



PIVOT^{4A}

LEARNER'S MATERIAL

IKALAWANG MARKAHAN
MAPEH (P.E.)

G5



DepEd CALABARZON
Curriculum and Learning Management Division

PAG-AARI NG PAMAHALAAN
Hindi Ipinagbibili

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) Ikalimang Baitang

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

Jerome U. Osello
Content Creator & Writer

Jaypee E. Lopo & Eugene Ray F. Santos
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 G5

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 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 akmaing 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	
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 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 Kakayahang Pangkatawan

Aralín

I

Ang aralín na ito ay idinisenyo at isinulat para sa iyo, upang matulungan ka na matukoy ang iyong mga layuning pangkalusugan at gawain o ehersisyong makatutulong sa iyo upang mapaunlad mo ang iyong kakayahang pangkatawan. Ang mga salitáng ginamit dito ay angkop para sa iyo. Ang aralín ay naayon sa tamang pagkakasunod-sunod para sa iyong pagkatuto.

Matapos basahin at isagawa ang mga gawain sa aralín na ito, inaasahang mailalarawan mo ang *Philippine Physical Activity Pyramid*, maipapaliwanag mo rin ang mga panukat ng kakayahang pangkatawan, at makikilala ang kahalagahan ng paglahok sa mga pisikal na aktibidad.



Natatandaan mo pa ba ang aralin tungkol sa *Philippine Physical Activity Pyramid* o PPAP?

May mga espesipikong layunin ang karamihan ng mga táong nagpupursigi sa paglahok sa mga pisikal na aktibidad. May mga táong nais magpapayat. Ang iba naman ay nais lámang makaiwas sa sakit at maging malusog.

Kung ikaw ang tatanungin, ano ang iyong mga layuning pangkalusugan? Ano ang mga gawain sa pyramid na makatutulong sa iyo upang makamit ang iyong mithiing ito?

Sa araling ito, matutukoy ang iyong mga layuning pangkalusugan at mga gawain o ehersisyong makatutulong upang maisakatuparan mo ang layuning ito.

Noong unang kuwarter, napag-aralan mo ang PPAP. Ang *pyramid* na ito ay nagmumungkahi ng iba't ibang gawain na maaari mong subukan at nagsisilbing gabay kung gaano mo kadalas kailangang gawin ang mga ito.

Ang mga aktibidad na nakalista sa pinakataas ng pyramid ay dapat madalang na gawin, gaya ng panonood ng TV at paglalaro ng mga *computer* o *video game*. Ang mga aktibidad naman sa gitna at ibabang bahagi ng pyramid ang mga gawaing dapat bigyan ng mas maraming panahon. Mahalaga na pag-aralan ang mga gawaing nakalista sa PPAP dahil magsisilbi itong gabay sa pagpili ng nararapat na aktibidad para makamit mo ang iyong layuning pangkalusugan.



Mainam na habang batà pa, sinisimulan mo nang tukuyin ang iyong mga layuning pang kalusugan. Natutuhan mo kung paano gawin ang mga *assessment test* upang malaman ang iyong *fitness level* at masuri ang iyong mga lakas at kahinaan.

Tandaan na nakadepende sa iyong nais tunguhin ang mga konsiderasyon sa paglahok sa iba't ibang pisikal na gawain. Kailangan din pag-isipan ang dalas (frequency), bilang ng pag-uulit (repetition), at ang uri ng gawaing pisikal. Balikan ang *principle of specificity* dahil ito ang makatutulong sa iyo upang malaman kung paano mapalalakas ang isang parte ng iyong katawan, mapabubuti ang isang kakayahang pisikal, at malulutas ang isang problemang pangkalusugan.

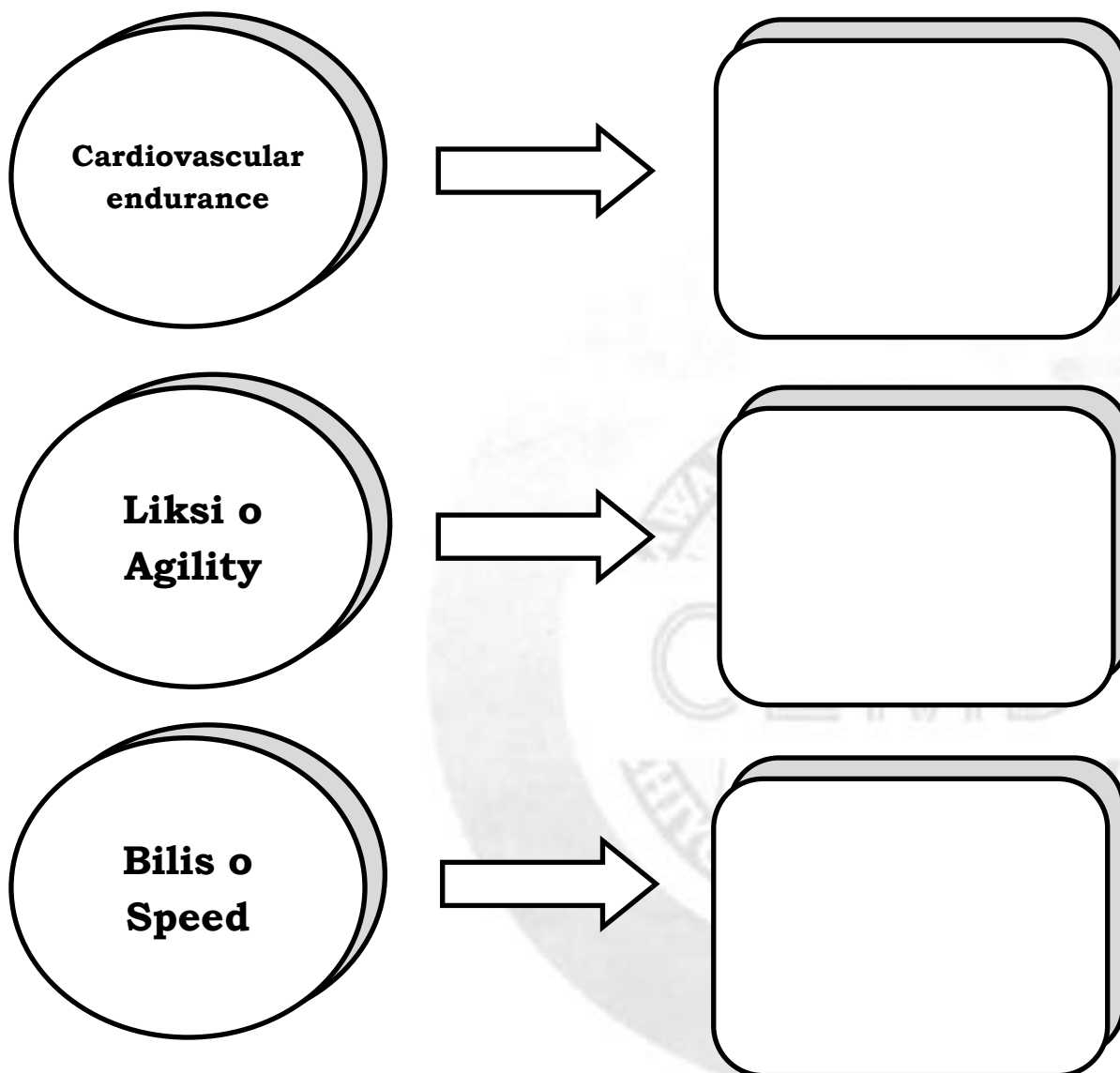
Ayon sa *Philippine Physical Activity Pyramid*, mainam na lumahok sa mga aktibidad at ehersisyong makatutulong sa paglinang ng mga *health-related at skill-related components*. Nirerekomenda itong gawin dalawa hanggang tatlong beses bawat linggo.

