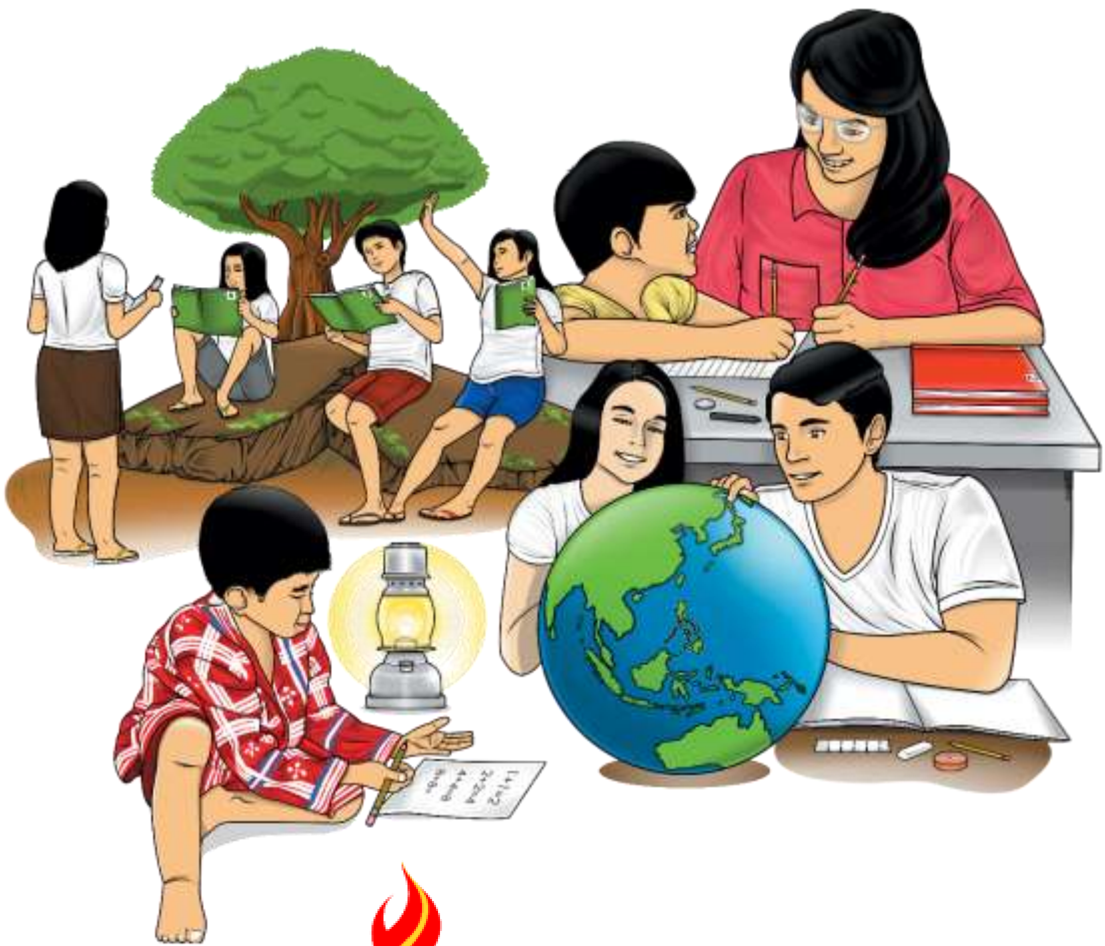
5

Physical Education

Unang Markahan – Modyul 1:
Tumbang Preso



ALTERNATIVE DELIVERY MODE

PAG-AARI NG PAMAHALAAN
HINDI IPINAGBIBILI

Physical Education– Ikalimang Baitang
Alternative Delivery Mode
Unang Markahan – Modyul 1: Tumbang Preso
Unang Edisyon, 2020

Isinasaad sa Batas Republika 8293, Seksiyon 176 na: Hindi maaaring magkaroon ng karapatang-sipi sa anomang akda ang Pamahalaan ng Pilipinas. Gayonpaman, kailangan muna ang pahintulot ng ahensiya o tanggapan ng pamahalaan na nag handa ng akda kung ito ay pagkakakitaan. Kabilang sa mga maaaring gawin ng nasabing ahensiya o tanggapan ay ang pagtakda ng kaukulang bayad.

Ang mga akda (kuwento, seleksiyon, tula, awit, larawan, ngalan ng produkto o brand name, tatak o trademark, palabas sa telebisiyon, pelikula, atbp.) na ginamit sa modyul na ito ay nagtataglay ng karapatang-ari ng mga iyon. Pinagsumikapang matunton ang mga ito upang makuha ang pahintulot sa paggamit ng materyales. Hindi inaangkin ng mga tagapaglathala at mga may-akda ang karapatang-aring iyon. Ang anomang gamit maliban sa modyulna ito ay kinakailangan ng pahintulot mula sa mga orihinal na may-akda ng mga ito.

Walang anomang parte ng materyales na ito ang maaaring kopyahin o ilimbag sa anomang paraan nang walang pahintulot sa Kagawaran.

