

BATASAN MATERI MATA PELAJARAN

SD ISLAM AL-AZHAR 28 SOLO BARU

Tahun Pelajaran 2012/2013

Mata Pelajaran : PENJASORKES

Kelas : III (Tiga)

SEMESTER I		SEMESTER II	
TERM 1	TERM 2	TERM 3	TERM 4
<p>1.2 Mempraktikkan kombinasi berbagai gerak mengayun, membungkuk dan menekuk dalam permainan sederhana, serta aturan, dan kerja sama</p> <p>1.3 Mempraktikkan kombinasi gerak dasar melempar, menangkap dan menendang dengan koordinasi yang baik dalam permainan sederhana,serta aturan, dan kerja sama</p> <p>2.1 Mempraktikkan berbagai bentuk latihan untuk meningkatkan kekuatan otot-otot bahu dan dada</p> <p>2.2 Mempraktikkan berbagai bentuk latihan untuk meningkatkan daya tahan</p>	<p>3.1 Mempraktikkan keseimbangan dalam bentuk senam lantai dasar, serta nilai keselamatan, disiplin dan keberanian</p> <p>3.2 Mempraktikkan gerak kombinasi senam ketangkasan dasar, serta nilai keselamatan, disiplin dan keberanian</p> <p>5.1 Menjaga kebersihan pakaian</p> <p>5.2 Mengenal kebutuhan tidur dan istirahat</p>	<p>6.1 Mempraktikkan kombinasi gerak dasar jalan, lari dan lompat dengan koordinasi yang baik dalam permainan sederhana, serta nilai kerjasama, toleransi, kejujuran, tanggung jawab dan menghargai lawan atau diri sendiri</p> <p>6.3 Mempraktikkan kombinasi gerak dasar memvoli, memantulkan, menendang, dan mengontrol bola dengan koordinasi yang baik dalam permainan sederhana, serta nilai kerjasama, toleransi, tanggung jawab, menghargai lawan atau diri sendiri, dan bersedia berbagi tempat dan peralatan dalam bermain.</p> <p>7.2 Mempraktikkan berbagai bentuk latihan untuk meningkatkan koordinasi gerak, dan nilai disiplin</p> <p>8.1 Mempraktikkan senam ketangkasan sederhana tanpa alat, dan nilai disiplin</p> <p>8.2 Mempraktikkan senam ketangkasan yang agak kompleks menggunakan alat, dan nilai disiplin,</p>	<p>11.2 Mempraktikkan pemilihan tempat yang aman untuk bermain di lingkungan sekolah</p> <p>11.3 Mempraktikkan penjagaan keselamatan diri dan orang lain selama melakukan aktivitas di lingkungan sekitar sekolah, dan nilai kebersihan</p> <p>12.1 Mengenal bahaya penyakit diare, demam berdarah dan influenza</p> <p>12.2 Mengenal cara menggunakan peturasan</p>