

RENCANA PELAKSANAAN PJJ PJOK MASA PANDEMI COVID-19

KELAS 1



**SDN.066 PEKKABATA
TAHUN PELAJARAN 2020/2021**

**DINAS PENDIDIKAN KABUPATEN POLEWALI MANDAR
PROVINSI SULAWESI BARAT
TAHUN 2020**

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah : SD Negeri 066 Pekkabata
Kelas /Semester : 1/1 (semester)
Materi : Gerak Dasar Lokomotor (Berjalan)
Pertemuan ke- : 1 (Pertama) Jumat, 24 Juli 2020

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Dengan mengamati contoh Gerak dasar Lokomotor lewat video pembelajaran (youtube) siswa dapat memahami mamfaat gerak dasar lokomotor (berjalan)
2. Dengan mengamati video pembelajaran Gerakan Berjalan Kedepan yang di berikan oleh guru lewat media pembelajaran Youtube , siswa dapat mempraktekkan cara gerak berjalan kedepan dengan benar di rumah masing-masing.

B. LANGKAH-LANGKAH KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi	Alokasi Waktu
Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none">1. Kelas dibuka dalam media WhatsApp dengan ucapan salam dan menanyakan kabar kepada siswa dan orang tua siswa yang mendampingi siswa dilanjutkan mengisi daftar hadir secara online lewat google form.2. Siswa diberikan waktu untuk berdo'a, sebelum pembelajaran di mulai.(RELIGIUS)3. Guru menjelaskan tentang tujuan, manfaat, dan aktivitas pembelajaran yang akan dilakukan di rumah masing-masing lewat video pembelajaran kemudian siswa membaca tugas yang akan dikerjakan (LITERASI)	
Kegiatan inti	<p>Ayo Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none">• Guru menshare ke WhatsApp link video pembelajaran di Youtube https://youtu.be/Ap9_ZZYbpgU Gerakan Lokomotor berjalan kedepan• Siswa menyimak video pembelajaran dari link tersebut di dampingi orang tua <p>Ayo Mencoba</p> <ul style="list-style-type: none">• Siswa membuat arena lapangan gerak berjalan kedepan di rumah atau di sekitar rumah masing-masing.• Siswa melakukan pemanasan sebelum mempraktekkan gerakan berjalan kedepan• Siswa mempraktekkan gerakan berjalan kedepan , dilakukan 2-3 kali.	1 hari
Penutup	<ol style="list-style-type: none">1. Guru memberikan tugas di akhir Video pembelajaran2. Batas pengumpulan tugas sampai tanggal 31 Juli 20203. Pembelajaran ditutup dengan ucapan salam dan doa kepada siswa masing-masing di rumah .	

C.PENILAIAN

- Penilaian Sikap: lewat pengamatan video
- Penilaian Keterampilan: Praktek lewat video

Mengetahui
Kepala SDN. 066 Pekkabata

Polewali, 24 Juli 2020
Guru PJOK

TALIB, S.Pd.,M.Pd
NIP.196805161991031013

YUSUF, S.Pd
NIP.199109022005021005

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah : SD Negeri 066 Pekkabata
Kelas /Semester : 1/1 (semester)
Materi : Gerak Dasar Lokomotor (Berjalan di atas garis)
Pertemuan ke- : 2 (kedua) Jumat, 07 Agustus 2020

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Dengan mengamati contoh Gerak dasar Lokomotor lewat video pembelajaran (youtube) siswa dapat memahami mamfaat gerak dasar lokomotor (berjalan diatas garis)
2. Dengan mengamati video pembelajaran Gerakan Berjalan di atas garis yang di berikan oleh guru lewat media pembelajaran Youtube , siswa dapat mempraktekkan cara gerak berjalan diatas garis dengan benar di rumah masing-masing.

