

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 matuntun upang makuha ang pahintulot sa paggamit ng materyales. Hindi inaangkin ng mga tagapaglathala at mga may-akda ang karapatang-aring 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 II	PAGPAPAYAMAN SA MGA GAWAING MAGPAPAUNLAD NG PHYSICAL FITNESS	
Aralin 1	Pagpapalakas at Pagpapatatag ng Kalamnan.....	70
Aralin 2	Pagpapalakas at Pagpapatatag ng Kalamnan.....	77
Aralin 3	Pagpapaunlad ng Liksi.....	84
Aralin 4	Paglinang ng Bilis.....	90
Aralin 5	Patintero.....	96
Aralin 6	Agawang Panyo.....	101
Aralin 7	Agawang Base.....	106
Aralin 8	Lawin at Sisiw.....	110

Edukasyong Pangkatawan

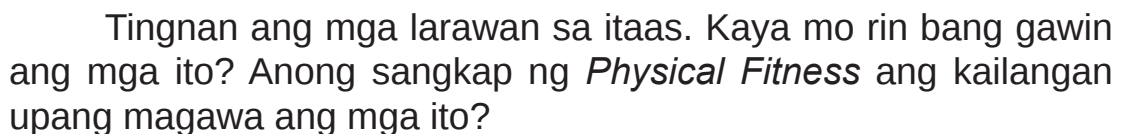


YUNIT II

PAGPAPAYAMAN SA MGA GAWAING MAGPAPAUNLAD NG PHYSICAL FITNESS



PAGPAPAYAMAN SA MGA GAWAING MAGPAPAUNLAD NG PHYSICAL FITNESS



Sa araling ito, pagyamanin natin ang ating kaalaman sa Pagpapalakas at Pagpapatatag ng Kalamnan.



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

Gawain I. *Physical Activity Pyramid* para sa Batang Pilipino

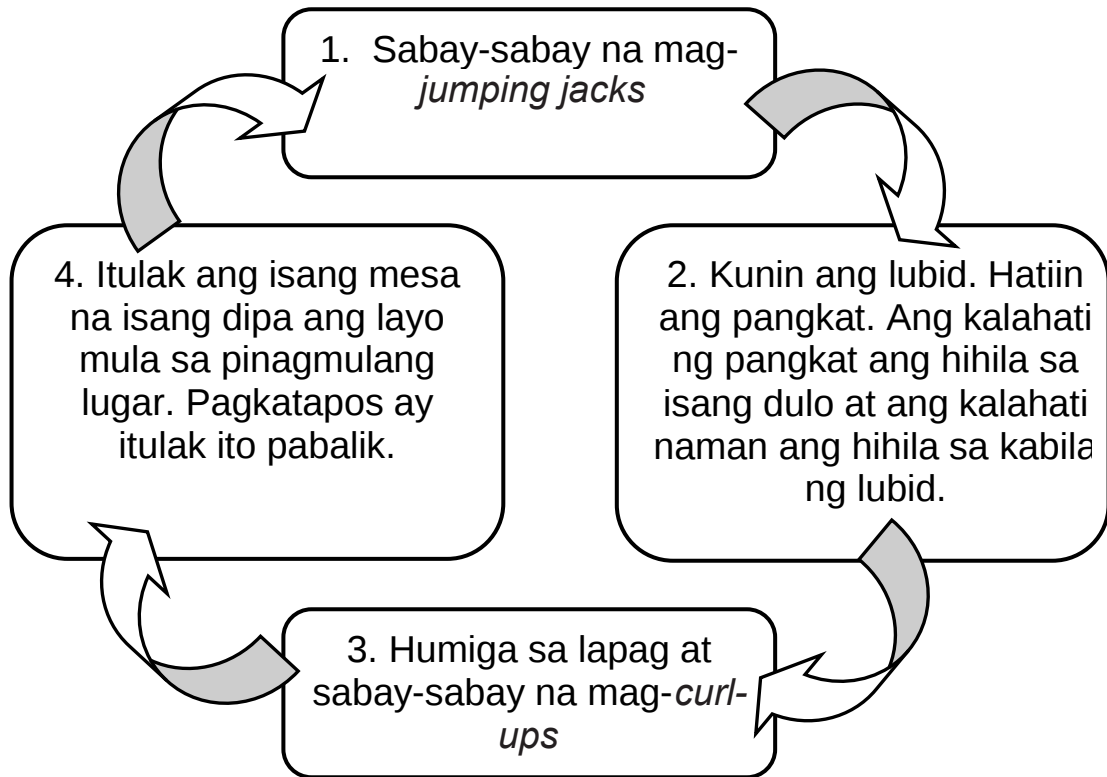
Tingnan muli ang larawan ng *Physical Activity Pyramid Guide* para sa Batang Pilipino. Suriing muli at alamin kung aling mga gawain ang dapat gawin araw-araw, 3-5 beses sa isang linggo, 2-3 beses sa isang linggo at minsan lang sa isang linggo.

Isulat sa tsart ang mga gawaing makikita sa *Physical Activity Pyramid Guide* para sa Batang Pilipino na kaugnay sa lakas at tatag ng kalamnan.

Lakas ng Kalamnan	Tatag ng Kalamnan

Gawain II. Pampasigla

Bumuo ng apat na pangkat. Bawat pangkat ay magsisimula sa estasyon ng kanilang bilang. Pumili ng lider at gawin ang mga gawain sa bawat estasyon. Ang pagpito ng guro ay hudyat na lilipat na kayo sa kasunod na estasyon.



Ano-anong mga kilos ang ginawa ninyo sa bawat estasyon?

Alin sa mga gawain ang nagpapaunlad ng malakas na kalamnan? Alin naman ang nagpapaunlad ng matatag ng kalamnan?

Ang lakas ng kalamnan ay pagtataglay ng kakayahang makahila o makatulak ng mabigat na bagay o *power*. Halimbawa nito ay ang pagbuhat ng mabigat na bagay o kasangkapan sa bahay tulad ng malaking timba ng tubig.

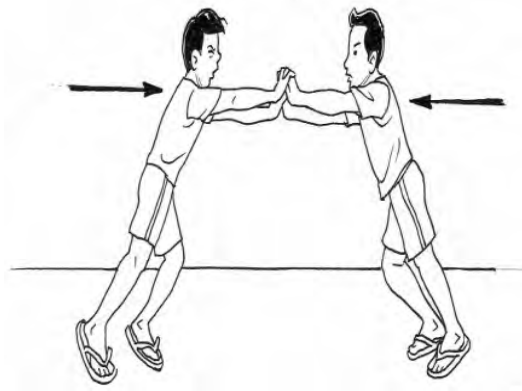
Ang tatag ng kalamnan naman ay pagtataglay ng kakayahang makahila o makatulak ng mas magaang bagay o *power* nang paulit-ulit, o mas matagal na panahon.

Halimbawa nito ay ang paulit-ulit na pagtakal ng tubig gamit ang maliit na tabo upang mailipat ito sa ibang lalagyan.



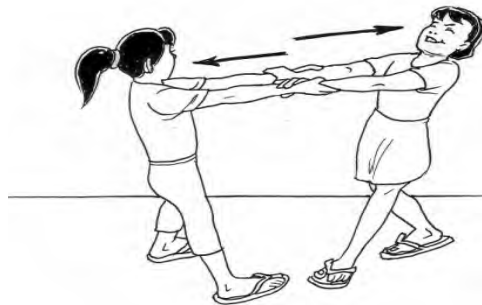
Magsama-sama ang magkapangkat at gawin ang mga sumusunod:

A. Pagtulak ng kaparareha



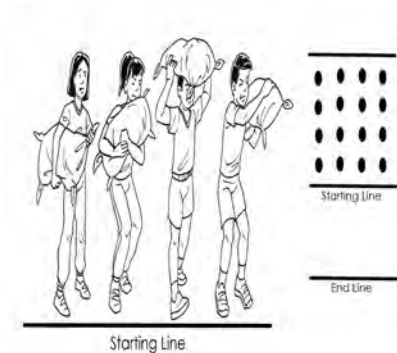
- Tumayo na nakaharap sa kapares
- Paglapatin ang kamay ng kapares. Itulak ang bawat isa gamit ang puwersa ng braso.
- Gawin ito sa loob ng 30 segundo.

B. Paghila sa kapares



- Tumayo na kaharap ang kapares.
- Hawakan ang kamay ng kapares. Maghilahan ang bawat isa sa loob ng 30 segundo.

