

PIVOT^{4A} LEARNER'S MATERIAL

IKALAWANG MARKAHAN

MAPEH (Physical Education) G3



DepEd CALABARZON
Curriculum and Learning Management Division

PAG-AARI NG PAMAHALAAN
Hindi Ipinagbibili

Isinasaad sa Batas Republika 8293, Seksiyon 176 na hindi maaaring magkaroon ng karapatang-sipi sa anomang 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 anomang gamit maliban sa modyul na ito ay kinakailangan ng pahintulot mula sa mga orihinal na may-akda ng mga ito.

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

Ang modyul na ito ay masusing sinuri at niribisa 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

PIVOT 4A Learner's Material

Ikalawang Markahan

Unang Edisyon, 2020

Physical Education

Grade 2

Job S. Zape, Jr.

PIVOT 4A Instructional Design & Development Lead

Joylet D. Martinez

Content Creator & Writer

Jaypee E. Lopo & Philips T. Monterola

Internal Reviewer & Editor

Fe M. Ong-ongowan, Hiyasmin D. Capelo & Alvin G. Alejandro

Layout Artist & Illustrators

Alvin G. Alejandro & Melanie Mae N. Moreno

Graphic Artist & Cover Designer

Ephraim L. Gibas

IT & Logistics

Inilathala ng: Kagawaran ng Edukasyon Rehiyon 4A CALABARZON

Patnugot: Wilfredo E. Cabral

PIVOT 4A

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**. Ang mga bahaging nakapaloob dito ay sinigurong 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 may tiwala sa sarili na kanilang magiging gabay sa mga sumusunod na 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 anomang marka o sulat ang anomang 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 38 sa pamamagitan ng akmaing 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 taga pag-alaga, o sinomang 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 lingo, 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 ideya, 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 dati ng 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.

Napag-aralan mo sa huling aralin kung paano makibahagi sa mga kasiya-siya at masasayang gawain. Sa araling ito, inaasahang mailalarawan at maisasagawa mo ang mga kilos sa isang lokasyon, direksiyon, antas at landas.



Pagmasdan ang mga bata sa larawan. Ano-ano kaya ang kanilang ginagawa? May kinalaman ba sa lokasyon, direksiyon, antas at landas ang kanilang ginagawa? Ano nga ba ang mga ito?

Lugar/lokasyon—tumutukoy sa likuran, unahan, ilalim, ibabaw na kinatatayuan ng tao at kinalalagyan ng mga bagay.

Direksiyon—tumutukoy sa ninanais na patunguhan ng galaw/kilos, kung ito ay pataas o pababa, paharap o patalikod, pakanan o pakaliwa.

Antas/Levels—nagsasabi ng kaugnayan ng katawan sa kinatatayuan, kagamitan o taas sa espasyo kung ito ba ay mababa, nása kalagitnaan o mataas.

Landas/Planes—ito ay tumutukoy sa tiyak na daanan, maaaring paikot, patayo o pahalang.

D

Gawain sa Pagkatuto Bilang 1: Sa gabay ng iyong kasama sa bahay isagawa ang maikling ehersisyo sa ibaba. Maaaring magpatugtog ng anumang musika sa inyong bahay habang isinasagawa ito, o umawit ng kantang paborito mo. Sundan ang mga bilang sa ibaba

Paalala: Ang anumang pisikal na gawain ay dapat sinisimulan sa maikling ehersisyo.

Mga Bilang:

1. Ipihit ang ulo pakanan.....(4 na bilang)
2. Balik sa posisyon.....(4 na bilang)
3. Ipihit ang ulo pakaliwa..... (4 na bilang)
4. Balik sa posisyon (4 na bilang)



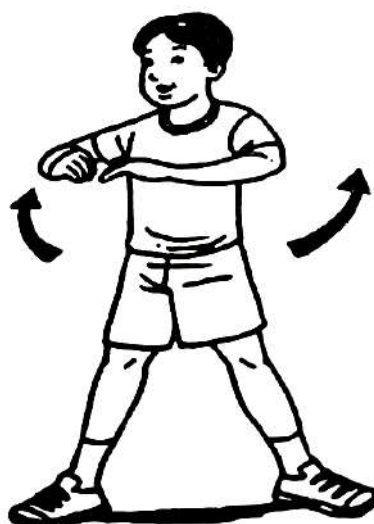
Mga Bilang:

1. Paikutin ang balikat paharap na ang mga kamay ay nása gilid.....(8 bílang)
2. Paikutin ang balikat patalikod na ang mga kamay ay nása gilid.....(8 bílang)



Mga Bilang:

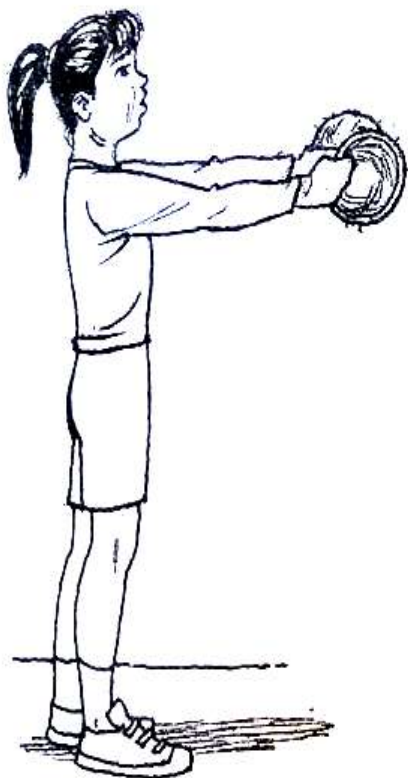
1. Kamay sa dibdib na ang palad ay nakaharap sa ibaba
2. Ipihit ang katawan pakanan.....(bílang 1)
3. Balik sa posisyon.....(bílang 2)
4. Ulitin sa kaliwa..... (bílang 3)
5. Balik sa posisyon (bílang 4)
6. Ulitin ito nang 3 beses



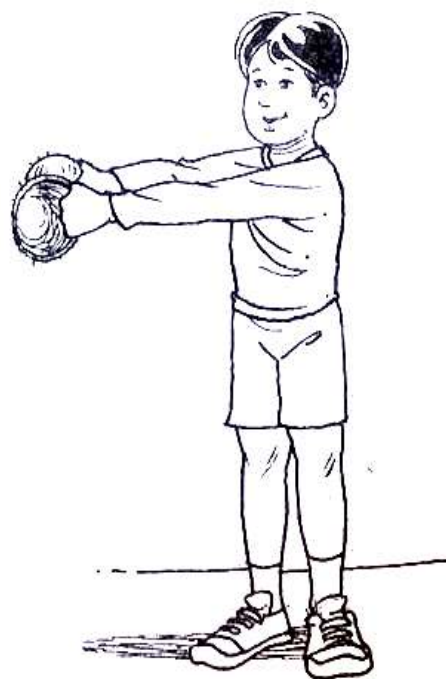
Ang bao, bulod, bola, ribbon, wands (patpat, yantok, stick) at sariling likhang kagamitan ay mga payak na kagamitanng makatutulong upang mapaunlad ang mga kilos/galaw ng katawan, koordinasyon, panimbang at kahutukan.

Gawain sa Pagkatuto Bilang 2: Sa tulong ng kasama mo sa bahay, gawin ang mga gawain sa talaan sa ibaba at sundan ang mga kilos na nása larawan gamit ang bao o anumang bagay na katulad ng bao sa inyong tahanan. Palagyan ng tsek (✓) at lagda ng magulang ang kolum kung naisagawa mo ito o hindi.

