



PIVOT^{4A}

LEARNER'S MATERIAL

IKALAWANG MARKAHAN

MAPEH (Physical Education)^{G4}



DepEd CALABARZON
Curriculum and Learning Management Division

PAG-AARI NG PAMAHALAAN
Hindi Ipinaagapali

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 ng Kagawaran.

Ang modyul na ito ay masusing sinuri at niribisa ayon sa pamantayan ng DepEd Regional Office 4A at ng Curriculum and Learning Management Division CALABARZON. Ang bawat bahagi ay tiniyak na walang nilabag sa mga panuntunan na isinasaad ng Intellectual Property Rights (IPR) para sa karapatang pampagkatuto.

Mga Tagasuri

PIVOT 4A Learner's Material
Ikalawang Markahan
Unang Edisyon, 2020

MAPEH

(Physical Education)

Ikaapat na Baitang

Job S. Zape, Jr.
PIVOT 4A Instructional Design & Development Lead

Jerome U. Osello
Content Creator & Writer

Jaypee E. Lopo
Internal Reviewer & Editor

Ephraim L. Gibas & Sonny Bhoy Flores
Layout Artist & Illustrator

John Albert A. Rico & Melanie Mae N. Moreno
Graphic Artist & Cover Designer

Ephraim L. Gibas
IT & Logistics

Roy Rene Cagalingan, Komisyon sa Wikang Filipino
External Reviewer & Language Editor

Inilathala ng: Kagawaran ng Edukasyon Rehiyon 4A CALABARZON
Patnugot: Wilfredo E. Cabral
Pangalawang Patnugot: Ruth L. Fuentes

PIVOT 4A CALABARZON PE G4

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 (PE)**. Ang mga bahaging nakapaloob dito ay sinigurong naaayon 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.

Salamat sa iyo!

Para sa Mag-aaral

Ang modyul na ito ay ginawa bilang sagot sa iyong pangangailangan. Layunin nitong matulungan ka sa iyong pag-aaral habang wala ka sa loob ng silid-aralan. Hangad din nitong mabigyan 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 sa pagsasagawa ng mga gawain at sa pagwawasto ng mga kasagutan.
4. Tapusin ang kasalukuyang gawain bago pumunta sa iba pang pagsasanay.
5. Punan ang **PIVOT Assessment Card for Learners** sa pahina 38 sa pamamagitan ng akmang simbolo sa iyong Lebel ng Performans pagkatapos ng bawat gawain.
6. 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 iyong magulang o taga pag-alaga, o sinomang 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. Kaya mo ito!

Mga Bahagi ng PIVOT 4A Modyul

	K to 12 Learning Delivery Process	Nilalaman
Panimula (Introduction)	Alamin	Ang bahaging ito ay naglalahad ng MELC at ninanais na resulta ng pagkatuto para sa araw o linggo, 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	Ang bahaging ito ay nagbibigay ng pagkakataon sa mag-aaral 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	
Paglalatap (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 dati ng 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 Worktext at Textbook na ipagkakaloob ng mga paaralan at/o mga Sangay ng Kagawaran ng Edukasyon. Magagamit din ang iba pang mga paraan ng paghahatid ng kaalaman tulad ng Radio-based at TV-based Instructions o RBI at TVI.

Mga Gawaing Magpapaunlad ng Physical Fitness

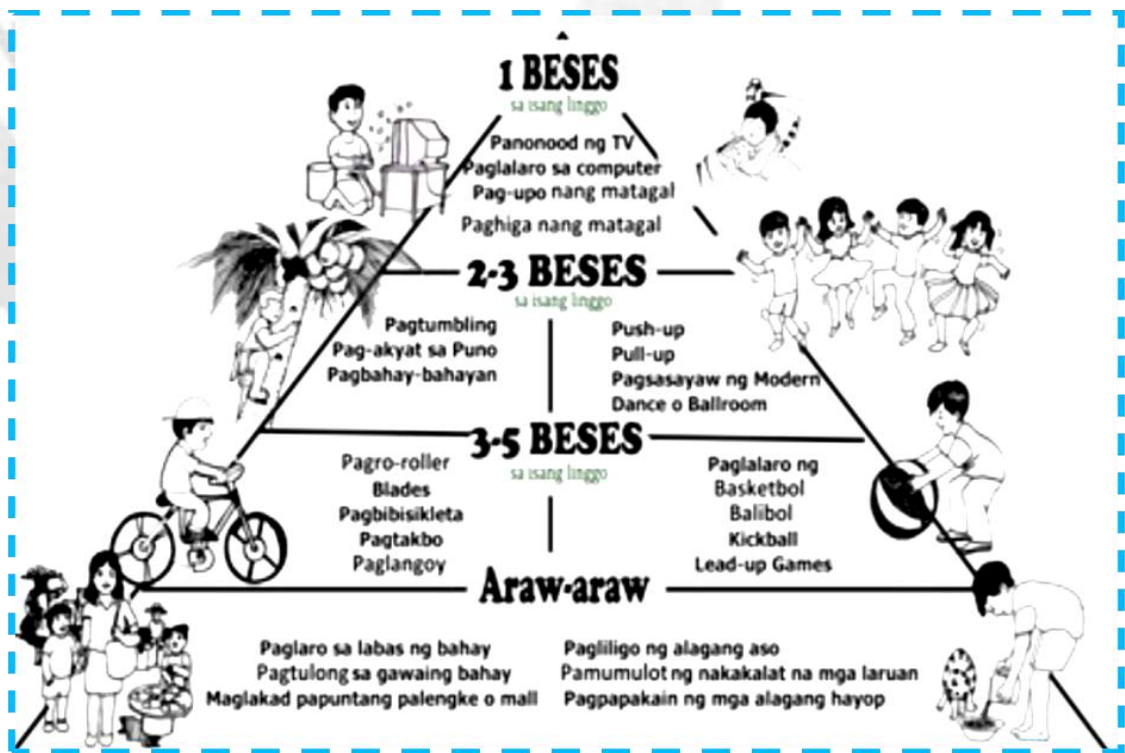
Aralin

I

Ang aralín na ito ay idinisenyo at isinulat para sa iyo, upang matulungan ka na maunawaan ang aralín tungkol sa pagpapanatiling malakas at matatag ang iyong kalamnan. Ang mga salitáng ginamit dito ay angkop para sa iyo. Ang aralín ay naaayon sa tamang pagkakasunod-sunod para sa iyong pagkatuto.

Matapos basahin at isagawa ang mga gawain sa aralín na ito, inaasahang masusunod mo ang gabay sa *Physical Activity Pyramid*. Matutukoy mo rin ang mga physical activity na nagdudulot ng malakas at mata-tag na kalamnan, mailalarawan ang pagkakaiba ng lakas at tatag ng kalamnan, mapapaunlad ang lakas at tatag ng iyong kalamnan sa pama-magitan ng pagganap sa iba’t ibang *physical activity* at masusuri ang kahalagahan ng pagpapanatili ng kalakasan at katatagan ng kalamnan.

Pagmasdan ang larawan sa ibaba, kaya mo rin bang gawin ang mga ito? Anong hakbang ng physical fitness ang kailangan upang maisaga-wa ang mga ito?



Sa araling ito, mapagyayaman mo ang iyong kaalaman tungkol sa Pagpapalakas at Pagpapatatag ng Kalamnan.

Ang **lakas ng kalamnan** ay pagtataglay ng kakayahang makahila o makatulak ng mabigat na bagay.

Halimbawa: pagbuhat ng mabibigat na bagay.

Ang **tatag ng kalamnan** naman ay pagtataglay ng kakayahang makahila o makatulak ng mas magaang bagay nang paulit-ulit o sa mas matagal na panahon.

Ang mga sumusunod na larawan ay nagpapakita ng mga gawain na makapagpapaunlad ng lakas at tatag ng kalamnan.



Ang paggamit ng kalamnan para matagal na panatilihin ang posisyon ng katawan ay nagpapakita ng pagtaglay ng tatag ng kalamnan.

Mahalaga na magtaglay ng lakas at tatag ng kalamnan upang laging handa ang ating katawan sa anumang gawaing nangangailan ng power.

Nasusunod mo ba ang mga gabay sa *Physical Activity Pyramid* para sa batang Pilipino na ipinakita sa mga naunang aralin? Ano-ano nga ba ang mga *physical activity* na nagdudulot ng malakas at matatag na kalamnan?

