Pag-aari ng Pamahalaan
HINDI IPINAGBIBILI

4

Physical Education

Unang Markahan - Modyul 2
Linggo 1: Ang mga Sangkap ng Physical Fitness

ALTERNATIVE DELIVERY MODE
ADM

Kagawaran ng Edukasyon • Republika ng Pilipinas

Physical Education – Grade 4
Alternative Delivery Mode
Unang Markahan – Modyul 2: Ang mga Sangkap ng Physical Fitness
Unang Limbag, 2020

Paunawa hinggil sa karapatang-sipi. Isinasaad ng Seksyong 176 ng Batas ng Pambansa Bilang 8293: Hindi maaaring magkaroon ng karapatang-isip sa ano mang akda ng Pamahalaan ng Pilipinas. Gayon pa man, kailangan muna ang pahintulot ng pamahalaan o tanggapan kung saan ginawa ang isang akda upang magamit sa pagkakakitaan ang nasabing akda. Kabilang sa mga maaaring gawin ng nasabing ahensiya o tanggapan ay ang patawan ng bayad na *royalty* bilang kondisyon.

Ang mga akda / materyales (mga kwento, seleksiyon, tula, awit, larawan, ngalan ng produkto o *brand names*, tatak o *trademarks*, atbp.) na ginamit sa aklat na ito ay sa nagtataglay ng karapatang-ari ng mga iyon. Pinagsikapang mahanap at mahingi ang pahintulot ng mga may karapatang-ari upang magamit ang mga akdang ito. Hindi inaangkin ni kinakatawan ng mga tagapaglathala *(publishiers)* at may-akda ang karapatang-aring iyon.

Inilathala ng Kagawaran ng Edukasyon – Division of Valencia City
Schools Division Superintendent: Rebonfamil R. Baguio

Development Team of the Module

Author: Beverly O. Ando

Editor: Marina A. Impig

Reviewers: Freddie L. Palapar – PSDS
Junie P. Flores

Illustrator: Valerie Agnes D. Noval
Layout Artists: John Rimmon I. Taquiso

Management Team:

Chairperson: Rebonfamil R. Baguio
Schools Division Superintendent

Co-Chairperson: Eugene I. Macahis, Jr.
Asst. Schools Division Superintendent

Members: Jayvy C. Vegafria, CID Chief ES
Jourven B. Okit, EPS – MAPEH
Analisa C. Unabia, EPS – LRMS
Joan Sirica V. Camposo, Librarian II
Israel C. Adrigado, PDO II

Inilimbag sa Pilipinas ng:
Department of Education - Division of Valencia City
Office Address: Lapu-lapu Street, Poblacion, Valencia City 8709
Telefax: (088) 828-4615
Website: deped-valencia.org

4

Physical Education

Unang Markahan - Modyul 2
Linggo 1: Ang mga Sangkap ng Physical Fitness

Ang kagamitan sa pagkatutong ito ay magkatuwang na inihanda at sinuri ng mga guro mula sa pampublikong paaralang elementarya. Hinihikayat namin ang mga guro at iba pang propesyonal na nasa larangan ng Edukasyon na magpadala ng kanilang puna, komento at rekumendasyon sa Kagawaran ng Edukasyon sa pamamagitan ng email: region10@deped.gov.ph.

Lubos naming pinapahalagahan ang inyong mga puna at rekumendasyon.

Kagawaran ng Edukasyon • Republika ng Pilipinas

Panimula

Inilahad sa modyul na ito ang aralin na magbibigay kaalaman sa mga mag-aaral sa mga sangkap ng Physical Fitness. Sa araling ito matutunan ng mga mag-aaral ang kahalagahan ng mga sangkap sa Physical Fitness para sa kanilang kalusugan. Ipaliliwanag din dito ang pagkakaiba ng bawat sangkap upang lalo pang mapaunlad ang mga ito sa pamamagitan ng kanilang pakikilahok sa isports, sayaw, at iba pang pang-araw-araw na gawain.

