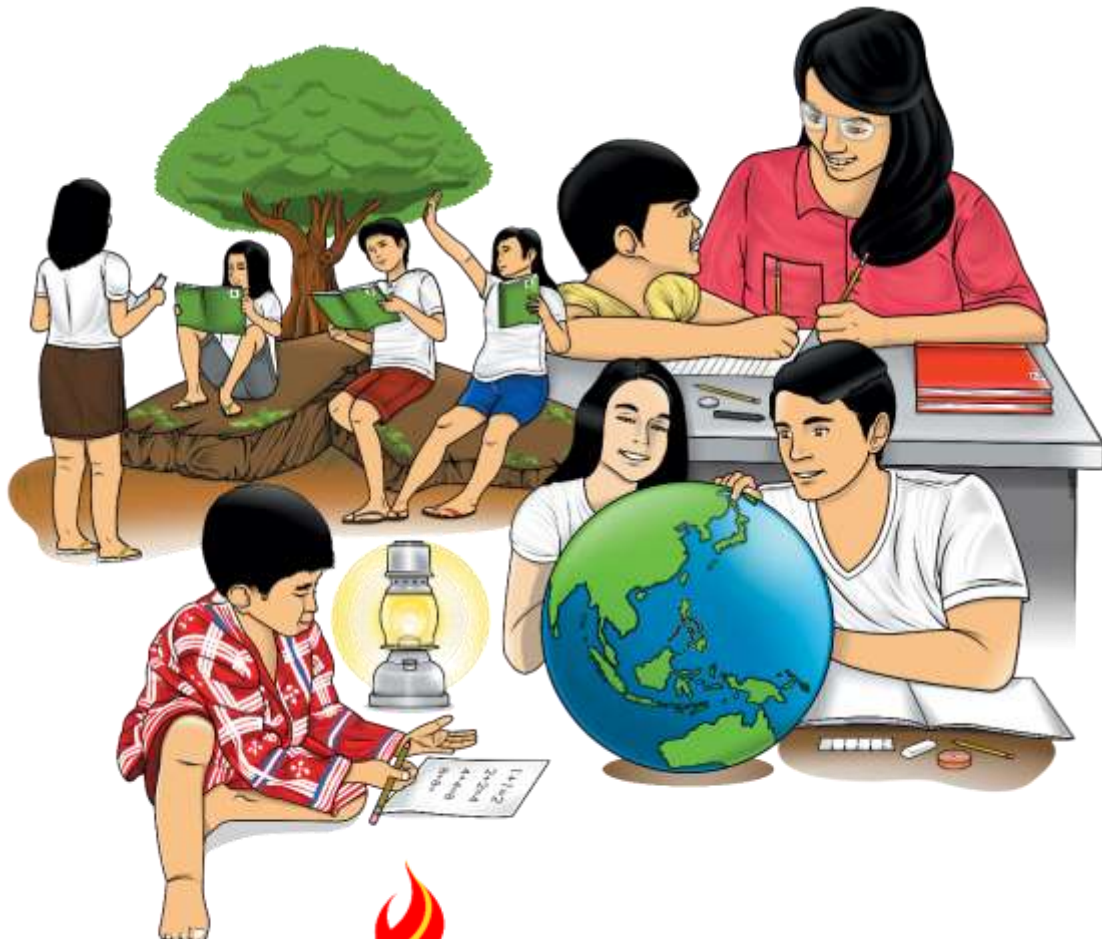


# Physical Education

Ikalawang Markahan – Modyul 1:

Agawang Panyo: Isa, dalawa,  
Tatlo, Agaw-Takbo!



**Physical Education – Ikalimang na Baitang  
Alternative Delivery Mode**

**Ikalawang Markahan – Modyul 1: Agawang Panyo: Isa, dalawa, tatlo, Agaw-Takbo!  
Unang Edisyon, 2020**

Isinasaad sa Batas Republika 8293, Seksiyon 176 na: Hindi maaaring magkaroon ng karapatang-sipi sa anomang akda ang Pamahalaan ng Pilipinas. Gayonpaman, kailangan muna ang pahintulot ng ahensiya o tanggapan ng pamahalaan na naghanda ng akda kung ito ay pagkakakitaan. Kabilang sa mga maaaring gawin ng nasabing ahensiya o tanggapan ay ang pagtakda ng kaukulang bayad.

