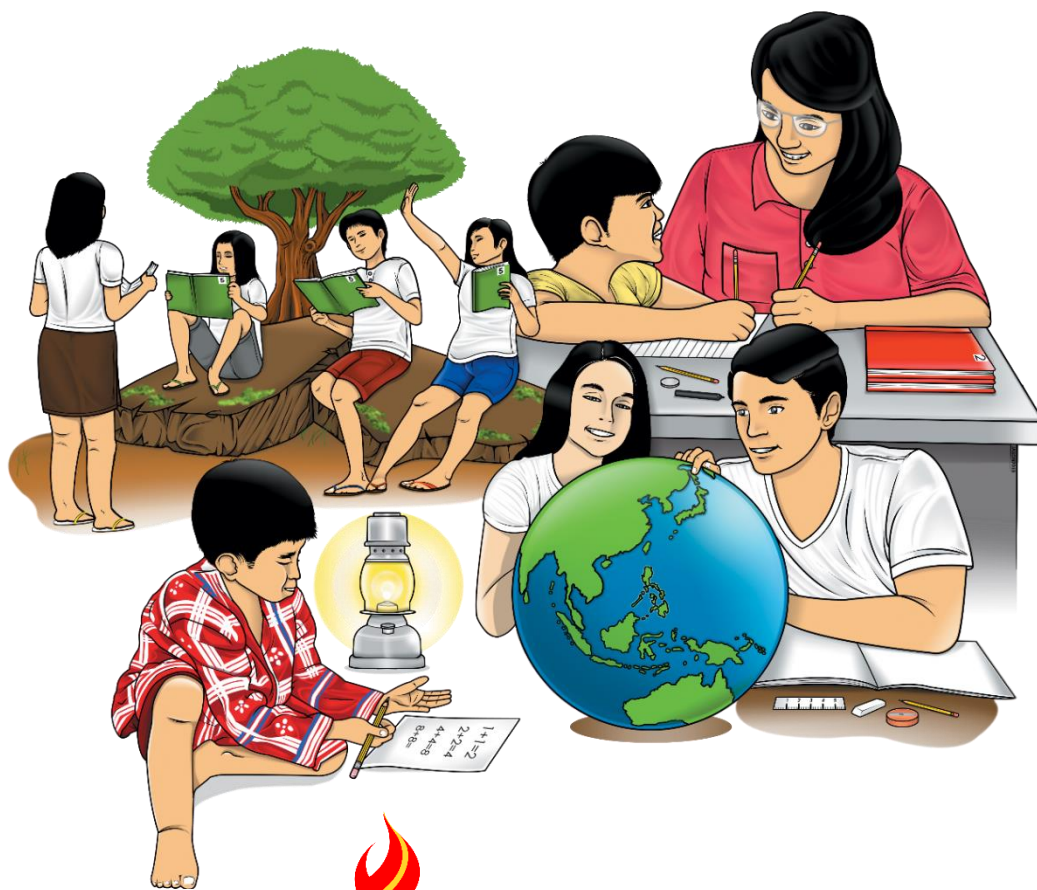


4

# Edukasyong Pangkatawan

Kwarter 1 – Modyul 2:  
Target Games: Tumbang Preso



**Edukasyong Pangkatawan – Ikaapat na Baitang  
Alternative Delivery Mode  
Unang Markahan – Modyul 2: Target Games  
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:** Elena B. Plandes  
**Editor:** Rafael A. Balde  
**Tagasuri:** Cynthia T. Montanez  
**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. Montanez

**Inilimbag sa Pilipinas ng \_\_\_\_\_**

**Department of Education – Region V**

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

Edukasyong  
Pangkatawan  
**Kwarter 1 - Modyul 2:**  
**Target Games: Tumbang  
Preso**

## **Paunang Salita**

Ang Self-Learning Module o SLM na ito ay maingat na inihanda para sa ating mga 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 maling ang mga kasanayang itinakda ng kurikulum.

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

Ito ay may kalakip na paunang pagsusulit upang masukat ang nalalaman ng mag-aaral na may kinalaman sa hinandang aralin. Ito ang magsasabi kung kailangan niya ng ibayong tulong mula sa tagapagdaloy o sa guro. Mayroong din pagsusulit sa bawat pagtatapos ng aralin upang masukat naman ang natutuhan. May susi ng pagwawasto upang makita kung tama o mali ang mga sagot sa bawat gawain at pagsusulit. Inaasahan namin 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 nangangailangan. Huwag susulatan o mamarkahan ang anumang bahagi ng modyul. Gumamit lamang ng hiwalay na papel sa mga 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 ng ating mga tagapagdaloy, umaasa kami na matuto ang ating mga mag-aaral kahit wala sila sa paaralan.



## **Alamin**

Magandang araw!

Mahilig ka bang maglaro? Anong mga laro ang alam mo?

