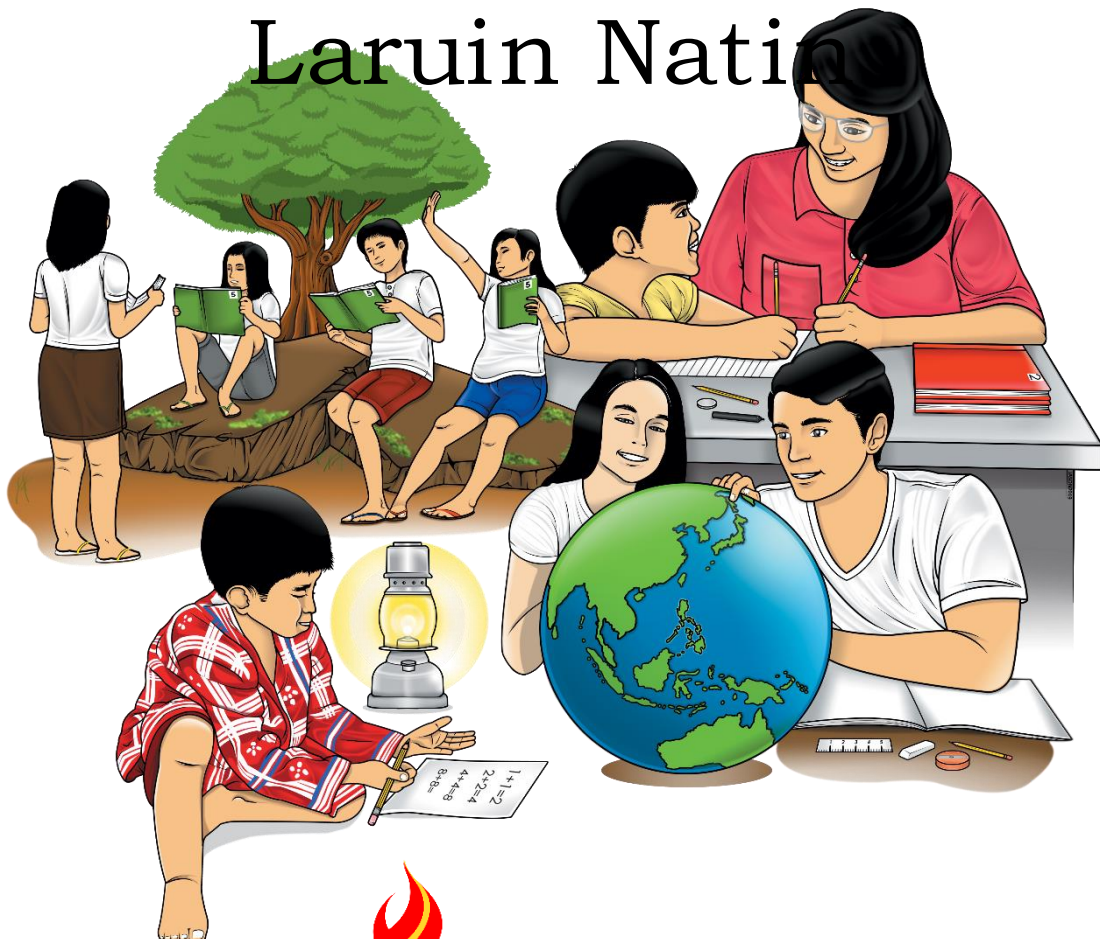


Edukasyong Pangkatawan

Kwarter 2 – Modyul 4: Mga Invasion Games: Laruin Natin



**Edukasyong Pangkalusugan – Ikaapat na Baitang
Alternative Delivery Mode
Kuwarter 2 – Modyul 2: Mga Invasyon Games: Laruin Natin
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: Daisy L. Tangelon

Editor: Cynthia T. Montañez & Aurora Adriano

Tagasuri: Cynthia T. Montañez

Tagaguhit: Emma N. Malapo

Tagalapat: Maribel C. Vargas

Tagapamahala: Regional Director: Gilbert T. Sadsad

CLMD Chief: Francisco B. Bulalacao, Jr.

Regional EPS In Charge of LRMS: Grace U. Rabelas

Regional ADM Coordinator: Ma. Leilani R. Lorico

CID Chief: Jerson V. Toralde

Division EPS In Charge of LRMS: Belen B. Pili

Division ADM Coordinator: 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

Edukasyong Pangkatawan

Kwarter 2 – Modyul 4:
Mga Invasion Games:
Laruin Natin

Paunang Salita

Ang Self-learning Module o SLM ito ay maingat na inihanda para sa ating mag-aaral so 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 kani-kanilang tahanan.

Ito ay may kalakip na paunang pagsusulit upang masukat ang nalalaman ng mag-aaral mna may kinalaman sa inihandang aralin. Ito ang magsasabi kung kailangan 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 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 mangangailangan. Huwag susulatan o mamarkahn 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 ng ating mga tagapagdaloy, umaasa kami na matututo ang ating mag-aaral kahit wala sila sa paaralan.



Alamin

Isang maganda at makabuluhang araw sa iyo kaibigan! Kumusta ka? Marahil ay sabik ka nang buksan ang modyul na ito.

Naaalala mo pa ba ang mga gawain na iyong napag-aralan sa mga nakaraang aralin na nagpapatatag at nagpapalakas ng kalamnan at nagpapaunlad ng bilis at liksi? Ang mga ito ay mahalaga upang mapanatiling malusog at maganda ang pangangatawan.

Sa pagkakataong ito, ating sasariwain sa pamamagitan ng aktuwal na laro ang mga pamamaraan ng mga invasion games nang higit mo pang malinang ang mga gawaing nakapagpapaunlad ng kalusugang pisikal upang magkaroon ka ng sapat na liksi at bilis.

Ang modyul na ito ay binubuo ng apat na aralin:

Aralin 1 - Patintero

Aralin 2 – Agawang Panyo

Aralin 3 – Agawang Base

Aralin 4 – Lawin at Sisiw

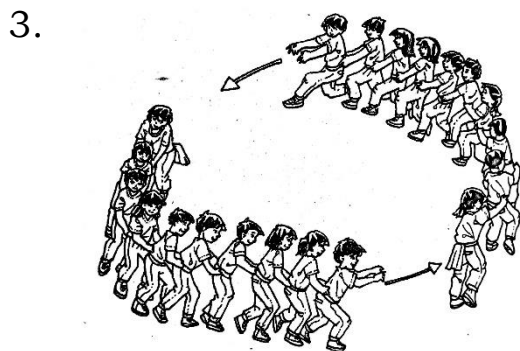
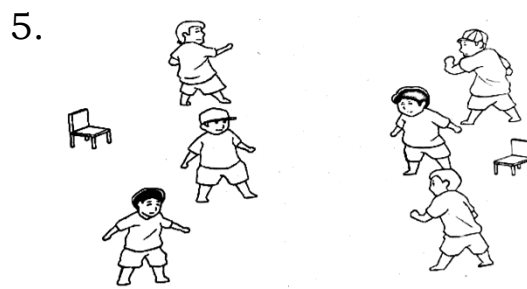
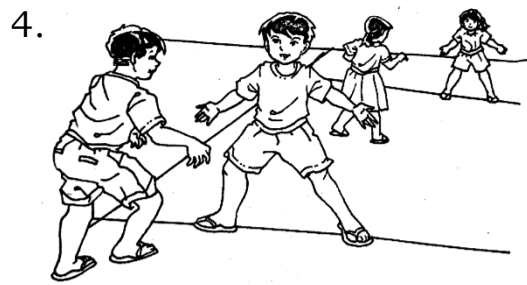
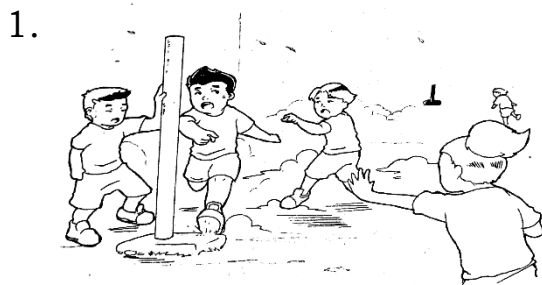
Layunin ng modyul na ito ang mga sumusunod;

1. Natataya ang kaangkupang pisikal ayon sa Physical Activity Pyramid.
2. Naisasagawa ang ibat-ibang kasanayan sa paglalaro ng invasion games.
3. Nagpapakita nang may paggalang at kagalakan sa mga kasapi ng koponan laro.



Subukin

Pagmasdan ang mga larawan sa ibaba. Kilalanin kung anong uri ng Invasion Game ang ipinapakita ng bawat isa. Pumili ng sagot sa kahon at isulat ito sa iyong sagutang papel.



PATINTERO
AGAWANG BASE
AGAWANG PANYO
LAWIN AT SISIW



Magaling!!! Natapos mo ang unang pagsubok. Maaari ka nang magpatuloy.

Aralin


1

Patintero

Ang Patintero ay isang halimbawa ng *invasion game*. Ito ay uri ng laro na ang layunin ay “lusubin” o pasukin ang kalaban ang iyong teritoryo. Kinakailangan ng bilis, liksi, at abilidad ng isang manlalaro upang manaya ng kalaban o kaya’y malusutan ang bawat miyembro ng kabilang grupo.



Balikan

Iguhit ang masayang mukha  sa linya kung ang sumusunod na pamamaraan ay nakatutulong upang mapaunlad ang iyong lakas at tatag ng kalamnan.

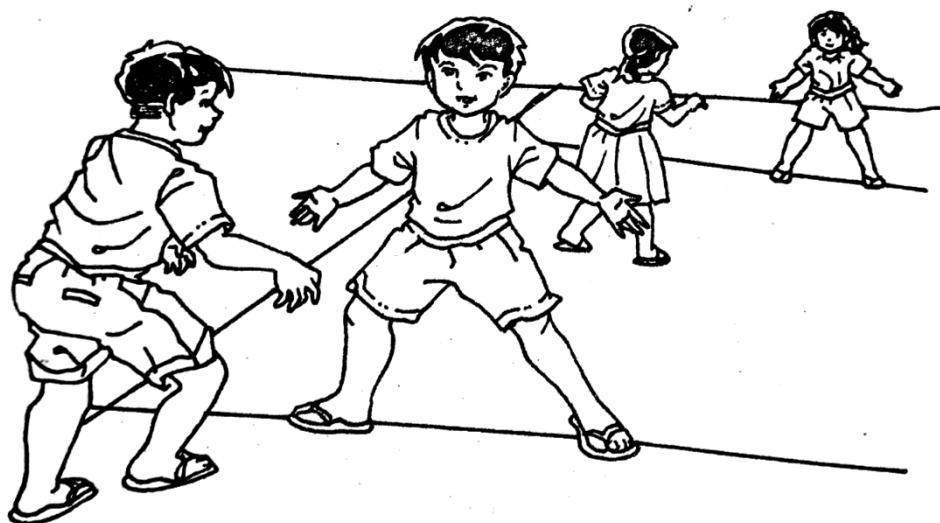
- _____ 1. Pagbuhat ng mga kagamitan sa bahay
- _____ 2. Kumakain ng masustansiyang pagkain
- _____ 3. Pagbabasa ng aklat
- _____ 4. Pagpapahinga at pagtulog sa tamang oras
- _____ 5. Pag-eehersisyo araw-araw

Mahilig ka bang maglaro? Ano-ano ang iyong mga nilalaro? Ang mga laro ay nakatutulong sa pagsasanay ng *physical fitness components*. Tara na at sanayin natin ang larong patintero.



Tuklasin

Narito ang larawan ng mga bata na naglalaro ng patintero. Magtala sa iyong sagutang papel ng limang (5) kasanayan na dapat mayroon ang mga maglalaro nito.



1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____



Suriin

May mga pamamaraan na dapat sundin sa paglalaro ng patintero. Basahin at isabuhay ang mga ito para handa kayo sa paglalaro.



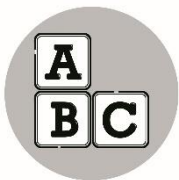
MGA PAMAMARAAN SA PAGLALARO NG PATINTERO

1. Bumuo ng dalawang pangkat na magkapareho ang bilang. Maaaring ito ay pangkat na binubuo ng mga kasama mo sa bahay.
2. Gumuhit ng mga linyang pahaba at pahalang na pantay ang mga sukat.
3. Pumili ng lider o patotot sa bawat grupo. Alamin kung sino muna ang tayang grupo. Ang patotot lamang ang maaaring tumaya sa likod ng kahit na sinong kalaban.
4. Ang tayang pangkat ay tatayo sa mga linya. Susubukang lampasan ng kabilang grupo ang bawat bantay ng linya nang hindi natatapik ang anumang bahagi ng katawan. Kung may natapik ba bahagi ng katawan, magpapalit ng tayang pangkat.
5. Kailangang makapasok at malampasan ng pangkat ang unang linya, hanggang sa huling linya, at pabalik upang makapuntos.
6. Ang pangkat na may pinakamaraming puntos sa loob ng takdang oras ang panalo.



Magiging lubos na masaya at ligtas ang inyong paglalaro kung susundin ninyo ang mga sumusunod na tuntunin bago maglaro.

1. Magsuot ng angkop na kasuotan.
2. Mag ehersisyo bago maglaro.
3. Alamin ang mga pamamaraan ng laro.
4. Maging maingat lagi sa paglalaro.
5. Huwag maglaro kung may sakit o hindi magandang nararamdaman.



