

PE

Ikatlong Baitang

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

Schools Division Office Development Team: Imelda C. Raymundo, Generosa F. Zubieta, May Ester Rubio, Blanca C. Castillo, Maria Concepcion R. Cuadra, Sherwin C. Quesea, Jeewel L. Cabriga, Elizalde L. Piol

PE Ikatlong Baitang
PIVOT IV-A Learner's Material
Unang Markahan
Unang Edisyon, 2020

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

Hugis at Kilos ng Katawan

Aralin

I

WEEKS

1-2

Sa araling ito malalaman at matutukoy mo ang iba't ibang hugis, linya at kilos o galaw ng katawan. Gayundin, makagagawa rin kayo ng iba't ibang kilos at galaw.

Ang ating katawan ay makagagawa ng iba't ibang hugis, katulad ng tuwid, baluktot, at pilipit.

Makagagawa rin ito ng iba't ibang kilos o galaw.

Sa ibaba ay makikita natin ang iba't ibang larawan na nagpapakita ng iba't ibang kilos at hugis.



Ang unang larawan ay tinatawag na **head twist** o ang **pagpihit ng ulo**. Nagagawa natin ang hugis na pilipit kapag isinasagawa natin ang eherisyong ito.

Ang ikalawang larawan ay tinatawag na **trunk twist**. Nagagawa natin ang hugis na pilipit at tuwid kapag isinasagawa natin ito.

Ang ikatlong larawan ay **head bend**. Nagagawa natin ang hugis na pagbaluktot kapag isinasagawa natin ito.

Ang ikaapat na larawan ay tinatawag na **shoulder circle**. Nagagawa natin ang hugis na tuwid, pilipit at pabilog kapag isinasagawa natin ito.

Ang ikalimang larawan ay **pagpapaikot ng bukong-bukong ng paa**. Nagagawa natin ang hugis na pilipit at pabilog kapag isinasagawa natin ito.

Ang ikaanim na larawan ay ang **pag-unat ng tuhod**. Nagagawa natin ang hugis na baluktot kapag isinasagawa natin ito.

Kapag nakagagawa tayo ng hugis gamit ang ating katawan, nakagagawa din tayo ng iba't ibang kilos.

Tinatawag na kilos lokomotor ang isang kilos kapag ito ay umaalis sa lugar.

Tinatawag namang kilos di-lokomotor ang isang kilos kapag ito ay hindi umaalis sa lugar.



Gawain Pagkatuto Bilang 1: Umawit nang may kasabay na galaw. Gawin ang nakasaad sa awitin.

Simulan ang gawain ng buong sigla. Kung kaya't ang katawan ay ihanda na. Tayo'y mag-ehersisyo, ulo hanggang paa, isa, dalawa, tatlo, tayo'y magumpisa. Dahan-dahang ang ulo ay iikot, Iikot dahan dahan ang ulo mong bilog. Ang balikat iikot sa iyong harap bumilang ng hanggang walo ulit-ulitin nyo. Ang ating beywang iikot at hawakan, iikot ng iikot nang ang katawan ay lumusog. Maglakad ka gamit ang iyong paa, lumakad ng marahan kaliwa, at kanan. Tumakbo, tumakbo, tayo ay tumakbo. Tumalon, tumalon, tayo ay tumalon. Maglakad ka, gamit ang iyong paa, lumakad ng marahan kaliwa at kanan. Ang kamay sa beywang ilagay, huminga tayo ng sabay-sabay.

Isulat ang iyong mga kasagutan sa bawat tanong. Gawin ito sa kuwaderno.

1. Ano-anong kilos ang ginawa mo habang umaawit? _____
2. Anong uri ng kilos ang umaalis sa tayo? _____
3. Anong uri ng kilos ang hindi umaalis sa tayo? _____
4. Batay sa iyong ginawa, anu-anong hugis ang iyong nabuo gamit ang iyong katawan? _____

Gawain Pagkatuto Bilang 2: Isulat ang tamang sagot sa patlang. Gawin ito sa kuwaderno.

1. Ang _____ ay isang uri ng ehersisyo kung saan ibinabaling ang ulo pakanan, at bumabalik sa dating posisyon at ibinabaling ang ulo pakaliwa at bumabalik uli sa posisyon.
2. Ito ay isang uri ng ehersisyo na ginagamit ang suporta ng kamay sa pagtungo, pagtingala at pagpaling sa kanan at sa kaliwa. Ipinakikita nito ang hugis na pabaluktot. Anong ehersisyo ito?

