



4

MAPEH

(P.E)

Unang Markahan



PIVOT 4A

LEARNER'S MATERIAL

MAPEH-P.E

Grade 4

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: : Elpidia Bergado CID-Chief, Dan Leo A. Vicedo, Mary Jane A. Capupus, Elsie R. Gliponio, Gina Cereno Padua

Arts Ikaapat na Baitang
PIVOT IV-A Learner's Material
Unang Markahan , Modyul 1: Pagguhit
Unang Edisyon, 2020

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

PIVOT 4A CALABARZON

Isinasaad sa Batas Republika 8293, Seksiyon 176 na: Hindi maaaring magkaroon ng karapatang-sipi sa anomang akda ang Pamahalaan ng Pilipinas. Gayonpaman, 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 anumang 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 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

Gabay sa Paggamit ng PIVOT Learner's Material

Para sa Tagapagpadaloy

Ang Modyul na ito ay inihanda upang makatulong sa ating mga mag-aaral na madaling matutunan ang mga aralin sa asignaturang MAPEH-Musika. Ang mga bahaging nakapaloob ditto ay sinigurong naayon sa mga ibinigay na layunin.

Hinihiling ang iyong paggabay sa pagbibigay sa ating mga mag-aaral ng tamang paraan ng paggamit nito. Malaki ang iyong maitutulong sa pag-unlad nila sa pag-unawa sa pagpapakita ng kakayahan ng 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 modyul na ito ay may mga bahagi na dapat mong maunawaan. Ang sumusunod ay mahahalagang paalala sa paggamit ng modyul na ito:

1. Gamitin ang modyul nang may pag-iingat. Huwag lalagyan ng anumang marka o sulat ang anumang bahagi ng modyul. Gumamit ng hiwalay na papel sa pagsagot sa mga pagsasanay.
2. Huwag kalimutang sagutin ang *Subukin* bago lumipat sa iba pang gawaing napapaloob sa modyul.
3. Basahing mabuti ang mga panuto bago gawin ang bawat pagsasanay.
4. Obserbahan ang katapatan at integridad sa pagsasagawa ng mga gawain at sa pagwawasto ng mga kasagutan.
5. Tapusin ang kasalukuyang gawain bago pumunta sa iba pang pagsasanay.

Kung sakaling ikaw ay mahirapang sagutin ang mga gawain sa modyul na ito, huwag mag-aalinlangang konsultahin ang inyong guro o tagapagdaloy. Maaari ka rin humingi ng tulong kay 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, sa pamamagitan ng modyul na ito, makararanas ka ng makahulugang pagkatuto at makakakuha ka ng malalim na pang-unawa sa kaugnay na mga kompetensi. Kaya mo ito!

Mga Bahagi ng Pivot Modyul

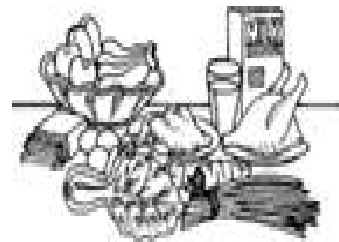
	Bahagi ng LM	Nilalaman
Panimula	Alamin	Ang bahaging ito ay naglalahad ng MELC at ninanais na outcome ng pagkatuto para sa araw o lingo, layunin ng aralin, pangunahing nilalaman at mga kaugnay na halimbawa para Makita ng mag-aaral ang sariling kaalaman tungkol sa nilalaman at kasanayang kailangan para sa aralin.
	Suriin	
Pagpapaunlad	Subukin	Ang bahaging ito ay naghahanap ng mga aktibidad, Gawain, nilalaman na mahalaga at kawili-wili sa mag-aaral, karamihan sa mga Gawain ay umiinog lamang sa mga konseptong magpapaunlad at magpapahusay ng mga kasanayan sa MELC lalo na ang bahaging ito ay nagbibigay ng oras para Makita ng mag-aaral ang alam niya, hindi pa niya alam at ano pa ang gusto niyang malaman at matutunan.
	Tuklasin	
	Pagyamanin	
Pakikipagpalihan	Isagawa	Ang bahaging ito ay may iba't ibang Gawain at oportunidad sa pagbuo ng kailangang KSA. Pinahihintulutan ng guro ang mga mag-aaral na makisali sa iba't ibang gawain at oportunidad sa pagbuo ng kaniláng mga KSA upang makahulugang mapag-ugnay-ugnay ang kaniláng mga natutuhan pagkatapos ng mga gawain sa D. Inilalantad ng bahaging ito sa mag-aaral ang totooong sitwasyon/gawain ng búhay na magpapasidhi ng kaniyang interes upang matugunan ang inaasahan, gawing kasiyá-siyá ang kaniláng pagganap o lumikha ng isang produkto o gawain upang ganap niyang maunawaan ang mga kasanayan at
	Linangin	
	Iangkop	
Paglalapat	Isaisip	Ang bahaging ito ay nagtuturo sa mag-aaral ng proseso na maipakikita nilá ang mga idea, interpretasyon, pananaw, o halagahan at makalikha ng mga piraso ng impormasyon na magiging bahagi ng kaniláng kaalaman sa pagbibigay ng repleksiyon, pag-uugnay o paggamit nang epektibong nito sa alinmang sitwasyon o konteksto. Hinihikayat ng bahaging ito ang mga mag-aaral na lumikha ng mga estrukturang konseptuwal na nagbibigay sa kanilá ng pagkakataong pagsamahin ang mga bago at lumang natutuhan.
	Tayahin	

Pamantayang Pangkaligtasan sa Paglalaro

I

Aralin

Ang araling ito ay inaasahang makakatulong saiyong para maisa-isa mo ang mga pamantayang pangkaligtasan sa paglalaro at maipamamalas mo ang gawain alinsunod sa mga pamantayang pangkaligtasan.



