

PIVOT^{4A} LEARNER'S MATERIAL



GRADE 2 - MAPEH (Physical Education)



QUARTER 3



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

MAPEH (Physical Education) Ikalawang 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

Lhovie A. Cauilan, Jael Faith T. Ledesma, Jayson K. Latade & Michelle Anne V. Medillo
Layout Artist & Illustrator

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

Ephraim L. Gibas
IT & Logistics

Kirt John Segui, Komisyon ng 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 G2

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.

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 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 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.

I

Oras, Lakas, at Daloy

Aralin

Naranasan mo na bang makasali sa isang karera o larong may pabilisan? Ano ang nangyari? Ikaw ba ay nauna o nahuli? Bakit sa tingin mo ay nauna ka o nahuli sa larong pabilisan na iyong nasalihan?

Sa aralin na ito ay matutuhan mo ang pagsasagawa ng ibat-ibang kilos ng katawan base sa oras, lakas, at daloy. Inaasahan na sa pagtatapos ng aralin ay magagawa mo na nating matukoy, maikompara at maisagawa ang iba't-ibang kilos o paggalaw ng katawan base sa oras, sa daloy, at sa lakas.

Basahin ang kuwento sa ibaba.



Sa isang patimpalak ng pabilisan sa 500 metrong takbuhan ay kasali sina Noy, Jigs, Harry, at Earl. Alam ng lahat na ito na ang pagkakataon nila na maipakita ang bunga ng kanilang araw-araw na ensayo at pagpapalakas. Dahan-dahan na pumuwesto ang mga manlalaro sa kani-kanilang linya ng pagtakbo.

Lahat ay nakaabang sa mga mangyayari at sa kalalabasan ng patimpalak.

“Ready! Get set! Go!” Kasabay ng pagputok ng baril ay simula ng pagtakbo ng bawat manlalaro.

Sa unang 100 metro ng laro ay nangunguna sa pagtakbo si Earl na nasa unang linya. Sinusundan siya ni Jigs sa ikalawang linya ng pagtakbo. Magkasunod naman sa ikatlong linya ng pagtakbo sina Noy at Harry na nasa pangatlo at pang-apat na puwesto. Bagama’t malapit ang puwesto nila sa isa’t-isa, ang bawat manlalaro ay patuloy lamang sa normal na bilis ng kanilang pagtakbo.

Papalagpas na sa ika-300 metro ang mga mananakbo. Dito ay dahan-dahan nang napapantayan ni Jigs si Earl sa unang puwesto, kasunod pa din nila ang mga manlalarong sina Noy at Harry.

Sa huling ika-100 metro ng takbuhan ay nakakita ng pagkakataon si Noy na mapunta sa unang puwesto at makalipat sa unang linya ng pagtakbo. Kasabay ng isang mabilis at malakas na pagtakbo ay naunahan ni Noy sina Jigs at Earl. Si Harry naman ay patuloy pa din sa paghabol sa mga nauna sa kaniya.

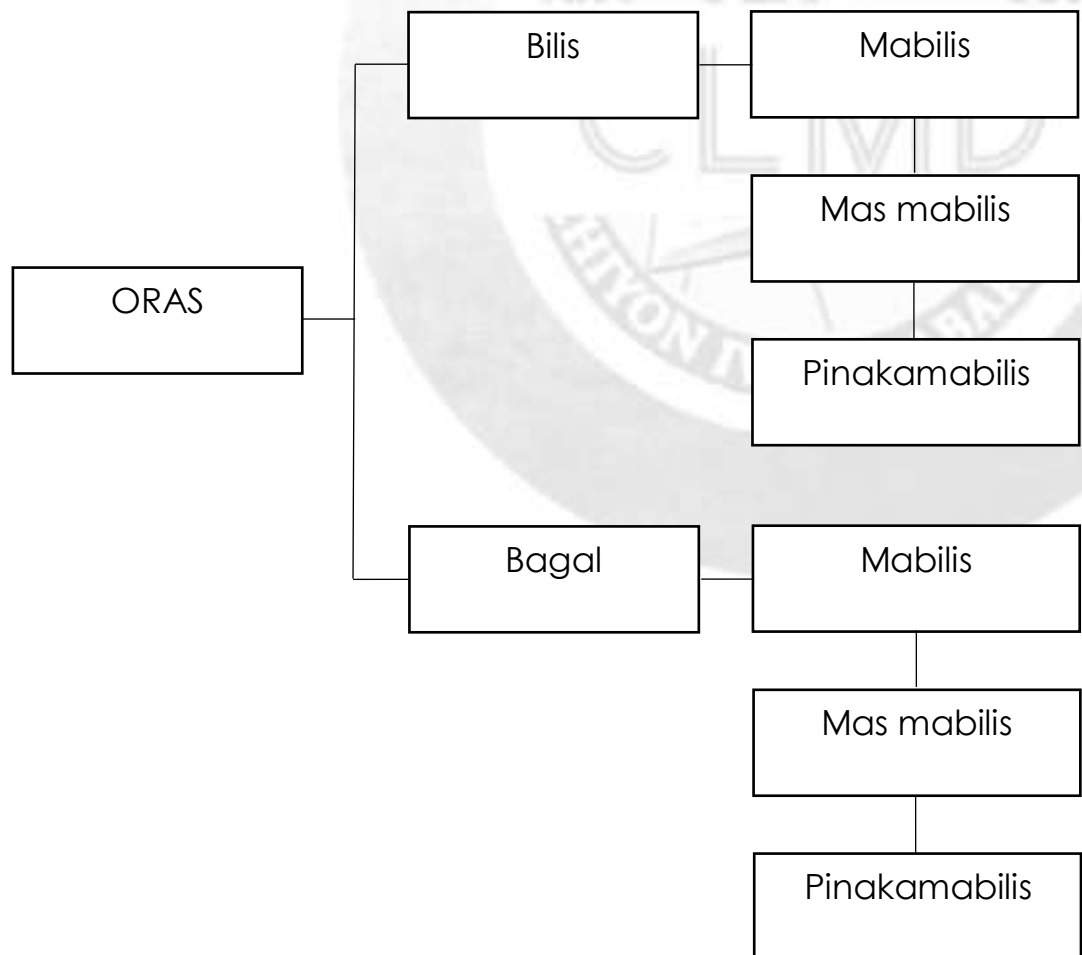
Sa pagtatapos ng patimpalak ay nagawang mauna ni Noy sa tatlong mga manlalaro. Nagawang makahabol ni Harry kina Earl at Jigs. Pumangalawa sina Jigs at Harry na tabla sa pagtatapos ng karera. Kasunod nila ay si Earl na mula sa unang puwesto sa umpisa ng karera ay natapos sa huling puwesto.

Sino sa mga manlalaro ang nauna sa pagtapos ng patimpalak? Ano ang maaaring nagging dahilan ng kanyang pagkakauna sa patimpalak? Sino sa mga manlalaro ang nahuli? Ano ang maaaring dahilan ng kanyang pagkahuli sa nasabing patimpalak?

Ang bawat pagkilos natin ay naaapektuhan ng iba't-ibang elemento sa iba't-ibang pagkakataon. Ang mga elementong ito ay ang oras, lakas, at daloy.

ORAS

Ang elemento ng oras ay nakakaapekto sa **bilis** o **bagal** ng ating kilos. Kung iyong mapapansin, may mga pagkakataon na ikaw ang nauuna at mayroon din namang pagkakataon na ikaw ang nasa hulihan. Maaring minsan ay mabilis ka o minsan naman ay may mga tao, hayop, o bagay na mas mabilis sayo.