Inilathala ng Kagawaran ng Edukasyon
Kalihim: Leonor Magtolis Briones
Pangalawang Kalihim: Diosdado M. San Antonio

Bumuo sa Pagsusulat ng Modyul

Manunulat: Denver J. Balaclaot, Remedios M. Alido

Editor: Julie Christie P. Paano

Tagasuri: Vilma P. Adao, Noel C. Labaniego

Tagaguhit: Mary Jane A. Jataas, Patmar D. Abracia, Brian Jessen Dignos

Tagalapat: Arielyn Mae A. Gudisan

Tagapamahala:

Ramir B. Uytico
Arnulfo M. Balane
Rosemarie M. Guino
Joy B. Bihag
Ryan R. Tiu
Nova P. Jorge
Carmelino P. Bernadas
Rey F. Bulawan
Nicolas G. Baylan
Neil G. Alas
Imelda E. Gayda
Abelardo G. Campani

Inilimbag sa Pilipinas ng ______________________

Department of Education – RegionVIII

Office Address: Government Center, Cadahug, Palo, Leyte
Telefax: 053 – 323-3156
E-mail Address: region8@deped.gov.ph

5

Physical Education

Unang Markahan – Modyul 1: Tumbang Preso

DEPARTMENT OF EDUCATION

Paunang Salita

Para sa Tagapagdaloy:

Malugod na pagtanggap sa asignaturang **Physical Education 5** ng Alternative Delivery Mode (ADM) Modyul para sa araling **Tumbang Preso!**

Ang modyul na ito ay pinagtulungang dinisenyo, nilinang at sinuri ng mga edukador mula sa pambuliko at pampribadong institusyon upang gabayan ka, ang gurong tagapagdaloy upang matulungang makamit ng mag-aaral ang pamantayang itinakda ng Kurikulum ng K to12 habang kanilang pinagtatagumpayan ang pansarili, panlipunan at pang-ekonomikong hamon sa pag-aaral.

Ang tulong-aral na ito ay umaasang makauugnay ang mag-aaral sa mapatnubay at malayang pagkatuto na mga gawain ayon sa kanilang kakayahan, bilis at oras. Naglalayon din itong matulungan ang mag-aaral upang makamit ang mga kasanayang pan-21 siglo habang isinasaalang-alang ang kanilang mga pangangailangan at kalagayan.

Bilang tagapagdaloy, inaasahang bibigyan mo ng paunang kaalaman ang mag-aaral kung paano gamitin ang modyul na ito. Kinakailangan ding subaybayan at itala ang pag-unlad nila habang hinahayaan silang pamahalaan ang kanilang sariling pagkatuto. Bukod dito, inaasahan mula sa iyo na higit pang hikayatin at gabayan ang mag-aaral habang isinasagawa ang mga gawaing nakapaloob sa modyul.

Para sa Mag-aaral:

Malugod na pagtanggap sa **Physical Education 5** ng Alternative Delivery Mode (ADM) Modyul ukol sa **Tumbang Preso!**

Ang modyul na ito ay ginawabilang tugon sa iyong pangangailangan. Layunin nitong matulungan ka sa iyong pag-aaral habang wala ka sa loob ng silid-aralan. Hangad din nitong madulutan ka ng mga makabuluhang oportunidad sa pagkatuto.

Ang modyul na ito ay may mga bahagi at icon na dapat mong maunawaan.

Alamin	Sa bahaging ito, malalaman mo ang mga dapat mong matutuhan sa modyul.
Subukin	Sa pagsusulit na ito, makikita natin kung ano na ang kaalaman mo sa aralin ng modyul. Kung nakuha mo ang lahat ng tamang sagot (100%), maaari mong laktawan ang bahaging ito ng modyul.
Balikan	Ito ay maikling pagsasanay o balik-aral upang matulungan kang maiugnay ang kasalukuyang aralin sa naunang leksyon.
Tuklasin	Sa bahaging ito, ang bagong aralin ay ipakikilala sa iyo sa maraming paraan tulad ng isang kuwento, awitin, tula, pambukas na suliranin, gawain o isang sitwasyon.
Suriin	Sa seksyong ito, bibigyan ka ng maikling pagtalakay sa aralin. Layunin nitong matulungan kang maunawaan ang bagong konsepto at mga kasanayan.
Pagyamanin	Binubuo ito ng mga gawaing para sa malayang pagsasanay upang mapagtibay ang iyong pang-unawa at mga kasanayan sa paksa. Maaari mong iwasto ang mga sagot sa pagsasanay gamit ang susi sa pagwawasto sa huling bahagi ng modyul.
Isaisip	Naglalaman ito ng mga katanungan o pupunan ang patlang ng pangungusap o talata upang maproseso kung anong natutuhan mo mula sa aralin.
Isagawa	Ito ay naglalaman ng gawaing makatutulong sa iyo upang maisalin ang bagong kaalaman o kasanayan sa tunay na sitwasyon o realidad ng buhay.

Tayahin	Ito ay gawain na naglalayong matasa o masukat ang antas ng pagkatuto sa pagkamit ng natutuhang kompetensi.
Karagdagang Gawain	Sa bahaging ito, may ibibigay sa iyong panibagong gawain upang pagyamanin ang iyong kaalaman o kasanayan sa natutuhang aralin.
Susi sa Pagwawasto	Naglalaman ito ng mga tamang sagot sa lahat ng mga gawain sa modyul.

Sa katapusan ng modyul na ito, makikita mo rin ang:

Sanggunian	Ito ang talaan ng lahat ng pinagkuhanan sa paglikha o paglinang ng modyul na ito.

