

4

Edukasyong Pangkatawan at Pangkalusugan

Kagamitan ng Mag-aaral

Ang aklat na ito ay magkatuwang na inihanda at sinuri ng mga edukador mula sa mga publiko at pribadong paaralan, kolehiyo, at / o unibersidad. Hinihikayat namin ang mga guro at ibang nasa larangan ng edukasyon na mag-email ng kanilang puna at mungkahi sa Kagawaran ng Edukasyon sa action@deped.gov.ph.

Mahalaga sa amin ang inyong mga puna at mungkahi.

Kagawaran ng Edukasyon
Republika ng Pilipinas

Edukasyong Pangkatawan at Pangkalusugan – Ikaapat na Baitang Kagamitan ng Mag-aaral Unang Edisyon 2015

Isinasaad ng Batas Republika 8293, seksiyon 176 na “Hindi maaaring magkaroon ng karapatang-ari (sipi) sa anumang akda ang Pamahalaan ng Pilipinas. Gayunman, kailangan muna ang pahintulot ng ahensiya o tanggapan ng pamahalaan na naghanda ng akda kung ito’y 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 names, tatak o trademarks, palabas sa telebisyon, pelikula, atbp.) na ginamit sa aklat na ito ay sa nagtataglay ng karapatang-ari ng mga iyon. Pinagtibay ng isang kasunduan ng Kagawaran ng Edukasyon at Filipinas Copyright Licensing Society (FILCOLS), Inc. na ang FILCOLS ang kakatawan sa paghiling ng kaukulang pahintulot sa nagmamay-ari ng mga akdang hiniram at ginamit dito. Pinagsumikapang matunton upang makuha ang pahintulot sa paggamit ng materyales. Hindi inaangkin ng mga tagapaglathala at mga may-akda ang karapatang-arang iyon.

Tanging mga institusyon at kompanyang nakipagkontrata sa FILCOLS at yaong nakasaad lamang sa kasunduan, ang maaaring kumopya mula dito sa Kagamitan ng Mag-aaral. Ang hindi nakipagkontrata sa FILCOLS ay dapat, kung ninanais makakopya, makipag-ugnay nang tuwiran sa mga tagapaglathala at sa mga may-akda.

Maaaring tumawag sa FILCOLS sa telepono blg. (02) 439-2204 o mag-email sa filcols@gmail.com ang mga may-akda at tagapaglathala.

Mga Bumuo ng Kagamitan ng Mag-aaral

Edukasyong Pangkatawan

Punong Tagapamahala: Jenny Jalandoni Bendal

Konsultant: Salve A. Favila, PhD

Mga Tagasuri ng Nilalaman: Lordinio A. Vergara, Jo-ann G. Grecia, at
Rachelle U. Peneyra

Mga Manunulat: Grace M. Forniz, Ruby TN Jimeno, Sonny F. Menese Jr.,
Teresita T. Evangelista, Genia V. Santos PhD, Julia B. Sabas,
Rhodora B. Peña, at Amphy B. Ampong

Mga Tagasuri ng Wika: Norbert C. Lartec, PhD, Jane K. Lartec, PhD, at
Crisencia G. Saludez

Mga Gumuhit ng Larawan: Gerardo G. Lacdao, Joselito P. Loresto, Niles S. Arguelles,
Elvin Neal B. Bersamira, at Jason O. Villena

Mga Naglayout: Mark Anthony E. Jalandoni at Mickey C. Acorda

Edukasyong Pangkalusugan

Punong Tagapamahala: Marilou E. Marta R. Benisano, M.A.P.A.

Konsultant: Evelina M. Vicencio, PhD

Mga Tagasuri ng Nilalaman: Rhodora Formento, at Cristina Sagum

Mga Manunulat: Mila C. Taño, Maria Teresita Garcia-Aguilar, Juvy B. Nitura EdD

Marie Fe B. Estilloso, Mark Kenneth Camiling, Minerva David,
Aidena Nuesca, Reyette Paunan, Jennifer Quinto, at Giselle Ramos

Tagasuri ng Wika: Michael De la Cerna

Mga Gumuhit ng Larawan: Roland Allan Nalazon at Sharlyn Sanclaria

Mga Naglayout: Ester E. Daso, Jerby S. Mariano, at Mickey C. Acorda

Inilimbag sa Pilipinas ng _____

Department of Education-Instructional Materials Council Secretariat (DepEd-IMCS)

Office Address: 5th Floor Mabini Building, DepEd Complex
Meralco Avenue, Pasig City
Philippines 1600

Telefax: (02) 634-1054, 634-1072

E-mail Address: imcsetd@yahoo.com

Pambungad

Edukasyong Pangkatawan

Ang Kagamitan ng Mag-aaral na ito ng Ikaapat na Baitang ng Edukasyong Pangkatawan ay nilalaan para sa inyong mga mag-aaral upang mapag aralan ang asignaturang ito. Ang Kagamitan ng Mag-aaral na ito ay pinauunlad upang makatulong sa pagsasakatuparan ng kurikulum ng Ikaapat na Baitang at makapaglaan ng sapat na *competencies* sa pag-aaral ng asignaturang ito. Sa pamamagitan ng kagamitang ito ay tiyak na magiging panatag sa pagtugon ng mga ninanais na pamantayan o *standards* na siyang nakasaad sa kurikulum.

Edukasyong Pangkalusugan

Magandang Buhay mga Bata!

Ang aklat na ito ay naglalayong makapag-ambag ng mahahalagang kaalaman, kasanayan sa asignaturang Edukasyong Pangkalusugan para sa ikaapat na baitang, batay sa kasalukuyang balangkas ng kurikulum ng Kagawaran ng Edukasyon na nakapaloob sa kompetensiya ng K to 12 Health Curriculum Guide ng K to 12 Enhanced Basic Education Program.

Kumakatawan sa unang yunit ang wastong nutrisyon na kailangan para sa maayos na paglaki at pag-unlad. Ang pagkain ay isa sa pangunahing pinagkukunan ng sustansiya para sa katawan. Ang wasto, balanse, at ligtas na pagkain ay nakatutulong upang matiyak ang wastong nutrisyon para sa ating kalusugan at matiyak ang tamang sustansiya, sukat, at kaligtasan ng pagkain. Mauunawaan din dito ang kahalagahan ng pagsuri at pagpapanatiling malinis at ligtas ang pagkain upang maiwasan ang sakit na dala ng marumi at hindi ligtas na pagkain.

Saklaw ng ikalawang yunit ang iba't ibang uri ng mga karaniwang sakit, kung paano ito maiiwasan at isagawa ang mga gawaing pangkalusugan laban sa mga sakit.

Binigyang-diin sa ikatlong yunit ang kahalagahan ng wastong paggamit ng gamot upang hindi malagay sa panganib ang ating kalusugan.

Sa ikaapat na yunit matututunan ang mga gawain sa oras ng kalamidad at sakuna tulad ng lindol, bagyo, pagputok ng bulkan, at sunog na maaaring magdulot ng malaking pinsala sa mga ari-arian at maging sa buhay ng tao.

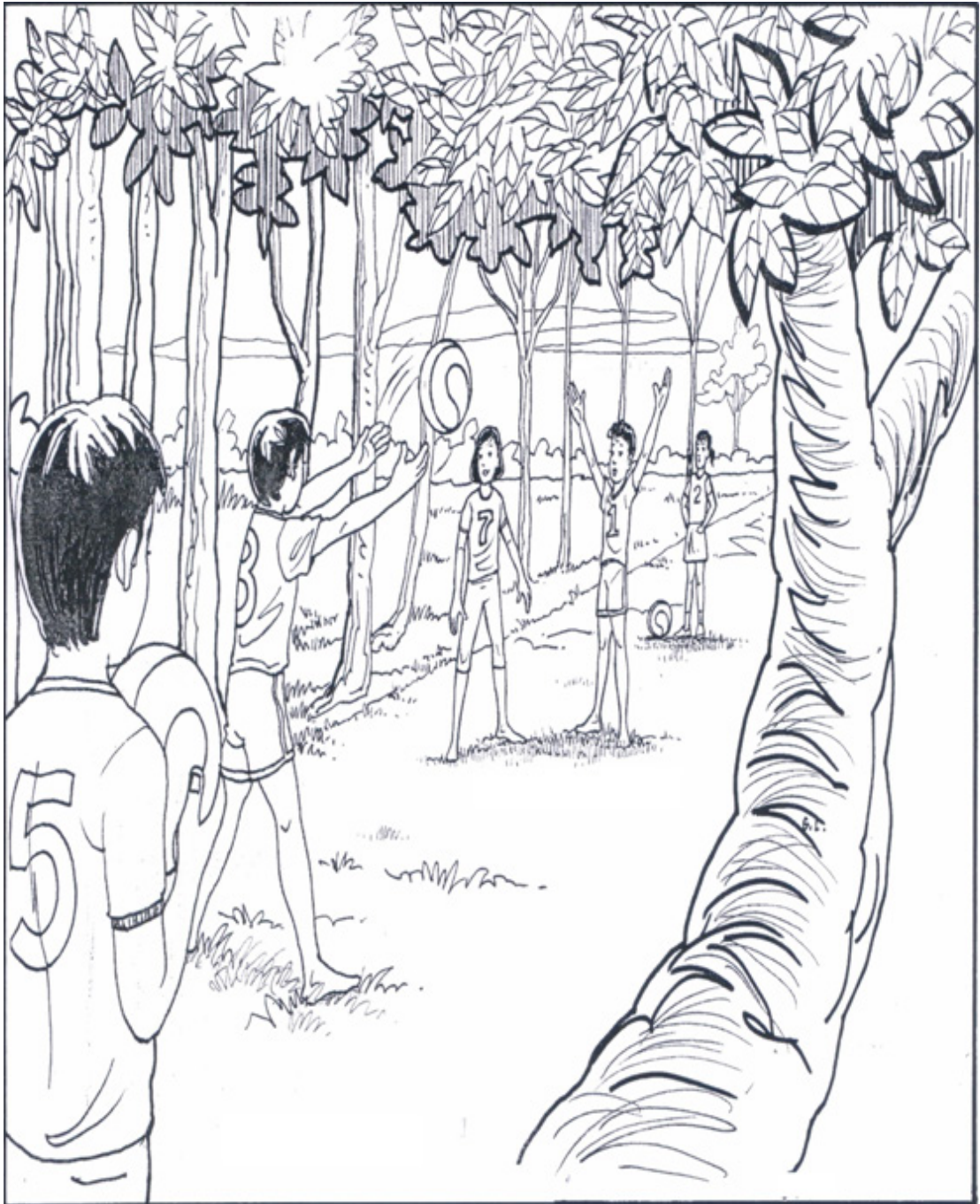
TALAAN NG MGA NILALAMAN

Edukasyong Pangkatawan

YUNIT IV PAGPAPANATILI SA PAGPAPAUNLAD NG PHYSICAL FITNESS

Aralin 1	Pagpapanatili at Pagpapaunlad ng Physical Fitness.....	170
Aralin 2	Paglinang ng Balanse.....	179
Aralin 3	Paglinang ng Reaction Time.....	185
Aralin 4	Pangunahing Kaalaman sa Sayaw na Ba-Ingles	190
Aralin 5	Kasanayan sa Pagsayaw ng Ba-Ingles	198
Aralin 6	Malikhaing Pagsayaw.....	203
Aralin 7	Ang Pagsubok sa mga Sangkap ng Physical Fitness (Post Test).....	207
Aralin 8	Ang Pagsubok sa mga Sangkap ng Physical Fitness (Post Test)	216

