Potol Elementary School (109258)
SUMMATIVE TEST

PHYSICAL EDUCATION 5

Summative Test

(2nd Quarter)

Pangalan: ________________________________ Iskor: _____

I. Lagyan ng tsek (✓) kung tama ang pahayag tungkol sa pangkatang paglalaro at ekis (X) naman kung mali.

_____1. pagsunod sa panuntunan ng laro

_____2. pagtigil sa paglalaro kung sakaling malapit ng matalo ng katunggaling pangkat

_____3. pakikipagtulungan sa mga kakampi

_____4. maayos na komunikasyon sa bawat isa

_____5. maging mapanlamang sa katunggaling pangkat

_____6. pagtupad ng bawat isa sa nakaatas na gawain at tungkulin

_____7. pagiging argesibo at mapanakit sa pakikipaglaro

_____8. pagiging magiliw na kakampi at kalaro

_____9. pagiging tapat sa pangkat at sa layunin nito

_____10. pagiging mainitin ang ulo kapag natatalo sa laro

II. Basahin ang mga mahalagang impormasyon tungkol sa larong Lawin at Sisiw sa ibaba. Sagutin ang mga sumusunod na tanong sa ibaba.

Ang larong Lawin at Sisiw ay isa ring laro na tumutulong sa pagpapaunlad sa kasanayan sa pagiging mabilis at maliksi. Nagagamit din dito ang lakas at tatag ng kalamnan.

Tinatawag din ang larong ito na "Touch the Dragon's Tail", "Habulin mo ang Buntot Ko" at iba pa. Sa paglalaro nito, kailangan maging listo at maliksi upang maagaw ang panyo.

Kailangan ng mga sisiw ang proteksiyon katulad ng isang manlalaro. Layunin ng inahin na iiwas ang kaniyang mga sisiw mula sa mga kamay ng lawin.

Lugar na Paglalaruan:

❖ Kailangan ng isang malawak na lugar kung saan malayang makakikilos ang mga manlalaro. Tingnan muna ang lugar upang siguraduhing walang nakakalat na maaaring makasakit sa mga manlalaro.

Paghahanda:

❖ Bumuo ng dalawang pangkat. Ang bawat pangkat ay bubuo ng isang linya.

❖ Ayusin ang mga miyembro mula sa pinakamaliit hanggang sa pinakamatangkad.

❖ Ang pinakamatangkad sa pangkat ang magsisilbing lawin.

❖ Ang susunod sa pinakamatangkad ang magsisilbing inahin. Ang mga natira sa pangkat ang mga sisiw.

L

agyan ng bilang 1-10 ang mga sumusunod na pangungusap base sa pagkakasunod-sunod ng paraan ng paglalaro ng Lawin at Sisiw.

______ A. Magsimula muli ang laro.
______ B. Hahawakan ng mga sisiw ang baywang ng kanilang kaharap.
______ C. Sa signal na "Go!" susubukan ng lawin na hulihin ang mga sisiw.
______ D. Tatayo ang lawin sa harap ng inahin.
______ E. Poprotektahan ng inahin ang kaniyang mga sisiw sa pamamagitan ng pagharang sa lawin gamit ang kaniyang mga braso.
______ F. Tuwing gagalaw ang inahin, kailangang masundan ito ng mga sisiw upang hindi sila makuha ng lawin.
______ G. Kapag nakahuli ang lawin ng sisiw, ang sisiw na ito ang magiging bagong lawin.

______ H. Kapag naputol ang linya, kailangan makabalik ang mga sisiw sa linya.
______ I. Ang dating lawin naman ay sasali sa linya bilang isang sisiw.
______ J. Ang inahin ay mananatili sa harap ng linya.

III. Isulat ang T kung totoo at HT kung hindi totoo ang bawat pangungusap. Isulat ang iyong sagot sa sagutang papel.

_____21. Sa paglalaro ng lawin at sisiw ikaw ay maaaring maging alerto.
_____22. Ang lawin at sisiw ay isang uri ng invasion game.
_____23. Ang lawin ang mananaya sa larong lawin at sisiw.
_____24. Ang lawin at sisiw ay maaaring magkaroon ng dalawang pangkat na manlalaro.
_____25. Ang mga sisiw ay dapat mahusay ang pagkakakapit sa kanilang inahin.
_____26. Ang larong lawin at sisiw ay dapat laruin sa masikip na lugar.
_____27. Matutunan mong maging patas sa pakikipaglaro ng lawin at sisiw.
_____28. Hindi malilinang ang iyong lakas at katatagan ng kalamnan sa paglalaro ng lawin at sisiw.
_____29. Ang paglalaro ay nakapagpapahina ng iyong katawan dahil ikaw ay mapapagod lamang.
_____30. Hindi nalilinang ng larong lawin at sisiw ang iyong liksi at bilis.

IV. Sa iyong kuwaderno, isulat sa patlang ang salitang Invasion kung wasto ang ipinahahayag sa bawat bílang at Game naman kung mali.

_______________31. Ang invasion game ay nilalaro ng dalawang magkatunggaling pangkat.

_______________32. Kailangan mong maging mabilis at maliksi sa paglusob sa teritoryo ng kalaban.

_______________33. Ang pagiging mapanlamang sa kalaro ay isang katangian na makapagpapanalo sa inyo.

_______________34. Ang pagtutulungan ang pangunahing tungkulin na dapat gampanan ng bawat miyembro ng pangkat.

_______________35. Nakatutulong sa pagsasanay ng liksi, bilis, at koordinasyon ng katawan ang paglalaro ng invasion game.

V. Pag-aralan ang tseklist sa ibaba. Alin sa mga ito ang mga mabubuting gawain sa paghahanda sa sarili bago maglaro? Lagyan ng tsek (✓) ang patlang.

_______36. Sundin ang panuntunang ibinigay.

_______37. Itulak ang iyong kalaban.

_______38. Magpakita ng sportsmanship

_______39. Gawin ang mga ehersisyo sa pag-uunat

_______40. Panatilihing maganda ang postura.

____ ____________________
Pangalan at lagda ng magulang Petsa