Pagyamanin

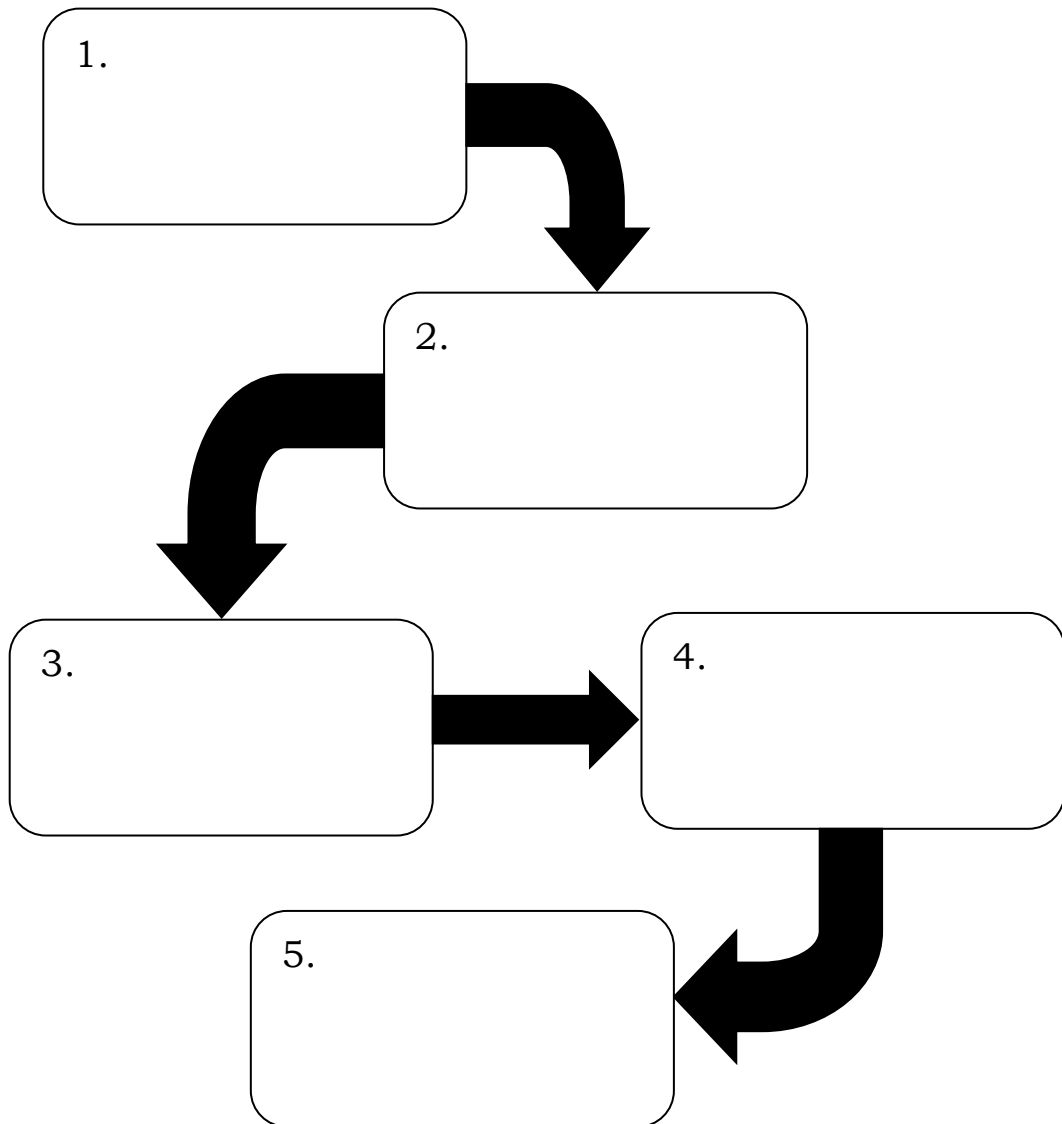
Gawain 1.

Suriin mo ang iyong kakayahan sa pagsagawa ng mga sumusunod na gawain. Lagyan ng tsek (/) ang wastong hanay kung saan ka kabilang.

Mga Gawain	Nakapahusay	Mahusay	Kailangan pang linangin
Pagtakbo ng mabilis			
Liksi sa pag-iwas sa taya			
Magalang sa paglalaro			
Marunong tumanggap ng pagkatalo o pagkapanalo			
Sanay sa gawaing pisikal			

Gawain 2.

Kumuha ng malinis na sagutang papel. Kopyahin ang ayos ng mga kahon sa ibaba. Sa loob ng bawat kahon, isulat ang 5 natatanging pamamaraan sa paglalaro ng patintero.



Lubos akong nagagalak... handang handa ka na para maisagawa nang mahusay ang laro.



Isaisip

Buuin ang talata upang mabuo ang mga konsepto ng aralin.

Ang mga (1) _____ ay nakatutulong sa pagsasanay ng mga sangkap ng (2) _____.

Ang larong (3) _____ ay halimbawa ng *invasion game* na ang layunin ay (4) _____ o pasukin ng kalaban ang iyong (5) _____.



Isagawa

Oras na para maglaro. Tawagin ang iyong kapamilya, kaibigan, o kalaro. Bumuo ng pangkat. Laruin ang Patintero sa gabay ng nakatatanda. Gamitin ang rubriks upang masukat ang iyong kasanayan sa paglalaro ng patintero.



Tandaan:

Maging maingat sa paglalaro at sundin ang mga tuntuning nabanggit bago maglaro.

RUBRIKS SA PAGLARO NG PATINTERO

Mga Batayan	3	2	1
Pamamaraan ng laro	Naisagawa ng tama ang lahat ng pamamaraan	Naisagawa ng tama ang 1 hanggang 3 na pamamaraan lamang	Walang nagawang tamang pamamaraan
Pag-iingat sa paglalaro	Nagpakita ng buong ingat sa paglalaro	Nagpakita ng kaunting pag-iingat sa paglalaro	Walang pag-iingat sa paglalaro
Pagiging Isports	Tinanggap nang buong puso ang resulta ng laro	Tinanggap ang resulta ng laro ng may pagaalinlangan	Di- natanggap ang resulta ng laro
Ugali sa paglalaro	Nagpakita ng magandang ugali sa buong oras ng paglalaro	Nagpakita ng di-kaaya-ayang ugali sa ilang oras ng paglalaro	Nagpakita ng di-kaaya-ayang ugali sa buong oras ng paglalaro
Puntos sa laro	Naipanalo ang buong laro	Isang talo at isang panalo sa paglalaro	Natalo sa laro/walang panalo

15 = 100 %

14 = 93%

13 = 87%

12=80%

11=73%

10 = 67%

9 = 60%

8 = 53%

7= 47%

6 = 40%

5 = 33%

4 = 27%

3 = 20%



Mahusay kayong manlalaro... Magaling!!!

Aralin**2****Agawang Panyo**

Ang mga larong relay na may kasamang pagdampot ng bagay ay ilan sa mga larong nagpapaunlad ng kasanayan sa bilis at liksi. Sa araling ito, isasagawa ninyo ang larong may kaugnayan sap ag-agaw o pagdampot ng isang bagay.