Ang oras ay tumutukoy sa bilis o bagal ng isang kilos. Halimbawa, ang mga kilos na paggapang, paglakad, at pagtakbo ay tatlong magkakaibang kilos. Ang mga ito ay maihahambing sa bawat isa ayon sa kanilang bilis kapag isinasagawa. Ang paglakad ay masasabing “mas mabilis” kung ikukumpara sa kilos ng paggapang. Ngunit, ang kilos ng pagtakbo ay ang “pinakamabilis” sa mga nasabing kilos.



Kung aayusin ang mga kilos ayon sa pagkakasunod-sunod ng kanilang bilis ay:

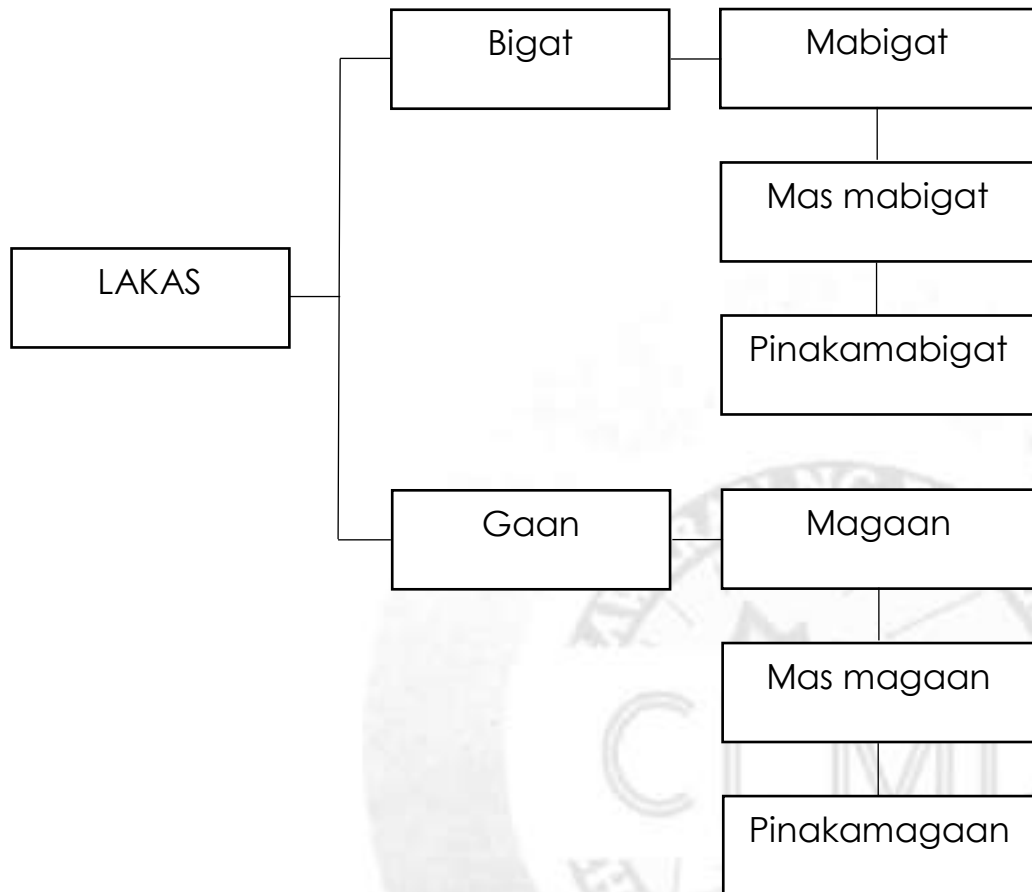
paggapang – mabilis

paglakad – mas mabilis

pagtakbo – pinakamabilis

LAKAS

May mga sitwasyon din na nagpapakita tayo ng ating kalakasan. Dito ay nabibigyan ka ng pagkakataon na maipakita na mas malakas ka sa ibang tao, hayop, o bagay. May mga pagkakataon din na ang ibang tao, hayop, o bagay ay nagpapakita na mas malakas sila sayo.



Ang bawat kilos ay maaari mo din maihambing ng ayon sa kanilang lakas. Sa paghahambing ng mga kilos ayon sa lakas ay masasabi natin kung ang isang kilos ay **magaan** o **mabigat**. Halimbawa ay ang pagbuhat ng isang bag na may mga kuwaderno at mga aklat. Kung ito ay ipapagawa sa isang bata, makikita mo na tunay na mahihirapan ito sa gawain. Masasabi na mabigat na gawain ito para sa isang bata. kung ang ganitong gawain ay isasagawa ng isang lalaki na may matipunong katawan ay magiging magaan para rito ang gawain.

Sa paghahambing ng ayon sa gaan at bigat ay maaari mong gamitin ang mga saliting “mabigat”, “mas mabigat” o “pinakamabigat”.

Pwede rin na magamit ang mga salitang “magaan”, “mas magaan” at “pinakamagaan”.



Masdan ang mga larawan sa itaas. Ang bata na may buhat ng bag ay makikita na nahihirapan sa kanyang ginagawa. Ang binata na may buhat din na parehong bag ay hindi masyadong hirap sa pagbubuhat nito. Sa pangatlong larawan, ang matipunong lalaki na may buhat na bag ay walang kahirap-hirap sa pagsasagawa ng gawain.

Kung aayusin ang mga kilos ayon sa pagkakasunod-sunod ng kanilang bigat ay:

