



**5**

# MAPEH

(Physical Education)

Unang Markahan



Isinasaad sa Batas Republika 8293, Seksiyon 176 na: Hindi maaaring magkaroon ng karapatang-sipi sa anomang akda ang Pamahalaan ng Pilipinas. Gayumpaman, kailangan muna ang pahintulot ng ahensiya o tanggapan ng pamahalaan na naghanda ng akda kung ito ay pagkakakitaan. Kabilang sa mga maaaring gawin ng nasabing ahensiya o tanggapan ay ang pagtakda ng kaukulang bayad.

Ang mga akda (kuwento, seleksiyon, tula, awit, larawan, ngalan ng produkto o brand name, tatak o trademark, palabas sa telebisyon, pelikula, atbp.) na ginamit sa modyul na ito ay nagtataglay ng karapatang-ari ng mga iyon. Pinagsumikapang matunton ang mga ito upang makuha ang pahintulot sa paggamit ng materyales. Hindi inaangkin ng mga tagapaglathala at mga may-akda ang karapatang-aring iyon. Ang anomang gamit maliban sa modyul na ito ay kinakailangan ng pahintulot mula sa mga orihinal na may-akda ng mga ito.

Walang anomang parte ng materyales na ito ang maaaring kopyahin o ilimbag sa anomang paraan nang walang pahintulot sa Kagawaran.

Ang modyul na ito ay nagtataglay ng mga pangunahing impormasyon at gabay sa pag-unawa ng mga Most Essential Learning Competencies (MELCs). Ang higit na pag-aaral ng mga nilalaman, konsepto at mga kasanayan ay maisasakatuparan sa tulong ng K to 12 Learning Materials at iba pang karagdagang kagamitan tulad ng work-sheets/activity sheets na ipagkakaloob ng mga paaralan at/o mga Sangay ng Kagawaran ng Edukasyon. Magagamit din ang iba pang mga paraan ng paghahatid kaalaman tulad ng Radio-based at TV-based Instructions o RBI at TVI).

CLMD CALABARZON

# Physical Education

## Ikalimang Baitang

**Regional Office Management and Development Team:** Job. S. Zape, Jr., Leonardo C. Cargullo, Romyr L. Lazo, Fe M. Ong-Ongowan, Lhovie A. Cauilan, Ephraim L. Gibas, Rena Mae D. Macabebe

**Schools Division Office Management Development Team:** Mario B. Maramot, Vincent Emmanuel L. Ilagan, Henry P. Contemplacion, Erickson T. Gutierrez, Mae Bernadine A. Romano, Bienvenido H. Caponpon Jr., Marie-Sol V. Butial, Marciano V. Valles, Grace M. Largo, Bernadette B. Celis, Trixiel B. Valvieja, Elizalde L. Piol, Gian Carlo C. Villagracia, Niña Grace T. Aquino, Lea Bernadette P. de Leon, Virgin Kathleen D. Cupo

**MAPEH-Physical Education Ikalimang Baitang  
PIVOT 4A Learner's Material  
Unang Markahan  
Unang Edisyon, 2020**

Inilathala ng: Kagawaran ng Edukasyon Rehiyon IV-A CALABARZON  
Patnugot: Wilfredo E. Cabral  
Pangalawang Patnugot: Ruth L. Fuentes

*PIVOT 4A CALABARZON*

## **Gabay sa Paggamit ng PIVOT 4A Learner's Material**

### **Para sa Tagapagpadaloy**

Ang modyul na ito ay inihanda upang makatulong sa ating mga mag-aaral na madaling matutuhan ang mga aralin sa asignaturang **MAPEH - Physical Education**. Ang mga bahaging nakapaloob dito ay sinigurong naayon sa mga ibinigay na layunin.

Hinihiling ang iyong paggabay sa ating mga mag-aaral para sa paggamit nito. Malaki ang iyong maitutulong sa pag-unlad nila sa pagpapakita ng kakayahang may tiwala sa sarili na kanilang magiging gabay sa mga sumusunod na aralin.

### **Para sa Mag-aaral**

Ang modyul na ito ay ginawa bilang tugon sa iyong pangangailangan. Layunin nitong matulungan ka sa iyong pag-aaral habang wala ka sa loob ng silid-aralan. Hangad din nitong madulutan ka ng mga makabuluhang oportunidad sa pagkatuto.

Ang sumusunod ay mahahalagang paalala sa paggamit ng modyul na ito:

1. Gamitin ang modyul nang may pag-iingat. Huwag lalagyan ng anomang marka o sulat ang anomang bahagi nito. Gumamit ng hiwalay na papel sa pagsagot sa mga gawain sa pagkatuto.
2. Basahing mabuti ang mga panuto bago gawin ang bawat gawain.
3. Maging tapat at mayroon ng integridad sa pagsasagawa ng mga gawain at sa pagwawasto ng mga kasagutan.
4. Tapusin ang kasalukuyang gawain bago pumunta sa iba pang pagsasanay.
5. Pakibalik ang modyul na ito sa iyong guro o tagapagpadaloy kung tapos nang sagutin ang lahat ng pagsasanay.

Kung sakaling ikaw ay mahirapang sagutin ang mga gawain sa modyul na ito, huwag mag-aalinlangang konsultahin ang iyong guro o tagapagpadaloy. Maaari ka ring humingi ng tulong sa nanay o tatay, o sa nakatatanda mong kapatid o sino man sa iyong mga kasama sa bahay na mas nakatatanda sa iyo. Laging itanim sa iyong isipang hindi ka nag-iisa.

Umaasa kami na sa pamamagitan ng modyul na ito, makararanas ka ng makahulugang pagkatuto at makakukuha ka ng malalim na pang-unawa sa kaugnay na mga kompetensi sa MELC. Kaya mo ito!

## Mga Bahagi ng PIVOT 4A Modyul

	Bahagi ng LM	Nilalaman
Panimula (Introduction)	Alamin	Ang bahaging ito ay naglalahad ng MELC at ninanais na <b>outcome</b> ng pagkatuto para sa araw o lingo, layunin ng aralin, pangunahing nilalaman at mga kaugnay na halimbawa para makita ng mag-aaral ang sariling kaalaman tungkol sa nilalaman at kasanayang kailangan para sa aralin.
	Suriin	
Pagpapaunlad (Development)	Subukin	Ang bahaging ito ay nagtataglay ng mga aktibidad, gawain at nilalaman na mahalaga at kawili-wili sa mag-aaral. Ang karamihan sa mga gawain ay umiinog sa mga konseptong magpapaunlad at magpapahusay ng mga kasanayan sa MELC. Layunin nito na makita o matukoy ng mag-aaral ang alam niya, hindi pa niya alam at ano pa ang gusto niyang malaman at matutuhan.
	Tuklasin	
	Pagyamanin	
Pakikipagpalihan (Engagement)	Isagawa	Binibigyang pagkakataon ang mag-aaral sa bahaging ito na makisali sa iba't ibang gawain at oportunidad sa pagbuo ng kanilang mga Knowledge Skills at Attitudes (KSA) upang makahulugang mapag-ugnay-ugnay ang kaniyang mga natutuhan pagkatapos ng mga gawain sa Pagpapaunlad o D. Inilalantad ng bahaging ito sa mag-aaral ang totoong sitwasyon/gawain sa buhay na magpapasidhi ng kaniyang interes upang matugunan ang inaasahan, gawing kasiya-siya ang kaniyang pagganap o lumikha ng isang produkto o gawain upang ganap niyang maunawaan ang mga kasanayan at konsepto.
	Linangin	
	Ilangkop	
Paglalapat (Assimilation)	Isaisip	Ang bahaging ito ay maghahatid sa mag-aaral sa proseso ng pagpapakita ng mga ideya, interpretasyon, pananaw, o pagpapahalaga upang makalikha ng mga piraso ng impormasyon na magiging bahagi ng kaniyang kaalaman sa pagbibigay ng epektibong repleksiyon, pag-uugnay o paggamit sa alinmang sitwasyon o konteksto. Hinihikayat ng bahaging ito ang mag-aaral na lumikha ng mga estrukturang konseptuwal na magbibigay sa kaniya ng pagkakataong pagsama-samahin ang mga bago at lumang natutuhan.
	Tayahin	

Ang modyul na ito ay nagtataglay ng mga pangunahing impormasyon at gabay sa pag-unawa ng mga Most Essential Learning Competencies (MELCs). Ang higit na pag-aaral ng mga nilalaman, konsepto at mga kasanayan ay maisasakatuparan sa tulong ng K to 12 Learning Materials at iba pang karagdagang kagamitan tulad ng worksheets/activity sheets na ipagkakaloob ng mga paaralan at/o mga Sangay ng Kagawaran ng Edukasyon. Magagamit din ang iba pang mga paraan ng paghahatid kaalaman tulad ng Radio-based at TV-based Instructions o RBI at TVI.

CLMD CALABARZON

PIVOT 4A CALABARZON

# Paglalarawan ng Pisikal na Gawain

## Aralin

Sa araling ito ay mailalarawan mo ang mga gawaing pisikal ayon sa **Physical Activity Pyramid Guide** para sa mga batang Pilipino.

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

Ang gawaing pisikal ay tumutukoy sa anomang pagkilos ng katawan na nangangailangan ng enerhiya (energy). Ito ay gawaing pisikal na maaaring madali o hindi nangangailangan ng matinding buhos ng enerhiya tulad ng pagsusulat, pagbabasa, pagsisipilyo, at iba pa. Maaari ring may kahirapan o mas nangangailangan ito ng mas maraming buhos ng enerhiya gaya ng pagsayaw, pagtakbo, paglalaro ng basketball at iba pa.

Ang pinakamababang antas sa Physical Activity Pyramid Guide ay inirerekomenda na gawin araw-araw. Ang mga simpleng gawaing ito ay makatutulong sa iyong kalusugan dahil ang iyong katawan ay kumikilos.

Ang pangalawang antas mula sa baba ay mga gawaing 3-5 beses na rekomendadong gawin. Ito ay binubuo ng mga gawaing lubos na makakapagpataas ng tibok ng puso tulad ng pagbibisikleta, pagtakbo, paglalaro ng basketball, volleyball, at iba pa. Dito ay mas nalilinig ang iyong kalusugan dahil patuloy sa pagkilos ang iyong katawan.

Ang ikatlong antas mula sa baba naman ay mga gawaing 2-3 beses na rekomendadong gawin. Ito ay binubuo ng mga gawaing maaaring magpainam ng kundisyon ng iyong katawan gaya ng pagtumbling, push-up, pull-up, pagsasayaw, at iba pa. Ang mga gawain sa antas na ito ay makakapagpabilis din ng tibok ng iyong puso ngunit nagbibigay din ng pokus sa pagkondisyon ng iyong mga kalamnan (muscle conditioning).

