

Pag-aari ng Pamahalaan
HINDI IPINAGBIBILI

4

Physical Education

Unang Markahan – Modyul 3

Linggo 2: Paglinang ng Cardiovascular
Endurance



Kagawaran ng Edukasyon • Republika ng Pilipinas

Physical Education– Grade 4
Alternative Delivery Mode

Unang Markahan – Modyul 3: Paglinang ng Cardiovascular Endurance
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 (*publishers*) at may-akda ang karapatang-arang 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 3

Linggo 2: Paglinang ng Cardiovascular Endurance

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 rekomendasyon sa Kagawaran ng Edukasyon sa pamamagitan ng email: region10@deped.gov.ph.

Lubos naming pinapahalagahan ang inyong mga puna at

Panimula

Ang modyul na ito ay maglalahad ng mga gawaing pisikal/laro na magpapaunlad ng iyong cardiovascular endurance. Ang cardiovascular endurance ay ang pinaka-una at importanteng sangkap ng physical fitness dahil kailangan ito sa lahat ng gawaing pisikal na iyong ginagawa araw-araw. Kung ang isang tao ay may mahina na puso at baga, siguradong hindi niya magagampanan ang kanyang mga tungkulin dahil madali siyang mapagod.

Kaya sa modyul na ito, matututunan ninyo ang mga kasanayan sa paglalaro ng Tumbang Preso, at Pinoy Aerobics. Marami pang mga gawaing pisikal o larong pinoy na maaaring gawin para mapaunlad ang iyong cardiovascular endurance ngunit itong dalawa lamang ang ilalahad sa araling ito.



Mga tala para sa Guro

Gabayan ang mga mag-aaral sa pagbasa at pag-unawa sa mga mekaniks ng mga larong nakapaloob sa aralin na ito. Kailangan nilang matutunan at mauunawaan ang mga kasanayan at pamamaraan sa bawat laro.



Alamin

❖ Mga layunin sa pagkatuto:

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







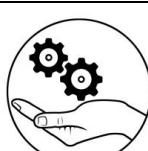
2. Nasusuri ang mga indikasyon ng pag-unlad ng cardiovascular endurance at mga pagsubok nito.

3. Naisasagawa ang mga nakalilalang 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

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: 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 baga.

_____ 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 baga at puso.

Aralin

1

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 baga 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?



Suriin

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 masigla na 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.

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

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? _____

E. 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 mapaunlad 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 pagbibilis 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 baga at puso.
- _____ 2. Ang paghagis, pagtaga, at pagtakbo , ay ang mga kasanayan sa larong tumbang preso na nakakapagpa-unlad sa tatag ng kalamnan (muscular endurance).
- _____ 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 baga.
- _____ 5. Ang pag i-aerobics ay gawaing nakakapag paunlad sa aking 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. Basketball(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

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

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

Sanggunian:

Forniz, G.M., et al. (2015). Edukasyong Pangkatawan at Pangkalusugan 4 - Kagamitan sa Mag-aaral. Department of Education-Instructional Council Secretariat (DepEd-IMCS). VICARISH Publication and Trading, Inc.

<https://www.slideshare.net/lhoralight/k-to-12-grade-4-learners-material-in-physical-education-q1q4>

[https://depedcsjdm.weebly.com/uploads/7/9/1/6/7916797/2pe_4_lm_\(qtr._1_lessons_1-4\).pdf](https://depedcsjdm.weebly.com/uploads/7/9/1/6/7916797/2pe_4_lm_(qtr._1_lessons_1-4).pdf)

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

