



PIVOT^{4A} LEARNER'S MATERIAL

IKALAWANG MARKAHAN

MAPEH (Physical Education) G2



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

MAPEH

(Physical Education)

Ikalawang Baitang

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

Joey L. Jader & Joylet D. Martinez
Content Creator & Writer

Jaypee E. Lopo & Eugene Ray F. Santos
Internal Reviewer & Editor

Fe M. Ong-ongowan & Hiyasmin D. Capelo
Layout Artist & Illustrator

Alvin G. Alejandro & Melanie Mae N. Moreno
Graphic Artist & Cover Designer

Ephraim L. Gibas
IT & Logistics

Earvin Pelagio, KWF
External Reviewer & Language Editor

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

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 maddaling 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 akmang simbolo sa iyong lebel ng Performans pagkatapos ng bawat gawain.
6. Pakibalik ang modyul na ito sa iyong guro o tagapagpadaloy kung tapos nang sagutin ang lahat ng pagsasanay.

Kung sakaling ikaw ay mahirapang sagutin ang mga gawain sa modyul na ito, huwag mag-aalinlangang konsultahin ang iyong guro o tagapagpadaloy. Maaari ka ring humingi ng tulong sa iyong magulang o 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 ninanis 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.

Paglalarawan ng Kilos sa Isang Lokasyon

Aralin

I

Pagkatapos ng araling ito, inaasahang mailalarawan mo, maisasagawa at mapahahalagahan ang mga galaw sa isang lokasyon, direksiyon, antas at landas.

Basahin at unawain ang maikling kuwento.

Ang Masunuring Batà

Isang araw, inutusan si Andrei ng kaniyang nanay na bumili ng asukal sa tindahan. Magiliw niyang sinunod ang kaniyang nanay. Palukso-lukso siyang nagtungo sa tindahan. Tumakbo siya nang mabilis. Paulit-ulit niyang ginawa ang palukso-lukso sa mababa, katamtaman at mataas na antas hanggang sa marating niya ang tindahan.

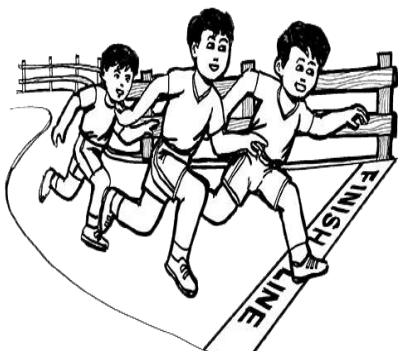
Sa kaniyang pag-uwi, siya ay nagmamadali kung kaya't tumakbo siyang dala-dala ang asukal na kaniyang binili. Pinanatili niyang malaki ang kaniyang pag-eskape at tumakbo nang mabilis na kaniyang makakaya. Pagdating niya sa kanilang tahanan, lumundag siya sa paligid patungo sa pintuan at nagpadulas patungo sa kusina kung saan naroon ang kaniyang nanay.

Masayang-masaya ang kaniyang nanay at ipinagmalaki siya nito sa kaniyang pagiging masunurin.

Mapapansin mo na si Andrei ay nagsagawa ng mga kilos. Ano-anong kilos ang ginawa ni Andrei sa pagpunta niya sa tindahan? Ano-anong kilos ang ginawa niya sa kanilang bahay?

Ang paggalaw at paglipat ng posisyon o lokasyon ay finatawag na kilos.

Mga Halimbawa ng Kilos



Pagtakbo (running)

Ito ay paghakbang ng unahang paa at kagyat na pagpalit dito ng hulihang paa sa lugar na pinag-alisan. Laging ang unahang paa ang unang ihahakbang.



Pagkandirit (hopping)

Ito ay ginagawa sa pamamagitan ng pagsadsad sa lapag ng isang paa at paghila sa paa nang may panimbang ang katawan.



Pag-iskape (galloping)

Ito ay ginagawa sa pamamagitan nang pagbaluktot ng tuhod at ang katawan ay nakahilig nang pasulong. Nakataas ang paa sa likuran habang humahakbang pasulong na pag-igkas na pag-angat ng katawan.



Pagtalon (jump)

Ito ay isinasagawa sa pamamagitan ng pagbaluktot ng mga tuhod at siko at pag-imbay ng bisig patungo sa likuran at lumundag nang pasulog at bumababa sa lupa nang sabay ang dalawang paa.



Pagpapadulas (sliding)

Ito ay isinasagawa na ang bigat ng katawan ay nása unahang paa, samantalang ang isang paa ay nakaunat nang bahagya sa likuran upang maging handa sa pagsisimula ng kilos pasulong.

D

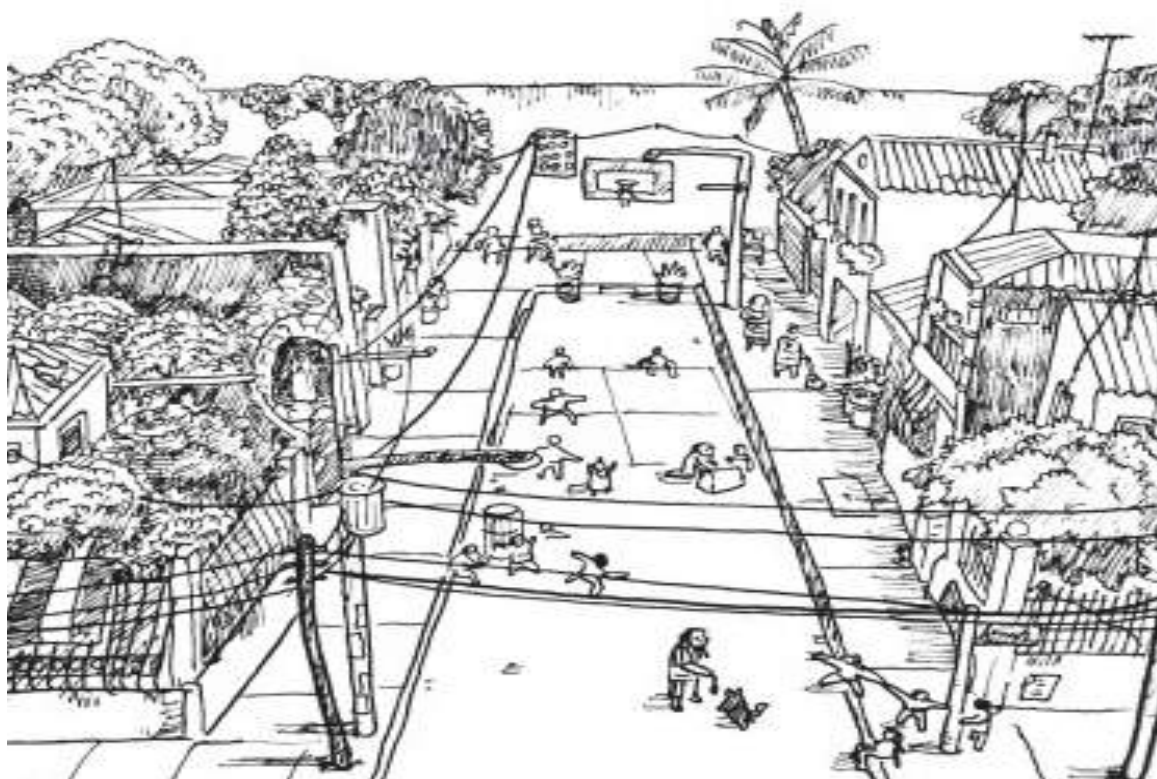
Gawain sa Pagkatuto Bilang 1: Sa gabay ng iyong mga kasama sa bahay ay isagawa ang sumusunod na kilos.

