

Physical Education

Unang Baitang

Regional Office Management and Development Team: Job S. Zape Jr., Romyr L. Lazo, Lhovie A. Cauilan, at Ephraim Giibas

Schools Division Office Development Team: Sacoro R. Comia, Generiego O. Javier, Jay Ann Panaligan, Juliet Villano, Mhelca-win M. Aparato, Lenylyn C. Alcantara, Genny Lyn A. Peradilla, Roger V. Caballero, Gemma C. De Torres, Cyrus T. Festijo, Roy C. Escalon, April Claire P. Manlangit, Ricky P. Torrenueva, Benelyn C. Delos Reyes, Ma. Christina R. Herrera, Nicolas A. Asi

Physical Education Unang Baitang
PIVOT IV-A Learner's Material
Unang Markahan, Modyul 1
Unang Edisyon, 2020

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

Kamalayan sa Ating Katawan

Aralin

WEEK

1

I

Ang aralin na ito ay nahahati sa dalawa paksa:

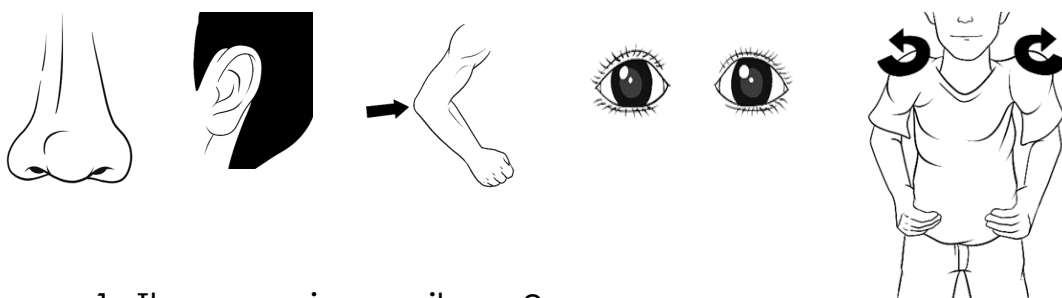
1. mga bahagi ng ating katawan;
2. mga Kilos o Galaw ng bawat bahagi ng katawan

Matapos gawin at sagutan ang araling ito, ang mga ikaw ay inaasahang:

1. maipamamalas ang pagkaunawa sa mga aralin sa Edukasyon sa Pagpapalakas ng Katawan;
2. Natutukoy ang mga bahagi ng katawan at ang mga kilos o galaw ng mga ito;
3. Naibabahagi sa kapwa at pamilya ang natutuhang kaalaman ng wasto, masaya at may pagpapahalaga.

D

Gawaing Pagkatuto Bilang 1: Masdan ang mga larawan. Hawakan ang mga bahagi ng iyong katawan na katulad ng nasa larawan at sabihin ang ngalan ng mga ito. Sagutin ang mga tanong sa ibaba.



1. Ilan ang iyong ilong?
2. Ilan ang iyong mga tainga?
3. Ilan ang siko mo?
4. Ilan ang balikat mo?
5. Ilan ang mga mata mo?

1. Ang ating katawan ay may iba't ibang bahagi.
2. Ang bawat bahagi ng ating katawan ay may kani-kaniyang galaw o kilos na ginagampanan.
3. Mayroon tayong dalawang mata na ginagamit upang makita natin ang ganda ng mundo at ang iba pang bagay sa ating paligid.
4. Mayroon tayong dalawang tainga na ginagamit natin upang makarinig ng iba't ibang tunog sa ating kapaligiran.
5. Ang ating ilong ang tumutulong sa atin upang malaman ang amoy ng mga bagay.
6. Ang ating dila ay tumutulong upang tayo ay makalasa ng pagkain at makapagsalita ng maayos.
7. Nahahawakan natin ang maraming bagay sa tulong ng ating mga braso at kamay.
8. Mayroon tayong dalawang mga paa upang makalad, makatayo, tumalon at tumakbo.
9. Lahat ng bahagi ng ating katawan ay mahalaga para sa ating pang-araw-araw na pamumuhay. Dapat itong ipagpasalamat sa ating Dakilang Panginoon.