batang may buhat na bag – magaan

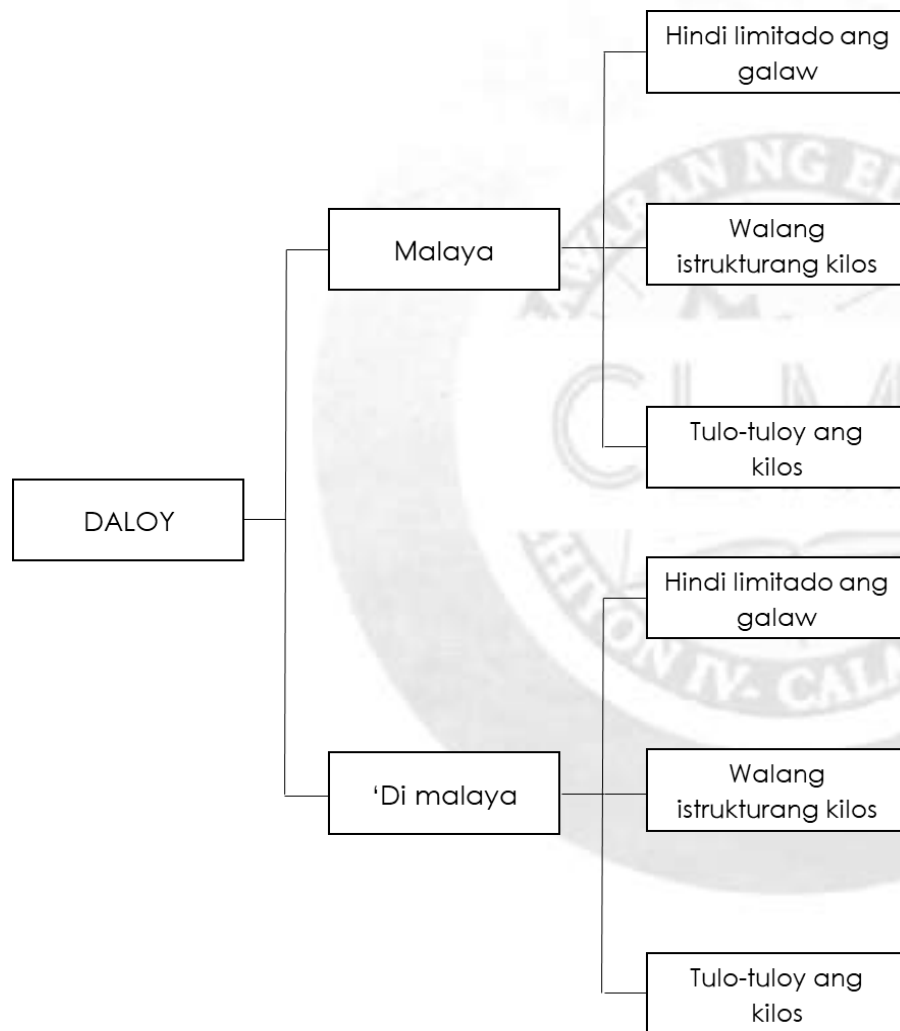
binatang may buhat na bag – mas magaan

matipunong lalaking may buhat na bag – pinakamagaan

DALOY

Ang daloy ng bawat kilos ay maaaring tignan kung **malaya** o ‘**di malaya**. Masasabi mo na ang pagkilos ng isang tao ay **malaya** kung hindi limitado ang mga kilos na isinasagawa. Walang dapat na sundin na hakbang at pagkakasunod-sunod sa bawat kilos. Ang malayang kilos ay walang paghinto sa bawat gawain. Ito ay isinasagawa nang tuloy-tuloy.

Masasabi mo na ang kilos ay **'di malaya** kung ang mga kilos na isinasagawa ay limitado. May tamang hakbang ng mga kilos na dapat sundin. Sa pagitan ng bawat kilos ay inaasahan ang sadyang paghinto.



Ang bawat kilos ay maaari natin maihambing ayon sa oras, daloy at lakas. Maaring makaapekto ang mga elementong ito sa iyong mga kilos. Ang bawat pagkilos na ating isinasagawa ay may wastong paraan ng pagawa kay nararapat lamang na iyong bigyang pansin ang bawat elemento sa lahat ng ating pagkilos.

Ang pagkamit ng malusog na pangangatawan ay nagsisimula sa pagawa ng maliliit na kilos sa wastong paraan. Mula rito ay maisagawa mo ang iba pang mas komplikado at mahirap na kilos. Ang bawat kilos ay dapat na naisasagawa ng wasto hindi lang sa bawat pagalaw kundi pati na rin sa bilis, lakas, at sa daloy ng bawat gawain.



D

Gawain sa Pagkatuto Bilang 1: Tukuyin ang inilalarawan sa bawat bilang. Hanapin ang sagot sa mga pagpipilian pagtapos ng mga pangungusap. Isulat ang sagot sa isang malinis na sagutang papel.

1. Alin sa mga kilos sa ibaba ang may pinakamagaan na kilos?

A. paghiga

C. pagtayo

B. pag-upo

D. paglakad

2. Alin sa mga kilos sa ibaba ang may pinakamabigat na kilos?

A. paghiga

C. paglakad

B. pagtayo

D. pagtakbo

3. Alin sa mga kilos sa ibaba ang may pinakamabilis na kilos?

A. paggapang

C. pagtakbo

B. paglakad

D. paglukso

Gawain sa Pagkatuto Bilang 2: Tukuyin at ikompara ang bawat pagkilos sa bawat bilang. Isulat kung mabilis, mas mabilis at pinakamabilis sa bawat kilos. Gawin ito sa isang malinis na sagutang papel.

1. Pag-igpaw

Paglukso-lukso

Pagpapadulas

2. Pag-eskape

Paglalakad

Pagtakbo

3. Paggulong

Pagtakbo

Paglukso-lukso

Gawain sa Pagkatuto Bilang 3: Tukuyin at ikompara ang bawat pagkilos sa bawat bilang. Isulat kung mabigat na kilos, mas mabigat na kilos, o pinakamabigat na kilos sa bawat nakasaad na kilos. Gawin ito sa isang malinis na sagutang papel.

1. Pagbuhat ng papel

Pagbuhat ng silya

Pagbuhat ng mesa

2. Paglakad sa patag

Pagtakbo sa patag

Pagtakbo sa hagdan

E

Gawain sa Pagkatuto Bilang 4: Gumuhit ng tatlong kilos na nagpapakita ng pagalaw base sa kanilang bilis. Tukuyin ang tawag

sa bawat kilos at isulat ito sa ilalim ng bawat iginuhit na kilos. Tukuyin din ang bilis ng bawat kilos. Gawin ito sa isang malinis na sagutang papel.



Gawain sa Pagkatuto Bilang 5: Gumuhit ng tatlong kilos na nagpapakita ng pagalaw base sa kanilang lakas. Tukuyin ang tawag sa bawat kilos at isulat ito sa ilalim ng bawat iginuhit na kilos. Tukuyin din ang lakas o puwersa na ginamit sa bawat kilos. Gawin ito sa isang malinis na sagutang papel.



Gawain sa Pagkatuto Bilang 6: Gawin ang mga sumusunod na panuto at sagutin ang mga tanong sa ibaba. Isulat ang sagot sa isang malinis na sagutang papel.

Mga Panuto:

1. Humanap ng kasama sa paggawa ng aktibidad na ito. Maaaring imbitahan ang iyong magulang, ate, kuya, o kung sino man na nakatatanda na puwede kang samahan at alalayan sa pagawa ng mga gawain.
2. Humanap ng puwesto sa loob ng bahay na maaari kang makakilos tulad ng pagtakbo, paglalakad, at iba pang mga kilos lokomotor.
3. Magtakda ng dalawang lugar o puwesto at markahan ito bilang A at B. Seguraduhin na may malayong espasyo sa distansiya ng A at B. Ito ang gagamitin nating simula at dulo ng tatahakin nating mga pagkilos.
4. Gawin ang sumusunod na kilos mula A papunta sa B habang inoorasan ng ating kasamang nakatatanda ang bawat nating pagkilos.
 - A. Paglalakad
 - B. Pagtakbo
 - C. Paglukso o Pagtalon

Mga Katanungan:

1. Ilang segundo ang inabot ng iyong paglalakad mula A hanggang B?

2. Ilang segundo ang inabot ng iyong pagtakbo mula A hanggang B?

3. Ilang segundo ang inabot ng iyong paglukso o pagtalon mula A hanggang B?

4. Kung titignan o susuriin ang bawat kilos, alin sa mga ito ang pinakamabilis na uri ng kilos base sa kanilang bilis?

5. Kung titingnan o susuriin ang bawat kilos, alin sa mga ito ang pinakamabagal na uri ng kilos base sa kanilang bilis?

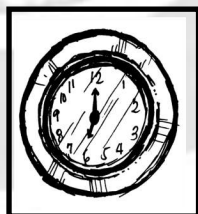
A

Ang bawat kilos na isinasagawa ay naapektuhan ng

elemento ng



Ang



ay naihahambing sa pamamagitan ng

_____ at _____. Ang



ay naihahambing sa

pamamagitan ng _____ at _____. Ang



ay naihahambing sa pamamagitan ng _____ at _____.

Ritmikong Gawain

Aralin

WEEKS

3 - 5

I

Nasubukan mo na bang kumilos o gumalaw na naaayon sa ritmo ng isang kanta? Naranasan mo na bang sumayaw o subukang ilapat ang iyong paggalaw o kilos sa saliw ng isang tugtog? Sa ngayon ay nauuuso sa iba't-ibang *social media platform* ang pag-video ng mga sayaw sa iba-iba at sari-saring mga kanta. Maging bata at matatanda ay nakikisali sa mga ganito.

