

5

Physical Education

Activity Sheets

(1st Quarter)

Department of Education

June 2016

YUNIT I

PAGPAPAKILALA SA MGA GAWAING MAKAPAGPAPAUNLAD NG (PHYSICAL FITNESS)

ARALIN I

Nakikilala at nasusubok ang mga kasanayang nauugnay sa kaangkupang pisikal. (PE5PF- Ia-17)

Gawain I

Lagyan ng tsek (✓) ang mga gawain kung ginagawa mo ito araw-araw, 3-5 beses, 2-3 beses, o 1 beses sa loob ng isang linggo.

GAWAIN	1 beses	2-3 beses	3-5 beses	Araw-araw
Paglalakad (papuntang parke, paaralan, mall, at iba pa)				
Pag-jogging				
Paglalaro (habulan, taguan, patintero, at iba pang mga laro)				
Pagsasayaw (<i>hiphop, pop, breakdance, crumping</i> , at iba pa)				
Pamamasyal (sa <i>plaza, sa park, sa mall</i> o kung saan pa)				
Pamamalagi nang matagal (paglalaro ng <i>computer</i> , panonood ng <i>TV</i> , paghiga o pag-upo nang matagal)				

Suriin ang tsart ng mga Gawain. Sagutin ang mga sumusunod:

1. Alin ang madalas mong ginagawa?
2. Nakatutulong ba ito sa pakakaroon mo ng mataas na antas sa kaangkupang pisikal? Sa paanong paraan?
3. Sa PAP saan makikita ang madalas mong gawin?
4. Sapat na ba sa iyo ang iyong narating?

Gawain 2

Lagyan ng tsek (✓) ang gawaing madalas o higit na madalang mong ginagawa? Base sa iyong natutuhan na mga gawaing nasa tsart.

GAWAIN	1 beses	2-3 beses	3-5 beses	Araw-araw
Paglalakad (papuntang simbahan, paaralan, palengke)				
Pag-jogging				
Paglalaro (habulan, taguan, patintero, at iba pang mga laro)				
Pagsasayaw (ballroom, pop)				
Pamamasyal (Sa plaza, sa park, sa mall o kung saan pa)				
Pamamalagi nang matagal (Paglalaro sa computer, panonood ng TV, paghiga o pag-upo nang matagal)				

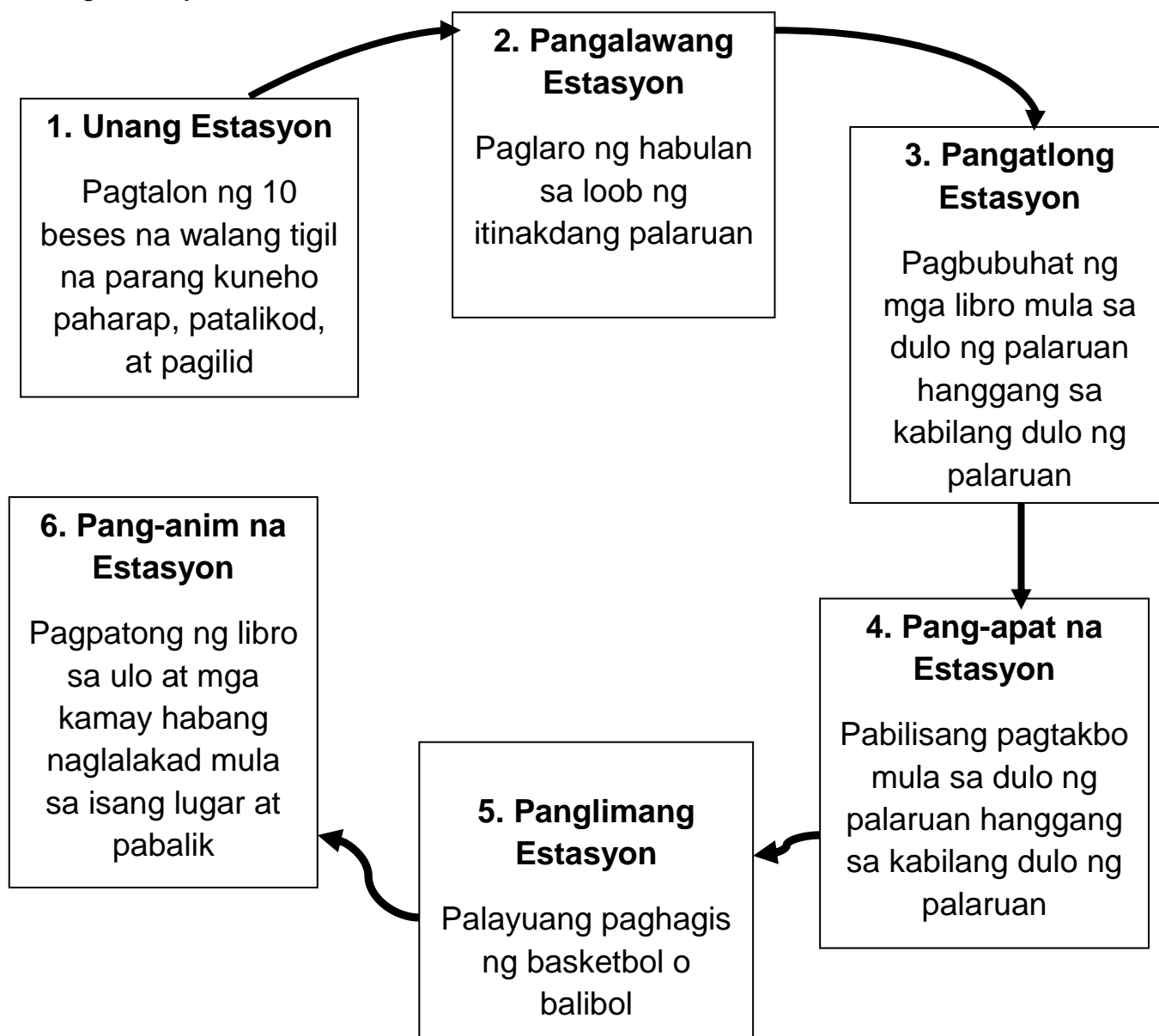
ARALIN II

Ang mga Sangkap ng *Physical Fitness*

Naiisa- isa ang mga sangkap ng Kaangkupang Pisikal (PE5PF-Ia-17)