C. Relay ng Pagbuhat



- Humanay ang apat na pangkat.
- Tumayo ang bawat pangkat sa harap ng *starting line*.
- Sa hudyat, bubuhatin ng unang manlalaro ang sako o bag na may lamang damit. Lalakad siya patungo sa end line, iikot at babalik sa *starting line*.
- Uulitin ang gawain ng mga susunod na manlalaro at ang pangkat na unang makatapos ay siyang nanalo.

Ano ang naramdaman ninyo pagkatapos ng gawain? Anong kinakailangan upang maitulak at mahila mo ang iyong kapareha?

Ano naman ang kinailangan mo upang mabuhat at manguna sa laro ninyo kanina?

Alin ang mas kinailangan mo sa mga nakaraang gawain? ang lakas ng kalamnan o tatag ng kalamnan?



May iba't ibang gawain na nagdudulot ng lakas at tatag ng kalamnan katulad ng pagtulak o paghila ng mga bagay, pagbubuhat, at iba pa.

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

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



Lagyan ng tsek (✓) ang kolum ng tamang sagot.

	TAMA	MALI
1. Ang pagtulak o paghila ng mabigat na bagay ay ilan sa mga gawaing nagdudulot ng lakas ng kalamnan.		
2. Kapag ang isang tao ay hindi makatagal sa pagdadala o pagbubuhat ng isang bagay siya ay may tatag ng kalamnan.		
3. Ang pag-iingat at pagiging masaya sa mga gawaing ginagawa sa araw-araw ay mainam na gawain.		

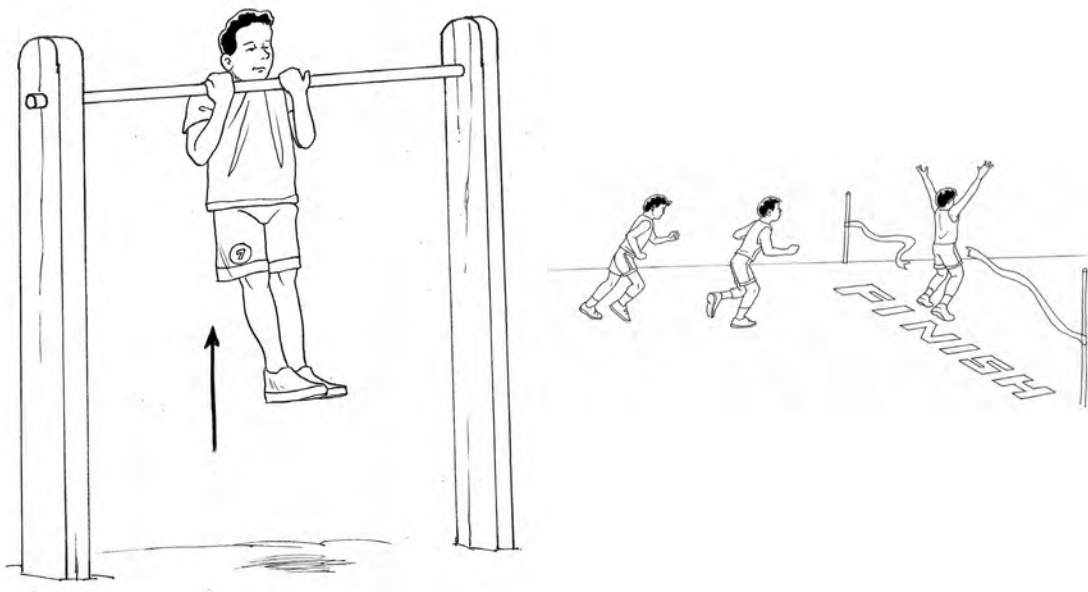
4. Ang pagsunod sa <i>Physical Activity Pyramid Guide</i> para sa Batang Pilipino ay nakabubuti para sa kalusugan ng ating katawan.		
---	--	--



Itala ang mga ginagawa ninyo sa araw-araw na nangangailangan ng lakas at tatag ng kalamnan. Ugaliing gawin ang mga ito sa tuwina upang mapalakas ang inyong katawan.



Pagpapalakas at Pagpapatatag ng Kalamnan

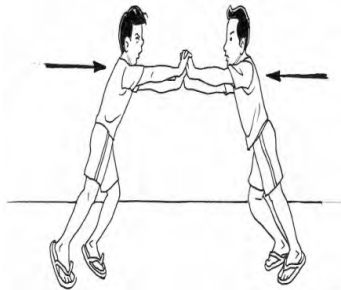


Ang pagkakaroon ng malakas at matatag na kalamnan ay mahalaga sa bawat isa. Nakatutulong ito sa pagsasagawa sa ating pang araw-araw na gawain.

Sa araling ito, muli nating pagyayamanin at tutukuyin ang ating kaalaman sa lakas at tatag ng kalamnan.

Humanap ng kapares. Pag-aralan ang mga larawan at itambal sa ibinigay na deskripsyon. Ang lahat ng pares ay magpapaunahan ng pagtambal. Ang unang pares na makatapos ay siyang panalo.

Hanay A



Hanay B

1. Pagtulak ng mabigat na bagay

2. Pagbuhat ng mabigat na bagay

3. Pagpapalakasan ng puwersa

4. Paghila ng mabigat na bagay



5. Paulit-ulit na paglipat ng magaang bagay

Tama ba ang inyong paglalarawan sa mga gawain?
Alin sa mga larawan ang may kaugnayan sa tatag ng kalamnan?
Alin naman ang gumagamit ng lakas ng kalamnan?



Gawain 1. Pagbuhat ng mabigat

Bumuo ng pangkat na may tig-apat o tig-limang kasapi.

Sama-samang buhatin ng pangkat ang isang malaking sako na naglalaman ng sampung aklat papunta sa puwesto ng may dalawang metro ang layo mula sa pinagmulan. Bumalik sa pinagmulan.

Gawain 2. Pagbuhat ng magaan

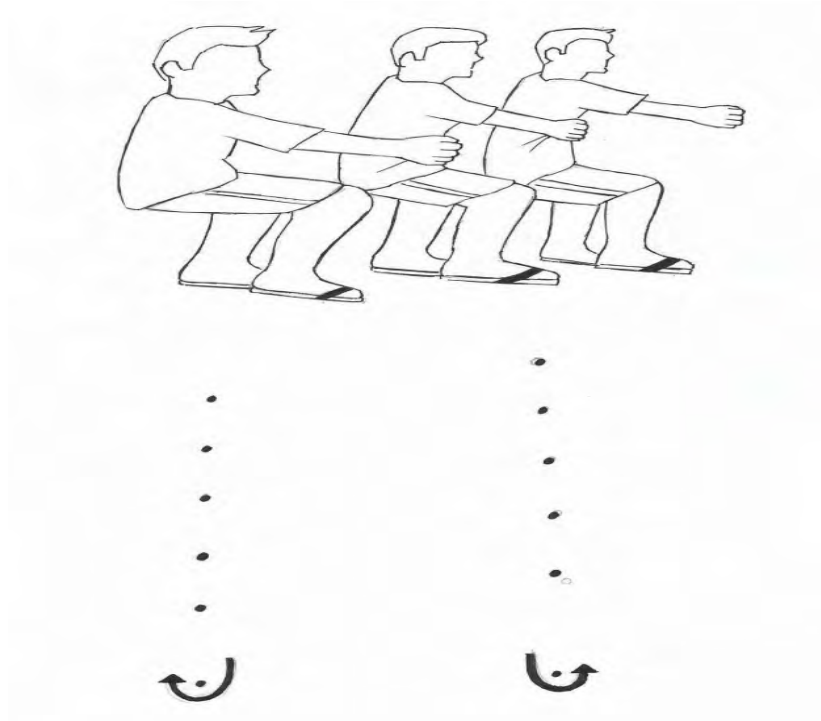
Humanap ng kapareha. Buhatin ng pares ng isang bag na naglalaman ng dalawang aklat lamang papunta sa puwesto ng may dalawang metro ang layo mula sa pinagmulan. Ulit-ulitin ito sa lugar sa loob ng tatlong minuto.

Anong naramdaman ninyo nang gawin ang unang gawain kumpara sa pangalawa?

Sino sa inyo ang hindi nakaramdam ng ngalay o hrap sa pagbuhat ng bag na may sampung aklat? Ilang ulit ninyong nagawa ang pagbuhat ng bag na may dalawang aklat lamang?