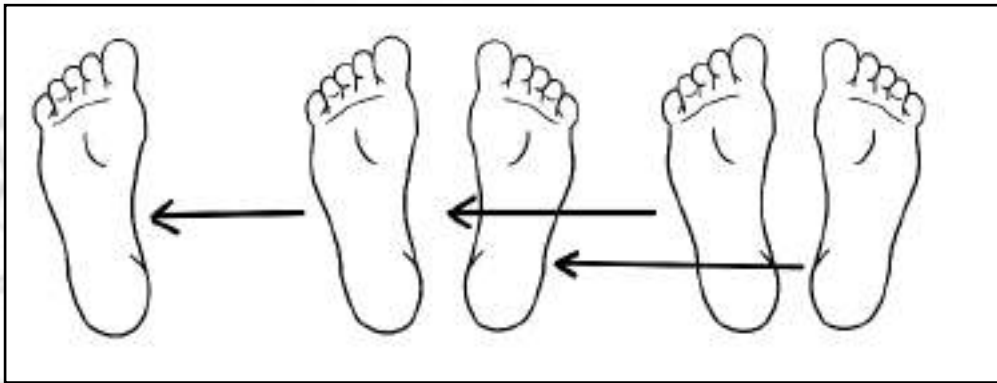
Sa aralin na ito ay matututuhan mong isagawa ang iba't-ibang klase ng kilos na naaayon bilang tugon sa mga tunog na iyong maririnig.



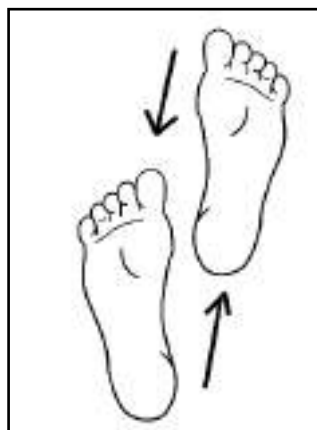
Ang bawat pagkilos kapag isinasagawa sa wasto at sa tamang paraan na may tamang bilis, lakas, at daloy ay nagiging isang kilos na hindi pangit tignan at hindi nakasasama sa mga parte ng katawan na ating ginagamit sa naturang pagkilos. Ibig sabihin, ang wastong paggamit ng ating katawan sa wastong pagkilos ay nakatutulong nang husto upang mapanatiling maayos ang ating katawan. Kagaya rin ito ng wastong pagkilos sa pagsasayaw.

Ang ating pagkilos ay maihahalintulad sa pagsasayaw. May mga kilos tayong isinasagawa sa limitadong pagkilos at may mga kilos na naisasagawa sa malayang pagkilos. Ang mga pagkilos na katulad ng pagsasayaw ay maaaring alinman sa dalawa.

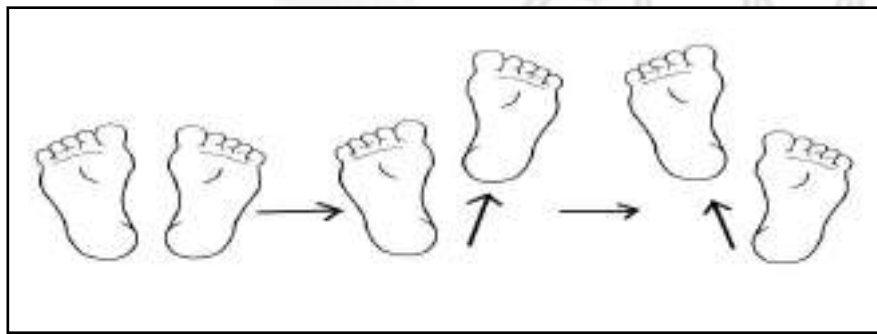
Sa ngayon ay mag-aaral tayo ng ibat-ibang kilos sa pagsayaw na ating gagamitin sa iba-ibang tugtog o tunog.



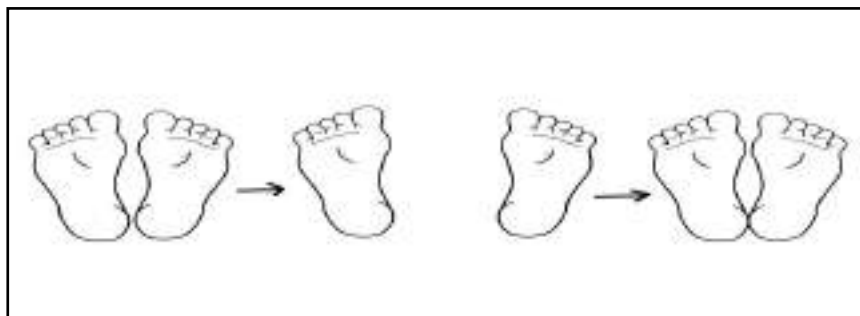
Swing Step (Step, Close, Point) – Humakbang gamit ang kanang paa kasunod ng pagsasara ng hakbang gamit ang kaliwang paa. Iangat ang katawan nang bahagya sa pamamagitan ng pagtingkayad o pag-angat gamit ang mga daliri sa paa. Gawin din ito sa kaliwa, gamit ang kaliwang paa upang ihakbang kasunod ng pagsara ng kanang paa. Muling iangat nang bahagya ang katawan sa pamamagitan ng pagtingkayad.



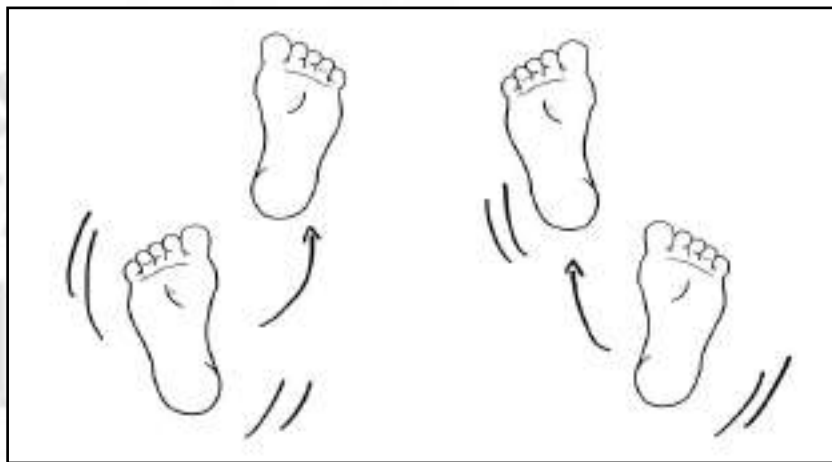
Touch Step (Point, Close) – Ihakbang ang kanang paa sa pagitan ng harap at kanang bahagi ng iyong puwesto o 45° mula sa harap papuntang kanan. Sa paglapag ng iyong paa ay ituro gamit ang mga daliri sa paa ang lapag. Isara ang mga paa sa pamamagitan ng pagbalik ng paa sa unang puwesto. Matapos ito ay ihakbang ang kaliwang paa sa harap at kaliwang bahaga ng iyong puwesto o 45° mula sa harap papuntang kaliwa. Muli ay sa paglapag ng iyong kaliwang paa ay ituro ang sahig o lapag gamit ang mga daliri mo sa paa. Mula sa ganitong puwesto ay ibalik ang kaliwang paa sa unang puwesto sa pamamagitan ng pagsara ng mga paa gamit ang kaliwang paa na iyong inihakbang.



Point Step (Step, Point) – Ihakbang ang kanang paa kasunod ng pagturo gamit ang kaliwang paa papunta sa kaliwa. Kasunod nito ay ihakbang ang kaliwang paa kasunod naman ang pagturo gamit ang kanang paa. Maaari itong gawin sa kahit anong direksiyon.



