

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah : SD Gembala Baik I Pontianak
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas/Semester : I / Ganjil
Materi Pokok : Gerak dasar lokomotor jalan dan lari (**KD 3.1 dan 4.1**)
Alokasi Waktu : 1 Minggu x 4 Jam Pelajaran @20 Menit

1. Tujuan Pembelajaran

Peserta didik dapat memahami cara berjalan dan berlari dengan baik dan benar dan menerapkan berjalan dan berlari di masa Pandemi Covid-19 dengan mematuhi protokoler kesehatan untuk menjaga daya tahan tubuh.

2. Metode Pembelajaran

Model pembelajaran yang digunakan adalah Discovery Learning dengan dua metode yaitu luring dan daring. Luring dilakukan dengan tanya jawab dan praktik dengan menerapkan protokoler kesehatan. Sedangkan daring dilakukan dengan memanfaatkan media WhatsApps, Instagram, Teams dari Office 365, Quipper School, aplikasi Zoom dan Portal Rumah Belajar.

3. Langkah-Langkah Pembelajaran

3.1 Alat dan bahan

- 3.1.1 Alat : Komputer/Laptop/Telepon Selular yang terhubung dengan internet
3.1.2 Bahan : video /gambar gerakan berjalan yang benar
video gerakan berlari yang benar

3.2 Kegiatan Pembelajaran:

Untuk Siswa Luring	
1.	menyimak dan memperhatikan video/gambar yang ditayangkan/diperlihatkan oleh guru tentang cara berjalan dan berlari yang benar
2.	menirukan cara berjalan yang baik dan benar dengan pengawasan dari guru
3.	menirukan cara berlari yang benar dengan pengawasan dari guru
Untuk Siswa Daring	
1.	menyimak dan memperhatikan video/gambar yang dikirimkan oleh guru tentang cara berjalan dan berlari yang benar melalui media WhatsApps
2.	menirukan cara berjalan yang baik dan benar dilingkungan rumah dengan pengawasan dari orangtua
3.	menirukan cara berlari yang benar dilingkungan rumah dengan pengawasan dari orangtua

Lampiran Penilaian Hasil Pembelajaran

1. Penilaian Sikap

- Penilaian Observasi : berupa jurnal

2. Pengetahuan

- Bagi siswa luring : Tes lisan / observasi terhadap diskusi tanya jawab dan percakapan
- Bagi siswa daring : Menjelaskan cara berjalan yang baik dan benar kemudian direkam dan dikirim ke guru melalui media whatsapp

3. Keterampilan

- Penilaian Unjuk Kerja
Mempraktikkan cara berjalan dan berlari dengan baik dan benar

Mengetahui,
Kepala SD Gembala Baik I

Pontianak, 19 juli 2021
Guru PJOK

Hendia Anna saragih, S. Ag

Winarno, S. Pd

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah : SD Gembala Baik I Pontianak
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas/Semester : I / Ganjil
Materi Pokok : Memahami gerak dasar lokomotor lompat dan loncat (**KD 3.1 dan 4.1**)
Alokasi Waktu : 1 Minggu x 4 Jam Pelajaran @20 Menit

1. Tujuan Pembelajaran

Peserta didik dapat memahami cara melompat dan meloncat dengan baik dan benar serta mematuhi protokoler kesehatan untuk menjaga daya tahan tubuh.

2. Metode Pembelajaran

Model pembelajaran yang digunakan adalah Discovery Learning dengan dua metode yaitu luring dan daring. Luring dilakukan dengan tanya jawab dan praktik dengan menerapkan protokoler kesehatan. Sedangkan daring dilakukan dengan memanfaatkan media WhatsApps, Instagram, Teams dari Office 365, Quipper School, aplikasi Zoom dan Portal Rumah Belajar.

