

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(simulasi mengajar guru penggerak)

Satuan Pendidikan : SMALB NEGERI 14 TAKENGON
Mata Pelajaran : PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA dan KESEHATAN
Kelas / Semester : X (TUNA GRAHITA) / Genap
Materi : POLA HIDUP SEHAT
Sub Materi : POLA MAKAN SEHAT dan BERGIZI
Pembelajaran Ke : 1 (pertama)
Alokasi Waktu : 10 menit

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Siswa dapat memahami pengertian pola hidup sehat
2. Siswa dapat Menyebutkan langkah-langkah pola hidup sehat

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Pendahuluan :

1. Kelas dimulai dan dibuka dengan salam, menanyakan kabar dan kehadiran siswa
2. Kelas dilanjutkan dengan do'a yang dipimpin oleh salah seorang siswa
3. Guru memeriksa kebersihan kelas, kerapian perpakaian
4. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran
5. Guru mengajukan pertanyaan “apakah anak-anak ibu tahu apa itu pola hidup sehat”

Inti:

1. Guru menjelaskan pengertian pola hidup sehat
2. Guru menjelaskan beberapa langkah-langkah pola hidup sehat
3. Guru memperlihatkan gambar pola hidup sehat kepada peserta didik

Penutup:

1. guru bersama siswa menyimpulkan pentingnya menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari
2. menutup pembelajaran dengan membaca do'a bersama dan mengucapkan salam

C. PENILAIAN PEMBELAJARAN

- Sikap : Ketekunan, ketelitian, dan tanggung jawab
- Kinerja : ketepatan dalam menulis, membaca dan menyebutkan contoh-contoh pola hidup sehat

Mengetahui
Kepala SMALB NEGERI 14 TAKENGON

TAKENGON, 3 januari 2022
GURU PJOK

IBRAHIM,S.Pd
NIP.196504021986101001

IDAWATI,S.Pd

Penilaian

1. Penilaian pengetahuan

No	Pertanyaan	mampu	Tidak mampu
1.	Sebutkanlah pengertian pola hidup sehat?		
2.	Sebutkanlah langkah-langkah pola hidup sehat yang kamu ketahui?		

2. Penilaian keterampilan

No	Pertanyaan	mampu	Tidak mampu
1.	Praktikkan lah cara makan dan minum sesuai pola hidup sehat!		

3. Penilaian sikap

No	Hari / tanggal	Nama siswa	Prilaku positif/ negative
1.			
2.			
3.			