

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SD AMANAH  
Kelas / Semester : V / 1  
Tema : 4. Sehat itu Penting  
Sub Tema : 3. Cara memelihara organ peredaran darah manusia  
Pembelajaran ke : 1 (satu)  
Alokasi waktu : 10 menit  
Kompetensi Dasar : KD 3.4 & 4.4 IPA

### A. TUJUAN PEMBELAJARAN

- Dengan kegiatan mencari tahu tentang berbagai penyakit yang mempengaruhi organ peredaran darah dan cara pencegahannya, siswa dapat mengidentifikasi berbagai macam penyakit yang mempengaruhi organ peredaran darah manusia dan cara memelihara kesehatan organ peredaran darah dengan baik dan benar.

### B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
a. Kegiatan Awal	<ul style="list-style-type: none"><li>- Guru menyapa siswa, mengucapkan salam, menanyakan kabar, memeriksa kehadiran dan mengajak berdoa; (<b>Orientasi</b>)</li><li>- Guru menyampaikan topik pembelajaran dan tujuannya;</li><li>- Guru mengkondisikan kelas dilanjutkan mengaitkan materi pelajaran sebelumnya dan membaca pantun yang bertema peredaran darah. (<b>Apersepsi</b>)</li></ul>	2 menit
b. Kegiatan Inti	<ul style="list-style-type: none"><li>- Siswa mengamati gambar yang ada di papan tulis atau di buku siswa nya dan menyebutkan informasi dari gambar yang telah dilihatnya; (<b>mengamati</b>)</li><li>- Guru memancing siswa untuk bertanya jawab terkait gambar yang telah diamatinya; (<b>menanya</b>)</li><li>- Siswa membaca teks yang ada dibawah gambar didalam hati atau secara nyaring secara bergantian (<b>mengumpulkan informasi</b>)</li><li>- Siswa mengerjakan lembar kerja secara berkelompok; (<b>Menalar</b>)</li><li>- Siswa menyampaikan jawabannya secara bergantian. (<b>Mengkomunikasikan</b>)</li></ul>	7 menit
c. Kegiatan Akhir	<ul style="list-style-type: none"><li>- Guru memberikan apresiasi atas hasil kerja siswa dan melakukan penilaian;</li><li>- Bersama dengan siswa, Guru melakukan refleksi atas pembelajaran yang telah dilakukan; (<b>Refleksi</b>)</li><li>- Guru menutup pembelajaran dengan memberikan motivasi dan Do'a. (<b>Motivasi</b>)</li></ul>	1 menit

### C. PENILAIAN PEMBELAJARAN

1. Sikap : observasi
2. Pengetahuan : tes tertulis
3. Keterampilan : penilaian proyek

Mengetahui;  
Kepala SD Amanah

Tangerang, 06 Januari 2022  
Guru Kelas

ADIANTI RUQOYAH, M.Pd

ALIN NUR RAHMALINA, S.Pd



Agar terjadi pertukaran udara, Siti membuka jendela kamar. Kamar Siti menjadi sejuk dan segar. Siti selalu menghirup udara segar di kamar. Siti pun hidup sehat. Itulah salah satu cara Siti menjaga kesehatan. Bagaimana cara lain yang dilakukan Siti untuk menjaga kesehatan?

Minggu pagi Siti, Dayu, dan Lina bersepeda santai. Mereka bersepeda santai dari rumah Siti pukul 06.00 menuju alun-alun. Jarak rumah Siti menuju alun-alun tidak jauh, lebih kurang 5 km. Siti, Dayu, dan Lina hanya menghabiskan waktu 15 menit untuk sampai ke alun-alun.



## Ayo Membaca



Sebagaimana ditegaskan dalam sebuah penelitian di Inggris tepatnya British Medical Association (BMA) bahwa bersepeda sejauh 20 mil dalam seminggu akan mengurangi risiko penyakit jantung koroner sebesar 50%. Bersepeda dengan santai akan mengatur detak jantung sehingga otot-otot jantung bekerja dengan baik. Jantung sangat berperan dalam peredaran darah manusia, yaitu sebagai pemompa. Selain jantung, organ peredaran darah manusia lainnya adalah pembuluh darah. Pembuluh darah manusia memiliki fungsi sebagai pengangkut makanan dan berbagai zat sisa-sisa metabolisme tubuh.

Pembuluh darah dan jantung bertanggung jawab untuk mengalirkan darah yang mengandung nutrisi, oksigen, hormon, dan gas-gas lain. Organ peredaran darah manusia, dapat mengalami gangguan oleh penyakit maupun berbagai kelainan, di antaranya jantung koroner. Oleh karena itu, jantung perlu dijaga kesehatannya. Apa itu jantung koroner? Jantung koroner merupakan penyakit jantung yang disebabkan oleh tersumbatnya arteri koroner, yaitu pembuluh yang menyuplai darah ke jantung. Penyumbatan pembuluh tersebut dapat terjadi karena adanya endapan lemak, terutama berupa kolesterol pada lapisan dalam dinding pembuluh. Penyumbatan pembuluh arteri dikenal dengan istilah *arteriosklerosis*.

Nama :  
Tema / Sub Tema : 4 / 1  
Kompetensi Dasar : 3.4 & 4.4

Kelas : V A / B  
Muatan Pelajaran : IPA

I. Penilaian Pengetahuan KD 3.4

Isilah nama penyakit peredaran darah pada table berikut dengan baik dan benar!

No.	Penyakit	Cara Pencegahannya
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

II. Penilaian Keterampilan KD 4.4

Proyek Kerjasama dengan orangtua / teman

Kerja Sama dengan Orang Tua



Demi menjaga kesehatan organ peredaran dalam tubuh, lakukan olahraga bersama keluargamu. Lakukan secara rutin setidaknya seminggu sekali. Tuliskan olahraga yang biasa kamu lakukan bersama keluarga! Tulis kegiatan olahraga dalam kurun waktu 1 bulan!

No.	Pelaksanaan	Olahraga
1.	Minggu pertama	
2.	Minggu kedua	
3.	Minggu ketiga	
4.	Minggu keempat	