

## Edukasyon sa Pagpapalakas ng Katawan

### Mithiin:

Patuloy na nakapagtatamo ng kaukulang antas ng kaangkupang pisikal sa pamamagitan ng paglahok sa mga gawaing pangkatawan gamit ang mga batayang kilos na naisasagawa nang may kasanayan sa mga laro, himnasyo, sayaw at isports, habang nagpapakita ng kanais-nais na kasanayang pangsosyal, sumusunod sa mga kaugaliang pangkalusugan at pangkaligtasan at pinahahalagahan ang ating mga katutubong kultura.

<b>Ikaapat na Baitang</b>	<b>Ikalimang Baitang</b>	<b>Ikaanim na Baitang</b>
<p><b>Inaasahang Bunga:</b> Pagkatapos ng Ikaapat na Baitang, nagkakaroon ang mga bata ng kakayahan na mapaunlad ang sariling tigas at tindig sa pamamagitan ng wastong pangangasiwa ng katawan at pagtataya sa kaangkupang pisikal, pagsasagawa ng mga kilos lokomotor at di-lokomotor at paggamit sa mga ito sa mga laro, himnasyo at “stunts” na pang-isahan, pandalawahan at may kapareha, pagsasagawa ng mga katutubo at banyagang sayaw at mga batayang kasanayan sa Atletiks nang may pag-iingat at paglahok sa mga natatanging gawaing pangkultura at pampalakasan.</p>	<p><b>Inaasahang Bunga:</b> Pagkatapos ng Ikalimang Baitang, patuloy na napapaunlad ng mga bata ang sariling tigas at tindig sa pamamagitan ng wastong pangangasiwa ng katawan at pagtataya ng kaangkupang pisikal, pagsasagawa ng mga kilos lokomotor at di-lokomotor at paggamit sa mga ito sa mga laro, himnasyo, “stunts,” sayaw at isports na volleyball at paglahok sa mga natatanging gawaing pangkultura at pampalakasan habang ipinakikita ang mga mabuting kaugalian sa pagkatao</p>	<p><b>Inaasahang Bunga:</b> Pagkatapos ng Ikaanim na Baitang, nagkakaroon ang mga bata ng mas mataas na kakayahan na maisagawa ang wastong pangangasiwa ng katawan at pagtataya sa kaangkupang pisikal, magamit ang kumbinasyong lokomotor at di-lokomotor sa pagsasagawa ng mga gawain na may kasangkapan o aparato nang isahan, pandalawahan at pangmaramihan, pagsasagawa ng mga laro, at “stunts” at mas masalimuot na mga katutubo at banyagang sayaw, mga batayang kasanayan sa softball/baseball at basketball upang magamit ang mga ito sa mga panimulang laro na sinusunod ang mga pamantayan sa pagsasagawa ng gawain at paglahok sa mga natatanging gawaing pangkultura at pampalakasan</p>
<p><b>Mga Pamantayan:</b></p> <p>Ang mag-aaral ay:</p>		
<p><b>I. KAKAYAHAN SA PANGANGASIWA NG KATAWAN</b></p>		
<p><b>A. Wastong Tigas/Tindig at Kaaya-ayang Ayos ng Katawan</b></p>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• nakapagpapakita ng sapat na kakayahan sa pangangasiwa ng katawan sa pamamagitan ng paglahok sa mga gawain na nakatutulong sa pagpapaunlad ng wastong tindig</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• patuloy na nakapagpapakita ng sapat na kakayahan sa pangangasiwa ng katawan sa pamamagitan ng paglahok sa mga gawain na nakatutulong sa pagpapaunlad ng wastong tindig</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• nakapagpapakita ng mas mataas na kakayahan sa pangangasiwa ng katawan</li> </ul>

