

PIVOT^{4A}

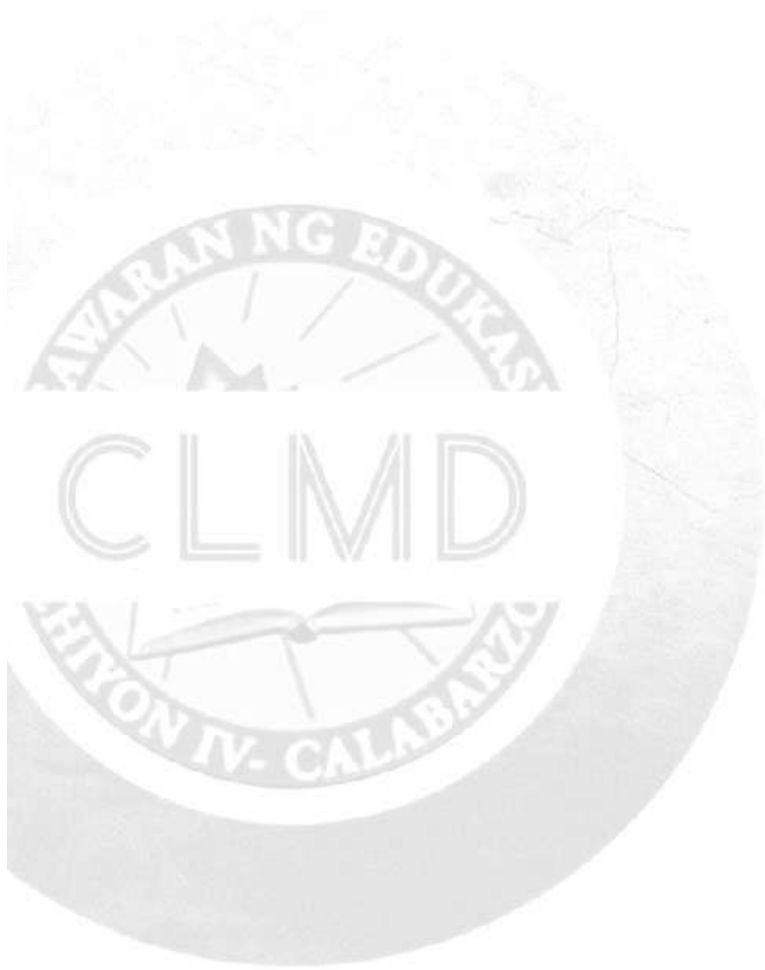
LEARNER'S MATERIAL

GRADE 3 - MAPEH

(Physical Education)



QUARTER 3



PIVOT 4A Learner's Material
Ikatlong Markahan
Unang Edisyon, 2021

MAPEH

(Physical Education)

Ikatlong Baitang

Job S. Zape, Jr.
PIVOT 4A Instructional Design & Development Lead

Psalm John Mico F. Manalo
Content Creator & Writer

Eugene Ray F. Santos & Angela A. Morando
Internal Reviewer & Editor

Ephraim L. Gibas & Katrina Marie A. Unida
Layout Artist & Illustrator

Jeewel L. Cabriga, Alvin G. Alejandro & Melanie Mae N. Moreno
Graphic Artist & Cover Designer

Ephraim L. Gibas
IT & Logistics

Roy Rene Cagalingan, Komisyon sa Wikang Filipino
External Reviewer & Language Editor

Inilathala ng: Kagawaran ng Edukasyon Rehiyon 4A CALABARZON
Patnugot: Wilfredo E. Cabral
Pangalawang Patnugot: Ruth L. Fuentes

PIVOT 4A CALABARZON PE G3

Isinasaad sa Batas Republika 8293, Seksiyon 176 na hindi maaaring magkaroon ng karapatang-ari sa anumang akda ang Pamahalaan ng Pilipinas. Gayumpaman, kailangan muna ang pahintulot ng ahensiya o tanggapan ng pamahalaan na naghanda ng akda kung ito ay pagkakakitaan. Kabilang sa mga maaaring gawin ng nasabing ahensiya o tanggapan ay ang pagtakda ng kaukulang bayad.

Ang mga akda (kuwento, seleksiyon, tula, awit, larawan, ngalan ng produkto o brand name, tatak o trademark, palabas sa telebisyon, pelikula, atbp.) na ginamit sa modyul na ito ay nagtataglay ng karapatang-ari ng mga iyon. Pinagsumikapang matunton ang mga ito upang makuha ang pahintulot sa paggamit ng materyales. Hindi inaangkin ng mga tagapaglathala at mga may-akda ang karapatang-aring iyon. Ang anumang gamit maliban sa modyul na ito ay kinakailangan ng pahintulot mula sa mga orihinal na may-akda ng mga ito.

Walang anumang bahagi ng materyales na ito ang maaaring kopyahin o ilimbag sa anumang paraan nang walang pahintulot ng Kagawaran.

Ang modyul na ito ay masusing sinuri at nirebisa ayon sa pamantayan ng DepEd Regional Office 4A at ng Curriculum and Learning Management Division CALABARZON. Ang bawat bahagi ay tiniyak na walang nilabag sa mga panuntunan na isinasaad ng Intellectual Property Rights (IPR) para sa karapatang pampagkatuto.

Mga Tagasuri

Gabay sa Paggamit ng PIVOT 4A Learner's Material

Para sa Tagapagpadaloy

Ang modyul na ito ay inihanda upang makatulong sa ating mga mag-aaral na madaling matutuhan ang mga aralin sa asignaturang **MAPEH (Physical Education)**. Ang mga bahaging nakapaloob dito ay sinegurong naaayon sa mga ibinigay na layunin.

Hinihiling ang iyong paggabay sa ating mga mag-aaral para sa paggamit nito. Malaki ang iyong maitutulong sa pag-unlad nila sa pagpapakita ng kakayahang magtiwala sa sarili na kanilang magiging gabay sa sumusunod na mga aralin.

Salamat sa iyo!

Para sa Mag-aaral

Ang modyul na ito ay ginawa bilang sagot sa iyong pangangailangan. Layunin nitong matulungan ka sa iyong pag-aaral habang wala ka sa loob ng silid-aralan. Hangad din nitong mabigyan ka ng mga makabuluhang oportunidad sa pagkatuto.

Ang sumusunod ay mahahalagang paalala sa paggamit ng modyul na ito:

1. Gamitin ang modyul nang may pag-iingat. Huwag lalagyan ng anumang marka o sulat ang anumang bahagi nito. Gumamit ng hiwalay na papel sa pagsagot sa mga gawain sa pagkatuto.
2. Basahing mabuti ang mga panuto bago gawin ang bawat gawain.
3. Maging tapat sa pagsasagawa ng mga gawain at sa pagwawasto ng mga kasagutan.
4. Tapusin ang kasalukuyang gawain bago pumunta sa iba pang pagsasanay.
5. Punan ang **PIVOT Assessment Card for Learners** sa pahina 41 sa pamamagitan ng akmang simbolo sa iyong Lebel ng Performans pagkatapos ng bawat gawain.
6. Pakibalik ang modyul na ito sa iyong guro o tagapagpadaloy kung tapos nang sagutin ang lahat ng pagsasanay.

Kung sakaling ikaw ay mahirapang sagutin ang mga gawain sa modyul na ito, huwag mag-aalinlangang konsultahin ang iyong guro o tagapagpadaloy. Maaari ka ring humingi ng tulong sa iyong magulang o tagapag-alaga, o sinumang mga kasama sa bahay na mas nakatatanda sa iyo. Laging itanim sa iyong isipang hindi ka nag-iisa.

Umaasa kami na sa pamamagitan ng modyul na ito, makararanas ka ng makahulugang pagkatuto at makakukuha ka ng malalim na pang-unawa. Kaya mo ito!

Mga Bahagi ng PIVOT 4A Modyul

	K to 12 Learning Delivery Process	Nilalaman
Panimula (Introduction)	Alamin	Ang bahaging ito ay naglalahad ng MELC at ninanais na resulta ng pagkatuto para sa araw o linggo, layunin ng aralin, pangunahing nilalaman at mga kaugnay na halimbawa para makita ng mag-aaral ang sariling kaalaman tungkol sa nilalaman at kasanayang kailangan para sa aralin.
	Suriin	
Pagpapaunlad (Development)	Subukin	Ang bahaging ito ay nagtataglay ng mga aktibidad, gawain at nilalaman na mahalaga at kawili-wili sa mag-aaral. Ang karamihan sa mga gawain ay umiinog sa mga konseptong magpapaunlad at magpapahusay ng mga kasanayan sa MELC. Layunin nito na makita o matukoy ng mag-aaral ang alam niya, hindi pa niya alam at ano pa ang gusto niyang malaman at matutuhan.
	Tuklasin	
	Pagyamanin	
Pakikipagpalihan (Engagement)	Isagawa	Ang bahaging ito ay nagbibigay ng pagkakataon sa mag-aaral na makisali sa iba't ibang gawain at oportunidad sa pagbuo ng kanilang mga Knowledge Skills, at Attitudes (KSA) upang makahulugang mapag-ugnay-ugnay ang kaniyang mga natutuhan pagkatapos ng mga gawain sa Pagpapaunlad o D. Inilalantad ng bahaging ito sa mag-aaral ang totoong sitwasyon/gawain sa buhay na magpapasidhi ng kaniyang interes upang matugunan ang inaasahan, gawing kasiya-siya ang kaniyang pagganap o lumikha ng isang produkto o gawain upang ganap niyang maunawaan ang mga kasanayan at konsepto.
	Linangin	
	Iangkop	
Paglalapat (Assimilation)	Isaisip	Ang bahaging ito ay maghahatid sa mag-aaral sa proseso ng pagpapakita ng mga idea, interpretasyon, pananaw, o pagpapahalaga upang makalikha ng mga piraso ng impormasyon na magiging bahagi ng kaniyang kaalaman sa pagbibigay ng epektibong repleksiyon, pag-uugnay, o paggamit sa alinmang sitwasyon o konteksto. Hinihikayat ng bahaging ito ang mag-aaral na lumikha ng mga estrukturang konseptuwal na magbibigay sa kaniya ng pagkakataong pagsama-samahin ang mga bago at dating natutuhan.
	Tayahin	

Ang modyul na ito ay nagtataglay ng mga pangunahing impormasyon at gabay sa pag-unawa ng mga Most Essential Learning Competencies (MELCs). Ang higit na pag-aaral ng mga nilalaman, konsepto at mga kasanayan ay maisasakatuparan sa tulong ng K to 12 Learning Materials at iba pang karagdagang kagamitan tulad ng Worktext at Textbook na ipagkakaloob ng mga paaralan at/o mga Sangay ng Kagawaran ng Edukasyon. Magagamit din ang iba pang mga paraan ng paghahatid ng kaalaman tulad ng Radio-based at TV-based Instructions o RBI at TVI.