Ang mga akda (kuwento, seleksiyon, tula, awit, larawan, ngalan ng produkto o brand name, tatak o trademark, palabas sa telebisyon, pelikula, atbp.) na ginamit sa modyul na ito ay nagtataglay ng karapatang-ari ng mga iyon. Pinagsumikapang matunton ang mga ito upang makuha ang pahintulot sa paggamit ng materyales. Hindi inaangkin ng mga tagapaglathala at mga may-akda ang karapatang-aring iyon. Ang anomang gamit maliban sa modyul na ito ay kinakailangan ng pahintulot mula sa mga orihinal na may-akda ng mga ito.

Walang anomang parte ng materyales na ito ang maaaring kopyahin o ilimbag sa anomang paraan nang walang pahintulot sa Kagawaran.

Inilathala ng Kagawaran ng Edukasyon

Kalihim: Leonor Magtolis Briones

Pangalawang Kalihim: Diosdado M. San Antonio

**Bumuo sa Pagsusulat ng Modyul**

**Manunulat:** Denver J. Balacloot, Leonardo B. Montes, Nikka Kaye G. Quirante

**Editor:** Julie Christie P. Paano, Rhea Jane C. Palita

**Tagasuri:** Jodelyn A. Mercadal, Ma. Gilda C. Baleña, Jessica M. Abril

**Tagaguhit:** Roberto B. Yodico, Rodolfo B. Magno

**Tagalapat:** Arielyn Mae A. Gudisan, Joel R. Capuyan

**Tagapamahala:** Ramir B. Uytico  
Arnulfo M. Balane  
Rosemarie M. Guino  
Joy B. Bihag  
Ryan R. Tiu  
Nova P. Jorge  
Carmelino P. Bernadas  
Rey F. Bulawan  
Nicolas G. Baylan  
Neil G. Alas  
Imelda E. Gayda  
Abelardo G. Campani

**Inilimbag sa Pilipinas ng \_\_\_\_\_**

**Department of Education – Region VIII**

Office Address: Government Center, Cadahug, Palo, Leyte

Telefax: 053 – 832-2997

E-mail Address: region8@deped.gov.ph

**5**

# **Physical Education**

**Ikalawang Markahan – Modyul 1:**

**Agawang Panyo: Isa, Dalawa,  
Tatlo, Agaw-Takbo!**

## **Paunang Salita**

Ang Self-Learning Module o SLM na ito ay maingat na inihanda para sa ating mag-aaral sa kanilang pag-aaral sa tahanan. Binubuo ito ng iba't ibang bahagi na gagabay sa kanila upang maunawaan ang bawat aralin at malinang ang mga kasanayang itinakda ng kurikulum.

Ang modyul na ito ay may inilaang Gabay sa Guro/Tagapagdaloy na naglalaman ng mga paalala, pantulong o estratehiyang magagamit ng mga magulang o kung sinumang gagabay at tutulong sa pag-aaral ng mga mag-aaral sa kani-kanilang tahanan.

Ito ay may kalakip na paunang pagsusulit upang masukat ang nalalaman ng mag-aaral na may kinalaman sa inihandang aralin. Ito ang magsasabi kung kailangan niya ng ibayong tulong mula sa tagapagdaloy o sa guro. Mayroon ding pagsusulit sa bawat pagtatapos ng aralin upang masukat naman ang natutuhan. May susi ng pagwawasto upang makita kung tama o mali ang mga sagot sa bawat gawain at pagsusulit. Inaasahan namin na magiging matapat ang bawat isa sa paggamit nito.

Pinapaalalahanan din ang mga mag-aaral na ingatan ang SLM na ito upang magamit pa ng ibang mangangailangan. Huwag susulatan o mamarkahan ang anumang bahagi ng modyul. Gumamit lamang ng hiwalay na papel sa pagsagot sa mga pagsasanay.

Hinihikayat ang mga mag-aaral na makipag-ugnayan agad sa kanilang guro kung sila ay makararanas ng suliranin sa pag-unawa sa mga aralin at paggamit ng SLM na ito.

Sa pamamagitan ng modyul na ito at sa tulong ng ating mga tagapagdaloy, umaasa kami na matututo ang ating mag-aaral kahit wala sila sa paaralan.



## Alamin

Ang paglalaro ay maituturing na bahagi ng pang-araw-araw na buhay ng ating mga kabataan. Ito ay nagbibigay sigla, saya at katuparan sa kanilang mga sarili, sapagkat nahahasa ang kanilang mga talento at kakayahang pisikal sa pamamagitan ng paglalaro. Ang modyul na ito ay naglalayon na higit pang malinang ang 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.

