

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

Satuan Pendidikan	: SDN 2 Wonokerso
Kelas / Semester	: 3 / 1
Tema	: Kewajiban dan Hakku
Sub Tema	: Kewajiban dan Hakku di Rumah
Muatan Terpadu	: PJOK
Jenis Kegiatan Pembelajaran	: Mengidentifikasi Bentuk- Bentuk Istirahat
Pembelajaran ke	: 2
Alokasi waktu	: 2 x 30 menit

A. KOMPETENSI INTI

1. Menerima dan menjalankan ajaran agama yang dianutnya.
2. Memiliki perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman dan guru.
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.
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

Muatan: PJOK

NO	Kompetensi	Indikator
3.8	Memahami bentuk dan manfaat istirahat dan pengisian waktu luang untuk menjaga kesehatan	3.8.1 Mengetahui bentuk bentuk istirahat untuk menjaga kesehatan.
		3.8.2 Mengidentifikasi bentuk-bentuk aktivitas istirahat untuk menjaga kesehatan.
4.8	Menceritakan bentuk dan manfaat istirahat dan pengisian waktu luang untuk menjaga kesehatan.	4.8.1 Menyajikan bentuk- bentuk aktivitas istirahat untuk menjaga kesehatan.
		4.8.2 Menceritakan salah satu bentuk aktivitas istirahat untuk menjaga kesehatan.

C. TUJUAN

1. Siswa dapat menyebutkan bentuk-bentuk aktivitas istirahat untuk menjaga kesehatan.
2. Siswa dapat menceritakan bentuk-bentuk aktifitas istirahat untuk menjaga kesehatan tubuh.

D. MATERI

1. Bentuk- bentuk aktivitas istirahat untuk menjaga kesehatan.

E. PENDEKATAN & METODE

Pendekatan	: <i>Scientific</i>
Strategi	: <i>Cooperative Learning</i>
Teknik	: <i>Example Non Example</i>
Metode	: Permainan, Penugasan, Tanya Jawab, Diskusi dan Ceramah

F. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
----------	--------------------	---------------

Kegiatan Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kelas dimulai dengan dibuka dengan salam, menanyakan kabar dan mengecek kehadiran siswa 2. Kelas dilanjutkan dengan do'a dipimpin oleh salah seorang siswa. Siswa yang diminta membaca do'a adalah siswa siswa yang hari ini datang paling awal. (Menghargai kedisiplinan siswa/PPK). 3. Siswa diingatkan untuk selalu mengutamakan sikap disiplin setiap saat dan menfaatnya bagi tercapainya cita-cita. 4. Pembiasaan membaca/menulis 15-20 menit dimulai dengan guru menceritakan tentang Bentuk- Bentuk Istirahat. Sebelum membacakan buku guru menjelaskan tujuan kegiatan literasi dan mengajak siswa mendiskusikan pertanyaan-pertanyaan berikut: <ul style="list-style-type: none"> • Apa yang tergambar pada sampul buku. • Apa judul buku • Kira-kira ini menceritakan tentang apa • Pemahaman kamu membaca judul buku seperti ini 5. Guru menyiapkan fisik dan psikis anak dalam mengawali kegiatan pembelajaran serta menyapa anak. 6. Menyampaikan tujuan pembelajaran hari ini. 	15 menit
Kegiatan Inti	<p>Ayo Membaca</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa mengamati gambar dan menyampaikan apa yang mereka lihat pada gambar. Kemudian siswa membaca teks tentang istirahat siang. Siswa mengidentifikasi bentuk istirahat yang mungkin dilakukan. Guru memancing siswa untuk menyebutkan bentuk istirahat lainnya yang tidak terdapat pada teks. Siswa juga diberi kesempatan menyampaikan pendapatnya tentang kegunaan istirahat siang. • Siswa menjawab pertanyaan terkait bentuk-bentuk atau cara istirahat yang mungkin dilakukan. 	140 menit



Istirahat Siang

Siti wajib membantu ibu di rumah. Usai makan siang, Siti mengangkat pakaian dari jemuran. Usai membantu ibu, Siti beristirahat. Beristirahat adalah hak setiap orang.



Ada banyak cara beristirahat.

Beristirahat

bisa dengan cara tidur atau bersantai. Dapat juga dengan cara menyegarkan diri. Tujuannya adalah membuat tubuh tenang.



