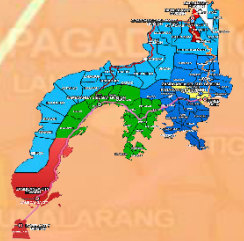




Republic of the Philippines  
**Department of Education**  
 Regional Office IX, Zamboanga Peninsula



**5**



Zest for P rogress  
 Zeal of P artnership

# PHYSICAL EDUCATION

Quarter 2, Wk. 5 – Module 1

**Pagpapalakas at Pagpapatatag ng Kalamnan. ( Physical Fitness )**



- JANUARY  
*Makugihon*
- FEBRUARY  
*Mahigugmaon*
- MARCH  
*Matinabungan*
- APRIL  
*Matinahuron*
- MAY  
*Mahapsay og Malimpyog*
- JUNE  
*Maabik og Masunod sa  
Dusaklong Oras*
- JULY  
*Maantigo og Maabilidad*
- AUGUST  
*Maginhuhuhunon  
para sa Uban*
- SEPTEMBER  
*Madaginaton*
- OCTOBER  
*Matinud-anon*
- NOVEMBER  
*Masaligan*
- DECEMBER  
*Maalampon*

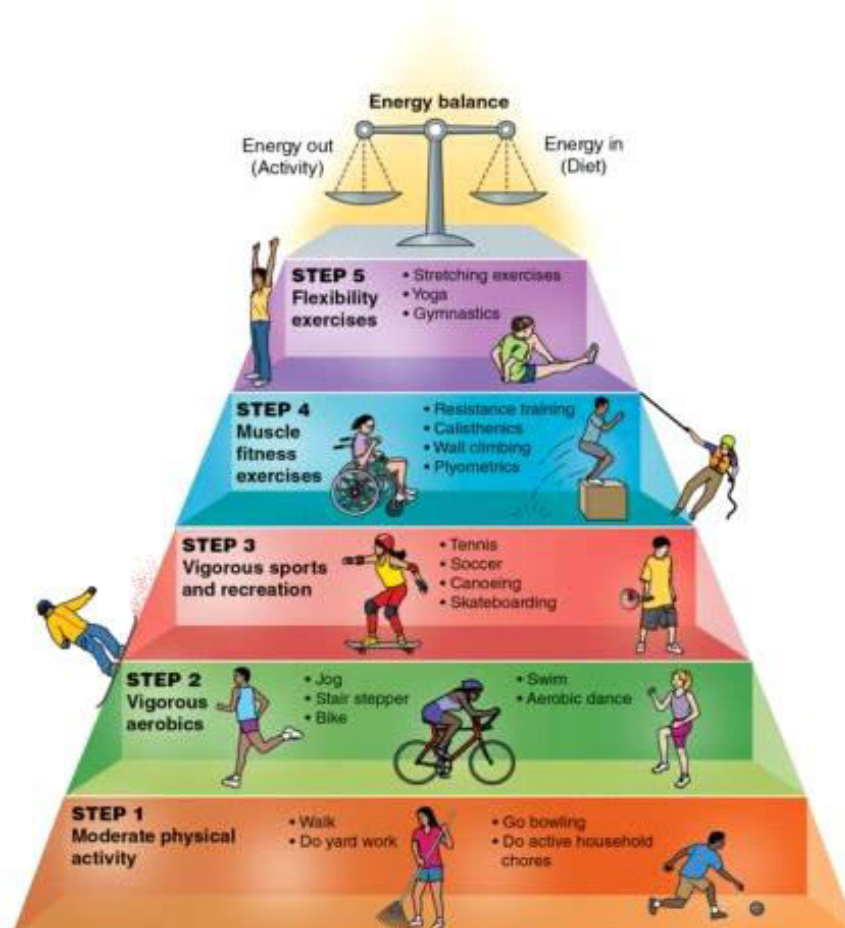
Name of Learner: \_\_\_\_\_

Grade & Section: \_\_\_\_\_

Name of School: \_\_\_\_\_



## Alamin



Ang pagpapalakas at pagpapatatag ng kalamnan ay mainam upang mapanatiling malusog at malakas na pangangatawan. Ang mga ito ay nagagawa mo sa araw-araw nang hindi mo ito namamalayan gaya ng paggawa sa mga gawaing bahay at paglalaro gaya ng pagbubunot ng sahig, pag-iigib ng tubig at pakikipaghabulan at hilahan, tulakan sa mga kalaro at pag sasagawa ng ibat ibang laro na nagpapalakas nagpapatatag ng kalamnan.