D

Gawain sa Pagkatuto Bilang 1: Suriin ang larawan ng Physical Activity Pyramid Guide. Alamin kung aling gawain ang dapat gawin araw-araw, tatlo hanggang limang beses sa isang linggo, dalawa hanggang tatlong beses sa isang lingo at minsan lang sa isang linggo. Kopyahin ang tsart sa iyong kuwaderno at doon ito sagutan.

araw-araw	3-5 beses	2-3 beses	Minsan

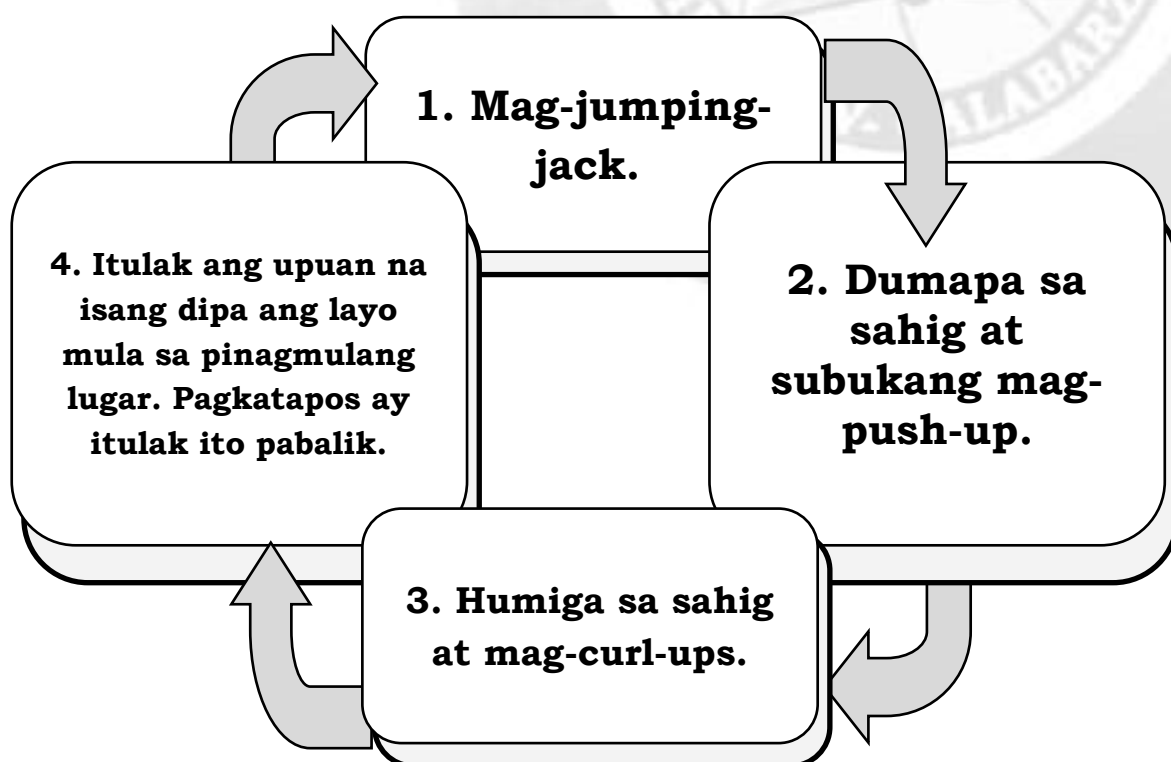
Mga Gabay na Tanong:

1. Alin sa mga gawaing nakasaad sa tsart ang nasusunod mo?
2. Bakit mahalagang sundin ang bilang na dapat isagawa ang mga gawain sa Physical Activity Pyramid?
3. Ano kaya sa tingin mo ang mangyayari kung hindi natin ito masunod?

Gawain sa Pagkatuto Bilang 2: Kopyahin ang tsart sa iyong kuwaderno at isulat ang gawaing makikita sa *Physical Activity Pyramid Guide* na may kaugnayan sa lakas at tatag ng kalamnan.

Lakas ng Kalamnan	Tatag ng Kalamnan

Gawain sa Pagkatuto Bilang 3: Subukang gawin ang pampasiglang gawain sa ibaba sa pamamagitan ng pagsunod sa mga nakatalang panuto. Sagutin sa kuwaderno ang mga gabay na tanong.



Mga Gabay na Tanong :

1. Ano-ano'ng mga pisikal na gawain ang isinagawa mo?
2. Alin sa mga gawaing ito ang nagpalakas ng iyong kalamnan?
3. Alin naman sa mga gawaing ito ang nagpatatag ng iyong kalamnan?

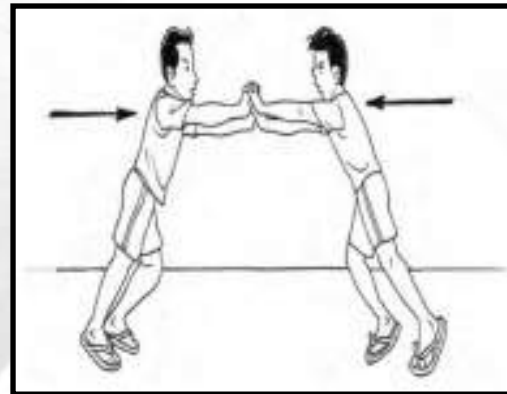
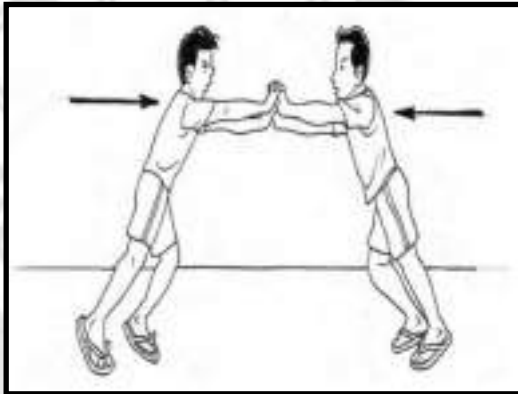
E

Gawain sa Pagkatuto Bilang 4: Kumuha ng isang kapares (maaaring kapatid o magulang) para maisagawa ang mga sumusunod na gawain. Pagkatapos, sagutin sa kuwaderno ang mga gabay na tanong.

1

A. Pagtulak sa kapareha

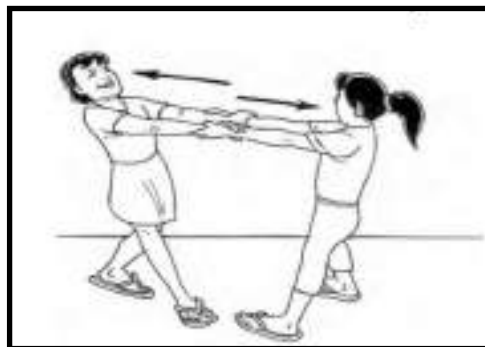
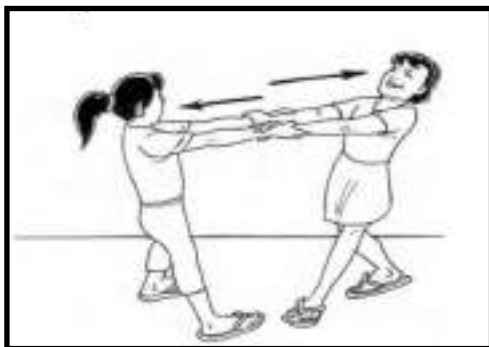
1. Tumayo na nakaharap sa kapareha.
2. Paglapatin ang kamay ng kapareha at itulak ang bawat isa gamit ang puwersa ng inyong braso.
3. Gawin ito sa loob ng 30 segundo.



B. Paghila sa kapareha

1. Tumayo na kaharap ang kapareha.
2. Hawakan ang kamay ng kapareha at maghilahan sa loob ng 30 segundo

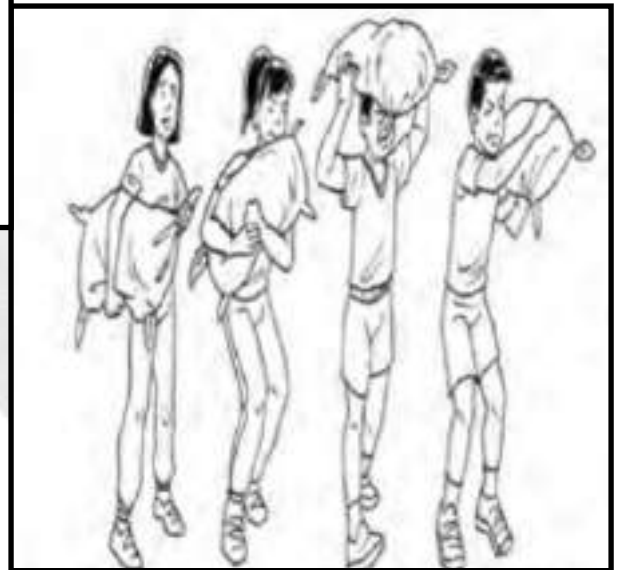
2



3

C. Relay ng Pagbubuhat

1. Humanay ang dalawang manlalaro at tumayo sa starting line.
2. Sa hudyat, bubuhatin ng manlalaro ang sako o bag na may lamáng damit.
3. Dadalhin ito sa endline at ibabalik sa starting line.
4. Gawin ito sa loob ng 30 segundo.



Mga Gabay na Tanong:

1. Ano ang naramdaman mo pagkatapos ng mga gawain?
2. Ano ang kinailangan mo upang maitulak at mahila ang kapareha?
3. Ano naman ang kinailangan mo upang makapagbuhat?
4. Ano sa tingin mo ang mas higit na kailangan mo: lakas ng kalamnan o tatag ng kalamnan?

Gawain sa Pagkatuto Bilang 5: Kopyahin sa iyong kuwaderno ang tsart sa ibaba. Basahin at unawain ang mga sumusunod na pahayag. Lagyan ng tsek (✓) ang hanay ng iyong sagot.

Mga Tanong	Oo	Hindi
1. Naisagawa mo ba nang tama ang mga gawaing sumusubok sa tatag at lakas ng kalamnan?		
2. Nauunawaan mo na ba ang pagka-kaiba ng tatag ng kalamnan at lakas ng kalamnan.		
3. Nasisiyahan ka ba kapag pinagagawa ka ng mga gawain sa bahay at paaralan?		
4. Natukoy mo ba ang kahalagahan ng mga gawaing ito para sa iyong katawan?		
5. Nasuri mo ba ang iyong kakayahang pangkatawan sa pamamagitan ng araling ito?		

Ilahad ang mga mahahalagang karanasan mo sa mga gawain:

Gawain sa Pagkatuto Bílang 6: Gawing matatag at malakas ang inyong kalamnan sa pamamagitan ng pagsasagawa ng mga gawaing bahay katulad ng pagdidilig, pagbubuhat ng gamit, at iba pa. Gumawa ng Fitness Diary sa iyong kuwaderno katulad ng nása larawan sa ibaba.