D

Gawain sa Pagkatuto Bilang 1: Basahin ang listahan sa ibaba. Pumili ng mga layuning pangkalusugan o mga mithiing sa tingin mo ay angkop para sa iyo. Isulat ang mga ito sa kalahating papel at ipaliwanang kung bakit pakiramdam mo ay mahalagang makamit mo ang mga layuning pangkalusugang ito.

1. mapanatili ang kalusugan at kalakasan ng katawan
2. magbawas ng timbang
3. magpatibay ng mga kalamnan
4. magpalakas ng resistensiya
5. mapatibay ang mga kalamnan
6. makilahok sa pagsasanay sa isang isport
7. mapaunlad ang kakayahang pangkatawan
8. maging matikas ang pangangatawan

Gawain sa Pagkatuto Bilang 2: Punan ang *graphic organizer* sa ibaba. Isulat ang mga ehersisyong maaaring gawin sa ibinigay na health at skill-related na components. Gawin ito sa iyong kuwaderno.



Gawain sa Pagkatuto Bilang 3: Magsaliksik tungkol sa tiyak na ehersisyong makatutulong sa iyong pangangailangang pangkalusugan. Kopyahin ang talaan sa iyong kuwaderno at isulat ang impormasyong iyong nakalap. Pag-aralan ang mga ibinigay na halimbawa.

Pangangailangan	Layunin	Mga Ehersisyo
Mapalakas ang gitnang bahagi ng katawan (abdominal muscles)	Pagpapalakas ng abdominal muscles upang mas mapabuti ang balance at mabawasan din ang taba	Sit-ups at basic plank

E

Gawain sa Pagkatuto Bilang 4: Subuking isagawa ang Pagsasanay sa Sit-Up. Humingi ng gabay sa mga kasama sa bahay.

Ang ehersisyong ito ay nakatutulong na magbawas ng taba sa abdominal area. Nagpapalakas din ito ng mga muscles o kalamnan sa mga bahaging ito ng katawan.



Pamamaraan:

1. Humiga sa isang rubber mat o malinis na panlatag nang nakatihaya.
2. Baluktutin ang iyong mga tuhod at ibuka nang bahagya. Ilagay ang iyong mga kamay na naka-cross sa iyong dibdib o nakalagay sa likod ng iyong ulo.
3. Iangat ang likod hanggang umabot ang dibdib sa tuhod. Gawin ito nang walong beses. Siguraduhing ang mga abdominal muscles ang ginagamit sa pag-angat.

Kapag madalas gawin ang sit-up, nasasanay ang iyong katawan at maaari kang magdagdag ng dami ng bilang na ginagawa. Alalahanin lámang na huwag pilitin kung hindi pa káya ng iyong katawan upang makaiwas sa pananakit nito.

Mga Gabay na Tanong

1. Ano ang iyong naramdaman habang isinasagawa ang gawain?
2. Ano ang nalinang mo sa paggawa ng gawain?
3. Nakayanan mo ba itong gawin?
4. Bakit sa tingin mo mahalaga na isagawa mo ang ehersisyong gaya nito?

Gawain sa Pagkatuto Bílang 5: Sa iyong kuwaderno, itala ang iyong pag-unlad sa bawat araw hinggil sa pagkamit ng iyong layuning pangkalusugan. Kopyahin ang talaang ito sa iyong kuwaderno at sagutan araw-araw.

Araw	Mga Ehersisyo at Aktibidad	Resulta
Lunes		
Martes		
Miyerkoles		
Huwebes		
Biyernes		
Sabado		
Linggo		

Gawain sa Pagkatuto Bílang 6: Suriin and iyong talaan at sagutin ang mga sumusunod na tanong. Gawin sa kuwaderno.

1. Bakit mahalagang maging malakas at malusog ang ating pangangatawan?
2. Paano nakaaapekto ang lagay ng iyong kalusugan sa iyong mga pang araw-araw na gawain?
3. Ano ang mangyayari sa atin kung patuloy tayong walang ginagawa upang mapaunlad ang ating kakayahang pangkatawan?

Gawain sa Pagkatuto Bilang 7: Isulat ang **TAMA** kung totoo ang sinasaad sa bawat pahayag at **MALI** kung hindi. Gawin ito sa iyong kuwaderno.

- _____ 1. Ang regular na pag-eehersisyo ay nakatutulong sa atin maging malakas at malusog.
- _____ 2. Ang pagpupush-up ay isang halimbawa ng pagpuwersa sa ehersisyong nagpapatatag ng kalamnan.
- _____ 3. Nakadudulot ng pinsala sa *muscle* ang pagpuwersa sa katawan na gawin ang pisikal na aktibidad.
- _____ 4. Ang panonood ng TV ay mainam gawin sa araw-araw.
- _____ 5. Nasusubok ang ating *cardiovascular endurance* tuwing táyo ay sumasayaw.

A

Punan ang mga patlang nang wastong salita upang mabuo ang diwa ng talata tungkol sa aralin. Piliin ang salita sa kahon. Isulat sa iyong sagot sa kuwaderno.

Ang _____ sa mga pisikal na aktibidad ay nakatutulong sa iyong kakayahang _____. Pag-isipan ang iyong mga layuning pangkalusugan at sumali sa mga aktibidad na makatutulong sa iyo na makamit ang mga layuning ito. Nakadepende sa iyong mga gawain ang patutunguhan ng iyong _____. Ang mga gawaing _____ ay nakapagbibigay ng lakas sa mga muscle at napananatili ang tamang timbang.

paglahok

kalusugan

pangkatawan

pisikal

I

Ang aralín na ito ay idinisenyo at isinulat para sa iyo upang matulungan ka na matukoy ang iba't ibang aktibidad na makatutulong sa iyong liksi at koordinasyon. Ang mga salitáng ginamit dito ay angkop para sa iyo. Ang aralín ay naayon sa tamang pagkakasunod-sunod para sa iyong pagkatuto.

Matapos basahin at isagawa ang mga gawain sa aralín na ito, inaasahang maipapaliwanag mo ang uri at pinanggalingan ng mga *invasion game*, mailalarawan ang mga kasanayang kailangan sa paglalaro, at maisasagawa mo ang mga panuntunang pangkaligtasan upang makapaglaro nang ligtas at malayo sa sakuna.



Pagamasdan ang larawan. Ano sa tingin mo ang nilalaro nila? Ano ang *invasion game*? Sa iyong palagay, bakit ito ang tawag sa ganitong uri ng laro? Ano-anong mga Larong Pinoy ang alam mong maituturing na *invasion game*?

Isa sa mga naidudulot ng paglahok sa mga pisikal na gawain tulad ng *invasion game* ay ang pagpapabuti nito ng physical fitness o kakayahang pangkatawan. Mahalagang matutuhan ang mga ito upang makasali sa ganitong uri ng pisikal na gawain dahil bukod sa pagiging kagiliw giliw, ang mga ito ay epektibo ring ehersisyo.