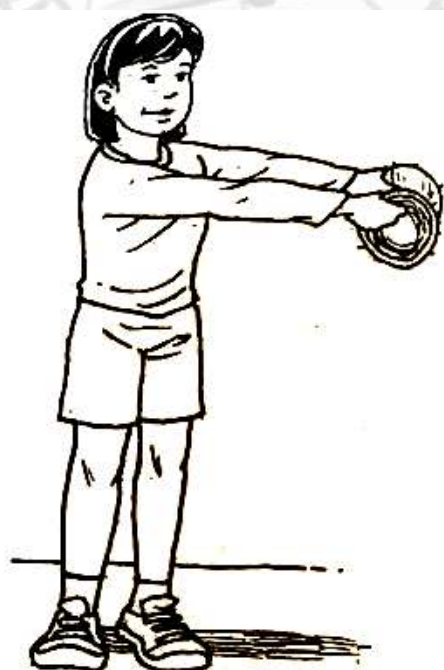
Gawain	Naisagawa	Hindi Naisagawa
Clicking Forward		
Clicking Sideward Right		
Clicking Sideward Left		
Clicking Behind		
Clicking Upward		
Clicking Overhead		
Clicking Obliquely		
Clicking on the Chest		
Clicking at the back of your Knee		



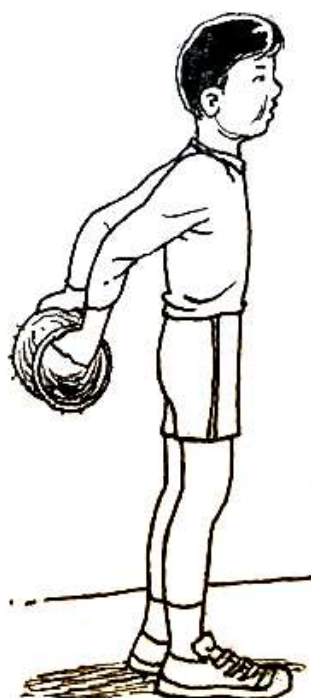
Clicking Forward



**Clicking Sideward
Right**



**Clicking Sideward
Left**



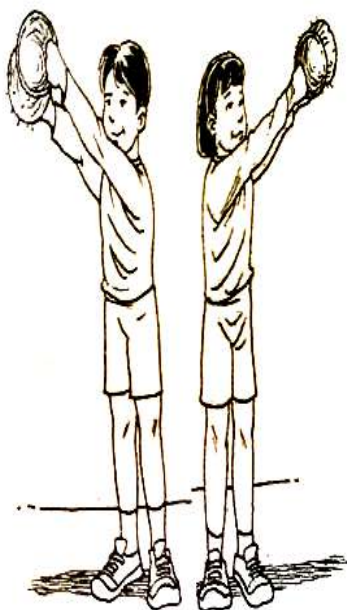
Clicking Behind



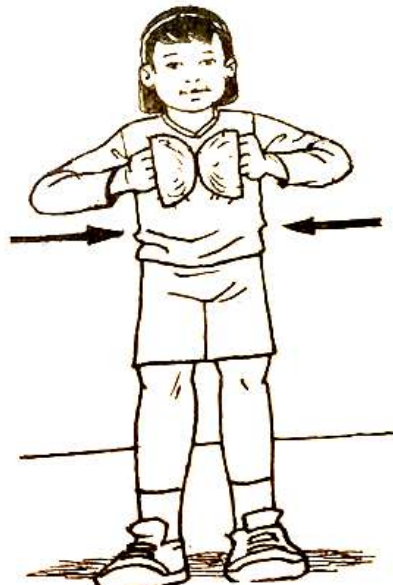
Clicking Upward



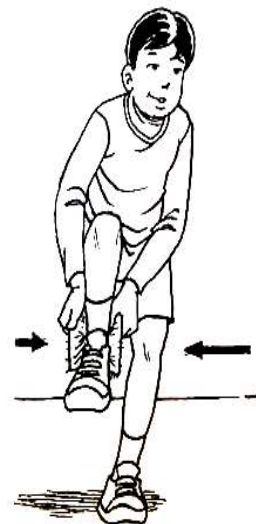
Clicking Overhead



Clicking Obliquely

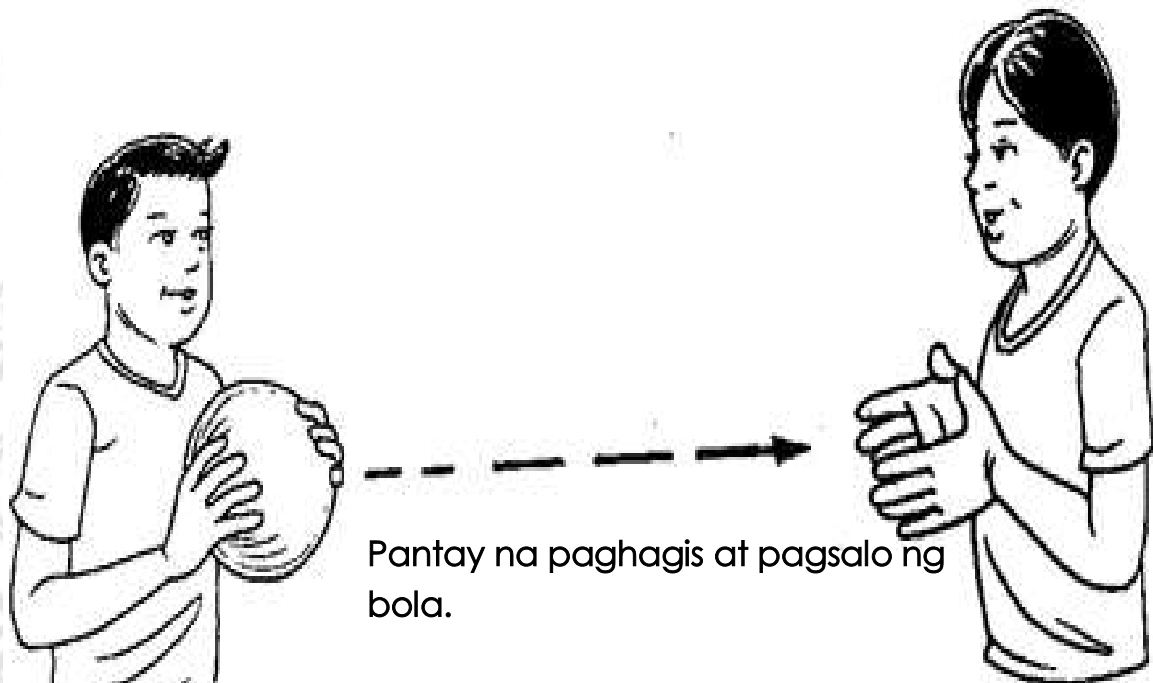


Clicking on Chest



**Clicking at the
back of your Knee**

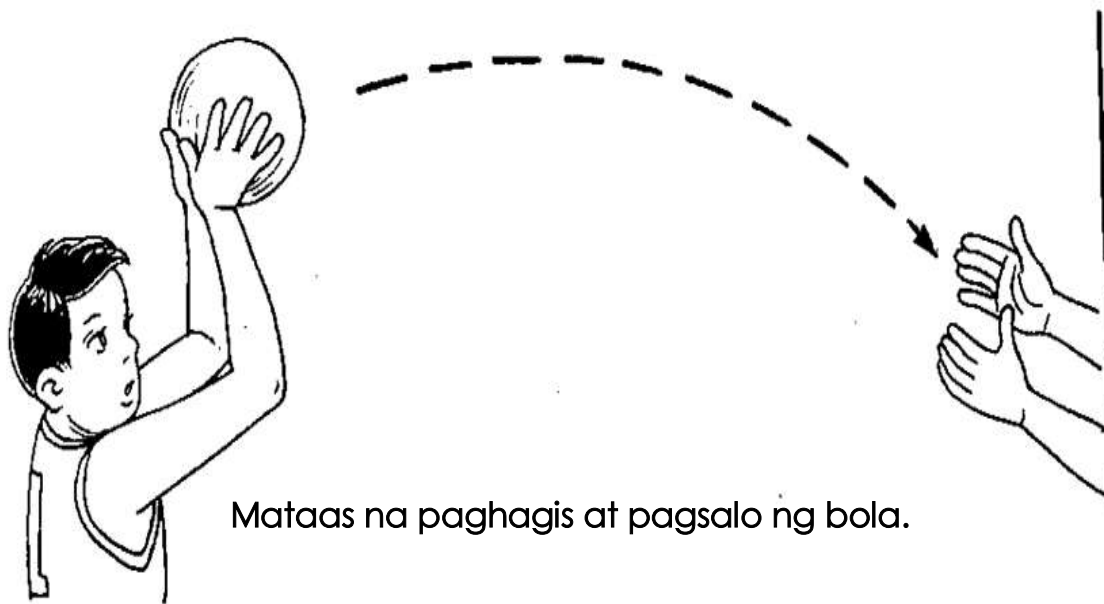
Gawain sa Pagkatuto Bílang 3: Sa tulong ng isa sa kasama mo sa bahay kumuha ng bola o isang bagay na magaan na maaaring pamalit sa bola kung wala mang bola. Isagawa ang ang nása larawan upang matukoy ang iba't ibang *levels* o antas at direksiyon ng bola o anumang bagay na pamalit sa bola.



