

**Mga Lihok nga adunay
kalambigitan sa Tawo, Butang ug
Tingog nga anaa sa Palibot
Kahanas sa Paglihok sa Pag-itsa sa
Bola Pailalom (Underhand Throw)
ug Pataas nga Paagi (Overhand
Throw)
Makalingaw ug Makalipay nga
mga Kalihokan sa Lawas
Pamarog ug Panglihok**



Pagtantiya

Direksyon: Pilia ug isulat ang letra sa saktong tubag. Paggamit og laing papel para sa imong mga tubag.

1. Hain niini nga mga buluhaton nga makalihok gamit ang mga **improvised materials** o bisan unsa nga gamit nga makita sa balay?

A. **Shoot the ball** C. Pagpainit nga Ehersisyo
B. **Chinese Get Up** D. **Balance Relay**

2. Usa sa mga lihok nga makahimo sa lain – laing buluhaton gamit ang bola mao ang

_____.

A. **Chinese Get Up**
B. **Ball Games**
C. **Balance Relay**
D. **Cat and Mouse**

3. Unsa ang lihok nga nagbansay sa lainlaing kahanas sa lokomotor ug magahatag og higayon sa mga bata nga mag – eksperimento sa paglihok gamit ang **ribbon** inubanan sa tugtog sa musika?

A. Pagpainit nga Ehersisyo
B. Ritmo sa **Ribbon**
C. **Hula hoop Routine and Dance**
D. **Ball Games**

4. Hain niini nga kalihokan ang makapalambo sa koordinasyon sa mata ug kamot ug makalig – on sa lain – laing parte sa lawas?

- A. Ritmo sa **Ribbon**
- B. **Chinese Get Up**
- C. **Hula hoop Routine and Dance**
- D. **Ball Games**

5. Unsa nga mga lihok ang imong pagahimoon sa dili pa nimo sugdan ang imong mga kalihokan?

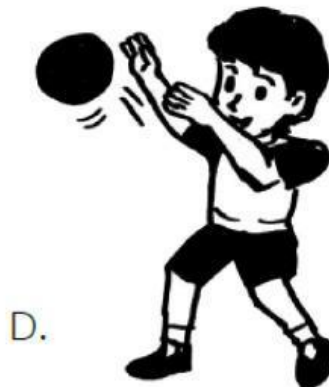
- A. Pagpainit nga Ehersisyo
- C. **Cat and Mouse**
- B. **Chinese Get Up**
- D. **Balance Relay**



Pagtantiya (Post-Test)

Direksyon: Pilia ang letra sa saktong tubag. Isulat ang imong tubag sa lain nga papel.

1. Kini nga hulagway nagpakita sa underhand throw.



2. Kini nga hulagway nagpakita sa overhand throw.



3. Unsa nga letra ang atong ihulma sa imong lawas sa diha nga nangandam sa paglabay sa overhand throw?

A. **A**

C. **T**

B. **Q**

D. **Z**

4. Unsa ang gibuhat sa bata sa litrato sa ubos?



- | | |
|--------------------|---------------------|
| A. Overhand throw | C. Pagbunal sa bola |
| B. Underhand throw | D. Pagspike sa bola |

5. Unsa ang gibuhat sa bata sa litrato sa ubos?



D:\ROVILYN\34.png

- | | |
|--------------------|---------------------|
| A. Overhand throw | C. Pagbunal sa bola |
| B. Underhand throw | D. Pagspike sa bola |

B. Isulat ang **Oo** sa linya kung husto ang pamaagi,
Dili kung sayop ang pamaagi. Paggamit sa
laing papel para sa imong tubag.

_____ 1. Pagbarug nga atubang ang imong target.

- _____ 2. Sa pag-itsa sa bola sa taas nga bahin uban ang kamot paabante ug dalhon sa taas.
- _____ 3. Lakang sa imong kaatbang nga tiil samtang imong gilabay ang bola.
- _____ 4. Sa pag-itsa sa bola sa taas nga bahin uban ang kamot paabante ug dalhon paubos.
- _____ 5. Pag-itsa sa bola sa taas nga bahin irotate ang imong hips ug spine samtang imong ihulog ang bola.



Pagtantiya (Post Assessment)

Direksyon: Ilha ang mga hulagway sa matag dula. Pilia ang letra sa hustong tubag. Paggamit sa laing papel.

1.



A. Pagligid sa bola
B. Piko

C. Tsinelas Lata
D. Tagu-taguan

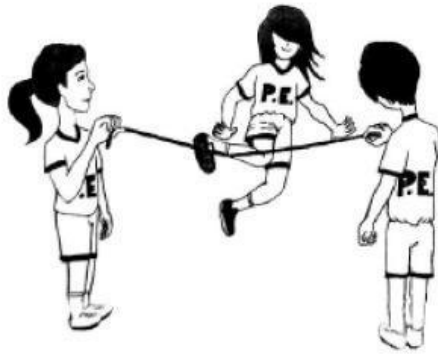
2.



A. Luksong baka
B. Batstrike

C. Tagu-taguan
D. Tsinelas lata

3.



- A. Tsinelas lata
- B. Luksong tinik

- C. Chinese garter
- D. Pagligid sa bola

4.



- A. Luksong baka
- B. Luksong tinik

- C. Batstrike
- D. Tsinelas lata

5.



- A. Piko
- B. Chinese garter

- C. Tagu-taguan
- D. Tsinelas lata



Pagtantiya (Post-Assessment)

Direksyon: Lantawa ang mga hulagway sa pamarog sa lawas ug panglihok. Isulat ang letra sa hustong tubag sa laing papel.

1. Sa imong Nakita niini nga hulagway, nag-unsang man ang bata?

- A. hustong pamarog sa pag-alsa og butang
- B. hustong pamarog sa pagtulod sa butang
- C. hustong pamarog sa paglingkod
- D. hustong pamarog sa paglakaw



2. Unsa nga lihok ang gipakita niini nga hulagway?

- A. hustong pamarog sa pagtindog
- B. hustong pamarog sa pag-alsa og butang
- C. hustong pamarog sa paglingkod
- D. hustong pamarog sa pag-laka



3. Kini nga hulagway nagpakita sa

- A. hustong pamarog sa paglakaw
- B. hustong pamarog sa pagtindog
- C. hustong pamarog sa paglingkod
- D. hustong pamarog sa pag-alsa og butang



4. Unsa nga lihok ang gipakita niini nga hulagway?

- A. hustong pamarog sa paglingkod
- B. hustong pamarog sa paglakaw
- C. hustong pamarog sa pagtindog
- D. hustong pamarog sa pagtulod sa butang



5. Kini nga hulagway nagpakita sa lihok nga?

- A. hustong pamarog sa pagtindog
- B. hustong pamarog sa paglingkod
- C. hustong pamarog sa pag – alsa og butang
- D. hustong pamarog sa paglakaw

