

## Alur Tujuan Pembelajaran

Mata Pelajaran : PJOK  
Nama Penyusun : TATANG LIA  
Sekolah : SLBN CICENDO  
Tahun Ajaran : 2024/2025  
Fase : D

Pada akhir fase ini, peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan dan atau olahraga tradisional bola besar dan bola kecil yang dimodifikasi, kombinasi pola gerak dasar pada aktivitas senam lantai sederhana, variasi dan kombinasi pada aktivitas gerak berirama, dan aktivitas air yang disesuaikan dengan kemampuan, juga karakteristik peserta didik (kondisional).

| Elemen dan Capaian Pembelajaran  | Tujuan Pembelajaran   | Alur Tujuan Pembelajaran Lintas Elemen   |
|--|---|--|
| <p><b>1. Terampil Bergerak</b></p> <p>Peserta didik menunjukkan kemampuan keterampilan gerak serta mentransfernya ke dalam berbagai situasi gerak. Peserta didik menyusun dan memperagakan strategi gerak yang dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan capaian keterampilan gerak. Peserta didik memperagakan dan menjelaskan konsep gerak yang dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan capaian keterampilan gerak yang disesuaikan dengan kemampuan</p> | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Mempraktikkan gerak non lokomotor, lokomotor, manipulatif pada permainan sederhana.</li><li>2. Mempraktikkan gerak dominan statis senam.</li><li>3. Mempraktikkan gerak dinamis senam.</li></ol> | <ol style="list-style-type: none"><li>1. memahami, mengenal permainan bola besar, bola kecil, permainan tradisional.</li><li>3. memahami, mengenal gerakan statis senam.</li><li>4. Memahami, mengenal gerak dominan dinamis senam.</li></ol> <p>Kegiatan semua dilakukan dengan rasa jujur, kerjasama, sportivitas.</p> |

|  |  |   |
|--|--|---|
| <p>karakteristik peserta didik (kondisional).</p>  |  |   |
| <p><b>2. Belajar melalui Gerak</b></p> <p>Peserta didik mempraktikkan dan memahami strategi gerak yang paling efektif dalam situasi gerak yang berbeda. Peserta didik memodifikasi peralatan, peraturan, dan sistem skoring yang mendukung fair play dan partisipasi inklusif. Peserta didik menerapkan kepemimpinan, kolaborasi, dan proses pengambilan keputusan kelompok ketika berpartisipasi di dalam berbagai aktivitas jasmani.</p> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mempraktikkan olahraga atletik.</li> <li>2. Mempraktikkan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan..</li> <li>3. Mempraktikkan kegiatan di air.</li> <li>4. Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak.</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Memahami, mengenal gerak jalan cepat, lari, lompat, lempar dalam permainan sederhana.</li> <li>2. Memahami, mengenal kegiatan tubuh daya tahan, kekuatan, kelenturan.</li> <li>3. Memahami, mengenal kegiatan di kolam renang salah satu gaya.</li> <li>4. Memahami, mengenal gerak rangkaian langkah dan ayunan lengan sesuai irama.</li> </ol> <p>Kegiatan semua dilakukan dengan rasa jujur, kerjasama, sprotivitas.</p> |
| <p><b>3. Bergaya Hidup Aktif</b></p> <p>Peserta didik berpartisipasi dalam aktivitas jasmani untuk menggambarkan reaksi tubuh terhadap berbagai tingkat intensitas yang berbeda. Peserta didik berpartisipasi dalam aktivitas jasmani yang menyehatkan di luar ruang dan/atau lingkungan alam dan</p>  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Melakukan tanya jawab, bermain peran, bercerita kepada orang tua, menyampaikan dan menerima pesan.</li> <li>2. Mendengarkan secara aktif, mengajukan pertanyaan dengan singkat.</li> </ol>   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Memahami, mengenal cara melakukan tanya jawab, bermain peran, bercerita kepada orang tua, menyampaikan dan menerima pesan.</li> <li>2. Memahami, mengenal secara aktif mengajukan pertanyaan dengan singkat.</li> </ol> <p>Kegiatan semua dilakukan dengan rasa jujur, kerjasama, sprotivitas.</p> <p>Kegiatan semua dilakukan dengan</p>   |

|   |   |   |
|---|---|---|
| <p>menggambarkan sumber daya yang dibutuhkan untuk meningkatkan partisipasi. Peserta didik menjelaskan dan mengusulkan strategi peningkatan aktivitas jasmani dan perilaku pencegahan penyakit disesuaikan dengan kemampuan dan karakteristik peserta didik. (kondisional)</p>  |   | <p>rasa jujur, kerjasama, sportivitas.</p>  |
| <p><b>4. Memilih Hidup yang Menyehatkan</b></p> <p>Peserta didik mengevaluasi risiko kesehatan akibat gaya hidup dan tindakan pencegahan melalui aktivitas jasmani. Peserta didik merancang pilihan makanan sehat berdasarkan analisis kandungan gizi sesuai kebutuhan aktivitas jasmani. Peserta didik mempraktikkan prosedur untuk menangani cedera yang berisiko terhadap Kesehatan dan keselamatan berdasarkan prinsip pertolongan pertama.</p> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengetahui makanan sehat.</li> <li>2. Mengetahui pola hidup sehat.</li> <li>3. Mengetahui kendaraan yang baik.</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Memahami, mengetahui makanan sehat.</li> <li>2. Memahami, mengetahui pola hidup sehat cara mencegah demam berdarah.</li> <li>3. Memahami, mengetahui kendaraan yang baik.</li> </ol> <p>Kegiatan semua dilakukan dengan rasa jujur, kerjasama, sportivitas.</p> |