Ihahagis ng kalaro o kasama mo ang bola. Subukang saluhin ang bola sa abot ng iyong makakaya. Ang pantay-dibdib na pagpása ng bola ay pinakaepektibo paraan ng pagpása; ito ay karaniwang ginagamit kapag malapit ang distansiya.

1. Gamitin ang mga daliri sa paghawak ng bola.
2. Ang mga siko ay nakaturo palabas at malapit sa gilid ng katawan.
3. Itulak ang bola pauna na nakababa ang mga hinlalaki. Mabilis na pakawalan.

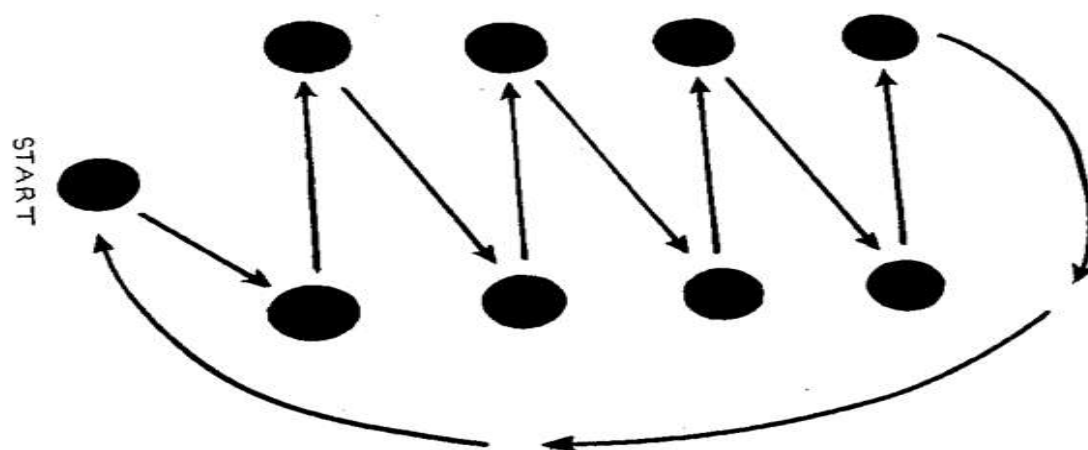
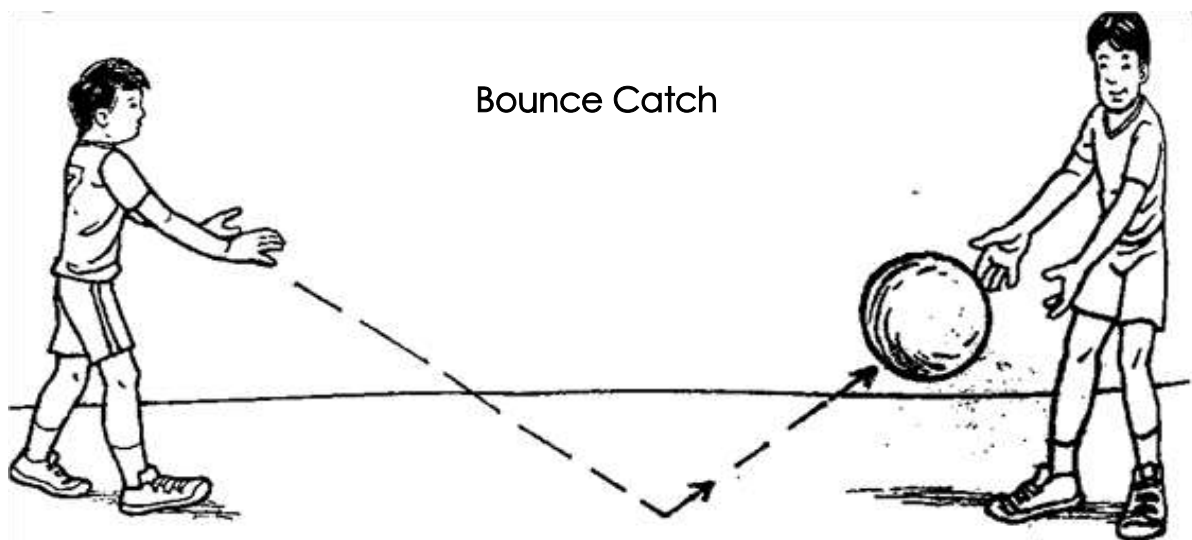
Ang paghahagis nang pantay ay isa sa mga level o antas na dapat mong matutuhan para sa gawaing ito.



Ang paraan ng pagsalo ng bola ay depende sa taas ng bola at ang daan kung saan haharangin ang bola.

1. Tumingin sa bola.
2. Subuking ibuka ang mga braso at kamay at humanda sa pag-salo ng papalapit na bola
3. Kailangang may koordinasyon ang mga mata at galaw ng mga braso at kamay.
4. Ang binti ay dapat na sa posisyong *stride* o padulas na anyo na bahagyang nakabaluktot.

Ang pagpása ng bola na mas mataas sa iyo ay isang uri ng level o antas na dapat mong natutuhan para sa gawaing ito. Ito ang mataas na level o antas.

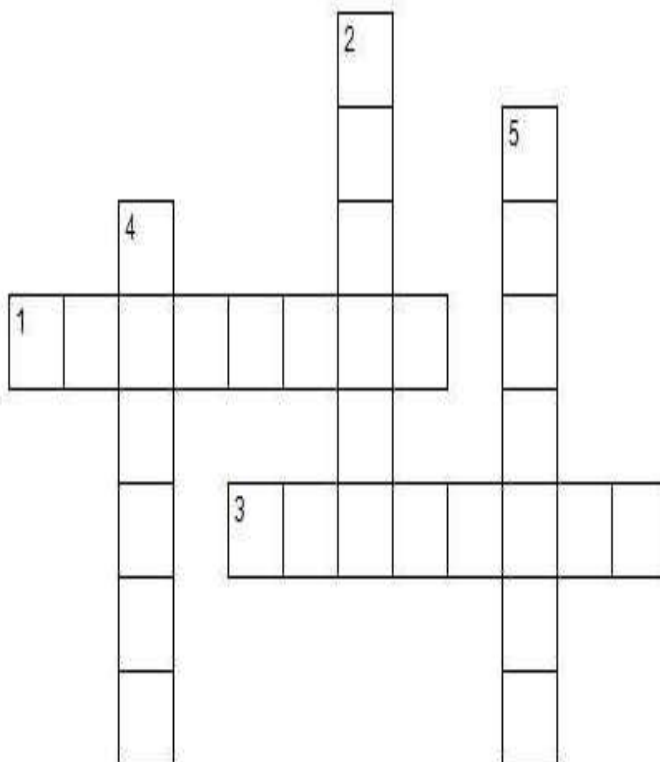


Sumunod na gawain ay paugtulin ang bola o i-bounce pakanan o pakaliwa. Maaari din itong paugtulin nang kapantay, mas mataas o mas mababa sa iyong sukat.

Gawain sa Pagkatuto Bilang 4: Sagutin ang mga tanong sa ibaba. Piliin ang letra ng tamang sagot. Gawin ito sa iyong kuwaderno. Hanapin ang mga salitáng ginamit sa mga kilos na naglalarawan ng lokasyon, direksiyon, antas at mga daan (*forward, upward, sidweward, behind at overhead*).