Ang modyul na ito, ay tumatalakay sa mga larong Pinoy na nagpapaunlad at naglilining ng ating mga kakayahang physical. Maraming Larong Pinoy ang makakatulong para mapaunlad ang tatag ng puso (cardiovascular endurance at power). Kabilang na rito ang larong tumbang preso o tatsing na may target na tatamaan (target games). Makabubuti para sa kalusugan kung madalas ang pakikilahok natin sa ganitong uri ng mga gawain.

Ang modyul na ito ay may iba-ibang aralin:

Aralin 1: Introduksiyon sa Larong Patudla: Tumbang Preso

Aralin 2: Payabungin ang Kasanayan

Aralin 3: Pagpapayaman sa Kasanayan

Aralin 4: Pagsasabuhay ng Natutuhan

Layunin ng modyul na ito ang mga sumusunod:

1. Naisasagawa ang iba't ibang kasanayan sa larong Tumbang Preso. (PE4GS-Ic-h-4)  
*(Executes the different skills involved in the game)*
2. Natataya ang pagsasagawa ng mga kasanayan pisikal ayon sa mga gawin ng Physical Activity Pyramid. (PE4PF-Ib-h-20)  
*(Assesses regularly participation in physical activities based on physical activity pyramid.)*
3. Nasusunod nang may pag-iingat ang mga kasanayan sa laro. (PE4GS-Ib-h-3)  
*(Observes safety precautions.)*
4. Nakapagpapakita ng may paggalang at kagalakan sa mga kasapi ng koponan ng laro. (PE4Pf-Ib-h-20)  
*(Displays joy of effort, respect for others and fair play during participation in physical activities.)*



## **Subukin**

Basahin ang mga pangungusap. Isulat sa puwang kung ito ay tama o mali.

1. Ang tumbang preso ay isang larong may target na tatamaan.  
\_\_\_\_\_
2. Ang paghuhugas lagi ng kamay pagkatapos maglaro ay kailangan upang maiwasan ang anumang uri ng sakit. \_\_\_\_\_
3. Ang tumbang preso ay laro para sa mga matatanda at ay edad na. \_\_\_\_\_
4. Ang natagang tagahagis ang magiging sunod na taya. \_\_\_\_\_
5. Pupukulin ang lata gamit ang tsinelas upang maalis o tumilapon ito palayo sa bilog. \_\_\_\_\_
6. Ang mga kasanayan sa paglalaro ng tumbang preso ay nagpapaunlad ng cardiovascular endurance. \_\_\_\_\_
7. Ang cardiovascular endurance ay ang kakayahang makagawa ng pangmatagalang gawain na gumagamit nang malakihang galaw sa katamtaman hanggang mataas na antas ng kahirapan.  
\_\_\_\_\_
8. Maiiwasan ang madaling pagkahapo kung ang puso ay matatag. \_\_\_\_\_
9. Kung madalas na maglaro ng tumbang preso mapapaunlad ang iyong cardiovascular endurance. \_\_\_\_\_
10. Ang gawaing paglaro sa computer ay nagpapaunlad ng cardiovascular endurance. \_\_\_\_\_

# Aralin

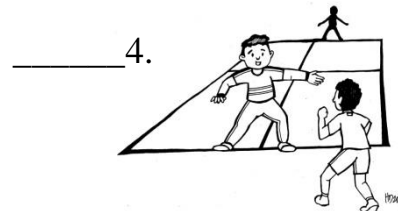
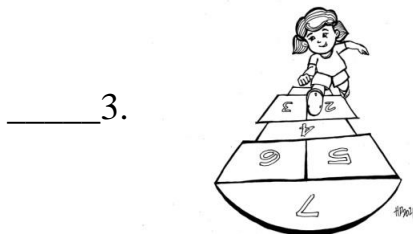
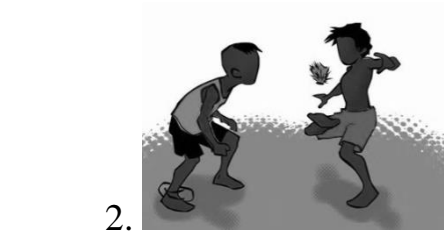
# 1

## Introduksiyon sa Larong Patudla: Tumbang Preso



### **Balikan**

Ano ang paborito nyong laro? Tingnan ang mga larawan sa ibaba at kilalanin kung anong laro ito. Ano-anong mga kasanayan ang nilinang sa larong ito? Piliin at isulat ang titik ng mga kasanayan sa inyong sagutang papel.



- A. Pagkandirit
- B. Paglukso
- C. Pagtalon
- D. Pagsipa
- E. Pag-ilag

Gusto nyo bang maglaro ngayon?