Gawain I

Bumuo ng 6 na grupo at magsimula sa estasyon na itinalaga ng guro para sa inyong grupo. Gawin ang nakatalaga sa estasyon na ito at tukuyin ang mga sangkap ng physical fitness na kaakibat ng gawain. Sa hudyat ng guro, lumipat sa susunod na estasyon at gawin ang nakatalaga rito. Patuloy na gawin ang lahat ng nakatalaga sa lahat ng estasyon.



Sagutin ang mga tanong:

1. Anong sangkap ng PF ang nililinang ng Gawain sa Unang Estasyon?
2. Anong sangkap ng PF ang nililinang ng Gawain sa Ikalawang Estasyon?
3. Ano-anong sangkap ng *physical fitness* ang kadalasang magkasama o parehong kaakibat ng isang gawain? Sa aling estasyon ito kaakibat?

ARALIN III

Ang Pagsubok sa mga Sangkap ng *Physical Fitness* (Pre-test)

Nasusubok ang mga sangkap ng *Physical Fitness* (PE5PF – 1b-h-18)


Gawain I

Ilagay ang iyong hintuturo at gitnang daliri sa iyong pulsuhan (wrist) o kaya naman sa may leeg sa ilalim ng panga (Jaw) at damhin ang iyong pulso.



Sa hudyat ng guro, umpisahang bilangin ang iyong resting heart rate hanggang sa sabihin ng guro na itigil o ihinto ang pagbilang.

Ngayong nakuha mo na ang iyong *resting heart rate*, itala mo ito sa *Physical Fitness Passport Card* na ibibigay ng iyong guro. Ang *Physical Fitness Passport Card* ay magsisilbing talaan ng iyong mga iskor sa mga susunod pang mga gawain upang makita mo ang iyong pag-unlad sa bawat pagsubok sa katapusan ng taon.

PHYSICALEDUCATIONPHYSICALEDUCATIONPHYSICALEDUCATION	
FITNESS PASSPORT CARD	
PHYSICALEDUCATIONPHYSICALEDUCATIONPHYSICALEDUCATION	
PHOTO	
NAME	
SCHOOL	
HEIGHT (cm)	WEIGHT (kg)
BIRTHDAY	AGE

TALAN NG ISKOR SA MGA PAGSUBOK NG PHYSICAL FITNESS

Pangalan: _____
 Baitang at Seksyon: _____
 Edad: _____ Bigat: _____ Taas: _____
 Guro: _____
 Petsa: Pre-Test _____ Post-Test: _____

Mga Pagsubok	PRE-TEST		REMARKS	POST-TEST		REMARKS
1. Step-Test Resting Heart Rate (15sec. x4)						
Pulse Rate (15sec.x4)						
2. Partial Curl-Up						
	Left	Right		Left	Right	
3. Push-Up						
4. Stork Balance Stand Test						
5. 50m Run						
6. Shuttle Run						
7. Alternative Hand Wall Test						
8. Ruler Drop Test						
9. Sit and Reach						
10. Vertical Jump						

TALAN NG ISKOR SA MGA PAGSUBOK NG PHYSICAL FITNESS

Pangalan: _____
 Baitang at Seksyon: _____
 Edad: _____ Bigat: _____ Taas: _____
 Guro: _____
 Petsa: Pre-Test _____
 Post-Test: _____

Mga Pagsubok	PRE-TEST	REMARKS	POST-TEST	REMARKS
1. Step-Test Resting Heart Rate (15sec. x4)				
Pulse Rate				

(15sec. x4)						
2. <i>Partial Curl-Up</i>						
3. <i>Push-Up</i>						
4. <i>50m Run</i>						
5. <i>Shuttle Run</i>						
6. <i>Alternate Hand Wall Test</i>						
	<i>Left</i>	<i>Right</i>		<i>Left</i>	<i>Right</i>	
7. <i>Ruler Drop Test</i>						
8. <i>Sit and Reach</i>						
9. <i>Stork Balance Stand Test</i>						
10. <i>Vertical Jump</i>						

Pag-aralang mabuti ang Talaan ng Iskor sa Pagsubok ng *Physical Fitness*. Makinig nang mabuti sa alituntuning ibibigay ng guro.

UNANG ARAW NG PAGSUBOK

Humanap ng kapareha. Magpalitan sa paggawa sa pagsubok at pagtala ng resulta o iskor sa bawat pagsubok. Pakinggan ang panuto at unawain ang bawat pagsubok.

Gawain I

(Unahin at ipaliwanag muna ang warm-up.)

3-Minute Step Test(Cardiovascular Endurance) – tatag ng puso sa tuloy-tuloy na paghakbang

- a. Gamit ang isang tuntungan o hagdan, ihakbang ang kanang paa pataas. Ilapit ang kaliwa sa kanang paa.
- b. Ihakbang ang kanang paa pababa. Ilapit ang kaliwa sa kanang paa.
- c. Gawin ito sa loob ng tatlong minuto.

