



MAPEH P.E.

Unang Markahan – Modyul 1: Ang Physical Activity Pyramid Guide para sa Batang Pilipino



Alamin

Ang Edukasyong Pangkatawan at Pangkalusugan 4 (describes the physical activity pyramid) ay ang pagpapakilala sa mga gawaing makapagpapaunlad ng katawan.

Lesson 1: Ang *Physical Activity Pyramid Guide* para sa Batang Pilipino

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

1. Nakikilala ang mga gawaing nakapaloob sa physical activity pyramid;
2. Nailalarawan at naipaliliwanag ang kahalagahan ng physical activity pyramid; at
3. Naisasagawa ng maayos ang ilan sa mga kasanayan sa pagpapalakas ng katawan.



Subukin

Basahin at tingnan ng mabuti ang nasa tsart. Ginagawa mo ba ito?

Lagyan ng tsek (✓) ang mga gawain kung ginagawa mo ito araw-araw, 3-5 beses, 2-3 beses, o 1 beses sa loob ng isang linggo. Gumamit lamang ng lapis sa pagsagot.

GAWAIN	1 Beses	2-3 Beses	3-5 Beses	Araw-araw
Paglalakad (papuntang simbahan, paaralan, palengke)				
Pag-jogging				
Paglalaro (habulan, taguan, patintero, at iba pang mga laro)				
Pagsasayaw (<i>ballroom, pop</i>)				
Pamamasyal (sa plaza, sa park, sa mall o kung saan pa)				
Pamamalagi nang matagal (paglalaro sa <i>computer</i> , panonood ng TV, paghiga o pag-upo nang matagal)				

Mga tanong.

1. Lahat ba ng gawaing nasa tsart ay ginagawa mo? Ilang beses mo itong ginagawa sa isang linggo?
2. Aling gawain ang mas madaling gawin? Alin naman ang mas mahirap gawin?

Aralin 1

Ang *Physical Activity Pyramid* Guide para sa Batang Pilipino

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



Balikan

Direksyon: Tingnan ang mga larawan sa ibaba. Pamilyar ba sa inyo ang mga gawaing nasa larawan? Pagtambalin ang mga larawan sa Hanay A sa mga salita sa Hanay B na naglalarawan ng mga gawaing pisikal. Isulat ang titik ng tamang sagot sa puwang pagkatapos ng bilang.

Hanay A

Hanay B

1. _____



A. Naglalaro

2. _____



B. Paglaro ng Basketball

3. _____



C. Nagsasayaw

4. _____



D. Paglaro ng Computer

5. _____



E. Pagtakbo

6. _____



F. Pagbibisiklita

7. _____



G. Paglaro ng Volleyball

8. _____



H. Pagtumbling

9. _____



I. Push Up

10. _____



J. Pag upo ng matagal



Tuklasin

Direksyon: Pag-aralan ang mga larawan sa ibaba at tuklasin kung ano-anong mga *physical activity o gawain* ang iyong nakikita at natatandaan. Ginagawa mo ba ang mga gawaing nasa larawan? Gaano mo kadalas ginagawa ito?

Tingnang Mabuti At Suriin Ang Mga Nasa Larawan Kung Kabisado O Alam Mo Ang Mga Ito



Nag-iigib



Nagsasayaw



Nagbubunot ng sahig



Nag-aalaga ng kapatid



Lumalangoy



Naglalaro ng cellphone



Nag-aaral



Naghuhugas ng plato



Nagwawalis ng sahig



Suriin

Ang *Physical Activity Pyramid Guide* para sa Batang Pilipino ay makakatulong na maging mas aktibo ang batang katulad mo. Ito ay hango mula sa *Pyramid Guide*. Ito 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 (*physical activity*). Ang gawaing pisikal ay tumutukoy sa anumang pagkilos ng katawan na nangangailangan ng enerhiya (*energy*). Ito ay gawaing pisikal na maaaring madali o hindi pangangailangan ng matinding buhos ng enerhiya tulad ng pagsusulat, pagbabasa, pagsisipilyo, at iba pa. Maaari ding may kahirapan o mas nangangailangan ito ng mas maraming buhos ng enerhiya gaya ng pagsasayaw, pagtakbo, paglalaro ng *basketball*, at iba pa.

