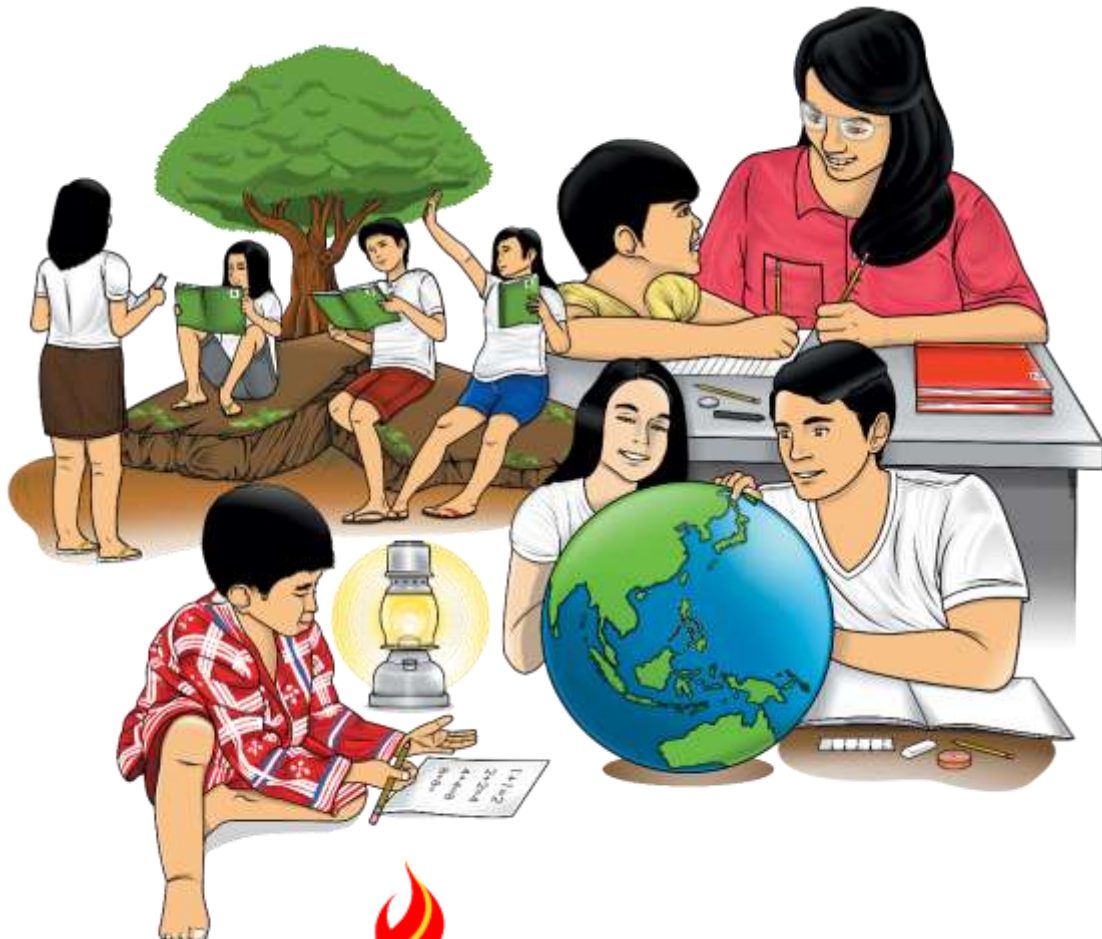


# Physical Education

Ikalawang Markahan – Modyul 2:

Lawin at Sisiw: ‘Wag bibitiw!



**Physical Education – Ikalimang Baitang  
Alternative Delivery Mode  
Ikalawang Markahan – Modyul 2: Lawin at Sisiw, ‘Wag Bibitiw!  
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:** Nikka Kaye G. Quirante  
**Editor:** Monica R. Delleva, Rhea Jane C. Palita  
**Tagasuri:** Vilma P. Adao, Noel C. Labaniego  
**Tagaguhit:** Roberto B. Yodico, Rodolfo B. Magno  
**Tagalapat:** Arielyn Mae A. Gudisan  
**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

# **Physical Education**

**Ikalawang Markahan – Modyul 2:  
Lawin at Sisiw: ‘Wag Bibitiw!**

## **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 gawain 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 sapaglalaro at paggawa ng mga pang araw-araw na gawain.

