Pag-aari ng Pamahalaan
HINDI IPINAGBIBILI

4

Physical Education

Unang Markahan - Modyul 4

Linggo 3-8: Paglinang ng Puwersa

ALTERNATIVE DELIVERY MODE
ADM

Kagawaran ng Edukasyon • Republika ng Pilipinas

Physical Education – Grade 4
Alternative Delivery Mode
Unahang Markahan-Modyul 4: Paglinang ng Puwersa
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 4
Linggo 3-8: Paglinang ng Puwersa

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

Lubos naming pinapahalagahan ang inyong mga puna at rekumendasyon.

Kagawaran ng Edukasyon ● Republika ng Pilipinas

Panimula

Alam mo na ba kung paano lilinangin ang iyong puwersa (muscular power)? Ang mga gawaing pisikal na iyong ginagawa araw-araw ay nagpapahusay sa lahat ng sangkap ng iyong physical fitness. Pero mayroong mga gawaing pisikal at mga laro na higit na nagpapaunlad ng iyong puwersa.

Ang modyul na ito ay maglalahad sa aralin na maghahatid sa inyo ng mga kasanayan na higit na magpapatatag ng iyong puwersa. Matututunan ninyo ang mga kasanayan sa paglaro ng mga larong pinoy na lalong nagpapaunlad ng iyong puwersa tulad ng Batuhang Bola at iba pang mga striking o fielding games.

Mga tala para sa Guro

Gabayan ang bawat mag-aaral sa pagbasa sa mekaniks ng mga larong pinoy na nakapaloob sa modyul na ito bago sila sasalang sa aktuwal na paglalaro sa kani-kanilang mga tahanan.

Alamin

❖ Mga layunin sa pagkatuto:

1. Naisasagawa ang larong nakakalinang ng cardiovascular endurance at puwersa (muscular power)

2. Naipaliwanag ang mechanics ng larong Batuhang Bola

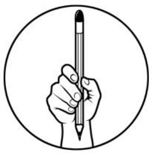
3. Nalalaman ang isang larong pinoy gaya ng Batuhang Bola

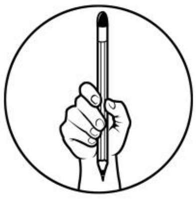
4. Nalalaro ang Batuhang Bola na may kasiglahan at pag-iingat

❖ Upang makamit ang layunin na inilalahad sa itaas, gawin ang sumusunod 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: Bilugan ang titik ng tamang sagot.

1. Anong sangkap ng physical fitness ang pinapaunlad sa paglalaro ng mga striking o fieding games?
   A. Agility
   B. Muscular Power
   C. Muscular Endurance
   B. Cardiovascular Endurance

2. Alin ang halimbawa sa striking o fielding game?
   A. Syato
   B. Batuhang Bola
   C. Tumbang Preso
   D. Agawang Panyo

3. Paano mo mapapaunlad ang iyong puwersa (muscular power)?
   A. Dahil sa panonood ng TV buong araw
   B. Sa pamamagitan ng pagtulog ng 8-10 oras
   C. Dahil sa pagkain ng mga masustansyang pagkain
   D. Sa pamamagitan ng pakikilahok sa mga larong pinoy

4. Alin ang mga kasanayan sa paglalaro ng Batuhang Bola (Kickball)?
   A. Paglakad, pag-upo, at paghagis
   B. Paglukso, pagtalon, at paglakbay
   C. Pagsalo, pagdidribol, at paghagis
   D. Pagtalon, pagpapagulong, pagsipa, at paghagis

5. Bakit kailangan na maging maingat sa paglalaro?
   A. Upang mas malilinang pa ang kalusugan.
   B. Upang maintindihan ang mga mekaniks sa larong pinoy na sinasalihan
   C. Upang maangkin ang mga kasanayan na kailangang matutunan
   D. Upang mararanasan ang tunay na kaligayahan at kabutihan na dulot ng larong nilalahukan

Aralin 1 Paglinang ng Puwersa

Sa araling ito matututunan mo ang paglinang ng puwersa. Ito ay binibigyang pansin sa aralin upang mas mapapaunlad ang kalusugan sa pamamagitan ng paglalahok sa mga gawaing sumusubok nito tulad ng paglalaro ng iba't-ibang larong pinoy.

Balikan

Panuto: Ayusin ang mga salitang nakarambol. Isulat ang tamang sagot sa kahon.

ftisnes

pyhcaisl

paryimd

giued

Pilenihipn

Tuklasin

Gusto mo bang malaman kung may malakas na puwersa ang iyong mga kalamnan? Alam mo ba kung paano mo ito masusubok?