Isagawa

Gawaing Pagkatuto Bilang 2: Isagawa ang mga sumusunod.

Panimulang Ayos

Tumayo nang tuwid at magkalayo ang mga paa.

Ilagay ang kamay sa magkabilang tagiliran.

Ihilig ang leeg sa kanan.

Ihilig ang leeg sa kaliwa.

Ibalik sa panimulang ayos.



Gawaing Pagkatuto Bilang 3: Isagawa ang mga sumusunod.

Pagpalakpak ng Kamay sa Harap at sa Likod

Panimulang Ayos

Tumayo nang tuwid na nakababa ang mga bisig.

Ipalakpak ang mga kamay sa unahan pantay sa balikat.

Ipalakpak ang mga kamay sa gawing likuran.

Ang ating leeg at mga kamay ay naikikilos sa iba't ibang paraan.

ito sa kaliwa.

Ang pagpalakpak ng mga kamay ay nagpapalakas ng mga kamay.

Kilos Di-Lokomotor

Aralin

I

Matapos gawin at sagutan ang modyul na ito, ang mga mag-aaral ay inaasahang:

1. Natutukoy ang mga bahagi ng katawan
2. Nakalilikha ng hugis gamit ang iba't – ibang bahagi ng katawan
3. Naisasagawa ang mga kilos di lokomotor upang mai-pakita ang nalikhang hugis.

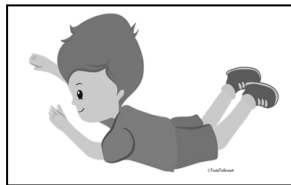
D

Hugis ng Katawan Gamit ang mga Bahagi Nito

Ang mga bahagi ng ating katawan ay nakalilikha ng mga hugis. Ito ay sa pamamagitan ng pagsasagawa ng mga kilos di lokomotor tulad ng mga sumusunod:



Stretching



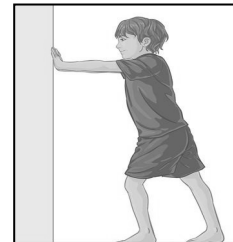
Extending



Lifting



Bending



Pushing

PIVOT 4A CALABARZON



Gawaing Pagkatuto Bilang 1: Gumawa ng 2 hanggang 3 figures ng ehersisyong ginagawa sa umaga gamit ang iba't ibang bahagi ng iyong katawan.

Rubriks sa Pagtatanghal	
3 pigura	5 puntos
2 pigura	3 puntos
1 pigura	1 puntos
Walang Nagawa	Walang Puntos



Ang mga bahagi ng ating katawan tulad ng ulo, balikat, kamay, baywang at paa ay nakatutulong sa paglikha ng mga hugis sa pamamagitan ng mga Kilos Di-Lokomotor.

Pagbalanse ng Katawan

Aralin

I

Ang ating katawan ay tunay ngang kahanga-hanga!
Alam mo ba na maaring igalaw ang mga bahagi ng katawan ng sabay-sabay kung may wastong balanse?
Sa araling ito matututunan mo ang wastong pagbalanse ng katawan .

D

Balikan natin ang mga larawan sa naunang gawain.
Ngayon ay subukan mong gayahin ang mga posisyon sa mga larawan upang ating malaman kung taglay mo ang wastong pagbalanse ng isa hanggang limang bahagi ng katawan.



Pagbalanse ng dalawang braso at isang hita.



Pagbalanse ng isang braso at dalawang hita.



Pagtayo sa isang paa na nakataas ang dalawang braso at pantay ang balikat.



Mula sa patayong posisyon, itaas nang bahagya ang isang paa sa unahan, tagiliran at likuran.



Pagdikitin ang mga paa at igalaw ang katawan pakanan, pakaliwa, papunta sa unahan at likuran.

E

Gawaing Pagkatuto Bilang 1: Pumili ng awiting maaring lapatan ng mga isinagawang kilos sa gawain. Mag-umpisa sa mabagal hanggang sa pinakamabilis na kaya mong gawin na hindi ka natutumba o nabubuwal.

