

Physical Education

Unang Markahan - Modyul 1

Linggo 1: Physical Activity Pyramid Guide



Physical Education – Grade 4
Alternative Delivery Mode
Unang Markahan - Modyul 1: Physical Activity Pyramid Guide
Unang Limbag, 2020

Paunawa hinggil sa karapatang-sipi. Isinasaad ng Seksyong 176 ng Batas ng Pambansa Bilang 8293: Hindi maaaring magkaroon ng karapatang-isip sa ano mang akda ng Pamahalaan ng Pilipinas. Gayon pa man, kailangan muna ang pahintulot ng pamahalaan o tanggapan kung saan ginawa ang isang akda upang magamit sa pagkakakitaan ang nasabing akda. Kabilang sa mga maaaring gawin ng nasabing ahensiya o tanggapan ay ang patawan ng bayad na *royalty* bilang kondisyon.

Ang mga akda / materyales (mga kwento, seleksiyon, tula, awit, larawan, ngalan ng produkto o *brand names*, tatak o *trademarks*, atbp.) na ginamit sa aklat na ito ay sa nagtataglay ng karapatang-ari ng mga iyon. Pinagsikapang mahanap at mahingi ang pahintulot ng mga may karapatang-ari upang magamit ang mga akdang ito. Hindi inaangkin ni kinakatawan ng mga tagapaglathala (*publishers*) at may-akda ang karapatang-aring iyon.

Inilathala ng Kagawaran ng Edukasyon – Division of Valencia City
Schools Division Superintendent: Rebonfamil R. Baguio

Development Team of the Module

Author:	Beverly O. Ando
Editor:	Marina A. Impig
Reviewers:	Freddie L. Palapar – PSDS Junie P. Flores
Illustrator:	Valerie Agnes D. Noval
Layout Artists:	John Rimmon I. Taquiso
Management Team	
Chairperson:	Rebonfamil R. Baguio Schools Division Superintendent
Co-Chairperson:	Eugene I. Macahis, Jr. Asst. Schools Division Superintendent
Members:	Jayvy C. Vegafria, CID Chief ES Jourven B. Okit, EPS – MAPEH Analisa C. Unabia, EPS – LRMS Joan Sirica V. Camposo, Librarian II Israel C. Adrigado, PDO II

Inilimbag sa Pilipinas ng:
Department of Education - Division of Valencia City
Office Address: Lapu-lapu Street, Poblacion, Valencia City 8709
Telefax: (088) 828-4615
Website: deped-valencia.org

Physical Education

Unang Markahan - Modyul 1

Linggo 1: Physical Activity Pyramid Guide

Ang kagamitan sa pagkatutong ito ay magkatuwang na inihanda at sinuri ng mga guro mula sa pampublikong paaralang elementarya. Hinihikayat namin na ang mga guro at ibang nasa larangan ng Edukasyon ay magpadala ng kanilang puna, komento at rekomendasyon sa Kagawaran ng Edukasyon sa email na ito: region10@deped.gov.ph.

Lubos naming pinapahalagahan ang inyong mga puna at rekomendasyon.

Panimula

Ang modyul na ito ay naglalahad sa iba't-ibang gawaing pisikal na kailangang malaman sa mga bata batay sa rekomendasyon na makikita sa Physical Activity Pyramid Guide na dapat nilang gawin sa isang buong linggo.

Sa araling ito, ang Physical Activity Pyramid Guide para sa Batang Pilipino ay binibigyang-pansin upang lubos na maunawaan ang kahalagahan ng mga gawaing kanilang ginagawa at kung gaano kadalas ang paggawa ng mga ito para sa kanilang mabuting kalusugan.



Mga tala para sa Guro

Gabayan ang mga mag-aaral sa pagbasa at pag-unawa sa iba't-ibang gawaing pisikal na inilahad sa Physical Activity Pyramid Guide para sa Batang Pilipino sa aralin na ito.



Alamin










❖ Mga layunin sa pagkatuto:

1. Nasusunod ang kahalagahan ng paggawa ng mga gawaing nakabubuti sa kalusugan.
2. Naisasagawa ang mga gawaing pisikal na mas nakabubuti sa kalusugan ayon sa *Physical Activity Pyramid Guide* para sa Batang Pilipino.
3. Naisasagawa ang mga gawaing nakatutulong sa pagpapaunlad sa kalusugan.

