

<b>Kelas</b>	<b>Tema</b>	<b>Materi</b>	<b>Waktu</b>
P1	Unit 1 Aktivitas permainan	gerak dasar berjalan gerak dasar lompat dan loncat gerak dasar lempar dan tangkap	Juli
	Unit 2 Sikap tubuh yang benar	sikap berdiri sikap berjalan sikap duduk	Agustus
	Unit 3 Senam lantai	gerak seimbang keseimbangan dalam berjalan	September
	Unit 4 Gerak berirama	gerak berirama tanpa musik gerak berirama dengan musik	Oktober
	Unit 5 Hidup sehat	kebersihan diri imunisasi menjaga kesehatan	November
	Unit 6 Aktivitas permainan	gerak dasar jalan gerak dasar lari gerak dasar lompat gerak dasar memutar gerak dasar mengayun lempar dan tangkap	Desember
	Unit 7 Penampilan sikap tubuh	tubuh dalam posisi diam tubuh dalam posisi bergerak	Januari
	Unit 8 Gerakan senam lantai	senam lantai peregangan dan pelepasan	Februari
	Unit 9 Gerak berirama	gerakan bebas berirama	Maret
	Unit 10 Pengenalan air	pengenalan air	April
	Unit 11 Mengenali lingkungan sekolah	bermain di halaman	Mei
	Unit 12 Budaya hidup sehat	kebersihan gigi kebersihan mulut makanan sehat	Juni

P2	Unit 1 Aktivitas permainan	gerak dasar jalan gerak dasar lari gerak dasar lompat dan loncat gerak dasar memutar gerak dasar mengayun gerak dasar menekuk lutut lempar tangkap bola permainan bola	Juli
	Unit 2 Kebugaran jasmani	melatih kekuatan otot lengan melatih kekuatan otot tungkai	Agustus
	Unit 3 Senam ketangkasan	melompat dan meloncat gerakan berguling	September
	Unit 4 Gerak ritmik	gerak berirama gerak berirama tanpa musik	Oktober
	Unit 5 Budaya hidup sehat	kebersihan badan makanan bergizi	November
	Unit 6 Kebugaran jasmani	melatih kekuatan otot dada melatih kekuatan otot punggung melatih kelentukan	Desember
	Unit 7 Senam ketangkasan	latihan melompat latihan berguling	Januari
	Unit 8 Gerak ritmik	gerak ritmik berpasangan gerak ritmik beregu	Februari
	Unit 9 Renang	mengenal air latihan gerakan tangan latihan gerakan tungkai	Maret
	Unit 10 Kegiatan sekolah	Kegiatan sekolah mematuhi rambu lalu lintas cara berpakaian	April
	Unit 11 Budaya hidup sehat	kebersihan badan cara makan bergizi	Mei

P3	Unit 1 Aktivitas permainan	latihan jalan latihan lari mengayun lengan membungkuk permainan bola	Juli
	Unit 2 Kebugaran jasmani	latihan kekuatan latihan daya tahan tubuh	Agustus
	Unit 3 Senam lantai	latihan keseimbangan senam ketangkasan	September
	Unit 4 Gerak ritmik	langkah berirama gerak berirama gerakan irama beregu	Oktober
	Unit 5 Budaya hidup sehat	menjaga kebersihan pakaian tidur dan istirahat	November
	Unit 6 Aktivitas permainan	gerak dasar jalan kombinasi gerak memutar bermain bola	Desember
	Unit 7 Kebugaran jasmani	latihan kelentukan latihan koordinasi gerak	Januari
	Unit 8 Senam ketangkasan	senam ketangkasan I senam ketangkasan II	Februari
	Unit 9 Gerak ritmik	gerakan langkah tunggal gerakan langkah ganda	Maret
	Unit 10 Renang	Renang gaya dada latihan bernapas kombinasi gerakan	April
	Unit 11 Aktivitas luar sekolah	jalan-jalan di sekitar sekolah tempat bermain yang aman	Mei
	Unit 12 Budaya hidup sehat	diare demam berdarah influenza kebersihan jamban	Juni