Gawaing Pagkatuto Bilang 2 Isulat sa sagutang papel ang TAMA kung wasto ang isinasaad ng bawat pahayag at MALI naman kung hindi.

_____1. Mahalaga ang pagbabalanse ng mga bahagi ng katawan.

_____2. Maaring matumba kaagad ang batang marunong magbalanse ng isa hanggang limang bahagi ng katawan.

_____3. Hindi mo maisasagawa kahit ang mga simpleng gawain kung walang balanse ang iyongkatawan.

_____4. Mahirap para sa isang batang tulad mo anggumawa ng simpleng pagbabalanse gaya ng paglakad at pagtayo.

_____5. Bawat bahagi ng katawan ay may kanya-kanyang kilos na kayang gawin at balansehin.



Gawaing Pagkatuto Bilang 3: Gumawa ng isang simpleng sayaw na nagpapakita ng pagbalanse ng isa hanggang limang bahagi ng katawan.

I

Paglilipat ng Bigat /Timbang ng Katawan Patungo sa iba pang Bahagi

Aralin

Ang paglilipat ng timbang ay mahalaga sa pagpapanatili ng katatagan ng katawan. Ang katawan ng tao ay may kakayahang maglipat ng timbang ng katawan gaya ng paa-sa-paa, kamay-kamay at kabaligtaran.

Mahalagang ipakita sa mga bata kung paano maililipat nang ligtas ang bigat ng katawan sa iba pang bahagi, sa pamamagitan ng pagluhod ng kanyang tuhod upang makuha ang timbang ng kanyang katawan sa paglapag pagkatapos ng isang pagtalon.

D

Ang paglalakad, pagtakbo, paglukso, pag-ikot, paglundag, pagtapak, pagbagsak, pagsalo, paghagis, pagdulas (pag-slide), pagsasayaw at pagsipa ay mga galaw na nagpapakita ng paglilipat ng bigat o timbang ng iba't ibang bahagi ng katawan patungo sa iba pang bahagi.

Pagsasayaw/Dancing

Ang isang mananayaw ay naglilipat ng bigat mula sa paa niya patungo sa tuhod .



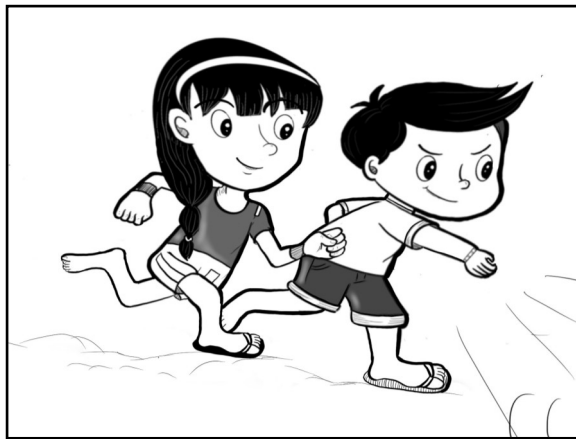
PIVOT 4A CALABARZON

Paglukso /Jumping

Gamitin ang isang paa o dalawang paa sa paglapag sa isang lugar. Iyuko muna ang tuhod at bukung-bukong at iugoy ang mga braso. Pagkatapos ay tumalon ng pasulong at lumapag sa parehong paa.

Pagtakbo/Running

Mabilis na gumalaw gamit ang parehong mga paa ng halili.



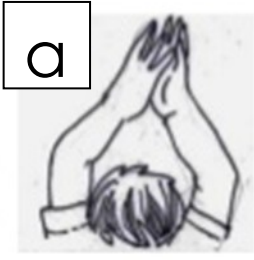
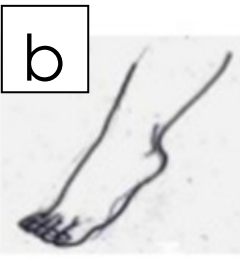
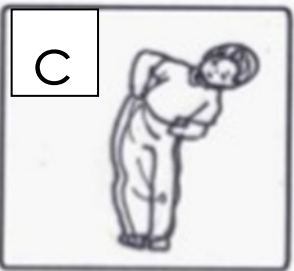

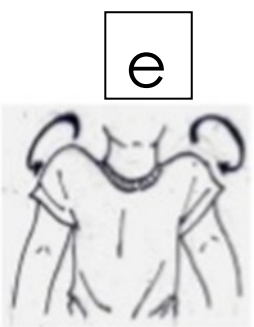


E

Gawaing Pagkatuto Bilang 1: Lagyan ng tsek ang kahon kung ang salita ay nagpapakita ng paglipat ng bigat o timbang at ekis naman kung hindi. Gawin ito sa kuwaderno.

