

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)
PEMBELAJARAN JARAK JAUH (PJJ)

Satuan Pendidikan	: SD N / MI NGADIROJO, WONOGIRI
Kelas/ Semester	: V (Lima)/ 1 (Satu)
Tema	: 1. Organ Gerak Hewan dan Manusia
Sub Tema	: 3. Lingkungan dan Manfaatnya
Pembelajaran	: 2 (Dua)
Alokasi waktu	: 1 Hari
Muatan Pelajaran	: IPA dan BI

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Setelah melihat video pembelajaran, siswa dapat mengidentifikasi kelainan tulang sebagai salah satu organ gerak manusia dengan peduli.
2. Dengan membaca, siswa mampu mengolah informasi dari bacaan dan menentukan ide pokok dari setiap paragraf dengan tanggung jawab.

B. LANGKAH-LANGKAH KEGIATAN PEMBELAJARAN

1. Kegiatan Pendahuluan

- Melalui grup WA guru memberikan salam dan mengajak semua siswa berdoa sebelum memulai aktifitas.
- Guru menanyakan kabar siswa.
- Guru menginformasikan tema yang akan dibelajarkan yaitu Udara Bersih bagi Kesehatan.
- Guru menyampaikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari dalam kehidupan sehari-hari.

2. Kegiatan Inti

- Guru memberikan stimulus berupa video pembelajaran pada channel youtube dengan link <https://www.youtube.com/watch?v=cebIBBLRuNE> melalui grup WA, sebagai kegiatan literasi siswa.
- Guru dapat menawarkan pada siswa untuk mencari informasi lebih melalui guru atau bahan bacaan lain apabila tersedia
- Siswa mengerjakan LK yang diberikan secara daring
- Siswa diminta membaca teks “Posisi dan Sikap Duduk yang Sehat”.
- Siswa menuliskan ide pokok masing-masing paragraf pada hal.138

3. Kegiatan Penutup

- Guru memberikan refleksi dengan mengajukan pertanyaan dalam grup kelas.
- Guru memberikan ringkasan materi secara daring.

- Menyampaikan rencana pembelajaran pada pertemuan berikutnya.
- Menutup pelajaran dengan berdo'a dan salam.

C. PENILAIAN PEMBELAJARAN

1. Sikap (Respon Siswa)
2. Pengetahuan (Tes Tertulis)
3. Keterampilan (Produk)

Mengetahui
Kepala Sekolah,

Ngadirojo, 01 Agustus 2020
Guru Kelas 5

.....
NIP.-

.....
NIP. -

RINGKASAN MATERI 5.1.3.2

Tema	: 1. Organ Gerak Hewan dan Manusia
Sub Tema	: 3. Lingkungan dan Manfaatnya
Pembelajaran	: 2. (dua)

A. IPA

Macam-macam Kelainan pada Organ Gerak Pasif (Tulang).

Fraktura (Patah Tulang)	Kelainan pada tulang akibat kecelakaan, baik kendaraan bermotor atau jatuh. Dibedakan menjadi 2 yaitu fraktura yang tertutup (patah tulang yang tidak sampai merobek kulit/otot) dan fraktura yang terbuka (patah tulang yang merobek/ menembus kulit/otot).
Osteoporosis.	Kelainan pada tulang yang disebabkan karena adanya pengeroposan tulang. Hal ini karena tubuh sudah tidak mampu lagi menyerap dan menggunakan kalsium secara normal.
Fisura/Retak Tulang	Kelainan tulang yang menimbulkan keretakan pada tulang akibat kecelakaan.
Lordosis	Kelainan tulang karena sikap duduk yang salah sehingga tulang belakang melengkung pada daerah lumbalis. Hal ini akan mengakibatkan posisi kepala tertarik ke belakang.
Skoliosis	Kelainan tulang karena sikap duduk yang salah sehingga tulang belakang melengkung ke arah samping. Hal ini akan menyebabkan badan akan bengkok membentuk huruf "S".
Kifosis	Kelainan tulang karena sikap duduk membungkuk sehingga tulang belakang membengkok ke belakang

B. BAHASA INDONESIA



Posisi dan Sikap Duduk yang Benar dan Sehat

Kadang saya merasa heran dengan Pak John yang sering mengeluh punggungnya nyeri dan pegal. Padahal setahu saya, Pak John tidak pernah bekerja berat. Jabatan di kantornya pun cukup tinggi, sebagai manajer pemasaran. Pak John sering menghabiskan waktu kerjanya dengan duduk.