Ano ang tinutukoy ng mga nasa larawan? Bakit mahalagang maihanda ang katawan sa pagsasagawa ng mga laro? Paano mo mapananatiling malakas ang resistensiya ng iyong katawan? Mahalaga bang magpasuri sa doktor tungkol sa pisikal at medikal na kalagayan ng iyong katawa? Bakit? Sa iyong palagay, nakadaragdag ba sa iyong kaligtasan ang pagiging malinis sa pangangatawan? Ano ang nararapat gawin bago magsimula ng gawain o laro? Bakit kailangan itong isagawa? Saang bahagi ng paaralan maaring mag sagawa ng mga laro? Ano ang nararapat mong gawin sa palaruan bago magsimula ng laro? Kung nagbabadya na ng sama ng panahon habang ikaw ay naglalaro, ano ang marapat mong gawin? Bakit mahalagang mag-ingat sa pagsasagawa ng mga laro?

D

Mga Alituntuning Pangkaligtasan at Pangkalusugan

1. Magpasuri sa doktor tungkol sa kalagayang pisikal o medical ng katawan.
2. Sumunod sa pamantayan ng laro.
3. Magsuot ng tamang kasuotan sa paglalaro.
4. Maging malinis sa pangangatawan.
5. Kumain ng mga masusustansiyang pagkain upang mapalakas ang resistensiya ng katawan.
5. Tiyaking maayos at ligtas ang palaruan sa anumang sakuna o aksidente.
6. Tumigil sa paglalaro kung may pagbabadya ng sama ng panahon.
7. Magsagawa ng warm up exercise bago magsagawa o magsimula ng laro.
8. Sumunod sa hudyat ng pagsisimula at paghinto ng laro.
9. Iwasang makasakit ng kalaro.
10. Ipagbigay alam ang anumang karamdaman habang naglalaro.
11. Tanggapin ng maluwag sa kalooban ang pagkapanalo o pagkatalo sa laro.

Ang katawan ng tao ay katulad ng isang makina na nangangailangan ng pahinga, wastong pagakain at pangangalaga upang laging maging malakas, at malusog. Upang mapanatili natin ito, dapat na isagawa lagi natin ang mga patakarang pangkalusugan at nang makaiwas sa sakit at sakuna.

D

Gawain sa Pagkatuto Bilang 1: Tama o Mali. Isulat ang tama kung wasto ang isinasaad ng pangungusap at mali kung hindi wasto. Sa inyong kuwaderno.

1. Nakikipag-away kapag natatalo na ng mga kalaro.
2. Mas kinakain ang mga junk foods kaysa mga gulay.
3. Nagsusuot ng mga bagong damit kapag nakikipaglaro.
4. Tinitiyak na malinis,maayos at ligtas ang lugar na paglalaruan.
5. Kaagad ng sinisimulan ang laro kahit hindi nakakapagsagawa ng warm up exercise.
6. Ipinagpapatuloy ang paglalaro kapag may pagbabadya ng sama ng panahon.
7. Kinakamayan ang mga kalaro talo man o panalo.
8. Nakikipaglaro ng habulan kahit may sakit na hika.



E

Gawain sa Pagkatuto Bilang 2: Paano kaya magiging ligtas sa pagsasagawa ng mga aktibidad o laro ang batang katulad mo? Ilarawan.

Gawain sa Pagkatuto Bilang 3: Lagyan ng tsek (/) ang angkop na sagot sa bawat tanong.

Isinasagawa mo ba ang mga ito?	Opo	Hindi
1. Ipinagbibigay alam ang anumang karamdamang nararamdaman habang naglalaro.		
2. Inaaway ang kalaro kapag natatalo na.		
3. Ginupit ang mga kuko bago makipaglaro.		
4. Bumibili ng mga junk foods sa tindahan matapos makipaglaro.		
5. Sumusunod sa hudyat ng pagsisimula at paghinto ng laro.		

Gawain sa Pagkatuto Bilang 4: Basahin ang mga sitwasyon at sagutin ang mga tanong. Isulat sa kuwaderno ang sagot.

- Isang araw ng Linggo, may tatlong lalaking bihis na bihis na galing sa simbahan. Napadaan sila sa isang pampublikong palaruan. Nais nilang maglaro subalit maraming nagkalat na basag na bote sa palaruan.

Dapat ba silang maglaro? Bakit?

Kung sila ay maglalaro, ano muna ang dapat nilang gawin? Bakit?

- Nagsasanay ang mga manlalaro ng volleyball ng Alfonso sa palaruan dahil sila ay lalahok sa pan-dibisyong palaro. Masaya silang naglalaro nang biglang gumuhit ang kidlat.

Ano ang dapat gawin ng mga manlalaro? Bakit?

Anong pinsala ang naidudulot ng kidlat?

