

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah : SD INPRES KOTARINDAU
Tema/Subtema : 4. Sehat Itu Penting
Sub Tema : 3. Cara Memelihara Kesehatan Organ Peredaran Darah Manusia
Kelas /Semester : V / 1 (satu)
Pembelajaran ke- : 1
Alokasi Waktu : 10 menit

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Dengan berdiskusi, siswa dapat mengetahui berbagai macam penyakit yang mempengaruhi organ peredaran darah manusia;
2. Peserta didik dapat menjelaskan cara memelihara kesehatan organ peredaran darah manusia;
3. Peserta didik dapat menerapkan pola hidup bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-hari

G. LANGKAH-LANGKAH KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi	Alokasi Waktu
Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none">1. Guru memberikan salam dan mengajak semua siswa berdo'a menurut agama dan keyakinan masing-masing. <i>Religius</i>2. Doa dipimpin oleh Peserta didik yang datang paling awal (Menghargai kedisiplinan Peserta didik)3. Guru mengecek kesiapan diri dengan mengisi lembar kehadiran dan memeriksa kerapihan pakaian, posisi dan tempat duduk disesuaikan dengan kegiatan pembelajaran.4. Guru melakukan apersepsi.5. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran.<ol style="list-style-type: none">1, Siswa dapat mengetahui penyakit yang Mempengaruh organ peredaran darah manusia2, Siswa dapat menjelaskan cara memelihara kesehatan Organ peredaran darah manusia4. Siswa dapat menerapkan pola hidup bersih dan sehat.	2 menit
Kegiatan inti	<ol style="list-style-type: none">1. Peserta didik dibagi dalam beberapa kelompok dan dibagikan LKPD.2. Peserta didik berdiskusi, penyakit yang bisa mengganggu organ peredaran darah manusia dan cara pencegahannya.3. Setelah berdiskusi, secara bergantian guru	6 menit

	<p>Memanggil perwakilan kelompok untuk menjelaskan dan mempresentasikan cara pencegahan penyakit peredaran darah manusia dan kelompok lain menanggapi</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Peserta didik dimotivasi untuk bertanya 5. Setelah semua kelompok selesai mempresentasikan hasil diskusinya; 6. Guru memberikan penguatan dan memberikan penjelasan bahwa "Mencegah lebih baik daripada mengobati". Dan kita harus selalu hidup bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-hari 	
Penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik bersama guru merefleksi dan menyimpulkan kegiatan pembelajaran. Kemudian peserta didik menuliskan dalam buku catatannya 2. Guru merefleksi pembelajaran yang telah dilakukan 3. Kelas ditutup dengan pembacaan doa, di pimpin oleh peserta didik yang paling aktif dalam diskusi 4. Guru mengucapkan salam. 	2 menit

H. PENILAIAN

1. Penilaian Sikap

Teknik : Observasi dalam kegiatan

Instrumen : Format Penilaian Sikap

2. Penilaian Keterampilan

Pada saat mempresentasikan berbagai gangguan yang dapat mempengaruhi organ peredaran darah manusia

3. Penilaian Pengetahuan

Tes Tertulis

Sigi, 12 November 2021

Guru Kelas V



Hj. ASMAH, S. Pd. SD
NIP. 19690211 199104 2001

Mengetahui
Kepala Sekolah



Hj. ASMAH, S. Pd. SD
NIP. 19690211 199104 2001

a. Rubrik Penilaian Sikap Spiritual (KI 1)

No	Nama	Berprilaku Syukur		Berdoa Sebelum & Sesudah Kegiatan		Toleransi dalam beribadah	
		Turus	Ket. Predikat	Turus	Ket. Predikat	Turus	Ket. Predikat
1.							
2.							
3.							
dst							

Kolom keterangan diisi predikat dengan ketentuan sebagai berikut:

Predikat	Berprilaku Syukur	Berdoa Sebelum & Sesudah Kegiatan	Toleransi dalam beribadah
SM (Sudah Membudaya)	3	4	4
MT (Mulai Terlihat)	1-2	2-3	2-3
PB (Perlu Bimbingan)	0	0-1	0-1

b. Rubrik Penilaian Sikap Sosial (KI 2)

No.	Nama	Percaya diri		Disiplin		Santun	
		Turus	Ket. Predikat	Turus	Ket. Predikat	Turus	Ket. Predikat
1.							
2.							
Dst.							