Siti beristirahat dengan tidur. Tidur

siang dapat


menghilangkan rasa lelah. Tidur siang juga menyehatkan badan. Tidur siang dapat menenangkan pikiran. Dengan tidur siang tubuh akan kembali segar dan bersemangat.



Kalian juga memiliki hak untuk beristirahat.

- Siswa menyebutkan kebiasaan istirahat yang mereka lakukan pada siang hari. Guru memancing siswa menyebutkan tidur siang sebagai salah satu bentuk istirahat untuk menjaga kesehatan. Mintalah siswa menyebutkan kebiasaan yang mereka lakukan berkaitan dengan tidur siang, kewajiban apa yang harus mereka lakukan sebelum dan setelah bangun dari tidur. Siswa mendapat kesempatan untuk berpendapat sesuai dengan pengalamannya masing-masing. Tidak tertutup kemungkinan ada siswa yang tidak biasa beristirahat siang. Guru mengapresiasi dan dapat menyarankan agar siswa meluangkan waktu untuk istirahat siang.
- Siswa menuliskan kewajiban berkaitan dengan tidur siang sesuai dengan gambar yang ada.
- Setelah memahami beberapa kewajiban terkait tidur siang, siswa menceritakan pengalamannya tentang bentuk istirahat siang yang biasa dilakukan dan kewajiban-kewajibannya pada tempat yang telah disediakan secara tertulis.

(Critical Thinking and Problem Formulation)

	<p>Sebutkan lima cara beristirahat yang biasa kamu lakukan!</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>Ayo Berlatih </p> <p>Setiap anak memiliki hak beristirahat di rumah. Salah satu cara beristirahat adalah dengan tidur siang. Apa saja kewajibanmu berkaitan dengan tidur siang?</p> <p>Tuliskan pendapatmu!</p> <p style="text-align: center;">Kewajiban yang berhubungan dengan tidur siang</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>4</p> <p>5</p> <p>16 <small>Buku Siswa SD/MI Kelas III</small></p>	
<p>Kegiatan Penutup</p>	<ul style="list-style-type: none"> • kegiatan diakhiri dengan mengulas kembali apa yang sudah mereka lakukan sejak pagi. • Menyanyikan salah satu lagu daerah untuk menumbuhkan Nasionalisme, Persatuan, dan Toleransi • Salam dan doa penutup dipimpin oleh salah satu siswa (Religius) 	<p>15 menit</p>

G. PENILAIAN

Penilaian terhadap proses dan hasil pembelajaran dilakukan oleh guru untuk mengukur tingkat pencapaian kompetensi peserta didik. Hasil penilaian digunakan sebagai bahan penyusunan laporan kemajuan hasil belajar dan memperbaiki proses pembelajaran. Penilaian terhadap materi ini dapat dilakukan sesuai kebutuhan guru yaitu dari pengamatan sikap, tes pengetahuan dan presentasi unjuk kerja atau hasil karya/projek dengan rubric penilaian sebagai berikut.

1. Penilaian Sikap

Lembar Jurnal Hasil Observasi Sikap Spiritual Jurnal

	Nama Siswa	Ketaatan Beribadah	Perilaku Bersyukur	Kebiasaan Berdoa	Toleransi
1					
2					
3					
4					
5					

Lembar Jurnal Hasil Observasi Sikap Sosial

	Nama	Jujur	Disiplin	Tanggung	Santun	Peduli	Percaya
--	------	-------	----------	----------	--------	--------	---------

1							
2							
3							
4							
5							

2. Penilaian Pengetahuan

- Menyebutkan bentuk aktivitas istirahat untuk menjaga kesehatan
- Menyebutkan kewajiban berkaitan dengan tidur siang

H. SUMBER DAN MEDIA

1. Buku Pedoman Guru Tema 4 Kelas 3 dan Buku Siswa Tema 4 Kelas 3 (Buku Tematik Terpadu Kurikulum 2013).
2. Media Ajar Guru Indonesia SD untuk kelas 3
3. Bentuk- bentuk istirahat untuyk menjaga kesehatan.


Refleksi Guru

Catatan Guru

1. Masalah :
2. Ide Baru :
3. Momen Spesial :

Mengetahui
Kepala Sekolah,

SUTRASNO S.Pd
NIP. 19680312 198806 1 001

Wonokerso, Nopember 2021
Guru PJOK

SUTRASNO S.Pd
NIP : 19680312 198806 1001