Samantala, ang dalas ng paggawa (*frequency*) naman ay tumutukoy sa dami ng bilang ng paggawa ng isang gawain. May mga gawaing pisikal na mas madalas na ginagawa at mayroon ding mas madalang kung gawin. Ang dalas ng paggawa ay makatutulong nang malaki sa pagpapaunlad ng kalusugan lalo na kung ang gawaing pisikal ay sumusubok sa kakayahan ng iyong katawan tulad ng pagpapabilis ng tibok ng iyong puso at paghinga. Halimbawa, ang paglalakad ay mas madalas na dapat gawin kaysa sa pag-upo lamang buong araw dahil ang paglalakad ay mas nakatutulong sa iyong kalusugan kaysa sa pag-upo lamang.

Ang *Physical Activity Pyramid Guide* para sa Batang Pilipino ay nahahati sa apat na antas (*levels*). Ang una at may pinakamababang antas ay mga gawaing pwedeng gawin araw-araw. Ang mga gawaing ito, habang tumataas sa *pyramid* ay nirerekumenda na mas madalang na gawin. Nirerekumendang araw-araw gawin kahit ang mga ito ay simple lamang. Ang simpleng gawaing ito ay makatutulong sa iyong kalusugan dahil ang iyong katawan ay kumikilos.

Ang pangalawang antas mula sa pinakamababang antas ay mga gawaing 3-5 beses na rekomendadong gawin. Ito ay binubuo ng mga gawaing lubos na makapagpapataas ng tibok ng puso tulad ng pagbibisikleta, pagtakbo, paglalaro ng *basketball*, *volleyball*, at iba pa. Sa paggawa ng mga gawain sa antas na ito, mas nalilinan ang iyong kalusugan dahil patuloy sa pagkilos ang iyong katawan.

Ang ikatlong antas naman mula sa pinakamababa ay ang mga gawaing 2-3 beses na rekomendadong gawin. Ito ay binubuo ng mga gawaing maaring magpainam ng kundisyon ng iyong katawan gaya ng *pagtumbling*, *push-up*, *pull-up*, pagsasayaw, at iba pa. Ang mga gawain sa antas na ito ay makapagpapabilis din ng tibok ng iyong puso at nagbibigay din ng pokus sa pagkundisyon ng iyong mga kalamnan (***muscle conditioning***).

Ang pinakamataas na antas ng mga gawaing ay nasa tuktok naman ng pyramid at ito ay mga gawaing 1 beses lamang na rekomendadong gawin. Ito ay itinuturing na