Lokasyon, Direksiyon, Antas, Daan, at Espasyo

Aralin

I

Mayroon ka bang lugar na nais puntahan? Saan ang lugar na ito? Maaari mo bang ilarawan ang itsura ng lugar na ito? Alam mo ba ang daan kung paano makapunta rito? Maaari mo bang ikuwento kung paano makapunta sa lugar na ito?

Sa aralin na ito ay matututuhan mo ang iba-ibang pagkilos sa iba't-ibang lokasyon, direksyon, antas, daan, at espasyo. Inaasahan na sa pagtatapos ng aralin na ito ay mailalarawan mo ang iba-ibang kilos at ang iba't-ibang lokasyon, direksyon, antas, daan, at espasyo.

Napadadalas sa mga gawain ng mga tao ngayon ang magpunta sa isang lugar. Minsan ay sa *beach* upang lumangoy, minsan ay sa isang parke upang mamasyal, at minsan ay sa isang bundok upang mag-*hiking*.

Basahin ang kuwento sa ibaba.



Isang araw ay napagkasunduan ng magkakaibigang sina Bilog, Kennedy, at Jireh ang umakyat ng bundok. Sa kanilang paglalakbay ay may iba't-ibang klase ng daanan ang kanilang mararanasan, sa kanilang pag-iingat na hindi maligaw ay kumuha sila ng isang *tour guide* na nakaaalam sa lugar, siya ay si Banyeng.

Kabisado niya ang pasikot-sikot sa pag-akyat ng bundok at pagbabasa ng mapa na ginagamit sa pag-akyat dito.

Nagsimula ang magkakaibigan sa pag-akyat bago pa man sumikat ang araw. Dala-dala ang kanilang mga gamit, dahan-dahan at buong ingat silang sumunod kay Banyeng, na nakakaalam ng lugar.

Sa umpisa pa lang ng kanilang pag-akyat ay marami na silang dinadaan na paahon na mga kalsada. Mayroon ding mga paliko-liko at pakurbang mga kalsada. Karamihan sa mga ito ay mabato at maputik. Napaliligaran ang mga daanan ng matataas na tubo ng mga damo, halaman, at puno. May nakita silang mga puno ng mangga sa kanang bahagi ng kanilang nilalakaran; may nakita silang mga puno ng buko sa kanilang kaliwa; mayroon ding mga tanim ng kamatis sa kanilang harapan; at mga malalaking bato sa gawing likuran.

Habang patuloy ang apat sa pag-akyat sa bundok ay nakaramdam ng pagod si Jireh. Dahil dito ay minarapat ni Banyeng na magpahinga muna ang grupo bago tumuloy sa pag-akyat. Sa kanilang pag-upo ay namangha ang tatlo sa kanilang nasilayan.

“Marami na palang hayop dito sa parte na ito ng kabundukan,” sambit ni Bilog nang may kagalakan.

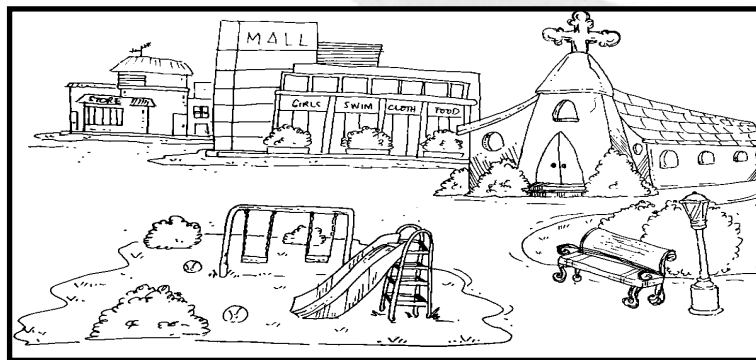
“Medyo malayo na rin kasi ang narating natin kaya mas maraming bago sa inyong paningin ang inyong nakikita,” sagot ni Banyeng.

“Ayun, tingnan ninyo! May isang usa na nagtatago sa ilalim ng puno.” masayang pagbabahagi ni Kennedy sa kaniyang nakita.

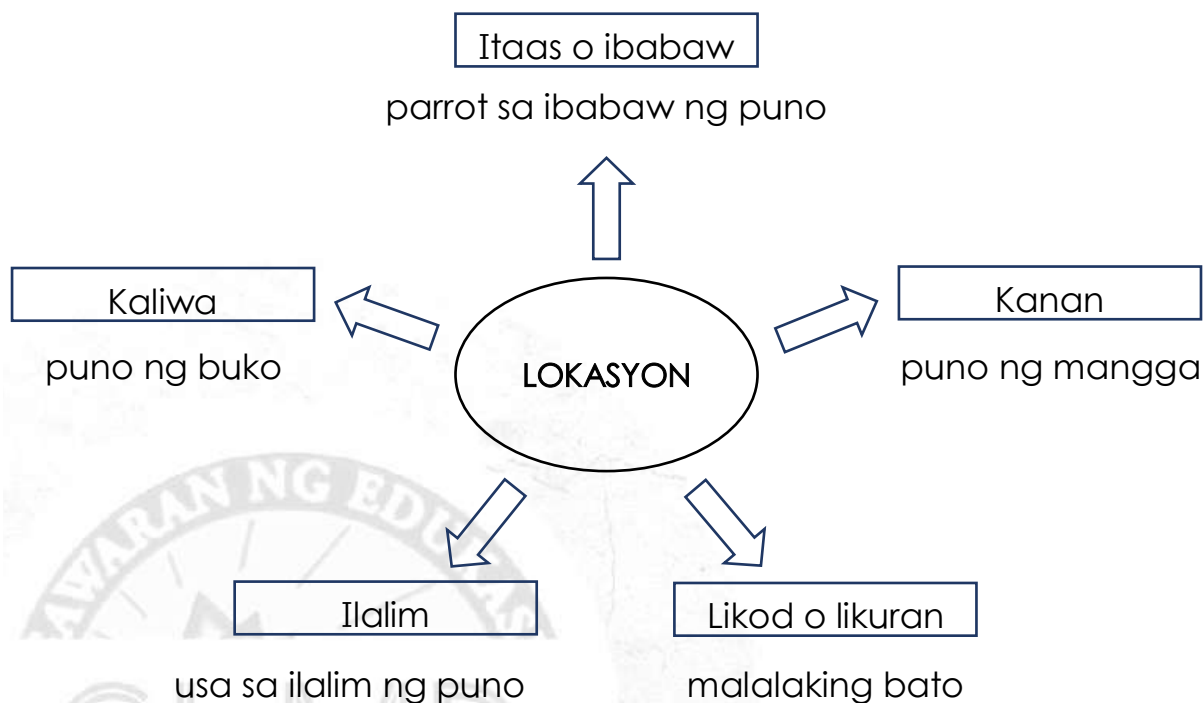
“Mayroon namang parrot sa ibabaw ng parehong puno,” sambit ni Jireh.

Sa kanilang pagpapatuloy sa pag-akyat matapos magpahinga ay palapit na nang palapit sa tuktok ang magkakaibigan. Liko sa kaliwa, liko sa kanan, akyat at kaunting pagbaba lamang ay makararating na sila. Unti-unti na nilang nararamdaman sa kanilang ibabaw ang pagsikat ng araw. Sa kagustuhan nilang masilayan ito mula sa itaas ay nagmadali na sa pag-akyat ang apat.

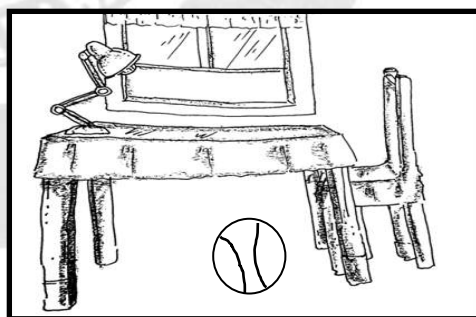
Halos makalimutan nila ang kanilang mga pangalan sa nasilayan nilang kagandahan ng pagsikat ng araw mula sa kanilang puwesto. Hindi rin nagpatalo ang ganda ng nakapalibot sa kanilang kapaligiran. Hirap man at nakakapagod ang kanilang naging lagay sa pagpunta sa taas ng bundok ay napawi ito ng pagkamangha sa kanilang nakita.



Saan nagpunta ang magkakaibigan? Ano ang kanilang mga naranasan habang papunta rito? Ano-ano ang kanilang mga nakita sa kanilang paglalakad? Saan nakapuwesto ang kanilang mga nakita?



Ang **lokasyon** ay isang partikular na lugar o posisyon ng isang tao, bagay, o hayop. Madalas na ginagamit ito sa paghahanap ng isang lugar tulad ng simbahan, parke, palaruan, at iba pa. Ang lokasyon ay maaaring ilarawan sa pamamagitan ng mga nasa ibaba.



Ilalim. Ginagamit ito upang mailarawan ang lokasyon ng isang tao, bagay, o lugar na nasa ibabang bahagi ng isa pang bagay, o lugar. Halimbawa ay ang bola na nasa ilalim ng mesa.