3. Langkah-Langkah Pembelajaran

3.1 Alat dan bahan

3.1.1 Alat : Komputer/Laptop/Telepon Selular yang terhubung dengan internet

3.1.2 Bahan : video/gambar gerakan melompat yang benar
video/gambar gerakan meloncat yang benar

3.2 Kegiatan Pembelajaran:

Untuk Siswa Luring

1. menyimak dan memperhatikan video/gambar yang ditayangkan/diperlihatkan oleh guru tentang cara melompat dan meloncat yang benar
2. menirukan cara melompat yang baik dan benar dengan pengawasan dari guru
3. menirukan cara meloncat yang benar dengan pengawasan dari guru

Untuk Siswa Daring

1. menyimak dan memperhatikan video/gambar yang dikirimkan oleh guru tentang cara melompat dan meloncat yang benar melalui media WhatsApps
2. menirukan cara melompat yang baik dan benar dilingkungan rumah dengan pengawasan dari orangtua
3. menirukan cara meloncat yang benar dilingkungan rumah dengan pengawasan dari orangtua

4. Lampiran Penilaian Hasil Pembelajaran

1. Penilaian Sikap

- Penilaian Observasi : berupa jurnal

2. Pengetahuan

- Bagi siswa luring : Tes lisan / observasi terhadap diskusi tanya jawab dan percakapan
- Bagi siswa daring : Menjelaskan cara melompat dan meloncat yang baik dan benar kemudian direkam dan dikirim ke guru melalui media whatsapp

3. Keterampilan

- Penilaian Unjuk Kerja
Mempraktikkan cara melompat dan meloncat dengan baik dan benar

Mengetahui,
Kepala SD Gembala Baik I

Pontianak, 19 juli 2021
Guru PJOK

Hendia Anna saragih, S. Ag

Winarno, S. Pd

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah : SD Gembala Baik I Pontianak
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas/Semester : I / Ganjil
Materi Pokok : Memahami bagian tubuh yang boleh disentuh dan tidak boleh disentuh oleh orang lain dan cara menjaga kebersihannya (KD 3.8 dan 4.8)
Alokasi Waktu : 1 Minggu x 4 Jam Pelajaran @20 Menit

1. **Tujuan Pembelajaran** : Peserta didik dapat memahami bagian tubuh yang boleh disentuh dan tidak boleh disentuh oleh orang lain

2. **Metode Pembelajaran**

Model pembelajaran yang digunakan adalah Discovery Learning dengan dua metode yaitu luring dan daring. Luring dilakukan dengan tanya jawab dan praktik. Sedangkan daring dilakukan dengan memanfaatkan media WhatsApps, Instagram, Teams dari Office 365, Quipper School, aplikasi Zoom dan Portal Rumah Belajar.

3. **Langkah-Langkah Pembelajaran**

3.1 Alat dan bahan

3.1.1 Alat : Komputer/Laptop/Telepon Selular yang terhubung dengan internet

3.1.2 Bahan : video/gambar anggota tubuh sabun, sampo, sikat gigi, pasta gigi dan cooton buds

3.2 Kegiatan Pembelajaran:

Untuk Siswa Luring
1. menyimak dan memperhatikan video/gambar yang ditayangkan/diperlihatkan oleh guru tentang anggota bagian tubuh dan cara mencuci tangan yang benar
2. siswa menceritakan kegunaan sabun, sampo, sikat gigi, pasta gigi dan cooton buds
3. mempraktikkan cara mencuci tangan yang benar

Untuk Siswa Daring
1. menyimak dan memperhatikan video/gambar yang dikirimkan oleh guru tentang tentang anggota bagian tubuh dan cara mencuci tangan yang benar melalui media WhatsApps
2. siswa menceritakan kegunaan sabun, sampo, sikat gigi, pasta gigi dan cooton buds dan direkam kemudian dikirim kepada guru melalaui WhatsApp
3. siswa membuat video cara mencuci tangan yang benar dan mengirim kepada guru melalui WhatsApps

4. **Lampiran Penilaian Hasil Pembelajaran**

1. **Penilaian Sikap**

- Penilaian Observasi : berupa jurnal

2. **Pengetahuan**

- Bagi siswa luring : Tes lisan / observasi terhadap diskusi tanya jawab dan percakapan
- Bagi siswa daring : Menjelaskan cara berjalan yang baik dan benar kemudian direkam dan dikirim ke guru melalui media whatsapp