Ang modyul ay nahahati sa apat na mga aralin:

- Aralin 1 – Introduksiyon sa Larong Lawin at Sisiw
- 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

**Panuto:** Piliin ang titik ng tamang sagot. Isulat ang sagot sa iyong kwaderno.

1. Ang mga sumusunod ay halimbawa ng *invasion game* MALIBAN sa isa.  
A. Larong Agawang Panyo  
B. Patintero  
C. Larong Lawin at Sisiw  
D. Syatong
2. Ang lawin at sisiw ay halimbawa ng larong \_\_\_\_\_.  
A. Fielding game  
B. Lead- up game  
C. Invasion game  
D. Target game

3. Anong mga kagamitan ang kailangan sa paglalaro ng lawin at sisiw?
 

A. bola at tsinelas	C. tansan at barya
B. kahoy at tsinelas	D. panyo
  
4. Ang *invasion game* ay uri ng mga laro na ang layunin ay\_\_\_\_\_.
  - A. Maagaw ang panyo sa kalaban
  - B. Lusubin o pasukin ng kalaban ang iyong teritoryo
  - C. Iwasang maagaw ang panyo ng kalaban.
  - D. Wala sa nabanggit.
  
5. Ang mga sumusunod ay mga *skill at health- related fitness* na nalilintang sa paglalaro ng lawin at sisiw maliban sa isa.
 

A. bilis	C. <i>balance</i>
B. lakas ng braso	D. liksi
  
6. Alin sa mga sumusunod na lugar ang mainam paglaruan ng lawin at sisiw?
 

A. sa loob ng bahay	C. bakuran o lansangan
B. loob ng silid-aralan	D. mabato at madamong lugar
  
7. Ito ay binubuo ng \_\_\_\_\_.
 

A. Isang grupo	C. dalawang grupo
B. Sampo at higit pang manlalaro	D. apat na grupo
  
8. Ito ay ang kakayahan sa mabilis na paggalaw ng katawan o ilang bahagi ng katawan.
 

A. speed o bilis	C. power
B. agility o liksi	D. flexibility
  
9. Ano ang dapat isaisip sa tuwing maglalaro ng mga larong Pinoy?
  - A. Dapat sumunod sa mga alituntunin ng laro.
  - B. Iwasang mapikon at makipag-away.
  - C. Magpakita ng sportsmanship at pagtanggap ng pagkatalo.
  - D. Lahat ng nabanggit.
  
10. Ang mga sumusunod ay mga kagandahang-asal na nalilintang sa paglalaro ng lawin at sisiw MALIBAN sa isa.
 

A. pagiging madaya	C. pagiging patas
B. pakikiisa	D. sportsmanship

## Aralin

# 1

## Introduksiyon sa Larong Lawin at Sisiw

Ang larong “Lawin at Sisiw” ay isang kilalang larong pambata. Masaya itong laruin kasama ang ating mga kaibigan at kaklase. Ito ay pangkatang laro at kadalasang nilalaro sa labas ng bahay. Ang pakikilahok sa mga larong pinoy tulad ng lawin at sisiw ay mainam na paraan upang mapaunlad at mapagtibay ng ating katawan at nagpapahusay ng iba’t-ibang kasanayan tulad ng liksi at bilis.



### ***Balikan***

**Panuto:** Lagyan ng tsek (✓) kung ang pahayag ay nagsasad ng tama at **X** kung ito naman ay mali.

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



### ***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**

Tingnan ang larawan sa ibaba. Pamilyar ka ba sa larong ito? Naranasan mo na bang makapaglaro nito? Upang magawa ang mga ito, anong kakayahang pisikal at kasanayang taglay ang kailangan mong sanayin?



## **Suriin**

Ang *invasion game* ay uri ng mga laro na ang layunin ay 'lusubin' o pasukin ng kalaban ang iyong teirtoryo. Ang larong Lawin at Sisiw ay isang uri ng *invasion game* na tumutulong sa pagpapaunlad ng kasanayan sa pagiging mabilis at maliksi. Nagagamit din dito ang lakas at tatag ng kalamnan. Ang pangunahing kagamitan sa larong ito ay ang panyo. 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.

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

### **Mga Alituntunin sa Paglaro ng Lawin at Sisiw**

- ❖ Bumuo ng dalawang pangkat na may sampung miyembro o higit pa. Dapat pantay ang bilang ng manlalaro sa mga pangkat.
- ❖ Ikabit ang dalawang kamay sa baywang ng kasunod na manlalaro at kailangan higpitan ang pagkakahawak nito.



