

MODUL AJAR PJOK SD FASE B KELAS III

Penyusun : Jenjang : SD/MI Kelas III Alokasi Waktu : 3 x 35 Menit (3 Kali pertemuan).	Kompetensi Awal: Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam menjelaskan dan mampu menerapkan konsep aktivitas fisik, istirahat, pengisian waktu luang, serta memilih makanan bergizi dan seimbang sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.	Profil Pelajar Pancasila: Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan pada Fase B adalah mandiri dan gotong royong, serta dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.
Sarana Prasarana		
1) Membaca kembali Modul Ajar (MA) yang telah dipersiapkan sebelumnya. 2) Membaca kembali buku-buku sumber yang berkaitan dengan aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar berjalan dan berlari. 3) Menyiapkan alat pembelajaran, diantaranya: 1. Lembar Kerja Siswa (<i>student worksheet</i>) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak, 2. <i>tape recorder</i>, ponsel, youtube, <i>cd player</i>, 3. vcd senam ritmik/aktivitas gerak berirama, 4. peluit dan <i>stopwatch</i>, 5. lapangan olahraga atau halaman sekolah (ruangan kelas).		
Target Peserta Didik		
- o Peserta didik regular/tipikal. - o ~~Peserta didik dengan hambatan belajar.~~ - o Peserta didik cerdas istimewa berbakat (CIBI). - o ~~Peserta didik meregulasi diri belajar.~~ - o ~~Peserta didik dengan ketunaan (tunacetra, tunarungu, tunagrahita, tunadaksa, tunalaras, tunaganda).~~		
Jumlah Peserta Didik		
o Maksimal 28 peserta didik.		
Ketersediaan Materi		

- o Pengayaan untuk peserta didik CIBI atau yang berprestasi tinggi : ~~YA~~/TIDAK
- o Alternatif penjelasan, metode, atau aktivitas, untuk peserta didik yang sulit memahami konsep: ~~YA~~/TIDAK

Pembelajaran

A. Tujuan Pembelajaran

Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam menjelaskan dan mampu menerapkan konsep aktivitas fisik, istirahat, pengisian waktu luang, serta memilih makanan bergizi dan seimbang sesuai dengan pola perilaku hidup sehat dengan mengembangkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila dengan menanamkan nilai-nilai sikap, seperti mandiri dan gotong royong, serta dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

B. Deskripsi Materi

Pada unit pembelajaran 8 ini peserta didik dapat menjelaskan dan mampu menerapkan fakta, konsep, dan prosedur menerapkan konsep aktivitas fisik, istirahat, pengisian waktu luang, serta memilih makanan bergizi dan seimbang sesuai dengan pola perilaku hidup sehat. Kegiatan pembelajaran dengan menggunakan pendekatan teori dan diskusi.

Kegiatan guru meliputi perencanaan, pelaksanaan, dan melakukan asesmen pembelajaran. Langkah pembelajaran meliputi tahap pendahuluan: guru bersama-sama peserta didik melakukan doa, apersepsi, menyampaikan tujuan, dan menyampaikan asesmen yang akan dilakukan. Pada kegiatan inti guru menjelaskan materi konsep aktivitas fisik, istirahat, pengisian waktu luang, serta memilih makanan bergizi dan seimbang sesuai dengan pola perilaku hidup sehat. Kemudian peserta didik diminta untuk mendiskusikan aktivitas pembelajaran konsep aktivitas fisik, istirahat, pengisian waktu luang, serta memilih makanan bergizi dan seimbang sesuai dengan pola perilaku hidup sehat. Pada kegiatan akhir, guru menutup pelajaran dengan menyampaikan simpulan materi pembelajaran serta berdoa.

Untuk menstimulus kemampuan peserta didik dalam mengategorikan, mempraktikkan, dan memprediksi konsekuensi dari emosi dan pengekspresiannya, pembelajaran dapat dilakukan dengan menjelaskan dan dapat menerapkan konsep aktivitas fisik, istirahat, pengisian waktu luang, serta memilih makanan bergizi dan seimbang sesuai dengan pola perilaku hidup sehat dengan menekankan pada nilai-nilai mandiri dan gotong royong.

Alternatif pembelajaran mempraktikkan aktivitas pembelajaran aktivitas fisik, istirahat, pengisian waktu luang, serta memilih makanan bergizi dan seimbang sesuai

dengan pola perilaku hidup sehat dengan memperkaya materi pembelajaran konsep pola perilaku hidup sehat. Rangkaian pembelajaran yang digunakan tidak terlalu sulit dan kompleks, melainkan sederhana.

Idealnya menggunakan alat peraga dan bentuk lainnya tentang konsep aktivitas fisik, istirahat, pengisian waktu luang, serta memilih makanan bergizi dan seimbang sesuai dengan pola perilaku hidup sehat agar peserta didik lebih tertarik mengikuti pembelajaran. Dalam proses pembelajaran peserta didik diminta untuk mendiskusikan materi pembelajaran sesuai dengan petunjuk dari guru

C. Apersepsi

Apersepsi adalah kegiatan pengantar bagi peserta didik sebelum memasuki kegiatan pembelajaran inti agar konsentrasi peserta didik terstimulus terhadap ilmu atau pengalaman baru yang disampaikan oleh guru. Apersepsi adalah proses menghubungkan apa yang telah mereka ketahui dengan apa yang akan mereka pelajari, serta proses membawa dunia mereka (kondisi mental dan fisik) memasuki dunia kita (kegiatan pembelajaran). Bentuk-bentuk apersepsi, diantaranya alfa zone, warmer, pre-teach, dan scene setting.

Sebelum memasuki kegiatan pembelajaran manfaat aktivitas fisik dan gizi seimbang, guru menyajikan konsep aktivitas fisik, istirahat, pengisian waktu luang, serta memilih makanan bergizi dan seimbang sesuai dengan pola perilaku hidup sehat yang menekankan pada nilai-nilai mandiri dan gotong royong.

Dengan demikian aktivitas pembelajaran konsep aktivitas fisik, istirahat, pengisian waktu luang, serta memilih makanan bergizi dan seimbang sesuai dengan pola perilaku hidup sehat yang dilakukan dengan baik, dapat menyumbang pada peningkatan pola perilaku hidup sehat peserta didik.