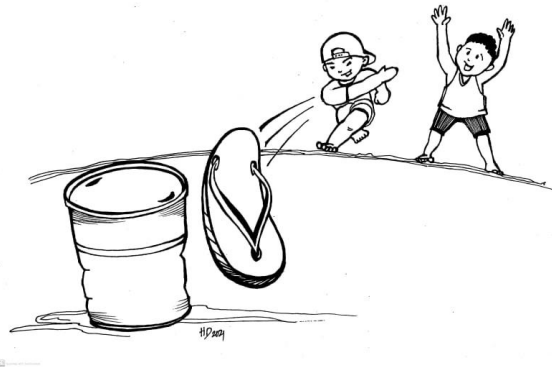
Mahalaga bang matutunan natin ang mga larong pinoy?

Ngayong araw pag aaralan natin ang isang larong may target na tatamaan, papaluin at sisipain o sasaluhin. Alam mo ba kung anong laro ito?



## **Tuklasin**

Tingnang mabuti ang nasa larawan. Sagutan ang sumusunod na mga katanungan sa ibaba. Isulat ang iyong sagot sa sagutang papel.



1. Anong laro ang nasa larawan?
2. Paano nilalaro ang tumbang preso?
3. Ano anong mga kagamitan ang ginagamit sa larong ito?





## ***Suriin***

Basahin at unawaing mabuti ang mga paraan nang paglalaro ng tumbang preso.

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.

Alam mo ba ang ginagamit sa larong tumbang preso?

Narito ang mga kagamitan sa larong ito.

- Tsinelas (1 kada manlalaro)
- Lata
- Yeso o chalk na pangmarka



Alam na ninyo ang mga kagamitan sa paglalaro ng tumbang preso. Alamin naman natin ngayon ang mga paraan ng paglalaro nito.

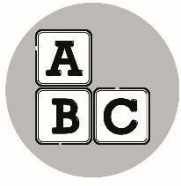
## **Paraan Nang Paglalaro ng Tumbang Preso**

1. Itayo ang lata sa loob ng bilog na guhit na may diyametrong isang talampakan.
2. Ang manuhan o pamulaang 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 maaaring 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 parin 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 maaaring tagain ang manlalarong nasa manuhangguhit. Hindi rin maaaring managa ang taya kung nakatumba ang lata.
11. Kapag nanghahabol ang taya, maaaring sipain ng ibang manlalaro ang lata upang tumumba ito.

Napag-aralan mo na ang mga kagamitan at paraan ng paglalaro ng tumbang preso. Alamin mo naman ngayon kung ano anong kasanayan ang nalilining sa larong ito. Basahing mabuti ang talata na nasa loob ng kahon sa ibaba at pagkatapos sagutan ang mga kasunod na mga katanungan. Isulat ang letra ng tamang sagot sa sagutang papel.

Ang pagtarget, pagtakbo, pag-ilag at paghagis ay mga kasanayang nalilining sa larong tumbang preso. Paghabol ng taya sa mga tagahagis sa taya ay mga kasanayang nangangailangan ng cardiovascular endurance. Dahil maraming pagkakataon sa larong ito ikaw ay tumatakbo, makabubuti ang larong ito parte sa paglilining ng iyong cardiovascular endurance.

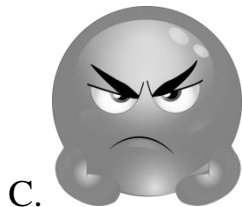
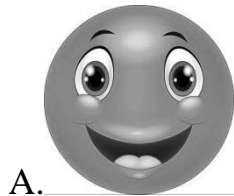
1. Ang \_\_\_\_\_ ay tipo ng larong may target o tudla na tatamaan.  
A. Running games                      C. Ball games  
B. Target games                         D. Striking games
2. Ano anong mga bahagi ng katawan ang higit na nagagamit sa paglalaro ng tumbang preso?  
A. Paa at kamay                         B. Braso at siko  
C. Tuhod at paa                         D. Ulo at balikat
3. Anong mga kasanayan ang nalilining sa larong tumbang preso?  
A. Pagtakbo, pagsalo, paghagis, pagtarget  
B. Pagtarget, pagtakbo, pag-ilag, paghagis  
C. Paghagis, pagsalo, pagtakbo, pagtarget  
D. Pagsalo, paghagis, pagsipa, pagtakbo
4. Alin sa mga sumusunod na kasanayan ang nangangailangan ng cardiovascular endurance  
A. Pagpukol ng lata                      B. Paghabol ng taya sa tagahagis  
C. Paghagis ng tsinelas                 D. Pag-ilag sa taya
5. Alin sa mga sumusunod na kasanayan na nagpapaunlad ng cardiovascular endurance?  
A. Pag-upo                                 C. Pagtakbo  
B. Pagpalo                                 D. Paghila



## ***Pagyamanin***

Basahin at unawain ang mga sumusunod na katanungan. Isulat ang inyong sagot sa sagutang papel.

