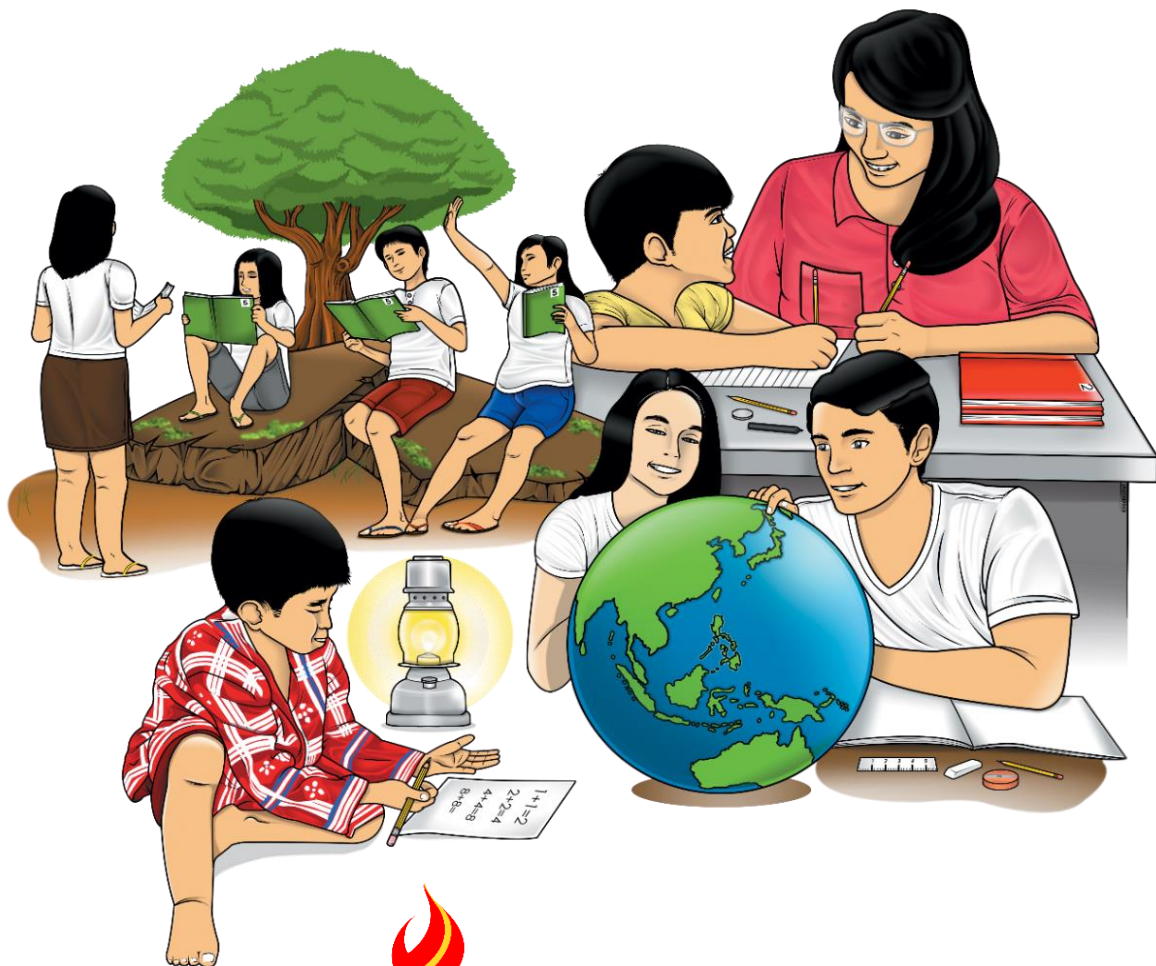


Physical Education

Kwarter 1–Modyul 1: Ang Physical Activity Pyramid



ALTERNATIVE DELIVERY MODE
ADM

Physical Education – Ikaapat na Baitang
Alternative Delivery Mode
Unang Markahan – Modyul 1: Ang Physical Activity Pyramid
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 naghanda 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 telebisyon, 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 modyul na 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: Schriel E. Ladesma
Tagasuri: Rafael E. Balde
Tagaguhit: Emma N. Malapo
Tagalapat: Schriel E. Ladesma
Tagapamahala: Gilbert T. Sadsad
Francisco B. Bulalacao, Jr.
Grace U. Rabales
Ma. Leilani R. Lorico
Jerson V. Toralde
Belen B. Pili
Cynthia T. Montañez