**Sa modyul na ito, inaasahan na makakamit mo ang mga sumusunod na layunin :**

- Nailalarawan ang mga kasanayan na nagpapalakas at nagpapatatag ng kalamnan. **(PE5PF-IIb-b-18)**
- Naisasagawa ang iba't ibang kasanayan sa pagpapalakas at pagpapatatag ng kalamnan.
- Naipapakita ang kasiyahan at pag-iingat sa pagsasagawa ng mga gawain.



## **Subukin**

**Panuto:** Magbigay ng 5 halimbawa ng iba't ibang gawaing bahay o Laro na sa palagay mo ay napapahusay ang lakas at tatag ng kalamnan.



## **Balikan**

**Panuto:** Alin sa mga sumusunod na Larong Pinoy ang nakakatulong upang maipaunlad ang Cardiovascular Endurance? Bilugan ang pinakanagigiliwan mo at salungguhitan naman ang hindi mo masyadong nagigiliwan.

**Tumbang Preso**

**Luksong Tinik**

**Batuhang Bola**

**Syato**

**Banderitas Challenge**

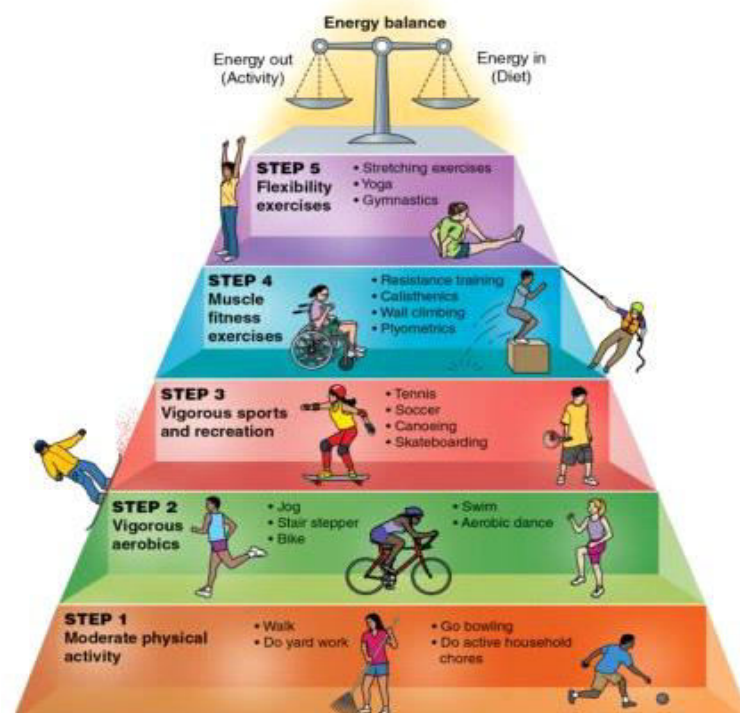
**Sipa**



## Tuklasin

Pagmasdang mabuti ang Physical Activity Pyramid Guide. Anu-ano ang mga gawaing dapat gawin sa araw-araw, 3 - 5 na beses sa isang lingo, 2-3 na beses sa isang lingo at minsan sa isang lingo? Ang lakas at tatag ng kalamnan ay parehong kinakailangan mo sa araw - araw na gawain. Ang lakas ng kalamnan ay pagtataglay ng kakayahang mahatak o makahila ng mabigat na bagay o POWER. Halimbawa, nito ay ang pag bubuhat ng mabibigat na bagay o kasangkapan sa bahay tulad ng mala laking timba ng tubig.