1. Ano-anong mga kasanayan ang nalilinig sa Tumbang Preso?
2. Anong mga kagamitan ang ginamit sa larong Tumbang Preso?
3. Ano anong mga gawain batay sa pamamaraan ng paglalaro ng Tumbang Preso ang naisagawa mo nang mahusay?
4. Alin sa mga sumusunod na larawan ang nagpapakita ng iyong nararamdaman habang isinasagawa mo ang mga kasanayan ng tumbang preso? Isulat ang letra ng tamang sagot sa inyong sagutang papel



5. Nasunod nyo ba ang mga kasanayan ng larong tumbang preso?

A. Oo

B. Hindi

C. Di Gaano

Bago tayo dumako sa ating sunod na kasanayan, basahin at gawin ang mga pampasiglang gawain sa ibaba.

1. Pagpapaikot ng balikat (8 beses)
2. Pagtaas at pagbaba ng tuhod (8 beses)
3. Pagupo at pagtayo ng apat na bilang (8 beses)

Naisagawa mo ba ng maayos ang mga pampasiglang gawain? Kung oo ang iyong sagot, binabati kita.

Handa ka na ba sa sunod na gawain?

### **Gawain 1**

Ang mga sumusunod ay mga gawain sa larong tumbang preso. Kopyahin sa sagutang papel ang nasa kahon. Lagyan ng tsek (/) kung nagawa mo ito nang maayos at ekis (X) kung hindi.

<b>Mga Gawain</b>
1. Pagtudla/ pagtarget
2. Pagtakbo ng matulin
3. Pag-ilag sa pagtaya
4. Paghagis ng tsinelas



## ***Karagdagang Gawain***

A. Gamit ang tsart sa ibaba ilita ang mga gawain sa buong lingo na nagpapakita na ikaw ay tumudla, tumakbo, umiwas o umilag.

<b>Araw</b>	<b>Mga Gawain/Kasanayan (tumudla, tumakbo, umiwas o umilag)</b>
Lunes	
Martes	
Myerkules	
Hwebes	
Byernes	

B. Kunan ng larawan habang isinasagawa ang mga kasanayan at ilakip ang mga larawan sa iyong sagutang papel.

C. Isulat sa sagutang papel ang mga kasanayang natutuhan mo sa paglalaro ng Tumabang Preso. Piliin ang mga ito sa ibaba.

1. Pagtakbo
2. Pag-ilag
3. Pagsalo
4. Pagtarget
5. Pagmartsa

## Aralin

# 2

## Payabungin ang Kasanayan



### *Balikan*

Bago tayo magpatuloy ng ating aralin sa araw na ito balikan muna natin ang napag-aralan tungkol sa larong tumbang preso. Sagutan ng oo o hindi.

1. Ang tumbang preso ay isang uri ng larong pinoy. \_\_\_\_\_
2. Mas magandang laruin ang tumbang preso kaysa paglalaro ng holen. \_\_\_\_\_
3. Sa larong tumbang preso, ang natagang tagahagis ay magiging sunod na taya. \_\_\_\_\_
4. Ang pagtarget, pagtakbo, pag-ilag at paghagis ay mga kasanayang nalilinig sa larong tumbang preso. \_\_\_\_\_
5. Ang larong tumbang preso nalilinig ang cardiovascular endurance. \_\_\_\_\_



### *Tuklasin*

Gawin o gayahin ang nasa larawan.

1.



2.



3.



4.



5.



Naisagawa mo ba nang maayos?  
Pinawisan ka ba habang isinasagawa ito?  
Naging maingat ka ba sa inyong pagsasagawa?



### ***Suriin***

Ano ang pakiramdam mo habang isinasagawa ang mga nasa larawan sa kabilang pahina? Bumilis ba ang pintig ng iyong puso? Kung madalas mo ba itong gagawin, mapapaunlad ba nito ang iyong cardiovascular endurance?

Ano ang ibig sabihin ng cardiovascular endurance?

Ang cardiovascular endurance ay ang kakayahang makagawa nang pangmatagalang gawain na gumagamit ng malakihang mga galaw sa katamtaman hanggang mataas na antas nang kahirapan.



Paano nalilinig ang cardiovascular endurance?

Ang paglinang ng cardiovascular endurance ay mahalaga para maging mas malusog ang pangangatawan. Ang mga gawain tulad ng pagsasayaw ng aerobics o zumba at paglalaro ng mga larong pinoy tulad ng tumbang preso ay mainam na mga paraan upang mapaunlad ang cardiovascular endurance. Mas mainam kung ito ay madalas na gagawin.

Piliin sa loob ng kahon at isulat sa sagutang papel ang mga gawain na nagpapakita ng paglinang ng cardiovascular endurance.

Pagtakbo

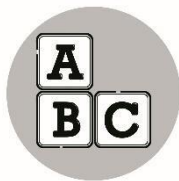
Paghabol ng taya

Pagsayaw ng aerobics o Zumba

Pagunat ng braso

Paghagis ng tsinelas

Pagtaas sa hagdan



## ***Pagyamanin***

### **Unang Gawain**

Ngayon naman anyayahan ang iyong kapatid, magulang o pinsan na kasama sa bahay upang maglaro ng tumbang preso. Sa larong ito ikaw muna ang magiging “preso” o tagabantay ng lata.