Hawakang muli ang iyong pulsuhan (wrist) o sa may leeg sa gilid ng lalamunan at damhin ang iyong pulso sa pamamagitan ng hintuturo at gitnang daliri. Sa loob ng 15 segundo, bilangin ang iyong *pulse rate* at *i-multiply* ito sa 4.

Bumilis ba ang iyong pulso? Bakit? Ano ang ibig sabihin ng iyong nakuhang iskor? Mas mainam ba kung mababa o mataas ang nakuha mong resulta o iskor?

Sa oras na ito, sasanayin ang iyong *muscular endurance*. Gawin nang mahusay ang panuto.

Gawain 2

1. **Partial Curl-up**(Muscular Endurance) – tatag ng kalamnan sa tiyan sa patuloy na pag-angat
 - a. Humiga na nakabaluktot ang tuhod, ituwid ang braso, at ilagay ang mga kamay sa hita.
 - b. Dahan-dahang abutin ang iyong tuhod. Hindi kailangang umangat nang tuluyan ang iyong likod sa sahig.
 - c. Bumalik sa pagkakahiga.
 - d. Ulitin ang (a, b, at c) hanggang sa makakaya sa loob ng isang minuto.

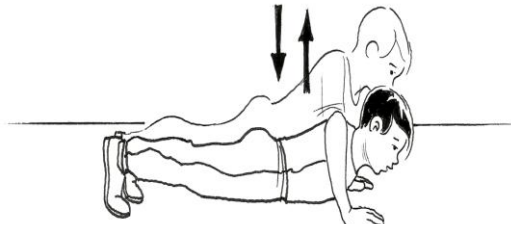


Anong nararamdaman mo sa paggawa ng partial *curl-ups*? Nahirapan ka ba o nadalian? Bakit?

Ang susunod ay ang pagsubok sa lakas ng iyong braso at dibdib. Handa ka na ba?

Gawain 3

- Push-up** (Muscular Strength) – lakas ng kalamnan sa braso at dibdib sa patuloy na pag-angat
- a. Dumapa sa sahig na nakatukod ang dalawang kamay na kapantay ng mga balikat at nakatapat sa mukha. Itukod ang mga paa.
 - b. Lunat ang mga braso at ituwid ang buong katawan.
 - c. Ibaluktot ang mga braso upang bumaba ang katawan at lumapit ang dibdib sa sahig.
 - d. Lunat ang mga braso upang muling itaas ang katawan.
 - e. Ulit-ulitin hanggang makakaya.
 - f. Bilangin kung ilang ulit na nagawa nang maayos.



Arm Push-Up Knee Push-Up

Pareho ang pamamaraan sa mga babae bukod sa (a) kung saan sa halip na paa ang nakatukod ay tuhod ang nakatukod.

Kapag ang indibidwal ay tumigil nang matagal bago gawin ang kasunod na bilang, kailangan nang itigil ang pagsubok at ang pagbibilang. Kailangan ding itigil na kapag naiiba na ang paraan ng paggawa ng *push-up* gaya kapag naiiwan sa sahig ang ibabang bahagi ng katawan.

Balanse naman ang susubukin sa susunod na pamamaraan.

Gawain 4

Stork Balance Stand Test(Balance) – pagbalanse gamit ang isang paa lamang

- a. Tanggalin ang sapatos at ilagay ang mga kamay sa baywang.
- b. langat ang isang paa at ilapat ito sa kabilang tuhod na nakatuwid.
- c. Tumingkayad gamit ang isang paa.
- d. Simulan ang oras kapag nakatingkayad na ang paa.
- e. Itigil ito kapag natanggal ang kamay sa baywang, naalis ang nakaangat na paa sa pagkakadikit sa tuhod, naalis sa puwesto ang nakatingkayad na paa, o bumaba nang tuluyan ang paa sa pagkakatingkayad.
- f. Itala nang tama ang oras na nagawa ito.



Maaaring gawin ito sa kabilang paa gamit ang parehong pamamaraan. Maaaring maging magkaiba ang resulta o iskor na iyong makuha.

Ngayon, susubukin naman ang iyong bilis (speed) sa pamamagitan ng pagtakbo. Sundan lamang ang mga pamamaraan sa tulong ng iyong guro.