Edukasyong Pangkatawan



YUNIT IV

PAGPAPANATILI SA PAGPAPAUNLAD NG PHYSICAL FITNESS

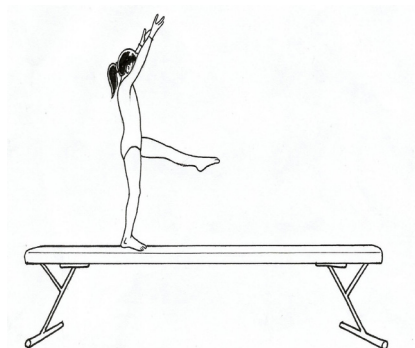
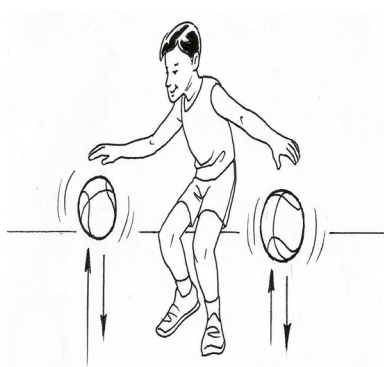
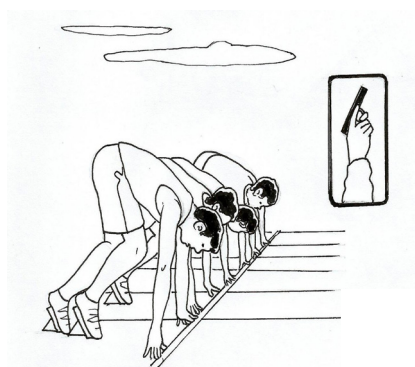


YUNIT IV



Pagpapanatili at Pagpapaunlad ng *Physical Fitness*

Balik-tanaw sa mga Sangkap ng *Skill-Related Fitness*



Patuloy ang paglinang ng inyong kakayahang mapaunlad ang sarili sa pamamagitan ng paglahok sa mga gawaing pisikal upang mapanatili ang kasiglahan at kalakasan ng inyong katawan. Ang Filipino *Physical Activity Pyramid Guide* ang ginagamit na batayan kung ano-ano ang mga gawaing makapagpapaunlad sa mga *physical fitness* na inyong nilalayong pag-ibayuhin. Bilang mga mag-aaral na nasa ikaapat na baitang, taglay ninyo ang interes upang mapabuti ang kalusugan.

Sa araling ito, muli nating tatalakayin ang mga sangkap ng *skill-related fitness* upang lubos na maunawaan ang kahalagahan ng mga ito sa pagpapanatili at pagpapaunlad ng iyong *physical fitness*.



Simulan Natin



Sa mga nakaraang aralin, ang mga sangkap ng *skill-related fitness* ay tinalakay upang bigyang halaga ang mga ito para sa pagpapaunlad ng inyong mga gawaing pisikal (*physical activity*).

Sa talaan ng mga gawaing pisikal sa ibaba, muling isipin ang mga gawain na inyong ginagawa at lagyan ng tsek sa bawat kolum kung ang mga gawaing ito ay nagtataglay ng kasanayan sa mga sangkap ng *skill-related fitness*. Kopyahin sa inyong kuwaderno at sagutin sa pamamagitan ng paglalagay ng tsek kung isinasagawa ninyo nang madalas, palagian, madalang, o paminsan-minsan.

Gawain 1: Imbentaryo ng Aking Gawaing Pisikal

Gawain: Basahin ang talaan at lagyan ng tsek ang kolum kung ang mga gawaing pisikal (*physical activity*) na nabanggit ay lumilina sa mga sangkap ng *skill-related fitness*. Kopyahin ang talaan at sagutan sa inyong kuwaderno.

Mga Gawaing Pisikal	<i>Skill-Related Components</i>					
	<i>Agility</i> (Liksi)	<i>Balance</i> (Balanse)	<i>Coordination</i> (Koordinasyon)	<i>Power</i>	<i>Speed</i> (Bilis)	<i>Reaction Time</i>
Gawain sa P.E sa loob ng klase at sa loob ng paaralan						
Pag-eehersisyo						
Paglalaro						

Pagsasayaw						
Paglilinis ng silid-aralan						
Gawain sa labas ng paaralan gaya sa palaruan at iba pang lugar						
Paglalaro sa <i>plaza</i> (habulan, pag-seesaw, pagdausdos sa <i>slide</i> , paglambitin sa baras						
Mga Gawain sa Bahay						
Pagtulong sa mga gawaing-bahay tulad ng paglalaba, paglilinis ng bahay, pag-aalaga ng hayop, paghugas ng plato, pagluluto, at iba pa.						
Paghahalaman						
Iba pa na hindi nabanggit						

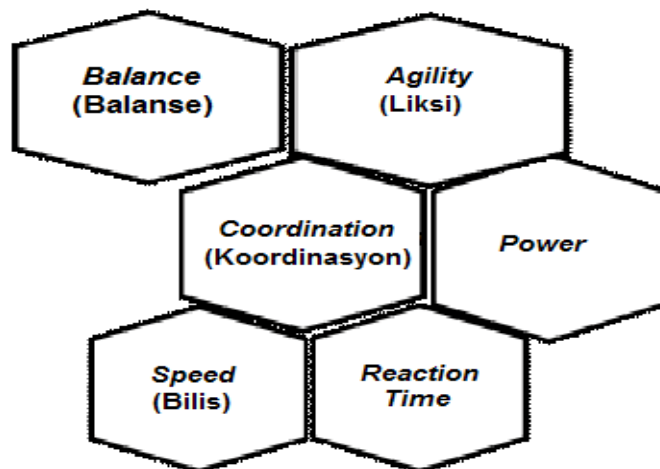
Sagutin ang sumusunod:

1. Ano ang masasabi ninyo sa imbentaryo ng inyong gawaing pisikal?
2. Nalilinig ba ng mga gawaing ito ang mga sangkap ng *skill-related fitness*?
3. Bakit mahalagang pag-ibayuhin ang mga gawaing nakapag-papaunlad sa mga sangkap ng *skill-related fitness*?



Muling bigyan ng pansin ang anim na sangkap ng *skill-related fitness*. Kagaya ng mga sangkap ng *health-related fitness*, mahalaga ring dapat pagtuunan ng pansin na linangin ang *skill-related fitness*. Ang mga sangkap na ito ang kalimitang ginagamit sa mga gawaing pang-isports. Ang iba't ibang laro at isports ay nagtataglay ng iba't ibang bahagi ng *skill-related fitness*. Karamihan sa mga isports na ito ay nangangailangan ng mas higit sa isang sangkap.

Ang anim na sangkap ng *skill-related fitness* ay ang sumusunod:



- **Agility** (liksi) – ang kakayahang magpalit o mag-iba ng posisyon ng katawan nang mabilisan at naaayon sa pagkilos. Ang isang taong maliksi ay kalimitang mahusay sa mga isports na *wrestling*, *diving*, *soccer*, *tennis*, *badminton*, at iba pa.
- **Balance** (balanse) – ang kakayahan ng katawan na panatilihin nasa wastong tikas at kapanatagan habang nakatayo sa isa o dalawang paa (*static balance*), kumikilos sa sariling espasyo at patag na lugar (*dynamic balance*) o sa

pag-ikot sa ere (*in flight*). Ang isang tao na nagtataglay ng kasanayan sa pagbalanse ay kalimitang mahusay sa mga gawain tulad ng *gymnastics* at *ice skating*.

- **Coordination** (koordinasyon) – ang kakayahang magamit ang mga pandama kasabay ng isang parte o higit pang parte ng katawan. Ito ang kakayahan ng iba’t ibang parte ng katawan na kumilos nang sabay-sabay na parang iisa na walang kalituhan. Ang mga manlalaro ng basketbol, *baseball*, *softball*, *tennis*, at *golf* ay nagtataglay ng ganitong kakayahan.
- **Power** – ang kakayahang gamitin nang mabilis ang lakas. Ito ay kombinasyon ng bilis at lakas. Sinasabing ang puwersa ay “*combined part of fitness*” sa dahilang ang bilis ay *skill-related* at ang lakas naman ay *health-related*. Ang mga manlalaro ng *swimming*, *athletics*, at *football* ay ilan lamang sa mga gumagamit ng *power*.
- **Speed** (bilis) – ang kakayahan ng katawan na gumalaw o makasaklaw ng distansiya sa maikling takdang panahon. Ang lakas ay kalimitang ginagamit sa mga larong takbuhan, gayundin sa mabilisang pagpasa o pagbato at pagsalo ng bola.
- **Reaction Time** – ang sapat na oras na ginagamit sa paggalaw kapag naisip ang pangangailangan sa pagtugon sa galaw. Ito ang kakayahan ng mga bahagi ng katawan sa mabilisang pagkilos sa pagsalo, pag-abot at pagtanggap ng paparating na bagay o sa mabilisang pag-iwas sa hindi inaasahang bagay o pangyayari. Ang pagtugon ng katawan sa hudyat ng pito (*whistle*), gamit panimula sa pagtakbo (*starting gun*), o mga kagamitang tulad ng *flag* sa pagtakbo ay isang halimbawa ng pagpapakita ng *reaction time*.



Hahatiin ang klase sa anim na pangkat. Bawat pangkat ay bibigyan ng isang sangkap ng *skill-related fitness*. Bibigyan ng laang oras ang bawat pangkat para umisip ng isang gawain, laro /isports, at sayaw na lumilintang sa ibinigay na sangkap sa grupo. Sa pamamagitan ng malikhaing presentasyon, ipapakita ng bawat pangkat ang naisip na gawain, laro/isports, at sayaw. Huhulaan ito ng iba pang pangkat. Ang sinumang makahula ay bibigyan ng karampatang puntos.

Halimbawa:

Balance (balanse) – magpapakita ng pagsasayaw ng *ballet*

Sagutin ang sumusunod na tanong pagkatapos ng gawain:

1. Ano ang naramdaman ninyo habang ginagawa ninyo ang pangkatang gawain?
2. Natukoy ba ng buong klase ang sangkap na ipinakita at inilarawan ng inyong pangkat?
3. Ano ang masasabi ninyo sa natapos na gawain?