Close Step (Step, Close) – Ihakbang ang kanang paa sa harapang bahagi ng iyong puwesto. Isara ang mga paa gamit ang paghakbang ng kaliwang paa papunta sa kanang paa. Gawin din ito sa kaliwang paa sa pamamagitan ng paghakabang ng kaliwang paa at pagsara ng mga paa gamit ang kanang paa. Maaari itong gawin sa kahit na ano at paanong direksyon.



Hop Step (Step, Hop) – Humakbang gamit ang kanang paa. Kasunod nito ay paglukso gamit ang kanag paa at pagbagsak gamit pa din ang parehong paa. Kasunod nito ay ang paggawa din nito sa kaliwang paa sa pamamagitan ng paghakbang gamit ang kaliwang paa habang sinusundan ng pagukso gamit pa din ang kaliwang paa at pagbagsak sa parehong paa.

Maaaring gamitin ang mga pagkilos ng pagsayaw na mga ito sa mga tugtog na may $2/4$ na metro o sukat. Halimbawa ay ang kantang “Pamulinawen”. Ang **Pamulinawen** ay isang kantang Ilokano na patungkol sa matigas na puso ng isang babae. Maaari nating gamitin ang mga kilos sa sayaw sa mga ganitong uri ng awitin.



Gawain sa Pagkatuto Bilang 1: Tukuyin ang ibat-ibang kilos pagsayaw na ating inaral sa paksang ito. Hanapin ang mga kilos sa pagsayaw na ito sa *puzzle* sa ibaba.

Swing Step

Touch Step

Close Step

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

Gawain sa Pagkatuto Bilang 2: Basahin at intindiing mabuti ang bawat pangungusap sa bawat bilang. Tukuyin kung anong kilos sa pagsayaw ang inilalarawan sa bawat pangungusap. Isulat ang iyong sagot sa isang malinis na sagutang papel.

_____ 1. Ang pagsasayaw na ito ay isinasagawa sa pamamagitan ng paghakbang gamit ang kanang paa na sinusundan ng paglukso at pagbagsak gamit pa din ang parehong paa. Sinusundan ito ng parehong kilos sa kabilang paa.

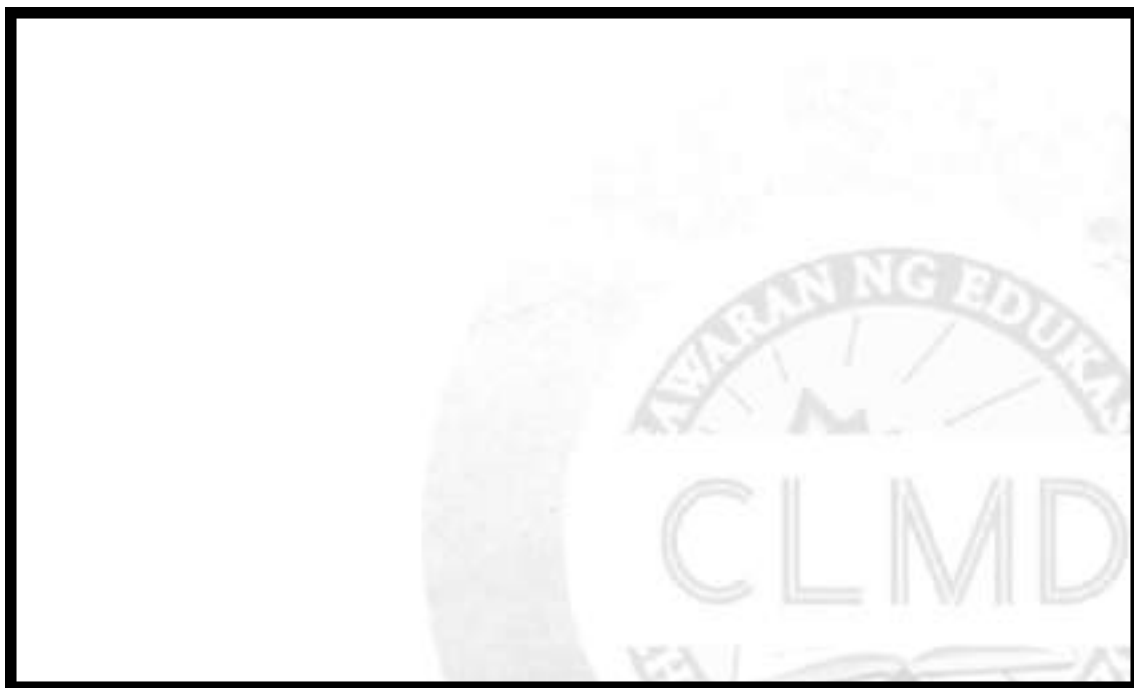
_____ 2. Ang pagsasayaw na ito ay isinasagawa sa pamamagitan ng paghakbang ng kanang paa kasunod ang pagturo sa sahig gamit ang kaliwang paa. Sinusundan ito ng parehong kilos sa kabilang paa.

_____ 3. Ang pagsasayaw na ito ay ginagawa sa pamamagitan ng paghakbang ng kanang paa kasunod ang pagsasara ng mga paa gamit ang kaliwang paa. Pagkasara ng mga paa ay ang bahagyang pag-angat ng katawan sa pamamagitan ng pagtingkayad. Sinusundan ito ng parehong kilos sa kabilang paa.

_____ 4. Ang pagsasayaw na ito ay isinasagawa sa pamamagitan ng paghakbang ng kanang paa sa pagitan ng harap at kanang bahagi ng puwesto ng mananayaw o sa 45° mula sa harap papuntang kanang bahagi ng puwesto. Sa paglapag ng iyong paa ay ituro gamit ang mga daliri sa paa ang sahig o lapag. Matapos nito ay ibalik ang parehong paa pa din sa una nitong puwesto. Sinusundan ito ng parehong kilos sa kabilang paa.

_____ 5. Ang pagsasayaw na ito ay isinasagawa sa pamamagitan ng paghakbang ng kanang paa sa harapang bahagi ng puwesto. Kasunod nito ay ang pagsasara ng mga paa gamit ang kaliwang paa. Sinusundan ito ng parehong kilos sa kabilang paa. Maaari itong gawin sa kahit na anong direksiyon.

Gawain sa Pagkatuto Bilang 3: Pumili ng isa sa mga kilos ng pagsasayaw na iyong natutuhan sa araling ito. Iguhit ang kilos sa pagsayaw na ito. Sumulat ng maikling deskripsyon sa kung paano ito naisasagawa. Gawin ang gawaing ito sa isang malinis na papel.





Gawain sa Pagkatuto Bilang 4: Basahin ang mga panuto sa ibaba. Gawin ang sinasabi sa bawat panuto. Sagutin ang mga katanungan pagkatapos gawin ang mga nakasaad sa panuto. Isulat ang iyong sagot sa isang malinis na sagutang papel.

Mga Panuto:

1. Pag-ensayuhan ang bawat kilos sa pagsayaw na ating inaral.
2. Isagawa ang sumusunod na simpleng sayaw at ritmikong kombinasyon sa wastong paraan at sa nakasaad na bilang:

Swing Step (16 counts)

Touch Step (16 counts)

Point Step (16 counts)

Close Step (16 counts)

Hop Step (16 counts)

3. Pakinggan at aralin ang ritmo ng kantang "Pamulinawen".
4. Isalin at isagawa ang mga simpleng sayaw at ritmikong kombinasyon na nakasulat sa itaas kasabay ng kantang "Pamulinawen".