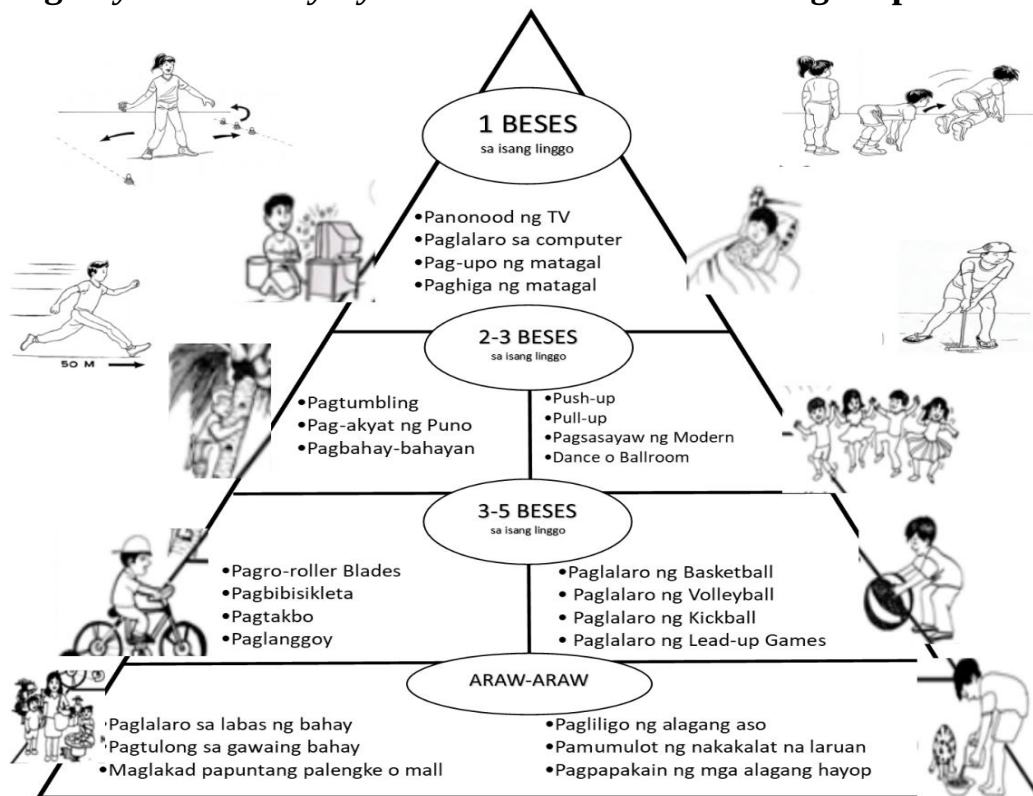
sedentary activities o iyong mga gawaing kung saan namamalagi lamang sa lugar ang isang bata at hindi nangangailangan ng matindi niyang paggalaw. Ito ay binubuo ng panonood ng TV, paglalaro sa computer, pag-upo nang matagal, at iba pa. Hindi nakakabuti para sa iyong kalusugan ang madalas na paggawa ng mga gawaing nasa tutkok ng pyramid dahil kulang sa subok ang kakayahan ng iyong katawan.

Tandaan na ang batang tulad mo ay dapat isaalang-alang ang kalusugan sa murang edad. Kaya nararapat na suriin mong mabuti ang iyong pang-araw-araw na gawain at iayon ang iyong *physical activities* sa rekomendasyon ng *Physical Activity Pyramid Guide* para sa Batang Pilipino. Makabubuti kung gagawin mo itong gabay sa mga *physical activity* mo. Maaaring malinang nito ang isports, laro, sayaw, at pang-araw-araw na gawain sa loob at labas ng tahanan na maaari mong gawin nang ilang beses sa isang linggo.

Kung ikaw ay kasalukuyang hindi gaanong aktibo, dapat ay magsimula sa ilalim ng pyramid at unti-unting damihan ang paggawa ng mga gawaing rekomendado ng *Physical Activity Pyramid Guide* para sa Batang Pilipino. Mas mainam kung ang mga gawaing ito ay hindi lamang minsanan kung gawin bagkus madalas o kung maari ay araw-araw. Kung ikaw naman ay kasalukuyan nang aktibo, makabubuti kung ipagpapatuloy ang mga gawaing ito at gawin o dagdagan pa ito. Tandaan na hindi mo kailangang biglain ang iyong katawan. Pakiramdaman mo ito para mas makatulong ang *physical activities* sa iyong araw –araw na mga gawain.