Ang tatag ng kalamnan naman ay pagtataglay makahila o maka - tulak ng mas magaang bagay nang paulit - ulit ,o mas matagal na panahon. Halimbawa nito ay ang paulit - ulit na pagtakal ng tubig na gamit ang maliit na tabo upang mailipat ito sa ibang lalagyan.

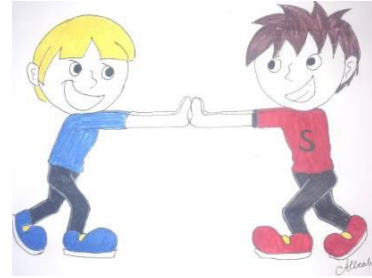




**Panuto :** Tumayo at gawing kaparehas ang iyong katabi at gawin ang mga sumusunod.

**A. Pagtulak sa Kapareha**

- a. Tumayo na kaharap ang kaparehas.
- b. Paglapatin ang mga kamay, itulak ang bawat isa.
- c. Gawin ito sa loon ng 30 segundo.



**B. Paghila sa Kapareha**

- a. Tumayo na kaharap ang kaparehas.
- b. Hawakan ang lubid o panyo at mag hilahan gamit ang pwersa ng braso.
- c. Gawin ito sa loon ng 30.



**C. Pulot , Buhat at Lapat**

- a. Gawin kasabay ang kapareha
- b. Pulutin ang tatlong aklat sa sahig na tuwid ang mga binti.
- c. Buhatin ang mga ito at ilapat ulit sa sahig.
- d. Gawin ng paulit ulit sa loob ng 30 segundo.







## Suriin

Ano ang nararamdaman ninyo pagkatapos gawin? Ano ang kinakailangan upang maitulak at mahila mo ang iyong kapareha?

Ano naman ang kinailangan mo upang mapulot, mabuhat at mailalapat mo ang mga aklat?

Alin ang mas kinakailangan mo sa mga nakaraang gawain, Ang lakas ng kalamnan o tatag ng kalamnan.

**Panuto:** Lagyan ng masayang mukha  O  malungkot na mukha ang kolum na kumakatawan sa iyong sagot.

1	.Nailalarawan ko ang <i>Physical Activity Pyramid Guide</i> .		
2	Napahahalagahan ko ang mga gawain na makaka tulong sa pagpapaunlad ng aking kakayahang pisikal.		
3	Nauunawaan ko ang kahalagahan ng mga gawain sa physical activity pyramid guide		
4	Nagagawa ko ang mga gawain na rekumendado ng physical activity pyramid guide.		
5	Ikinalulungkot ko ang pagsagawa sa mga kasanayan.		



## Pagyamanin

Lagyan ng tsek ( / ) ang kolum na kumakatawan sa iyong sagot.

		<b>TAMA</b>	<b>MALI</b>
<b>1</b>	Ang tulak at paghila ng mabigat na bagay ay ilan sa mga gawaing nagdudulot ng lakas ng kalamnan.		
<b>2</b>	Kapag ang isang tao ay hinda makatagal sa pagdadala o pagbubuhat ng isang bagay siya ay may tatag ng kalamnan.		
<b>3</b>	Ang pag iingat at pagiging masaya sa mga gawaing ginagawa sa araw araw ay may mainam na gawain.		
<b>4</b>	Ang pagsunod sa Physical Activity Pyramid Guide para sa Batang Pilipino ay nakabubuti para sa kalusugan n gating katawan.		
<b>5</b>	Ang paggawa sa mga gawain sa paaralan at gawaing bahay ay dapat ginagawa nang bukal sa loob.		