Ang mga gawaing nasa tuktok naman ay mga gawaing 1 beses lamang na rekomendadong gawin. Ito ay dahil ang mga ito ay itinatuturing na sedentary activities o iyong mga gawaing kung saan namamalagi lamang sa lugar ang isang bata at hindi nangangailangan ng matindi niyang paggalaw. Ito ay binubuo ng panood ng TV, paglalaro sa computer, pag-upo nang matagal, at iba pa. Hindi nakakabuti para sa iyong kalusugan ang madalas na paggawa ng mga gawaing nasa tuktok ng pyramid dahil kulang sa subok ang kakayahan ng iyong katawan.

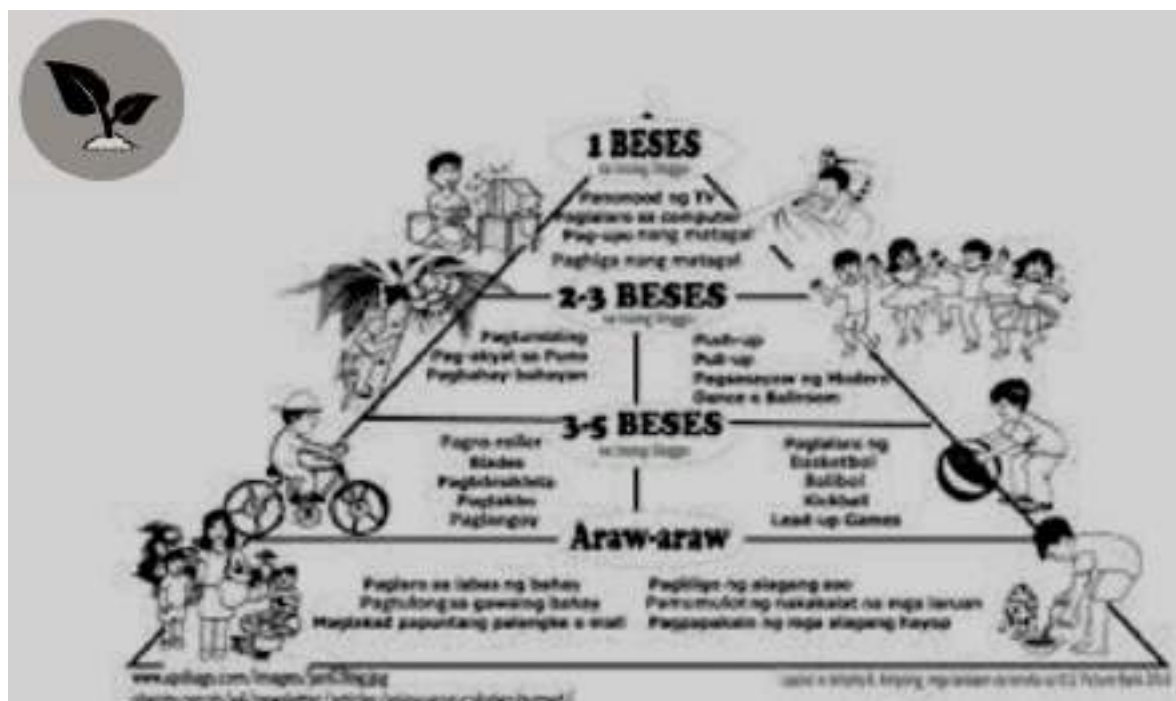
Aling mga gawain sa tsart ang ginagawa mo na naaayon sa rekomendasyon ng Pyramid? Aling mga gawain ang sa tingin mo ay dapat mong dalasan pa ang paggawa? Alin ang dapat mong bawasan ang dalas ng paggawa? Bakit?

# D

**Gawain sa Pagkatuto Bilang 1:** 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. Gawin ito sa iyong kuwaderno.

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

## Physical Activity Pyramid Guide para sa Batang Pilipino





**Gawain sa Pagkatuto Bilang 2:** Tukuyin kung ilan beses dapat isagawa ang mga sumusunod na gawain pisikal at lagyan ng tsek ang tamang kasagutan ayon sa Physical Activity Pyramid Guide para sa Batang Pilipino. Gawin ito sa inyong sagutang papel.

	GAWAIN	Araw-araw	3-5 beses	2-3 beses	1 beses
1.	Pagtulong sa mga gawaing bahay				
2.	Paglalaro sa labas ng bahay				
3.	Pag-upo nang matagal				
4.	Pagsasayaw ng modern				
5.	Paglalakad papuntang palengke o mall				

**E**

**Gawain sa Pagkatuto Bilang 3:** Pag-aralan ang bawat larawan. Gaano kadalas mong ginagawa ang mga gawaing nakalarawan. Gawin ito sa iyong kuwaderno.





# A

**Gawain sa Pagkatuto Bilang 4:** Pag-aralang muli ang pyramid. Alin sa mga ito ang ginagawa mo? Gaano ito kadalas? May mga gawain ka ba na wala sa pyramid? Isulat ang sagot sa iyong kuwaderno.

Araw-araw	Tatlo hanggang limang beses sa isang linggo	Dalawa hanggang tatlong beses sa isang linggo	Hindi lalampas ng 30 minuto kada araw

1. Ano ano ang mga gawaing nasa Philippine Physical Activity Pyramid?
2. Ilang antas mayroon ang PPAP?
3. Ano ang naitutulong nito sa iyong kalusugan?

**Gawain sa Pagkatuto Bilang 5:** Tukuyin kung ilang beses dapat isagawa ang mga sumusunod na gawaing pisikal. Lagyan ng tsek ang tamang kasagutan ayon sa Physical Activity Pyramid Guide para sa Batang Pilipino. Gawin ito sa iyong kuwaderno.

GAWAIN	Araw-araw	3-5 beses	2-4 beses	1 beses
1. Pagpapakain ng alagang hayop				
2. Pagnonood ng TV				
3. Push up				
4. Pagbibisekleta				
5. Paglalaro ng Balibol/ Basketbol				

# Pagpapaliwanag ng mga Sangkap Para sa Physical Fitness, Health at Skill-Related Fitness

Aralin

I

Sa araling ito ay inaasahang maipaliliwanag mo ang mga sangkap para sa Physical Fitness at ng health at skill-related fitness.

**Gawain sa Pagkatuto Bilang 1:** Lagyan ng tsek (/) ang patlang kung tama ang isinasaad at ekis (X) naman kung mali. Gawin ito sa iyong kuwaderno.

- \_\_\_\_\_ 1. Ang paglinang ng health-related fitness component ay kinakailangan lamang kung nais mong maging mananayaw o manlalaro
- \_\_\_\_\_ 2. Ang physical fitness ay binubuo ng health-related na mga sangkap puso (cardiovascular endurance, muscular endurance, muscular strength, flexibility at body composition) at skill-related na mga sangkap (agility, balance coordination, power, reaction time at speed).
- \_\_\_\_\_ 3. Sinusubok ng sit and reach ang flexibility ng isang tao.
- \_\_\_\_\_ 4. Ang muscular strength ay ang kakayahan at katatagan ng kalamnan na matagalan ang mga paulit-ulit na galaw o gawain.
- \_\_\_\_\_ 5. Ang reaction time o alerto ay may kakayahan na makatugon o makapagbigay ng reaksiyon nang mabilis at angkop sa isang sitwasyon.
- \_\_\_\_\_ 6. Hindi ka matututo ng tamang asal kagaya ng **teamwork** at kooperasyon sa pagsali sa isport.
- \_\_\_\_\_ 7. Ang sangkap na bilis o speed ay nagpapahiwatig ng mabagal na reaksiyon ng isang gawain.
- \_\_\_\_\_ 8. Ang skill-related na mga sangkap ay may kinalaman sa kakayahan ng paggawa.
- \_\_\_\_\_ 9. Ang cardiovascular endurance ang may kakayahang makagawa ng pangmatagalang gawain.
- \_\_\_\_\_ 10. Ang pagbalanse ay may kakayahan ang katawan na panatilihin nasa wastong tigas at kapanatagan habang nakatayo sa isa o dalawang paa.

D

**Gawain sa Pagkatuto Bilang 2:** Tukuyin kung ang mga sumusunod na sangkap ng physical fitness ay health-related fitness o skill-related fitness. Gawin ito sa iyong kuwaderno.

1. Reaction Time
2. Flexibility
3. Balance
4. Muscular Strength
5. Agility



Ano anong mga katangian ang kailangang taglayin ng mga indibidwal na ito para magampanan nang maayos ang kanilang tungkulin? Gaano kahalaga ang mga katangiang ito sa kanilang trabaho o propesyon?

Ang physical fitness ay ang kakayahan ng bawat tao na makagawa ng pang-araw-araw na gawain nang hindi kaagad napapagod at hindi na nangangailangan ng karagdagang lakas sa oras ng pangangailangan. Tumutukoy rin ito sa mga katangiang tumutulong sa pagtugon sa mga pangangailangan ng katawan ayon sa gawain. Ito ay binubuo ng dalawang sangkap: health-related at skill-related.

Ang Health-Related Fitness at Skill-Related Fitness ay may kani-kaniyang sangkap.

Ang health-related na mga sangkap ay tumutukoy sa kalusugan samantalang ang skill-related na mga sangkap naman ay may kinalaman sa kakayahan ng paggawa. Bawat sangkap ay mahalaga upang mapanatili ang pagkalahatang kalusugan.

May limang health-related na mga sangkap. Ang mga ito ay: cardiovascular endurance, muscular endurance, muscular strength, flexibility, at body composition. May mga gawain na mainam na nagpapakita ng mga sangkap na ito at nalilinig ito sa pamamagitan ng iba't ibang pagsubok o tests (physical fitness test).

