

Rencana Pelaksanaan Pembelajaran

Satuan Pendidikan	: SD AL FATAH 1 AMBON
Kelas / Semester	: V / II
Tema	: 4 Sehat itu penting
Sub tema	: 3 Cara memelihara Kesehatan organ peredaran darah manusia
Pembelajaran	: 5
Alokasi Waktu	: 10 menit

Kompetensi inti :

1. Menerima, menjalankan, dan menghargai ajaran agama yang dianutnya.
2. Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, santun, percaya diri, peduli, dan bertanggung jawab dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru, dan tetangga, dan negara.
3. Memahami pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif pada tingkat dasar dengan cara mengamati, menanya, dan mencoba berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah, di sekolah, dan tempat bermain.
4. Menunjukkan keterampilan berfikir dan bertindak kreatif, produktif, kritis, mandiri, kolaboratif, dan komunikatif. Dalam bahasa yang jelas, sistematis, logis dan kritis, dalam karya yang estetis, dalam Gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan tindakan yang mencerminkan perilaku anak sesuai dengan tahap perkembangannya.

Kompetensi dasar :

Memahami organ peredaran darah dan fungsinya pada hewan dan manusia serta cara memelihara kesehatan organ peredaran manusia (IPA.3.3)

I. Tujuan pembelajaran :

- Peserta didik mampu mengenal organ peredaran darah
 - Peserta didik mampu memahami cara memelihara organ peredaran darah manusia
- Metode /strategi pembelajaran : tanya jawab
 - Model Pembelajaran : Saintifik

- Media pembelajaran : Laptop dan handphone
- Alat dan bahan : - Buku Kelas 5 tematik terpadu, Tema 4 kurikulum 2013 Edisi revisi, Arif fajar Nasucha, Penerbit Surya Hadra, Surakarta
 - Gambar Organ Peredaran darah

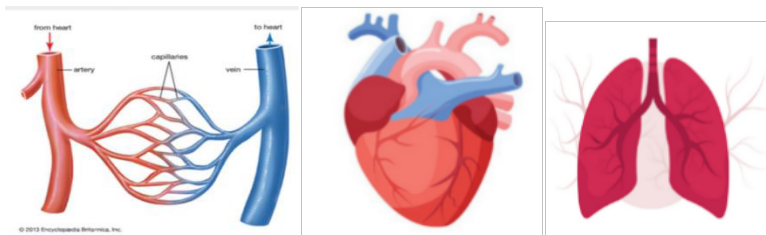
II. Indikator hasil pembelajaran

Peserta didik mampu :

1. Mengenal organ peredaran darah manusia
2. Mengetahui jenis penyakit yang menyerang organ peredaran darah manusia
3. Mengetahui cara memelihara organ peredaran darah manusia

III. Kegiatan Pembelajaran :

- Kegiatan awal / apresiasi (2 menit)
 - Guru mengabsensi peserta didik sekaligus menanyakan keadaan peserta didik
 - Guru mengajak peserta didik untuk berdoa bersama
 - Guru menyampaikan tujuan pembelajaran kepada peserta didik
 - Menyanyikan lagu Nasional
- Kegiatan inti (6 menit)
 - Guru memperkenalkan organ peredaran darah kepada peserta didik (pembuluh darah, jantung , paru paru)



(Gambar pembuluh darah) (Gambar jantung) (Gambar paru paru)

- Guru menyampaikan jenis penyakit yang sering menyerang organ peredaran darah manusia (serangan jantung , stroke)



(Gambar serangan jantung) (Gambar stroke)

- Guru menyampaikan cara memelihara organ peredaran darah manusia (olahraga yang teratur , istirahat yang cukup, mengonsumsi makanan yang bergizi)



(Olahraga yang teratur) (istirahat yang cukup) (makan makanan yang bergizi)

- Kegiatan akhir (2 menit)
- Guru bersama peserta didik merefleksikan materi pembelajaran
- Guru menyampaikan bentuk penilaian (pribadi dan kelompok)
- Guru mengajak peserta didik untuk berdoa

IV. Penilaian

- Penilaian pribadi
 1. Termasuk organ peredaran darah manusia (pembuluh darah, jantung, paru – paru)
 2. Cara memelihara organ peredaran darah manusia (olahraga yang teratur, istirahat yang cukup, makan makanan yang bergizi)
- Penilaian kelompok
 1. Penyakit organ peredaran darah manusia (serangan jantung, stroke)
 2. Makanan di butuhkan dalam organ peredaran darah manusia (makanan yang mengandung empat sehat lima sempurna)

Ambon, Juli 2021

Guru kelas V

Rusna Lohy S.Pd

NIP : 19761215 200604 2028

Mengetahui

Kepala sekolah

SD Al Fatah 1 Ambon

Ny. S. Rumahtiga S.Pd

NIP : 19640406 198403 2004

Materi Pembelajaran

Organ peredaran darah manusia

Organ dalam sistem peredaran darah manusia terdiri dari pembuluh darah jantung dan paru paru . pembuluh darah berfungsi ssebagai tempat mengalirnya darah.

Jantung berfungsi sebagai alat memompa darah keseluruhan tubuh dan paru paru berfungsi sebagai organ yang menyuplai oksigen ke dalam darah.

Jenis penyakit yang menyerang organ peredaran darah adalah serangan jantung dapat terjadi karna rusaknya otot jantung sedangkan stoke dapat terjadi karena proses sistem saraf yang terjepit secara mendadak .

Cara memelihara organ peredaran darah yaitu:

1. Olahraga yang teratur seperti jalan sehat, lari, jogging dan juga bersepeda yang dapat memebrikan kenyamanan pada tubuh kita
2. Istirahat yang cukup yaitu istirahat yang baik adalah tidur. Waktu tidur untuk orang tua diatas 65 tahun lamanya 7-8 jam. Waktu tidur untuk orang dewasa usia 18-64 tahun lamanya 7-9 jam sedangkan untuk anak remaja dalam usia 14-17 tahun waktu tidurnya 8-10 jam.
3. Mengomsumsi makanan sehat. Makanan sehat harus terdapat sayur sayuran, buah buahan, daging,telur, kacang kacangan atau biji bijian, ikan dan makanan laut lainnya. Karna makanan bergizi itu mengandung karbohidrat, protein, vitamin dan mineral ditambah segelas susu menjadi 4 sehat 5 sempurna.