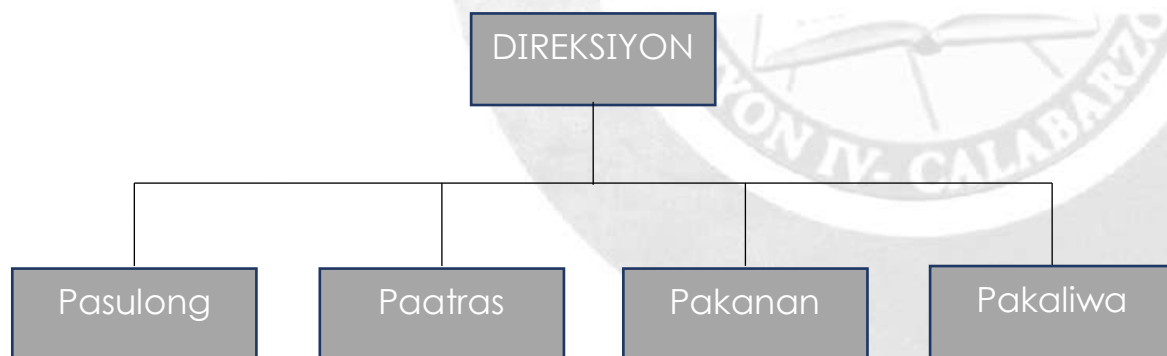
Itaas o ibabaw. Ginagamit ito upang mailarawan ang isang tao, bagay o lugar na nakapatong, nasa itaas na bahagi, o nakaibabaw sa isa pang bagay o lugar. Halimbawa ay ang lamp

shade na nakapatong sa itaas ng mesa. Masasabi na ang libro ay nasa ibabaw o itaas ng mesa.

Kanan. Ginagamit ito upang mailarawan ang lokasyon ng isang tao, bagay, hayop, o lugar na nasa kanang bahagi ng isa pang tao, bagay, hayop, o lugar. Halimbawa nito ay ang upuan. Ito ay nasa kanang bahagi ng mesa. Kaya masasabi natin na ang upuan ay nasa kanan ng mesa.

Kaliwa. Ito ay naglalarawan sa isang tao, bagay, hayop, o lugar na nasa kaliwang bahagi o parte ng isa pang tao, bagay, hayop, o lugar. Makikita natin na ang lampshade ay nasa kaliwang bahagi ng mesa. Mula rito ay masasabi natin na ang lampshade ay nasa kaliwa ng mesa.

Likod o likuran. Ginagamit ito sa paglalarawan ng isang tao, bagay, hayop o lugar na nakapwesto gawing likod o hulihan ng isa pang tao, hayop, bagay o lugar. Halimbawa sa imahe ay ang bintana. Makikita na nasa likod o likuran ito ng mesa.



Ang lokasyon, puwesto, o isang lugar ay hindi lang nailalarawan kundi napupuntahan din. Sa pagpunta sa isang lugar ay ginagamitan natin ng tinatawag na **direksiyon**. Ang direksiyon ay ang punto ng paggalaw papunta sa isang eksaktong lugar. Maaari itong ilarawan sa pamamagitan ng pasulong, paatras, pakanan, o pakaliwa.



Pasulong. Ito ay ginagamit upang mailarawan ang pagkilos ng isang tao, bagay, o hayop papunta sa kaniyang harapan. Halimbawa ay ang pagtakbo ng kabataan papunta sa kung saan sila nakaharap.

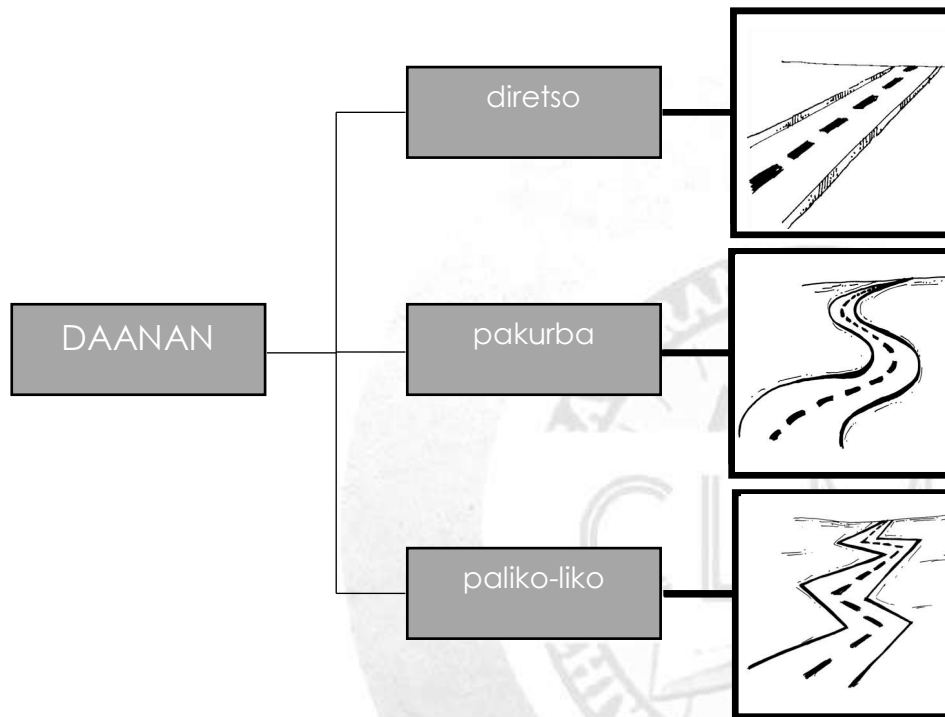
Paatras. Ito ay ginagamit upang mailarawan ang isang kilos ng isang tao, hayop, o bagay papunta sa kaniyang likuran sa pamamagitan ng paghakbang patalikod o pag-atras. Halimbawa ay ang paggawa ng *backpedal* sa pagtakbo, o ang pag-atras ng isang kotse.

Pakanan. Ang paglalarawan na ito ay ginagamit sa pagkilos ng isang tao, hayop, o bagay papunta sa kanilang kanan. Halimbawa ay ang paglalakad pakanan o pagmamartsa ng mga pulis sa kanilang kanan.

Pakaliwa. Ito ay ginagamit sa paglalarawan ng isang kilos ng tao, hayop, o bagay papunta sa kanilang kaliwa. Halimbawa ay ang pagsasayaw ng Zumba ng matatanda papunta sa kanilang kaliwa.

Sa pagpunta sa isang lugar, maliban sa lokasyon at direksiyon ay may tinatawag tayo na daanan. Ang **daanan** ay isa ding punto ng pagkilos o paggalaw papunta sa isang lugar. Maaari itong pasulong o

paatras pero sa ibang paraan. Ito ay nailalarawan sa pamamagitan ng **diretso**, **pakurba** o **paliko-liko**, o **zigzag**.



Diretso. Ito ay pagkilos papunta sa isang lugar sa tuwid at diretsong daanan. Walang paliko o pakurbang daan.

Pakurba. Ito ay pagkilos papunta sa isang lugar na may mga pakurba o puro kurbadong daan.

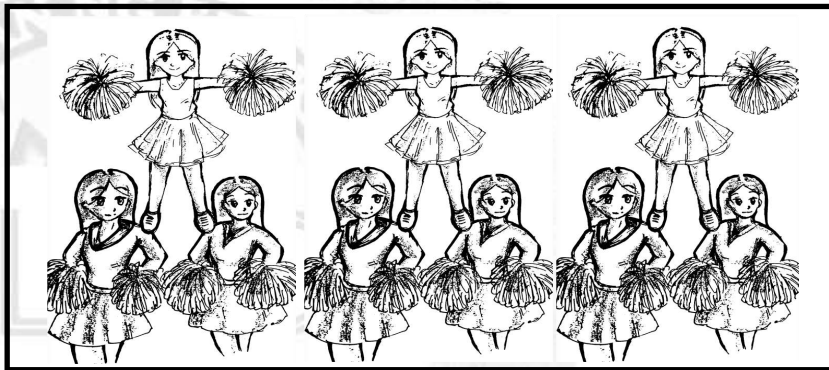
Paliko-liko o Zigzag. Ito ay pagkilos papunta sa isang lugar na may mga paliko-liko o biglang mga liko na daanan.

Ang **espasyo o planes** ay halos katulad din ng daanan. Maaari itong maikategorya sa pamamagitan ng **pahalang o patag**, **diyagonal**, o **patayo** na espasyo o *plane*.

Ang **pahalang o patag** na espasyo o plane ay may pantay na nibel ng daanan.

Ang **diyagonal** na espasyo o plane naman ay may unti-unting pagtaas ng daanan. Maaaring nakahilig o patikwas ang uri ng daanan.

Isa pang halimbawa ay ang **patayo** na espasyo o plane. Ito ay patindig o tuwid na pataas na daanan.



Ang iba-ibang hati, lebel ng espasyo ay tinatawag na **antas**. Ito ay nahahati sa tatlong uri. Ang **mababang antas o nibel**, **midyum o katamtamang antas o nibel**, at **mataas na antas o nibel**.

Ang **mataas na antas o nibel** ay ang mga pagkilos na naisasagawa nang nakatayo o nakaunat ang ating katawan sa normal nitong itsura patayo. Ito ay ang mga kilos na isinasagawa kapantay ng espasyo sa itaas na parte ng ating katawan. Halimbawa ng kilos ay ang pagtayo.

Ang **midyum o katamtamang antas o nibel** ay ang mga pagkilos na isinasagawa sa espasyo na kanibel ng nasa gitnang parte ng ating katawan. Halimbawa ng mga kilos na ito ay ang pagluhod o pag-upo.

Ang **mababang antas** o nibel ang huli. Ito ang mga pagkilos na isinasagawa sa bandang ibaba ng espasyo o ibabang nibel ng ating katawan. Halimbawa nito ay ang mga kilos na isinasagawa habang nakahiga sa sahig o sa isang patag na espasyo tulad ng paghiga.



Gawain sa Pagkatuto Bilang 1: Tukuyin ang mga inilalarawan sa bawat bilang. Piliin ang sagot sa grupo ng mga salita sa loob ng kahon. Isulat ang iyong sagot sa isang malinis na sagutang papel.

_____ 1. Ito ay tumutukoy sa iba-ibang hati ng nibel sa isang espasyo.

_____ 2. Ito ay punto ng kilos o paggalaw papunta sa isang eksaktong lugar at nailalarawan kung diretso, pakurba, o paliko-liko.

_____ 3. Ito ay punto ng kilos o pagpalaw papunta sa isang eksaktong lugar na maaaring ilarawan sa pamamagitan ng pasulong, paatras, pakaliwa, o pakanan.