Sa pagbuhat na mabigat na bagay, kinakailangan ang lakas ng kalamnan. Sa paulit-ulit na pagbuhat naman ng magaan na bagay, kinakailangan ang tatag ng kalamnan.

SAKAYAN NA! Lakad Tren



Pamamaraan:

1. Bumuo ng dalawang grupo na may walo hanggang sampung kasapi o higit pa.
2. Maglagay ng silya sa harap ng bawat pangkat na may layong limang metro.
3. Humarap nang sunuran na ang agwat ng bawat isa ay isang talampakan, at humawak sa baywang o balikat ng nasa harapan.
4. Ibaluktot ang mga tuhod nang paupo at nakaharap sa likod ng isang kasapi.
5. Gayahin ito ng lahat ng kasapi at humanda na sa dahan-dahang paglakad. Panatilihin ng bawat isa ang ganitong posisyon habang naglalakad ang pangkat.
6. Marahang lumakad pasulong patungo sa itanakdang lugar at iku-tan pakanan ng buong grupo hanggang makabalik sa pinanggalingan na napanatili ang posisyon.
7. Ang grupong unang makabalik sa puwesto at makahanay ng tuwid ang panalo.

Nagustuhan niyo ba ang larong ito?

Anong mga kakayahan o sangkap ng *physical fitness* ang pinaunlad dito?

Paano nagamit sa larong ito ang *muscular endurance*?



Ang paggamit ng kalamnan para matagalang panatilihin ang posisyon ng katawan ay pagpapakita ng pagtaglay ng tatag ng kalamnan.

Mahalaga na magtaglay ng lakas at tatag ng kalamnan upang laging handa ang ating katawan sa ano man ng gawaing nangangailangan ng *power*.



Sagutin ang mga tanong ng OO o HINDI.

TANONG	OO	HINDI
1. Naisagawa mo ba nang tama ang mga gawaing sumusubok sa tatag at lakas ng kalamnan?		
2. Nauunawaan mo na ba ang pagkakaiba ng tatag ng kalamnan at lakas ng kalamnan.		
3. Nasisiyahan ka ba kapag pinagagawa ka ng mga gawain sa bahay at paaralan?		



Gawing matatag at malakas ang inyong kalamnan sa pamamagitan ng pagsasagawa ng mga gawaing bahay katulad ng pagdidilig, pagbubuhat ng gamit, at iba pa. Gumawa ng *Fitness Diary* katulad ng nasa kabilang pahina.

FITNESS DIARY

Petsa: _____

Dear Diary,

Nagawa ko sa araw na ito ang...

Tumutulong ito sa akin upang ako ay

Sumasaiyo,



Pagpapaunlad ng Liksi

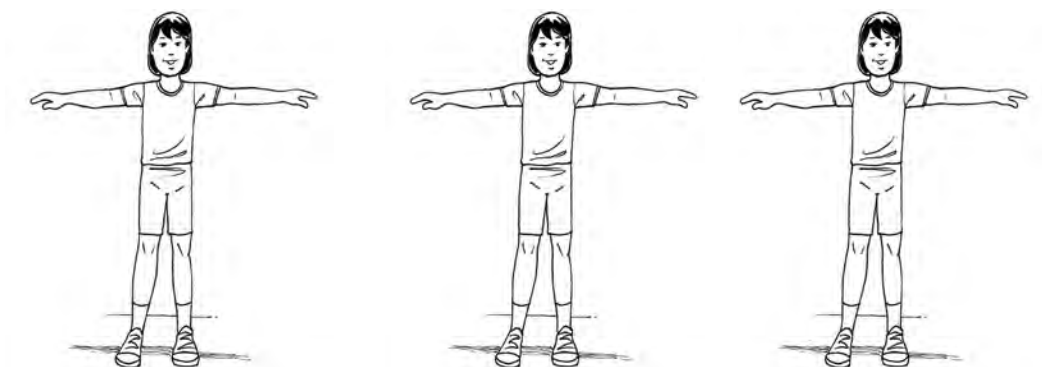


Ang liksi (*agility*) ay isang kasanayan na sangkap ng *physical fitness* na nagpapakita ng maliksing kakayahan na magpalit-palit o mag-iba-iba ng direksiyon.

Sa araling ito, isasagawa ninyo ang mga gawaing susubok at lilinang sa inyong liksi.

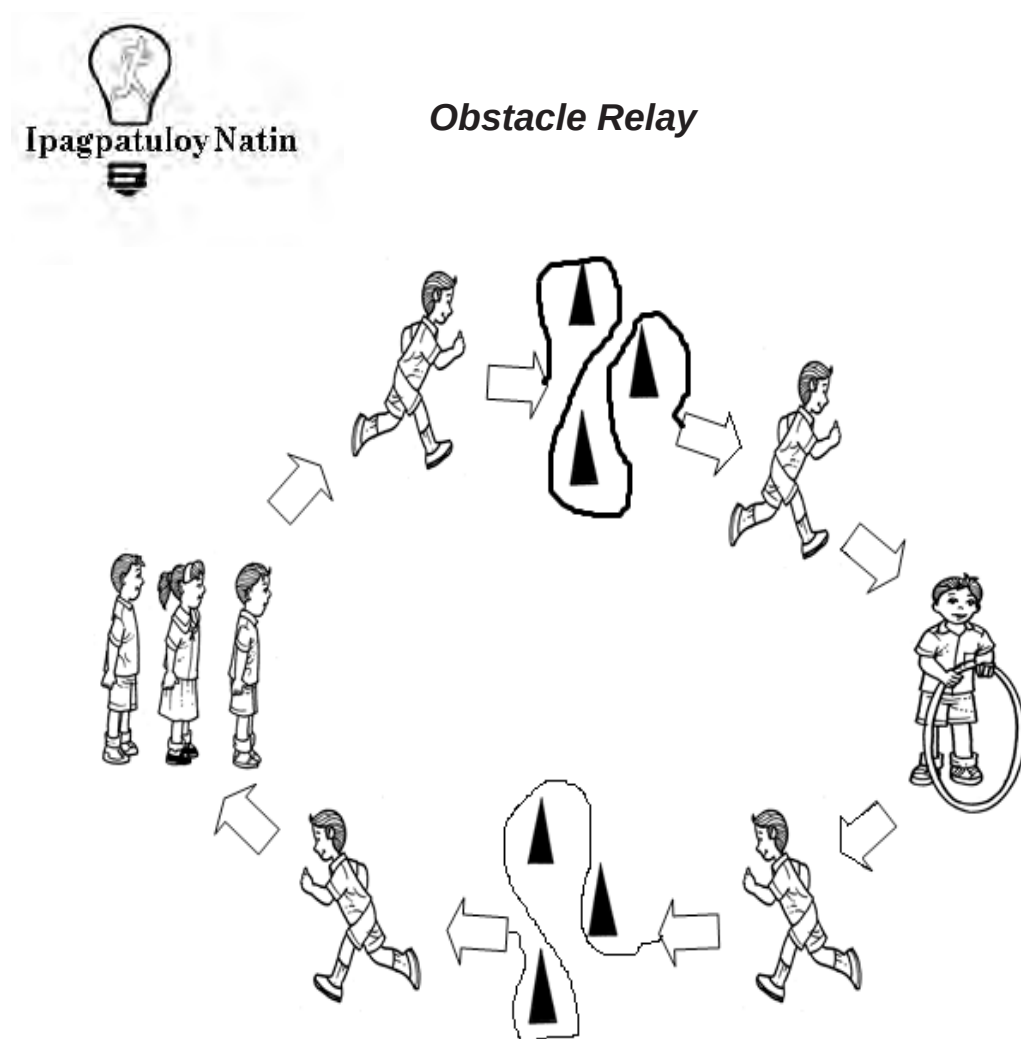


Tumayo at humanay sa harap ng guro. Sa hudyat ng guro, humakbang pagilid at sundan ang direksiyong ituturo ng guro.



Sabay-sabay humakbang pakaliwa o pakanan.

Maliksi ba kayong nakasunod sa direksyong itinuro ng guro? Ano ang kailangan upang mapaunlad ang inyong liksi?



Pamamaraan:

1. Bumuo ng tatlong pangkat na may parehong bilang ng manlalaro. Humanay ang bawat pangkat.
2. Ang unang manlalaro ay tatakbo nang paekis-ekis sa mga cone na nakalagay sa nakatakdang puwesto.

