



AHA! LEARNING CENTER'S

ESKWELANG PAMILYA



/ahalearning



/ahalearns

GAMES

Activity 46

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 46

Physical Activity 2

Content Creator: Robyn Nicole B. Jereza

PHYSICAL ACTIVITY 2

GAMES FOR GR.1 - HS - ACTIVITY 46

I. Pambungad 🎯

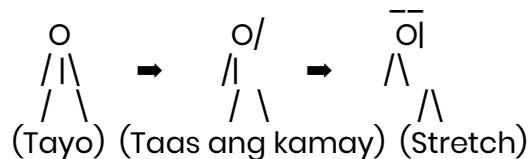
PE! 🏃♀️ Mag ph-physical activities po ngayon!

II. Level 1 🎯

Kung maari, tumayo tayo at tayo'y gagawa ng SIDE STRETCH! Ilayo natin ang ating mga paa, itaas ang kanang kamay lagpas sa ating ulo, at dahan-dahang ibaba ang ating kamay pa-kaliwa ng ating katawan.

Gamit ang kaliwang kamay, abutin ang kaliwang binti.

Parang ganito:



Manatili sa posisyong ito ng 8-segundo.

🎲 Pagkatapos, i-taas baba natin ang ating balikat. Ilang beses? Kung ilang letra ang iyong first and last name! 🎲

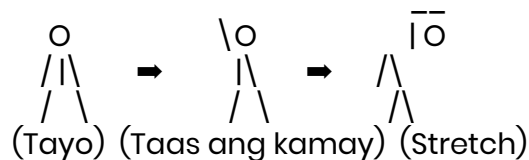
Pwe-pwede rin na i-stretch natin ang ating leeg kung hindi tayo maaring mag side stretch! 😊 8-segundo, isandal ang ulo pa-kanan, 8-segundo isandal pa-kaliwa.

🛑 **PAUSE!** I-share natin sa ating grupo kung ilang beses natin nai-taas baba ang ating mga balikat! 💪 🧘 🛑

III. Level 2 🎯

Kabila naman! Itaas ang kaliwang kamay lagpas sa iyong ulo, at dahan-dahang ibaba pa kanan ng ang katawan. Gamitin ang kanang kamay para abutin ang kanang binti.

Parang ganito:



Manatili sa posisyong ito ng 8-segundo.

🎲 Pagkatapos, i-taas baba natin ulit ang ating balikat. Ilang beses? Kung ilang letra ang iyong first and last name! 🎲

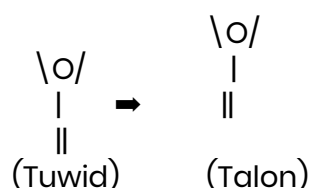
Pwe-pwede rin na i-stretch natin ang ating leeg kung hindi tayo maaring mag side stretch! 😊 8-segundo, isandal ang ulo pa-harap, 8-segundo tayo ay tumingala.

🛑 **PAUSE!** I-share natin sa ating grupo kung ilang beses natin nai-taas baba ang ating mga balikat! 💪 🧘 🛑

IV. Level 3 🎯

Itaas ang dalawang kamay diretso lagpas ulo. Ituwid ang paa, at tumalon!

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 ng 30 segundo kung

hindi tayo maaring mag jumping jacks! 😊

🛑 **TAPOS NA!** I-share natin sa ating grupo kung ilang beses tayo tumalon! 💪👤🛑

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.