

Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Jarak Jauh

Satuan Pendidikan : SMA Negeri 2 Tambang
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas/ Semester : X / 2
Materi Pokok : Pola makan sehat, bergizi dan seimbang
Alokasi Waktu : 3 X 45 Menit (1 X Pertemuan)

A. Tujuan Pembelajaran

Melalui pembelajaran secara daring diharapkan peserta didik mampu:

1. Mengidentifikasi konsep pola makan sehat, bergizi dan seimbang serta pengaruhnya terhadap kesehatan.
2. Menjelaskan konsep pola makan sehat, bergizi dan seimbang serta pengaruhnya terhadap kesehatan.
3. Menjelaskan cara menerapkan konsep pola makan sehat, bergizi dan seimbang serta pengaruhnya terhadap kesehatan.

B. Kegiatan Pembelajaran

Langkah Pembelajaran	Waktu
a. Pendahuluan 1. Mengarahkan pembelajaran lewat grup WA dengan cara peserta didik dikomando membaca materi pola makan sehat, bergizi dan seimbang 2. Proses membaca buku diberi waktu tiga hari. 3. Peserta didik diberitahukan untuk mengisi link yang berkenaan dengan tanggapan materi yang mereka baca.	15 Menit
b. Kegiatan Inti 1. Peserta didik mengisi link yang tersedia. 2. Mengisi identitas diri 3. Mengidentifikasi konsep pola makan sehat, bergizi dan seimbang serta pengaruhnya terhadap kesehatan. 4. Menjelaskan konsep pola makan sehat, bergizi dan seimbang serta pengaruhnya terhadap kesehatan 5. Menjelaskan cara menerapkan konsep pola makan sehat, bergizi dan seimbang serta pengaruhnya terhadap kesehatan 6. Mengirimkan/ mengupload hasil kerja	45 Menit
c. Kegiatan Penutup 1. Pemberian umpan balik pembelajaran melalui WA tentang tanggapan /respon pekerjaan yang telah mereka kerjakan dalam link pembelajaran	15 Menit

C. Penilaian/Assesment

Bentuk tes: tertulis daring

Contoh: [google form](#)

Mengetahui,
Kepala SMA Negeri 2 Tambang

Tambang, Juli 2020
Guru Mapel,