



MAPEH P.E.

Unang Markahan – Modyul 2: Ang Mga Sangkap ng Physical Fitness

PE- Grade 4
Alternative Delivery Mode
Quarter 1 – Modyul 2: Ang Mga Sangkap ng Physical Fitness
First Edition, 2020

Republic Act 8293, section 176 states that: No copyright shall subsist in any work of the Government of the Philippines. However, prior approval of the government agency or office wherein the work is created shall be necessary for exploitation of such work for profit. Such agency or office may, among other things, impose as a condition the payment of royalties.

Borrowed materials (i.e., songs, stories, poems, pictures, photos, brand names, trademarks, etc.) included in this book are owned by their respective copyright holders. Every effort has been exerted to locate and seek permission to use these materials from their respective copyright owners. The publisher and authors do not represent nor claim ownership over them.

Published by the Department of Education
Secretary: Leonor Magtolis Briones
Undersecretary: Diosdado M. San Antonio

Development Team of the Module

Writers: Gemma G. Badenas

Editors:

Reviewers:

Illustrator:

Layout Artist:

Management Team:

Marilyn B. Siao Roberto N.

Mangaliman Ma. Luz I.

Orbe Cecilia A. Arga

Ma. John Ray Rosales

Printed in the Philippines by _____

Department of Education – Schools Division of Catbalogan City

Office Address: Purok 4, Barangay Payao, Catbalogan City

Facebook Page: fb.com/CatbaloganCityDivision

E-mail Address: depedcatbalogancitydivision15@gmail.com



Alamin

Ang Edukasyong Pangkatawan at Pangkalusugan 4 ang nagpapakilala sa mga gawaing makatutulong sa pagpapaunlad ng physical fitness o kalusugang pangkatawan.

Lesson 2: Ang Mga Sangkap ng Physical Fitness

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

1. Natutukoy ang kahalagahan ng kalusugan para sa mga sangkap ng *Physical Fitness*.
2. Nakakapagpapamalas ng pakikiisa sa paggawa ng mga gawain.
3. Naisasagawa ng may kaukulang pag-iingat ang mga gawaing pisikal.



Subukin

A. Panuto: Paghambingin ang mga gawaing pisikal sa Hanay A na kaakibat sa mga sangkap ng physical fitness sa Hanay B. Isulat ang titik ng tamang sagot sa patlang.

Hanay A

___ 1.



___ 2.



___ 3.



___ 4.



___ 5.



Hanay B

a. Push-up

b. Paglangoy

c. Paglalaro ng basketball

d. Pagtakbo

e. Paglilinis ng bahay

Tanong : 1. Lahat ba ng nasa larawan ay ginagawa mo? Aling gawain ang madaling gawin?

2. Nakatutulong ba ang mga gawaing ito na mapalakas ang ating katawan?

Aralin

2

Ang Mga Sangkap ng *Physical Fitness*

Ang pagpapakilala sa mga gawaing makapagpapaunlad ng *physical fitness* ang pangunahing layunin sa yunit na ito. Ang mga gawaing makapagpapaunlad ng *physical fitness* ang pokus sa aralin ay upang malaman ang kahalagahan nito sa kalusugan ng katawan.

Bawat sangkap ay mahalaga upang mapanatili ang pangkalahatang kalusugan. May mga gawain na mainam na nagpapakita ng mga sangkap na ito at nalilining ito sa pamamagitan ng iba't-ibang pagsubok o tests (physical fitness tests).



