, kolaborasi, dan pengambilan keputusan kelompok ketika berpartisipasi di dalam berbagai aktivitas jasmani.
- **Bergaya Hidup Aktif:** Berpartisipasi dalam aktivitas jasmani dan menjelaskan reaksi tubuh terhadap berbagai tingkat intensitas yang berbeda; menjelaskan strategi peningkatan aktivitas jasmani dan pencegahan perilaku sedenter.
- **Memilih Hidup yang Menyehatkan:** Menganalisis risiko kesehatan akibat gaya hidup dan merancang tindakan pencegahan melalui aktivitas jasmani berdasarkan rekomendasi otoritas kesehatan; merancang pola makan sehat berdasarkan analisis kandungan gizi sesuai kebutuhan aktivitas jasmani; serta mempraktikkan prosedur untuk menangani cedera yang berisiko terhadap kesehatan dan keselamatan berdasarkan prinsip pertolongan pertama.

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

**PROGRAM
DEEP
KURIKULUM**

Mengetahui,
Kepala Sekolah

....., 20..
Guru Mata Pelajaran

**SEMESTER
LEARNING
MERDEKA**

Mata Pelajaran

Satuan

.....
 NIP.

.....
NIP.

: Informatika
Pendidikan :

Tahun Pelajaran : 20... / 20...

Fase D, Kelas/Semester: VII (Tujuh) / II (Genap)

A. Capaian Pembelajaran (CP) Fase D

Pada akhir Fase D, murid memiliki kemampuan sebagai berikut.

- **Terampil Bergerak:** Menerapkan keterampilan gerak serta mentransfernya ke dalam berbagai situasi gerak; memperagakan strategi gerak yang dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan capaian keterampilan gerak.
- **Belajar Melalui Gerak:** Membuktikan strategi gerak yang paling efektif dalam situasi gerak yang berbeda; menginvestigasi modifikasi peraturan yang mendukung fair play dan partisipasi inklusif; menerapkan kepemimpinan, kolaborasi, dan pengambilan keputusan kelompok ketika berpartisipasi di dalam berbagai aktivitas jasmani.
- **Bergaya Hidup Aktif:** Berpartisipasi dalam aktivitas jasmani dan menjelaskan reaksi tubuh terhadap berbagai tingkat intensitas yang berbeda; menjelaskan strategi peningkatan aktivitas jasmani dan pencegahan perilaku sedenter.
- **Memilih Hidup yang Menyehatkan:** Menganalisis risiko kesehatan akibat gaya hidup dan merancang tindakan pencegahan melalui aktivitas jasmani berdasarkan rekomendasi otoritas kesehatan; merancang pola makan sehat berdasarkan analisis kandungan gizi sesuai kebutuhan aktivitas jasmani; serta mempraktikkan prosedur untuk menangani cedera yang berisiko terhadap kesehatan dan keselamatan berdasarkan prinsip pertolongan pertama.

Alur dan Tujuan Pembelajaran	Alokasi Waktu	Januari					Februari					Maret					April					Mei					Juni				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Bab 5 : Atletik (Lari Jarak Pendek)																															

Alur dan Tujuan Pembelajaran	Alokasi Waktu	Januari					Februari					Maret					April					Mei					Juni					
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
Melalui berbagai aktivitas pembelajaran, peserta didik dapat memahami dan mempraktikkan prosedur pengukuran komponen kebugaran jasmani.																																
Bab 8.2 : Pola Makan Sehat, Bergizi, dan Seimbang																																
Melalui model pembelajaran inkuiri, peserta didik dapat memahami konsep makanan sehat, bergizi, dan seimbang serta mengidentifikasi fungsi zat-zat gizi utama (karbohidrat, protein, lemak).																																
Melalui model pembelajaran berbasis proyek, peserta didik dapat menganalisis dan merancang menu makanan seimbang untuk remaja sesuai pedoman "Isi Piringku".																																
JUMLAH JAM PELAJARAN																																

Mengetahui,
Kepala Sekolah

....., 20..
Guru Mata Pelajaran

.....
NIP.

.....
NIP.