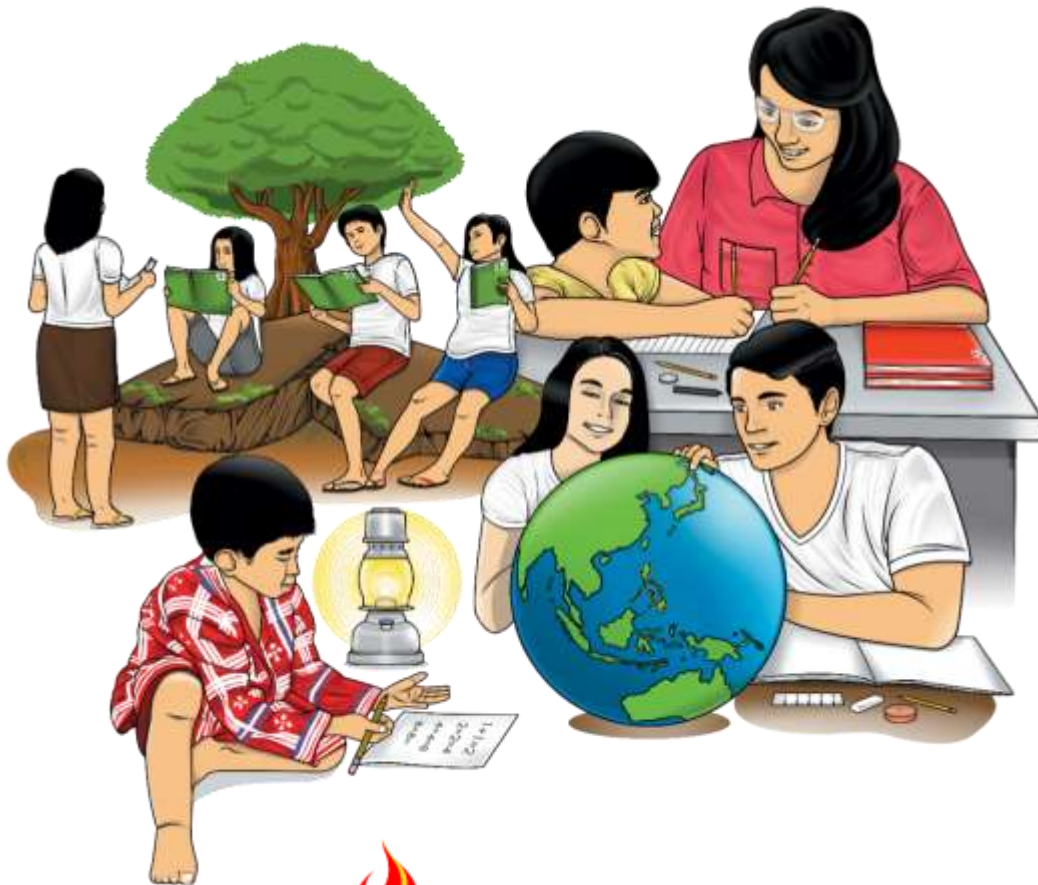


Physical Education

**Ikatlong Markahan – Modyul 1:
Pagbalik-tanaw sa mga Sangkap ng
Physical Fitness
at Paglinang ng Flexibility**



Physical Education – Grade 4

Alternative Delivery Mode

Quarter 3 – Module 1: Pagbalik-tanaw sa mga Sangkap ng Physical Fitness at

Paglinang ng Flexibility

Unang Edisyon, 2020

“Isinasaad ng **Batas Republika 8293, seksyon 176** na “Hindi maaaring magkaron 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 maaaringgawin 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, palabras sa telebisyon, pelikula, atbp.) na ginamit sa modyul na ito ay sa nagtataglay ng karapatang-ari ng mga iyon. Pinagsumikapang matunton 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 San Antonio

Bumuo sa Pagsusulat ng Modyul

Manunulat: Eda B. Talaguit

Editor: Cynthia T. Montanez

Tagasuri: Rafael A. Balde

Tagaguhit: Emma N. Malapo

Tagalapat: Eda B. Talaguit, Mark R. Delatina

Tagapamahala: Gilbert T. Sadsad

Francisco B. Bulalacao, Jr.