Balikan

Panuto: Kunin ang inyong PE notbuk. Balikan ang iyong nagawang tala sa mga gawaing pisikal na gusto ninyong gawin sa buong linggo. Kung natatandaan mong nagawa ang mga ito,

lagyan ng  at kung hindi ninyo nagawa lagyan ng



Araw	Mga Gawain	Puna
Linggo	maglalaba, maglilinis ng bahay	
Lunes		
Martes		
Miyerkules		
Huwebes		
Biyernes		
Sabado		



Tuklasin

A. Panuto. Pag-aralan ang mga larawan sa ibaba. Tuklasin kon ano ang mga propesyon/trabaho nila.



1. _____



2. _____



3. _____



4. _____



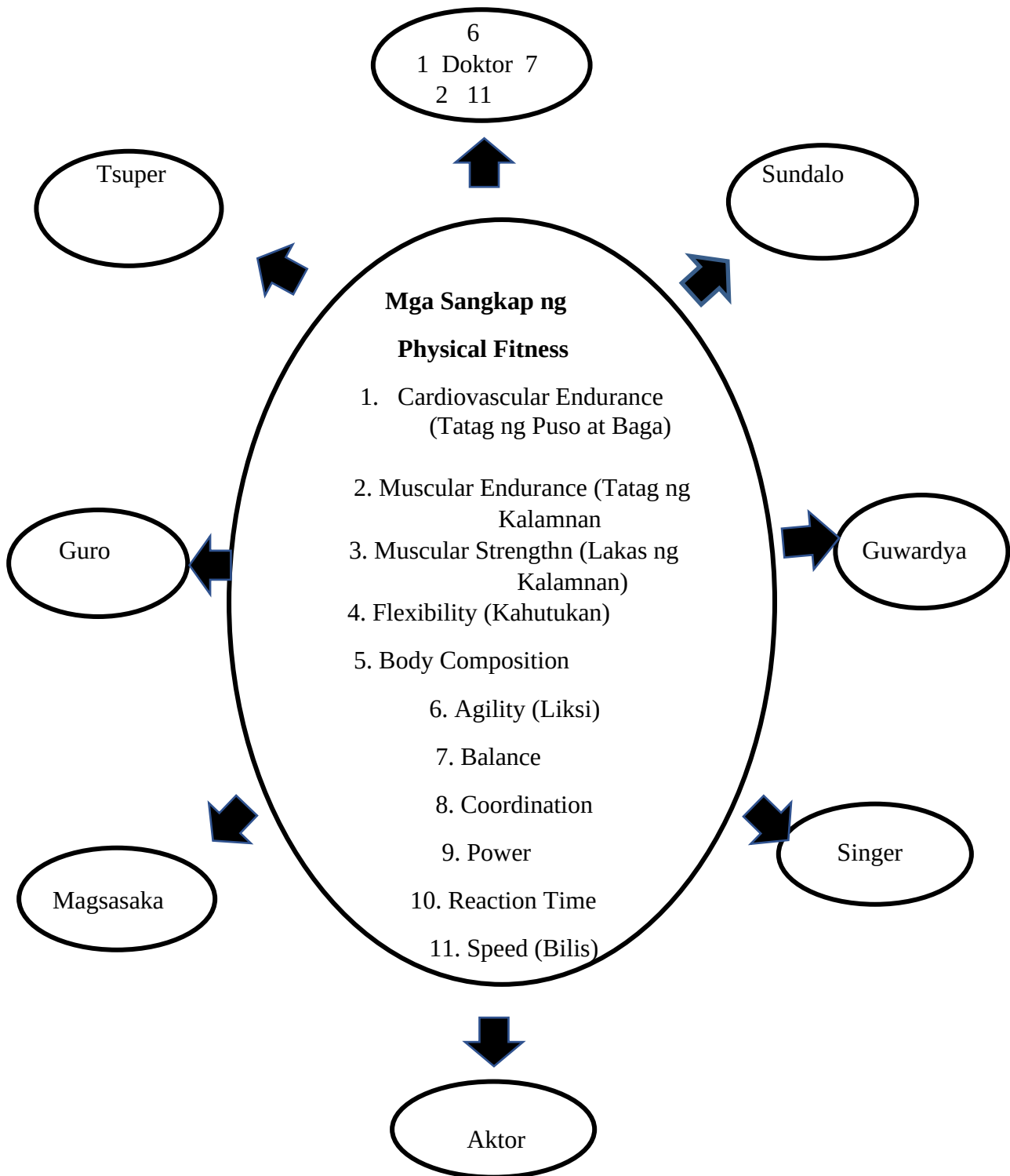
5. _____

1. Ngayon nakilala na natin ang kanilang propesyon o trabaho, ano sa tingin ninyo ang mga katangiang kailangang taglayin ng mga indibidwal na ito para ma na magampanan ng maayos ang kanilang tungkulin?
2. Sa tingin niyo kaya gaano din kahalaga ang mga katangiang ito sa kanilang trabaho o propesyon?