FITNESS DIARY

Petsa: _____

Dear Diary,

Nagawa ko sa araw na ito ang _____

Tumutulong ito sa akin upang ako ay _____

Sagutin ang mga sumusunod na tanong.

1. Ano ang naidudulot sa ating katawan ng mga gawain sa physical activity pyramid?
2. Ano ang pagkakaiba ng lakas ng kalamnan at tatag ng kalamnan?
3. Bakit mahalagang malinang natin ang lakas ng kalamnan at tatag ng kalamnan?
4. Bakit mahalaga na taglayin ng ating katawan ang parehong lakas at tatag ng kalamnan?

Gawain sa Pagkatuto Bilang 7: Basahin at kumpletuhin ang tsart sa ibaba sa pamamagitan ng paglalagay ng tsek (✓) sa tamang hanay ayon sa iyong pagkatuto. Gawin ito sa iyong kuwaderno.

Mga Tanong	Tama	Mali
1. Ang pagtulak o paghila ng mabigat na bagay ay ilan sa mga gawaing nagdudulot ng lakas ng kalamnan.		
2. Kapag ang isang tao ay hindi makatagal sa pagdadala o pagbubuhat ng isang bagay, siya ay may tatag ng kalamnan.		
3. Ang pag-iingat at pagiging masaya sa mga gawaing ginagawa sa araw-araw ay mainam na gawain.		
4. Ang pagsunod sa Physical Activity Pyramid Guide para sa batang Pilipino ay nakabubuti para sa kalusugan ng ating katawan.		
5. Gawin lámang ang mga gawaing makapagpapaunlad ng physical fitness kapag gusto mo.		

Ilahad ang mga mahahalagang kaalaman na iyong natutuhan:

A

Punan ang mga patlang ng mga wastong salita upang makabuo ng makabuluhang talata tungkol sa aralin. Gawin ito sa kuwaderno.

May iba't ibang gawain na nagdudulot ng lakas at tatag ng _____ katulad ng pagtulak o paghila ng mga bagay, pagbubuhat, at iba pa. Ang lakas ng kalamnan ay pagtataglay ng kakayahang _____ o makatulak ng mabigat na bagay o puwersa. Ang tatag ng kalamnan naman ay pagtataglay ng kakayahang makahila o makatulak ng mas magaang bagay o puwersa nang _____, o mas matagal na panahon.

paulit-ulit

kalamnan

makahila

Ang paggamit ng kalamnan para _____ panatilihin ang posisyon ng katawan ay pagpapakita ng pagtaglay ng tatag ng _____. Mahalaga na magtaglay ng lakas at tatag ng kalamnan upang laging handa ang ating katawan sa anumang gawaing nangangailangan ng _____.

puwersa

matagalang

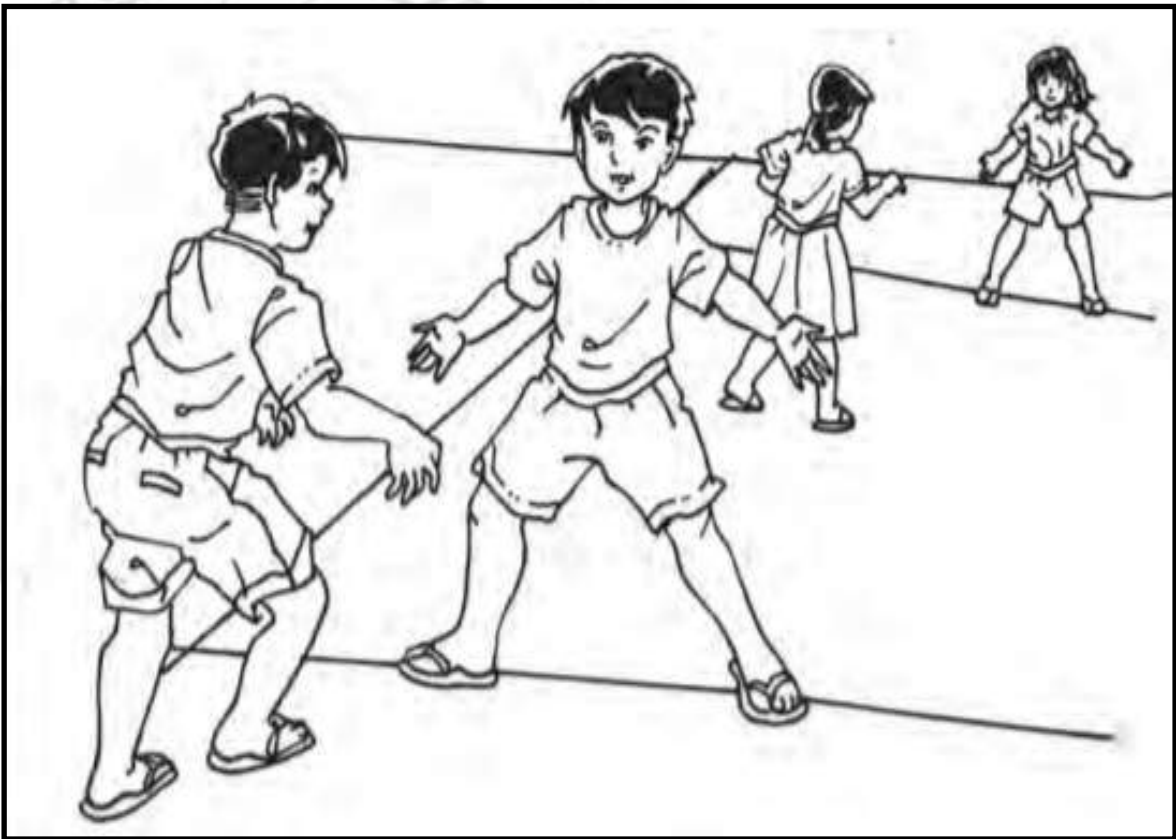
kalamnan

Paglalaro ng Patintero
Aralin

I

Ang aralín na ito ay idinisenyo at isinulat para sa iyo upang matutuhan mo ang isa sa mga larong Pinoy na tinatawag na “Patintero”. Ang mga salitáng ginamit dito ay angkop para sa iyo. Ang aralín ay naaayon sa tamang pagkakasunod-sunod para sa iyong pagkatuto.

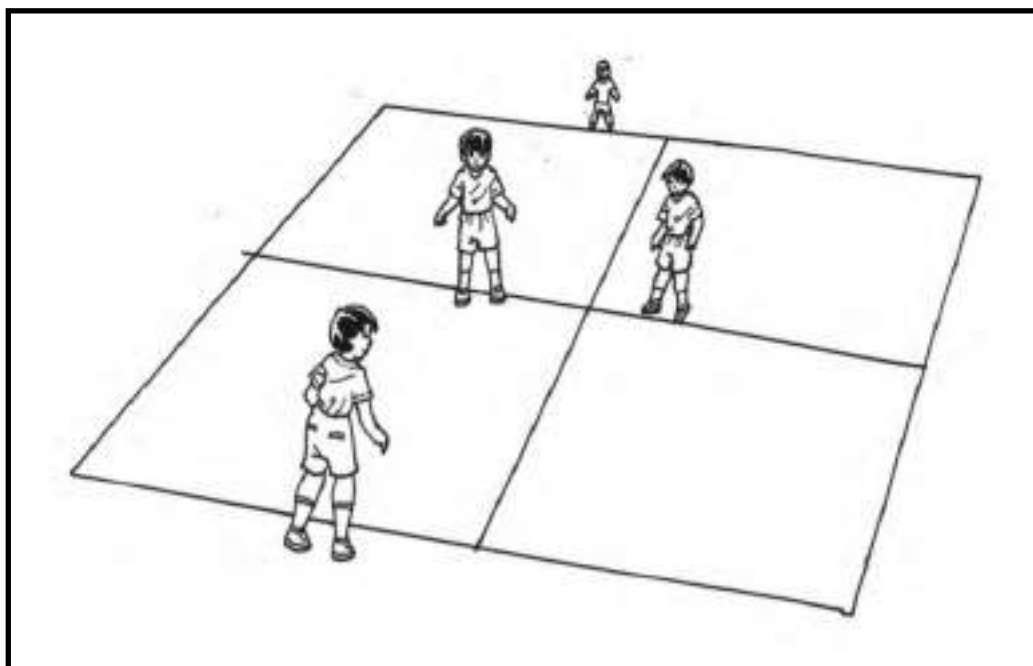
Matapos basahin at isagawa ang mga gawain sa aralín na ito, inaasahang matutukoy mo ang mga larong nakatutulong sa pagsasanay ng physical fitness components. Makapaglalarawan ka rin ng mga larong kabilang sa *invasion games*, masusuri ang iba’t ibang mga kasanayang kailangan sa laro, at maiisa-isa ang mga kabutihang dulot ng paglalaro hindi lamang sa pagkamit ng kalusugan at kakayahang pangkatawan kundi pati sa wastong pag-uugali.



Mahilig ka bang maglaro? Alam mo ba ang larong ipinapakita sa larawan? Nilalaro mo din ba ito? Ito ay patintero. Sa araling ito, matututuhan mo kung paano maglaro ng patintero. Handa ka na ba?

Ang mga laro ay nakatutulong sa pagsasanay ng *physical fitness components*. Ang *invasion game* ay uri ng mga laro na ang layunin ay 'lusubin' o pasukin ang teritoryo ng iyong kalaban.

Ang Patintero ay isang halimbawa ng *invasion game*.