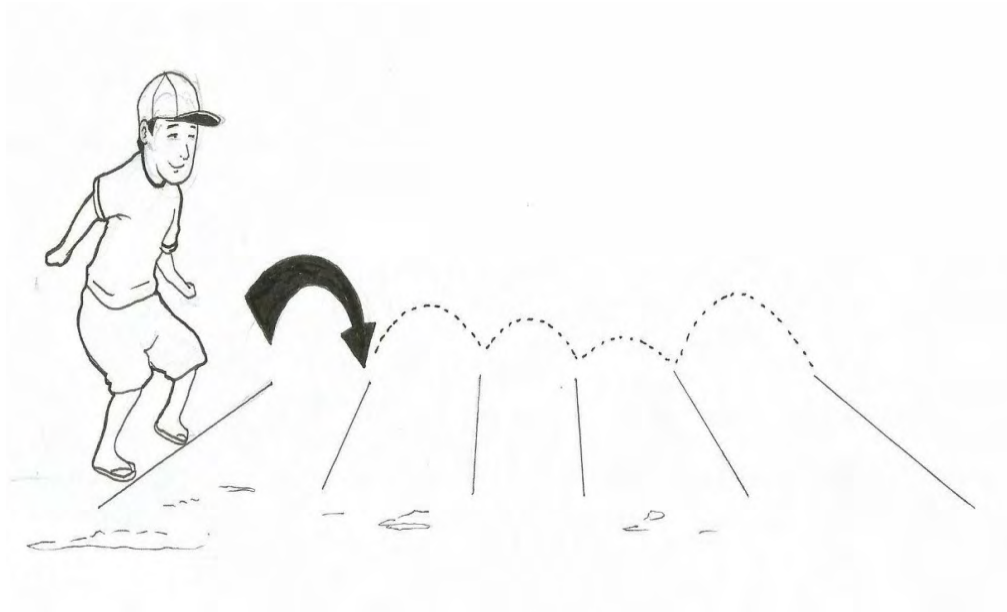
3. Pagdating sa dulo, sumuot sa *hula hoop* (buklod) na nakapuwesto sa *finish line* at tumakbo muli pabalik sa *starting line* nang paekis-ekis sa mga *cone*.
4. Uulitin ng susunod na manlalaro ang ginawa ng nauna.
5. Ang pangkat na unang makatapos ay panalo.

Paano ninyo isinagawa ang mga gawain? Sino sa inyo ang nakatapos agad sa mga gawain?

Ano ang katangiang taglay ng tao na maliksing kumilos o tumakbo habang nag-iiba-iba ng direksiyon?

TALUNIN ANG SAPA

Lugar: Palaruan o *ground*



Pamamaraan:

1. Bumuo ng dalawang pangkat na may parehong bilang. Maglagay ng *starting line* at *finish line* na may limang metrong pagitan.
2. Gumawa ng dalawang tuwid na guhit mula sa *starting line* hanggang sa *finish line*.
3. Sa bawat isang metrong agwat, maglagay ng tanda na guhit. Sa mga bahaging may tanda, tumalon na kunwari ay malapad na kanal.
4. Tumalon sa bawat tanda ng isang metrong agwat hanggang sa makarating sa kabilang guhit.



5. Simulan ito ng unang manlalaro ng bawat pangkat hanggang sa huling manlalaro. Ang unang pangkat na makatapos ay siyang panalo.



Ang liksi ay kakayahan sa mabilis na pagpalit-palit o pagbabago ng direksyon. ang mabilis na pagkilos habang nag-iiba ng direksiyon ay sukatan ng liksi.

Ang pagsasagawa ng gawaing pisikal ay mahalaga dahil ito ay nagpapatibay ng ating katawan at nagpapahusay ng iba't ibang kasanayan tulad ng liksi.



Panuto: Basahin at piliin ang tamang sagot.

1. Ang pagkilos sa maliksing paraan ay sukatan ng
 - A. *agility*
 - B. *coordination*
 - C. *balance*
 - D. *flexibility*
2. Ang pakikilahok sa gawaing pisikal ay mahalaga dahil ito ay
 - A. nagpapalakas ng katawan
 - B. nakatutulong sa magandang pakikipag-kapwa
 - C. nagpapatatag ng katawan
 - D. lahat ng nabanggit
3. Alin sa sumusunod ang dapat ginagawa kapag nakikilahok sa mga gawain katulad ng laro?
 - A. nakikipaglaro nang patas sa kalaban
 - B. walang pakialam sa kalaban
 - C. hinahayaang masaktan ang kalaro
 - D. wala sa mga nabanggit
4. Nakita mo na ang iyong kaklase ay matutumba at malapit ka sa kaniya. Ano ang gagawin mo?
 - A. magkunwaring hindi nakita
 - B. titingnan lamang
 - C. agapang huwag tuluyang matumba
 - D. magsisigaw upang mapansin
5. Kapag nadapa ang iyong kalaban sa laro, alin sa sumusunod ang gagawin mo?
 - A. pagtawanan siya
 - B. magkunwari na hindi nakita
 - C. tulungan siya
 - D. isumbong sa guro



Sulatan muli ang inyong *Fitness Diary*. Isulat ang kahalagahan ng mga gawaing nagpapaunlad sa liksi (*agility*).

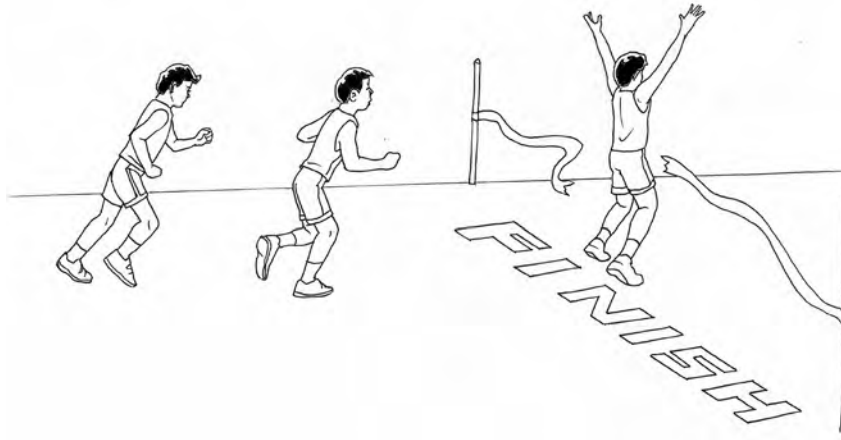
FITNESS DIARY	
Petsa: _____	
Dear Diary,	
Nagawa ko sa araw na ito ang...	

Tumutulong ito sa akin upang ako ay	

Sumasaiyo,	



Paglinang ng Bilis



Tingnan ang larawan. Ano ang makikita ninyo sa larawan? Ano kaya ang kasanayang taglay ng batang nanalo sa paligsahan?

Nasiyahan ba kayo sa mga gawain sa nakaraang aralin? Ngayon naman ay ipakikita ninyo ang inyong bilis sa pagsasagawa ng mga gawain.

Paligsahan sa Pagbibigay ng mga Bagay

Bumuo ng tatlong pangkat. Ang bawat pangkat ay mag-uunahang tatakbo papunta sa guro upang dalhin ang bagay na kaniyang hihingiin.

1. Halimbawa: Bigyan ako ng Panyong Puti

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Nasiyahan ba kayo sa laro? Aling pangkat ang nakakuha ng maraming puntos? Bakit sila nakarami ng puntos? Anong kasanayan ang taglay nila?



Alamin natin kung mabilis kayong umiwas.

Tapikan ng Tuhod



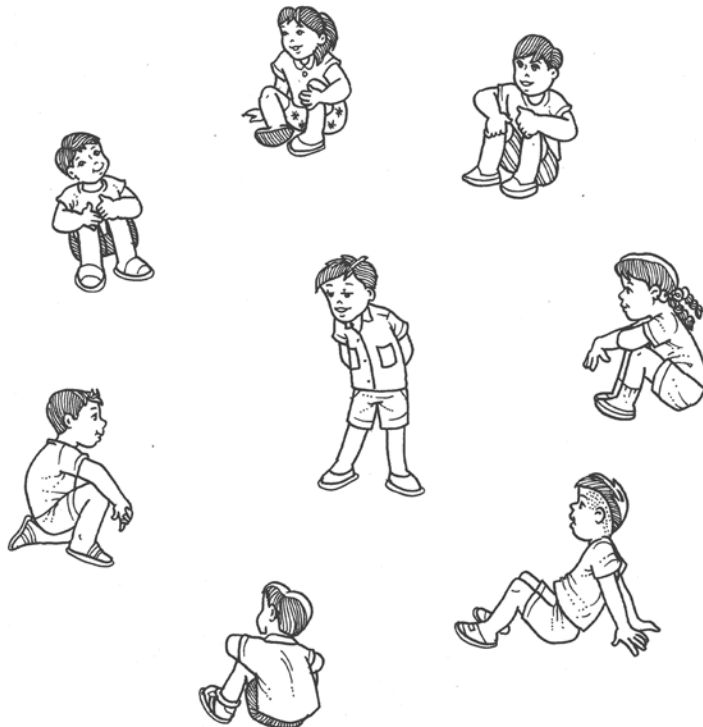
1. Humanap ng kapareha. Gumuhit ng linya na may isang metrong sukat sa bawat linya. Harapin ang isa't isa. Dito lamang sa linya kayo puwedeng tumayo o gumalaw.