Ang modyul ay nahahati sa apat na mga aralin:

- Aralin 1 – Introduksiyon sa Larong Agawang Panyo
- Aralin 2 – Halina't Gawin Natin
- Aralin 3 – Pagpapayaman sa Kasanayan
- Aralin 4 – Pagsasabuhay ng Natutuhan

Layunin ng modyul na ito ang mga sumusunod:

- Executes the different skills involved in the game (**PE5GS-IIc-h-4**);
- Assesses regularly participation in physical activities based on the Philippines physical activity pyramid (**PE5PF-IIb-h-18**);
- Observes safety precautions (**PE5GS-IIb-h-3**); and
- Displays joy of effort, respect for others and fair play during participation in physical activities (**PE5PF-IIb-h-20**)



## Subukin

A. Panuto: Basahin at unawain ang bawat pangungusap. Piliin ang titik ng tamang sagot. Isulat ang sagot sa sagutang papel.

1. Ito ay isang larong pinoy may kaugnayan sa pag-agaw o pagdampot ng isang bagay na masusubok ang inyong bilis at liksi.
  - A. Agawang Panyo
  - B. Larong Batuhang Bola
  - C. Larong Syato
  - D. Tumbang Preso
2. Anong skill-related fitness ang malilinang sa larong Agawang Panyo?
  - A. bilis
  - B. *speed at agility*
  - C. time
  - D. lahat ng nabanggit

3. Ang agawang panyo ay pwedeng laruin ng \_\_\_\_\_.
  - A. solo o isahan
  - B. dalawa
  - C. tatlo
  - D. lima o higit pang kasapi
  
4. Anong kagamitan ang kailangan sa paglalaro ng agawang panyo?
  - A. bola
  - B. lata at tsinelas
  - C. panyo at stick
  - D. holen
  
5. Saan isinasagawa ang larong agawang panyo?
  - A. sa masikip na lugar
  - B. sa bukid
  - C. sa palengke
  - D. sa isang malawak at madamung lugar

B. Panuto: Basahin ng mabuti ang bawat tanong at piliin ang titik ng tamang sagot. Isulat ang iyong sagot sa sagutang papel.

1. Ang mga sumusunod ay mga kasanayang napapaunlad sa larong Agawang Panyo maliban sa isa.
  - a. pagtakbo
  - b. pag-iwas
  - c. pag-agaw
  - d. pagsalo
  
2. Ang pakikilahok sa mga gawaing pisikal ay mahalaga dahil ito ay
  - a. nagpapatatag ng katawan
  - b. nakakatulong na magkaroon ng maraming kaibigan
  - c. nagpapalakas ng katawan
  - d. lahat ng nabanggit
  
3. Nakita mo na ang iyong kaklase ay madadapa at malapit ka sa kanya. Ano ang iyong gagawin?
  - a. magkukunwaring hindi mo siya nakita
  - b. titingnan lamang
  - c. hihingi ng tulong sa kaibigan o guro
  - d. agapan na huwag tuluyang madapa
  
4. Ang \_\_\_\_ ay ang kakayahan sa mabilis na paggalaw ng katawan o ilang bahagi ng katawan.
  - a. speed o bilis
  - b. agility o liksi
  - c. power
  - d. flexibility
  
5. Ang pagkilos ng maliksing paraan ay sukatan ng \_\_\_\_\_.
  - a. agility
  - b. coordination
  - c. balance
  - d. flexibility

## Aralin

# 1

# Introduksiyon sa Larong Agawang Panyo

Ang “Agawang Panyo” o laglag panyo ay isang simple at sikat na larong pambata. Ito ay pangkatang laro, bawat pangkat ay may lima o higit pang miyembro gamit ang panyo at stick na may habang dalawang talampakan. Ang game na ito ay masusukat ang reaction time, awareness, speed at agility ng isang player.

Ang mga larong *relay* na may kasamang pagdampot ng bagay ay ilan sa mga larong nagpapaunlad ng kasanayan sa bilis at liksi.



## ***Balikan***

Panuto: Isulat sa sagutang papel ang **TAMA** kung ang mga sumusunod na pangungusap ay nagsasaad ng tama ukol sa larong Pinoy at **MALI** kung hindi.

- \_\_\_\_\_ 1. Ang larong syato ay hindi nangangailangan ng mga kasanayang pagpukol o pagpalo, pagtakbo at pagsalo na nakalilinang o nakapagpapaunlad ng tatag ng kalamnan at power.
- \_\_\_\_\_ 2. Ang batuhang bola ay isang larong nangangailangan ng mga kasanayang pagtakbo, pag-iwas, pagbato, at pagsalo na nakalilinang o nagpapaunlad ng lakas ng kalamnan ng puso (cardiovascular endurance) at power.
- \_\_\_\_\_ 3. Ang kickball ay isang uri ng larong striking o fielding games.
- \_\_\_\_\_ 4. Ang kagamitan sa larong tumbang preso ay lata, tsinelas at yeso o chalk na pangmarka.
- \_\_\_\_\_ 5. Ang larong tumbang preso ay halimbawa ng larong striking o field games.