**Balikan**

Lagyan ng tsek (/) ang kolum kung ang nabanggit ay madalas mong ginagawa o nagawa mo na.

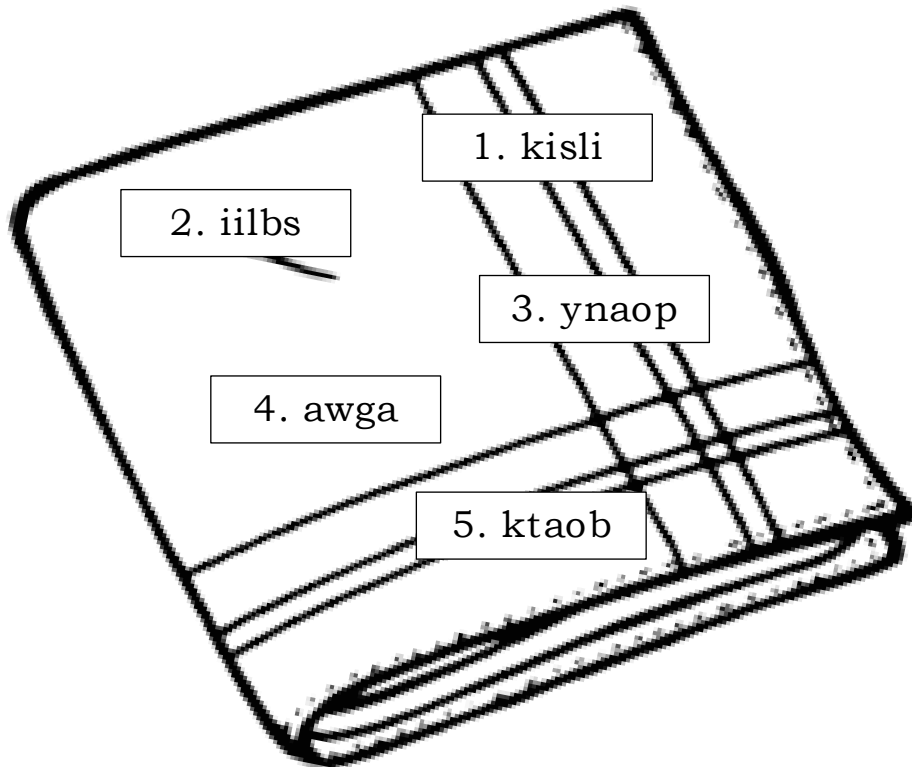
	Oo	Hindi
1. Naranasan mo na bang maglaro ng habulan at pagtakbo ng paekis-ekis?		
2. Ikaw ba'y nakipaglaro na sa iyong mga kapatid o magulang?		
3. Madalas ka bang maglaro ng luksong lubid, patintero, at tumbang preso?		
4. Nasisiyahan ka ba habang nakikipaglaro sa iyong mga kaibigan?		
5. Nakatutulong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

Naranasan mo na bang maglaro ng agawan ng bagay? Ano ang naging reaksiyon mo? Ano ang ginawa mo?



Tuklasin

Ayusin ang mga ginulong letra sa loob ng panyo upang mabuo ang hinahanap na salita ukol sa larong Agawang Panyo. Isulat ang sagot sa malinis na papel.



Suriin

Masusubok sa larong iyong pag-aaralan sa araling ito ang bilis at liksi sa pagdampot o pag-agaw ng isang bagay.





Tara na at alamin natin ang mga pamamaraan sa paglaro ng Agawang Panyo.

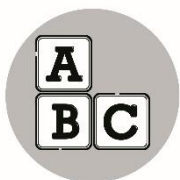
PAMAMARAAN SA PAGLARO NG AGAWANG PANYO:

1. Bumuo ng dalawang grupo na may tatlo o higit pang kasapi. Hikayatin ang iyong magulang, kapatid, pinsan o ibang kasama sa bahay sa pagbuo ng pangkat.
2. Bigyan ng bilang ang bawat manlalaro ng bawat pangkat at pumila ayon sa pagkakasunod-sunod ng bilang.
3. Pumila nang magkaharap ang magkabilang panig na magkatapat ang bawat bilang na iniatas.
4. Ang guro o nakatatanda sa inyo ang hahawak ng panyo at tatawag sa numero ng manlalaro.
5. Sa hudyat ng tagahawak ng panyo, tatakbo sa gitna ang manlalaro, lalapit sa hinahawakang panyo at dadamputin o aagawin ang panyo at babalik sa puwesto.
6. Siguraduhing hindi mataya ng kalaban upang makapuntos ang grupo.



Ugaliing isaisip muna ang mga sumusunod na mga tuntunin bago simulan ang laro upang maging ligtas at masaya ang paglalaro.

1. Magsuot ng angkop na kasuotan.
2. Mag ehersisyo bago maglaro.
3. Alamin ang mga pamamaraan ng laro.
4. Maging maingat lagi sa paglalaro.
5. Huwag maglaro kung may sakit o hindi magandang nararamdaman.



Pagyamanin

Gawain 1.

Alam kong malawak na ang natutunan mo tungkol sa mga pamamaraan ng paglalaro ng invasion game na Agawang Panyo.

Lagyan ng bilang **1** hanggang **5** ang bawat pamamaraan ayon sa tamang pagkakasunod-sunod nito sa paglalaro ng Agawang Panyo.

_____1. Pumila nang magkakarap ang magkabilang panig na magkatapat ang bawat bilang na iniatas.

_____2. Bumuo ng dalawang grupo na may lima o higit pang kasapi at bigyan ng bilang ang bawat isa. Pumila ang bawat kasapi ayon sa pagkakasunod-sunod ng bilang.

_____3. Siguraduhing hindi mataya ng kalaban upang makapuntos ang grupo.

_____4. Sa hudyat ng guro, tatakbo sa gitna ang manlalaro, lalapit sa hinahawakang panyo at dadamputin o aagawin ang panyo at babalik sa puwesto.

_____5. Ang guro ang hahawak ng panyo at tatawag sa numero ng manlalaro.

Gawain 2.

Handa ka na bang gawin ang mga pamamaraan ng Agawang Panyo? Mainam kung Oo pero kailangan mo munang linangin ang mga kakayahang pisikal na kinakailangan upang matagumpay mong malaro ang Agawang Panyo.

Ang larong agawan ay nagpapaunlad sa bilis sa pagtakbo at liksi sa paggalaw.

Lagyan ng tsek (/) ang bawat kolum kung nagawa mo ang mga ito.