1. Pagtakbo (running)
2. Pagkandirit (hopping)
3. Pag-iskape (galloping)
4. Pagtalon (jump)
5. Pagpapadulas (sliding)

Rubriks sa Pagsasagawa	
5 puntos	Naisagawa lahat
4 na puntos	4 lámang ang naisagawa
3 puntos	3 lámang ang naisagawa
2 puntos	2 lámang ang naisagawa
1 puntos	1 lámang ang naisagawa

Gawain sa Pagkatuto Bilang 2: Pagmasdan at hanapin ang lokasyong tinutukoy. Basahin ang paglalarawan sa ibaba. Sagutin ang mga tanong sa susunod na pahina. Isulat ito sa iyong kuwaderno.

Sa Kalye Sarado



Ito ang Kalye Sarado na may tuwid na daan. Sa tuwid na daan na ito ay sarado sa dulo. May makikitang kang *Half Basketball court*. Sa half basketball court, may mga naglalaro. Sila ay tumatalon, tumatakbo ng pakaliwa at pakanan. May mga batang nagalaro ng pagkandirit, pagpapadulas at tumatakbo nang mabilis. Sa kanang bahagi ng tuwid na daan ay may naglalakad nang mabilis. Sa kaliwang bahagi ay may nagapadulas na mga bata. Sa gitnang bahagi ay naglalaro ng patintero. Mabilis silang tumatakbo upang makalusot sa kalaban. Maraming tao na nagsasagawa ng iba't ibang galaw ang makikita sa Kalye Sarado.

Sagutin ang tanong sa ibaba. Gawin ito sa iyong kuwaderno.

1. Sino-sino ang mga tauhan sa kuwento?
2. Ano-ano ang mga direksiyon na tinukoy?
3. Anong lokasyon ang tinukoy sa kuwento?
4. Kung ikaw ay nása saradong kalye, magsasagawa ka rin ba ng mga kilos na nabanggit? Bakit?

E

Gawain sa Pagkatuto Bílang 3: Ilarawan ang isinasaad sa mga sitwasyon sa ibaba. Isulat ang mga salitáng ginamit sa paglalarawan ng galaw sa isang lokasyon, direksiyon, antas at landas. Gawin ito sa iyong kuwaderno.

1. Tumakbo nang mabilis pakanan si Mario upang hindi siya mahulí sa klase.
2. Ang kapatid ko ay mahilig magkandirit sa harapan ng aming bahay.
3. Pagtalon nang mataas ang kaniyang ginawa sa palikong daan.
4. Pag-iskape nang buong lakas ang kaniyang ginawa sa bahaging kanan ng kalsada
5. Tuwing umuulan, pagpapadulas nang bahagya ang kaniyang ginagawa sa may tagiliran ng bahay upang makasahod ng tubig.

Gawain sa Pagkatuto Bilang 4: Sagutan ang puzel. Hanapin at isulat sa kuwaderno ang mga salitang naglalarawan ng galaw sa iba't ibang lokasyon, direksiyon, antas at landas.

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

Gawain sa Pagkatuto Bilang 5: Gumuhit ng isang galaw sa isang lokasyon. Gawin ito sa kuwaderno.

Halimbawa: tumatalon sa harapan ng bahay

Gawain sa Pagkatuto Bilang 6: Sagutin ang hinihingi sa sitwasyon sa ibaba. Gawin ito sa iyong kuwaderno.

1. Ipinaabot ng nanay mo ang damit na sinampay. Anong galaw ang isasagawa mo?
2. Magsisimula na ang paborito mong palabas sa telebisyon. Wala kapa sa bahay dahil bumili ka sa tindahan. Ano ang gagawin mo?
3. Madulas ang daanan na daraanan mo. Ano ang gagawin mo?

Gawain sa Pagkatuto Bilang 7: Gumupit o gumuhit ng isang larawan na nagpapakita ng paggalaw sa isang lokasyon, ilarawan ang galaw o kilos na ito. Gawain ito sa iyong kuwaderno.

A

Punan ang mga patlang ng mga angkop na salita upang makabuo ng makabuluhang talata tungkol sa aralin.

May mga galaw o _____ táyong ginagawa sa iba't ibang _____, direksiyon, antas at landas. Ang ilan sa mga galaw o kilos ay ang pagtakbo, _____, pagkandirit, pag-iskape at _____.

paglakad

kilos

lugar

pagpapadulas

Pagkilos sa Iba't Ibang Galaw sa Iba't Ibang Direksiyon

WEEKS
3-4



Aralín

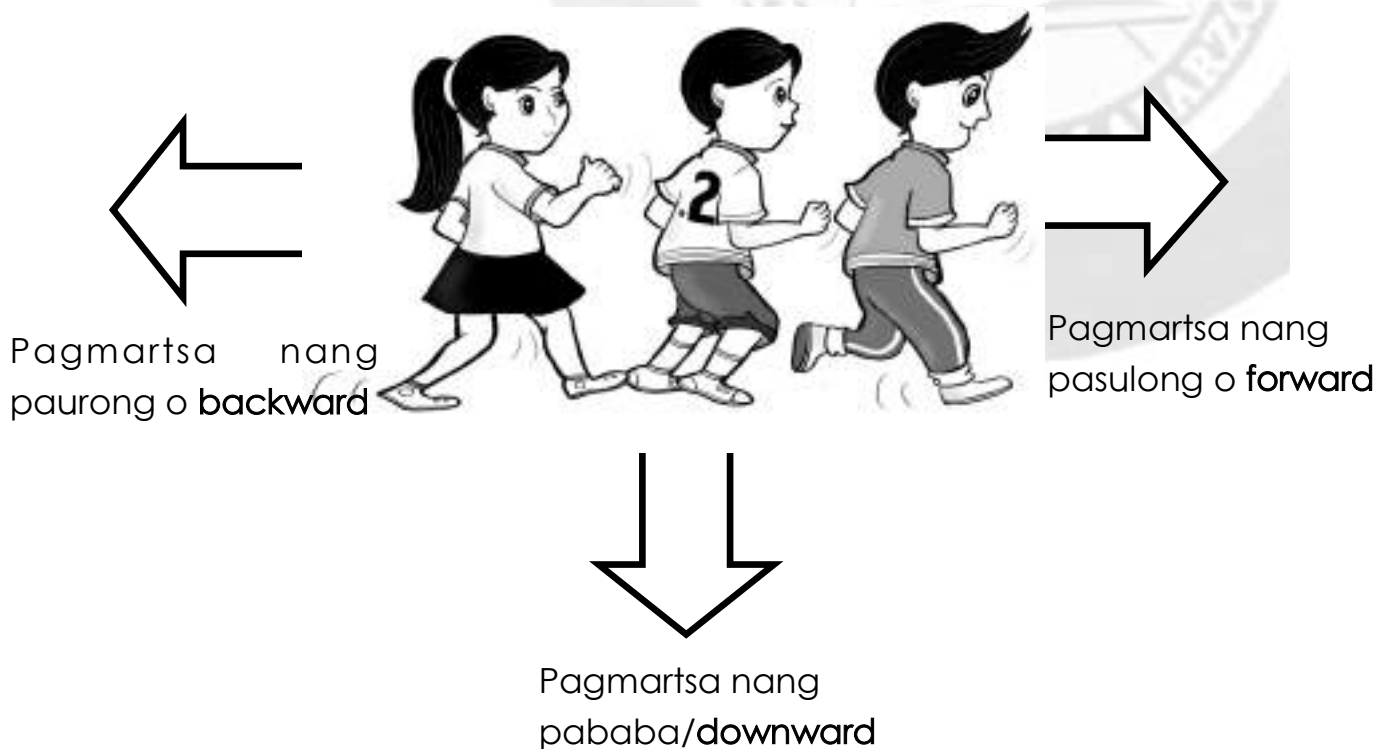
Pagkatapos ng araling ito, inaasahang maigagalaw mo ang iyong sarili sa mga sumusunod na paraan, lokasyon at direksiyon.