Mga Tanong:

1. Ano ang iyong naramdaman sa paggawa ng mga kilos sa pagsayaw na ating pinag-aralan?

2. Alin sa mga kilos na ito ang nahirapan kang maisagawa nang wasto? Bakit?

3. Alin sa mga kilos na ito ang nadalian kang maisagawa nang wasto? Bakit?

4. Ano ang iyong napansin o naramdaman habang isinasagawa ang mga simpleng sayaw at ritmikong kombinasyon sa saliw ng kantang “Pamulinawen”?
-

5. Ano ang iyong natutuhan sa ating isinagawang aktibidad o gawain?
-

Gawain sa Pagkatuto Bilang 5: Pakinggan ang kantang “Sitsiritsit”. Isagawa ang parehong sayaw at bilang mula sa naunang gawain sa kantang ito. Matapos maisagawa ay sagutin ang mga tanong sa ibaba. Isulat ang sagot sa isang malinis na sagutang papel.

Mga Tanong:

1. Nagtugma ba ang sayaw na ginawa natin sa Pamulinawen sa kantang Sitsiritsit? Bakit?
-

2. Ano ang pagkakapareho ng kantang Pamulinawen sa kantang Sitsiritsit?
-

3. Ano ang iyong natutuhan sa paglalapat ng parehong sayaw sa Pamulinawen sa kantang Sitsiritsit?
-



Gawain sa Pagkatuto Bilang 6: Humanap ng lima pang awiting may $\frac{2}{4}$ na metro o sukat. Maaaring humingi ng tulong sa mga nakatatanda o kung sinuman ang maaari na kasama mo sa bahay. Isa-isahin ang mga ito. Isulat ang iyong mga sagot sa isang malinis na sagutang papel.

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

Gawain sa Pagkatuto Bilang 7: Pumili ng isa sa mga kantang naisulat mo bilang sagot sa naunang gawain. Pakinggan at araling mabuti ang awiting ito. Gumawa ng simpleng sayaw at ritmikong kombinasyon sa wastong bilang ng napili mong kanta gamit ang mga kilos na naituro sa aralin. Isulat ang nagawa mong sayaw sa isang malinis na sagutang papel.



Gawain sa Pagkatuto Bilang 8: Sagutan at kumpletuhin ang talahanayan sa ibaba. Lagyan ng tsek ang hanay ng nakangiting *emoticon* kung ang kilos na nakasaad ay naisasagawa nang wasto. Lagyan naman ng tsek ang hanay ng malungkot na *emoticon* kung ang kilos na nakasaad ay hindi mo naisasagawa nang wasto.

Mga Kilos/Hakbang		
Hop Step		
Touch Step		
Swing Step		
Close Step		
Point Step		



Punan ang patlang ng wastong salita. Isulat sa sagutang papel

Ang _____ ay isang paraan upang mapanatiling _____ at _____ ang ating pangangatawan. Sa saliw ng mga awiting Pilipino tulad ng _____ at _____ ay hindi mo lang natututunang sumayaw kundi pati na rin ang magpahalaga sa sarili nating _____ at _____.

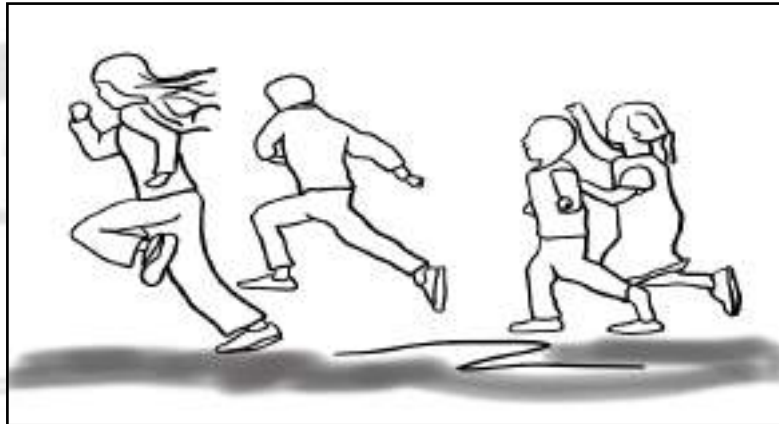
pagsasayaw	masigla	Sitsiritsit
Pamulinawen	kultura	tradisyon

Pakikiisa sa mga Masasayang Gawaing Pisikal

Aralin

I

Nakapunta ka na ba sa isang handaan o *birthday party*? Mayroon bang palaro ang mga handaang iyong napuntahan? Nakilahok o sumali ka ba sa kanilang mga palaro? Anu-anong palaro ang iyong nasalihan?

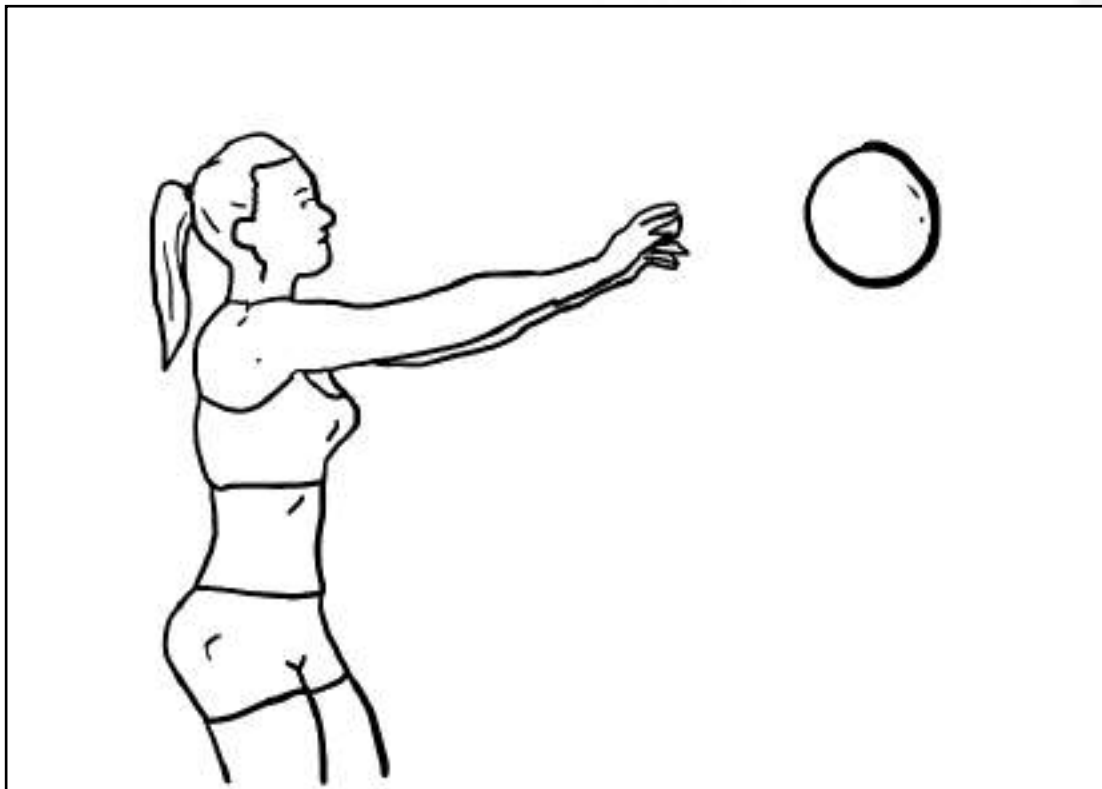


Maraming klase ng mga laro ang isinasagawa sa isang handaan o mga *party*, at isa na ang paglalaro ng mga **relay** at **races**. Sa aralin na ito ay matututunan natin kung paano makisali at magsagawa ng mga larong relay at unahan. Sa aralin din na ito ay kinakailangan natin ng kasama habang inaaral at isinasagawa ang mga aktibidad o gawain na nakahanda.

