

MODUL AJAR KURIKULUM MERDEKA

PJOK FASE C KELAS V

INFORMASI UMUM

A. IDENTITAS MODUL

Penyusun	:	FITRIANI, S.Pd
Instansi	:	SDN NO.190 CENNING
Tahun Penyusunan	:	Tahun 2024
Jenjang Sekolah	:	SD
Mata Pelajaran	:	Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK)
Fase / Kelas	:	C / V
Unit 7	:	Aktivitas Kebugaran yang Berkaitan dengan Kesehatan.
Pokok Bahasan	:	Aktivitas Kebugaran Jasmani.
Sub Pokok Bahasan	:	Aktivitas Kebugaran Jasmani yang terkait dengan Kesehatan.
Elemen	:	Elemen Pemanfaatan Gerak.
Capaian Pembelajaran	:	Pada akhir fase C peserta didik dapat menerapkan prosedur dan mempraktikkan latihan pengembangan kebugaran jasmani sesuai ukuran dan intensitas aktivitas jasmani (ringan hingga sedang), menunjukkan kemampuandalam menerapkan pola perilaku hidup sehat berupa perlunya aktivitas jasmani, istirahat, pengisian waktu luang, serta memilih makanan bergizi dan seimbang. Peserta didik juga dapat menunjukkan kemampuan dalam menerapkan prosedur pemeliharaan kebersihan dan kesehatan alat reproduksi, serta kesehatan diri dan orang lain dari penyakit menular dan tidak menular.
Elemen	:	Elemen Pengembangan Karakter dan Internalisasi Nilai-nilai Gerak
Capaian Pembelajaran	:	Pada akhir fase C peserta didik dapat menunjukkan perilaku bertanggung jawab untuk belajar mengarahkan diri dalam proses pembelajaran, menerima dan mengimplementasikan arahan dan umpan balik yang diberikan guru, serta mendukung adanya keragaman di dalam aktivitas jasmani.
Alokasi Waktu	:	1 Kali Pertemuan (3 JP)

B. KOMPETENSI AWAL

- Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan peningkatan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan seperti: latihan kekuatan otot dan daya tahan otot.