Pamamaraan:

1. Bumuo ng dalawang pangkat na magkapareho ang bilang.
2. Gumuhit ng mga linyang pahaba at pahalang na pantay ang sukat.
3. Pumili ng lider o pinuno sa bawat grupo. Alamin kung sino muna ang tayáng grupo. Ang lider o pinuno lámang ang maaaring tumayâ sa likod ng kahit sinong 'kalaban'.
4. Ang tayáng pangkat ay tatayo sa mga linya. Susubukang lampasan ng kabiláng grupo ang bawat bantay ng linya nang hindi natatapik ang anumang bahagi ng kanilang katawan. Kung natapik o natayâ na ang lahat ng miyembro ng grupong lumulusob, magpapalit na ng tayáng pangkat.
5. Kailangang makapasok at malampasan ng pangkat ang unang linya, hanggang sa huling linya, at pabalik upang magkapuntos.
6. Ang pangkat na may pinakamaraming puntos sa loob ng takdang oras ang panalo.

Ano ang masasabi mo sa larong ito? Ano-ano'ng kaugnay na kasanayan ang maaaring magamit mo rito?

Sa mga laro at gawain, dapat magpakita ng paggalang at patas na pakikipaglaro sa kapuwa.

Katangian ng mga manlalaro

Liksi ng kilos, talas ng paningin at bilis ng isip ang kailangan sa mga manlalaro. Ang pagkakaisa ng bawat manlalaro ay mahalaga upang manalo sa laro. Ang mga manlalarong umaatake ay kailangang mabilis na sumugod at bumalik nang hindi natatayâ. Ang mga tayâ naman ay kailangang hulihin ang mga umaatake, at kapag sila ay mananaya, kailangang nakatapak lagi sa mga linya.

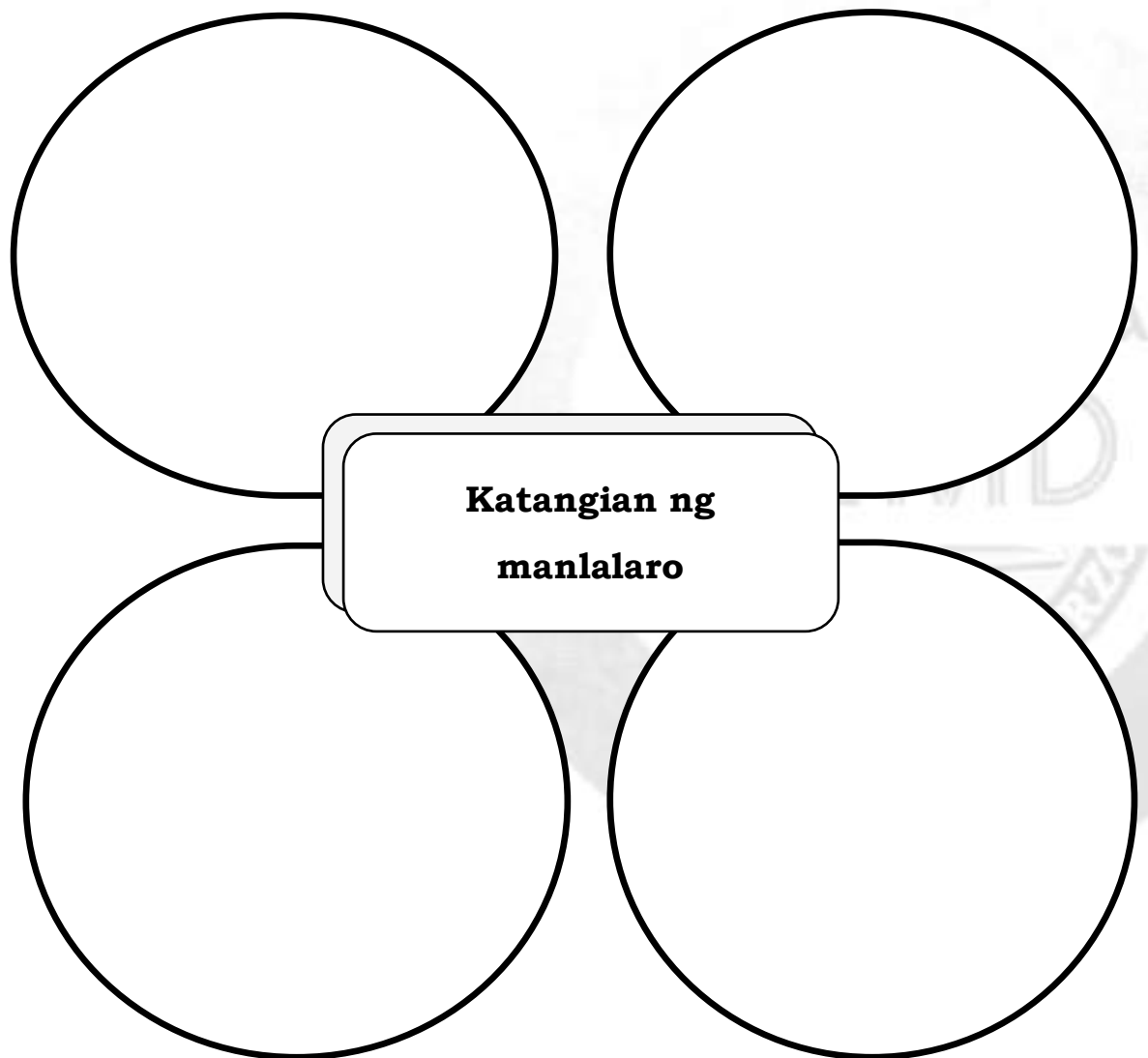
Bawat grupo (team) ay kailangan gumawa ng plano kung paano mananalo. Ang mga umaatake ay mahalaga ring bumuo ng istrategiya kung paano nila malalampasan ang mga tayâ. Ang mga tayâ naman ay kailangang magka-isa kung paano kukulungin sa parisukat ang mga umaatake at tayain sila.

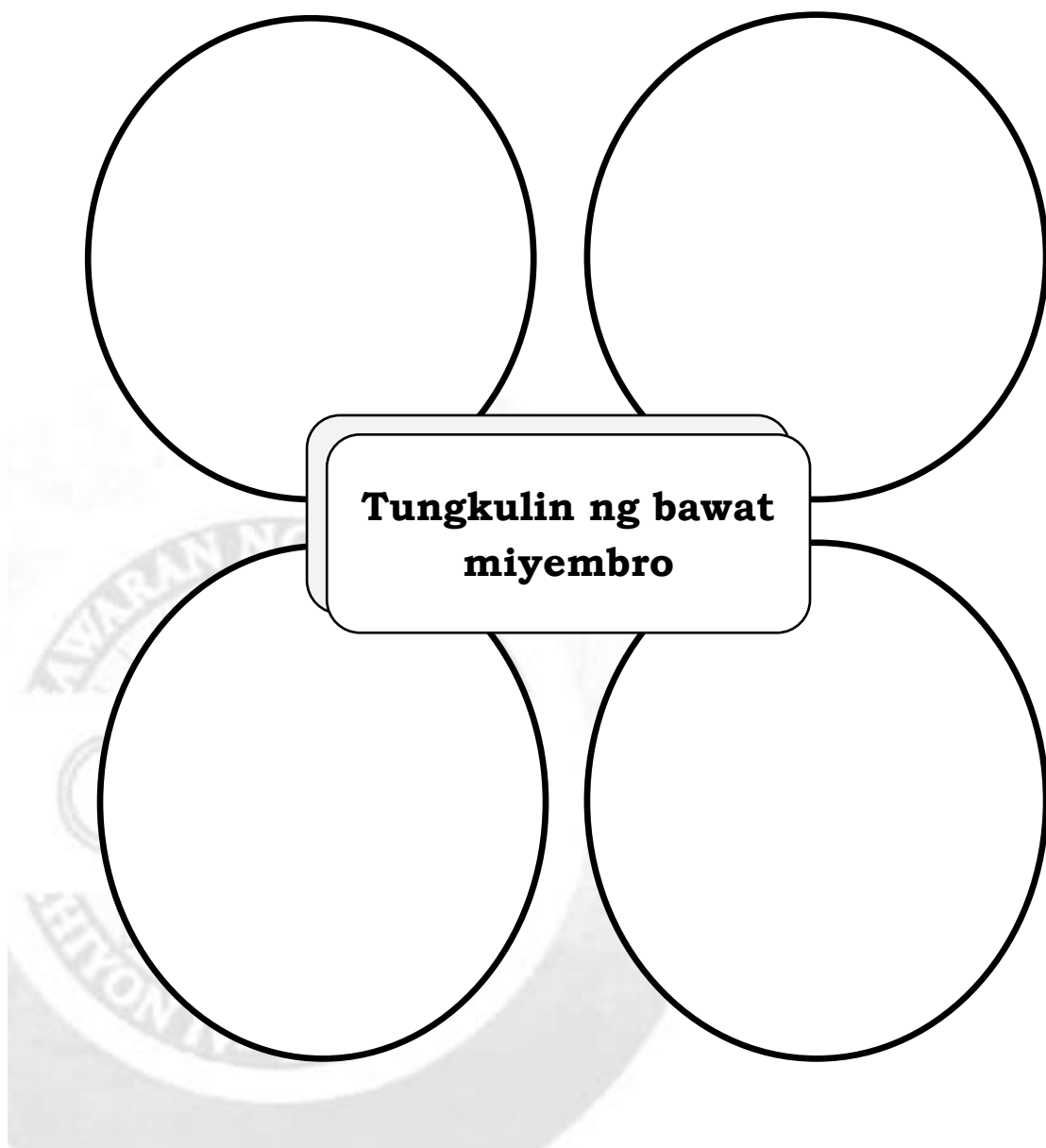
D

Gawain sa Pagkatuto Bilang 1: Tukuyin kung **TAMA** o **MALI** ang sumusunod na pahayag. Gawin ito sa iyong kuwaderno.