May iba't ibang gawain na nagdudulot ng lakas at tatag ng kalamnan katulad ng pagtulak o paghila ng mga bagay,pagbubhat, at iba pa.

Ang lakas ng kalamnan ay nagtataglay ng kakayahang makahila o makatulak ng mabigat na bagay o puwersa.

Ang tatag ng kalamnan naman ay pagtataglay ng kakayahang makahila o makatulak ng mas magaang bagay o puwersa nang paulit ulit, o mas matagal na panahon.



## Isagawa

**Panuto:** Basahin ang mga susmusunod: Lagyan **L** kung ito ay nagtataglay ng lakas ng kalamnan at **T** kung ang taglay nito ang tatag ng kalamnan **LT** naman kung parehong Lakas at Tatag ng kalamnan ang napaunlad.



1.	Pagpulot ng 2 aklat na paulit ulit.	
2.	Paglalaro ng American Football o Soccer.	
3.	Pakikipag wrestling	
4.	Paghila ng mabibigat na bagay.	
5.	Pagbibisikleta	
6.	Weight – Lifting	
7.	Pagsasayaw	
8.	Pagbiyak ng malalaking bato ng buong araw.	
9.	Pagsasagwan	
10	Paulit-ulit na paglipat ng magaan bagay.	

***RUBRIK***

Mga Pamantayan/ Sukatan	Mga Nakalaang Iskor		
	5	3	1

Husay sa pagsagawa sa mga kasanayan.	Mahusay ang pagsagawa sa kasanayan .	Hindi masyadong mahusay ang pagsawa sa kasanayan.	Walang husay sa pagsagawa sa kasanayan.
Pagsagawa sa kasayanan na may galak	Galak na galak sa pagsagawa sa kasanayan.	Hindi masyadong galak sa pagsagawang kasanayan.	Pagsagawa sa kasayanan na walang galak
Kabuoang pagsagawa sa kasanayan (Maayos, may galak, at mahusay na pagsagawa sa kasanayan)	Maayos , mahusay at may galak sa pagsagawa ng kasanayan	Hindi masyadong mahusay at maayos ngunit may galak sa pagsagawa sa kasanayan.	Hindi mahusay at hindi maayos ngunit may sa pagasawa sa kasanayan



## Tayahin

**Panuto:** Maliban sa mga gawain at larong naisagawa mo na at mga larong nabanggit kanina anu-ano pa ang mga gawain o laro na maaaring maidagdag ninyo? Magbigay ng isa o isagawa dito sa harap.

### Karagdagan na Gawain:

Base sa matutuhan sa modyul na ito, anu-anong mga gawaing bahay

at mga gawain dito sa paaralan ang nagpapalakas at nagpapatatag ng

kalamnan? Idaan ang inyong sagot sa pagguhit, pagbibigay ng mga halimbawa na awitin. *Halimbawa: Magtanim ay di biro, Jack and Jill.*

Isulat ang inyong mga kasagutan sa papel.



### 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...

### The Footprints Prayer

One night I had a dream. I dreamed  
that I was walking along the beach  
with the LORD.

In the beach, there were two (2) sets  
of footprints – one belong to me and  
the other to the LORD.

Then, later, after a long walk, I  
noticed only one set of footprints.

“And I ask the LORD. Why? Why?  
Why did you leave me when I am sad  
and helpless?”

And the LORD replied “My son, My  
son, I have never left you. There was  
only one (1) set of footprints in the  
sand, because it was then that I  
CARRIED YOU!

### Trees by Joyce Kilmer

I think that I shall never see  
A poem lovely as a tree.

A tree whose hungry mouth is prest  
Against the earth's sweet flowing  
breast;

A tree that looks at God all day,  
And lifts her leafy arms to pray;

A tree that may in Summer wear  
A nest of robins in her hair;

Upon whose bosom snow has lain;  
Who intimately lives with rain.

Poems are made by fools like me,  
But only God can make a tree.





