

Physical Education

Unang Markahan - Modyul 5

Linggo 3-8: Larong Syato



Physical Education – Grade 4
Alternative Delivery Mode
Unang Markahan – Modyul 5: Larong Syato
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-arang 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 5

Linggo 3-8: Larong Syato

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 mag-email ng kanilang puna, komento at rekomendasyon sa Kagawaran ng Edukasyon sa region10@deped.gov.ph.

Lubos naming pinapahalagahan ang inyong mga puna at rekomendasyon.

Panimula

Ang modyul na ito ay maglalahad sa mga kasanayan ng larong syato. Ito ay magtataglay sa mga kasanayan na kailangan mong matutunan upang malinang ang iyong cardiovascular endurance at power. Ang mga pagsasanay at pagtataya na nakapaloob dito ay magpapahusay sa mga sangkap ng iyong physical fitness at magbibigay kahalagahan sa kabuuang kalusugan.



Mga tala para sa Guro

Gabayan ang mga mag-aaral sa pagbasa at pag-unawa sa mga paraan ng paglaro o mekaniks ng larong syato. Kailangan matutunan at maunawaan ng mga mag-aaral ang mga kasanayan at kahalagahan ng laro bago nila masagot ang mga tanong sa modyul na ito.



Alamin

❖ Mga layunin sa pagkatuto:

1. Naisasagawa ang kahalagahan ng paglinang sa mga sangkap ng *physical fitness* gaya ng *muscular endurance* at *power*.

2. Nasusunod ang mga indikasyon ng pag-unlad ng *muscular endurance* at *power*.

3. Naisasagawa ang mga gawaing nakalilalang ng *muscular endurance* at *power*, tulad ng paglalaro ng mga larong pinoy gaya ng Syato.

4. Nakapagpapamalas ng pakikiisa sa paggawa ng mga gawain.

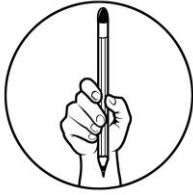
5. Naisasagawa nang may kaukulang pag-iingat ang mga gawain.

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

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

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: Pagtambalin ang mga laro sa **Hanay A** sa mga kasanayan nito sa **Hanay B**. Isulat ang tamang sagot sa patlang.



Hanay A

- _____ 1. Kickball
- _____ 2. Tumbang Preso
- _____ 3. Batuhang Bola
- _____ 4. Syato
- _____ 5. Basketbol

Hanay B

- A. Pagdribol
- B. Pagsipa
- C. Paghagis
- D. Pagpukol
- E. Pagpapagulong

Aralin

1

Larong Syato

Sa araling ito, ang larong syato ay bibigyan ng pokus. Ito ay isang larong nagpapaunlad ng mga kasanayan tulad ng pagpukol o pagpalo, pagtakbo, at pagsalo na nakalilalang o nagpapaunlad ng tatag ng kalamnan (*muscular endurance*) at puwersa (*power*).



Balikan

Panuto: Isulat kung anong sangkap ng physical fitness ang kaakibat sa mga gawaing pisikal na nagpapalinalang nito. Gamitin lamang ang mga code sa pagsagot.

CVE – cardiovascular endurance

MS – muscular strength

BC – body composition

B – balance

P – power

S – speed

ME – muscular endurance

F – flexibility

A – agility

C – coordination

RT – reaction time

Mga Gawaing Pisikal	Mga Sangkap ng Physical Fitness
1. Hal. Pagbabangon-higa (Curl-up)	ME
2. Pagtutulak ng mabibigat na bagay	
3. Pag-akyat at pagbaba ng hagdanan	
4. Pagpalo ng malakas sa larong baseball	

5. Pagkuha ng Body Mass Index	
6. Pag-iwas sa kalaban sa larong patintero	
7. Pagspike sa larong volleyball	
8. Pagsasayaw ng folkdance	
9. Pagtalon sa pag-abot ng matataas na bagay	
10. Pagsalo ng bola sa larong basketbol	
11. Pagtakbo ng mabilis sa larong kickball	



Tuklasin

Panuto: Gawin ang sumusunod na mga pampasiglang gawain. Pumunta sa isang malapad at malinis na lugar sa inyong tahanan o bakuran at doon gawin ang mga ito. Sundin lamang nang tama at maayos ang mga hakbang at paraan upang makamit ang kahalagahan na idinudulot sa gawaing ito.