Kemampuan peserta didik untuk menjelaskan dan memprediksi konsekuensi dari emosi dan pengekspresiannya serta menyusun langkah-langkah untuk mengelola emosinya dalam pelaksanaan belajar dan berinteraksi dengan orang lain dapat membantu peserta didik untuk memiliki kesehatan mental yang baik, memperkuat kesiapan dan kemampuan belajar peserta didik. Interaksi sosial yang positif mendukung terciptanya lingkungan belajar yang kondusif yang pada akhirnya mendukung peningkatan hasil belajar peserta didik.

D. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan 1 s.d. 3)

1. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran Regular

Menjelaskan fakta, konsep, dan prosedur, serta mampu menerapkan konsep aktivitas fisik, istirahat, pengisian waktu luang, serta memilih makanan bergizi dan seimbang.

- 1) Mengetahui aktivitas fisik, istirahat, dan pengisian waktu luang: Mengetahui pola hidup sehat, keuntungan dan manfaat penerapan pola hidup sehat, cara hidup sehat, mengetahui peran aktivitas fisik secara teratur, manfaat aktivitas fisik secara teratur, dan perawatan kesehatan dan perawatan tubuh agar tetap bugar.
 - 2) Memilih makanan yang bergizi dan seimbang: Arti makanan sehat, bermacam-macam makanan sehat, arti makanan seimbang, mengetahui gizi seimbang, empat pilar gizi seimbang, mengetahui zat gizi makanan, fungsi zat gizi makanan, dan jenis bahan gizi makanan.
- b. Materi pembelajaran Remedial
- Materi pembelajaran untuk remedial sama dengan materi reguler. Akan tetapi penekanan materinya hanya pada materi yang belum dikuasai (berdasarkan identifikasi) peserta didik. Remedial dapat dilakukan dengan menambah materi dari berbagai sumber bagi peserta didik. Setelah dilakukan identifikasi kelemahan peserta didik, guru dapat mengubah strategi dengan memasangkan peserta didik dan belajar dalam kelompok agar bisa saling membantu, serta memberikan berbagai strategi lain sesuai kebutuhan peserta didik.
- c. Materi Pembelajaran Pengayaan
- Materi pembelajaran untuk pengayaan lebih tinggi dari materi reguler. Materi dapat dikembangkan dengan meningkatkan kompleksitas materi, mengubah lingkungan pembelajaran, dan mengubah strategi dan metode pembelajaran.

2. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran (Alternatif)

a. Persiapan Mengajar

Hal-hal yang harus dipersiapkan guru sebelum melakukan kegiatan pembelajaran.

- 1) Membaca kembali Modul Ajar (MA) yang telah dipersiapkan sebelumnya.
- 2) Membaca kembali buku-buku sumber yang berkaitan dengan materi konsep aktivitas fisik, istirahat, pengisian waktu luang, serta memilih makanan bergizi dan seimbang sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.
- 3) Menyiapkan alat pembelajaran, diantaranya:

- a) Lembar Kerja Siswa (*student worksheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas diskusi,
- b) alat peraga konsep aktivitas fisik, istirahat, pengisian waktu luang, serta memilih makanan bergizi dan seimbang,
- c) video pembelajaran tentang konsep aktivitas fisik, istirahat, pengisian waktu luang, serta memilih makanan bergizi dan seimbang,
- d) ruangan kelas atau sejenisnya.

b. Kegiatan Pengajaran

Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut.

1) Kegiatan pendahuluan (15 menit)

- a) Guru meminta peserta didik untuk duduk di ruang kelas dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada bapak/ibu guru. Apabila memungkinkan, guru dapat memberikan kesempatan kepada salah seorang peserta didik untuk menyiapkan teman-teman dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada bapak/ibu guru.
- b) Guru meminta peserta didik untuk berdoa sesuai dengan agamanya masing-masing. Apabila memungkinkan, guru dapat memberikan kesempatan kepada salah seorang peserta didik untuk memimpin doa sesuai dengan agamanya masing-masing.
- c) Guru harus memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat.
- d) Guru memotivasi peserta didik untuk mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan dengan menjelaskan manfaat aktivitas fisik, istirahat, pengisian waktu luang, serta memilih makanan bergizi dan seimbang sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.
- e) Guru mengecek kemampuan yang sudah dipelajari peserta didik sebelumnya melalui tanya jawab sebagai asesmen awal dalam materi aktivitas fisik, istirahat, pengisian waktu luang, serta memilih makanan bergizi dan seimbang sesuai dengan pola perilaku hidup sehat. Hasil dari asesmen awal ini dapat digunakan untuk membagi kelompok yang mengakomodir perbedaan kemampuan peserta didik melalui pembelajaran berdiferensiasi (kemampuan yang berbeda).

Contoh pertanyaan asesmen awal seperti berikut ini.

- (1) Isikan identitas peserta didik.
- (2) Berikan tanda centang () pada kolom YA atau TIDAK yang ada dalam pertanyaan sesuai dengan kemampuan peserta didik.
- (3) Isilah berikut tersebut dengan jujur.

Nama:

Kelas:

No.	Pertanyaan	Jawaban	
		Ya	Tidak
1.	Saya dapat melakukan aktivitas fisik.		
2.	Saya dapat beristirahat dengan baik.		
3.	Saya dapat melakukan aktivitas pengisian waktu luang.		
4.	Saya dapat memilih makanan bergizi dan seimbang.		
Sangat Baik		Baik	Cukup
Jika menjawab 4 jawaban YA		Jika menjawab 3 jawaban YA	Jika menjawab 2 jawaban YA
			Jika menjawab 1 jawaban YA

- f) Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai peserta didik setelah proses pembelajaran (seperti yang tercantum dalam indikator ketercapaian kompetensi) disertai dengan penjelasan manfaat dari mempelajari tentang konsep aktivitas fisik, istirahat, pengisian waktu luang, serta memilih makanan bergizi dan seimbang sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.
- g) Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari, yaitu konsep aktivitas fisik, istirahat, pengisian waktu luang, serta memilih makanan bergizi dan seimbang sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.
- h) Guru menjelaskan teknik asesmen untuk kompetensi konsep aktivitas fisik, istirahat, pengisian waktu luang, serta memilih makanan bergizi dan seimbang sesuai dengan pola perilaku hidup sehat, baik kompetensi sikap dengan observasi dalam bentuk jurnal, yaitu nilai-nilai karakter Profil Pelajar Pancasila: dimensi gotong royong dan mandiri, kompetensi pengetahuan: mengidentifikasi konsep aktivitas fisik, istirahat, pengisian waktu luang, serta memilih makanan bergizi dan seimbang sesuai dengan pola perilaku hidup, sehat menggunakan penugasan atau tes lisan dan tertulis, dan kompetensi terkait keterampilan, yaitu berdiskusi atau mempresentasikan di depan kelas materi aktivitas fisik, istirahat, pengisian waktu luang, serta memilih makanan bergizi dan seimbang sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.
- i) Dalam pembelajaran ini, selain dapat mengembangkan elemen pengetahuan gerak, peserta didik juga diharapkan dapat mengembangkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila pada elemen gotong royong dan mandiri dengan meregulasi dan menginternalisasi nilai-nilai karakter, seperti berkolaborasi, kepedulian, berbagai, pemahaman diri dan situasi yang dihadapi, dan meregulasi diri, serta dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

2) Kegiatan inti (75 menit)

Langkah-langkah kegiatan pembelajaran inti dengan prosedur sebagai berikut.

