



MAPEH P.E.

Unang Markahan – Modyul 3: Paglinang ng Cardiovascular Endurance



Alamin

❖ Mga layunin sa pagkatuto:

Pagkatapos pag aralan ang module na ito, ang mga mag aaral ay inaasahang;

1. Nasusunod ang kahalagahan ng paglinang sa mga sangkap ng physical fitness gaya ng cardiovascular endurance.

2. Nasusuri ang mga indikasyon ng pag-unlad ng cardiovascular endurance at mga pagsubok nito.

3. Naisasagawa ang mga nakalilinig ng cardiovascular endurance tulad ng aerobics at natutunan ang mga kasanayan sa iba't-ibang larong pinoy na may kaukulang pag-iingat.

❖ Upang makamit ang layunin na inilalahad sa itaas, gawin ang mga sumusunod na mga hakbang:

- Basahin at unawain nang mabuti ang aralin.
- Sundin at gawin ang inilalahad na panuto sa bawat pagtataya at pagsasanay.
- Sagutin ang lahat na mga tanong sa pagtataya at pagsasanay.
- Gumamit lamang ng lapis sa pagsagot



Subukin

Panuto: Sagutin nang **Tama** kung ang pangungusap ay tama at **Mali** naman kung ang pangungusap ay mali. Isulat ang inyong sagot sa patlang.

_____ 1. Ang pagsasayaw ng aerobics ay gawaing nakakapag-paunlad sa aking cardiovascular endurance.

_____ 2. Ang pagsali sa mga larong pinoy ay nakakapilay kaya ayaw kong sumali kahit na ito'y nakakapagpa-unlad sa tatag ng aking puso at бага.

_____ 3. Ang normal na pulso ay isa sa mga indikasyon na ako ay may kakayahang maglaro ng iba't-ibang larong pinoy.

_____ 4. Ang paghagis, pagtaga, at pagtakbo , ay ang mga kasanayan sa larong tumbang preso na nakakapag -paunlad sa tatag ng kalamnan (muscular endurance).

_____ 5. Ang mabilis na pagtibok/pintig ng aking puso pagkatapos kong gawin ang aerobics ay normal at mabuting indikasyon sa pagkakaroon ng matatag na бага at puso

Aralin

3

Paglinang ng Cardiovascular Endurance

Ang mga gawaing nagpapaunlad sa cardiovascular endurance ang pokus sa araling ito. Bibigyang pansin ito upang mas mapaunlad ang kalusugan sa pamamagitan ng paglahok sa mga gawaing sumusubok sa tatag ng puso at бага tulad ng paglalaro.



Balikan

Pagkatapos mong sumalang sa mga physical fitness tests noong isang linggo, nalalaman mo na kung ano ang iyong Resting Heart Rate at Working Heart Rate.

A. Anu-ano ang mga ginagawa mo araw-araw na napansin mong nakapagpapabilis ng tibok ng iyong puso?

B. Bakit sa tingin mo ay bumibilis ang tibok ng puso kapag ginagawa ang mga ito?



Tuklasin

Panuto: Tingnan ang mga larawan. Alamin o pangalanan ang mga gawain na nakikita sa larawan.



1. _____

2. _____



3. _____

4. _____



5. _____

Tanong. 1. Ginagawa niyo rin ba an nakikita niyo sa larawan? Masaya ka ba habang Ginagawa ito?

2. Ano ang nararamdaman mo pagkatapos gawain ang mga ito?



Suriin

Ang **Cardiovascular Endurance** ay kakayahan na makagawa ng pangmatagalang gawain na gumagamit ng malakihang mga galaw sa katamtaman (moderate intensity hanggang mataasn na antas ng kahirapan (high intensity).

Nalalaman ito sa pamamagitan ng bilang ng pintig o tibok ng puso sa loob ng itinakdang oras. (kadalasan segudo o minute lamang). Ang pintig o tibok ng puso ay nararamdaman sa artery ng ating katawan. Ilan

sa mga arteries na ito ay matatagpuan sa pulsuhan sa may leeg sa gilid ng lalamunan (carotid). Kung mas malapit ang artery sa puso. Mas malakas ang mararamdamang pintig o tibok ng puso.