Ang sumusunod ay mahahalagang paalala sa paggamit ng modyul na ito:

1. Gamitin ang modyul nang may pag-iingat. Huwag lagyan ng anumang marka o sulatang anumang bahagi ng modyul. Gumamit ng hiwalay na papel sa pagsagot sa mga pagsasanay.
2. Huwag kalimutang sagutin ang *Subukin* bago lumipat sa iba pang gawaing napapaloob sa modyul.
3. Basahing mabuti ang mga panuto bago gawin ang bawat pagsasanay.
4. Obserbahan ang katapatan at integridad sa pagsasagawa ng mga gawain at sa pagwawasto ng mga kasagutan.
5. Tapusin ang kasalukuyang gawain bago pumunta sa iba pang pagsasanay.
6. Ibalik ang modyul na ito sa iyong guro o tagapagdaloy kung tapos nang sagutin lahat ng pagsasanay.

Kung sakaling ikaw ay mahirapang sagutin ang mga gawainsa modyul na ito, huwag mag-aalinlangang konsultahin ang inyong guro o tagapagdaloy. Maaari ka rin humingi ng tulong kay nanay o tatay, o sa nakatatanda mong kapatid o sino man sa iyong mga kasama sa bahay na mas nakatatanda sa iyo. Laging itanim sa iyong isipang hindi ka nag-iisa.

Umaasa kami, sa pamamagitan ng modyul na ito, makararanas ka ng makahulugang pagkatuto at makakakuha ka ng malalim na pang-unawa sa kaugnay na mga kompetensi. Kaya mo ito!

Alamin

Ang modyul na ito ay dinisenyo at isinulat upang matulungan kang mailarawan ang mga hugis at kilos ng katawan. Saklaw ng module na ito ay mga gawain na magagamit sa pang araw-araw at iba't-ibang sitwasyon sa pag-aaral. Ang mga aralin ng modyul na ito ay mga likas na pagkilos ng katawan kung saan ito ay dapat mong malaman bilang isang mag-aaral. Ito ay inayos at batay sa mga bagay na dapat mong matutunan.

Ang modyul ay nahahati sa apat na mga aralin:

- Aralin 1 – Introduksiyon sa Larong Pagtudla: Tumbang Preso
- Aralin 2 – Halina't Gawin Natin
- Aralin 3 – Pagpapayaman sa Kasanayan
- Aralin 4 – Pagsasabuhay ng Natutuhan

Sa pagtatapos ng modyul na ito, inaasahan:

1. Naisasagawa ang mga kakayahan ng laro. (PE5GS)-Ic-h-4)
2. Nasusuri ang paglahok at paglalaro ng Tumbang Preso batay sa Philippine Physical Activity Pyramid. (PE5PF-Ib-h-18)
3. Natutukoy ang mga pag-iingat pangkaligtasan (Safety Precautions) sa paglalaro ng Tumbang Preso. (PE5GS-Ib-h-3)
4. Naipamamalas ang kawilihan at pagpapahalaga sa paglalaro ng Tumbang Preso. (PE5PF-Ib-h-20)

Subukin

Panuto: Piliin ang titik ng tamang sagot. Isulat ang sagot sa iyong kwaderno.

1. Ang tumbang preso ay halimbawa ng larong _________.

a. Fielding game	b. Invasion game
c. Lead-up game	d. Target game

2. Anong mga kagamitan ang kailangan sa paglalaro ng tumbang preso?

a. bola at tsinelas	b. tansan at barya
c. latang walang laman at tsinelas	d. panyo at pamaypay

3. Ang mga sumusunod ay mga kagandahang-asal na nalilinang sa paglalaro ng tumbang preso MALIBAN sa isa.

a. pagiging madaya
b. pagiging patas
c. pakikiisa
d. sportsmanship

4. Saan nagmula ang larong ito?

a. San Fernando, Bulacan
b. San Fernando, Tacloban
c. San Rafael, Bulacan
d. San Vicente, Pampanga

5. Alin sa mga sumusunod ang pangunahing layunin ng tumbang preso?

a. Matamaan ang mga manlalaro ng bola.
b. Masipa ng manlalaro ang bola sa malayo.
c. Mapalabas ang tansan sa loob ng parisukat.
d. Matumba ang lata sa pamamagitan ng paghagis ng pamato mula sa kinatatayuan nito.

6.Ano ang *Target game* na may basyong lata na walang laman bilang kagamitan?

a. Tatsing
b. Batuhang Bola
c. Tumbang Preso
d. Agawang panyo

7. Alin sa mga sumusunod na lugar ang mainam paglaruan ng tumbang preso?

a. bakuran o lansangan
b. loob ng bahay
c. loob ng silid-aralan
d. mabato at madamong lugar

8. Alin sa mga sumusunod na *skill at health-related fitness* ang hindi nalilinang sa paglalaro ng tumbang preso?

a. *balance*
b. bilis
c. lakas ng braso
d. liksi

9. Ilang metro ang layo ng lata mula sa linyang kinatatayuan ng mga manlalaro?

a. 1-2 metro
b. 3-4 metro
c. 5-6 metro
d. 5-7 metro

10. Nilalaro ang tumbang preso ng _______________.

a. isahan
b. dalawahan
c. tatluhan
d. maramihan

Aralin 1

Introduksiyon sa Larong Pagtudla: Tumbang Preso o Tatsing

Ang tumbang preso ay isang uri ng *target game* na tanyag dito sa Pilipinas. Ito ay masayang nilalaro ng mga bata. Ang larong ito ay kadalasang nilalaro sa kalye o kalsada gamit ang basyong lata bilang *target* at tsinelas na pamato. May mga kakayahang nalilinang sa paglalaro nito. Nakakatulong din ito sa paghubog ng mabuting katangian ng isang bata.

Balikan

Panuto: Lagyan ng tsek (✓) ang mga larong paborito mong laruin.

