

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SDIT Insan Mulia Kabupaten Pekalongan
Kelas / Semester : V / 1
Tema : 4. Sehat Itu Penting
Sub Tema : 3. Cara Memelihara Kesehatan Organ Peredaran Darah Manusia
Mupel : IPA
Pembelajaran ke : 1
Alokasi waktu : 1 x 10 menit

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

Dengan berdiskusi kelompok siswa mengetahui makanan yang baik untuk melancarkan peredaran darah dalam tubuh manusia.

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Uraian Kegiatan	Alokasi Waktu
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none">• Guru mengucapkan salam• Guru menanyakan kabar• Guru mengabsen siswa• Guru mengajak siswa berdo'a sebelum pelajaran• Guru mengajak siswa menyanyikan lagu "Garuda Pancasila"• Guru menyampaikan tujuan pembelajaran• Guru melakukan apersepsi (mengulas materi tentang cara memelihara organ peredaran darah)	2 menit
Kegiatan Inti	<ol style="list-style-type: none">1. Guru melakukan tanya jawab kepada siswa untuk mengeksplor siswa tentang makanan sehat.2. Siswa mengamati Ketika guru membawa kantong misteri3. Siswa menebak isi dari kantong misteri. Guru memberikan jawaban ya atau tidak.4. Siswa dan guru membuka Bersama kantong misteri tersebut (Kantong misteri berisi bayam)5. Guru memberikan waktu kepada siswa membaca lembar kerja peserta didik (LKPD 1 berupa teks bacaan)6. Guru membagi siswa menjadi 4 kelompok dengan cara bersama-sama menyanyikan lagu Potong Bebek Angsa, Teknis : Siswa melingkar dan bernyanyi Bersama jika sampai pada syair nona minta dansa... dansa 4 kali, maka siswa berkelompok berisi 4 orang.7. Setiap kelompok mendapatkan kardus yang berisi jenis-jenis makanan dan lembar kerja kelompok.8. Setiap kelompok mempresentasikan hasil diskusi di depan kelas9. Siswa dan guru memberikan feedback kepada kelompok yang presentasi.10. Siswa menempel lembar kerja hasil diskusi kelompok di papan display	6 menit
Penutup	<ul style="list-style-type: none">• Guru memberikan penguatan dan kesimpulan terkait dengan makanan yang sehat untuk peredaran darah	2 menit

	<ul style="list-style-type: none">• Guru memberikan motivasi kepada siswa untuk menerapkan pola hidup sehat dan makan makanan yang sehat dalam keseharian.• Guru melakukan refleksi dengan like dislike. Jika memahami materi hari ini acungkan like dengan jempol keatas, jika tidak memahami maka dislike dengan jempol kebawah.• Guru menutup dengan salam.	
--	--	--

C. PENILAIAN PEMBELAJARAN

1. Penilaian Sikap : Observasi
2. Penilaian Keterampilan : Unjuk Kerja
3. Penilaian Pengetahuan : Tulis dan penugasan

Mengetahui
Kepala Sekolah

Rustini, S.Pd

Kajen, 6 Januari 2022
Guru Kelas VB

Etik Susilaningsih, S.Pd

TEKS BACAAN

Jenis-jenis makanan yang baik untuk melancarkan peredaran darah :

1. Bayam
Zat besi yang terkandung dalam bayam sangat diperlukan oleh system peredaran darah dalam pembuatan hemoglobin dalam sel darah merah. Hemoglobin berfungsi untuk membawa oksigen dalam darah
2. Ikan salmon
Ikan salmon mengandung asam lemak omega -3 yang baik untuk Kesehatan system peredaran darah. Asam lemak omega-3 dapat membantu melepaskan senyawa yang membantu melebarkan pembuluh darah dan mencegah penggumpalan trombosit pada darah.
3. Jeruk
Vitamin C yang terkandung dalam buah jeruk dapat membantu mengurangi peradangan, mencegah penggumpalan darah dan menurunkan tekanan darah.
4. Cabai rawit
Cabai rawit memiliki sifat antikoagulan sehingga darah lebih mudah mengalir. Cabai rawit dapat menguatkan dinding pembuluh darah vena dan mengembalikan kelenturan pembuluh darah sehingga mencegah penyakit jantung.
5. Kunyit
Kandungan curcumin membantu mencegah peradangan.
6. Jahe
Mengonsumsi jahe secara rutin dapat menurunkan tekanan darah dan melancarkan peredaran darah.
7. Bawang bombai
Bawang bombai mengandung antioksidan flavonoid yang sehat bagi jantung.
8. Bawang putih
Bawang putih mengandung senyawa belerang yang dapat meningkatkan peredaran darah pada jaringan. Senyawa tersebut juga dapat menurunkan tekanan darah dengan membuat pembuluh darah rileks.



LAMPIRAN PENILAIAN SIKAP

No	Nama	Percaya Diri				Tanggung Jawab				Kerjasama			
		K	C	B	SB	K	C	B	SB	K	C	B	SB

Keterangan :

K : Kurang

C : Cukup

B : Baik

SB : Sangat Baik

PENILAIAN KETRAMPILAN

No	Nama Siswa	Berani berpendapat			
		SB	B	C	K

Indikator Berani berpendapat

1) Tanpa disuruh berpendapat

2) Senang berpendapat

3) Bersedia berpendapat kalau diminta guru

SB : sangat Baik : jika ada 3 ciri

B : Baik : jika ada 2 ciri

C : Cukup : jika ada 1 ciri

K : Kurang : jika tidak ada ciri yang muncul

LAMPIRAN PENGETAHUAN

LEMBAR KERJA KELOMPOK

Nama Siswa :

1.
2.
3.
4.

Instruksi Diskusi Kelompok

1. Ambillah Kardus dan LK yang disediakan guru
2. Amati benda benda yang ada di kardus
3. Diskusikan Bersama kelompokmu untuk mengerjakan LK yang tersedia
4. Selamat Mengerjakan !

No	Nama Jenis Makanan	Kandungan dalam Makanan	Beri Tanda Centang	
			Makanan Sehat	Makanan Tidak sehat