Ang mg halimbawa ng gawaing nagtataglay, nangangailangan at nagpapaunlad ng cardiovascular endurance ay **Pagtakbo, paglakad ng mabilis, paglalaro, pag-akyat ng hagdan at pagsasayaw**. Ang kilalang pagsubok sa sangkap ng mga physical fitness na ito ay ang **3 Minute Ste-test**.

Sa ganitong pagsubok nalalaman kung an estado ng puso ay naayon sa itinakda batay sa edad. Mas mabuti para sa kalusugan kung ang bilang ng pintig o tibok ng puso na iyong makukuha ay hindi kataasan dahil ang mataas na bilang ng pintig ng puso sa saglit lamng na paggawa ay maaring mangahulugan na may kadaliang mapagod ang isang tao. Ang mababang bilang naman ng pintig o tibok ng puso sa saglit lamang na paggawa ay maaaring mangahulugan na mas angkop ng puso ang paggawa ng mga gawain kahit ang mga ito ay may kahirapan.

Ang cardiovascular ay mahalaga sa mga sandaling kailangan ang matagal na gawaing pisikal. Kung madaling mapagod o hingalin kahit saglit lamang ang gawain, mas nararapat na pagtuunan ng pansin ang pagpapaunlad nito. Kailangang tandaan na maiiwasan ang madaling pagkahapo kung ang iyong puso ay matatag.

Panuto: Bago mo gawin ang pinoy aerobics, kunin muna ang iyong resting heart rate. Sundin lang ang mga natutunang hakbang sa pagkuha nito. Ikumpara ito sa nakuha mong resting heart rate noong nakaraang aralin.



Sagutin ang mga tanong:

Tumaas ba, bumaba ba o pareho lang? _____

Ano kaya ang dahilan? _____

Ngayon gawin mo na ang pagsayaw ng pinoy aerobics sa saliw ng napili mong masiglang musika. Sundin lamang ang sumusunod na mga hakbang;

Mga hakbang:

Figure 1: Pagdya-jogging sa kinatayuan sa 16 bilang (jog in place).



Figure 2: Itaas ang dalawang kamay na inaabot ang langit pakaliwa at pakanan sa 16 bilang (arms swaying)

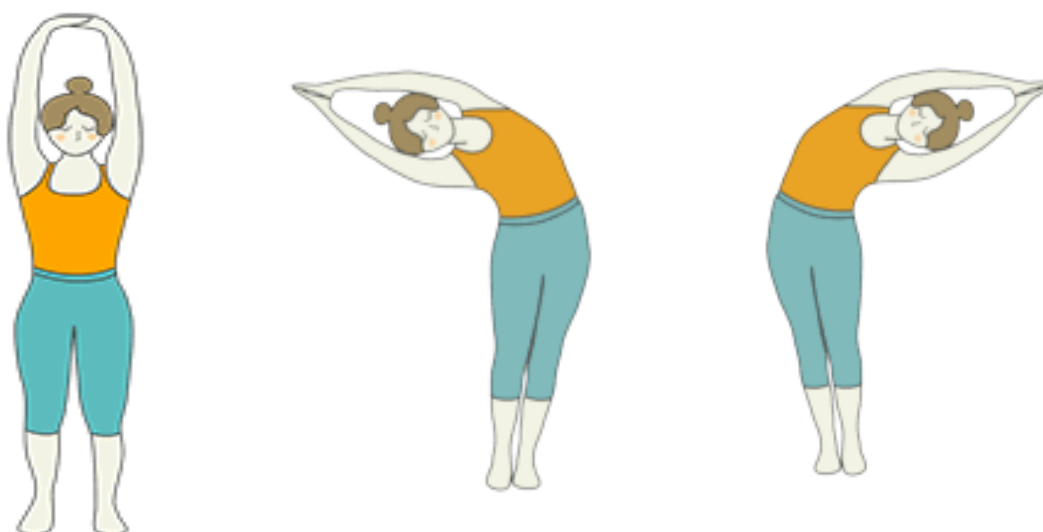


Figure 3: a. Ihakbang ang kanang paa at itaas ang kaliwang tuhod kasabay ng pagpalakpak sa bilang ng 8.

b. Ihakbang ang kaliwang paa at itaas ang kanang tuhod kasabay ang pagpalakpak sa bilang ng 8.

c. Ulitin ang figures (a) at (b) sa bilang ng 16.