2. Sa hudyat ng guro, susubukang tapikin ang tuhod ng kapareha. Kailangan maiwasan ito ng kalaro. Siguraduhing di kayo aalis ng tapak sa linya. Bilangin kung ilang beses matatapik ang tuhod sa loob ng tatlong minuto.
3. Pagkatapos ng tatlong minuto, magpalit ng gampanin.
4. Kung sino ang may pinakakaunting bilang na matapik na tuhod ay panalo.

Sino sa inyo ang nanalo? Sino ang mas mabilis kumilos?

Ang *speed* o bilis ay ang kakayahan sa mabilis na paggalaw ng katawan o ilang bahagi ng katawan. Halimbawa nito ay ang mabilis na pagtakbo o pag-iwas na mahuli o mataya.

Circle Chase



Ngayon ay maglalaro tayo ng isang laro na ang layunin ay maabutan o mataya ang manlalarong tumatakbo sa unahan bago makarating sa dating puwesto. Sa larong ito, kailangan mo ng bilis upang di maabutan ng taya. Handa na ba kayo?

Pamamaraan:

1. Uupo ang mga bata sa loob ng bilog. Sa pamamagitan ng hudyat, lahat ng batang tumutugon sa bilang na tatawagin ay tatayo at tatakpong pakanan paikot sa labas ng bilog hanggang sa makabalik siya sa dating puwesto.
2. Sisikapin ng batang nasa likuran ng bawat mananakbo na mataya ang nasa unahan niya bago ito makarating sa dating puwesto. Ang mga nasa unahang mananakbo ay sisikapin namang huwag mataya at maabutan.
3. Ang bawat mataya ay di makapaglalaro at magsasama-sama sa isang lugar.
4. Tumawag muli ng panibagong bilang.
5. Ang mga batang maiiwan sa laro pagkatapos ng takdang oras ng paglalaro ang panalo.

Nasiyahan ba kayo sa inyong ginawa? Nasunod ba ninyo ang alituntunin at pag-iingat sa paglalaro? Anong kakayahan ang kailangan upang hindi ka maging taya sa laro? Ano ang katangian ng isang taong may bilis? Ano ang maaaring gawin upang maging mabilis?



Ang *speed* o bilis ay ang kakayahan sa mabilis na paggalaw ng katawan o ilang bahagi ng katawan. Halimbawa nito ay ang mabilis na pagtakbo o pag-iwas na mahuli o mataya. Maraming laro ang nangangailangan ng bilis kung kaya't mainam na sanayin ito ng bawat isa.



Sagutin ang mga tanong ng OO o HINDI sa pamamagitan ng paglagay ng bilog sa kolum ng inyong sagot.

Mga tanong	OO	HINDI
1. Nakasunod ka ba na may pag-iingat sa alituntunin ng laro?		
2. Pinahalagahan mo ba ang mga gawaing tumutulong upang malinang ang kasanayan sa bilis?		
3. Nagsikap ka ba na sanayin ang iyong sarili na kumilos nang mabilis?		



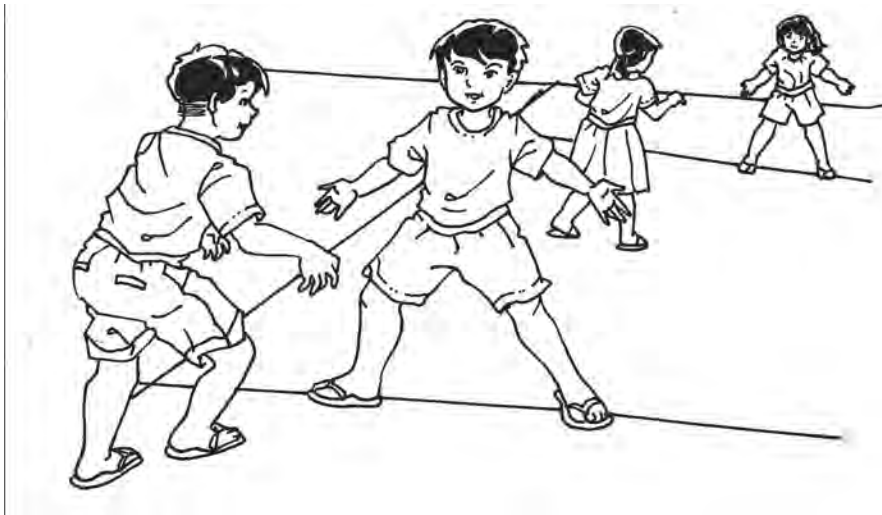
Itala sa inyong kuwaderno ang mga gawain sa bahay o sa paaralan na tumutulong upang mapahusay ang inyong bilis.

Magsaliksik tungkol sa larong patintero. Maghanda ng ulat tungkol sa larong ito.



ARALIN 5

Patintero



Alam mo ba ang larong nasa larawan? Ito ay ang patintero. Sa araling ito, maglalaro tayo ng patintero!



Simulan Natin



Bago simulan ang pangunahing gawain, sagutin ang sumusunod na tanong

1. Ano-ano ang mga sangkap ng *health-related fitness*?
2. Guhitan ng  *star* ang mga pamamaraang nakatutulong upang mapaunlad ang inyong lakas at tatag ng kalamnan.

- ___ Sumasali sa *dance troop*.
- ___ Palagiang pagpapasuri sa doktor.
- ___ Kumain ng masustansiyang pagkain.
- ___ Magpahinga at matulog sa tamang oras.
- ___ Gawin ang tamang paraan ng pag-ehersisyo araw-araw.

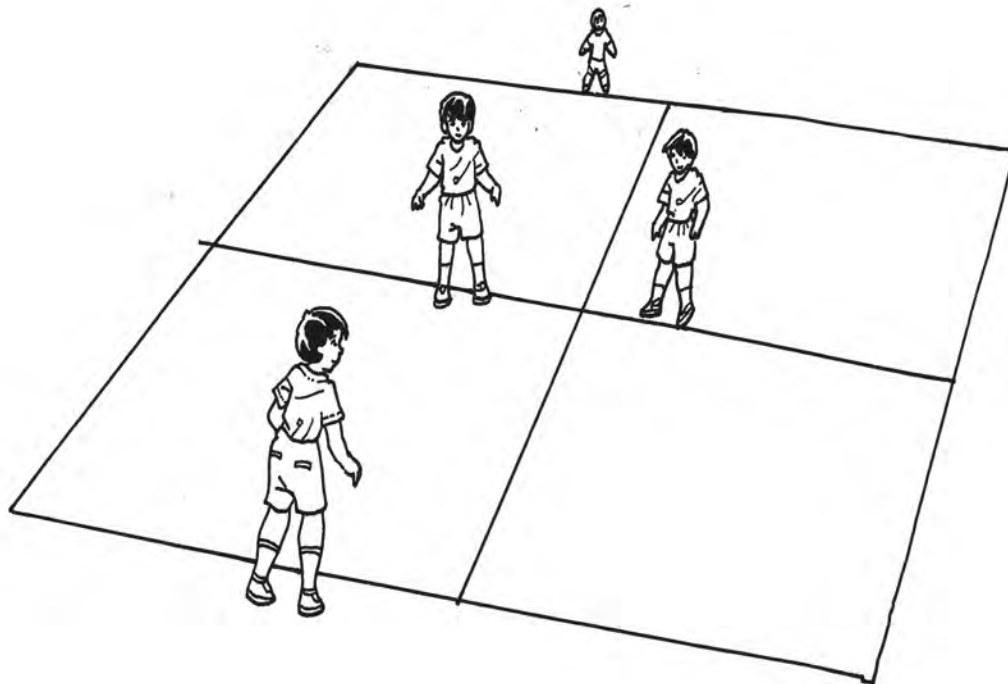


Ang mga laro ay nakatutulong sa pagsasanay ng *physical fitness components*.