3. **Keterampilan**

- Penilaian Unjuk Kerja
Mempraktikkan cara menjaga kebersihan diri dengan cara mencuci tangan yang benar menggunakan sabun

Mengetahui,
Kepala SD Gembala Baik I

Pontianak, 19 juli 2021
Guru PJOK

Hendia Anna saragih, S. Ag

Winarno, S. Pd

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah : SD Gembala Baik I Pontianak
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas/Semester : I / Ganjil
Materi Pokok : Memahami gerak dasar nonlokomotor gerakan pemanasan menekuk tanpa berpindah tempat (**KD 3.2 dan 4.2**)
Alokasi Waktu : 1 Minggu x 4 Jam Pelajaran @20 Menit

1. Tujuan Pembelajaran

Peserta didik dapat memahami gerakan pemanasan menekuk tanpa berpindah tempat di masa Pandemi Covid-19 dengan mematuhi protokoler kesehatan untuk menjaga daya tahan tubuh.

2. Metode Pembelajaran

Model pembelajaran yang digunakan adalah Discovery Learning dengan dua metode yaitu luring dan daring. Luring dilakukan dengan tanya jawab dan praktik dengan menerapkan protokoler kesehatan. Sedangkan daring dilakukan dengan memanfaatkan media WhatsApps, Instagram, Teams dari Office 365, Quipper School, aplikasi Zoom dan Portal Rumah Belajar.

3. Langkah-Langkah Pembelajaran

3.1 Alat dan bahan

3.1.1 Alat : Komputer/Laptop/Telepon Selular yang terhubung dengan internet

3.1.2 Bahan : video/gambar gerakan menekuk
peluit

3.2 Kegiatan Pembelajaran:

Untuk Siswa Luring	
1.	menyimak dan memperhatikan video/gambar yang ditayangkan/diperlihatkan oleh guru tentang gerakan pemanasan menekuk yang benar
2.	menirukan cara melakukan gerakan yang baik dan benar dengan pengawasan dari guru
Untuk Siswa Daring	
1.	menyimak dan memperhatikan video/gambar yang dikirimkan oleh guru tentang gerakan menekuk yang benar melalui media WhatsApps
2.	menirukan cara menekuk yang baik dan benar dilingkungan rumah dengan pengawasan dari orangtua
3.	mengirim video cara menekuk yang benar kepada guru melalui media whatsapp

4. Penilaian

Penilaian Spiritual : Observasi berdo'a sebelum dan sesudah belajar

Penilaian Sosial : Observasi kepatuhan menjaga jarak dan memakai masker selama proses belajar (bekerja sama, tanggung jawab dan disiplin)

Penilaian Pengetahuan : menjelaskan cara melakukan pemanasan menekuk yang baik dan benar

Keterampilan : 1. Mempraktikkan cara melakukan pemanasan menekuk yang baik dan benar
2. bermain "pohon tumbang"

Mengetahui,
Kepala SD Gembala Baik I

Pontianak, 19 juli 2021
Guru PJOK

Hendia Anna saragih, S. Ag

Winarno, S. Pd

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah : SD Gembala Baik I Pontianak
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas/Semester : I / Ganjil
Materi Pokok : Memahami gerak dasar nonlokomotor gerakan memutar pinggang tanpa berpindah tempat (**KD 3.2 dan 4.2**)
Alokasi Waktu : 1 Minggu x 4 Jam Pelajaran @20 Menit

1. Tujuan Pembelajaran

Peserta didik dapat memahami gerakan memutar pinggang menggunakan simpai tanpa berpindah tempat di masa Pandemi Covid-19 dengan mematuhi protokoler kesehatan untuk menjaga daya tahan tubuh.

2. Metode Pembelajaran

Model pembelajaran yang digunakan adalah Discovery Learning dengan dua metode yaitu luring dan daring. Luring dilakukan dengan tanya jawab dan praktik dengan menerapkan protokoler kesehatan. Sedangkan daring dilakukan dengan memanfaatkan media WhatsApps, Instagram, Teams dari Office 365, Quipper School, aplikasi Zoom dan Portal Rumah Belajar.