❖ Upang makamit ang layunin na inilalahad sa itaas, gawin ang sumusunod na mga hakbang:

- Basahin at unawain nang mabuti ang aralin.
- Sundin at gawin ang inilalahad na panuto sa bawat pagtataya at pagsasanay.
- Sagutin ang lahat ng mga tanong sa pagtataya at pagsasanay.
- Gumamit lamang ng lapis sa pagsagot sa modyul na ito.

Mga Icons sa Modyul

	Alamin	Ang bahaging ito ay naglalaman ng layunin sa pagkatuto na inihanda upang maging gabay sa iyong pagkatuto.
	Subukin	Ito ay mga pagsasanay na sasagutin upang masukat ang iyong dating kaalaman at sa paksang tatalakayin
	Balikan	Ang bahaging ito ay may kaugnayan sa nakaraang aralin at sa iyong bagong matututunan
	Tuklasin	Ipakikilala ang bagong aralin sa pamamagitan ng gawaing pagkatuto bago ilahad ang paksang tatalakayin
	Suriin	Ito ay pagtatalakay sa pamamagitan ng gawain sa pagkatuto upang malinang ang iyong natuklasan sa pag-unawa sa konsepto.
	Pagyamanin	Ito ay mga karagdagang gawain na inihanda para sa iyo upang ikaw ay magiging bihasa sa mga kasanayan.
	Isaisip	Mga gawaing idinisenyo upang maproseso ang inyong natutunan mula sa aralin.
	Isagawa	Ito ay mga gawaing dinisenyo upang maipakita ang iyong mga natutunan na kasanayan at kaalaman at ito ay magamit sa totoong sitwasyon.
	Tayahin	Ang pagtatasang ito ay ginamit upang masusi ang inyong antas ng kasanayan sa pagkamit ng layunin sa pagkatuto
	Karagdagang Gawain	Ito ay mga karagdagang gawaing pagkatuto na dinisenyo upang mas mahasa ang iyong kasanayan at kaalaman.



Subukin

Panuto: Lagyan ng tsek (/) ang mga gawain kung ginagawa mo ito araw-araw, 3-5 beses, 2-3 beses, o 1 beses sa loob ng isang linggo.

GAWAIN	1 beses	2-3 beses	3-5 beses	Araw-araw
1. Paglalakad (papuntang simbahan, paaralan, palengke)				
2. Pag-jogging				
3. Paglalaro (habulan, taguan, patentiro, at iba pang mga laro)				
4. Pagsasayaw (zumba, pop, itbp.)				
5. Pamamasyal (sa plaza, sa park, sa mall, o kung saan pa)				
6. Pamamalagi nang matagal sa (palalaro sa computer, panonood ng TV/youtube, paghiga/pag-upo ng matagal)				

Sagutin ang sumusunod na mga tanong.



1. Lahat ba ng gawaing nasa tsart ay ginagawa mo? _____
2. Ilang beses mo itong ginagawa sa isang linggo? _____
3. Aling mga gawain ang mas madaling gawin? _____
4. Alin naman ang mas mahirap gawin? _____
5. Bakit hindi mabuting gawin araw-araw ang panonood ng TV?

Aralin

1

Physical Activity Pyramid Guide

Ang Physical Activity Pyramid Guide para sa Batang Pilipino ay nakakatulong na maging mas aktibo ang batang katulad mo. Ito ay binubuo ng mga gawaing pisikal na hinati sa apat na antas (levels) kung saan ang bawat antas ay tumutukoy sa rekomendadong dalas ng paggawa (frequency) ng iba't-ibang mga gawaing pisikal.