Across:

1. Kilos/galaw sa itaas ng ulo
3. Kilos/galaw sa tabihan



Down:

2. Kilos/galaw na paitaas
4. Kilos/galaw sa likuran
5. Kilos/galaw na paunahan

Gawain sa Pagkatuto Bilang 5: Sa mga isinagawang pisikal na gawain sa paglalarawan ng mga kilos/galaw sa mga lokasyon, direksiyon, antas at mga daan, sagutin ang sumusunod na tanong. Gawin ito sa iyong kuwaderno.

1. Anong mga kagamitan ang ginamit sa mga gawain?
2. Ang lokasyon ang napapaloob sa gawain?
3. Anong direksiyon ang iyong sinunod?
4. Anong mga posiyon, antas (levels) ang ginamit sa gawain?
5. Anong mga daanan(pathways) ang iyong sinunod?

Gawain sa Pagkatuto Bilang 6: Kopyahin at sagutan sa iyong kuwaderno ang talaan sa ibaba. Lagyan ng tsek(✓) ang kolum ng iyong sagot. Maging matapat sa pagtatala ng iyong sagot.

Gawain	Madali	Mahirap
1. <i>Clicking Forward</i>		
2. <i>Clicking Backward</i>		
3. <i>Clicking Behind</i>		
4. <i>Clicking Sideward</i>		
5. <i>Clicking Over Head</i>		
6. <i>Clicking at the back of your knee</i>		
7. <i>Clicking on Chest</i>		
8. <i>Bounce Catch</i>		
9. <i>Ball Passing</i>		
10. <i>Ball Catching</i>		

Gawain sa Pagkatuto Bilang 7: Gumuhit ng limang direksiyon na natutuhan mo sa araling ito. Gawin ito sa isang malinis na papel.

Gawain sa Pagkatuto Bilang 8: Gámit ang mga patapon ng papel, gupitin ang mga ito at gumawa ng 2 direksiyon sa túlong ng iyong kasama sa bahay. Idikit ito sa isang malinis na papel.



Sa iyong kuwaderno, buoin ang mahalagang kaisipang ito.

Ang lokasyon, direksiyon, antas at landas ay nakakatulong sa ating _____ kung ito ay ating isagawa at isabuhay. Ang lugar/lokasyon ay nakakatulong sa pagtukoy sa _____ ng tao at kinlalagyan ng mga bagay. Samantalang ang direksiyon ang siyang tumutukoy sa ninanais na _____ ng galaw/kilos ng tao.

Ang antas/levels naman ang may kaugnayan ng katawan sa kinatatayuan, kagamitan o taas sa _____ kung ito ba ay mababa, nása kalagitnaan o mataas. Sa huli, ang landas/planes ay tumutukoy naman sa tiyak na _____.

pag-aaral

katayuan

patunguhan

buhay

espasyo

daanan

landas

Ang Pansarili at Pangkalahatang Espasyo

Aralín 2

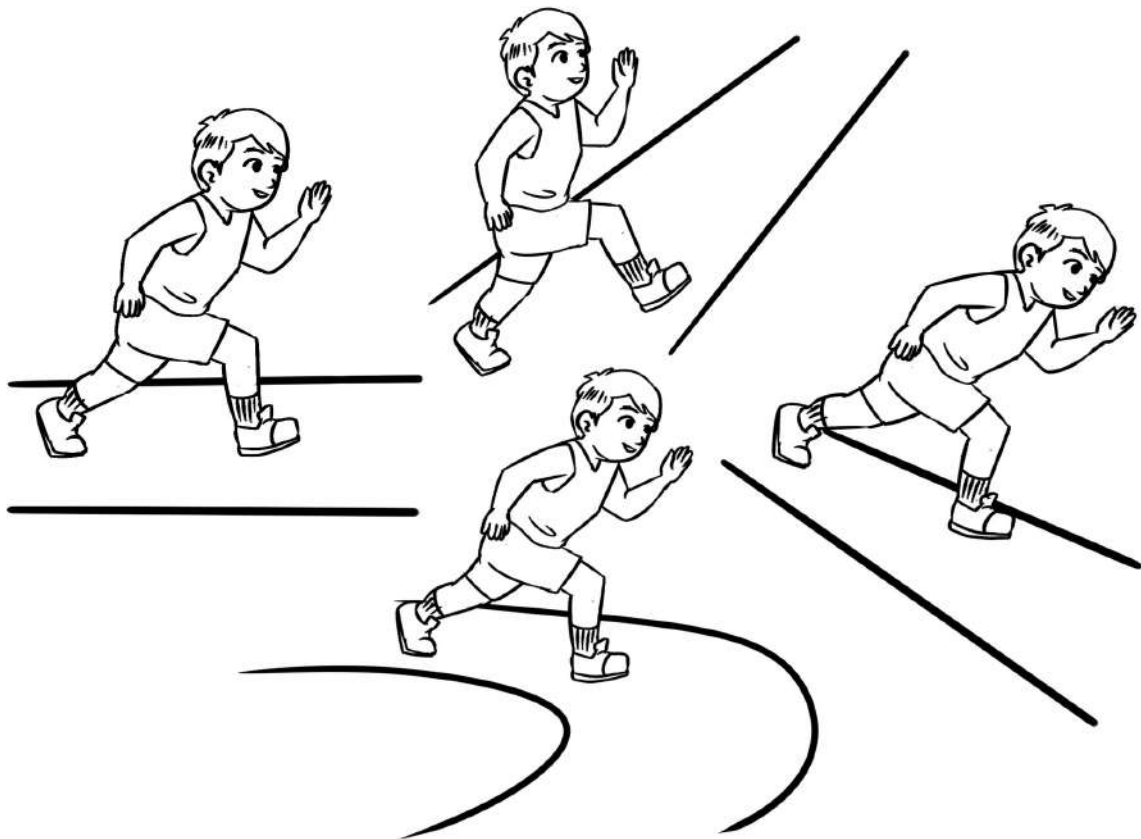
WEEKS
3-7

I

Sa naunang araling nailalarawan at naisasagawa mo ang mga kilos sa isang lokasyon, direksiyon, antas at landas.

Pagkatapos ng araling ito, ikaw ay inaasahang makapagsasagawa ng mga galaw sa sumusunod: *personal and and general space; forward, backward and sideward directions; high, middle and low levels; straight, curve and zigzag pathways; diagonal and horizontal planes.*

Handa ka na bang matuto at gawin ang mga gawain sa araling ito? Pagmasdan ang larawan sa ibaba. Ano kaya ang nais nilang gawin? Kaya mo rin bang gawin ang mga ito?



D

Gawain sa Pagkatuto Bílang 1: Sa tulong ng kasama mo sa bahay isagawa ang mga sumusunod na kilos o galaw sa sariling espasyo.

Gawin ang iba't ibang kilos o galaw.

A. Lumakad sa kinatatayuan (8 bílang)

B. Inhale-exhale..... (10 bílang)

C. *Pagbaluktot ng ulo*

1. paharap na may suporta ng kamay.....(4 bílang)

2. Patalikod na may suporta ng kamay.....(4 bílang)



3. Pakanan na may suporta ng kamay.....(4 bílang)

4. Balik sa posisyon..... (4 bílang)

5. Pakaliwa na may suporta ng kamay.....(4 bílang)

6. Balik sa posisyon..... (4 bílang)



D. Pagpihit ng ulo

1. Pagpihit ng ulo pakanan.....(4 bílang)
2. Balik sa ddtng posisyon.....(4 bílang)
3. Pagpihit ng ulo pakaliwa.....(4 bílang)
4. Balik sa ddtng posisyon.....(4 bílang)



E. *Shoulder Circle*: nakababa ang mga kamay sa tagiliran

- Paharap na nakakababa ang mga kamay sa tagiliran.....(4 bílang)
- Patalikod na nakababa ang mga kamay sa tagiliran.....(4 bílang)

F. Pagpihit ng Katawan (*Trunk Twist*)

- Kamay sa dibdib na ang palad ay naka-harap pababa.....(4 bílang)
- Balik sa posisyon
- Pagpihit pakanan.....(4 bílang)
- Ulitin ng pakaliwa.....(4 bílang)
- Balik sa dáting posisyon



G. Pag-unat ng tuhod (*Knee Stretching*)

- Tumayo nang tuwid na ang mga paa ay magkalayo, ang kamay ay nakalagay sa hita malapit sa may tuhod.....(4 bílang)
- Dahan-dahang ibaba ang katawan.....(4 bílang)
- Balik sa posisyon

H. *Pagpapaikot ng bukong-bukong ng paa*

- Itaas ang kanang paa.....(4 bílang)
- Dahan-dahang ibaba ang katawan(4 bílang)
- Balik sa posisyon



Ang mga kilos/galaw na ginawa mo sa sariling espayo ay mga panimulang ehersisyo upang maihanda ang iyong katawan sa mas mabigat na gawain.