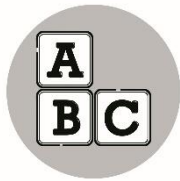
PAGPAPAKILALA SA MGA GAWAING MAKAPAGPAPAUNLAD NG PHYSICAL FITNESS

Ang *Physical Activity Pyramid Guide* Para Sa Batang Pilipino



Direksyon: Pag-aralang mabuti ang *Physical Activity Pyramid Guide* para sa Batang Pilipino at sagutin ang sumusunod:

1. Aling mga gawain sa tsart ang ginagawa mo na naayon sa rekomendasyon ng *pyramid*? Bakit?
2. Aling mga gawain ang sa tingin mo ay dapat mong dalasan ang paggawa? At aling mga gawain naman ang dapat mong bawasan ang dalas ng paggawa? Bakit?



Pagyamanin

Activity 1.

Direksyon: Ang mga gawaing maaaring gawin, ay hindi lamang limitado sa nakalagay sa *Physical Activity Pyramid Guide* para sa Batang Pilipino. Maaaring gumawa ng iba pang mga gawaing hindi nakasaad sa *pyramid*.

Mga Gawain na pweding gawin araw-araw

Paglalaro sa labas ng bahay, gawaing bahay, pag-aalaga ng nakababatang kapatid at mga hayop



Mga Gawain na maaaring gawin 2 – 5 beses sa isang linggo

Paglalaro ng iba't-ibang isports tulad ng badminton, lawn tennis, paglalangoy at pagbibisikleta.



Sagutin ang tanong, Isulat sa sagutang papel:

1. Sang-ayon ka ba sa mga gawaing ipinakikita sa mga larawan?
2. Naaayon ba ang mga ito sa dalas ng paggawa na rekomendado ng *pyramid*?
3. Kaya mo bang gawin ang mga rekomendadong Gawain sa *pyramid*? Ano-anong mga gawain ito?

Gawain #2

Mga Gawain na maaaring gawin 2-3 beses sa isang linggo

Ang pag-ehersisyo, pagsasayaw, pag-eensayo
Tulad ng pagboboxing at pagtakbo, *high jump*,
long jump.



Mga Gawain na maaaring gawin 1 beses sa isang linggo

Paggamit ng cellphone, tablet, laptop,
computer, panonood ng T.V, at pag-upo ng
matagal



1. Alin sa dalawang gawain na nasa larawan ang nagpapakita ng pagpapalakas at tumutulong na maging malusog at mapaunlad ang kalamnan ng ating katawan? Bakit?
2. Ano ang pinapaunlad sa ating katawan ng mga gawaing nasa dalawang antas?
3. Tama bang Gawain ang mga gawaing ito ng tao araw-araw? Bakit?



Isaisip

Ang *Physical Activity Pyramid Guide* para sa Batang Pilipino ay nakatutulong upang maging mas aktibo ang mga bata. Mahalagang isaalang-alang kung ano ang gagawin at gaano kadalas itong gagawin para maging mas maganda ang kalusugan. Hindi limitado ang mga gawaing maaaring gawin sa mga rekomendadong gawain na nasa *pyramid*. Maaaring magdagdag ng iba pang gawain na naaayon sa rekomendadong dalas ng paggawa tulad ng paglalaro ng ibang sports at iba pang mga gawain.



Isagawa

A. Ang *Physical Pyramid* para sa *Batang Pilipino* ay tumutulong na mapaunlad ang katawan o *physical fitness* upang maging mas aktibo ang mga bata na katulad mo. Sa dalawang pangkat ng mga larawang ito ay nagsasaad ng tinatawag na nagpapatatag at pagpapalusog ng katawan ng isang batang katulad mo.



Paghambingin mo ang mga nasa larawan.

1. Alin sa mga grupo o pangkat ang mga gawaing nagbibigay kondisyon o *conditioning* ng iyong kalamnan (*muscle conditioning*), at alin naman ang mga gawaing tinatawag na **sedentary activities**?
2. Kung ikaw ay magpapalakas, magpapalusog ng katawan alin sa larawan ang sa tingin mo ay dapat mong dalasan pa ang paggawa? Alin naman ang dapat mong bawasan ang dalas ng paggawa? Bakit?