3. Langkah-Langkah Pembelajaran

3.3 Alat dan bahan

3.3.1 Alat : Komputer/Laptop/Telepon Selular yang terhubung dengan internet

3.3.2 Bahan : video/gambar gerakan menekuk

peluit

simpai

3.4 Kegiatan Pembelajaran:

Untuk Siswa Luring	
1.	menyimak dan memperhatikan video/gambar yang ditayangkan/diperlihatkan oleh guru tentang gerakan memainkan simpai
2.	menirukan cara melakukan gerakan yang baik dan benar dengan pengawasan dari guru
Untuk Siswa Daring	
1.	menyimak dan memperhatikan video/gambar yang dikirimkan oleh guru tentang gerakan memainkan simpai yang benar melalui media WhatsApps
2.	menirukan cara memainkan simpai yang baik dan benar dilingkungan rumah dengan pengawasan dari orangtua
3.	mengirim video gerakan memainkan simpai kepada guru melalui Whatsapp

4. Penilaian

Penilaian Spiritual : Observasi berdoa sebelum dan sesudah belajar

Penilaian Sosial : Observasi kepatuhan menjaga jarak dan memakai masker selama proses belajar (bekerja sama, tanggung jawab dan disiplin)

Penilaian Pengetahuan : menjelaskan cara memainkan simpai yang benar

Penilaian Keterampilan : 1. Mempraktikkan cara memainkan simpai yang baik dan benar

Mengetahui,
Kepala SD Gembala Baik I

Pontianak, 19 juli 2021
Guru PJOK

Hendia Anna saragih, S. Ag

Winarno, S. Pd

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah : SD Gembala Baik I Pontianak
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas/Semester : I / Ganjil
Materi Pokok : Memahami gerak dasar nonlokomotor gerakan meliukkan badan tanpa berpindah tempat (**KD 3.2 dan 4.2**)
Alokasi Waktu : 1 Minggu x 4 Jam Pelajaran @20 Menit

1. Tujuan Pembelajaran

Peserta didik dapat memahami gerakan meliukkan badan tanpa berpindah tempat di masa Pandemi Covid-19 dengan mematuhi protokoler kesehatan untuk menjaga daya tahan tubuh.

2. Metode Pembelajaran

Model pembelajaran yang digunakan adalah Discovery Learning dengan dua metode yaitu luring dan daring. Luring dilakukan dengan tanya jawab dan praktik dengan menerapkan protokoler kesehatan. Sedangkan daring dilakukan dengan memanfaatkan media WhatsApps, Instagram, Teams dari Office 365, Quipper School, aplikasi Zoom dan Portal Rumah Belajar.

3. Langkah-Langkah Pembelajaran

3.1 Alat dan bahan

3.1.1 Alat : Komputer/Laptop/Telepon Selular yang terhubung dengan internet

3.1.2 Bahan : video/gambar gerakan menekuk

peluit

tongkat

3.2 Kegiatan Pembelajaran:

Untuk Siswa Luring	
1.	menyimak dan memperhatikan video/gambar yang ditayangkan/diperlihatkan oleh guru tentang gerakan meliukkan badan yang benar
2.	menirukan cara melakukan gerakan meliukkan badan benar dengan pengawasan dari guru
Untuk Siswa Daring	
1.	menyimak dan memperhatikan video/gambar yang dikirimkan oleh guru tentang gerakan meliukkan badan yang benar melalui media WhatsApps
2.	menirukan cara meliukkan badan yang baik dan benar dilingkungan rumah dengan pengawasan dari orangtua
3.	mengirim video cara meliukkan badan yang benar kepada guru melalui media whatsapp

4. Penilaian

Penilaian Spiritual : Observasi berdoa sebelum dan sesudah belajar

Penilaian Sosial : Observasi kepatuhan menjaga jarak dan memakai masker selama proses belajar (bekerja sama, tanggung jawab dan disiplin)

