

Kelas XI

LKPD

Proyek Interdisipliner (PBL)

"Siswa Hebat, Sehat, Cerdas, dan Berakhlak Mulia"



Disusun oleh :
Tim Guru SMAN 3 Bukittinggi

Pertemuan pekan 1

Tema Proyek : "Islam dan Kesehatan dalam Kehidupan Sehari-hari"
Durasi Proyek : 2 Minggu
Nama Kelompok :



TUJUAN KEGIATAN

Menanamkan nilai-nilai keislaman dan akhlak mulia dalam konteks kesehatan

Mampu mengembangkan literasi dan numerasi melalui analisis data kesehatan.

Meningkatkan kesadaran hidup sehat melalui kegiatan jasmani dan edukasi.

Menumbuhkan semangat kolaborasi, kreativitas, dan kepedulian sosial.

Mewujudkan proyek berbasis data dan dalil agama menjadi produk nyata yang solutif dan edukatif

Aktivitas 1: Kesiapan Fisik dan Spiritual

Kegiatan	Waktu	Fokus Utama	Tanda Tangan Guru Pendamping
1. Senam AIH	30 menit	Kebugaran dan pemanasan tubuh. Rasakan perubahan denyut jantung sebelum dan sesudah senam.	
2. Sholat Dhuha	30 menit	Kekhusyukan dan ketertiban. Catat hikmah yang didapatkan dari menjaga kebersihan wudhu dan kesucian ibadah (PAI).	

Refleksi Spiritual (PAI):

Jelaskan kaitan antara disiplin dalam gerakan Senam AIH dengan disiplin dalam melaksanakan sholat (misalnya, menjaga waktu, tertib gerakan, dan fokus).

Jawaban:

Aktivitas 2: Pengumpulan Data Awal Kesehatan (Penjasorkes & Matematika)

Gunakan timbangan dan meteran yang sudah tersedia, kemudian:

1. Ukurlah massa tubuh setiap anggota kelompok!
2. Ukurlah tinggi setiap anggota kelompok!
3. Gunakan rumus IMT (Indeks Massa Tubuh) untuk menentukan kamu kategori apa!
4. Catat hasil pengukuran dan perhitungan kamu ke dalam tabel yang tersedia pada halaman berikutnya!

Rumus IMT

$$IMT = \frac{\text{Berat badan (kg)}}{(\text{Tinggi badan (m)})^2}$$

Kategori IMT

Klasifikasi		IMT
Kurus	Berat	<17
	Ringan	17-18,4
Normal		18,5-25
Gemuk	Ringan	25,1-27
	Berat	>27

Tabel Hasil Pengukuran

No.	Nama Anggota	Tinggi Badan (cm)	Massa Tubuh (kg)	IMT	Kategori
1					
2					
3					
4					
5					
6					

Analisis Data Sederhana:

1. Siapakah anggota yang memiliki massa tubuh (kg) paling besar?

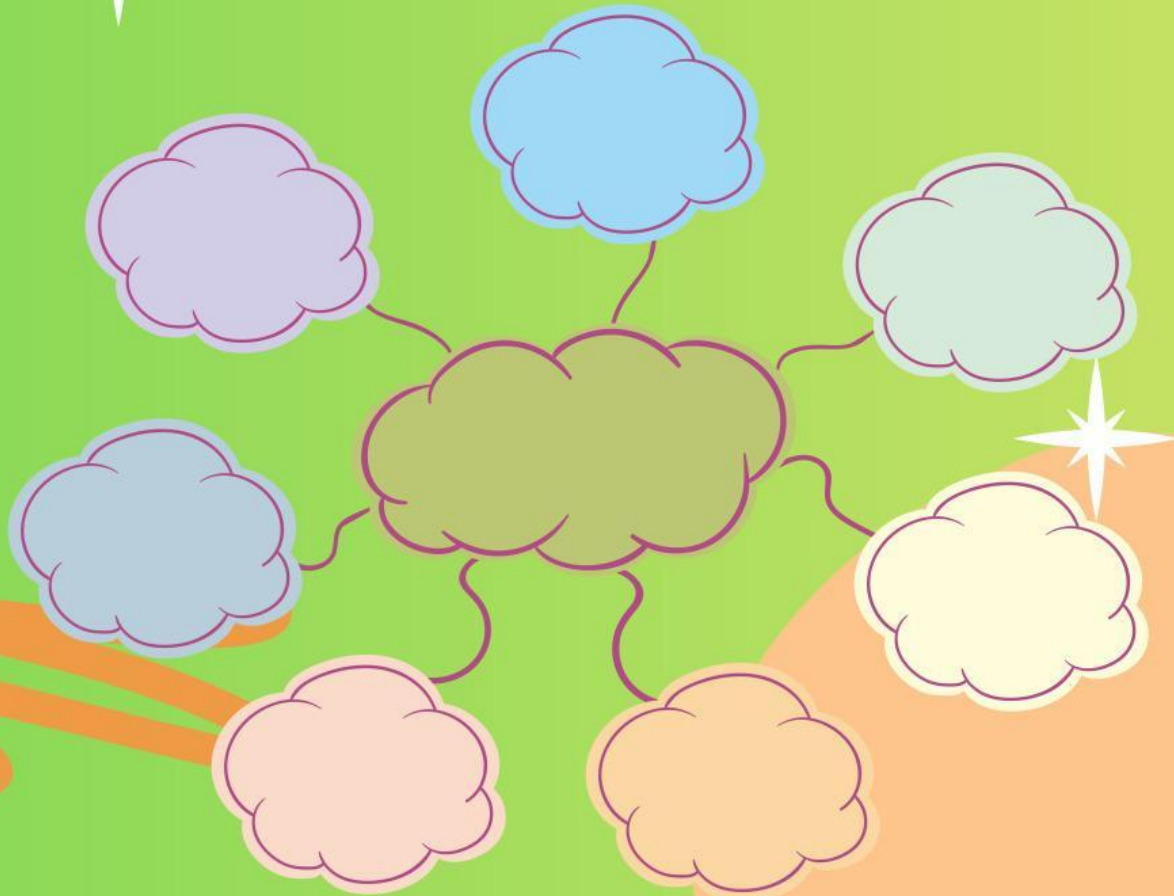
.....

2. Hitunglah selisih massa tubuh antara anggota terberat dan teringan.

Selisih= ... kg - ... kg = ... kg

Aktivitas 3: Membuat Mind Mapp

Materi 1 : PAI



Materi 2 : PJOK

EVALUASI DIRI KELOMPOK

Beri tanda centang (✓) pada kolom yang sesuai.

No	Aspek Evaluasi	Ya	Belum
1	Kami <u>Menyelesaikan</u> Senam AIH dan <u>Sholat</u> Dhuha <u>dengan tertib</u>		
2	Kami <u>mencatat data</u> <u>massa tubuh</u> dan <u>tinggi badan</u> <u>anggota kelompok</u> <u>dengan akurat</u>		
3	Kami <u>menyimak</u> dan <u>memahami materi</u> PAI dan PJOK yang <u>dipaparkan guru</u> di <u>depan kelas</u>		
4	<u>Pembagian tugas</u> dalam kelompok kami <u>berjalan dengan baik</u>		