Ang *invasion game* ay uri ng mga laro na ang layunin ay 'lusubin' o pasukin ng kalaban ang iyong teritoryo. Ang Patintero ay isang halimbawa ng *invasion game*.

Bumuo ng pangkat na may apat o limang kasapi. Gumawa ng ulat tungkol sa patintero at ipakita ito sa harapan.

Maglaro tayo ng Patintero.



Pamamaraan:

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

Ano ang masasabi ninyo sa larong inyong ginagawa? Ano-anong kaugnay na kasanayan ang ginamit ninyo?

Sa mga isinagawang gawain, nagpakita ba kayo ng paggalang at patas na pakikipaglaro sa inyong kapuwa mag-aaral? Bakit kailangang gawin ito?



Ang mga laro ay nakatutulong sa pagsasanay ng mga sangkap ng *physical fitness*.

Ang larong patintero ay halimbawa ng *invasion game*, na ang layunin ay 'lusubin' o pasukin ng kalaban ang iyong teritoryo.



Suriin mo ang iyong sarili at iguhit ang sa waston hanay.

	Napakahusay	Mahusay	Kailangan pang linangin
Liksi sa pag-iwas sa pagtataya sa larong patintero			
Bilis ng pagtakbo sa larong patintero			
Magalang na pakikipaglaro			
Pag-unawa sa konsepto ng <i>invasion games</i>			



Isulat sa inyong *Fitness Diary* ang mga natutuhan tungkol sa lakas at tatag ng kalamnan.

Magsiyasat tungkol sa larong Agawang Panyo.

FITNESS DIARY	
	Petsa: _____
Dear Diary,	
Nagawa ko sa araw na ito ang...	

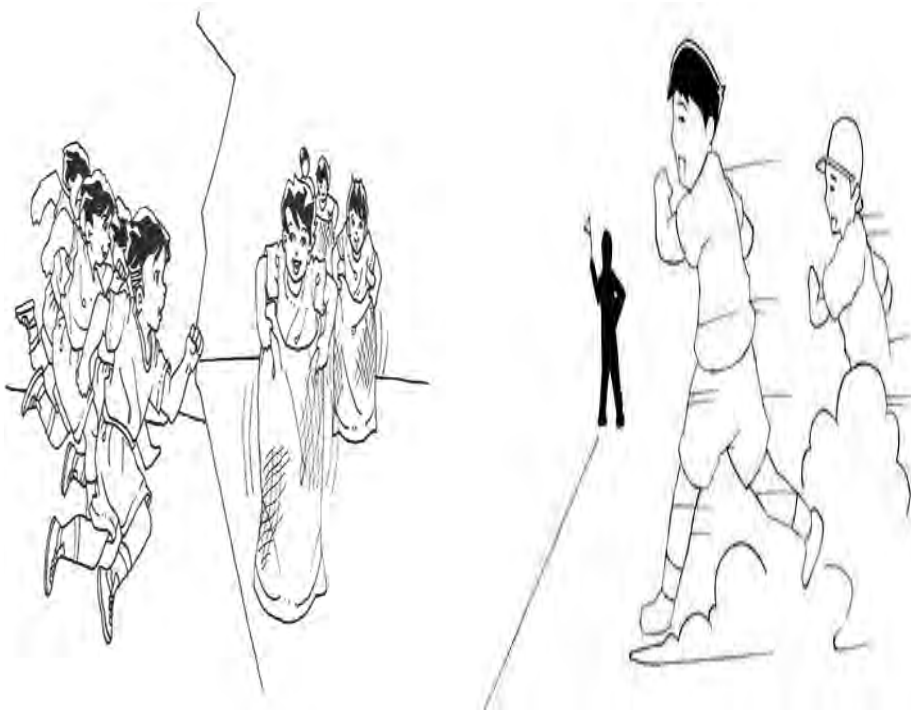
Tumutulong ito sa akin upang ako ay	

Sumasaiyo,	



ARALIN 6

Agawang Panyo



Ano ang ginagawa ng mga bata? Nagagawa mo na rin ba ito? Upang magawa ang mga ito, anong kakayahang pisikal ang kailangan mong sanayin?

Ang layunin ng araling ito ay higit pang malinang ang mga gawaing nakapagpapaunlad ng kalusugang pisikal upang magkaroon ng sapat na liksi at bilis.

Ang bilis (*speed*) at liksi (*agility*) bilang mga kasanayan kaugnay ng mga sangkap ng *fitness* ay bibigyang pansin upang lubos na maunawaan ang kahalagahan nito sa paglalaro at paggawa ng mga pang-araw-araw na gawain.



Sa nakaraang aralin, natutuhan ninyo ang iba't ibang pagsubok sa *health-related* at *skill-related* na mga sangkap ng *fitness*. Sa araling ito, mararanasan ninyo muli ang mga gawaing pisikal na magpapaunlad sa bilis (*speed*) at bilis (*agility*).

Gawain. Pagbabalik-tanaw

Lagyan ng tsek ang kolum kung ang nabanggit ay madalas mong ginagawa.

	Oo	Hindi
1.Naranasan mo na bang maglaro ng habulan at pagtakbo nang paekis-ekis?		
2.Ikaw ba'y nakipaglaro na sa iyong mga kapatid at magulang?		
3.Madalas ka bang maglaro ng luksong lubid, patintero at tumbang preso?		
4.Nasisiyahan ka ba habang nakikipaglaro sa iyong mga kaibigan?		
5.Nakatutulong ba sa paglinang ng <i>physical fitness</i> ang paglalaro?		



Ipagpatuloy Natin

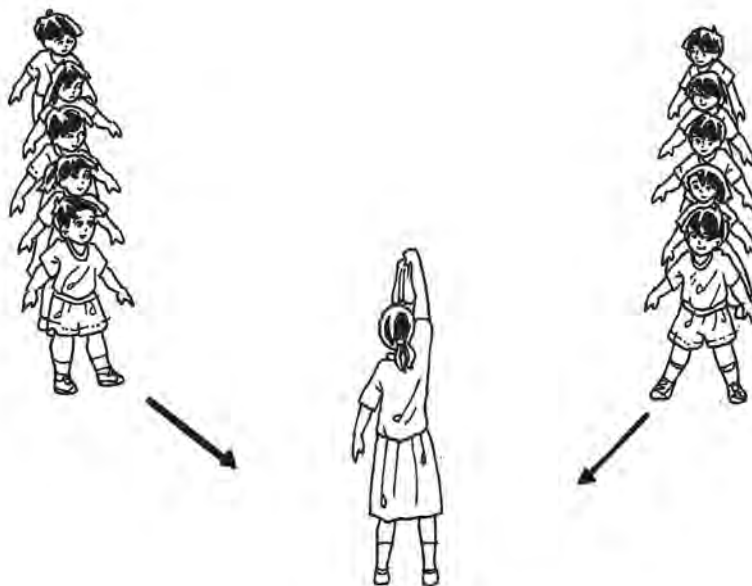
Ang mga larong *relay* na may kasamang pagdampot ng bagay ay ilan sa mga larong nagpapaunlad ng kasanayan sa bilis at liksi. Naranasan mo na bang maagawan ng isang bagay? Ano ang unang naging reaksiyon mo? Ano ang ginawa mo?



Gawin Natin

Sa araling ito, isasagawa ninyo ang larong may kaugnayan sa pag-agaw o pagdampot ng isang bagay. Masusubok sa larong ito ang inyong bilis at liksi sa pagdampot o pag-agaw ng isang bagay.