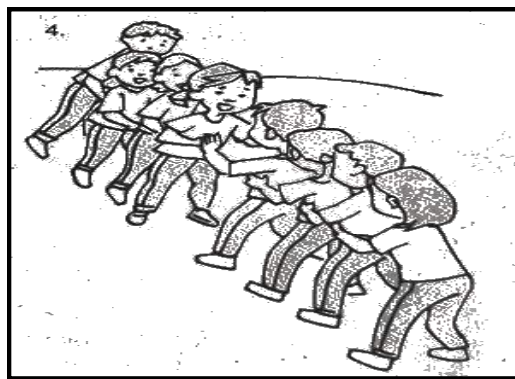
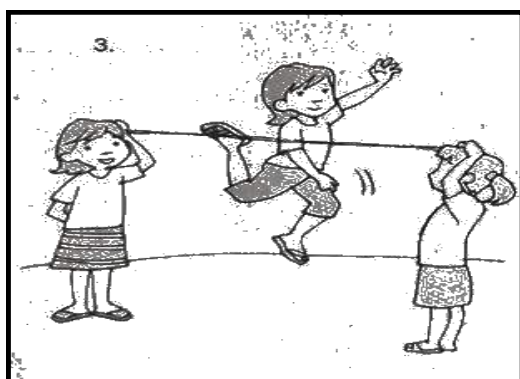
Sa araling ito, gagawin mo ang iba't ibang aktibidad na makatutulong sa iyong liksi at koordinasyon. Matututuhan mo rin ang mga mahahalagang kagandahang-asal sa paglalaro ng invasion game at pakikisama sa ibang tao.

Mahalagang bahagi ng araling ito ang pagtalakay sa mga panuntunang pangkaligtasan na dapat sundin at ipatupad upang makaiwas sa mga sakuna habang naglalaro.

Mahalaga rin ang mga aktibidad ng araling ito kung saan magkakaroon ng pagkakataon ang mga mag-aaral na makapaglaro ng mga invasion game.

D

Gawain sa Pagkatuto Bilang 1: Tingnan ang mga larawan sa ibaba. Tukuyin kung alin sa mga ito ang invasion game. Ipaliwanag ang iyong sagot. Isulat ito sa iyong kuwaderno.

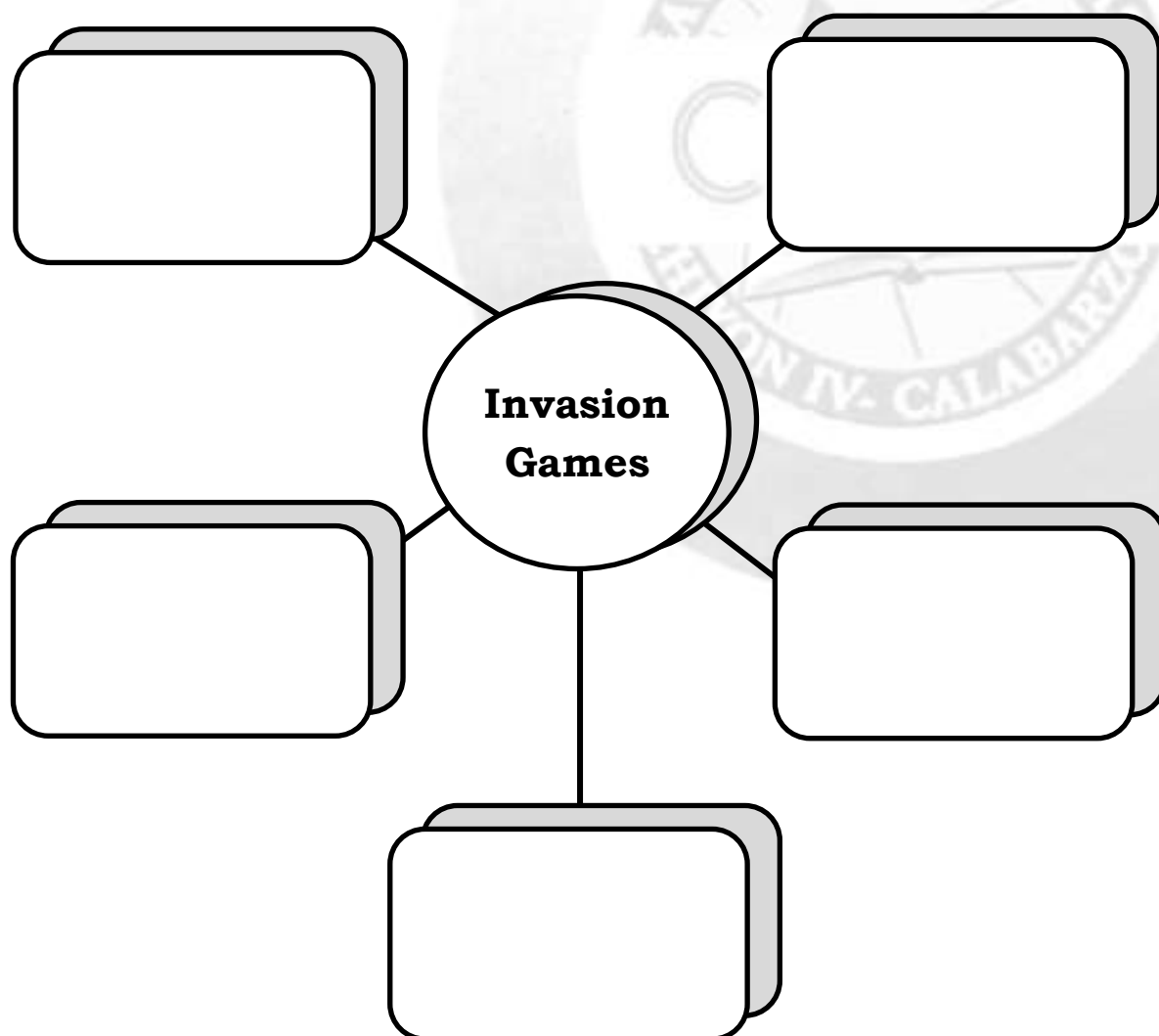


Kung ang sagot mo ay ang larawan 4, tama ka! Ang Ubusang Lahi ay isang invasion game.

Magkaiba ang *target game* sa *invasion game*. Ang layunin ng isang *invasion game* ay ang malusob ang teritoryo ng kalaban sa pamamagitan ng pagtayâ ng isang bagay. Kailangan ng bilis at liksi sa paglalaro nito.

Mahalaga ang mga kasanayang ito dahil ginagawa rin ito sa mga isport tulad ng *basketball* at *softball*. Upang makapuntos, kailangang maging mas mabilis sa iyong kalaban. Ang mga *health-related component* gaya ng *cardiovascular endurance* at *flexibility*, at mga *skill-related component* gaya ng liksi, bilis, at lakas ay nagagamit tuwing maglalaro ng *invasion games*.

Gawain sa Pagkatuto Bílang 2: Kumpletuhin ang mapa ng konsepto sa ibaba. Magbigay ng iba pang halimbawa ng mga larong maituturing na *invasion games*. Gawin ito sa iyong kuwaderno.



Ang mga *invasion games* ay nilalaro ng dalawang pangkat na magkatunggali. Ano-ano kaya ang mahahalagang katangian na dapat taglayin ng isang pangkat upang maging matagumpay sa paglalaro?

Gawain sa Pagkatuto Bilang 3: Lagyan ng tsek (✓) kung tama ang pahayag at ekis (X) naman kung mali. Gawin ito sa iyong kuwaderno.

- _____ 1. pakikipagtulungan sa mga kakampi
- _____ 2. maayos na komunikasyon sa bawat isa
- _____ 3. maging mapanlamang sa katunggaling pangkat
- _____ 4. pagtupad ng bawat isa sa nakaatas na gawain at tungkulin
- _____ 5. pagiging argesibo at mapanakit sa pakikipaglaro
- _____ 6. pagiging magiliw na kakampi at kalaro
- _____ 7. pagiging tapat sa pangkat at sa layunin nito
- _____ 8. pagiging mainitin ang ulo kapag natatalo sa laro

Mga Panuntunang Pangkaligtasan

Habang naglalaro, siguraduhing sundin ang mga alituntunin para makaiwas sa aksidente o sakuna. Natatandaan mo pa ba ang mga napag-aralan tungkol dito noong unang kuwarter? Ang mga sumusunod ay ilan sa mga ito.