Mga tala para sa Guro

Inilahad sa araling ito ang 11 na mga sangkap ng Physical Fitness. Ang mga ito ay nagtataglay sa 2 pangkat; ang Health-related Physical Fitness at Skill-related Physical Fitness. Malugod naming hinihikayat ang guro na ipapakita sa mga mag-aaral ang videoclip tungkol sa mga ‘Paraan ng Paglinang’ sa bawat sangkap upang mas magiging konkreto ang pagkatuto. Sa pamamagitan ng panonood, matutunan nila kung paano gawin ang bawat ‘Paraan ng Paglinang’ bago sila sasalang sa Physical Fitness Test na taglay sa susunod na modyul.

Alamin

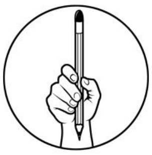
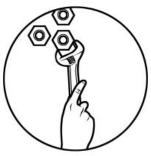
❖ Mga layunin sa pagkatuto:

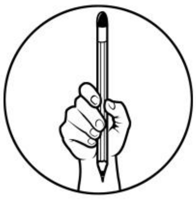
1. Natutukoy ang kahalagahan ng kalusugan para sa mga sangkap ng *Physical Fitness.*
2. Nakakapagpapamalas ng pakikiisa sa paggawa ng mga gawain.
3. Naisasagawa ng may kaukulang pag-iingat ang mga gawaing pisikal.

❖ Upang makamit ang layunin na inilalahad sa itaas, gawin ang 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 ng pagtataya at pagsasanay.
- Gumamit lamang ng lapis sa pagsagot.

Mga Icons sa Modyul

	Alamin	Ang bahaging ito ay naglalaman ng layunin sa pagkatuto na inihanda upang maging gabay sa iyong pagkatuto.
	Subukin	Ito ay mga pagsasanay na sasagutin upang masukat ang iyong dating kaalaman at sa paksang tatalakayin
	Balikan	Ang bahaging ito ay may kaugnayan sa nakaraang aralin at sa iyong bagong matututunan
	Tuklasin	Ipakikilala ang bagong aralin sa pamamagitan ng gawaing pagkatuto bago ilahad ang paksang tatalakayin
	Suriin	Ito ay pagtatalakay sa pamamagitan ng gawain sa pagkatuto upang malinang ang iyong natuklasan sa pag-unawa sa konsepto.
	Pagyamanin	Ito ay mga karagdagang gawain na inihanda para sa iyo upang ikaw ay magiging bihasa sa mga kasanayan.
	Isaisip	Mga gawaing idinisenyo upang maproseso ang inyong natutunan mula sa aralin.
	Isagawa	Ito ay mga gawaing dinisenyo upang maipakita ang iyong mga natutunan na kasanayan at kaalaman at ito ay magamit sa totoong sitwasyon.
	Tayahin	Ang pagtatasang ito ay ginamit upang masusi ang inyong antas ng kasanayan sa pagkamit ng layunin sa pagkatuto
	Karagdagang Gawain	Ito ay mga karagdagang gawaing pagkatuto na dinisenyo upang mas mahasa ang iyong kasanayan at kaalaman.



Subukin

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	**Hanay B**
___ 1. Paglalangoy	A.body composition, cardiovascular endurance and muscular strength
___ 2. Pagbabasketbol	B. power, speed, balance, coordination and agility
___ 3. Pagsasayaw	C. Flexibility, muscular strength and cardiovascular endurance
___ 4.Pagtatakbo	D. speed,agility and cardiovascular endurance
___ 5. Pagbibiseklita	E. cardiovascular endurance, muscular strength, flexibility and mobility

Aralin 1 Mga Sangkap sa Physical Fitness

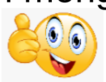
Ang Physical Fitness ay ang kakayahan ng bawat tao na makagawa ng pang araw-araw na gawain nang hindi kaagad napapagod at hindi nangangailangan ng karagdagang lakas sa oras ng pangangailangan.

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 nalilinang 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 .

