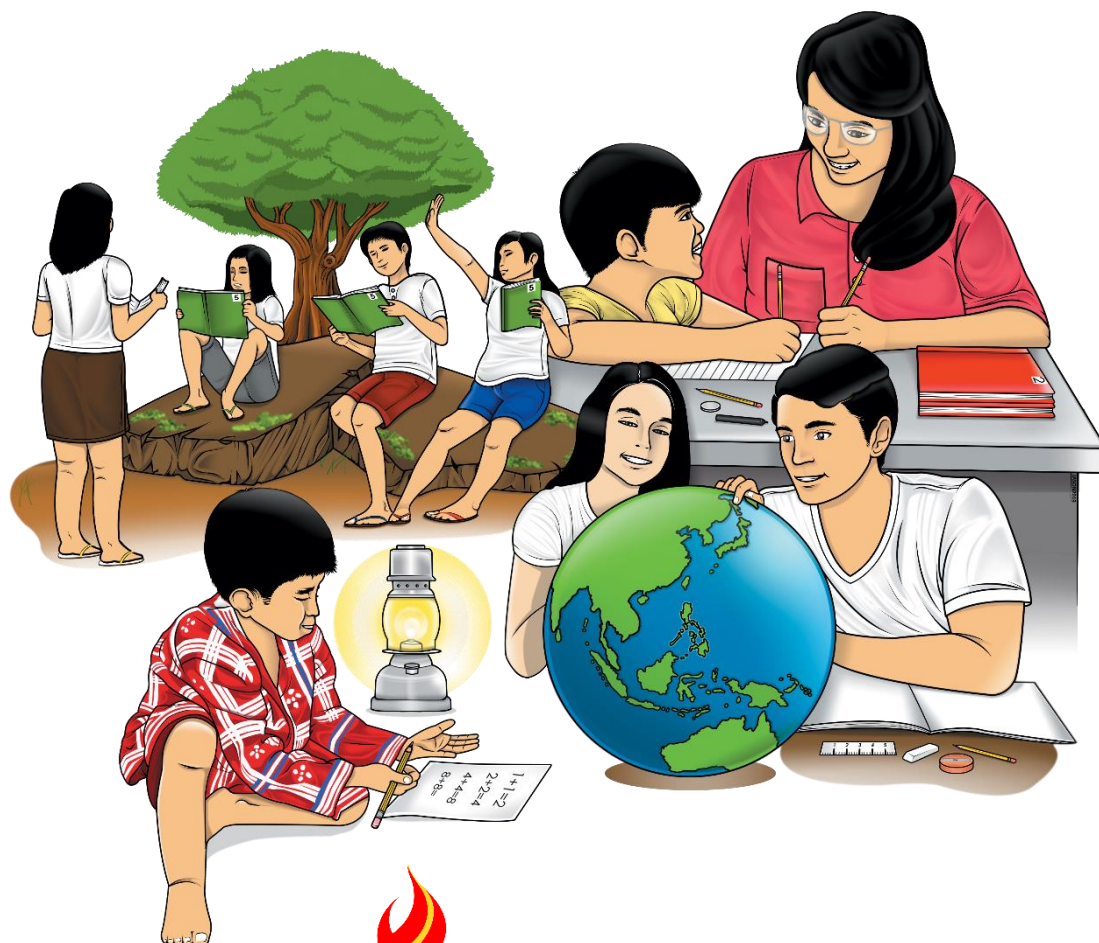


Physical Education

Unang Markahan – Modyul 1: *Physical Activity Pyramid*





Alamin

Ang wastong kaangkupang pisikal ay dapat laging panatilihin. Ito ay mangyayari lamang kung maisasagawa sa lahat ng pagkakataon ang mga angkop na gawain. Bukod dito, kailangan ding matutunan ang mga gawain sa *Physical Activity Pyramid Guide*.

Layunin ng modyul na ito ang mga sumusunod:

1. Nailalarawan ang *Philippine Physical Activity Pyramid*;
2. Naisasagawa ang mga gawaing pisikal na mas nakabubuti sa kalusugan ayon sa *Physical Activity Pyramid Guide*; at
3. Naipapakita ang kasiyahan sa pagsasagawa ng mga gawain.



Subukin

Panuto: Lagyan ng tsek (/) ang puwang kung ang pangungusap ay tama at ekis (x) kung ito ay mali. Isulat ang inyong sagot sa kwaderno.

- _____ 1. Ang kaangkupang pisikal ay ang kakayahan ng katawan na gawin ang pang araw-araw na gawain ng walang kapaguran.
- _____ 2. Magsuot ng tamang kasuotan sa pagsasagawa ng mga gawain sa kaangkupang pisikal.
- _____ 3. Ang mga gawain sa kaangkupang pisikal ay dapat isagawa nang tatlo hanggang apat na beses sa isang linggo.
- _____ 4. Ang pagsali sa mga gawain sa kaangkupang pisikal ay nakatutulong sa pagpapalakas ng katawan.
- _____ 5. Ang taong mahina ang pangangatawan ay makapagsasagawa ng *skill-related fitness components*.
- _____ 6. Ang pag-eehersisyo ay nakatutulong upang mapaunlad ang kaangkupang pisikal.
- _____ 7. Ang mga gawaing pampalakas ng katawan ay dapat isagawa nang madalian.
- _____ 8. Kailangan ng tamang iskedyul ang mga gawaing pampalakas ng katawan.
- _____ 9. Ang *warm-up* ay hindi na kailangan sa mga gawaing pampalakas ng katawan.
- _____ 10. Ang paglalaro ng *video games* ay maaaring gawin araw-araw.