_____ 4. Ito ay isang partikular na lugar o posisyon ng isang tao, hayop o bagay.

_____ 5. Ito ay halos katulad din ng daanan at nailalarawan sa pamamagitan ng mga salitang pahalang, diyagonal o patayo.

Gawain sa Pagkatuto Bilang 2: Iguhit ang mga inilalarawan ng pangungusap sa bawat bilang.

1. Sapatos sa ilalim ng mesa.

2. Tao sa ibabaw ng silya.

4. Unan sa kaliwa ng balde.
5. Pintuan sa likuran ng aso.

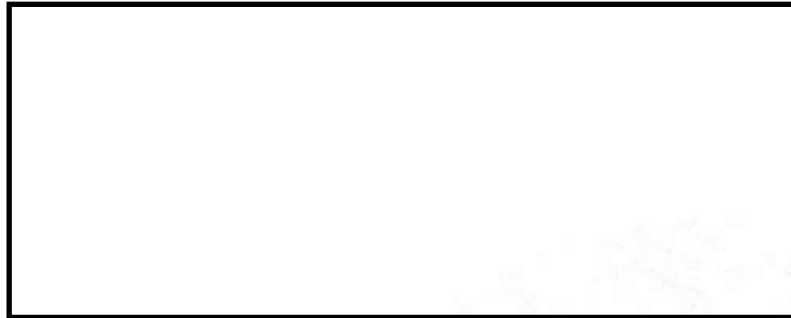
Gawain sa Pagkatuto Bilang 3: Basahin nang mabuti ang bawat pangungusap. Isulat ang titik **T** kung ang pangungusap ay nagsasaad ng tama o wastong pahayag. Isulat naman ang titik **M** kung ang pahayag ay mali o hindi tama. Gawin ito sa isang malinis na sagutang papel.

- ___ 1. Ang daanan na paunti-unting pataas o nakahilig ay isang halimbawa ng diyagonal na espasyo.
- ___ 2. Ang midyum o katamtamang antas ay ang mga kilos na isinasagawa sa espasyong nasa parteng ibaba ng ating katawan tulad ng paghiga.
- ___ 3. Ang pakurba na daan ay isang tuwid na paggalaw o walang liko na daan.
- ___ 4. Kung ang tinutukoy ay sa kanan ng isang tao, hayop, bagay, o lugar ay makikita natin ito sa kaliwang parte ng isa pang tao, hayop, bagay, o lugar.
- ___ 5. Paatras ang ginagamit sa paglalarawan ng kilos na papunta sa kaniyang likuran sa pamamagitan ng paghakbang o pag-andar patalikod.

E

Gawain sa Pagkatuto Bilang 4: Humanap ng iba't ibang bahagi ng bahay na nagpapakita ng halimbawa ng isang espasyo o plane. Iguhit ito at sagutan ang mga tanong sa ibaba. Gawin ito sa isang

malinis na sagutang papel.



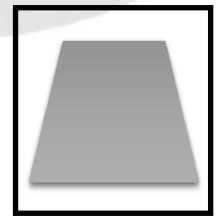
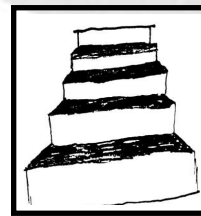
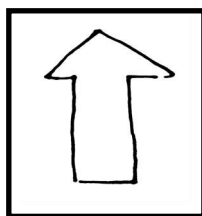
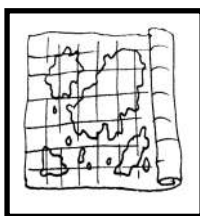
Mga Tanong:

1. Ano ang iyong iginuhit?
2. Anong klase o uri ito ng espasyo o plane? Bakit?

Gawain sa Pagkatuto Bilang 5: Gumawa ng mapa mula sa bahay papunta sa inyong eskuwelahan. Sumulat ng maikling talata na nagsasaad kung paano pumunta sa iyong eskuwelahan mula sa inyong bahay. Gamitin ang mga salitang natutuhan sa paglalarawan ng isang lokasyon, antas, daanan, espasyo o planes, at direksiyon. Gawin ito sa isang malinis na sagutang papel.



Ang pagkilos ay mailarawan sa pamamagitan ng:



Antas

Daanan

Direksiyon

Espasyo

Lokasyon

Oras, Lakas at Daloy

Aralin

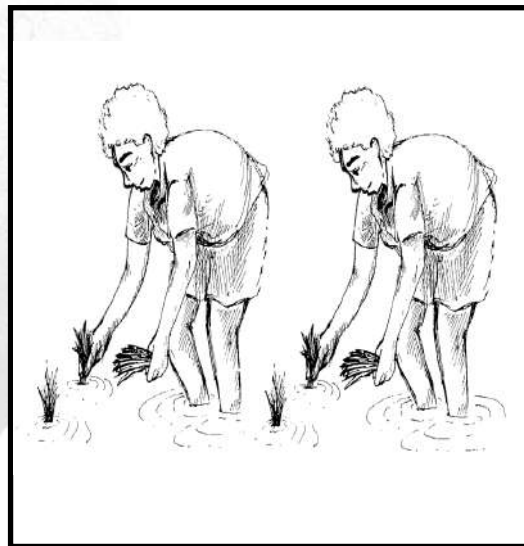
I

Sa aralin na ito ay matutuhan mong matukoy at maisagawa ang iba't-ibang klase o halimbawa ng iba-ibang kilos sa iba't-ibang oras, lakas at daloy.

Basahin at kantahin ang awiting “Magtanim Ay ‘Di Biro” ng Bulilit Singers. Maaaring humingi ng tulong sa mga nakatatanda upang malaman ang paraan ng pag-awit sa kanta. Awitin ang lirikong nasa ibaba:

Magtanim Ay D'i Biro

*Magtanim ay 'di biro,
Maghapong nakayuko.
'Di man lang makaupo,
'Di man lang makatayo.
Halina, halina, mga kaliyag.
Tayo'y magsipag-unat-unat.
Magpanibago tayo ng lakas,
Para sa araw ng bukas!*

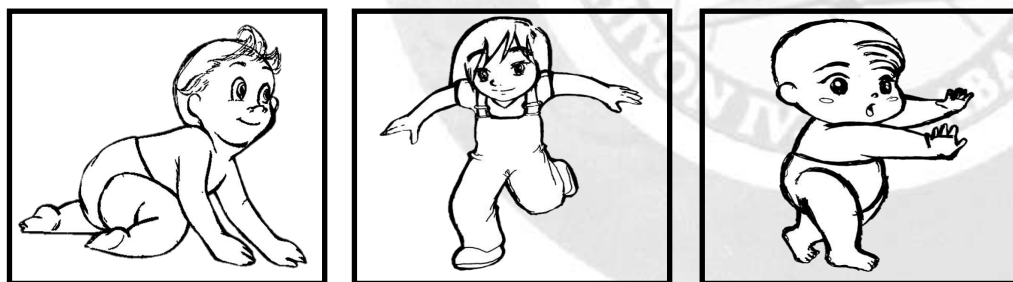


Ano ang iyong naramdaman sa pagkanta ng awitin sa itaas? Saan ito patungkol? May mga kilos ba na nabanggit sa liriko ng awitin? Ano-ano ang mga kilos na ito?

Araw-araw ay nakakagawa ka ng iba-ibang klase ng kilos o paggalaw. Ang bawat pagkilos ay dapat na isinasagawa sa wastong paraan. Wasto sa puwersa o lakas na ibinibigay sa paggawa, wasto

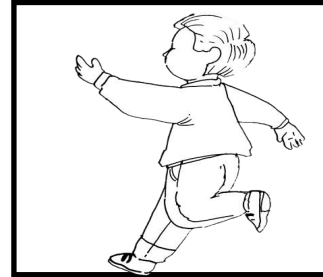
sa bilis o bagal ng kilos, at wasto pagdating sa daloy ng kilos. Ang bawat kilos na ating isinasagawa ay natatangi. Madali mong makikita ang kanilang mga kaibahan kung iyo itong susuriin. Lalo pagdating sa epekto na dulot ng oras, lakas, at daloy sa iyong mga kilos. Ang mga elementong ito ay dapat na maisaalang-alang sa tuwing ikaw ay gagalaw.

ORAS. Ang **oras** ay ang elemento na tumutukoy sa bilis ng kilos o galaw. Ang elemento ng oras ay nakaaapekto sa **bilis** o **bagal** ng iyong kilos. Sa pagkakataong ito, ay ilalarawan natin ang mga kilos sa mas tiyak na paraan. May mga pagkilos na natural na mabilis at natural na mabagal. Halimbawa ay ang pagtakbo ng kabayo na masasabi nating mabilis, at ang paglalakad ng pagong na masasabi naman natin na mabagal na pagkilos.

