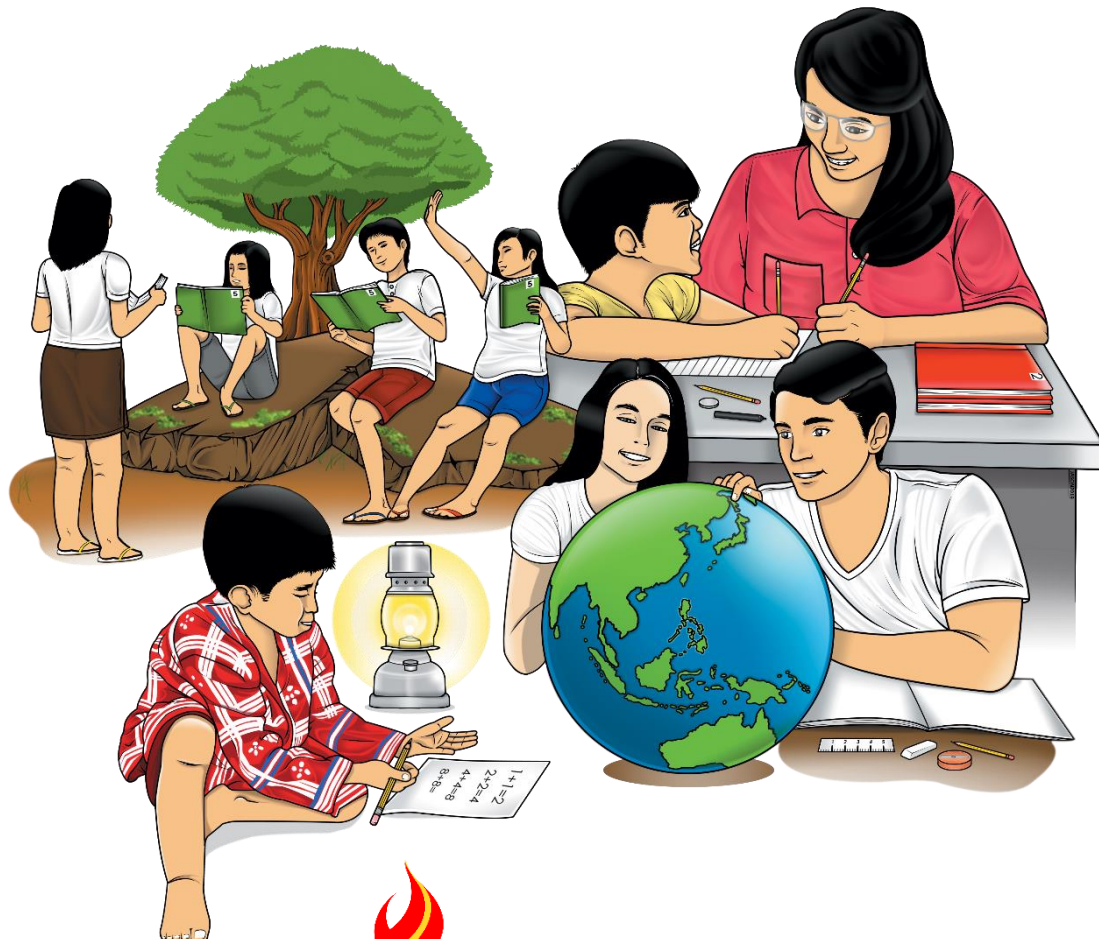


Physical Education

Unang Markahan – Modyul 2:

Kickball





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. Isa na rito ang striking o fielding games, kung saan ang manlalaro ay makakukuha ng puntos sa pamamagitan ng pagtama ng isang bagay at pagtakbo ng hindi mahuhuli ng kalaban papunta sa base. Sa larong ito, maraming kasanayan ang kanilang matututunan na makapagdudulot ng mabuting kalusugan.