B. **Panuto:** Sa loob ng malaking parisukat ay makikita ang lahat na mga sangkap ng Physical Fitness. Sa paligid ay makikita ang mga halimbawa ng iba't-ibang propesyon ng mga tao.

Sa palagay mo, aling mga sangkap ng Physical Fitness ang higit na kailangan ng isang propesyon upang magampanan niya ang kanyang tungkulin araw-araw nang hindi nagkakasakit at magiging produktibo?

Isulat ang mga napiling numero ng sangkap sa loob ng biluhaba ng bawat propesyon





Suriin

Ang Physical Fitness ay ang kakayahan ng bawat tao na makagawa ng pang araw-araw na gawain nang hindi kaagad napapagod at hindi nangangailangan ng karagdagang lakas sa oras ng pangangailangan.

Ang Health-related Physical Fitness ay tumutukoy sa kalusugan ng mga tao. May limang health-related na mga sangkap. Ito ay ang cardiovascular endurance, muscular endurance, muscular strength, flexibility, and body composition.

Ang Skill-related Fitness naman ay kinabibilangan ng agility, balance, coordination, power, reaction time, at speed.

Bawat sangkap ay mahalaga upang mapanatili ang pangkalahatang kalusugan. May mga gawain na mainam na nagpapakita ng mga sangkap na ito at nalilinig ito sa pamamagitan ng iba't-ibang pagsubok o tests (physical fitness tests).

Health-related Physical Fitness

Sangkap o Komponent	Kahulugan	Halimbawa ng gawain	Paraan ng paglinang
Cardiovascular Endurance (Tatag ng Puso at Baga)	Kakayahang makagawa ng pangmatagalang gawain na gumagamit ng malakihang mga galaw sa katamtaman hanggang mataas na antas ng kahirapan	Pagtakbo, paglalakad nang mabilis, pag-akyat sa hagdanan	<i>3-minute Step Test</i>
Muscular Endurance (Tatag ng Kalamnan)	Kakayahan ng mga kalamnan (muscles) na matagalan ang paulit-ulit at mahabang paggawa	pagtakbo, pagbubuhat nang paulit-ulit	Curl-up
Muscular Strength (Lakas ng Kalamnan)	Kakayahan ng mga kalamnan (muscles) na makapagpalabas ng puwersa sa isang beses na buhos ng lakas	Pagpalo nang malakas sa <i>baseball</i> , pagtulak sa isang bagay	<i>Push-up</i>
Flexibility (Kahutukan)	Kakayahang makaabot ng isang bagay nang malaya sa pamamagitan ng pag-unat ng kalamnan at kasukasuan	Pagbangon sa pagkakahiga, pagbuhat ng bagay, pag-abot ng bagay mula sa itaas.	<i>Sit and Reach</i>
Body Composition	Dami ng taba at parte na walang taba (kalamnan, buto, tubig), sa katawan		<i>Body Mass Index (BMI)</i>