Tayahin

- A. Lagyan ng tsek (✓) ang mga gawain kung ginagawa mo ito araw-araw, 3-5 beses, 2-3 beses, o 1 beses sa loob ng isang linggo. Gumamit lamang ng lapis sa pagsagot.

GAWAIN	1 Beses	2-3 Beses	3-5 Beses	Araw-araw
Paglalaro ng isports tulad ng <i>basketball, badminton, volleyball, pagbibisikleta, pagtakbo.</i>				
Magpainam at Kundisyon ng katawan gaya ng <i>tumbling, push-up, pagsasagawa ng iba't ibang uring sayaw</i>				
Sedentary Activities ang hindi masyadong paggalaw tulad ng <i>panonood ng T.V</i>				
Pagtulong sa gawaing bahay tulad ng <i>Pagpapakain ng mga alangang hayop, pagliligo ng mga alagang aso, pamumulot ng mga nakakalat na laroan</i>				
Pag-upo ng matagal, matulog maghapon, walang galaw ang katawan buong araw.				

- B. Hanapin sa Hanay B kung ilang beses sa isang linggo ang mga gawaing makapagpapaunlad ng *physical activities* para sa mga Batang Pilipino na inilalarawan sa Hanay A. Isulat ang letra sa patlang bago ang bilang.

Hanay A

_____ 1. matagal na paglalaro ng computer, panonood ng T.V, paghiga at pag-upo ng matagal

_____ 2. paglalaro ng iba't ibang isports tulad ng tennis, badminton, sipa at iba pa

_____ 3. pagsasayaw ng iba't ibang klaseng sayaw tulad ng cha-cha, modern dance, kuratcha, katutubong sayaw (labasero)

_____ 4. mga gawaing bahay tulad ng paghuhugas ng pinggan, paglilinis ng bahay, pag-aalaga sa mga hayop, pamumulot ng mga laruan ng nakababatang kapatid

_____ 5. pagtumbling, pag-akyat sa puno, push-up, pull-up

Hanay B

a. dalawa hanggang tatlong (2-3) beses sa isang linggo

b. isang (1) beses sa isang linggo

c. apat hanggang limang (4-5) beses sa isang linggo

d. dalawa hanggang tatlong (2-3) beses sa isang linggo

e. araw- araw



Karagdagang Gawain

Direksyon: Pag-aralan ang tsart sa ibaba na pang-isang linggo at isulat ang mga gawaing ginagawa mo ditto sa loob ng isang linggo. Simulan ang pagtatala ng mga gawaing iyong ginagawa sa araw-araw.

Linggo	Lunes	Martes	Miyerkules	Huwebes	Biyernes	Sabado
<i>Halimbawa:</i> pagtulong sa paglalaba						<i>Halimbawa:</i> paglalaro ng habulan

Day 1 ACTIVITY/WORK SHEET

Subject: MAPEH (PE)