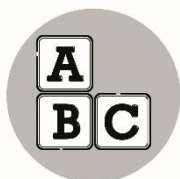


Figure 4. Ulitin ang figures 1, 2, and 3.

Mga hakbang na dapat gawin pagkatapos ng Gawain:

Ngayon, damhin muli ang pintig/tibok ng iyong puso. Bilangin ang pulso at ihambing ito sa resulta kanina.

- A. Bumilis ba ang tibok ng inyong puso pagkatapos magsayaw ng aerobics? _____, Bakit? _____
- B. Ano ang iyong nararamdaman pagkatapos mong gawin ang pagsasayaw ng aerobics? _____
- C. Ano kaya ang ibig sabihin kapag bumilis ang pintig ng iyong puso?



Pagyamanin

Ang pakikilahok sa mga larong Pinoy ay mainam na paraan upang mapaunlad ang cardiovascular endurance. Maraming larong Pinoy ang makatutulong para mapaunlad ang tatag ng puso. Kabilang na rito ang

mga tipo ng larong may **target na tatamaan** (*target games*), **papaluin at sisispain o sasaluhin** (*striking or fielding games*). Isa sa mga halibawa nito ay ang paglalaro ng tumbang preso.

Panuto: Bago mo iimbitahan ang mga bata sa kapitbahay, pag-aralan mo muna nang mabuti ang mga 'Paraan sa Paglaro' sa mga sumusunod na mga Larong Pinoy. Laging tandaan na kapag nasunod ng wasto ang mga paraan sa paglaro ay gayon lamang matatamasa ng bawat manlalaro ang tunay na kasiyahan at ang kabutihan na maidudulot nito sa pagpapa-unlad sa mga sangkap sa physical fitness.

1. Tumbang Preso

Source of Picture:

K to 12 Grade 5 LM (PE p. 34)



Mga paraan sa paglaro:

- a. Itayo ang lata sa loob ng bilog na guhit na may diyametrong isang talampakan (1 ft.).
- b. Ang manuhan ay lima hanggang pitong metro ang layo sa lata.
- c. Magmanuhan upang mapili ang taya. Isa-isang tumayo sa tabi ng lata at ihagis sa manuhang guhit ang tsinelas. Ang may tsinelas na pinakamalayo sa guhit ang magiging taya.
- d. Ang taya ay tatayo malapit sa lata, maaaring sa likod o sa gilid ng bilog na guhit. Ang mga taga hagis naman ay nasa linya ng manuhan. Hindi pweding harangin ng anumang bahagi ng katawan ang lata.

e. Isa-isang pupukulin ang lata gamit ang tsinelas upang maalis o tumilapon palayo sa bilog.

f. Sa tuwing tumilapon ang lata ay kukunin ito sa taya at itatayo sa loob ng bilog.

g. Kung tumilapon ang lata ngunit nakatayo pa rin ito saan mang dako ng lugar na pinaglaruan, patuloy na babantayan ito ng taya. Hindi kailangang ibalik ito sa bilog.

h. Kapag natumba naman ang lata. Ito ang pagkakataon para kunin ng mga tagahagis ang kanilang tsinelas at bumalik sa manuhang-guhit.

i. Kapag nakatayo ang lata at may nataga (nataya) ang taya, ang nataga (nataya) ang magiging bagong taya.

j. Hindi maaaring tagain ang manlalarong nasa manuhang-guhit. Hindi rin maaaring managa ang taya kung nakatumba ang lata.

k. Kapag nanghahabol ang taya, maaaring sipain ng ibang manlalaro ang lata upang matumba ito.



Sagutin ang mga tanong.

A. Anong mga bahagi ng iyong katawan ang higit na nagagamit sa paglalaro ng tumbang preso? _____

B. Ano ang pakiramdam mo habang naglalaro at pagkatapos maglaro?

C. Bumilis ba ang pintig/tibok ng iyong puso? _____

D. Kung madalas mo ba itong gawin, mapauunlad kaya nito ang iyong cardiovascular endurance? _____

D. Bakit? _____



Isaisip

Ang paglinang ng *cardiovascular endurance* ay mahalaga para maging mas malusog ang pangangatawan. Ang mga gawain tulad ng pagsasayaw ng aerobics at paglalaro ng mga larong pinoy tulad ng tumbang preso ay mainam na mga paraan upang mapauunlad ang cardiovascular endurance. Mas mainam kung ito ay madalas na gagawin. Malalaman ang pag-unlad ng pangangatawan sa pamamagitan ng posttest.