Inilimbag sa Pilipinas ng _____

Department of Education – Region V

Office Address: Regional Center Site, Rawis, Legazpi City 4500
Telefax: 0917 178 1288
E-mail Address: region5@deped.gov.ph

Physical Education

Unang Markahan–Modyul 1:

Ang Physical Activity

Pyramid

Paunang Salita

Ang Self- Learning Module o SLM na ito ay maingat na inihanda para sa ating mag-aaral sa kanilang pag-aaral sa tahanan. Binubuo ito ng iba't – ibang bahagi na gagabay sa kanila upang maunawaan ang bawat aralin at malinang ang mga kasanayang itinakda ng kurikulum.

Ang modyul na ito ay may inilaang Gabay sa Guro/Tagapagdaloy na naglalaman ng mga paalala, pantulong o estratehiyang magagamit ng mga magulang o kung sinumang gagabay at tutulong sa pag-aaral ng mga mag-aaral sa kanilang tahanan.

Ito ay may kalakip na paunang pagsusulit upang masukat ang nalalaman ng mag-aaral na may kinalaman sa inihandang aralin. Ito ang nagsasabi kung kailangan niya ng ibayong tulong mula sa tagapagdaloy o sa guro. Mayroon ding pagsusulit sa bawat pagtatapos ng aralin upang masukat naman ang natutuhan. May susi ng pagwawasto upang makitakung tama o mali ang mga sagot sa bawat gawain o pagsusulit. Inaasahan naming na magiging matapat ang bawat isa sa paggamit nito.

Pinapaalalahanan din ang mga mag-aaral na ingatan ang SLM na ito upang magamit pa ng ibang mangangailangan. Huwag susulatan o mamarkahan ang anumang bahagi ng modyul. Gumamit lamang ng hiwalay na papel sa pagsagot sa mga pagsasanay.

Hinihikayat ang mga mag-aaral na makipag-ugnayan agad sa kanilang guro kung sila ay makararanas ng suliranin sa pag-unawa sa mga aralin at paggamit ng SLM na ito.

Sa pamamagitan ng modyul na ito at sa tulong n gating mga tagapagdaloy, umaasa kami na matututo an gating mag-aaral kahit wala sila sa paaralan.

Aralin

1

Mga Gawaing Nagpapaunlad sa Physical Fitness



Alamin

Isang mapagpala at magandang araw sa iyo!

Ang modyul na ito ay magpapalawak ng kaalaman mo tungkol sa Physical Activity Pyramid. Ang pagtatalakay nito aymagpapaunlad sa iyong kaalaman hinggil sa mga tamang Gawain upang mapasulong mo ang iyong fitness.

Sa araling ito, bibigyang-pansin ang Physical Activity Pyramid Guide para sa Batang Pilipino upang lubos mong na maunawaan ang kahalagahan ng mga gawaing kailangang madalas na ginagawa para mapabuti ang iyong kalusugan.

Layunin ng modyul na ito ang mga sumusunod:

- (Describes the physical activity pyramid (**PE4PF-1a-16**))

1. Nailalarawan ang mga gawain sa Philippine Physical Activity Pyramid (**PE4PF-1a-16**; at



Subukin

Subukan mong sagutan at isulat ang salitang **TAMA** kung ang pangungusap ay nagsasaad ay katotohanan at **MALI** naman kung hindi. Isulat mo ito sa iyong sagutang papel.

1. Ang Physical Activity Pyramid guide para sa batang Pilipino ay hindi nakakatulong na maging mas aktibo ang batang tulad mo. _____
2. Ang gawaing pisikal ay tumutukoy sa anumang pagkilos ng katawan na nangangailangan ng enerhiya (energy). _____
3. Ang dalas ng paggawa (frequency) ay tumutukoy sa dami ng bilang ng paggawa ng isang gawain. _____
4. Ang paggawa ng mga gawaing pisikal ay sumusubok sa kakayahan ng iyong katawan tulad ng pagpapabilis ng tibok ng iyong puso at paghinga. _____
5. Ang pagsayaw, pagtakbo, paglalaro ng basketball, at iba pa ay hindi nangangailangan ng enerhiya. _____
6. Kailangan biglain ang iyong katawan ng mga gawaing pisikal. _____
7. Ang pagbibisikleta, pagtakbo, paglalaro ng basketball at volleyball ay mga gawaing lubos na nakakapagpataas ng tibok ng puso. _____
8. Ang madalas na panonood ng TV, paglalaro ng computer, pag-upo ng matagal ay makabuti sa ating kalusugan. _____
9. Ang mga gawaing pisikal na rekomendado ng Physical Activity Pyramid hindi mainam na sundin. _____
10. Ang Physical Activity Pyramid ay may tatlong antas lamang ng mga gawaing pisikal na dapat natin sundin araw-araw. _____



