

PIVOT^{4A} LEARNER'S MATERIAL



GRADE 1 - MAPEH (Physical Education)



QUARTER 3



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

MAPEH (Physical Education) Unang Baitang

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

Psalm John Mico F. Manalo
Content Creator & Writer

Eugene Ray F. Santos
Internal Reviewer & Editor

Ephraim L. Gibas, Jael Faith Ledesma, Hiyasmin D. Capelo & Alvin Alejandro
Layout Artist & Illustrator

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

Ephraim L. Gibas
IT & Logistics

Roy Rene Cagalingan, Komisyon sa 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 G1

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 (P.E.)**. 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.

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 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 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 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 umiinig 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	

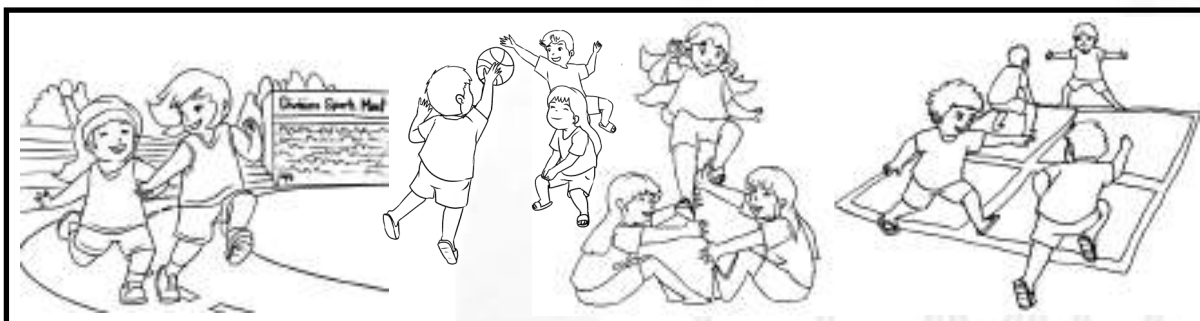
Ang modyul na ito ay nagtataglay ng mga pangunahing impormasyon at gabay sa pag-unawa ng mga Most Essential Learning Competencies (MELCs). Ang higit na pag-aaral ng mga nilalaman, konsepto at mga kasanayan ay maisasakatuparan sa tulong ng K to 12 Learning Materials at iba pang karagdagang kagamitan tulad 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.

Katangian ng Pagkilos

Aralin

I

Sa aralin na ito ay inaasahan na maisagawa mo ang mga kilos na mabilis at mabagal, mabigat at magaan. Maunawaan mo rin ang pagkakaiba ng malaya at 'di malayang paggalaw.

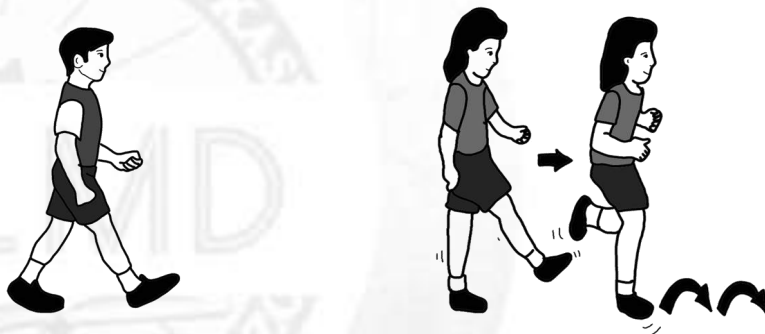


Masdan ang larawan sa itaas. Kapansin-pansin na ang bawat kabataan ay may ipinapakitang kilos sa ibat iba nilang paraan. Mayroong mga kabataan na nag-e-ehersisyo sa pamamagitan ng pagtakbo. May mga kabataan naman na masayang nag-uusap habang nakaupo. Ang iba naman ay may kaniya-kaniyang ginagawa.

Nasubukan mo na bang magtungo o magpunta sa isang parke? Nakalibot ka na ba sa mga ganitong klase ng lugar? Ano-ano ang iyong mga nakita? Ano-anong mga gawain ng mga tao ang iyong nakita? Kung gayon

ay napansin at nakita mo na rin ang kaibahan ng bawat kilos sa isa't isa. Napansin mo rin ang pagbabago ng bawat pagkilos.

Ang mga kilos ay maaaring magkaiba ayon sa kaniyang bilis. May mga kilos na sadyang **mabilis**. May mga kilos naman na **mabagal**. May wastong paraan kung kailan magiging mabilis o mabagal ang isang kilos.



Ang halimbawa nito ay ang paglakad at ang pagtakbo. Ang pagtakbo ay isang halimbawa ng mabilis na pagkilos. Samantalang ang natural na paglalakad ay mabagal. Ito ay wastong ginagawa sa paraan na mas mabagal kaysa pagtakbo.