Isagawa

May mga gawaing nakapagpabilis sa pintig o tibok ng iyong puso.

Panuto: Lagyan ng tsek (/) ang mga gawain ayon sa epekto nito sa pagbilis ng pintig o tibok ng puso.

Gawain	Mabagal na Tibok ng Puso	Mabilis na Tibok ng Puso	Higit na Mabilis na Tibok ng Puso	Pinakamabilis na Tibok ng Puso

1.Pagdribol nang hindi umalis sa puwesto				
2.Pagdribol habang tumatakbo				
3.Paglalaro ng Tumbang Preso				



Tayahin



Panuto: Sagutin ng **Tama** kung ang pangungusap ay tama at **Mali** kung ang pangungusap ay mali. Isulat ang sagot sa patlang.

_____ 1. Ang mabilis na pagtibok/pintig ng aking puso pagkatapos kong gawin ang aerobics ay normal at mabuting indikasyon sa pagkakaroon ng matatag na бага at puso.

_____ 2. Ang paghagis, pagtaga, at pagtakbo , ay ang mga kasanayan sa larong tumbang preso na nakakapagpa-unlad sa tatag ng kalamnan.

_____ 3. Ang normal na pulso ay isa sa mga indikasyon na ako ay may kakayahang maglaro ng iba't-ibang larong pinoy.

_____ 4. Ang pagsali sa mga larong pinoy ay nakakapilay kaya ayaw kong sumali kahit na ito'y nakakapagpa-unlad sa tatag ng aking puso at бага.

_____ 5. Ang pag i-aerobics ay gawaing nakakapag paunlad sa aking cardiovascular endurance.

_____ 6. Ang mga larong pinoy ay nakatutulong mapaunlad ang kalusugan ng ating katawan.

_____ 7. Iwasan ang paglalaro ng jumping rope upang hindi mapagod.

_____ 8. Ang Cardiovascular endurance ay kakayahang makagawa ng pagmatagalang Gawain na gumagamit malakihang mga galaw sa katamtaman hanggang Mataas na antas ng kahirapan.

_____ 9. Huwag maglaro nga mga larong Pinoy para maiwasan ang pagkahapo.

_____ 10. Ang pagtakbo, paglakad ng mabilis, paglalaro, pag-akyat ng hagdan at Pagsasayaw ay nakapagpapaunlad ng cardiovascular endurance.



Karagdagang Gawain

Panuto: Ipagpatuloy ang paglahok sa mga gawaing pisikal na tumutulong sa cardiovascular endurance tulad ng pag-jumping rope, pagsasayaw, at paglalaro. Itala kung gaano kadalas mo itong ginagawa sa isang linggo. Kopyahin ang tsart sa ibaba sa inyong PE notebook.

Linggo	Lunes	Martes	Miyerkules	Huwebes	Biyernes	Sabado
Hal. Basket-ball(1hr.)			Basketball (1 hr.)			Basketball (1 hr.)



Tandaan: Sa paglalaro ng basketball, ang pagtakbo, paghahabol sa kupunang kalaro, paghagis, at pagsalo ng bola ay ilan sa mga kasanayang nangangailangan ng cardiovascular endurance. Dahil maraming pagkakataon sa larong ito na ikaw ay tumatakbo, nakabubuti ang larong ito para sa paglinang ng iyong cardiovascular endurance.



Susi ng mga Sagot

Subukin
1. Tama
2. Mali
3. Tama
4. Mali
5. Tama

Tuklasin
1. Pagtakbo
2. Paglalakad ng mabilis
3. Paglalaro
4. Pag-akyat ng hagdan
5. Pagsasayaw

Tayahin
1. Tama
2. Tama
3. Tama
4. Mali
5. Tama
6. Tama
7. Mali
8. Tama
9. Mali
10. Tama

Activity 2
1.
2.
3.
4.
5.