Grace U. Rabelas

Ma. Leilani R. Lorico

Jerson V. Toralde

Belen B. Pil

Inilimbag sa Pilipinas ng _____

Department of Education – Region V

Office Address: Regional Center Site, Rawis, Legaspi City 4500

Telefax: 0917 178 1288

E-mail Address: region5@deped.gov.ph

Physical Education

Ikatlong Markahan – Modyul 1:

Pagbalik-tanaw sa mga

Sangkap ng Physical Fitness

at Paglinang ng Flexibility

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

Magandang araw sa iyo!

Isang magandang pagbati mula sa Ikatlong Markahan sa Edukasyong Pangkatawan.

Napakahalaga ng mga gawaing pisikal dahil nahahasa nito ang ating kakayahan sa larangan ng isport, laro, sayaw at iba pang gawain sa loob at labas ng ating bahay. Ang pagiging aktibo ng ating pamumuhay ay makakatulong upang maging mas maganda ang ating pangangatawan at kalusugan.

Kaya tara na! Simulan natin ang araling ito na puno ng kasiyahan habang tayo ay patuloy na natututo.

Sa modyul na ito ay matutunan mo ang mga sangkap ng Physical Fitness. Inaasahan na makakamit mo ang mga sumusunod:

- assesses regularly participation in physical activities based on physical activity pyramid; (PE4PF-IIIb-h-18)
 - recognizes the value of participation in physical activities; (PE4PF-IIb-h-19)
1. napagtutuunan ang mga regular na pakikilahok sa mga gawaing pisikal batay sa “Physical Activity Pyramid;” (PE4PF-IIIb-h-18)
 2. naipapaliwanag ang mga sangkap ng Physical Fitness na nakapaloob sa “Physical Activity Pyramid” at kung paano ito pinaunlad;
 3. naipapakita ang pagpapahalaga ng paglahok sa mga pisikal na aktibidad; (PE4PF-IIb-h-19)



Subukin

Panuto: Tingnan muna natin kung hanggang saan na ang alam mo. Isulat sa sagutang papel ang titik ng tamang sagot.

1. Kakayahang makagawa ng pangmatagalang gawain gamit ang hangin para sa katamtaman hanggang mataas na antas ng paggawa.
 - a. Cardiovascular Endurance
 - b. Muscular Endurance
 - c. Flexibility
2. Kakayahang ng mga kalamnan na matagalan ang paulit-ulit at mahabang paggawa.
 - a. Muscular Strength
 - b. Muscular Endurance
 - c. Cardiovascular Endurance
3. Kakayahan ng kalamnan na makapagpalabas ng pwersa sa isang beses na buhos ng lakas.
 - a. Flexibility
 - b. Muscular Endurance
 - c. Muscular Strength
4. Kakayahang makaabot ng isang bagay ng malaya sa pamamagitan ng pag-unat ng kalamnan at kasu-kasuan.
 - a. Flexibility
 - b. Muscular Endurance
 - c. Body Composition
5. Ang tabang-dami, laman, laki at bigat ng buto na bumubuo sa katawan.
 - a. Flexibility
 - b. Muscular Endurance
 - c. Body Composition

Aralin

1

Pagbalik-tanaw sa mga Sangkap ng Physical Fitness



Balikan

Magbalik – aral ka.

Naaalala mo pa ba ang mga larong ito?

Panuto: Tingnan na mabuti ang mga larawan. Piliin at isulat ang pangalan ng larong ipinapakita ng bawat larawan sa sagutang papel.

1.



- a. Patintero
- b. Lawin at Sisiw

2.



- a. Patintero
- b. Lawin at Sisiw

3.



- a. Agawang Base
- b. Syato

4.



- a. Patintero
- b. Agawan ng Panyo

5.



- a. Syato
- b. Agawang Base



Tuklasin

Mahalaga na ating unawain ang kahalagahan ng pagpili at pagsuri sa mga gawaing upang magkaroon ng mataas na antas ng kalusugan.