- _____ 1. Kailangan ng dalawang pangkat na may magkaparehong bilang kung maglalaro kayo ng patintero.
- _____ 2. Sa paglalaro ng patintero, kailangan ng maliit na espasyo para makapagtakbuhan at makapanaya.
- _____ 3. Tatayo sa mga iginuhit na linya ang pangkat na tayâ.
- _____ 4. Ang maaaring tumayâ sa likod ng kahit sinong 'kalaban' ay ang lider o pinuno lámang.
- _____ 5. Magpapalit ng tayáng pangkat kung may natapik na bahagi ng katawan ng miyembro ng pangkat na umaatake.

Gawain sa Pagkatuto Bilang 2: Kopyahin sa iyong kuwaderno at kumpletuhin ang *graphic organizer* tungkol sa mga katangian at gawaing ginagampanan ng mga manlalaro sa larong Patintero.





Gawain sa Pagkatuto Bilang 3: Kung ikaw ang pinuno o lider ng iyong pangkat sa laro, paano mo ipupuwesto ang iyong mga miyembro sa linya upang madali kayong makapanaya at manalo sa laro? Iguhit ang iyong ilustrasyon sa kuwaderno. Sundin ang *format* ng gawain sa kasunod na pahina.

Ako at mga miyembro ko sa larong Patintero

Rubrik para sa Gawain

Pamantayan sa Pagganap	Napakahusay (5 puntos)	Mahusay (4 na puntos)	Katamtamang Husay (3 puntos)	Kailangan pang magsanay (2-1 puntos)
1. Naplano nang maayos ang puwesto ng bawat manlalaro.				
2. Naiguhit nang maayos at naaayon sa nais na plano.				
3. Naipakita sa iginuhit ang sariling diskarte sa laro.				

E

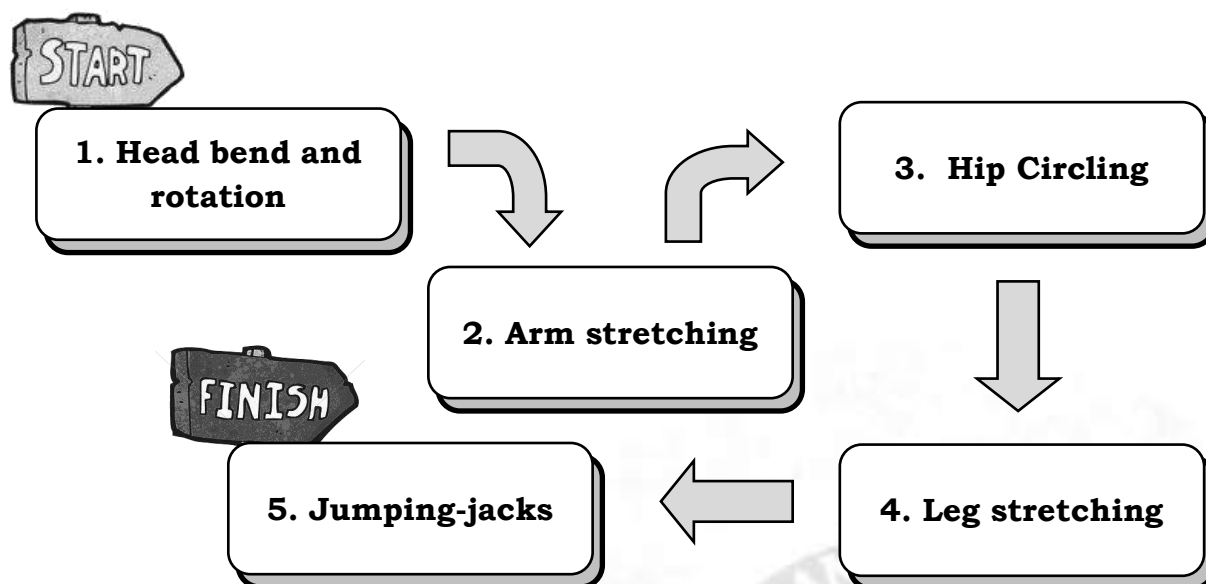
Bilang paghahanda sa paglalaro ng Patintero, mainam na magsagawa ng ilang mga ehersisyo upang maihanda ang katawan sa pagsasagawa ng laro.

Nakatutulong din ito upang maiwasan ang mga **injury** o aksidente habang naglalaro. Maihahanda nito ang mga kalamnan sa mga mabibigat at pangmatagalang mga gawaing may kinalaman sa laro.

Sa paglalaro, hindi maiiwasan ang masaknan o maaksidente kayâ dapat lámang na maihanda ang pangangatawan sa mga biglaang pangyayari na hindi inaasahan.

Gawain sa Pagkatuto Bílang 4: Subuking isagawa ang mga simpleng ehersisyo na nâsa larawan sa ibaba bilang paghahanda sa paglalaro.

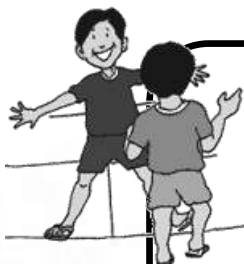




Gawain sa Pagkatuto Bilang 5: Suriin ang iyong sariling kakayahan. Lagyan ng tsek (✓) ang hanay na tumutukoy sa husay sa bawat kasanayan. Kopyahin at sagutan sa iyong kuwaderno.

Mga Kasanayan	Napakahusay	Mahusay	Kailangan pang
1. Liksi sa pag-iwas sa pananaya sa larong patintero			
2. Bilis ng pagtakbo sa larong patintero			
3. Magalang na pakikipaglaro			
4. Pag-unawa sa konsepto ng <i>invasion games</i>			

Gawain sa Pagkatuto Bilang 6: Sagutin ang mga sumusunod na mga katanungan sa loob ng tatlo hanggang limang pangungusap. Kopyahin at sagutan ito sa iyong kuwaderno.



Kung ikaw ay maglalaro ng Patintero, ano-ano ang mga kakailanganin mo?

Ano-ano'ng mga kasanayan ang napapaunlad mo sa paglalaro ng Patintero?



Ano-ano'ng mga magagandang kaugalian ang natutuhan mo sa paglalaro?

Gawain sa Pagkatuto Bilang 8: Punan ang patlang ng tamang sagot upang mabuo ang pangungusap. Kopyahin at sagutan ito sa iyong kuwaderno.

1. Ang larong Pinoy na _____ ay isang laro na may layuning makalusot o makaiwas sa pananaya ng kalabang pangkat.
2. Ang namumuno sa pangkat ng larong ito ay tinatawag na _____.
3. Ang mga tatayo lámang sa linya ay ang _____.
4. Ang pangkat na may pinakamaraming puntos sa loob ng takdang oras ang tatanghaling _____.
5. Kapag naglalaro na, ang bawat miyembro ng pangkat ay kailangang maging _____ upang makaiwas sa pananaya ng kalabang pangkat.

lider o pinuno	tayang pangkat	panalo	maliksi	patintero
----------------	----------------	--------	---------	-----------

A

Gumawa ng *Fitness Diary* sa iyong kuwaderno katulad ng nása larawan sa ibaba. Itala dito ang mga natutuhan mo tungkol sa aralín.

FITNESS DIARY

Petsa: _____

Dear Diary,

Nagawa ko sa araw na ito ang _____

Tumutulong ito sa akin upang ako ay _____

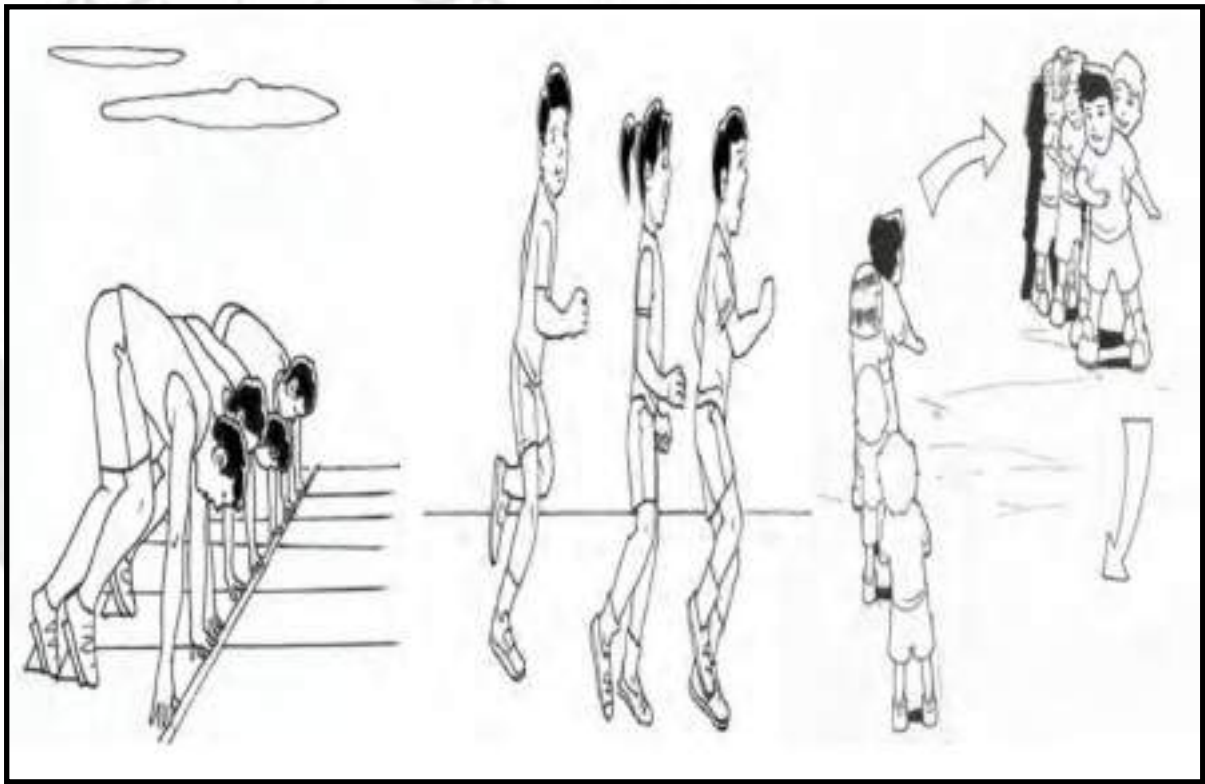
Larong Lawin at Sisiw

Aralin

I

Ang aralín na ito ay idinisenyo at isinulat para sa iyo upang matutuhan mo ang isa sa mga larong Pinoy na tinatawag na “Lawin at Sisiw”. Ang mga salitáng ginamit dito ay angkop para sa iyo. Ang aralín ay naaayon sa tamang pagkakasunod-sunod para sa iyong pagkatuto.