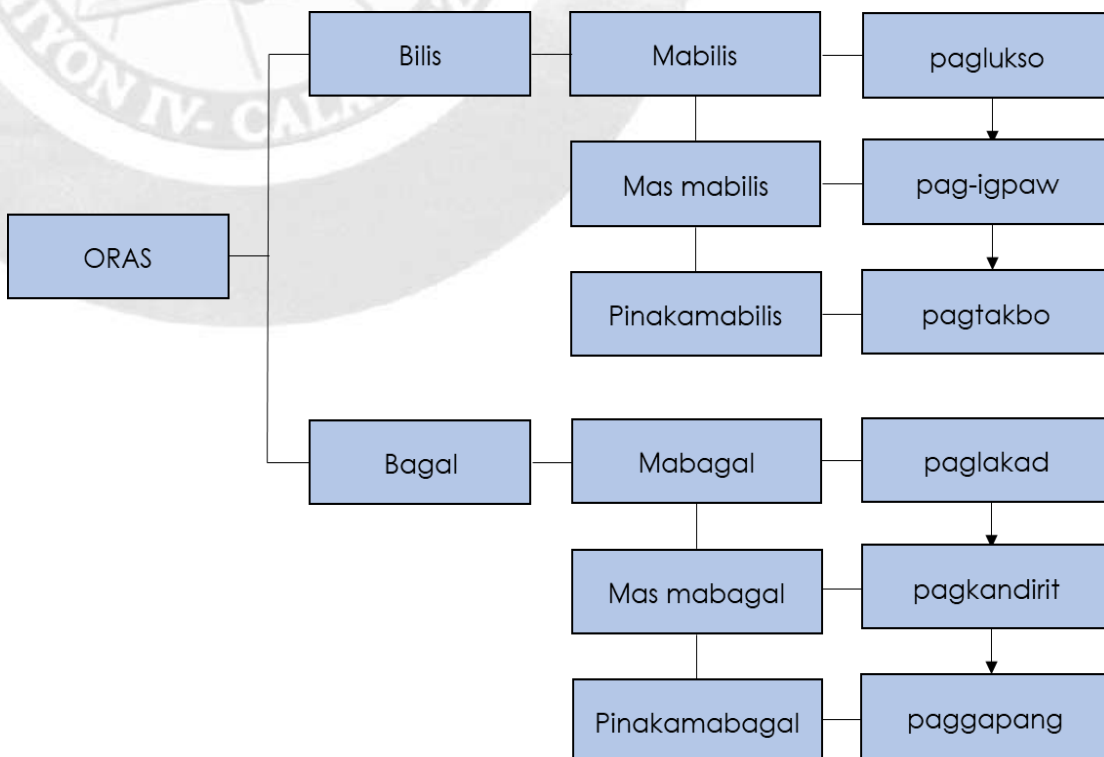


Pagkomparahin ang mga imahen sa itaas. Ang unang imahen ay nagpapakita ng isang batang gumagapang. Ang ikalawa naman ay isang batang kumakandirit. Sa huling imahen ay isang batang naglalakad. Ang bawat kilos ay isinasagawa sa wastong paraan. Ibig sabihin, ang mga ito ay isinasagawa sa mabagal na paraan o pagkilos. Kaya mula sa mabagal nitong pagkilos ay ibabase natin ang ating paglalarawan. Masasabi natin na mabagal ang paglalakad ngunit mas mabagal ang pagkandirit. Mas mabagal naman ang

kilos na paggapang kaysa pagkandirit. Sa kabuoan, maaari nating sabihin na ang paglalakad ay **mabagal**, ang pagkandirit ay **mas mabagal**, at ang paggapang ang **pinakamabagal**.



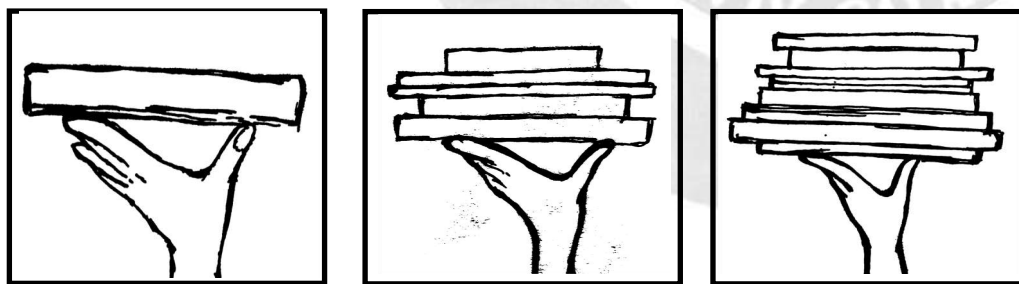
Tingnan ang mga imahen sa itaas. Ang bawat kilos na isinasagawa ng mga bata ay ginagawa sa mabilis na paraan. Ang unang imahen ay batang lumulukso. Kasunod nito ay isang bata na umiigpaw. Sa huli ay isang bata na tumatakbo. Kung aayusin mo ang pagkakasunod-sunod nito ayon sa bilis ng kilos ay masasabi na ang paglukso ay **mabilis**, ang pag-igpaw ay **mas mabilis**, at ang pagtakbo ang **pinakamabilis**.



LAKAS. Ang elemento ng **lakas** ay tumutukoy sa **bigat** o **gaan** ng isang kilos. May nararapat na puwersa na ibinibigay sa mga kilos upang maisagawa ito nang wasto. May mga kilos na mas malakas na puwersa ang ibinibigay upang maisagawa. May mga kilos din naman na kaunting puwersa lang ang kinakailangan.

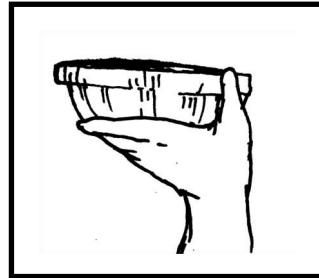
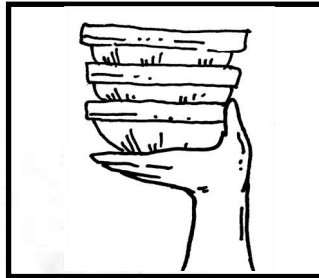
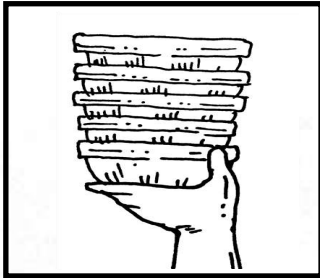
Kung iyong mapapansinin, may mga kilos tayong nakikita na isinasagawa ng mga mas nakatatanda sa atin. Isinasagawa nila ang mga ito sa hindi puwersadong paraan o kaunting puwersa lamang ang ginagamit. Hindi sila hirap sa paggawa sa mga kilos na ito. Ngunit kung iyong gagayahin o isasagawa ang parehong kilos ay mas mahirap itong maisagawa. Ang mga ganitong klase ng kilos ay kinakailangan na mabigyan ng mas malakas na puwersa upang maisagawa. Ito ay tinatawag na **mabigat na kilos**.

Ang mga pagkilos naman na hindi kinakailangan ng malakas na puwersa kapag isinasagawa ay tinatawag na **magaan na kilos**.

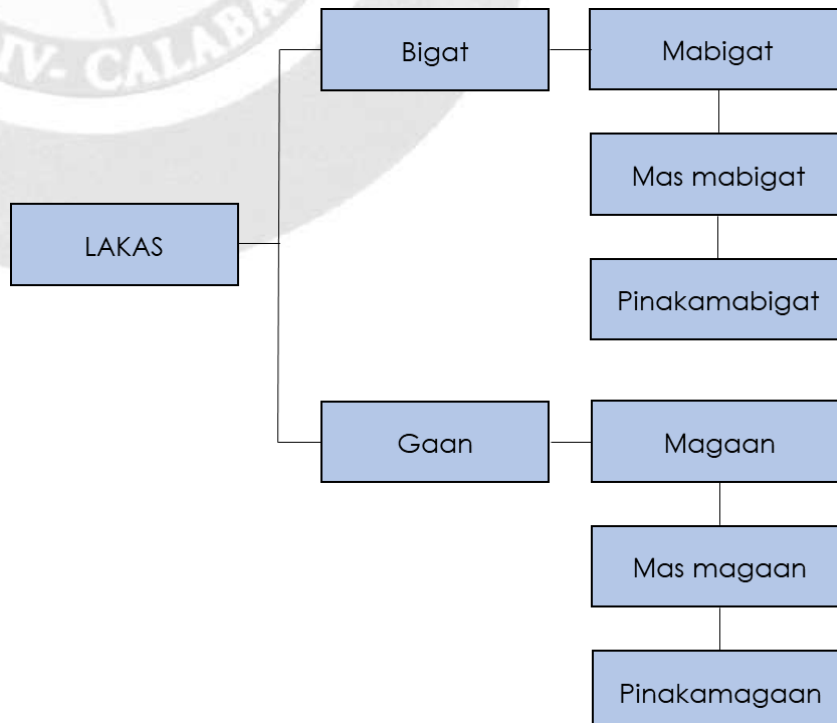


Tingnan ang imahen sa itaas. Mula rito ay masasabi natin na mas malakas ang puwersang ibinibigay sa pagbubuhat ng limang pirasong libro kaysa sa isang piraso lamang. Masasabi rin natin na mas malakas ang puwersang isinasaalang-alang sa pagbubuhat ng siyam na libro kung ihahambing sa pagbubuhat ng isa o limang libro. Kung isasaayos natin ang mga kilos ayon sa bigat ng lakas ay:

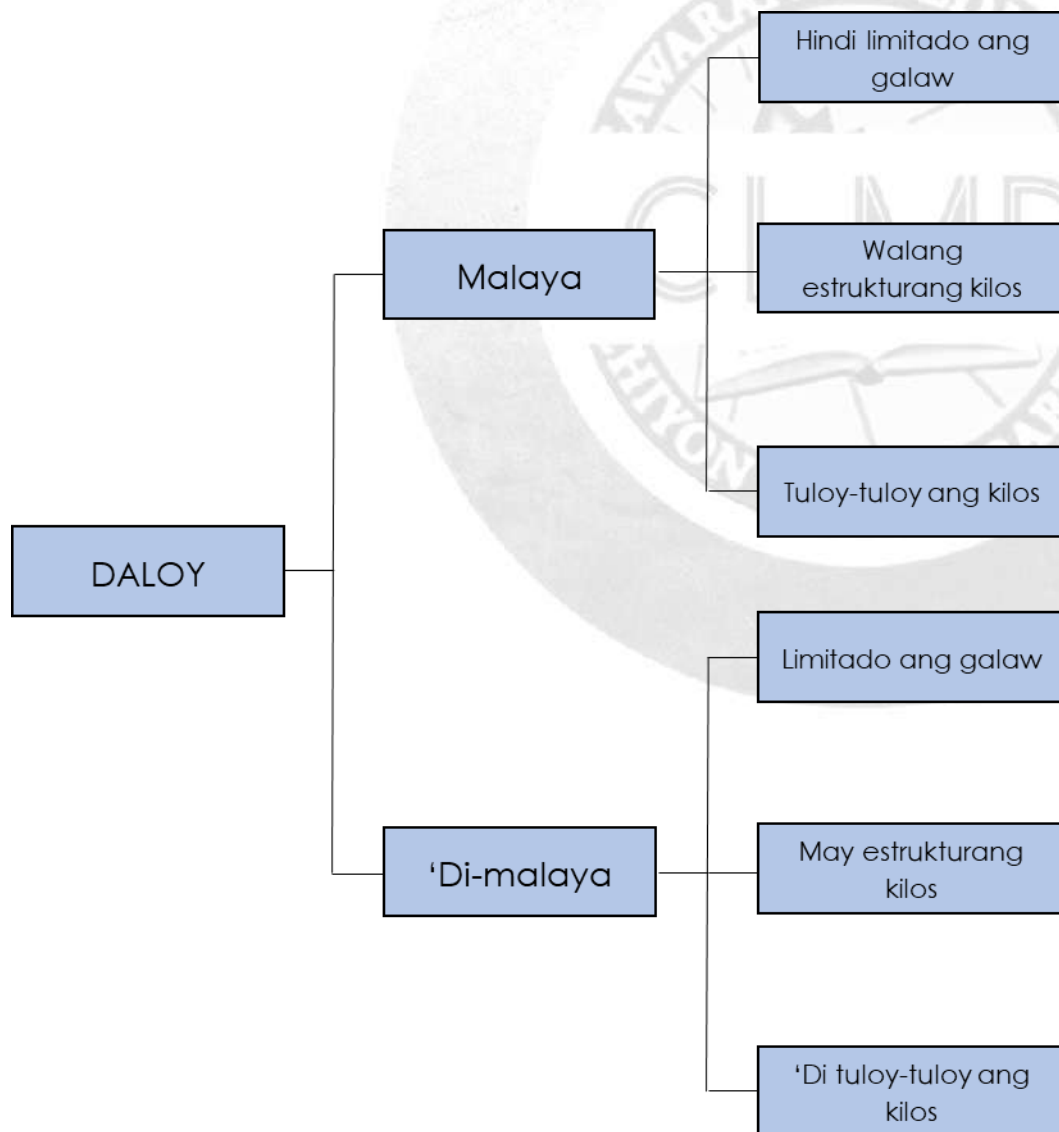
- pagbuhat ng isang libro – mabigat na kilos
- pagbuhat ng limang libro – mas mabigat na kilos
- pagbuhat ng siyam na libro – pinakamabigat na kilos