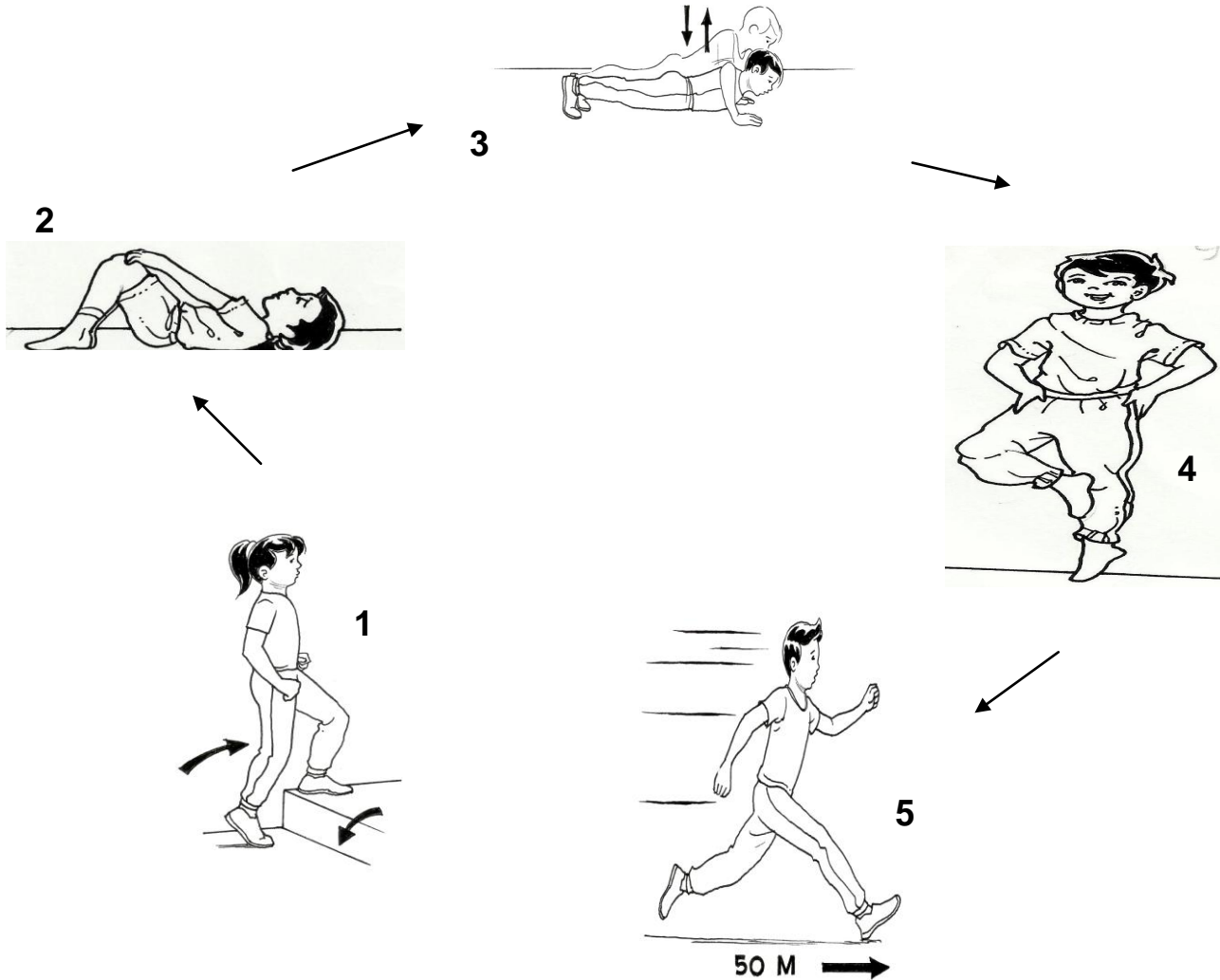
Gawain 5

50m Sprint (Speed) – pagsubok sa bilis ng pagtakbo patungo sa itinakdang lugar sa pinakamabilis na oras.

- a. Sa hudyat, tumakbo nang mabilis mula sa panimulang lugar hanggang sa itinakdang lugar na *50m* ang layo.
- b. Sisimulan ang oras sabay ng hudyat at itigil ito kapag nakarating na ang tumatakbo sa itinakdang lugar.

Mabilis ba ang iyong takbo? Ilang segundo ba ang nagugol mo? Alam mo ba na ang pinakamababang bilang ng segundo ang siyang pinakamabilis? Sino sa mga kamag-aral mo ang pinakamabilis

Limang Estasyon ng mga Pagsubok



Tandaan na dapat mauna ang *3-minute step test* para hindi pa pagod ang susubok nito. Dapat namang mahuli ang *50m run* para may sapat na pahinga na ang puso at mga hita at binti pagkatapos ng *3-minute step test*. Ang *partial curl-up*, *push-up*, at *stork balance stand test* ay maaaring mag-iba-iba ng pagkakasunod-sunod.

ARALIN IV

Ang Pagsubok sa mga Sangkap ng *Physical Fitness Test* (Pre-test)

Nasusubok ang mga sangkap ng Physical Fitness (PE5PF- 1b-h-18)

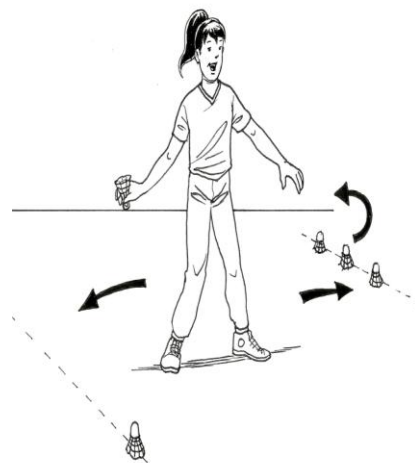
PANGALAWANG ARAW NG PAGSUBOK

Katulad sa naunang aralin, humanap ng kapareha at magsalitan sa paggawa at pagtala ng resulta o iskor sa bawat pagsubok. Pakinggan ang panuto at unawain ang bawat pagsubok.

Gawain 1

Shuttle Run (Agility) – pagsubok sa liksi ng pagkilos habang tumatakbo at naglilipat ng kapiroso ng kahoy mula at patungo sa itinakdang lugar.