Tatalakayin dito ang pagkilos sa sariling lugar o espasyo nang tuwid, pakurba, pahilis, pahalang at sigsag.

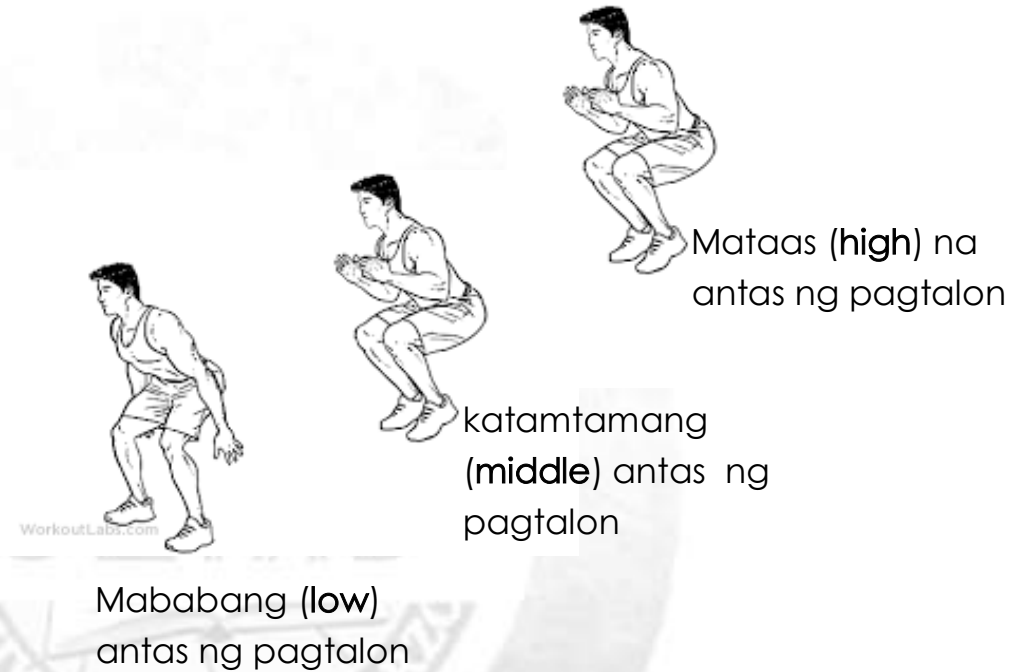
Matutunan mo ang kilos pasulong, paurong, pakaliwa at pakanan, mataas at mababang lebel.

Handa ka na ba?

Pagmasdan ang mga magkakaibigan at ang kanilang isinagawang mga kilos.



Maaaring gumalaw nang pasulong (forward), paurong (backward), at mga direksiyon sa tagiliran (sideward). Maaari rin itong gawin sa pataas (upward), pagitna at pababang antas. Mayroon ding katulad ng tuwid, paliko at pasigsag na daan, **diagonal** at **horizontal planes**.



Mga Galaw sa Sariling Espasyo



Pagpipihit ng Ulo.

Pagpipihit nang pakanan at pakaliwa na may tig-8 bílang



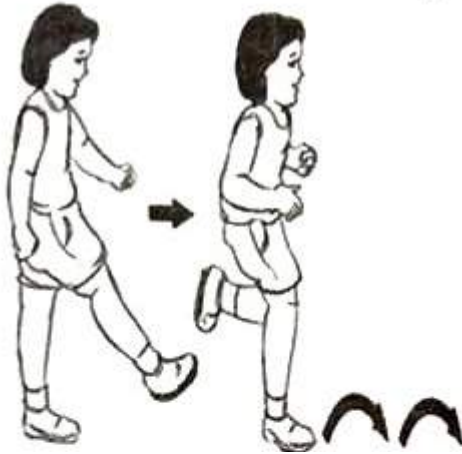
Shoulder Circle.

Pagpipihit nang pakanan at pakaliwa na may tig-8 bílang

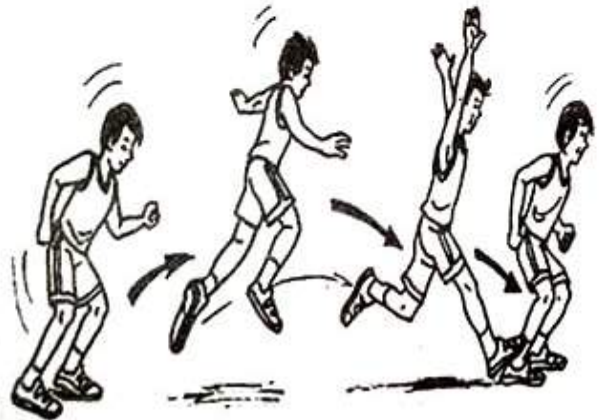


Trunk Twist. Pagpipihit nang pakanan at pakaliwa na may tig-8 bílang

Mga Galaw sa Malawak na Espasyo



Paglukso-lukso o Skipping



Pag-igpaw o Leaping

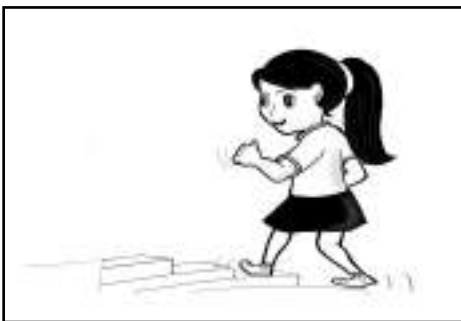
Gawain sa Pagkatuto Bilang 1: Tingnan ang mga sumusunod na larawan. Tukuyin ang mga isinagawang galaw sa pamamagitan ng direksiyon.



1. _____



2. _____



3. _____



4. _____



Gawain sa Pagkatuto Bilang 2: Itala ang mga paggalaw sa sariling espasyo at pangkalahatang espasyo na iyong nagagawa sa araw-araw.