- ◆ Basahin at pag-aralan ang panuntunan ng laro at sundin ito nang tapat.
- ◆ Siguraduhing nakasuot ng tamang uniporme para sa PE, maging ang tamang sapatos gaya ng *rubber shoes*.
- ◆ Tingnan muna ang lugar kung saan kayo maglalaro.
- ◆ Siguraduhing walang nakakalat na mga bagay na maaaring maging sanhi ng aksidente.
- ◆ Gawin muna ang mga *warm-up exercise* bago maglaro.
- ◆ Tandaan na ang pag-*warm-up* ay nakatutulong upang ihanda ang iyong katawan sa isang matinding aktibidad. Sa gayon, maiiwasan ang pagsakit ng mga muscle at iba pang pinsala.
- ◆ Huwag din kalimutang mag-*cool down* pagkatapos.

E

Gawain sa Pagkatuto Bilang 4: Natatandaan mo pa ba ang kahalagahan ng pagsunod sa mga panuntunang pangkaligtasan? Isa sa pinakamahalagang panuntunan ay ang pagsasagawa ng warm-up. Subukang isagawa ito:

A. Paghahanda

- | | |
|-----------------------------|--------------------|
| a. Iyuko ang ulo at ibalik. | 8 bilang |
| Unatin ang braso. | 8 bilang |
| Side lunges kanan, kaliwa. | 8 bilang bawat isa |
| b. Tumakbo sa puwesto. | 16 bilang |
| Tumakbo paabante, paatras. | 8 bilang bawat isa |

B. Pagsasanay 1

Alamin ang husay ng koordinasyon ng iyong mata at kamay at ang iyong pagkaalerto sa pamamagitan ng pagsasanay kasama ang isa sa mga kasapi ng iyong pamilya na kayang maisagawa ang mga sumusunod.

Materyales/Kagamitan (Maaaring gumamit ng panghalili kung wala sa bahay ang mga ito):

- ♦ tennis ball
- ♦ stopwatch

Pamamaraan:

1. Pumili ng kapareha na kasapi ng iyong pamilya. Kayo ay magpapalitan bilang manlalaro at tagatalâ.
2. Ang manlalaro ay tatayo dalawang metro ang layo mula sa dingding.
3. Sa hudyat na "Go," sisimulan ng tagatalâ ang oras ng stopwatch. Ihahagis ng manlalaro ang tennis ball sa dingding gamit ang isang kamay. Sasaluhin niya ito gamit ang kabilang kamay.
4. Ipagpapatuloy ng manlalaro ang paghagis at pagsalo sa bola hanggat kaya niya at hanggat hindi tatama ang bola sa sahig.
5. Bibilangin ng tagatalâ kung iláng beses nasalo ng manlalaro ang bola.
6. Ititigil ng tagatala ang pagsasanay pagkatapos ng 30 segundo at itatalâ niya ang nakuhang iskor.

Sa simpleng larong ito, masusubok ang koordinasyon ng mga kamay at mata.

C. Pagsasanay 3

Gaano ka kaliksi? Ating alamin sa gawaing ito.

Materyales/Kagamitan (Maaaring gumamit ng panghalili kung wala sa bahay ang mga ito):

- ♦ isang pares ng cubes
- ♦ stopwatch
- ♦ meter stick

Pamamaraan:

1. Gumuhit ng dalawang kahon sa sahig na may pagitang 10 metro (o kung ilan ang maaari sa loob ng bahay).
2. Tumayo sa labas ng isang kahon bilang panimula. Humarap sa isa pang kahon na may lámang mga cube.
3. Sa hudyat na "Go," sisimulan ng may hawak ng stopwatch ang oras.
4. Tumakbo papunta sa kahon na nása harapan, kunin ang isang cube at bumalik, at ilagay ang kinuhang cube sa kabilang kahon.
5. Bumalik at kunin pa ang isang cube at ilagay sa kahon kasama ng isa pang cube.
6. Ihinto ang stopwatch kapag nása loob na ng kahon ang dawalang cubes.
7. Itala ang oras na nakuha sa iyong kuwaderno.

Gawain sa Pagkatuto Bilang 5: Suriin mo ang iyong kakayahan at lagyan ng tsek (✓) ang wastong hanay kaugnay nito. Gawin ito sa iyong kuwaderno.

Mga Kasanayan	Napakahusay	Mahusay	Kailangan pang linangin
A. liksi sa paglalaro			
B. bilis sa pagtakbo			
C. koordinasyon			
D. magalang na pakikipaglaro			
E. pag-unawa sa konsepto ng invasion games			

Gawain sa Pagkatuto Bílang 6: Gumawa ng *Fitness Diary* sa iyong kuwaderno at isulat ang mga natutuhan mo tungkol sa paglalaro ng *invasion games*. Gayahin ang *format* sa ibaba.

Fitness Diary

Petsa: _____

Dear Diary,

Nagawa ko sa araw na ito ang _____

Tumutulong ito sa akin upang ako ay _____

Pangalan

Gawain sa Pagkatuto Bilang 7: Sa iyong kuwaderno, isulat sa patlang ang salitang **Invasion** kung wasto ang ipinahahayag sa bawat bilang at **Game** naman kung mali.

- _____ 1. Ang *invasion game* ay nilalaro ng dalawang magkatunggaling pangkat.
- _____ 2. Kailangan mong maging mabilis at maliksi sa paglusob sa teritoryo ng kalaban.
- _____ 3. Ang pagiging mapanlamang sa kalaro ay isang katangian na makapagpapanalo sa inyo.
- _____ 4. Ang pagtutulungan ang pangunahing tungkulin na dapat gampanan ng bawat miyembro ng pangkat.
- _____ 5. Nakatutulong sa pagsasanay ng liksi, bilis, at koordinasyon ng katawan ang paglalaro ng *invasion game*.

A

Punan ang mga patlang nang wastong salita upang mabuo ang diwa ng talata tungkol sa aralin. Piliin ang salita sa kahon. Isulat sa iyong kuwaderno.

Ang paglalaro ng _____ ay paglusob sa teritoryo ng kalaban at pagsakop o pag-agaw nito sa pamamagitan ng _____ ng isang bagay. Ang paglalaro ng *invasion game* ay nakatutulong sa pagsasanay ng liksi, bilis, at _____ ng katawan. Mahalagang sundin ang mga panuntunang _____ sa paglalaro.

<i>invasion game</i>	pagtayá	koordinasyon	pangkaligtasan
----------------------	---------	--------------	----------------