Balikan

Lagyan mo ng tsek (✓) kung alin sa mga sumusunod na gawain sa ibaba ang ginagawa mo nang araw-araw, 3-5 beses, 2-3 beses, o 1 beses sa loob ng isang Linggo. Gumamit lamang ng lapis sa pagsagot.

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)				

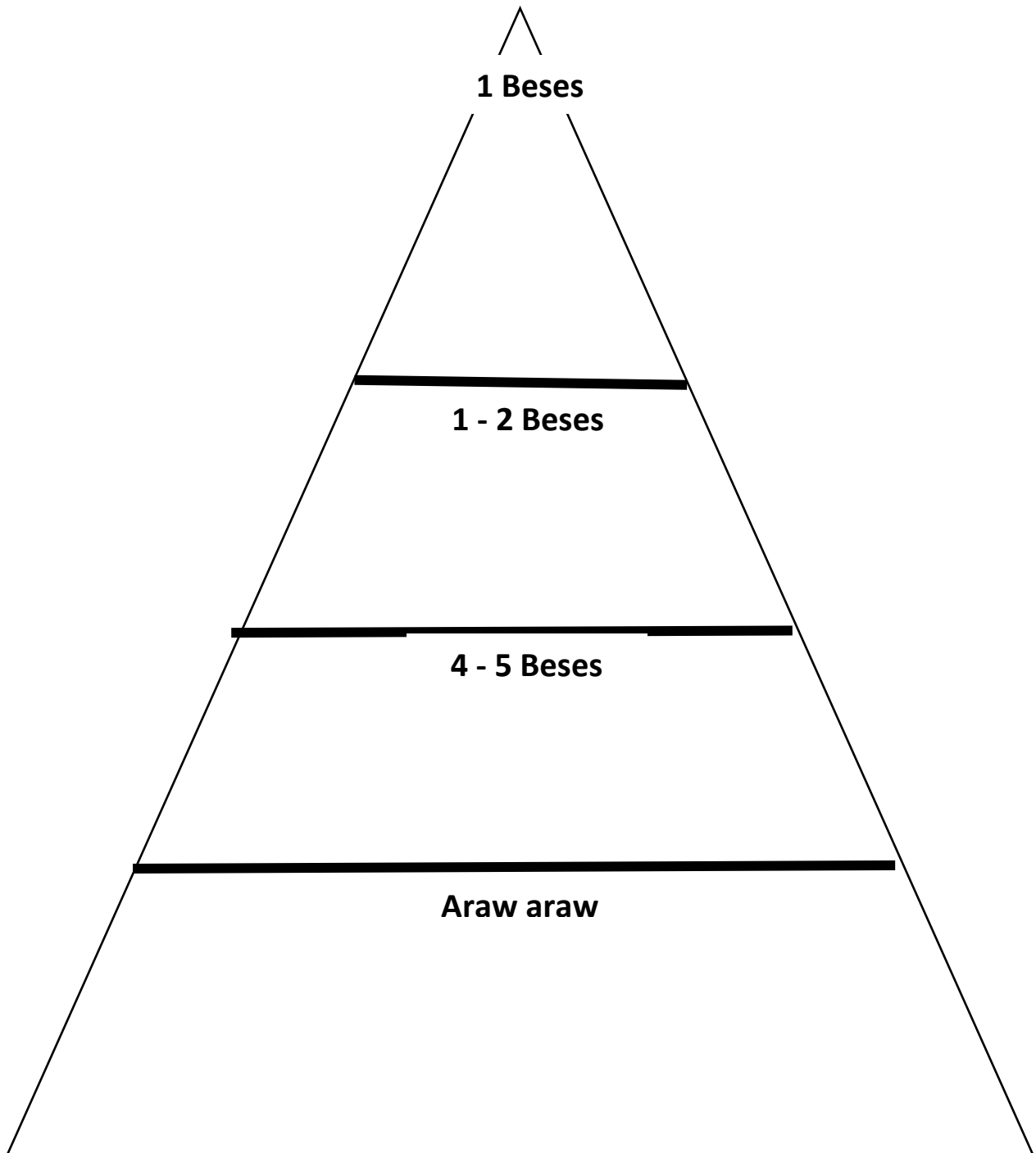
Sagutin ang mga tanong:

1. Alin sa mga nabanggit na gawain sa tsart ang madaling gawin? Mahirap gawin? Gaano mo kadalas ginagawa ito?
2. Sa palagay mo, ano ang kahalagahan ng pagsasagawa ng mga gawaing nabanggit sa tsart



Tuklasin

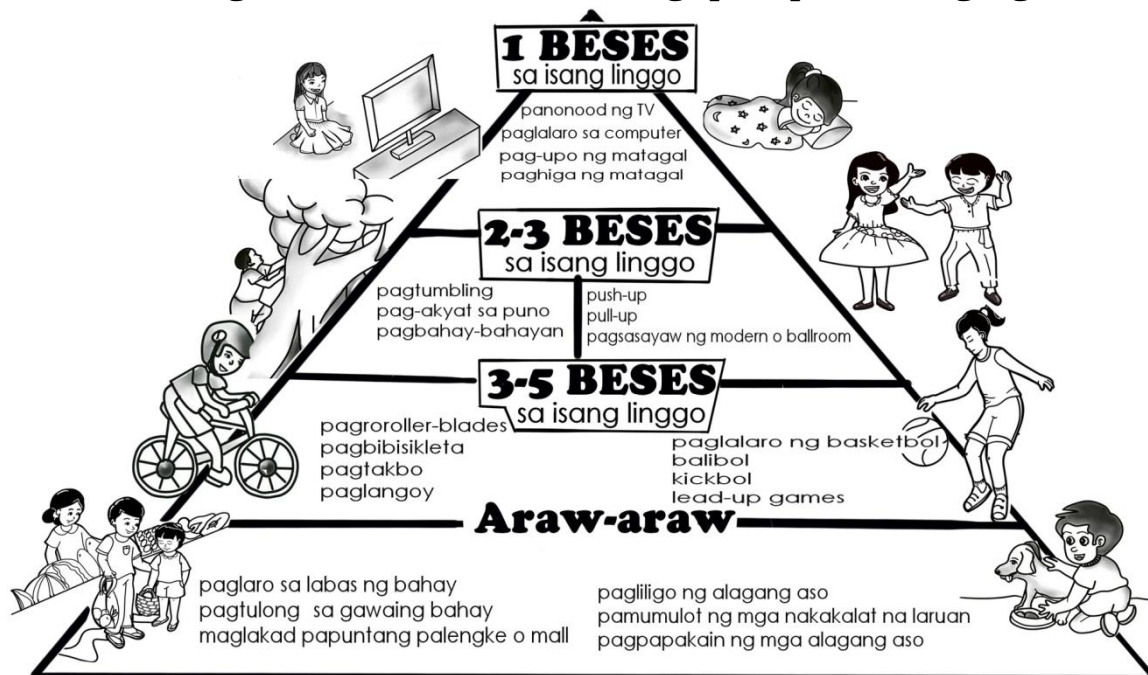
Ano ano ang mga ginagawa mong gawaing pampisikal sa loob ng isang lingo? Isulat ang mga ito sa loob ng pyramid.





Suriin

Upang lalong mapalawak ang iyong kaalaman tungkol sa mga gawaing nakapaloob sa Physical Activity Pyramid Guide, tingnan mong mabuti ang larawan sa ibaba. Pagkatapos nito, basahin mong mabuti at unawain ang ipinapaliwanag ng teksto.



Ang Physical Activity Pyramid Guide para sa Batang Pilipino ay makakatulong na maging mas aktibo ang batang katulad mo. Ito ay hango mula sa Physical Activity Pyramid Guide. Ito ay binubuo ng mga gawaing pisikal (physical activity) na nahahati sa iba't ibang antas (levels) na tumutukoy ng rekomendadong dalas ng paggawa (frequency) para sa iba't ibang mga gawaing pisikal (physical activity) para sa aktibong Batang Pilipino.