<b>Sangkap o Komponent</b>	<b>Kahulugan</b>	<b>Halimbawa ng gawain</b>	<b>Paraan ng Paglilinang</b>
Cardiovascular Endurance (Tatag ng Puso at Baga)	Kakayahang makagawa ng pangmatagalang gawain na gumagamit ng malakihang mga galaw sa katamtaman hanggang mataas na antas ng kahirapan	Pagtakbo, paglalakad nang mabilis, pag-akyat sa hagdanan	3-minute step test
Muscular Endurance (Tatag ng Kalamnan)	Kakayahan ng mga kalamnan (muscles) na matagalan ang paulit-ulit at mahabang paggawa	Pagtakbo, pagbubuhat nang paulit-ulit	Curl-up

Muscular Strength (Lakas ng Kalamnan)	Kakayahan ng mga kalamnan (muscles) na makapagpalabas ng puwersa sa isang beses na buhos ng lakas	Pagpalo nang malakas sa baseball, pagtulak sa isang bagay	Push up
Flexibility (Kahutukan)	Kakayahang makaabot ng isang bagay nang Malaya sa pamamagitan ng pag-unat ng kalamnan at kasukasuan	Pagbangon sa pagkakahiga, pagbuhat ng bagay, pag-abot ng bagay mula sa itaas	Sit and Reach
Body Composition	Dami ng taba at parte na walang taba (kalamnan, buto, tubig) sa katawan	-----	Body Mass Index (BMI)

Ang skill-related na mga sangkap naman ay kinabibilangan ng agility, balance, coordination, power, reaction time, at speed. Katulad ng health-related na sangkap, mayroon ding mga gawain na mainam na nagpapakita ng mga ito. Madalas ding ang isang gawain ay maaaring magtaglay ng iba't ibang skill-related na mga sangkap. Ang bawat sangkap ay nalilina din sa pamamagitan ng iba't ibang pagsubok (physical fitness tests).

<b>Sangkap o Komponent</b>	<b>Kahulugan</b>	<b>Halimbawa ng gawain</b>	<b>Paraan ng Paglilinang</b>
Balance	Kakayahan ng katawan na panatilihin nasa wastong tikas at kapanatagan habang nakatayo sa isa o dalawang paa (static balance), kumikilos sa sariling espasyo at patag na lugar (dynamic balance) o sa pag-ikot sa ere (in flight)	Gymnastics stunts, pag-sasayaw, pagspike sa volleyball	Stork Balance Stand Test
Coordination	Kakayahan ng iba't ibang parte ng katawan na kumilos nang sa-bay-sabay na parang iisa nang walang kalithan	Pagsasayaw, pagdidribol ng bola	Paper juggling
Power	Kakayahang makapagpalabas ng puwersa nang mabilisan batay sa kombinasyon ng lakas at bilis ng pagkilos	Pagpukol sa bola ng baseball, paghagis ng bola	Standing Long Jump, Vertical Jump

Reaction Time	Kakayahang ng mga bahagi ng katawan sa mabilisang pagkilos sa pagsalo, pag-abot at pagtanggap ng paparating na bagay o sa mabilisang pag-iwas sa hindi inaasahang bagay pangyayari	Pagkilos ayon sa bato ng bola sa batuhan ng bola, pag-iwas sa taya sa patintero	Stick Drop Test
Speed (Bilis)	Kakayahang makagawa ng kilos sa maikling panahon	Pagtakbo, pagpasa ng bola	50 m sprint

Ang lahat ng mga sangkap ay mahalaga sa pangkalahatang kalusugan ng iyong pang-araw-araw na mga gawain. Malaki ang naiaambag sa pagpapaunlad ng mga sangkap na ito. Mas mainam na madalas ang paggawa ng mga gawaing naaayon sa Physical Activity Pyramid Guide para sa Batang Pilipino para mas maging maganda ang estado ng iyong physical fitness.

Tingnan muli ang larawan. Aling sangkap ng physical fitness ang lubos na mahalaga para magampanan nang husto ang mga tungkulin?

Malaki ba ang mga naitutulong ng mga sangkap na ito sa ating pang-araw-araw na buhay?

**Gawain sa Pagkatuto Bilang 3:** Itala ang limang mga gawaing pisikal na ginagawa mo sa tuwina. Sa tapat nito, isulat ang mga sangkap ng health-related fitness na dapat mong palakasin upang maisagawa ito nang maayos at wasto. Gawin ito sa iyong kuwaderno.

Gawaing Pisikal	Mga Sangkap na may Kinalaman sa Kalusugan
Hal. Pagbibisikleta	Cardiovascular endurance Muscular strength Muscle endurance
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

**Gawain sa Pagkatuto Bilang 4:** Anong mga sangkap ng physical fitness ang kaakibat ng mga gawaing nakasulat. Markahan ng tsek (/) ang mga ito. Gawin ito sa iyong kuwaderno.

**Mga Palatandaan:**

CVE (Cardiovascular Endurance)

ME (Muscular Endurance), MS (Muscular Strength), F (Flexibility),

BC (Body Composition)

A (Agility), B (Balance), C (Coordination), P (Power), RT (Reaction Time) at S (Speed).

	Health-Related					Skill -Related					
	CVE	ME	MS	F	BC	A	B	C	P	TR	S
Pagtulong sa paglalaba											
Paglalaro ng habulan											
Paglalangoy											
Pagsasayaw											



**Gawain sa Pagkatuto Bilang 5:** Punan ang mga patlang ng salita o mga salitang kukompleto sa diwa ng pangungusap. Piliin ang sagot sa kahon. Isulat ang sagot sa iyong kuwaderno.

lakas	bilis	alerto
	balanse	
koordinasyon	liksi	

1. \_\_\_\_\_ ay ang kakayahan na makapag-iba ng direksyon habang nagsasagawa ng isa pang gawain.
2. Ang pagtugon nang mabilis ng isang sitwasyon ay tinatawag na \_\_\_\_\_.
3. Ang pagsasama ng lakas at ng bilis ay tinatawag na \_\_\_\_\_.
4. Ang \_\_\_\_\_ ang tumutulong sa isang tao na mapanatili ang kaniyang posisyon sa matagal na panahon.
5. Kung ang isang tao ay nakagagalaw nang mas mabilis kaysa sa inaasahan, siya ay nag-aangkin na ng kasanayan sa \_\_\_\_\_.

**Gawain sa Pagkatuto Bilang 6:** Piliin sa Hanay B ang mga pagsubok na gawain ng mga sumusunod na health-related fitness na nasa Hanay A. Piliin ang letra ng tamang sagot. Isulat ito sa iyong kuwaderno.

#### Hanay A

1. Muscular Endurance
2. Flexibility
3. Muscular Strength
4. Body Composition
5. Cardiovascular endurance

#### Hanay B

- A. Three-minute step test
- B. Basic plank test
- C. Sit and reach
- D. Curl-up
- E. Tumutukoy sa dami o kawalan ng taba sa katawan

# A

**Gawain sa Pagkatuto Bilang 7:** Sagutin ang mga tanong. Isulat ang sagot sa iyong kuwaderno.

1. Ano ang physical fitness?
2. Ano ang dalawang sangkap ng physical fitness?
3. Ano ano ang sangkap ng health related fitness at skill related fitness?

**Gawain sa Pagkatuto Bilang 8:** Tukuyin kung ang mga sumusunod na sangkap ng physical fitness ay health-related fitness o skill-related fitness. Lagyan ng tsek (/) ang hanay ng tamang sagot. Gawin ito sa iyong kuwaderno.

Sangkap o component	Health-related fitness	Skill-related fitness
1. Balance		
2. Cardiovascular endurance		
3. Agility		
4. Flexibility		
5. Power		
6. Coordination		
7. Speed		
8. Reaction time		
9. Balance		
10. Muscular strength		

# Pagsasagawa ng Physical Fitness at Pag-iingat sa Gawaing Pisikal

Aralin

Sa araling ito ay maisasagawa mo ang mga pagsubok sa sangkap ng physical fitness ayon sa pamamaraan ng mga paglinang nito (Health-related fitness) at maisasagawa nang may pag-iingat ang mga gawaing pisikal.

Ang mga sangkap ng physical fitness ay nasusukat sa pamamagitan ng mga pagsubok na sadyang maingat na inihanda upang sukatin ang antas ng kakayahan. Ang mga pagsubok na ito ay may kani-kaniyang sariling paraan ng paggawa na dapat sundin upang tumpak ang makuhang iskor. Ito ay ginagawa sa simula ng antas para malaman ang kasalukuyang estado ng physical fitness (pre-test) at pagtatapos ng antas upang malaman kung umunlad ba ang mga sangkap na ito (post-test).

Matatawag ang isang indibidwal na malusog o physically fit kung siya ay hindi kaagad napapagod o nanghihina sa kaniyang ginagawa. Batay sa makukuhang iskor sa iba't ibang pagsubok sa pre-test, malalaman kung anong sangkap ng physical fitness ang lubos na napauunlad sa pamamagitan ng mga gawaing ginagawa sa pang-araw-araw. Gayundin, malalaman sa mga pagsubok kung anong sangkap ng physical fitness ang dapat pang paunlarin. Ang layunin ay maabot ang iskor na rekomendado sa kasarian at edad ng isang indibidwal. May iba't ibang uri ng pagsubok para sa mga sangkap ng physical fitness. Ang pagpili nito ay nakasalalay sa guro kung saan dapat isaalang-alang ang oras na nilaan para sa pagsubok, mga kagamitan at lugar na kailangan, pati na rin ang mismong pagbibigay ng mga paraan ng pagsubok.

Sa pagsasagawa ng mga pagsubok, dapat isaalang-alang ang pagkakasunod sunod ng mga ito. Makaaapekto nang malaki sa pagsasagawa ng pagsubok at resulta o iskor ng isang indibidwal ang tamang pagpapalano ng mga ito. Sa araling ito, hinati sa dalawa ang mga pagsubok para sa mas mainam na pagbibigay nito.

Sa pamamagitan ng regular o madalas na pakikilahok sa isports, laro, sayaw, at iba pang pang-araw-araw na gawain, mas mapauunlad ang mga sangkap ng physical fitness. Ang pag-unlad na ito ay maitatala sa pamamagitan ng pangalawa at huling pagsubok o post-test. Ito ay isinasagawa sa pagtatapos ng antas na layon. Makikita ang pag-unlad ng mga sangkap ng physical fitness sa pamamagitan ng mga araling gumagamit ng isports, laro, sayaw, at iba pang pang-araw-araw na gawain. Kaakibat nito ang tuloy-tuloy na pakikilahok sa iba't ibang gawain maging sa labas ng paaralan. Iyong malalaman kung ikaw ay physically fit sa pamamagitan ng paggawa ng iba't ibang pagsubok. Tiyaking angkop ang mga kasuotan sa mga pagsubok na gagawin.

Sa pagsasagawa ng mga gawain kailangang isalang-alang ang pag-iingat upang maiwasan ang sakuna.

Basahing mabuti ang panuto at unawain ang bawat pagsubok.

Siguraduhin na hindi ka magbubuhos ng todong enerhiya o gagawa ng mga gawaing nakakapagod bago ang pagsubok.