_____ 1. Patintero
_____ 2. Sipa
_____ 3. Trumpo
_____ 4. Piko
_____ 5. Luksong Lubid
_____ 6. Syato
_____ 7. Holen/Jolens
_____ 8. Luksong Tinik
_____ 9. Taguan
_____ 10. Tiyakad o Kadang-Kang

Tuklasin

Bahagi na ng libangan nating mga Pilipino ang mga laro. Kabilang sa mga larong ito ang ibat-ibang target games na nilalaro ng mga bata nang may kawilihan.

Pagmasdan ang larawan sa taas. Alam mo ba ang larong ito? Ikaw ba ay nakapaglaro na nito? Ito ay isang halimbawa ng larong pagtudla o target games. Ito ay ang larong tumbang preso.

Suriin

Larong Pagtudla

Ang *target game* o larong pagtudla ay isang uri ng laro kung saan ang manlalaro ay sumusubok na ihagis, i-*slide* o i-*swing* ang pamato upang maabot o matamaan at madala o makuha ang target sa isang itinalagang lugar. Ang target games ay maaring isahan o pangmaramihan. Ilan sa mga kilalalang target games na isahan ay palo sebo, luksong baka, sipa, *billiards, bowling, golf,* tatsing at batuhang bola. Ang tumbang preso, Bati-Cobra, Luksong Tinik, Ubusan ng Lahi, Siyato, Football, Soccer, Baseball at frisbee naman ay mga halimbawa ng target games na pangmaramihan.

Activity Pyramid Guide

Ang mga larong kabilang sa target games ay maaaring isagawa ng 3 – 5 beses sa isang linggo batay sa Philippine Physical Activity Pyramid. Ito ay nasa ikalawang antas (level) ng pyramid guide. Ang Philippine Physical Activity Pyramid Guide ay nahahati sa apat na antas kung saan ang bawat antas ay tumutukoy sa rekomendadong dalas (frequency) ng paggawa sa iba't – ibang gawaing pisikal. Bukod sa masayang laruin ang mga target games, may mga kakayahang nalilinang din ang madalas na paglalaro nito at marami ring magandang naidudulot ito sa kalusugan.

Tumbang Preso

Ang tumbang preso ay isang halimbawa ng larong pagtudla o target games na palasak laruin ng mga bata. Unang lumaganap sa San Rafael, Bulacan, ang tumbang preso ay isang larong Pinoy kung saan ang isang taya ay may binabantayang lata na nasa loob ng isang bilog. Ito ang "preso" na tinatawag. Ang ibang manlalaro naman ay mga tagahagis ng tsinelas na ang layunin ay mapatumba at maalis ang "preso" (lata) sa loob ng bilog. Ang layunin ng taya ay makataga (makataya) ng isang tagahagis habang ang mga ito ay kumukuha ng mga tsinelas sa palaruan. Ang natagang (natayang) tagahagis ang magiging susunod na taya.

Mga kagamitan:
- Tsinelas
- Lata
- Yeso o chalk pangmarka

Paraan ng Paglalaro:
1. Itayo ang lata sa loob ng bilog na guhit na may diyametrong isang talampakan.
2. Ang manuhan o pamulang guhit ay lima hanggang pitong metro ang layo sa lata.
3. Magmanuhan upang piliin 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.
4. Ang taya ay tatayo malapit sa lata (maaaring sa likod o gilid ng bilog ngunit hindi niya maaring harangan ng kahit ano mang bahagi ng kanyang katawan ang lata). Ang mga tagahagis naman ay nasa manuhang-guhit.
5. Isa-isang pupukulin ang lata gamit ang tsinelas upang maalis o tumilapon ito palayo sa bilog.
6. Sa tuwing titilapon ang lata ay kukunin ito ng taya at itatayo sa loob ng bilog.
7. 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.
8. Kapag natumba naman ang lata, ito ang pagkakataon para kunin ng mga tagahagis ang kanilang tsinelas at bumalik sa manuhang-guhit.
9. Kapag nakatayo ang lata at may nataga (nataya) ang taya, ang nataga (nataya) ang magiging bagong taya.
10. Hindi maaring tagain ang manlalarong nasa manuhang-guhit. Hindi rin maaaring managa ang taya kung nakatumba ang lata.
11. Kapag nanghahabol ang taya, maaring sipain ng ibang manlalaro ang lata upang tumumba ito.

May mga kasanayan na napapaunlad ng larong tumbang preso. Ito ay ang sumusunod:
- pagtudla o pagtarget
- pagtakbo
- pag-ilag upang hindi mataya
- paghagis ng pamato
- pagdampot ng tsinelas.

Bukod sa kaayusang pisikal na naidudulot ng paglalaro ng tumbang preso, ito rin ay nag-papaunlad ng mga sumusunod na katangian:

- pakiki-isa
- sariling disiplina
- determinasyon
- pagiging patas
- pagpapakita ng magandang saloobin sa pagiging isports.

Pagyamanin

Sa tulong ng mga magulang, nakatatandang kapatid, o kamag-anak, isagawa ang mga sumusunod na kasanayan sa larong Tumbang Preso ng walong beses at punan ang talahanayan sa baba.

Mga Kasanayan sa larong Tumbang Preso	Naisagawa ng Mahusay (6-7 beses na naisagawa ang kasanayan ng tama)	Hindi naisagawa ng mahusay (4-5 beses na naisagawa ang kasanayan ng tama)	Kailangan pang linangin (1-3 beses na naisagawa ang kasanayan ng tama)
1. Pagtudla o pagtarget sa lata			
2. Pagtakbo sa palibot ng bahay			
3. Pag-ilag sa pagtaya			
4. Paghagis sa tsinelas			
5. Pagdampot ng tsinelas			

Karagdagang Gawain

Halina't pasulungin pa natin ang iyong mga kasanayan. Isagawa ang mga sumusunod na Gawain.