- Ilagay ang dalawang piraso ng kahoy o beanbag sa likuran ng isang guhit na may layong *30ft*.
- Ang mananakbo ay tatayo sa likuran ng kabilang guhit.
- Sa hudyat, tumakbo patungo sa kabilang guhit, susubok at dadamputin ang isang piraso ng kahoy o *beanbag*. Tatakbo pabalik sa kabilang guhit at ilalagay ang piraso ng kahoy o beanbag sa likuran ng guhit.
- Tumakbo pabalik muli, dadamputin ang ikalawang piraso ng kahoy o *beanbag*, tatakbo papunta sa kabilang guhit, ilalagay ang kahoy o beanbag at tuloy-tuloy na tatakbo upang makalampas sa guhit.
- Simulan ang oras sa hudyat at itigil ito paglampas sa guhit.



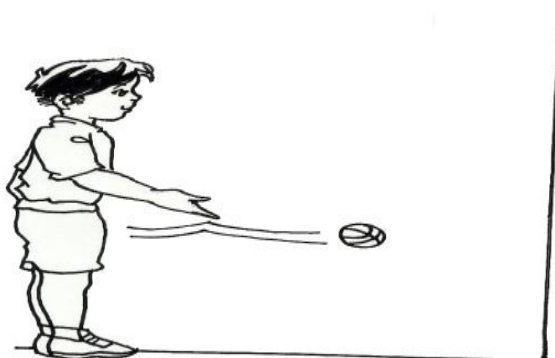
Kumusta ang pagpapalit-palit ng direksiyon ng iyong pagtakbo? Naging madali ba ito para sa iyo?

Susunod mo namang subukin ang iyong *coordination*.

Gawain 2

Alternate Hand Wall Test (Coordination) – koordinasyon ng mga mata at kamay gamit ang isang bolang pinatatalbog sa dingding.

- a. Tumayo nang tuwid na naka-stride sa harap ng isang dingding na may layong 2m.
- b. Hawakan ang isang bola (tennis o baseball). Gamit ang kanang kamay, ihagis ito sa dingding na may marka nang pailalim. Saluhin ito gamit ang kaliwang kamay. (Paalaala: Maaaring gamitin ang kaliwang kamay sa paghagis at saluhin naman ng kanan.)
- c. Gawin ito sa loob ng 30 segundo at itala ang bilang ng salo na nagawa.



Hindi ititigil ang oras kahit na hindi masalo ng sumusubok ang bola. Tuloy-tuloy lamang ang oras.

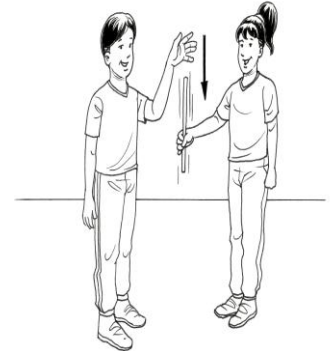
Nahirapan ka ba sa pagsalo ng bola? Ano ang paraang ginawa mo para mas madali mong masalo ang bola?

Susunod naman ay ang pagsubok sa iyong *reaction time*.

Gawain 3

Ruler Drop Test (Reaction Time) – bilis ng reaksiyon ng pagsalo sa ruler na nilaglag na walang hudyat gamit ang mga daliri.

- Umupo sa tabi ng isang mesa at itukod ang siko sa dulo nito. Tiyaking nakaunat ang bisig. Nakatayo sa harap ang kapareha na may hawak na ruler o *meter stick*.
- Itapat ang hintuturo at hinlalaki (thumb) sa dulo ng *ruler o meter stick* nang hindi ito hinahawakan habang ang kapareha ay sa kabilang dulo ng *ruler o meter stick* nakahawak.
- Bitiwan ng kapareha ang *ruler o meter stick* nang walang hudyat. Saluhin ang *ruler o meter stick* gamit ang mga daliri.
- Gawin ito ng ilang beses (mga 5-10 beses) at kunin ang *average score*.



Kahit aling kamay ay maaaring gamitin sa pagsalo ngunit mas mainam kung ang iyong kamay na panulat ang iyong gagamitin dahil mas sanay kang gamitin ito. Dapat ay pareho nang handa ang tagahawak at tagasubok bago pa bitawan ang ruler o meter stick.

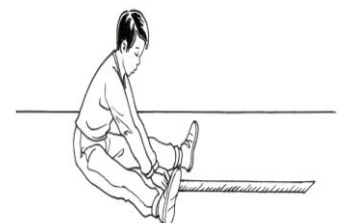
Mabilis ba o mabagal ang *reaction time* mo? Mas mataas ba ito sa mga panghuling beses mo ng pagsubok dito?

Ang *flexibility* naman ang iyong susubuking alamin.

Gawain 4

Sit and Reach (Flexibility) – pag-unat sa abot ng makakaya ng iyong kalamnan sa pata (likod ng hita), binti, at likod.

- Umupo sa sahig na may panukat sa pagitan ng mga binti. Lunat ang mga braso sa harap na magkapatong ang mga kamay. Itapat sa dulo ng mga daliri.
- lunat ang katawan paharap at pababa sa panukat nang hindi niyuyugyog ang katawan patalikod at paharap. Subuking mahawakan ito ng daliri.



c. Gawin ito nang dalawang beses. Itala ang *average na iskor*.

Malayo ba ang naabot mo? Nakaramdam ka ba ng sakit o kirot sa pata (likod ng hita), binti, o likod? Bakit kaya?

