

MAPEH P.E.

Unang Markahan – Modyul 4: Paglinang ng Pwersa

PAG-AARI NG PAMAHALAAN
HINDI IPINAGBIBILI



Alamin

Mga layunin sa pagkatuto:

1. Naisasagawa ang larong nakakalinang ng cardiovascular endurance at puwersa (muscular power)
2. Naipaliwanag ang mechanics ng larong Luksong Tinik
3. Nalalaman ang isang larong pinoy gaya ng Luksong Tinik
4. Nalalaro ang Luksong Tinik na may kasiglahan at pag-iingat



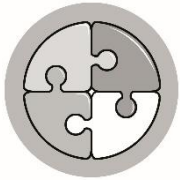
Subukin

Panuto: Bilugan ang titik ng tamang sagot.

1. Anong sangkap ng physical fitness ang hindi pinapaunlad sa paglalaro ng mga striking o fielding games?
 - A. Muscular Power
 - B. Flexibility
 - C. Muscular Endurance
 - B. Cardiovascular Endurance
2. Alin ang halimbawa sa striking o fielding game?
 - A. Sungka
 - B. Batuhang Bola
 - C. Scrabble
 - D. Chess
3. Paano mo mapapaunlad ang iyong puwersa (muscular power)?
 - A. Dahil sa panonood ng TV buong araw
 - B. Sa pamamagitan ng pagtulog ng 8-10 oras
 - C. Dahil sa pagkain ng mga masustansyang pagkain
 - D. Sa pamamagitan ng pakikilahok sa mga larong pinoy
4. Alin ang mga kasanayan sa paglalaro ng Batuhang Bola (Dodgeball)?
 - A. Paglakad, pag-upo, at paghagis
 - B. Paglukso, pagtalon, at paglakbay
 - C. Pagsalo, pagdidribol, at paghagis
 - D. Pagtalon, pagpapagulong, pagsipa, at paghagis
5. Bakit kailangan na maging maingat sa paglalaro?
 - A. Upang mas malilinig pa ang kalusugan.
 - B. Upang maintindihan ang mga mekaniks sa larong pinoy na sinasalihan
 - C. Upang maangkin ang mga kasanayan na kailangang matutunan
 - D. Upang maiwasan ang aksidente at masakt

4

Sa araling ito matututunan mo ang paglinang ng puwersa. Ito ay binibigyang pansin sa aralin upang mas mapapaunlad ang kalusugan sa pamamagitan ng paglalahok sa mga gawaing sumusubok nito tulad ng paglalaro ng iba't-ibang larong pinoy.



Panuto: Ayusin ang mga salitang nakarambol. Isulat ang tamang sagot sa kahon.

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

[illegible]



Tuklasin

Panuto: Tingnan ang bawat larawan. Kilalanin kung anu-ano ang mga ginawa sa bawat larawan?



1. _____



2. _____



3. _____



4. _____



5. _____

1. Anu-ano ang mga gawain ang ginagawa sa bawat larawan? Nagawa mon a baa ng mga ito?
2. Ano ang bahagi ng katawan ang ginagamit nila sa pagkilos



Gusto mo bang malaman kung may malakas na puwersa ang iyong mga kalamnan? Alam mo ba kung paano mo ito masusubok?

Panuto: Ngayon, gawin mo ang banderitas challenge sa iyong bahay upang matuklasan mo ang iyong kakayahan. Sundin lamang ang sumusunod na mga hakbang.



Mga hakbang:

- a. Sa tulong ng iyong kapatid o magulang, magsabit ng banderitas sa inyong bahay gamit ang kahit anong bagay na mabibitin.
- b. Kapag may nasabit na kayo, tumalon ka sa loob ng isang minuto at abutin mo ang mga banderitas na nakasabit. Pagkatapos ng isang minutong pag-abot;

Sagutin ang mga tanong. Isulat ang sagot sa Sulatang Papel.