Ang *agility* (liksi), *balance* (balanse), *coordination* (koordinasyon), *power*, *speed* (bilis), at *reaction time* ay mga sangkap ng *skill-related fitness* na dapat linangin upang magawa ang mga kasanayan sa paglalaro, pagsasayaw, o mga gawaing pang-araw-araw nang buong husay. Ang mga sangkap na ito ay bubuo sa wastong pagtupad ng kalusugang dapat matamo ng bawat isa. Sa pamamagitan ng pagbalik-tanaw sa mga sangkap na ito, ang lubos na pag-unawa sa mga konsepto at kasanayan ay kinakailangan para sa pagpapaunlad ng kaalaman sa *physical fitness*.



1. Basahin ang sumusunod na pangungusap na nasa kahon at sagutin ang tanong.

Si Romeo ay isang mananayaw. Siya ay nag-eensayo araw-araw para mapabuti niya ang kasanayan sa pagsasayaw. Bilang mananayaw, kinakailangang hindi siya mapapagod at laging nasa kondisyon ang katawan. Isa sa mga kasanayang kaniyang nililalang ay ang kasanayan sa pagbalanse. Bilang mananayaw, kailangan niyang mapabuti ang kasanayang ito para sa mahusay na pagsasagawa ng mga iba't ibang galaw at sayaw.

Tanong: Bakit kailangan ang balanse sa pagsasayaw?

Si Joseph ay isang manlalaro. Siya ay kabilang sa *football team* ng paaralan. Bilang manlalaro, kinakailangan niyang mag-ensayo para lumakas ang katawan at malinang ang kaniyang kasanayan sa paglalaro ng *football*. Ang mga pangunahing kasanayan sa paglalaro ng *football* ay ang pagdribol, pagsipa, at pagpasa ng bola. Kinakailangan ang sapat na koordinasyon ng mga bahagi ng katawan upang mahusay na maisagawa ang mga kasanayan gaya ng mga nabanggit.

Tanong: Bakit mahalaga ang koordinasyon sa paglalaro ng iba't ibang isports?

Si Christian Paul ay laging sumasali sa mga *fun run* at *marathon*. Ginagamit ni Christian Paul ang kaniyang kasanayan sa pagtakbo para maisagawa nang maayos ang kaniyang partisipasyon sa mga *fun run* at *marathon*. Malakas din ang kaniyang *reaction time* dahil sa tuwing magsisimula ang takbuhan, mabilis siyang nakatutugon sa hudyat ng *starting gun*.

Tanong: Bakit dapat ding linangin ang *reaction time* para sa pagpapauunlad ng *physical fitness*?

2. Gumuhit ng mga gawaing nakalilinig ng sumusunod na sangkap ng *skill-related fitness*. Gumawa ng isang islogan na naaayon kung pano ito mapauunlad:

- a. *Agility* (liksi)
- b. *Speed* (bilis)
- c. *Power*



Pagbutihin natin



Laging isaisip na sa lahat ng pang-araw-araw na gawain ay ginagamit natin ang mga sangkap ng *skill-related fitness* upang mas madali at ligtas ang mga gawain.

Sa mga kasanayang ito, alin ang lubos pang dapat linangin? Sa tulong ng isang kontrata, gumawa ng personal na kontrata para sa paglinang ng mga sangkap na nabanggit. Ipasa ang kontrata sa susunod na pagkikita.

**KONTRATA NG PAGBABAGO PARA SA MGA
SANGKAP NG *SKILL-RELATED FITNESS***

Pangalan: _____

Pangkat: _____

Ako si, _____ na nangangakong pagbutihin ang kasanayan sa liksi, balanse, *power*, bilis, at *reaction time* sa abot ng aking makakaya. Bilang pagtupad sa aking pangako, ako ay gagawa at makikilahok sa mga gawaing makapagpapaunlad ng aking liksi, balanse, koordinasyon, *power*, bilis, at *reaction time*.

(Isulat ang mga gawain na makapagpapaunlad sa mga kasanayang nabanggit.)

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

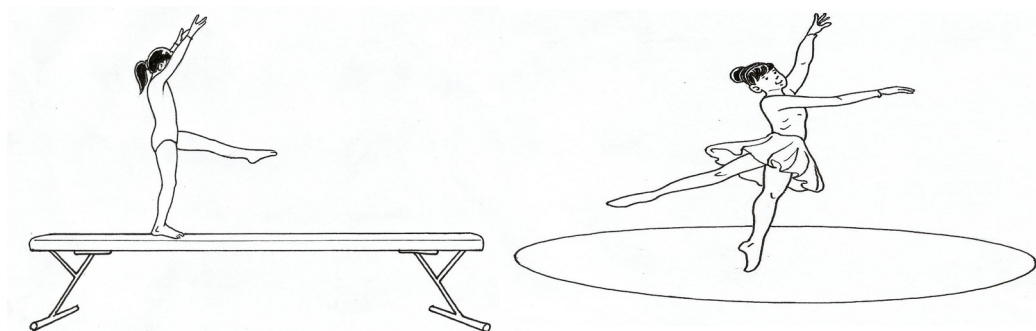
Lagda ng Mag-aaral

Lagda ng Magulang

Lagda ng Guro



Paglinang ng Balanse



Mga ilang gawaing nagpapamalas ng balanse

Patuloy ang paglinang ng inyong kakayahang maging maunlad ang sarili sa mga *physical fitness components* upang mapanatili ang kasiglahan at kalakasan ng katawan. Bilang mga mag-aaral na nasa ikaapat na baitang, taglay ninyo ang interes upang mapabuti ang kalusugan. Sa araling ito, ang *physical fitness components* sa paglinang ng kasanayan sa balanse ang inyong pag-aaralan.



Simulan Natin



Sa nakaraang aralin, binalikan natin ang mga sangkap ng *skill-related fitness*. Isa sa mga sangkap na ito ang balanse. Muling tingnan ang larawan. Alin sa mga larawan ang nasubukan ninyong gawin? Ang larawang nasa kaliwa ay ang pagtulay sa *balance beam* ng isang *gymnast* samantalang ang nasa kanan naman ay isang batang ballerina na nagsasayaw. Bakit kinakailangan ang balanse sa pagsasagawa ng isang bagay? Bakit mahalagang dapat marunong magbalanse ang isang tao? Ito ang ilan sa mga katanungang dapat nating maunawaan at pagtuunan sa aralin na ito.

Gawain 1:

Isipin ang mga laro, sayaw, at pang-araw-araw mong gawain na nagpapamalas ng iyong kakayahan sa pagbabalanse. Sa talaan sa ibaba, isulat ang mga gawaing ito at ipaliwanag kung paano ninyo nagagamit ang kakayahan sa pagbalanse. Kopyahin at isulat sa inyong talaang papel o kuwaderno ang inyong kasagutan.

Laro at Isports	Sayaw	Pang araw-araw na gawain
-----------------	-------	--------------------------

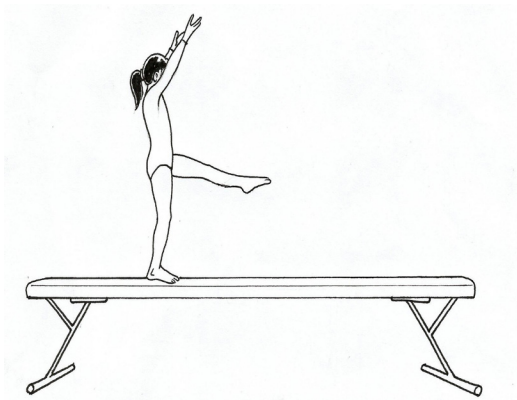
Sagutin ang sumusunod:

1. Anong laro o isports ang ginagamitan ng pagbalanse?
2. Sa anong sayaw naipakikita ang kasanayan sa pagbalanse?
3. Bakit mahalaga sa pang-araw-araw na gawain ang kasanayan sa pagbalanse?



Ang balanse ay ang kakayahan ng katawan na panatilihing nasa wastong tigas at kapanatagan habang nakatayo sa isa o dalawang paa (*static balance*), kumikilos sa sariling espasyo at patag na lugar (*dynamic balance*) o sa pag-ikot sa ere (*in flight*).

Ang mga mananayaw ng *ballet* o *ballerina* ay kabilang sa mga nagtataglay ng husay sa pagbalanse. Kagaya ng *gymnast* na tumutulay sa *balance beam*, ang kasanayan sa *balance* ay isang mahalagang sangkap para mapaunlad ang kakayahan ng katawan at makagawa ng mga bagay nang may kahusayan.



Pagtulay sa *balance beam*



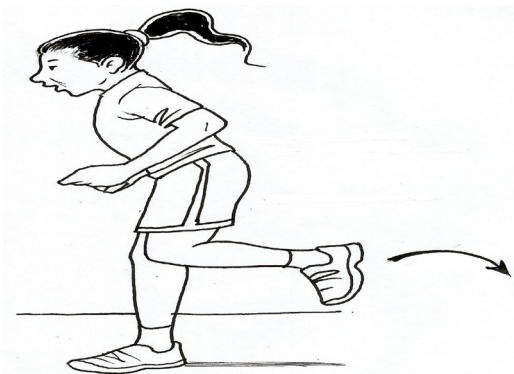
Ang pag-*tiptoe* sa *ballet*



Gawain 2. Paglinang ng Balanse “*Backward Hop*”

Ang susunod na gawain ay makatutulong sa paglinang ng balanse. Sa tulong ng iyong guro, isagawa nang buong husay at may ibayong pag-iingat ang gawain.

Ipapakita ng guro ang tamang pagsasagawa ng “*Backward Hop*”. Pagkatapos ng pagsasagawa ng alituntunin ng “*Backward Hop*” hahatiin ang klase sa apat na pangkat. Isasagawa ng bawat pangkat nang ilang ulit ang “*Backward Hop*” upang maisagawa nang tama at malinang ang kasanayan.



Pamamaraan:

1. Gumawa ng limang *hop* nang patalikod gamit ang kanang paa, habang bahagyang nakataas ang nakabaluktot na kaliwang paa. Panatilihing nakapikit ang mga mata.
2. Sa huling *hop*, manatiling nakatayo sa kanang paa sa loob ng tatlong segundo.
3. Ulitin sa kaliwang paa.
4. Ulitin lahat nang tatlong ulit na nagsasalitan ang kanan at kaliwang paa.



Ang paglinang sa gawaing pisikal ay isang mahalagang bahagi para mapaunlad ang antas ng *fitness* ng isang tao. Ang balanse ay mahalagang sangkap ng kaangkupang pisikal (*physical fitness*) upang lubos na makagawa ng gawain nang mahusay. Ang *backward hop* ay isa lamang sa mga gawaing nakalilalang ng balanse.



Ano ang inyong nararamdaman sa katatapos na gawain?
Naisagawa ba nang buong husay ang “*Backward Hop*”?