Kunan ng larawan at ilakip ito sa inyong sagutang papel.

### **Ikalawang Gawain**

Naisagawa ba nang maayos ang mga kasanayan sa larong tumbang preso? Alin sa mga sumusunod ang kaugnay sa

pagpapaunlad ng cardiovascular endurance? Piliin at isulat ang iyong sagot sa sagutang papel

- \_\_\_\_\_ 1. Hinahagis ang tsinelas upang matumba ang lata.
- \_\_\_\_\_ 2. Pagtakbo ng mabilis.
- \_\_\_\_\_ 3. Pag-ilag habang tinataga.
- \_\_\_\_\_ 4. Pag-iingat sa sarili habang naglalaro.
- \_\_\_\_\_ 5. Paglakad nang mabilis.



### ***Karagdagang Gawain***

Gumawa ng simpleng plano para sa isang linggo na magpapaunlad sa iyong cardiovascular endurance. Gawin ito sa inyong sagutang papel gamit ang template sa ibaba.

Lunes			
Martes			
Miyerkules			
Huwebes			
Biyernes			
Sabado			
Linggo			



5. Ang pagsasayaw ng aerobics o zumba ay nalilinig o napapaunlad ang cardiovascular endurance.

A. Tama

B. Mali

C. Siguro

D. di-tiyak

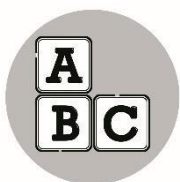


## **Tuklasin**

Tingnang mabuti ang mga larawan sa ibaba. Alin sa mga ito nagpapakita at nagpapaunlad ng cardiovascular endurance. Isulat ang sagot sa sagutang papel.

1. Pagtakbo sa loob at sa labas ng bahay
2. Pag-upo ng limang minuto
3. Paghagis at pagsalo ng bola
4. Paghagis at pagpulot ng bola
5. Pag-akyat at pagbaba ng hagdan ng ilang beses





## **Pagyamanin**

### **Unang Gawain**

Bago tayo dumako sa sunod na mga gawain atin munang gawin ang mga kasanayan sa ibaba.

1. Pagmartsa
2. Pagpaikot ng balakang
3. Pagpaikot ng tuhod
4. Pagkembot ng beywang
5. Pagtaas at pagbaba ng kamay

Isagawang muli ang mga sumusunod na mga kasanayan sa larong tumbang preso.

<b>Mga Gawain</b>	<b>Beses na Gagawin</b>
1. Pagtudla/pagtarget	10
2. Pagtakbo ng matulin	10
3. Pag-ilag sa pagtaya	10
4. Paghagis ng tsinelas	10

Naisagawa mo ba nang maayos ang mga kasanayan?

Madali ka bang napagod habang isinasagawa ito?

Kung hindi ka agad napagod binabati kita dahil matatag ang inyong cardiovascular endurance.

### **Ikalawang Gawain**

Sagutan ang mga sumusunod na tanong. Isulat ang sagot sa inyong sautang papel.

1. Naging masaya ba ang pakikipaglaro mo sa iyong pamilya? Bakit?
2. Sino sino ang mga kalaro mo?
3. Mahalaga ba ang pagsunod sa tuntunin ng laro? Bakit?

## **Ikatlong Gawain**

Pagkatapos ng inyong masayang paglalaro, isagawa ang mga sumusunod na Pangwakas na Gawain (Cool Down).

1. Pag-unat ng kamay at braso paitaas (8 beses)
2. Pagpapaikot ng balikat (8 beses)
3. Pagtaas-baa ng binti (8 beses)
4. Pagpapaikot ng paa (8 beses)



## ***Karagdagang Gawain***

Bilang pagtatapos ng aralin na ito, basahin ang mga tanong sa ibaba at isulat ang titik ng tamang sagot sa inyong sagutang papel.

1. Ano ang dapat mong gawin kapag natalo ka sa laro?
  - A. Magagalit sa kalaro
  - B. Matutuwa
  - C. Tanggapin ang pagkatalo
  - D. Hindi na muli makikipaglaro
2. Bakit kailangan tamaan ng manlalaro ang lata?
  - A. Para makuha ang inihagis na tsinelas at bumalik muli sa manuhang guhit
  - B. Para maging taya muli
  - C. Para hindi ka tagain ng nakataya
  - D. Para mapanalo mo ang laro
3. Ano ang nasusukat/nalilintang sa paglalaro ng tumbang presyo?
  - A. Nalilintang ang inyong diskarte sa pakikipaglaro
  - B. Nalilintang ang inyong kakayahan sa pakikipaglaro
  - C. Nalilintang ang inyong cardiovascular endurance
  - D. Nalilintang ang inyong kakayahan sa pagtakbo

## Aralin

# 4

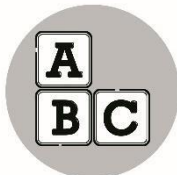
## Pagsasabuhay ng Natutuhan



### *Balikan*

Maglahad ng kahit na tatlo o higit pa na tuntunin sa larong tumbang preso.

