PJOK
SMK MUSAGA

Oleh:
Eko Tri Utomo, S.Pd.



LIVEWORKSHEETS

PJOK SMK MUSAGA

Asesmen Diagnostik

penilaian yang dilakukan secara khusus untuk mengidentifikasi kompetensi, kekuatan, dan kelemahan siswa, sehingga pembelajaran bisa dirancang sesuai dengan kompetensi dan kondisi siswa.

Elemen Keterampilan Gerak

Capaian Pembelajaran

Pada akhir fase E peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil evaluasi penerapan keterampilan gerak berupa permainan dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas permainan dan olahraga air (kondisional) secara matang pada permainan, aktivitas jasmani lainnya, dan kehidupan nyata sehari-hari.

Elemen Pengetahuan Gerak

Capaian Pembelajaran

Pada akhir fase E peserta didik dapat mengevaluasi fakta, konsep, prinsip, dan prosedur dalam melakukan evaluasi penerapan keterampilan gerak berupa permainan dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas permainan dan olahraga air (kondisional) pada permainan, aktivitas jasmani lainnya, dan kehidupan nyata sehari-hari.

Elemen Pemanfaatan Gerak

Capaian Pembelajaran

Pada akhir fase E peserta didik dapat mengevaluasi fakta,konsep, prinsip, dan prosedur dan mempraktikkan Latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan (physicsl fittness related health) dan kebugaran jasmani terkait keterampilan (physical fittness related skills), berdasarkan prinsip latihan (Frequency, Intensity, Time, Type/FITT) untuk mendapatkan kebugaran dengan status baik. Peserta didik juga dapat menunjukkan kemampuan dalam mengembangkan pola perilaku hidup sehat berupa penerapan konsep dan prinsip pergaulan sehat antar remaja dan orang lain di sekitarnya.

LIVEWORKSHEETS

PJOK SMK MUSAGA

Elemen Pengembangan Karakter dan Internalisasi Nilai-nilai Gerak

Capaian Pembelajaran

Pada akhir fase E peserta didik mengembangkan tanggung jawab sosialnya dalam kelompok kecil untuk melakukan perubahan positif, menunjukkan etika yang baik, saling menghormati, dan mengambil bagian dalam kerja kelompok pada aktivitas jasmani atau kegiatan sosial lainnya. Peserta didik juga dapat menumbuhkembangkan cara menghadapi tantangan dalam aktivitas jasmani.

Isiskan kolom berikut:

Nama :

Alamat :

Jarak dari rumah ke sekolah :

Struktur Geografis Daerah Tempat Tinggal :

Datar

Pegunungan

Pantai



LIVEWORKSHEETS

PJOK SMK MUSAGA

Aktifitas Fisik Yang dilakukan di rumah:

Hobi Olahraga :

Prestasi yang pernah di raih pada cabang olahraga :

Materi Olahraga yang di sukai :

Alasan Kenapa Materi Olahraga yang di sukai :

Alasan Kenapa Materi Olahraga yang di sukai :

LIVEWORKSHEETS

PJOK SMK MUSAGA

Materi Olahraga yang di kuasai :

Materi Olahraga yang kurang/ tidak di kuasai :

Alasan Kenapa Materi Olahraga yang kurang/ tidak di kuasai :



LIVEWORKSHEETS