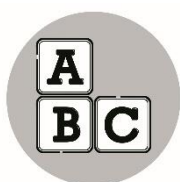
Skill-related Physical Fitness

Agility (Liksi)	Kakayahang magpalit o mag-iba ng posisyon ng katawan nang mabilisan at naaayon sa pagkilos	Pag-iwas sa kalaban sa <i>football</i> o patintero	<i>Illinois Agility Test, Shuttle Run</i>
Balance	Kakayahan ng katawan na panatilihing nasa wastong tikas at kapanatagan habang nakatayo sa isa o dalawang paa (<i>static balance</i>), kumikilos sa sariling espasyo at patag na lugar (<i>dynamic balance</i>) o sa pag-ikot sa ere (<i>in flight</i>)	<i>Gymnastics stunts</i> , pagsasayaw, pagspike sa <i>volleyball</i>	<i>Stork Stand Test</i>
Coordination	Kakayahan ng iba't ibang parte ng katawan na kumilos nang sabay-sabay na parang iisa nang walang kalituhan	Pagsasayaw, pagdidribol ng bola	<i>Alternate Hand Wall Test</i>
Power	Kakayahang makapagpalabas ng puwersa nang mabilisan batay sa kombinasyon ng lakas at bilis ng pagkilos	Pagpukol sa bola ng <i>baseball</i> , paghagis ng bola	<i>Standing Long Jump, Vertical Jump</i>
Reaction Time	Kakayahan ng mga bahagi ng katawan sa mabilisang pagkilos sa pagsalo, pag-abot at pagtanggap ng paparating na bagay o sa mabilisang pag-iwas sa hindi inaasahang bagay o pangyayari	Pagkilos ayon sa batuhang bola, pag-iwas ng taya sa patintero	<i>Ruler Drop Test</i>
Speed (Bilis)	Kakayahang makagawa ng kilos sa maiksing panahon	Pagtakbo, pagpasa ng bola	<i>50m sprint</i>

Tandaan:



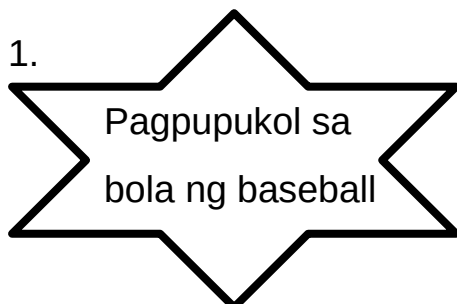
Laging alalahanin na ang tamang paggawa sa paraan ng paglinang sa bawat sangkap ay kinakailangan sa bawat bata upang mas mapaunlad ang paglinang ng mga kakayahan sa paggawa ng mga gawaing pisikal na nakabubuti sa katawan. Dapat ding matutunan ng bawat bata ang mga gawaing nakakapagpaunlad sa kakayahan sa paglalaro ng iba't-ibang isport habang nasa mura pang edad.



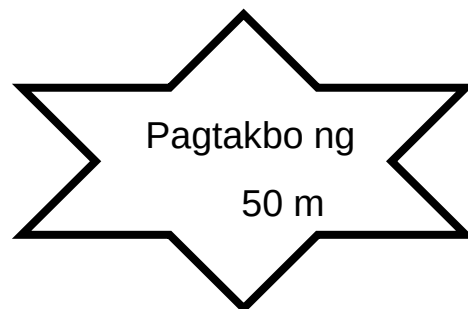
Pagyamanin

Panuto: Kulayan ng dilaw ang bituin ng gawain kung ito'y kaakibat sa **power**, bughaw kung ito'y kaakibat sa **speed**, pula kung ito'y kaakibat sa **coordination**, at dalandan kung ito'y kaakibat sa **reaction time**.

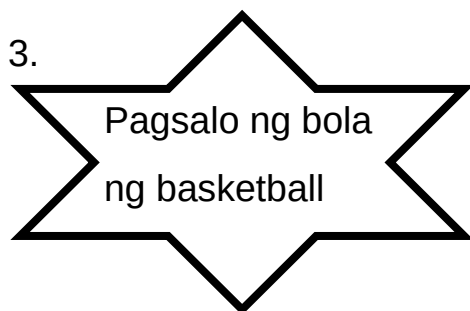
1.



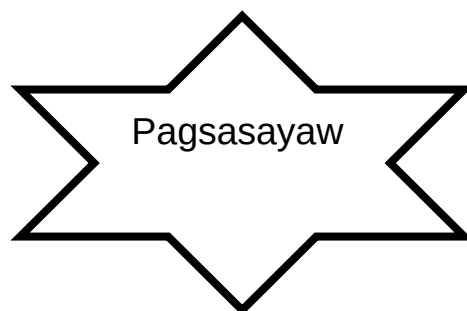
2.



3.



4.