Ikaapat na Baitang	Ikalimang Baitang	Ikaanim na Baitang
<ul style="list-style-type: none"> <li>• nasasabi ang kinalabasan ng pagtataya sa wastong tikas ng katawan na isanagawa sa tulong ng “Plumbline Test”</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• nasasabi ang kinalabasan ng pagtataya sa wastong tikas ng katawan na isanagawa sa tulong ng “Plumbline Test”</li> </ul>	
<b>B. Pagpapaunlad ng Kaangkupang Pisikal</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• natataya ang kaangkupang pisikal na ginagamit ang Revised Physical Fitness Test (PPFT) at Sports Talent Identification upang matukoy ang kalakasan at kahinaan sa kaangkupang pisikal at nakapagsasagawa ng mga wastong gawain na makapagpapaunlad sa mga kahinaang natuklasan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• natataya ang kaangkupang pisikal na ginagamit ang Revised Physical Fitness Test (PPFT) at Sports Talent Identification upang matukoy ang kalakasan at kahinaan sa kaangkupang pisikal at nakapagsasagawa ng mga wastong gawain na makapagpapaunlad sa mga kahinaang natuklasan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• natataya ang kaangkupang pisikal na ginagamit ang Revised Physical Fitness Test (PPFT) at Sports Talent Identification upang matukoy ang kalakasan at kahinaan sa kaangkupang pisikal at nakapagsasagawa ng mga wastong gawain na makapagpapaunlad sa mga kahinaang natuklasan</li> </ul>
<b>II. BATAYANG KASANAYAN SA PAGKILOS</b>		
<b>A. Mga Kasanayang Lokomotor at B. Mga Kasanayang Di-Lokomotor</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• nakapagpapakita ng sapat na kahusayan sa paggamit ng mga batayang kasanayan sa pagkilos tulad ng kasanayang lokomotor at di-lokomotor sa pagsasagawa ng mga gawain tulad ng awit na may kilos, “mimetics,” laro, isports at gawaing panritmo, atbp. na ginagamitan ng iba’t ibang bilis, direksyon, antas, diin at lakas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• patuloy na nakapagpapakita ng sapat na kahusayan sa paggamit ng mga batayang kasanayan sa pagkilos tulad ng kasanayang lokomotor at di-lokomotor sa pagsasagawa ng mga gawain tulad ng awit na may kilos, “mimetics,” laro, isports at gawaing panritmo, na ginagamitan ng iba’t ibang bilis, direksyon, antas, diin at lakas na minsan ay may kaugnay na ritmo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• nakapagpapakita ng may sapat na kahusayan sa pagsasagawa ng mga kumbinyong kilos lokomotor at di-lokomotor sa pagsasagawa ng mga gawain na ginagamitan ng iba’t ibang bilis, direksiyon, antas, diin at lakas at nagagamit ang mga kumbinyong kilos lokomotor at di-lokomotor sa mga gawaing may payak na ritmo at sa paglutas ng mga suliranin</li> </ul>
<b>C. Kakayahan sa Paggamit ng mga Kasangkapang Pangkamay at Aparato</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• nagagamit nang may kahusayan ang dalawang (2) kasangkapang pangkamay at aparato sa alinman sa mga sumusunod: bola, binbag, patpat at bangko sa isahan at maramihang paglalaro</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• nagagamit nang wasto at nang may pag-iingat ang dalawang (2) kasangkapang pangkamay at aparato sa alinman sa mga sumusunod: bola, binbag, patpat at bangko na ginagamitan ng antas, hugis, direksiyon, lakas, diin o ritmo sa mga gawaing pang-isahan, may kapareha o kapangkat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• naisasagawa nang wasto at nang may pag-iingat ang iba’t ibang gawaing ginagamitan ng bola, hoop at iba pang kasangkapang pangkamay nang isahan, may kapareha o may kapangkat</li> </ul>

Ikaapat na Baitang	Ikalimang Baitang	Ikaanim na Baitang
<b>III. MGA KATANGI-TANGING KAKAYAHAN AT KASANAYAN</b>		
<b>A. Mga Kasanayang Panghimnasyo/"Stunts" at mga Gawaing Sumusubok sa Sariling Kakayahan</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>naisasagawa nang may sapat na kahusayan ang mga katangi-tanging kakayahan at kasanayan sa mga gawaing panghimnasyo, "stunts" at mga gawaing sumusubok sa sariling kakayahan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>naisasagawa nang may sapat na kahusayan ang mga katangi-tanging kakayahan at kasanayan sa mga gawaing pang-himnasyo, "stunts" at mga gawaing sumusubok sa sariling kakayahan at nakalilikha ng isa (1) o dalawang (2) payak na ehersisyo na gumagamit ng mga panimulang kasanayang panghimnasyo</li> <li>naipakikita ang kaugaliang pagtutulungan, pakikiisa, pamumuno, pagkalisto at pagiging responsable sa pagsasagawa ng isa o dalwang Pyramid na binubuo ng dalawa (2) o tatlong (3) katao</li> <li>naisasagawa ang alinman sa mga iminumungkahing "stunts" na pang-isahan, pandalawahan, pangmaramihan at may uring paggulong at pang-"tumbling" nang may tiwala sa sarili</li> <li>naisasagawa nang may kasanayan ang wastong pag-akyat at pagbaba sa "Balance Beam" at isa o dalawang ehersisyo sa ibabaw ng beam habang sumusunod sa mga pamantayan sa pagsasagawa nang may pagtitiwala sa sarili</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>naisasagawa nang mahusay ang mga kasanayang panghimnasyo "stunts" at mga gawaing sumusubok sa sariling kakayahan at nakalilikha ng isa (1) o dalawang (2) payak na ehersisyo na ginagamitan ng mga panimulang kasanayang panghimnasyo</li> <li>naipakikita ang kaugaliang pagtutulungan, pakikiisa, pamumuno, pagkalisto at pagiging responsable sa pagsasagawa ng isa (1) o dalawang (2) pyramid na binubuo ng tatlo (3) hanggang limang (5) katao</li> <li>naisasagawa ang alinmang pang-isahan, pandalawahan at pangmaramihang "stunts" nang may koordinasyon ayon sa panuto</li> <li>naisasagawa nang may kasanayan ang wastong pag-akyat at pagbaba sa "balance beam" at isa (1) o dalwang (2) ehersisyo sa ibabaw ng "beam" nang may panimbang, pagtitiwala sa sarili, kontrol at koordinasyon</li> <li>naisasagawa ang wastong pagbitin sa "horizontal bar" o "horizontal ladder" na ginagamit ang iba't ibang uri ng "grips" at ang paglipat-lipat sa "horizontal ladder"</li> <li>nasusunod ang mga pamantayan sa pagkilos at sa pagsasagawa ng mga gawaing panghimnasyo ("stunts", "rolls", "tumbling") at nakapagbibigay at nakatatanggap ng makabuluhang pagpuna sa mga sariling kilos at ng mga kapangkat</li> </ul>