- a) Guru menyajikan/menyampaikan sebuah fenomena, yaitu sebuah kejadian di suatu tempat terhadap kasus penyakit gizi buruk atau kekurangan gizi. Masalah utamanya adalah kekurangan zat gizi makanan.
- b) Peserta didik dengan difasilitasi oleh guru menemukan dan mengklarifikasi masalah tersebut.
- c) Peserta didik mengidentifikasi masalah dan melakukan diskusi difasilitasi oleh guru.
- d) Peserta didik dalam kelompok mengklasifikasi apa yang diketahui, apa yang perlu diketahui, apa yang perlu dilakukan untuk menyelesaikan masalah, dengan menyusun pertanyaan yang dibimbing oleh guru.

Aktivitas Pembelajaran 1

- a) Aktivitas pembelajaran 1: menjelaskan fakta, konsep, dan prosedur, serta mampu menerapkan konsep mengenal aktivitas fisik, istirahat, dan pengisian waktu luang**

Peserta didik diminta untuk membaca dan menyimak teks berikut yang merupakan konsep mengenal aktivitas fisik, istirahat, dan pengisian waktu luang. Berdasarkan hasil pengamatan, peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menjelaskan hal-hal yang berkaitan dengan mengenal aktivitas fisik, istirahat, dan pengisian waktu luang. Jika menemukan kesulitan, peserta didik dapat meminta bantuan guru.

Materi konsep mengenal aktivitas fisik, istirahat, dan pengisian waktu luang tersebut akan dibahas dengan lengkap sebagai berikut.

- 1) Mengetahui pola hidup sehat
Pola hidup sehat adalah suatu gaya hidup dengan memperhatikan faktor-faktor tertentu yang memengaruhi kesehatan, antara lain makanan dan olahraga.
Pola hidup sehat menyangkut aturan untuk mencapai kesehatan jasmani dan rohani.
Hidup sehat yang sempurna mencakup aspek jasmani dan rohani.
Adapun pola-pola hidup sehat, baik secara aspek jasmani maupun rohani adalah sebagai berikut.



Gambar 8.1 Pola Hidup Sehat

- a) Pola meraih kesehatan jasmani
Untuk menjaga kesehatan tubuh, peserta didik diminta untuk membuat pola makan yang sehat. Pola untuk meraih kesehatan jasmani yang pertama adalah dengan mengatur pola makan. Atur dan kontrollah makanan-makanan yang masuk ke dalam mulut. Jangan sembarangan dan jangan berlebihan. Harus selektif dengan makanan-makanan berbahaya yang mengandung zat aditif berlebihan.
- b) Pola meraih kesehatan rohani
Kesehatan rohani menyangkut kondisi pikiran, hati dan ketentraman batin. Kebiasaan untuk mengecek kehalalan makanan yang masuk ke dalam perut? Peserta didik diminta untuk selalu berhati-hatilah dan waspada terhadap kehalalan makanan.
Kehalalan mencakup asal-usul makanan tersebut dan kandungan fisik makanan yang dimakan. Resep sehat rohani selanjutnya adalah dengan mengamalkan rasa syukur. Syukur akan mengantarkan pada gerbang kebahagiaan.
- 2) Keuntungan dan manfaat penerapan pola hidup sehat
Manfaat yang dapat diperoleh seseorang yang telah melakukan dan menerapkan pola hidup sehat antara lain sebagai berikut.
 - (a) Dapat tidur dengan nyenyak.
 - (b) Dapat belajar dengan baik.
 - (c) Berpikiran positif dan sehat.
 - (d) Memiliki penampilan yang sehat.
 - (e) Lebih percaya diri.
 - (f) Terhindar dari penyakit
- 3) Cara hidup sehat
Untuk memperoleh tubuh yang sehat, tidak harus dengan pola hidup yang serba mahal. Akan tetapi semua itu dapat dilakukan tanpa harus mengeluarkan biaya yang mahal. Semua dapat diperoleh dengan mudah dan murah. Hidup sehat harus diawali dengan perubahan yang kecil terlebih dahulu.



Gambar 8.2 Cara Melakukan Hidup Sehat

- 4) Peran aktivitas fisik secara teratur
 Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur, terukur, dan terus-menerus dapat meningkatkan kebugaran tubuh. Dalam melakukan aktivitas fisik memerlukan pengeluaran energi. Kurangnya aktivitas fisik merupakan faktor risiko terkena penyakit kronis.
 Jenis aktivitas fisik yang dapat dilakukan berupa kegiatan sehari-hari, seperti berjalan kaki, berkebun, merawat taman, mencuci pakaian, mencuci mobil, mengepel lantai, dan naik turun tangga.
- 5) Manfaat aktivitas fisik yang teratur
 Manfaat aktivitas fisik yang teratur antara lain sebagai berikut.
 - (a) Mengontrol berat badan
 Aktivitas fisik secara teratur dapat membantu mencegah kelebihan berat badan, membantu penurunan berat badan.
 - (b) Menjaga kesehatan dan terhindar dari penyakit
 Aktivitas fisik secara teratur dapat membantu mencegah stroke, kencing manis, stres, dan kanker, dan lain-lain.
 - (c) Meningkatkan *mood*
 Berjalan kaki selama 30 menit dapat membantu mengurangi stres, dapat meningkatkan rasa percaya diri, serta meningkatkan percaya diri.
 - (d) Meningkatkan energi
 Aktivitas fisik yang teratur dapat meningkatkan kekuatan otot dan meningkatkan daya tahan tubuh.
 - (e) Membuat tidur lebih nyenyak
 Aktivitas fisik yang teratur dapat membantu tidur lebih cepat dan tidur lebih nyenyak.
 - (f) Menyenangkan
 Aktivitas fisik juga dapat memperbaiki hubungan dengan keluarga atau teman dalam pengaturan sosial yang menyenangkan.