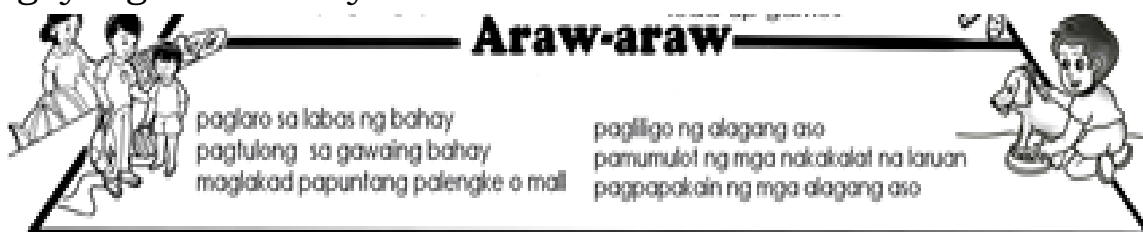
Ang gawaing pisikal ay tumutukoy sa anumang pagkilos ng katawan na nangangailangan ng enerhiya (energy). Ito ay gawaing maaaring madali o hindi kinakailangan ng matinding buhos ng enerhiya tulad ng pagsusulat, pagbabasa, pagsisipilyo, at iba pa.

Maaari rin itong may kahirapan o kinakailangan ng mas maraming buhos ng enerhiya gaya ng pagsayaw, pagtakbo, paglalaro ng basketball, at iba pa.

Samantala, ang dalas ng paggawa (frequency) naman ay tumutukoy sa dami ng bilang ng paggawa ng isang gawain. May mga gawaing pisikal na mas madalas na ginagawa at mayroon ding mas madalang kung gawin.

Ang dalas ng paggawa ay makatutulong nang malaki sa pagpapaunlad ng kalusugan lalo na kung ang gawaing pisikal ay sumusubok sa kakayahan ng iyong katawan tulad ng pagpapabilis ng tibok ng iyong puso at paghinga. Halimbawa, ang paglalakad ay mas madalas dapat gawin kaysa sa pag-upo lamang buong araw dahil ang paglalakad ay nakakatulong sa iyong kalusugan kaysa sa pag-upo lamang.

Ang Physical Activity Pyramid Guide para sa Batang Pilipino ay nahahati sa apat na antas (levels). Ang pinakababang antas ay mga gawaing habang tumataas sa pyramid, nirerekumenda na mas madalang na gawin nirerekumendang araw-araw gawin kahit ang mga ito ay simple lamang. Ang mga simpleng gawaing ito ay makatutulong sa iyong kalusugan dahil ang iyong katawan ay kumikilos.



Ang pangalawang antas mula sa baba ay mga gawaing 3-5 beses na rekomendadong gawin. Ito ay binubuo ng mga gawaing lubos na makakapagpataas ng tibok ng puso tulad ng pagbibisikleta, pagtakbo, paglalaro ng basketball, volleyball, at iba pa. Sa paggawa ng mga gawain sa antas na ito, mas nalilintang ang iyong kalusugan dahil patuloy sa pagkilos ang iyong katawan.



Ang ikatlong antas mula sa baba naman ay mga gawaing 2-3 beses na rekomendadong gawin. Ito ay binubuo ng mga gawaing maaaring magpainam ng kundisyon ng iyong katawan gaya ng pagtumbling, push-up, pullup, pagsasayaw, at iba pa. Ang mga gawain sa antas na ito ay makakapagpabilis din ng tibok ng iyong puso ngunit nagbibigay din ng pokus sa pagkondisyon ng iyong mga kalamnan (muscle conditioning).



Ang mga gawaing nasa tuktok naman ay mga gawaing 1 beses lamang na rekomendadong gawin. Ito ay dahil ang mga ito ay itinuturing na sedentary activities o iyong mga gawaing kung saan namamalagi lamang sa lugar ang isang bata at hindi nangangailangan ng matindi niyang paggalaw. Ito ay binubuo ng panood ng TV, paglalaro sa computer, pag-upo nang matagal, at iba pa. Hindi nakakabuti para sa iyong kalusugan ang madalas na paggawa ng mga gawaing nasa tuktok ng pyramid dahil kulang sa subok ang kakayahan ng iyong katawan.

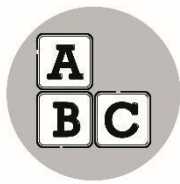


Tandaan na ang batang tulad mo ay dapat isaalang-alang ang kalusugan sa murang edad. Kaya nararapat na suriin mong mabuti ang iyong pang-araw-araw na gawain at iayon ang iyong physical activities sa rekomendasyon ng Physical Activity Pyramid Guide para sa Batang Pilipino. Makabubuti kung

gagawin mo itong gabay sa mga physical activity mo. Maaaring malinang nito ang isports, laro, sayaw, at pang-araw-araw na gawain sa loob at labas ng tahanan na maaari mong gawin nang ilang beses sa isang linggo.

