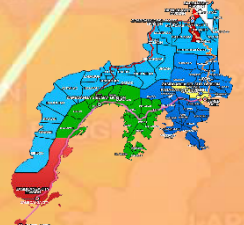




Republic of the Philippines
Department of Education
 Regional Office IX, Zamboanga Peninsula



4



Zest for Progress
 Zeal of Partnership

PHYSICAL EDUCATION

Quarter 2, Wk. 6 - Module 2

Larong "Agawang Panyo"



Name of Learner: _____

Grade & Section: _____

Name of School: _____

JANUARY
Malugiton

FEBRUARY
Mahiguimaon

MARCH
Matinabungan

APRIL
Matinahuron

MAY
Mahapsay og Malimpyo

JUNE
*Maabik og Masunod sa
 Disaklong Oras*

JULY
Maantigo og Maabilidad

AUGUST
*Maginhuhunoon
 Para sa Uban*

SEPTEMBER
Madaginaton

OCTOBER
Matinud-anon

NOVEMBER
Masaligan

DECEMBER
Maalampon

- ___1. Batay sa Physical Activity Pyramid Guide, ilang beses kailangang gawin ang panonood ng TV?
 A. 1 beses B. 2-3 beses C. 3-5 beses D. Araw-araw
- ___2. Ilang beses kailangang gawin ang pagtutulong sa gawaing bahay?
 A. 1 beses C. 3-5 beses
 B. 2-3 beses D. Araw-araw
- ___3. Alin sa mga Gawain ang dapat gawin 2-3 beses?
 A. Paglaro sa computer C. Paglaro ng basketball
 B. Push-up D. Paglaro ng balibol

**Lesson
2**

Pista ng mga Pamayanang Kultural

Balikan



Magyan ng tsek ang kolum kung ang nabanggit ay madalas mong ginagawa.

	Oo	Hindi
1. Naranasan mon a bang maglaro ng habulan at pagtakbo ng paekis-ekis?		
2. Ikaw ba'y nakipaglaro na sa iyong mga kapatid at magulang?		
3. Madalas ka bang maglaro ng luksong lubid, patintero at tumbang preso?		
4. Nasiyahan ka ba habang nakikipaglaro sa iyong mga kaibigan?		
5. Nakatutulong ba sa paglinang ng <i>physical fitness</i> ang paglalaro?		



T

uklasi

n

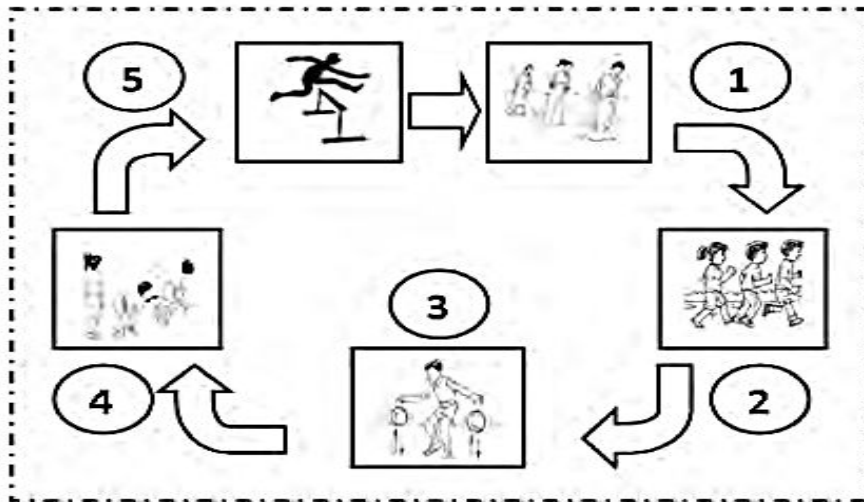
Sa paglahok sa mga larong may agawan ng mga bagay, dapat maging maliksi at mabilis ang iyong mga paa at kamay. Kailangan ding masanay ang iyong katawan sa wastong paninimbang habang nagbabago-bago ang direksiyon at bilis ng pagkilos.

Ang bilis (speed) at liksi (agility) bilang mga kasanayan kaugnay ng mga sangkap ng fitness ay bibigyang pansin upang lubos na maunawaan ang kahalagahan nito sa paglalaro at paggawa ng mga pang-araw-araw na gawain.



Suriin

Panuto: Isulat sa sagutang papel ang mga gawain na makapagpapaunlad sa bilis at liksi.



Pagyamanin

Panuto: Basahin at piliin ang tamang sagot.