Narito pa ang ilan sa mga posisyong maaari mong gawin sa iyong sariling espasyong kinatatayuan o kinalalagyan. Pag-aralan ang mga posisyon at gawin nang wasto sa tulong ng kasama mo sa bahay.



A. *Half Kneeling Position*

Pagluhod sa kanan at kaliwa, half kneeling sa harap, kamay sa baywang.

B. *Posisyong Nakaluhod*

Ang isang binti ay nakaunat sa gilid. Mula sa posisyong paluhod, iunat ang kanang binti pagilid at ang kamay ay nakalagay sa baywang



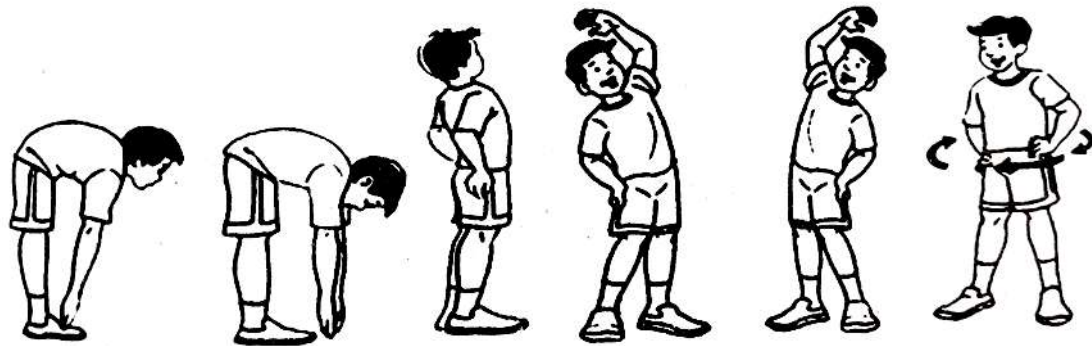
C. Mahabang Paupong Posisyon

Nakaupong posisyon na ang mga paa ay nakaturo, tuwid ang katawan, at mga kamay ay nása baywang.



D. Crook o Hook Sitting Position

Umupo, ibaluktot ang tuhod malapit sa katawan, ituwid ang katawan at ilagay ang kamay sa baywang.



Gawain sa Pagkatuto Bílang 2: Sagutin ang mga tanong sa ibaba, isulat sa iyong kuwaderno ang iyong sagot.

1. Anong mga kilos ang puwede mong magawa habang nakatigil sa kinatatayuan?
2. Anong mga bahagi ng katawan ang ginamit sa bawat kilos o galaw?
3. Nakabuo/nakagawa ka ba ng mga galaw o kilos?
4. Mabibigyang ngalan mo ba ang mga kilos?
5. Lumipat ka ba ng lugar patungo sa isa pang lugar sa pagsasagawa ng mga kilos o galaw?

Gawain sa Pagkatuto Bilang 3: Isagawa ang mga kilos sa pangkalahatang espasyo.

Paalala: Sa tulong ng kasama sa bahay isagawa ang nása larawan, gawin ito sa ibang araw at simulan sa ehersisiyo na isinagawa sa mga nakaraang araw o nakaraang aralín.

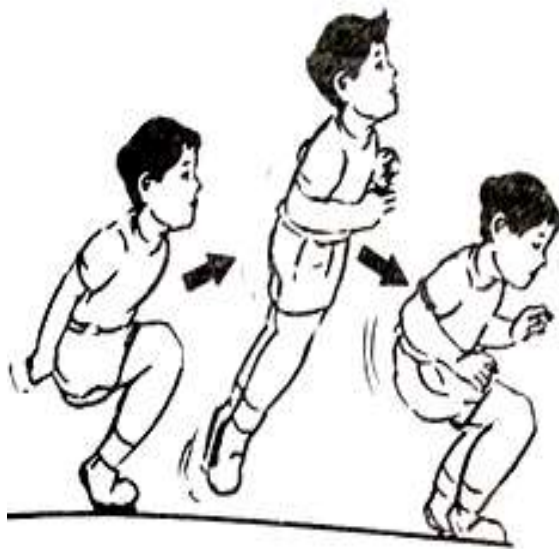
Mga Kilos o Galaw sa Pangkalahatang Lugar.



1. Paglakad (*Walking*)



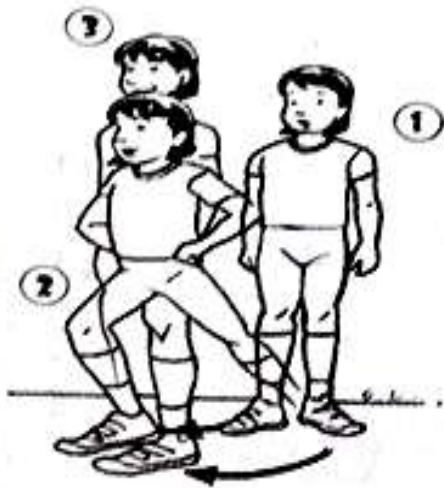
2. Pagtakbo (*Running*)



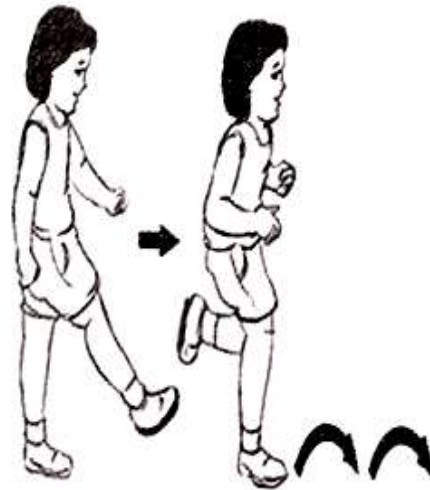
3. Paglukso (*Jumping*)



4. Pagkandirit (*Hopping*)



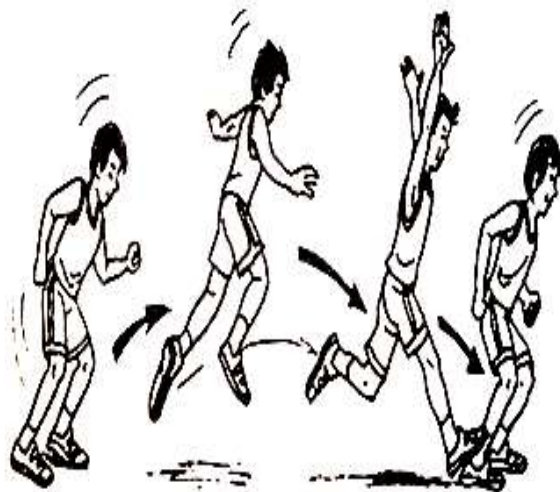
5. Pagpapadulas (*Sliding*)



5. Paglukso-lukso (*Skipping*)



5. Paglukso-lukso (*Galloping*)



6. Pag-igpaw (*Leaping*)

Gawain sa Pagkatuto Bilang 4: Sagutin ang mga tanong sa ibaba, isulat sa iyang kuwaderno ang iyang sagot.