Penilaian Pengetahuan : menjelaskan cara melakukan meliukkan badan yang baik dan benar

Penilaian Keterampilan : 1. Mempraktikkan cara meliukkan badan yang baik dan benar
2. bermain "pohon tumbang"

Mengetahui,
Kepala SD Gembala Baik I

Pontianak, 19 juli 2021
Guru PJOK

Hendia Anna saragih, S. Ag

Winarno, S. Pd

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah : SD Gembala Baik I Pontianak
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas/Semester : I / Ganjil
Materi Pokok : Memahami gerak dasar manipulatif gerakan melempar bola ke sasaran (KD 3.3 dan 4.3)
Alokasi Waktu : 1 Minggu x 4 Jam Pelajaran @20 Menit

5. Tujuan Pembelajaran

Peserta didik dapat memahami gerakan mempar ke sasaran di masa Pandemi Covid-19 dengan mematuhi protokoler kesehatan untuk menjaga daya tahan tubuh.

6. Metode Pembelajaran

Model pembelajaran yang digunakan adalah Discovery Learning dengan dua metode yaitu luring dan daring. Luring dilakukan dengan tanya jawab dan praktik dengan menerapkan protokoler kesehatan. Sedangkan daring dilakukan dengan memanfaatkan media WhatsApps, Instagram, Teams dari Office 365, Quipper School, aplikasi Zoom dan Portal Rumah Belajar.

7. Langkah-Langkah Pembelajaran

3.5 Alat dan bahan

3.5.1 Alat : Komputer/Laptop/Telepon Selular yang terhubung dengan internet

3.5.2 Bahan : video/gambar mempar bola ke sasaran

bola kecil

keranjang/kardus

3.6 Kegiatan Pembelajaran:

Untuk Siswa Luring	
1.	menyimak dan memperhatikan video/gambar yang ditayangkan/diperlihatkan oleh guru tentang gerakan melempar bola ke sasaran
2.	menirukan cara melakukan gerakan melempar bola ke sasaran benar dengan pengawasan dari guru
Untuk Siswa Daring	
4.	menyimak dan memperhatikan video/gambar yang dikirimkan oleh guru tentang gerakan melempar bola ke sasaran yang benar melalui media WhatsApps
5.	menirukan melempar bola ke sasaran yang baik dan benar dilingkungan rumah memanfaatkan barang yang ada di rumah misalnya kardus atau ember dengan pengawasan dari orangtua
6.	mengirim video cara melempar bola ke sasaran yang benar kepada guru melalui media whatsapp

8. Penilaian

Penilaian Spiritual : Observasi berdoa sebelum dan sesudah belajar

Penilaian Sosial : Observasi kepatuhan menjaga jarak dan memakai masker selama proses belajar (bekerja sama, tanggung jawab dan disiplin)

Penilaian Pengetahuan : menjelaskan cara melempar ke sasaran yang baik dan benar

Penilaian Keterampilan : 1. Mempraktikkan melempar ke sasaran yang baik dan benar

Mengetahui,
Kepala SD Gembala Baik I

Pontianak, 19 juli 2021
Guru PJOK

Hendia Anna saragih, S. Ag

Winarno, S. Pd

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah : SD Gembala Baik I Pontianak
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas/Semester : I / Ganjil
Materi Pokok : Memahami gerak dasar manipulatif gerakan memukul bola
(KD 3.3 dan 4.3)
Alokasi Waktu : 1 Minggu x 4 Jam Pelajaran @20 Menit

1. Tujuan Pembelajaran

Peserta didik dapat memahami gerakan memukul bola dengan benar dengan mematuhi protokoler kesehatan untuk menjaga daya tahan tubuh.

2. Metode Pembelajaran

Model pembelajaran yang digunakan adalah Discovery Learning dengan dua metode yaitu luring dan daring. Luring dilakukan dengan tanya jawab dan praktik dengan menerapkan protokoler kesehatan. Sedangkan daring dilakukan dengan memanfaatkan media WhatsApps, Instagram, Teams dari Office 365, Quipper School, aplikasi Zoom dan Portal Rumah Belajar.