Subukang pansinin ang mga kilos ng mga taong mas matanda sa iyo. Mapapansin mo na may mga kilos na simple lang nilang ginagwa, Ang mga ito ay maaaring mahirap para sa 'yo. Ang mga ganitong kilos ay nangangailangan nang higit na pagsisikap sa una

upang magawa natin nang wasto. Ang mga kilos na ito ay halimbawa ng **mabigat na pagkilos**.

Mayroon din namang mga **magaan na pagkilos**. Ito ay ang mga kilos na hindi na pagsusumikapan upang magawa nang wasto sapagkat ito ay ang mga kilos na may kadalian.



Ang bilis at bagal ng isang pagkilos ay maaari ring maiugnay sa bigat o gaan ng ginagawa ng isang tao. Tingnan ang naunang mga larawan. Mapapansin na mas hirap ang batang may buhat ng mabigat na bag kung ikokompara sa batang may dala na isang libro. Maituturing din ito na halimbawa ng mabigat at magaan na kilos.

Ang pagkilos ay maaari ring **malaya** at '**di-malaya**. May mga kilos na hindi limitado sa kung anong puwede nating gawin habang isinasagawa ang isang pagkilos.

Maaaring tayo ang magdesisyon sa kung paanong paraan natin isasagawa ang isang kilos. Maaaring dahil ito sa emosyon na ating nararamdaman sa pagkilos. Ang mga kilos na hindi napipigilan at hindi limitado ay tinatawag na **malayang pagkilos**. Ang malayang pagkilos ay patuloy na pagkilos na walang abala o paghinto sa pagitan ng mga galaw.

May mga pagkilos din na kontrolado at limitado ang bawat galaw. Ito ay may tatag at mahigpit sa bawat galaw. Ang bawat kilos ay may sukat at may nag-iisang paraan kung paano isasagawa. Ang mga kilos naman na ito ay tinatawag na '**di-malayang pagkilos**. Ang 'di- malayang pagkilos ay paggalaw na may paghinto bago gawin ang susunod na kilos.



May mga uri talaga ng kilos na sa una ay mahirap maisagawa o gawin, ngunit kung pagsusumikapan itong



ang letra ng tamang sagot sa isang papel.

sa ibaba ang magpapakita ng
akbuhan?

B. pagong

sa ibaba ang nagpapakita ng

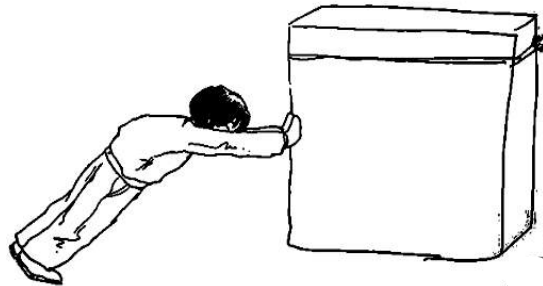
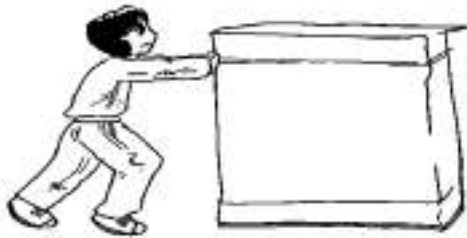
puwesto B. paglakad sa puwesto

sa ibaba ang nagpapakita ng

B. paggulong

- 11

Gawain sa Pagkatuto Bilang 2: Suriin ang bawat larawan. Sagutin ang tanong sa bawat bilang. Maaari mong isagawa ang mga kilos upang matiyak ang iyong kasagutan. Isulat ang iyong sagot sa isang malinis na sagutang papel.



1. Sino sa kanila ang nagsasagawa ng mas magaan na kilos?
2. Sino sa kanila ang nagsasagawa ng mas mabigat na kilos?
3. Alin sa sumusunod ang dahilan ng paggaan o pagbigat ng kilos?
 - A. bilis
 - B. lakas
 - C. daloy
 - D. malayang pagkilos

E

Gawain sa Pagkatuto Bilang 3: Gawin ang mga panuto sa sumunod na pahina. Matapos gawin ang bawat panuto, sagutan ang sumusunod na tanong. Isulat ang sagot sa isang malinis na sagutang papel.

Mga Panuto:

1. Magpatulong sa magulang o sa nakatatandang kapatid upang orasan ang iyong kilos.
2. Humanap ng espasyo sa loob ng bahay na maaaring magawa ang sumusunod na gawain:
 - A. Lumakad nang sampung (10) segundo.
 - B. Tumakbo nang sampung (10) Segundo.
 - C. Maglakad na may buhat na isang (1) piraso ng kuwaderno sa loob ng sampung (10) segundo.
 - D. Maglakad habang buhat ang bag na may mga kuwaderno at libro nang sampung (10) segundo.