### ***Mga Tala para sa Guro***

Ang modyul na ito ay dinisenyo na may apat na aralin at ang bawat aralin ay dapat pag-aralan sa loob ng isang linggo.



## Tuklasin

Suriin ang larawan sa ibaba. Alam mo ba ang larong ito? Naranasan mo na bang makapaglaro nito? Nasubukan mo na bang maagawan o makipag-agawan ng isang bagay? Ito ay isang halimbawa ng larong may pagdampot o tinatawag na (*relay game*). Ito ay ang agawang panyo.



## Suriin

Ang larong *relay* na may kasamang pagdampot ng bagay ay ilan sa mga larong nagpapaunlad ng kasanayan sa bilis (*speed*) at liksi (*agility*). Ang bilis (*speed*) ay kakayahan sa mabilis na paggalaw ng katawan o ilang bahagi ng katawan. Ang liksi (*agility*) ay isang kasanayan na sangkap ng *physical fitness* na nagpapakita ng maliksing kakayahan na magpapalit-palit o mag-iiba-iba ng direksiyon.

May iba't-ibang kagamitan at pamamaraan na dapat sundin sa paglalaro ng Agawang Panyo. Ito ay ang mga sumusunod:

### Mga kagamitan:

- Panyo
- *Stick* na may haba ng dalawang talampakan



### **Pamamaraan ng Paglalaro:**

1. Bumuo ng dalawang grupo na may maaring dalawa o higit pa.
2. Dapat pantay ang pila sa dalawang grupo.
3. Kumuha ng isang referee na maghahawak ng panyo at ito rin ang magtatawag ng mga manlalaro.
4. Mag-assign ng number ang bawat miyembro. At kailangan nitong pumila ayon sa pagkasunod sunod ng numero.
5. Tatawag ang referee ng isang numero. Ang numero na tinawag ay kailangang pumunta sa gitna upang kunin ang panyo.
6. Kapag nakuha ng isang miyembro ang panyo, kailangan nitong bumalik sa linya o base nang hindi natataya ng kalaban.
7. Kapag nataya ng kalaban nang hindi pa nakakabalik sa linya ay ang kalaban ang makakakuha ng puntos.
8. Kapag matagal nang nakatayo ang mga manlalaro at walang kumukuha ng panyo, maaari pang magtawag ng maraming numero ang referee para kumuha ng panyo.
9. Ang pinakamaraming puntos ang mananalo.

Nasiyahan ka ba sa inyong ginawa? Anong kakayahan ang kailangan upang maagaw ang panyo? Ano ang katangian ng taong may bilis at liksi? Ano ang maaring gawin upang maging mabilis?

Ang *speed* o bilis ay ang kakayahang 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. Ang *agility* o liksi naman ay isang kasanayan na nagpapakita ng maliksing kakayahan na magpapalit-palit o mag-iiba-iba ng direksiyon.

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

Masayang maglaro ngunit kailangan nating mag ingat para maiwasan ang sakuna at sakit ng katawan. Narito ang mga gawaing pangkaligtasan sa paglalaro ng agawang panyo.

1. Gumamit ng tamang kasuotan sa paglalaro.
2. Mag (warm-up) at pampalamig (cooling down) bago at pagkatapos ng laro.
3. Sundin ang mga patakaran o regulasyon ng laro.
4. Pumili ng ligtas na lugar kung saan kayo maglalaro.
5. Iwasang maglaro kung may sakit o karamdaman.
6. Maging isports sa paglalaro upang maiwasan ang pag-aaway away.



## Pagyamanin

A. Gawain 1: Iguhit ang hugis *star* sa  gutang papel kung naisagawa ng mahusay ang mga kasanayan.

<b>Mga Kasanayan sa Agawang Panyo</b>	<b>Isagawa ng 3 beses</b>	<b>Isagawa ng 5 beses</b>
1. pagtakbo ng mabilis		
2. pagtakbo na may iniwasan		
3. maliksing pag-iwas na mataya		
4. pagtakbo ng paekis-ekis		
5. pag-agaw ng panyo		

B. Gawain 2: Isagawa muli ang mga kasanayan kasama ang isa o dalawang miyembro ng pamilya.

<b>Mga Kasanayan sa Agawang Panyo</b>
pagtakbo ng mabilis
pagtakbo na may iniwasan
maliksing pag-iwas na mataya
pagtakbo ng paekis-ekis
pag-agaw ng panyo



## Karagdagang Gawain

Panuto: Pagyabungin pa natin ang kasanayan sa agawang panyo. Isagawa ang sumusunod na mga gawain.