- ❖ Lagyan ng panyo sa likod malapit sa baywang ang huling manlalaro ng bawat pangkat.
- ❖ Kailangan nakahanay nang maayos ang bawat pangkat bago umpisahan ang paglalaro.
- ❖ 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.
- ❖ Ang makakuha ng mataas na puntos ay siyang panalo.

Nanalo ba kayo sa inyong laro? Anong kakayahan ang kailangan upang maagaw ang panyo? Ano ang katangian ng taong may bilis at liksi? Ano ang maaring gawin upang maging mabilis? Paano ito gagawin?

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 lawin at sisiw napapaunlad nito ang kakayahan sa pag-agaw ng panyo, mabilis na pagtakbo, pakikinig, pagdampot sa panyo at pag-ilag upang hindi mataya. Dapat rin 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. Ang madalas na pakikilahok sa ganitong uri ng laro ay mainam na paraan upang mapaunlad ang lakat bilis ng katawan.

Ang paglalaro rin ng Lawin at Sisiw ay nagpapaunlad ng sumusunod na katangian:

- Pagiging isports
- Sariling disiplina
- Pagiging patas

Laging tandaan na sa paglalaro kailangan nating mag ingat para maiwasan ang sakuna at sakit ng katawan. Narito ang mga gawaing pangkaligtasan sa paglalaro ng lawin at sisiw.

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: Lagyan ng **star** ☆ ang *box* kung naisagawa ng mahusay.

<b>Mga Kasanayan sa Lawin at Sisiw</b>	<b>3-5 beses</b>	<b>6-10 beses</b>
1. Pagtakbo ng mabilis		
2. Pagdampot ng panyo		
3. Pag-agaw ng panyo		
4. Pag-iwas na mataya		
5. Pakikinig		

B. Gawain 2

Sa tulong ng mga magulang at nakatatandang kapatid, isagawa ang mga sumusunod na kasanayan sa larong Lawin at Sisiw ng walong beses at lagyan ng star ang talahanayan sa ibaba batay sa pagsasagawa.

<b>Mga Kasanayan sa larong Lawin at Sisiw</b>	<b>Naisagawa ng mahusay (6-7 beses na naisagawa ang kasanayan ng tama)</b>	<b>Hindi naisagawa ng mahusay (4-5 beses na naisagawa ang kasanayan ng tama)</b>	<b>Kailangan pang linangin (1-3 beses na naisagawa ang kasanayan ng tama)</b>
1. Pag-agaw sa bola			
2. Pagtakbo sa bakuran			
3. Pakikinig sa mga salita ng kapatid			
4. Pagdampot sa papel			
5. Pag-ilag upang hindi mataya			



## Karagdagang Gawain

**Panuto:** Pagyabungin pa natin ang kasanayan sa lawin at sisiw. Isagawa ang sumusunod na mga gawain.

1. Pakikinig sa mga salita ng iyong kapatid
2. Pagtakbo sa bakuran
3. Maliksing pag-iwas na hindi mataya
4. Pagdampot sa papel
5. Pag-agaw ng panyo

## Aralin

# 2

## Halina't Gawin Natin!

Ang paglalaro ng lawin at sisiw ay nagbibigay kasiyahan sa mga kabataan. Sa larong ito lalo mong mapapaunlad ang mga kasanayan na iyong natutunan sa unang aralin. Nakapaloob dito ang iba pang gawain at kalinangan na dapat mong matutunan upang lalong mapaghusay ang paglalaro ng Lawin at Sisiw.



### **Balikan**

**Panuto:** Isulat ang **Tama** kung ang pahayag ay totoo at **Mali** naman kung hindi. Isulat ang sagot sa iyong sagutang papel.

1. Ang panyo ang kagamitan na kailangan sa paglalaro ng lawin at sisiw.
2. Ang lawin at sisiw ay isang uri ng *invasion game*.
3. Nalilinig ang balance sa paglalaro ng lawin at sisiw.
4. Maaaring maglaro ng lawin at sisiw sa loob ng bahay.
5. Ang larong lawin at sisiw ay binubuo ng dalawang grupo o higit pa.