Sagutin ang sumusunod:

1. Bakit mahalaga ang balanse?
2. Paano malilalang ang balanse?
3. Ano-anong mga gawain ang nagpapakita ng kasanayan sa balanse?
4. Naisagawa mo ba nang buong husay ang “*Backward Hop*”?
5. Alin sa sumusunod ang iyong naramdaman sa pagsasagawa ng “*Backward Hop*”:





Laging isaisip na sa lahat ng ating pang-araw-araw na gawain ay ginagamit natin ang kasanayan sa balanse.

Sa tulong ng isang kontrata na nasa ibaba, gumawa ng personal na kontrata para sa paglinang ng balanse. Ipasa ang kontrata sa susunod na pagkikita.

KONTRATA NG PAGBABAGO PARA SA PAGLINANG NG BALANSE

Pangalan: _____

Pangkat: _____

Ako si, _____ na nangangakong pagbubutihin ang kasanayan sa balanse. Bilang pagtupad sa aking pangako, ako ay gagawa at makikilahok sa mga gawaing makapagpapaunlad ng aking *balance*.

(Isulat ang mga gawain na makapagpapaunlad sa kasanayang nabanggit.)

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

Lagda ng Mag-aaral

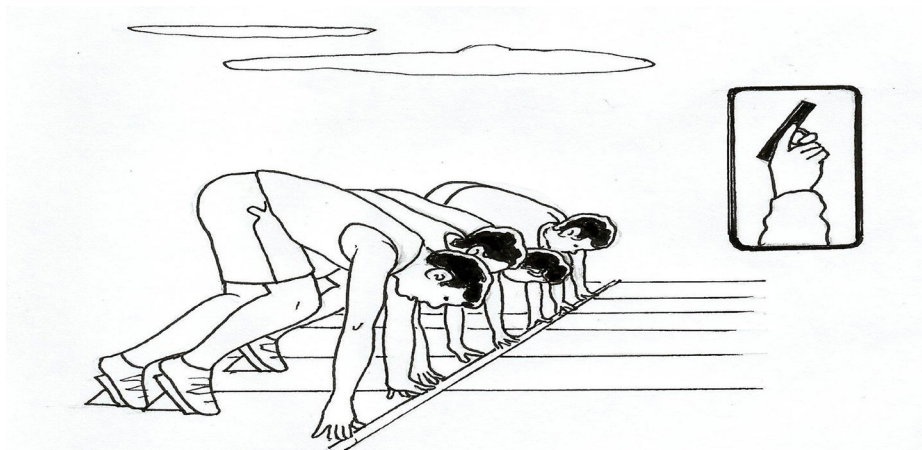
Lagda ng Magulang

Lagda ng Guro



ARALIN 3

Paglinang ng *Reaction Time*



Ang mabilis na pagtugon sa putok ng *starting gun* ay isang halimbawa ng *reaction time*

Ang nakaraang aralin ay tumutugon sa paglinang ng balanse. Sa araling ito, ang sangkap ng *skill-related* na *reaction time* ang pokus. Mahalaga ring dapat na matutunan ng isang mag-aaral na kagaya ninyo ang kaalaman at kasanayan sa *reaction time*. Isang mahalagang kasanayan na maging alisto at may sapat na kakayahan sa *reaction time*.



Simulan Natin



Muling tingnan ang larawan. Naranasan na ba ninyong tumugon sa isang pangyayari na mabilis naisagawa ang inyong reaksiyon? Tulad ng nasa larawan, ang pagtugon sa putok ng *starting gun* ay halimbawang nagpapakita ng *reaction time*.

Gawain 1:

Gaya ng naunang aralin, isipin ang mga laro, sayaw, o pang-araw-araw ninyong gawain na nagpapamalas ng inyong kakayahan sa *reaction time*. Sa talaan sa ibaba, isulat ang mga gawaing ito at ipaliwanag kung paano mo nagagamit ang kakayahan sa *reaction time*. Kopyahin at isulat sa inyong talaang papel o kuwaderno ang iyong kasagutan.

Sagutin ang mga sumusunod:

1. Anong laro o isports ang ginagamitan ng *reaction time*?
2. Sa anong sayaw naipapakita ang kasanayan sa *reaction time*?
3. Bakit mahalaga sa pang-araw-araw na gawain ang kasanayan sa *reaction time*?

Laro at Isports	Sayaw	Pang araw-araw na gawain
-----------------	-------	--------------------------

Ang *reaction time* ay ang kakayahan ng mga bahagi ng katawan sa mabilisang pagkilos sa pagsalo, pag-abot, at pagtanggap ng paparating na bagay, o mabilisang pag-iwas sa hindi inaasahang bagay o pangyayari.

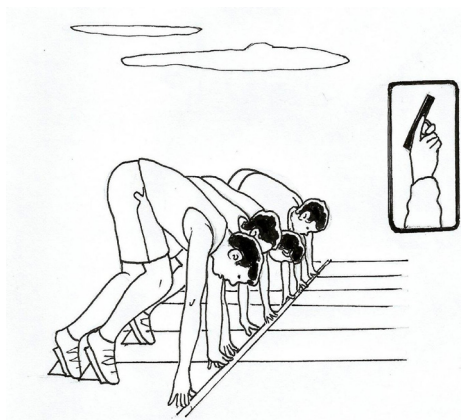
Ang pagtugon ng katawan sa hudyat ng pito (*whistle*), gamit ang panimula sa pagtakbo (*starting gun*), o mga kagamitan tulad ng *flag* sa pagtakbo ay halimbawa ng pagpapakita ng *reaction time*. Sa larangan ng isports, lalo na sa paligsahan sa pagtakbo, ang *reaction time* ay napakahalagang aspekto na dapat paunlarin upang matamo ang antas ng *physical fitness*.



Gawain 2. Paglinang ng *Reaction Time*; *Coin Catch*

Ang susunod na gawain ay makatutulong sa paglinang ng *reaction time*. Sa tulong ng inyong guro, isagawa nang buong husay at may ibayong pag-iingat ang gawain.

Ipakikita ng guro ang tamang pagsasagawa ng *coin catch*. Pagkatapos ng pagsasagawa ng alituntunin ng *coin catch*, hahatiin ang klase sa apat na pangkat. Bawat pangkat ay isasagawa ang *coin catch* nang ilang ulit upang ito ay maisagawa ng tama at malinang ang kasanayan.





Ang paglinang sa gawaing pisikal ay isang mahalagang bahagi para mapaunlad ang antas ng *fitness* ng isang tao. Ang *reaction time* ay mahalagang *physical fitness component* upang mahusay na makagawa ng gawain. Ang *coin catch* ay isa lamang sa mga gawaing nakalilalang ng *reaction time*.



Ano ang inyong nararamdaman sa katatapos na gawain?
Naisagawa ba nang buong husay ang *coin catch*?

Sagutin ang sumusunod:

1. Bakit mahalaga ang *reaction time*?
2. Paano malilalang ang *reaction time*?
3. Ano-anong mga gawain ang nagpapakita ng kasanayan sa *reaction time*?
4. Naisagawa mo ba nang buong husay ang *coin catch*?
5. Alin sa sumusunod na mukha ang inyong naramdaman sa pagsasagawa ng *coin catch*? Ipaliwanag ang sagot.





Pagbutihin natin



Laging isaisip na sa lahat ng ating pang-araw-araw na gawain ay ginagamit natin ang kasanayan sa *reaction time*.

Sa tulong ng isang kontrata, gumawa ng personal na kontrata para sa paglinang ng *reaction time*. Ipasa ang kontrata sa susunod na pagkikita.

KONTRATA NG PAGBABAGO PARA SA PAGLINANG NG REACTION TIME

Pangalan: _____

Pangkat: _____

Ako si, _____ na nangangakong pag-
bubutihin ang kasanayan sa *reaction time*. Bilang pagtupad sa aking
pangako, ako ay gagawa at makikilahok sa mga gawaing
makapagpapaunlad ng aking *reaction time*.
(Isulat ang mga gawain na makapagpapaunlad sa kasanayang
nabanggit.)

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

Lagda ng Mag-aaral

Lagda ng Magulang

Lagda ng Guro



Pangunahing Kaalaman sa Sayaw na *Ba-Ingles*

Sa kasalukuyan, ang katutubong sayaw ay binubuhay sa puso at isip ng mga kabataang Pilipino sa pamamagitan ng maraming kapistahan o *festival* sa iba't ibang panig ng ating bansa. Nagpapakita ito ng pagkakaisa, paniniwala, at kaugalian ng mga mamamayan sa iba't ibang bayan.

Ang palagiang pag-indak ay makatutulong sa paglinang ng balanse, koordinasyon, at mabilisang pagtugon (*reaction time*) para maging maganda at makabuluhan ang pagkilos.

Alin sa sumusunod ang katutubong sayaw? Lagyan ng tsek ang mga sayaw na ito.

- _____ 1. Pandanggo
- _____ 2. *Boogie*
- _____ 3. Tiklos
- _____ 4. Cariñosa
- _____ 5. Maglalatik
- _____ 6. *Tango*
- _____ 7. Cha-cha
- _____ 8. Tinikling

Ba-Ingles

Ang sayaw na *Ba-Ingles* ay isang masiglang sayaw na nagmula sa Cabugao, Ilocos Sur. Ito ay hinalaw sa salitang baile at Ingles na ang ibig sabihin ay *English Dance*. Sinasabing ang sayaw na ito ay dala-dala ng mga mangangalakal mula sa Inglatera maliban sa huling bahagi na masasabing tunay (*typical*) na Ilokano.

Kasuotan: Ang mga mananayaw ay nakasuot ng damit ng Ilokanong magsasaka

(*Costume : Dancers are dressed in Ilocano peasant*)

Musika: nahahati sa tatlo bahagi (A, B, C) 2/4 TS

(*Music : is divided in three parts (A, B, C) 2/4 TS*)

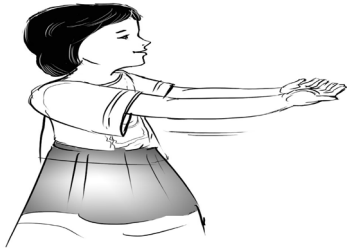
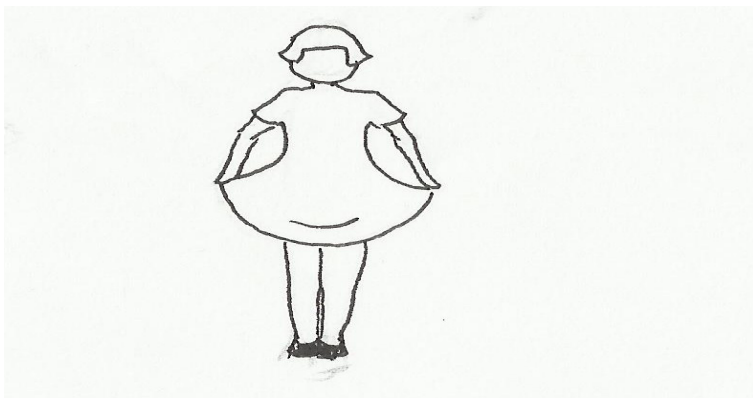
Bilang: isa, dalawa o isa at dalawa ang sukat

1, 2, o 1, at 2

(*Count: one, two or one and two in a measure*)

1, 2, or 1, &, 2

Pormasyon: Ang magkapareha ay magkatapat na nakatayo na may layong anim na talampakan ang pagitan. Kapag nakaharap sa madla, ang batang babae ay nakatayo sa kanang bahagi ng batang lalaki.