Mga Kasanayan sa larong Tumbang Preso	Isagawa ito ng 10 beses
1. Pagtudla o pagtarget sa lata	
2. Pagtakbo sa palibot ng bahay	
3. Pag-ilag sa pagtaya	
4. Paghagis sa tsinelas	
5. Pagdampot ng tsinelas	

Aralin 2 Halina't Gawin Natin!

Matapos matutunan ang mga mahahalagang impormasyon tungkol sa larong pagtudla o target games at ang halimbawa nito na Tumbang Preso, mahalaga din na malinang ang mga kasanayan na nakapaloob dito. Sa aralin na ito, mas lalong madadagdagan ang mga impormasyon na natutunan sa unang aralin at mas lalong mapapaunlad ang mga kasanayan ng laro.

Balikan

Panuto: Isulat ang TAMA kung ang pahayag ay tama at MALI naman kung hindi.

__________ 1. Ang tumbang preso ay halimbawa ng target games o larong pagtudla.
__________ 2. Ang mga kagamitan sa tumbang preso ay tsinelas, lata at yeso.
__________ 3. Unang lumaganap sa San Jose, Bulacan ang larong tumbang preso.
__________ 4. Ang larong pagtudla ay isang uri ng laro kung saan ang manlalaro ay sumusubok na ihagis ang pamato upang matamaan o makuha ang target sa isang itinalagang lugar.
__________ 5. Ang larong pagtudla ay nasa ikalimang antas ng Philippine Physical Activity Pyramid Guide.

Tuklasin

Hindi lang sapat na alam natin ang kahulugan ng tumbang preso, ang pinagmulan, mga kagamitan at mga paraan sa paglalaro nito. Mahalaga din na malaman natin ang mga karampatang gawain na dapat isagawa upang masiguro na maayos at ligtas ang paglalaro nito. Alam mo ba ang mga pampasiglang Gawain (Warm-Up Activities) at ehersisyong pampalamig (Cool Down Exercise) na dapat isagawa bago at pagkatapos maglaro ng Tumbang Preso? May ideya ka ba kung anu-ano ang mga Pag-iingat Pangkaligtasan (Safety Precautions) sa larong ito? Bakit kaya mahalaga ang pampasigla, ehersisyong pampalamig at ang mga pag-iingat pangkaligtasan sa paglalaro ng tumbang preso?

Suriin

Masayang maglaro pero kailangan nating mag-ingat para maiwasan ang sakuna at sakit ng katawan. Narito ang mga gawaing pangkaligtasan sa paglalaro ng Tumbang Preso.

1. Sundin ang mga patakaran o regulasyon ng isang laro.
2. Pumili ng isang ligtas na lugar kung saan kayo maglalaro. Kailangan din na may malawak na espasyo.
3. Kunin ang mga matutulis na bagay o sagabal sa paglalaro.
4. Gumamit ng tamang kasuotan sa paglalaro.
5. Mag warm-up at mag cool down bago at pagkatapos ng laro. Ito ay nakakatulong upang maiwasan ang pagkakaroon ng pinsala sa ating kalamnan.
6. Iwasang maglaro kung may sakit o di maganda ang pakiramdam.
7. Iwasang matamaan ng pamato o tsinelas ang kalaro.
8. Maging isports sa paglalaro upang maiwasan ang away at tampuhan.

Pampasiglang Gawain bago laruin ang Tumbang Preso

1. Pagjogging ng limang ikot sa palaruan.
2. Head Twist
   Tumayo na bahagyang nakabuka ang mga paa at ang mga kamay ay nasa baywang.
   a. Ipaling ang ulo sa kanan at bumilang ng 1-8.
   b. Ipaling ang ulo sa kaliwa at bumilang ng 1-8.
   c. Balik sa posisyon.
   d. Ulitin mula a-c.
3. Shoulder Rotation
   Tumayo na bahagyang nakabuka ang mga paa, nakapatong sa balikat ang mga kamay at tuwid ang ulo.
   a. Paikutin ang balikat paharap at bumilang 1-8.
   b. Paikutin ang balikat patalikod at bumilang ng 1-8.
   c. Ulitin ang (a) at (b).
4. Arm Circles
   Tumayo na bahagyang nakabuka ang mga paa at nakataas ang mga braso.
   a. I-unat ang braso sa gilid na pantay sa balikat at paikutin paharap at bumilang ng 1-8.
   b. Paikutin pabalik at bumilang 1-8.
   c. Ulitin ang (a) ngunit gawing Malaki ang bilog.
   d. Paikutin ng pabalik katulad ng (c).
5. Half-knee Bend
   Tumayo nang tuwid at nasa baywang ang mga kamay.
   a. Dahan-dahang ibaluktot ang tuhod at bumilang ng 1-4.
   b. Iunat ang tuhod at bumilang ng 1-4.
   c. Ulitin ang (a) at (b) ng tatlong beses.

6. Jumping Jack
   Tumayo na magkadikit ang mga paa at nasa gilid ang mga kamay.
    a. Tumalon at ibuka ang paa kasabay ng pagpalakpak ng kamay sa ibabaw ng ulo at bumilang ng isa.
    b. Bumalik sa panimulang posisyon at bumilang ng dalawa.
    c. Ulitin ang (a) at (b) ng 3 beses.