### **Suriin**

Pampasiglang gawain bago laruin ang lawin at sisiw, sundin ang mga sumusunod:

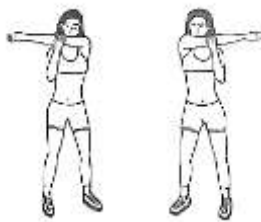
1. pag-*jogging* ng dalawang ikot



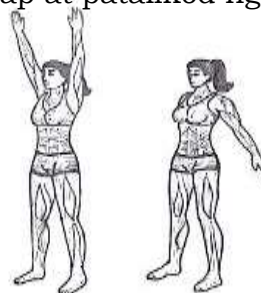
2. Gawin ang *Side Neck Stretch* ng walong bilang sa kanan at kaliwa.



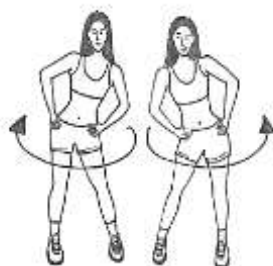
3. Isagawa ang *Shoulder stretch*. Iunat ang kanan at kaliwang kamay ng limang beses.



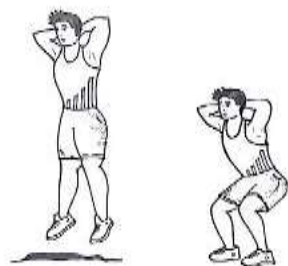
4. Gawin ang *Dynamic Back*, tumayo ng tuwid at iunat ang dalawang kamay sa taas at iunat paharap at patalikod ng apat na beses.



5. Isunod ang *Hip Circles* na kung saan nakalagay ang dalawang kamay sa baywang at dahang-dahang ipaikot ang baywang ng walong bilang pakaliwa at pakanan.

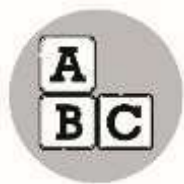


6. Isagawa ang *Squat Jump* ng walong beses.



Ang mga ehersisyong pampalamig (*Cool Down Exercises*) pagkatapos laruin ang Larong Lawin at Sisiw.

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: Lagyan ng tsek (✓) sa sagutang papel kung naisagawa ng mahusay ang mga kasanayan.

Mga Kasanayan sa Larong Lawin at Sisiw	Araw ng Pagsasagawa	5-8 Beses (10 puntos)
1. pagtakbo ng mabilis	Unang Araw	
2. pagtakbo na may iniwasan	Ikalawang Araw	
3. maliksing pag-iwas na mataya	Ikatlong Araw	
4. pagtakbo ng paekis-ekis	Ikaapat na araw	
5. pag-agaw ng panyo	Ikalimang araw	

Gawain 2: TAYO NA'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. Lagyan ng tsek (✓) ang bawat kahon batay sa bilang ng beses sa pagsasagawa.

Mga Kasanayan sa Larong Lawin at Sisiw	1-3 beses	4-6 Beses	7-10 Beses
Pag-agaw sa panyo			
Pagtakbo sa bakuran			
Pakikinig sa mga salita ng kapatid			
Pag-iwas na mataya			
Pagtakbo ng paekis-ekis			



## Karagdagang Gawain

**Panuto:** Sagutin ang sumusunod kung nagsasaad ang mga pangungusap sa mga kasanayan sa larong lawin at sisiw. Lagyan ito ng tsek (✓) kung nagpapakita ng tama at (X) ekis kung hindi. Isulat ang sagot sa sagutang papel.

- \_\_\_\_\_ 1. Lagyan ng panyo sa likod malapit sa baywang ang huling manlalaro ng bawat pangkat.
- \_\_\_\_\_ 2. Pumila ng patalikod ang magkabilang panig na magkatapat ang bawat bilang na iniatas.
- \_\_\_\_\_ 3. Pagbuo ng isang pangkat o grupo.
- \_\_\_\_\_ 4. Ikabit ang dalawang kamay sa baywang ng kasunod na manlalaro at kailangan higitan ang pagkakahawak nito.
- \_\_\_\_\_ 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 Lawin at Sisiw.