Posisyon	Galaw ng Kamay
Malayang kamay 	Nakapalakpak <i>(Clap)</i> 
Kamay sa baywang 	Kumintang 
Kamay sa palda 	

Ating alamin ang mga hakbang at galaw na ginagamit sa sayaw na ito.

Direksiyon:

pasulong/paatras
(forward/ backward)

patungo sa kanan/kaliwa
(sideward right / left)

Lumiko pakanan/pakaliwa
(turn right / turn left)

patungo sa kapareha palayo sa
kapareha
(towards partner away from partner)

(Passing by right to right shoulder)

(Passing by left to left shoulder)

Dance Steps Involved 2 TS

4

a. *Three step turn – step R, step L, step R, pause*

1 2 1 2

b. *Point – step point R, step point L*

1 2

c. *Change Step – step R, step L, step R*

1 & 2

d. *Change Step Turn – take 4 change step turning right
(left)*

1, 2, 1, 2

Gawin nang isa-isa ang mg hakbang ng sayaw na naaayon sa bilang sa ilalim ng bawat *step*.



Kilos at Galaw ng Kamay:

Subuking gawin nang isa-isa ang mga nasa larawan.

Gawin ang pinagsamang mga posisyon at direksyong na ginagamitan ng lakad tungo sa iba't ibang pormasyon (*formation*).

Panimulang Posisyon: Tumayong magkadikit ang mga paa at kamay sa ibaba.

I

- a. *Lumakad pasulong (4x), iimbay ang braso nang malaya sa tagiliran.*
- b. *Lumakad pahuli (4x) ilagay ang kamay sa baywang*
- c. *Ulitin ang (a-b)*

II

- a. *Lumakad pagilid sa kanan(3x), pagdikitin ang dalawang paa na bahagyang nakayuko ang tuhod,gawin ang kumin tang sa kanan sa itaas ng ulo.*
- b. *Ulitin ang (a) sa kaliwa Repeat (b) , gawin ang kumin tang sa kanan sa itaas ng ulo.*
- c. *Ulitin ang (a-b)*

III

- a. *Lumakad ng paikot sa kanan (4x) ipalakpak ang kamay sa huling bilang*
- b. *Lumakad ng paikot sa kanan (4x) ipalakpak ang kamay sa huling bilang*
- c. *Ulitin ang (a-b)*

IV

Lumakad ng may kapareha:

Panimulang posisyon: Humarap sa kapareha na may apat na talampakan ang layo sa kapareha. Tumayo nang magkadikit ang mga paa.

- a. *Lumakad pasulong (4x) patungo sa kapareha, ang kamay ng lalaki ay sa baywang at ang babae ay sa palda.*
- b. *Lumakad pahuli (4X) palayo sa kapareha. Parehong posisyon ng kamay..*
- c. *Lumakad pasulong (4x) papunta sa lugar ng kapareha na dumadaan sa parehong kanang balikat. Itaas ang kanang kamay sa itaas ng ulo, kaliwang kamay sa baywang.*
Magtapos na nakaharap sa gitna.
- d. *Ulitin ang (c) na dumadaan sa parehong kanang balikat pa tungo sa iyong lugar.*
- e. *Ulitin ang (c-d) na dumadaan sa parehong kaliwang balikat, kaliwang kamay nakataas sa itaas ng ulo, kanang kamay sa baywang.*

V

- a. *Take 4 change steps in place starting with the right ft., hands on waist*
- b. *Take 4 point step alternately right and left*
- c. *Take 4 change steps turning right, Kumintang right and left hand alternately.*

Repeat (c) turning left, kumintang left and right alternately

VI

Repeat figure II. this time Girl goes to the right and then to left side of partner, Boy claps hands.....16M

VII

Repeat figure III.....16M

VIII

Repeat figure IV.....16M

SALUDO

Music Finale

Three-step turn right in place and bow to partner or audience, Girls holding skirt, Boys hands on waist.....2M



Mahalaga ang koordinasyon ng mga kamay at mga paa sa pagsayaw. Upang makamit ang tamang koordinasyon, kailangang magsanay, at maisaulo ang sayaw.



Nagawa ba ninyo nang maayos ang lahat ng panimulang sayaw? Saan kayo nahirapan at saan kayo nadalian? Saan kayo nasiyahan at saan kayo nakaramdam ng pagpababago sa katawan.

Lagyan ng tsek ang hanay na angkop sa inyong kasagutan.

Naranasan at Nadama	<i>Figure I</i>	<i>Figure II</i>	<i>Figure III</i>	<i>Figure IV</i>	<i>Figure V</i>
Nadalian					
Nasiyahan					
May pagbabago					
Nahirapan					



Pagbutihin natin

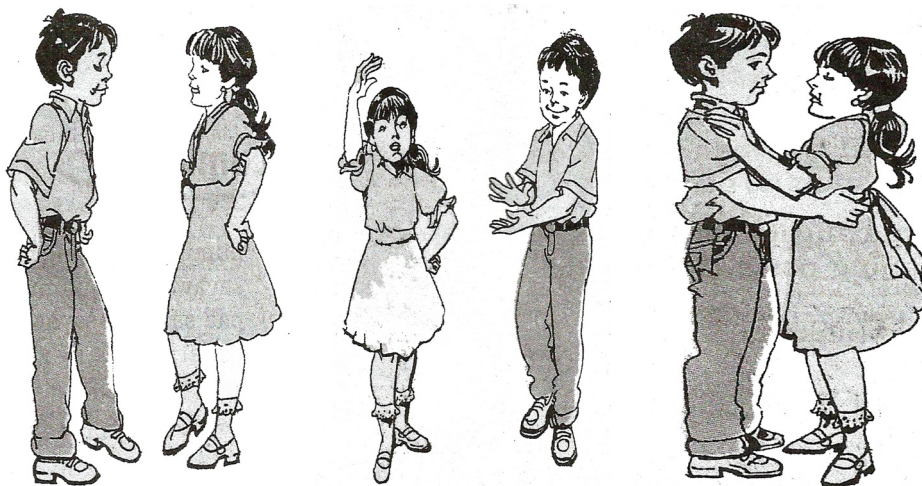
Pangkatang Gawain:

Gumawa ng maliit na *scrapbook* tungkol sa iba't ibang katutubong sayaw.



Kasanayan sa Pagsayaw ng *Ba-Ingles*

Ba-Ingles



Noong kapanahunan ng ating mga ninuno, maraming dayuhan ang dumating sa ating bansa. Dahil dito, iba't ibang impluwensiya ang naibigay sa ating mga Pilipino. Isa na rito ay ang paggaya ng sayaw ng taga-Ilocos Sur mula sa mga Amerikano.



Simulan Natin



Noong nakaraang aralin, nalaman ninyo ang ilan sa mga *basic dance steps*. Ano-ano nga ba ang mga ito?

Alam na ninyo ang *basic dance steps* na ito ay ginagamit sa sayaw na ating pag-aaralan ngayon.

Bago tayo magpatuloy, maglaro muna tayo. Mayroon akong mga katanungan sa inyo tungkol sa pinagmulan ng sayaw na *Ba-Ingles* at sa mga katawagan sa sayaw.

Kapag ang inyong sagot ay titik A, doon kayo humanay sa may nakaposteng bata na may hawak na letrang A. Kapag B naman ang sagot, doon kayo pumunta sa B, at kung C naman, doon kayo pumunta sa C.

1. Ang sayaw na Ba-Ingles ay isang masiglang sayaw na nagmula sa _____.

- A. Cabugao, Ilocos Sur C. Vigan, Ilocos Sur
- B. Ilocos Norte

2. Ang Ba-Ingles ay hinalaw sa salitang _____ at Ingles na ang ibig sabihin ay *English Dance*.

- A. *baila* C. *bailo*
- B. *baile*

3. Sinasabing ang sayaw na ito ay dala-dala ng mga mangangalakal galing ng _____ maliban sa huling bahagi na masasabing tunay (*typical*) na Ilokano.

- A. España C. Inglatera
- B. Amerika

4. *Partners do curtsy towards partner or audience.*

- A. bow o saludo C. *tap*
- B. *point*

5. *Moving the hand from the wrist either clockwise or counterclockwise direction.*

- A. *arms in lateral position* C. *sway balance*
- B. kumintang



Ipagpatuloy Natin



Ang Ba-Ingles ay sayaw na ginaya sa mga Amerikano. Ito ay nanggaling sa rehiyong Ilocos. Ito ay sinasayaw sa tugtuging may ²na palakumpasan.

4

Sinulat ang sayaw na ito ni Gng. Francisca Aquino.



Gawin Natin



Ang sumusunod ay mga hakbang sa pagsayaw ng Ba-Ingles. Sa tulong ng inyong guro, subukin ninyong sundan ang mga hakbang sa pagsayaw.

Gawain: Tayo nang Sumayaw ng Ba-Ingles

Task: Ang buong klase ay tatayo at hihiwalay ang mga lalaki sa mga babae. Gumawa ng dalawang hanay at sundan ang guro habang isinasagawa ang mga hakbang sa pagsayaw ng Ba-Ingles.



Mahalaga sa pagsasayaw ang pagsaulo sa mga hakbang at mga termino ng sayaw. Makatutulong ang tama at palagiang pagsasanay upang mapagbuti ang pagsasayaw at mapaunlad ang koordinasyon ng mga kamay at paa.



Pagtambalin ang mga bilang ng hakbang sa pagsayaw ng Bag-Ingles na nasa hanay A at ang mga hakbang sa pagsayaw na nasa hanay B. Isulat ang titik ng tamang sagot sa puwang.

HANAY A

- _____ 1. I
 _____ 2. II
 _____ 3. III
 _____ 4. IV
 _____ 5. V
 _____ 6. VI

HANAY B

- a. Repeat figure I
 b. Starting with R foot, take four steps forward to meet at center
 c. Repeat figure II
 d. Starting with R foot, take four change steps forward to meet partner at center
 e. Repeat figure III
 f. The movements of boy and girl are done simultaneously

_____ 7. VII

g. Repeat figure IV

_____ 8. VIII

*h. Throughout this figure
kumintang R and
L alternately as in figure I*



Pagbutihin natin



Isalaysay ang inyong naramdaman habang sumasayaw.
Isulat sa loob ng kahon ang mga sagot.