Panuto: Ngayon, gawin mo ang banderitas challenge sa iyong bahay upang matuklasan mo ang iyong kakayahan. Sundin lamang ang sumusunod na mga hakbang.

Mga hakbang:

a. Sa tulong ng iyong kapatid o magulang, magsabit ng banderitas sa inyong bahay gamit ang kahit anong bagay na mabibitin.

b. Kapag may nasabit na kayo, tumalon ka sa loob ng isang minuto at abutin mo ang mga banderitas na nakasabit. Pagkatapos ng isang minutong pag-abot;

Ilan ang nakuha mong banderitas? _______

Nahirapan ka ba sa pag-abot ng mga ito? ____________

Napagod kaba sa paggamit ng iyong puwersa? ______________

Ano kaya ang kakayahan na kailangan mo upang makalundag nang mataas at maka-abot ng maraming banderitas? ________________

Paano mo ito mapapaunlad?________________________________

Suriin

Alam mo ba na ang *puwersa o power* ay ang kakayahang makapagpalabas ng lakas nang mabilisan base sa kombinasyon ng lakas at bilis ng pagkilos. Maaari itong maipalabas ng mga kalamnan (muscles) sa iba't-ibang parte ng katawan tulad ng kamay, braso, hita, binti, paa, at iba pa.

Naipapakita rin ito sa mga gawain tulad ng pagtalon nang mataas, pagpukol sa bola ng baseball, paghagis ng bola nang malayuan, pagsipa nang malakas, pagtulak o paghila sa isang bagay, at iba pa.

Gayon pa man, kailangan mong matutunan kung paano maglaro ng batuhang bola o kickball dahil ito ay ang pinakamagandang laro na nakakapaglinang sa iyong puwersa.

Ang kickball ay isang larong pinoy na hango sa larong baseball at softball kaya madali lang itong matutunan. Ang mga kagamitan sa larong ito ay ang bola na yari sa rattan, beanbag bilang base, goma o manipis na tabla, at metrong panukat.

Mga paraan sa paglaro:

1. Gumuhit ng isang parisukat na katulad ng palaruan ng softball o baseball. Ang sukat sa pagitan ng bawat sulok ay sampung metro.

2. Lagyan ng base ang bawat sulok. Tandaan kung alin ang unang base, pangalawang base, ikatlong base, at home base. Ang home base ay dapat isang goma o manipis na table na nakabaon sa lupa upang humarang sa bolang rattan na pinagugulong ng pitser (pitcher).

3. Maglagay ng isang tuwid na guhit na ang haba ay dalawang metro sa pagitan ng home base at pangalawang base. Sa guhit na ito tatayo ang pitser na magpapagulong sa bolang sisipain.

4. Bumuo ng dalawang grupo na may tigsiyam na kasapi. Ang lider ng bawat grupo ay magtatakda ng katser (catcher), pitser, tagabantay ng una (1^{st} base), ikalawa, at ikatlong base (2^{nd} and 3^{rd} base), short stop, kanang fielder, gitnang fielder, at kaliwang fielder. Ang katser ay tatayo sa likod ng home base. Siya ang magbabalik ng bola sa pitser kung hindi ito masisipa.

5. Magmamanuhan ang lider ng bawat grupo upang malaman kung sino ang magiging taya. Ang grupo ng taya ay isasaayos ang mga kasapi doon sa field.

6. Kumuha ng isang bola para sa pitser. Pagugulungin ito ng pitser patungo sa tagasipa ng kabilang grupo na sisikaping mapalayo ang bola.

7. Pagkasipa sa bola, ang manlalarong sumipa ay tatakbo patungong una, ikalawa, at ikatlong base hanggang sa home base. Samantala, ihahagis naman ng mga taya ang bola sa mga base hanggang sa home base. Kapag naunang dumating ang sumipa sa home base kaysa sa bola, bibigyan ng isang puntos ang kanyang grupo. Kapag naunang dumating ang bola sa base na pakay takbuhan ng manlalaro, *out* na ang manlalaro.

8. Ang sumipang na-out ay hahalinhinan ng isang kagrupo sa pagsipa ng bola. Tatlong out na tagasipa ang kailangan para mapalitan ang taya. Ang grupong may mas maraming puntos o *home run* ang siyang panalo.

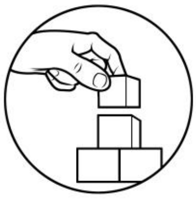
9. Tandaan ang pagkakasunod-sunod ng tagapagsipa ng isang grupo dahil hindi maaaring baguhin ito hanggang sa matapos ang laro.