Gambar 8.3 Manfaat Aktivitas Fisik Secara Teratur

- 6) Perawatan kesehatan untuk menjaga kesehatan
Perawatan kesehatan untuk menjaga kesehatan dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut
 - (a) Gerak badan
 - (b) Rekreasi
 - (c) Istirahat
 - (d) Tidur
- 7) Perawatan tubuh agar tetap bugar
Usaha kesehatan pribadi adalah upaya perseorangan untuk memelihara dan mempertinggi derajat kesehatannya sendiri. Usaha-usaha tersebut antara lain sebagai berikut.
 - (a) Memelihara kebersihan
 - (b) Makanan yang sehat
 - (c) Cara hidup yang teratur
 - (d) Meningkatkan daya tahan tubuh
 - (e) Menghindari terjadinya penyakit
 - (f) Meningkatkan kecerdasan dan rohaniyah
 - (g) Melengkapi rumah dengan fasilitas-fasilitas yang menjamin hidup sehat
 - (h) Pemeriksaan kesehatan

3) Kegiatan Penutup (15 Menit)

- a) Salah seorang peserta didik di bawah bimbingan guru memimpin diskusi, guru menanyakan manfaat belajar hari ini.
- b) Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum dan kesalahankesalahan yang masih sering timbul saat melakukan aktivitas pembelajaran.
- c) Guru menginformasikan kelompok dan peserta didik yang paling baik penampilannya selama aktivitas pembelajaran.
- d) Guru menugaskan peserta didik untuk membaca dan membuat kesimpulan tentang aktivitas pembelajaran materi memilih makanan yang bergizi dan seimbang sesuai dengan pola perilaku hidup sehat, hasilnya dijadikan sebagai tugas asesmen penugasan.

- e) Guru meminta peserta didik untuk berdoa sesuai dengan agamanya masing-masing. Apabila memungkinkan, guru dapat memberikan kesempatan kepada salah seorang peserta didik untuk memimpin doa

c. Kegiatan Alternatif

Guru dapat mengembangkan materi tentang memilih makanan yang bergizi dan seimbang sesuai dengan pola perilaku hidup sehat, sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki.

Kegiatan pembelajaran dengan model *discovery learning* dengan metode *windows shopping* dapat pula dilakukan dengan demonstrasi dan komando. Jika penugasan dengan menggunakan lembar tugas tidak berjalan dengan baik, maka perlu didahului dengan demonstrasi/menggunakan lembar peraga/atau media lain yang sesuai.

Catatan:

- Setelah melakukan diskusi dan mempresentasikan materi tentang konsep memilih makanan yang bergizi dan seimbang sesuai dengan pola perilaku hidup sehat, peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menjelaskan kesulitan-kesulitan dan kesalahan-kesalahan dalam melakukan diskusi dan mempresentasikan materi. Kemudian peserta didik diminta untuk melaporkan hasil capaian belajar yang diperoleh dalam buku catatan atau buku tugas kepada guru.

D. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan 4 s.d. 6)

1. Materi Pokok Pembelajaran

- a. Materi Pembelajaran Regular
- Menjelaskan fakta, konsep, dan prosedur, serta mampu menerapkan konsep aktivitas fisik, istirahat, pengisian waktu luang, serta memilih makanan bergizi dan seimbang.
- 3) Mengetahui aktivitas fisik, istirahat, dan pengisian waktu luang: Mengetahui pola hidup sehat, keuntungan dan manfaat penerapan pola hidup sehat, cara hidup sehat, mengetahui peran aktivitas fisik secara teratur, manfaat aktivitas fisik secara teratur, dan perawatan kesehatan dan perawatan tubuh agar tetap bugar.
- 4) Memilih makanan yang bergizi dan seimbang: Arti makanan sehat, bermacam-macam makanan sehat, arti makanan seimbang, mengetahui gizi seimbang, empat

pilar gizi seimbang, mengenal zat gizi makanan, fungsi zat gizi makanan, dan jenis bahan gizi makanan.

b. Materi pembelajaran Remedial

Materi pembelajaran untuk remedial sama dengan materi reguler. Akan tetapi penekanan materinya hanya pada materi yang belum dikuasai (berdasarkan identifikasi) peserta didik. Remedial dapat dilakukan dengan menambah materi

dari berbagai sumber bagi peserta didik. Setelah dilakukan identifikasi kelemahan

peserta didik, guru dapat mengubah strategi dengan memasangkan peserta didik

dan belajar dalam kelompok agar bisa saling membantu, serta memberikan berbagai

strategi lain sesuai kebutuhan peserta didik.

c. Materi Pembelajaran Pengayaan

Materi pembelajaran untuk pengayaan lebih tinggi dari materi reguler. Materi dapat

dikembangkan dengan meningkatkan kompleksitas materi, mengubah lingkungan

pembelajaran, dan mengubah strategi dan metode pembelajaran.

2. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran (Alternatif)

a. Persiapan Mengajar

Langkah-langkah sama seperti konsep pada pertemuan pertama dengan menyesuaikan materinya.

b. Kegiatan Pengajaran

Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut.

1) Kegiatan pendahuluan (15 menit)

Langkah-langkah sama seperti konsep pada pertemuan pertama dengan menyesuaikan materinya.

2) Kegiatan inti (75 menit)

Langkah-langkah kegiatan pembelajaran inti dengan prosedur sebagai berikut.

- a) Guru menyajikan/menyampaikan sebuah fenomena, yaitu sebuah kejadian di suatu tempat terhadap kasus penyakit gizi buruk atau kekurangan gizi. Masalah utamanya adalah kekurangan zat gizi makanan.
- b) Peserta didik dengan difasilitasi oleh guru menemukan dan mengklarifikasi masalah tersebut.
- c) Peserta didik mengidentifikasi masalah dan melakukan diskusi difasilitasi oleh guru.

- d) Peserta didik dalam kelompok mengklasifikasi apa yang diketahui, apa yang perlu diketahui, apa yang perlu dilakukan untuk menyelesaikan masalah, dengan menyusun pertanyaan yang dibimbing oleh guru.

Aktivitas Pembelajaran 2

b) Aktivitas pembelajaran 2: menjelaskan fakta, konsep, dan prosedur, serta mampu menerapkan memilih makanan yang bergizi dan seimbang

Setelah peserta didik membaca dan menyimak konsep mengenai aktivitas fisik, istirahat, dan pengisian waktu luang, peserta didik diminta untuk mengamati dan mengkaji materi tentang memilih makanan yang bergizi dan seimbang.