Mga Katanungan:

1. Kung ikokompara ang gawain A at gawain B, alin sa dalawang gawain ang mas malayong distansya ang iyong narating?
2. Kung ikokompara ang gawain C at gawain D, alin sa dalawang gawain ang mas nahirapan ka na maisagawa?

Gawain sa Pagkatuto Bilang 4: Basahin at unawain ang bawat pahayag. Iguhit ang mukha na naaayon sa

iyong kasagutan sa kahon na nakalaan sa tabi ng bawat pahayag. Gawin ito sa isang malinis na sagutang papel.

Mga Tanda: 😊 - Palaging naisasagawa

😐 - Naisasagawa minsan

😞 - Hindi naisasagawa

Naisasagawa ang mga mabilis na kilos sa wastong paraan.	
Naisasagawa ang mga mabagal na kilos sa wastong paraan.	
Naisasagawa ang mga mabigat na kilos sa wastong paraan.	
Naisasagawa ang mga magaan na kilos sa wastong paraan.	
Naisasagawa ang mga kilos sa malaya at di-malayang pagkilos.	

Gawain sa Pagkatuto Bilang 5: Basahin ang talata. Punan ang mga pahayag ng mga tamang salita ayon sa iyong natutuhan. Pumili ng sagot sa mga salita sa loob ng kahon. Isulat ang iyong sagot sa isang malinis na

sagutang papel.

“Aking natutuhan na ang bawat kilos ay _____. Ang pagkilos ay maaaring maapektuhan ng _____ sa pamamagitan ng bilis o bagal. Ito din ay naapektuhan ng _____ kung ang puwersang ginagamit sa pagsasagawa ng kilos ay mabigat o magaan. Maaari din naman itong maapektuhan ng _____ kung ang kilos na isinasagawa ay malaya o di malayang kilos.”

oras	natatangi	daloy	lakas
------	-----------	-------	-------

A

Tukuyin ang mga salik na nakakaapekto sa mga kilos gamit ang mga larawan sa ibaba. Isulat sa malinis na papel ang iyong sagot.



+



=



+



=



+



=

oras

daloy

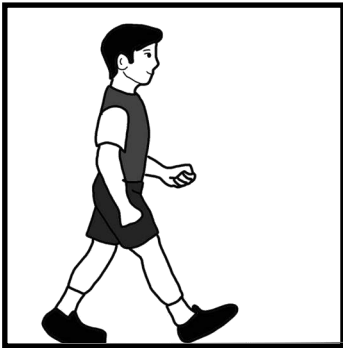
lakas

Sa nakaraang aralin ay natutuhan mo ang pagkakaiba ng kilos na mabilis sa mabagal. Sa pagkakataong ito ay inaasahang matutunan mo ang kaibahan ng mabibilis na kilos lokomotor sa mga mababagal na kilos lokomotor. Bago maikumpara ang ibat-ibang kilos lokomotor ay alalahanin mo muna kung ano nga ba ang kilos lokomotor. Ano ang kilos lokomotor? Ano-ano ba ang mga halimbawa ng kilos lokomotor?



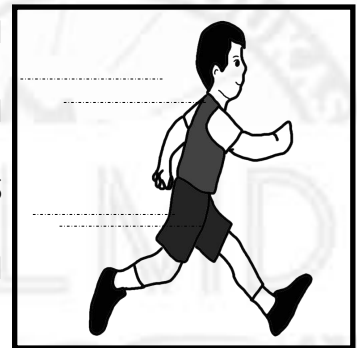
Ang **kilos lokomotor** ay ang mga kilos na ginagawa upang makalipat mula sa isang puwesto papunta sa isa pang puwesto, o isang lugar patungo sa isang lugar. Ito ay isinasagawa sa mga pangkalahatang espasyo. Maraming halimbawa ng mga kilos lokomotor. Sa aralling ito, susuriin ang mga kilos at ang wastong pagsasagawa nito.

Mga Kilos Lokomotor



PAGLAKAD. Isa sa mga halimbawa ng kilos lokomotor ay paglakad. Ang paglakad ay isa sa mga kilos lokomotor na isinasagawa sa mabagal na paraan o hindi kailangan madaliin.

PAGTAKBO. Ang pagtakbo ay isa sa mga kilos lokomotor na ginagawa sa mabilis na pagkilos o paraan. Mas mabilis ito sa paglakad dahil ginagawa ito sa mabilisang paghakbang.