Tanong:

1. Ilan ang nakuha mong banderitas? _____
2. Nahirapan ka ba sa pag-abot ng mga ito? _____
3. Napagod kaba sa paggamit ng iyong puwersa? _____
4. Ano kaya ang kakayahan na kailangan mo upang makalundag nang mataas at maka-abot ng maraming banderitas? _____
5. Paano mo ito mapapaunlad? _____



Suriin



Alam mo ba na ang **puwersa o power** ay ang kakayahang makapagpalabas ng lakas nang mabilisan base sa kombinasyon ng lakas at bilis ng pagkilos. Maaari itong maipalabas ng mga kalamnan (muscles) sa iba't-ibang parte ng katawan tulad ng kamay, braso, hita, binti, paa, at iba pa.

Naipapakita rin ito sa mga gawain tulad ng pagtalon nang mataas, pagpukol sa bola ng baseball, paghagis ng bola nang malayuan, pagsipa nang malakas, pagtulak o paghila sa isang bagay, at iba pa.

Gayon pa man, kailangan mong matutunan kung paano maglaro luksong-tinik dahil ito ay ang pinakamagandang laro na nakakapaglinang ng iyong puwersa sa ganitong panahon. Pakiusapan ang iyong mga magulang, kapatid at ibang kasapi ng pamilya na maglaro ng luksong-tinik sa loob ng iyong bahay o sa bakuran.

Ang Luksong- tinik ay isa sa mga popular na larong Filipino, na nilalaro ng dalawang koponan na may parehas na bilang. Ang bawat koponan ay mamimili ng pinuno na malimit na may kakayahang pinakamataas tumalon sa grupo, na kung tawagin ay “Nanay”. Makatapos mamili ng “Nanay”, at mamili kung sino sa dalawang koponan ang mag-uumpisa ng laro.

Dalawang manlalarong magkaharap ang pagdirikitin ang kanilang mga talampakang magsisilbing “tinik”. Magsisimulang magsipagtalon ang bawat miyembro ng kabilang koponan sa “tinik”, hanggang makatalon ang huling kasapi. Kung sakali't walang tumama sa “tinik” ay daragdagan ang pagpapataong ng mga kamay hanggang tumaas ang tinik.



Mga paraan sa paglaro:

- 1.Hatiin ang manlalaro sa dalawang pangkat. Maaaring mag toss-coin o magjack-en-poy(bato-bato pick) ang mga manlalaro. Ang pangkat na mananalò ay siyang unang maglalaro (tatalon).
- 2.Pipili ang bawat pangkat ng lider o “nanay” na may kakayahang tumalon ng pinakamataas.
- 3.Ang tanyag pangkat ay mamimili ng dalawang miyembro na siyang uupo at pagdirikitin ang talampakan na tatalunan ng kabilang pangkat.
- 4.Magsisimulang tumalon ang mga miyembro sa “tinik” hanggang sa makatalon ang huling miyembro.
- 5.Kapag nagtagumpay ang lahat ng miyembro saka dadagdagan ang pagpapatong ng mga kamay hanggang sa sila’ mataya.

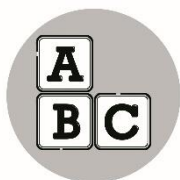


Sagutin ang mga tanong:

1. Sa anong paraan naipapakita ang iyong puwersa sa larong Luksong-Tinik?

2. Anu-anong bahagi ng katawan ang nagagamit sa paglahok sa larong ito?

3. Nalilinang o napapaunlad ba ng larong ito ang iyong puwersa o power?_____Bakit?_____



Pagyamanin

Panuto: Sagutin ang mga tanong.

1. Sumulat ng 3 lugar na posibleng paglaruan ng Luksong-Tinik.

2. Sumulat ng 3 kasanayan sa larong luksong-tinik.

3. Isulat ang dalawang pinaka-maikling paraan/hakbang sa paglaro ng luksong-tinik.



Isaisip

Ang paglinang ng puwersa (power) ng iyong mga kalamnan ay mahalaga para mas maiging magawa ang mga gawaing nangangailangan nito. Ang mga gawain tulad ng pagtalon ng mataas, pagpapagulong, pagsipa, at paghagis ng bola sa kickball ay mainam na mga paraan upang malinang o mapaunlad ang power. Mas mainam kung madalas na gagawin ang mga gawaing tulad nito. Malalaman ang pag-unlad ng power sa pamamagitan ng posttest.