Ang pagsasayaw ay isang magandang paraan upang maihanda at mapaunlad ang katawan sa pagsasagawa ng mga gawain o laro. Tiyaking angkop ang kasuotan sa pagsasagawa ng gawain. Magsagawa ng maikling warm up bago magsimula. Maari kang magsaliw ng tugtog sa iyong pagsasagawa nito.

PINOY AEROBICS

MGA HAKBANG:

1. Mag jo jogging sa kinatatayuan sa 16 bilang.
2. Itaas ang dalawang kamay na inaabot ang langit pakaliwa at pakanan sa 16 bilang.
3. Ihakbang ang kanang paa at itaas ang kaliwang tuhod kasabay ng isang palakpak bawat bilang sa 2 bilang.
4. Ihakbang ang kaliwang paa at itaas ang kanang tuhod sabayan ng isang palakpak bawat bilang sa 2 bilang.
5. Ulitin ang (a) at (b) sa 4 bilang.
6. Humarap sa kanan at ulitin ang a-c sa 8 bilang.
7. Ulitin ang Figures 1,2, at 3.



Gawain sa Pagkatuto Bilang 4: Piliin ang titik ng tamang sagot. Isulat sa kuwaderno.

1. Alin ang sinusunod sa pagpapasimula o paghinto ng laro?
A. Palakpak
B. Hudyat
C. Pagsigaw
D. Batingting
2. Alin sa mga sumusunod ang dapat iwasan habang nakikipaglaro?
A. Paglalaro nang ayon sa pinag-usapan.
B. Tulakan at balyahan.
C. Pagbibigay-alam kaagad ng anumang karamdaman.
D. Pagsunod sa reperi.

3. Aling bahagi ng katawan ang hindi dapat tamaan ng bola kapag naglalaro?
- A. braso
 - B. Kamay
 - C. Bahaging mataas sa baywang
 - D. Paa
4. Ano ang tamang gawin kung may sugat o galos na natamo habang naglalaro?
- A. tiisin ang sakit na nararamdaman
 - B. Gamutin pagkatapos ng laro
 - C. Ilihim o itago
 - D. Ipagbigay alam sa kinauukulan
5. Saan dapat isagawa ang paglalaro?
- A. kahit saan
 - B. Sa bakanteng lugar
 - C. sa angkop na palaruan
 - D. sa likod ng bahay

Gawain sa Pagkatuto Bilang 5: Suriin ang isinasaad ng bawat bilang. Lagyan ng tsek (/) ang patlang kung ito ay nagsasabi ng tamang pagsunod sa pamantayang pangkaligtasan sa paglalaro at ekis (x) kung hindi. Isulat sa kuwaderno ang sagot.

- ___1. Pagsusuot ng tamang kasuotan sa paglalaro.
- ___2. Kumakain ng mga masusustansiyang pagkain upang mapalakas ang resistensiya ng katawan.
- ___3. Nakikipaglaro sa labas ng bahay kahit umuulan na.
- ___4. Nagsasagawa ng warm up exercise bago magsagawa o magsimula ng laro upang maging handa ang katawas sa gawain.
- ___5. Nagpapasuri sa doktor upang malaman ang kalagayang pangkalusugan.

- ___ 6. Umiibas makasakit ng mga kalaro.
- ___ 7. Ipinagbibigay alam sa nakatatanda ang anumang sugat o galos na natamo habang naglalaro.
- ___ 8. Sa tamang lugar ng palaruan nagsasagawa ng paglalaro.
- ___ 9. Sinusunod ang sariling nais sa paglalaro.
- ___ 10. Tintiyak na ligtas ang lugar na paglalaruan.

Pagsubok sa mga Sangkap ng Physical Fitness

Aralin

I

Ang aralin na ito ay idinisenyo at isinulat upang matulungan ka na maunawaan ang aralin tungkol sa pagsubok sa mga sangkap ng Physical Fitness. Pagkatapos ng araling ito, ikaw ay inaasahang maisagawa ang iba't ibang Physical Fitness Activities.

Tingnan ang mga larawan.



Lahat ba ng mga taong nasa larawan ay physically fit? Paano mo nasabi na sila ay physically fit? Ano-ano ang mga sangkap ng physical fitness? May mga gawain o pagsubok ang bawat sangkap ng physical fitnessna kailangan isagawa ng may kapareha o kasama. Anu-ano ang mga pagsubok na ito? Paano ginagawa ang bawat pagsubok? Gaano katagal o kabilis dapat isagawa ang mga pagsubok na ito? Ano ang nasusukat sa atin katawan sa pagsasagawa ng bawat pagsubok?

Basahin at isagawa ang mga sumusunod.

1. **3 Minute Step Test** (Cardiovascular Endurance) - tatag ng puso sa tuloy-tuloy na paghakbang.



- Gamit ang isang tungtungan o hagdan ihakbang ang kanang paa pataas. Ilapit ang kaliwa sa kanng paa.
- Ihakbang ang kanang paa pababa. Ilapit ang kaliwa sa kanang paa.
- Gawin ito sa loob ng tatlong minute.

Ano ang naramdaman mo, napagod ka ba agad? Bakit kaya?

2. **Partial Curl-up** (Muscular Endurance) –tatag ng kalamnan sa tiyan sa patuloy na pag-angat.