1. Pagtakbo sa loob ng bahay
2. Pag-agaw ng panyo
3. Maliksing pag-iwas na mataya
4. Pagtakbo ng may paekis-ekis
5. Paghuli ng kalaban

## Aralin

# 2

## Halina't Gawin Natin!

Ang paglalaro ng agawang panyo ay nagbibigay sigla sa mga kabataan, saya at katuparan sa kanilang mga sarili, sapagkat nahahasa ang kanilang mga talento at kakayahang pisikal sa pamamagitan ng paglalaro.



### **Balikan**

Panuto: Isulat sa sagutang papel ang **OO** kung ang pahayag ay nagsasad ng tama at **HINDI** kung ito naman ay mali.

- \_\_\_\_\_ 1. Ang larong agawang panyo ay ang pag-uunahan na madampot ang panyo bago makabalik sa pwesto.
- \_\_\_\_\_ 2. Ang larong agawang panyo ay nagmula sa Pilipinas.
- \_\_\_\_\_ 3. Kabilang sa mga kagamitan sa larong agawang panyo ay panyo, stick na may haba na 10 talampakan.
- \_\_\_\_\_ 4. Ang bilis at liksi ay mga kasanayang nahahasa sa larong agawan ng panyo.
- \_\_\_\_\_ 5. Ito ay nilalaro sa dalawang pangkat na may 5 o higit pang kasapi bawat pangkat.



### **Suriin**

Ang pag-eehersisyo bago at pagkatapos maglaro ay kailangan upang ang ating katawan ay hindi mabigla sa paglalaro. Narito ang ilan sa mga pampasiglang gawain at ehersisyong pampalamig bago at pagkatapos ng larong agawang panyo.

Pampasiglang gawain bago laruin ang agawang panyo, sundin ang sumusunod:

1. pag-jogging ng dalawang ikot.



2. Gawin ang Head Twist ng walong bilang sa kanan at kaliwa.



3. Isagawa ang Shoulder rotation. Paikutin ang balikat sa harap ng walong bilang at patalikod ng walong bilang.



4. Gawin ang Arm Circle, iunat ang braso sa gilid na pantay sa balikat at paikutin ng walong bilang paharap at pabalik.



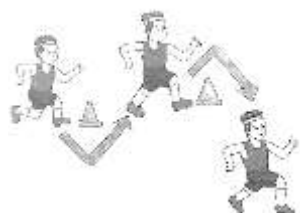
5. Isunod ang Half-Knee Bend na kung saan nakalagay ang kamay sa baywang at dahang-dahang ibaluktot at iunat ang tuhod ng apat na bilang.



6. Isagawa ang Jumping Jack ng walong beses.



7. Isabay ang Paekis-ekis na pagtakbo ng 3 beses



Ang mga ehersisyong pampalamig (Cool Down Exercises) pagkatapos laruin ang Agawang Panyo.

1. Mahinang paglakad pabalik sa bahay
2. Pag-unat ng braso sa itaas ng ulo
3. Pag-unat ng kamay at binti
4. Pag-unat ng balakang at buong katawan
5. Pag-*inhale* at *exhale*



## Pagyamanin

Gawain 1: Iguhit ang hugis **star** ☆ sa sagutang papel kung naisagawa ng mahusay ang mga kasanayan.

Mga Kasanayan	Araw ng Pagsasagawa	5 Beses (5 puntos)	8 Beses (10 puntos)
1. pagtakbo ng mabilis	Unang Araw (Lunes)		
2. pagtakbo na may iniwasan	Ikalawang Araw (Martes)		
3. maliksing pag-iwas na mataya	Ikatlong Araw (Miyerkules)		
4. pagtakbo ng paekis-ekis	Ikaapat na araw (Huwebes)		
5. pag-agaw ng panyo	Ikalimang araw (Biyernes)		

Gawain 2: HALINA'T MAGLARO!

Panuto: Sa gabay ng magulang o iba pang kasama sa bahay, laruin nang buong pag-iingat ang mga sumusunod na kasanayan ng larong agawang panyo. Tandaan ang mga gawaing pangkaligtasan habang naglalaro. Sa sagutang papel, lagyan ng tsek (/) ang bawat kahon batay sa bilang ng beses sa pagsasagawa.