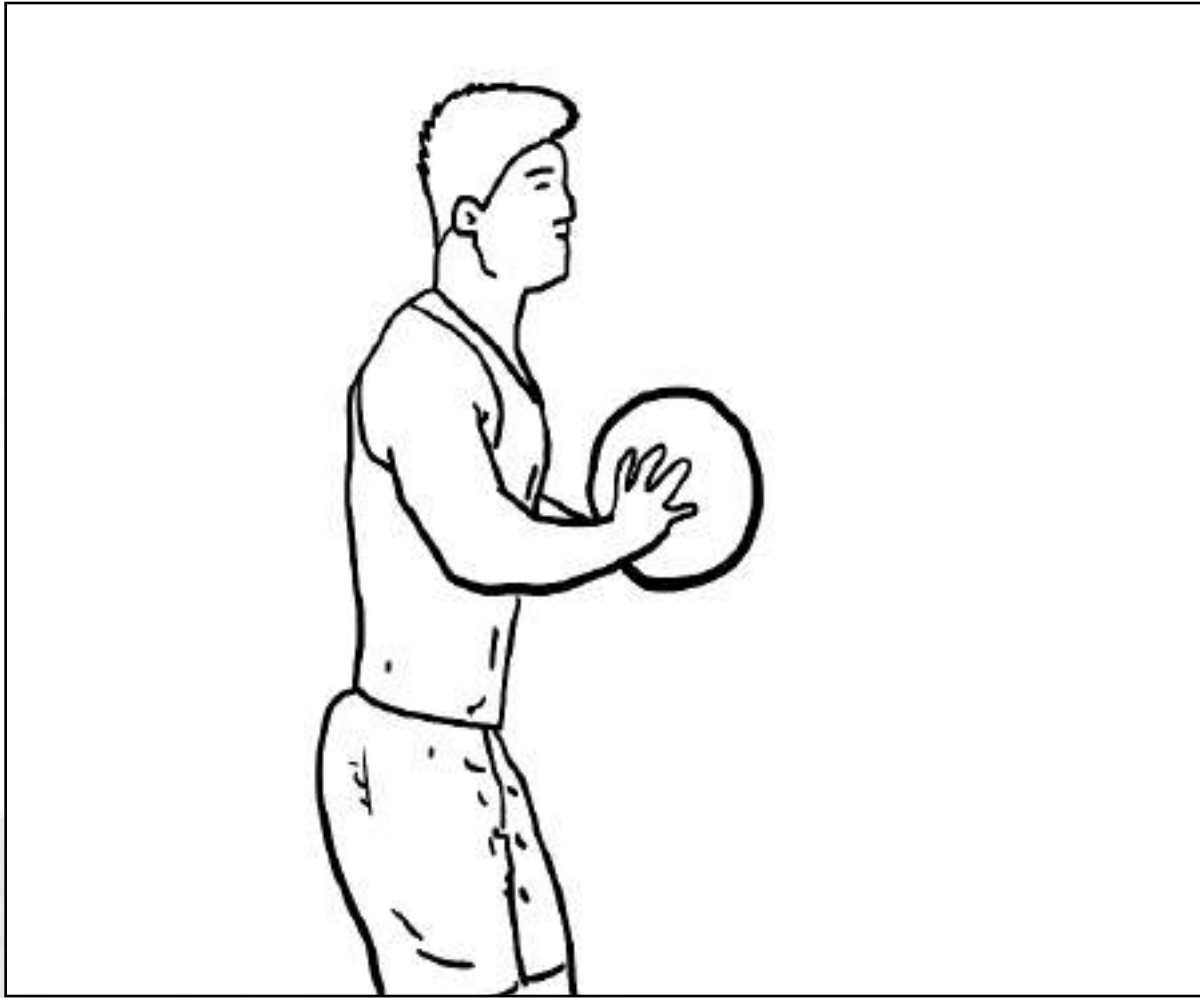
Maaaring nakapaglaro ka na ng ibat-ibang klase ng *relay* at *races*. At sa dami ng klase ng mga ganitong mga palaro ay nasubukan mo ng laruin ang **Calamansi Race** o **Sack Race**. Ito ay halimbawa ng mga relay o races na madalas na naisasagawa sa mga palaro. Ngunit sa pagkakataong ito ay ibang klase ng relay at races ang ating isasagawa.

Ang relay o races ay isang gawain na isinasagawa ng may mga kasama o pangkat. Ito ay unahan na makatapos sa isang gawain. Maaaring iba-iba o pare-pareho ang mga gawain na isinasagawa. Sa pagkakataong ito, ang relay o races na aaralin natin ay ginagamitan ng bola.

Pagsanayang isagawa ang mga sumusunod na gawain:



Pagpasa ng Bola – Maaaring ipasa ang bola gamit ang dalawa o parehong kamay. Kumuha ng pwersa mula sa mga braso upang maitulak ang bola papalayo sa iyong katawan at papunta sa iyong pagpapasahan. Siguraduhin na tantyahin ang lakas na gagamitin upang masiguro din ang layo na mararating ng bolang ibabato.



Pagsalo ng Bola – Gamit ang pareho o dalawang kamay ay ibuka ang mga palad na tila'y may tatanggapin na gamit. Tigasan o lagyan ng lakas ang mga braso at palad upang maging handa sa puwersa o lakas na ibibigay ng pagbagsak ng bola. Gamitin ang parehong palad sa pagsalo ng babagsak na bola.

Pagtakbo ng may kasamang Bola – May dalawang uri ng pagkilos na may kasamang bola. Ito ang mga sumusunod:

- A. **Pagdribol ng bola habang tumatakbo** – Gamit ang mga palad ng kanan o kaliwang kamay ay itulak ang bola papunta sa lapag nang paulit-ulit habang tumatakbo o lumilipat mula sa isang puwesto papunta sa isa pa.



- B. **Pagtakbo habang hawak ang bola** – Maaari din kumilos o tumakbo na hawak lang ang bola. Gamit ang dalawang kamay ay hawakan nang may tibay ang bola upang hindi ito malaglag sa paggalaw. Tumakbo na hawak ang bola mula sa isang puwesto papunta sa isa pa.



D

Gawain sa Pagkatuto Bilang 1: Tukuyin kung ano ang binibigyang deskripsyon ng bawat pahayag. Isulat ang iyong sagot sa isang malinis na sagutang papel.

_____ 1. Ito ay isinasagawa gamit ang dalawang kamay sa pamamagitan ng paghawak ng bola nang may tibay upang hindi ito malaglag sa paggalaw. Tumakbo na hawak ang bola mula sa isang puwesto papunta sa isa pa.

_____ 2. Ito ay isang gawain na isinasagawa sa pamamagitan ng pagtulak ng bola gamit ang dalawang kamay papalayo sa iyong katawan at papunta sa isang lugar.

_____ 3. Ito ay isinasagawa sa pamamagitan ng pagbukas ng dalawang palad at paglalagay ng lakas at puwersa sa'yong braso at palad upang masalo ang bola.

Gawain sa Pagkatuto Bilang 2: Pumili ng isa sa mga gawain o kilos na natutunan sa aralin na ito. Ipaliwanag ng hindi bababa sa tatlong pangungusap kung paano ito isinasagawa. Iguhit ang iyong gawain sa isang malinis na sagutang papel.