3. Ipinakikita ng ehersisyong ito ang hugis na pabilog, habang nakababa ang mga kamay sa tagiliran iginagalaw ang mga balikat pauna at iginagalaw din ito palikod. Ito ay

4. Ito ay isang uri ng ehersisyo kung saan iniaangat ang isang paa, pinapaikot ito papunta sa kanan at pinapaikot din papunta sa kaliwa. Nagpapakita ito ng hugis na pabaluktot at pabilog. Anong ehersisyo ito? - _____
5. Ang _____ ay isang uri ng ehersisyo na iniaangat ang kamay kapantay ng dibdib habang kaharap ang palad sa sahig. Ibinabaling ang katawan pakanan at bumabalik sa orihinal na posisyon. Pagkatapos ay ibinabaling naman ang katawan pakaliwa at bumabalik muli sa posisyon. Nagpapakita ito ng hugis na pilipit at tuwid.



Gawain Pagkatuto Bilang 4: Lagyan ng tsek (✓) ang angkop na sagot sa kahon.

Naisasagawa ko ba	Oo	Hindi
1. nang wasto ang a. magkalapit at magkapantay ang mga paa b. pagpihit ng ulo c. pag-unat ng tuhod		
2. nang wasto ang pagbuo ng mga hugis mula sa aking katawan nang nag-iisa. a. tuwid (straight) b. baluktot (curled) c. pilipit (twisted)		
3. ang kooperasyon sa iba't ibang gawain		
4. nang may kasiyahan ang iba't ibang gawain		

Igalaw ang Katawan

Aralin

I

WEEKS

3-4

Ang pagbaluktot at pag-unat ay mga kilos na makapag-aayos ng baluktot na katawan. Maiiwasan nating masaktan kung tama ang pagsasagawa sa mga kilos. Ang taong naibabaluktot ang katawan ay magkakaroon ng tamang tikas ng katawan. Sa araling ito , matutunan mo ang tamang pagbaluktot at pag-unat ng katawan na nakakapagpahusay sa kalambutan ng katawan.



Gawain Pagkatuto Bilang 1: Tingnan ang larawan sa itaas. Ano ang ginagawa ng magsasaka ? Tama ! Siya ay nagtatanim ng palay. Anong kilos ang kailangan sa pagtatanim ng palay

katulad ng nasa larawan ? Tama kakung sasabihin mong pagbaluktot at pag-unat. Subukin mong gayahin ang magsasaka sa pagtatanim ng palay. Naisagawa mo ba nang wasto ang kilos ng magsasaka ? Naisagawa mo ba ang wastong pagbaluktot ? Paano mo naibalik sa dati ang iyong katawan mula sa pagkakabaluktot ?



Gawain Pagkatuto Bilang 2: Gawin natin ang isang laro. Ang larong ito ay tinatawag na "Ready Get Set Go !"Makinig nang mabuti sa ipapagawa sa iyo. Gawin ang kilos kapag sinabing "Go". Kapag naisawaga ito nang wasto humakbang pasulong hanggang makarating sa finish line.

- 1) Pulutin ang bola.
 - 2) I-shoot ang bola sa basket.
 - 3) Pulutin ang patpat.
 - 4) Gamitin ang patpat sa pag-abot ng bagay na nasa itaas.
 - 5) Damputin ang nahulog na bagay na nasa itaas.
- Lagyan ng puntos ang isinagawang gawain. Gamitin ang rubric sa ibaba.

Krayterya	5-4 pts	3-2 pts	1-0 pt	pts
1) Pagkaka-gawa ng mga kilos.	Napakahusay ng pagkaka-gawa ng kilos	Katamtamang ang galing ng pagkaka-gawa ng kilos	Kaunti o hindi nagawa ang kilos.	
2) Nagawa ng nasa oras	Nagawa ang kilos sa loob ng 10 segundo	Nagawa ang kilos sa loob ng 1 minuto	Hindi nagawa ang kilos	

Kabuuan : _____

Base sa iyong nakuhang puntos, tingnan sa ibaba ang iyong kasunod na gagawin.

10 puntos – Napakahusay mo. Handa ka na sa kasunod na gawain.

8-9 puntos – Mahusay ka ! Handa ka na sa kasunod na gawain.

5 – 7 puntos – Katamtaman ang iyong galing. Maaari ka pang mag- ensayo upang mas maging mainam ang iyong kilos.

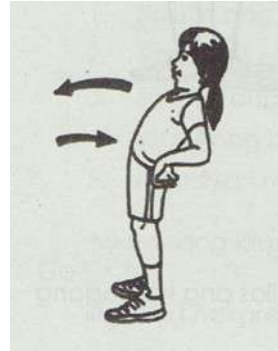
0 – 4 puntos – Nangangailangan ka pa ng ibayong pag-eensayo upang magawa mo ng husto ang kilos.

Muling isagawa ang gawain hanggang sa makakuha ng 7 – 10 puntos bago pumunta sa kasunod na gawain.

E

Gawain Pagkatuto Bilang 3: Gawin ang kilos upang masubok ang iyong kakahayan.