Matapos basahin at isagawa ang mga gawain sa aralín na ito, inaasahang matutukoy mo ang mga larong nakatutulong sa pagsasanay ng physical fitness components. Mailalarawan mo rin ang mga larong kabilang sa *invasion games*, masusuri ang iba’t ibang mga kasanayang kailangan sa laro, at maiisa-isa ang mga kahalagahan sa pakikilahok sa isang laro.



Maayos ba at matatag ang iyong katawan? Mayroon ka bang sapat na lakas, bilis at liksi sa pagkilos at pag-isip upang magampanan ang mga pang-araw-araw na gawain? Sa palagay mo, handa ba ang iyong katawan sa malakas, mabilis, at maliksing pagkilos?

Basahin ang kuwento sa ibaba tungkol sa pinagmulan ng larong Lawin at Sisiw.

Lawin at Sisiw

Noong araw, magkaibigan si Inahing Manok at si Lawin. Minsan, nanghiram ng singsing si Inahing Manok kay Lawin upang gamitin niya sa piyesta sa kabiláng nayon.

Naroon si Tandang at ibig ni Inahing Manok na maging maganda sa paningin ni Tandang. Tinanggal ni Lawin ang suot niyang singsing at ibinigay niya ito kay Inahing Manok.

“Ingatan mong mabuti ang singsing ko, Inahing Manok, napakahalaga niyan sapagkat bigay pa iyan sa akin ng aking ina,” bilin ni Lawin.

Maluwag sa daliri ni Inahing Manok ang hiniram na singsing ngunit isinuot pa rin niya ito. Kinabukasan, maaga pa lámang ay nagbihis na si Inahing Manok. Suot niya ang hiram na singsing at pumunta sa kabiláng nayon. Maraming bisita ang dumalo at nagsasayawan na nang dumating si Inahing Manok. Nang makita siya ni Tandang, niyaya kaagad itong sumayaw. Tumagal ang sayawan hanggang sa antukin na si Inahing Manok.

Kinaumagahan, napansin ni Inahing Manok na nawala na ang hiniram niyang singsing kay Lawin. Takot na takot si Inahing Manok na baka tuluyang mawala ang hiram na singsing. Kayâ hanap dito, hanap doon, kahig dito, at kahig doon ang ginawa ni Inahing Manok. Hindi niya nakita ang nawawalang singsing. Nang nalaman ni Lawin ang pangyayari, galít na galít ito at sinabi na kapag hindi makita ni Inahing Manok ang singsing ay kukunin at dadagitin niya ang mga sisiw ni Inahing Manok.

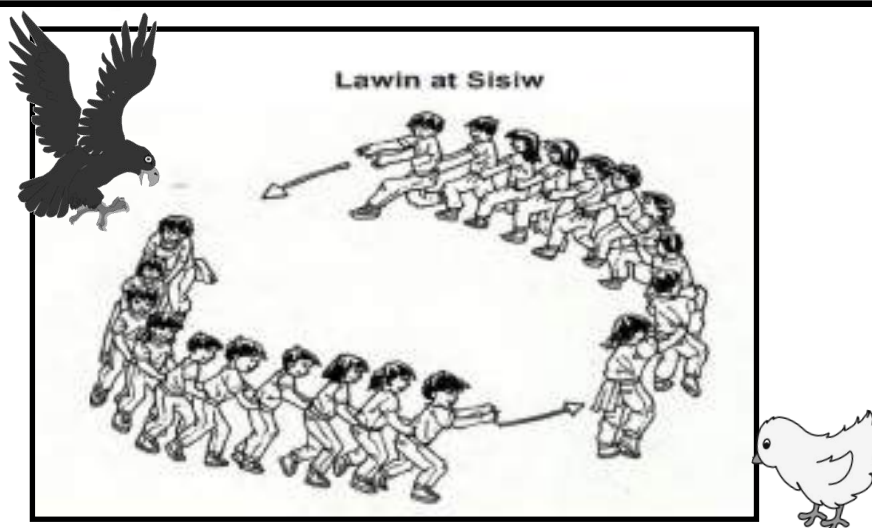
Araw-araw ay naghahanap si Inahing Manok ng nawawalang singsing. Maging ang iba pang Inahing Manok ay tumulong sa paghahanap upang hindi dagitin ni Lawin ang kanilang mga sisiw. Ngunit hindi pa rin nila nakita ito hanggang tuluyan nang magalit si Lawin kay Inahing Manok.

Magmula na noon hanggang sa kasalukuyan ay hindi pa nakikita ang nawawalang singsing kaya dinadagit pa ni Lawin ang mga sisiw ng Inahing Manok.

Ngayong alam mo na ang pinagmulan na larong “Lawin at Sisiw,” narito naman ang mga alituntunin na dapat sundin sa paglalaro nito:

Mga Alituntunin sa Paglaro ng Lawin at Sisiw

1. Bumuo ng anim na pangkat na may bilang na sampu o higit pa. Dapat pantay ang bilang ng manlalaro sa mga pangkat.
2. Maglaban-laban ang pangkat 1 at pangkat 2, pangkat 3 at pangkat 4, pangkat 5, at pangkat 6.
3. Ang guro ang magbibigay ng hudyat sa pagpapasimula ng laro, at siya rin ang tatayong tagahatol nito.
4. Pumili ng pinakamalakas sa mga manlalaro na siyang maging lider o nása unahan ng hanay.
5. Mamili rin ng isa pang maliksing manlalaro na siyang nása hulihan ng hanay.
6. Ikakabit ang dalawang kamay sa baywang ng kasunod na manlalaro at kailangang higpitan ang pagkakahawak nito.
7. Lagyan ng panyo sa likod malapit sa baywang, ang hulíng manlalaro ng bawat pangkat.
8. Kailangan nakahanay nang maayos ang bawat pangkat bago umpisahan ang paglalaro.
9. Sa paghudyat ng guro, magsimulang iikot ang bawat pangkat at sikaping maagaw ng lider ang panyo na nása likod ng huling manlalaro sa pangkat ng kalaban. Kapag naagaw ng kalaban ang panyo, bibigyan sila ng puntos.
10. Ang makakuha ng pinakamataas na puntos ay siyang panalo.



Ang *physical fitness* ng isang tao ay maaaring mawala kung hindi niya mapapanatili ito. Upang masanay mo ang iyong sarili, sumali ka sa mga *physical activity* o gawaing pisikal.

D

Gawain sa Pagkatuto Bílang 1: Hanapin at bilugan ang mga salita na nása listahan na may kinalaman sa larong isasagawa. Kopyahin at sagutan ito sa iyong kuwaderno.



AGILITY

BILIS

ENDURANCE

FLEXIBILITY

KAHUTUKAN

KATAWAN

LAWIN

MUSCULAR

REACTION

SISIW

STRENGTH

TIME

Gawain sa Pagkatuto Bilang 2: Sagutin ang mga tanong batay sa kuwentong binása. Gawin ito sa iyong kuwaderno.

1. Ano ang bagay na hiniram ni Inahing manok kay Lawin?



2. Bakit ito hiniram ni Inahing manok? Saan siya pupunta?



3. Ano ang ibinilin ni Lawin kay Inahing manok tungkol sa hiniram niya?



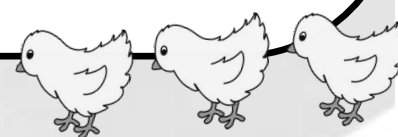
4. Ano ang naging reaksiyon ng Lawin nang malaman na nawala ni Inahing manok ang kaniyang hiniram?



5. Ano ang naging kabayaran o kapalit ng pagkakawala ni Inahing manok sa gamit ni Lawin?



Gawain sa Pagkatuto Bílang 3: Mula sa naunang pagtalakay tungkol sa mga alituntuning dapat sundin sa paglalaro ng larong “Lawin at Sisiw”, iguhit mo ang magiging paglalarawan ng laro mula sa iyong sariling pang-unawa. Gawin ito sa kuwaderno.



Rubrik sa Gawain

Mga Pamantayan	Napakahusay	Mahusay	Kailangan pang
1. Naiguhit nang maayos ang			
2. Nakadetalye ang bawat bagay			
3. Malinis ang iginuhit.			
4. Naipakita nang maayos ang konsepto ng laro.			