Mga Gawain (Gawin ito na may isang katunggali na parehas ng iyong edad at may gumagabay na nakatatanda)	Mabilis	Katamtaman	Mahina
Patakbong pagpulot ng isang bagay sa 10 metrong distansya			
Pagtakbo nang direktso sa 10 metrong distansya			
Pagtakbo nang paekis-ekis sa 10 metrong distansya			



Suriin kung saan nabibilang ang iyong bilis:

MABILIS - kung ikaw ang nauna sa iyong katunggali

KATAMTAMAN – kung kasabay mo lamang ang iyong katunggali

MAHINA – kung ang iyong katunggali ang nauna

Laging isipin na ang larong Agawang Panyo ay nangangailangan ng sapat na



Isaisip

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.



Isagawa

Oras na para maglaro. Tawaging muli ang iyong kapamilya, kaibigan at kalaro. Laruin ang Agawang Panyo sa gabay ng nakatatanda. Gamitin ang rubriks upang malaman kung naisagawa ng tama ang laro.



Tandaan:

Kanina ay may mga nabanggit na tuntunin na dapat sundin bago simulan ang laro. Sundin ito upang maging masaya at matagumpay ang inyong laro. Lubos na pag-iingat ay kailangan.

RUBRIKS SA PAGLARO NG AGAWANG PANYO

Mga Batayan	3	2	1
Pamamaraan ng laro	Naisagawa ng tama ang lahat ng pamamaraan	Naisagawa ng tama ang 1 hanggang 3 na pamamaraan lamang	Walang nagawang tamang pamamaraan
Pag-iingat sa paglalaro	Nagpakita ng buong ingat sa paglalaro	Nagpakita ng kaunting pag-iingat sa paglalaro	Walang pag-iingat sa paglalaro
Pagiging Isports	Tinanggap nang buong puso ang resulta ng laro	Tinanggap ang resulta ng laro ng may pagaalinlangan	Di- natanggap ang resulta ng laro
Ugali sa paglalaro	Nagpakita ng magandang ugali sa buong oras ng paglalaro	Nagpakita ng di-kaaya-ayang ugali sa ilang oras ng paglalaro	Nagpakita ng di-kaaya-ayang ugali sa buong oras ng paglalaro
Puntos sa laro	Naipanalo ang buong laro	Isang talo at isang panalo sa paglalaro	Natalo sa laro/walang panalo

15 = 100 %

14 = 93%

13 = 87%

12=80%

11=73%

10 = 67%

9 = 60%

8 = 53%

7= 47%

6 = 40%

5 = 33%

4 = 27%

3 = 20%



Binabati ko kayo dahil nagawa ninyo ng mahusay at may buong pag-iingat ang laro. Kung kayo man ay natalo sa ngayon, huwag mangamba dahil marami pang laro ang ating gagawin sa sunod na aralin.

Agawang Base

Ang habulan, patintero at iba pang laro kasama ang mga kaibigan o kamag-aral ay kasiya-siya. Bukod sa kasiyahan, nalilinig din ang iba't ibang sangkap ng *fitness* tulad ng lakas ng kalamnan, bilis at liksi.

**Balikan**

Ang pagkakaroon ng lakas ng kalamnan, liksi at bilis ay ang mga kasanayan na kinakailangan sa paglalaro ng Agawang Base. Ating balikan ang mga gawain na magpapaunlad sa mga kasanayang ito.

Isulat sa sagutang papel ang **Oo** kung ang gawain ay makakatulong upang lumakas ang kalamnan o umunlad ang liksi at bilis at **Hindi** naman kung hindi ito makakatulong.

- _____ 1. Pagbuhat ng timba ng tubig
- _____ 2. Pagdribol ng bola
- _____ 3. Pagpinta ng paboritong larawan
- _____ 4. Paglaro ng habulan
- _____ 5. Panonood ng inaabangang serye sa telebisyon

Ang ating katawan ay mahalaga. Ito ay dapat alagaan at pagtuunan ng pansin. Mas mainam ang pagkakaroon ng *physical fitness* at maaari itong makamit sa pamamagitan ng mga laro.



Tuklasin

Pagmasdan mo ang larawan sa ibaba, Ano kaya ang kanilang ginagawa?



Itala ang ginagawa ng mga bata sa larawan, Isulat ito sa 3 hanggang 5 pangungusap lamang. Isulat ang sagot sa sagutang papel.



Kapuri puri ka!!! Binabati kita sa iyong magandang gawain. Ipagpatuloy mo yan kaibigan.



Suriin

Ang larong Agawang Base ay isang uri ng *Invasion Game* na ang layunin ay maagaw ang base ng kalaban sa pamamagitan ng magaling na estratehiya. Halina't alamin ang mga pamamaraan ng paglaro ng Agawang Base upang mas maunawaan ninyo ang tamang estratehiya sa paglaro nito.



PAMAMARAAN SA PAGLARO NG AGAWANG BASE:

1. Bumuo ng dalawang pangkat na may pantay na bilang.
2. Mag Jack-and-Poy para malaman kung sino-sino ang magkakampi. Mas maraming manlalaro, mas masaya.
3. Kailangan ng bawat pangkat na may base o bahay. Ito ay maaaring puno ng kahoy, malaking bato, o anumang puwedeng gawing base ng bawat pangkat.
4. May guhit na linya sa gitna na maghahati sa dalawang base ang bawat pangkat.
5. May maiiwang isa na magbabantay sa kanilang base para hindi ito maagaw, habang ang ibang kasapi ng pangkat ay susubukang agawin ang base ng kalaban.
6. Kapag lumampas sa linya ang manlalaro, kailangang habulin ng kalaban upang hulihin. Ito ay dadalhin sa kanilang base bilang preso at kailangang bantayan upang hindi makatakas.

7. Maaari lamang makalaya ang presong manlalaro kung mahahawakan o matatapik ng kakampi at maaari na itong maglaro muli.
8. Kapag ang baseline ng pangkat at nataya ng kalaban nang hindi siya natataya, maaari ding manalo kung lahat ng kasapi sa kabilang koponan ay nahuli na.

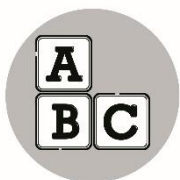


Ang lahat na laro ay magiging matagumpay kung ito'y gagawin nang may buong pag iingat. Halina at alaming muli ang mga tuntunin bago simulan ang isang laro.

1. Magsuot ng angkop na kasuotan.
2. Mag ehersisyo bago maglaro.
3. Alamin ang mga pamamaraan ng laro.
4. Maging maingat lagi sa paglalaro.
5. Huwag maglaro kung may sakit o hindi magandang nararamdaman.



Mahusay! Mukhang handang handa ka na sa nalalapit nating paglalaro ngunit alamin muna natin kung hanggang saan ang iyong nalalaman sa larong Agawang Base. Tara... ipagpatuloy na natin ang ating pag aaral.