Quarter: _____ Week: _____

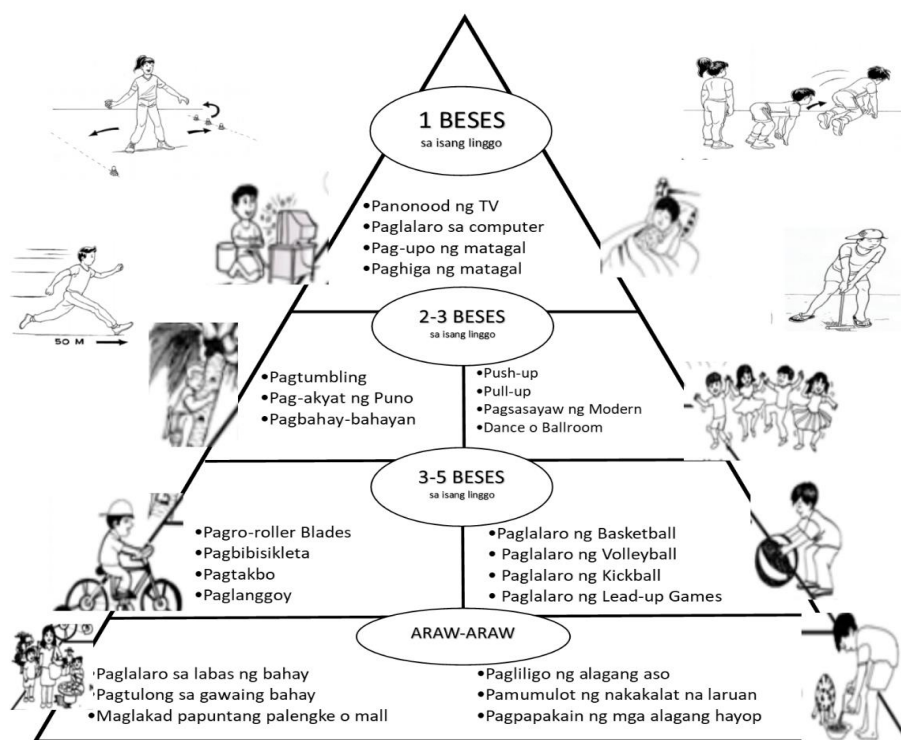
Name: _____ Grade & Section: _____

Activity number: _____ Date Answered: _____

School: _____ Teacher: _____

Activity 1

Direksyon: Ang Edukasyong Pangkatawan at Pangkalusugan 4 (describes the *physical activity pyramid*) pagpapakilala sa mga gawaing makapagpapaunlad ng *physical fitness*. Ipinakikita sa mga batang Pilipino at kung ano ang maitutulong nito sa kalusugan ng mga bata na kasalukuyang aktibo at kasalukuyang hindi gaanong aktibo.



A. Sagutin ang mga tanong.

1. Aling mga gawain sa tsart ang ginagawa mo na naayon sa rekomendasyon ng *pyramid*?

Sagot:

2. Lahat ba ng gawain na nasa tsart ay ginagawa mo? Ilang beses mo itong ginagawa sa isang linggo?

Sagot:

3. Alin sa mga gawain ang mas madaling gawin? Ang mas mahirap gawin? Ipaliwanag.

Sagot:

Day 2 ACTIVITY/WORK SHEET

Subject: MAPEH (PE)

Quarter: _____ Week: _____

Name: _____ Grade & Section: _____

Activity number: _____ Date Answered: _____

School: _____ Teacher: _____

Activity #2

Direksyon: Pag-aralan at pagmasdan ng mabuti ang mga nasa Larawan A at Larawan B nang mga gawaing makatutulong sa pagpapaunlad ng kalusugan ng katawan ayon sa *physical activity pyramid* para sa mga batang Pilipino.

Larawan A



Larawan B



1. Tingnan kung alin sa dalawang larawan ang maisasagawa mong gawin na makatutulong sa pagpapaunlad ng iyong kalusugan? Bakit?
Sagot:

2. Bakit ang *sedentary activities* ayon sa *pyramid* ay ginagawa lamang isang beses sa isang linggo? Ipaliwanag.
Sagot:

Day 3 ACTIVITY/WORK SHEET

Subject: MAPEH (PE)

Quarter: _____ Week: _____

Name: _____ Grade & Section: _____

Activity number: _____ Date Answered: _____

School: _____ Teacher: _____

Activity #3

Ang batang tulad mo ay dapat isaalang-alang ang kalusugan sa murang edad. Kaya nararapat na suriin mong mabuti ang iyong pang-araw-araw na gawain at iayon ang iyong *physical activities* sa rekomendasyon ng *Physical Activity Pyramid Guide* para sa Batang Pilipino. Intindihin ng mabuti at suriin ang mga tanong sa ibaba:

Direksyon: Piliin sa loob ng kahon ang antas kung ilang beses sa isang linggo ginagawa mo ang ibat-ibang klaseng Gawain o *physical activities* na tinutukoy sa bawat patlang. Isulat ang sagot sa patlang.

