

RPP PPJ (PJOK)

Sekolah : SD N 1 Luwuk Banggai SULTENG
Kelas : 1
Mata Pelajaran : PJOK
Sub Tema : Gerak dasar Lokomotor (Berjalan, Berlari dan Melompat)
Pembelajaran : Daring 1
Pokok Pembahasan : Berjalan
Alokasi waktu : 1 Hari

KD : 3.1 Memahami variasi gerak dasar lokomotor sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional

A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat memahami pembelajaran gerak dasar lokomotor berjalan di atas garis lurus dan di atas garis zig – zag, setelah menonton video pembelajaran yang dikirim guru melalui media WA dan class room
2. Siswa dapat mempraktekkan pembelajaran gerak dasar lokomotor berjalan di atas garis lurus dan berjalan di atas garis zig – zag, setelah menonton video pembelajaran yang di buat oleh guru melalui media WA

B. Metode Pembelajaran

Daring Comunication (melalui WA dan class room)

C. Kegiatan Pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi
Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none">1. Mengucapkan salam2. Berdoa3. Mengecek daftar kehadiran melalui Wa atau class room4. Menjelaskan materi sebelumnya melalui video pembelajaran5. Menjelaskan manfaat mempelajari materi yang akan di bahas melalui video pembelajaran
Inti	<ol style="list-style-type: none">1. Melakukan pemanasan di dalam video pembelajaran2. Menjelaskan materi mengenai gerak berjalan di atas garis lurus dan berjalan di atas garis zig zag3. Menggambar lapangan garis lurus dan garis zig zag untuk menjadi contoh peserta didik di rumah <p style="text-align: center;">—————</p> <p>Garis Lurus</p>  <p>Garis Zig - Zag</p> <ol style="list-style-type: none">4. Mempraktekkan gerak berjalan di atas garis lurus dan berjalan di atas garis zig zag https://youtu.be/rGWYX86aHPw5. Mempersilahkan peserta didik untuk melaksanakan praktek seperti video pembelajaran dan dikirim melalui media WA tau class room6. Memberikan kesempatan kepada peserta didik jika belum ada yang di mengerti untuk bertanya melalui WA atau class room
Penutup	<ol style="list-style-type: none">1. Berdoa setelah belajar2. Memberikan motivasi kepada peserta didik untuk tetap semangat dalam mengikuti pembelajaran Daring3. Mengingatkan untuk tetap melaksanakan protokol kesehatan, (Jaga jarak, pakai masker dan sering cuci tangan4. Salam penutup.

D. Penilaian

Penilaian di lakukan dengan uji tes, praktek dan portofolio, melalui media WA (Daring) atau class room.

Mengetahui,
Kepala SDN 1 LUWUK

Luwuk, 2020
GURU MAPEL PJOK

HUSNAWATI M NYOMBALI, S.Pd

RPP PPJ (PJOK)

Sekolah : SD N 1 Luwuk Banggai SULTENG
Kelas : 1
Mata Pelajaran : PJOK
Sub Tema : Gerak dasar Lokomotor (Berjalan, Berlari dan Melompat)
Pembelajaran : Daring ke 2
Pokok Pembahasan : Berlari
Alokasi waktu : 1 Hari

KD : 3.1 Memahami variasi gerak dasar lokomotor sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional

A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat memahami pembelajaran gerak dasar lokomotor berlari bolak balik menyusun angka setelah menonton video pembelajaran yang dikirim guru melalui media WA dan class room
2. Siswa dapat mempraktekkan pembelajaran gerak dasar lokomotor berlari bolak balik menyusun angka, setelah menonton video pembelajaran yang di buat oleh guru melalui media WA dan class room

3. Metode Pembelajaran

Daring Communication (melalui WA dan Class room)

