**28 November 2012**

****

**SILABUS**

**Kelas V**

**Tema4:Sehat Itu Penting**

**Sekolah Dasar dan Madrasah Ibtidaiyah**

**KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN**

**TAHUN 2012**

**TEMA: SEHAT ITU PENTING**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Kompetensi Dasar** | **Indikator** | **Kegiatan Pembelajaran dan Penilaian** | **Sumber Belajar** | **Alokasi Waktu** |
| **PPKn**   * Menyajikan berbagai permasalahan sosial di lingkungan sekitar (kabupaten/kota, provinsi) melalui gambar, video, atau cerita * Menerima keputusan atas dasar kesepakatan (musyawarah mufakat) | * Menyebutkan masalahsosial yang berkenaan dengan masalah kesehatan yang terjadi di sekolah, rumah, dan lingkungan sekitar, mengenai: kepadatan penduduk, sanitasi, penyakit, menular, polusi * menjelaskan perlunya udara bersih bagi kesehatan * Membuat keputusan dan kesepakatan hasil diskusi * Memilih jajanan sehat berdasarkan pertimbangan kebersihan dan kandungannya | Kegiatan pembelajaran pada tema ini akan ditempuh  dalam 7 minggu  **Minggu Pertama**   * Siswa mengamati kondisi lingkungan sekolah dan mendata masalah sosial yang berhubungan dengan kesehatan lingkungan (sampah, sanitasi, polusi penyakit menular) * Siswa mengidentifikasi data masalah yang ditemukan, * Menerapkan pola hidup sehat terkait dengan pencernaan, pernapasan, peredaran darah: * Membawa siswa ke halaman sekolah untuk melakukan kegiatan berjalan, jalan santai, atau berlari * Membuat alur untuk lalu- lintas dan menentukan batas awal dan akhir * Membuat aturan termasuk menetapkan waktu maksimal untuk menempuh jarak yang ditentukan * Menyiapkan perlengkapan termasuk pencatat waktu * Mencatat waktu dan memasukkan ke dalam tabel * Menganalisa hasil dari beberapa kegiatan jika ternyata banyak gangguan termasuk kondisi siswa, gedung, halaman, atau kerumunan siswa yang lain * Menjaga kesehatan dengan melakukan aktivitas fisik seperti: * Melakukan gerak jalan sehat * Melakukan gerakan senam kebugaran jasmani * Mengidentifikasi unsur proporsi dan komposisi untuk membuat poster atau gambar ilustrasi dalam seni rupa dengan memperlihatkan gambar yang harmonis antara proporsi dan komposisi.   **Penilaian**   * Penilaian: unjuk kerja pada saat melakukan gerakan jalan dan senam kesegaran jasmani * Tes tertulis kelengkapan informasi masalah sosial * Kesesuaian antara pelaksanaan dengan waktu yang telah ditentukan * Cara mengelola waktu   **Minggu Kedua**   * Mendiskusikan masalah kebersihan di sekolah berdasarkan identifikasi data yang diperoleh pada kegiatan sebelumnyai mengenai : kebersihan lingkungan, sanitasi, sampah. * Mendiskusikan akibat permasalahan yang ada. * Mengidentifikasi permasalahan, solusi atau cara mencegah untuk menanggulangi permasalahan yang ada. * Menulis laporan hasil identifikasi, solusi, dan pemecahan masalah. * Menyebutkankan macam-macam aktivitas fisik) * Menyebutkan pengaruh aktivitas fisik terhadap tubuh * Langkah-langkah membuat poster atau gambar ilustrasi   **Penilaian**   * Tes tertulis kelengkapan informasi * Penilaian: tes tertulis/lisan tentang macam-macam aktifitas fisik dan pengaruhnya.   **Minggu Ketiga**   * Mempraktekkan bagaimana rasanya menghirup udara di dekat tempat sampah dan ditempat yang bersih * Mengemukakan rasa ketika menghirup udara di dekat tempat sampah dan ditempat yang bersih. * Menggambar sistem pernapasan manusia dan fungsinya * Mendiskusikan perlunya udara bersih untuk menjaga kesehatan alat pernapasan (misalnya dengan cara melakukan penghijauan). * Membuat kampanye anti-rokok * Membawa siswa ke halaman sekolah atau taman untuk mencari batang tumbuhan, atau pagar taman yang berbentuk lingkaran * Membentuk kelompok kecil untuk melaksanakan pengukuran * Menyiapkan alat ukur yang biasa digunakan * Menjelaskan cara menggunakan alat ukur termasuk meteran kain dan sejenisnya * Memberikan instruksi cara pengukuran yang benar sehingga mendekati ukuran yang tepat * Menjelaskan bagaimana cara mengukur diameter pohon jika hanya dapat diukur kelilingnya saja * Menyebutkankan alat reproduksi pada laki-laki : (1) alat kelamin dalam : testis, saluran reoroduksi, Epididimis, Vas deferens, (2) alat Kelamin luar /penis (pembelajarannya secara terpisah antara laki dan perempuan) * Menyebutkankan alat reproduksi pada wanita  1. alat kelamin dalam : indung telur, tuba fallopi, rahim, dan vagina, (2) alat kelamin luar : klitoris, tonjolan kecil di sebut kalentit, lubang saluran kencing, lubang vagina, selaput dara (pembelajarannya secara terpisah antara laki dan perempuan)  * Menyebutkankan manfaat memelihara kebersihan alat reproduksi, untuk menghindari: (Penyakit yang ditularkan oleh bakteri.Gonore/ GO, Klamidia Klamidia disebabkan oleh bakteri clamidia, Sipilis /Raja Singa, keputihan bagi wanita, HIV,dsb.) * Mengenalkan teknik pernapasan dalam bernyanyi lagu wajib * Berlatih menyanyi lagu-lagu wajib dengan teknik bernyanyi yang berhubungan dengan pernapasan   **Penilaian**   * Kekompakan serta ketepatan dalam menggunakan alat dan menghitung diameter atau keliling * Penilaian: tes tertulis/lisan tentang manfaat memelihara kebersihan alat reproduksi   **Minggu Keempat**   * Mendiskusikan perlunya menjaga kebersihan lingkungan agar udara selalu bersih untuk menjaga kesehatan (misalnya dengan membuang sampah ditempat sampah yang tertutup). * Menggambar sistem pencernaan tubuh manusia dilengkapi keterangan organ dan fungsinya berdasarkan * Membentuk kelompok kecil untuk melaksanakan pengukuran berbagai benda berbentuk lingkaran * Memberikan penjelasan hubungan antara kegiatan yang dilakukan dengan pentingnya kesehatan * Menyebutkankan pengertian tindakan tidak senonoh (tidak terpuji) : tidak menjalankan perintah agama, tidak mau belajar, membolos sekolah, melawan orang tua, berantam/tawuran, melawan guru membuang sampah sembarangan dsb.) * Menyebutkankan cara untuk tidak melakukan tindakan senonoh (mematuhi aturan agama, mematuhi aturan keluarga, masyarakat, dan agama/etika, norma dan nilai) * Membuat poster atau gambar ilustrasi bahaya rokok   Penilaian :  Kelengkapan gambar dan informasi/fungsi dari masing – masing organ pada sistem pencernaan  Cek list tentang penjelasan tentang hubungan kegiatan dan pentingnya kesehatan  Poster : Keselarasan antara gambar dan pesan yang akan disampaikan  Tes tertulis/lisan tentang mengidentifikasi jenis perbuatan tidak senonoh dan cara menghindarinya  Pengamatan terhadap perilaku selama pembelajaran  **Minggu Kelima**   * Menerapkan pola hidup sehat terkait dengan pencernaan, pernapasan, peredaran darah, berdasarkan pertimbangan menu yang seimbang dan kebersihannya sehingga anak dapat menerapkan pada kehidupan sehari-hari ketika dia mengkonsumsi jajanan dengan membuat tabel pola hidup sehat * Menceritakan makanan yang dimakan pada satu hari kemarin dan mendiskusikan makanan * Membuat daftar jajanan di sekolah, membahas kandungan gizi, dan memilih jajanan mana yang sehat dan baik dan yang tidak baik untuk dikonsumsi * Menyebutkankan zat berbahaya dalam rokok ( zat TAR, NIKOTIN, KARBON MONOKSIDA) * Menyebutkankan macam penyakit yang diakibatkan merokok (Kanker : paru-paru, kandung