



AHA! LEARNING CENTER'S

ESKWELANG PAMILYA

f /ahalearning @ /ahalearns

GAMES Activity 34

Pambungad

Kumusta, kaibigan? Hahasain natin ang ating problem-solving at pisikal na skills, at imahenasyon sa pamamagitan ng pagsagot sa mga tanong ng ating game master ngayong araw. May level 1, level 2, at level 3! Handa ka na bang tanggapin ang pagsubok niya ngayon? Naniniwala kami sa 'yo, kayang-kaya mo 'to!

Games - Activity 34

Physical Fitness 1

Content Creator: Robyn Nicole B. Jereza

PHYSICAL FITNESS 1

GAMES FOR GR.1 - HS - ACTIVITY 34

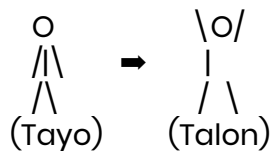
I. Pambungad 🎯

PE! 🏃♀️ Mag-physical activities po ngayon!

II. Level 1 🎯

Kung maari, tayo ay tumayo at gumawa ng JUMPING JACKS! Ito ay pag talon sabay taas ng kamay at pag hiwalay o split ng ating paa na parang bituin o star ★

Parang ganito:



🎲 Ilang beses? Kung ilang letra ang nasa first name o palayaw mo! 🎲

Pwe-pwede rin na iiling o shake ang ating mga kamay o paa o ulo ng 30 segundo kung hindi tayo maaring mag jumping jacks! 😊

III. Level 2 🎯

Ngayon naman, tayo ay magsw-SQUATS! Alam po ba natin yun? Ihiwalay ang ating paa, at uupo tayo sa hangin, sabay pagtaas ng braso paharap sa atin. Sabay po ang pag-upo at pagtaas ng braso!

Parang ganito (side view):

O_ O_
| |
|| |
(Tayo) (Upo)

🎲 Ilang beses? Kung ilang letra ang nasa first name o palayaw mo! 🎲

Pwe-pwede rin na tumingala tayo ng 8 segundo at yumuko ng 8 segundo kung hindi tayo maaaring mag-squats! 😊

IV. Level 3 🎯

Tayo'y humiga, ang likod natin nasa sahig o kutson, at tayo'y magle-LEG RAISES. Habang tayo'y nakahiga, itaas nating ng matuwid ang buong biyas o legs natin ng 5 beses!

Parang ganito (side view):

O____ O____//
(Higa) (Taas ang biyas o legs)

🎲 Ilang beses? Kung ilang letra ang nasa first name o palayaw mo! 🎲

Pwe-pwede rin na ating iikot ang ating balikat o ating leeg ng 8 segundo kung hindi tayo maaring mag-leg raises! 😊

This content is lovingly prepared by AHA! Learning Center.