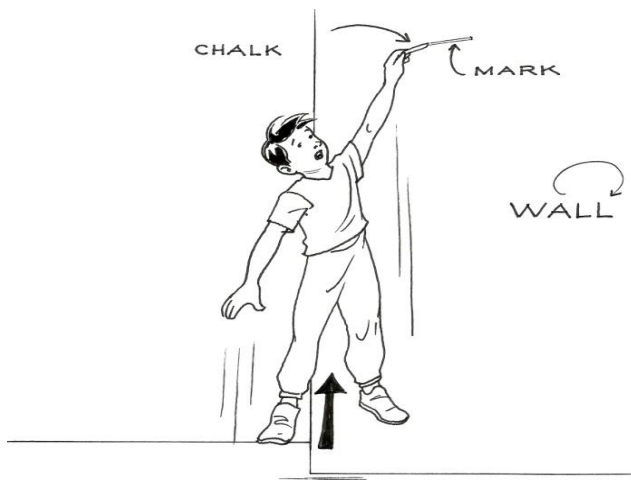
Sa puntong ito, sasanayin naman ang lakas ng iyong mga hita at binti. Gawin ang mga pamamaraan sa ibaba.

Gawain 5

Vertical Jump (Muscular Power) – puwersa na maibubuhos sa pagtalon nang mataas

a. Hawak ang yeso (chalk), tumayo sa tabi ng dingding na may panukat.

b. Lumundag nang mataas sa abot ng iyong makakaya at siguraduhing maimarka sa dingding ang yeso (chalk).

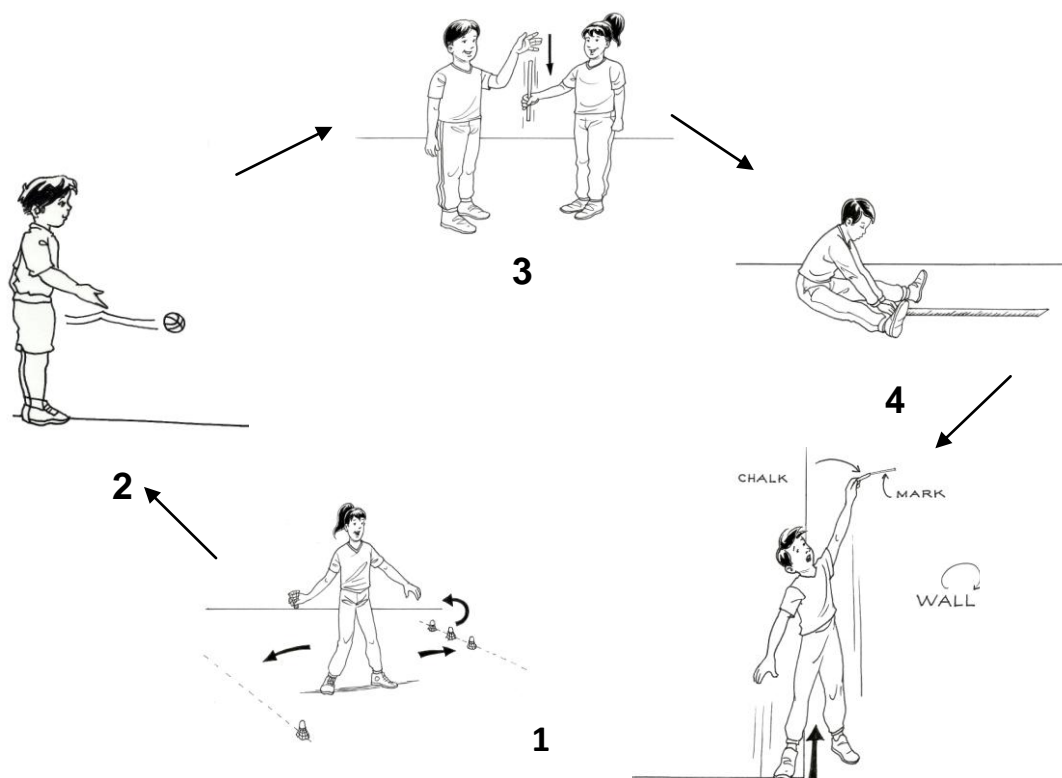


c. Gawin ito ng dalawang beses at itala ang pinakamataas na kuha.

Kahit aling kamay ay maaaring gamitin sa pagmarka sa dingding ngunit mas mainam kung ang iyong kamay na panulat ang iyong gagamitin dahil mas sanay kang gamitin ito. Dapat ay may sapat na taas ang dingding na gagamitin para mailagay ang panukat.

Tumaas ba ang iyong talon sa pangalawang pagsubok? Ano ang ginawa mo para tumaas pa ito?

Limang Estasyon ng mga Pagsubok



Ang layunin ng *pre-test* ay maitala ang kasalukuyang estado ng *physical fitness*. Sa pamamagitan ng pakikilahok sa mga gawain sa aralin tulad ng isports, laro, sayaw, at iba pa sa loob at maging sa labas ng paaralan, inaasahang mapauunlad ang resulta o iskor sa *pre-test*. Malalaman ang pag-unlad na ito sa dulo ng aralin gamit ang *post-test*.

Mga Pagsubok/ Fitness Tests	☺ / ☹	Dahilan bakit madali/ Paraan para mapauunlad
1. 3-minute Step-Test		
2. Partial Curl-up		
3. Push Up		
4. Stork Balance Stand Test		
5. 50m run		
6. Shuttle Run		
7. Alternate Hand Wall Test		
8. Ruler Drop Test		
9. Sit and Reach		
10. Vertical Jump		

Ano-anong sangkap ng *physical fitness* ang dapat mo pang paunlarin? Batay sa mga naunang aralin, gumawa ng mga gawaing makasasagot sa mga sangkap na ito. Gawin ang mga ito nang madalas para lalong mapaunlad ang pangkalahatang kalusugan.