Ikaapat na Baitang	Ikalimang Baitang	Ikaanim na Baitang
<b>B. Kasanayang Pangritmo at Sayaw</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>naisasagawa nang wasto ang mga kasanayang panritmo at sayaw tulad ng mga batayang posisyon ng mga kamay at paa sa pagsayaw, mga batayang hakbang pansayaw at mga kumbinasyon sa ritmong <math>\frac{2}{4}</math> at <math>\frac{3}{4}</math></li> <li>Naisasagawa alinman sa mga sumusunod na sayaw panghalubilo o pansosyal (Alahoy!, Apat-Apat, Kamitan at Kaibigan)</li> <li>naisasayaw ang anumang katutubong sayaw ng rehiyon sa ritmong <math>\frac{2}{4}</math> o <math>\frac{3}{4}</math> o alinman sa mga sumusunod na katutubong sayaw sa <math>\frac{2}{4}</math> (Tiklos, Sua-Sua, Ba Ingles); <math>\frac{3}{4}</math> (Magkasuyo, Jota Zapatilla) at alin man sa mga sumusunod na banyagang sayaw: “Oyda,” “Oh Susana” o Varsoviennne</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>nagagamit nang may kasanayan ang mga batayang posisyon ng mga kamay at paa sa mga kasanayang panritmo at sayaw sa ritmong <math>\frac{2}{4}</math> at <math>\frac{3}{4}</math></li> <li>naisasagawa ang alinman sa mga sumusunod na sayaw panghalubilo o pansosyal (Apat-Apat, Kasayahan, Spinning Waltz at Kaibigan)</li> <li>naisasagawa nang may kasanayan ang mga batayang pansayaw sa <math>\frac{2}{4}</math> at <math>\frac{3}{4}</math> at naipamamalas ang pagsayaw ng anumang katutubong sayaw sa rehiyon sa ritmong <math>\frac{2}{4}</math> at <math>\frac{3}{4}</math> o alinman sa mga sumusunod: Polka sa Nayon, Kapiil sa Munsala, Cariñosa at Bakya Dance</li> <li>naisasagawa nang may kahusayan ang alinman sa mga sayaw banyaga “Norwegian Mountain March” at “Tropanka” at napahalalagan ang kultura at damdamin na inilalarawan ng mga banyagang sayaw</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>naisasagawa nang may kasanayan ang mga batayang hakbang pansayaw sa ritmong <math>\frac{2}{4}</math> o <math>\frac{3}{4}</math> at naisasagawa ang alinman sa mga sumusunod na katutubong sayaw: Paseo de Bicol; “Sapatya,” “Surtido Norte” o alinmang katutubong sayaw sa rehiyon o pamayanan na nasa ritrong <math>\frac{2}{4}</math> o <math>\frac{3}{4}</math></li> <li>naisasagawa nang may wastong interpretasyon ang iba’t ibang katutubong sayaw upang mapahalalagan ang kultura at damdamin na inilalarawan ng sayaw</li> <li>naipakikita ang magandang pakikipag-ugnayan sa kapareha o kapangkat sa pagsasayaw</li> <li>naisasagawa nang wasto ang isa (1) o dalawa (2) sa mga sumusunod na banyagang sayaw: “Red River Valley”, “Dutch Couple Dance,” at “La Cucaracha”</li> <li>nasasabi ang kahalagahan ng kultura na inilalarawan ng katutubo o banyagang sayaw</li> </ul>
<b>C. Mga Kasanayang Pang-isports</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>naisasagawa nang wasto ang mga kasanayang pang-isports tulad ng mga batayang kasanayan sa “Athletics” at nakalalahok sa isa o dalawang panimulang laro nang may pag-iingat at habang ipinakikita yaong mga mabubuting kaugalian sa paglalaro at sinusunod ang mga kasanayang pangkalusugan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>naisasagawa nang wasto ang mga batayang kasanayang pang-volleyball at nakasali sa isa o dalawang panimulang laro nang nagpapamalas ng mabuting kaugalian sa paglalaro tulad ng pakikiisa at pagkamaginoo habang sinusunod ang mga pamantayang pangkaligtasan at pangkalusugan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>naisasagawa nang wasto ang mga batayang kasanayan sa “softball” at “baseball” tulad ng iba’t ibang uri ng paghagis, pagsalo, pagsasagawa ng “pitching,” “base running,” “batting” at “fielding”</li> <li>nagagamit ang alinmang mga batayang kasanayan sa paglalaro ng softball/baseball sa mga panimulang laro na sinusunod ang mga kasanayang pangkalusugan at pangkaligtasan</li> </ul>