- Humiga na nakabaluktot ang tuhod, ituwid ang braso, at ilagay amga kamay sa hita.
- Dahan-dahang abutin ang iyong tuhod.Hindi kailangang umangat nang tuluyan sa iyong likod sa sa-hig.
- Bumalik sa pagkakahiga.
- Ulitin ang (a,b at c) hanggang makakaya sa loob isang minu-to.

Anong nararamdaman mo sa paggawa ng partial curl-ups? Nahirapan ka ba o nadalian? Bakit?

Ang susunod ay pagsubok sa lakas ng iyong braso at dibdib. Handa ka na ba?

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

- a. Dumapa sa sahig na nakaluhod ang dalawang kamay na kapantay ang balikat.
- b. Iunat ang mga brasa at ituwi ang buong katawan.
- c. Ibaluktot ang mga braso upang bumaba ang katawan at lumapit ang dibdi sa sahig.
- d. Ulit-ulitin hanggang makakaya.
- f. Bilangin kung ilang ulit ang nagawa nang maayos.



Pareho ang pamamaraan sa mga babae bukod sa (a) kung saan sa halip na paa angnakatukod ay tuhod ang nkatukod.

4. **Stork Stand** (Balance)- pagbabalanse gamit ang isang paa lamang.



- a. Tanggalin ang sapatos at ilagay ang mga kamay sa baywang.
- b. Iangat ang isang paa.
- c. Tuminkayad gamit ang isang paa
- d. Simulan ang oras kapag nakatingkayad na ang paa.
- e. Itigil ito kapag natanggal ang kamay sa baywang.

Maaring gawin ito sa kabilang paa gamit ang parehong pamamaraan.

5. **50 m Sprint** (Speed) – pagsubok sa bilis ng pagtakbo patungo sa itinakdang lugar sa pinakamabilis na oras na kaya mo.

- a. Tumakbo ng mabilis mula sa panimulang lugar hanggang sa itinakdang lugar na 50m ang layo.
- b. Simulan ang oras sabay ng hudyat at itigil ito kapag nakarating na ang tumakbo sa itinakdang lugar.



Mabilis ba ang iyong pagtakbo? Gaano katagal kang tumakbo?

6. **Shuttle Run** (Agility) – pagsubok sa liksi ng pagkilos habang tumatakbo at naglilipat ng kapisang kahoy/bagay nula at patungo sa itinakdang lugar.
- Sa hudyat, tumakbo patungo sa kabilang guhit at dadamputin ang isang bagay. Tatakbo pabalik sa kabilang guhit at ilalagay ang piraso ng kahoy/bagay sa likuran ng guhit.
 - Tumakbo pabalik muli, dadamputin ang ikalawang kahoy/bagay, tatakbo sa kabilang guhit.
 - Simulan ang oras sa hudyat at itigil ito paglampas sa guhit.



Kumusta ang pagpapalit-palit ng direksyon ng iyong pagtakbo?
Naging madali ba ito para sa iyo?

7. **Alternate Hand Wall Test** (Coordination) – koordinasyon ng mga mata at kamay gamit ang isang bolang pinatatalbog sa dingding.



- Tumayo ng tuwid na naka-stride sa harap ng isang dingding na may layong 2m./3ft.
- Hawakan ang isang maliit na bola. Gamit ang kanang kamay, ihagis ito sa dingding na may marka. Saluhin ito gamit ang kaliwang kamay.
- Gawin ito sa loob ng 30 segundo at itala ang bilang ng salo na nagawa

Hindi titigil ang oras kahit indi masalo ang bola. Tuloy-tuloy lamang ang oras at ang pagbilang ng nasalo. Nahirapan ka ba sa pagsalo ng bola? Ano ang paraang ginawa mo para mas madali mong masalo ang bola? Susunod naman ay ang pagsubok sa iyong reaction time.

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



- Umupo o tumayo sa isang lugar. Nakatayo sa harap ang kasama o kapareha na may hawak ng uler o meter stick.
- Bitiwan ng kapareha ang ruler o meter stick nang walang hudyat. Saluhin ang ruler o meter stick gamit ang mga dalri. Kunin ang sukat (cm) sa itaas ng daliri.
- Gawin ito ng ilang beses at kunin ang average score.

Nakuha o nahawakan mo ba ng ruler? Mabilis ka ba o mabagal? Ang flexibility naman ang iyong susubuking alamin at gawin sa susunod na gawain.

9. **Sit and Reach** (Flexibility) – pag-unat sa bot 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 braso sa harap na magkapatong ang mga kamay. Ilapat sa 0(zero) na marka ang dulo ng mga daliri.
- Iunat ang katawan paharap at pababa sa panukat nang hindi Niyuyugyog ang katawan patalikod at paharap. Subuking mahawakan ito ng daliri.
- Gawin ito nang dalawang beses. Itala ang iskor. (cm)



10. **Vertical Jump**(Power) – puwersa na maibuhos sa pagtalon nang mataas.
- Hawak ang chalk. Tumayo sa tabi ng dingding na may panukat. Kahit alin kamay sa ymaaring gamitin sa pagmarka sa dingding ngunit mas mainaman kung kamay na panulat ang gagamitin mo.
 - Itaas ang braso ng iyong panulat na kamay at itapat ang mga daliri sa panukat.