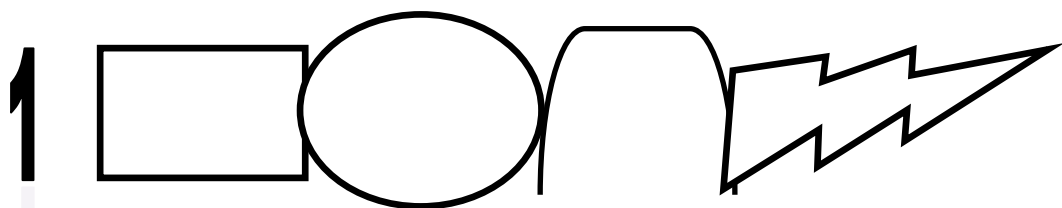
1. Naipakita mo ba ang wastong pagsasagawa ng mga kilos-lokomotor o mga galaw na umaalis at lumilipat sa ibang lugar?
2. Naisagawa mo ba ang mga kilos sa pangkalahatang espasyo?
3. Ano-ano ang mga kilos/galaw na iyang isinagawa?

E

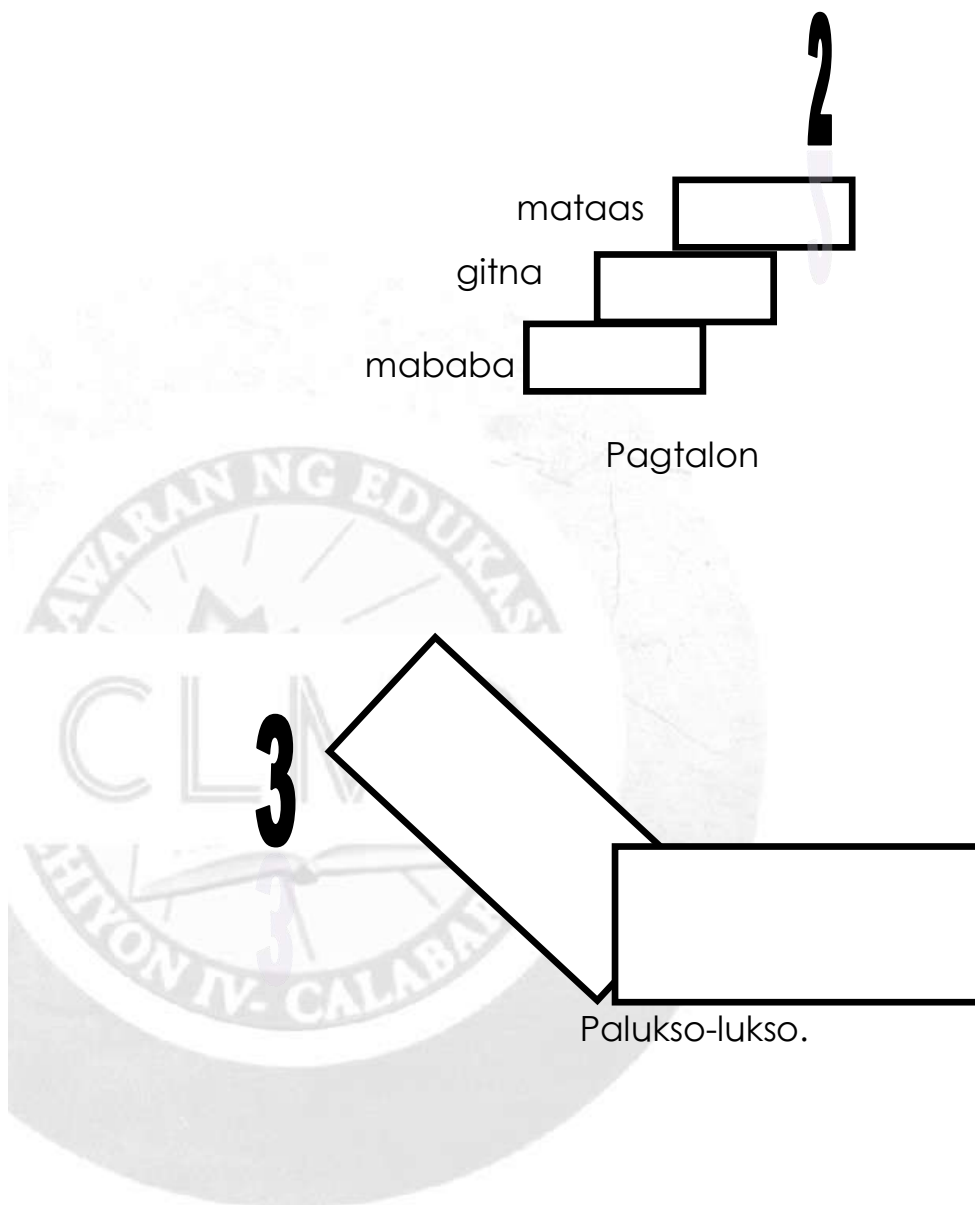
Gawain sa Pagkatuto Bilang 5: Sa tulong ng kasama mo sa bahay ay isagawa mo ang mga kilos/galaw sa ibat ibang lugar, direksiyon at ang iba-ibang antas o lebel. Kopyahin ang krayterya sa iyong sagutang papel at palagyan ng tsek sa iyong magulang ang marka ng kasanayan batay sa iyong performans.

1. Magsagawa ng galaw katulad ng pagkilos sa disenyong parisukat, paikot, pakurba at pasigsag sa lugar na itinakda, isagawa ang pagkandirit.
2. Gumalaw sa iba't ibang posisyon katulad ng paggalaw sa mababa, sa gitna at sa mataas na posisyon o kumbinasyon ng tatlo sa lugar na itinakda ng iyong nanay o kasama sa bahay, isagawa ang pagtalon.
3. Gumalaw sa mga daan nang pa-diagonal at pa-horizontal, ipakita

Pamantayan ng Kasanayan Ang gawa ay:	Mahusay	Maayos	Kailangan ng Pag- unlad
1. Unang kilos/galaw sa ibat ibang lugar			
2. Ikalawang kilos/galaw sa ibat ibang lugar			
3. Ikatlong kilos/galaw sa ibat ibang lugar			



Pagkandirit



Gawain sa Pagkatuto Bilang 6: Sagutin ang sumusunod na tanong. Isulat ang iyong sagot sa iyong kuwaderno.

1. Naisagawa mo ba nang maayos ang mga gawain sa bawat bílang?
2. Ano-ano ang mga direksiyon at antas ang iyong isinagawa?

Gawain sa Pagkatuto Bilang 7: Kpyahin sa iyong kuwaderno ang puzzle at bilugan ang mga salitáng ginalawan mo ng mga kilos/galaw katulad ng space, diagonal, horizontal, sigsag at paliko.

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

Gawain sa Pagkatuto Bilang 8: Gumuhit ng direksiyon na pasigsag, pa-diagonal at pa-horizontal, isulat ang galaw na maaari mong maisagawa sa mga direksiyon na ito. Gawin ito sa iyong kuwaderno.

Gawain sa Pagkatuto Bilang 9: Isulat ang mga kilos o galaw na ginawa mo sa sariling espasyo (personal space) at pangkalahatang espasyo (generlal space). Gawin ito sa iyong kuwaderno.

Gawain sa Pagkatuto Bilang 10: Kumuha ng kapareha o kasama mo sa inyong tahanan. Bumuo ng isang tuwid na linya. Maaaring gumamit ng silya ilang ikutan ng bawat isa na magsasagawa ng mga kilos/galaw. Ang bawat isa ay magsasagawa ng kilos ayon sa sasabihin ng guro o ng iyong natagpagturo sa tahanan.

1. Ang bawat isa ay mag sisimula sa starting line patungo hanggang dulo.
2. Iikot sa upuan at babalik sa pinagmulan.
3. Ang sino mang mauna na makatapos ay siyang panalo.

Pagkatapos ay sagutin ang sumusunod na tanong at isulat ang iyong sagot sa kuwaderno.

1. Nasiyahan ka ba sa inyong ginawang kilos o galaw?
2. Ano-anong kilos o galaw ang iyong isinagawa?
3. Saang direksiyon ka nahirapan, sa tuwid o sa pa-ikot? Bakit?

A

Sa iyong kuwaderno, buoin ang mahalagang kaisipang ito.

Ang pagkilos/paggalaw ay pagbabago ng _____ ng katawan o mga bahagi ng katawan.

