

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan : SD MUHAMMADIYAH 2 PAKIS DUREN
Kelas / Semester : 5 /1
Tema 4 : Sehat Itu Penting
Sub Tema 3 : Cara Memelihara Kesehatan Organ Peredaran Darah Manusia
Pembelajaran ke : 1
Alokasi waktu : 10 menit

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Dengan kegiatan mencari tahu tentang berbagai penyakit yang mempengaruhi organ peredaran darah dan cara pencegahannya, siswa dapat mengidentifikasi berbagai macam penyakit yang mempengaruhi organ peredaran darah manusia dan cara memelihara kesehatan organ peredaran darah.
2. Dengan kegiatan diskusi atau tanya jawab, peserta didik dapat menjelaskan cara mencegah gangguan kesehatan pada jantung dan pembuluh darah.
3. Dengan membuat jadwal kegiatan harian, peserta didik dapat menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan.

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Kegiatan Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none">➤ Kelas dibuka dengan salam, menanyakan kabar dan mengecek kehadiran peserta didik.➤ Kelas dilanjutkan dengan mengingatkan peserta didik untuk berdo'a sebelum memulai pembelajaran.➤ Menyanyikan lagu wajib.➤ Mengaitkan pembelajaran sebelumnya dengan pembelajaran yang akan dilaksanakan hari ini.➤ Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari materi yang akan dipelajari hari ini.➤ Memberikan beberapa pertanyaan yang berkaitan dengan materi hari ini untuk mengetahui pengetahuan awal siswa.	3 menit
Kegiatan Inti	<p>Langkah-langkah Pembelajaran:</p> <ul style="list-style-type: none">➤ Siswa membaca bacaan tentang manfaat bersepeda.➤ Siswa mencari dan mengumpulkan data dan informasi untuk mengisi tabel tentang nama-nama penyakit yang dapat mengganggu peredaran darah dalam tubuh dan cara pencegahannya. Siswa membaca bacaan tentang cara-cara memelihara kesehatan peredaran darah dalam tubuh, selain bersepeda. Siswa mengidentifikasi dan menyebutkan cara-cara memelihara kesehatan peredaran darah dalam tubuh.➤ Secara mandiri siswa diminta untuk mengemukakan pendapatnya berdasarkan pemahaman yang sudah didapatkannya selama kegiatan pembelajaran berlangsung.	5 menit

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Kegiatan Penutup	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Guru mengidentifikasi dan menganalisa jawaban masing-masing siswa untuk mengetahui sejauh mana tingkat pemahaman siswa mengenai cara memelihara kesehatan peredaran darah dalam tubuh manusia. ➤ Siswa menerapkan secara disiplin jadwal dan kekuatan olah raga untuk menjaga kesehatan peredaran darah dalam tubuh manusia. ➤ Memberikan penguatan dan kesimpulan. ➤ Memberikan tugas untuk membuat jadwal kegiatan harian selama tiga hari kedepan dengan melakukan penerapan hidup sehat. ➤ Melakukan refleksi. ➤ Do'a penutup dan salam. 	2 menit

C. PENILAIAN (ASESMEN)

- Penilaian pengetahuan berupa penilaian butir soal
- Penilaian sikap dengan memperhatikan keaktifan peserta didik selama pembelajaran berlangsung
- Penilaian keterampilan dengan membuat jadwal harian peserta didik

Mengetahui,
Kepala Sekolah

Ahmad Rosyidi, S.Pd
NBM. 1.049.418

Banyuwangi, 2021
Guru Kelas V

Luluk Hariyanti, S.Pd
NBM. 1.082.578.

Lampiran:

Penilaian sikap

NO	Nama Siswa	Disiplin	Tanggungjawab	Percaya diri	Kerjasama
1					
2					
3					
4	Dst...				

Penilaian Pengetahuan.

Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan benar!

1. Apa manfaat bersepeda bagi kesehatan tubuh kita?
2. Coba sebutkan kegiatan selain bersepeda dan jelaskan manfaatnya bagi kesehatan tubuh kita!
3. Sebutkan nama-nama penyakit yang dapat mengganggu peredaran darah dan cara pencegahannya!
4. Jelaskan cara menerapkan hidup sehat untuk menjaga peredaran darah!

Kunci jawaban:

1. Dapat merangsang dan memperbaiki jantung, paru-paru, sirkulasi darah, dan meminimalisir risiko penyakit kardiovaskar
2. a. Aerobik
Aerobik akan meningkatkan kadar oksigen yang masuk dalam darah, otot, dan jantung, sehingga nafas menjadi lebih panjang dan aliran darah akan semakin banyak dan lancar yang dapat menguatkan jantung.
b. Jalan Cepat
Jalan cepat dapat membakar lemak dengan cepat, dapat melancarkan aliran darah, dan dapat mengurangi berat badan yang menjadi salah satu penyebab jantung koroner
c. Kebijaksanaan Guru (berdasarkan pengetahuan dan pengalaman anak pribadi)

3.

No	Nama Penyakit	Cara Pencegahannya
1.	Anemia	Perbanyak konsumsi makanan yang mengandung zat besi, perbanyak makanan yang mengandung vitamin C
2.	Hipotensi	Hindari minuman keras, perbanyak minum air putih, dan hindari dalam posisi berdiri yang cukup lama
3.	Hipertensi	Hindari makanan dan minuman beralkohol, olahraga secara teratur, dan kurangi konsumsi garam
4.	Hemofilia	Olahraga teratur, konsumsi makanan yang bergizi, dan mengikuti program imunisasi

4. – Mengonsumsi makanan yang sehat
– Rajin berolahraga

Penskoran :

NO	SKOR
1	20 jika jawaban tepat
2	20 jika benar semua (1 poin = 10 skor)
3	40 jika benar semua (1 poin = 10 skor)
4	20 jika benar semua (1 poin = 10 skor)
Jumlah skor keseluruhan 100	

Penilaian Keterampilan

Penilaian membuat jadwal kegiatan harian

NO	Nama Siswa	Jenis Kegiatan	Kesesuaian	Kerapian Tulisan	Ketepatan Waktu
1					
2					
3					
4	Dst...				

Penskoran: Skor 4 untuk paling baik

Skor 3 untuk baik

Skor 2 untuk cukup baik

Skor 1 untuk kurang baik