May mga gawaing kailangang gawin natin nang madalas at may mga gawaing dapat minsan lang dapat gawin.



Suriin

Tunghayan ang mga nakatalang gawaing pisikal sa bahay, sa paaralan o sa labas ng tahanan. Tukuyin kung gaano kadalas itong ginagawa sa pamamagitan ng paglagay ng karampatang bilang:

4 = palagi

3 = madalas

2 = madalang

1 = paminsan-minsan

Isulat din kung anong sangkap ng fitness ang naliinang at napapaunlad nito.

Gawaing Pisikal	Gaano kadalas	Sangkap ng Fitness na nalilinang/ napapauunlad
1. Paggamit ng hagdan sa pagakyat at pagbaba ng bahay/gusali/mall		
2. Pagsasayaw		
3. Pakikipaglaro ng batuhang bola/patintero		

4. Pag-igib ng tubig/pagbuhat ng mabigat		
5. Pagtayo nang matagal habang nag-aabang ng sasakyan		
6. Pakikipaglaro ng syato/ tumbang preso		
7. Pakikipaglaro ng habulan		
8. Pagligpit ng gamit/laruan		
9. Pag-eehersisyo		
10. Pagsasayaw		
Kabuuang Puntos		

Ilan ang natamo mong puntos? _____

Alam mo ba na may kahulugan ang mga puntos na iyong

45 pataas	Pinakamataas na antas ng gawaing pisikal
33 – 44	Mataas na antas ng gawaing pisikal
21 – 32	Patungo sa mataas na antas ng gawaing pisikal
11 – 20	Nagsisimula pa lamang sa gawaing pisikal
10 pababa	Inactive. Maaaring mauwi sa sedentary lifestyle

natamo sa pagsagot sa unang gawain? Tunghayan ang kahulugan ng iyong puntos.

Kulayan ang mukhang akma sa iyong naramdaman sa resulta ng Gawain.





Pagyamanin

Gusto mo pa bang lubos na masubok ang iyong pisikal na kakayahan? Tara! Lumahok ka sa isang fitness challenge.

Paraan ng paglalaro:

Maaaring gawin ito ng bawat miyembro ng pamilya, ang hamon sa loob ng 5 minuto. Sundin ang direksyon papunta sa gawain. Maging maingat upang maiwasan amakasakit ng sarili at kalaro.

1. Group Rope Jumps

- a. 2 miyembro ang hahawak ng lubid sa magkabilang dulo at mag-iindayog papunta sa kanan at kaliwa lamang.
- b. Pagindayog ng lubid, sabay-sabay tatalon ang lahat ng miyembro ng grupo paharap at patalikod.
- c. Tuloy-tuloy ang paglundag ng sabay-sabay hanggang matapos ang oras.

2. Coffee grinder

- a. Ilagay ang isang kamay sa sahig. Itukod ang paa habang inuunat ang katawan. Ilagay ang isang kamay sa tagiliran kapantayn ng nakaunat na katawan.
- b. Iikot ang buong katawan ng direktso na parang orasan at hindi inaalis ang pagkakalapat sa sahig.

Lagyan ng tsek (/) ang angkop na hanay ayon sa iyong pagsagawa ng fitness challenge.

Gawain	Sangkap ng Fitness na nililalang	Pagsasagawa		
		3	2	1
1. Group Rope Jumps				
2. Coffee Grinder				

3 – maayos na naisagawa

2 – naisagawa

1 – hindi naisagawa



Isaisip

Ang mga sangkap ng Fitness ay malilalang nang mabuti kung naisasagawa nang tama ang gawaing pisikal. Ang palagiang aktibong paglahok sa mga laro, gawain sa bahay, paaralan, at pamayanan ay makatutulong sa pagpapataas ng antas ng physical fitness. Ang mataas na antas ng physical fitness ay daan para sa magandang kalusugan.