Cool Down Activities pagkatapos laruin ang tumbang preso

1. Paglalakad pa-ikot sa palaruan
2. Pag-unat ng kamay at braso
3. Pagpapaikot ng braso
4. Pagtaas-baa ng binti
5. Pagpapaikot ng paa

Pagyamanin

Sa gabay ng mga magulang o nakatatandang kapatid, isagawa ang sumusunod na kasanayan at punan ang talahanayan sa baba.

Gawain 1. Isagawa ang mga sumusunod na mga Pampasiglang Gawain. Hayaan na tulungan ka ng iyong magulang o ibang miyembro ng pamilya sa pagsasagawa ng mga gawaing ito.

Pampasiglang Gawain	Naisagawa ng Mahusay	Hindi Naisagawa ng Mahusay
1. Jogging		
2. Head Twist (8 beses)		
3. Shoulder Rotation (8 beses)		
4. Arm Circles (8 beses)		
5. Half-knee Bend (8 beses)		
6. Jumping Jack (8 beses)		

Gawain 2. Pagkatapos isagawa ang pampasiglang gawain, isagawa ang mga sumusunod na kasanayan ng pitong beses at punan ang talahanayan sa baba. Hayaan na tulungan ka ng iyong magulang o ibang miyembro ng pamilya sa pagsasagawa ng mga gawaing ito.

Mga Kasanayan sa larong Tumbang Preso	Naisagawa ng Mahusay (6-7 beses na naisagawa ang kasanayan ng tama)	Hindi naisagawa ng mahusay (4-5 beses na naisagawa ang kasanayan ng tama)	Kailangan pang linangin (1-3 beses na naisagawa ang kasanayan ng tama)
1. Pagtudla o pagtarget sa lata			
2. Pagtakbo sa palibot ng bahay			
3. Pag-ilag sa pagtaya ng isang miyembro ng pamilya			
4. Paghagis sa tsinelas			
5. Pagdampot ng tsinelas			

Gawain 3. Cool Down Exercise. Isagawa ang mga sumusunod na mga ehersisyong pampalamig. Hayaan na tulungan ka ng iyong magulang o ibang miyembro ng pamilya sa pagsasagawa ng mga gawaing ito.

Pampasiglang Gawain	Naisagawa ng Mahusay	Hindi Naisagawa ng Mahusay
1. Paglalakad pa-ikot sa palaruan		
2. Pag-unat ng kamay at braso (8 beses)		
3. Pagpapa-ikot ng braso (8 beses)		
4. Pagtaas-baba ng binti (8 beses)		
5. Pagpapaikot ng paa		

Karagdagang Gawain

Halina't pasulungin pa natin ang iyong mga kasanayan. Isagawa ang mga sumusunod na Gawain.

Mga Kasanayan sa larong Tumbang Preso	Isagawa ito ng 15 beses
1. Pagtudla o pagtarget sa lata	
2. Pagtakbo sa palibot ng bahay	
3. Pag-ilag sa pagtaya ng isang miyembro ng pamilya	
4. Paghagis sa tsinelas	
5. Pagdampot ng tsinelas	

Aralin 3	Pagpapayaman sa Kasanayan

Aralin 3 Pagpapayaman sa Kasanayan

Ang mga kasanayan na natutunan ay dapat na palaguin at pagyamanin. Hindi lang sapat na malaman ang mga ito, ang palagiang paggamit at pagsasagawa nito ay makakatulong upang lalo itong mapaghusay. Sa aralin na ito, ikaw ay inaasahan na lalo pang mapauunlad ang mga kasanayan sa larong Tumbang Preso sa pamamagitan ng iba't-ibang gawain na kailangan mong isagawa.

Balikan

Gawain 1. HANAPIN MO AKO! Bilugan ang mga salitang may kinalaman sa larong Tumbang Preso na mabubuo at makikita sa ibaba.

B	U	L	A	C	A	N	H	J	K
Y	B	N	E	R	P	J	Y	H	U
A	T	Y	B	H	A	M	O	B	T
N	O	S	T	R	G	T	J	H	S
Y	E	S	O	T	T	G	T	G	I
U	I	V	G	Y	A	Y	G	F	N
T	O	R	Y	G	K	H	C	T	E
J	A	T	C	T	B	W	X	Y	L
E	S	N	X	R	O	E	R	M	A
P	I	P	A	G	H	A	G	I	S

Tuklasin

Panuto: Isagawa ang sumusunod na mga Pampasiglang Gawain bago laruin ang Tumbang Preso.

1. Pagjogging ng limang ikot sa palaruan.
2. Head Twist
3. Shoulder Rotation
4. Arm Circles
5. Half-knee Bend
6. Jumping Jack

Suriin

Sa hangarin na maging matagumpay ang paglalaro ng tumbang preso, kailangan na lubusang maintindihan ang mga pamamaraan at mekaniks sa paglalaro nito. Narito ulit ang mga paraan sa paglalaro ng Tumbang Preso.

