

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN CALON GURU PENGGERAK
TAHAP II GURU PENGGERAK ANGKATAN 5**

Satuan Pendidikan	: UPTD SDN 4 Nagri Kaler
Kelas / Semester	: 5 / 1
Tema	: 4 (Sehat Itu Penting)
Sub-Tema	: Cara memelihara kesehatan organ peredaran darah manusia
Muatan Pelajaarn	: IPA
Materi pokok	: Gangguan organ peredaran darah manusia dan cara pencegahannya.
Pembelajaran Ke-	: 1
Alokasi Waktu	: 10 Menit

A. Kompetensi Inti (KI)

- KI.3** Memahami pengetahuan faktual dengan cara mengamati [mendengar, melihat, membaca] dan menanya berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah, sekolah.
- KI.4** Menyajikan pengetahuan faktual dalam bahasa yang jelas dan logis dan sistematis, dalam karya yang estetis dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia.

B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Muatan IPA

No	Kompetensi	Indikator penyampaian kompetensi
3.4	Memahami organ peredaran darah dan fungsinya pada hewan dan manusia serta cara memelihara kesehatan organ peredaran darah.	3.4.1 Mengidentifikasi gangguan organ peredaran darah pada manusia. 3.4.2 Menganalisis cara pencegahan gangguan organ peredaran darah pada manusia.
4.4	Menyajikan karya tentang organ peredaran darah pada manusia.	4.4.1 Menyusun karya salah satu organ peredaran darah manusia dalam bentuk puzzle

C. Tujuan Pembelajaran

1. Setelah kegiatan mencari tahu tentang berbagai gangguan yang mempengaruhi organ peredaran darah manusia, peserta didik dapat mengidentifikasi gangguan organ peredaran darah manusia dengan tepat
2. Setelah berdiskusi dan tanya jawab, peserta didik dapat menganalisis cara pencegahan gangguan organ peredaran darah pada manusia dengan tepat.

D. Model, Pendekatan dan Metode Pembelajaran

- Model Pembelajaran: *Discovery learning*.
- Pendekatan: *Saintifik* (Mengamati, Mencoba, Mengasosiasi/ Menalar, dan Mengkomunikasikan).
- Metode : ceramah, tanya jawab, diskusi.

E. Kegiatan Pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Kegiatan Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none">1. Guru mengucapkan salam dan menanyakan kabar peserta didik.2. Peserta didik berdoa bersama dengan dipimpin oleh peserta didik yang datang lebih awal (religiusitas, menghagai kedisiplinan siswa).3. Guru mengkodisikan kelas.4. Guru melakukan presensi.5. Kegiatan literasi (anak menceritakan perjalanan dari rumah ke sekolah).6. Guru melakukan apersepsi mengaitkan materi sebelumnya dengan lingkungan. Guru memberikan beberapa pertanyaan untuk menstimulus rasa ingin tahu peserta didik tentang topik yang akan dibahas pada tema.7. Guru menyampaikan tema dan tujuan pembelajaran yang akan dicapai.8. Guru menyampaikan manfaat dari pembelajaran dan memotivasi peserta didik agar tetap semangat dalam mengikuti pembelajaran.	3 menit
Kegiatan Inti	<ol style="list-style-type: none">1. Melalui gambar, peserta didik melakukan tanya jawab mengenai gangguan organ peredaran darah dan cara pencegahannya (stimulation).2. Guru membagi peserta didik ke dalam kelompok kecil (minimal 4 orang per kelompok) untuk kegiatan diskusi (collaboration).3. Melalui diskusi peserta didik menjawab soal yang ada di LKPD (Creatical thinking).4. Setelah selesai berdiskusi, peserta didik sebagai perwakilan kelompok maju untuk menyampaikan hasil dari diskusi mereka (comunication).5. Peserta didik dari kelompok yang lain mencermati dan memberikan tanggapan, serta saran bagi kelompok yang maju (collaboration).	5 menit

Kegiatan Penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru mengkonfirmasi dan mengapresiasi jawaban semua kelompok. 2. Guru memberi penguatan dari hasil diskusi peserta didik. 3. Guru memberikan kesempatan bagi peserta didik yang belum memahami materi dengan bertanya. 4. Guru mengajak peserta didik untuk menarik kesimpulan tentang materi pembelajaran hari ini. 5. Peserta didik melaksanakan evaluasi dan mengumpulkan kembali kepada guru. 6. Guru menyampaikan rencana pembelajaran untuk pertemuan selanjutnya. 7. Peserta didik berdo'a untuk menutup pembelajaran. 	2 menit
------------------	--	---------

F. Penilaian

1. Aspek Sikap : Observasi
2. Aspek Pengetahuan : Tes Tertulis
3. Aspek Keterampilan : Untuk Kerja

Mengetahui
Kepala Sekolah,

Purwakarta, 5 Januari 2022
Guru Kelas 5

NINGSIH,S.Pd.