4. Kegiatan Pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi
Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none">1. Mengucapkan salam2. Berdoa3. Mengecek daftar kehadiran melalui WA / class room4. Menjelaskan materi sebelumnya melalui video pembelajaran5. Menjelaskan manfaat mempelajari materi yang akan di bahas melalui video pembelajaran
Inti	<ol style="list-style-type: none">1. Melakukan pemanasan di dalam video pembelajaran2. Menjelaskan materi mengenai gerak berlari bolak balik menyusun angka3. Menyiapkan lapangan dan angka untuk melakukan praktek4. Mempraktekkan gerak berlari bolak balik menyusun angka Youtube : <i>(SPORTIF OLAHRAGA #Gerak dasar lokomotor berlari bolak balik menyusun angka)</i>5. Mempersilahkan peserta didik untuk melaksanakan praktek seperti video pembelajaran dan dikirim melalui media WA6. Memberikan kesempatan kepada peserta didik jika belum ada yang di mengerti untuk bertanya melalui WA atau class room
Penutup	<ol style="list-style-type: none">1. Berdoa setelah belajar (di dlm video pembelajaran)2. Memberikan motivasi kepada peserta didik untuk tetap semangat dalam mengikuti pembelajaran Daring3. Mengingatkan untuk tetap melaksanakan protokol kesehatan, (Jaga jarak, pakai masker dan sering cuci tangan)4. Salam penutup.
5. Penilaian	
	Penilaian di lakukan dengan uji tes, praktek dan portofolio, melalui media WA (Daring) dan class room.

Mengetahui,
Kepala SDN 1 LUWUK

Luwuk, 2020
GURU MAPEL PJOK

HUSNAWATI M NYOMBALI, S.Pd

RPP PPJ (PJOK)

Sekolah : SD N 1 Luwuk Banggai SULTENG
Kelas : 1
Mata Pelajaran : PJOK
Sub Tema : Gerak dasar Lokomotor (Berjalan, Berlari dan Melompat)
Pembelajaran : Daring ke 3
Pokok Pembahasan : Melompat
Alokasi waktu : 1 Hari

KD : 3.1 Memahami variasi gerak dasar lokomotor sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional

A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat memahami pembelajaran gerak dasar lokomotor melompat di atas garis lurus setelah menonton video pembelajaran yang dikirim guru melalui media WA dan class room
2. Siswa dapat mempraktekkan pembelajaran gerak dasar lokomotor melompat di atas garis lurus setelah menonton video pembelajaran yang di buat oleh guru melalui media WA dan class room

3. Metode Pembelajaran

Daring Communication (melalui WA dan class room)

4. Kegiatan Pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi
Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none">1. Mengucapkan salam2. Berdoa3. Mengecek daftar kehadiran melalui WA / class room4. Menjelaskan materi sebelumnya melalui video pembelajaran5. Menjelaskan manfaat mempelajari materi yang akan di bahas melalui video pembelajaran
Inti	<ol style="list-style-type: none">1. Melakukan pemanasan di dalam video pembelajaran2. Menjelaskan materi mengenai gerak melompat di atas garis lurus3. Menyiapkan lapangan garis lurus untuk di lompat4. Mempraktekkan gerak melompat di atas garis lurus5. Mempersilahkan peserta didik untuk melaksanakan praktek seperti video pembelajaran dan dikirim melalui media WA6. Memberikan kesempatan kepada peserta didik jika belum ada yang di mengerti untuk bertanya melalui WA atau class room
Penutup	<ol style="list-style-type: none">1. Berdoa setelah belajar (di dlm video pembelajaran)2. Memberikan motivasi kepada peserta didik untuk tetap semangat dalam mengikuti pembelajaran Daring3. Mengingatkan untuk tetap melaksanakan protokol kesehatan, (Jaga jarak, pakai masker dan sering cuci tangan4. Salam penutup.
5. Penilaian	
	Penilaian di lakukan dengan uji tes, praktek dan portofolio, melalui media WA (Daring) dan class room.

Mengetahui,
Kepala SDN 1 LUWUK

Luwuk, 2020
GURU MAPEL PJOK

HUSNAWATI M NYOMBALI, S.Pd

RPP PPJ (PJOK)

Sekolah : SD N 1 Luwuk Banggai SULTENG
Kelas : 1
Mata Pelajaran : PJOK
Sub Tema : Gerak dasar Non Lokomotor
Pembelajaran : Daring ke 4
Pokok Pembahasan : Melompat
Alokasi waktu : 1 Hari

KD : 3.2 Memahami variasi gerak dasar non lokomotor sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional

A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat memahami pembelajaran gerak dasar non lokomotor mengayun lengan dengan berbagai macam posisi, setelah menonton video pembelajaran yang dikirim guru melalui media WA dan class room
2. Siswa dapat mempraktekkan pembelajaran gerak dasar non lokomotor dengan berbagai macam posisi, setelah menonton video pembelajaran yang di buat oleh guru melalui media WA dan class room