ARALIN V

Pagpapaunlad ng *Cardiovascular Endurance*

Nalilinigang ang pagpapaunlad ng Cardiovascular Endurance (PE5PF-Ia-21)



Gawain I

Pinoy Aerobics (musikang masigla)

Halimbawa "Open The Door" ni Lim Chang Jung

Mga hakbang:

Figure 1: pagja-jogging sa kinatatayuan sa 16 bilang.

Figure 2: itaas ang dalawang kamay na inaabot ang langit pakaliwa at pakanan sa 16 bilang.

Figure 3:

- Ihambang ang kanang paa at itaas ang kaliwang tuhod kasabay ng isang palakpak bawat bilang sa 2 bilang.
- Ihambang ang kaliwang paa at itaas ang kanang tuhod sabayan ng isang palakpak bawat bilang sa 2 bilang.
- Ulitin ang (a) at (b) sa 4 bilang.
- Humarap sa kanan at ulitin ang a-c sa 8 bilang.

Figure 4: Ulitin ang *Figures 1, 2, at 3.*

Damhin muli ang pintig o tibok ng iyong pulso. Sa hudyat ng guro, bilangin muli ang pulso at ihambing ang kaibahan ng pintig o tibok sa naunang naitala. Bumilis ba ang tibok ng iyong puso pagkatapos ng *aerobics*?

Ano ang iyong nararamdaman pagkatapos ng *aerobics*? Ano ang ibig sabihin kapag bumilis ang tibok ng iyong puso?

Mga Halimbawa ng mga gawaing naglilinigang ng *Cardio Vascular Endurance*

Hal: Pagsasayaw ng Aerobics at paglalaro ng mga Larong Pinoy

Gawain 2

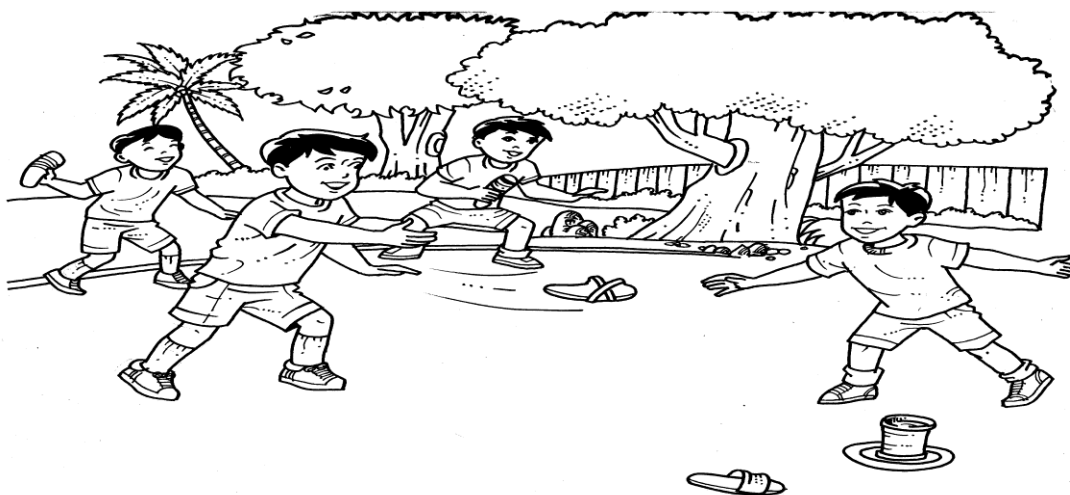
May mga gawaing nakapagpapabilis sa pintig o tibok ng puso. Lagyan ng tsek (✓) ang mga gawain ayon sa epekto nito sa bilis ng pintig o tibok ng puso.

Gawain	Mabagal na tibok ng puso	Mabilis na tibok ng puso	Higit na mabilis na tibok ng puso	Pinakamabilis na tibok ng puso
pagdribol nang hindi umaalis sa puwesto				
pagdribol habang tumatakbo				
paglalaro ng tumbang preso				
pagbabasa ng libro				
panonood ng TV				
pagsasayaw ng <i>aerobics</i>				
pag-akyat sa hagdan nang naglalakad				
pag-akyat sa hagdan nang tumatakbo				

ARALIN VI

Pagpapaunlad ng Puwersa (Muscular Power)

Naipapaliwanag ang mga uri/pinagmulan ng mga laro (PE5GS-Ib-1)



Suggested Activities :

Mga larong Pinoy na mainam na paraan upang mapaunlad pa ang Cardio Vascular Endurance tulad ng Striking at Fielding Games :

Hal: Kickball , Syato, Tumbang Preso at iba pang laro na naglililang ng puwersa.

Gawain I

Ang **Kickball** ay isang larong Pinoy na hango sa larong *baseball at softball*. Ang kaibahan nito ay walang hawak na *bat* ang manlalarong nasa *home base* at ang bolang gamit ay mas malaki kaysa sa *baseball at softball*. Hindi ito ihahagis kundi pagugulungin papunta sa manlalarong nasa *home base* na ang layunin ay sipain ito nang malakas at malayo. Ang layunin ng tagasipa ay makapunta sa mga *base* nang hindi natataya at maka-*home run*, tulad din ng sa *baseball at softball*.