Sagutin ang mga tanong:

Sa anong paraan naipapakita ang iyong puwersa sa larong kickball o batuhang bola? ___________________________________

Anu-anong bahagi ng katawan ang nagagamit sa paglahok sa larong ito? ____

Nalilinang o napapaunlad ba ng larong ito ang iyong puwersa o power? ____________ Bakit? __________________________________
____



Pagyamanin

Panuto: Sagutin ang mga tanong.

1. Sumulat ng 3 kagamitan sa larong kickball/batuhang bola.

____

____

____

2. Sumulat ng 5 kasanayan sa larong kickball/batuhang bola.

____

____

____

____

____

3. Isulat ang dalawang pinaka-maikling paraan/hakbang sa paglaro ng kickball/batuhang bola.

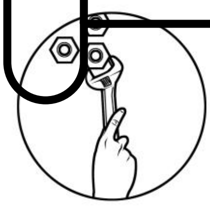
____

____

____

Isaisip

Ang paglinang ng puwersa (power) ng iyong mga kalamnan ay mahalaga para mas maiging magawa ang mga gawaing nangangailangan nito. Ang mga gawain tulad ng pagtalon ng mataas, pagpapagulong, pagsipa, at paghagis ng bola sa kickball ay mainam na mga paraan upang malinang o mapaunlad ang power. Mas mainam kung madalas na gagawin ang mga gawaing tulad nito. Malalaman ang pag-unlad ng power sa pamamagitan ng posttest.



Isagawa

Panuto: Suriin ang iyong pakikilahok sa larong kickball kanina kasama ang iyong mga kaibigan doon sa plasa. Sa iyong PE notebook isulat ang tsart na ito at sagutin ang bawat pahayag. Lagyan ng tsek (/) kung Oo at ekis (x) naman kung Hindi.

Mga Pahayag	Oo	Hindi
A. Naisasagawa ko nang may sapat na power ang mga kasanayan sa paglalaro ng kickball.		
1. Pagtakbo		
2. Pagsipa		
3. Pagsalo		
4. Paghagis		
B. Naipapakita ko ang pagiging isport.		
C. Naipapakita ko ang pakikiisa sa grupo.		
D. Nagagawa ko na may pag-iingat ang laro.		

Tayahin

Panuto: Bilugan ang titik ng tamang sagot.

1. Anong sangkap ng physical fitness ang pinapaunlad sa paglalaro ng mga striking o fieding games?
   A. Agility
   B. Muscular Power
   C. Muscular Endurance
   D. Cardiovascular Endurance

2. Alin ang halimbawa sa striking o fielding game?
   A. Syato
   B. Batuhang Bola
   C. Agawang Panyo
   D. Tumbang Preso

3. Paano mo mapapaunlad ang iyong puwersa (muscular power)?
   A. Dahil sa panonood ng TV buong araw

B. Sa pamamagitan ng pagtulog ng 8-10 oras
C. Dahil sa pagkain ng mga masustansyang pagkain
D. Sa pamamagitan ng pakikilahok sa mga larong pinoy

4. Alin ang mga kasanayan sa paglalaro ng Batuhang Bola (Kickball)?
A. Paglukso, pagtalon, at paglakbay
B. Paglakad, pag-upo, at paghagis
C. Pagsalo, pagdidribol, at paghagis
D. Pagtalon, pagpapagulong, pagsipa, at paghagis

5. Bakit kailangan na maging maingat sa paglalaro?
A. Upang mas malilinang pa ang kalusugan.
B. Upang maiintindihan ang mga mekaniks sa larong pinoy na sinasalihan
C. Upang maangkin ang mga kasanayan na kailangan matutunan
D. Upang mararanasan ang tunay na kaligayahan at kabutihan na dulot ng larong nilalahukan

Karagdagang Gawain

Panuto: Mula sa tala noong nakaraang aralin, dagdagan ang iyong mga gawaing nakakalinang ng cardiovascular endurance ng mga gawaing nakakalinang ng iyong power. Itala kung gaano kadalas mo itong ginagawa sa isang linggo. Dagdagan lang ang tsart na nasa iyong PE notebook.

Halimbawa:

Linggo	Lunes	Martes	Miyerkules	Huwebes	Biyernes	Sabado
CVE Basketball		Power Kickball	CVE Basketball		Power Softball	Pagtatakbo

Susi ng mga Sagot

Subukin
1. B
2. B
3. D
4. D
5. D

Balikan
1.fitness
2.physical
3.pyramid
4.guide
5. Philippine

Tayahin
1.B
2.B
3.D
4.D
5.D

References:

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

For inquiries and feedback, please write or call:

Department of Education – Division of Valencia City

Lapu - Lapu Street, Poblacion, Valencia City 8709