



AHA! LEARNING CENTER'S

ESKWELANG PAMILYA



/ahalearning



/ahalearns

WELLNESS IN TIMES OF COVID

Activity 18

Pambungad

*Magandang buhay sa 'yo, kaibigan! Oras na naman para sa Ginhawa Exercises natin-- mga ehersisyo para sa ating katawan, puso, at isipan sa panahon ng COVID. Ang mga ehersisyong ito ay maaaring gawin mag-isa o kasama ang pamilya. Samahan kami sa Ginhawa Exercise ngayong araw na tinatawag na **"Coach, ano na ang play?"***

Wellness in time of COVID - Activity 18

Coach, ano na ang play?

Magandang buhay po, mga bata! 🧑🧒🧑🧒

Si Teacher Jatón po ito ng AHA! Sa mga oras na ito, magkakaroon tayo ng Ginhawa Exercises- exercises siya para sa ating puso ngayon panahon ng COVID.

Mahalaga na ang bata ang maging leader ng exercise na ito.



♀ GINHAWA EXERCISE OF THE DAY

Ang exercise na ito ay tinatawag na Coach, Ano na ang play. Ang coach sa basketball ang gumagabay sa mga players upang makapaglaro sila ng mabuti. Ang coach dito sa exercise ay gagabay sa ating maging mas mabuting tao. Makakatulong ito sa mga bata na matutunang na kaya din nila magbigay kapag may nangangailangan.



UNANG HAKBANG

- ✓ Mamili kung sino ang coach at sino ang player (mainam sana na para sa first round ang bata muna maging coach)
- ✓ Ang player ay mag-iisip kung ano ang isang bagay o ugali na gusto niyang palitan.
- ✓ Sagutin ng player ang mga sumusunod na tanong:

- Bakit siya nahihirapan dito?
- Kung may pagkakataon paano mo ibahin ang ginawa mo?
- Paano ito nakakaapekto sa inyong team (halimbawa: mga tao sa school kung sa school nangyari)?
- Ano sa tingin mo ang unang kailangan mong gawin?

🚩 **PANGALAWANG HAKBANG**

- ✓ Magbibigay ng feedback ang coach
 - Kapag nagbigay ng feedback ng coach, mahalagang positibo ang pagbibigay ng feedback at angkop sa nangyayari.
- ✓ Para sa player na tumatanggap ng feedback, kailangang tahimik siya habang nagsasalita ng coach. Pagkatapos ng feedback ng coach, maaring magtanong ng player.

🚩 **PANGATLONG HAKBANG**

- ✓ Pagusapan ninyong dalawa:
 - Para sa player: naramdaman mo bang nasuportahan ka ng coach? Sa paanong paraan?
 - Para sa coach: naramdaman mo ba na nakapagbigay ka ng suporta sa player? Sa paanong paraan?
 - Magpalit ng roles ☺

Source: Recipes for Well Being

–

“This content is lovingly prepared by AHA! Learning Center.”