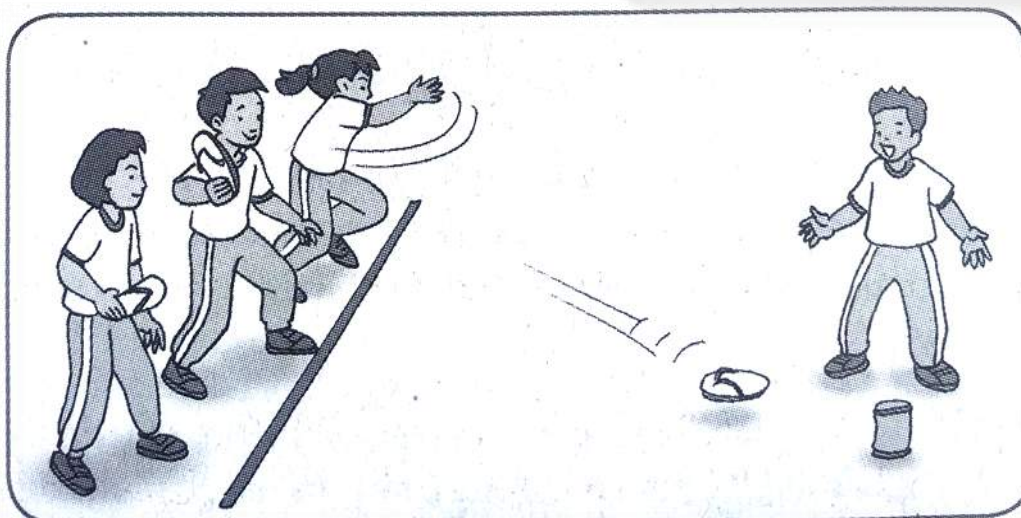
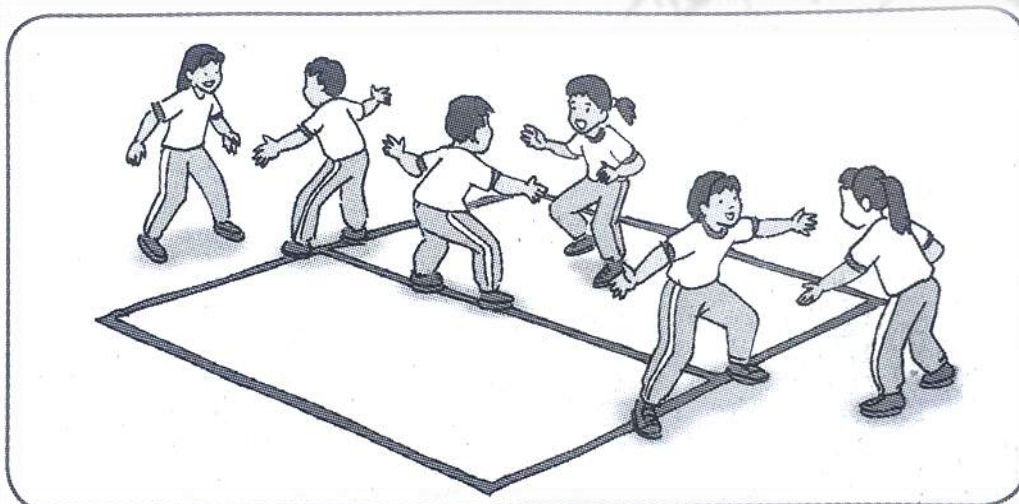
Mga Larong Pinoy

Aralin

I

Ang aralín na ito ay idinisenyo at isinulat para sa iyo upang matulungan ka na malinang ang iba't ibang kasanayan na makatutulong sa iyong bilis, liksi, balanse at koordinasyon. 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 maipapaliwanag mo ang uri at pinanggalingan ng mga laro, mailalarawan ang mga kakayahang kakailanganin para maglaro, maipamamalas ang kakayahang kailangan sa paglalaro, at makikilala mo ang kahalagahan ng paglahok sa mga pisikal na aktibidad.



Ang Agawang Sulok ay isang tradisyunal na larong Pinoy na maituturing na isang *invasion game*. Ang layunin nito ay lusubin ang teritoryo ng kalaban sa pamamagitan ng pagtayâ. Ang ibang manlalaro naman ay maglalayong protektahan ang kanilang teritoryo. Babantayan nila ang mga ito upang hindi maagaw ng kalaban.

Ito rin ang konsepto sa likod ng larong Lawin at Sisiw. Natatandaan mo ba ang larong ito? Nakapaglaro ka na ba nito noong ikaw ay nasa ikaapat na baitang?



Sa araling ito, ipakikilala ang larong Agawang Sulok, isang Larong Pinoy na maituturing na *invasion game* dahil sa layunin nito. Gagamitan ito ng sari-saring kasanayan tulad ng bilis, liksi, balanse, at koordinasyon. Sa palagay mo ba ay bumuti ang mga ito sa simula nang ikaw ay lumahok sa iba't ibang Larong Pinoy?

Tulad ng mga naunang larong natukoy, bahagi ng pagtatalakay ang mahahalagang detalye tulad ng lugar na paglalaruan at bilang ng manlalaro. Bukod dito, tatalakayin din kung paano nilalaro ang mga ito.

Sa paglalaro ng mga *invasion games*, ang iyong kagalingan sa pagtakbo at pag-iwas ay masusubukan. Ang iyong lakas, koordinasyon at pagiging alerto ay makikita sa larong ito.

Ang pagpapahusay ng iyong *health-related at skill-related components* ay makatutulong sa pag-iwas sa sakit, pagdadagdag ng *stamina*, at

Agawang Sulok

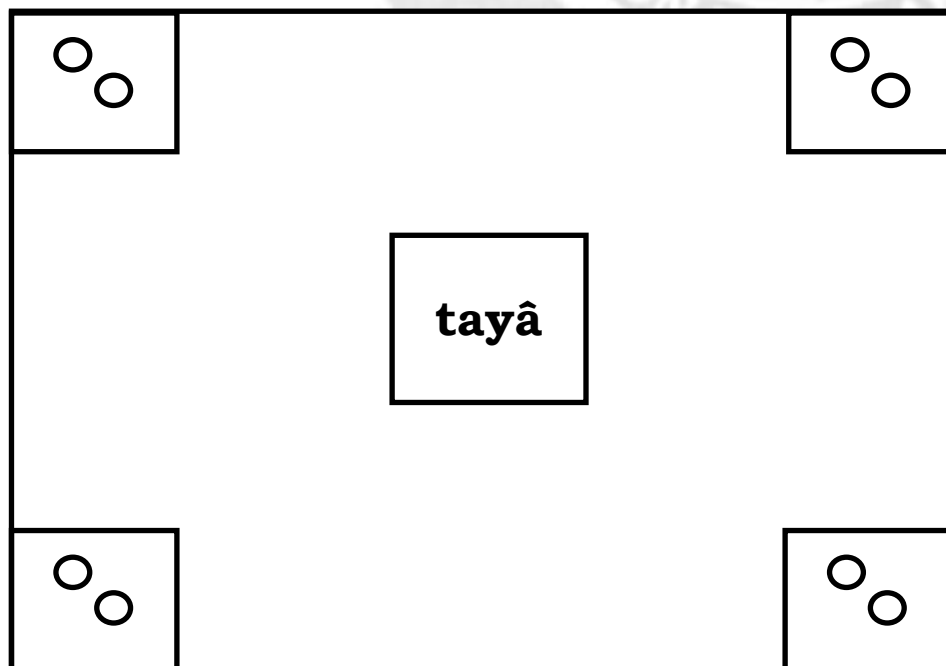
Ang Agawang Sulok ay isang *lead-up game* kung saan kailangang mang-agaw ng teritoryo ng iba. Sa larong ito, makapagsasanay ka sa pagtakbo at makatutulong ito sa pagkilos mo nang mabilis. Subukan ang iyong liksi, bilis, at pagiging alerto habang sinisikap na huwag mahuli ng tayâ.

Lugar na Paglalaruan

Isang malawak na espasyo na walang mga bagay na maaaring makasanhi ng aksidente.

Pauntunan:

1. Gumuhit ng isang parisukat na 20 metro ang lapad at 20 metro ang haba sa sahig. Magmarka ng semi-circle sa bawat sulok. Tatayo ang lima hanggang walong manlalaro sa bawat sulok.



2. Isang tayâ ang tatayo sa gitna ng parisukat. Lahat ng manlalaro ay mananatili sa kani-kanilang mga sulok.
3. Sisigaw ang tayâ ng "Gusto ko ng sulok! Lahat ng manlalaro ay tatakbo sa ibang sulok.
4. Ang tayâ naman ay susubukang hulihin ang pinakamaraming manlalaro.
5. Ang mga nahuling manlalaro ay hindi na kasali sa laro. Maaari silang tumulong na lámang sa tayâ na hulihin ang iba pang manlalaro.

