



AHA! LEARNING CENTER'S

ESKWELANG PAMILYA

 /ahalearning  /ahalearns

GAMES

Activity 58

Pambungad

Kumusta, kaibigan? Hahasain natin ang ating problem-solving, 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 58

Physical Fitness 3

Content Creator: Robyn Nicole B. Jereza

PHYSICAL FITNESS 3

GAMES FOR GR.1 - HS - ACTIVITY 58

I. Pambungad 🎯

PE! 🏃♀️ Mag ph-physical activities po ngayon!

II. Level 1 🎯

Kung maari, tayo ay tumayo at gumawa ng PUSH-UP! Humiga ng nasa sahig o kutson ang iyong tiyan, at subukang itulak ang inyong buong katawa pataas gamit ang iyong dalawang kamay hanggang diritso ang iyong mga braso! 🧑

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

Parang ganito:

==>O ➡ ==--\|
(Nakahiga) (Naka push-up)

Pwe-pwede rin na iikot nating ang ating mga kamay o paa o ulo ng 30 segundo kung hindi tayo maaring magpush-ups! 😊

🛑 **PAUSE!** I-share natin sa ating grupo kung ilang beses tayo nag push-up! 🦵👤🛑

III. Level 2 🎯

Ngayon, tayo ay magpl-PLANK. Manatiling nakahiga, ang iyong tiyan sa sahig o kutson, at isandal ang siko at kamay sa kutson, at itaas ang ulo. Dahan-dahang ituwid ang paa para maibuhay ang katawan.

Parang ganito:

==>O ➡ O
(Nakahiga) (Naka plank)

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

Pwe-pwede rin naisandal natin ang ating ulo sa ating kanang balikat ng 8 segundo, at sa kabilang balikat ng 8 segundo kung hindi tayo maaring mag-plank! 😊

🔴 **PAUSE!** I-share natin sa ating grupo kung ilang segundo tayo nakapag-plank! 💪👤🔴

IV. Level 3 🎯

Tayo'y humilata, ang likod natin ngayon ay 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!

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

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

Pwe-pwede rin na subukan natin abutin ang ating paa gamit ang ating mga kamay, o tumingala ng 8 segundo at tumuko ng 8 segundo kung hindi tayo maaaring mag leg raises! 😊

🔴 **TAPOS!** I-share natin sa ating grupo kung beses tayo nag leg-raises! 💪👤🔴

V. Pagtatapos

Yay! GOOD JOB! 🥳👏👤 Mas energized na po ba tayo ngayon, mga bata? Sana sumaya tayo sa ating onting pag-exercise, at manatili ito sa kabuoan ng ating araw! ☀️

This content is lovingly prepared by AHA! Learning Center.