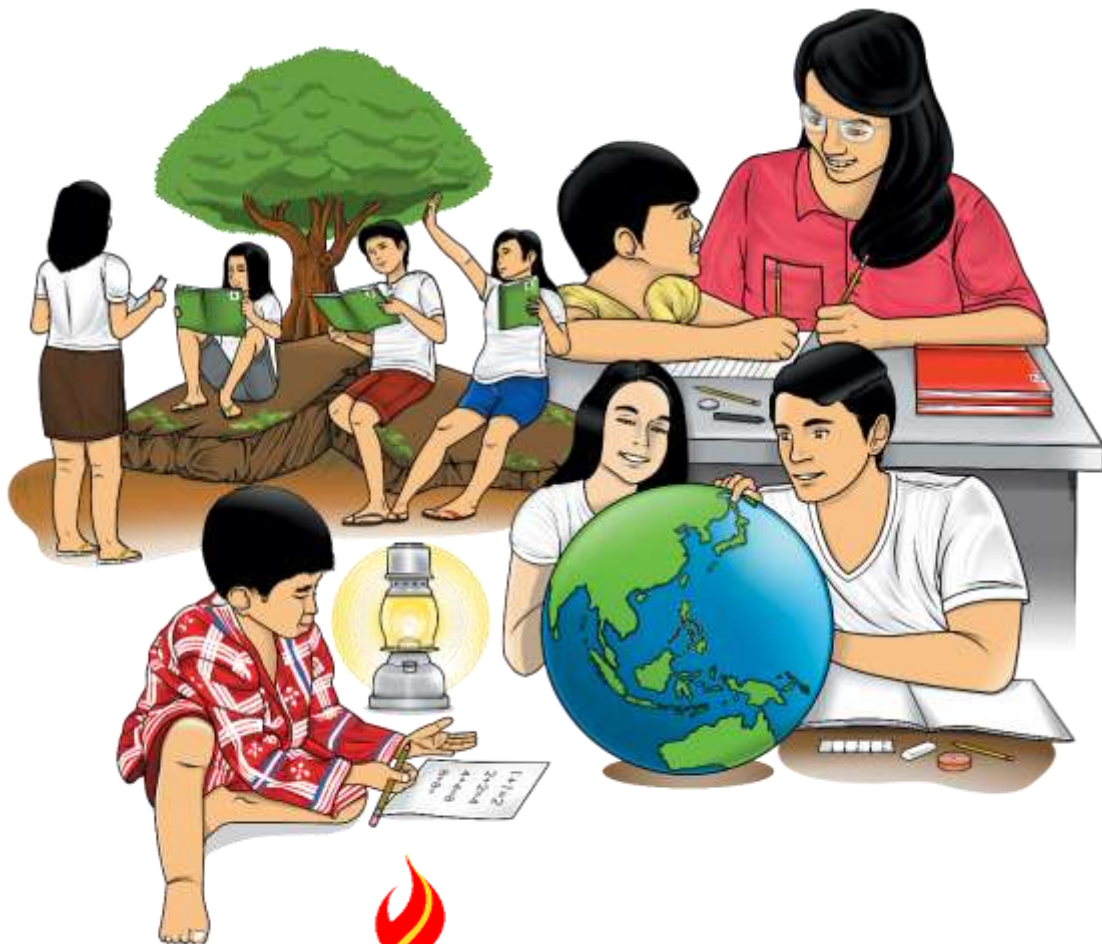


4

Physical Education

Ikaapat na Markahan – Modyul 2: Paglinang ng Reaction Time



**Physical Education – Ikaapat na Baitang
Alternative Delivery Mode
Ikaapat na Markahan – Modyul 2: Paglinang ng Reaction Time
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:	Schriel E. Ladesma
Editor:	Cynthia Montanez
Tagasuri:	Rafael E. Balde
Tagaguhit:	Emma N. Malapo
Tagalapat:	Schriel E. Ladesma Mayo P. Villamor
Tagapamahala:	Gilbert T. Sadsad Francisco B. Bulalacao, Jr. Grace U. Rabales Ma. Leilani R. Lorico Jerson V. Toralde Belen B. Pili Cynthia T. Montanez

**Inilimbag sa Pilipinas ng _____
Department of Education – Region V**

Office Address: Regional Center Cite, Rawis, Legazpi City 4500
Telefax: (033) 336-2816, (033) 509-7653
E-mail Address: region5@deped.gov.ph

4

Physical Education

**Ikaapat na Markahan – Modyul 2:
Paglinang ng Reaction Time**

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.

