



SAN ISIDRO LABRADOR ELEMENTARY SCHOOL

Name: _____ Date: _____
Grade and Section: _____ Score: _____

WEEK 4

Panuto: Lagyan ng tsek (/) ang patlang kung tama ang isinasaad at ekis (X) naman kung mali.

- _____1. Ang paglinang ng health-related fitness component ay kinakailangan lamang kung nais mong maging mananayaw o manlalaro
- _____2. Ang physical fitness ay binubuo ng health-related na mga sangkap puso (cardiovascular endurance, muscular endurance, muscular strength, flexibility at body composition) at skill-related na mga sangkap (agility, balance coordination, power, reaction time at speed).
- _____3. Sinusubok ng sit and reach ang flexibility ng isang tao.
- _____4. Ang muscular strength ay ang kakayahan at katatagan ng kalamnan na matagalan ang mga paulit-ulit na galaw o gawain.
- _____5. Ang reaction time o alerto ay may kakayahan na makatugon o makapagbigay ng reaksiyon nang mabilis at angkop sa isang sitwasyon.
- _____6. Hindi ka matututo ng tamang asal kagaya ng teamwork at kooperasyon sa pagsali sa isport.
- _____7. Ang sangkap na bilis o speed ay nagpapahiwatig ng mabagal na reaksiyon ng isang gawain.
- _____8. Ang skill-related na mga sangkap ay may kinalaman sa kakayahan ng paggawa.
- _____9. Ang cardiovascular endurance ang may kakayahang makagawa ng pangmatagalang gawain.
- _____10. Ang pagbalanse ay may kakayahan ang katawan na panatiliing nasa wastong tikas at kapanatagan habang nakatayo sa isa o dalawang paa.

Good Luck!!!

Prepared By:
Teacher Flor