



SAN ISIDRO LABRADOR ELEMENTARY SCHOOL

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

W3 Panuto: Itambal ang gawaing pisikal na sumusukat sa mga sangkap ng physical fitness.

A

B

- _____ 1. 3-minute step test
- _____ 2. push – up
- _____ 3. sit and reach
- _____ 4. stand test
- _____ 5. stick drop test

- * A. reaction time
- * B. muscular strength
- * C. balance
- * D. flexibility
- * E. cardiovascular endurance

III. Panuto: Tukuyin kung anong larong pinoy ang inilalarawan. Piliin ang sagot sa loob ng kahon.

syato	piko	batuhang bola
tumbang preso		luksong – baka

_____ 1. Ito ay larong pinoy na kung saan ang manlalaro ay babatuhin ng tsinelas ang lata upang mapaalis ito sa loob ng bilog.

_____ 2. Ito ay larong pinoy na kung saan ang patpat ay kinakailangang mapalo ng manlalaro nang malayo.

_____ 3. Ito ay larong pinoy na kung saan ang taya ay babatuhin ng bola ang bawat miyembro ng kabilang pangkat hanggang sa mataya.

_____ 4. Ito ay larong pinoy na kung saan ang manlalaro ay gumagamit lamang ng pamato upang makakuha ng pinakamaring tansan mula sa sa loob ng iginuhit na hugis sa lupa.

_____ 5. Ito ay larong pinoy na kung saan ang manlalaro ay kinakailangang makatalon sa ibabaw ng baka.

Good Luck!!!