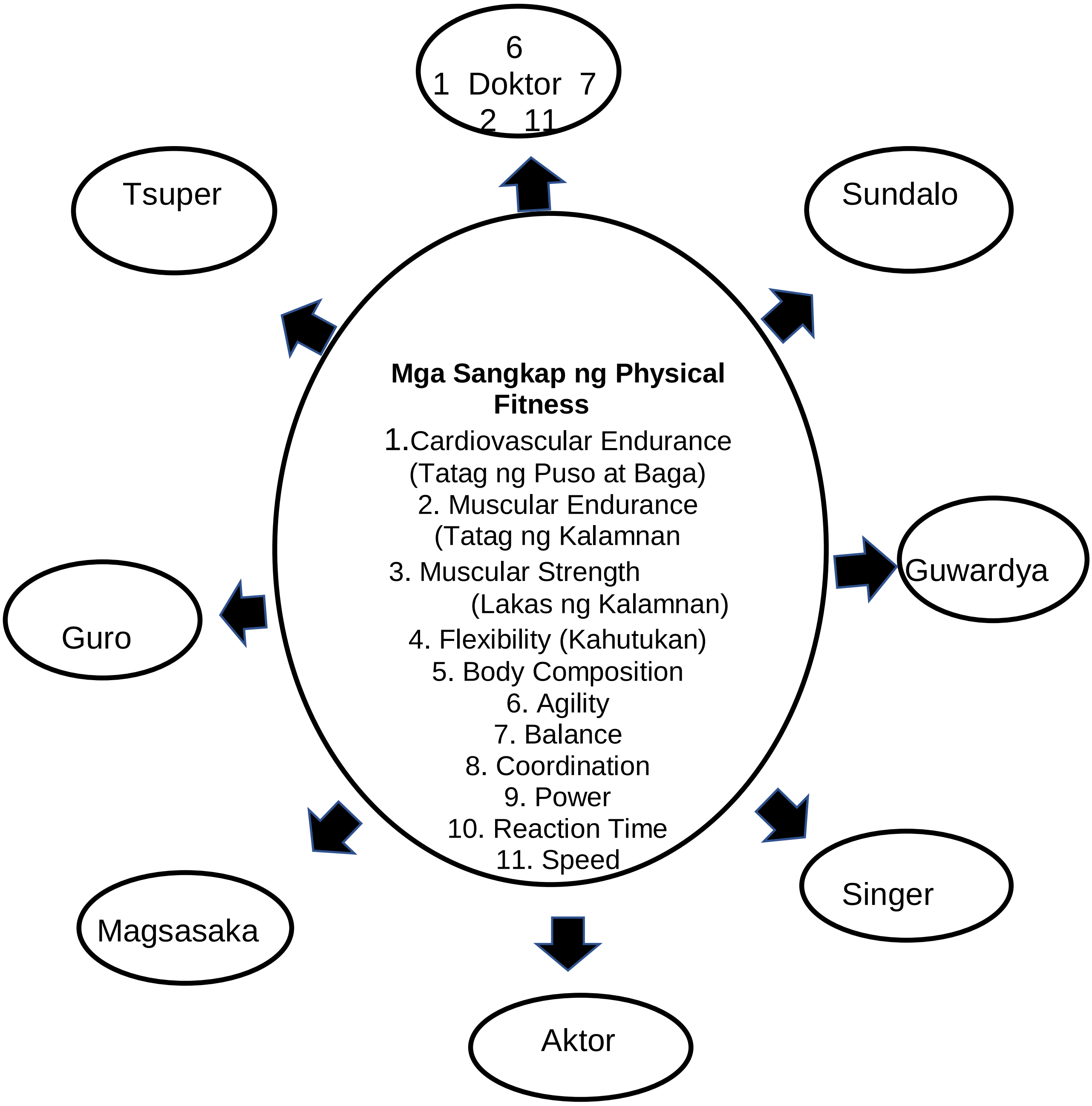
Araw	Mga Gawain	Puna
Linggo	maglalaba, maglilinis ng bahay	
Lunes		
Martes		
Miyerkules		
Huwebes		
Biyernes		
Sabado		

Tuklasin

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

Panuto: Basahin at unawaing mabuti ang mga sangkap o komponent ng physical fitness, ang kahulugan ng bawat isa, ang mga halimbawang gawain, at ang paraan sa paglinang ng mga ito.