Layunin ng modyul na ito ang mga sumusunod:

1. Naisasagawa ang mga kasanayan sa laro. **(PE5GS-Ic-h-4)**
 - a. Naipaliliwanag ang pinagmulan ng striking o fielding game na kickball.
 - b. Nailalarawan ang pangkalusugang sangkap tulad ng cardio-vascular endurance at kakayahang sangkap tulad ng power sa larong kickball.
2. Nasususnod ang mga pangkaligtasang hakbang sap ag-iingat. **(PE5GS-Ib-h-3)**
3. Natataya nang maayos ang pakikilahok sa mga pisikal na gawain batay sa Philippine Physical Activity Pyramid. **(PE5PF-IIb-h-18)**
4. Naipapakita ang kagalakan ng pagsisikap, paggalang sa iba at patas na paglalaro habang nakikilahok sa mga pisikal na gawain. **(PE5PF-Ib-h-20)**



Subukin

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

1. Ito ay uri ng laro kung saan ang manlalaro ay makakukuha ng puntos sa pamamagitan ng pagtama ng isang bagay at pagtakbo ng hindi mahuhuli ng kalaban papunta sa base.
 - A. Target game
 - B. Striking o fielding game
 - C. Softball
 - D. Badminton
2. Ito ay halimbawa ng larong *striking o fielding games*.
 - A. Tatsing
 - B. Kickball
 - B. Tumbang preso
 - D. Batuhang tsinelas
3. Ang mga sumusunod ay mga kagamitan ng larong *striking o fielding games* maliban sa isa.
 - A. Rattan na bola/bola ng football
 - B. Goma o manipis na table
 - C. Beanbag bilang base
 - D. Ruler
4. Ano ang layunin ng larong *striking o fielding games*?
 - A. Masalo ang bola.
 - B. Matumba ang mga manlalaro.
 - C. Maibato ito ng malakas at malayo.
 - D. Masipa ito ng malakas at malayo upang makapunta sa base.
5. Ang larong *striking o fielding game* ay mainam na paraan upang mapaunlad ang _____.
 - A. Balance
 - B. Flexibility
 - C. Time Reaction
 - D. Cardio- Vascular Endurance
6. Batay sa Philippine Activity Pyramid, ang *striking o fielding games* ay maaaring isagawa ng _____.
 - A. araw araw
 - B. isang beses sa isang linggo
 - C. 2-3 beses sa isang linggo
 - D. 3-5 beses sa isang linggo

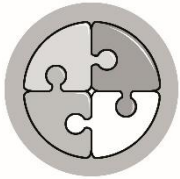
7. Alin sa mga sumusunod sa *striking o fielding games* ang maaaring isagawa ng 3-5 beses sa isang linggo?
- A. habulan
 - B. taguan
 - C. kickball
 - D. batuhang tsinelas
8. Sa anong antas ng Philippine Activity Pyramid makikita ang *striking o fielding games*?
- A. una
 - B. ikalawa
 - C. ikatlo
 - D. ika apat
9. Ang *striking o fielding games* ay nilalaro sa mga _____ na lugar.
- A. Mabundok
 - B. Mabato
 - C. Maputik
 - D. Patag
10. Alin sa mga sumusunod na *Skill Fitness* ang hindi nalilinanag sa paglalaro ng *striking o fielding games*?
- A. Power
 - B. Agility
 - C. Speed
 - D. Balance

Aralin

1

Striking o Fielding Games: *Kickball*

Ang mga laro ng lahi ay napakasayang laruin kasama ng ating mga kaibigan. Natatandaan mo pa ba ang mga ito? Bawat laro ay may mga pangunahing kasanayang dapat taglayin ng mga manlalaro. Isa na rito ang liksi at bilis ng ating pangangatawan



Balikan

Panuto: Bilugan ang bilang nga mga larawan ng larong naisagawa na. Gawin ito sa sagutang papel.

Palo sebo

Syatong

Tumbang preso

Tatsing

Volleyball

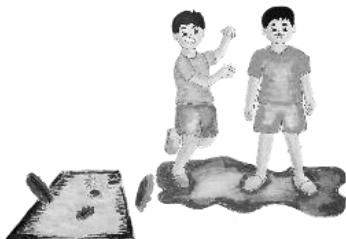
1.