Aralin

1

Paglinang ng Reaction Time

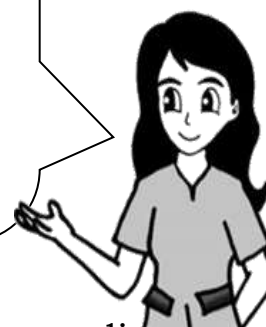


Alamin

Magandang araw sa iyo! Kumusta ka?

Anong mga gawain ang maari mong gawin upang malinang ang reaction time?

Alam mo ba na mahalaga na dapat mo ring matutunan bilang isang mag-aaral na kagaya mo ang kaalaman at kasanayan sa reaction time?



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

Sa pagpatuloy ng modyul na ito ay matatamo mo ang sumusunod na layunin:

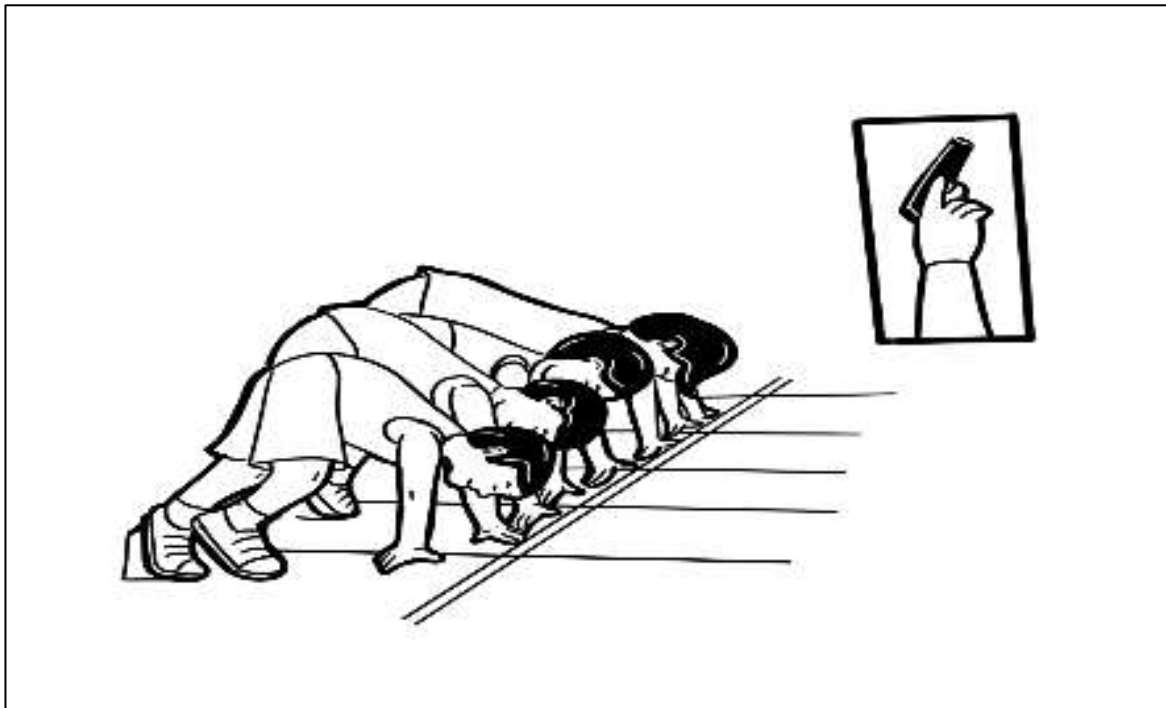


1. Nakakasunod sa kaligtasan at maingat na gawaing pisikal.
2. Nalilinang ang kaalaman at kasanayan sa reaction time.



Subukin

Muling tingnan mo ang larawan.



Naranasan mo na ba na tumugon sa isang pangyayari na mabilis mong naisagawa ang iyong reaksiyon? _____

_____.

Tulad ng nasa larawan, ito ba ay nagpapakita na isang halimbawa ng reaction time?Bakit?_____

_____.



Balikan

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

Sagutin ang mga sumusunod:

1. Anong laro o isports ang ginagamitan ng reaction time?

2. Sa anong sayaw naipapakita ang kasanayan sa reaction time?

3. Bakit mahalaga sa pang-araw-araw na gawain ang kasanayan sa reaction time?

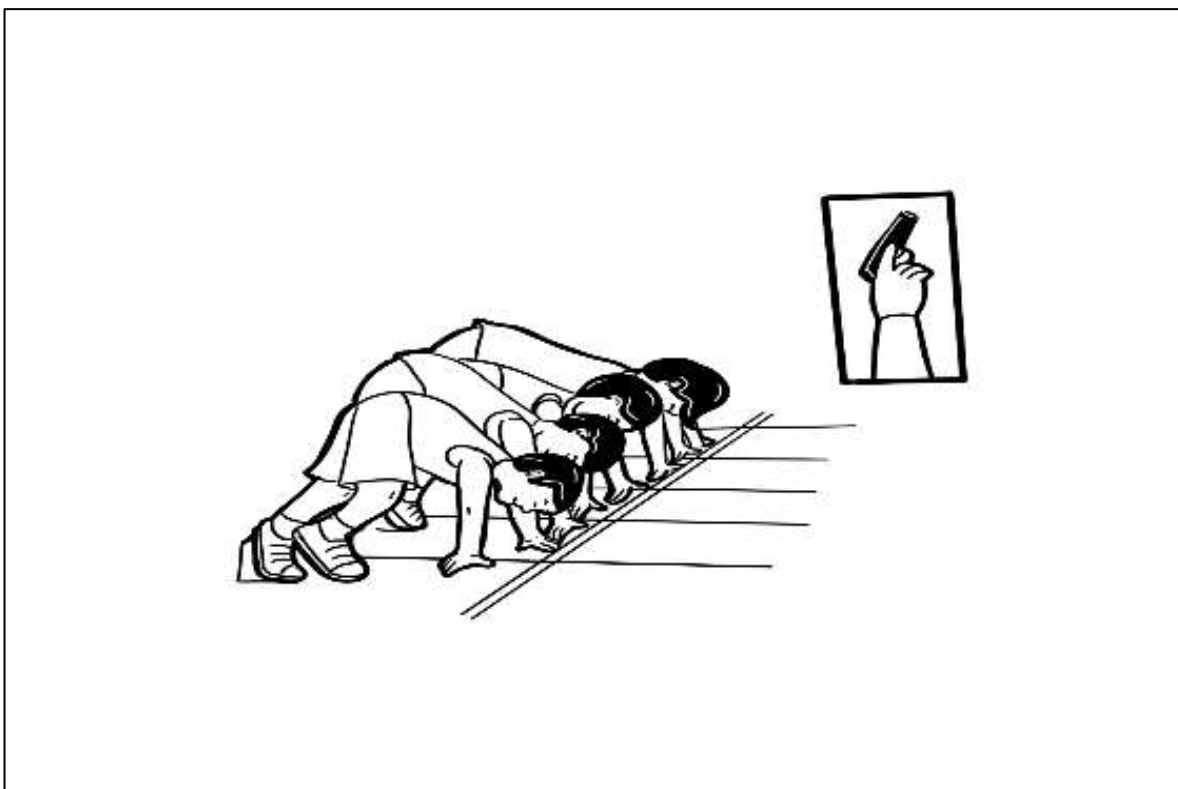
Laro at Sayaw

Sayaw

Pang araw- araw na gawain



Tuklasin



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

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

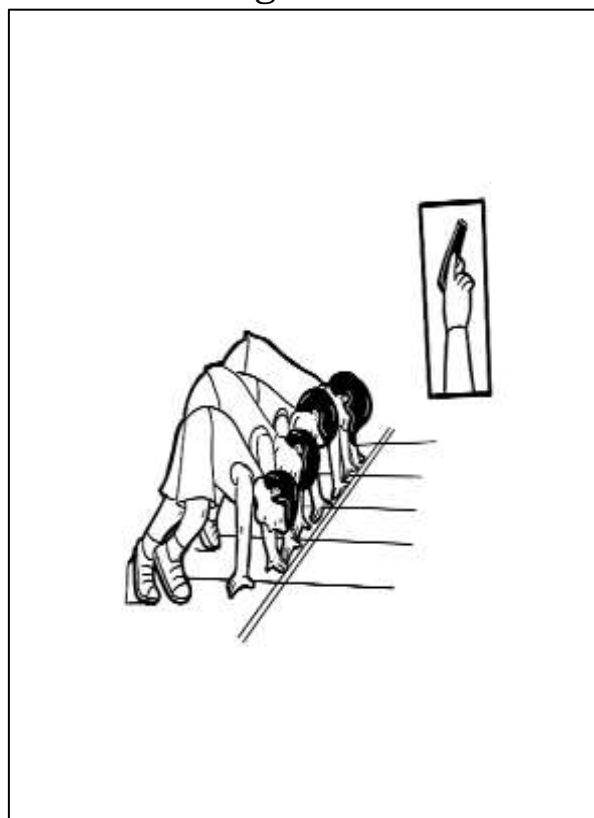
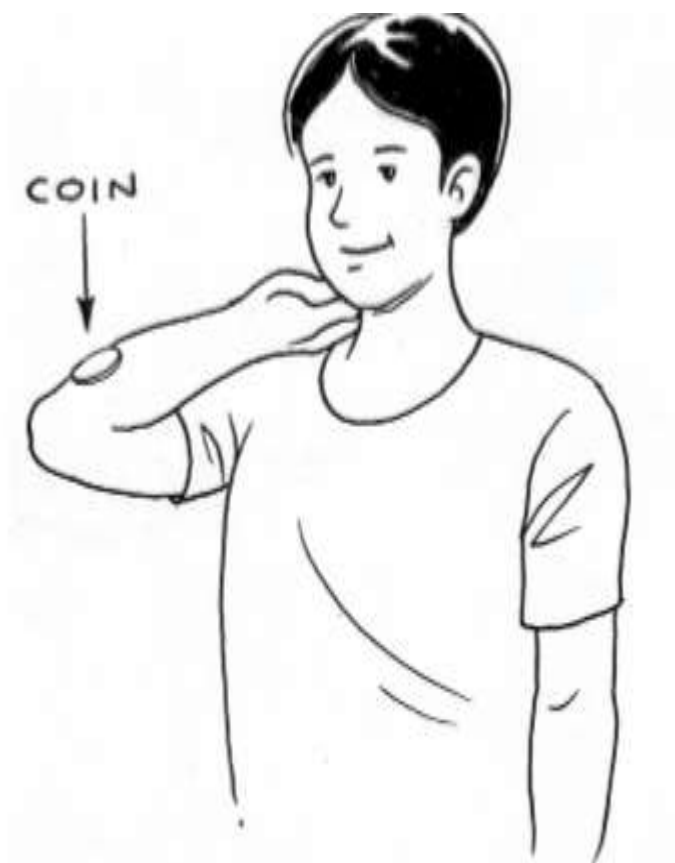