D

Gawain sa Pagkatuto Bílang 1: Sagutin ang mga tanong tungkol sa larong Agawang Sulok. Gawin ito sa iyong kuwaderno.

1. Alam mo ba ang larong Agawang Sulok?
2. Ano sa tingin mo ang mga katangian na dapat taglayin ng bawat manlalaro sa paglalaro nito?
3. Ano-ano ang mga maaaring problema na maranasan sa paglalaro ng Agawang Sulok?
4. Bakit mahalaga ang pagsunod sa mga panuntunang pangkaligtasan?
5. Ano ang mahahalagang leksiyon ang matutuhan sa paglalaro ng larong ito?

Gawain sa Pagkatuto Bilang 2: Kumpletuhin ang mapa ng konsepto sa iyong kuwaderno. Isulat sa loob ng kahon ang mga bagay na nalaman mo tungkol sa larong “Agawang Sulok.”



E

Gawain sa Pagkatuto Bilang 3: Gawin ang mga *warm-up exercise* bago magsimulang maglaro.

1. Iyuko ang ulo paharap, patalikod, pakanan, pakaliwa. 16 bilang
2. Side lunges (kanan, kaliwa). 8 bilang bawat isa
3. Unatin ang braso pakanan, pakaliwa. 8 bilang bawat isa
4. Tumakbo sa puwesto. 16 bilang
5. Tumakbo paabante, paatras. 8 bilang bawat isa
6. Inhale, exhale 8 bilang

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

1. Ano-ano’ng mga kagandahang-asal ang iyong natutuhan sa Agawang-Sulok?
2. Kung ikaw ang tayâ, anong taktika ang gagamitin upang makapang-agaw ng sulok?
3. Saan mo maikokompara ang pang-aagaw ng tayâ sa teritoryo ng iba?

Gawain sa Pagkatuto Bilang 5: Gumawa ng *Fitness Diary* sa iyong kuwaderno. Isulat ang mga natutuhan tungkol sa paglalaro ng Agawang Sulok. Gayahin ang *format* sa ibaba.

Fitness Diary

Petsa: _____

Dear Diary,

Nagawa ko sa araw na ito ang _____

Tumutulong ito sa akin upang ako ay _____

Pangalan

Gawain sa Pagkatuto Bilang 6

A. Isulat ang **T** kung Tama ang pangungusap at **H** naman kung hindi.

- _____ 1 Ang pagiging alerto sa lahat ng oras ay mahalaga sa pang-araw-araw na gawain.
- _____ 2 Kailangan ng liksi at bilis ng kilos sa paglalaro.
- _____ 3. Sa pagiging tayâ sa laro ay sumusubok sa inyong kakayahang pangkatawan.

B. Tukuyin ang mga sumusunod. Isulat sa patlang ang iyong sagot.

- _____ 1. Ito ay mga laro kung saan nilulusob ng kalaban ang teritoryo ng pangkat sa pamamagitan ng pananaya.
- _____ 2. Ito ay isang *lead-up game* kung saan kailangang mang-agaw ng teritoryo ng iba.
- _____ 3-4. Mga kasanayan na dapat nating taglayin upang manalo sa mga *lead-up games*.
- _____ 5. Ito ang lapad na dapat paglaruan ng Agawang Sulok klaseng laro.

A

Punan ang mga patlang nang wastong salita upang mabuo ang diwa ng talata tungkol sa aralin. Piliin ang salita sa kahon. Isulat sa iyong kuwaderno.

Sa paglalaro ng *invasion game*, kailangan _____ ang teritoryo ng _____ sa pamamagitan ng pagtayâ. Kailangang maging alerto at mabilis sa pagkilos kapag maglalaro ng *invasion game* tulad ng _____.

Agawang Sulok	lusubin	kalaban
---------------	---------	---------

Táyo nang Magtaguan

Aralin

I

Ang aralín na ito ay idinisenyo at isinulat para sa iyo upang matulungan ka na malinang ang iba't ibang kasanayan na makatutulong sa iyo para ikaw ay maging alerto. 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 maipapaliwanag mo ang uri at pinanggalingan ng laro, mailalarawan ang mga kakayahang kakailanganin para maglaro, maipamamalas ang mga kakayahang kailangan sa paglalaro, makikilala ang kahalagahan ng paglahok sa mga pisikal na aktibidad tulad nito, at maipapamalas mo ang galak sa paggawa, respeto sa iba, at paglalaro ng patas habang nakikilahok sa mga pisikal na aktibidad.



Isa sa mga kailangan mong matutuhan sa paglaro ng *invasion game* ay ang pagbantay sa iyong teritoryo. Maaaring ito ay isang sulok, base, o isang bagay na nakatayo sa permanenteng lugar tulad ng puno o dingding.

Mahalagang matutuhan ito dahil dito nakasalalay ang kakayahang manalo o magtagumpay sa ganitong uri ng laro.

Kaya naman isa sa mga kasanayang dapat linangin ay ang pagiging alerto. Kapag ikaw ay alerto, matutunugan mo agad ang mga kilos ng mga katunggali. Hindi nila basta-basta maaagaw ang iyong teritoryo.

Kailangan mo rin maging mabilis sa pagtakbo upang hindi mahuli ng tayâ. Mahalaga rin ang liksi ng katawan upang madaling makaiwas sa humahabol na tayâ. Kakailanganin mo rin ng balanse at koordinasyon lalo na kung nagtatakbuhan sa iba't ibang direksiyon dahil makatutulong ito upang hindi ka madaling madapa o mahulog.



Pagmasdan mo ang mga larawan sa itaas. Anong larong Pinoy kaya ito?

Sa araling ito, masusubukan ang mga nabanggit na kakayahan sa paglalaro ng tagu-taguan. Nakapaglaro ka na ba ng larong taguan?

Paano ito laruin?

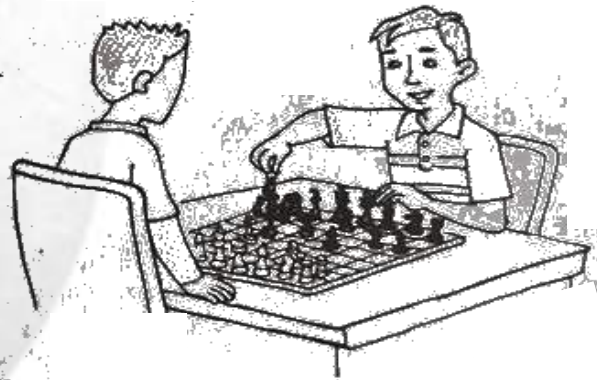
D

Gawain sa Pagkatuto Bilang 1: Tingnan ang mga larawan sa ibaba. Tukuyin kung aling laro ang matatawag na *invasion game*. Sagutin ang mga tanong sa ibaba. Ipaliwanag ang iyong sagot. Isulat ito sa iyong kuwaderno.

A



B



C



1. Nakaranas ka na ba ng isang sitwasyon sa iyong buhay na ang pakiramdam mo ay tila naglalaro ka ng isang *invasion game*?
2. Ano ang iyong ginawa sa pagkakataong iyon?