Ang _____ espasyo (*personal space*) ay lugar na ginagalawan na hindi nagbabago ang _____ at hindi umaalis sa _____ o lumilipat sa ibang lugar.

Ang _____ espasyo (*general space*) ay lugar na hindi _____ ang pagkilos o paggalaw, maaaring gumalaw mula sa isang lugar patungo sa ibang lugar. Maaaring ito ay sa kuwarto, harapan ng bahay, lugar sa labas na makakikilos ang katawan o saan mang dako.

limitado	kinatatayuan	posisyon	pansariling
	lugar	pangkalahatang	espasyo

Ang Masaya at Nakalilibang na Gawaing Pisikal

Aralín 3

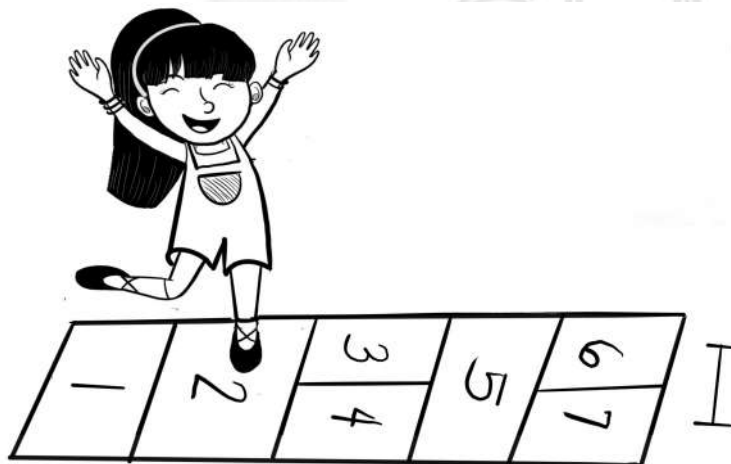
WEEK
8

I

Sa nakaraang aralin, ikaw ay inaasahang nagsagawa ng mga galaw sa: *personal and and general space; forward, backward and sideward directions; high, middle and low levels; straight, curve and zigzag pathways; diagonal and horizontal planes.*

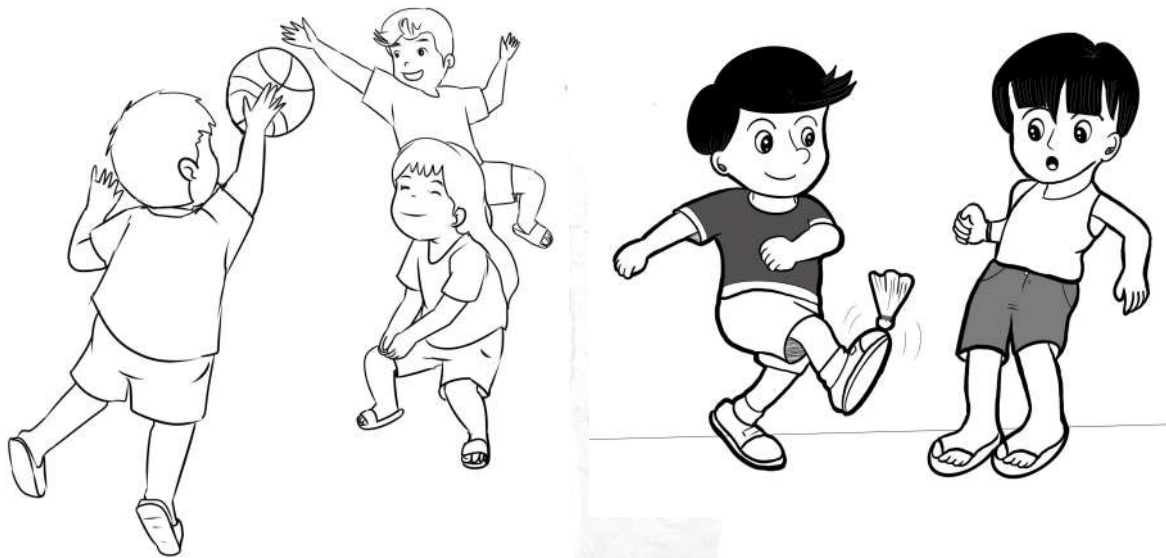
Pagkatapos ng araling ito, ikaw ay inaasahang makalalahok sa isang masaya at nakalilibang na gawaing pisikal, ang isang laro. Halika ka! Tayo ay maglaro at magsaya!

Pagmasdan ang mga larawan. Alam mo ba ang mga larong ito? Nasubukan mo na ba ang mga ito? Kung hindi alam ay tanungin ang mga magulang o nakakatandang kasapi ng pamilya patungkol dito. Maari ninyo itong subukan mag-anak.



D

Gawain sa Pagkatuto Bilang 1: Pagmasdan at suriin ang mga larawan. Pagkatapos ay sagutin ang mga tanong sa ibaba.



1. Nakikilala mo ba ang laro sa larawan?
2. Mailalarawan mo ba kung ano ang larong ito?
3. Anong kagamitan ang ginagamit sa laro?
4. Alam mo ba kung paano maglaro nito?
5. Gusto mo bang maglaro nito?

Gawain sa Pagkatuto Bilang 2: Sa tulong ng iyong magulang o kasama sa bahay, magsagawa ng isang kasiya-siyang laro. Pagkatapos ay sagutin ang mga tanong sa susunod na pahina.

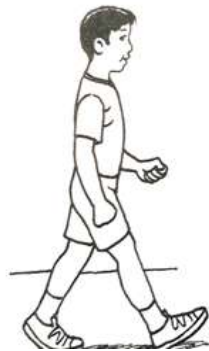
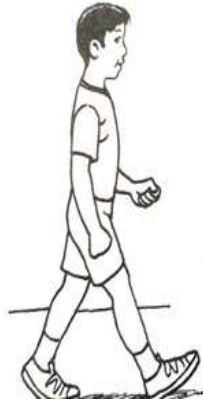
Paalala: Magsagawa muna ng isang maikling ehersisyo tulad ng pagpihit ng ulo pakanan, pakaliwa at pagpihit ng katawan pakanan, pakaliwa ng may tig-8 na bílang.

Paglalakad sa tuwid na linya

Paraan:

1. Gumawa ng 2 guhit na tuwid na linya na may sukat na 2 metro.

2. Dalawa ang maaaring magsagawa nito o higit pa.
3. Tumayo sa panimulang guhit (starting line), sa hudyat ng isa pang kasama sa bahay o magulang mo, ay magpapaunahan sa paglakad hanggang sa makarating sa dulo. Ang mga paa ay nasa linya habang naglalakad.

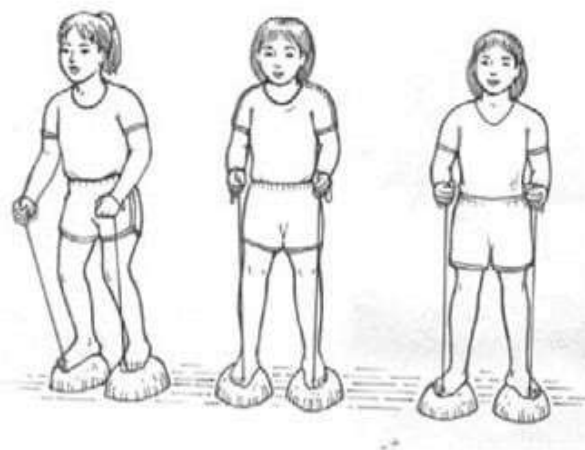


Paglakad sa guhit

Mga tanong:

1. Nagustuhan mo ba ang laro? Ano ang direksiyon ng laro?
2. Paano ka lumakad, ito ba ay may mataas, mababa o katamtaman o gitnang antas ng paghakbang?
3. Aling bahagi ng laro ang may paharap na direksiyon?
4. Naisasagawa mo ba ang iba't ibang posisyon ng mga kilos sa laro?
5. Nasiyahan ka ba sa laro?