### 3-Minute Step Test (Cardiovascular Endurance)

Tatag ng puso sa tuloy-tuloy na paghakbang

- Gamit ang isang tuntungan o hagdan(8 pulgada/inches), ihakbang ang kanang paa pataas. Ilapit ang kaliwa sa kanang paa.
- Ihakbang ang kanang paa pababa. Ilapit ang kaliwa sa kanang paa.
- Gawin ito sa loob ng tatlong minuto.

Hawakang muli ang iyong pulsuhan (wrist) o sa may leeg sa gilid ng lalamunan at damhin ang iyong pulso sa pamamagitan ng hintuturo at gitnang daliri. Sa loob ng 10 segundo, bilangin ang iyong pulse rate at i-multiply ito sa 6.



Bumilis ba ang iyong pulso? Bakit? Ano ang ibig sabihin ng iyong nakuhang iskor? Mas mainam ba kung mababa o mataas ang nakuha mong resulta o iskor?

Sa oras na ito, sasanayin ang iyong muscular endurance. Gawin ng mahusay ang panuto.

**Push-up (Muscular Strength)** – Lakas ng kalamnan sa braso at dibdib sa patuloy na pag angat.

- Dumapa sa sahig na nakatukod ang dalawang kamay na kapantay ng mga balikat at nakatapat sa mukha. Itukod ang mga paa.
- Iunat ang mga braso at ituwid ang buong katawan.
- Ibaluktot ang mga braso upang bumaba ang katawan at lumapit ang dibdib sa sahig.
- Iunat ang mga braso upang muling itaas ang katawan.
- Ulit ulitin hanggang makakaya.
- Bilangin kung ilang ulit ang nagawa nang maayos



**Sit and Reach (Flexibility, Masukat ang kahutukan)** – Pag-unat sa abot ng makakaya ng iyong kalamnan sa pata (likod ng hita), binti, at likod.

- Umupo sa sahig na may panukat sa pagitan ng mga binti at sumandal sa dingding. Iunat ang mga braso sa harap ng magkapatong ang mga kamay. Itapat ang 0 (zero) na marka sa dulo ng mga daliri.
- Iunat ang katawan pa harap at pababa sapankat nang hindi niyuyugyog ang katawan patalikod at paharap. Subuking mahawakan ito ng daliri.
- Gawin ito nang dalawang beses. Itala ang iskor (sentimetro/cm) average.



Mga Dapat Tandaan:

1. Kailangang nakaunat ang mga tuhod.
2. Iwasan ang paundot-undot (jerky) na galaw.
3. Pantay ang mga daliri sa sukatan/metro; hindi nauuna ang isang kamay.

Malayo ba ang naabot mo? Nakaramdam ka ba ng sakit o kirot sa pata (likod ng hita), binti, o likod? Bakit kaya?

Sa puntong ito, sasanayin naman ang lakas ng iyong mga hita at binti. Gawin ang mga pamamaraan sa susunod na pahina.

## D

**Gawain sa Pagkatuto Bilang 1:** Isagawa ang mga sumusunod na health-related fitness.

1. Zipper Test
2. Push-up
3. Sit and Reach
4. 3 Minute Step-Test
5. Basic Plank Test

Pagmasdan ang mga larawan na isasagawa sa physical fitness test.



3 Minute Step-Test



Sit and Reach



Push-up



Basic Plank



Zipper Test

Pag-aralang mabuti ang Talaan ng Iskor sa Pagsubok ng Physical Fitness.  
Tingnan ang Score Card.

# **PHYSICAL FITNESS TEST SCORE CARD**

NAME: \_\_\_\_\_ SEX: \_\_\_\_\_ AGE: \_\_\_\_\_

## **Part 1: Health-Related Fitness Test**

### **A. BODY COMPOSITION: Body Mass Index (BMI)**

#### 1. Body Mass Index (BMI)

Height (meters)	Weight (Kilograms)	BMI	Classification

### **B. CARDIOVASCULAR ENDURANCE: 3-Minute Step**

Heart Rate per minute	
Before the Activity	After the Activity

### **C. STRENGTH**

#### 1. Push up

Number of Push ups

#### 2. Basic Plank

Time

### **D. FLEXIBILITY**

#### 1. Zipper Test

Overlap/Gap (centimeters)	
Right	Left

#### 2. Sit and Reach

Score (centimeters)		
First Try	Second Try	Best Score

## **Part 2: Skill-Related Fitness Test**

### **A. COORDINATION: Juggling**

Score: \_\_\_\_\_

### **B. AGILITY: Hexagon Agility Test**

Clockwise: Time (00:00)	Counterclockwise: Time (00:00)	Average

### **C. SPEED: 40 meter sprint**

Time: \_\_\_\_\_

### **D. POWER: Standing Long Jump**

Distance (centimeters)	
First Trial	Second Trial

### **E. BALANCE: Stork Balance Stand Test**

Right Foot: Time (00:00)	Left Foot: Time (00:00)

### **F. REACTION TIME: Stick Drop Test**

1st Trial	2nd Trial	3rd Trial	Middle Score

**E**

Pagsasagawa ng mga gawain na nasa Score Card

Habang isinasagawa ang mga gawain, dapat isaalang-alang ang mga kaligtasan sa pagsasagawa.

**Gawain sa Pagkatuto Bilang 2:** Anong pagsubok ang ipinakikita sa larawan. Ibigay ang tawag sa pagsubok na ito. Gawin ito sa inyong kuwaderno.



**Gawain sa Pagkatuto Bilang 3:** Isulat ang **T** kung tama ang ipinapahayag ng bawat pangungusap at **M** naman kung mali. Gawin ito sa iyong kuwaderno.

1. Pinalalakas ng sit and reach ang ating muscle o kalamnan.
2. Ang curl-up ay mainam sa paglinang na patatagin ang kalamnan at matagalan ang mga pauli-ulit na galaw o gawain.
3. Sinusubok ng sit ang reach ang flexibility ng isang tao.
4. Ang three-minute step test ay sinusubok ang katatagan ng puso at бага.
5. Pinalalakas ng plank test ang kalamnan at kasukasan upang maisagawa ang ibang gawain ng maayos.

**A**

Ang pagsubok sa mga sangkap (components) ng physical fitness ay nakatutulong upang malaman ang estado ng physical fitness. Mahalagang matukoy kung ano sangkap ang napauunlad nang mahusay ng mga pang-araw-araw na gawain at kung anong sangkap naman ang dapat pang pagtuunan ng pansin.

Ang layunin ng pre-test ay maitala ang kasalukuyang estado ng physical fitness.

Sa pamamagitan ng pakikilahok sa mga gawain sa aralin tulad ng isports,laro, sayaw, at iba pa sa loob at maging sa labas ng paaralan, inaasahang mapauunlad ang resulta o iskor sa pre-test. Malalaman ang pag-unlad na ito sa dulo ng aralin gamit ang post-test.

**Gawain sa Pagkatuto Bilang 4:** Tingnan ang Physical Fitness Passport Card. Sa aling pagsubok ka nadalian o nahirapan Lagyan ng 😊 kung nadalian ka sa pagsasagawa ng pagsubok at ☹ kung nahirapan ka. Maglagay rin ng naiisip na dahilan kung bakit madali ito para sa iyo o naiisip na paraan para mapaunlad mo pa ang resulta o iskor mo rito. Gawin ito sa iyong kuwaderno.

Mga Pagsubok/ Fitness Tests	😊 ☹	Dahilan bakit madali/ Paraan para mapaunlad
1. 3-Minute Step Test		
2. Sit and Reach		
3. Push-up		
4. Basic Plank		
5. Zipper Test		

# Pagsubok sa Sangkap ng Physical Fitness at Pag-iingat sa Gawaing Pisikal

Aralin

I

WEEK

4

Sa araling ito ay maisasagawa mo ang mga pagsubok sa sangkap ng physical fitness ayon sa pamamaraan ng mga paglinang nito (Skill-related fitness) at maisasagawa ng may pag-iingat ang mga gawaing pisikal.

Ang mga sangkap ng physical fitness ay nasusukat sa pamamagitan ng mga pagsubok na sadyang maingat na inihanda upang sukatin ang antas ng kakayahan. Ang mga pagsubok na ito ay may kanya-kanyang sariling paraan ng paggawa na dapat sundin upang tumpak ang makuhang iskor. Ito ay ginagawa sa simula ng antas para malaman ang kasalukuyang estado ng physical fitness (pre-test) at pagtatapos ng antas upang malaman kung umunlad ba ang mga sangkap na ito (post-test).

Matatawag ang isang indibidwal na malusog o physically fit kung siya ay hindi kaagad napapagod o nanghihina sa kaniyang ginagawa. Batay sa makukuhang iskor sa iba't ibang pagsubok sa pre-test, malalaman kung anong sangkap ng physical fitness ang lubos na napauunlad sa pamamagitan ng mga gawaing ginagawa sa pang-araw-araw. Gayundin, malalaman sa mga pagsubok kung anong sangkap ng physical fitness ang dapat pang paunlarin. Ang layunin ay maabot ang iskor na rekomendado sa kasarian at edad ng isang indibidwal. May iba't ibang uri ng pagsubok para sa mga sangkap ng physical fitness. Ang pagpili nito ay nakasalalay sa guro kung saan dapat isaalang-alang ang oras na nilaan para sa pagsubok, mga kagamitan at lugar na kailangan, pati na rin ang mismong pagbibigay ng mga paraan ng pagsubok.

Sa pagsasagawa ng mga pagsubok, dapat isaalang-alang ang pagkakasunod sunod ng mga ito. Makaaapekto nang malaki sa pagsasagawa ng pagsubok at resulta o iskor ng isang indibidwal ang tamang pagpapalano ng mga ito. Sa araling ito, hinati sa dalawa ang mga pagsubok para sa mas mainam na pagbibigay nito.

Sa pamamagitan ng regular o madalas na pakikilahok sa isports, laro, sayaw, at iba pang pang-araw-araw na gawain, mas mapauunlad ang mga sangkap ng physical fitness. Ang pag-unlad na ito ay maitatala sa pamamagitan ng pangalawa at huling pagsubok o post-test. Ito ay isinasagawa sa pagtatapos ng antas na layon. Makikita ang pag-unlad ng mga sangkap ng physical fitness sa pamamagitan ng mga araling gumagamit ng isports, laro, sayaw, at iba pang pang-araw-araw na gawain. Kaakibat nito ang tuloy-tuloy na pakikilahok sa iba't ibang gawain maging sa labas ng paaralan. Iyong malalaman kung ikaw ay physically fit sa pamamagitan ng paggawa ng iba't ibang pagsubok. Tiyaking angkop ang mga kasuotan sa mga pagsubok na gagawin.