Aralin

1

Physical Activity Pyramid

Malakas ba ang pangangatawan mo? Ang malakas na pangangatawan ay mahalaga upang maisagawa ang pang araw-araw na gawain ng walang pagod.

Sa araling ito ay matututunan ang iba't ibang pisikal na gawain na maaaring isagawa ayon sa mga antas (level) na makikita sa *Physical Activity Pyramid*.

Sa pamamagitan ng pagsunod nito ay mapapaunlad ang kakayahang pisikal ng bawat isa.



Balikan

Panuto: Isagawa ang mga pampasiglang gawain na natutunan sa ikaapat na baitang.

- Pag-jogging sa sariling lugar
- Pagpapaikot ng braso
- Pagpapaikot ng tuhod
- Pag-unat ng braso

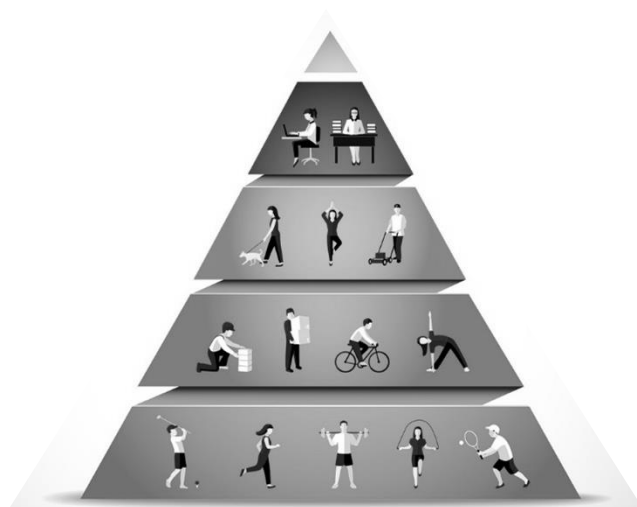


Tuklasin

Ano ano ang ginagawa ninyo araw-araw? Sa mga gawaing inyong nabanggit, alin ang ginagawa ninyo ng isang beses sa isang linggo, dalawa hanggang tatlong beses sa loob ng isang linggo, at tatlo hanggang limang beses sa loob ng isang linggo? Alin sa mga gawaing nabanggit ninyo ang kawili-wiling gawin? Bakit?



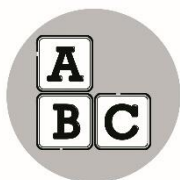
Suriin



Physical Activity Pyramid Guide

Ang *Physical Activity Pyramid* na makikita sa itaas ay binubuo ng mga gawaing pisikal (*physical activity*) na hinati sa apat na antas(levels) kung saan ang bawat antas ay tumutukoy sa rekomendadong dalas ng paggawa (*frequency*) ng iba't ibang mga gawaing pisikal. Ang gawaing pisikal ay tumutukoy sa anumang pagkilos ng katawan na nangangailangan ng enerhiya. Ito ay maaaring madali o may kahirapan na gawain. Ang dalas ng paggawa ay tumutukoy sa dami ng bilang ng paggawa ng isang gawain.

Ang pinakamababang antas ay mga gawain na inirerekomendang araw-araw gawin. Halimbawa, paglalakad papuntang paaralan, pagpapakain ng alagang hayop, pamumulot ng basura. Ang pangalawang antas mula sa ibaba ay mga gawaing 3-5 beses na rekomendadong gawin. Halimbawa, paglalaro ng *Volleyball*, pagbibisikleta. Ang ikatlong antas ay mga gawaing 2-3 beses na rekomendadong gawin. Halimbawa, *push-up*, *pull-up*, pagsayaw ng *ballroom*. Ang nasa tuktok naman ay mga gawaing isang beses lamang na rekomendadong gawin. Halimbawa, panonood ng telebisyon, paghiga nga matagal.



Pagyamanin

Panuto: Pangkatin ang mga sumusunod na gawaing pisikal ayon sa *Philippine Physical Activity Pyramid*. Isulat ang inyong sagot sa sagutang papel.

paglakad papunta sa tindahan
maghapon ng panonood ng telebisyon
pagsasayaw
Volleyball
pagtulong sa mga gawaing bahay
Martial arts

basketbol
Golf
Skateboarding
pagpapakain sa mga alaga
paglalaro ng *online game*

Araw-araw	3-5 beses sa isang linggo	2-3 beses sa isang linggo	Isang beses



Isaisip

- ❖ Ang *Physical Activity Pyramid Guide* ay gabay kung papaano mapauunlad ang gawaing pisikal hanggang ito ay maging bahagi ng pang araw-araw na gawain.