1) Abutin ang paa ng iyong dalawang kamay nang hindi ibinabaluktot ang tuhod. Gawin ito sa loob ng 10 bilang.



2. Ilagay ang dalawang kamay sa bewang at iliyad ang katawan nang patalikod.

Gawin ito sa loob ng 10 bilang.



3. Gayahin ang nasa larawan.

Gawin ito sa loob ng 10 bilang .



Sagutin ang mga sumusunod na tanong. Gawin ito sa kuwaderno.

1. Aling kilos ang madaling gawin ?
2. Aling kilos ang mahirap gawin ?
3. Ano ang madedebelop sa iyong katawan kapag isinasagawa ang ganitong mga kilos ?



Gawin natin ang sumusunod na ehersisyo.

1. Pagpapaikot ng braso palikod (Backward Arm Circle)

A. Tumayo nang tuwid na ang ayos ng mga paa ay katapat ng balikat at nakataas ang mga braso sa tagiliran.

B. Dahan-dahang iikot ang braso palikod.

Tayahin ang ginawang kilos sa pamamagitan ng paglagay ng tsek (/) sa kahon sa ibaba kaugnay ng iyong ginawa. Gawin sa sagutang papel.

Pagmamarka: 3 – Pinakamahusay

2 - Mahusay

1 – Nangangailangan pa ng pagsasanay

Gawain	Pagtataya sa Sarili			Pagtataya ng Guro/ Magulang		
	1	2	3	1	2	3
1. Backward Arm Circle						
2. Lateral Trunk Flexion						
3. Pagbaluktot pauna at patalikod						

Total _____

Batay sa nakuhang puntos , ito naman ang interpretasyon.

9 pts – Ikaw ay napakagaling. Naisakatuparan mo ang layunin ng leksyon. Maaari ka ng pumunta sa kasunod na leksyon.

6 pts – 8 pts – Mahusay ! Naisagawa mo ang hinihiling na maabot na pagkatuto. Maaari ka ng pumunta sa kasunod na leksyon.

0 – 5 pts- Ikinalulungkot ko ngunit kailangan mong bumalik sa unang bahagi ng modyul. Ulitin muli ang mga Gawain at pagsa-

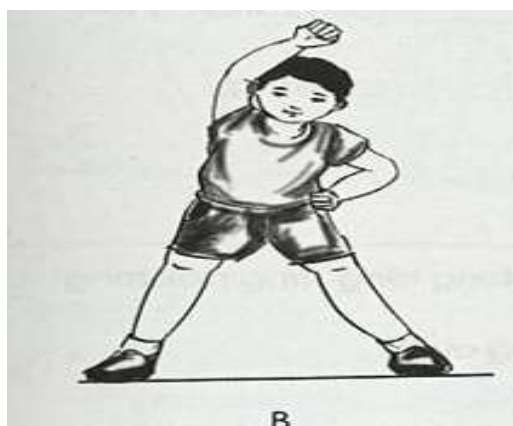
Ang paglakad ay magdadala sa iyo sa iba't ibang lugar. Ang tamang paggalaw ng katawan sa paglakad ay nakatutulong sa wastong gawain ng sistema ng katawan gayundin sa pag-iwas sa sakuna. Sa araling ito, matutuhan mo ang paggalaw saliw ang musika.

D

Gawain Pagkatuto Bilang 1: Tingnan ang mga larawan sa ibaba. Masusundan mo ba ito?



A



B

1. Tumayong naka-stride
2. Ibaluktot ang katawan pakanan , ang kaliwang braso ay nasa itaas ng ulo (huminto) 6 na bilang
3. Bumalik sa panimulang posisyon(bilang 7-8)
4. Ibaluktot ang katawan pakaliwa , ang kanang braso ay nasa itaas ng ulo (huminto) 6 na bilang
5. Bumalik sa panimulang posisyon. Hintobilang 7-8



1. Tumayong naka-stride.
2. Itaas ang sakong , itaas ang braso. Huminto bilang 6
3. Balik sa panimulang posisyon (bilang 7 – 8).



1. Tumayong naka-stride.
2. Ilagay ang kamay sa baywang Huminto 6 bilang
3. Balik sa posisyon bilang 7 – 8
4. Ulitin mula A-D

E

Gawain Pagkatuto Bilang 4:

Gawin ang “Wring the Dishrag”. Kumuha ng kapareha. Humarap sa kapareha ang maghawak – kamay.

Itaas ang isang kamay na magkahawak at ang isa ay sa ibaba. Umikot sa ilalim ng nakataas ang mga kamay hanggang ang magkapareha ay magkatalikuran.

A

Gawain Pagkatuto Bilang 4: Umawit at sumayaw habang iginagalaw ang iyong katawan.

Gumamit ng iyong nais na tugtog.