1. \_\_\_\_\_.
2. \_\_\_\_\_.
3. \_\_\_\_\_.
4. \_\_\_\_\_.
5. \_\_\_\_\_.



### *Pagyamanin*

#### **Unang Gawain**

Sagutin ang amg tanong. Piliin ang mga sagot sa loob ng kahon.

- \_\_\_\_\_ 1. Ano ang kahalagahan ng paglalaro ng tumbang preso?
- \_\_\_\_\_ 2. Ano ang maidudulot ng mga kasanayan sa larong tumbang preso?
- \_\_\_\_\_ 3. Bakit mahalaga mapaunlad ang cardiovascular endurance?

- A. para maging mas malusog ang pangangatawan
  - B. upang mapaunlad ang cardiovascular endurance
  - C. nalilinang ang kasanayang pagtudla, pagtakbo, pag-iwas o pag-ilag
  - D. nasasanay ang galing sa paglalaro



## ***Isaisip***



Ano anong mga kasanayan ang natutuhan ninyo sa larong tumbang preso? Isulat sa sagutang papel ang iyong sagot.

Ang mga kasanayan sa larong tumbang preso

ay \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, at \_\_\_\_\_.

Ang mga kasanayan na iyong natutuhan sa paglalaro ng target games tulad ng Tumbang Preso ay magagamit mo sa pang-araw-araw na gawain.





## **Isagawa**

Basahin at unawain ang mga pangungusap sa ibaba. Piliin at lagyan ng 😊 ang positibong epekto kung paano nakakatulong ang mga kasanayan sa tumbang preso sa pagsasagawa ng pang araw araw na gawain. Lagyan ng ☹️ kung hindi. Isulat ang sagot sa iyong sagutang papel.

- \_\_\_\_\_ 1. Ang pakikilahok sa larong tumbang preso ay mainam na paraan upang mapaunlad ang tatag ng puso.
- \_\_\_\_\_ 2. Maging handa sa pangangailangan ng anumang gawain.
- \_\_\_\_\_ 3. Makakatulong para maging magaling ka sa Pakikipaglaro.
- \_\_\_\_\_ 4. Upang masanay ang iyong katawan at hindi kaagad mapagod
- \_\_\_\_\_ 5. Maiiwasan ang madaling pagkahapo kung ang iyong puso ay matatag.



## **Tayahin**

Piliin ang letra ng tamang sagot at isulat ito sa sagutang papel

1. Ito ay isang larong pinoy kung saan ang taya ay may binabantayang lata na nasa loob ng isang bilog.
  - A. luksong tinik
  - B. tumbang preso
  - C. basketball
  - D. patintero
2. Mga kagamitan sa paglalaro ng tumbang preso.
  - A. lata, tsinelas, yeso
  - B. lata, tsinelas, bato
  - C. tsinelas, bola, lata
  - D. lata, bato, yeso

3. Ang paghabol ng taya sa mga tagahagis ng tsinelas at pag-iwas ng mga tagahagis sa taya ay kasanayang nangangailangan ng \_\_\_\_\_
- A. power                      B. cardiovascular endurance  
C. ability                      D. strength
4. Ang tinatawag na preso sa larong tumbang preso ay ang\_\_\_\_
- A. taya                          B. lata  
B. tsinelas                      D. tsinelas
5. Maraming larong pinoy ang makakatulong sa pagpaunlad ng cardiovascular endurance maliban sa isa.
- A. tumbang preso              B. paglalaro ng holen  
C. luksong tinik                D. patintero
6. Ang mga sumusunod ay mga gawaing naglililang ng cardiovascular endurance. Alin ang hindi?
- A. jogging                      B. pag-akyat sa hagdan  
C. pag upon ang matagal      D. pagtakbo
7. Ano ang dapat natin tandaan habang isinasagawa ang mga kasanayan sa paglalaro ng tumbang preso?
- A. magsuot lagi ng face mask  
B. maghugas ng kamay  
C. punasan ang pawis  
D. lahat ng nabanggit
8. Alin sa mga sumusunod na gawain ang nakakatulong sa pagpaunlad ng cardiovascular endurance?
- A. pagbasa ng aklat              B. pag-akyat sa hagdan  
C. panonood ng telebisyon      D. paggamit ng cellphone

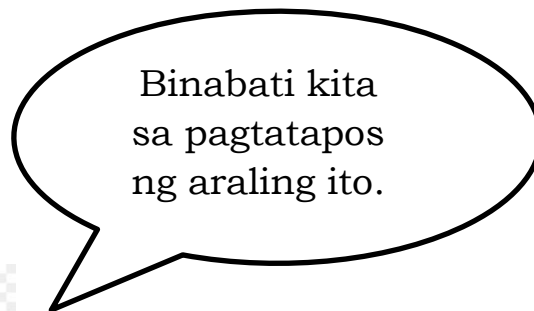
9. Ano ang naramdaman mo nang makipaglaro sa iyo ang miyembro ng iyong pamilya?