Sa pagsasagawa ng mga gawain kailangang isalang-alang ang pag-iingat upang maiwasan ang sakuna.

**Gawain sa Pagkatuto Bilang 1:** Basahing mabuti ang panuto at unwain ang bawat pagsubok.

**Stork Stand Test (Balance)** – pagbalanse gamit ang isang paa lamang.

- a. Tanggalin ang sapatos at ilagay ang mga kamay sa baywang.
- b. Iangat ang isang paa at ilapat ito sa kabilang tuhod na nakatuwid.
- c. Tumingkayad gamit ang isang paa.
- d. Simulan ang oras kapag nakatingkayad na ang paa.
- e. Itigil ito kapag natanggal ang kamay sa baywang, naalis ang nakaangat na paa sa pagkakadikit sa tuhod, naalis sa puwesto ang nakatingkayad na paa, o bumaba nang tuluyan ang mga paa sa pagkakatingkayad.
- f. Itala nang tama ang oras na nagawa ito.

Maaaring gawin ito sa kabilang paa gamit ang parehong pamamaraan.

Maaaring maging magkaiba ang resulta o iskor na iyong makuha.

Ngayon, susubukin naman ang iyong bilis (speed) sa pamamagitan ng pagtakbo. Sundan lamang ang mga pamamaraan sa tulong ng iyong guro.



**40 m Sprint (Speed)** – pagsubok sa bilis ng pagtakbo patungo sa itinakdang lugar sa pinakamabilis na oras.

Sa hudyat, tumakbo ng mabilis mula sa panimulang lugar hanggang sa itinakdang lugar na 40 m ang layo.

Sisimulan ang oras sabay ng hudyat at itigil ito kapag nakarating na ang tumatakbo sa itinakdang lugar.



Mabilis ba ang iyong takbo? Ilang segundo ba ang nagugol mo? Alam mo ba na ang pinakamababang bilang ng segundo ang pinakamabilis? Sino sa mga kamag-aral mo ang pinakamabilis?

Susunod naman ay ang pagsubok sa iyong reaction time.

**Ruler Drop Test (Reaction Time)** – bilis ng reaksiyon ng pagsalo ng ruler na nilaglag na walang hudyat gamit ang mga daliri

- a. Umupo sa tabi ng isang mesa at itukod ang siko sa dulo nito. Tiyaking ang bisig ay nakalapat, Nakatayo sa harap ang kapareha na may hawak na ruler.

- b. Itapat ang hintuturo at hinlalaki (thumb) sa dulo ng ruler o meter stick (zero na marka) nang hindi ito hinahawakan habang ang kapareha ay sa kabilang dulo ng meter stick nakahawak.
- c. Bitiwan ng kapareha ang meter stick nang walang hudyat. Saluhin ang ruler o meter stick gamit ang mga daliri. Kunin ang sukat (sentimetro/cm) sa itaas ng daliri.
- d. Gawin ito ng tatlong (3) beses at kunin ang average score.



Kahit aling kamay ay maaaring gamitin sa pagsalo ngunit mas mainam kung ang iyong kamay na panulat ang iyong gagamitin dahil mas sanay ka nang gamitin ito. Dapat ay pareho nang handa ang tagahawak at tagasubok bago pa bitawan ang meter stick. Mabilis ba o mabagal ang reaction time mo? Mas mataas ba ito sa mga panghuling beses mo ng pagsubok dito?

**Standing Long Jump o Patayong Malayuang Paglundag** -Masukat ang lakas ng binti.

- a. Tumayo sa likod na pamulang guhit na may anim na sentimetro ang pagitan paa.
- b. lindayog sa likuran ang mga bisig nang minsan kasabay ng pagbaluktot ng tuhod.

**Hexagon Agility Test-** masukat ang abilidad ng katawan na makagalaw ng mabilis sa iba't ibang direksyon.

Kagamitan: tape measure, stopwatch, chalk o masking tape

Sukat ng Hexagon:

Ang haba ng bawat gilid ay 12 inches (elem) (30cm) 18 inches (sec)

Anga bawat angulo ay 120 degrees.

- A. Tumayo sa loob ng panimulang bahagi ng hexagon magkasama ang 2 paa. B. Sa hudyat lumundag paclockwise palabras at paloob sa lahat ng espasyo. Magpahinga ng isang minute at ulitin pa counterclockwise. Itala ang iskor

**Juggling**-Masukat ang koordinasyon ng mga mata at mga kamay.

- a. Simulan ang oras sa signal na 'Go' at tumigil kapag ang performance ay nakaabot na sa gilid kung saan siya nagsimula.

Kagamitan: sipa na gawa sa washer na may straw (bigat ng washer ay 4.6g)

- b. Irekord/itala ang oras ng bawat pag-ikot.

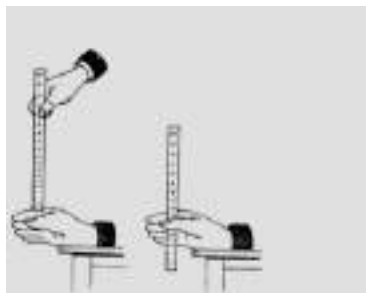


**Gawain sa Pagkatuto Bilang 2:** Isagawa ang mga sumusunod na skill-related fitness.

1. Ruler Drop Test
2. Standing Long Jump
3. Hexagon Agility test
4. Stork Stand Test
5. 40 Meter Sprint

**D**

Pagmasdan ang mga larawan na isasagawa sa physical fitness test



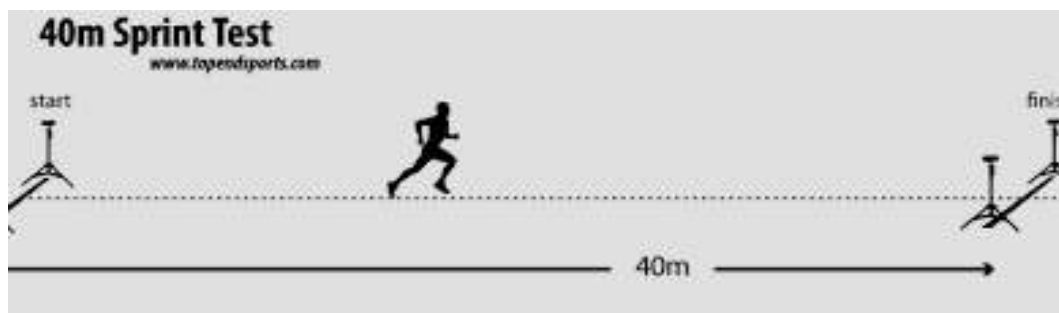
Ruler Drop Test



Stork Balance Stand Test

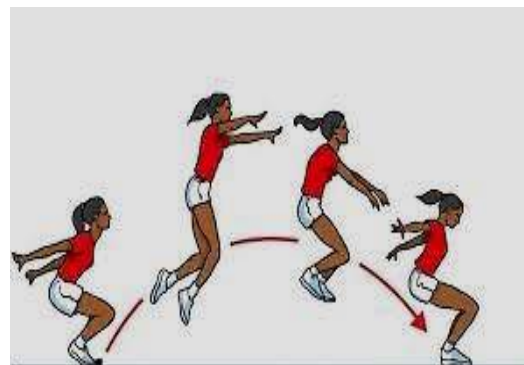
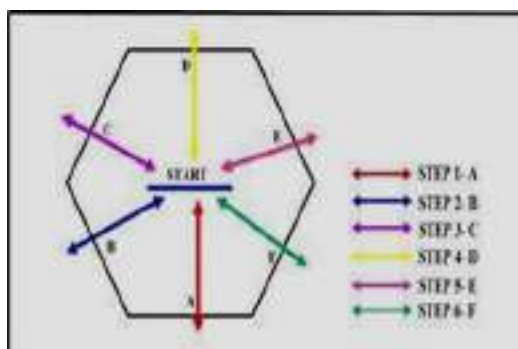
40 m Sprint

Juggling



Hexagon Agility

Standing Long Jump





Pag-aralang mabuti ang Talaan ng Iskor sa Pagsubok ng Physical Fitness.

Tingnan ang Score Card sa ibaba:

### PHYSICAL FITNESS TEST SCORE CARD

NAME: \_\_\_\_\_ SEX: \_\_\_\_\_ AGE: \_\_\_\_\_

#### Part 1: Health-Related Fitness Test

##### A. BODY COMPOSITION: Body Mass Index (BMI)

###### 1. Body Mass Index (BMI)

Height (meters)	Weight (Kilograms)	BMI	Classification

##### B. CARDIOVASCULAR ENDURANCE: 3-Minute Step

Heart Rate per minute	
Before the Activity	After the Activity

##### C. STRENGTH

###### 1. Push up

Number of Push ups

###### 2. Basic Plank

Time

##### D. FLEXIBILITY

###### 1. Zipper Test

Overlap/Gap (centimeters)	
Right	Left

###### 2. Sit and Reach

Score (centimeters)		
First Try	Second Try	Best Score

#### Part 2: Skill-Related Fitness Test

A. COORDINATION: Juggling Score:

##### B. AGILITY: Hexagon Agility Test

Clockwise: Time (00:00)	Counterclockwise: Time (00:00)	Average

C. SPEED: 40 meter sprint Time:

##### D. POWER: Standing Long Jump

Distance (centimeters)	
First Trial	Second Trial

##### E. BALANCE: Stork Balance Stand Test

Right Foot: Time (00:00)	Left Foot: Time (00:00)

##### F. REACTION TIME: Stick Drop Test

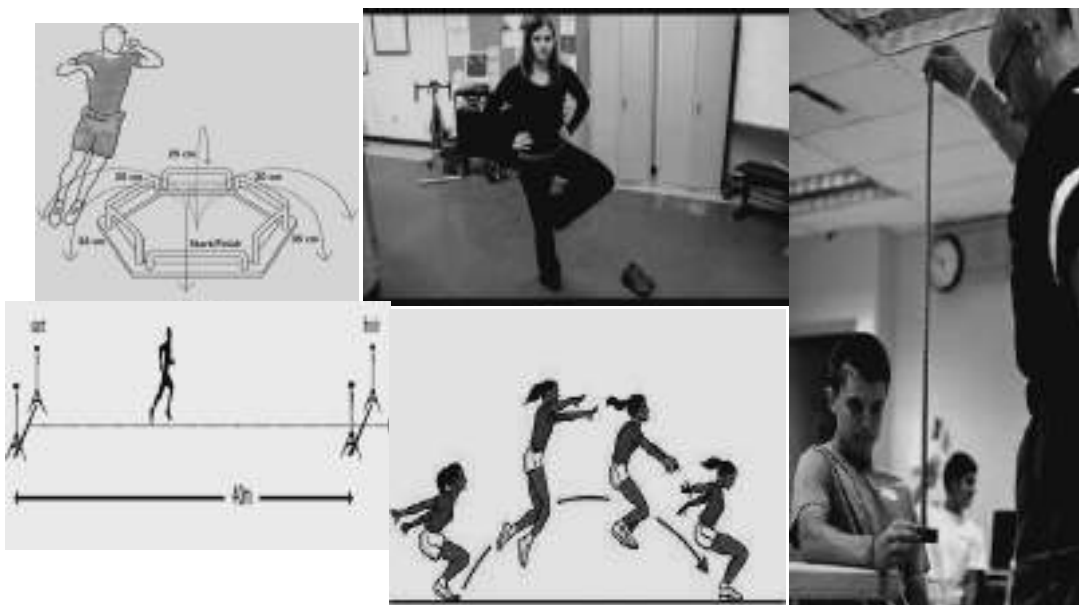
1st Trial	2nd Trial	3rd Trial	Middle Score

# E

Pagsasagawa ng mga gawain na nasa Score Card.