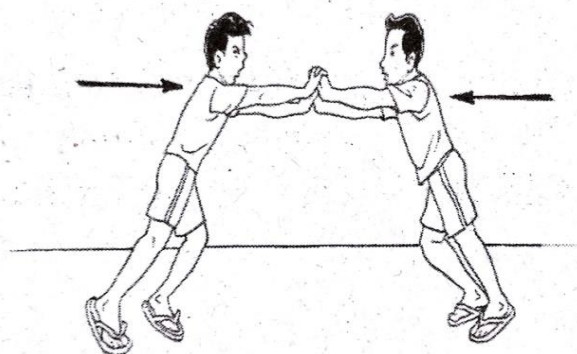


Pagyamanin

Gawain 1. Suriin at pag-aralan ang mga larawan sa ibaba.

Alin sa mga ito ang nagpapakita ng tamang paraan sa paglalaro ng Agawang Base? Lagyan ng tsek (/) ang nagpapakita ng tamang pamamaraan at ekis (X) naman kung hindi.

1.



2.



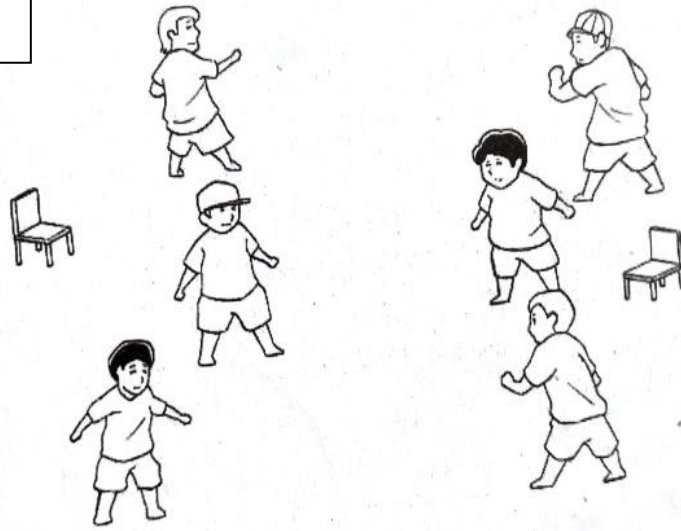
3.



4.



5.



Gawain 2. Suriin ang sariling kakayahan. Lagyan ng tsek (/) ang bawat kolum kung gaano mo kayang gawin ang mga sumusunod na gawain.

Mga Gawain	Mahina	Katamtaman	Mabilis
Pagtakbo nang mabilis			
Maliksing pag-iwas na mataya			
Paghuli ng kalaban			
Pagligtas ng kakampi			
Paglaro ng may estratehiya			



Lubos akong nagagalak... handang handa ka na para maisagawa ng mahusay ang laro.



Isaisip

Ang larong Agawang Base ay nagpapaunlad sa bilis sa pagtakbo at liksi sa paggalaw. Sa paglalaro nito, kailangan ang pag-iingat upang hindi mataya ng kalaban.

Ang layunin sa larong ito ay maagaw ng grupo ang base ng kalaban nang hindi natataya.



Isagawa

Oras na para maglaro. Tawagin ang iyong kapamilya, kaibigan o kalaro. Laruin ang Agawang Base sa gabay ng nakatatanda. Gamitin ang rubriks upang malaman kung naisagawa ng tama ang laro.



Tandaan:

Kanina ay may mga nabanggit na tuntunin na dapat sundin bago simulan ang laro. Sundin ito upang maging masaya at matagumpay ang inyong laro. Lubos na pag-iingat ay kailangan.

RUBRIKS SA PAGLARO NG AGAWANG BASE

Mga Batayan	3	2	1
Pamamaraan ng laro	Naisagawa ng tama ang lahat ng pamamaraan	Naisagawa ng tama ang 1 hanggang 3 na pamamaraan lamang	Walang nagawang tamang pamamaraan
Pag-iingat sa paglalaro	Nagpakita ng buong ingat sa paglalaro	Nagpakita ng kaunting pag-iingat sa paglalaro	Walang pag-iingat sa paglalaro
Pagiging Isports	Tinanggap nang buong puso ang resulta ng laro	Tinanggap ang resulta ng laro ng may pagaalinlangan	Di- natanggap ang resulta ng laro
Ugali sa paglalaro	Nagpakita ng magandang ugali sa buong oras ng paglalaro	Nagpakita ng di-kaaya-ayang ugali sa ilang oras ng paglalaro	Nagpakita ng di-kaaya-ayang ugali sa buong oras ng paglalaro
Puntos sa laro	Naipanalo ang buong laro	Isang talo at isang panalo sa paglalaro	Natalo sa laro/walang panalo

15 = 100 %

14 = 93%

13 = 87%

12=80%

11=73%

10 = 67%

9 = 60%

8 = 53%

7= 47%

6 = 40%

5 = 33%

4 = 27%

3 = 20%



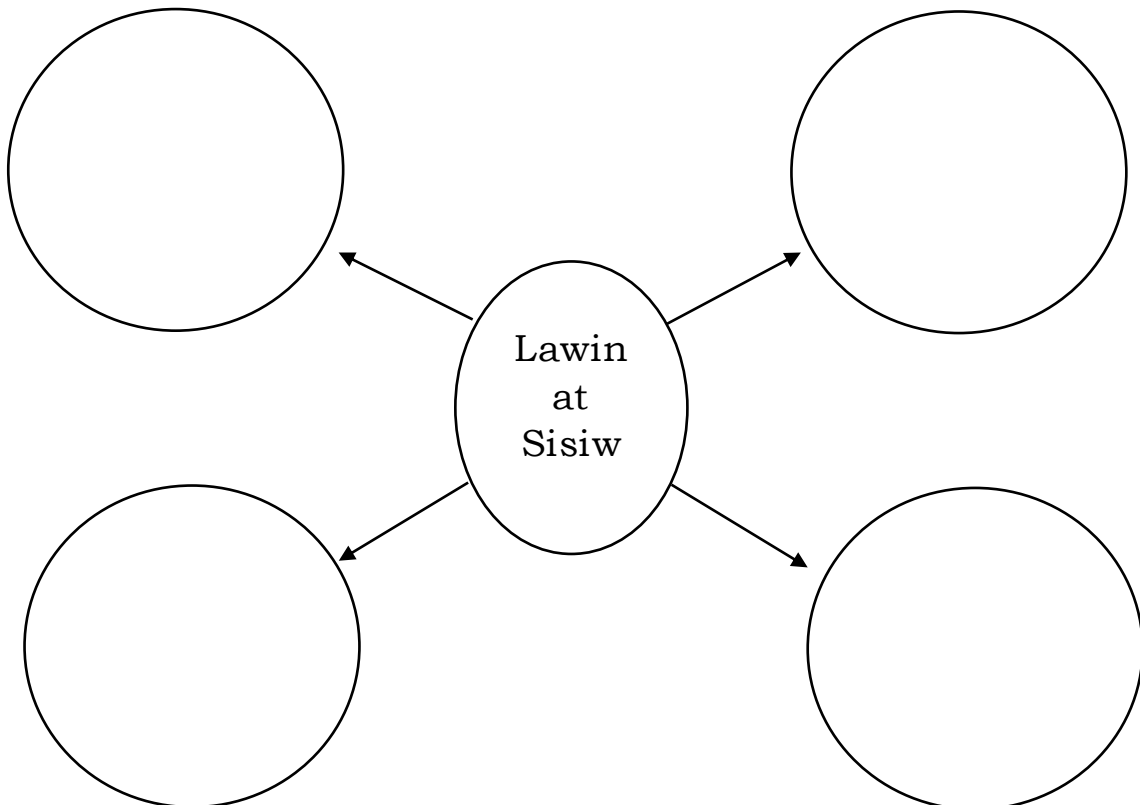
Binabati ko kayo dahil nagawa ninyo ng mahusay at may buong pag-iingat ang laro.