Kung ikaw ay kasalukuyang hindi gaanong aktibo, dapat ay magsimula sa ilalim ng pyramid at unti-unting damihan ang paggawa ng mga gawaing rekomendado ng Physical Activity Pyramid Guide para sa Batang Pilipino. Mas mainam kung ang mga gawaing ito ay hindi lamang minsanan kung gawin bagkus madalas o kung maaari ay araw-araw. Kung ikaw naman ay kasalukuyan nang aktibo, makabubuti kung ipagpapatuloy ang mga gawaing iyo nang ginagawa o dagdagan pa ito. Tandaan na hindi mo kailangang biglain ang iyong katawan. Pakiramdaman mo ito para mas makatulong ang physical activities sa iyo.

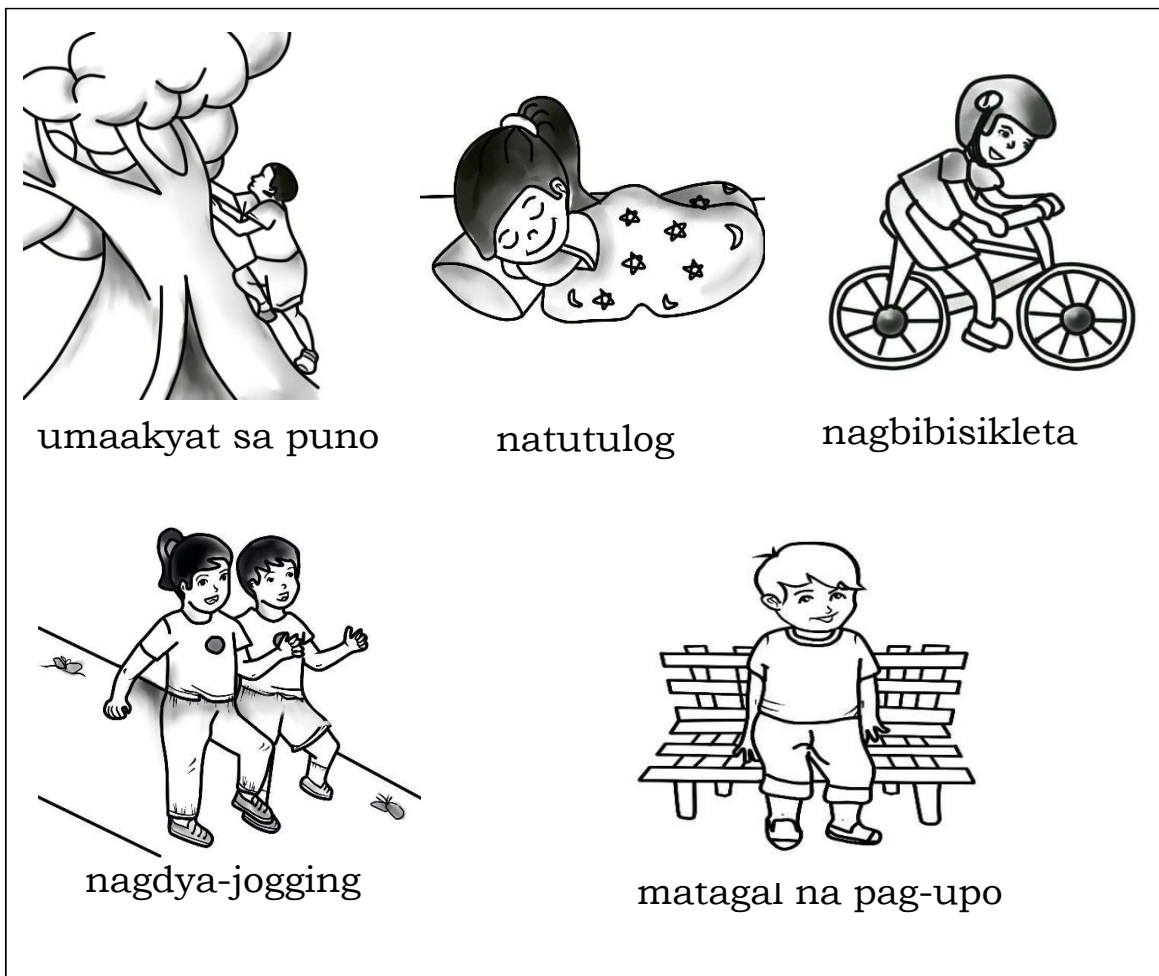
Naunawaan mo ba ang iyong binasa? Marahil alam mo na ang mga gawain na dapat ginagawa ng madalas at madalang?