Malikhaing Pagsayaw

Katutubong Galaw sa Makabagong Sayaw

Ating makikita na ang mga kabataan sa kasalukuyan ay nakatuon ang pansin sa makabagong sayaw at hindi sa mga katutubong sayaw natin. Ngunit kung inyong pagmamasdan, ang bawat hakbang na gamit nila sa pag-indak ay hango pa rin sa katutubong galaw.

Ano sa inyong palagay ang nagiging dahilan ng pagkakaiba? Kung ang isa sa mga sagot ninyo ay ang musika sa makabagong panahon, sasabihin kong tama kayo.

Gumawa ng talaan ng mga hakbang ng sayaw na ginamit natin sa Ba-Ingles at Liki.

Ba-Ingles	Liki
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	



Balik-aralan at sayawin ang naitala ninyo.
Isiping mabuti ang bawat hakbang at bilang.



Matapos ninyong balik-aralan ang mga katatapos na sayaw, subukin nating gawin ito sa makabagong tugtugin.

Subukin nating gawin ito:

Panimulang Posisyon: Nakatayong magkadikit ang dalawang paa:

- | | |
|----------------------------|---------------------------|
| a. <i>Walk</i> (lakad) | g. <i>Waltz</i> |
| b. <i>Hop Step</i> | h. <i>Waltz Turn</i> |
| c. <i>Close Step</i> | i. <i>Three Step Turn</i> |
| d. <i>Touch Step</i> | |
| e. <i>Change Step</i> | |
| f. <i>Change Step Turn</i> | |

A. Sa Katutubong Indak (*Original way*)

1. Gawin ang lahat ng ito sa orihinal na paraan:

- Walong ulit sa sariling lugar (*in place*)
- Apat na ulit pasulong at apat paatras (*forward and backward*)
- Apat na ulit iikot pakanan (*clockwise*) at apat pakaliwa (*counter clockwise*)

2. Ulit-ulitin hanggang maisaulo.

3. Lapatan ng kilos ng kamay at katawan.

4. Gawin sa saliw ng musika.

B. Sa Makabagong Indak (*Popular way*)

1. Gawin ang lahat na may bahagyang yugyog (*bounce*) ng tuhod at katawan.
 - a. *Walk* (lakad)
 - b. *Hop Step*
 - c. *Close Step*
 - d. *Touch Step*
 - e. *Change Step*
 - f. *Change Step Turn*
2. Ulit-ulitin nang maisaulo.
3. Saliwan ng musika.
4. Pumili at gumawa ng kombinasyon.
5. Lagyan ng direksiyon ng patutunguhan.
6. Saliwan ng usong tugtog o musika.



Maaaring gamitin ang mga napapanood sa telebisyon at sine, o nababasa sa libro na pagbatayan ng tema sa paglikha ng sayaw.



Sa tulong ng inihandang tseklist, lagyan ng tsek (✓) ang paraan ng pagsasagawa ng mga batayang hakbang.

Paraan ng Pagsasagawa

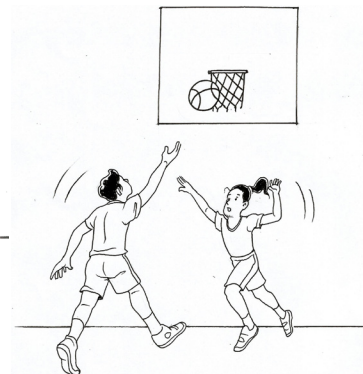
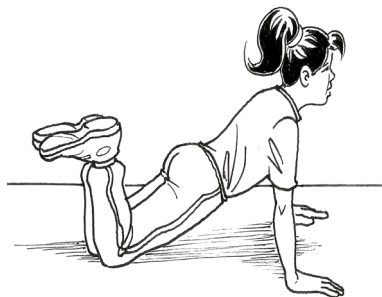
Mga Batayang Posisyon	1 Hindi Naisagawa	2 Bahagyang Naisagawa	3 Lubos na Naisagawa	4 Kahanga-hanga Pagsasagawa
<i>Hop Step</i>				
<i>Close Step</i>				
<i>Touch Step</i>				
<i>Change Step</i>				
<i>Waltz</i>				
<i>Waltz Turn</i>				
<i>Three Step Turn</i>				
<i>Change Step Turn</i>				



Sanayin ang mga hakbang sa pagsayaw at humanda sa sariling paglikha.



Ang Pagsubok sa mga Sangkap ng *Physical Fitness (Post-Test)*



Ang araling ito ang pangwakas na gawain o *culminating activity* upang subuking muli ang antas ng iyong *physical fitness*. Sa araling ito, ang pagsubok sa mga sangkap ng *physical fitness* o *physical fitness test* ay muling isasagawa upang malaman kung ano ang estado ng iyong *physical fitness* kumpara sa naunang pagsubok o *pre-test*.



Simulan Natin



Muling pag-aralan ang iyong *Physical Fitness Passport Card* na naging talaan ng iyong mga *Pre-test scores*. Sa anong sangkap ka mahina o malakas? Ano-ano ang mga gawaing pisikal ang iyong mga ginawa para mapaunlad ang mga sangkap na ito?

Bago mo itaya ang iyong sarili sa mga pagsubok sa mga sangkap ng *physical fitness*, nararapat lamang na muli mong tandaan ang mga sumusunod para sa wastong pagsasagawa ng mga alituntunin nito:

1. ang pagkuha ng *heart rate (pulse rate)*
2. ang tamang pagsasagawa ng pampasiglang ehersisyo
3. ang pagsusuot ng tamang kasuotan sa pagsubok
4. ang pagtatala ng resulta ng pagsubok sa *Fitness Passport*

Narito muli ang iyong *Fitness Passport Card* at tukuyin ang iyong *Pre-test scores*.

PHYSICALEDUCATIONPHYSICALEDUCATIONPHYSICALEDUCATION FITNESS PASSPORT CARD PHYSICALEDUCATIONPHYSICALEDUCATIONPHYSICALEDUCATION	
PHOTO	
NAME	
SCHOOL	
HEIGHT (cm)	WEIGHT (kg)
BIRTHDAY	AGE

Pangalan: _____
 Baitang at Seksiyon: _____
 Edad: _____ Bigat: _____(kg) Taas: _____(cm)
 Guro: _____
Pre-Test _____ *Post-Test*: _____
 (Petsa) (Petsa)

All rights reserved. No part of this material may be reproduced or transmitted in any form or by any means - electronic or mechanical including photocopying – without written permission from the DepEd Central Office. First Edition, 2015.

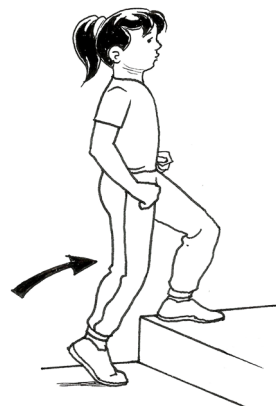


Sa patnubay at gabay ng iyong guro, isagawa ang mga pagsubok nang naaayon sa tamang alituntunin at kaligtasan.

UNANG ARAW NG PAGSUBOK

Humanap ng kapareha. Magsalitan sa paggawa at pagtala ng resulta o iskor sa bawat pagsubok. Pakinggan ang panuto at unawain ang bawat pagsubok.

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 kanang paa.
 - Ihakbang ang kanang paa pababa. Ilapit ang kaliwa sa kanang paa.
 - Gawin ito sa loob ng tatlong minuto.



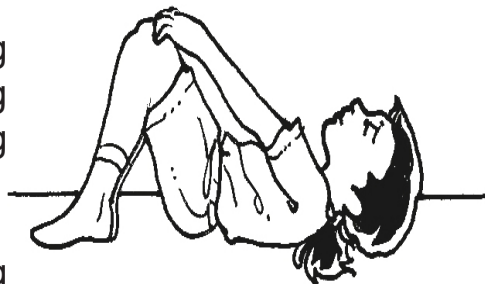
Hawakang muli ang iyong pulsuhan o sa may leeg sa ilalim ng panga at damhin ang iyong pulso sa pamamagitan ng hintuturo at gitnang daliri. Sa loob ng labing limang segundo, bilangin ang iyong *pulse rate* at i-multiply ito sa apat.

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

Sa oras na ito, sasanayin ang iyong tatag ng kalamnan. Gawin nang mahusay ang panuto.

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

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



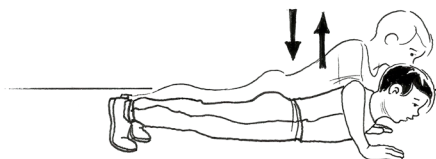
Anong nararamdaman mo sa paggawa ng partial *curl-ups*? Nahirapan ka ba o nadalian? Bakit?

Ang susunod ay ang 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

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



Pareho ang pamamaraan sa mga babae bukod sa paa, kung saan imbis ang paa ang nakatukod ay tuhod ang nakatukod.

Kapag ang indibidwal ay tumigil nang matagal bago gawin ang kasunod na bilang, kailangan nang itigil ang pagsubok at ang pagbibilang. Kailangan ding itigil na kapag naiiba na ang paraan ng paggawa ng *push-up* (halimbawa: kapag naiiwan sa sahig ang ibabang bahagi ng katawan).

Balanse naman ang susubukin sa susunod na mga pamamaraan.

4. **Stork Balance Stand Test** (Balanse) – balanse gamit ang isang paa lamang

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



Maaaring gawin ito sa kabilang paa gamit ang parehong pamamaraan. Maaaring maging magkaiba ang resulta o iskor na iyong makuha.

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

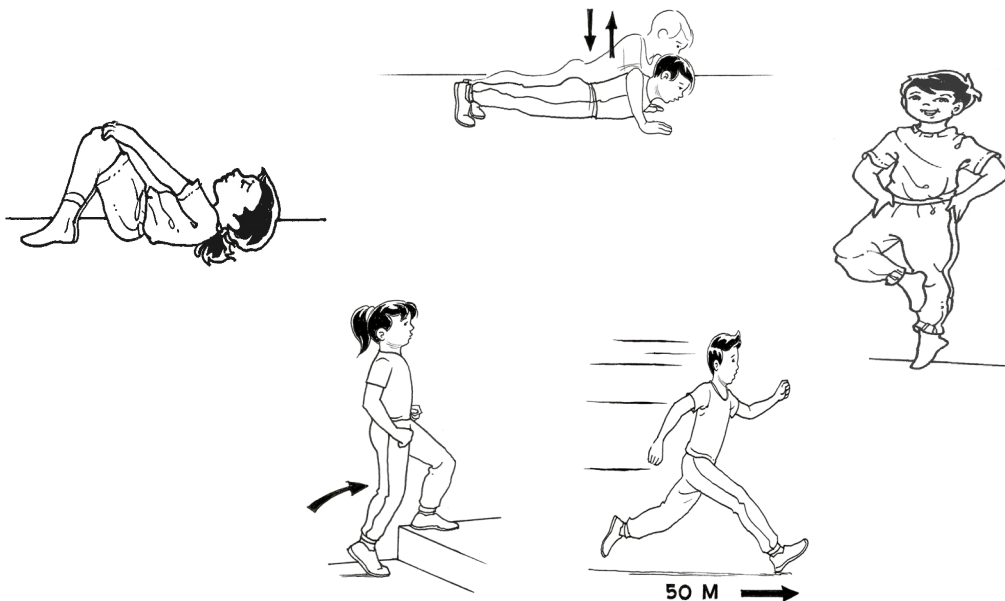
5. **50m Run Sprint (Speed)** – bilis ng pagtakbo patungo sa itinakdang lugar.