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



- Itala ang sukat (cm) sa tapat ng gitnang daliri. Ito ay ang iyong standing reach height.
- Lumundag nang mataas sa abot ng iyong makakaya at siguraduhing maimarka sa dingding ang chalk. Kunin ang sukat at ibawas ito sa standing reach height. Itala ang sukat na nakuha.
- Gawin ito ng 2 beses at itala ang pinakamataas na nakuha.

Tumaas ba ang iyong talon sa pangalawang pagsubok? May ginawa ka ba upang tumaas pa ito? Ano ang ginawa mo?

Bukod sa mga pagsubok na iyong ginawa, mayroon pang isang sangkap ng physical fitness na dapat bigyan pansin. Ito ang body composition. Ito ay isinasagawa sa pamamagitan ng pagkuha ng iyong timbang at taas. Ito ay tinatawag na BMI o Body Mass Index. Ang BMI ang sinasabing rekomendadong timbang batay sa taas ng isang tao.

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 din ito sa mga katangiang tumutulong sa pagtugon ng mga pangangailangan ng katawan ayon sa gawain tulad ng mga pagsubok na ginawa mo.

Iyong malalaman kung ikaw ay physically fit sa pamamagitan ng pagagawa ng iba't ibang pagsubok. Tiyaking angkop ang mga kasuotan sa mga pagsubok na gagawin.

Ang pagsubok sa mga sangkap ng physical fitness ay mahalaga upang malaman ang estado ng iyong physical fitness.

D

Gawain sa Pagkatuto Bilang 1: Sagutin ang mga tanong. Isulat sa kuwaderno.

1. Ano ang physical fitness? Paano mo malalaman kung ikaw ay physically fit? Ano ang kahalagahan ng mga pagsubok na iyong ginawa?

Ang mga Pagsubok sa mga Sangkap ng Physical Fitness

1. 3 Minute Ste Test— sinusukat ang kakayahan ng cardiovascular Endurance o tatag ng puso at бага sa pamamagitan ng pagtaas o pagbaba sa hagdan o tuloy-tuloy na paghakbang.
2. Partila Curl Up— sinusukat ang muscular endurance ng katawan
3. Push-up— isinasagawa upang masukat ang muscular strength o lakas ng kalamnan.
4. Stork Stand Test— paraan ng pagsukat ng balance ng katawan.
5. 50 m Sprint— upang masubok ang bilis ng katawan.
6. Shuttle Run - sa pamamagitan ng pagsubok na ito masusukat ang liksi o kakayahang magpalit ng posisyon o mag-iba ng posisyo ng katawan nang mabilisan at naayon sa pagkilos.

- 

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slight shadow on the right side, suggesting it's resting on a surface.



Gawain sa Pagkatuto Bilang 3: Anu-ano ang mga pagsubok at mga sangkap sa Physical Fitness. Gawin ito sa kuwaderno.

Pamantayang Pangkaligtasan sa Paglalaro

WEEKS

2-8

I

Aralin

Ang aralin na ito ay idinisenyo at isinulat upang matulungan ka na maunawaan ang aralin tungkol sa pamantayang pangkaligtasan sa paglalaro

Pagkatapos ng araling ito, ikaw ay inaasahang maiisa-isa ang mga pamantayang pangkaligtasan sa paglalaro, makapagpapamalas ng gawain alinsunod sa mga pamantayang pangkaligtasan at maka-iingat sa pagsasagawa ng mga laro.

Pagaralan ang mga larawan.



Ano ang tinutukoy ng mga nasa larawan? Bakit mahalagang maihanda ang katawan sa pagsasagawa ng mga laro? Paano mo mapananatiling malakas ang resistensiya ng iyong katawan? Mahalaga bang magpasuri sa doktor tungkol sa pisikal at medikal na kalagayan ng iyong katawa? Bakit? Sa iyong palagay, nakadaragdag ba sa iyong kaligtasan ang pagiging malinis sa pangangatawan? Ano ang nararapat gawin bago magsimula ng gawain o laro? Bakit kailangan itong isagawa? Saang bahagi ng ating paaralan tayo maaring magsagawa ng mga laro? Ano ang nararapat nating gawin sa palaruan bago magsimula ng laro? Kung nagbabadya na ng sama ng panahon habang ikaw ay naglalaro, ano ang marapat mong gawin? Bakit mahalagang mag-ingat sa pagsasagawa ng mga laro?

D

Mga Alituntuning Pangkaligtasan at Pangkalusugan

1. Magpasuri sa doktor tungkol sa kalagayang pisikal o medical ng katawan.
2. Sumunod sa pamatayan ng laro.
3. Magsuot ng tamang kasuotan sa paglalaro.
4. Maging malinis sa pangangatawan.
5. Kumain ng mga masusustansiyang pagkain upang mapalakas ang resistensiya ng katawan.
6. Tiyaking maayos at ligtas ang palaruan sa anumang sakuna o aksidente.
7. Tumigil sa paglalaro kung may pagbabadya ng sama ng panahon.
8. Magsagawa ng warm up exercise bago magsagawa o magsimula ng laro.
9. Sumunod sa hudyat ng pagsisimula at paghinto ng laro.
10. Iwasang makasakit ng kalaro.
11. Ipagbigay alam ang anumang karamdaman habang naglalaro.
12. Tanggapin ng maluwag sa kalooban ang pagkapanalo o pagkatalo sa laro.

Gawain sa Pagkatuto Bilang 1: Tama o Mali. Isulat ang tama kung wasto ang isinasaad ng pangungusap at mali kung hindi wasto.