Kolom keterangan diisi predikat dengan ketentuan sebagai berikut:

Predikat	Percaya diri	Disiplin	Santun
SM (Sudah Membudaya)	7-10	3-5	5-8
MT (Mulai Terlihat)	3-6	2	2-4
PB (Perlu Bimbingan)	0-2	0-1	0-1

2. Penilaian Pengetahuan

a. Teknik : Tes Tertulis

b. **Instrumen** :

1. Tuliskan tiga cara memelihara kesehatan organ peredaran darah !

Jawab :

2. Mengapa memelihara kesehatan organ peredaran darah penting bagi kita ? Jelaskan !

Jawab :

c. **Kunci Jawaban** :

1. Berolahraga secara teratur, menghindari makanan berlemak tinggi, tidak merokok, istirahat yang cukup.

2. Karena kesehatan organ peredaran darah sangat mempengaruhi kesehatan tubuh. Apabila organ peredaran darah terganggu, aliran darah menjadi tidak lancar dan menimbulkan penyakit.

d. **Pedoman Penskoran** :

No Soal	Kriteria	Skor
1	a. Menjawab dengan benar	4
	b. menjawab hampir benar	2
	c. Menjawab salah	1
	d. Tidak menjawab	0
2	a. Menjawab dengan benar	3
	b. Menjawab hampir benar	2
	c. Menjawab salah	1
	d. Tidak menjawab	0
3	a. Menjawab dengan benar	2
	b. Menjawab salah	1
	c. Tidak menjawab	0
4	a. Menjawab dengan benar	3
	b. Menjawab hampir benar	2
	c. Menjawab salah	1
	d. Tidak menjawab	0
	Total Skor	12

Nilai akhir = jumlah skor yang diperoleh / skor maksimal x 100

KUNCI JAWABAN LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD)

Tuliskan penyakit yang bisa mengganggu organ peredaran darah manusia

NO	PENYAKIT	CARA PENCEGAHANNYA
1	Tekanan Darah Tinggi/ Hipertensi	<ul style="list-style-type: none"> - Konsumsi makanan rendah lemak dan kaya serat seperti buah dan sayuran - Lakukan olah raga rutin, seperti jalan cepat, bersepeda 2-3 jam setiap minggu - Batasi jumlah garam dalam makanan, tidak lebih dari 1 sendok teh per hari. - Menghindari minuman bersoda atau yang mengandung kafein tinggi.
2	Jantung coroner/Serangan jantung	<ul style="list-style-type: none"> - Berolah raga teratur - Hindari konsumsi makanan berlemak Tinggi. - Hindari Stres berkepanjangan . - Istrahat yang cukup.
3	Gagal jantung	<ul style="list-style-type: none"> - Hindari makan berlemak tinggi. - Istrahat yang cukup. - Berolah raga teratur. - Hindari merokok
4	Stroke	<ul style="list-style-type: none"> - Konsumsi makanan berlemak rendah , kaya serat seperti buah dan sayuran. - Istrahat yang cukup. - Berolah raga teratur. - .Hindari merokok
5	Anemia	<ul style="list-style-type: none"> - Konsumsi makanan yang banyak mengandung Zat besi. - Konsumsi Suplemen Penambah darah. - Olahraga teratur. - Istrahat dengan teratur

Lembar Evaluasi (Individu)

A. Isilah titik dibawah ini dengan jawaban dengan benar !

1, *Tuliskan tiga cara memelihara kesehatan organ peredaran darah !*

Jawab :
.....
.....

2, *Mengapa memelihara kesehatan organ peredaran darah penting bagi kita ?*

Jelaskan !

Jawab :
.....
.....

NILAI :

NAMA :

KELAS :

LKPD

Tuliskan Penyakit Yang Bisa Mengganggu Organ Peredaran Darah Manusia!

NO	Penyakit	Cara Pencegahannya
1		
2		
3		
4		
5		

Kelua :

Sekretaris :

Anggota :

Anggota :