



PROGRAM SEMESTER (PROMES)

KURIKULUM MERDEKA (*Deep Learning*)

Nama Sekolah :

Nama Penyusun :

NIP :

Mata pelajaran : **PJOK**

Fase D, Kelas / Semester : **VIII (Delapan) / I (Ganjil) & II (Genap)**

PROGRAM SEMESTER DEEP LEARNING
KURIKULUM MERDEKA

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

A. Capaian Pembelajaran (CP)

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]

**PROGRAM
DEEP
KURIKULUM**

Mengetahui,
Kepala Sekolah

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

**SEMESTER
LEARNING
MERDEKA**

**Mata Pelajaran
Satuan**

.....
NIP.

.....
NIP.

**: PJOK
Pendidikan :**

.....

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

Fase D, Kelas/Semester: VIII (Delapan) / II (Genap)

B. Capaian Pembelajaran (CP)

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	
kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi.																																
Menerapkan prosedur tes kebugaran jasmani dan menganalisis hasilnya dengan menggunakan tabel norma yang disediakan.																																
Bab 8 : Pengembangan Pola Hidup Sehat																																
Menganalisis hakikat, ciri-ciri, faktor penyebab, serta dampak dan bahaya pergaulan bebas.																																
Merancang langkah-langkah pencegahan terhadap bahaya pergaulan bebas dan mengampanyekan cara-cara membangun pergaulan yang sehat.																																
JUMLAH JAM PELAJARAN																																

Mengetahui,
Kepala Sekolah

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

.....
NIP.

.....
NIP.