- a. Sa hudyat, tumakbo nang mabilis mula sa panimulang lugar hanggang sa itinakdang lugar na 50 m ang layo.
- b. Sisimulan ang oras sabay ng hudyat at ititigil ito kapag nakarating na sa itinakdang lugar ang tumakbo.



Mabilis ba ang iyong takbo? Ilang segundo ba ang nakuha mo? Alam mo ba na ang pinakamababang segundo ang siyang pinakamabilis? Sino sa mga kamag-aral mo ang pinakamabilis?

Limang istasyon ng mga pagsubok



Gawin ang sumusunod na mga pagsubok:

- a. *3-Minute Step Test (Cardiovascular Endurance)*
- b. *Partial Curl-up (Tatag ng Kalamnan)*
- c. *Push-up (Muscular Strength)*
- d. *Stork Balance Stand Test (Balanse)*
- e. *50 m Run Sprint (Speed)*



Sa pagsasagawa ng mg pag-subok, ang *3-minute step test* ang dapat unang isagawa at siguraduhin na hindi pa pagod and susubok nito. Huling gawin ang *50 m run sprint* upang may sapat na pahinga ang puso, hita, at binti. Ang *partial curl-up*, *push-up*, at *stork balance stand test* ay maaaring gawin kahit hindi ayon sa pagkakasunod-sunod nito.



Gawin muli ang mga pagsubok at isulat ang iskor sa talaan upang malaman kung ano ang estado ng inyong *physical fitness* kumpara sa naunang pagsubok o *pre-test*.

Pangalan: _____
 Baitang at Seksiyon: _____
 Edad: _____ Bigat: _____(kg) Taas: _____(cm)
 Guro: _____
Pre-Test _____ *Post-Test*: _____
 (Petsa) (Petsa)

Mga Pagsubok	PRE-TEST		Puna	POST-TEST		Puna
1. Step-Test Resting Heart Rate (15 sec. x 4) Pulse Rate (15 sec.)x4						
2. Partial Curl-up						
3. Push-up						
4. Vertical Jump						
5. 50 m run sprint						
6. Shuttle Run						
7. Alternate Hand Wall Test						
	Kaliwa	Kanan		Kaliwa	Kanan	
8. Ruler / Stick Drop						
9. Sit and Reach						
10. Stork Balance Stand Test						



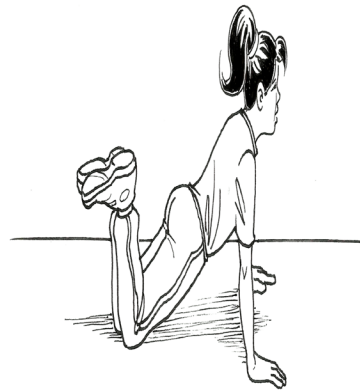
Pagbutihin natin



Isaisip at tandaan ang mga alituntunin sa pagsasagawa ng mga pagsubok sa mga sangkap ng *physical fitness* bago gawin ang mga pagsubok.



Ang Pagsubok sa mga Sangkap ng *Physical Fitness (Post-test)*



PANGALAWANG ARAW NG PAGSUBOK

Katulad sa naunang aralin, humanap ng kapareha at magsalitan sa paggawa at pagtala ng resulta o iskor sa bawat pagsubok. Pakinggan ang panuto at unawain ang bawat pagsubok.

1. **Shuttle Run** (Liksi) – liksi ng pagkilos habang tumatakbo at naglilipat ng kahoy mula at patungo sa itinakdang lugar.
 - a. Ilagay ang dalawang piraso ng kahoy o *beanbag* sa likuran ng isang guhit na may layong 30 ft.
 - b. Ang mananakbo ay tatayo sa likuran ng kabilang guhit.
 - c. Sa hudyat, tatakbo patungo sa kabilang guhit at susubok at dadamputin ang isang piraso ng kahoy o *beanbag*. Tatakbo pabalik sa kabilang guhit at ilalagay ang piraso ng kahoy o *beanbag* sa likuran ng guhit.
 - d. Tatakbo pabalik muli, dadamputin ang ikalawang piraso ng kahoy o *beanbag*, tatakbo papunta sa kabilang guhit, ilalagay ang kahoy o *beanbag* at tuluy-tuloy na tatakbo upang makalampas sa guhit.

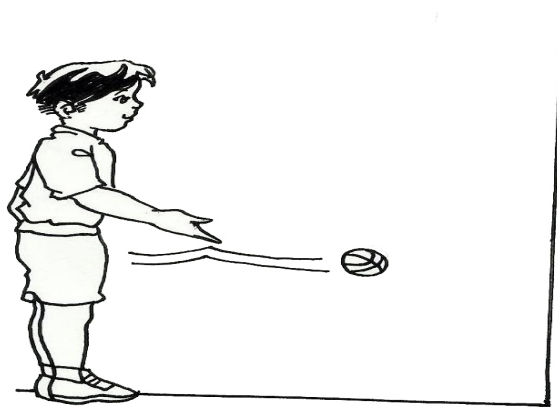
- e. Sisimulan ang oras sa hudyat at ititigil ito paglampas sa guhit. Kamusta ang pagpapalit-palit ng direksyon ng iyong pagtakbo?

Naging madali ba ito para sa iyo?

Sunod mo namang susubukin ang iyong *coordination*.

2. **Alternate Hand Wall Test** (Koordinasyon) – koordinasyon ng mga mata at kamay gamit ang isang bolang pinapatalbog sa dingding

- Tumayo nang tuwid na nakastride sa harap ng isang dingding na may layong 2m.
- Hawakan ang isang bola (*tennis* o *baseball*) at ihagis ito sa dingding na may marka nang pailalim. Saluhin ito gamit ang kabilang kamay.
- Gawin ito sa loob ng 30 segundo at itala ang bilang ng salo na nagawa.



Hindi ititigil ang oras kahit na hindi masalo ng sumusubok ang bola. Tuluy-tuloy lamang ang oras.

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*.

3. **Ruler Drop Test** (*Reaction Time*)

– bilis ng reaksiyon ng pagsalo ng *ruler* o *meter stick* na nilaglag ng walang hudyat gamit ang mga daliri

- Umupo sa tabi ng isang mesa at itukod ang siko sa dulo nito. Siguraduhing nakaunat ang bisig. Nakatayo sa harap ang kapareha na may hawak na *ruler* o *meter stick*.
- Itapat ang hintuturo at hinlalaki (*thumb*) sa dulo ng *ruler* o *meter stick* nang hindi ito hina-hawakan habang ang kapareha ay sa kabilang dulo ng *ruler* o *meter stick* nakahawak.
- Bibitiwan ng kapareha ang *ruler* o *meter stick* nang walang hudyat. Saluhin ang *ruler* o *meter stick* gamit ang mga daliri.
- Gawin ito ng ilang beses (mga 5-10 beses) at kuhanin ang *average score*.



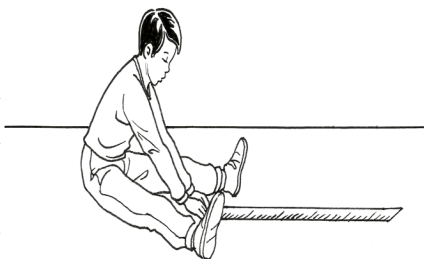
Kahit aling kamay ay maaaring gamitin sa pagsalo ngunit mas mainam kung ang iyong kamay na pangsulat ang iyong gagamitin dahil mas sanay ka nang gamitin ito. Dapat ay pareho nang handa ang tagahawak at tagasubok bago pa bitawan ang *ruler* o *meter stick*.

Mabilis ba o mabagal ang *reaction time* mo? Nag-improve ba ito sa mga panghuling beses mo ng pagsubok dito?

Ang *flexibility* naman ang iyong susubuking alamin.

4. **Sit and Reach** (Kahutukan) – pag-unat sa abot ng makakaya ng iyong kalamnan sa pata (likod ng hita), binti, at likod

- Umupo sa sahig na may panukat sa pagitan ng mga binti. Lunat ang mga braso sa harap nang magkapatong ang mga kamay. Itapat ang 0 na marka sa dulo ng mga daliri.



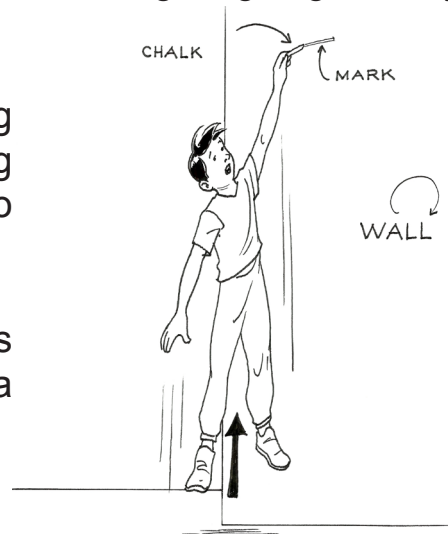
- b. Nang hindi niyuyugyog ang katawan patalikod at paharap, iunat ang katawan paharap at pababa sa panukat. Subukang mahawakan ito ng daliri.
- c. Gawin ito nang dalawang beses. Itala ang *average* na iskor.

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

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

5. **Vertical Jump (Power)** – puwersa na maibubuhos sa pagtalon nang mataas

- a. Hawak ang yeso (*chalk*), tumayo sa tabi ng dingding na may panukat.
- b. Lumundag nang mataas sa abot ng iyong makakaya at siguraduhing maimarka sa dingding ang yeso (*chalk*).
- c. Gawin ito ng dalawang beses at itala ang pinakamataas na nakuha.