Tagu-taguan (hide-and-seek)

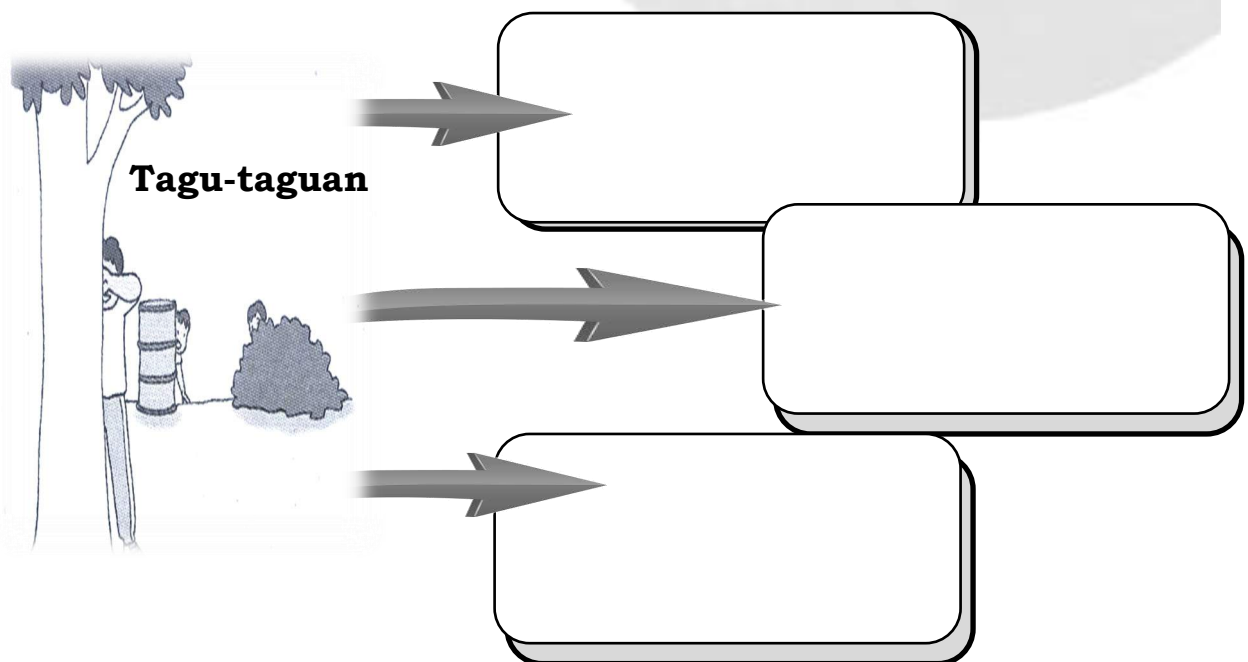
"Tagu-taguan, maliwanag ang buwan, masarap maglaro sa dilim-diliman..." iyan ang kanta nang tayâ. Simple lang, pag may napili ng tayâ, pipili ang mga manlalaro ng "base." Dito haharap ang tayâ at ipapatong ang kaniyang mga braso at tapos ay ididikit niya ang kaniyang mukha sa braso niya para hindi niya makita kung saan magtatago ang mga ibang manlalaro. Sasabihin niya ang kanta sa taas tapos bibilang ng sampu kung malapitan lang ang taguan o 20 iyong malayuan. Habang nagbibilang ang tayâ ay dapat magtago ang lahat.

Makatapos magbilang ay isisigaw niya nang patanong ang "game?" Ang mga nagtatago ay dapat na sumagot ng "game!" o "'di pa!" Kung walang sagot, parang "oo" na rin iyon. Hahanapin ngayon ng tayâ ang mga nagsipagtago niyang mga kalaro.

Habang ginagawa ito ng tayâ ay may dalawang puwedeng gawin ang mga nagtatago. Kung maiiwasan nilang makita sila ng tayâ ay puwede nilang takbuhin ang base, hawakan ito at sumigaw ng "save!" para hindi na sila matayâ. O kaya'y magtago sila hanggang may ibang makita.

Kapag may nakita ang tayâ ay dapat niyang isigaw ang "Bong!" at ang pangalan ng kaniyang nakita (hal. Bong! Alfred!). Ngayon ay uunahan na niya ang tayâ at ng natayâ pabalik sa base. Sino man ang mahawakan ng una ang base at makasigaw ng "save!" ay ang siyang hindi tayâ.

Gawain sa Pagkatuto Bilang 2: Ibahagi ang iyong natutuhan sa aralin sa itaas sa pamamagitan ng pagkumpleto sa graphic organizer sa ibaba. Gawin ito sa iyong kuwaderno.



Gawain sa Pagkatuto Bilang 3: Pag-aralan ang tseklist sa ibaba. Alin sa mga ito ang mga mabubuting gawain sa paghahanda sa sarili bago maglaro? Lagyan ng tsek (✓) ang patlang. Gawin ito sa iyong kuwaderno.

- _____ 1. Gawin ang mga ehersisyo sa pag-uunat
- _____ 2. Panatilihing maganda ang postura.
- _____ 3. Sundin ang panuntunang ibinigay.
- _____ 4. Itulak ang iyong kalaban.
- _____ 5. Magpakita ng sportsmanship.

E

Gawain sa Pagkatuto Bilang 4: Isagawa ang mga nakasaad na hakbang sa paglalaro ng Tagu-taguan.

A. Gawin ang sumusunod bilang warm-up bago maglaro.

- | | |
|--|--------------------|
| 1. Tumakbo paabante, paatras | 8 bilang bawat isa |
| 2. Quick side lunges pakanan, pakaliwa | 8 bilang bawat isa |
| 3. Jumping jack | 16 bilang |
| 4. Inhale, exhale | 8 bilang |

B. Pagkatapos mag-warm-up, pag-aralan ang paglalaro.

Tulad din ito ng sikat na larong *Hide and Seek*. Sa Pilipinas, lalo na sa mga lalawigan, nilalaro ito sa mga lugar na mapuno o may mga yungib na maaaring pagtaguan na mahihirapang mahanap ng tayâ.

Panuntunan:

1. Bumuo ng isang pangkat ng maglalaro.
2. Isa lang ang magiging tayâ at ang iba ay magtatago.
3. Sisikapin ng bawat miyembro na tumakbo at magtago upang maiwasang matayâ.
4. Upang manalo, kapag nakita ng tayâ o "it," unáhan ito sa pagtapik sa kaniyang teritoryo.