Isaisip

Laging isaisip na ang lahat ng mga sangkap ay mahalaga sa pangkalahatang kalusugan ng isang tao para sa kanyang pang-araw-araw na mga gawain. Malaki ang naiaambag sa pagpapaunlad ng mga sangkap na ito. Mas mainam na madalas ang paggawa ng mga gawaing naaayon sa Physical Activity Pyramid Guide para sa Batang Pilipino para mas maging maganda ang estado ng iyong physical fitness.



Isagawa

Panuto: Gawin ang mga pampasiglang gawain.

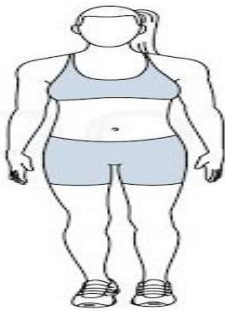
1. Head Twist



Mga hakbang:

- Starting Position (Tumayo na bahagyang nakabuka ang mga paa at ang mga kamay ay ilagay sa baywang.)
- Ipaling ang ulo sa kanan (bumilang ng 1-8 habang ginagawa ito).
- Ipaling ang ulo sa kaliwa (bumilang ng 1-8 habang ginagawa ito).
- Bumalik sa starting position.
- Ulitin ng makalawa ang gawain.

2. *Jumping Jack*



Mga hakbang:

- Starting Position (Tumayo na magkadikit ang mga paa at nasa gilid ang mga kamay.
- Tumalon at ibuka ang paa kasabay ng pagpalakpak ng kamay sa ibabaw ng ulo at bumilang ng isa.
- Bumalik sa panimulang position at bumilang ng dalawa
- Ulitin ang hakbang (b) at (c) ng 16 beses



Tayahin

A. Panuto: Paghambingin ang mga gawaing pisikal sa Hanay A na kaakibat

Hanay A

- ___ 1. Pagtatakbo
- ___ 2. Pagbibiseklita
- ___ 3. Pagsasayaw
- ___ 4. Paglalangoy
- ___ 5. Pagbabasketbol

Hanay B

- a. body composition, cardiovascular endurance and muscular strength
- b. power, speed, balance, coordination and agility
- c. Flexibility, muscular strength and cardiovascular endurance
- d. speed, agility, and cardiovascular endurance
- e. cardiovascular endurance, muscular strength, flexibility, and mobility

sa mga sangkap na physical fitness sa Hanay B. Isulat ang titik ng tamang sagot sa patlang.

B. Panuto. Piliin sa loob ng kahon ang angkop na paglinang ng bawat sangkap ng physical fitness.

BMI	Sit and Reach	Push-Up
	Curl Up	3 Minute Step-Test

1. Muscular Strength -
2. Cardio Vascular Enduraaaance -
3. Body Composition -
4. Flexibility -
5. Muscular Endurance



Karagdagang Gawain

Mahalagang malaman mo kung anu-anong sangkap ng physical fitness ang kaakibat ng mga gawaing pisikal na ginagawa mo araw-araw.

Panuto: Kunin ang PE notbuk at balikan ang iyong 'Tala sa Gawain' para sa buong linggo. Anu-anong sangkap ng physical fitness kaya ang kaakibat sa mga gawaing nagawa mo. Magdagdag ng isa pang kolum at sulatan ng mga sangkap ng physical fitness ang bawat gawain gamit ang mga palatandaang ito:

CVE – Cardiovascular Endurance

A - Agility

ME – Muscular Endurance

B - Balance

MS – Muscular Strength

C - Coordination

F – Flexibility

P - Power

BC – Body Composition

S - Speed



Answers Key

Subukin
1. D
2. C
3. A
4. E
5. B

Tuklasin
1. Basketball Player
2. Karpintero
3. Janitor
4. Dancer o Mananayaw
5. Guro

Pagymanin
1. Dilaw
2. Bughaw
3. Dalandan
4. Pula

1. b
2. a
3. c
4. e
5. d
6. Push Up
7. 3 Minute Step-Test
8. BMI
9. Sit and Reach
10. Curl Up

Karagdagang Gawain
Answers may vary