2.



3.



4.



5.





Tuklasin

Pagmasdan ang larawan sa ibaba. Pamilyar ka ba sa larong ito? Ikaw ba ay nakapaglaro na nito? Tama ka, ito ay larong kickball.



Suriin

Ang *striking o fielding games* ay laro na tinitira ang bola ng paa o bat. Ito ay ginagawa sa isang malawak at patag na lugar. Ang mga *striking o fielding games* ay isa sa mga larong maaaring isagawa bilang larong panlibangan batay sa *Philippine Physical Activity Pyramid*

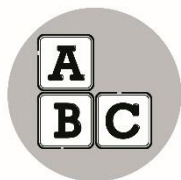
Kickball

Ang ***Kickball*** ay isang larong Pinoy na hango sa larong *Baseball* at *Softball*. Ang kaibahan nito ay walang hawak na bat ang mga manlalarong nasa *Home base* at ang bolang gamit ay mas malaki kaysa sa baseball at softball. Hindi ito ihahagis kundi igugulong papunta sa manlalarong nasa home base na ang layunin ay sipain ito nang malakas at malayo. Ang layunin ng tagasipa ay makapunta sa mga *base* nang hindi natataya at maka-home run, tulad din ng sa baseball at softball.

Ang larong *Kickball* ay mainam upang mapaunlad ang pangkalusugang sangkap tulad ng pagtatag ng puso at бага (*cardio-vascular endurance*) at kakayahang sangkap na puwersa (*power*), pagiging maliksi (*agility*) at bilis (*speed*).

Isa sa mga laro na nasa ikalawang antas (*level*) ng *Physical Activity Pyramid* ang larong *Kickball*. Ito ay maaaring isagawa ng 3-5 beses sa isang linggo. Ipinakikita sa *Physical Activity Pyramid* ang ibat-ibang rekomendadong gawaing pisikal na makatutulong upang mapaunlad ang kakayahan ng katawan na magampanan ang pang araw-araw na gawain nang walang kapaguran.

Sa larong *Kickball* itinuturo ang pakikiisa, determinasyon at pagkakaroon ng sariling disiplina. Nais ng larong ito na mapasulong ang mga kasanayang pagsipa, pagtakbo, pagpasa, pagsalo, pagpapagulong at paghagis.



Pagyamanin

Panuto: Lagyan ng tsek (✓) ang mga kolum kung naisagawa ang mga kasanayan sa bawat araw. Gawin ito sa iyong sagutang papel.

Mga kasanayan sa <i>Kickball</i>	Isagawa ng 3 na beses	Isagawa ng 5 beses	Isagawa ng 7 beses
1. pagsipa			
2. pagtakbo			
3. pagsalo			
4. pagpasa			
5. pagpapagulong			



Karagdagang Gawain

Panuto: Lagyan ng tsek (✓) ang mga kolum kung naisagawa ang mga kasanayan sa bawat araw. Gawin ito sa iyong sagutang papel.

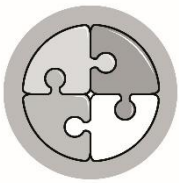
Mga kasanayan sa <i>Kickball</i>	Unang araw (5 beses)	Ikalawang araw (7 beses)	Ikatlong araw (9 beses)	Ikaapat na araw (11 na beses)	Ikalimang Araw (116 beses)
1. pagsipa					
2. pagtakbo					
3. pagsalo					
4. pagpasa					
5. pagpapagulong					

Aralin

2

Kickball

Ang larong kickball ay nabibilang sa striking o fielding games. Napauunlad ng larong ito ang pangkalusugan at kakahayang sangkap.



Balikan

Magbigay ng 5 limang kasanayan na napauunlad ng larong kickball.