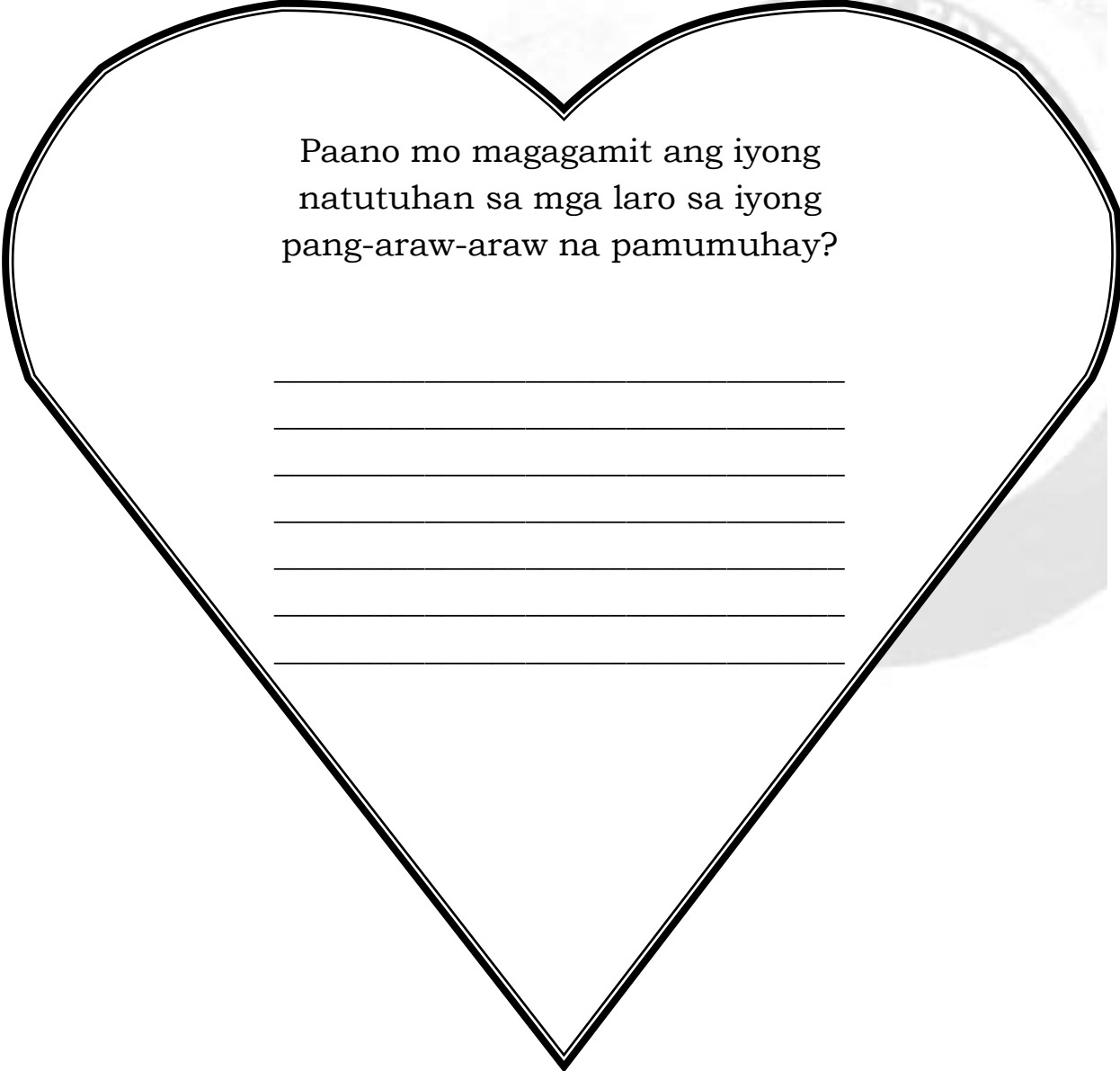
Lugar na Paglalaruan: Malawak na lugar na maraming pagtataguan.

Bilang ng Manlalaro: Apat o higit pa

Laging Tandaan:

- Sundin ang mga panuntunang pangkaligtasan sa paglalaro.
- Mangyaring huwag itulak ang iyong tinatayâ.
- Ang respeto para sa iba ay dapat mamayani sa iyong paglalaro.

Gawain sa Pagkatuto Bilang 5: Bilang paglinang sa iyong mga natutuhan sa araling ito, sagutin ang tanong sa ibaba. Isulat sa loob ng puso ang iyong sagot. Gawin ito sa iyong kuwaderno.



Paano mo magagamit ang iyong
natutuhan sa mga laro sa iyong
pang-araw-araw na pamumuhay?

Gawain sa Pagkatuto Bilang 6: Batay sa iyong natutuhan sa aralin, sagutin sa loob ng 3–5 pangungusap ang mga sumusunod na mga katanungan. Gawin ito sa iyong kuwaderno.



Bakit mahalaga sa paglalaro ang maayos na komunikasyon sa mga miyembro ng isang pangkat?

Anong mga katangian ang dapat mong taglayin kung maglalaro ka ng Tagu-taguan?





Bakit mahalagang magsagawa ng paghahanda sa sarili bago maglaro?

Gawain sa Pagkatuto Bilang 7: Tukuyin ang mga sumusunod tungkol sa larong Tagu-taguan. Isulat ang iyong sagot sa iyong kuwaderno.

_____ 1. Ito ay isa sa pinakasikat na larong Pinoy na kalimitang nilalaro sa lugar na mapuno o may mga yungib.

_____ 2. Ito ang gagawin mo kung ayaw mong ikaw ang matayâ.

_____ 3. Ito ang katagang isinisigaw ng tayâ kapag may nakita siyang nagtatago.

_____ 4. Ito ang bilang na bibigkasin ng tayâ bago siya magsimulang maghanap ng mga nakatago.

_____ 5. Ito ang pinipili ng mga manlalaro kapag may napili ng tayâ at bago magsimula ang laro.



Punan ang mga patlang nang wastong salita upang mabuo ang diwa ng talata tungkol sa aralin. Piliin ang salita sa kahon. Isulat ang iyong sagot sa iyong kuwaderno.

Ang _____ ng _____ at pagiging alerto ay malaking bagay sa _____ sa isang laro. Ang Tagu-taguan ay nakatutulong sanayin ang iyong _____ at bilis. Ang _____ sa kalaro ay pinagbabawal sa paglalaro nito.

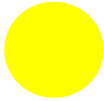
pagtulak	pakiramdam	talas	liksi	pagkapanalo
----------	------------	-------	-------	-------------

Pagninilay:

Sumulat ng dalawang talata na maglalahad ng iyong mga natutuhan tungkol sa mga aralín sa kagamitang pampagkatutong ito. Gawin ito sa isang buong papel.

Sa mga aralín sa modyul na ito, natutuhan ko.....

Nabatid ko na mahalagang matutuhan ko ang mga ito.....



Susi sa Pagwawasto

Weeks 1-2	Weeks 3-4	Weeks 5-6	Weeks 7-8
<div>Gawain sa Pagkatuto 7 1. TAMA 2. TAMA 3. TAMA 4. MALI 5. TAMA</div>	<div>Gawain sa Pagkatuto 3 1. / 2. / 3. X 4. / 5. / 6. / 7. / 8. X</div> <div>Gawain sa Pagkatuto 7 1. INVASION 2. INVASION 3. GAME 4. INVASION 5. INVASION</div>	<div>Gawain sa Pagkatuto 6 A. 1. T 2. T 3. T B. 1. Invasion Game 2. Agawang Sulok 3. mabilis/ alerto 4. maliksi 5. 20 metrong</div>	<div>Gawain sa Pagkatuto 3 1. ✓ 2. ✓ 3. ✓ 2. x 2. ✓</div> <div>Gawain sa Pagkatuto 7 1. Taguan/ Tagu-taguan 2. magtago 3. Bong! 4. 10 o 20 bilang 5. base</div>

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.

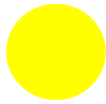


- ★ -Nagawa ko nang mahusay. Hindi ako nahirapan sa pagsagawa nito. Higit na nakatulong ang gawain upang matutuhan ko ang aralin.
- ✓ -Nagawa ko nang maayos. Nahirapan ako nang bahagya sa pagsasagawa nito. Nakatulong ang gawain upang matutuhan ko ang aralin.
- ? -Hindi ko nagawa o nahirapan ako nang 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 ★, ✓, ?.



Sanggunian

Chasing the moment: Traditional Filipino Games (2017)

<https://becadoremafrapam.wordpress.com>

Department of Education. Kagamitan ng Mag-aaral sa Edukasyong Pangkatawan 5

Department of Education. (2020). *K to 12 Most Essential Learning Competencies with Corresponding CG Codes*. Pasig City: Department of Education.

Halina't Makipaglaro para sa Mas Masiglang Batang Pilipino (2017)

<https://larolarosinta.wordpress.com/>

Helen D. Gatchalian, Gezyl G. Ramos, Johannsen C. Yap Masigla at Malusog na Katawan at Isipan, (2016) Batayang Aklat sa Ikalimang Baitang– Kagawaran ng Edukasyon

Review: Agawan Base (2013) <https://kambyero.wordpress.com/>

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