Paggalaw sa Sariling Espasyo	Paggalaw sa Pangkalahatang Espasyo

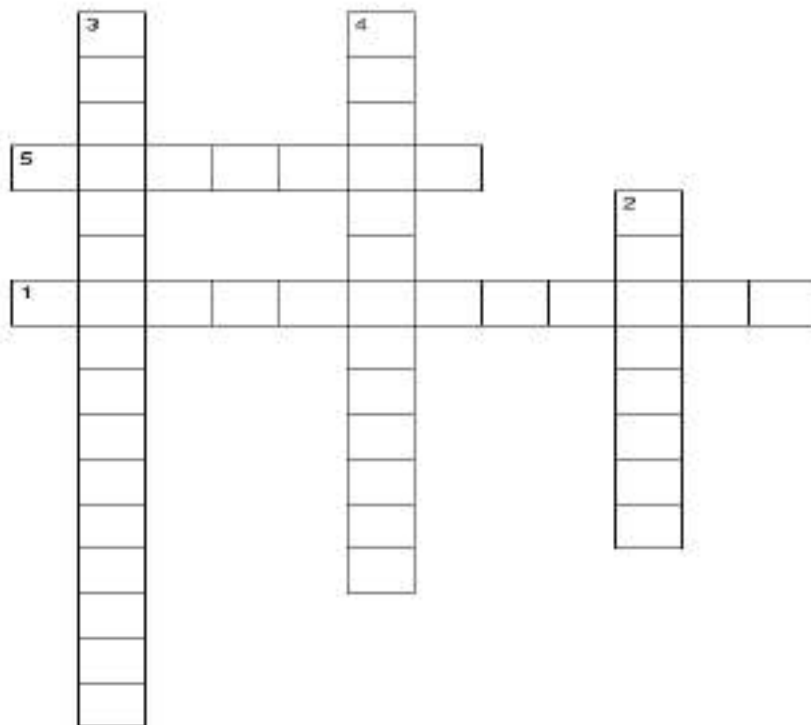
Gawain sa Pagkatuto Bilang 3: Iguhit sa iyong kuwaderno ang direksiyon ng daan na tatahakin mo mula sa iyong bahay papuntang paaralan.

E

Gawain sa Pagkatuto Bilang 4: Gumawa ng mga sumusunod na galaw o kilos ayon sa lokasyon o direksiyon. Lagyan ng tsek kung naisagawa mo ito.

- _____ 1. pag-igpaw nang pasigsag
- _____ 2. pagpihit ng ulo pa-*sideward*
- _____ 3. paglukso-lukso nang pa-*diagonal*
- _____ 4. *shoulder circle* na pa-backward
- _____ 5. *trunk twist* na pakurba.

Gawain sa Pagkatuto Bilang 5: Isulat ang katumbas na salita o kahulugan ng mga galaw sa bawat aytem.



Pababa

2. paglukso-lukso
3. pagpapaikot ng balikat
4. pagpipit ng katawan

Pahalang

1. pagpihit ng ulo
5. paglukso

Gawain sa Pagkatuto Bilang 6: Sa tulong ng iyong mga kasama sa bahay, magpatugtog ng isang awit at magsagawa ng paggalaw sa iyong sariling espasyo. Gawin ang mga galaw/kilos na ito ayon sa mga sumusunod na direksiyon. Isulat sa bawat numero ang **OO** kung naisagawa mo ito at **HINDI** naman kung ito ay hindi mo naisagawa.

1. *forward*
2. *backward*
3. *sideward*
4. *diagonal*
5. *horizontal*

Rubriks sa Pagsasagawa	
5 puntos	Naisagawa lahat
4 na puntos	4 lámang ang naisagawa
3 puntos	3 lámang ang naisagawa
2 puntos	2 lámang ang naisagawa
1 puntos	1 lámang ang naisagawa

A

Punan ang mga patlang ng mga angkop na salita upang makabuo ng makabuluhang talata tungkol sa aralin.

Ang _____ espasyo (*personal space*) ay ang lugar na ginagalawan o kinatatayuan mo.

Ang _____ espasyo ay lugar na hindi limitado ang pagkilos o paggalaw.

May mga _____ ang ninanais nating patunguhan ng galaw/kilos natin, ito ay maaaring paharap, patalikod, pakanan o pakaliwa.

direksiyon

pangkalahatang

sariling

Pagsasagawa ng Ritmikong Gawain

WEEK
5

Aralin



Pagkatapos ng araling ito, inaasahang maipakikita mo ang kasanayan sa paggalaw na sumasabay sa tunog ng musika.

Awitin ang 'Ang Malilit na Gagamba.'

Malilit na Gagamba

Maliliit na gagamba, (palakpak)

Umakyat sa sanga (padyak pakanan)

Dumating ang Ulan (palakpak)

At tinaboy sila (Padyak pauna)

Sumikat ang araw (palakpak)

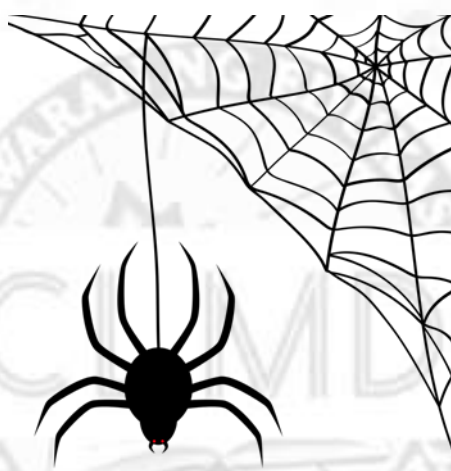
Natuyo ang sanga (padyak)

Ang maliliit na gagamba

ay palaging masaya!

(sabay ang palakpak at padyak)

(Ulitin ang awit)



Ngayon, awitin ulit ang pag-awit. Habang inaawit ay gawin ang mga kilos o galaw na nakasaad sa bawat linya.

Sana ay nasiyahan ka sa pag-awit at pagsasagawa ng mga kilos. Ito ay isa sa mga maituturing na ritmikong gawain.

Subukang isagawa ang mga sumusunod na hakbang sa pagsasayaw sa himig ng “Bahay Kubo.”



Unang Posisyon



Pangalawang Posisyon



Pangatlong Posisyon



Pang-apat na Posisyon



Panglimang Posisyon

Awitin ang “Bahay Kubo” habang isinasagawa ang mga nakasaad na kilos ng mga paa.

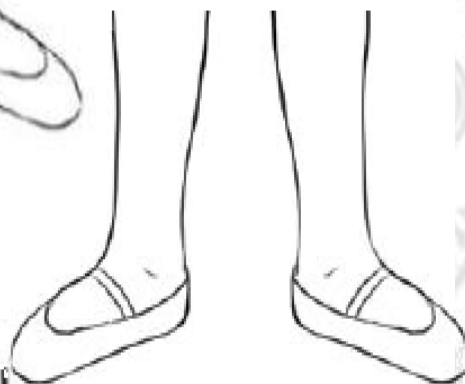
Bahay-kubo, kahit munti
Ang halaman doon ay sari-sari



Singkamas at talong
Sigarilyas at mani



Sitaw, bataw, patani
Kundol, patola, upo't kalabasa



At tsaka mayro'n pang
Labanos, mustasa



Sibuyas, kamatis, bawang at luya
Sa paligid-ligid ay punô ng linga





Gawain sa Pagkatuto Bilang 1: Lagyan ng tsek ang bawat galaw/kilos batay sa tunog. Gawin ito sa iyong kuwaderno.

