

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP) JARAK JAUH
PENCEGAHAN PENYEBARAN VIRUS CORONA (COVID-19)**

IDENTITAS	Sekolah : SMP Negeri 02 Buay Runjung Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas/Semester : VII /2 Materi : Pola Hidup Sehat Bergizi dan seimbang Alokasi Waktu : 3 Pertemuan (9 JP)					
KOMPETENSI DASAR	3.10 Memahami pola makan sehat, bergizi dan seimbang serta pengaruhnya terhadap kesehatan. 4.10. Memaparkan pola makan sehat, bergizi dan seimbang serta pengaruhnya terhadap kesehatan.					
TUJUAN PEMBELAJARAN	Melalui model pembelajaran <i>penugasan dan tanya jawab daring WA grup</i> kelas PJOK peserta didik dapat : <table border="1" data-bbox="435 772 1463 2074" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td data-bbox="435 772 663 1503" style="width: 30%; vertical-align: top;">Pengetahuan</td> <td data-bbox="663 772 1463 1503"> 3.10.1 Mengidentifikasi pola makan sehat, zat gizi makanan, gizi seimbang, pengaruh zat gizi makanan terhadap kesehatan dengan mempelajari buku teks pelajaran dan diskusi. 3.10.1 Menjelaskan pola makan sehat, zat gizi makanan, gizi seimbang, pengaruh zat gizi makanan terhadap kesehatan dengan mempelajari buku teks pelajaran dan diskusi. 3.10.3 Menjelaskan cara menerapkan pola makan sehat, zat gizi makanan, gizi seimbang, pengaruh zat gizi makanan terhadap kesehatan dengan mempelajari buku teks pelajaran dan diskusi </td> </tr> <tr> <td data-bbox="435 1503 663 2074" style="vertical-align: top;">Keterampilan</td> <td data-bbox="663 1503 1463 2074"> 4.10.1. Mempresentasikan pola makan sehat, zat gizi makanan, gizi seimbang, pengaruh zat gizi makanan terhadap kesehatan dalam proses pembelajaran yang dipandu dengan buku teks pelajaran secara berkelompok. 4.10.2 Mempresentasikan cara menerapkan pola makan sehat, zat gizi makanan, gizi seimbang, pengaruh zat gizi makanan terhadap kesehatan menekankan pada nilai-nilai disiplin, kerja sama, percaya diri, dan kerja keras secara berkelompok. </td> </tr> </table>		Pengetahuan	3.10.1 Mengidentifikasi pola makan sehat, zat gizi makanan, gizi seimbang, pengaruh zat gizi makanan terhadap kesehatan dengan mempelajari buku teks pelajaran dan diskusi. 3.10.1 Menjelaskan pola makan sehat, zat gizi makanan, gizi seimbang, pengaruh zat gizi makanan terhadap kesehatan dengan mempelajari buku teks pelajaran dan diskusi. 3.10.3 Menjelaskan cara menerapkan pola makan sehat, zat gizi makanan, gizi seimbang, pengaruh zat gizi makanan terhadap kesehatan dengan mempelajari buku teks pelajaran dan diskusi	Keterampilan	4.10.1. Mempresentasikan pola makan sehat, zat gizi makanan, gizi seimbang, pengaruh zat gizi makanan terhadap kesehatan dalam proses pembelajaran yang dipandu dengan buku teks pelajaran secara berkelompok. 4.10.2 Mempresentasikan cara menerapkan pola makan sehat, zat gizi makanan, gizi seimbang, pengaruh zat gizi makanan terhadap kesehatan menekankan pada nilai-nilai disiplin, kerja sama, percaya diri, dan kerja keras secara berkelompok.
Pengetahuan	3.10.1 Mengidentifikasi pola makan sehat, zat gizi makanan, gizi seimbang, pengaruh zat gizi makanan terhadap kesehatan dengan mempelajari buku teks pelajaran dan diskusi. 3.10.1 Menjelaskan pola makan sehat, zat gizi makanan, gizi seimbang, pengaruh zat gizi makanan terhadap kesehatan dengan mempelajari buku teks pelajaran dan diskusi. 3.10.3 Menjelaskan cara menerapkan pola makan sehat, zat gizi makanan, gizi seimbang, pengaruh zat gizi makanan terhadap kesehatan dengan mempelajari buku teks pelajaran dan diskusi					
Keterampilan	4.10.1. Mempresentasikan pola makan sehat, zat gizi makanan, gizi seimbang, pengaruh zat gizi makanan terhadap kesehatan dalam proses pembelajaran yang dipandu dengan buku teks pelajaran secara berkelompok. 4.10.2 Mempresentasikan cara menerapkan pola makan sehat, zat gizi makanan, gizi seimbang, pengaruh zat gizi makanan terhadap kesehatan menekankan pada nilai-nilai disiplin, kerja sama, percaya diri, dan kerja keras secara berkelompok.					

	Nilai Karakter	* Mampu mengembangkan nilai-nilai disiplin, percaya diri, keberanian, tanggung Jawab, dan kerja sama
KEGIATAN PEMBELAJARAN	Pendahuluan	Pada kegiatan pendahuluan, salam, berdoa dan salam kabar, menanyakan keadaan kesehatan di rumah beserta keluarganya serta menyampaikan tujuan dan materi pembelajaran serta penilain melalui WA grup kelas PJOK
	Kegiatan Inti	<p><i>Pertemuan 1 :</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Guru mengirimkan video pola makan sehat, zat gizi makanan, gizi seimbang, pengaruh zat gizi makanan terhadap kesehatan lewat Wa kelas 2. Peserta didik melihat tayangan video pola makan sehat, zat gizi makanan, gizi seimbang, pengaruh zat gizi makanan terhadap kesehatan 3. Siswa membaca dan memahami materi buku paket PJOK hal tentang Pola makan Sehat dan Mencatat hal-hal yang belum di mengerti 4. Berdiskusi dengan memberi kesempatan kepada siswa untuk bertanya jawab Pola Makan Sehat <p><i>Pertemuan 2</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 5. Siswa mengerjakan tugas LK uji kompetensi pengetahuan Pola Makan Sehat kemudian mengirimkan hasilnya ke WA kelas PJOK dalam bentuk foto/jpeg/pdf

		<p><i>Pertemuan :3</i></p> <p>6. Mempresentasikan cara menerapkan pola makan sehat, zat gizi makanan, gizi seimbang, pengaruh zat gizi makanan terhadap kesehatan kemudian diupload di grup WhatsApp hasilnya dalam file kemudian kirim ke wa kelas pjok</p>
	Penutup	<p>1. Guru memberikan penguatan materi Pola Makan Sehat</p> <p>2. Menilai hasil belajar siswa</p> <p>3. Memberikan edukasi tentang pencegahan, menjaga diri dari wabah virus corona serta fungsi belajar di rumah.</p>
PENILAIAN PEMBELAJARAN	Pengetahuan	Penugasan tentang konsep Pola Makan Sehat
	Keterampilan	Pemaparan Cara Menerapkan Pola makan sehat
	Sikap	Observasi: Memonitoring aktivitas pembelajaran lewat HP

Mengetahui
Kepala SMP Negeri 02 Buay Runjung

Maryati, S.Ag
NIP. 19660803 197305292006042006

Buay Runjung, Juli 2020

Guru Mata Pelajaran

Ruita Nurliah, S.Pd.
NIP. 198812022019022002