Isagawa

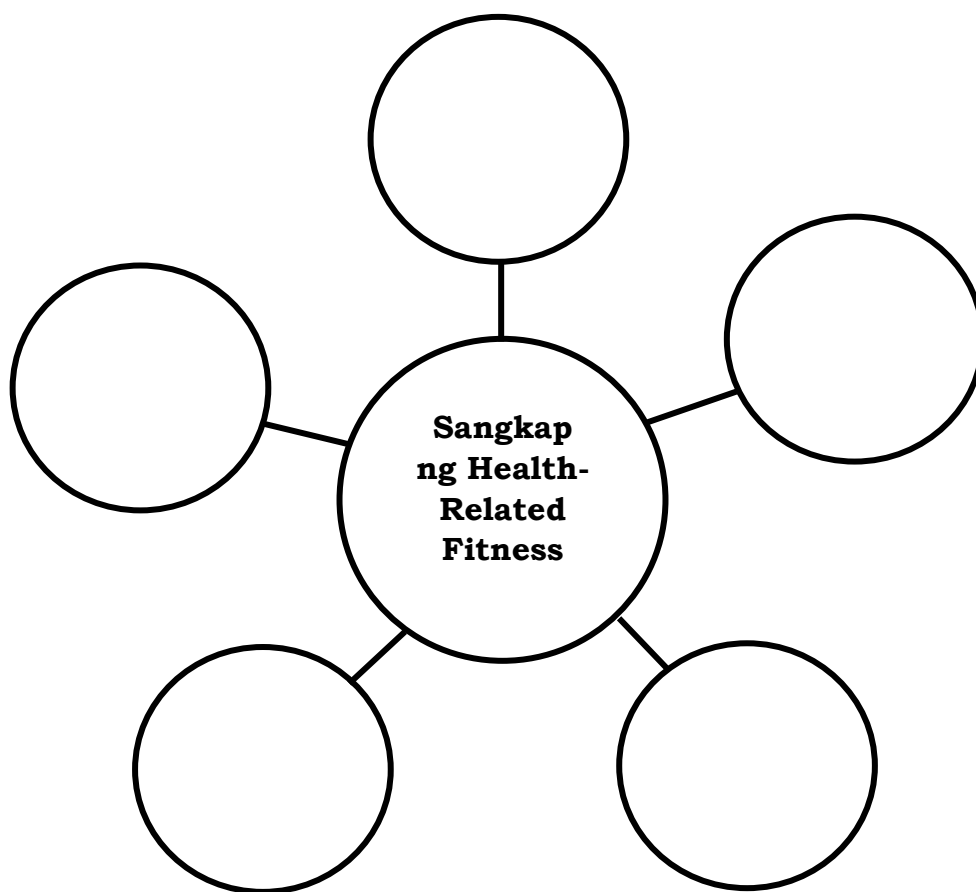
Ayon sa iyong paglahok sa laro, paano mo tatayahin ang iyong sarili ayon sa iyong pagkilos? Tayahin ang sarili sa pamamagitan ng pag tsek (/) sa patlang na naaayon sayong sagot.

1. Gaano mo nagustuhan ang laro?
___ sapat lang ___ sobra ___sobra-sobra
2. Gaano kabilis ang iyong pagtakbo?
___ sapat lang ___ sobra ___sobra-sobra
3. Naramdaman mob a ang bilis ng pintig ng iyong puso sa pagtalon sa lubid at pagtakbo?
___ sapat lang ___ sobra ___sobra-sobra
4. Gaano kalakas ang iyong bisig sa paggawa ng coffee grinder?
___ sapat lang ___ sobra ___sobra-sobra
5. Nakatagal ka ba sa mga pagsubok na ginawa?
___ sapat lang ___ sobra ___sobra-sobra



Tayahin

Panuto: Anu-ano ang limang sangkap ng health-related fitness. Isulat sa graphic organizer.



Karagdagang Gawain

Isulat o ilarawan ang paborito mong gawaing pisikal sa isang linggong talaan.

Araw	Gawaing Pisikal	Oras
Lunes		
Martes		
Miyerkules		
Huwebes		
Biyernes		
Sabado		
Linggo		



Alamin

Magandang araw sa iyo!