Gawain	Masiglang tunog	Malungkot na
1. mabilis na galaw		
2. mabagal na galaw		
3. katamtamang galaw		
4. walang paggalaw		
5. hindi gumagalaw		

Gawain sa Pagkatuto Bilang 2: Sa tulong ng kasama mo sa bahay, gumuhit ng mga kilos o galaw na isinasagawa kapag masigla ang tunog/awit na iyong naririnig. Gawin ito sa iyong kuwaderno.

Gawain sa Pagkatuto Bilang 3: Sa tulong ng mga kasama mo sa bahay gumupit ng mga kilos o galaw na isinasagawa kapag malungkot ang tunog/awit na iyong naririnig. Gawin ito sa iyong kuwaderno.

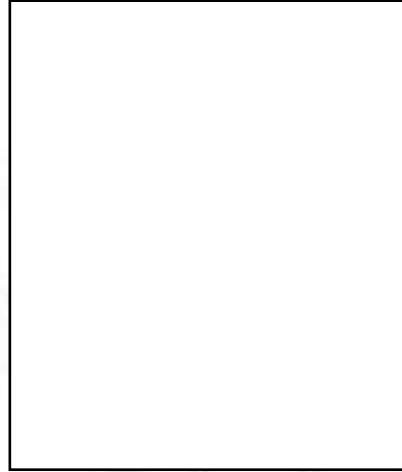
E

Gawain sa Pagkatuto Bilang 4: Tumbasan ng mga kilos ng kamay ang mga kilos ng paa na isinagawa sa saliw ng awit na “Bahay Kubo.” Iguhit ang bawat kilos ng kamay sa iyong kwaderno.

1.



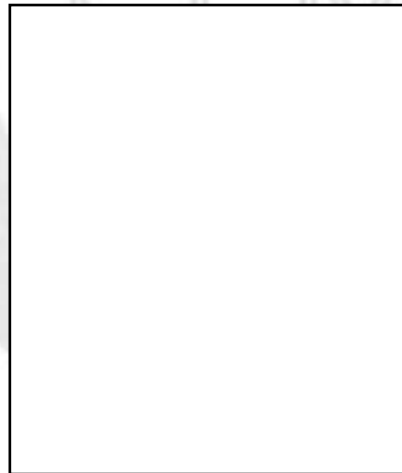
2.



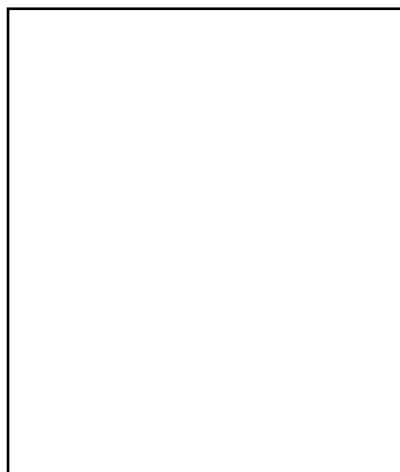
3.



4.



5.



Gawain sa Pagkatuto Bílang 5: Isagawa nang sabay ang mga kilos ng paa at kamay na iyong napag-aralan sa saliw ng awit na “Bahay Kubo.” Ipakiita sa iyong pamilya ang iyong performans.

Rubriks sa Pagsasagawa	
5 puntos	Naisagawa lahat
4 na puntos	4 lámang ang naisagawa
3 puntos	3 lámang ang naisagawa
2 puntos	2 lámang ang naisagawa
1 puntos	1 lámang ang naisagawa

Gawain sa Pagkatuto Bílang 6: Isulat ang **Tama** kung wasto ang isinasaad at **Mali** naman kung hindi ito wasto. Isulat sa iyong kuwaderno ang iyong sagot.

- _____ 1. Walang pakiramdam sa mga awit o tunog na naririnig.
- _____ 2. Mabilis na gumalaw sa masiglang awit na napakinggan.
- _____ 3. Nakatulala lámang sa mga awit na naririnig kahit masigla ito.
- _____ 4. Gumalaw nang mabagal ng makarinig ng malungkot na awit/tunog.
- _____ 5. Mabagal na galaw/kilos sa awit na masigla.

Gawain sa Pagkatuto Bílang 7: Magtala ng 10 mga kilos/galaw na maaaring tugon sa mga masiglang awit. Gawin ito sa iyong kuwaderno.

- | | |
|----|-----|
| 1. | 6. |
| 2. | 7. |
| 3. | 8. |
| 4. | 9. |
| 5. | 10. |



Punan ang mga patlang ng mga angkop na salita upang makabuo ng makabuluhang talata tungkol sa aralin.

May kakayahan táyo na tumugon sa mga _____ o awit depende sa uri nito. Kung ang awit ay malakas o masigla, ang galaw/kilos na tugon natin ay _____. Kung ang awit o tunog na narinig ay _____, ang tugon na galaw /kilos naman natin ay mabagal.

tunog

mabilis

malungkot

marami

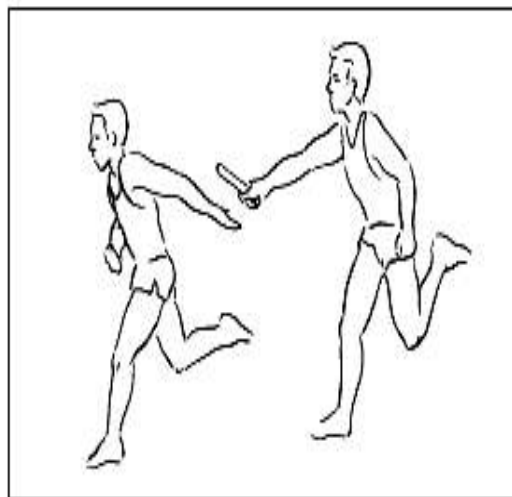
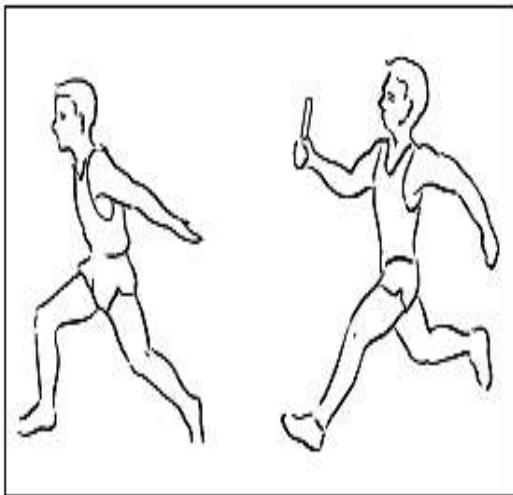
Pakikiisa sa mga Masaya at Kasiya-siyang mga Gawaing Pisikal

Aralín

I

Pagkatapos ng araling ito, inaasahang makalalahok ka sa mga kasiya-siyang gawaing pisikal.