kemih, payudara, serviks, kerongkongan, pencernaan, muit, tenggorokan penyakit jantung). * Bernyanyi lagu wajib dengan teknik pernapasan (dua suara) * Menghitung waktu untuk menempuh   Penilaian :  Kelengkapan informasi dalam tabel pola hidup sehat  Jurnal tentang bahaya nikotin dan jenis penyakit yang ditimbulkan  Cek list ketepatan suara (suara 1 dan 2)  Ceklist (Ketepatan menghitung waktu tempuh)  **Minggu Keenam**   * Menulis rincian makanan yang biasa dikonsumsi siswa, dilanjutkan dengan diskusi ciri-ciri makanan yang sehat berdasarkan tumpeng gizi seimbang, berdasarkan cara pengolahan, dan kebersihannya. * Menyusun menu makanan seimbang dalam semingggu * Menulis artikel sederhana tentang perilaku hidup sehat * Menyebutkankan konsep aerobic- *anaerobik*, macam latihan dan manfaat * **Bermain menggunakan aktivitas**"*aerobic*" bersepeda santai, lari jogging, bermain bola, dsb), ciri utama latihannya dilakukan dalam waktu lama dilakukan perorangan, berpasangan, atau kelompok. * Mengukur jarak * Mengukur kecepatan   **Penilaian :**  Unjuk kerja :  Menuliskan Ciri – ciri makanan sehat  Keterampilan menyusun menu makanan sehat dan seimbang  Membuat artikel perilaku hidup sehat  Skoring : Pengukuran jarak dan kecepatan  **Minggu Ketujuh**   * Membuat klipping berbagai permasalahan sosial di lingkungan sekitar * Membuat model simulasi merokok dengan botol plastik (gambar wajah, paru-paru yang terbuat dari kertas tisu) yang diisi sedikit air * Menuliskan dampak rokok bagi kesehatan * **Bermain menggunakan aktivitas**"*anaerobik*" lari bolak-balik/shuttle run, lari sprint, dsb), ciri utama latihannya dilakukan dalam waktu singkat, dilakukan perorangan, berpasangan, atau kelompok. * Membuat gerak ritmis tari bertema dengan komposisi berpasangan * Membuat gerak ritmis tari bertema dengan komposisi kelompok * Mengerjakan soal cerita yang berhubungan dengan kecepatan   Penilaian :  Cek List : Kliping (Kelengkapan gambar dan informasi)  Skoring : ketepatan menjawab soal cerita tentang kecepatan  Penilaian: tes unjuk kerja tentang senam aerobic dan an aerobik. | * Buku paket * Pengamatan * Internet   Buku paket  Pengamatan siswa  Pengamatan lingkungan  Torso, gambar, tubuh anak, penjual jajanan, tape recorder, video, jajanan | 35 menit X 32 JP X 7 minggu |
| **BAHASA INDONESIA**   * Mendiskusikan tentang organ tubuh manusia dan fungsinya dan bagaimana menjaga kesehatan (pencernaan, pernapasan, dan peredaran darah) * Menulis laporan berdasarkan hasil pengamatan suatu objek * Menulis karangan tentang berbagai topik * Membaca dan menemukan informasi tertentu dari teks (daftar menu) | * Menggambar sistem pencernaan makanan pada manusia dilengkapi dengan bagian-bagiannya * Membuat menu makanan sehat berdasarkan tumpeng gizi seimbang * Memilih jajanan sehat berdasarkan pertimbangan kebersihan dan kandungannya. * Menulis laporan yang baik: Keruntutan ide dan gagasan, pengungkapan aspek-aspek wawancara, sistematika * Menggambar sistem pernapasan manusia dan fungsinya * Menuliskan kebiasaan yang membahayakan kesehatan system pernapasan (misalnya merokok) berdasarkan hasil bertanya pada dokter atau perawat di puskesmas setempat. * Membuat karangan tentang dampak buruk merokok atau upaya melakukan penghijauan dengan memperhatikan pengungkapan ide, sistematika, pilihan kata, variasi kalimat |  |  |
| **3. MATEMATIKA**   * Mengelola/mengatur waktu untuk tempat tertentu dengan mempertimbangkan kondisi lalu lintas, jarak, dan kecepatan sehingga dapat tiba di tujuan tepat waktu | * Menyelesaiakn jarak tempuh yang telah ditentukan dengan cara berjalan, jalan santai, atau berlari. * Mengatur kecepatan untuk menyelesaikan jarak tempuh yang telah ditentukan * Memprediksi waktu tempuh termasuk hambatan yang akan ditemui selama dalam perjalanan | * Lingkungan sekolah * Alat ukur |  |