Maaari din nating sabihin na ang isang kilos ay magaan. Halimbawa nito ay ang pagbubuhat ng plato. Mas kaunting plato ang buhat ay mas kaunting puwersa ang ibinibigay. Ang pagbubuhat ng limang pirasong plato ay halimbawa ng **magaan na kilos**. Mas **magaan** na kilos naman ang ibinibigay kung tatlong pirasong plato ang binubuhat. Ngunit kung ihahambing natin ang pagbubuhat ng isang pirasong plato sa dalawang nauna ay masasabi natin ito ang **pinakamagaan na kilos** na isinasagawa sa tatlo.



DALOY. Ang mga kilos ay maaari ding maapektuhan ng daloy. Dito ay naihahambing ang kilos kung ang kilos ay **malaya** o **'di malaya**. Ang malaya na kilos ay ang mga kilos na hindi limitado. Ito rin ay may walang sadyang pagtigil sa pagitan ng bawat kilos. Ibig sabihin ay wala itong sinusunod na tamang pagkakasunod ng mga kilos o hakbang. Ang di-malayang kilos naman ay nagsasagawa ng mga kilos na limitado. Ito ay may sadyang pagtigil sa pagitan ng bawat isinasagawang kilos.



Sa dami ng mga isinasagawa nating pagkilos sa araw-araw, mas madali nating maikokompara ang bawat kilos. Lalo kung alam natin ang mga elemento na oras, daloy, at lakas na nakaaapekto sa ating mga kilos. Tunay nga na kinakailangan natin itong malaman upang maisagawa natin ang iba-ibang kilos sa wasto at tamang paraan.

D

Gawain sa Pagkatuto Bilang 1: Isaayos ang mga salita mula sa mabilis hanggang sa pinakamabilis na kilos sa bawat bilang. Isulat ang iyong sagot sa isang malinis na sagutang papel.

1. Aso	Langgam	Kabayo
_____	_____	_____
2. Motor	Eroplano	Bisikleta
_____	_____	_____
3. Paglalakad	Pag-iskape	Paglukso
_____	_____	_____
4. Pagtakbo	Pag-igpaw	Paglalakad
_____	_____	_____
5. Pagkandirit	Paggulong	Pagtakbo
_____	_____	_____

Gawain sa Pagkatuto Bilang 2: Tukuyin alin sa mga grupo ng salita ang nagpapakita ng mahina, mas mahina at pinakamahinang puwersa sa bawat bilang. Isulat ang iyong sagot sa isang malinis na sagutang papel.

1. Pagbuhat ng papel Pagbuhat ng balde Pagbuhat ng barbel

2. Pagbuhat ng 10 kilo Pagbuhat ng 3 kilo Pagbuhat ng 15 kilo

3. Pagtulak sa 1 kahon Pagtulak sa 8 kahon Pagtulak sa 4 kahon

4. Pagtulak sa 7 upuan Pagtulak sa 10 upuan Pagtulak sa 1 upuan

5. Pagtulak sa 3 mesa Pagtulak sa 1 mesa Pagtulak sa 7 mesa



Gawain sa Pagkatuto Bilang 3: Basahin at isagawa ang mga nakasaad na panuto. Matapos gawin ang mga ito ay sagutin ang mga tanong na nasa ibaba nito. Isulat ang iyong sagot sa isang malinis na sagutang papel.

Mga Panuto:

1. Humanap ng isang espasyo sa loob ng bahay na maaaring gumawa ng mga kilos lokomotor.
2. Magtakda ng dalawang lugar para kina A and B. Ang mga lugar na ito ay magsisilbing marka o ruta na iyong babagtasin habang isinasagawa ang mga kilos lokomotor.
3. Humanap ng kasama sa bahay na maaaring mag-oras sayo habang isinasagawa ang bawat gawain.

4. Gawin ang mga kilos lokomotor sa ibaba mula A papunta kay B:

- A. paglakad
- B. pagkandirit
- C. pagtakbo
- D. paglukso
- E. pag-igpaw
- F. paglukso-lukso

Mga Tanong:

1. Ilang segundo mo natapos ang bawat gawain? Isulat ito sa loob ng talahanayan sa ibaba.

KILOS	ORAS
Paglakad	
Pagkandirit	
Pagtakbo	
Paglukso	
Pag-igpaw	
Paglukso-lukso	

2. Ano ang pinakamabilis na kilos ang iyong naisagawa?

3. Ano ang pinakamabagal na kilos ang iyong naisagawa?

Gawain sa Pagkatuto Bilang 4: Gumuhit ng tatlong magkakaibang kilos ayon sa lakas. Lagyan ng pangalan o label ang bawat kilos. Sagutin ang mga tanong sa ibaba pagkatapos gumuhit. Gawin ito sa isang malinis na sagutang papel.



Mga Tanong:

1. Aling pagkilos sa iyong mga iginuhit ang nangangailangan ng may pinakamalakas na puwersa? Bakit?

2. Aling pagkilos sa iyong mga iginuhit ang nangangailangan ng pinakamahirang puwersa? Bakit?

Gawain sa Pagkatuto Bilang 5: Basahin at sagutin ang mga tanong sa ibaba. Isulat ang sagot sa isang malinis na sagutang papel.

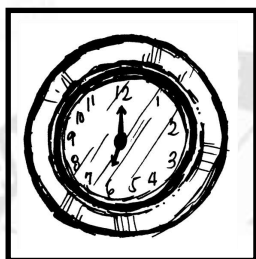
1. Paano nakatutulong ang araling ito sa atin?

2. Sa paanong paraan natin maisasabuhay ang aralin na ito?

3. Ano ang halimbawa ng malayang kilos at di-malayang kilos?

A

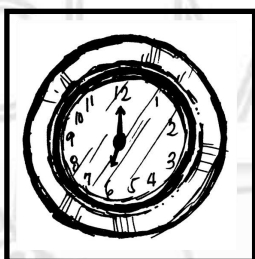
Lahat ng kilos ay naaapektuhan ng:



at



Ang



ay naipaghahambing ayon sa _____ at

sa _____. Ang



ay naipaghahambing ayon

sa _____ at sa _____. Ang



ay naipaghahambing ayon sa _____ at sa _____.

bilis

gaan

malaya

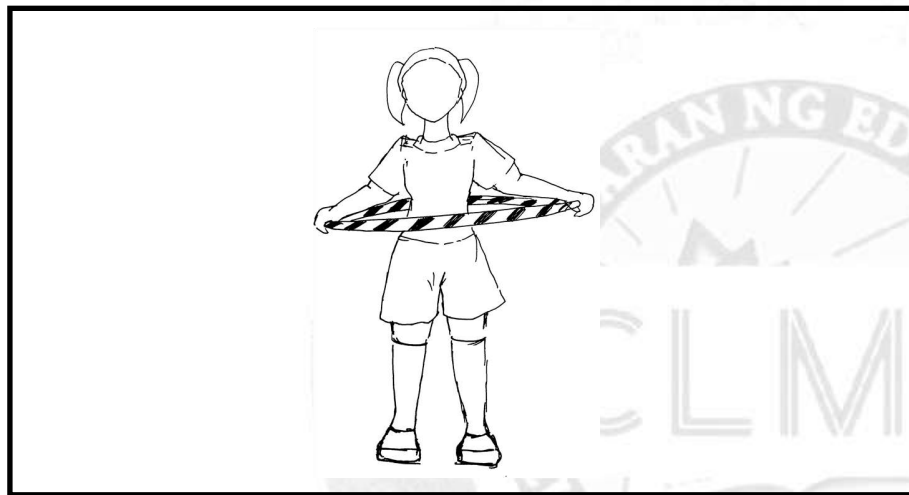
bigat

bagal

'di-malaya

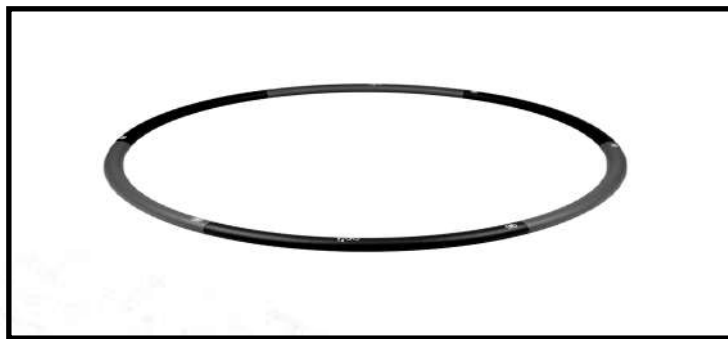
I

Nakapunta ka na ba sa loob ng isang gym? Nakakita ka na ba ng isang *gymnast*? Nakita mo ba ang iba-ibang klase ng kilos na isinasagawa niya? Sa iyong palagay, kaya mo bang maisagawa ang ganitong klase ng kilos?