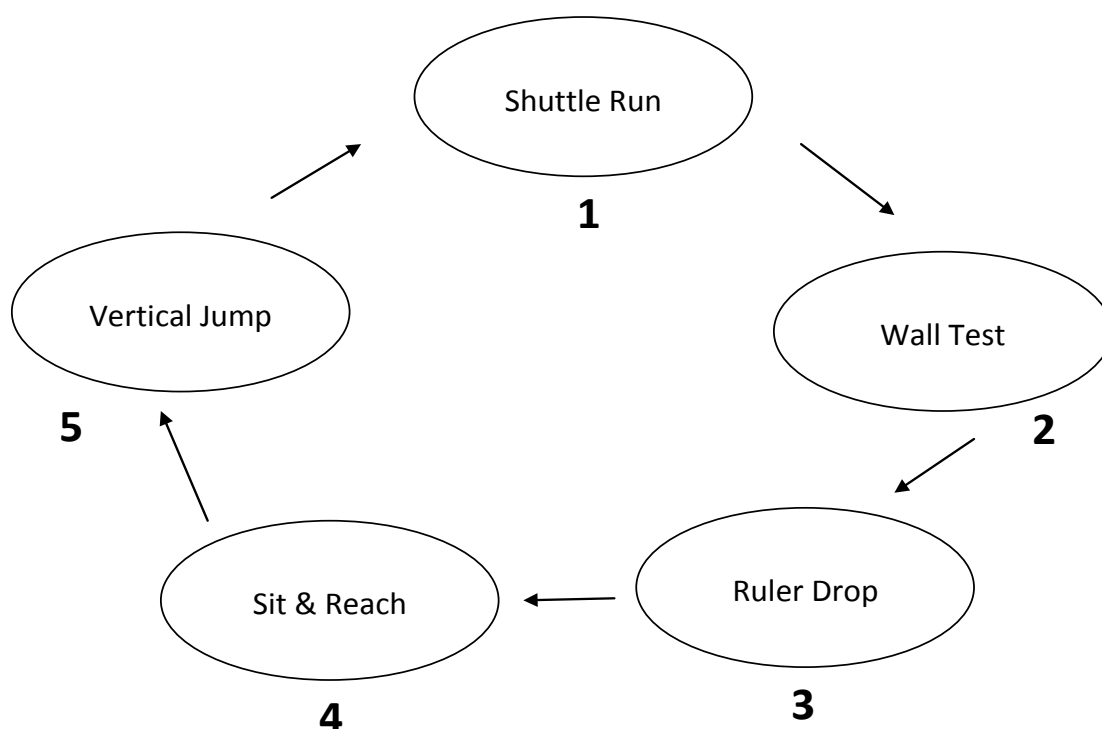


Kahit aling kamay ay maaaring gamitin sa pagmarka sa dingding ngunit mas mainam kung ang iyong kamay na pangsulat ang iyong gagamitin dahil mas sanay ka nang gamitin ito. Dapat ay may sapat na taas ang dingding na gagamitin para mailagay ang panukat.

Tumaas ba ang iyong talon sa pangalawang subok? Ano ang ginawa mo para tumaas pa ito?



Limang istasyon ng mga pagsubok



Tandaan na dapat mauna ang *shuttle run* para hindi pa pagod ang susubok nito. Dapat namang mahuli ang *vertical jump* para may sapat na pahinga na ang mga hita at binti pagkatapos ng *shuttle run*. Ang *alternate hand wall test*, *ruler drop test*, at *sit and reach* ay maaaring mag-iba-iba ng pagkakasunod-sunod.

Bukod sa mga pagsubok na iyong ginawa, mayroong pang isang sangkap (*component*) ng *physical fitness* na dapat bigyan ng pansin. Ito ang *body composition*. Ang isa sa pinakamadaling paraan para ito ay masukat ay sa pamamagitan ng pagkuha ng iyong timbang at taas. Ang paraang ito ay tinatawag na Body Mass Index (BMI). Sinasabi ng BMI ang rekomendadong timbang base sa taas ng isang tao.

Batay sa BMI, kung ang isang tao ay may masyadong mababang timbang at may kataasan, maaari itong *underweight* habang ang isang taong may masyadong mabigat na timbang at may kaliitan ay maaaring *overweight* naman. Kung katamtaman naman ang iyong timbang na tama lamang para sa iyong taas, maaaring normal naman ang iyong timbang. Tandaan na ang iyong taas ay mababago pa dahil ikaw ay patuloy pa sa paglaki kung kaya't mababago pa ang resulta ng iyong BMI.

Dahil wala kang kontrol sa iyong taas, ang maaari mong makontrol at baguhin ay ang iyong timbang kung kaya't iminumungkahi na maging mas aktibo sa pang-araw-araw na buhay para maabot ang rekomendadong timbang ng BMI batay sa iyong taas at para maging mas malusog ang pangangatawan.



Matapos na sumailalim sa *fitness post-test*, muling pag-aralan ang iyong iskor at itala ito sa kolum ng *post-test* sa talaan sa ibaba. Pag-aralang mabuti ang iyong iskor at ikumpara ito sa iyong *pre-test scores*.

Pangalan: _____
 Baitang at Seksiyon: _____
 Edad: _____ Bigat: _____ (kg) Taas: _____ (cm)
 Guro: _____
Pre-Test _____ *Post-Test*: _____
 (Petsa) (Petsa)

Mga Pagsubok	<i>PRE-TEST</i>		Puna	<i>POST-TEST</i>		Puna
1. <i>Step-Test</i> <i>Resting Heart Rate (15 sec. x 4)</i> <i>Pulse Rate (15 sec.)x4</i>						
2. <i>Partial Curl-up</i>						
3. <i>Push-up</i>						
4. <i>Vertical Jump</i>						
5. <i>50 m run sprint</i>						
6. <i>Shuttle Run</i>						
7. <i>Alternate Hand Wall Test</i>						
	Kaliwa	Kanan		Kaliwa	Kanan	
8. <i>Ruler / Stick Drop</i>						
9. <i>Sit and Reach</i>						
10. <i>Stork Balance Stand Test</i>						

1. May pagbabago ba sa resulta ang iyong *pre-test* at *post-test scores*?
2. Sa anong bahagi ng sangkap ng *health-related fitness* ka malakas? Mahina?
3. Sa anong bahagi ng sangkap ng *skill-related fitness* ka malakas? Mahina?

4. Sa iyong palagay, maituturing mo bang naging matagumpay ka sa mga pagsubok? Paano at Bakit?
5. Ano ang kabuuang antas mo sa mga pagsubok na ito?



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

Ang layunin ng *pre-test* ay maitala ang kasalukuyang estado ng *physical fitness* samantalang ang *post-test* naman ay tutukoy kung may naging pagbabago sa antas ng *physical fitness*. Mahalagang matukoy ng isang indibidwal ang estado ng kanyang *fitness* upang sa gayon magkaroon ng maayos na kalusugan upang antas na ito tulad ng isports, laro, sayaw, at iba pa, at maging sa labas ng paaralan.



Ngayong natapos na ang *post-test* sa mga sangkap ng *physical fitness*, muling tingnan at pag-aralan ang mga resulta ng iyong pagsubok. Sa talaan sa ibaba, isulat kung alin sa mga pagsubok ang may naitalang pagbabago base sa mga iskor na nakuha.

May Pagbabago	Pareho ng Resulta ng <i>Pre-Test</i>	Walang Pagbabago

Sagutin ang sumusunod:

1. Ano ang dapat mong gawin sa mga pagsubok na walang nagbago?
2. Ano naman ang dapat mong gawin sa mga resulta na kapareho ng *pre-test*?
3. Sa unang kolum sa talaan, bakit kaya nagkaroon ng pagbabago ang resulta ng iyong pagsubok? Ipaliwanag.
4. Sa iyong palagay, ano pa ang mga dapat mong pag-ibayuhin upang mapaunlad pa ang iyong sarili para matamo ang pangkalahatang *physical fitness*?



Pagbutihin natin



Gumuhit ng isang larawan na nagpapakita ng iyong kabuuang kaalaman at kasanayan sa buong apat na yunit na natalakay. Ilarawan kung ano pa ang mga gawain at mga kasanayan na dapat mong pagibayuhin upang lubos na mabigyang halaga ang iyong *physical fitness*. Maging malikhain sa iyong paglalarawan.

TALAAN NG MGA SALITA

Edukasyong Pangkatawan

Agility – kakayahang magpalit o mag-iba ng posisyon ng katawan nang mabilisan at paayon sa pagkilos

Balance – kakayahan ng katawan na panatilihing nasa wastong tikas at kapanatagan habang nakatayo sa isa o dalawang paa (*static balance*) kumikilos sa sariling espasyo at patag na lugar (*dynamic balance*) o sa pag-ikot sa ere (*in flight*)

Body Composition – ay dami ng taba at parte na walang taba (kalamnan, buto) sa katawan

Cardiovascular Endurance (Tatag ng puso at Baga) – Kakayahang makagawa ng pangmatagalang gawain na gumagamit ng malakihang mga galaw sa katamtaman hanggang mataas na antas ng kahirapan

Coordination – kakayahan ng ibat-ibang parte ng katawan na kumilos nang sabay-sabay na parang iisa nang walang kalituhan.

Flexibility (Kahutukan) – kakayahang makaabot ng isang bagay nang malaya sa pamamagitan ng pag-unat ng kalamnan at kasukasuan.

Frequency – kung gaano kadalas ginagawa ang anumang gawaing pisikal sa loob ng isang linggo.

Health-Related Components – tumutukoy sa mga *components* o mga sangkap ng *physical fitness* na may kinalaman sa kalusugan ng tao, at sa pagtulong sa kakayahang umiwas sa sakit.

Muscle – kalamnan ng tao

Muscle Conditioning – pagtugon sa pagpapalakas at pagpapatibay ng mga **muscle** o kalamnan ng tao

Muscular Endurance (Tatag ng Kalamnan) – kakayahan ng mga kalamnan (*muscles*) na matagaln ang paulit-ulit at at mahabang paggawa

Muscular Strength (Lakas ng Kalamnan) – kakayahan ng mga kalamnan (*muscles*) na makapagpalabas ng pwersa sa isang beses na buhos ng lakas

Physical Activity (Gawaing Pisikal) – mga gawaing gumamamit ng paggalaw ng katawan o bahagi ng katawan

Physical Activity Pyramid Guide – gabay na nagtatakda kung ilang beses sa isang linggo mainam na gawin ang mga tinunukoy na *physical activities* o gawaing pisikal. Hango ito mula sa *Filipino Pyramid Guide*

Physical Fitness Components or Parameters – sangkap ng *Physical Fitness* na nagtatakda ng kalagayan ng kalusugan ng tao; nahahati ito sa *Health-Related Components* at *Skill-Related Components*

Power – kakayahang makapagpalabas ng puwersa nang mabilisan batay sa kombinasyon ng lakas at bilis ng pagkilos

Reaction Time – kakayahan ng mga bahagi ng katawan sa mabilisang pagkilos sa pagsalo,pag-abot at pagtanggap ng paparating na bagay o sa mabilisang pag-iwas sa hindi inaasahang bagay o pangyayari

Sedentary Activities – mga gawaing hindi masyadong nangangailangan ng enerhiya o *energy*; halimbawa ay paghiga sa kama, pag-upo ng matagal, panonood ng TV, atbp.

Skill-related Components – tumutukoy sa mga *components* o mga sangkap ng *physical fitness* na may kinalaman sa kakayahan ng paggawa o husay ng tao na gumalaw

Speed (Bilis) – ay ang kakayahan sa mabilis na paggalaw ng katawan o ilang bahagi ng katawan