

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SDN PAKUNCEN
Kelas / Semester : 5 / 1
Tema : Sehat itu Penting
Sub Tema : Menerapkan Hidup Sehat dalam kehidupan sehari-hari
Pembelajaran ke : 1
Alokasi waktu : 1 X 10 menit

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Dengan melakukan aktifitas, siswa dapat membuktikan manfaat hidup sehat
2. Melalui penjelasan guru, siswa dapat menjelaskan kebiasaan-kebiasaan hidup sehat

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Pembukaan	<ol style="list-style-type: none">1. Membuka dengan salam dilanjutkan berdoa dipimpin ketua kelas2. Tanya jawab dengan siswa tentang pengalaman siswa yang berhubungan dengan hidup sehat.<ol style="list-style-type: none">a. Apa yang dirasakan setelah anak-anak berjemur di bawah sinar matahari pagi pada jam 08.00 selama 5 menit?b. Lakukan kegiatan seperti pada point a!	1 menit
Inti	<p>Langkah-langkah pembelajaran</p> <ol style="list-style-type: none">1. Guru menjelaskan arti penting kesehatan bagi siswa2. Siswa menulis apa yang dirasakan dari kegiatan berjemur3. Membahas refleksi dari apa yang telah dilakukan siswa4. Menjelaskan kegiatan lain yang mendukung kesehatan diri	7 menit
Penutup	<ol style="list-style-type: none">1. Refleksi pembelajaran secara keseluruhan dengan meminta mencatat menu makanan selama tiga hari terakhir (seperti contoh), lalu siswa menganalisa, menu makanan mereka termasuk makanan sehat atau tidak.2. Pembelajaran di tutup dengan doa bersama.	2 menit

C. PENILAIAN PEMBELAJARAN

Jenis tes : Tes tertulis

Bentuk tes : Kuis

Kendal, 12 April 2021
Kepala Sekolah

Sunarini, S.Pd.
NIP. 19670320 199301 2 001



Lampiran :

A. Instrument soal :

Jawablah pertanyaan berikut !

1. Apakah manfaat berjemur bagi Kesehatan ?
2. Tulislah kebiasaan-kebiasaan hidup sehat yang dilakukan di rumah !

Kunci jawaban :

1. Mememperoleh vitamin D, tulang kuat, peredaran darah lancar
2. Cuci tangan sebelum makan, memakai masker, makan yang bergizi, istirahat cukup

Pedoman penilaian :

Setiap soal dijawab benar , skor : 5

Soal tidak dijawab, skor : 0

Jumlah sekor seluruhnya : 10

NA : skor diperoleh
Jml Skor maks

B. Tugas :

Catatlah menu makanan tiga hari terakhir, selanjutnya analisa hasilnya dan masukkan dalam table di bawah ini!

NO	HARI/TGL	MENU MAKANAN		SEHAT	TIDAK SEHAT	KET
		Makanan	Minuman			
1						
2						
3						

Rubrik penilaian

Siswa mampu menuliskan menu makanan dan menganalisa secara lengkap , skor 4

Siswa mampu menuliskan menu makanan analisa kurang tepat , skor 3

Siswa mampu menuliskan menu makanan , skor 2