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



Suriin

May ibat-ibang kagamitan at pamamaraan na dapat sundin sa paglalaro ng Kickball. Ilan sa mga ito ay ang mga sumusunod:

Mga Kagamitan:

- Rattan na bola/ bola ng *football*/ bolang pambata
- beanbag bilang *base*
- goma o manipis na table (12x24 pulgada)
- metrong panukat

Paraan ng Paglaro

1. Gumuhit ng isang parisukat na katulad ng palaruan ng *softball* o *baseball*. Ang sukat sa pagitan ng bawat sulok ay 10 metro.

2. Lagyan ng *base* ang bawat sulok. Tandaan ang unang base, pangalawang base, ikatlong base at home base. Ang *home base* ay dapat isang goma o manipis na tabla na nakabaon sa lupa upang hindi humarang sa bolang rattan na pinagugulong ng pitser (pitcher).
3. Maglagay ng isang tuwid na guhit na ang haba ay dalawang metro sa pagitan ng home base at pangalawang *base*. Sa guhit na ito tatayo ang pitser na magpapagulong sa bolang sisispain.
4. Bumuo ng dalawang grupo na may tig siyam na kasapi. Ang lider ng bawat grupo ay magtatakda ng katser (*catcher*), pitser, tagabantay, ng una (*1st base*), ikalawa, at ikatlong base (*2nd and 3rd base*), *short stop*, kanang *fielder*, gitnang *fielder*, at kaliwang *fielder*. Ang katser ay tatayo sa loob ng *home base*. Siya ang magbabalik ng bola sa pitser kung ito ay hindi masisipa.
5. Magmamanuhan ang lider ng bawat grupo upang malaman kung sino ang magiging taya. Ang grupo ng taya ay iaayos ang mga kasapi.
6. Kumuha ng isang bola para sa pitser. Pagulungin ito ng pitser patungo sa tagaipa ng kabilang grupo na sisikaping mapalayo ang bola.
7. Pagkasipa sa bola, ang manlalarong sumipa ay tatakbo patungo sa una, ikalawa at ikatlong base hanggang sa *home base*. Samantala, ihahagis naman ng mga taya ang bola sa mga base hanggang sa *home base*. Kapag naunang dumating ang sumipa sa *home base* kaysa sa bola, bibigyan ng isang puntos ang kanyang grupo. Kapag naunang dumating ang bola sa *base* na pakay takbuhan ng manlalaro, out na ang manlalaro.
8. Ang sumipang na-out ay hahalinhinan ng isang kagrupo sa pagsipa ng bola. Tatlong out na tagasipa ang kailangan para mapalitan ang taya. Ang grupong may mas maraming puntos o *home run* ang siyang panalo.
9. Tandaan ang pagkasunud-sunod ng tagasipa ng isang grupo dahil hindi maaaaring baguhin ito hanggang sa matapos ang laro.

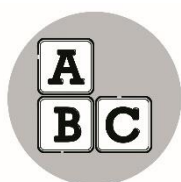
Sa paanong paraan naipapakita ang iyong pwersa sa larong kickball? Anong mga bahagi ng iyong katawan ang ginagamit para maipakita ito? Malilinang ba o mapauunlad ba ng larong kickball ang iyong power? Paano?

Ang power ay ang kakayahang makapaglabas ng lakas ng mabilisan base sa kombinasyon ng lakas at bilis ng pagkilos. Maaari itong mailabas ng mga kalamnan (muscles) sa ibat ibang parte ng katawan tulad ng mga kamay, braso, hita, binti, paa, at iba pa. Naipakikita ito sa mga gawain tulad ng pagtalon nang mataas, pagpukol ng bola ng baseball, paghagis ng bola nang malayuan, pagsipa ng malakas, pagtulak o paghila ng isang bagay, at iba pa. Ang madalas na pakikilahok sa ganitong tipo ng mga gawain ay mainam na paraan upang mapaunlad ang power ng kalamnan. Mas magiging maigi ang pagpapalabas ng power kung ito ay gagawin ng mabilisan. Ang bilis ng pagkilos kasama ng lakas na ibubuhos dito ay maaaring magresulta sa malakas na power.