1. Pag-jogging ng limang ikot sa maluwag na parte ng iyong bakuran

2. Head Twist

Starting Position (SP). Tumayo na bahagyang nakabuka ang mga paa at ilagay ang mga kamay sa baywang.

Panuto:

- a. Ipaling ang ulo sa kanan at bumilang ng 1-8.
- b. Ipaling ang ulo sa kaliwa at bumilang ng 1-8.
- c. Bumalik sa posisyon.
- d. Ulitin mula (a) – (c).

3. Shoulder Rotation

(SP). Tumayo na bahagyang nakabuka ang mga paa na nakapatong sa balikat ang mga kamay at ituwid ang ulo.

Panuto:

- a. Paikutin ang balikat paharap at bumilang ng 1-8.
- b. Paikutin ang balikat patalikod at bumilang ng 1-8.
- c. Ulitin ang (a) at (b).

4. Arm Cirlces

(SP). Tumayo na bahagyang nakabuka ang mga paa at nakataas ang mga braso.

Panuto:

- a. I-unat ang braso sa gilid na pantay sa balikat at paikutin paharap at bumilang ng 1-8.
- b. Paikutin pabalik at bumilang ng 1-8.
- c. Ulitin ang (a) ngunit gawing malaki ang bilog.
- d. Paikutin ng pabalik katulad ng (c).

5. Half-knee Bend

(SP). Tumayo nang matuwid at ilagay sa baywang ang mga kamay.

Panuto:

- a. Dahan-dahang ibaluktot ang tuhod at bumilang ng 1-4.
- b. Lunat ang tuhod at bumilang ng 1-4.
- c. Ulitin ang (a) at (b) ng tatlong beses.

6. Jumping Jack

(SP). Tumayo na magkadikit ang mga paa at ilagay sa gilid ang mga kamay.

Panuto:

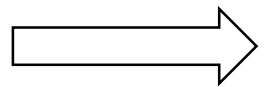
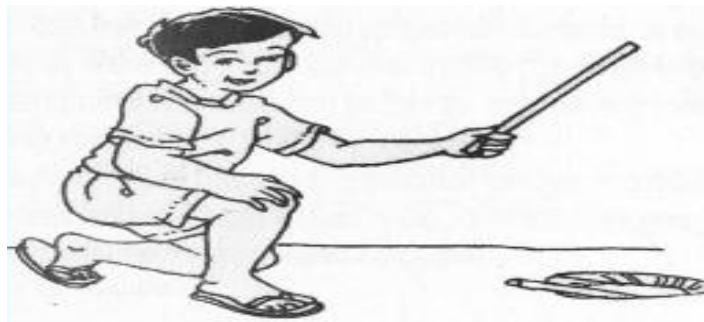
- a. Tumalon at ibuka ang paa kasabay ng pagpalakpak ng kamay sa ibabaw ng ulo at bumilang ng isa.
- b. Bumalik sa panimulang posisyon at bumilang ng dalawa.
- c. Ulitin ang (a) at (b) ng 8 beses.



Suriin

Pagkatapos mong gawin ang mga ‘Pampasiglang Gawain’, sapat na ba ang iyong paghahanda para sa paglalaro? Ngayon ihanda ang sarili para sa panibagong larong iyong matututunan .