Mga Kasanayan	1-3 beses	4-6 Beses	7-10 Beses
pagtakbo ng mabilis			
pagtakbo na may iniwasan			
maliksing pag-iwas na mataya			
pag-agaw ng panyo			



## ***Karagdagang Gawain***

Panuto: Sagutin ang sumusunod kung nagsasaad ang mga pangungusap sa mga kasanayan sa larong agawang panyo. Lagyan ito ng tsek (✓) kung nagpapakita ng tama at (X) ekis kung hindi.

- \_\_\_\_\_ 1. Pag-unahan sa pagkuha ng panyo sa may hawak nito.
- \_\_\_\_\_ 2. Pumila ng patalikod ang magkabilang panig na magkatapat ang bawat bilang na iniatas.
- \_\_\_\_\_ 3. Pagbuo ng apat na pangkat o grupo.
- \_\_\_\_\_ 4. Ang miyembro ng grupo ang hahawak ng panyo at tatawag sa numero ng manlalaro.
- \_\_\_\_\_ 5. Hindi dapat mataya ang kalaban upang makapuntos ang grupo.

### **Aralin**

# **3**

## **Pagpapayaman sa Kasanayan**

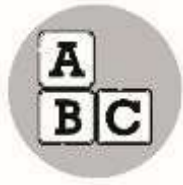
Sa araling ito, at sa tulong ng iba't ibang gawain mas lalo pang mauunawaan ang gawaing pisikal na magpapaunlad ng bilis (speed) at liksi (agility) sa larong Agawan ng Panyo.



## ***Balikan***

Panuto: Ibigay ang mga pamamaraan sa paglalaro ng Agawang Panyo.

- 1. \_\_\_\_\_
- 2. \_\_\_\_\_
- 3. \_\_\_\_\_
- 4. \_\_\_\_\_
- 5. \_\_\_\_\_
- 6. \_\_\_\_\_
- 7. \_\_\_\_\_
- 8. \_\_\_\_\_
- 9. \_\_\_\_\_



## ***Pagyamanin***

### Gawain 1: Pasulungin ang Kasanayan

Panuto: Isagawa ng buong ingat ang mga sumusunod na kasanayan ng larong Agawan ng Panyo sa gabay ng magulang o iba pang kasama sa bahay. Tandaan ang mga gawaing pangkaligtasan habang naglalaro. Lagyan ng tsek (/) ang bawat kahon ayon sa pagsasagawa. Isulat ang iyong sagot sa sagutang papel

<b>Mga Kasanayan</b>	<b>1-3 beses</b>	<b>4-6 beses</b>	<b>7-9 beses</b>
1. pagtakbo ng mabilis			
2. pagtakbo na may iniwasan			
3. maliksing pag-iwas na mataya			
4. pagtakbo ng paekis-ekis			
5. pag-agaw ng panyo			

### Gawain 2:

Panuto: Isagawa ang mga sumusunod na ehersisyong pampalamig. Sa patnubay ng iyong magulang o iba pang miyembro ng pamilya sa pagsasagawa ng mga gawaing ito:

1. Mahinang paglakad pabalik sa bahay
2. Pag-unat ng braso sa itaas ng ulo
3. Pag-unat ng kamay at binti
4. Pag-unat ng balakang at buong katawan
5. Pag enhance at exhale

## Aralin

# 4

## Pagsasabuhay ng Natutunan

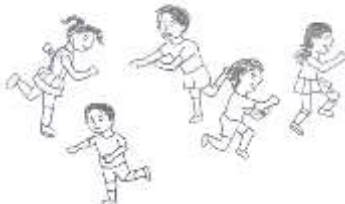
Sa araling ito, mas lalo mong mapapaunlad ang iyong kakayahan na maisagawa ang iba't-ibang kasanayan ng larong agawang panyo. Ang pagsasabuhay nito ay nagbibigay ng pagkakataon sa mga kabataan na mapaunlad ang kanilang pisikal na pangangatawan at ang iba pang kasapi ng pamilya na magkaroon ng oras para sa kasiyahan at pagtuunan ng pansin ang relasyon ng bawat isa.



### *Balikan*

Panuto: Alin sa mga sumusunod na larawan ang tamang kagamitan at kilos ng tamang paglalaro ng agawang panyo. Lagyan ng **tsek** (✓) kung tama at (X) **ekis** kung mali.

1.



2.



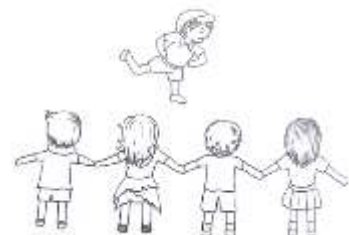
3.