1. Nakikipag-away kapag natatalo na ng mga kalaro.
2. Mas kinakain ang mga junk foods kaysa mga gulay.
3. Nagsusuot ng mga bagong damit kapag nakikipaglaro.
4. Tinitiyak na malinis,maayos at ligtas ang lugar na paglalaruan.
5. Kaagad ng sinisimulan ang laro kahit hindi nakakapagsagawa ng warm up exercise.
6. Ipinagpapatuloy ang paglalaro kapag may pagbabadya ng sama ng panahon.
7. Kinakamayan ang mga kalaro talo man o panalo.
8. Nakikipaglaro ng habulan kahit may sakit na hika.

Ang katawan ng tao ay katulad ng isang makina na nangangailangan ng pahinga, wastong pagakain at pangangalaga upang laging maging malakas,at malusog. Upang mapanatili natin ito, dapat na isagawa lagi natin ang mga patakarang pangkalusugan at nang makaiwas sa sakit at sakuna.

Gawain sa Pagkatuto Bilang 2: Lagyan ng tsek (/) ang angkop na sagot sa bawat tanong.

Isinasagawa mo ba ang mga ito?	Opo	Hindi
1. Ipinagbibigay alam ang anumang karamdamang nararamdaman habang naglalaro.		
2. Inaaway ang kalaro kapag natatalo na.		
3. Ginupit ang mga kuko bago makipaglaro.		
4. Bumibili ng mga junk foods sa tindahan matapos makipaglaro.		
5. Sumusunod sa hudyat ng pagsisimula at paghinto ng laro.		

Gawain sa Pagkatuto Bilang 3: Basahin ang mga sitwasyon. Sagutin ang mga tanong.

1. Isang araw ng Linggo, may tatlong lalaking bihis na bihis na galing sa simbahan. Napadaan sila sa isang pampublikong palaruan. Nais nilang maglaro subalit maraming nagkalat na basag na bote sa palaruan.

Dapat ba silang maglaro? Bakit?

Kung sila ay maglalaro,ano muna ang dapat nilang gawin? Bakit?

2. Nagsasanay ang mga manlalaro ng volleyeball ng Alfonso sa palaruan dahil sila ay lalahok sa pan-dibisyong palaro.Masaya silang naglalaro nang biglang gumuhit ang kidlat.

Ano ang dapat gawin ng mga manlalaro? Bakit?

Anong pinsala ang naidudulot ng kidlat?

Ang pagsasayaw ay isang magandang paraan upang maihanda at mapaunlad ang katawan sa pagsasagawa ng mga gawain o laro. Tiyaking angkop ang kasuotan sa pagsasagawa ng gawain. Magsagawa ng maikling warm up bago magsimula. Maari kang magsaliw ng tugtog sa iyong pagsasagawa nito.

PINOY AEROBICS

MGA HAKBANG:

1. Pagdya-jogging sa kinatatayuan sa 16 bilang.
2. Itaas ang dalawang kamay na inaabot ang langit pakaliwa at pakanan sa 16 bilang.
3. A. Ihakbang ang kanang paa at itaas ang kaliwang tuhod kasabay ng isang palakpak bawat bilang sa 2 bilang.
4. B. Ihakbang ang kaliwang paa at itaas ang kanang tuhod sabayan ng isang palakpak bawat bilang sa 2 bilang.
- C. Ulitin ang (a) at (b) sa 4 bilang.
- D. Humarap sa kanan at ulitin ang a-c sa 8 bilang.
4. Ulitin ang Figures 1,2, at 3.



Gawain sa Pagkatuto Bilang 4: Piliin ang titik ng tamang sagot.

1. Alin ang sinusunod sa pagpapasimula o paghinto ng laro?
A. Palakpak
B. Hudyat
C. Pagsigaw
D. Batingting
2. Alin sa mga sumusunod ang dapat iwasan habang nakikipaglaro?
A. Paglalaro nang ayon sa pinag-usapan
B. Tulakan at balyahan
C. Pagbibigay-alam kaagad ng anumang karamdaman
D. Pagsunod sa reperi
3. Aling bahagi ng katawan ang hindi dapat patamaan ng bola kapag naglalaro?
A. braso
B. kamay
C. bahaging mataas sa baywang
D. paa
4. Ano ang tamang gagawin kung may sugat o galos na natamo habang naglalaro?
A. Tiisin ang sakit na nararamdaman
B. Gamutin pagkatapos ng laro
C. Ilihim o itago
D. Ipagbigay alam sa kinauukulan
5. Saan dapat isagawa ang paglalaro?
A. kahit saan
B. sa bakanteng lugar
C. sa angkop na palaruan
D. sa likod ng bahay



Gawain sa Pagkatuto Bilang 5: Gumawa ng isang talata na nagpapaliwanag ng kahalagahan ng pagsunod sa alituntuning pangkaligtasan at pangkalusugan sa paglalaro.

Batuhang Bola

I

Aralin

Ang araling ito ay inaasahang makakatulong saiyo para maiisa-isa mo ang kahalagahan ng paglinang sa mga angkop ng Physical Fitness gaya ng cardiovascular endurance at power at maisasagawa ang mga gawain na may kinalaman sa paglalaro ng Batuhang Bola.