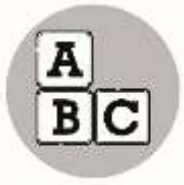
Suriin

Paglinang ng Reaction Time; Coin Catch

Ang susunod na gawain ay makatutulong sa paglinang ng reaction time. Sa tulong ng inyong iyong magulang, nakatatandang kapatid o kasama sa bahay, isagawa nang buong husay at may ibayong pag-iingat ang gawain.

Marapat lamang na talakayin ang alituntunin ng coin catch.



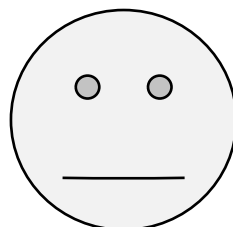


Pagyamanin

Ano ang iyong nararamdaman sa katatapos na gawain?
Naisagawa mo ba
nang buong husay ang coin catch?

Sagutin ang sumusunod:

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





Isaisip

Naisagawa mo ba ang gawain ng buong husay? Subukin nga ulit natin kung may naunawaan ka sa araling iyong napag-aralan.

Punuan mo ang nawawalang salita sa linya. Piliin ang sagot sa mga salitang nasa loob ng kahon sa ibaba.

Ang paglinang sa gawaing_____ ay isang mahalagang bahagi para mapaunlad ang antas ng _____ ng isang tao. Ang_____ ay mahalagang _____component upang mahusay na makagawa ng gawain. Ang _____ ay isa lamang sa mga gawaing nakalilalang ng reaction time.

coin catch

fitness

reaction time

pisikal

physical fitness



Isagawa

Mahalaga na laging isaisip mo ang kaligtasan at maingat sa lahat ng ating pang-araw-araw na gawain at ginagamitin natin ang kasanayan sa reaction time.

Gumuhit ng larawan sa loob ng kahon ng isang ligtas at maingat na halimbawa ng gawain na ginagamit mo ang kasanayan sa reaction time.



Tayahin

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

Bilang pagtupad sa aking pangako, ako ay gagawa at makikilahok sa mga gawaing makapagpapaunlad ng aking reaction time ng may pag-iingat at ligtas sa mga gawain.

(Sumulat ng mga gawaing pisikal na ligtas at maingat na makakatulong at makapagpapaunlad sa kasanayang nabanggit.)

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



Karagdagang Gawain

Maglista ng mga iba pang gawaing pisikal na nagpapakita ngkakayahang makakatulong upang malinang ang reaction time.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5

Binabati kita dahil napagtagumpayan mo Modyul na ito!!!!



Susi sa Pagwawasto

Balikan	1-3 (depende sa sagot ng bata)
Pagymanin	1-5 (depende sa sagot ng bata)
Isaisip	1. pisikal 2. fitness 3. reaction time 4. physical fitness 5. coin catch
Karagdagang	1-5 (depende sa bata ang sagot)

Sanggunian

LM – Edukasyong Pangkatawan at Kalusugan -2015

K-12 Curriculum Guide- 2016

K-12 Gabay ng Guro- 2016

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