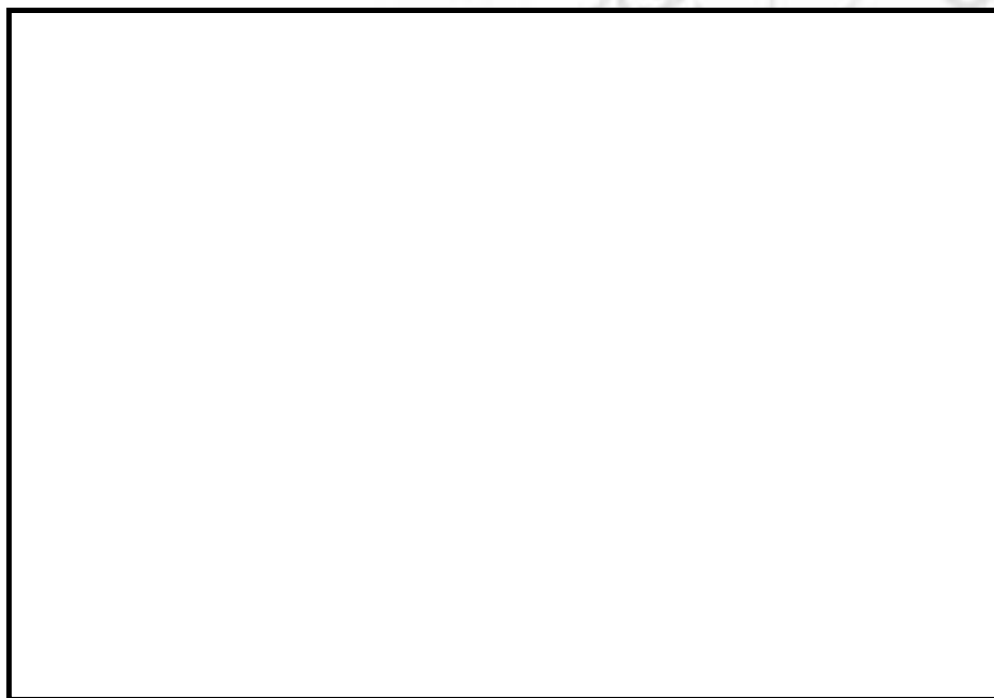




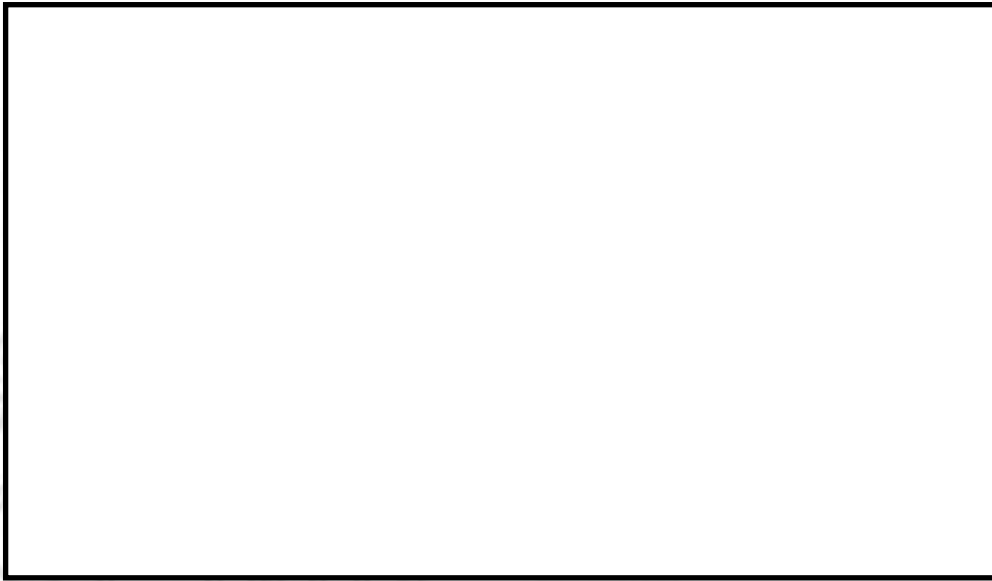
Gawain sa Pagkatuto Bilang 3: Gumawa ng isang talata patungkol sa iyong karanasan o pangyayari na iyong naranasan kung saan ay naisagawa o nakisali ka sa isang palaro na tulad ng relay o races. Sumulat ng hindi bababa sa limang pangungusap. Isulat ang iyong gawain sa isang malinis na sagutang papel.

Gawain sa Pagkatuto Bilang 4: Gumawa ng isang palaro na relay o races gamit ang mga natutunan sa araling ito. Pangalanan ang relay na iyong nagawa at bigyan ng maikling deskripsyon at paliwanag kung paano ito isinasagawa. Isulat ito sa isang malinis na sagutang papel.

Gawain sa Pagkatuto Bilang 5: Humanap ng ibang relay o races na ginagamitan ng bola. Iguhit ito at gumawa ng maikling deskripsyon sa kung paano isinasagawa ang relay o races na ito.



Gawain sa Pagkatuto Bilang 6: Gumawa ng route ng relay o races na iyong ginawa sa Gawain sa Pagkatuto Bilang 4. Iguhit ang iyong naisip na ruta sa isang malinis na sagutang papel.



Gawain sa Pagkatuto Bilang 7: Sumulat ng maikling talata na nagsasaad o nagsasabi sa kung paano naisasagawa o nagagamit sa buhay at sa paaralan. Isulat ang iyong sagot sa isang malinis na papel.



Punan ang patlang ng wastong salita. Isulat sa sagutang papel

Ang pagtakbo ay isang _____ na madalas maisa
gawa sa maraming pagkakataon. Ang paglalaro nito ay
maihaalintulad rin natin sa ating _____. Kadalasan ay
sinasabing ang buhay ay isang _____. Ngunit kailangan
nating maintindihan na mayroon tayong kanya-kanyang
_____ sa kung paano natin matatapos ang _____
nating karera.

laro

sarili

karera

bilis

buhay



Susi sa Pagwawasto

Weeks 1—2		
<p>Gawain 1</p> <p>1. Noy</p> <p>2. Earl</p> <p>3. Noy</p> <p>4. Naubos ang lakas</p> <p>5. Lakas</p> <p>6. Malungkot</p> <p>7. Pagkapanalo</p> <p>8. Sportsmanship</p>	<p>Gawain 2</p> <p>1. Mabilis, Mas Ma-bilis, Pinalakamablis</p> <p>2. Mas mabilis, Ma-bilis, Pinalakamablis</p> <p>3. Pinalakamablis, ma-bilis, mas mabilis</p> <p>4. Mas mabilis, ma-bilis, pinalakamablis</p> <p>5. Mabilis, pinaka-bilis, mas ma-bilis</p>	<p>Gawain 3</p> <p>1. Mabitig, mas mabitig, pinalakamabitig</p> <p>2. Mabitig, mas mabitig, pinalakamabitig</p> <p>3. Mabitig, pinalakamabitig, mas mabitig</p> <p>4. Pinalakamabitig, mas mabitig, mabitig</p>
Gawain 4 Sukatán ng kakayahán	Gawain 5 Sukatán ng kakayahán	Gawain 6 Sukatán ng kakayahán
Weeks 3—5		
<p>Gawain 1</p> <p>Sukatán ng kakayahán</p>	<p>Gawain 2</p> <p>1. Hop Step 2. Point Step 3. Swing Step 4. Touch Step 5. Close Step</p>	<p>Gawain 3—8</p> <p>Sukatán ng kakayahán</p>
Weeks 8—9		
<p>Gawain 1</p> <p>1. Pagtakbo na may hawak na bola</p> <p>2. Pagpasa ng bola</p> <p>3. Pagsalo ng bola</p>	<p>Gawain 2—7</p> <p>Sukatán ng kakayahán</p>	

Personal na Pagtatasa 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 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, 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