E

Ang larong Lawin at Sisiw ay isa ring laro na tumutulong sa pagpapaunlad ng kasanayan sa pagiging mabilis at maliksi. Nagagamit din dito ang lakas at tatag ng kalamnan.

Tinatawag din ang larong ito na ‘*Touch the Dragon’s Tail*’, ‘Hablutin mo ang Buntot Ko’ at iba pa. Sa paglalaro nito, kailangang maging listo at maliksi upang maagaw ang panyo.

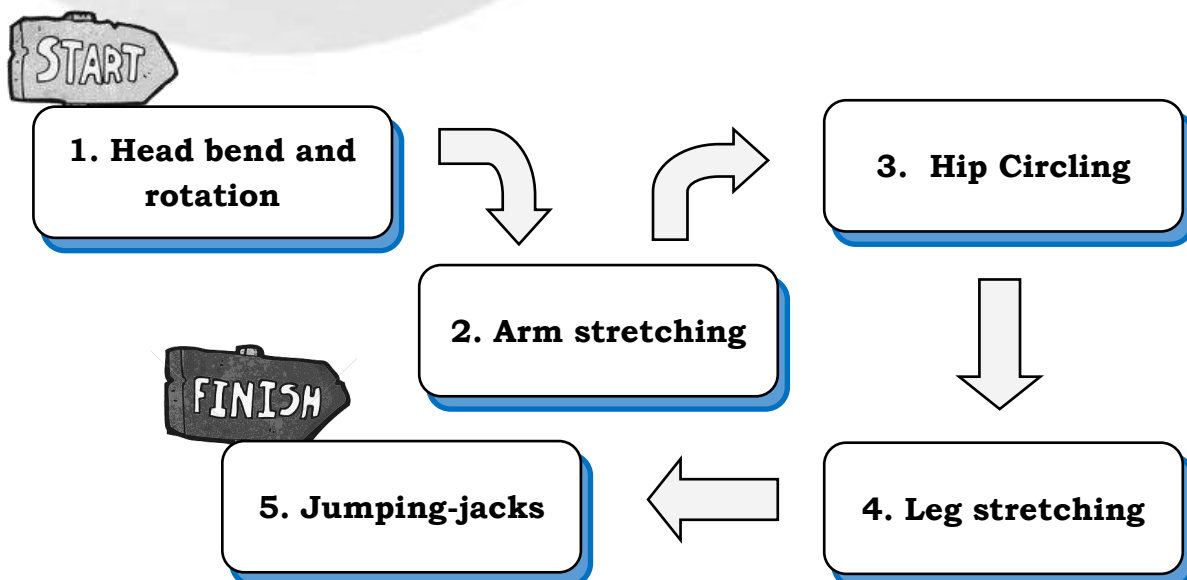
Kailangan ng mga sisiw ang proteksiyon katulad ng isang manlalaro. Layunin ng inahin na iiwas ang kaniyang mga sisiw mula sa mga kamay ng lawin.

Bilang paghahanda sa paglalaro ng larong “Lawin at Sisiw,” mainam na magsagawa muna ang iláng mga ehersisyo upang maihanda ang katawan.

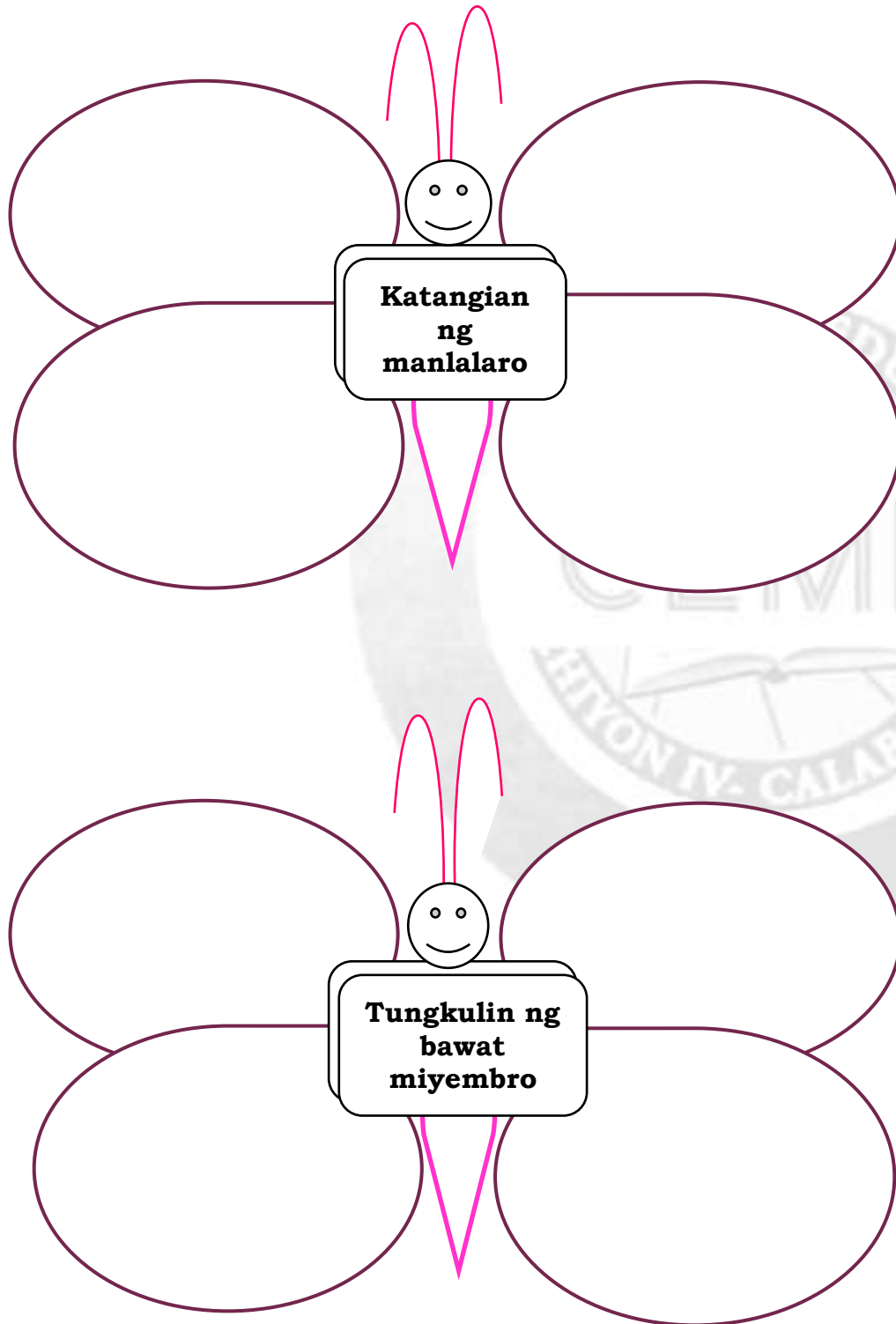
Nakatutulong din ito upang maiwasan ang mga injury o aksidente habang naglalaro. Maihahanda nito ang ating mga kalamnan sa mga mabibigat at pangmatagalang gawaing may kinalaman sa laro.

Sa paglalaro, hindi maiiwasan ang masaktan o maaksidente kaya dapat lámang na maihanda ang pangangatawan sa mga biglaang pangyayari na hindi natin inaasahan. Ang lubusang pagi-iingat ay dapat laging isaisip sa kahit na anong uri ng laro.

Gawain sa Pagkatuto Bílang 4: Subuking isagawa ang mga simpleng ehersisyo na nakabalangkas sa ibaba.



Gawain sa Pagkatuto Bilang 5: Kumpletuhin ang *butterfly graph* tungkol sa mga katangian at gawaing ginagampanan ng mga manlalaro sa larong “Lawin at Sisiw”. Iguhit at sagutan ito sa iyong kuwaderno.



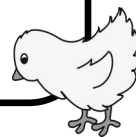
Gawain sa Pagkatuto Bilang 6: Batay sa iyong natutuhan sa aralin, sagutin ang mga sumusunod na mga katanungan. Isulat ang mga ito sa iyong kuwaderno. Sagutin ito sa loob ng tatlo hanggang limang pangungusap.



Kung ikaw ay maglalaro ng larong “Lawin at Sisiw,” ano-ano ang mga kakailanganin mo?



Ano-ano’ng mga kasanayan na napapaunlad mo sa paglalaro ng “Lawin at Sisiw”?



Ano-ano’ng mga magagandang kaugalian ang natutuhan mo sa paglalaro?



Gawain sa Pagkatuto Bilang 7: Kopyahin ang tsart sa iyong kuwaderno. Lagyan ng tsek (✓) ang kolum na naglalarawan ng inyong tapat na sagot.

Pamantayan	Madalas	Minsan	Hindi
1. natukoy ang kahalagahan ng laro			
2. nakasunod sa mga alituntunin ng laro			
3. naunawaan ang kahalagahan ng paglalaro			
4. nasiyahan sa paglalaro			

Gawain sa Pagkatuto Bilang 8: Tukuyin kung wasto ang bawat pahayag. Isulat sa patlang ang **TAMA** o **MALI**. Gawin ito sa iyong kuwaderno.

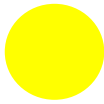
- _____ 1. Ang pangkat na bubuoin sa larong Lawin at Sisiw ay kailangang may pantay na bilang.
- _____ 2. Ang pinakamalakas na manlalaro ay dapat ilagay sa hulihan ng hanay.
- _____ 3. Hintayin muna ang hudyat ng tagapagpadaloy ng laro bago magsimula ng dagitan.
- _____ 4. Kailangang maliliksi ang bawat miyembro upang manalo kayo sa larong ito.
- _____ 5. Ang may pinakamababang puntos ang tatanghaling pangkat na nanalo.