Sa larong kickball, ang paggulong sa bola ng pitser, pagsipa nito ng mga basemen, at mga fielders ay ang mga kasanayang nangangailangan ng puwersa.

Tandaan ang mga sumusunod na gawaing pangkaligtasan upang maiwasan ang disgrasya habang naglalaro.

1. Magsuot ng tamang kasuotan sa paglalaro.
2. Isagawa ang pampasiglang gawain (warm-up) bago maglaro at pampalamig (cooling down) na gawain pagkatapos maglaro.
3. Gumamit ng standard na kagamitan ng laro.
4. Siguraduhing malakas ang pangangatawan o walang sakit bago maglaro.
5. Maging isport upang maiwasan ang pag-aaway ng mga kupunan.



Pagyamanin

A. Panuto: Ipakita kung gaano kahusay ang iyong pagkatuto sa ating mga pinag-aralan sa pamamagitan ng paglalagay ng tsek (/) ayon sa dami ng beses ng pagsasagawa sa mga kasanayan. Gawin ito sa inyong sagutang papel.

Mga kasanayan sa <i>Kickball</i>	4 na beses	6 na beses	8 na beses
1. paghagis			
2. pagpapagulong			
3. pagpasa			
4. pagsipa			
5. pagsalo			



Karagdagang Gawain

Panuto: Hatiin sa dalawang pangkat ang miyembro ng pamilya. Isagawa ang mga sumusunod na kasanayan kasama sila.

1. Pagpapasahan ng bola
2. Pagpapalitan ng pagsipa ng bola
3. Salit-salit sa pagpapagulong ng bola
4. Pagtakbo pablibot sa base
5. Pagsalo ng bola

Anong kasanayan ang nagawa mo ng mahusay? Ano kaya ang dahilan?

Aralin

3

Halina't Maglaro

Ang paglalaro ng kickball ay isa sa mga masasayang gawain ng mga bata. Ito ay nakatutulong upang mapaunlad ang kanilang kakayahan at kagandahang asal. Dahil dito, nagkakaroon sila ng maraming kaibigan.



Balikan

Anu-ano ang mga kagamitan ng larong Kickball? Ibigay ang mga ito.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____



Pagyamanin

Gawin ang sumusunod na mga pampasiglang ehersisyo.

1. Pag-jogging
2. Head twist
3. Pagbaba-taas ng binti
4. Pagpapaikot ng mga kamay at braso
5. Jumping jack

Gawain 1:

Panuto: Isagawa ang ball kicking sa dingding upang masukat ang paunlad na kakahayan sa pagsipa ng bola. Lagyan ng tsek sa loob ng kahon batay sa nakuhang iskor sa pagsipa ng bola.

Kasanayan	Araw ng pagsasagawa	1-5 beses (2 puntos)	6-10 beses (4 puntos)	10-15 beses (6 puntos)
Pagsipa ng bola sa dingding ng tuluy-tuloy	Unang araw			
Pagtakbo sa loob ng bahay	Ikalawang araw			
Pagpapagulong ng bola sa sahig	Ikatlong araw			
Paghagis nga bola	Ikaapat na araw			
Pagsalo ng bola	Ikalimang araw			

Gawain 2:

Panuto: Laruin nang buong ingat ang mga sumusunod na kasanayan ng larong kickball sa gabay ng magulang o iba pang kasama sa bahay. Tandaan ang mga gawaing pangkaligtasan habang naglalaro. Lagyan ng tsek (/) ang bawat kahon batay sa bilang ng beses sa pagsasagawa.

Mga kasanayan sa <i>Kickball</i>	Unang araw (1-2 beses)	Ikalawang araw (3-4 beses)	Ikatlong araw (5-6 beses)
1. pagsipa			
2.pagtakbo			
3.pagsalo			

Gawain 3:

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

Rubric sa Pagmamarka

Mga Kasanayan	5-10 beses (5 puntos)	11-15 beses (7 puntos)	16-20 beses (10 puntos)
1. pagtakbo sa loob ng bahay			
2. pagpapagulong ng bola			
3. pagsalo ng bola			

Mga Kasanayan	Puntos
1. pagtakbo sa loob ng bahay	
2. pagpapagulong ng bola	
3. pagsalo ng bola	

Gawain 4:

Panuto: Sa patnubay ng magulang isagawa ang mga sumusunod na pampalamig na ehersisyo.