- A. lalong nasanay ang kakayahan ko sa pakikipaglaro
- B. masaya ang pamilya namin habang kami naglalaro
- C. higit kong natutunan ang larong tumbang preso
- D. lahat nang nabanggit

10. Habang nakikipaglaro ka sa iyong kapatid di mo inaasahang natamaan mo ang kanyang paa ng tsinelas.

Ano ang gagawin mo?

- A. hahayaan ko na lang ang nangyari
- B. maghihingi ng paumanhin
- C. hihinaan ko ang pagtapon ng tsinelas sa susunod
- D. hintayin ko na pagalitan ako ng aking kapatid





# Susi sa Pagwawasto

## ARALIN 1

Subukin  
1. Tama  
2. Tama  
3. Mali  
4. Tama  
5. Tama  
6. Tama  
7. Tama  
8. Tama  
9. Tama  
10. Mali

Balikan  
1. B  
2. D  
3. A  
4. E  
5. C

Surtin  
1. B  
2. A  
3. A  
4. B  
5. C

Pagyamanin  
1. pagtakbo  
pag-ilag o pag-iwas  
pagtarget  
paghagis  
2. tsinelas, lata, chalk o yeso  
3. answers may vary  
4. B  
5. A

Karagdagang Gawain  
1. Pagtakbo  
2. Pag-ilag  
3. Pagsalo  
4. Pagtarget

## ARALIN 2

Balikan  
1. Oo  
2. Oo  
3. Oo  
4. Oo  
5. Oo

Surtin  
1. pagtakbo  
2. paghabol ng taya  
3. paghagis ng tsinelas  
4. pagsayaw ng aerobics o zumba

Karagdagang Gawain  
1. Tama  
2. Tama  
3. Mali  
4. Tama  
5. Mali

(Ikulong Gawain)  
1. Hinahagis ang tsinelas upang matumba ang lata  
2. Pagtakbo ng mabilis  
3. Pag-ilag habang tinataga

### ARALIN 3

Pagyamanin  
 (Ikalawang Gawain)  
 1. Opo, dahil lahat kami  
 ay nagtatwaman  
 2. answers may vary  
 3. opo, para hindi  
 magkamali sa paglalaro

Tuklasin  
 1. pagtakbo sa loob at  
 labas ng bahay  
 2. paghagis at pagsalo  
 ng bola  
 3. paghagis at pagputol  
 ng bola  
 4. pag-akyat at pagbaba  
 ng hagdan ng ilang  
 beses

Balikan  
 1. B  
 2. B  
 3. D  
 4. C  
 5. A

Karagdagang Gawain

1. C  
 2. A  
 3. C

### ARALIN 4

Isaisip  
 1. pagtakbo  
 paghagis  
 pagtarget  
 pag-ilag o pag-iwas

Pagyamanin  
 1. C  
 2. B  
 3. A

Balikan  
 1. isang taya ay may  
 binabanting lata na nasa  
 loob ng isang bilog  
 2. ang ilang manlalaro ay  
 tagahagis ng tsinlas upang  
 matumba at maalis ang  
 lata sa loob ng bilog  
 3. ang natagang tagahagis  
 ang magiging sunod nataya

Isagawa  
 1. ☹️  
 2. ☹️  
 3. ☹️  
 4. ☹️  
 5. ☹️  
 Tayahin  
 1. B  
 2. A  
 3. B  
 4. B  
 5. B  
 6. C  
 7. D  
 8. B  
 9. D  
 10. B

## ***Sanggunian:***

Edukasyong Pangkatawan at Pangkalusugan  
Kagamitan ng Mag-aaral p. 42-47  
Unang Edisyon **2015**

### **Edukasyong Pangkatawan**

Punong Tagapamahala: Jenny Jalandoni Bendal

Konsultant: Salve A. Favila, Ph.D

Mga Tagasuri ng Nilalaman: Lordinio A. Vergara, Jo-ann G. Grecia at  
Rachelle U. Peneyra

Mga Manunulat: Grace M. Forniz, Ruby TN Jimeno, Sonny F.  
Meneses, Jr.

Teresita F. Evangelista, Genia V. Santos Ph.D, Julia  
B.