Isagawa

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

Gawain	Araw-araw	3-5 beses/linggo	2-3 beses/linggo	1 beses/linggo
Paglalakad (papunta ng paaralan, palengke)				
Pag-jojogging				
Paglalaro (habulan, taguan Piko, at iba pang laro)				
Pagsasayaw (hiphop, zumba)				
Paglalaro ng <i>computer</i> , panonood ng TV				

B. Panuto: Isulat kung ilang beses mo ginagawa ang mga sumusunod na gawain.

Gawain	Bilang ng beses
Pagluluto	
Pagguhit	
Pamumulot ng basura (sa paligid ng bahay, paralan)	
Pagtugtog ng instrumento	
Pagtulong sa mga gawaing bahay	

Aling mga gawain ang sa tingin mo ay dapat mong dalasan pa ang paggawa? Bakit? Ano ano ang mga kaugaliang nalilinig sa mga gawaing ito? Paano mo ito mapapahalagahan?



Tayahin

A. Panuto: Basahin ang mga sumusunod na pangungusap. Piliin ang titik ng tamang sagot. Isulat ang inyong sagot sa sagutang papel.

- ___1. Alin ang hindi nakatutulong sa pagpapaunlad ng kaangkupang pisikal?
A. Paglalaro ng *computer games*
B. Luksong lubid
C. Pag-eehersisyo
D. Paglalakad
- ___2. Ito ay kahalagahan ng pisikal na gawain.
A. Nagpapalakas ng katawan
B. Nagpapalakas ng pulso
C. Hindi nagiging aktibo ang katawan
D. Nagpapatigas ng kalamnan
- ___3. Aling gawain ang ginagawa araw-araw?
A. Paglalaro ng *Volleyball*
B. Pag-akyat sa hagdan
C. Pagbebesikleta
D. Pag-upo ng matagal
- ___4. Ang gawaing pisikal sa bawat linggo ng isang tao ay kailangang_____.
A. Dalangan
B. Iwasan
C. Dagdagan
D. Bawasan
- ___5. Ang pagsasayaw ng *modern dance o ballroom* ay dapat gawin ng_____.
A. 2-3 beses sa isang linggo
B. 3-5 beses sa isang linggo
C. 6-7 beses sa isang linggo
D. Araw-araw
- ___6. Ang pagbebesikleta, *skateboarding* at paglalaro ng basketbol ay kailangang gawin nang_____.
A. 2-3 beses sa isang linggo
B. 3-5 beses sa isang linggo
C. Isang beses sa isang linggo
D. Araw-araw
- ___7. Alin ang kailangang gawin ng madalang ayon sa *Philippine physical activity pyramid*?
A. Paggamit ng hagdan sa pag-akyat
B. Paglalaro ng volleyball
C. Pagdidilig ng halaman
D. Paglalaro ng computer game

- ___8. Ang mga gawaing pampalakas (*strength*) at kahutukan (*flexibility*) ay kailangang gawin nang_____.
- A. Madalang
 - B. 2-3 beses sa isang linggo
 - C. 3-5 beses sa isang linggo
 - D. Araw-araw
- ___9. Ang _____ay binubuo ng mga gawaing pisikal na hinati sa apat na antas (levels).
- A. *Philippine Physical Activity Pyramid*
 - B. *Philippine Physical Examination Guide*
 - C. *Philippine Physical Activity Test*
 - D. *Philippine Physical Admission Test*
- ___10. Aling antas lebel sa *physical activity pyramid* nabibilang ang pagpapakain ng mga alagang hayop, paglalakad papunta sa paaralan at pamumulot ng mga kalat?
- A. Isang beses sa isang linggo
 - B. 2-3 beses sa isang linggo
 - C. 3-5 beses sa isang lingo
 - D. Araw-araw



Karagdagang Gawain

Panuto: Magbigay ng tigdalawang pisikal na gawain maliban sa nabanggit sa pagyamanin at isagawa.

Gawain sa:

- A. Araw-araw
- B. 3-5 beses sa isang linggo
- C. 2-3 beses sa isang linggo
- D. 1 beses sa isang linggo



Susi sa Pagwawasto

Pagymamain (pahina 3)			
Araw-araw	3-5 beses	2-3 beses	Isang beses
paglalakad	Volleyball	pagasasayaw	paglalaro ng online game
papunta sa tindahan	Skateboarding	Golf	maghapon ng panood ng telebisyon
pagpapakain ng alaga			
pagtulong sa mga gawing bahay	basketbol	Martial arts	

Subukin (pahina 1)		Isagawa (pahina 4-5)		Tayahin (pahina 6)	
1. /	6. /	Iwawasto ng guro.		1. A	6. B
2. /	7. x			2. A	7. D
3. x	8. /			3. B	8. B
4. /	9. x			4. C	9. A
5. x	10. x			5. A	10. D
Karagdagang Gawain		Iwawasto ng guro.			