3. Langkah-Langkah Pembelajaran

3.1 Alat dan bahan

3.1.1 Alat : Komputer/Laptop/Telepon Selular yang terhubung dengan internet

3.1.2 Bahan : video/gambar memempar bola ke sasaran

bola kecil

pemukul kasti

3.2 Kegiatan Pembelajaran:

Untuk Siswa Luring

1. menyimak dan memperhatikan video/gambar yang ditayangkan/diperlihatkan oleh guru tentang gerakan memukul bola dengan tepat
2. menirukan cara melakukan gerakan memukul bola dengan pengawasan dari guru

Untuk Siswa Daring

1. menyimak dan memperhatikan video/gambar yang dikirimkan oleh guru tentang gerakan memukul bola melalui media WhatsApps
2. menirukan gerakan memukul bola dengan tepat dilingkungan rumah memanfaatkan barang yang ada di rumah misalnya koran yang digulung dengan pengawasan dari orangtua
3. mengirim video cara memukul bola kepada guru melalui media whatsapp

4. Penilaian

Penilaian Spiritual : Observasi berdoa sebelum dan sesudah belajar

Penilaian Sosial : Observasi kepatuhan menjaga jarak dan memakai masker selama proses belajar (bekerja sama, tanggung jawab dan disiplin)

Penilaian Pengetahuan : menjelaskan cara melempar ke sasaran yang baik dan benar

Penilaian Keterampilan : 1. Mempraktikkan melempar ke sasaran yang baik dan benar

Mengetahui,
Kepala SD Gembala Baik I

Pontianak, 19 juli 2021
Guru PJOK

Hendia Anna saragih, S. Ag

Winarno, S. Pd

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah : SD Gembala Baik I Pontianak
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas/Semester : I / Ganjil
Materi Pokok : Memahami gerak dasar manipulatif gerakan menangkap bola
(KD 3.3 dan 4.3)
Alokasi Waktu : 1 Minggu x 4 Jam Pelajaran @20 Menit

1. Tujuan Pembelajaran

Peserta didik dapat memahami gerakan menangkap bola dengan benar dengan mematuhi protokoler kesehatan untuk menjaga daya tahan tubuh.

2. Metode Pembelajaran

Model pembelajaran yang digunakan adalah Discovery Learning dengan dua metode yaitu luring dan daring. Luring dilakukan dengan tanya jawab dan praktik dengan menerapkan protokoler kesehatan. Sedangkan daring dilakukan dengan memanfaatkan media WhatsApps, Instagram, Teams dari Office 365, Quipper School, aplikasi Zoom dan Portal Rumah Belajar.

3. Langkah-Langkah Pembelajaran

3.1 Alat dan bahan

- 3.1.1 Alat : Komputer/Laptop/Telepon Selular yang terhubung dengan internet
- 3.1.2 Bahan : video/gambar menangkap bola
bola kecil

3.2 Kegiatan Pembelajaran:

Untuk Siswa Luring
1. menyimak dan memperhatikan video/gambar yang ditayangkan/diperlihatkan oleh guru tentang gerakan menangkap bola dengan tepat
2. menirukan cara melakukan gerakan menangkap bola dengan pengawasan dari guru
Untuk Siswa Daring
1. menyimak dan memperhatikan video/gambar yang dikirimkan oleh guru tentang gerakan menangkap bola melalui media WhatsApps
2. menirukan gerakan menangkap bola dengan tepat dilingkungan rumah memanfaatkan barang yang ada di rumah misalnya koran yang digulung dengan pengawasan dari orangtua
3. mengirim video cara menangkap bola kepada guru melalui media whatsapp

4. Penilaian

Penilaian Spiritual : Observasi berdoa sebelum dan sesudah belajar

Penilaian Sosial : Observasi kepatuhan menjaga jarak dan memakai masker selama proses belajar (bekerja sama, tanggung jawab dan disiplin)