Berdasarkan hasil pengamatan, peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menjelaskan hal-hal yang berkaitan dengan materi memilih makanan yang bergizi dan seimbang.

Peserta didik diminta untuk mendiskusikan pengalaman tersebut dengan teman sekelompoknya. Jika menemukan kesulitan, peserta didik dapat meminta bantuan guru. Materi memilih makanan yang bergizi dan seimbang antara lain sebagai berikut

1) Arti makanan sehat

Makanan sehat adalah makanan yang mengandung beragam nutrisi yang dibutuhkan tubuh. Tubuh memerlukan berbagai macam nutrisi agar sehat dan pertumbuhan dapat berjalan dengan optimal.

Syarat makanan yang sehat (4 sehat 5 sempurna), yaitu bersih, memiliki gizi yang baik dan seimbang. Keseimbangan makanan sehat adalah makanan yang memiliki kandungan karbohidrat, protein, lemak, dan vitamin.

Kita dapat mengonsumsi beragam jenis makanan sehat, tanpa terbatas pada satu jenis saja. Mengonsumsi berbagai jenis makanan dapat memberikan nutrisi yang berbeda, sehingga gizi yang diperlukan oleh tubuh bisa terpenuhi.

2) Macam-macam makanan sehat

Terdapat 5 kelompok utama makanan. Makanan yang kita konsumsi setiap hari harus mengandung kelompok utama makanan tersebut.



Gambar 8.4 Macam-Macam Makanan Sehat

a) Sereal

Beras, gandum, serta produk olahannya masuk dalam kategori makanan sehat jenis sereal. Namun, sebaiknya pilihlah sereal yang terbuat dari bijibijian utuh. Hal ini dikarenakan makanan ini masih kaya akan serat yang dapat menjaga kesehatan sistem pencernaan.

b) **Sayur-mayur**

Semua jenis sayur, terutama sayuran hijau, adalah makanan sehat yang harus ada dalam menu harian. Bahan makanan ini dapat dikonsumsi mentah atau dimasak dengan berbagai cara, seperti ditumis, dikukus, dipanggang, dan lain-lain

c) **Buah-buahan**

Sebaiknya pilih buah utuh yang masih segar dibanding jus buah maupun buah kering. Buah biasanya dikonsumsi sebagai makanan selingan yang menyehatkan, misalnya: pisang di pagi hari, apel untuk *snack* siang, dan buahbuahan *berry* untuk camilan sore.

- d) Protein nabati dan hewani
Nutrisi yang satu ini berasal dari hewan dan tumbuhan. Protein hewani berasal dari daging sapi, domba, kambing, ayam, itik, ikan, dan telur. Protein nabati berasal dari polong-polongan (buncis dan sejenisnya), kacang-kacangan (kacang merah dan lain-lain), dan biji-bijian termasuk produk olahannya (tempe, tahu, dan lain-lain).
- e) Susu dan produk alternatifnya
Segala produk susu dan olahannya (*yoghurt* dan keju) merupakan sumber makanan sehat yang bagus untuk tubuh. Susu yang beredar di pasaran biasanya terbuat dari susu sapi. Namun bila kalian memiliki alergi, alternatifnya adalah mengonsumsi susu yang terbuat dari kacang kedelai.

3) Arti makanan seimbang

Makanan yang baik adalah makanan yang sehat, yaitu makanan yang bergizi dan seimbang. Makanan bergizi dan seimbang adalah makanan yang mengandung enam zat makanan yang diperlukan oleh tubuh, yaitu karbohidrat, protein, lemak, mineral, vitamin, dan air.

Makanan yang seimbang adalah makanan yang mengandung zat penghasil energi (karbohidrat dan lemak) seimbang dengan zat pelindung, yaitu vitamin dan mineral.



Gambar 8.5 Makanan Seimbang

Keseimbangan yang baik antara zat-zat makanan tersebut, adalah satu porsi protein, satu porsi lemak, dan empat porsi karbohidrat. Di samping itu, keseimbangan juga mencakup sumbernya, yaitu cukup akan sayuran hijau yang kaya akan mineral, vitamin, serta serat.

Setiap hari kita melakukan aktivitas. Untuk aktivitas tersebut diperlukan energi yang berasal dari makanan yang kita makan. Jumlah energi yang diperlukan sesuai dengan berat ringannya aktivitas yang kita makan.

Kekurangan bahan makanan pokok, seperti lemak, karbohidrat, dan protein akan menyebabkan tubuh lemah kurang bertenaga. Penyakit yang timbul karena kekurangan makanan sering disebut kekurangan kalori protein (KKP). Akibat kekurangan energi, orang yang menderita KKP akan menjadi kurus, tampak letih, lemah, dan lesu. Di samping itu, daya tahan tubuh juga rendah sehingga orang yang mengalami KKP akan mudah terserang penyakit.

Masih banyak lagi berbagai penyakit yang disebabkan oleh kekurangan zat tertentu. Kekurangan vitamin A dapat menyebabkan gangguan penglihatan, yaitu rabun senja. Apabila gangguan ini terus berkepanjangan dapat menyebabkan kerusakan mata total, yaitu xeroftalmia.

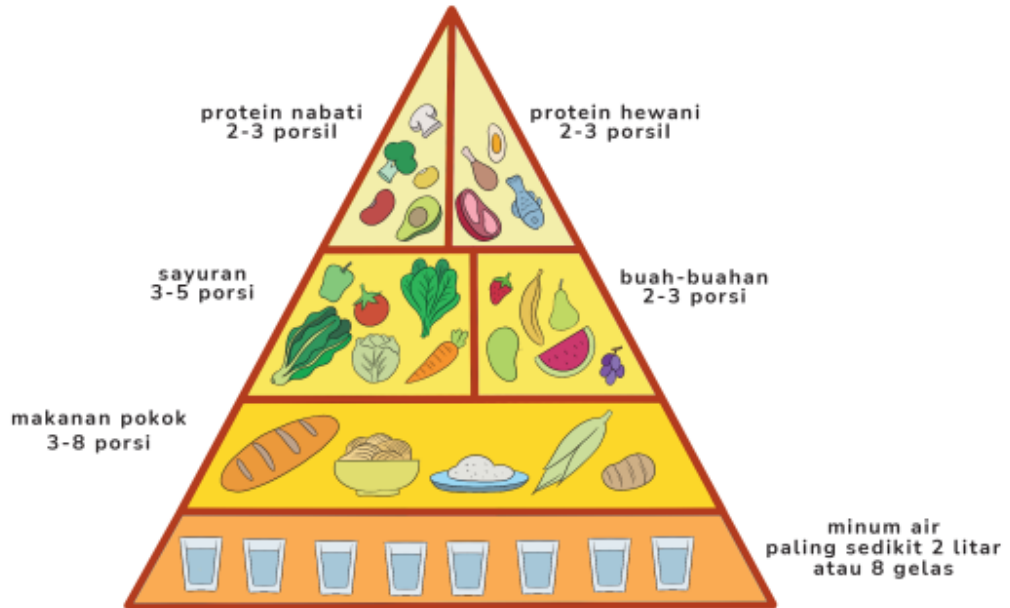
Kekurangan vitamin C dapat menyebabkan gangguan saluran pencernaan, yaitu skorbut. Skorbut ditandai oleh gusi mudah berdarah, gigi mudah goyah, sariawan, dan apabila terjadi luka penyembuhannya lambat.