NIP. 196502171986012002

IMAS YAYA SOPIAH, S,Pd

NIP. 19720828 200801 2004

TEMA 4 Sehat Itu Penting
Subtema 3 Cara Memelihara Kesehatan Organ Peredaran Darah Manusia
PB 1

Kelas 5
Imas Yaya Sopiah, S.Pd

Amati Gambar Berikut Ini



Setelah berolahraga, tiba-tiba kepala Edo terasa pusing. Edo teringat jika peredaran darah pada tubuhnya pernah terkena gangguan tekanan darah rendah. Kemudian, Edo beristirahat di ruang UKS.

Ternyata Edo seperti itu karena jarang berolahraga yang membuat peredaran darah di seluruh tubuhnya terganggu. Dampaknya, peredaran darah terganggu dan akan timbul banyak penyakit.

Amati Gambar Berikut Ini



Agar terjadi pertukaran udara, Siti membuka jendela kamar. Kamar Siti menjadi sejuk dan segar. Siti selalu menghirup udara segar di kamar. Siti pun hidup sehat. Itulah salah satu cara Siti menjaga kesehatan. Bagaimana cara lain yang dilakukan Siti untuk menjaga kesehatan?


Amati Gambar Berikut Ini



Siti, Dayu, dan Lina telah melakukan salah satu bentuk olahraga yang bisa memperlancar peredaran darah mereka yaitu bersepeda santai.

Bersepeda dengan santai akan mengatur detak jantung sehingga otot-otot jantung bekerja dengan baik.


Jantung koroner



Jantung koroner merupakan penyakit jantung yang disebabkan oleh tersumbatnya arteri koroner, yaitu pembuluh yang menyuplai darah ke jantung.


Penyumbatan pembuluh tersebut dapat terjadi karena adanya endapan lemak, terutama berupa kolesterol pada lapisan dalam dinding pembuluh.

ANEMIA (kekurangan darah)



Anemia adalah penyakit kekurangan darah.

Cara mencegah:
Mengonsumsi makanan yang kaya akan kandungan zat besi seperti kacang-kacangan, sereal, sayuran berwarna hijau, dan daging merah tanpa lemak, mengonsumsi makanan yang tinggi vitamin B12



HIPERTENSI (darah tinggi)



Hipertensi adalah penyakit tekanan darah tinggi yang dapat mengakibatkan berbagai komplikasi kesehatan yang membahayakan nyawa. Cara mencegah:
Melakukan olahraga rutin, menjaga berat badan ideal, perbanyak konsumsi makanan rendah lemak, kaya serat, mengurangi konsumsi garam, alkohol, rokok, serta kafein.



HIPOTENSI (darah rendah)

Hipotensi adalah tekanan darah rendah yang dapat menyebabkan pusing dan lemas. Cara mencegah:
memperbanyak konsumsi air putih agar terhindar dari dehidrasi, menghindari konsumsi minuman beralkohol, mengonsumsi makanan bergizi tinggi, hindari tidur larut malam, serta tidak makan dalam porsi berlebih.



Lembar Kerja Peserta Didik

Satuan Pendidikan : UPTD SDN 4 Nagri Kaler

Kelas / Semester : V (Lima) / 1

Tema : 4 (Sehat Itu Penting)

Subtema : 3 (Cara memelihara kesehatan organ peredaran darah manusia)

Pembelajaran : 1

Muatan Pelajaran : IPA

Materi : 1 (Gangguan organ peredaran darah manusia dan cara pencegahan)

Nama Kelompok :

Nama Anggota :

.....

.....