Sa larong batuhang bola, ikaw ay nangangailangan ng mga kasanayang pagtakbo, pag-iwas, pagbato at pagsalo ng bola na nakalilinig o nakapagpapaunlad ng lakas ng kalamnan ng puso (cardiovascular endurance) at power.

Ito ay isang larong pinoy na nagmula sa mga Amerikano. Nangangailangan ito ng dalawang grupo: ang tagataya at taga-iwas na nasa loob ng kahong parihaba. Nais ng tagataya na mataya lahat ng miyembro ng kabilang grupo. Kapag nangyari ito ay magpapalit ng gawain at tungkulin ang bawat grupo.

Handa ka na ba sa paglalaro ng batuhang bola? Kung handa ka na. Suriin ang tatag ng iyong lakas ng kalamnan at *power*. Kailangan mong gawin muna ang mga ito:

Bilangin at itala sa iyong kwaderno kung ilan ang iyong naisagawa.

1. Pagtakbo (10 metro ang layo- 3 ulit)
2. Pagbato ng bola sa dingding (10 ulit)
3. Pagsalo ng bola mula sa dingding, (10 ulit)
4. Pag-iwas tamaan ng bola sa kahit anong parte ng katawan
5. Paghahagis ng bola paitaas at pagsalo(10 ulit)



D

Gawain sa Pagkatuto Bilang 1: Iguhit ang tala (★) kung wasto ang pahayag tungkol sa paglalaro ng Batuhang Bola at buwan (☾) naman kung mali. Isulat sa kuwaderno.

- _____ 1. Ang larong batuhang bola ay isang larong Pinoy na hango sa Amerikanong laro na Dodgeball.
- _____ 2. Ito ay nangangailangan ng dalawang grupo na kung saan ang isang grupo ang tagataya at ang isang grupo ang tagaiwas o target ng bolang ibabato ng tagataya.
- _____ 3. Nasa labas ng parihabang palaruan ang mga tagaiwas o target habang ang mga tagataya naman ay nakahati sa dalawang duo ng palaruan.
- _____ 4. Ang layunin ng taga taya ay mataya lahat ng mga miyembro ng kabilang grupo.
- _____ 5. Sa paglalaro ng batuhang bola, maraming kasanayan ang matututuhan gaya ng pagtakbo, pag-iwas at pagsalo ng bola.
- _____ 6. Para sa mga tagaiwas o target, mas maganda ang laro kung magaling silang umiwas sa pagbato ng kalaban.
- _____ 7. Ang larong batuhan ng bola ay nangangailangan ng diskarte at pagkakaisa ng pangkat.
- _____ 8. Para naman sa tagataya, mas gaganda ang laro kung magaling ang mga ito sa pagbato ng mga kalaban.
- _____ 9. Ang pinaka ka abang- abang na pangyayari sa laro ay kapag tinamaan ng bola ay ang magaling sumalo ng bola.
- _____ 10. Kinakailangan sa larong ito na maging maingat upang hindi masaktan.

Gawain sa Pagkatuto Bilang 2: Sundin ang mga paraan sa paglalaro ng batuhang bola.

1. Gumawa ng dalawang guhit na may kalayuan sa isa't-isa. Magmanuhan ang bawat pangkat. Ang nanalo ay pipili kung tagataya o taga iwas.
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. Maari itong buhayin 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 4-5 minut.



E

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 gawaing makatutulong sa paglinang ng mga sangkap (component) ng physical fitness. Makabubuti sa kalusugan kung madalas ang pakikilahok sa ganitong uri ng mga gawain ng batang tulad mo.

Narito ang mga gawain na maaaring isagawa upang malinang o mapaunlad ang tatag ng kalamnan (cardio vascular endurance) at lakas (power) pumili ka ng isa.

Pagtakbo/jogging

Pagbabasketball o kickball





Gawain sa Pagkatuto Bilang 2: Sagutin ang mga sumusunod na tanong. Gawin ito sa kuwaderno.

1. Naisagawa mo ba nang maayos ang pamamaraan sa paglalaro? Kung ganoon, ano ang pakiramdam mo habang naglalaro at pagkatapos maglaro?
2. Bumilis ba ang pintig ng iyong puso? Anu- anong mga bahagi ng iyong katawan ang ginamit mo para maipakita ang iyong power?
3. Naipamalas mo ba ang iyong cardiovascular endurance at power sa paglalaro ng batuhang bola? kung madalas mo ba itong lalaruin, mapapaunlad ba nito ang tatag ng iyong kalamnan at power?

Tumbang Preso

Aralin

I

Ang araling ito ay inaasahang makatutulong sa iyo para maisagawa mo ang mga iba't-ibang kakayahan sa iba't-ibang laro.

Humanap ng mga salita sa loob ng kahon na maaaring mayroong kaugnayan sa aralin. Maaaring hanapin ang salita sa loob ng kahon sa pamamagitan ng patayo, pahilis, pabalik, pababa, pataas, patagilid.