Ikaapat na Baitang	Ikalimang Baitang	Ikaanim na Baitang
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• naipaliliwanag ang mga batayang tuntunin sa paglalaro ng softball/baseball</li> <li>• nagagamit ang alinman sa mga batayang kasanayan sa paglalaro ng softball/baseball sa mga panimulang laro</li> <li>• naipamamalas ang pagsunod sa pamantayan sa pagsasagawa ng mga batayang kasanayan sa larong softball at baseball tulad ng pagsunod sa panuto/hatol ng pinuno, paghihintay sa sariling pagkakataon, pangangalaga at pag-iingat sa mga kagamitang panlaro, maluwag na pagtanggap ng pagkatalo at mapakumbabang pagtanggap ng pagkapanalo</li> <li>• naisasagawa nang wasto sa iba't ibang paraan ang mga batayang kasanayang pang-“basketball” tulad ng iba't ibang uri ng pagpasa at pagsalo ng bola, pagpapatalbog-talbog ng bola, pag-“pivot” sa iba't ibang direksiyon at pagpasa at pagbuslo “shoot” ng bola</li> <li>• nakagagawa ng iba't ibang kumbinasyon ng pagdidribble, pagpasa, pagsalo, pag-pivot at pagbuslo “shoot” ng bola</li> <li>• nagagamit ang mga batayang kasanayang pang-“basketball” sa mga panimulang laro habang ipinamamalas ang pagsunod sa mga pamantayan ng pagsasagawa ng mga batayang kasanayan sa basketball</li> </ul>

Ikaapat na Baitang	Ikalimang Baitang	Ikaanim na Baitang
<b>IV. PAGLAHOK SA KATANGI-TANGING GAWAIN</b>		
<b>A. "Post Test" sa Pagsubok sa Kaangkupang Pisikal</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>naisasagawa ang "Post Test" sa Pagsubok sa Kaangkupang Pisikal at naihahambing ang kinalabasan ng sariling Pre-Test at Post Test</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>naisasagawa ang "Post Test" sa Pagsubok sa Kaangkupang Pisikal at naihahambing ang kinalabasan ng sariling "Pre Test" at "Post Test"</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>naisasagawa ang "Post Test" sa Pagsubok sa Kaangkupang Pisikal at naihahambing ang kinalabasan ng sariling Pre Test at Post Test</li> </ul>
<b>B. Mga Katangi-tanging Gawaing Pangkultura at Pampalakasan</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>nakalalahok sa mga katangi-tanging gawaing pangkultura at pampalakasan tulad ng mga intramurals; araw ng palabas o "field days," "sportsfest," "playfests," pangkulturang pagtatanghal, at "Laro ng Lahi Festivals"</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>nakalalahok sa mga katangi-tanging gawaing pangkultura at pampalakasan tulad ng mga intramurals; araw ng palabas o "field days," "sportsfest," "playfests," pangkulturang pagtatanghal, at "Laro ng Lahi Festivals"</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>nakalalahok sa mga katangi-tanging gawaing pangkultura at pampalakasan tulad ng mga "intramurals," araw ng palabas, "field days," "sportsfest," "playfests," pangkulturang pagtatanghal at "Laro ng Lahi Festivals"</li> </ul>