Lawin at Sisiw

Ang *physical fitness* ng isang tao ay maaring mawala kung hindi niya napapanatili ito. Upang masanay mo ang iyong sarili, sumali ka sa mga *physical activity* o gawaing pisikal gaya ng larong Lawin at Sisiw.

**Balikan**

Ano-ano ang mga kasanayan na kasama sa *physical fitness* ang maaari mong magamit sa paglalaro ng lawin at sisiw? Isulat sa loob ng bawat bilog ang sagot.





Tuklasin

Suriin ang mga salita o grupo ng mga salitang nasa loob ng kahon na hawak ni Lawin. Isulat sa inyong kuwaderno ang mga salita o grupo ng mga salita na may kaugnayan sa larong Lawin at Sisiw.



panyo
bato
pangkatang laro
baywang
bilis



Suriin

Basahin at pag-aralan ang mga sumusunod na impormasyon upang lubos na maunawaan ang larong Lawin at Sisiw.

MGA ALITUNTUNIN SA PAGLARO NG LAWIN AT SISIW

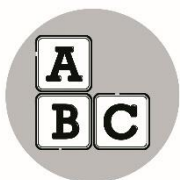
1. Bumuo ng dalawang pangkat na may bilang na lima. Maaaring ito ay pangkat na kasama ang iyong magulang, kapatid, pinsan o mga kalaro mula sa kapitbahay.
2. Maglalaban-laban ang dalawang pangkat.

3. Ang sinumang nakatatanda ang magbibigay ng hudyat sa pagpapasimula ng laro, at siya rin ang tatayong tagatahol nito.
4. Pumili ng pinakamalakas sa mga manlalaro na siyang maging lider o nasa unahan ng hanay.
5. Mamili rin ng isa pang maliksing manlalaro na siyang nasa hulihan ng hanay.
6. Ikakabit ang dalawang kamay sa baywang ng kasunod na manlalaro at kailangang higpitan ang pagkakahawak nito.
7. Lagyan ng panyo sa likod malapit sa baywang, ang huling manlalaro ng bawat pangkat.
8. Kailangan nakahanay nang maayos ang bawat pangkat bago umpisahan ang laro.
9. Sa paghudyat ng tagahatol o sinumang nakatatanda, magsimulang iikot ang bawat pangkat at sikaping maagaw ng lider ang panyo na nasa likod ng huling manlalaro sa pangkat ng kalaban. Kapag naagaw ng kalaban ang panyo, bigyan sila ng puntos.
10. Ang makakuha ng mataas na puntos ay siyang panalo.



Tandaan:

Lahat ng laro ay magiging masaya kung buong pag-iingat ang gagawin habang ito'y ginagawa.



Pagyamanin

Gawain 1. Alamin natin kung hanggang saan ang iyong nalalaman tungkol sa pamamaraan ng paglalaro ng *Invasion Game* na Lawin at Sisiw. Ayusin sa tamang pagkakasunod-sunod ang mga alituntunin sa larong nabanggit. Lagyan ng bilang 1 hanggang 10.

- _____ 1. Mamili rin ng isa pang maliksing manlalaro na siyang nasa hulihan ng hanay.
- _____ 2. Ang nakatatanda ang magbibigay ng hudyat sa pagpapasimula ng laro, at siya rin ang tatayong tagahatol nito.
- _____ 3. Maglaban-laban ang bawat pangkat.
- _____ 4. Bumuo ng dalawang pangkat na may bilang na lima. Maaaring ito ay pangkat na kasama ang iyong magulang, kapatid, pinsan o mga kalaro mula sa kapitbahay.
- _____ 5. Lagyan ng panyo sa likod malapit sa baywang ang huling manlalaro ng bawat pangkat.
- _____ 6. Sa paghudyat ng tagahatol, magsimulang iikot ang bawat pangkat at sikaping maagaw ng lider ang panyo na nasa likod ng huling manlalaro sa pangkat ng kalaban. Kapag naagaw ng kalaban ang panyo, bigyan sila ng puntos.
- _____ 7. Kailangang nakahanay nang maayos ang bawat pangkat bago umpisahan ang laro.
- _____ 8. Ang makakuha ng mataas na puntos ay siyang panalo.
- _____ 9. Pumili ng pinakamalakas sa mga manlalaro na siyang maging lider o nasa unahan ng hanay.
- _____ 10. Ikakabit ang dalawang kamay sa baywang ng kasunod na manlalaro at kailangang higpitan ang pagkakahawak nito.



Lubos akong nagagalak... handang handa ka na para maisagawa ng mahusay ang laro.



Isaisip

Ang larong Lawin at Sisiw ay isa ring laro na tumutulong sa pagpapaunlad ng kasanayan sa pagiging mabilis at maliksi. Nagagamit din dito ang lakas at tatag ng kalamnan.

Tinatawag din ang larong ito na “Touch the Dragon’s Tail”, “Hablutin mo ang Buntot ko” at iba pa. Sa paglalaro nito, kailangang maging listo at maliksi upang maagaw ang panyo.

Kailangan ng mga sisiw ang proteksiyon katulad ng isang manalalaro, layunin ng inahin na iiwas ang kaniyang mga sisiw mula sa mga kamay ng lawin.



Isagawa

Oras na para maglaro. Tawaging muli ang iyong kapamilya, kaibigan o kalaro. Laruin ang Lawin at Sisiw sa gabay ng nakatatanda. Gamitin ang rubriks upang malaman kung naisagawa ng tama ang laro.



Tandaan:

Gawing masaya at maingat ang paglalaro. Ugaliing isaisip lagi ang kaligtasan ng bawat isa.