1. Mahinang paglakad palibot sa palaruan
2. Pag-unat ng katawan
3. Pag-unat ng mga tuhod
4. Pag-unat ng mga braso sa itaas ng ulo
5. Pag enhance at exhale



Karagdagang Gawain

Panuto: Itala kung ilang beses mong nagamit ang mga kasanayan sa araw-araw.

Mga Kasanayan	Unang araw	Ikalawang araw	Ikaatlong Araw	Ikaapat na araw	Ikalimang araw
1. pagsipa					
2. pagsalo					
3. pagpasa					
4. pagtakbo					
5. paghagis					

Aralin

4

Gaano ka kagaling?

Sa araling ito, mas lalong mapapaunlad ang kakayahan ng mga bata na maisagawa ang ibat ibang kasanayan ng larong kickball. Ito rin ay nagbibigay ng pagkakataon sa iba pang kasapi ng pamilya na magkaroon ng oras para sa kasiyahan at paglilibang at lalong mapagtibay ang relasyon ng buong pamilya.



Balikan

Panuto: Isulat ang salitang OO kung ang pangungusap ay tama at HINDI kung ito ay mali. Isulat ang sagot sa sulatang papel.

1. Ang katser ay tatayo sa loob home base.
2. Ang sukat sa pagitan ng bawat sulok ay sampung metro.
3. Ang pitser ang magbabalik ng bola sa katser kung ito ay hindi masisipa.
4. Dalawang out na taga sipa ang kailangan para mapalitan ang taya.
5. Ang home base ay dapat isang goma o manipis na table na nakabaun sa lupa.



Pagyamanin

Gawain 1. Pasulungin ang Kasanayan

Panuto: Isagawa ng buong ingat mga sumusunod na kasanayan ng larong kickball 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.

Mga kasanayan sa <i>Kickball</i>	1-2 beses	3-4 beses	5-6 beses
1. Pagpapagulong ng bola			
2. Pagtakbo sa base			
3. Pagpasa ng bola sa kagrupo			
4. Pagsalo			
5. Paghagis			

Gawain 2. KAMI ANG TAYA.

Maglaro ng tumbang preso sa tulong ng mga magulang, kapatid at pinsan at punan ang sumusunod na talahanayan. Sa gawaing ito, ikaw ay ang taya.

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. Nasunod mo ba ang kasanayan sa laro?		
5. Nasunod mo ba ang mga hakbang pangkaligtasan sa paglalaro?		
6. Nagampanan ko ba ng mabuti ang pagiging taya?		
7. Naisagawa ko ba ang mga kasanayan na magagamit bilang taya?		

Gawain 3. KAMI ANG MANLALARO.

Maglaro ng tumbang preso sa tulong ng mga magulang, kapatid at pinsan at punan ang sumusunod na talahanayan. Sa gawaing ito, ikaw ay ang manlalaro o taga-target.

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. Nasunod mo ba ang kasanayan sa laro?		
5. Nasunod mo ba ang mga hakbang pangkaligtasan sa paglalaro?		
6. Nagampanan ko ba ng mabuti ang pagiging manlalaro?		
7. Naisagawa ko ba ang mga kasanayan na magagamit bilang manlalaro?		

Gawain 4. Cool Down Exercise. Isagawa ang mga sumusunod na mga ehersisyong pampalamig. Hayaan na tulungan ka ng iyong magulang o ibang miyembro ng pamilya sa pagsasagawa ng mga gawaing ito.