| * Mengukur dan menuliskan hasil pengukuran diameter dan keliling berbagai lingkaran dalam tabel dan menemukan hasil perbandingannya dan menggunakannya untuk menghitung keliling berbagai lingkaran | * Menggunakan alat ukur dengan benar sesuai dengan peruntukannnya * Mengukur batang pohon atau pagar taaman yang berbentuk lingkaran * Menghitung diameter lingkaran pohon jika yang diukur hanya bagian luarnya saja * Menghitung keliling lingkaran taman jika yang diukur hanya diamterenya saja * Mencatat hasil pengukuran ke dalam tabel termasuk diameter dan kelilingnya | * Lingkungan sekolah * Alat ukur |  |
| **PENJASORKES**  5.1 Menghargai tubuh sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai | * Melakukan gerak jalan sehat sesuai dengan aturan * Melakukan gerakan senam kesegaran jasmani dengan serius sesuai dengan irama | Gambar peraga jalan sehat  Gambar peraga senam kesegaran jasmani  Tape recorder | 4 jp |
| 5. 2 Memahami pengaruh aktivitas fisik terhadap tubuh | **Aspek Kognitif**  Menyebutkan macam-macam aktivitas fisik, pengaruh dan jenisnya  **Aspek Afektif**  Menunjukkan perilaku kerjasama, dan percaya diri selama melakukan aktivitas | * Peraga macam aktivitas fisik | 4 JP |
| 5.3 Memahami manfaat pemeliharaan kebersihan alat reproduksi | **Aspek Kognitif**   * Menyebutkan alat reproduksi pada laki-laki dan wanita * Menyebutkankan manfaat memelihara kebersihan alat reproduksi   **Aspek Afektif**  Menunjukkan prilaku kerjasama, dan percaya diri selama melakukan aktivitas | * Gambar peraga alat reproduksi | 8 JP |
| 5.4 Memahami dan menjaga diri dari berbagai tindakan/perilaku tidak senonoh | **Aspek Kognitif**  Menyebutkan pengertian tidak senonohdan cara untuk tidak melakukannya  **Aspek Afektif**  Menunjukkan perilaku kerjasama, dan percaya diri selama melakukan aktivitas | Gambar peraga prilaku kehidupan anak-anak | 2 JP |
| 5.5 Mengetahui bahaya merokok terhadap kesehatan tubuh | **Aspek Kognitif**  Menyebutkan zat berbahaya dalam rokok , macam penyakit yang diakibatkan merokok.  **Aspek Afektif**  Menunjukkan perilaku kerjasama, dan percaya diri selama melakukan aktivitas | * Gambar perga bahaya merokok * Gambar organ tubuh manusia | 2 JP |
| 5.6 Mempraktikkan aktivitas daya tahan aerobik dan an aerobik untuk pengembangan kebugaran jasmani | **Aspek Kognitif**  Menyebutkan konsep , "*aerobic*",“*anaerobik* “, macam latihan dan manfaatnya.  **Aspek Psikomotorik**   1. Memperagakan latihan"*aerobic*", 2. Memperagakan latihan “*anaerobik* “,   **Aspek Afektif**  Menunjukkan prilaku kerjasama, dan percaya diri selama melakukan aktivitas gerak | * Gambar peraga kebugaran * Pluit * Bola * Alat modifikasi * Stop watch | 4 JP |
| **SENI BUDAYA DAN PRAKARYA**   * 1. Menggambar ilustrasi dengan menerapkan proporsi dan komposisi berdasarkan pengamatan | * Menyebutkan tema-tema kesehatan yang dapat dibuat poster atau gambar ilustrasi * Membuat poster atau menggambar ilustrasi tentang bahaya merokok dengan menerapkan proporsi dan komposisi |  |  |
| * 1. Menyanyikan lagu wajib dua suara | * Menyebutkan teknik pernapasan * Menyanyikan lagu wajib dua suara dengan teknik pernapasan |  |  |
| * 1. Mengeksplorasi gerak tari bertema berdasarkan gagasan dan imajinasi | * Menunjukkan gerak-gerak ritmis * Mempraktikan gerak tari bertema ritmis dengan komposisi kelomok (pola lantai) |  |  |