Penilaian Pengetahuan : menjelaskan cara menangkap bola yang baik dan benar

Penilaian Keterampilan : 1. Mempraktikkan menangkap bola yang baik dan benar

Mengetahui,
Kepala SD Gembala Baik I

Pontianak, 19 juli 2021
Guru PJOK

Hendia Anna saragih, S. Ag

Winarno, S. Pd

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah : SD Gembala Baik I Pontianak
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas/Semester : I / Ganjil
Materi Pokok : Memahami cara menjaga sikap tubuh ketika duduk (**KD 3.4 dan 4.4**)
Alokasi Waktu : 1 Minggu x 4 Jam Pelajaran @20 Menit

9. Tujuan Pembelajaran

Peserta didik dapat memahami cara menjaga sikap tubuh ketika duduk di masa Pandemi Covid-19 dengan mematuhi protokoler kesehatan untuk menjaga daya tahan tubuh.

10. Metode Pembelajaran

Model pembelajaran yang digunakan adalah Discovery Learning dengan dua metode yaitu luring dan daring. Luring dilakukan dengan tanya jawab dan praktik dengan menerapkan protokoler kesehatan. Sedangkan daring dilakukan dengan memanfaatkan media WhatsApps, Instagram, Teams dari Office 365, Quipper School, aplikasi Zoom dan Portal Rumah Belajar.

11. Langkah-Langkah Pembelajaran

3.7 Alat dan bahan

3.7.1 Alat : Komputer/Laptop/Telepon Selular yang terhubung dengan internet

3.7.2 Bahan : video/gambar memepar bola ke sasaran kursi

3.8 Kegiatan Pembelajaran:

Untuk Siswa Luring	
1.	menyimak dan memperhatikan video/gambar yang ditayangkan/diperlihatkan oleh guru tentang posisi tubuh ketika duduk yang benar
2.	menirukan posisi duduk yang benar dengan pengawasan dari guru
Untuk Siswa Daring	
7.	menyimak dan memperhatikan video/gambar yang dikirimkan oleh guru tentang posisi duduk melalui media WhatsApps
8.	menirukan posisi duduk yang benar dilingkungan rumah memanfaatkan barang yang ada di rumah misalnya kursi dengan pengawasan dari orangtua
9.	mengirim video posisi duduk yang benar kepada guru melalui media whatsapp

12. Penilaian

Penilaian Spiritual : Observasi berdoa sebelum dan sesudah belajar

Penilaian Sosial : Observasi kepatuhan menjaga jarak dan memakai masker selama proses belajar (bekerja sama, tanggung jawab dan disiplin)

Penilaian Pengetahuan : menjelaskan posisi duduk yang baik dan benar

Penilaian Keterampilan : Mempraktikkan posisi duduk yang baik dan benar

Mengetahui,
Kepala SD Gembala Baik I

Pontianak, 19 juli 2021
Guru PJOK

Hendia Anna saragih, S. Ag

Winarno, S. Pd

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah : SD Gembala Baik I Pontianak
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas/Semester : I / Ganjil
Materi Pokok : Memahami cara menjaga sikap tubuh ketika membaca
(KD 3.4 dan 4.4)
Alokasi Waktu : 1 Minggu x 4 Jam Pelajaran @20 Menit

1. Tujuan Pembelajaran

Peserta didik dapat memahami cara menjaga sikap tubuh ketika duduk di masa Pandemi Covid-19 dengan mematuhi protokoler kesehatan untuk menjaga daya tahan tubuh.

2. Metode Pembelajaran

Model pembelajaran yang digunakan adalah Discovery Learning dengan dua metode yaitu luring dan daring. Luring dilakukan dengan tanya jawab dan praktik dengan menerapkan protokoler kesehatan. Sedangkan daring dilakukan dengan memanfaatkan media WhatsApps, Instagram, Teams dari Office 365, Quipper School, aplikasi Zoom dan Portal Rumah Belajar.