Isagawa

Panuto: Suriin ang iyong pakikilahok sa larong luksong-tinik kanina kasama ang iyong mga kapamilya. Sa iyong PE notebook isulat ang tsart na ito at sagutin ang bawat pahayag. Lagyan ng tsek (/) kung Oo at ekis (x) naman kung Hindi.

Mga Pahayag	Oo	Hindi
A. Naisasagawa ko nang may sapat na power ang mga kasanayan sa paglalaro ng luksong-tinik.		
1. Pagtakbo		
2. Pagtalon		
3. Paglukso		
B. Naipapakita ko ang pagiging isport.		
C. Naipapakita ko ang pakikiisa sa grupo.		
D. Nagagawa ko na may pag-iingat ang laro.		



Tayahin

A. Panuto: Bilugan ang titik ng tamang sagot.

1. Aling sangkap ng physical fitness ang hindi pinapaunlad sa paglalaro ng mga striking o fielding games?
 - A. Muscular Power
 - B. Flexibility
 - C. Muscular Endurance
 - D. Cardiovascular Endurance

2. Alin ang halimbawa sa striking o fielding game?
 - A. Sungka
 - B. Batuhang Bola
 - C. Scrabble
 - D. Chess

3. Paano mo mapapaunlad ang iyong puwersa (muscular power)?
 - A. Dahil sa panonood ng TV buong araw
 - B. Sa pamamagitan ng pagtulog ng 8-10 oras
 - C. Dahil sa pagkain ng mga masustansyang pagkain
 - D. Sa pamamagitan ng pakikilahok sa mga larong pinoy

4. Alin ang mga kasanayan sa paglalaro ng Batuhang Bola (Kickball)?
 - A. Paglukso, pagtalon, at paglakbay
 - B. Paglakad, pag-upo, at paghagis
 - C. Pagsalo, pagdidribol, at paghagis
 - D. Pagtalon, pagpapagulong, pagsipa, at paghagis

5. Bakit kailangan na maging maingat sa paglalaro?
 - A. Upang mas malilinang pa ang kalusugan.
 - B. Upang maiintindihan ang mga mekaniks sa larong pinoy na sinasalihan
 - C. Upang maangkin ang mga kasanayan na kailangan matutunan
 - D. Upang maiwasan ang aksidente at masaktan

B. Panuto. Paghambingin Ang larawan sa Hanay A sa mga gawain sa Hanay B. Tukuyin Kung ano ang bahagi ng katawan ang ginagamit sa pagkilos ng bawat gawain. Isulat sa patlang na nakalaan.

HANAY A

1.



2.



3.



4.



5.



HANAY B

a. Paghila ng Mesa

b. Pagtulak ng Kariton

c. Paglalaro ng Sack Race

d. Javelin Throw

e. Paglalaro ng Chinese Garter



Karagdagang Gawain

Panuto: Mula sa tala noong nakaraang aralin, dagdagan ang iyong mga gawaing nakakalinang ng cardiovascular endurance ng mga gawaing nakakalinang ng iyong power. Itala kung gaano kadalas mo itong ginagawa sa isang linggo. Dagdagan lang ang tsart na nasa iyong PE notebook.

Halimbawa:

Linggo	Lunes	Martes	Miyerkules	Huwebes	Biyernes	Sabado
CVE Basketball		Power Kickball	CVE Basketball		Power Softball	Pagtatakbo



Answers Key

Susi ng mga Sagot

Subukin	1. B
	2. B
	3. D
	4. D
	5. D

Balikan	1. fitness
	2. physical
	3. pyramid
	4. guide
	5. Philippine

Tuklasin	1. Pagpukol ng Bola
	2. Paghagis ng Bola
	3. Pagsipa ng Bola
	4. Pagtalon sa trampoline
	5. Paglukso

Tayahin	1. B
	2. B
	3. D
	4. A
	5. D
	6. Javelin Throw (kamay)
	7. Pagtulah ng Kariton (kamay)
	8. Paghila nga mesa (kamay)
	9. Paglalaro ng Chinese Gater (Paa/Binti)
	10. Paglalaro ng Sack Race (Paa/Binti)