3-5 beses sa isang linggo	araw-araw
1 beses sa isang linggo	2-3 beses sa isang linggo

- _____ 1. pagtumbling, pag-akyat sa puno, pagbahay-bahayan
- _____ 2. pagtulong sa gawaing bahay, paglaro sa labas ng bahay, maglakad papuntang palengke
- _____ 3. panonood ng T.V., paghiga nang matagal, paglalaro sa computer, pag-upo ng matagal
- _____ 4. pamumulot ng nakakalat na mga laruan ng nakababatang kapatid sa loob ng bahay
- _____ 5. pagbibisikleta, pagtakbo, paglanggoy, paglalaro ng basketball

Day 4 ACTIVITY/WORK SHEET

Subject: MAPEH (PE)

Quarter: _____ Week: _____

Name: _____ Grade & Section: _____

Activity number: _____ Date Answered: _____

School: _____ Teacher: _____

Activity #4

Direksyon: Sagutin ang mga katanungan upang maintindihan ang araling ito.

1. Ipaliwanag kung paano mo hihikayatin ang iyong mga kaibigan, miyembro ng pamilya at mga kapitbahay sa kahalagahan ng pagpapaunlad ng *physical fitness activities* para sa kalusugan ng katawan. Isulat ang sagot sa malinis na papel. (5 puntos)

Day 5 ACTIVITY/WORK SHEET

Subject: MAPEH (PE)

Quarter: _____ Week: _____

Name: _____

Grade & Section: _____

Activity number: _____

Date Answered: _____

School: _____

Teacher: _____

Activity #1

- A. Base sa iyong natutunan, may mga gawain bang dapat mas madalas o mas madalang mong ginagawa? Aling mga gawain ang maiiba ang dalas ng iyong paggawa? Sa kahon ay mga salita, Piliin at isulat sa kolumn na gawain at lagyan ng tsek (✓) kung ilang beses mo itong ginagawa sa isang linggo.

- * **Pagtakbo** (papuntang tindahan, habang inuutusan)
- * **Paglalaro** (laro ng lahi tulad ng patintero, piko, tumba lata)
- * **Pamamalagi ng matagal** sa computer, T.V, paghiga o pag-upo ng matagal)
- * **Pagsayaw** (hiphop, modern dance, tiktok)
- * **Mga gawaing bahay** tulad ng paglilinis ng bahay, paghuhugas ng pinggan, pag-aalaga ng nakababatang kapatid
- * **Pag-aalaga ng mga hayop at pagdidilig ng mga halaman**

GAWAIN	1 Beses	2-3 Beses	3-5 Beses	Araw-araw
<i>Halimbawa:</i> PAGTAKBO			✓	

Repleksyon:

1. Ano ang epekto sa iyong sarili nga ganitong uri ng pag-aaral nga leksyon?
2. Nahirapan ka ba sa araling nasa modyul na ito? Bakit?
3. Ano ang iyong saloobin sa pag-aaral ng araling ito na nasa modyul?



Answers Key

Subukin

A.

- ✓ araw-araw
- ✓ 3-5 beses
- ✓ 2-3 beses
- ✓ araw-araw
- ✓ 1 beses

B.

Answers may vary

Day 2

A.

Answers may vary

B.

DAY 3

A.

- 1-2 beses
- Araw-araw
- 1 beses
- Araw-araw
- Araw-araw
- B.

Answers may vary

Tuklasin

Answers may vary

Balikan

- C
- A
- E
- F
- B
- G
- D
- I
- H
- J

Pagymanin

1.

Answers may vary

2.

Karagdagang Gawain

Answers may vary

Isagawa

A.

Answers may vary

B.

Tayahin

A.

- 3-5 beses
- 2-5 beses
- 1 beses
- araw-araw
- 1beses
- B.
1. b
4. Araw-araw
- c
5. a/d
- a/d