Tandaan:

Maaari kayong manood ng videoclip para matutunan kung papaano gagawin ang aktuwal na paraan sa paglinang ng bawat sangkap. Kung sakaling walang videoclip na mapanood, maghanap ng makakasamang mas nakakatanda pa sa iyo para mag modelo sa mga paraan ng paglinang upang mapaghandaan ang mga pagsubok (Physical Fitness Tests) sa susunod na aralin.

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	*3-minute Step Test*
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 *baseball,* pagtulak sa isang bagay	*Push-up*
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.	*Sit and Reach*
Body Composition	Dami ng taba at parte na walang taba (kalamnan, buto, tubig), sa katawan		*Body Mass Index (BMI)*

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 *football* o patintero	*Illinois Agility Test, Shuttle Run*
Balance	Kakayahan ng katawan na panatilihing nasa wastong tikas at kapanatagan habang nakatayo sa isa o dalawang paa (*static balance*), kumikilos sa sariling espasyo at patag na lugar (*dynamic balance*) o sa pag-ikot sa ere (*in flight*)	*Gymnastics stunts,* pagsasayaw, pag*spike* sa *volleyball*	*Stork Stand Test*
Coordination	Kakayahan ng iba't ibang parte ng katawan na kumilos nang sabay-sabay na parang iisa nang walang kalituhan	Pagsasayaw, pagdidribol ng bola	*Alternate Hand Wall Test*
Power	Kakayahang makapagpalabas ng puwersa nang mabilisan batay sa kombinasyon ng lakas at bilis ng pagkilos	Pagpukol sa bola ng *baseball,* paghagis ng bola	*Standing Long Jump, Vertical Jump*
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	*Ruler Drop Test*
Speed (Bilis)	Kakayahang makagawa ng kilos sa maiksing panahon	Pagtakbo, pagpasa ng bola	*50m sprint*

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. Pagpupukol sa bola ng baseball

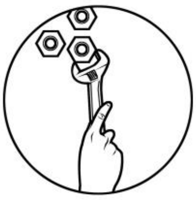
2. Pagtakbo ng 50 m

3. Pagsalo ng bola ng basketball

4. Pagsasayaw

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

2. Jumping Jack

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

Tayahin

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

Hanay A	**Hanay B**
___ 1. Pagtatakbo	a. Body composition, cardiovascular endurance and muscular strength
___ 2. Pagbibiseklita	b. power, speed, balance, coordination and agility
___ 3. Pagsasayaw	c. Flexibility, muscular strength and cardiovascular endurance
___ 4. Paglalangoy	d. speed, agility, and cardiovascular endurance
___ 5. Pagbabasketbol	e. cardiovascular endurance, muscular strength, flexibility, and mobility

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
ME – Muscular Endurance
MS – Muscular Strength
F – Flexibility
BC – Body Composition

A - Agility
B - Balance
C - Coordination
P - Power
S - Speed

Susi sa mga Sagot

Subukin
1. e
2. d
3. c
4. b
5. a

Pagyamanin
1. Dilaw
2. Bughaw
3. Dalandan
4. Pula
5.

Tayahin
1. b
2. a
3. c
4. e
5. d

Sanggunian:

1. Forniz, G.M., R.TN Jemino, S.F. Meneses Jr., T.T. Avangelista, G.V. Santos, PhD, J.B. Sabas, R.B. Pena, and A.B. Ampong (2015). Edukasyong Pangkatawan at Pangkalusugan 4 LM. Department of Education-Instructional Council Secretariat (DepEd-IMCS). VICARISH Publication and Trading, Inc.

For inquiries and feedback, please write or call:

Department of Education – Division of Valencia City

Lapu - Lapu Street, Poblacion, Valencia City 8709

Telefax: (088) 828 - 4615