Pagyamanin

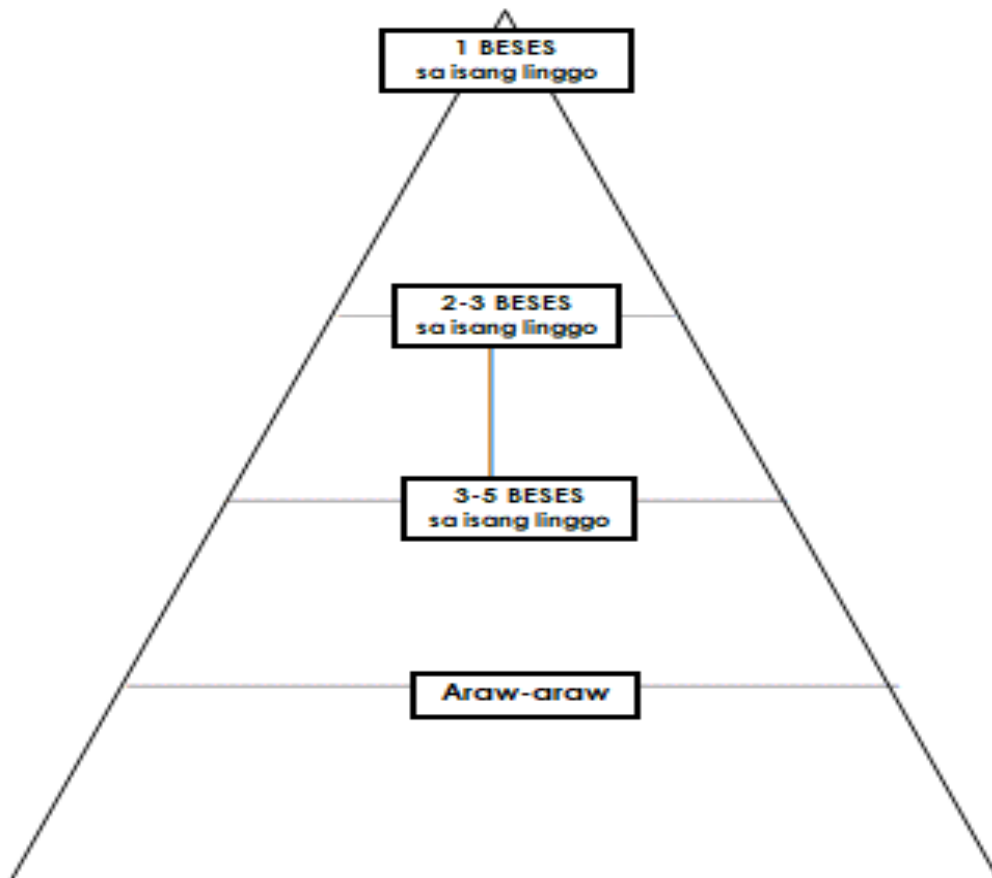
Gawain 1:

Ayon sa napag aralang Physical Acitivity Guide, gaano kadalas dapat gawin ang mga sumusunod na gawin. Kopyahin ang gawain sa inyong papel at tukuyin kung ilang beses ninyo ito ginagawa (**araw-araw, 3-5 beses, 2-3 beses o isang beses sa isang lingo**).



Gawain 2:

Basahin nang mabuti ang mga sumusunod na gawain. Kopyahin ang blankong physical activity pyramid sa inyong sagutang papel, isulat kung saan dapat maibilang ang mga gawaing pampisikal na nakalista sa ibaba.



1. paghuhugas ng pinggan,
2. paglilinis ng bahay.
3. paglalaro sa computer
4. panunod ng TV
5. pag jogging
6. pagtakbo
7. pakikipaglaro sa kapitbahay
8. pag-akyat sa mga puno
9. pasasayaw
10. pag-eehersisyo

Gawain 3.