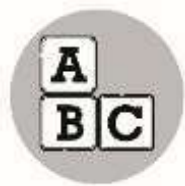
4.



5.







## Pagyamanin

Gawain 1:

Panuto: Isagawa ang mga kasanayan sa tulong ng inyong kapatid o kasambahay. Gamit ang rubriks sa ibaba, punan ang kahon ng puntos ayon sa dami ng pagsasagawa. Tandaan ang mga gawaing pangkaligtasan habang isinasagawa ito.

<b>Mga Kasanayan sa Agawang Panyo</b>	5-10 beses (5 puntos)	11-15 beses (8 puntos)	16-20 beses (10 puntos)
1. pagtakbo ng mabilis			
2. pagtakbo na may iniwasan			
3. pag-agaw ng panyo			

<b>Mga Kasanayan</b>	Puntos
1. pagtakbo ng mabilis	
2. pagtakbo na may iniwasan	
3. pag-agaw ng panyo	

Gawain 2:

Panuto: Maglarong muli ng agawang panyo sa tulong mga magulang, kapatid o kasambahay at punan ang sumusunod na talahanayan.

Mga Tanong	Oo	Hindi
1. Nakasunod ka ba sa alituntunin ng laro?		
2. Isinagawa mo ba ang warm-up activity bago ang laro?		
3. Isinagawa mo ba ang cool down exercise pagkatapos ng laro?		
4. Nagawa mo ba ng tama ang mga kasanayan ng laro?		
5. Nasunod mo ba ang mga hakbang pangkaligtasan sa paglalaro?		

Gawain 3:

Panuto: Cool Down Exercise. Isagawa ang mga sumusunod na ehersisyong pampalamig. Sa patnubay ng iyong magulang o iba pang miyembro ng pamilya sa pagsasagawa ng mga gawaing ito,

1. Mahinang paglakad pabalik sa bahay
2. Pag-unat ng braso sa itaas ng ulo
3. Pag-unat ng kamay at binti
4. Pag-unat ng balakang at buong katawan
5. Pag enhance at exhale



## ***Isaisip***

Panuto: Isulat sa loob ng kahon ang inyong sagot sa bawat tanong. Isulat lamang ang sagot sa sagutang papel.

<b>Pahayag</b>	
1.	Ang Larong Agawan ng Panyo ay.....
2.	Sa Larong Agawan ng Panyo mahalagang....
3.	Ang mga Natutunan ko sa paglalaro ng Agawan ng Panyo ay.....



## ***Isagawa***

Gawain 1: Sa tulong ng magulang o ibang miyembro ng pamilya isagawa ang pampasiglang gawain na may kawilihan.

1. Jogging
2. Head Twist
3. Shoulder Rotation
4. Arm Circles
5. Half-knee Bend
6. Jumping Jack
7. Paekis ekis na pagtakbo

Gawain 2:

Panuto: Punan ang sumusunod na tsart ng mga physical activity na nagawa mong nagpapakita ng mga kasanayan sa paglalaro ng Agawang Panyo.

	Lunes	Martes	Miyerkules	Huwebes	Biyernes	Sabado	Linggo
Halimbawa:		Tumakbo ng may mabilis upang makuha ang walis.					
pagtakbo ng mabilis							
pagtakbo na may iniwasan							
maliksing pag-iwas na sa isang bagay							
pag-agaw ng isang bagay							



## Tayahin

Panuto: Isulat ang salitang **Tama** kung ang pangungusap ay nagsasaad ng tamang Gawain at **Mali** kung hindi tama.

- \_\_\_\_\_ 1. Ang *stick* na ginagamit sa larong agawan ng panyo ay may habang 10 talampakan.
- \_\_\_\_\_ 2. Ang *speed* ay isang kasanayan na nalilintang sa larong agawan ng panyo.
- \_\_\_\_\_ 3. Bawat pangkat ay may kanya-kanyang bilang.
- \_\_\_\_\_ 4. Ang isang miyembro sa bawat pangkat na naatasan kumuha ng panyo ay siya lang ang makikipag-unahan na makakuha nito.
- \_\_\_\_\_ 5. Nakatutulong sa paglinang ng *physical fitness* ang paglalaro ng agawan ng panyo.

Panuto: Piliin ang titik ng tamang sagot at isulat sa iyong sagutang papel.