4) Mengenal gizi seimbang

Gizi seimbang adalah susunan asupan sehari-hari yang jenis dan jumlah zat gizinya sesuai dengan kebutuhan tubuh. Pemenuhan kebutuhan gizi ini juga harus memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih, dan mempertahankan berat badan normal guna mencegah masalah gizi.

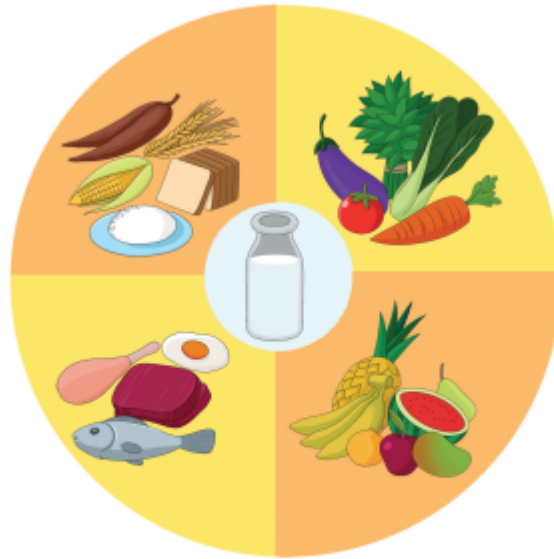
Gizi seimbang terdiri atas asupan yang cukup secara kuantitas, cukup secara kualitas, dan mengandung berbagai zat gizi yang diperlukan tubuh untuk menjaga kesehatan, pertumbuhan (pada anak-anak), penyimpanan zat gizi,

serta untuk melakukan aktivitas dan fungsi kehidupan sehari-hari.



Gambar 8.6 Gizi Seimbang

- 5) **Empat pilar gizi seimbang**
Prinsip gizi seimbang terdiri dari empat pilar. Pada dasarnya merupakan upaya untuk menyeimbangkan antara zat gizi yang keluar dan zat gizi yang masuk, dengan mengontrol berat badan secara teratur. Empat pilar gizi seimbang tersebut, adalah sebagai berikut
- 6) **Mengonsumsi makanan yang beraneka ragam**
Tidak ada satu pun makanan yang mengandung semua gizi yang dibutuhkan oleh tubuh. Misalnya, nasi merupakan sumber utama kalori. Selain itu, sayur dan buah juga akan vitamin, mineral, dan serat, namun rendah kalori dan protein. Oleh sebab itu, dianjurkan untuk mengonsumsi makanan yang beraneka ragam.
- 7) **Membiasakan perilaku hidup bersih**
Membiasakan perilaku hidup bersih dapat mencegah seseorang terkena infeksi. Infeksi merupakan salah satu faktor penting yang memengaruhi status gizi. Orang yang menderita penyakit-penyakit infeksi akan mengalami penurunan nafsu makan sehingga zat gizi yang masuk ke tubuh berkurang.
- 8) **Melakukan aktivitas fisik**
Aktivitas fisik adalah segala macam kegiatan tubuh, termasuk olahraga yang menjadi salah satu upaya dalam menyeimbangkan keluar dan masuknya zat gizi, terutama sumber energi utama dalam tubuh. Selain itu, aktivitas fisik juga dapat memperlancar sistem metabolisme tubuh, tak terkecuali metabolisme zat gizi. Lakukan aktivitas fisik setidaknya 3 kali seminggu dengan durasi 30 menit per sesi.
- 9) **Mengenal zat gizi makanan**
Gizi berasal dari dialek dalam bahasa Mesir yang berarti “makanan”. Kata “gizi” adalah terjemahan dari Bahasa Inggris “*nutrition*” yang apabila diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia menjadi “Nutrisi”. Gizi dapat diartikan sebagai sebuah hal yang memengaruhi proses perubahan berbagai macam makanan yang masuk ke tubuh, sehingga dapat mempertahankan kehidupan. Pengertian gizi yang lebih luas yaitu mengenai berbagai cara dalam memperoleh, mengolah, dan mempertimbangkan supaya tubuh tetap terjaga kesehatannya. Ilmu yang mempelajari tentang gizi yaitu ilmu gizi.



Gambar 8.7 Macam-Macam Sumber Zat Gizi Makanan untuk Tubuh Manusia

10) Fungsi zat gizi makanan

Makanan bergizi sangat dibutuhkan bagi tubuh manusia, baik untuk pertumbuhan tubuh maupun untuk perkembangan otak. Zat bergizi dapat dikelompokkan dalam beberapa golongan, antara lain sebagai berikut.

a) Zat tenaga atau hidrat arang atau tepung, lemak

Sumber tenaga adalah makanan yang mengandung hidrat arang juga zat tepung, zat pati atau karbohidrat. Jenis makanan ini adalah tepung, biji-bijian, beras, ubi, umbi-umbian, ketela, roti, sagu, jagung dan gula.

b) Zat pembangun atau protein, mineral, udara

Zat pembangun adalah zat gizi yang dibutuhkan tubuh untuk membangun masa pertumbuhan. Sumber zat pembangun yang dimaksud dengan sebutan protein atau disebut juga zat putih telur. Sumber makanan zat pembangun dibagi dua sumber: dari nabati seperti kacang-kacangan (tempe, tahu dan lain-lain), dan sumber hewan seperti daging sapi, kambing, kerbau.

c) Zat pengatur atau vitamin, mineral dan udara

Zat pengatur adalah zat yang berfungsi mengatur metabolisme proses kerja tubuh. Metabolisme diibaratkan ramainya lalu lintas di jalan raya. Kalau tubuh kekurangan udara, akan terasa haus dan otak akan menyuruh tangan untuk mencari udara. Kelompok zat pengatur adalah udara, vitamin, dan mineral. Sumber gizi ini banyak dihasilkan dari makanan dan sayuran.