Syato



Mga Paraan sa Paglaro:

1. Gumawa ng butas sa lupa na korteng Bangka at ilagay ang maliit na patpat na nakausli ang kalahating bahagi (nakabaon ang isang bahagi at ang kabilang bahagi ay nasa ere o walang tinatamaan).
2. Paluin ang maliit na patpat sa bahaging nasa ere gamit ang malaking patpat. Paliparin ang maliit na patpat sa ere. Ang kalaban naman ay susubuking saluhin ito. Kung masalo ang patpat, ang kalaban naman ang titira at magiging “out” ang naunang manlalaro.
3. Kung hindi ito nasalo, mula sa butas ay ilalapag ang malaking patpat at igalaw ito nang pabaliktad at tuloy-tuloy hanggang sa maabot ang kinalalagyan ng maliit na patpat. Kung ilang beses tuloy-tuloy na napabaliktad ang malaking patpat ay siyang bilang ng puntos ng unang manlalaro.
4. Magpapalit ng posisyon ang mga manlalaro at gagawin muli ang paraan ng paglalaro. Magsasalitan ang mga miyembro ng grupo sa pagpukol at pagsalo ng patpat.
5. Kapag naka-abot na sa itinakdang bilang ng puntos (halimbawa 100-200 puntos ang isang grupo) maaari na silang umusad sa susunod na yugto ng paglalaro.
6. Ilagay muli ang maliit na patpat sa hinukay na butas na nakausli ang kalahating bahagi. Paluin muli ang maliit na patpat gamit ang

malaking patpat para lumipad sa ere. Kapag ito ay nasa ere na, susubukin mulling paluin ito nang palayo. Kung hindi tinamaan ang patpat ay 'out' na ang manlalaro at ang kalaban naman ang susubok.

7. Kung tinamaan naman ang patpat at lumayo, magbibilang muli gamit ang malaking patpat mula sa butas hanggang maabot ang kinalalagyan ng maliit na patpat.
8. Magsasalitan ang mga miyembro ng grupo sa pagpukol sa patpat kahit pa natamaan ito sa ere.
9. Kapag nakaabot na sa itinakdang bilang ng puntos (halimbawa 100-200) ang isang grupo, sila na ang panalo.



Tandaan:

Ang pakikilahok sa mga larong pinoy tulad ng syato ay mainam na paraan upang mas mapaunlad ang tatag ng lakas ng kalamnan (muscular endurance), puwersa (power), at higit sa lahat ang iyong tatag ng puso at бага (cardiovascular endurance).

Ang target game na ito ay makatutulong sa paglinang ng mga sangkap ng physical fitness. Ang mga kasanayang pagpalo, pagpukol, at pagsalo ng patpat ay nangangailangan ng power, habang ang pagtakbo naman ay nangangailangan ng tatag ng kalamnan at tatag ng puso at бага.



Pagyamanin

Panuto: Sagutin nang maigi ang mga tanong. Isulat ang iyong sagot sa patlang.



1. Ano ang iyong natutunan pagkatapos mong mabasa ang tungkol sa larong syato?

2. Sa tingin mo, Bumilis ba ang tibok ng puso sa paglaro ng syato?

3. Anu-anong bahagi ng katawan ang nagamit para maipakita ang puwersa ng katawan? _____

4. Sa tingin mo, naipamalas ba nito ang tatag ng kalamnan at puwersa ng iyong katawan sa paglalaro ng syato? _____

5. Kung madalas mo ba itong lalaruin, mapauunlad ba nito ang tatag ng iyong kalamnan (muscular endurance) at puwersa ng iyong katawan? Bakit?



Isaisip

Ang paglalaro ng Syato ay mainam na paraan upang malinang o mapaunlad ang tatag ng kalamnan (muscular endurance) at puwersa (power) ng iyong katawan. Ang mga kasanayan sa larong ito gaya ng pagpukol, pagpalo, pagtakbo, at pagsalo ay mga gawaing makatutulong sa pagpapaunlad ng mga sangkap ng physical fitness. Makabubuti para sa kalusugan kung madalas ang pakikilahok ng ganitong uri ng mga gawain ang mga batang tulad mo.