Agawang Panyo



Pamamaraan:

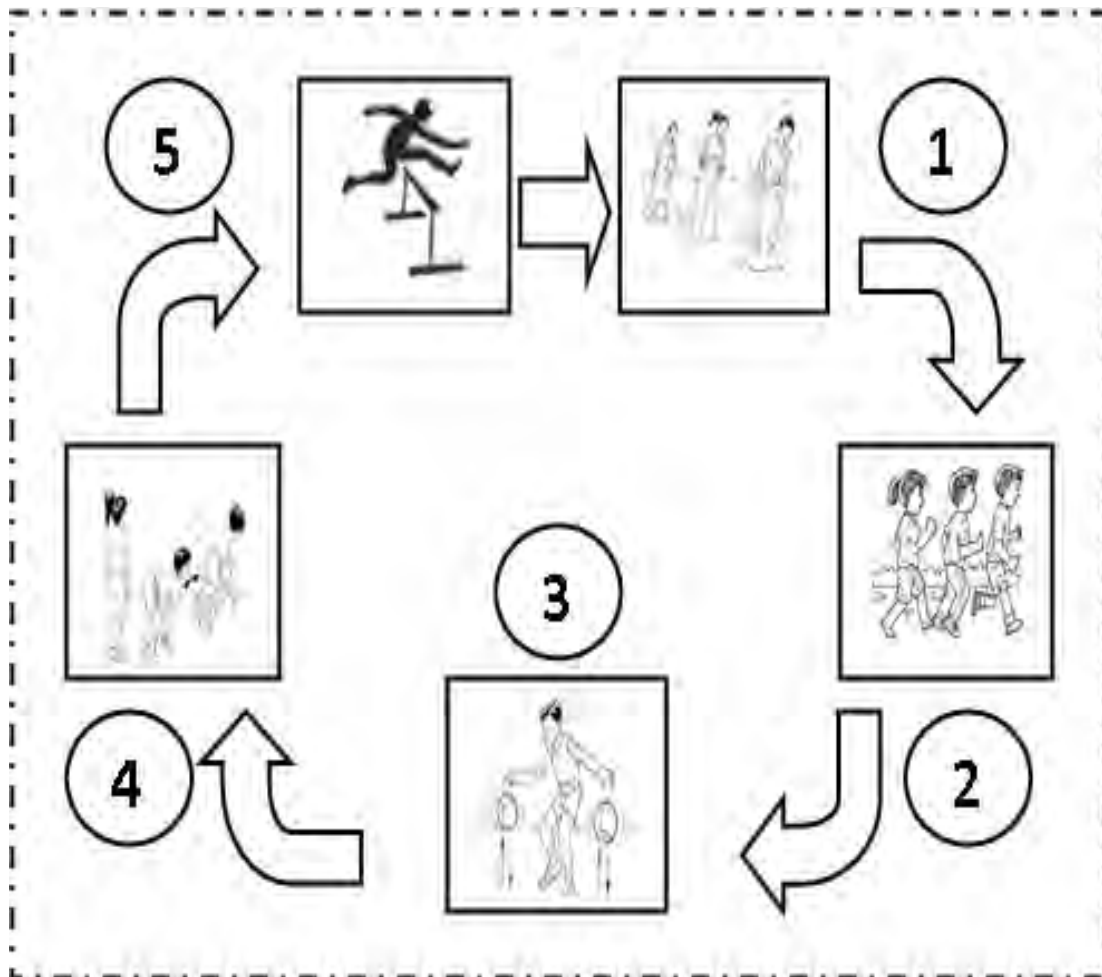
1. Bumuo ng dalawang grupo na may lima o higit pang kasapi.
2. Bigyan ng bilang ang bawat manlalaro ng bawat pangkat at pumila ayon sa pagkakasunod-sunod ng bilang.
3. Pumila nang magkaharap ang magkabilang panig na magkatapat ang bawat bilang na iniatas.
4. Ang guro ang hahawak ng panyo at tatawag sa numero ng manlalaro.
5. Sa hudyat ng guro, tatakbo sa gitna ang manlalaro, lalapit sa hinahawakang panyo at dadamputin o aagawin ang panyo at babalik sa puwesto.
6. Siguraduhing hindi mataya ng kalaban upang makapuntos ang grupo.



Sa paglahok sa mga larong may agawan ng mga bagay, dapat maging maliksi at mabilis ang iyong mga paa at kamay. Kailangan ding masanay ang iyong katawan sa wastong paninimbang habang nagbabago-bago ang direksiyon at bilis ng pagkilos.



Isulatsasagutangpapelangmgagawainnamakapagpapaunlad sa bilis at liksi.



Sulatan muli ang inyong *Fitness Diary* sa mga natutuhan tungkol sa bilis at liksi.



Agawang Base



Ang habulan, patintero at iba pang laro kasama ang mga kaibigan o kamag-aral ay kasiya-siya. Bukod sa kasiyahan, nalilinig din ang iba't ibang mga sangkap ng *fitness* tulad ng lakas ng kalamnan, tatag ng kalamnan, bilis, at liksi.



Ang ating katawan ay mahalaga. Ito ay dapat alagaan at pagtuunan ng pansin. Mas mainam ang pagkakaroon ng sapat na *physical fitness* upang mapanatili ang masiglang isip, masiglang katawan, masiglang pamumuhay, at makakaiwas sa sakit.

Bago magsimula sa pagsasagawa ng mga gawaing pisikal, isagawa muna ang pag*warm-up* upang maihanda ang katawan.

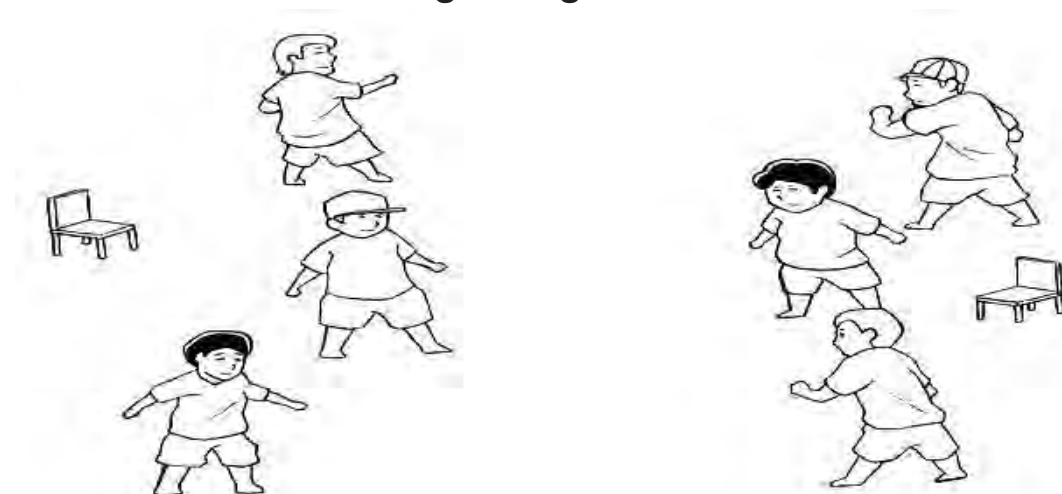


Tingnan ang nasa larawan. Ano-ano ang mga kilos na kanilang ginagawa? Ano ang masasabi ninyo sa kanilang kilos at galaw? May gawain bang nagpapakita ng lakas at tatag ng kalamnan? Alin ang mga gawaing nagpapakita ng bilis at liksi sa pagkilos?



Naranasan mo na bang maglaro ng habulan? Naranasan mo rin bang makipag-agawan ng laruan o makipag-unahan sa pagkuha ng upuan? Paano mo naunahan ang iyong kamag-aral o kalaro sa pagkuha ng laruan o upuan? Ano-anong sangkap ng *skill-related fitness* ang pinauunlad sa gawaing iyon.

Agawang Base

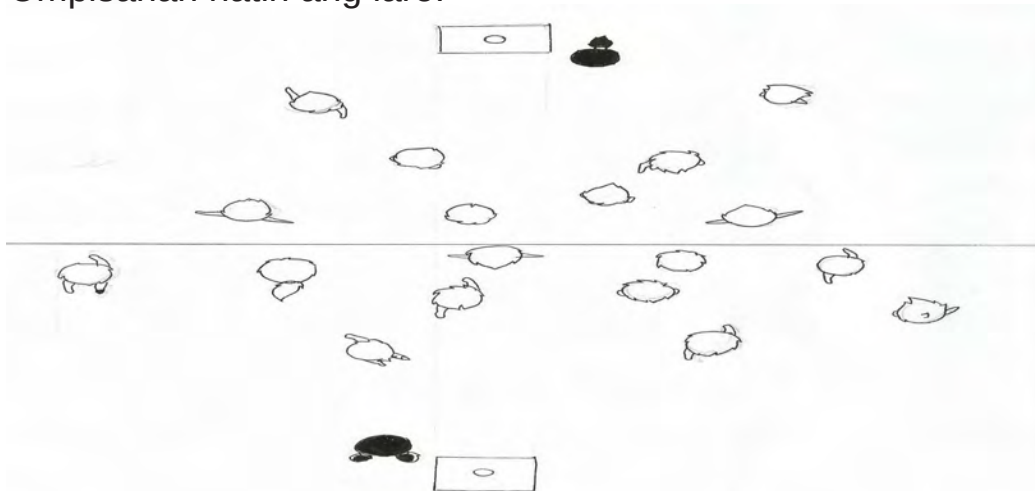


Pamamaraan:

1. Bumuo ng dalawang pangkat na may pantay na bilang.
2. Mag-*Jack and Poy* para malaman kung sino-sino ang magkakampi. Mas maraming manlalaro, mas masaya.
3. Kailangan ng bawat pangkat na may *base* o bahay. Ito ay maaaring puno ng kahoy, malaking bato, o anumang puwedeng gawing *base* ng bawat pangkat.
4. May guhit na linya sa gitna na maghahati sa dalawang *base* ang bawat pangkat.
5. May maiiwang isa na magbabantay sa kanilang *base* para hindi ito maagaw, habang ang ibang kasapi ng pangkat ay susubukang agawin ang *base* ng kalaban.
6. Kapag lumampas sa linya ang manlalaro, kailangang habulin ng kalaban upang hulihin. Ito ay dadalhin sa kanilang *base* bilang preso at kailangang bantayan upang hindi makatakas.
7. Maaari lamang makalaya ang presong manlalaro kung mahahawakan o matatapik ng kakampi at maaari na itong maglaro muli.
8. Kapag ang *baseline* ng pangkat ay nataya ng kalaban nang hindi siya natataya, maaari ding manalo kung lahat ng kasapi sa kabilang koponan ay nahuli na.



Umpisahan natin ang laro.



Paano ka nakakaiwas habang hinahabol ka ng inyong kalaro? Naalala mo ba ang mga palatandaan upang makaiwas sa sakuna?

Sa larong Agawang *Base*, ano-anong sangkap ng *physical fitness* ang nagamit sa laro?



Ang larong Agawang *Base* ay nagpapaunlad sa bilis sa pagtakbo at liksi sa paggalaw. Sa paglalaro nito, kailangan ang pag-iingat upang hindi mataya ng kalaban.

Ang layunin sa larong ito ay maagaw ng grupo ang *base* ng kalaban nang hindi natataya. Ang Agawang *Base* ay isa ring halimbawa ng *invasion game*, tulad ng patintero.



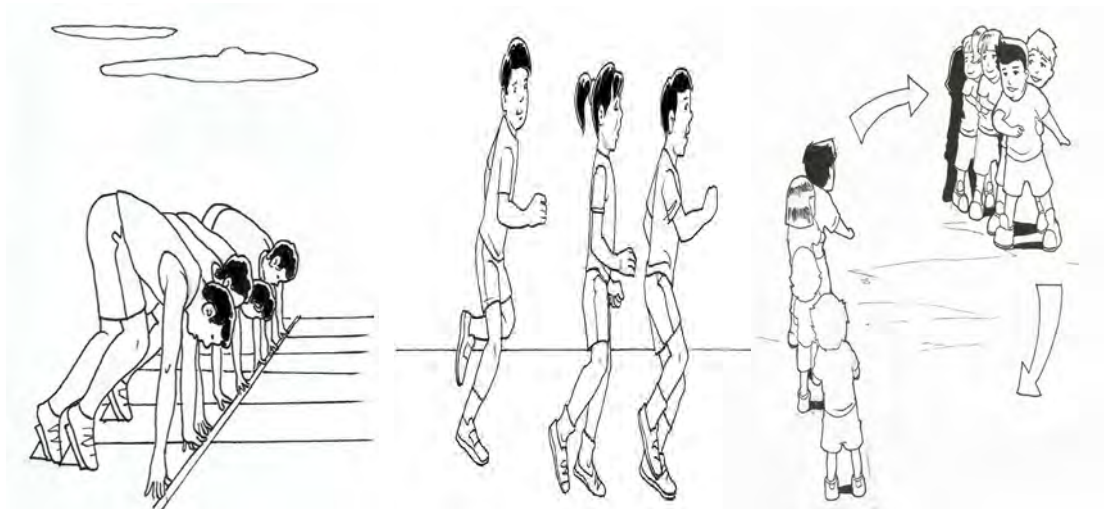
Lagyan ng tsek (✓) ang bawat kolum kung nagawa mo ang mga ito.

Mga Gawain	Mahina	Katamtaman	Mabilis
Pagtakbo nang mabilis			
Maliksing pag-iwas na mataya			
Paghuli ng kalaban			
Pagligtas ng kakampi			

Isulat sa inyong *Fitness Diary* ang iyong mga natutuhan tungkol sa paglaro ng Agawang *Base*. Paano ka nakakaiwas habang hinahabol ka ng inyong kalaro?



Lawin at Sisiw



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

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

Ngayon, subukan natin ang iyong kakayahan sa pamamagitan ng hablutan ng buntot. Gusto mo na bang maglaro?



Hanapin at bilugan ang mga salita ng tumutugma sa mga laro at mga sangkap ng *physical fitness*.

LOOP-A-WORD

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



Bakit nga ba dinagit ng lawin ang mga sisiw?
Gusto ba ninyong malaman?

Lawin at Sisiw

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

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

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

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

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

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

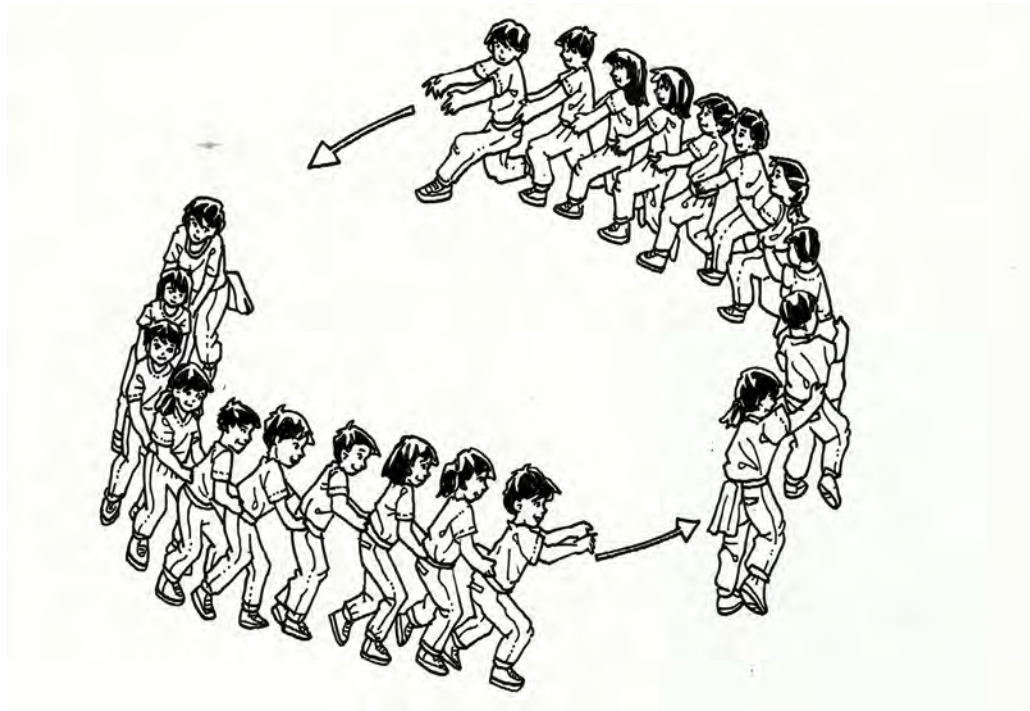
Magmula na noon hanggang sa kasalukuyan ay di pa nakikita ang nawawalang singsing kaya dinadagit pa ni Lawin ang mga sisiw ng Inahing Manok.



Mga Alituntunin sa Paglaro ng Lawin at Sisiw

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

Lawin at Sisiw



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

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

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





Lagyan ng tsek (✓)ang kolum na naglalarawan ng inyong tapat na sagot.

Ako ay	Madalas	Minsan	Hindi
nakikinig at nakikilahok sa talakayan			
sumali sa lahat ng mga aralin			
nakauunawa sa kahalagahan ng paglaro			
sumusunod sa mga alituntunin ng laro			
nasisiyahan habang nakikipaglaro			



Balikang muli ang inyong *Fitness Diary* at isulat ang iyong mga natutuhan na mga kasanayan sa paglaro ng Lawin at Sisiw.

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 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*)

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