Kelas :

A. Muatan IPA

No	Kompetensi	Indikator
3.4	Memahami organ peredaran darah dan fungsinya pada hewan dan manusia serta cara memelihara kesehatan organ peredaran darah.	3.4.1 Mengidentifikasi gangguan organ peredaran darah pada manusia. 3.4.2 Menganalisis cara pencegahan gangguan organ peredaran darah pada manusia
4.4	Menyajikan karya tentang organ peredaran darah pada manusia.	4.4.1 Menyusun karya salah satu organ peredaran darah manusia dalam bentuk puzzle

Langkah Kegiatan

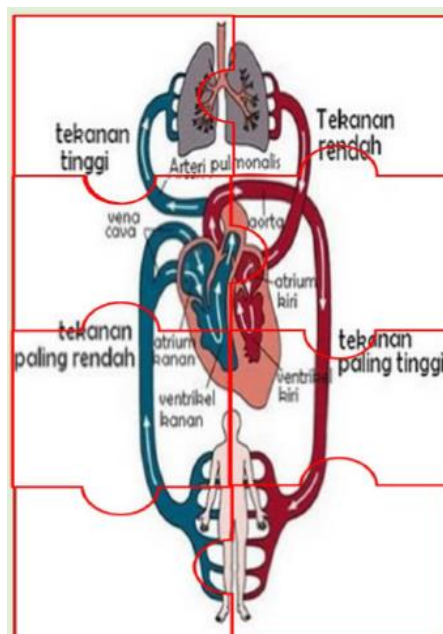
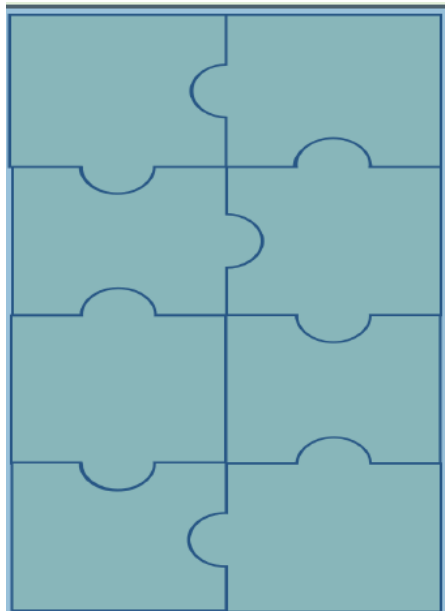
Selain jantung koroner, masih banyak contoh penyakit yang dapat mengganggu organ peredaran darah.

1. Diskusikan dengan temanmu tentang beberapa hal berikut :
 - a. Carilah contoh penyakit yang bisa mengganggu organ peredaran darah manusia.
 - b. Analisislah cara pencegahan penyakit tersebut.

Isikan hasil diskusimu kedalam kolom dibawah ini!

No	Penyakit	Cara pencegahan
1.		
2.		
3.		
4.		

2. Susunlah puzzle salah satu organ peredaran darah manusia berikut ini dengan tepat



PENILAIAN

A. Penilaian Sikap (Bertanggung Jawab, percaya diri, dan rasa ingin tahu, tekun)

Sikap siswa yang muncul ketika proses pembelajaran.

No.	Nama Siswa	Bertanggung Jawab	Percaya Diri	Rasa Ingin Tahu	Tekun
1.					
2.					
3.					

B. Pengetahuan

IPA

- KD 3.4 Memahami organ peredaran darah dan fungsinya pada hewan dan manusia serta cara memelihara kesehatan organ peredaran darah.

Isilah soal berikut!

1. Sebutkan 3 penyakit yang dapat mengganggu peredaran darah manusia ?
2. Apa gejala penyakit anemia ?
3. Apa sebutan untuk penyakit darah tinggi ?
4. Bagaimana cara mencegah penyakit hipotensi ?
5. Tuliskan 3 cara mencegah timbulnya penyakit yang mengganggu organ peredaran darah manusia !

Kunci Jawaban

1. Anemia, Hipertensi, Stroke, Hipotensi, Kanker darah.
2. Mudah lelah dan lemas, pusing berputar, jantung berdebar.
3. Hipertensi
4. Mengonsumsi makanan bergizi tinggi dan tidur tidak terlalu larut malam.
5. Olahraga rutin, tidur yang cukup, atur pola makan, hindari asap rokok.

Soal	Alternatif Jawaban	Skor
1. Sebutkan 3 penyakit yang dapat mengganggu peredaran darah manusia ?	Anemia, Hipertensi, Stroke, Hipotensi, Kanker darah.	20
2. Apa gejala penyakit anemia ?	Mudah lelah dan lemas, pusing berputar, jantung berdebar.	20

3. Apa sebutan untuk penyakit darah tinggi ?	Hipertensi	20
4. Bagaimana cara mencegah penyakit hipotensi ?	Mengonsumsi makanan bergizi tinggi dan tidur tidak terlalu larut malam	20
5. Tuliskan 3 cara mencegah timbulnya penyakit yang mengganggu organ peredaran darah manusia !	Olahraga rutin, tidur yang cukup, atur pola makan, hindari asap rokok	20
Jumlah		100