P4	Unit 1 Aktivitas permainan	kasti tenis atletik sepak bola	Juli
	Unit 2 Kebugaran jasmani	latihan daya tahan dan kekuatan latihan kelenturan	Agustus
	Unit 3 Senam lantai	senam lantai tanpa alat senam lantai dengan alat	September
	Unit 4 Gerak ritmik	gerak ritmik I gerak ritmik II	Oktober
	Unit 5 Budaya hidup sehat	kebersihan lingkungan penanganan sampah	November
	Unit 6 Aktivitas permainan	kasti bola voli mini lompat jauh	Desember
	Unit 7 Kebugaran jasmani	latihan daya tahan dan kekuatan latihan kelenturan	Januari
	Unit 8 Senam lantai	senam lantai tanpa alat senam lantai dengan alat	Februari
	Unit 9 Gerak ritmik	gerak irama I gerak irama II	Maret
	Unit 10 Renang	renang gaya dada latihan koordinasi keselamatan di air	April
	Unit 11 Aktivitas luar sekolah	berkemah kegiatan dalam berkemah	Mei
	Unit 12 Budaya hidup sehat	kebersihan lingkungan menghindari penyakit menular	Juni

P5	Unit 1 Aktivitas permainan	sepak bola lari cepat (sprint)	Juli
	Unit 2 Kebugaran jasmani	senam dasar kebugaran jasmani	Agustus
	Unit 3 Senam ketangkasan	latihan peregangan dan pelepasan senam ketangkasan	September
	Unit 4 Gerak ritmik	pengertian senam irama latihan senam irama	Oktober
	Unit 5 Budaya hidup sehat	masa pubertas kesehatan reproduksi menghindari pelecehan seksual	November
	Unit 6 Aktivitas permainan	sepak bola (lanjutan) lompat jauh	Desember
	Unit 7 Kebugaran jasmani	latihan kekuatan latihan kelincahan	Januari
	Unit 8 Senam ketangkasan	senam ketangkasan senam lantai	Februari
	Unit 9 Gerak irama	gerak irama senam kesehatan jasmani (SKJ 2012)	Maret
	Unit 10 Renang	renang gaya punggung koordinasi gerakan	April
	Unit 11 Aktivitas luar sekolah	penjelajahan di sekitar sekolah perencanaan mengenal tanda jejak	Mei
	Unit 12 Budaya hidup sehat	bahaya merokok bahaya minuman beralkohol	Juni

P6	Unit 1 Aktivitas permainan	tenis meja bola basket tolak peluru	Juli
	Unit 2 Kebugaran jasmani	latihan daya tahan perbaikan postur tubuh kebugaran jasmani	Agustus
	Unit 3 Senam	senam dasar senam lantai senam ketangkasan	September
	Unit 4 Gerak ritmik	senam irama Senam Indonesia Sehat (SIS)	Oktober
	Unit 5 Budaya hidup sehat	pengertian narkoba bahaya narkoba	November
	Unit 6 Aktivitas permainan	bola voli bulu tangkis lari sambung (estafet) lompat tinggi	Desember
	Unit 7 Kebugaran jasmani	peregangan atau pelepasan program latihan fisik	Januari
	Unit 8 Senam	senam ketangkasan senam lantai	Februari
	Unit 9 Gerak ritmik	gerak ritmik gerak ritmik jalan dan lompat gerak irama menggunakan pita	Maret
	Unit 10 Renang	renang gaya dada keselamatan di air	April
	Unit 11 Aktivitas luar sekolah	aktivitas penjelajahan berkemah	Mei
	Unit 12 Budaya hidup sehat	menolak menggunakan narkoba cara menolak ajakan menggunakan narkoba menolak pelecehan seksual	Juni