Ang larong **relay** o paunahan ay laro na makakatulong sa iyo na magkaroon ng malakas na mga binti. Ang pagkakaroon ng malakas na binti ay mahalaga sa pagkakaroon ng magandang pangangatawan. Kakailanganin ito ng mga batàng katulad mo sa iyong pagtanda upang maging handa at maging malusog.

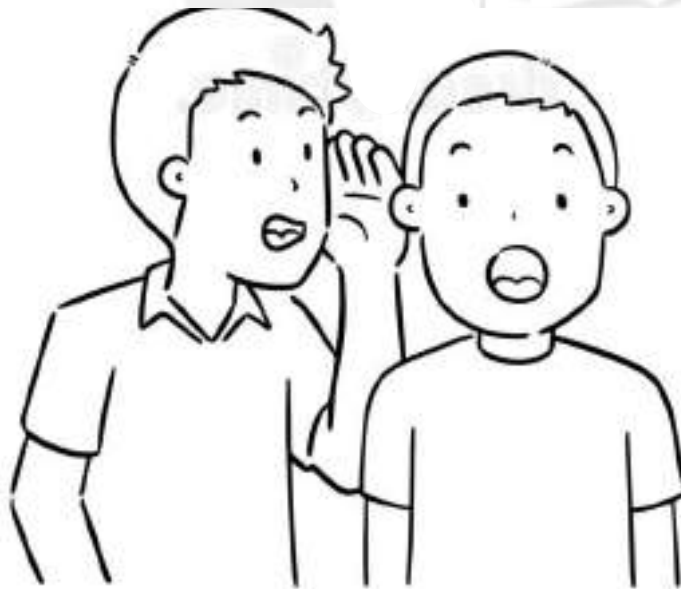




D

Gawain sa Pagkatuto Bilang 1: Gawin sa tulong ng iyong mga kasama sa bahay ang isang uri ng relay na nasa ibaba. Hindi nangangailangang lumabas ng bahay.

Relay ng Mensahe

1. Gumawa ng grupo na may tatlo o limang kasapi.
2. Magdeklara ng isang lider at sabihin dito ng pabulong ang salitang "GO kaya natin 'to COVID ka lang!"
3. Ang lider naman ang siyang magsasabi sa kasunod na miyembro na ipapása din hanggang sa huling miyembro ng pangkat.
4. Ang huling miyembro ng grupo na makapagsasabi ng tamang mensahe ang siyang mananalò.



Iguhit sa kuwaderno ang  kung naisagawa ninyo at kulayan ng ito ng pula. Ito naman ang iguhit  kung hindi naisagawa at kulayan ito ng asul.

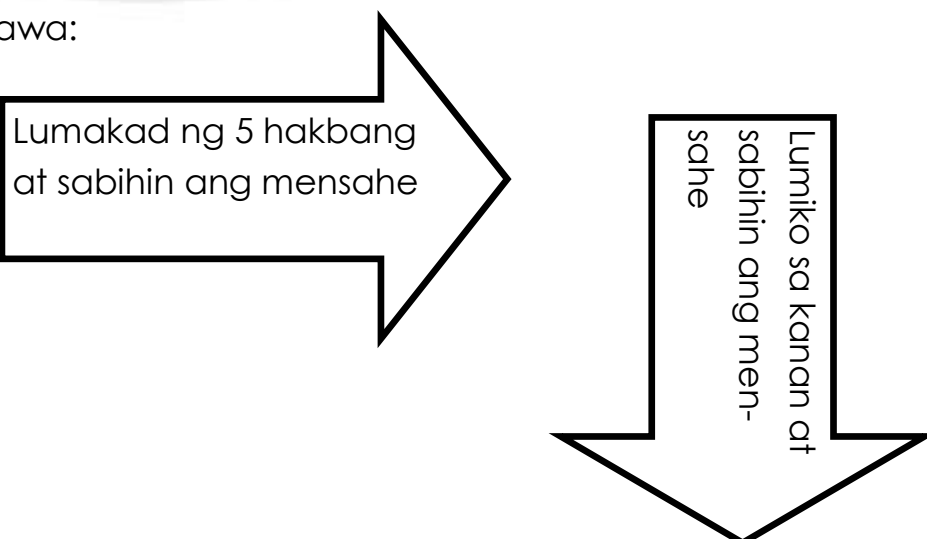
Gawain sa Pagkatuto Bilang 2: Hanapin sa **puzzle** ang mga salitang relay, mensahe, pisikal, saya, at unahan. Isulat ito sa iyang kuwaderno.

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

E

Gawain sa Pagkatuto Bilang 3: Gumuhit ng isang direksiyon na maaari mong sundin at ng mga kasama mo sa bahay kung kayo ay maglalaro ng mensaheng relay. Gawin ito sa kuwaderno.

Halimbawa:



Gawain sa Pagkatuto Bilang 4: Lagyan ng tsek ang talâ kung naisagawa ang sinasabi ng pangungusap sa ibaba. Isulat ng iyong sagot sa kuwaderno.

Mga talâ	Mahusay na mahusay kong ipinakita	Mahusay kong ipinakita	Kinakailanagn ko pang mapaunlad
1. Sumunod ako sa tuntunin ng laro.			
2. Nakipaglaro ako nang patas sa aking kalaro.			
3. Aktibo akong nakilahok sa laro.			
4. Naghihintay ako ng pagkakataon at hindi nakakasakit ng aking kapwa			
5. Ipinakita ko ang kooperasyon ko sa aking pangkat o kasamahan			

Gawain sa Pagkatuto Bilang 5: Isulat sa dalawa o tatlong pangungusap ang naitutulong sa inyo ng pagsali sa larong relay o unahan. Gawin ito sa iyong kuwaderno.

Gawain sa Pagkatuto Bilang 6: Sumulat ng isang mensahe na maaaring gamitin sa laro na Message Relay. Gawin ito sa iyong kuwaderno.

A

Punan ang mga patlang ng mga angkop na salita upang makabuo ng makabuluhang talata tungkol sa aralin.

Ang _____ na larong relay at unahan ay mga laro na makakatulong sa mga mag-aaral na magkaroon ng malakas na mga _____. Ang pagkakaroon ng malakas na binti ay importante sa pagkakaroon ng magandang _____ na kakailanganin ng mga bata sa kanilang _____ upang sila'y maging handa at maging malusog.