Sa aralin na ito ay matututuhan natin na maisagawa ang iba-ibang ehersisyo bilang tugon sa mga tunog gamit ang buklod at bola. Paalala na sa araling ito ay kinakailangan ng ibayong pag-iingat sa paggawa ng mga nakasaad na gawain.

Ang **ritmikong gawain** ay isang halimbawa ng mga kilos na isinasagawa bilang tugon sa mga tunog o mga kilos ng pagsayaw sa ehersisyong paraan. Maaari tayong gumamit ng iba-ibang bagay o gamit sa paggawa ng isang presentasyon na may ritmikong gawain. Puwedeng gumamit ng mga bagay tulad ng **bandila, ribbon, stick, buklod o bola**. Sa pagkakataong ito ay gagamitin natin ang buklod at bola sa iba't-ibang ehersisyo na ating isasagawa.

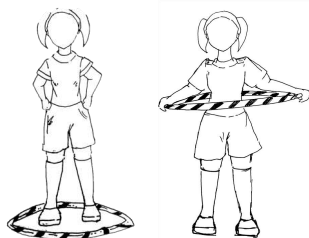


Isa sa mga madalas na ginagamit sa isang ritmikong gawain ay ang buklod. Ang **buklod** ay isang paikot o pabilog na bagay na maaaring gawa sa metal, plastik, o kahoy. Mas kilala ito sa tawag sa Ingles bilang *hoop*.

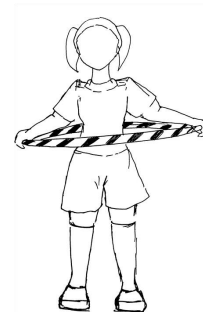
Sa paggamit nito ay marami tayong mga kilos o paggalaw na maaaring gawin upang mapanatiling malusog at mapangalagaan ang ating katawan. Narito ang ilan sa mga gawain na maaaring sabayan ng mga tugtog sa 4/4 na sukat. Siguraduhin na mahigpit ang pagkakahawak sa buklod habang isinasagawa ang mga gawaing ito. Subukan nating maisagawa ang mga gawain.

Unang Gawain (1 hanggang 8 na bilang at 8 hanggang 1 bilang)

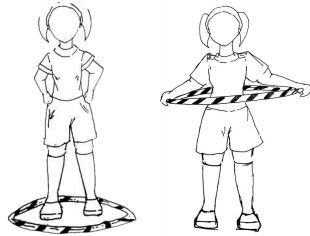
1. Itaas ang buklod sa harap na nasa nibel ng balikat o dibdib. Siguraduhin na kahanay o kalapat ito sa lapag.



2. Ilapit ang buklod sa dibdib sa pareho pa rin nitong posisyon.



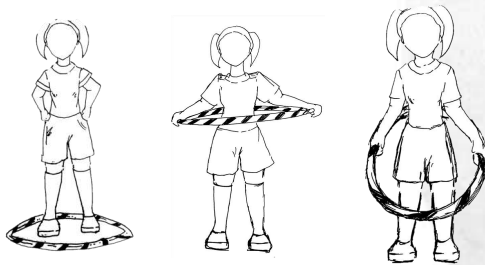
3. Ibalik ang buklod sa parehong posisyon sa 1.



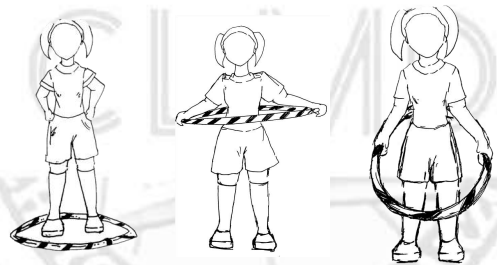
4. Ibaba ang buklod sa iyong harapan na nakadikit sa iyong mga binti.



5. Ulitin ang mga hakbang mula sa 1 hanggang 4.



6. Ulitin ang lahat.



Ikalawang Gawain (1 hanggang 8 na bilang at 8 hanggang 1 bilang).

1. Itaas ang buklod sa posisyong patayo.



2. Ibaba ang buklod sa nibel ng iyong leeg sa pareho pa ring posisyon.



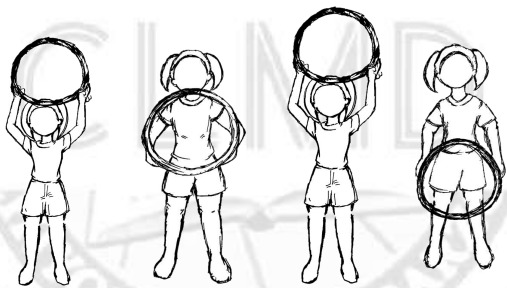
3. Itaas ang buklod o ibalik sa 1.



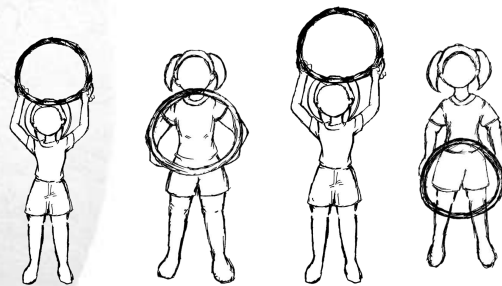
4. Ibaba ang buklod sa iyong harapan na nakadikit sa iyong mga binti.



5. Ulitin ang mga hakbang mula sa 1 hanggang 4.



6. Ulitin ang lahat.



Ikatlong Gawain (1 hanggang 8 na bilang at 8 hanggang 1 bilang).

1. Itaas ang buklod sa iyong kanan gamit ang dalawang kamay.



2. Ibaba ang buklod sa iyong harapan na nakadikit sa iyong mga binti.





Hindi lang ang buklod ang nagagamit sa isang ritmikong gawain. Maaari din nating gamitin ang **bola** sa mga ritmikong kilos. Hindi lang sa mga laro at hindi lang laro ang maitutulong ng bola upang mapanatiling malusog ang ating katawan. Maaari din natin itong gamitin na midyum upang makagawa at maisagawa ang iba-ibang *routine* ng mga ehersisyo.

Narito ang ilan sa mga gawain na maaari nating gawin sa tulong ng bola. Maaari natin isabay ang ating mga kilos sa gawaing ito sa mga kantang may 4/4 na sukat. Gawin ang mga ito nang patayo at may magkalapit na mga paa.



Unang Gawain (1 hanggang 8 na bilang at 8 hanggang 1 bilang)

1. Patalbugin ang bola sa kanan gamit ang iyong kanang kamay.
2. Sapuhin ang bola.
3. Patalbugin ang bola sa kaliwa gamit ang iyong kaliwang kamay.
4. Sapuhin ang bola.
5. Ulitin ang ginawa sa 1 hanggang 4.
6. Ulitin ang lahat.

Ikalawang Gawain (1 hanggang 8 na bilang at 8 hanggang 1 bilang)

1. Ipaikot ang bola sa iyong katawan mula sa kanan papunta sa kaliwa. Ipadaan ito sa iyong likuran at harapan pabalik sa kanan.
2. Ipaikot ang bola sa iyong katawan mula sa kanan papunta sa kaliwa. Ipadaan ito sa harapan at likuran pabalik sa kanan.
3. Ipaikot ang bola sa iyong katawan mula sa kaliwa papunta sa kanan. Ipadaan ito sa iyong likuran at harapan pabalik sa kaliwa.
4. Ipaikot ang bola sa iyong katawan mula sa kaliwa papunta sa kanan. Ipadaan ito sa iyong harapan at likuran pabalik sa kaliwa.
5. Ulitin ang lahat.

Ikatlong Gawain (1 hanggang 8 na bilang at 8 hanggang 1 bilang)

1. Ihagis ang bola pataas.
2. Saluhin ang bola.
3. Patalbugin ang bola sa sahig sa iyong harapan.
4. Saluhin ang bola.
5. Ulitin ang 1 hanggang 4.
6. Ulitin ang lahat.

Ang mga ehersisyo ay isinasagawa upang mapanatiling malusog at malakas ang ating pangangatawan. Maaaring nakasasawa ang mga gawaing ito kung paulit-ulit lang ang ating isinasagawa. Kaya maaari nating gawin ito sa saliw ng isang masaya at masiglang tugtog. Maaari din nating gamitan ng iba't ibang bagay upang mas maging kasiya-siya at nakapupukaw ang ating simpleng ehersisyo. Sa ganitong paraan ay lalo nating napapaunlad ang ating pisikal na katawan.



Gawain sa Pagkatuto Bilang 1: Magbigay ng limang (5) mga bagay maaaring gamitin sa paggawa ng isang *routine* sa isang ritmikong gawain na nabanggit sa ating aralin.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

5. _____

Gawain sa Pagkatuto Bilang 2: Hanapin ang mga sagot mo sa Gawain sa Pagkatuto Bilang 1 sa mga titik sa loob ng kahon. Kopyahin ang gawain at sagutan sa isang malinis na sagutang papel.

P	G	I	L	A	N	I	A	L	A	R	A
O	D	T	A	G	A	P	S	M	P	G	N
H	O	H	X	G	A	T	R	S	P	A	S
E	L	Z	Y	S	A	I	I	X	D	L	I
R	K	M	A	R	I	B	B	O	N	O	D
Y	U	B	O	L	O	D	B	G	N	B	I
W	B	A	M	L	N	G	A	I	B	K	G
Q	V	L	K	P	A	K	N	V	E	O	T
R	I	T	M	I	K	O	D	Y	B	T	U
T	D	V	A	T	O	T	I	O	N	A	L
G	F	S	T	I	C	K	L	M	A	S	A
B	U	S	A	N	A	S	A	A	K	A	Y



Gawain sa Pagkatuto Bilang 3: Isagawa ang *routine* o ang mga ritmikong gawain gamit ang buklod. Siguraduhin na sundin ang bawat hakbang mula una hanggang ikatlong gawain. Kung walang buklod ay maaaring humanap o gumamit ng ibang bagay na may parehong itsura. Gawin ito sa saliw ng awitin na may 4/4 na sukat. Sagutin ang mga tanong sa ibaba matapos maisagawa ang gawain.