3. Langkah-Langkah Pembelajaran

3.1 Alat dan bahan

3.1.1 Alat : Komputer/Laptop/Telepon Selular yang terhubung dengan internet

3.1.2 Bahan : video/gambar ketika membaca buku
kursi

3.2 Kegiatan Pembelajaran:

Untuk Siswa Luring
1. menyimak dan memperhatikan video/gambar yang ditayangkan/diperlihatkan oleh guru tentang posisi tubuh ketika membaca buku yang benar
2. menirukan posisi membaca buku yang benar dengan pengawasan dari guru
Untuk Siswa Daring
1. menyimak dan memperhatikan video/gambar yang dikirimkan oleh guru tentang posisi membaca buku melalui media WhatsApps
2. menirukan posisi membaca buku yang benar dilingkungan rumah memanfaatkan barang yang ada di rumah misalnya kursi dengan pengawasan dari orangtua
3. mengirim video posisi membaca buku yang benar kepada guru melalui media whatsapp

4. Penilaian

Penilaian Spiritual : Observasi berdoa sebelum dan sesudah belajar

Penilaian Sosial : Observasi kepatuhan menjaga jarak dan memakai masker selama proses belajar (bekerja sama, tanggung jawab dan disiplin)

Penilaian Pengetahuan : menjelaskan posisi membaca buku yang baik dan benar

Penilaian Keterampilan : Mempraktikkan posisi membaca buku yang baik dan benar

Mengetahui,
Kepala SD Gembala Baik I

Pontianak, 19 juli 2021
Guru PJOK

Hendia Anna saragih, S. Ag

Winarno, S. Pd

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah : SD Gembala Baik I Pontianak
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas/Semester : I / Ganjil
Materi Pokok : Memahami cara menjaga sikap tubuh ketika berjalan
(KD 3.4 dan 4.4)
Alokasi Waktu : 1 Minggu x 4 Jam Pelajaran @20 Menit

1. Tujuan Pembelajaran

Peserta didik dapat memahami cara menjaga sikap tubuh ketika berjalan di masa Pandemi Covid-19 dengan mematuhi protokoler kesehatan untuk menjaga daya tahan tubuh.

2. Metode Pembelajaran

Model pembelajaran yang digunakan adalah Discovery Learning dengan dua metode yaitu luring dan daring. Luring dilakukan dengan tanya jawab dan praktik dengan menerapkan protokoler kesehatan. Sedangkan daring dilakukan dengan memanfaatkan media WhatsApps, Instagram, Teams dari Office 365, Quipper School, aplikasi Zoom dan Portal Rumah Belajar.

3. Langkah-Langkah Pembelajaran

3.1 Alat dan bahan

3.1.1 Alat : Komputer/Laptop/Telepon Selular yang terhubung dengan internet

3.1.2 Bahan : video/gambar ketika berjalan tali rafia

3.2 Kegiatan Pembelajaran:

Untuk Siswa Luring
1. menyimak dan memperhatikan video/gambar yang ditayangkan/diperlihatkan oleh guru tentang posisi tubuh ketika berjalan yang benar
2. menirukan posisi berjalan yang benar dengan pengawasan dari guru
Untuk Siswa Daring
1. menyimak dan memperhatikan video/gambar yang dikirimkan oleh guru tentang posisi berjalan melalui media WhatsApps
2. menirukan posisi berjalan yang benar dilingkungan rumah dengan pengawasan dari orangtua
3. mengirim video posisi berjalan yang benar kepada guru melalui media whatsapp

4. Penilaian

Penilaian Spiritual : Observasi berdoa sebelum dan sesudah belajar

Penilaian Sosial : Observasi kepatuhan menjaga jarak dan memakai masker selama proses belajar (bekerja sama, tanggung jawab dan disiplin)

Penilaian Pengetahuan : menjelaskan posisi berjalan yang baik dan benar

Penilaian Keterampilan : Mempraktikkan posisi berjalan yang baik dan benar

Mengetahui,
Kepala SD Gembala Baik I

Pontianak, 19 juli 2021
Guru PJOK

Hendia Anna saragih, S. Ag

Winarno, S. Pd