3) Kegiatan Penutup (15 Menit)

Langkah-langkah kegiatan penutup sama dengan pada pertemuan pertama.

3. Refleksi Guru

Lembar Refleksi Diri Guru

Konsep refleksi diri guru sama dengan pada aktivitas pembelajaran pada pola

gerakdasar lokomotor (seperti pada halaman 50).

F. Asesmen Kompetensi

1. Asesmen Pengembangan Karakter (Dimensi Mandiri dan Gotong Royong)

Asesmen sikap didasarkan pada hasil refleksi sikap peserta didik dan pengamatan guru dengan menggunakan lembar observasi yang telah dilakukan pada proses pembelajaran di setiap aktivitas pembelajaran.

Lembar Refleksi Penilaian (Sikap) Diri Sendiri Peserta Didik

- Isikan identitas peserta didik.
- Berikan tanda centang (✓) pada kolom YA atau TIDAK sesuai dengan keyakinan peserta didik.
- Isilah pernyataan berikut dengan jujur.

Lembar Refleksi Penilaian (Sikap) Antarteman Peserta Didik

- Isikan identitas teman peserta didik.
- Berikan tanda centang (✓) pada kolom YA atau TIDAK sesuai dengan keyakinan peserta didik.
- Isilah pernyataan berikut dengan jujur.

No.	Pernyataan	Jawaban	
		Ya	Tidak
1.	Saya mengikuti pembelajaran materi aktivitas fisik, istirahat, pengisian waktu luang, serta memilih makanan bergizi dan seimbang dengan sungguh-sungguh.		
2.	Saya belajar materi aktivitas fisik, istirahat, pengisian waktu luang, serta memilih makanan bergizi dan seimbang secara mandiri.		
3.	Saya mengerjakan tugas dari guru tanpa meminta bantuan orang lain.		
4.	Saya berperan aktif dalam mengerjakan tugas kelompok.		
5.	Saya saling membantu dalam melakukan tugas kelompok.		
6.	Saya berbagi tugas dalam mengerjakan tugas kelompok.		
Sangat Baik		Baik	Cukup
Jika menjawab 6 jawaban YA		Jika menjawab 4-5 jawaban YA	Jika menjawab 2-3 jawaban YA
		Kurang	
		Jika menjawab 1 jawaban YA	

Lembar Refleksi Penilaian (Sikap) Antarteman Peserta Didik

- Isikan identitas teman peserta didik.
- Berikan tanda centang (✓) pada kolom YA atau TIDAK sesuai dengan keyakinan peserta didik.
- Isilah pernyataan berikut dengan jujur.

No.	Pernyataan	Jawaban	
		Ya	Tidak
1.	Teman saya mampu bekerja sama dengan teman lain.		
2.	Teman saya mau berkomunikasi dengan teman lain.		
3.	Teman saya lebih mengutamakan kepentingan teman lain.		

No.	Pernyataan	Jawaban	
		Ya	Tidak
4.	Teman saya hadir mengikuti pelajaran PJOK tepat waktu.		
5.	Teman saya merupakan seseorang yang percaya diri.		
Sangat Baik		Baik	Cukup
Jika menjawab 5 jawaban YA		Jika menjawab 3-4 jawaban YA	Jika menjawab 2 jawaban YA
			Jika menjawab 1 jawaban YA

2. Asesmen Pengetahuan

- Contoh penilaian pengetahuan pilihan ganda
 - Teknik : Tes Tulis
 - Bentuk : Pilihan Ganda
 - Contoh Instrumen:
 - Upaya seseorang untuk menjaga tubuh tetap sehat dinamakan
 - pola hidup sehat
 - pola hidup seimbang
 - pola hidup berkecukupan
 - pola hidup sehat dan seimbang
 - Susunan asupan sehari-hari yang jenis dan jumlah zat gizinya sesuai dengan kebutuhan tubuh dinamakan

- a. gizi yang baik
 - b. gizi seimbang
 - c. gizi yang sempurna
 - d. gizi yang baik dan seimbang
- b. Contoh penilaian pengetahuan dengan menentukan Benar atau Salah
 - 1) Teknik : Tes Tulis
 - 2) Bentuk : Menentukan Benar dan Salah
 - 3) Contoh Instrumen:

Tentukan pernyataan peserta didik dengan cara memberikan tanda centang pada kolom BENAR atau SALAH.

3. Asesmen Keterampilan

- a. Instrumen untuk Penilaian Proses Gerak
 - 1) resentasi bersama teman materi tentang konsep aktivitas fisik, istirahat, pengisian waktu luang, serta memilih makanan bergizi dan seimbang
 - a) Butir tes

Diskusi materi tentang konsep aktivitas fisik, istirahat, pengisian waktu luang, serta memilih makanan bergizi dan seimbang bersama teman peserta didik. Memaparkan dalam kertas plano yang ditempelkan di dinding kelas. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesesuaian menjelaskan materi tentang cara memelihara kebersihan dan kesehatan alat reproduksi, serta kesehatan diri dan orang lain dari penyakit menular dan tidak menular (asesmen proses) dalam kegiatan pembelajaran.
 - b) Petunjuk asesmen

Berikan (angka) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan mempresentasikan materi konsep aktivitas fisik, istirahat, pengisian waktu luang, serta memilih makanan bergizi dan seimbang yang diharapkan.
 - c) Isikan identitas peserta didik.
 - d) Berikan tanda centang (3) pada kolom (1) jika (Ya) dan kolom (0) jika Tidak, sesuai dengan penampilan keterampilan gerak yang dilakukan atau ditunjukkan peserta didik.
 - 2) Rubrik asesmen keterampilan gerak
- Contoh lembar asesmen proses presentasi/diskusi untuk perorangan (setiap peserta didik satu lembar asesmen).

Nama : _____ Kelas: _____

No.	Indikator Esensial	Uraian Pembelajaran	Ya (1)	Tidak (0)
1.	Persiapan awal pembelajaran	a. Menyiapkan buku tulis dan pensil/pulpen.		
		b. Menyiapkan buku paket.		
		c. Duduk dengan tertib di kelas.		
		d. Berdoa sesuai dengan agama masing-masing.		
2.	Pelaksanaan pembelajaran	a. Membaca buku paket pelajaran tentang materi yang akan diajarkan.		
		b. Menjelaskan pengalaman dalam belajar.		
		c. Menjelaskan kesulitan-kesulitan dalam menjelaskan materi pelajaran.		
		d. Menanyakan kepada guru apabila ada hal-hal yang tidak dimengerti.		
3.	Refleksi hasil pembelajaran	a. Tanya jawab antara guru dengan peserta didik.		
		b. Menyimpulkan kembali materi pelajaran yang telah dipelajari.		
		c. Merapikan kembali buku tulis dan pensil/pulpen.		
		d. Berdoa sesuai dengan agama masing-masing.		