6. Ang agawan panyo ay nilalaro ng \_\_\_\_\_.
  - a. isa o dalawang tao
  - b. isang pangkat
  - c. dalawang pangkat
  - d. apat hanggang anim na grupo
  
7. Ang “*relay*” ay may kasamang pagdampot ng bagay ay ilan sa mga larong nagpapaunlad ng kasanayan sa bilis (*speed*) at liksi (*agility*).
  - a. tama
  - b. mali
  - c. pwede
  - d. wala sa nabanggit
  
8. Layunin ng agawan ng panyo ang \_\_\_\_\_.
  - a. Maagaw ang panyo sa kalaban.
  - b. Hindi maagaw ang panyo ng kalaban.
  - c. Maiuwi ang panyo sa kanilang base ng hindi natatapik ng kalaban.
  - d. Madampot ang panyo at maibalik sa puwesto.
  
9. Ang agawang panyo ay isang uri ng \_\_\_\_\_.
  - a. relay
  - b. isport
  - c. board games
  - d. ball game
  
10. Sa paglahok sa mga larong mag agawan ng mga bagay, dapat maging \_\_\_\_\_ at \_\_\_\_\_ ang iyong mga paa at kamay.
  - a. maliksi at mabilis
  - b. maagap at maliksi
  - c. maingat at mabilis
  - d. maingat at maliksi



## Susi sa Pagwawasto

**Subukin**

A. 1. A  
2. B  
3. D  
4. C  
5. D

B. 1. C  
2. D  
3. D  
4. A  
5. A

**Aralin 2**  
**Karagdagang**  
**Gawain**

1. ✓  
2. x  
3. x  
4. x  
5. ✓

**(Aralin 1,2,3,4)**  
**Pagymanin**  
(Ang mga sagot ng mga bata ay mag-iiba-iba. Ito ay Gawain na kailangan punan ang talahanayan)

**Aralin 4**  
**Isaisip**  
(Ang mga sagot ng mga bata ay mag-iiba-iba.)

**Aralin 1**  
**Balikan**

1. Mali  
2. Tama  
3. Tama  
4. Tama  
5. Mali

**Aralin 2**  
**Balikan**

1. Hindi  
2. Oo  
3. Hindi  
4. Oo  
5. Oo

**Aralin 4**  
**Balikan**

1. X  
2. ✓  
3. ✓  
4. X  
5. X

**Aralin 4**  
**Tayahin**

1. Mali  
2. Tama  
3. Tama  
4. Tama  
5. Tama  
6. C  
7. A  
8. C  
9. A  
10. A

**Aralin 3**  
**Balikan**

1. Bumuo ng dalawang grupo na may maaring dalawa o higit pa.  
2. Dapat pantay ang pila sa dalawang grupo.  
3. Kumuha ng isang referce na maghahawak ng panyo at ito rin ang magtatagay ng mga manlalaro.

4. Mag-assign ng number ang bawat miyembro. At kailangan nitong pumila ayon sa pagkasunod sunod ng numero.  
5. Tatagay ang referce ng isang numero. Ang numero na tinawag ay kailangang pumunta sa gitna upang kunin ang panyo.

6. Kapag nakuha ng isang miyembro ang panyo, kailangan nitong bumalik sa linya o base nang hindi natataya ng kalaban.

7. Kapag nataya ng kalaban nang hindi pa nakakabalik sa linya ay ang kalaban ang makakakuha ng puntos.

8. Kapag matagal nang nakatayo ang mga manlalaro at walang kumukuha ng panyo, maari pang magtatagay ng maraing numero ang referce para kumuha ng panyo.

9. Ang pinakamarating puntos ang manalo.

**Aralin 4**  
**Isagawa (Gawain 2)**  
(Ang mga sagot ng mga bata ay mag-iiba-iba.)

## ***Sanggunian***

Department of Education. 2018, "*Agawang Panyo*", Gabay sa Pagtuturo sa Physical Education Yunit 2, pp. 11-12

Department of Education. 2018, "*Agawang Panyo*", Kagamitan ng mag-aaral sa Physical Education Yunit 2, pp. 36-39

Ubalde, Maria Cielito Amor, et al., Living with Music, Art, Physical Education, and Health5, p.297-301

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

Department of Education - Bureau of Learning Resources (DepEd-BLR)

Ground Floor, Bonifacio Bldg., DepEd Complex  
Meralco Avenue, Pasig City, Philippines 1600

Telefax: (632) 8634-1072; 8634-1054; 8631-4985

Email Address: [blr.lrqad@deped.gov.ph](mailto:blr.lrqad@deped.gov.ph) \* [blr.lrpd@deped.gov.ph](mailto:blr.lrpd@deped.gov.ph)