



PRES. CORAZON C. AQUINO ELEMENTARY SCHOOL
IBP Road, Batasan Hills Quezon City



MAPEH (Music) - 5
Ikalawang Markahan
Ikalawang Linggo
Ikalimang Araw

Pangalan: _____
Baitang/Seksyon: _____

Iskor: _____
Petsa: _____

Layunin: Nasusuri ang paglahok sa mga pisikal na aktibidad ayon sa *Philippine Physical Activity Pyramid*. **PE5GS-IIb-h-3**

Ang *Philippine Physical Activity Pyramid* Guide para sa Batang Filipino

Ang pagkakaroon ng malakas at matatag na kalamnan aymahalaga sa bawat isa. Nakatutulong ito sa pagsasagawa sa ating pang araw-araw na gawain. Sa araling ito, muli nating pagyayamanin at tutukuyin ang ating kaalaman sa lakas at tatag ng kalamnan.

Pormatib A: Pag-aralan ang mga larawan at itambal. Idugtong ang mga pangungusap sa Hanay B sa napiling diskripsyon ng mga larawan sa Hanay A.

Hanay A

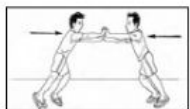
1.



2.



3.



4.



5.



Hanay B

- A. Paghila ng mabigat na bagay
- B. Pagtulak ng mabigat na bagay
- C. Paulit-ulit na paglipat ng magandang bagay
- D. Pagbuhat ng mabigat na bagay
- E. Pagpapalakasan ng puwersa

Reference: https://www.bing.com/images/search?view=detailv2&ccid=dHFR9Jlc&id=D71D2C44AC594D991B6549001C9E55D175DDFA22&thid=OIP_dHFR9Jlc6sGz7BY2f-vOgHaD&mediaurl=https%3a%2f%2fmysongmystory_files.wordpress.com%2f2018%2f03%2fbasis-clef_notes.png%3fw%3d840&exp=390&expw=777&q=f+clef+notes+and+scales&simid=507985409227091981&ck=a20634836f1944363c8c4518576AC583&selectedindex=1&ajaxhist=0
Halimang Umawit at Gumuhit 5, the 21st Century MAPEH in Action
Masigla at Malusog na Katawan at Isipan 5
Disclaimer (photos)

Pangalan at Lagda ng Magulang

Pormatib B:Sagutin nang OO o HINDI ang mga katanungan.

	OO/HINDI
1. Naisagawa mo ba nang tama ang mga gawaing sumusubok sa tatag at lakas ng kalamnan?	
2. Nauunawaan mo na ba ang pagkakaiba ng tatag ng kalamnan at lakas ng kalamnan?	
3. Nasisiyahan ka ba kapag pinaggagawa ka ng mga gawain sa bahay at paaralan?	
4. Hindi mahalaga na magtaglay ng lakas at tatag ng kalamnan upang laging handa ang ating katawan sa anumang gawaing nangangailangan ng <i>power</i> .	
5. Ang paggamit ng kalamnan para matagalang panatilihin ang posisyon ng katawan ay pagpapakita ng pagtaglay ng tatag ng kalamnan.	

Reference: https://www.bing.com/images/search?view=detailv2&ccid=dDHR9Jlc&id=D71D2C44AC594D991B6549001C9E55D175DDFA22&thid=OIP_dDHR9Jlc6sGz7BY2f-vOgHaD&mediaurl=https%3a%2f%2fmysongmystory_files.wordpress.com%2f2018%2f03%2fbasis-claf%2fnotes.png%3fw%3d840&exph=390&expw=777&q=f+claf+notes+and+scales&simid=507985409227091981&ck=A206334336F1944383CB4518576AC583&selectedindex=1&ajaxhist=0
Halimang Umawit at Gumuhit 5, the 21st Century MAPEH in Action
Masigla at Malusog na Katawan at Isipan 5
Disclaimer (photos)

Pangalan at Lagda ng Magulang