Gawain sa Pagkatuto Bilang 3: Sa tulong ng kasama mo sa bahay ay isagawa ng may kasiya-siya ang paglalaro ng **"Karera ng Bao"**. Pagkatapos ay sagutin ang mga tanong sa susunod na pahina.



"Karera ng Bao"

Bilang ng Manlalaro: (10–15 ang bawat pangkat)

Paalala: Maaari itong laruin ng tig-isa lámang ang bawat koponan, ikaw at ang isa mong kasama sa bahay, sa gabay at tulong nila.

Lugar: Sa labas ng silid-aralan, sa harapan o sa loob ng bahay na may malawak na espasyo.

Kagamitan:

1. Bao—ito ang matigas na bahaging pinagtanggalan ng laman ng bunga ng niyog; at
2. tali para sa bao na may habang dalawang metro depende sa taas ng manlalaro.

Paalala: Kung walang bao ang bawat manlalaro ay dapat magkaroon ng pares ng bao.

Paghahanda ng kagamitan:

1. Ginagawa ito sa pamamagitan ng paglalagay ng butas sa isa sa mga mata ng kalahating bao ng niyog.
2. Lalagyan ito ng tali.

3. Ilalagay ito sa butas hihilahin at gagawa ng malaking buhol sa ilalim ng bao.
4. Kung walang magamit na bao ay maaaring gumawa ng sariling gamit na kahalintulad ng bao, magkaroon lámang ng pagsusuri mula sa kasama mo sa bahay.

Paghahanda sa palaruan:

Gumuhit ng dalawang magkatapat na linya ang na may 1 metro ang pagitan. Ang isa ay siyang magsisilbing panimulang guhit at ang isa ang dulong guhit.

Pamamaraan ng Paglalaro:

1. Tumayo sa panimulang guhit (starting line), sa hudyat ng isa pang kasama sa bahay o magulang mo, ay magpapaunahan sa paglakad na nakasakay ang paa sa bao, nakasingit sa hinlalaking daliri ng paa ang tali na nása bao hanggang sa makarating sa dulo.
2. Ang mga paa ay dapat nása linya habang naglalakad o nagpapaunahan na makarating sa dulo.

Subuking sagutin ang sumusunod na tanong:

1. Paano isinagawa ang paglalaro ng karera ng bao?
2. Anong kagamitan ang ginamit sa ganitong uri ng laro?
3. Ang laro bang ito ay kasiya-siyang gawain?
4. Sa nanalo, ano ang ginawa upang manalo? Nagpakita ka ba ng kalistuhan sa sariling disiplina habang ginagawa ang laro?
5. Kung ikaw ay natalo, ano ang gagawin mo sa susunod na magkaroon muli ng laro?

E

Gawain sa Pagkatuto Bilang 4: Lagyan ng tsek (✓) ang patlang kung ang pangungusap ay naglalarawan ng larong “Karera ng Bao” at lagyan ng ekis (X) kung hindi. Kopyahing at gawin ito sa iyong kuwaderno.

- _____ 1. Ang larong “Karera ng Bao” ay isang uri ng katutubong laro.
- _____ 2. Ang bola ay ginagamit sa larong “Karera ng Bao” .
- _____ 3. Ang manlalaro ay naglalagay ng bao sa ilalim ng paa na hinihila ang tali sa pagitan ng hinlalaki at hinahawakan ang dulo ng tali.
- _____ 4. Ang panimbang ng katawan ay kinakailangan sa laro.
- _____ 5. Ang “Karera ng Bao” ay nangangailangan din ng lakas ng mga binti.

Gawain sa Pagkatuto Bilang 5: Sa iyong kuwaderno, kopyahin at sagutan ang gawain. Lagyan mo ng tsek (✓) ang angkop na kolum na na tutugma sa inyong sagot batay sa iyong pakikisangkot sa laro.

	OO	HINDI
1. Naisasagawa mo ba nang wasto ang “Karera ng Bao” sa mataas na posisyon		
2. Naisasagawa mo ba nang wasto ang “Karera ng Bao” sa mababang posisyon?		
3. Naisagawa mo ba ang wastong panimbang gamit ang bao?		
4. Nasiyahan ka ba sa laro?		
5. Naisagawa mo ba nang wasto ang kabuuang laro?		

Gawain sa Pagkatuto Bilang 7: Gumuhit ng mga kagamitan na ginamit sa larong “Karera ng Bao”, kulayan ang mga ito ng nais mong kulay. Gawin ito sa isang malinis na papel. Gawing gabay sa paggawa ang pamantayan sa ibaba.

Pamantayan ng Kasanayan Ang gawa ay:	Mahusay	Maayos	Kailangan ng Pag-
1. Nagpapakita ng mga kagamitan na ginamit sa larong “Karera ng Bao”			
2. Nagkapagbibigay ng maganda at malinaw na pagpapahalaga sa laro.			
3. Nagpapakita ng pagkamalikhain.			

Gawain sa Pagkatuto Bilang 8: Mag-isip pa ng isang laro o gawaing pisikal na makatutulong sa iyo. Itala ang mga kagamitan na kakailanganin, lugar na maaaring paglaruan, at pamamaraan ng laro. Gawin ito sa isang malinis na papel. Gawing gabay sa paggawa ang pamantayan sa ibaba.

Pamantayan ng Kasanayan Ang gawa ay:	Mahusay	Maayos	Kailangan ng Pag-unlad
1. Nagpapakita ng laro o gawaing pisikal na makatutulong sa sarili at sa			
2. Nagkapagbibigay ng malinaw na pamamaraan at kagamitan sa laro.			
3. Nagpapakita ng pagkamalikhain.			



Sa iyong kuwaderno, buoin ang mahalagang kaisipang ito.

Ang mga laro _____ ay tumutukoy sa mga _____ laro na sumasailalim sa ugali ng pangkat ng mga tao at nagpapakita ng lokal na kultura sa pamamagitan ng _____. Ang karera ng bao ay isa sa mga larong ito, na gumagamit ng pares ng bao na may tali.

Mahalaga na magkaroon ng isang _____ at nakalilibang na gawaing pisikal, makatutulong ito sa iyo upang lalo ka pang maging _____.

katutubong	sinaunang	ehersisyo	bao
masaya	malusog	kasiya-siya	



Week 7-8	Gawain sa Pagkatuto 4	1. /	2. X	3. /	4. /	5. /
----------	-----------------------	------	------	------	------	------

PIVOT Assessment Card for Learners

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 gabay sa iyong pagpili.

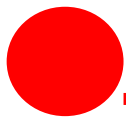


- ★ -Nagawa ko nang mahusay. Hindi ako nahirapan sa pagsagawa nito. Higit na nakatulong ang gawain upang matutuhan ko ang aralin.
- ✓ -Nagawa ko nang maayos. Nahirapan ako nang bahagya sa pagsasagawa nito. Nakatulong ang gawain upang matutuhan ko ang aralin.
- ? -Hindi ko nagawa o nahirapan ako nang labis sa pagsasagawa nito. Hindi ko naunawaan ang hinihingi sa gawain. Kailangan ko pa ng paglilinaw o dagdag kaalaman upang magawa ko ito nang maayos o mahusay.

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, ilalagyan ang hanay ng Week 1 at Week 2 ng magkaparehong ★, ✓, ?.



Sanggunian

Falculita, Rogelio. 2013. Music ,Art, Physical Education and Health.
Quezon Avenue, Quezon City; Phoenix Publishing House.
306-307

Music, Arts, Physical Education and Health 3 Kagamitan ng Mag-aaral
21E Boni Serrano Avenue, Quezon City, 2017, 321-335

Web:

<https://lrmds.deped.gov.ph/detail/829>

<https://lrmds.deped.gov.ph/create/detail/400>

<https://lrmds.deped.gov.ph/create/detail/374>

lrmds.deped.gov.ph/create/category/56

<https://lrmds.deped.gov.ph/create/detail/488>

<https://lrmds.deped.gov.ph/search?>

[filter=&search_param=all&query=tingiang+tindahan](https://lrmds.deped.gov.ph/search?filter=&search_param=all&query=tingiang+tindahan)

PAG-AARI NG PAMAHALAAN
HINDI IPINAGBIBILI

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