Habang isinasagawa ang mga gawain, dapat isaalang-alang ang mga kaligtasan sa pagsasagawa.

**Gawain sa Pagkatuto Bilang 3:** Anong pagsubok ang ipinapakita sa larawan. Ibigay ang tawag sa pagsubok na ito. Gawin ito sa iyong kuwaderno.



Ang pagsubok sa mga sangkap (components) ng physical fitness ay nakatutulong upang malaman ang estado ng physical fitness. Mahalagang matukoy kung ano sangkap ang napauunlad nang mahusay ng mga pang-araw-araw na gawain at kung anong sangkap naman ang dapat pang pagtuunan ng pansin.

Ang layunin ng pre-test ay maitala ang kasalukuyang estado ng physical fitness.

Sa pamamagitan ng pakikilahok sa mga gawain sa aralin tulad ng isports, laro, sayaw, at iba pa sa loob at maging sa labas ng paaralan, inaasahang mapauunlad ang resulta o iskor sa pre-test. Malalaman ang pag-unlad na ito sa dulo ng aralin gamit ang post-test.

# A

**Gawain sa Pagkatuto Bilang 4:** Isulat ang 😊 kung tama ang ipinapahayag ng bawat pangungusap at △ naman kung mali. Gawin ito sa iyong kuwaderno.

1. Ipinakikita ng standing long jump ang pinagsamang lakas at bilis.
2. Ang koordinasyon ay walang kakayahang makagalaw ng sabay-sabay kaya hindi maisagawa ang gawain ng wasto at maayos
3. Sinusubok ng 40 meter sprint ang kakayahang makapunta at makabalik sa isang lugar na mas maaga kaysa sa inaasahang oras.
4. Ang ruler drop test ay nagpapakita ng pagiging alerto.
5. Nakatutulong ang stork test na mapanatili ang pagiging mabilis sa gawain.

**Gawain sa Pagkatuto Bilang 5:** Tingnan ang Physical Fitness Passport Card. Sa aling pagsubok ka nadalian o nahirapan? Lagyan ng 😊 kung nadalian ka sa pagsasagawa ng pagsubok at ○ kung nahirapan ka. Maglagay rin ng naiisip na dahilan kung bakit madali ito para sa iyo o naiisip na paraan para mapaunlad mo pa ang resulta o iskor mo rito. Gawin ito sa iyong kuwaderno.

Mga Pagsubok/ Fitness Tests	😊 ○	Dahilan bakit madali/ Paraan para mapaunlad
1. Standing Long Jump		
2. Hexagon Agility		
3. 40 Meter Sprint		
4. Ruler Drop Test		
5. Stork Balance Stand Test		

# Pagsasagawa ng Wastong Pamamaraan, Kasanayan, Kaangkupang Pisikal sa Laro at Kaukulang Pag-iingat

## Aralin

### I

Sa araling ito ay maipapaliwag mo ang wastong pamamaraan ng laro, mailalarawan ang kasanayang nakapaloob sa laro, masusubok ang kaangkupang pisikal sa pamamagitan ng pagsasagawa ng mga gawain sa laro at masusunod ng may kaukulang pag-iingat ang mga gawaing pisikal.

**Gawain sa Pagkatuto Bilang 1:** Suriin ang iyong pakikilahok sa batuhang bola. Lagyan ng tsek (/) ang akma sa ipinakita mong kagalingan. Gawin ito sa iyong kuwaderno.

Mga Kasanayan	Pinaka-Mahusay (5)	Mas Mahusay (4)	Mahusay (3)	Bahagyang Mahusay (2)	Hindi Mahusay (1)
Pagtakbo					
Pag-iwas					
Pagsalo					
Pagbato					

### D

**Gawain sa Pagkatuto Bilang 2:** Isulat ang **T** kung Tama ang ipinapahayag ng bawat pangungusap at **M** naman kung Mali. Gawin ito sa inyong sagutang papel.

1. Ang lugar na kailangan sa paglalaro ng batuhang bola ay dapat na malawak.
2. Ang bilang ng manlalaro ay kailangang dalawang pangkat na may tig -limang manlalaro.
3. Ang larong batuhang bola ay isang larong Pinoy na hango sa Amerikanong laro na Dodgeball
4. Nililinig ng larong ito ang pagkakaisa at pagtutulungan.
5. Larong ito ay hindi kinakailangan ang pagkakaisa ng pangkat.

Sapat na ba ang iyong paghahanda para sa paglalaro? Ihanda ang sarilidahil ang laro ay nangangailangan ng cardiovascular endurance (tatag ng kalanang puso) at power. Pagmasdan ang larawan, ito ay isang larong pinoy na tintawag natin batuhang bola na nabibilang sa target game.



### **BATUHANG BOLA**

Ang larong batuhang bola ay isang larong Pinoy na hango sa Amerikanong laro na Dodgeball. Ito ay nangangailangan ng dalawang grupo kung saan ang isang grupo ang tagataya at ang isa naman ay ang tagaiwas o target ng bolang ibabato ng mga tagataya. Nasa loob ng parihabang palaruan ang mga tagaiwas o target habang ang mga tagataya naman ay nakahati sa dalawang dulo ng palaruan. Ang layunin ay mataya lahat ang mga miyembro ng kabilang grupo. Kapag nangyari ito, magpapalit ng tungkulin ang bawat grupo.

Sa paglalaro ng batuhang bola, maraming kasanayang dapat na matutuhan. Kabilang dito ang pagtakbo, pag-iwas, at pagsalo sa bola para sa mga tagaiwas o target habang pagbato at pagsalo naman ng bola ang mga kasanayan para sa mga tagataya. Dapat maisagawa ang mga ito nang mahusay para mas gumanda ang laro.

Para sa mga tagaiwas o target, mas gaganda ang laro kung magaling silang umiwas sa pagbato ng kalaban lalo na yaong lagging pinupuntirya o binabato ng kalaban. Ang patuloy na pag-iwas nang mahusay sa pagbato ay isa sa mga kapana-panabik na pangyayari sa laro. Lalo pang gaganda ang paglalaro kung magaling sumalo ang mga tagaiwas o target na makapagpapabuhay sa kakamping natamaan na ng bola. Ang lahat nang ito ay nangangailangan din ng galing sa pagtakbo dahil kung ikaw ay maabutan malapit sa isang dulo ng palaruan kung nasaan ang bola na hawak na ng kalaban, maaaring ikaw ay mabato agad.

Para naman sa mga tagataya, mas gaganda ang laro kung magaling ang mga ito sa pagbato sa mga kalaban sa loob ng palaruan. Ang asintadong pagbato sa kalaban kahit na ito pa ay mabilis kumilos ang isa sa mga kaabang- abang na pangyayari sa laro, lalo na kung ang tinamaan ay ang magaling sumalo ng bola (na bumubuhay sa kanilang natayang kakampi).

Sa paglalaro ng batuhang bola, nangangailangan ng diskarte at pagkakaisa ng pangkat. Hindi magiging kapana-panabik ang laro kung madaliang natataya ang mga tagaiwas o kaya naman ay hindi matagumpay ang mga tagataya sa pagtama sa mga tagaiwas. Para mas maging masaya ang laro, dapat ibibigay ng mga manlalaro ang lahat ng kanilang makakaya.

Mga Kagamitan:

- Malambot ng bola/ginusot na papel na binilog/lumang medyas na pinagsama-sama
- Yeso o chalk

Bilang ng Manlalaro:

Dalawang pangkat na may tig-anim na manlalaro

Paraan ng Paglalaro:

1. Gumawa ng dalawang guhit na may kalayuan sa isa't isa. Magmanuhan ang lider ng bawat pangkat. Ang nanalo ay pipili kung magiging unang tagataya o tagaiwas.
2. Hatiin sa dalawa ang grupong tagataya na siyang babato sa tagaiwas. Ang tagaiwas ay tatayo sa gitna ng palaruan sa pagitan ng dalawang guhit.
3. Ang bawat tamaan ng bola ay "out" na. Maaari itong buhayin upang makabalik sa laro kung masasalo ng kamiyembro ang bo-  
lang binato.
4. Kapag isa na lamang ang natitira sa gitna, kailangang tamaan ito sa loob ng tatlo hanggang limang direktang pagbato. Kung hindi ito nagawa, mabubuhay ang lahat ng kamiyembro na "out". Kung nataya naman, magpapalit ng posisyon ang magkabilang pangkat at uulitin ang paraan ng paglalaro.
5. Ang bawat yugto ng laro ay magtatagal ng apat hanggang limang minuto.

Kung sa loob ng apat hanggang limang minuto ay hindi lang isang tagaiwas ang natitira, ang bilang ng natamaang miyembro ang bibilangin. Ang pangkat ng may pinakamaraming miyembro ang natamaan sa loob ng apat hanggang limang minuto ang siyang panalo.

Mga Dapat Tandaan Upang Maiwasan ang Sakuna sa Paglalaro

1. Sundin ang mga patakaran at regulasyon ng isang laro.
2. Maglaro sa isang lugar na ligtas at may malaking espasyo.
3. Alisin ang mga bagay na magiging sagabal sa paglalarong isasagawa.
4. Gamitin ang tamang kauotan para a paglalaro.
5. Mag warm-up at mag cool-down bao at matapos ang laro.
6. Huwag maglaro habang may sakit o karramdaman.
7. Maging mapagmasid sa ibang kalaro
8. Ugaliing uminom ng tubig upang hindi matuyuan o ma-dehydrate.