1. Isulat sa sagutang papel ang ang mga gawaing madalas mong ginagawa sa loob ng isang linggo.
2. Mula sa mungkahing pyramid of activities na natutuhan mo, pangkatin ang mga naitala mong mga gawain at gumawa ng sarli mong Physical Activity Pyramid.



Isaisip

Buuin ang sumusunod na pangungusap batay sa mga konseptong napag-aralan. Isulat ang sagot sa sagutang papel.

1. Ang Physical Pyramid Activity Guide ay makatutulong na maging mas _____ ang batang katulad mo.
2. Ang Physical Pyramid Guide ay binubuo ng mga gawaing pisikal na hinati sa _____ antas.
3. Ang pinakababang antas sa Pyramid Activity Guide ay nirerkomendang _____ gawin kahit ang mga ito ay simple lamang.
4. Ang pangalawang antas mula sa baba ng pyramid ay mga gawaing _____ beses na dapat gawin.
5. Ang ikatlong antas mula sa baba ng pyramid ay mga gawaing _____ beses na dapat gawin.
6. Ang mga gawaing nasa tuktok ng pyramid ay mga gawaing _____ beses lamang na dapat gawin.



Isagawa

Kopyahin ang tsart na nasa ibaba sa iyong sagutang papel. Itala sa tsart ang mga gawain na iyong gagawin sa loob ng isang Linggo na naayon sa iminungkahing Physical Activity Pyramid Guide. Pumili ng araw kung kailan ito gagawin.

ANG AKING PYSICAL ACITIVITY GUIDE

	LINGGO	LUNES	MARTES	MIYERKULES	HUWEBES	BIYERNES	SABADO
Isang Beses							
2-3 Beses							
3-5 beses							
Araw-Araw							



Tayahin

Iguhit ang 😊 kung ang mga susmusunod na gawain ay nakapagpapaunlad ng kalusugan at ☹️ kung hindi ito nagpapaunlad ng kalusugan ayon sa Philippine Physical Pyramid Guide. Iguhit ang sagot sa iyong sagutang papel.

1. Pagtakbo nang malayo araw-araw. _____
2. Pag-jogging ng isang beses sa isang Linggo. _____
3. Paglalaro ng taguan 2-3 beses sa isang Linggo. _____
4. Pagsasayaw ng tiktok araw- araw. _____
5. Pag upo nang matagal _____
6. Paglalaro ng computer buong maghapon. _____
7. Pagwawalis sa bakuran ng isang beses sa isang Linggo.

8. Panonood ng TV nang matagal. _____
9. Pagdidilig ng halaman araw-araw. _____
10. Pagbisekleta nang 3-5 beses sa isang Linggo.



Karagdagang Gawain

Gumawa ng Physical Activity Pyramid Guide na naglalaman ng mga pampisikal na Gawain na gagawin mo sa susunod na linggo. Isulat din kung sino sino ang maaari mong makasamang miyembro ng iyong pamilya o mga kasamahan sa bahay.



Susi sa Pagwawasto

(ibat ibang kasagutan)

KARAG-DAGANG GAWAIN

- | | | | |
|----|---|-----|---|
| 1. | 😊 | 6. | 😊 |
| 2. | 😊 | 7. | 😊 |
| 3. | 😊 | 8. | 😊 |
| 4. | 😊 | 9. | 😊 |
| 5. | 😊 | 10. | 😊 |

TAYAHIN

(ibat ibang guhit)

ISAGAWA

ISAISIP

1. Philippine Physical Activity Pyramid
2. Upanang mas maging aktibo
3. (Paglakad ng madalas, pagtakbo, pag-jogging, paglaro ng basketball, volleyball, pag-ehersisyo at iba pa)

PAGYAMANIN

Gawain 1
natutulog, nagbibisikleta at nagdya-jogging

Gawain 2
1. B
2. A

(Depende sa sagot ng mag-aara)

SURIIN

(Depende sa sagot ng mag-aara)

BALIKAN

1. MALI
2. TAMA
3. TAMA
4. TAMA
5. MALI
6. MALI
7. TAMA
8. MALI
9. MALI
10. MALI

SUBKIN

Sanggunian

Edukasyong Pangkatawan at Kalusugan, 2015. Mila C. Taño et. al
Kagawaran ng Edukasyon, Patnubay ng Guro, 2016.

Kagawaran ng Edukasyon, K-12 Curriculum Guide, 2016

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