RUBRIKS SA PAGLARO NG LAWIN AT SISIW

Mga Batayan	3	2	1
Pamamaraan ng laro	Naisagawa ng tama ang lahat ng pamamaraan	Naisagawa ng tama ang 1 hanggang 3 na pamamaraan lamang	Walang nagawang tamang pamamaraan
Pag-iingat sa paglalaro	Nagpakita ng buong ingat sa paglalaro	Nagpakita ng kaunting pag-iingat sa paglalaro	Walang pag-iingat sa paglalaro
Pagiging Isports	Tinanggap nang buong puso ang resulta ng laro	Tinanggap ang resulta ng laro ng may pagaalinlangan	Di- natanggap ang resulta ng laro
Ugali sa paglalaro	Nagpakita ng magandang ugali sa buong oras ng paglalaro	Nagpakita ng di-kaaya-ayang ugali sa ilang oras ng paglalaro	Nagpakita ng di-kaaya-ayang ugali sa buong oras ng paglalaro
Puntos sa laro	Naipanalo ang buong laro	Isang talo at isang panalo sa paglalaro	Natalo sa laro/walang panalo

15 = 100 %

14 = 93%

13 = 87%

12=80%

11=73%

10 = 67%

9 = 60%

8 = 53%

7= 47%

6 = 40%

5 = 33%

4 = 27%

3 = 20%



Natutuwa ako at matagumpay ninyong nalaro ang Lawin at Sisiw. Ipinagmamalaki ko ang inyong nagawa.



Tayahin

Piliin ang letra ng tamang sagot. Isulat ang sagot sa iyong papel.

1. Ang mga sumusunod ay mga uri ng *invasion games* maliban sa _____.

A. Patintero

C. Agawang Base

B. Agawang Panyo

D. Lawin at Inahin

2. Ang larong ito ay may layuning maagaw ang base o bahay ng kabilang pangkat.?

A. Patintero

C. Agawang Base

B. Agawang Panyo

D. Lawin at Sisiw

3. Anong laro ang kinakailangang may taya sa mga linya?

A. Patintero

C. Agawang Base

B. Agawang Panyo

D. Lawin at Sisiw

4. Paano maidedeklara kung aling pangkat ang panalo sa larong patintero?

A. Panalo ang pangkat na may pinakamaraming puntos.

B. Panalo ang pangkat na may pinakamatagal na oras na naglaro.

C. Panalo ang pangkat na may pinakamababang puntos.

D. Panalo ang pangkat na may pinakamatagal na oras sa loob ng palaruan.

5. Sa larong Agawang Base, ano ang naghahati sa dalawang *base* ng bawat pangkat?

A. linya

B. bato

C. panyo

D. upuan

6. Anong bagay ang dapat ikabit sa likod ng huling manlalaro ng Lawin at Sisiw na siyang dapat agawin ng kabilang pangkat?

- A. bola
- B. panyo
- C. sombrero
- D. lubid

7. Ito ay mga kasanayang mapapaunlad sa paglalaro ng mga *invasion games* maliban sa

- A. liksi at bilis
- B. matatag na kalamnan
- C. pag-iisip ng estratehiya
- D. mataas na pagtalon

8. Ang mga laro ay gawaing pisikal na dapat lahukan dahil ito ay

- A. nagpapalakas ng katawan
- B. nakatutulong sa magandang pakikipag-kapwa
- C. nagpapatatag ng katawan
- D. lahat ng nabanggit

9. Alin sa mga sumusunod ang dapat ginagawa kapag nakikilahok sa mga gawain katulad ng laro?

- A. Nakikipaglaro ng patas sa kalaban
- B. Walang pakialam sa kalaban
- C. Hinahayaang masaktan ang kalaro
- D. Wala sa mga nabanggit

10. Kapag nadapa ang iyong kalaban sa laro, ano ang dapat mong gawin?

- A. magkunwaring hindi nakita
- B. titingnan lamang
- C. magsisigaw upang mapansin
- D. tulungan at dalhin sa ligtas na lugar



Karagdagang Gawain

Gumawa ng iyong repleksiyon tungkol sa kung ano ang mabuting naidulot sa iyo ng paglalaro mo ng mga *invasion games* kasama ng iyong mga kapamilya, kaibigan at kalaro.

**Ang paglalaro ko ng mga *invasion games* ay
nagdulot sakín ng -**



Susi sa Pagwawasto

<p>Subukin</p> <p>1. Agawang Base 2. Agawang Panyo</p>	<p>ARALIN 1</p> <p>Baliknan</p> <p>1. masayang mukha 2. masayang mukha 3. masayang mukha 4. masayang mukha 5. masayang mukha</p>	<p>Tuklasin</p> <p>Mga maaring kasagutan: 1. maliksing kumilos 2. mabilis tumakbo 3. nag-iisip ng estratehiya 4. matunong umiwas sa taya 5. sanay sa gawain pisikal</p>	<p>Pagpamamagitan</p> <p>Gawain 1</p> <p>Maaring iba-iba ang sagot ng mga bata.</p>
<p>1. Agawang Base 2. Agawang Panyo 3. Lawin at Sisiw 4. Patintero 5. Agawang Base</p>	<p>ARALIN 2</p> <p>Baliknan</p> <p>1. laro 2. physical fitness 3. patintero 4. lusbud 5. teritoryo</p>	<p>Isagawa</p> <p>Maaring iba-iba ang resulta ng larong batay sa rubrik.</p>	<p>Maaring iba-iba ang sagot ng mga bata.</p>
<p>Tuklasin</p> <p>1. iliksi 2. bills 3. panyo 4. agaw 5. takbo</p>	<p>Pagpamamagitan</p> <p>Gawain 1 1. 2 2. 1 3. 5 4. 4 5. 3</p>	<p>Maaring iba-iba ang resulta ng larong batay sa rubrik.</p>	<p>Maaring iba-iba ang sagot ng mga bata.</p>

ARALIN 3	Balikán	1. Oo	3. Hindi	5. Hindi
		2. Oo	4. Oo	
	Tuklasín	Maaring iba-iba ang sagot ng mga bata ayon sa kanilang paglalarawan.		
		Pagyamanin		
		Gawain 1		
		1. X	3. /	5. /
		2. X	4. X	
	Gawain 2	Maaring iba-iba ang sagot ng mga bata ayon sa kanilang karanasan.		
		Isagawa		
		Maaring iba-iba ang resulta ng larong batay sa rubrik.		
ARALIN 4	Balikán	1. bilis	3. tatag ng kalamnan	
		2. liksi	4. Lakas ng kalamnan	
	Tuklasín	paryo pangkatang larong baywang		
		Pagyamanin		
		Gawain 1		
		1. 5	6. 9	
		2. 3	7. 8	
		3. 2	8. 10	
		4. 1	9. 4	
		5. 7	10. 6	
	Isagawa	Maaring iba-iba ang resulta ng larong batay sa rubrik.		
		Tayahin		
		1. D	6. B	
		2. C	7. D	
		3. A	8. D	
		4. A	9. A	
		5. A	10. D	
	Karagdagang Gawain	Maaring iba-iba ang sagot ng mga bata ayon sa kanilang karanasan.		

Sanggunian

Kagawaran ng Edukasyon, Edukasyong Pangkatawan at Pangkalusugan Patnubay ng Guro, Book Media Press Inc.,2015

Kagawaran ng Edukasyon, Edukasyong Pangkatawan at Pangkalusugan Kagamitan ng Mag-aaral, Book Media Press Inc., 2015

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