Anong laro ang nabasa ninyo?

Ano ang mga kasanayang nililina sa larong Batuhang Bola?

Bakit mahalaga ang pagsunod sa mga alituntunin o patakaran ng isang laro?

**Gawain sa Pagkatuto Bilang 3:** Magbigay ng mga kasanayan sa batuhang bola. Isulat ito sa iyong kuwaderno.

Mga kasanayan sa batuhang bola.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

Magbigay ng mga dapat tandaan upang maiwasan ang sakuna sa paglalaro.

- 1.
- 2.
- 3.

## E



**Gawain sa Pagkatuto Bilang 4:** Sagutin ang sumusunod na mga tanong. Isulat ang sagot sa iyong kuwaderno.

1. Paano makatutulong ang paglalaro ng batuhang bola na mapahusay ang physical fitness?
2. Magbigay ng mga kabutihang naidudulot ng paglalaro ng batuhang bola?
3. Paano makatutulong ang paglalaro ng mga target game katulad ng batuhang bola na mapahusay ang physical fitness?

## A

**Gawain sa Pagkatuto Bilang 5:** Sagutin ang mga sumusunod na tanong. Isulat ang sagot sa iyong kuwaderno.

1. Ano ang kagandahang-asal ang nalilintang sa paglalaro ng batuhang bola?
2. Anung mga kasanayan ang nililintang sa paglalaro ng larong ito?
3. Anong mga dapat tandaan para maiwasan ang sakuna sa larong ito?
4. Ang paglalaro ng batuhang bola ay mainam na paraan upang malinang o mapaunlad ang tatag ng kalamnan (cardiovascular endurance) at power. Ang mga kasanayan sa larong ito gaya ng pagtakbo, pag-iwas at pagbato ang siyang mga gawaing makatutulong sa paglinang ng mga sangkap (component) ng **physical fitness**. Makabubuti para sa kalusugan kung madalas ang pakikilahok sa ganitong uri ng mga gawain ng batang tulad mo.

**Gawain sa Pagkatuto Bilang 6:** Isulat sa patlang ang  kung **Tama** ang ipinapahayag ng bawat pangungusap at  naman kung **Mali**. Gawin ito sa iyong kuwaderno.

- \_\_\_\_\_ 1. Ang larong batuhang bola ay isang larong pinoy na hango sa Amerikanong laro na Dodgeball.
- \_\_\_\_\_ 2. Nililintang sa larong batuhang bola ay ang pagtakbo lamang.
- \_\_\_\_\_ 3. Ang bawat yugto ng laro ay magtatagal ng apat hanggang limang minute.
- \_\_\_\_\_ 4. Huwag bigyang pansin ang mga patakaran at regulasyon ng isang laro dahil abala lamang ito.
- \_\_\_\_\_ 5. Ang bilang ng manlalaro ay kailangnag dalawang pangkat na may tig-anim na manlalaro.

# Paggalang sa Kapwa at Patas na Pakikipaglaro

## Aralin

### I

Sa araling ito ay maipapakita mo ang kasiyahan na puno ng enerhiya at tiyaga, paggalang sa kapwa at patas na pakikipaglaro.

**Gawain sa Pagkatuto Bilang 1:** Magtala ng dalawang paborito mong laro. Ibigay ang mga importmasyong hinihingi sa ibaba. Gawin ito sa iyong kuwaderno.

1. Paglalarawan sa bawat laro.
2. Mga dapat tandaan upang maging ligtas sa pagsasagawa nito.
3. Mga magagandang dulot ng paglalaro nito sa kalusugan at sa pakikipagkaibigan.

### D

**Gawain sa Pagkatuto Bilang 2:** Isulat ang tsek (/) kung **Tama** ang ipinapahayag ng bawat pangungusap at ekis (X) naman kung **Mali**. Gawin ito sa iyong kuwaderno.

1. Ang pagiging patas sa paglalaro ay pagsunod sa mga patakaran at regulasyon.
2. Ang pagwa warm-up at pag cool-down ay maaaring makapag dulot ng pinsala sa katawan.
3. Isipin lamang ang pansariling nais.
4. Ang pagsunod sa mga patakaran ay nagpapakita na ikaw ay isport
5. Ang pagkakaisa at pagtutulungan ay mahalaga sa isang laro.

Ang paglalaro ay makapagdudulot ng masiglang pangangatawn, lalo't higit ang mga laro na nangangailangan ng paggalaw ng iba't ibang bahagi ng katawan. Makapagtuturo rin ito ng mga mahahalagang kaugalian. Ito ang makatutulong sa iyo upang higit na dumami ang mga kaibigan at maging masigla at masiyahing bata.

Kailangan lamang ng ibayong pag-iingat sa paglalaro. Ito ay makatutulong sa iyo at iyong mga kalaro upang mas maging kagiliw-giliw ang paglalaro.

Batay sa Philippine Physical Activity Pyramid, ang paglalaro sa labas ay dapat tatlo hanggang limang beses ginagawa kada linggo na tatagal ng 30 hanggang 45 minuto.

Mahalagang bahagi rin ng araling ito ang pagtukoy sa mga hakbang tungo sa maingat at ligtas na paglalaro.

Ang mga laro na nangangailangan ng katamtamang paggalaw ng mga bahagi ng iyong katawan tulad ng pagtakbo, paglundag at iba pa ay Malaki ang maitutulong upang magkaroon ng isang malusog na pangangatawan.



Ang pagsasagawa ng mga gawaing tulad nito ay makapagdudulot sa atin ng sumusunod:

- Nakapagpapatibay ng metabolisme at nakatutulong na mapanatili ang tamang timbang.
- Nakapagpapabuti ng cardiovascular endurance.
- Nababawasan ang panganib ng pagkakaroon ng diabetes at mga karamdamang may kaugnayan sa puso
- Nakatutulong upang makatulong nang mahimbing.
- Nakatutulong upang magkaroon ng balance, koordinasyon at liksi ng katawan.
- Nakatutulong upang magkaroon ng malalakas at matitibay na kalamnan.

Bukod sa mga nabanggit na dulot ng paglalaro sa kalusugan, malakirin ang naitutulong nito upang mahubog ang magagandang kauligan tulad ng:

- ♦ Pagiging patas
- ♦ Pakikisama
- ♦ Pakikipagtulungan
- ♦ Pagsabi ng katotohanan
- ♦ Pagkakaroon ng pananagutan
- ♦ Paglalaro ng walang daya
- ♦ Pagpapakita ng sportsmanship
- ♦ Pakikipagkamay sa katunggali

Tunay ngang napakasaya ng paglalaro, Ngunit, kung hindi tayo mag-iingat ang kasiyahanang ito ay maaaring mauwi sa sakuna, sakit ng katawan at kalungktan.

Narito ang ilang mga bagay na dapat mong tandaan.

1. Sundin ang mga patakaran at regulasyon ng isang laro.
2. Maglaro sa isang lugar na ligtas at may malaking espasyo.
3. Alisin ang mga bagay na magiging sagabal sa paglalarong isasagawa.
4. Gamitin ang tamang kauotan para a paglalaro.
5. Mag warm-up at mag cool-down bago at matapos ang laro.
6. Huwag maglaro habang may sakit o karamdaman.
8. Maging mapagmasid sa ibang kalaro
9. Ugaliing uminom ng tubig upang hindi matuyuan o ma-dehydrate.

Anu ang kahalagahan ng pakikilahok sa isang laro?

Nakatutulong ba ito sa pagkakaroon natin ng tiwala sa sarili?

Ang pagsali sa anumang laro ay nag bibigay ba ng kumpiyansa sa ating sarili?

3. Ang bawat tamaan ng bola ay “out” na. Maaari itong buhayin upang makabalik sa laro kung masasalo ng kamiyembro ang bolang binato.
4. Kapag isa na lamang ang natitira sa gitna, kailangang tamaan ito sa loob ng tatlo hanggang limang direktang pagbato. Kung hindi ito nagawa, mabubuhay ang lahat ng kamiyembro na “out”. Kung nataya naman, magpapalit ng posisyon ang magkabilang pangkat at uulitin ang paraan ng paglalaro.
5. Ang bawat yugto ng laro ay magtatagal ng apat hanggang limang minuto.

Kung sa loob ng apat hanggang limang minuto ay hindi lang isang tagaiwas ang natitira, ang bilang ng natamaang miyembro ang bibilangin. Ang pangkat ng may pinakamaraming miyembro ang natamaan sa loob ng apat hanggang limang minuto ang siyang panalo.

Mga Dapat Tandaan Upang Maiwasan ang Sakuna sa Paglalaro

1. Sundin ang mga patakaran at regulasyon ng isang laro.
2. Maglaro sa isang lugar na ligtas at may malaking espasyo.
3. Alisin ang mga bagay na magiging sagabal sa paglalarong isasagawa.
4. Gamitin ang tamang kauotan para a paglalaro.
5. Mag warm-up at mag cool-down bao at matapos ang laro.
6. Huwag maglaro habang may sakit o karramdaman.
7. Maging mapagmasid sa ibang kalaro
8. Ugaliing uminom ng tubig upang hindi matuyuan o ma dehydrate.

Anong laro ang nabasa ninyo?

Ano ang mga kasanayang nililalang sa larong Batuhang Bola?

Bakit mahalaga ang pagsunod sa mga alituntunin o patakaran ng isang laro?

## E

**Gawain sa Pagkatuto Bilang 3:** Magtala ng mga kahalagahang nalilalang sa pakikilahok sa isang laro. Gawin ito sa iyong kuwaderno.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

## A

**Gawain sa Pagkatuto Bilang 4:** Magbigay ng halimbawa ng mga pagkakataon o sitwasyon sa paglalaro kung kailan maipakikita ang mga sumusunod na kagandahang-asal. Isulat ang sagot sa iyong kuwaderno.

1. Pagiging patas
2. Pakikisama
3. Pagsabi ng katotohanan

# Pagsasagawa ng mga Gawain sa Laro gamit ang Kaangkupang Pisikal

WEEKS

7-8

I

Aralin

Sa araling ito ay masusubok mo ang kaangkupang pisikal sa pamamagitan ng pagsasagawa ng mga gawain sa laro at makakasunod ng may kaukulang pag-iingat ang mga gawaing pisikal.

