

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SDN Karanganyar 01
Kelas Semester : V / I
Tema/ topik : 6 (Sehat itu penting)
Subtema : Makanan Sehat
Pembelajaran ke : 1
Alokasi Waktu : 30 menit

A. Tujuan Pembelajaran

1. Dengan mengamati gambar makanan 4 sehat 5 sempurna yang disajikan siswa dapat mengenal dan Menyebutkan jenis makanan 4 sehat 5 sempurna
2. Dengan mencermati gambar jenis makanan 4 sehat 5 sempurna yang disajikan siswa dapat mengidentifikasi kandungan vitamin yang ada dalam makanan 4 sehat 5 sempurna
3. Gambar dan mendengarkan penjelasan guru siswa dapat mengelompokkan jenis makanan yang termasuk makanan pokok,, sayur mayur lauk pauk, buah-buahan dan susu
4. Dengan mendengarkan musik lagu “Aku Anak Sehat” siswa dapat menyanyikan lagu “Aku Anak Sehat”

B. Kegiatan Pembelajaran

I. Kegiatan Pembukaan

1. Melakukan pembukaan dengan salam dan dilanjutkan dengan membaca doa (orientasi)
2. Mengaitkan materi sebelumnya dengan materi yang akan dipelajari dan di kaitkan dengan pengalaman siswa peserta didik (apersepsi)
3. Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari dalam kehidupan sehari-hari (motivasi)

II. Langkah-langkah kegiatan pembelajaran

1. Siswa mengamati gambar makanan 4 sehat 5 sempurna yang disajikan oleh guru
2. Siswa menyebutkan gambar-gambar tentang makanan 4 sehat 5 sempurna
3. Siswa menjawab pertanyaan guru tentang jenis makanan pokok
4. Siswa menjawab pertanyaan guru tentang jenis sayur mayur

5. Guru mengadakan tanya jawab tentang jenis lauk pauk
6. Guru mengadakan tanya jawab tentang macam-macam buah-buahan dan susu
7. Siswa mencermati gambar jenis makanan 4 sehat 5 sempurna dan mendengarkan penjelasan guru tentang kandungan vitamin melalui ceramah dan powerpoint.
8. Guru membagi siswa menjadi kelompok kecil, kemudian guru memberikan kartu tugas kepada setiap kelompok untuk memasang gambar makanan, kandungan dan kategori/jenis makanan dengan waktu 2 menit
9. Kemudian perwakilan siswa menjelaskan hasil tugas dan guru memeriksa.
10. Siswa menyanyikan lagu “Aku Anak Sehat”

III. Penutup

- Siswa bersama guru membuat resume tentang makanan sehat

C. Penilaian Pembelajaran

1. Penilaian sikap
 - Pengamatan selama belajar
 - Pengisian lembar penilaian diri
2. Pengetahuan (tes lisan)
 - Siswa menjawab pertanyaan dari guru tentang makanan sehat
3. Keterampilan
 - Siswa dapat menyanyikan lagu “Aku Anak Sehat”

D. Media atau alat belajar

1. Gambar makanan 4 sehat 5 sempurna
2. Kartu tugas (make a match)
3. Kelompok jenis makanan 4 sehat 5 sempurna
4. Musik lagu “Aku Anak Sehat”

E. Materi pembelajaran

1. Mengamati gambar makanan 4 sehat 5 sempurna
2. Mencermati jenis gambar makanan 4 sehat 5 sempurna
3. Menyimak kelompok jenis makanan 4 sehat 5 sempurna

4. Musik lagu “Aku Anak Sehat”

F. Metode

- Tanya jawab, Latihan, ceramah, Cooperative Learning make a match

Karanganyar 9 November 2020

Peserta

Seleksi tahap 2

Sekolah Penggerak

Waeningsih, S.Pd

NIP. 1967 04 0819 9103 2005

LAMPIRAN

MAKANAN 4 SEHAT 5 SEMPURNA Dan Fungsinya



MAKANAN 4 SEHAT 5 SEMPURNA

MENU 4 SEHAT 5 SEMPURNA



Makanan Pokok



Lauk Pauk



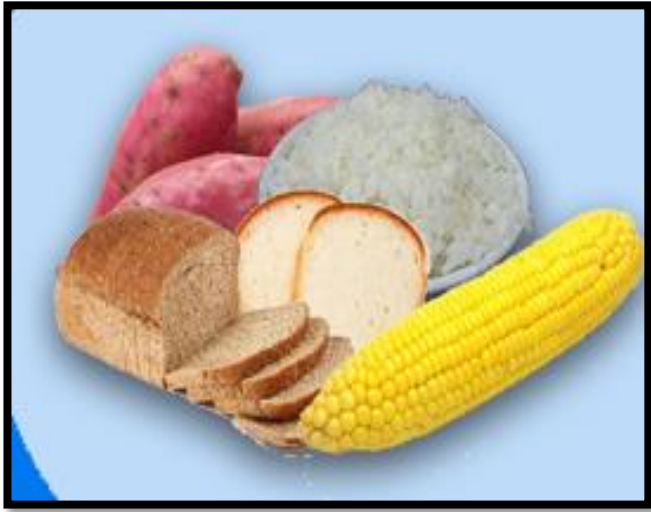
Susu



Sayur Mayur



Buah-buahan





Makanan Pokok

Lauk Pauk

Buah-buahan

Sayur-mayur

SUSU

ZAT SUMBER ENERGI

ZAT PENGATUR

ZAT PEMBANGUN SEL

ZAT BIOKATALIS

ZAT PELENGKAP SEHAT

KARBOHIDRAT

PROTEIN

VITAMIN

VITAMIN

**Mineral, Lemak, Protein
dan Vitamin**



BAYAM



**KACANG
PANJANG**



ERONG BULAT TERONG UNGU



PARIA



GAMBAS/OYONG



TIMUN



BUNCIS



KANGKUNG