Balikan

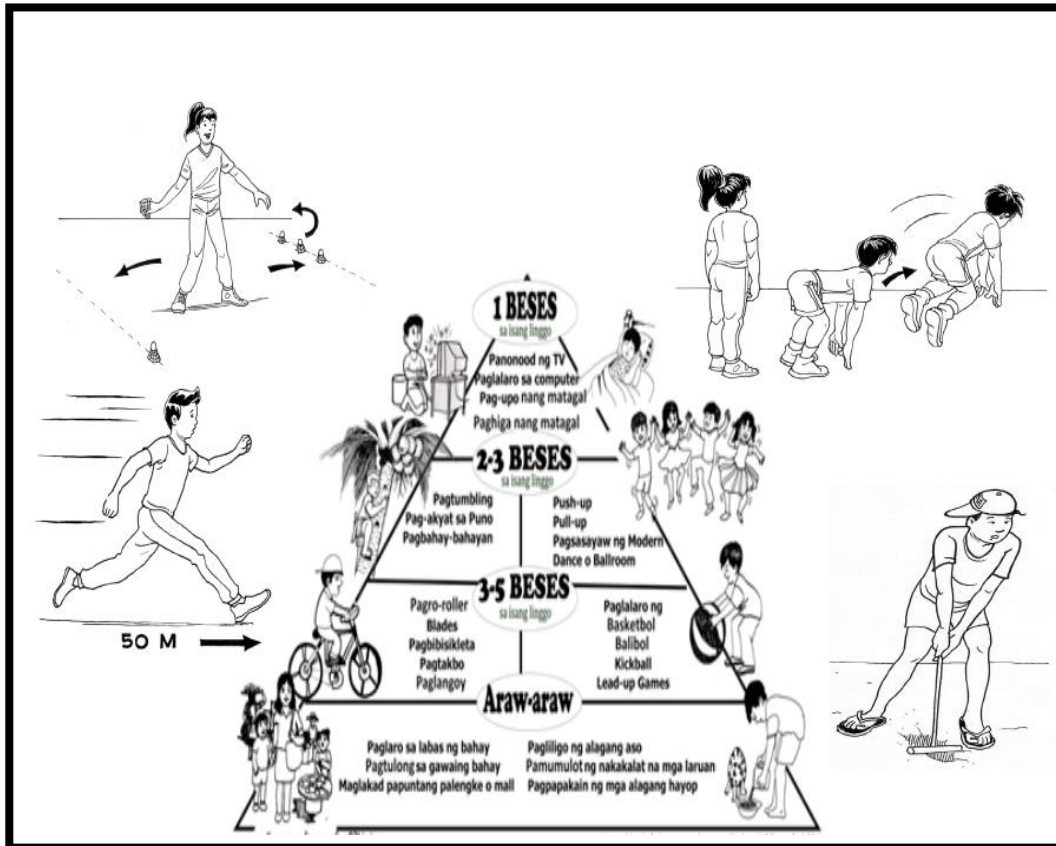
Panuto: Sumulat ng 5 gawaing pisikal na madalas ninyong ginawa nuong kayo ay nasa ika-3 baitang. (Hal. Pag-akyat ng puno, pagtakbo, at iba pa)

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____



Tuklasin

Panuto: Basahing mabuti at suriin ang iba't-ibang gawaing pisikal na makikita ninyo sa tsart na ito. Alalahanin kung ito ba'y nagawa na ninyo ayon sa mga rekomendasyong antas at dalas sa paggawa ng mga ito.



Sagutin ang sumusunod na mga tanong.

1. Anu-anong mga gawaing pisikal ang mainam gawin araw-araw?

2. Ilang beses gawin sa isang linggo ang paglalangoy? _____
3. Bakit kailangang minsan lang gawin ang panonood ng TV/youtube? _____
4. Nakakatulong ba ang pagiging aktibo ng isang bata sa paglinang ng malakas na katawan at mabuting kalusugan? _____
5. Paano ito nakakatulong sa kanya? _____



Suriin

Ang **Physical Activity Pyramid Guide para sa Batang Pilipino** ay ginawang basehan sa mga gawaing pisikal na dapat gawin sa isang bata sa loob ng isang linggo upang maging malusog at aktibo.



Tandaan:

A. Ang mga gawaing pisikal na nasa pinakatuktok ng pyramid ay ang mga gawaing isang beses lang gawin sa loob ng isang linggo kaya di dapat gawin araw-araw.

Dalas ng Paggawa

Mga Halimbawang Gawain

1 beses

panonood ng TV/youtube
paglalaro sa computer
paghiga ng matagal
pag-upo ng matagal

B. Ang mga gawaing pisikal na nasa ibaba sunod sa pinakatuktok ng pyramid ay gawin lamang ng 2-3 beses sa loob ng isang linggo.