B. Metode Pembelajaran

Daring Communication (melalui WA dan class room)

C. Kegiatan Pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi
Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none">1. Mengucapkan salam2. Berdoa3. Mengecek daftar kehadiran melalui WA / class room4. Menjelaskan materi sebelumnya melalui video pembelajaran5. Menjelaskan manfaat mempelajari materi yang akan di bahas melalui video pembelajaran
Inti	<ol style="list-style-type: none">1. Melakukan pemanasan di dalam video pembelajaran2. Menjelaskan materi mengenai gerak mengayun lengan dengan posisi, berdiri ke depan dan kebelakang, ke samping dan mengayun lengan dengan posisi duduk3. Mempraktekkan gerak mengayun lengan dengan berbagai posisi4. Mempersilahkan peserta didik untuk melaksanakan praktek seperti video pembelajaran dan dikirim melalui media WA atau class room5. Memberikan kesempatan kepada peserta didik jika belum ada yang di mengerti untuk bertanya melalui WA atau class room
Penutup	<ol style="list-style-type: none">1. Berdoa setelah belajar (di dlm video pembelajaran)2. Memberikan motivasi kepada peserta didik untuk tetap semangat dalam mengikuti pembelajaran Daring3. Mengingatkan untuk tetap melaksanakan protokol kesehatan, (Jaga jarak, pakai masker dan sering cuci tangan)4. Salam penutup.

D. Penilaian

Penilaian di lakukan dengan uji tes, praktek dan portofolio, melalui media WA (Daring) dan class room.

Mengetahui,
Kepala SDN 1 LUWUK

Luwuk, 2020
GURU MAPEL PJOK

HUSNAWATI M NYOMBALI, S.Pd

RPP PPJ (PJOK)

Sekolah : SD N 1 Luwuk Banggai SULTENG
Kelas : 1
Mata Pelajaran : PJOK
Sub Tema : Gerak dasar Manipulatif
Pembelajaran : Daring ke 4
Pokok Pembahasan : Melompat
Alokasi waktu : 1 Hari

KD : 3.2 Memahami variasi gerak dasar non lokomotor sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional

A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat memahami pembelajaran gerak dasar non lokomotor mengayun lengan dengan berbagai macam posisi, setelah menonton video pembelajaran yang dikirim guru melalui media WA dan class room
2. Siswa dapat mempraktekkan pembelajaran gerak dasar non lokomotor dengan berbagai macam posisi, setelah menonton video pembelajaran yang di buat oleh guru melalui media WA dan class room

B. Metode Pembelajaran

Daring Communication (melalui WA dan class room)

C. Kegiatan Pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi
Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none">1. Mengucapkan salam2. Berdoa3. Mengecek daftar kehadiran melalui WA / class room4. Menjelaskan materi sebelumnya melalui video pembelajaran5. Menjelaskan manfaat mempelajari materi yang akan di bahas melalui video pembelajaran
Inti	<ol style="list-style-type: none">1. Melakukan pemanasan di dalam video pembelajaran2. Menjelaskan materi mengenai gerak mengayun lengan dengan posisi, berdiri ke depan dan ke belakang, ke samping dan mengayun lengan dengan posisi duduk3. Mempraktekkan gerak mengayun lengan dengan berbagai posisi4. Mempersilahkan peserta didik untuk melaksanakan praktek seperti video pembelajaran dan dikirim melalui media WA atau class room5. Memberikan kesempatan kepada peserta didik jika belum ada yang di mengerti untuk bertanya melalui WA atau class room
Penutup	<ol style="list-style-type: none">1. Berdoa setelah belajar (di dlm video pembelajaran)2. Memberikan motivasi kepada peserta didik untuk tetap semangat dalam mengikuti pembelajaran Daring3. Mengingatkan untuk tetap melaksanakan protokol kesehatan, (Jaga jarak, pakai masker dan sering cuci tangan)4. Salam penutup.

D. Penilaian

Penilaian di lakukan dengan uji tes, praktek dan portofolio, melalui media WA (Daring) dan class room.

Mengetahui,
Kepala SDN 1 LUWUK

Luwuk, 2020
GURU MAPEL PJOK

HUSNAWATI M NYOMBALI, S.Pd