Ang mensaheng relay naman ay nangangailangan ng matalas na _____ upang matandaan ang mensaheng ipinasa.

binti	paglaki	isip	pangangatawan	paunahan
-------	---------	------	---------------	----------

Pagpapangatili ng Tikas ng Katawan

WEEKS
7-8

Aralín

I

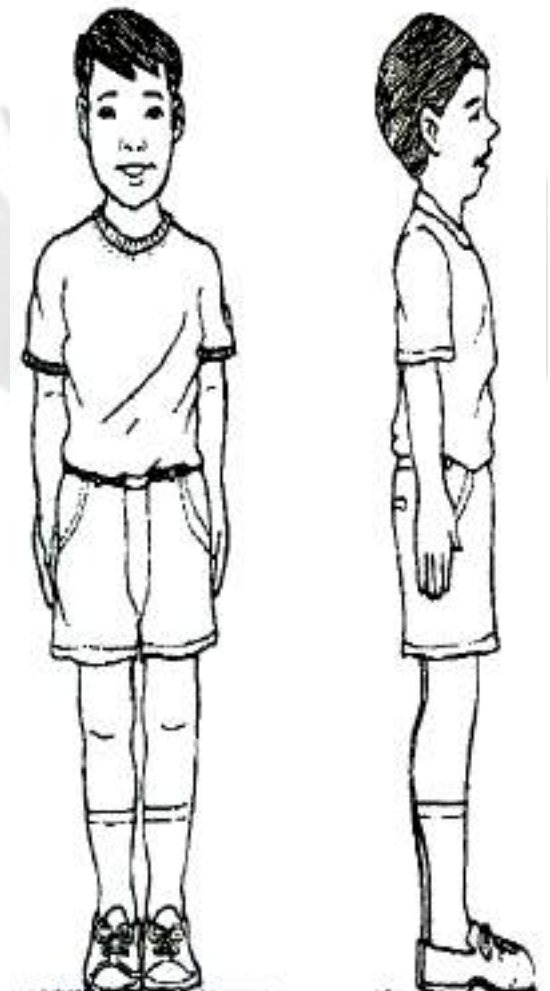
Pagkatapos ng araling ito, inaasahang maipamamalas mo ang wastong tindig o tikas at tamang paggalaw ng katawan sa pagsasagawa ng mga gawain.

Ang paglalakad nang wasto sa iba't ibang direksiyon ay isang kasiya-siyang gawain na makatutulong sa wastong pagpapatakbo ng sistema ng katawan.

Narito ang iláng alituntunin upang malaman mo kung wasto ang tikas/tindig ng iyong pangangatwan.

Pagtayo

1. Ang mga paa ay magkahanay na may lima hanggang pitong sentimetro ang pagitan sa isa't isa. Ang bigat ng katawan ay nakasalalay sa kabuuan ng mga paa.
2. Ang mga tuhod ay tuwid at nakarelaks.
3. Ang dibdib ay nakaliyad at ang tiyan ay nakapasok.
4. Ang ulo at balikat ay tuwid ang ayos.
5. Ang braso at kamay ay malayang nakalagay sa tagiliran.



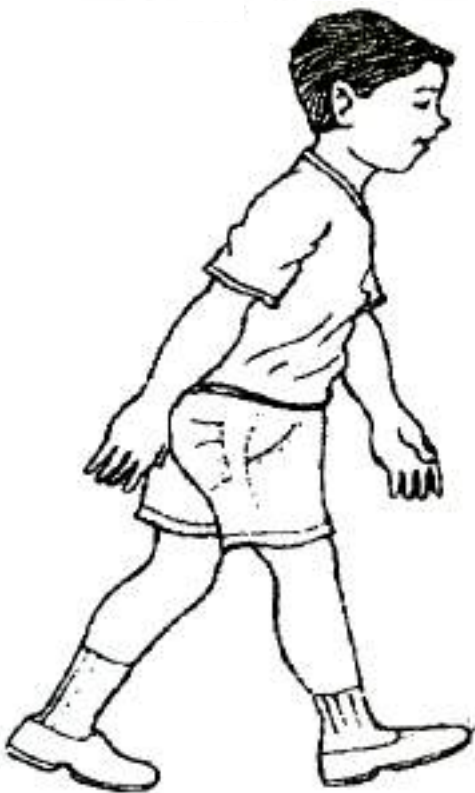
Pag-upo

1. Ang mga paa ay magkadikit, magkahanay o maaaring ang isa ay nása unahan ng isa at nakalapat sa sahig.
2. Ang balakang at tuhod ay nakabaluktot.
3. Ang ibabang bahagi ng likod ay bahagyang nakalapat sa likuran ng upuan.
4. Ang katawan ay tuwid at magkalinya.



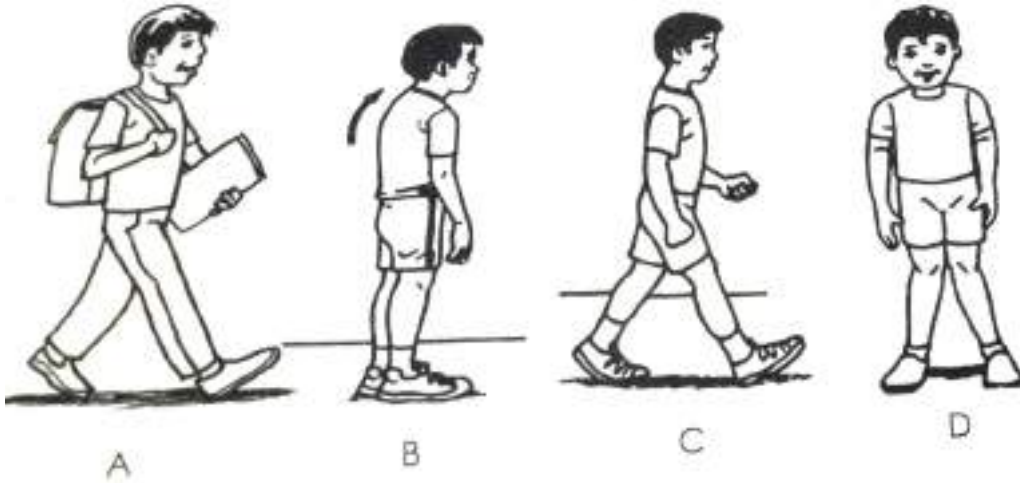
Paglalakad

1. Lumalakad ang mga paa sa iisang tuwid na guhit.
2. Ang mga kamay ay umiimbay nang halinhinan paharap at patalikod nang may koordinasyon sa galaw ng paa.
3. Ang likod na bahagi ng katawan ay tuwid at ang paningin ay nakatuon sa harap.



D

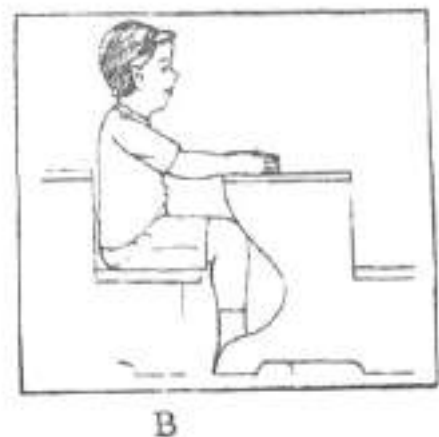
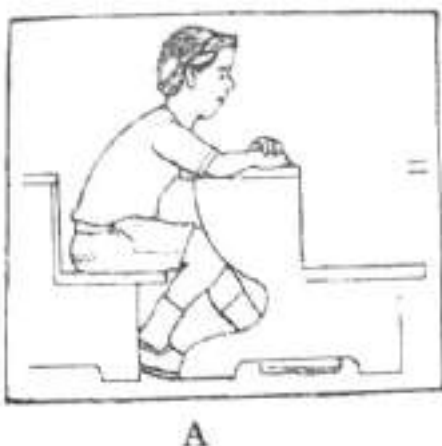
Gawain sa Pagkatuto Bilang 1: Pagmasdan ang mga larawan. Tingnan ang kanilang mga tikas o tindig ng pangangatawan. Sagutin ang mga tanong sa iyong kuwaderno.