- | | |
|-------|--------------------|
| _____ | 1. Pagtalon |
| _____ | 2. Pagtakbo |
| _____ | 3. Pagtulog |
| _____ | 4. Paglakad |
| _____ | 5. Pagpasa ng bola |

A

Gawaing Pagkatuto Bilang 1: Pag ugnayin ang bahagi ng katawan sa kilos na kayang gawin nito. Isulat ang letra ng iyong sagot. Maaaring mag ulit ng sagot. Gawin ito sa kuwaderno.

1. Braso	
2. Hita	
3. Ulo	
4. Balikat	
5. Katawan	
6. Kamay	
7. Paa	

Kahalagahan ng Pakikilahok sa Masaya at Kasiya-siyang Pisikal na Aktibidad

Aralin

I

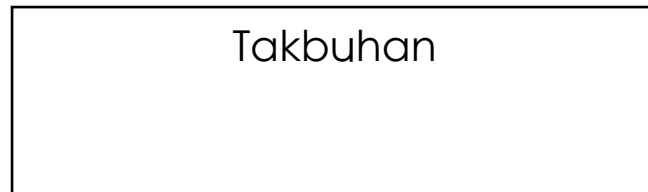
Sa pagtatapos ng araling ito, ikaw ay inaasahang makilala ang kahalagahan ng pakikilahok sa masaya at kasiya-siyang pisikal na aktibidad, at maiipamalas ang kasiyahan sa pagsasagawa ng mga gawain.

D

1. Ang pakikilahok sa mga gawaing pisikal ay mabuti sa kalusugan.
2. Laging maging isport sa pakikipaglaro.
3. Maraming kaibigan ang batang masayahin.
4. Sa paglalaro, nagkakaroon tayo ng maraming kaibigan.
5. Masayang maglaro kung kasama mo ang iyong mga kaibigan.

Gawaing Pagkatuto Bilang 1: Tingnang mabuti ang mga larawan. Piliin ang kahalagahan ng mga larawan ng gawain o laro. Isulat ang titik ng tamang sagot.

3.



- A. Ang mga binti ay titibay sa pagtakbo.
- B. Ang mga binti ay manghihina sa pagtakbo.
- C. Ang mga binti ay marurumihan sa pagtakbo.
- D. Ang mga binti ay mangangalay sa pagtakbo.

2.



- A. Ang mga binti ay lalakas sa pagbato ng bola.
- B. Ang mga paa ay lalakas sa pagbato ng bola
- C. Ang mga siko ay lalakas sa pagbato ng bola.
- D. Ang mga braso ay lalakas sa pagbato ng bola.

3.



- A. Malilito ang isip sa pagpasa ng bola.
- B. Mapapagod ang katawan sa pagpasa ng bola.
- C. Makakasunod sa panuto ng tamang pag pasa ng bola.
- D. Mangangalay ang mga braso at kamay sa pagpasa ng bola.

E

Gawaing Pagkatuto Bilang 2: Piliin ang larawang nagpapakita ng masayang pakikilahok sa mga pisikal na aktibidad.

Larawan ng mga batang naglalaro ng tumbang preso.

Larawan ng mga batang umaawit.

Larawan ng batang sakitin.

Larawan ng mga batang nag-aaway matapos matalo sa laro.

Larawan ng mga batang sumasayaw.

A

Gawaing Pagkatuto Bilang 3: Iguhit iyong kuwaderno ang iyong nadarama kapag ikaw ay nakikipaglaro sa iyong mga kaibigan.