L	A	R	O	A	S	C	L	D	E
A	F	G	H	I	A	J	L	K	L
T	M	N	O	P	L	Q	A	R	S
A	T	U	V	W	E	G	B	X	Y
Z	A	B	C	D	N	E	K	F	G
H	I	J	K	A	I	L	C	M	O
N	O	P	B	Q	S	R	I	S	S
T	U	M	V	W	T	X	K	Y	E
Z	U	A	B	C	D	E	F	G	R
T	H	I	J	K	Y	O	N	I	P

Ang tumbang preso ay isang larong Pinoy kung saan ang isang taya ay may binabantayang lata na nasa loob ng isang bilog. Ito ang “preso” na tinatawag. Ang ibang manlalaro naman ay mga tagahagis ng tsinelas na ang layunin ay mapatumba at maalís ang “preso” (lata) sa loob ng bilog. Ang layunin ng taya ay makataga (makataya) ng isang tagahagis habang ang mga ito ay kumukuha ng mga tsinelas sa palaruan. Ang natagang (natayang) tagahagis ang magiging susunod na taya.

Mga kagamitan at paraan sa paglalaro:

Tsinelas (1 kada manlalaro)

Lata

Yeso o chalk pangmarka

Paraan ng paglalaro:

1. Itayo ang lata sa loob ng bilog na guhit na may diyametrong isang talampakan.
2. Ang manuhan o pamulaang guhit ay lima hanggang pitong metro ang layo sa lata.
3. Magmanuhan upang piliin ang taya. Isa-isang tumayo sa tabi ng lata at ihagis sa manuhang-guhit ang tsinelas. Ang may tsinelas na pinakamalayo sa guhit ang magiging taya.
4. Ang taya ay tatayo malapit sa lata (maaaring sa likod o gilid ng bilog ngunit hindi niya maaaring harangan ng kahit ano mang bahagi ng kanyang katawan ang lata). Ang mga tagahagis naman ay nasa manuhang-guhit.
5. Isa-isang pupukulin ang lata gamit ang tsinelas upang maalís o tumilapon ito palayo sa bilog.

6. Sa tuwing titilapon ang lata ay kukunin ito ng taya at itatayo sa loob ng bilog.
7. Kung tumilapon ang lata ngunit nakatayo pa rin ito saan mang dako ng lugar na pinaglaruan, patuloy na babantayan ito ng taya. Hindi kailangang ibalik ito sa bilog.
8. Kapag natumba naman ang lata, ito ang pagkakataon para kunin ng mga tagahagis ang kanilang tsinelas at bumalik sa manuhang-guhit.
9. Kapag nakatayo ang lata at may nataga (nataya) ang taya, ang nataga (nataya) ang magiging bagong taya.
10. Hindi maaaring tagain ang manlalarong nasa manuhang-guhit. Hindi rin maaaring managa ang taya kung nakatumba ang lata.
11. Kapag nanghabol ang taya, maaaring sipain ng ibang manlalaro ang lata upang tumumba ito.

Gawain sa Pagkatuto Bilang 1: Gumuhit ng larawan na nagpapakita ng isang larong pinoy na iyong gustong laruin katulad na lamang ng tumbang preso bilang halimbawa. Gawing makulay at gamitin ang pagiging malikhain sa paggawa nito. Iguhit ito sa sagutang papel.



Gawain sa Pagkatuto Bilang 2: Basahin ang sumusunod na pangungusap. Sagutin ng TAMA kung tama ang ipinahahayag at MALI naman kung mali ang ipinahahayag. Isulat ang sagot sa sagutang papel.

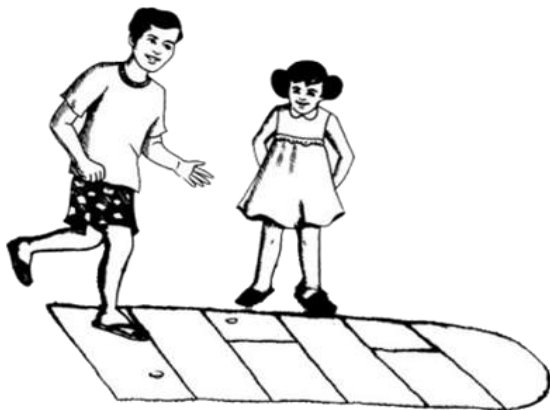
- _____ 1. Ang manlalarong may pinakamalayong hagsis ng tsinelas sa manuhan ang magiging taya.

- 

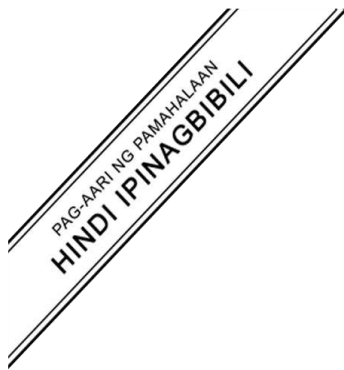
[illegible]

A

Gawain sa Pagkatuto Bilang 4: May mga gawain na sadyang nakapagpapabilis ng tibok ng ating pulso. Piliin sa larawan sa ibaba ang mga gawain na sa iyong palagay ay nakakapagpapabilis ng tibok ng pulso. Isulat ang dahilan.



- ♦ Edukasyon sa pagpapalakas ng Katawan 4, Amparo C. Sunga, pp. 113-122
 - Edukasyong Pangkatawan at Pangkalusugan
Kagamitan ng Mag-aaral
ph. 55-60
 - Edukasyong Pangkatawan at Pangkalusugan
Kagamitan ng Guro



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

Department of Education Region 4A CALABARZON

Office Address: Gate 2 Karangalan Village, Cainta, Rizal

Landline: 02-8682-5773, local 420/421

Email Address: lrmd.calabarzon@deped.gov.ph