Sabas, Rhodora B. Pena, at Amphy B. Ampong  
Tagasuri ng Wika: Crisencia G. Saludez

Mga Tagaguhit: Gerardo G. Lacdao, Joselito P. Loresto, Niles S.  
Arguelles,

Elvion Neal B. Bersamira, at Jason o. Villena  
Mga Nag- layout: Mark Anthony E. Jalandoni at Mickey C. Acorda

Lesson 1

<https://image.shutterstock.com/image-vector/illustration-slipper-can-used-game-260nw-101589022.jpg>

[https://d2gg9evh47fn9z.cloudfront.net/800px\\_COLOURBOX34886722.jpg](https://d2gg9evh47fn9z.cloudfront.net/800px_COLOURBOX34886722.jpg)

<https://i.pinimg.com/originals/68/77/6b/68776bee3126a31f1eed1e7aa3591459.jpg>

<https://i.ytimg.com/vi/A9hJ1URVtWQ/maxresdefault.jpg>

[https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn%3AANd9GcSP5yY5pasbUsDZZsS2hyN9wwl\\_emlcqdV6aagWkrCwPSrkzaP0&usqp=CAU](https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn%3AANd9GcSP5yY5pasbUsDZZsS2hyN9wwl_emlcqdV6aagWkrCwPSrkzaP0&usqp=CAU)

[https://www.nicepng.com/png/detail/18-181112\\_sad-emoji-transparent-background-sad-smiley-face.png](https://www.nicepng.com/png/detail/18-181112_sad-emoji-transparent-background-sad-smiley-face.png)

Tumbang Preso.

Slipper and can. [https://comps.canstockphoto.com/slipper-and-can-clip-art-vector\\_csp9457146.jpg](https://comps.canstockphoto.com/slipper-and-can-clip-art-vector_csp9457146.jpg)

Pin all smiles & emotion.

<https://i.pinimg.com/originals/55/70/09/557009e7812880a314833c600ccba5bb.png>

Happy smiley emoticon.

<https://cdn1.vectorstock.com/i/1000x1000/39/05/happy-smiley-emoticon-face-vector-21043905.jpg>

Angry face emoticon.

<https://i.pinimg.com/originals/f5/8b/ec/f58bece565008387c95ee25036b84ad3.png>

<https://clipartstation.com/wp-content/uploads/2017/11/sipa-clipart-4.jpg>

## **Lesson 2**

<https://cdn4.vectorstock.com/i/1000x1000/80/88/little-boy-throwing-ball-vector-6658088.jpg>

[https://static.vecteezy.com/system/resources/previews/000/374/864/non\\_2x/vector-young-girl-stretching-on-white-background.jpg](https://static.vecteezy.com/system/resources/previews/000/374/864/non_2x/vector-young-girl-stretching-on-white-background.jpg)

[http://classroomclipart.com/images/gallery/Clipart/Black\\_and\\_White\\_Clipart/Health/black-white-girl-stretching--exercise-physical-fitness-clipart.jpg](http://classroomclipart.com/images/gallery/Clipart/Black_and_White_Clipart/Health/black-white-girl-stretching--exercise-physical-fitness-clipart.jpg)

<http://clipground.com/images/exercises-clipart-19.jpg>

## **Lesson 3**

[https://3.bp.blogspot.com/-ZC6CgHJDYK8/UGrCISQc1LI/AAAAAAAAAR0/N6\\_42-PT9sA/s1600/tumbang-pres0.jpg](https://3.bp.blogspot.com/-ZC6CgHJDYK8/UGrCISQc1LI/AAAAAAAAAR0/N6_42-PT9sA/s1600/tumbang-pres0.jpg)

<https://image.shutterstock.com/image-vector/illustration-slipper-can-used-game-260nw-101589022.jpg>

[https://pp.netclipart.com/pp/s/450-4506565\\_child-sitting-in-chair-clipart.png](https://pp.netclipart.com/pp/s/450-4506565_child-sitting-in-chair-clipart.png)

[https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn%3AANd9GcSP5yY5pasbUsDZZsS2hYn9wwl\\_emlcqdV6aagWkrCwPSrkzaP0&usqp=CAU](https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn%3AANd9GcSP5yY5pasbUsDZZsS2hYn9wwl_emlcqdV6aagWkrCwPSrkzaP0&usqp=CAU)

Tumbang Preso.

<https://media.istockphoto.com/vectors/businessman-progress-icon-flat-graphic-design-vector-id491261238?k=6&m=491261238&s=612x612&w=0&h=-1m6fvLgSh1WHeu1WOPrBg04E4utlyALRYEplmDaa74=>

Slipper and can. [https://comps.canstockphoto.com/slipper-and-can-clip-art-vector\\_csp9457146.jpg](https://comps.canstockphoto.com/slipper-and-can-clip-art-vector_csp9457146.jpg)

<https://img.favpng.com/24/19/17/clip-art-teacher-education-school-illustration-png-favpng-Vajmc1ytyXH08RZ5dXP5gj21Y.jpg>



**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](mailto:blr.lrqad@deped.gov.ph) \* [blr.lrpd@deped.gov.ph](mailto:blr.lrpd@deped.gov.ph)