**Gawain sa Pagkatuto Bilang 1:** Suriin ang iyong pakikilahok sa larong syato. Lagyan ng tsek (/) ang akma sa ipinakita mong kagalingan. Gawin ito sa inyong sagutang papel.

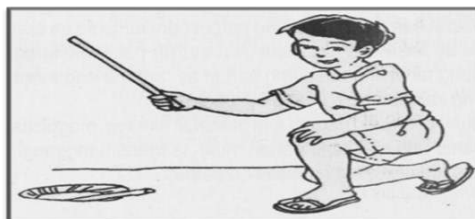
Mga Kasanayan	Pinaka-Mahusay (5)	Mas Mahusay (4)	Mahusay (3)	Bahagyang Mahusay (2)	Hindi Mahusay (1)
Pagpalo					
Pagtakbo					
Pagsalo					

D

**Gawain sa Pagkatuto Bilang 2:** Isulat ang ♥ kung tama ang ipinapahayag ng bawat pangungusap at ▲ naman kung mali.

1. Ang lugar na kailangan sa paglalaro ng syato ay dapat na malawak, patag at may lupa.
2. Ang bilang ng manlalaro ay kailangang dalawang pangkat na may tigatlong manlalaro.
3. Ang larong syato ay isang larong Pinoy na kilalang-kilala sa Visayas kung saan ang tawag dito ay “Pitiw”.
4. Nililinig ng larong ito ang pagkakaisa at pagtutulungan at pagiging sportsmanship.
5. Ang paglalaro ng syato ay nangangailangan ng diskarte at pagkakaisa ng grupo.

Mahilig ka ba maglaro sa labas kasama ng ibang mga bata? Sa nakaraang aralin, natutuhan mo kung paano nakatutulong ang pagiging aktibo at paglalaro nang madalas sa pagkakaroon ng malusog na pangangatawan.



## SYATO

Ang larong syato ay isang Larong Pinoy na maaaring laruin ng iilan lamang o kaya pangkat ng mga manlalaro na siyang magiging tagapalo at tagasalo. Tinatawag itong Siyatong.

Ito ay kilalang- kilala lalo na sa kabataan sa Visayas kung saan ang tagalog dito ay “Pitiw”. Ito ay gumagamit ng ilang piraso ng patpat na may magkaibang haba. Ang layunin ng tagapalo ay paluin nang malayo ang maliit na patpat gamit ang malaking patpat habang susubukin namang saluhin ng tagasalo ang patpat para mataya ang kalaban. Kailangang malayo ang mapuntahan ng pinalong patpat para magkaroon ng mas maraming bilang ng puntos batay sa distansya nito sa panimulang lugar. Ang manlalaro o grupong unang makakuha o makaabot sa itinakdang bilang ng puntos ang panalo.

Sa paglalaro ng syato, maraming kasanayan ang dapat na matutuhan. Kabilang dito ang pagpukol o pagpalo, pagtakbo, at pagsalo. Dapat maisagawa ang mga ito nang mahusay para mas gumanda ang laro. Para sa manlalarong tagapukol, mas gaganda ang laro kung mahusay at malakas ang pagpalo sa patpat para ito ay lumipad sa ere at lumayo. Kung mas malayo ang marating ng patpat, mas mahihirapan ang kalaban na saluhin ito. Kung mas malayo rin ito, mas maraming bilang ng puntos ang kaakibat nito para sa manlalaro o grupong pumalo. Sa katunayan, ang malayong mararating ng patpat ang isa sa mga kapana-panabik na pangyayari sa larong ito.

Para naman sa manlalarong tagasalo, mas gaganda ang laro kung mabilisang pagtakbo at mahusay ang pagsalo sa patpat na pinalo at napunta sa ere. Ang kaba at saya na dulot ng pagsubok sa pagsalo sa pinalong patpat ang isa sa mga inaabangan sa larong ito. Agarang matataya ang kalaban kung nasalo nang mahusay ang patpat na pinalo at maba bawasan ang pagkakataon ng kalaban na magkaroon ng maraming bilang ng puntos. Dahil dito, maaring mas maging madali para sa grupo ng tagasalo na makuha o maabot nang mas mabilis ang itinakdang bilang ng puntos para manalo.

Ang paglalaro ng syato ay nangangailangan ng diskarte at pagkakaisa ng grupo.

Hindi magiging kapana-panabik ang laro kung hindi kalayuan ang mararating ng patpat na pinalo o kaya naman ay hindi tinamaan ang patpat gayundin kung madaliang nasasalo ang patpat na pinalo. Para mas magiging masaya ang laro, dapat ibibigay ng mga manlalaro ang lahat ng kanilang makakaya.

Ang larong syato ay isang larong nangangailangan ng mga kasanayang pagpukol o pagpalo, pagtakbo, at pagsalo na nakakalinang o nakapagpapaunald ng tatag ng kalamán (*muscular endurance*) at *power*.

Mga kagamitan:

- ♦ Maliit o maikling patpat bawat manlalaro (anim na pulgada)
- ♦ Malaki o mahabang patpat bawat manlalaro (12 pulgada)

Bilang ng manlalaro

- ♦ Dalawang pangkat na may dalawa o higit na miyembro

Kagandahang—asal na Nalilining

- ♦ Pagkakaisa at pagtutulungan
- ♦ Pagiging patas
- ♦ Pagpapakita ng sportsmanship

Kaangkupang Naidudulot

- ♦ Bilis
- ♦ Cardiovascular endurance
- ♦ Muscular strength o lakas ng kalamnan

Paraan ng paglalaro:

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 igagalaw 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 at 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 nakaabot na sa itinakdang bilang ng puntos (halimbawa: 50 o 100 o higit pa) ang isang grupo, maaari na silang umusad sa susunod na yugto ng paglalaro. Hindi uusad sa susunod na yugto hangga’t hindi naabot ang itinakdang bilang ng puntos.
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 sa lumipad sa ere. Kapag ito ay nasa ere na, subukin muling paluin itong papalayo. 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 laking 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: 50 o 100 o higit pa) ang isang grupo, sila na ang panalo.

Ang pakikilahok sa mga Larong Pinoy tulad ng syato ay mainam na paraan upang mapaunlad ang tatag ng puso at бага (**cardiovascular endurance**) at *power*. Ang **striking/fielding game** na ito ay makatutulong nang malaki sa paglilinang ng mga sangkap (**component**) ng **physical fitness**. Ang pagpukol o pagpalo sa patpat ay nangangailangan ng power habang ang pagtakbo para subuking saluhin ang patpat na pinalo ay nangangailangan ng tatag ng puso at бага (**cardiovascular endurance**). Dahil ang parehong posisyon (tagapalo at tagasalo) ay gagampanan ng bawat grupo, makabubuti ang larong syato para sa paglilinang ng iyong tatag ng puso at бага (**cardiovascular endurance**) at *power*.

Anong laro ang nabasa ninyo?

Anong health related at skills related ang nililinang natin sa larong ito?

Bakit mahalaga ang pagsunod sa mga alituntunin o patakaran ng isang laro?

Nakatutulong ba sa kalusugan ang mga ganitong uri ng laro?

**Gawain sa Pagkatuto Bilang 3:** Isulat sa patlang ang ☺ kung tama ang pamamaraan ng paglalaro at ☒ kung hindi.

- \_\_\_\_\_ 1. Gumawa ng butas sa lupa na korteng bangka at ilagay ang maliit na patpat.
- \_\_\_\_\_ 2. Paluin ang malaking patpat sa bahaging nasa ere gamit ang maliit na patpat.
- \_\_\_\_\_ 3. Magpapalit ng posisyon ang mga manlalaro at gagawin muli ang paraan ng paglalaro.
- \_\_\_\_\_ 4. Kapag nakaabot na sa itinakdang bilang ng puntos ang isang grupo, maaari na silang umusad sa susunod na yugto ng paglalaro
- \_\_\_\_\_ 5. Hindi magsasalita ang mga miyembro ng grupo sa pagpukol sa patpat pag natamaan ito sa ere.

## E

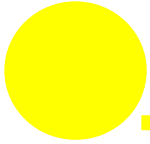
**Gawain sa Pagkatuto Bilang 4:** Sagutin ang mga sumusunod nga katanungan. Gawin ito sa inyong sagutang papel.

1. Paano makatutulong ang paglalaro ng syato na mapahusay ang physical fitness?
2. Magbigay ng mga kabutihang naidudulot ng paglalaro ng syato?
3. Bakit mahalaga ang pakikilahok sa mga pisikal na aktibidad upang matamo ang physical fitness?
4. Bakit mahalaga ang pagsunod sa mga alituntunin o patakaran ng isang laro?

## A

**Gawain sa Pagkatuto Bilang 5:** Isulat sa patlang ang T kung totoo at H kung hindi ang mga pangungusap. Gawin ito sa inyong sagutang papel.

- \_\_\_\_\_ 1. Ang larong syato ay isang Larong Pinoy na maaaring laruin ng iilan lamang o kaya pangkat ng mga manlalaro na siyang magiging tagapalo at tagasalo.
- \_\_\_\_\_ 2. Ang kailangnang manlalaro ay may tatlong pangkat na may dalawa o higit na miyembro.
- \_\_\_\_\_ 3. Kung hindi nasalo ang patpat, mula sa butas pabayaang na lamang ito.
- \_\_\_\_\_ 4. Ang paglalaro ng syato ay nangangailangan ng diskarte at pagkakaisa ng grupo
- \_\_\_\_\_ 5. Ang syato ay mainam na paraan upang mapaunlad ang tatag ng puso at baga (**cardiovascular endurance**) at power.



## Sanggunian

---

Masigla at Malusog na Katawan at Isipan 5, pahina 22.

Masigla at Malusog na Katawan at Isipan 5, pahina 8.

Masigla at Malusog na Katawan at Isipan 5, pahina 15.

Masigla at Malusog na Katawan at Isipan 5, pahina 23.

Gurriculum Guide pahina 30

PE 5 Curriculum Guide p 27, LC # 4, 5, 6, 7.

K to 12 MELC

Edukasyong Pangkatawan at Pangkalusugan 4 (LM) pp 55-60.

Edukasyong Pangkatawan at Pangkalusugan 4., pp.13-16.

Physical Fitness Test Manual ni APARICIO H. MEQUI, Ph.D.

PAG-AARI NG PAMAHALAAN  
**HINDI IPINAGBIBILI**

**Para sa mga katanungan o puna, sumulat o tumawag sa:**

Department of Education Region 4A CALABARZON

Office Address: Gate 2 Karangalan Village, Cainta, Rizal