Pada suatu sore, Pak John mengeluh lagi tentang sakitnya.

"Bu Citrine kenapa ya punggung saya sering pegal dan nyeri. Setiap kali duduk di kursi saya merasa tidak nyaman. Badan saya sering pegal dan nyeri, tidak hanya di punggung saja, namun juga di bahu dan leher. Apa mungkin karena posisi duduk saya yang tidak benar, ya?" kata Pak John. Keluhan ini sebenarnya juga banyak dialami oleh para eksekutif dan pekerja kantoran.

Berbagai posisi tubuh yang tidak tepat dapat mengakibatkan otot-otot tertentu bekerja secara berlebih. Misalnya saat duduk menulis, bekerja di depan komputer dengan posisi duduk yang tidak tepat, kebiasaan menelpon dengan menjepit telepon di antara kuping dan bahu. Hal-hal semacam inilah yang mengakibatkan munculnya keluhan-keluhan seperti apa yang dialami oleh Pak John.

Tulang punggung merupakan bagian tubuh yang memiliki peranan besar dalam menjaga kestabilan tubuh. Tidak dapat dipungkiri bahwa sebagian aktivitas sehari-hari kita dilakukan dengan posisi duduk, sehingga sangatlah penting untuk mengetahui posisi duduk yang benar untuk menjaga kesehatan tulang punggung kita.

Lalu bagaimana posisi duduk yang benar untuk mencegah terjadinya nyeri dan pegal pada punggung, bahu, dan leher itu? Posisi dan sikap duduk yang benar itu adalah posisi dan sikap duduk yang ergonomis. Pada saat duduk, usahakan posisi kepala berada segaris dengan tubuh dan menghadap ke depan. Bahu rileks dengan lengan berada pada kedua sisi tubuh. Siku menempel pada tubuh dan menekuk membentuk sudut 90-120 derajat. Punggung harus ditopang secara penuh dengan penopang pada saat tegak, atau sedikit bersandar. Posisi paha dan panggul ditopang oleh dudukan kursi dan sejajar dengan lantai. Sedangkan lutut setinggi panggul, membentuk sudut 90 derajat.

Meskipun sudah dapat melakukan posisi dan sikap duduk ergonomis, namun juga tidak boleh duduk dengan jangka waktu yang lama. Oleh karena itu seringkali beranjak atau sekedar mengubah posisi. Jika

diperlukan, lakukan gerakan peregangan, agar otot-otot kembali lemas dan tidak terjadi kekakuan.

Selain itu, pada saat duduk jika ingin mengambil sesuatu yang berada di belakang, jangan sampai memuntir punggung. Sebaiknya putarlah keseluruhan tubuh sebagai satu kesatuan.

Memenuhi kebutuhan cairan tubuh juga dapat menjaga kesehatan tulang kita. Meskipun kebutuhan cairan tiap orang berbeda-beda, namun paling tidak kita harus minum minimal 6 gelas sehari. Hal ini berfungsi untuk menjaga kelembaban otot dan tulang sehingga dapat dengan rileks melakukan fungsinya.

Ada yang tidak kalah pentingnya lagi, yakni pilihlah meja dan kursi yang tepat pula. Dengan demikian akan terhindar dari timbulnya rasa nyeri dan pegal setelah duduk.

Kuliah IPA 2019/2020

LEMBAR KERJA SISWA

Tema : 1. Organ Gerak Hewan dan Manusia Nama :

Sub Tema : 3. Lingkungan dan Manfaatnya No. Absen :

Pembelajaran : 2 Hari, Tanggal :

Kerjakan soal-soal dibawah ini dengan tepat!

1. Osteoporosis adalah penyakit yang disebabkan oleh...
2. Kelainan tulang karena sikap duduk yang salah sehingga tulang belakang melengkung pada daerah lumbalis disebut ..
3. Fraktura dibedakan menjadi dua yaitu ...
4. Kelainan tulang karena sikap duduk yang membungkuk sehingga tulang belakang membengkok ke belakang disebut....
5. Istilah lain dari fisura adalah.....

Berdasarkan bacaan pada buku Siswa hal. 138, temukan ide pokok masing-masing paragrafnya!

Paragraf	Ide Pokok
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	