**Balikan**

**Panuto:** Ibigay ang mga pamamaraan sa paglalaro ng Lawin at Sisiw.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_

**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.

<b>Mga Kasanayan sa Larong Lawin at Sisiw</b>	<b>1-3 beses</b>	<b>4-6 beses</b>	<b>7-10 beses</b>
Pag-agaw sa panyo			
Pagtakbo sa bakuran			
Pakikinig sa mga salita ng kapatid			
Pagdampot sa panyo			
Pag-agaw sa 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-*inhale* at *exhale*

**Aralin**

**4**

## Pagsasabuhay sa 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 **ekis** (X) 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 Larong Lawin at Sisiw</b>	5-10 beses (5 puntos)	11-15 beses (8 puntos)	16-20 beses (10 puntos)
Pag-agaw sa panyo			
Pagtakbo sa bakuran			
Pakikinig sa mga salita ng kapatid			

<b>Mga Kasanayan</b>	Puntos
Pag-agaw sa panyo	
Pagtakbo sa bakuran	
Pakikinig sa mga salita ng kapatid	

Gawain 2:

**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-*inhale* 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 Lawin at Sisiw ay.....
2. Sa Larong Lawin at Sisiw mahalagang....
3. Ang mga Natutunan ko sa paglalaro ng Lawin at Sisiw ay.....





## **Isagawa**

(Mga tanong o Gawain na pwedeng isabuhay)

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

1. Jogging
2. Side Neck Stretch
3. Shoulder Stretch
4. Dynamic Back
5. Hip Circles
6. Squat Jump

Gawain 2: Maglaro ng lawin at sisiw 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?		



## **Tayahin**

A.

**Panuto:** Isulat ang TAMA kung ang pahayag ay tama at MALI naman kung hindi. Isulat ang sagot sa iyong sagutang papel.

- \_\_\_\_\_ 1. Ang Lawin at Sisiw ay binubuo ng isang pangkat.
- \_\_\_\_\_ 2. Pwedeng maglaro ng Lawin at Sisiw sa loob ng bahay.
- \_\_\_\_\_ 3. Layunin ng larong Lawin at Sisiw ang maagaw ang panyo sa kalaban.
- \_\_\_\_\_ 4. Ang pagiging patas at pakikiisa ay ilan lamang sa mga kagandahang asal na nalilinig sa paglalaro ng lawin at sisiw.
- \_\_\_\_\_ 5. Hindi nalilinig ang bilis at liksi sa paglalaro ng Lawin at Sisiw.

B.

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

1. Ang lawin at sisiw ay nilalaro ng \_\_\_\_\_.  
A. sampu o higit pa  
B. isang pangkat  
C. dalawang pangkat  
D. apat hanggang anim na grupo
2. Ang “invasion game” o salakay laro ay uri ng mga laro na ang layunin ay \_\_\_\_\_ ang teritoryo ng kalaban.  
A. nakawin  
B. lusubin  
C. wasakin  
D. hulihin
3. 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
4. Layunin ng lawin at sisiw ang \_\_\_\_\_.  
A. Maagaw ang panyo sa kalaban.  
B. Hindi maagaw ang panyo ng kalaban.  
C. Hindi madakip ng kalaban.  
D. Madampot ang panyo at maibalik sa puwesto.
5. Ang lawin at sisiw ay isang uri ng \_\_\_\_\_.  
A. invasion game  
B. sport  
C. board games  
D. ball game



## Susi sa Pagwawasto

**Subukin**  
**Aralin 1**

1. D 6. C  
2. C 2. C  
3. D 3. A  
4. B 4. D  
5. C 5. A

**Balikan**  
**Aralin 3**

1. Bumuo ng dalawang pangkat na may sampung miyembro o higit pa.  
2. Dapat pantay ang bilang ng manlalaro sa mga pangkat.  
3. Ikabit ang dalawang kamay sa baywang ng kasunod na manlalaro at kailangan ng higitang pagkakataon ng higitang pangkat.  
4. Layan ng panyo sa likod malapit sa baywang ang huling manlalaro ng bawat pangkat.  
5. Kailangan nakahanay nang maayos ang bawat pangkat bago umpisahan ang paglalaro.  
6. Sa paghudyat ng guro, magsimulang iikot ang bawat pangkat at sikap ng 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.  
7. Ang makakuhang mataas na puntos ay siyang panalo.

**Balikan**  
**Aralin 1**

1. ✓  
2. ✓  
3. ✓  
4. X  
5. ✓

**Balikan**  
**Aralin 2**

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

**Balikan**  
**Aralin 4**

1. ✓  
2. X  
3. X  
4. ✓  
5. ✓

**Karagdagang**  
**Gawain**

1. ✓  
2. X  
3. X  
4. ✓  
5. ✓

**Tayahin**

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

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

## ***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 Health 5, 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)