Sagutin ang sumusunod na tanong:

1. Ano ang nakikita mo sa larawan?
2. Paghambingin ang mga larawan.
3. Sino kayâ sa palagay mo ang may wastong tikas sa pagtayo at paglakad?

Gawain sa Pagkatuto Bilang 2: Pagmasdan ang larawan ng batang nakaupo. Isulat sa iyong kuwaderno ang letra ng batang may wastong pag-upo. Ipaliwanag ang iyong sagot.



Gawain sa Pagkatuto Bílang 3: Gawin ang sumusunod nang may kapareha. Maaaring humingi ng tulong sa magulang o sino mang kasama sa bahay. Ilarawan ang galaw ng iyong katawan. Isulat sa sagútáng papel ang **E (Excellent)** kung naisagawa ito ng napakahusay, **G (Good)** kung mahusay at **P (Poor)** kung hindi wasto ang galaw.

Galaw at Tikas ng Katawan	Paglalarawan
Pagtayo	
1. Ang mga paa ay magkahanay na may lima hanggang pitong sentimetro ang pagitan sa isa't isa. Ang bigat ng katawan ay nakasalalay sa kabuuan ng mga paa.	
2. Ang mga tuhod ay tuwid at nakarelaks.	
3. Ang dibdib ay nakaliyad at ang tiyan ay nakapasok.	
4. Ang ulo at balikat ay tuwid ang ayos.	
5. Ang braso at kamay ay malayang nakalagay sa tagiliran.	
Pag-upo	
1. Ang mga paa ay magkadikit, magkahanay o maaaring ang isa ay nasa unahan ng isa at nakalapat sa sahig.	
2. Ang balakang at tuhod ay nakabaluktot.	
3. Ang ibabang bahagi ng likod ay bahagyang nakalapat sa likuran ng upuan.	
4. Ang katawan ay tuwid at magkalinya.	
Paglakad	
1. Lumalakad ang mga paa sa iisang tuwid na guhit.	
2. Ang mga kamay ay umiimbay nang halinhinan paharap at patalikod nang may koordinasyon sa galaw ng paa.	
3. Ang likod na bahagi ng katawan ay tuwid at ang paningin ay nakatuon sa harap.	

Gawain sa Pagkatuto Bilang 4: Magsanay lumakad nang tuwid sa pamamagitan ng pagsunod sa sumusunod na panuto. Isagawa ang bawat hakbang na may bilang na apat.

1. Lumakad paharap.
2. Lumiko sa kanan at muling lumakad paharap.
3. Lumiko ulit sa kanan at muling lumakad paharap.
4. Muling lumiko sa kanan at lumakad muli paharap hanggang sa makabalik sa dating lugar.

Mga gabay na tanong:

1. Anong kilos ng katawan ang iyong naisagawa?
2. Ilarawan kung paano ka naglakad?

Gawain sa Pagkatuto Bilang 5: Magtanong sa iyong mga kasama sa bahay kung may maipapayo pa sila tungkol sa dapat gawin upang makatulong na mapanatili ang wastong tikas o tindig ng katawan. Isulat sa kuwaderno ang sagot.

Pangalan ng Kapamilya: _____

Mga payo sa wastong tikas at tindig:

1. _____
2. _____
3. _____

Gawain sa Pagkatuto Bilang 6: Sa tulong ng iyong mga kasama sa bahay, maghanap sa mga babasahin ng larawan ng maayos na tikas ng katawan. Gupitin ito at idikit sa puting papel. Isulat ang katagang “Kaya ko ang Tikas na ito” sa ilalim ng larawan.

A

Punan ang mga patlang ng mga angkop na salita upang makabuo ng makabuluhang pangungusap tungkol sa aralin.

Upang magkaroon ka ng wastong _____
ng katawan, dapat ay _____ ang pag-upo,
pagtayo at _____ mo.

tama

tikas

paglakad

pagkain



Susi sa Pagwawasto

Week 6 Gawain 1 Maaring magka- kalba ang sagot	Gawain 2 Puzzle	Gawain 3 Maaring magka- kalba ang sagot	Gawain 4 Maaring magka- kalba ang sagot	Gawain 5-6 Maaring magka- kalba ang sagot	Gawain 5-6 Maaring magka- kalba ang sagot
Week 5 Gawain 1 Masiglang tunog	2. Malungkot na tunog	3. Masiglang tunog	4. Malungkot na tunog	5. Malungkot na tunog	Gawain 2 Guhit ng kilos o galaw kapag masigla ang awit
Gawain 3 Larawan o guhit ng kilos o galaw sa malungkot na tunog	Gawain 4 Maaring magka- kalba ang sagot	Gawain 5 Maaring magka- kalba ang sagot	Gawain 6 Maaring magka- kalba ang sagot	Gawain 7 Maaring magka- kalba ang sagot	Gawain 8 Maaring magka- kalba ang sagot
Weeks 3-4 Gawain 1 1. pagtakbo pasulong (forward)	2. Paglukso-lukso pababa	3. Paglatakad pataas	4. Paglatakad pataas	Gawain 5 1. Head Twist 2. Skipping 3. Shoulder cir- cle	Gawain 6 1. Head Twist 2. Skipping 3. Shoulder cir- cle
Gawain 2 1. Magbibilis; pa- kakanan	2. harapan	3. matas;mpaliko	4. buong lakas;	5. bahagya;	6. tagiliran
Gawain 3 1. Magbibilis; pa- kakanan	2. harapan	3. matas;mpaliko	4. buong lakas;	5. bahagya;	6. tagiliran
Gawain 4 1. Magbibilis; pa- kakanan	2. harapan	3. matas;mpaliko	4. buong lakas;	5. bahagya;	6. tagiliran
Gawain 5 1. Head Twist 2. Skipping 3. Shoulder cir- cle	4. Trunk twist 5. jumping	Gawain 6 1. Head Twist 2. Skipping 3. Shoulder cir- cle	4. Trunk twist 5. jumping	Gawain 7 1. Head Twist 2. Skipping 3. Shoulder cir- cle	4. Trunk twist 5. jumping
Gawain 6 1. Head Twist 2. Skipping 3. Shoulder cir- cle	4. Trunk twist 5. jumping	Gawain 7 1. Head Twist 2. Skipping 3. Shoulder cir- cle	4. Trunk twist 5. jumping	Gawain 8 1. Head Twist 2. Skipping 3. Shoulder cir- cle	4. Trunk twist 5. jumping

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.

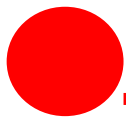


- ★ -Nagawa ko nang mahusay. Hindi ako nahirapan sa pagsasagawa nito. Higit na nakatulong ang gawain upang matutuhan ko ang aralin.
- ✓ -Nagawa ko nang maayos. Nahirapan ako nang bahagya sa pagsasagawa nito. Nakatulong ang gawain upang matutuhan ko ang aralin.
- ? -Hindi ko nagawa o nahirapan ako nang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

Talaan ng mga Gawain sa Pagkatuto para sa Ikawalang Markahan

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 illagay 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

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

Music, Arts, Physical Education and Health 2 Kagamitan ng Mag-aaral
21E Boni Serrano Avenue, Quezon City, 2017345-367, 387-392



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