2-3 beses

pagtambling
pag akyat sa puno
bahay-bahayan
push up
pull up
pagsasayaw

C. Ang mga gawaing pisikal na nasa ibabaw ng pinaka mababang antas (level) ay gagawin lamang ng 3-5 beses sa loob ng isang linggo.

3-5 beses

pagro-rollerblades
pagtakbo
paglangoy
pagbibiseklita
basketball, volleyball, football
lead-up games

D. Ang mga gawaing pisikal na maaring gawin araw-araw ay makikita sa pinaka ibaba ng pyramid.

Araw-araw

paglaro sa labas ng bahay
pagtulong sa gawaing bahay
paglakad papuntang palengke/mall
pagliligo sa alagang aso
pamumulot ng nagkalat na laruan
pagpakain ng mga alagang hayop



Ngayon tingnan natin kung natutunan at naunawaan na ba ninyo ang konsepto ng Physical Activity Pyramid Guide para sa Batang Pilipino.



Pagyamanin

Panuto: Isulat sa patlang ang **Tama** kung ang pangungusap ay naaayon sa Physical Activity Pyramid Guide at **Mali** kung ang pangungusap ay hindi naaayon.

_____ 1. Ang mga gawaing nasa tuktok ng pyramid ay rekomendadong 1 beses lamang gawin dahil kukulangan sa pagsubok ang kakayahan ng iyong katawan kaya hindi magdudulot ng mabuting kalusugan.

_____ 2. Nararapat na suriing mabuti ang iyong pang-araw-araw na gawain at iayon ang iyong physical activities sa rekomendasyon ng Physical Activity Pyramid Guide upang mapanatili ang kalusugan.

_____ 3. Hindi nakabubuti kung gawin mo itong gabay sa mga physical activities dahil hindi ito nakapaglinang sa inyong kakayahan.

_____ 4. Ang paglaro ng basketball, volleyball, at football ay rekomendadong gawin araw-araw ayon sa Physical Activity Pyramid Guide.