Patuloy tayong mag-aral at paunlarin ang ating pangangatawan at kalusugan. Ang pagpapatuloy nang pagpapaunlad ng physical fitness ay ang pangunahing layunin sa araling ito. Ang mga gawaing makakatulong sa pagpapaunlad ng Flexibility (kahutukan) bilang sangkap ng kaangkupang pisikal ay bibigyang pansin upang lubos na maunawaan ang kahalagahan nito sa paglalaro, pagsasayaw at mga pang araw-araw na gawain.

Sa modyul na ito ay matutunan mo ang paglinang sa Flexibility. Inaasahan na makakamit mo ang mga sumusunod:

- assesses regularly participation in physical activities based on physical activity pyramid; (PE4PF-IIIb-h-18)
 - executes the different skills involved in the dance; (PE4GS-IIIc-h-4)
 - recognizes the value of participation in physical activities; (PE4PF-IIIb-h-19)
1. napagtutuunan ang regular na pakikilahok sa mga gawaing pisikal batay sa “Physical Activity Pyramid,” (PE4PF-IIIb-h-18)
 2. naipapaliwanag ang mga gawaing pisikal na nakapagpapaunlad ng kahutukan ng katawan na nakapaloob sa “Physical Activity Pyramid;
 3. naisasagawa ang iba't ibang mga kasanayang pokus sa kahutukan ng katawan
 4. naipapakita ang halaga ng paglahok sa mga pisikal na aktibidad; (PE4PF-IIIb-h-19).



Subukin

Panuto: Lagyan ng tsek (/) ang gawaing nagpapakita ng Flexibility o kahutukan ng katawan at ekis (X) kung hindi.

- _____ 1. Pagtumbling
- _____ 2. Paghiga nang matagal
- _____ 3. Pagliligo ng alagang aso
- _____ 4. Push-ups
- _____ 5. Paglangoy

Aralin

1

Paglinang ng Flexibility



Balikan

1. Naisagawa nyo ba nang maayos ang Fitness Challenge?
2. Paano mo pa malilinig ang bawat physical components?



Tuklasin

1. Ano ang mga kaugnayan ng bawat bahagi ng pyramid sa pagpapaunlad ng iba't ibang bahagi ng katawan?
2. Gaano kadalas ang pagsasagawa ng mga gawaing makapagpapaunlad ng flexibility ng katawan?



Suriin

Ang kahutukan (Flexibility) ay kakayahang makaabot ng isang bagay nang malaya sa pamamagitan ng pag-unat ng kalamnan at kasukasuan. Kinakailangan ang kahutukan ng katawan upang maisagawa ang mga pang-araw-araw na gawain tulang ng pagbangon sa pagkakahiga, pagbuhat ng bagay, pagwawalis ng sahig, at iba pa.

Ang antas ng kahutukan ng katawan ay bumababa kapag tumatanda ang isang tao dahil sa palaupong pamumuhay. Kapag walang sapat na kahutukan, nagiging mahirap ang pagsasagawa ng mga pang-araw-araw na gawain.

Tingnan ang mga larawan sa ibaba. Bilugan ang mga larawan na nagpapakita ng kahutukan ng katawan.

<p>Pag-abot ng bagay na mataas</p> 	<p>Pag-unat</p> 	<p>Pagsayaw ng <i>ballet</i></p> 
<p>Pag-gymnastic</p> 	<p>Pagpitas ng bunga sa puno</p> 	<p>Pagkarate</p> 
<p>Pagbasketball</p> 	<p>Pagsasayaw ng <i>ballroom</i></p> 	<p>Pagwawalis</p> 



Pagyamanin

Mahalagang malaman at mapaunlad ang flexibility o kahutukan. Tingnan ang talaan sa ibaba at lagyan ng tsek sa kolum kung alin ang mga makapagpapaunlad ng iyong flexibility o kahutukan.