Isagawa

Panuto: Sa mga gawain sa buong Yunit I, alin sa mga ito ang tumutugon sa sangkap ng physical fitness na tatag ng kalamnan (muscular endurance - ME) at (power – P) ?

Lagyan ng tsek (/) ang bawat kolum. Maaaring magbigay ng dalawang tsek (/) sa bawat gawain.

Gawain	Sangkap/Component of Physical Fitness	
	ME	P
1. Paglalaro ng tumbang preso		
2. Paglalaro ng kickball		
3. Paglalaro ng batuhang bola		
4. Paglalaro ng syato		
5. Paglalaro ng Tumbang Preso		



Tayahin

Panuto: Pagtambalin ang mga laro sa **Hanay A** sa mga kasanayan nito sa **Hanay B**. Isulat ang tamang sagot sa patlang.



Hanay A

- _____ 1. Syato
- _____ 2. Basketball
- _____ 3. Batuhang Bola
- _____ 4. Kickball
- _____ 5. Tumbang Preso

Hanay B

- A. Pagdribol
- B. Pagsipa
- C. Paghagis
- D. Pagpukol
- E. Pagpapagulong



Karagdagang Gawain



Tingnang muli ang iyong mga takda sa nakaraang mga aralin sa buong Yunit I. Paghambingin ang iyong mga nakasanayang gawain sa Physical Activity Pyramid Guide para sa Batang Pilipino. Pansinin ang bilang ng beses na ikaw ay nagiging aktibo sa isang linggo at buong buwan. Marami ba ito o kakaunti lamang?

Mas madalas ka bang gumagawa ng mga gawaing nasa pinakababa at pangalawang antas ng Physical Activity Pyramid Guide para sa Batang Pilipino? o mas naubos ang iyong oras sa mga gawaing nasa pinakamataas na antas ng pyramid?

Base sa iyong mga natutuhan sa buong Yunit I, anu-ano ang mga bagay na dapat mong gawin para sa ikabubuti ng iyong kalusugan?



Susi ng mga Sagot

Subukin	1. E
	2. C
	3. B
	4. D
	5. A

Balikin	1. ME
	2. MS
	3. CVE
	4. B
	5. BC
	6. A
	7. F
	8. C
	9. P
	10. RT
	11. S

Tayahin	1. D
	2. A
	3. C
	4. E
	5. B

Sanggunian:

Forniz, G.M., et.al.(2015). Edukasyong Pangkatawan at Pangkalusugan 4 - Kagamitan sa Mag-aaral. Department of Education-Instructional Council Secretariat (DepEd-IMCS). VICARISH Publication and Trading, Inc.

[https://www.google.com/search?sxsrf=ALeKk02vbxus_mrsU1-s6WoLnTcPhLer0A%3A1591157004857&source=hp&ei=DCHXXryUMtei-QagmJDQCQ&q=grade+4+physical+education+learners+material&oq=grade+4+&gs_lcp=CgZwc3ktYWIQARgAMgQIlxAnMgUIABCDATIFCAAQsQMyAggAMgUIABCDATICCAyAggAMgIADICCAyAggAUNkOWLQmYO5TaABwAHgAgAHuAogB9A-SAQUyLTcuMZgBAKABAaoBB2d3cy13aXo&sclient=psy-ab\)](https://www.google.com/search?sxsrf=ALeKk02vbxus_mrsU1-s6WoLnTcPhLer0A%3A1591157004857&source=hp&ei=DCHXXryUMtei-QagmJDQCQ&q=grade+4+physical+education+learners+material&oq=grade+4+&gs_lcp=CgZwc3ktYWIQARgAMgQIlxAnMgUIABCDATIFCAAQsQMyAggAMgUIABCDATICCAyAggAMgIADICCAyAggAUNkOWLQmYO5TaABwAHgAgAHuAogB9A-SAQUyLTcuMZgBAKABAaoBB2d3cy13aXo&sclient=psy-ab)

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