B. LANGKAH-LANGKAH KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi	Alokasi Waktu
Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none">1. Kelas dibuka dalam media WhatsApp dengan ucapan salam dan menanyakan kabar kepada siswa dan orang tua siswa yang mendampingi siswa dilanjutkan mengisi daftar hadir secara online lewat google form.2. Siswa diberikan waktu untuk berdo'a, sebelum pembelajaran di mulai.(RELIGIUS)3. Guru menjelaskan tentang tujuan, manfaat, dan aktivitas pembelajaran yang akan dilakukan di rumah masing-masing lewat video pembelajaran kemudian siswa membaca tugas yang akan dikerjakan (LITERASI)	
Kegiatan inti	<p>Ayo Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none">• Guru menshare ke WhatsApp link video pembelajaran di Youtube https://youtu.be/jxuKt5mbeaU Gerak Dasar Lokomotor berjalan di atas garis• Siswa menyimak video pembelajaran dari link tersebut di dampingi orang tua <p>Ayo Mencoba</p> <ul style="list-style-type: none">• Siswa membuat arena lapangan gerak berjalan diatas garis di rumah atau di sekitar rumah masing-masing.• Siswa melakukan pemanasan sebelum mempraktekkan gerakan berjalan diatas garis.• Siswa mempraktekkan gerakan berjalan diatas garis lurus , dilakukan 2-3 kali.	1 hari
Penutup	<ol style="list-style-type: none">1. Guru memberikan tugas di akhir Video pembelajaran2. Batas pengumpulan tugas sampai tanggal 14 Agustus 20203. Pembelajaran ditutup dengan ucapan salam dan doa kepada siswa masing-masing di rumah .	

C.PENILAIAN

- Penilaian Sikap: lewat pengamatan video
- Penilaian Keterampilan: Praktek lewat video

Mengetahui
Kepala SDN. 066 Pekkabata

Polewali, 07 Agustus 2020
Guru PJOK

TALIB, S.Pd.,M.Pd
NIP.196805161991031013

YUSUF, S.Pd
NIP.199109022005021005

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah : SD Negeri 066 Pekkabata
Kelas /Semester : 1/1 (semester)
Materi : Gerak Dasar Lokomotor
(Lari berbelok-belok dan melompat)
Pertemuan ke- : 3 (ketiga) Jumat, 14 Agustus 2020

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Dengan mengamati contoh Gerak dasar Lokomotor lewat video pembelajaran (youtube) siswa dapat memahami mamfaat gerak dasar lokomotor (lari berbelok-belok melewati rintangan)
2. Dengan mengamati video pembelajaran Gerakan lari berbelok-belok melewati rintangan yang di berikan oleh guru lewat media pembelajaran Youtube , siswa dapat mempraktekkan cara gerakan lari berbelok-belok dan melompati rintangan dengan benar di rumah masing-masing.

B. LANGKAH-LANGKAH KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi	Alokasi Waktu
Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none">1. Kelas dibuka dalam media WhatsApp dengan ucapan salam dan menanyakan kabar kepada siswa dan orang tua siswa yang mendampingi siswa dilanjutkan mengisi daftar hadir secara online lewat google form.2. Siswa diberikan waktu untuk berdo'a, sebelum pembelajaran di mulai.(RELIGIUS)3. Guru menjelaskan tentang tujuan, manfaat, dan aktivitas pembelajaran yang akan dilakukan di rumah masing-masing lewat video pembelajaran kemudian siswa membaca tugas yang akan dikerjakan (LITERASI)	
Kegiatan inti	<p>Ayo Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none">• Guru menshare ke WhatsApp link video pembelajaran di Youtube https://youtu.be/M1oTwAJ4YYQ Gerak Dasar Lokomotor lari berbelok-belok dan melompati rintangan• Siswa menyimak video pembelajaran dari link tersebut di dampingi orang tua <p>Ayo Mencoba</p> <ul style="list-style-type: none">• Siswa membuat arena lapangan gerak lari berbelok-belok dan melompati rintangan di rumah atau di sekitar rumah masing-masing.• Siswa melakukan pemanasan sebelum mempraktekkan lari berbelok-belok dan melompati rintangan• Siswa mempraktekkan gerakan lari berbelok-belok dan melompati rintangan, dilakukan 2-3 kali.	1 hari
Penutup	<ol style="list-style-type: none">1. Guru memberikan tugas di akhir Video pembelajaran2. Batas pengumpulan tugas sampai tanggal 21 Agustus 20203. Pembelajaran ditutup dengan ucapan salam dan doa kepada siswa masing-masing di rumah .	

C.PENILAIAN

- Penilaian Sikap: lewat pengamatan video
- Penilaian Keterampilan: Praktek lewat video

Mengetahui
Kepala SDN. 066 Pekkabata

Polewali, 14 Agustus 2020
Guru PJOK

TALIB, S.Pd.,M.Pd
NIP.196805161991031013

YUSUF, S.Pd
NIP.199109022005021005