1. Paglalakad pa-ikot sa palaruan
2. Pag-unat ng kamay at braso
3. Pagpapaikot ng braso
4. Pagtaas-baa ng binti
5. Pagpapaikot ng paa

Adapted from Grade 5 Module 1



Isaisip

Ang *Kickball* ay isang larong Pinoy na hango sa larong *Baseball* at *Softball*. Ang kaibahan nito ay walang hawak na bat at nilalaro sa pamamagitan ng pagpapagulong ng bola.

Ito ay isang halimbawa ng *striking o fielding game* na isinasagawa ng 3-5 beses sa isang linggo batay sa Philippine Physical Activity Pyramid.

Ang puwersa (*power*), liksi (*agility*), bilis (*speed*) at ang pagtatag ng puso at бага (*cardio-vascular endurance*) ay maaari ring mapaunlad gamit ang larong *Kickball*.



Isagawa

Panuto: Lagyan ng tsek (✓) ang bawat gawain ayon sa inyong pagsasagawa.

Gawain	Araw-araw	1-beses isang linggo	2-3 beses / linggo	3-5 beses/ linggo
1. Paglalakad (papunta ng paaralan, palengke)				
2. Balibol				
3. Kickball				
4. Pagsasayaw				
5. Pagsipa				



Tayahin

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

1. Isang halimbawa ng striking o fielding game ang larong _____.
 - a. tumbang preso
 - b. batuhang bola
 - c. syato
 - d. kickball
2. Batay sa Philippine Physical Activity Pyramid, ang kickball ay isinasagawa ng _____ sa isang linggo.
 - a. araw-araw
 - b. 1-2 beses sa isang linggo
 - c. 2-3 beses sa isang linggo
 - d. 4-5 beses sa isang linggo
3. Ang mga kagamitan na dapat ihanda sa paglalaro ng kickball ay ang mga _____.
 - a. beanbag, metrong panukat, manipis na table at bolang pambata
 - b. bolang pambata, beanbag, ruler
 - c. bolang pambata, manipis na table, pamalo
 - d. bolang pambata, net, beanbag
4. Ang ay isa sa mga kakayahang napapaunlad sa paglalaro ng kickball.
 - a. Time reaction
 - b. balance
 - c. flexibility
 - d. power
5. Ang sukat sa pagitan ng bawat sulok sa palaruan ng kickball.
 - a. 20 metro
 - b. 15 metro
 - c. 10 metro
 - d. 5 metro
6. Layunin ng _____ ay makapunta sa mga base nang hindi natataya.
 - a. pitser
 - b. tagasipa
 - c. katser
 - d. fielder
7. Ilan sa mga sumusunod ay mga kasanayang napapaunlad sa larong Kickball maliban sa isa.
 - a. pagsipa
 - b. pagtakbo
 - c. pagsalo
 - d. pagpalo

8. Ang _____ ay uri ng laro kung saan ang manlalaro ay makakakuha ng puntos sa pamamagitan ng pagtama ng isang bagay at pagtakbo na hindi nahuhuli ng kalaban papuntang base.
- a. striking o fielding game
 - b. target game
 - c. baseball
 - d. invasion game
9. Ilang out na tagasipa ang kinakailangan para mapalitan ang taya sa Kickball?
- a. isa
 - b. dalawa
 - c. tatlo
 - d. apat
10. Nasa anong antas sa Philippine Physical Activity Pyramid ang larong Kickball?
- a. una
 - b. ikalawa
 - c. ikatlo
 - d. ika-apat



Susi sa Pagwawasto

Subukin

1. b
2. b
3. d
4. d
5. d
6. c
7. c
8. b
9. d
10. a

Balikan (1.1)

3,4, at 5

Balikan (1.2)

Pagpasa
 Pagsipa
 Pagpapagulong
 Pagsalo
 Pagtakbo
 Paghagis
 (maaring

Balikan (1.3)

1. bolang
 pambata
 2. beanbag
 3. metrong
 panukat
 4. goma o
 manipis na
 tabla

Balikan (1.4)

1. 00
 2. 00
 3. HINDI
 4. HINDI
 5. 00

Tayahin (1.4)

1. d
2. c
3. a
4. d
5. c
6. b
7. d
8. a
9. c
10. b