Mga Kagamitan:

- Rattan na bola/bola ng *football*//bolang pambata

- *Beanbag* bilang *base*
- Goma o manipis na tabla (12x24 pulgada)
- Metrong panukat

Paraan ng paglaro:

1. Gumuhit ng isang parisukat na katulad ng palaruan ng softball o *baseball*. Ang sukat sa pagitan ng bawat sulok ay 10m.
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 tabla na nakabaon sa lupa upang hindi 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 tig-siyam na kasapi. Ang lider ng bawat grupo ay magtatakda ng katser (*catcher*), pitser, tagabantay ng una (*1st base*), ikalawa, at ikatlong *base* (*2nd at 3rd 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 ito ay hindi masisipa.
5. Maglalaban sa "Bato-bato-pick " ang lider ng bawat grupo upang malaman kung sino ang magiging taya. Ang grupo ng taya ay iaayos ang mga kasapi.
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 patungo sa 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 o tanggal 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 tagasipa ng isang grupo dahil hindi maaring baguhin ito hanggang sa matapos ang laro.

ARALIN VII

Batuhang Bola

Nailalarawan ang mga kasanayan na nauugnay sa mga laro (PE5GS-Ib-1)



Gawain I

Ang larong batuhang bola ang pagtutuunan ng pansin. Ito ay isang larong nangangailangan ng mga kasanayang pagtakbo, pag-iwas, pagbato, at pagsalo na nakalilinigang o nagkapagpapaunlad ng **lakas ng kalamnan ng puso (*cardiovascular endurance*) at puwersa.**

Mga kagamitan:

- Malambot na bola/ ginusot na papel na binilog/ lumang medyas na pinagsama-sama
- Yeso o *chalk*

Paraan ng paglaro:

1. Gumawa ng dalawang guhit na may kalayuan sa isa't isa. Maglalaban sa "Bato-bato-pick " ang lider ng bawat pangkat. Ang nanalo ay pipili kung magiging unang tagataya o tagaiwas.
2. Hatiin sa dalawa ang grupong tagataya na siyang babato sa tagaiwas. Ang tagaiwas ay tatayo sa gitna ng palaruan sa pagitan ng dalawang guhit.
3. Ang bawat tamaan ng bola ay *out* o tanggal na. Maaari itong buhayin upang makabalik sa laro kung masasalo ng kagrupo ang bolang binato.

4. Kapag isa na lamang ang natitira sa gitna, kailangang tamaan ito sa loob ng tatlo hanggang limang direktang pagbato. Kung hindi ito nagawa, mabubuhay ang lahat ng kagrupo na *out* o tanggal. Kung nataya naman, magpapalit ng posisyon ang magkabilang pangkat at uulitin ang paraan ng paglalaro.
5. Ang bawat yugto ng laro ay magtatagal ng apat hanggang limang minuto.
6. Kung sa loob ng apat hanggang limang minuto ay hindi lang isang kagrupo ang natitira, ang bilang ng natamaang kagrupo ang bibilangin. Ang pangkat na may pinakamaraming miyembro ang natamaan sa loob ng apat hanggang limang minuto ang siyang panalo.

Suriin ang iyong pakikilahok sa batuhang bola. Lagyan ng tsek (✓) ang akma sa ipinakita mong kagalingan.

Mga Kasanayan	Pinakama husay (5)	Mas Mahusay (4)	Mahusay (3)	Bahagyang Mahusay (2)	Hindi Mahusay (1)
Pagtakbo					
Pag-iwas					
Pagsalo					
Pagbato					

ARALIN VIII

Syato

Naisasagawa ang mga iba't-ibang kasanayan na nauugnay sa laro (PE5GS-Ic-h-4)



Gawain 1

Sa araling ito, ang larong syato ang bibigyan ng pokus. Ito ay isang larong nangangailangan ng mga kasanayang pagpukol o pagpalo, pagtakbo, at pagsalo na nakalilalang o nagkapagpapaunlad ng tatag ng kalamnan

Kagamitan:

- 2 pirasong patpat na magkaiba ang haba
- Isang katamtamang butas ng lupaupang gawing *base* ng patpat sasimula ng laro

Layunin:

- Ang layunin ng tagapalo ay paluin nang malayo ang maliit na patpat gamit ang malaking patpat habang susubukin namang saluhin ng tagasalo ang patpat para mataya ang kalaban.
- Kailangang malayo ang mapuntahan ng pinalong patpat para magkaroon ng mas maraming bilang ng puntos *base* sa distansya nito sa panimulang lugar.
- Ang manlalaro o grupong unang makakuha o makaabot sa itinakdang bilang ng puntos ang panalo.

Panuto :

1. Sa paglalaro ng syato, maraming kasanayan ang dapat na matutuhan. Kabilang dito ang pagpukol o pagpalo, pagtakbo, at pagsalo.
4. Kung mas malayo ang marating ng patpat, mas mahihirapan ang kalaban na saluhin ito.
5. Kung mas malayo rin ito, mas maraming bilang ng puntos ang kaakibat nito para sa manlalaro o grupong pumalo.
6. Sa katunayan, ang malayong mararating ng patpat ang isa sa mga kapana-panabik na pangyayari sa larong ito

Ang paglalaro ng syato ay nangangailangan ng diskarte at pagkakaisa ng grupo. Hindi magiging kapana-panabik ang laro kung hindi kalayuan ang nararating ng patpat na pinalo o kaya naman ay hindi tinamaan ang patpat gayundin kung madaliang nasasalo ang patpat na pinalo. Para mas maging masaya ang laro, dapat ibibigay ng mga manlalaro ang lahat ng kanilang makakaya.

Note:

- Competencies with no tag materials can be modified/ localized by the teachers.
- Activities here come from grade 4 and the basis of these are same competencies in grade 5 and the activities here are suggested and these can be replaced or modified into higher level.
- Games and Dances in the PE Curriculum Guide are suggested only. They can be localized in the respective region.
- Grade 5 competencies are more on Assessment and the performance is based in rubrics.