

SEKOLAH MENENGAH KEBANGSAAN SERI LONDANG
MODUL MATA PELAJARAN

Mata Pelajaran :	Pendidikan Jasmani & Pendidikan Kesihatan	Tingkatan : 3
Tajuk :	Unit 7 Rekreasi dan Kesenggangan	
Standard Kandungan :	Melakukan aktiviti rekreasi dan kesenggangan.	
Standard Pembelajaran :	Permainan Tradisional 2. Aci Sep	
Objektif Pembelajaran :	Di akhir pengajaran dan pembelajaran, murid dapat: 1. Menulis cara bermain permainan tradisional aci sep dengan langkah yang betul.	
Tempoh Masa :	1 jam	
Nota :	1. Rujuk buku teks m/s 114 - 115.	
Aktiviti :	1. Murid diminta membaca dan membuat rujukan buku teks pada m/s 114 - 115. 2. Murid diminta membuat nota ringkas. 3. Murid menjawab soalan latihan tubi.	
Pentaksiran :	Soalan Latihan Tubi.	

AKTIVITI 1:**Soalan latihan tubi.**

Jawab semua soalan dengan mengisi tempat kosong dalam ruang yang disediakan di bawah.

Acı Sep

Permainan Acı Sep (*Safe*) juga dikenali sebagai Acı Cup atau Acı Lup Sep. Permainan ini bertujuan menguji ketangkasan dan kecekapan pengejar menyentuh pemain lain yang cuba mengelak daripada disentuh olehnya. Permainan ini juga tidak memerlukan sebarang alatan dan dimainkan pada waktu petang di kawasan lapang yang dihadkan atau ditandakan. Bilangan pemain sebaik-baiknya melebihi enam orang.

● Cara Bermain

1. Pilih seorang murid sebagai pemain pengejar.
2. Pengejar perlu mengejar dan cuba menyentuh seorang pemain untuk menggantikannya sebagai pengejar.
3. Pemain lain cuba mengelakkan diri daripada sentuhan pengejar.
4. Pemain yang dikejar boleh berehat atau menyelamatkan diri dengan mencangkung dan menyebut "cup".
5. Pemain yang "cup" boleh aktif semula setelah disentuh (disep) oleh pemain lain.
6. Tukar peranan sebagai pengejar jika anda disentuh oleh pengejar.
7. Jika semua pemain telah "cup" dan tidak disepkan, pengejar akan membilang 1, 2, 3 dan pemain yang terakhir berdiri akan menjadi pengejar baharu.
8. Permainan boleh diteruskan atau ditamatkan mengikut persetujuan daripada semua pemain.

Variasi:

- Tukar cara sep (contoh, melakukan "high-five", atau 3 kali "jumping jack" di hadapan pemain yang cup).
- Tambahkan bilangan pengejar.
- Tukar cara untuk menyelamatkan diri (contoh, melakukan imbalan).
- Tukar keluasan kawasan mengikut jumlah pemain.



Aktiviti rekreasi dan kesenggangan dapat meningkatkan tahap kecergasan seseorang. Bincangkan.

1.9.3, 2.9.3, 5.1.3, 5.2.2

Petunjuk



Pengejar



Pemain cup



Apakah nilai-nilai murni yang dapat diterap dalam kalangan pemain melalui permainan ini? Berikan justifikasi anda.



Video permainan Aci Sep.