1. Naisagawa mo ba nang wasto ang bawat gawain?

2. Anong parte ng *routine* ang pinakamadali para sayo?

3. Naging mahirap ba na maisagawa ang *routine*?

4. Paano makatutulong ang gawaing ito upang mapalakas ang ating pisikal na pangangatawan?

Gawain sa Pagkatuto Bilang 4: Isagawa ang *routine* o ang mga ritmikong gawain gamit ang bola. Siguraduhin na sundin ang bawat hakbang mula una hanggang ikatlong gawain. Kung walang bola ay maaaring humanap o gumamit ng ibang bagay na may parehong itsura. Gawin ito sa saliw ng awitin na may 4/4 na sukat. Sagutin ang mga tanong sa ibaba matapos maisagawa ang gawain.

1. Naisagawa mo ba nang wasto ang bawat gawain?

2. Anong parte ng *routine* ang pinakamadali para sayo?

3. Naging mahirap ba na maisagawa ang *routine*?

4. Paano makatutulong ang gawaing ito upang mapalakas ang ating pisikal na pangangatawan?

Gawain sa Pagkatuto Bilang 5: Lagyan ng 😊 ang loob ng katabing kahon ng nakasaad na gawain kung naisagawa mo ito nang wasto. Kung hindi mo ito naisagawa nang wasto ay ☹ ang ilagay.

GAWAIN SA BUKLOD	
Unang Gawain	
Ikalawang Gawain	
Ikatlong Gawain	
GAWAIN SA BOLA	
Unang Gawain	
Ikalawang Gawain	
Ikatlong Gawain	



PARA SA ATING KATAWAN

Ating _____ , palagi nating ingatan.

Pagpapabaya dito'y dapat nating _____ .

Pisikal na _____ , ating pahalagahan,

'Pagkat makabubuti ito sa ating kalusugan.

Kapag minsan, ito'y ating kinatamaran,

Haluan lang natin ng saliw ng _____ .

Puwede nating bilisan, puwede nating _____ ,

Iba't-ibang kagamitan, atin itong samahan.

Pag-eehersisyo'y atin nang _____ ,

Upang maalagaan ang ating pangangatawan.

Ito ang mga bagay na dapat mong _____ ,

Para sa _____ ng iyong katawan.

simulan

bagalan

iwasan

ikakabuti

aktibidad

katawan

tugtugan

malaman



Learning Task 1	1. Antas o Lebel	2. Daanan	3. Direksyon	4. Lokasyon
Learning Task 2	Sukatán ng kakayahan			
Learning Task 3	1. T	2. M	3. M	4. M

Personal na Pagtatása sa Lebel ng Performans para sa Mag-aaral

Pumili ng isa sa mga simbolo sa ibaba na kakatawan sa iyong naging karanasan sa pagsasagawa ng mga gawain. Ilagay ito sa Hanay ng LP o Lebel ng Performans. Basahin ang deskripsiyon bilang



-Nagawa ko nang mahusay. Hindi ako nahirapan sa pagsasagawa nito. Higit na nakatulong ang gawain upang matutuhan ko ang aralin.



-Nagawa ko nang maayos. Nahirapan ako nang bahagya sa pagsasagawa nito. Nakatulong ang gawain upang matutuhan ko ang aralin.



-Hindi ko nagawa o nahirapan ako nang labis sa pagsasagawa nito. Hindi ko

Gawain sa Pagkatuto

Week 1	LP	Week 2	LP	Week 3	LP	Week 4	LP
Gawain sa Pagkatuto Blg. 1		Gawain sa Pagkatuto Blg. 1		Gawain sa Pagkatuto Blg. 1		Gawain sa Pagkatuto Blg. 1	
Gawain sa Pagkatuto Blg. 2		Gawain sa Pagkatuto Blg. 2		Gawain sa Pagkatuto Blg. 2		Gawain sa Pagkatuto Blg. 2	
Gawain sa Pagkatuto Blg. 3		Gawain sa Pagkatuto Blg. 3		Gawain sa Pagkatuto Blg. 3		Gawain sa Pagkatuto Blg. 3	
Gawain sa Pagkatuto Blg. 4		Gawain sa Pagkatuto Blg. 4		Gawain sa Pagkatuto Blg. 4		Gawain sa Pagkatuto Blg. 4	
Gawain sa Pagkatuto Blg. 5		Gawain sa Pagkatuto Blg. 5		Gawain sa Pagkatuto Blg. 5		Gawain sa Pagkatuto Blg. 5	
Gawain sa Pagkatuto Blg. 6		Gawain sa Pagkatuto Blg. 6		Gawain sa Pagkatuto Blg. 6		Gawain sa Pagkatuto Blg. 6	
Gawain sa Pagkatuto Blg. 7		Gawain sa Pagkatuto Blg. 7		Gawain sa Pagkatuto Blg. 7		Gawain sa Pagkatuto Blg. 7	
Gawain sa Pagkatuto Blg. 8		Gawain sa Pagkatuto Blg. 8		Gawain sa Pagkatuto Blg. 8		Gawain sa Pagkatuto Blg. 8	
Week 5	LP	Week 6	LP	Week 7	LP	Week 8	LP
Gawain sa Pagkatuto Blg. 1		Gawain sa Pagkatuto Blg. 1		Gawain sa Pagkatuto Blg. 1		Gawain sa Pagkatuto Blg. 1	
Gawain sa Pagkatuto Blg. 2		Gawain sa Pagkatuto Blg. 2		Gawain sa Pagkatuto Blg. 2		Gawain sa Pagkatuto Blg. 2	
Gawain sa Pagkatuto Blg. 3		Gawain sa Pagkatuto Blg. 3		Gawain sa Pagkatuto Blg. 3		Gawain sa Pagkatuto Blg. 3	
Gawain sa Pagkatuto Blg. 4		Gawain sa Pagkatuto Blg. 4		Gawain sa Pagkatuto Blg. 4		Gawain sa Pagkatuto Blg. 4	
Gawain sa Pagkatuto Blg. 5		Gawain sa Pagkatuto Blg. 5		Gawain sa Pagkatuto Blg. 5		Gawain sa Pagkatuto Blg. 5	
Gawain sa Pagkatuto Blg. 6		Gawain sa Pagkatuto Blg. 6		Gawain sa Pagkatuto Blg. 6		Gawain sa Pagkatuto Blg. 6	
Gawain sa Pagkatuto Blg. 7		Gawain sa Pagkatuto Blg. 7		Gawain sa Pagkatuto Blg. 7		Gawain sa Pagkatuto Blg. 7	
Gawain sa Pagkatuto Blg. 8		Gawain sa Pagkatuto Blg. 8		Gawain sa Pagkatuto Blg. 8		Gawain sa Pagkatuto Blg. 8	

Paalala: Magkaparehong sagot ang ilalagay sa LP o Lebel ng Performans sa mga gawaing nakatakda ng higit sa isang linggo o week. Halimbawa: Ang aralin ay para sa Weeks 1-2, lalagyan ang hanay ng Week 1 at Week 2 ng magkaparehong ★, ✓, ?.

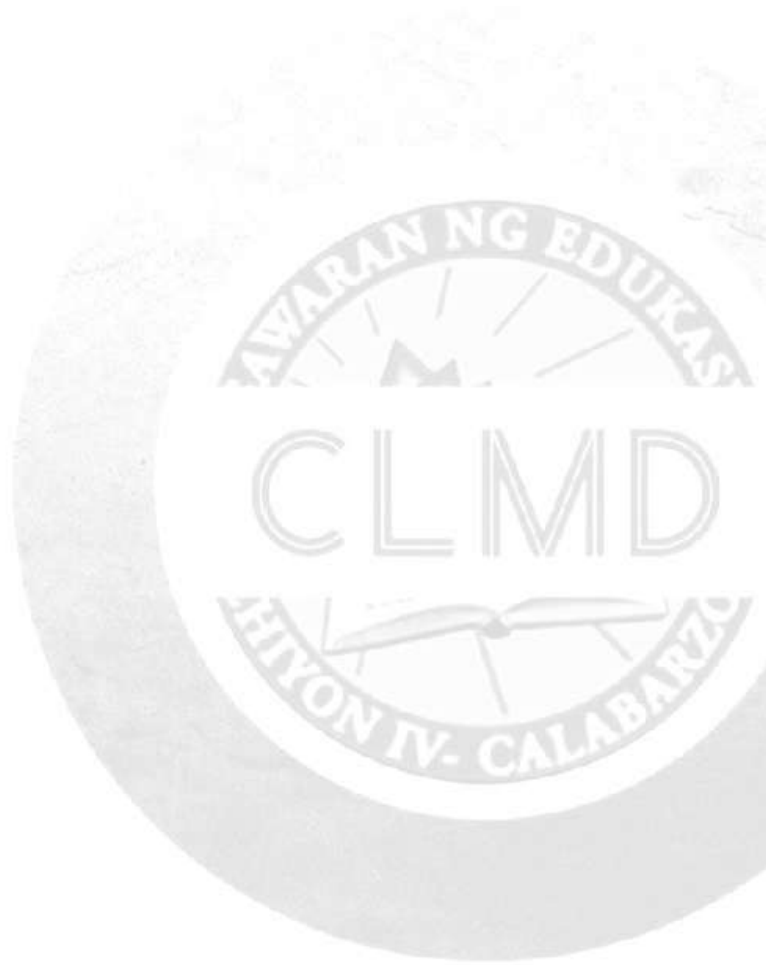


Sanggunian

Department of Education. (2020). *K to 12 Most Essential Learning Competencies with Corresponding CG Codes*. Pasig City: Department of Education Curriculum and Instruction Strand.

Department of Education Region 4A CALABARZON. (2020). *PIVOT 4A Budget of Work in all Learning Areas in Key Stages 1-4: Version 2.0*. Cainta, Rizal: Department of Education Region 4A CALABARZON.

Salud, G. P. & Dela Cruz, E. (2017). *Prototype Lesson Plan Grade 6*. Lipa City: Department of Education-SDO Lipa City.



Para sa mga katanungan o puna, sumulat o tumawag sa:

Department of Education Region 4A CALABARZON

Office Address: Gate 2, Karangalan Village, Cainta, Rizal

Landline: 02-8682-5773, locals 420/421

Email Address: lrmd.calabarzon@deped.gov.ph