_____ 5. Nalilinig ang lakas ng aking katawan kung akoy tumutulong sa mga gawaing bahay araw-araw.



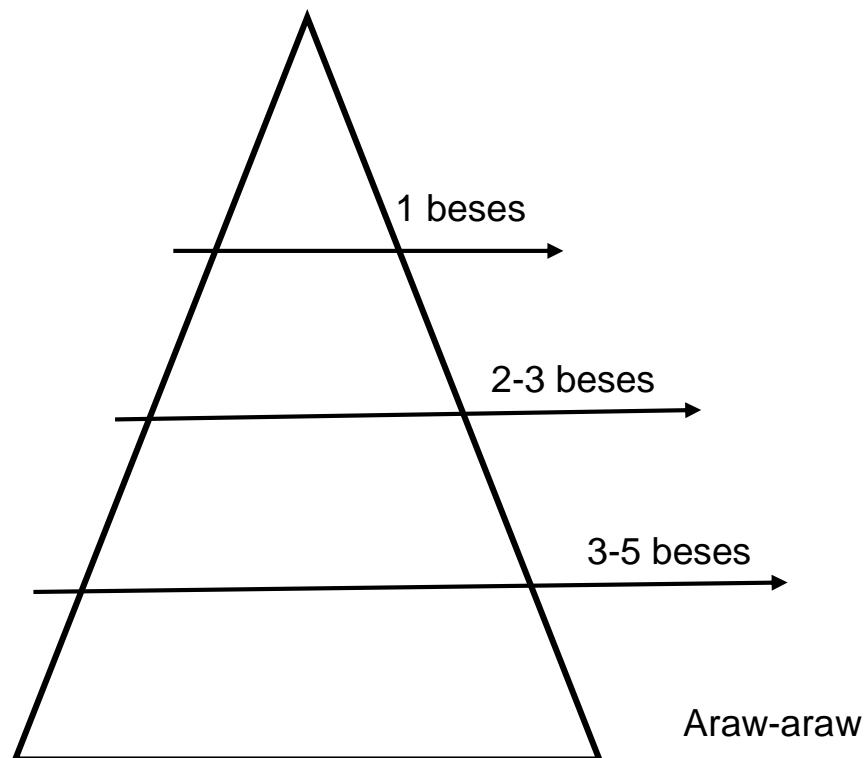
Isaisip

Ang **Physical Activity Pyramid Guide para sa Batang Pilipino** ay nakatutulong upang maging mas aktibo ang mga bata. Mahalagang isaalang-alang kung ano ang gagawin at gaano kadalas itong gagawin para maging mas maganda ang kaulusugan. Hindi limitado ang mga gawaing maaring gawin sa mga rekomendadong gawain na nasa pyramid. Maaaring magdagdag ng iba pang gawain na naaayon sa rekomendadong dalas ng paggawa tulad ng paglalaro ng ibang isports at iba pang mga gawain pisikal.



Isagawa

Panuto: Mag-isip ng iba pang gawaing pisikal na iyong gustong gawin na wala sa pyramid guide at isulat ito sa loob ng pyramid guide sa ibaba.





Tayahin

Panuto: Base sa iyong natutunan, may mga gawain bang dapat mas madalas o mas madalang mong ginagawa? Aling mga gawain ang maiiba ang dalas ng iyong paggawa? Mula sa tsart sa **Subukin**, lagyan ng tsek (/) ang mga ito. Huwag mag alinlangan baguhin ang iyong sagot base sa iyong natutunan sa aralin.

GAWAIN	1 beses	2-3 beses	3-5 beses	Araw-araw
1. Paglalakad (papuntang simbahan, paaralan, palengke)				
2. Pag-jogging				
3. Paglalaro (habulan, taguan, patintero, at iba pang mga laro)				
4. Pagsasayaw (zumba, pop, at itbp.)				
5. Pamamasyal (sa plaza, sa park, sa mall, o kung saan pa)				
6. Pamamalagi nang matagal sa (palalaro sa computer, panonood ng TV/youtube, paghiga/pag-upo ng matagal)				

Sagutin ang sumusunod na mga tanong.



1. Lahat ba ng gawaing nasa tsart ay ginagawa mo? _____
2. Ilang beses mo itong ginagawa sa isang linggo? _____
3. Aling mga gawain ang mas madaling gawin? _____
4. Alin naman ang mas mahirap gawin? _____
5. Bakit hindi mabuting gawin araw-araw ang panonood ng TV?



Karagdagang Gawain

Panuto: Gumawa ng tsart para sa inyong isang linggong gawain. Planohin kung anong gusto mong gawin sa bawat araw. Siguradohing ang bawat physical activity ay naaayon sa rekomendasyon ng Physical Activity Pyramid para sa Batang Pilipino. Kopyahin ang tsart sa inyong notebook at punan ng inyong sagot.



Halimbawa:

Araw	Mga Gawain
Linggo	Paglalaba, paglalaro ng computer
Lunes	
Martes	
Miyerkules	
Huwebes	
Biyernes	
Sabado	



Susi ng mga Sagot

Subukin
1. Araw-araw
2.2-3 beses
3.3-5 beses
4.2-3 beses
5.araw-araw
6.1 beses

Pagpamamali
1. Tama
2. Tama
3. Mali
4. Mali
5. Tama

Tayahin
1. araw-araw
2.2-3 beses
3.3-5 beses
4.2-3 beses
5.araw-araw
6.1 beses

Sanggunian:

Forniz, G.M., R.TN Jemino, S.F. Meneses Jr., T.T. Avangelista, G.V. Santos, PhD, J.B. Sabas, R.B. Pena, and A.B. Ampong (2015). *Edukasyong Pangkatawan at Pangkalusugan 4 LM*. Department of Education-Instructional Council Secretariat (DepEd-IMCS). VICARISH Publication and Trading, Inc.

K-12 grade 4 physical education learners material pp. 3
<https://www.slideshare.net/lhoralight/k-to-12-grade-4-learners-material-in-physical-education-q1q4>

For inquiries and feedback, please write or call:

Department of Education – Division of Valencia City

Lapu - Lapu Street, Poblacion, Valencia City 8709

Telefax: (088) 828 - 4615

