

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan : SD Negeri 179 Inpres Balang
Kelas /Semester : 3 / 2 (dua)
Tema 7 : Energi dan Perubahannya
Subtema 2 : Perubahan Energi
Pembelajaran ke- : 2 dan 5
Materi pokok : pola gerak dasar statis dan dinamis
Alokasi Waktu : *10 menit*
Tahun pelajaran : 2020/2021

KOMPETENSI INTI (KI)

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, guru, dan tetangga.
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 dan di sekolah.
4. Menyajikan pengetahuan faktual dalam bahasa yang jelas, sistematis dan logis dalam karya yang estetis, dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia.

KOMPETENSI DASAR DAN INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
3.5 Mengetahui konsep kombinasi berbagai pola gerak dasar statis (bertumpu dengan tangan dan lengan depan/belakang/samping,bergantung, sikap kapal terbang,dan berdiri dengan salah satu kaki),serta pola gerak dasar dinamis (menolak, mengayun, melayang di udara, berputar, dan mendarat) dalam aktivitas senam.	3.5.1 Mengidentifikasi pola gerak dasar statis dan dinamis dalam aktivitas senam

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Melalui pengamatan, siswa mampu mengidentifikasi konsep pola gerak dasar statis dan dinamis dalam aktivitas senam.

B. LANGKAH-LANGKAH KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi
Kegiatan awal (3 menit)	<ul style="list-style-type: none"> • Memberikan salam • Guru mengabsen. • Siswa difasilitasi untuk bertanya jawab pentingnya mengawali setiap kegiatan dengan doa. Selain berdoa, guru dapat memberikan penguatan tentang sikap disiplin • Guru menyampaikan tujuan pembelajaran dan memberikan penjelasan tentang manfaat menguasai materi pembelajaran • Memotivasi siswa
Kegiatan inti (5 menit)	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa mengamati gambar aktivitas senam yang akan dipelajari yang berkaitan dengan gerak statis dan dinamis • Guru menjelaskan tentang apa itu gerak statis dan dinamis dan contohnya dalam aktivitas senam

	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa menyimak penjelasan guru tentang gerak dasar statis dan dinamis dan contohnya dalam melakukan gerakan aktivitas senam • Siswa dapat memahami konsep gerak dasar statis dan dinamis beserta contohnya dalam aktivitas senam • Melakukan refleksi tentang proses dan hasil belajar
Kegiatan akhir (2 menit)	<ul style="list-style-type: none"> • Guru memberikan kesimpulan tentang materi yang diajarkan • Guru dan siswa menyepakati tugas mandiri yang harus dilakukan berkaitan tema yang diajarkan • Siswa melakukan operasi semut untuk menjaga kebersihan kelas.

C. TEKNIK PENILAIAN

1. Penilaian Sikap: Lembar Observasi

2. Penilaian Pengetahuan

- Penugasan tertulis tentang mengidentifikasi contoh gerak statis dan dinamis dalam aktivitas senam kedalam kolom sesuai kategorinya

3. Penilaian keterampilan

-

Mengetahui
Kepala SD Negeri 179 Inpres Balang

Balang, 17 April 2020
Guru Mata Pelajaran PJOK

Andi Dewi Purnawati,S.Pd
NIP.19831207 200502 2 002

Andi Dewi Purnawati , S.Pd
NIP. 19831207 200502 2 002

Lampiran RPP

Materi

Gerak dasar statis adalah gerak yang dilakukan dengan menekan, menarik, dan menahan sendi / otot selama beberapa saat dengan posisi tubuh tidak berpindah tempat.

Contohnya : Menekuk leher kesamping

Gerak dasar dinamis adalah gerakan yang dilakukan secara berulang ulang dan berpindah tempat.

Contohnya : jalan kedepan

Tugas

Siswa dapat menuliskan gerak dasar statis dan dinamis dalam aktivitas senam

Gerak dasar statis	1. 2. 3.
Gerak dasar dinamis	1. 2. 3.