Sangat Baik	Baik	Cukup	Perlu Perbaikan
Jika mendapat skor > 9 dalam keterampilan yang ditunjukkan.	Jika mendapat skor 7 s.d. 9 dalam keterampilan yang ditunjukkan.	Jika mendapat skor 4 s.d. 6 dalam keterampilan yang ditunjukkan.	Jika mendapat skor < 4 dalam keterampilan yang ditunjukkan.

3) Pedoman penskoran

- Skor 1 jika peserta didik dapat melakukan gerakan dengan benar.
- Skor 0 jika peserta didik tidak melakukan gerakan dengan benar.

Contoh lembar penilaian proses gerak untuk seluruh peserta didik.

No.	Nama Peserta Didik	Sikap Awal				Pelaksanaan Gerakan				Sikap Akhir				Skor Akhir
		4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	
1.														
2.														
3.														
dst.														

Instrumen untuk Penilaian Produk

- 1) Contoh instrumen untuk penilaian produk diskusi (penerapan aktivitas fisik dan memilih makanan bergizi secara terpisah untuk perorangan peserta didik).

Nama :				
Kelas :				
Hasil Uji Keterampilan	Percobaan I		Percobaan II	
	Jumlah Ulangan	Skor (Sesuai Norma)	Jumlah Ulangan	Skor (Sesuai Norma)

- 2) Contoh instrumen untuk penilaian produk diskusi (penerapan aktivitas fisik dan memilih makanan bergizi secara terpisah untuk seluruh peserta didik).

[illegible]

- 3) Contoh instrumen untuk penilaian produk diskusi (penerapan aktivitas fisik dan memilih makanan bergizi dalam bentuk diskusi secara terpisah peserta didik).

Nama :		
Kelas :		
Hasil Uji Keterampilan	Kesempatan didapat (K)	Diskusi materi pembelajaran dilakukan dengan benar (DB)
	<i>Diisi dengan tally</i>	<i>Diisi dengan tally</i>
	Persentase $\frac{DB}{K} \times 100\% = ...$	

- 4) Contoh instrumen untuk penilaian produk diskusi (penerapan aktivitas fisik dan memilih makanan bergizi dalam bentuk diskusi secara perorangan peserta didik).

No.	Nama Peserta Didik	Hasil Uji Keterampilan		Persentase $\frac{DB}{K} \times 100\% = ...$
		Kesempatan yang Didapat	Diskusi Materi Pembelajaran dengan Benar	
1.				
2.				

No.	Nama Peserta Didik	Hasil Uji Keterampilan		Persentase $\frac{DB}{K} \times 100\% = ...$
		Kesempatan yang Didapat	Diskusi Materi Pembelajaran dengan Benar	
3.				
dst.				

c. Pengolahan Nilai Uji Keterampilan

Contoh data yang didapat adalah sebagai berikut.

- Skor keterampilan proses gerak peserta didik: 80.
- Skor keterampilan produk gerak (dari contoh di atas diambil salah satu sesuai dengan kategori gerak (tertutup/terbuka/diskrit/kontinum, dan lain-lain), diujikan secara terpisah atau terintegrasi dalam permainan): 90.

Untuk memperoleh skor akhir, perlu diberikan pembobotan sesuai dengan tujuan akhir dari pembelajaran (contoh 70% untuk skor keterampilan proses gerak, dan

30% untuk skor keterampilan produk gerak).

4. Umpan Balik

Sama dengan konsep umpan balik pada aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar lokomotor (seperti pada hal 57)

G. Refleksi Guru

Sama dengan konsep refleksi guru pada aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar lokomotor (seperti pada hal 58).

H. Remedial dan Pengayaan

1. Remedial

Sama dengan konsep remedial pada aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar lokomotor (seperti pada hal 58)

2. Pengayaan

Sama dengan konsep pengayaan pada aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar lokomotor (seperti pada hal 58).

I. Interaksi dengan Orang Tua

Sama dengan konsep interaksi dengan orang tua pada aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar lokomotor (seperti pada hal 58).

J. Lembar Kegiatan Peserta Didik

Tanggal:

Lingkup/Materi Pembelajaran :

Nama Peserta Didik :

Fase/Kelas : B / III

1. Panduan Umum

Sama dengan konsep umpan balik pada aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar lokomotor (seperti pada hal 59).

2. Panduan Aktivitas Pembelajaran

- a) Bersama dengan teman, buatlah kelompok sejumlah maksimal 7 orang.
- b) Lakukan aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama secara berpasangan dengan teman peserta didik satu kelompok.
- c) Perhatikan penjelasan berikut ini.

Cara melakukan variasi pola gerak dasar langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama antara lain:

- 1) pola gerak langkah kaki aktivitas gerak berirama,

- 2) pola gerak ayunan lengan aktivitas gerak berirama.

K. Bahan Bacaan Peserta Didik

1. Konsep aktivitas fisik, istirahat, pengisian waktu luang, serta memilih makanan bergizi dan seimbang sesuai dengan pola perilaku hidup sehat. Sumber bacaan tersebut dapat diperoleh melalui buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
2. Mengamati video pembelajaran materi aktivitas fisik, istirahat, pengisian waktu luang, serta memilih makanan bergizi dan seimbang sesuai dengan pola perilaku hidup sehat dengan dibantu oleh orangtua, kakak atau saudara. Video pembelajaran tersebut dapat diperoleh melalui internet atau sumber lainnya.

L. Bahan Bacaan Guru

1. Konsep aktivitas fisik, istirahat, pengisian waktu luang, serta memilih makanan bergizi dan seimbang sesuai dengan pola perilaku hidup sehat. Sumber bacaan tersebut dapat diperoleh melalui buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
2. Mengamati video pembelajaran materi aktivitas fisik, istirahat, pengisian waktu luang, serta memilih makanan bergizi dan seimbang sesuai dengan pola perilaku hidup sehat. Video pembelajaran tersebut dapat diperoleh melalui internet atau sumber lainnya.