1. Itayo ang lata sa loob ng bilog na guhit na may diyametrong isang talampakan.
2. Ang manuhan o pamulang guhit ay lima hanggang pitong metro ang layo sa lata.
3. Magmanuhan upang piliin 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.
4. Ang taya ay tatayo malapit sa lata (maaaring sa likod o gilid ng bilog ngunit hindi niya maaring harangan ng kahit ano mang bahagi ng kanyang katawan ang lata). Ang mga tagahagis naman ay nasa manuhang-guhit.
5. Isa-isang pupukulin ang lata gamit ang tsinelas upang maalis o tumilapon ito palayo sa bilog.
6. Sa tuwing titilapon ang lata ay kukunin ito ng taya at itatayo sa loob ng bilog.
7. 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.
8. Kapag natumba naman ang lata, ito ang pagkakataon para kunin ng mga tagahagis ang kanilang tsinelas at bumalik sa manuhang-guhit.
9. Kapag nakatayo ang lata at may nataga (nataya) ang taya, ang nataga (nataya) ang magiging bagong taya.
10. Hindi maaring tagain ang manlalarong nasa manuhang-guhit. Hindi rin maaaring managa ang taya kung nakatumba ang lata.
11. Kapag nanghahabol ang taya, maaring sipain ng ibang manlalaro ang lata upang tumumba ito.

Pagyamanin

Gawain 1. AKO ANG TAYA. Maglaro ng tumbang preso sa tulong ng mga magulang, kapatid at pinsan at punan ang sumusunod na talahanayan. Sa gawaing ito, ikaw ay ang taya.

Mga Tanong	OO	HINDI
1. Nakasunod ka ba sa alituntunin ng laro?		
2. Isinagawa mo ba ang warm-up activity bago ang laro?		
3. Isinagawa mo ba ang cool-down exercise pagkatapos ng laro?		
4. Nasunod mo ba ang kasanayan sa laro?		
5. Nasunod mo ba ang mga hakbang pangkaligtasan sa paglalaro?		
6. Nagampanan ko ba ng mabuti ang pagiging taya?		
7. Naisagawa ko ba ang mga kasanayan na magagamit bilang taya?		

Gawain 2. AKO ANG MANLALARO. Maglaro ng tumbang preso sa tulong ng mga magulang, kapatid at pinsan at punan ang sumusunod na talahanayan. Sa gawaing ito, ikaw ay ang manlalaro o taga-target.

Mga Tanong	OO	HINDI
1. Nakasunod ka ba sa alituntunin ng laro?		
2. Isinagawa mo ba ang warm-up activity bago ang laro?		
3. Isinagawa mo ba ang cool-down exercise pagkatapos ng laro?		
4. Nasunod mo ba ang kasanayan sa laro?		
5. Nasunod mo ba ang mga hakbang pangkaligtasan sa paglalaro?		
6. Nagampanan ko ba ng mabuti ang pagiging manlalaro?		
7. Naisagawa ko ba ang mga kasanayan na magagamit bilang manlalaro?		

Gawain 3. Cool Down Exercise. Isagawa ang mga sumusunod na mga ehersisyong pampalamig. Hayaan na tulungan ka ng iyong magulang o ibang miyembro ng pamilya sa pagsasagawa ng mga gawaing ito.

1. Paglalakad pa-ikot sa palaruan
2. Pag-unat ng kamay at braso
3. Pagpapaikot ng braso
4. Pagtaas-baa ng binti
5. Pagpapaikot ng paa

Karagdagang Gawain

Halina't pasulungin pa natin ang iyong mga kasanayan. Isagawa ang mga sumusunod na Gawain.

Mga Kasanayan sa larong Tumbang Preso	Isagawa ito ng 20 beses
1. Pagtudla o pagtarget sa lata	
2. Pagtakbo sa palibot ng bahay	
3. Pag-ilag sa pagtaya ng isang miyembro ng pamilya	
4. Paghagis sa tsinelas	
5. Pagdampot ng tsinelas	

Aralin 4	Pagsasabuhay ng Natutuhan

Isa sa sukatan ng pagkatuto ng isang mag-aaral ay kung ang mga kasanayan ay naisasabuhay sa pang-araw-araw na gawain. Matapos matutunan ang lahat ng mga impormasyon sa larong pagtudla lalo na ang larong Tumbang Preso at malinang ang mga kasanayan nito, mahalaga na ito ay pagyamanin pa sa pamamagitan ng pagsasagawa ng mga ito.

Balikan

Alin sa mga sumusunod ang mga kagamitang ginagamit sa larong tumbang preso? Lagyan ng tsek (✓) sa iyong sagutang papel ang iyong sagot.

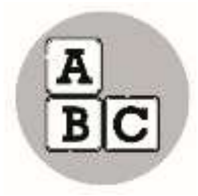
1.____________

2. ____________

3.____________

4. ____________

5.____________



Pagyamanin

Sa tulong ng mga magulang, nakatatandang kapatid, o kamag-anak, isagawa ang mga sumusunod na kasanayan sa larong Tumbang Preso ng walong beses at punan ang talahanayan sa baba.

Mga Kasanayan sa larong Tumbang Preso	Naisagawa ng Mahusay (6-7 beses na naisagawa ang kasanayan ng tama)	Hindi naisagawa ng mahusay (4-5 beses na naisagawa ang kasanayan ng tama)	Kailangan pang linangin (1-3 beses na naisagawa ang kasanayan ng tama)
1. Pagtudla o pagtarget			
2. Pagtakbo sa palaruan			
3. Pag-ilag sa pagtaya ng kapamilya/kalaro			
4. Paghagis sa tsinelas			
5. Pagdampot ng tsinelas			

Isaisip

Kompletuhin ang sumusunod na pahayag.

Ang target games ay ____

____
____
____
____

Ang tumbang preso ay ____

____
____
____
____
____

Ang mga bagay na natutunan ko sa paglalaro ay ___________________________

____
____
____

Isagawa

Gawain 1. Itala ang mga gawaing pang-araw-araw na nakakatulong sa pagpapaunlad ng mga kasanayan sa larong tumbang preso.