1. Ang pagkilos sa maliksing paraan ay sukatan ng
A. agility
B. coordination
C. balance
D. flexibility
2. Ang pakikilahok sa gawaing pisikal ay mahalaga dahil ito ay
A. nagpapalakas ng katawan
B. nakatutulong sa magandang pakikipag-kapwa
C. nagpapatatag ng katawan
D. lahat ng nabanggit
3. Alin sa sumusunod ang dapat ginagawa kapag makikilahok sa mga gawain katulad ng laro?
A. nakikipaglaro nang patas sa kalaban
B. walang pakialam sa kalaban
C. hinahayaang masaktan ang kalaro
D. wala sa mga nabanggi



Isaisip

Panuto
:

Kahapon kami ay naglaro ng _____. Natutuhan ko na ang mga larong ito ay nagpapaunlad ng _____. Nalaman ko na dapat palang gawin _____ ang mga gawaing pisikal upang laging _____ ang katawan.

Kumpletuhin ang nakasulat sa kahon. Maaaring isulat sa isang buong papel.



Isagawa

Panuto: Lagyan ng tsek ang bawat kolum kung nagawa moa ng mga ito.

Gawing basehan ang rubric sa ibaba upang maisagawa ang gawain.

Mga Gawain	Mahina	Katamtaman	Mabilis
Pagtakbo nang mabilis.			
Paglapit sa hinawakang panyo at pagbalik sa puwesto nang maliksi.			
Pag-agaw o pagdampot ng panyo.			

Mga Pamantayan/ Sukatan	Mga Kakayahan		
	Mahina	Katamtaman	Mabilis
Pagtakbo nang mabilis.	Mabagal ang pagtakbo.	Medyo mabilis ang pagtakbo.	Masyadong mabilis ang pagtakbo
Paglapit sa hinawakang panyo at pagbalik sa puwesto nang maliksi.	Mabagal ang paglapit sa hinahawakang panyo at pagbalik sa puwesto.	Medyo mabilis ang paglapit sa hinahawakang panyo at pagbalik sa puwesto.	Talagang mabilis ang paglapit sa hinahawakang panyo at pagbalik sa puwesto.
Pag-agaw o pagdampot ng panyo.	Mabagal ang kilos ng kamay sa pag-agaw o pagdampot ng panyo.	Medyo mabilis ang kilos ng kamay sa pag-agaw o pagdampot ng panyo.	Talagang mabilis ang kilos ng kamay sa pag-agaw o pagdampot ng panyo.

Tayahin

Panuto: Sabihin kung Tama o Mali ang

ipinahayag na pangungusap. Isulat ang salitang Tama salitang Mali sa patlang bago ang bilang.

- _____ 1. Ang larong “Agawang Panyo” ay isa sa mga larong lahi o tinatawag na larong Pinoy.
- _____ 2. Bumuo ng limang grupo na may lima o higit pang kasapi.
- _____ 3. Bigyan ng bilang ang bawat manlalaro ng bawat pangkat at pumila ayon sa pagkakasunod-
Sunod ng bilang.
- _____ 4. Pumila nang magkakarap ang magkabilang panig na magkatapat ang bawat bilang
na iniatas.
- _____ 5. Ang lider ng pangkat ang hahawak ng panyo at tatawag sa numero ng manlalaro.
- _____ 6. Sa hudyat ng guro, tatakbo sa harap ang manlalaro, lalapit sa hinahawakang panyo at dadamputin o aagawin ang panyo at babalik sa puwesto.
- _____ 7. Siguraduhing hindi mataya ng kalaban upang maka puntos ang kalaban.
- _____ 8. Ang mga larong relay na may kasamang pagdampot ng bagay ay ilan sa mga larong nagpapaunlad ng
kasanayang bilis at liksi.
- _____ 9. Ang larong “Agawang Panyo” ay tinatawag na katutubong ugali o likhang isip na nabigyang-buhay ng
ating mga ninuno.
- _____ 10. Ang larong “Agawang Panyo” ay isa sa mga tanyag na laro sa buong kapuluan.

Region IX: Zamboanga Peninsula Hymn – Our Eden Land

Here the trees and flowers bloom
Here the breezes gently Blow,
Here the birds sing Merrily,
The liberty forever Stays,

Here the Badjaos roam the seas
Here the Samals live in peace
Here the Tausogs thrive so free
With the Yakans in unity

Gallant men And Ladies fair
Linger with love and care
Golden beams of sunrise and sunset
Are visions you'll never forget
Oh! That's Region IX

Hardworking people Abound,
Every valleys and Dale
Zamboangueños, Tagalogs, Bicolanos,
Cebuanos, Ilocanos, Subanons, Boholanos,
Ilongos,
All of them are proud and true
Region IX our Eden Land

Region IX
Our..
Eden...
Land...