Mga Gawaing Pisikal	Makapagpapaunlad ng Flexibility
1. Pagdadampot o pagaabot ng bagay	
2. Pagsasampay ng damit	
3. Pagsusuot at paghubad ng damit	
4. Pag-unat ng beywang	
5. Pag-unat ng braso	

Ilan sa talaan ng mga gawain at ehersisyo ang inyong nalagyan ng tsek?



Isaisip

Isipin....

1. Nakukuha ba sa isang iglap ang pagsasagawa ng mga gawain o ehersisyo sa pagpapaunlad ng Flexibility ng katawan?
2. Ang kahutukan ba ay nawawala? Bakit?



Isagawa

Subukin ang kakayahan sa kahutukan, gawin ang mga sumusunod na gawain sa tulong o patnubay ng iyong magulang. Gawin ito nang naaayon sa pamamaraan at may sapat na pag-iingat.

Gawain: Paglinang sa kahutukan

Two-Hand Ankle Grip

Pamamaraan:

1. Bahagyang ibaluktot ang katawan sa harap. Sa pamamagitan ng pagdikit ng dalawang sakong (heel) ng paa, abutin ng mga kamay sa pagitan ng mga binti ang bukong-bukong (ankle).
2. Pag-abutin ang mga kamay sa harap ng mga bukongbukong.
3. Panatilihing nakahawak ang mga kamay sa harap ng mga bukong-bukong sa ayos ng sakong ng paa.
4. Manatili sa posisyon sa loob ng limang segundo (5).



Tayahin

Panuto: Isulat kung tama o mali ang sinasabi ng bawat pangungusap.

- _____ 1. Ang kahutukan ay isang kakayahang makaabot ng isang bagay ng malaya sa pamamagitan ng pag-unat ng kalamnan at kasukasuan.
- _____ 2. Ang antas ng kahutukan ng katawan ay tumataas kapag tumanda ang isang tao.
- _____ 3. Nagiging mahirap ang paggawa ng isang pang-araw-araw na gawain kung lagi lamang tayong nakahiga.
- _____ 4. Ang pagsasayaw ng ballroom ay isang gawaing nagpapaunlad ng kahutukan ng katawan.
- _____ 5. Ang kahutukan ng katawan ay hindi sangkap sa physical fitness.



Karagdagang Gawain

Maglista ng mga karagdagang gawain para sa pagpapaunlad ng Flexibility o kahutukan ng katawan.



Susi sa Pagwawasto

Aralin 1

<p>Subukin</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. A 2. A 3. C 4. A 5. C 	<p>Balikan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. b. Lawin at Sisiw 2. a. Patintero 3. a. Agawang Base 4. b. Agawan ng Panyo 5. a. Syato <p>Tuklasin</p> <p>(answer varies)</p>	<p>Tayahin</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cardiovascular endurance 2. Muscular endurance 3. Muscular strength 4. Flexibility 5. Coordination
--	---	---

Aralin 2

<p>Subukin</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. / 2. X 3. / 4. X 5. / <p>Balikan</p> <p>(answer varies)</p> <p>Tuklasin</p> <p>(answer varies)</p>	<p>Surin</p>	<p>Tayahin</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Tama 2. Mali 3. Tama 4. Tama 5. Mali
---	---------------------	---

Sanggunian

LM – Edukasyong Pangkatawan at Kalusugan – 2015

K-12 Curriculum Guide – 2016

K-12 Gabay ng Guro – 2016

Internet Sources

<https://www.flickr.com/photos/yabangpinoy/7732019650>

<https://aratlarotayo.wordpress.com/2019/03/12/lawin-at-sisiw/>

<https://www.manillentials.com/lesser-known-pinoy-street-games-we-miss-playing/agawan-base/>

<https://akosixander-blog.tumblr.com/post/22107543418/agawang-panyo/amp>

<https://www.youtube.com/watch?v=gtSHWei5Sn4>

https://eu7cmie.cloudimg.io/s/crop/75x75/https://assets-airtasker-com.s3.amazonaws.com/uploads/user/avatar/99682/smiley-face-1-colour_design-9732dbfd6f59aeba28dd611b99291a1a.png

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 * blr.lrpd@deped.gov.ph