Mga Kasanayan sa larong Tumbang Preso	Ano-ano ang mga gawaing pang-araw-araw ang iyong ginawa upang mapaunlad ang mga kasanayan sa Tumbang Preso?				
	Unang Araw	Ikalawang Araw	Ikatlong Araw	Ikaapat na Araw	Ikalimang Araw
1. Pagtudla o pagtarget					
2. Pagtakbo					
3. Pag-ilag					
4. Paghagis					
5. Pagdampot					

Gawain 2. Lagyan ng tsek (✓) ang bawat gawain na makatutulong upang mapaunlad ang mga kakayahan sa paglalaro ng tumbang preso.

Gawain	Makatutulong sa pagpapaunlad ng kasanayan	Hindi makakatulong sa pagpapaunlad ng kasanayan
1. Paglalakad (papunta ng paaralan, plaza, palengke)		
2. Pag-*jojogging*		
3. Paglalaro ng habulan		
4. Pagluluto		
5. Pagguhit		
6. Pamumulot ng basura (sa paligid ng bahay, paralan)		
7. Pagtugtog ng instrumento		
8. Pagtulong sa mga gawaing bahay		
9. Panonood ng tv		
10. Pagwawalis sa bakuran		

Tayahin

Panuto: Isulat ang malaking titik **T** kung ang isinasaad sa pangungusap ay tama at **M** naman kung mali.

_____ 1. Ang mga manlalaro sa tumbang preso ay kailangang may hawak na pamato o tsinelas.
_____ 2. Ang larong tumbang preso ay para lamang sa mga batang lalaki.
_____ 3. Ang manuhan o pamulang guhit ay lima hanggang pitong metro ang layo sa lata.
_____ 4. Sa tuwing titilapon ang lata ay kukunin ito ng taya at itatayo sa loob ng bilog.
_____ 5. Kapag nanghahabol ang taya, hindi maaring sipain ng ibang manlalaro ang lata upang tumumba ito.
_____ 6. Ang target games ay nasa unang antas ng Physical Activity Pyramid Guide.
_____ 7. Hindi mahalaga ang warm up at cool down exercises sa paglalaro ng tumbang preso.
_____ 8. Mahalang masunod ang mga pag-iingat pangkaligtasan (safety precautions) upang maging maayos at ligtas ang paglalaro.
_____ 9. Ang mga larong pagtudla o target games ay maaring isahan o pangmaramihan.
_____10. Kapag nakatayo ang lata at may nataga (nataya) ang taya, ang nataga (nataya) ang magiging bagong taya.

Susi sa Pagwawasto

Subukin

1. D
2. C
3. A
4. C
5. D
6. C
7. A
8. A
9. D
10. D

ARALIN 1

Balikan

(Ang sagot ay mag-iiba-iba batay sa paboritong laruin ng mga bata.)

Pagyamanin

(Ang sagot ay mag-iiba-iba. Ito ay mga gawain at kailangan punan ang talahanayan.

ARALIN 2

Balikan

1. TAMA
2. TAMA
3. MALI
4. TAMA
5. MALI

Pagyamanin

(Ito ay mayroon tatlong Gawain. Ang mga sagot ng mga bata ay mag-iiba-iba. Ito ay mga gawain at kailangan punan ang talahanayan.)

ARALIN 3

Balikan

Gawain 1. (Maaring magkapalit-palit sa pagkakasunod-sunod ng mga sagot.)

- BULACAN
- YESO
- TSINELAS
- PAGTAKBO
- PAGHAGIS

Pagyamanin

(Ito ay mayroon tatlong Gawain. Ang mga sagot ng mga bata ay mag-iiba-iba. Ito ay mga gawain at kailangan punan ang talahanayan.)

ARALIN 4

Balikan

1. /
2.
3.
4. /
5.

Tayain

Gawain 2.

1. T	6. M
2. M	7. M
3. T	8. T
4. T	9. T
5. M	10. T

ARALIN 4

Isagawa

(Ito ay may dalawang gawain. Ang mga sagot ng mga bata ay mag-iiba-iba. Ito ay mga gawain at kailangan punan ang talahanayan.)

ARALIN 4

Pagyamanin

(Ang mga sagot ng mga bata ay mag-iiba-iba. Ito ay mga gawain at kailangan punan ang talahanayan.)

Isaisip

(Ito ay paglalahat ng mga natutunan ng mga bata. Ang mga sagot ay mag-iiba-iba.)

Sanggunian

DepEd Region 8. 2016, Gabay sa Pagtuturo, Edukasyong Pangjatawan Yunit 1-Aralin Paglinang ng Cardiovascular Endurance,13

Department of Education. 2016, K to 12 Curriculum Guide in Physical Education, 30
Gatchalian, et. al. 2016, Masigla at Malusog na Katawan at Isipan 5, 28-32

Mary Jane M. Sabuya, et al..; Kagamitan ng Mag-aaral sa Edukasyong Pangkatawan 5. Retrieved from https://www.slideshare.net

Para sa mga katanungan o puna, sumulat o tumawag sa:

Department of Education - Bureau of Learning Resources (DepEd-BLR)

Ground Floor, Bonifacio Bldg., DepEd Complex
Meralco Avenue, Pasig City, Philippines 1600

Telefax: (632) 8634-1072; 8634-1054; 8631-4985

Email Address: blr.lrqad@deped.gov.ph * blr.lrpd@deped.gov.ph