Sumulat ng dalawang talata na maglalahad ng iyong mga natutuhan tungkol sa mga aralin sa kagamitang pampagkatutong ito. Gawin ito sa isang malinis na *short bond paper*.

Sa araling ito, natutuhan ko.....

Nabatid ko na.....



Susi sa Pagwawasto

Aralin 2

Suriin Natin

- Cardiovascular Endurance
-Muscular Endurance
-Muscular Strength
-Flexibility
-Body Composition
- Iahat ay tsek ang sagot

Gawain sa Pagkatuto 1

1. TAMA
2. MALI
3. TAMA
4. MALI
5. TAMA

Gawain sa Pagkatuto 2

Katangian ng manlalaro:
-maliksi, mabilis, matalas ang paningin at mabilis ang isip

Tungkulin ng bawat miyembro
-gumawa ng plano
-umatake
-magkaroon ng pagkakaisa
-magkaroon ng estratehiya

Gawain sa Pagkatuto 5

-maaarang magkaiba-iba ang sagot ng mga bata

Gawain sa Pagkatuto 8

1. patintero
2. lider o patotot
3. tayang pangkat
4. panalo
5. maliksi

Aralin 3

Gawain sa Pagkatuto 8

1. TAMA
2. MALI
3. TAMA
4. TAMA
5. MALI

Aralin 1

Gawain sa Pagkatuto 1

-Tingnan sa PAPG sa p. 6

Gawain sa Pagkatuto 2

Tingnan sa PAPG sa p. 6

Gawain sa Pagkatuto 5

-maaarang magkaiba-iba ang sagot ng mga bata

Gawain sa Pagkatuto 8

1. TAMA
2. MALI
3. TAMA
4. TAMA
5. MALI

PIVOT Assessment Card for Learners

Personal na Pagtatása sa Lebel ng Performans para sa Mag-aaral

Pumili ng isa sa mga simbolo sa ibaba na kakatawan sa iyong naging karanasan sa pagsasagawa ng mga gawain. Ilagay ito sa Hanay ng LP o Lebel ng Performans. Basahin ang deskripsiyon bilang gabay sa iyong pagpili.

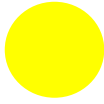


- ★ -Nagawa ko nang mahusay. Hindi ako nahirapan sa pagsagawa nito. Higit na nakatulong ang gawain upang matutuhan ko ang aralin.
- ✓ -Nagawa ko nang maayos. Nahirapan ako nang bahagya sa pagsasagawa nito. Nakatulong ang gawain upang matutuhan ko ang aralin.
- ? -Hindi ko nagawa o nahirapan ako nang labis sa pagsasagawa nito. Hindi ko naunawaan ang hinihingi sa gawain. Kailangan ko pa ng paglilinaw o dagdag kaalaman upang magawa ko ito nang maayos o mahusay.

Gawain sa Pagkatuto

Week 1	LP	Week 2	LP	Week 3	LP	Week 4	LP
Gawain sa Pagkatuto Blg. 1		Gawain sa Pagkatuto Blg. 1		Gawain sa Pagkatuto Blg. 1		Gawain sa Pagkatuto Blg. 1	
Gawain sa Pagkatuto Blg. 2		Gawain sa Pagkatuto Blg. 2		Gawain sa Pagkatuto Blg. 2		Gawain sa Pagkatuto Blg. 2	
Gawain sa Pagkatuto Blg. 3		Gawain sa Pagkatuto Blg. 3		Gawain sa Pagkatuto Blg. 3		Gawain sa Pagkatuto Blg. 3	
Gawain sa Pagkatuto Blg. 4		Gawain sa Pagkatuto Blg. 4		Gawain sa Pagkatuto Blg. 4		Gawain sa Pagkatuto Blg. 4	
Gawain sa Pagkatuto Blg. 5		Gawain sa Pagkatuto Blg. 5		Gawain sa Pagkatuto Blg. 5		Gawain sa Pagkatuto Blg. 5	
Gawain sa Pagkatuto Blg. 6		Gawain sa Pagkatuto Blg. 6		Gawain sa Pagkatuto Blg. 6		Gawain sa Pagkatuto Blg. 6	
Gawain sa Pagkatuto Blg. 7		Gawain sa Pagkatuto Blg. 7		Gawain sa Pagkatuto Blg. 7		Gawain sa Pagkatuto Blg. 7	
Gawain sa Pagkatuto Blg. 8		Gawain sa Pagkatuto Blg. 8		Gawain sa Pagkatuto Blg. 8		Gawain sa Pagkatuto Blg. 8	
Week 5	LP	Week 6	LP	Week 7	LP	Week 8	LP
Gawain sa Pagkatuto Blg. 1		Gawain sa Pagkatuto Blg. 1		Gawain sa Pagkatuto Blg. 1		Gawain sa Pagkatuto Blg. 1	
Gawain sa Pagkatuto Blg. 2		Gawain sa Pagkatuto Blg. 2		Gawain sa Pagkatuto Blg. 2		Gawain sa Pagkatuto Blg. 2	
Gawain sa Pagkatuto Blg. 3		Gawain sa Pagkatuto Blg. 3		Gawain sa Pagkatuto Blg. 3		Gawain sa Pagkatuto Blg. 3	
Gawain sa Pagkatuto Blg. 4		Gawain sa Pagkatuto Blg. 4		Gawain sa Pagkatuto Blg. 4		Gawain sa Pagkatuto Blg. 4	
Gawain sa Pagkatuto Blg. 5		Gawain sa Pagkatuto Blg. 5		Gawain sa Pagkatuto Blg. 5		Gawain sa Pagkatuto Blg. 5	
Gawain sa Pagkatuto Blg. 6		Gawain sa Pagkatuto Blg. 6		Gawain sa Pagkatuto Blg. 6		Gawain sa Pagkatuto Blg. 6	
Gawain sa Pagkatuto Blg. 7		Gawain sa Pagkatuto Blg. 7		Gawain sa Pagkatuto Blg. 7		Gawain sa Pagkatuto Blg. 7	
Gawain sa Pagkatuto Blg. 8		Gawain sa Pagkatuto Blg. 8		Gawain sa Pagkatuto Blg. 8		Gawain sa Pagkatuto Blg. 8	

Paalala: Magkaparehong sagot ang ilalagay sa LP o Lebel ng Performans sa mga gawaing nakatakda ng higit sa isang linggo o week. Halimbawa: Ang aralin ay para sa Weeks 1-2, lalagyan ang hanay ng Week 1 at Week 2 ng magkaparehong ★, ✓, ?.



Susi sa Pagwawasto

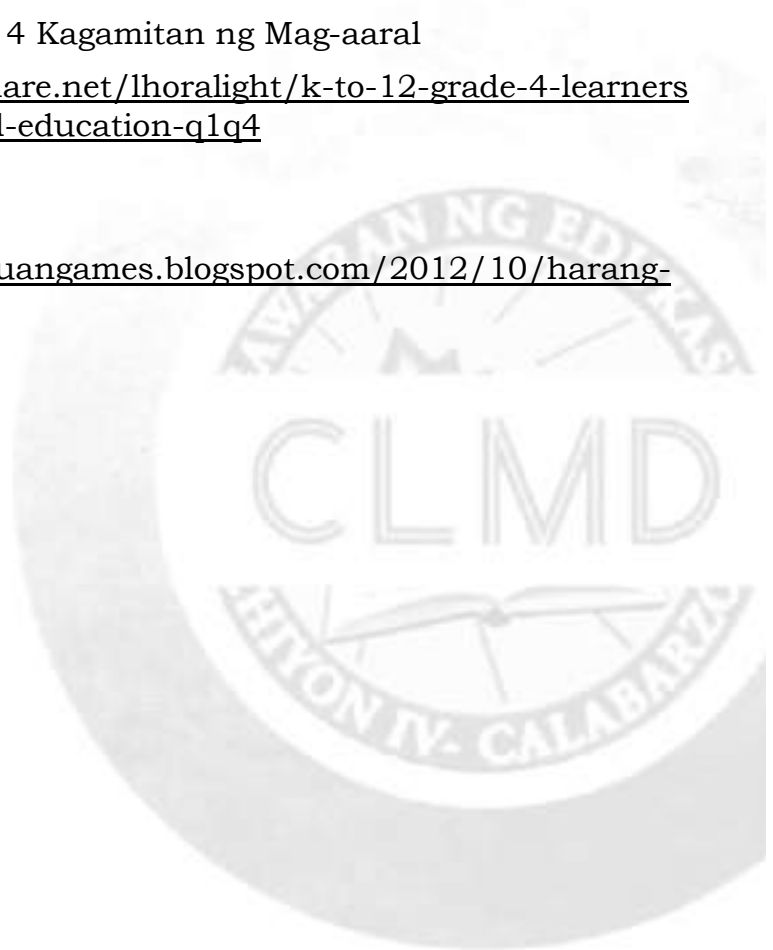
Mila C Taño, Ruby TN Jimeo, Sonny F, Meneses Jr., Teresita T. Evangelista, Genia V. Santos, PhD, Julia B. Sabas, Rhodora B. Peña at Amphy B. Ampong (2016) *Edukasyong Pangkatawan at Pangkalusugan 4, Kagamitan ng Mag-aaral*

Edukasyong Pangkatawan 4 Kagamitan ng Mag-aaral

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

100% Juan Games (2012)

https://100percentjuangames.blogspot.com/2012/10/harang-tagataga_1.htmlfbclid



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 locals 420/421

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

