

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMA Negeri 13 Banjarmasin
Mata Pelajaran : Penjasorkes
Kelas/Semester : X/1 (Satu)
Peminatan : MIA/IIS
Materi Pokok : Kesehatan (Makanan dan Minuman Sehat)
Alokasi Waktu : 1 x 10 menit

* **Kompetensi Inti**

KI. 1 Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya

KI. 2 Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.

***Kompetensi Dasar**

3.9. Menganalisis berbagai jenis makanan dan minuman yang bermanfaat terhadap pertumbuhan dan perkembangan tubuh

***Indikator Pencapaian Kompetensi**

- Menjelaskan tentang berbagai jenis makanan dan minuman yang bermanfaat pertumbuhan dan perkembangan tubuh
- Menemukan zat-zat makanan yang dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perkembangan tubuh.
- Mengidentifikasi fungsi makanan sebagai zat tenaga/energi, zat pembangun, dan zat pengatur

1.Tujuan Pembelajaran

Melalui proses mencari informasi, menanya, dan berdiskusi siswa dapat Menjelaskan tentang berbagai jenis makanan dan minuman yang bermanfaat bagi pertumbuhan dan perkembangan tubuh (kandungan gizi yang dikonsumsi sehari-hari), Serta dapat Meidentifikasi tentang berbagai jenis makanan dan minuman yang bermanfaat pertumbuhan dan perkembangan tubuh (zat-zat makanan yang dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perkembangan tubuh)

2. Langkah Kegiatan/Skenario Pembelajaran

Pendahuluan

- Membuka pelajaran dengan salam, mengecek kesiapan siswa dengan presensi
- Apersepsi : Memperlihatkan berbagai macam makanan/ gambar dan memancing siswa untuk berpikir tentang apa yang ada dihadapan mereka dan materi apa yang akan mereka pelajari saat ini
- Menyampaikan tentang kompetensi dasar yang akan dipelajari

Inti Pembelajaran

- Menjelaskan tentang berbagai macam makanan yakni 4 Sehat 5 Sempurna
- Menjelaskan tentang makanan pokok dan kandungan zat-zat di dalamnya
- Menjelaskan tentang Lauk Pauk dan kandungan zat-zat di dalamnya
- Menjelaskan tentang Buah-buahan dan kandungan zat-zat di dalamnya
- Menjelaskan tentang Sayur Mayur dan kandungan zat-zat di dalamnya
- Menjelaskan Tentang Susu dan kandungan di dalamnya sebagai penyempurna
- Mengaitkan makanan dan minuman dengan Kondisi tubuh

Penutup

- Guru melakukan evaluasi terhadap materi yang telah disampaikan mengenai pola makan sehat, khususnya makanan 4 sehat 5 sempurna
- Menyimpulkan tentang pembelajaran
- Menutup dengan Doa dan salam

3. Sumber dan Alat Belajar

- Ruang kelas
- Media gambar/ makanan Asli
- LCD proyektor
- Sumber belajar, Wikipedia : [http// pola-hidup-sehat//](http://pola-hidup-sehat/) (internet)

Banjarmasin, 15 Januari 2021

Mengetahui

Kepala Sekolah



Hj. Noor Baytie, SH, M.Pd
NIP. 19680525 200604 2 016

Guru Mata Pelajaran



Rifki Hakim, S.Pd
NIP.19891204 201402 1 001