PAGLUKSO. Ang kilos na ito ay naisasagawa nang wasto sa mabagal na paraan. Lulundag at aangat nang magkasabay at babagsak din nang sabay ang parehong paa.

PAGKANDIRIT. Ang kilos na ito ay isinasagawa sa pamamagitan nang pag-angat ng katawan paharap gamit ang isang paa at pagbagsak gamit pa din



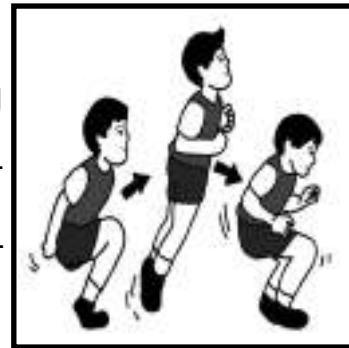
ang parehong pang ginamit sa paglundag. Mas mabagal ito sa pagtakbo pero mas mabilis sa paglukso.



PAGLUKSO-LUKSO. Ito ay isa rin halimbawa nang mabilis na pagkilos ngunit mas mabagal kaysa pagtakbo. Ito ay isinasagawa sa paghakbang ng isang paa at patuloy na paggamit dito

para isagawa ang isa pang hakbang. Susundan ito nang pag-ulit ng kabilang paa. Paulit-ulit lang ang kilos ngunit salitan ang pagamit sa mga paa.

PAG-IGPAW. Ito naman ay mas mabilis sa paglukso at paglukso-lukso. Ito ay isinasagawa sa pagtalon paharap gamit ang parehong paa at pagbagsak gamit ang isang paa. Patuloy at paulit-ulit ang kilos nito samantalang ang paa na ginagamit sa pagbagsak ay salitan sa bawat kilos.



Marami pang ibang kilos lokomotor na maari rin

natin subukan gawin upang malaman ang bilis o bagal nito. Dapat tandan na anuman ang bilis o bagal ng bawat kilos ay may itinuturo ito na wastong paraan nang pagsasagawa ng mga bagay-bagay.



Gawain sa Pagkatuto Bilang 1: Tukuyin ang kilos lokomotor na inilalarawan. Piliin ang sagot sa kahon sa ibaba.

Pagtakbo	Paglukso	Pagkandirit
Paglalakad	Pag-igpaw	

Isulat ito sa isang malinis na sagutang papel.

- _____ 1. Ito ay ang pag-angat ng katawan sa paglundag nang sabay at pag-aangat ng dalawang paa at pagbagsak nang sabay ng parehong paa.
- _____ 2. Ito ay ang pagkilos sa pamamagitan nang paghakbang ng magkabilaang paa sa hindi nagmamadaling paraan.
- _____ 3. Ito ay ang pag-angat ng katawan gamit

ang isang paa at pagbagsak gamit pa din nang parehong paa.

_____ 4. Ito ay ginagawa gamit ang paglundag gamit ang parehong paa at pagbagsak gamit ang isa sa mga paa. Salitan ang mga paa na ginagamit sa pagbagsak.

_____ 5. Ito ay ginagawa sa pamamagitan ng mabilisang paghakbang.

Gawain sa Pagkatuto Bilang 2: Tukuyin ang kilos na inilalarawan sa bawat tanong. Hanapin ang sagot sa mga pagpipilian at isulat ito sa isang malinis na sagutang papel.

1. Alin sa dalawang kilos lokomotor ang mas mabilis?
A. pag-igpaw B. paglakad
2. Alin sa dalawang kilos lokomotor ang mas mabilis?
A. pagtakbo B. paglukso
3. Alin sa dalawang kilos lokomotor ang mas mabagal?
A. pagkandirit B. paglukso
4. Alin sa dalawang kilos lokomotor ang mas mabagal?
A. paglukso-lukso B. pagtakbo

5. Alin sa sumusunod ang may pinakamabilis na kilos?

A. Paglalakad

C. Paglukso-lukso

B. Pagtakbo

D. Pagkandirit

E

Gawain sa Pagkatuto Bilang 3: Basahin mabuti ang mga panuto. Sagutan ang mga tanong sa ibaba. Sagutan ang mga tanong sa isang malinis na sagutang papel.

Mga Panuto:

1. Humanap ng espasyo sa loob ng bahay na puwedeng kilusan o gawin ang sumusunod:

A. Paglalakad

D. Pagkandirit

B. Pagtakbo

E. Paglukso-lukso

C. Paglukso

F. Pag-igpaw

2. Gawin ang mga kilos sa unang bilang sa paglipat mula sa isang puwesto papunta sa isa pa.

Mga Tanong:

1. Alin sa mga kilos na iyong ginawa ang may mabilis na kilos?

2. Alin sa mga kilos na iyong ginawa ang may mabagal na kilos?

Gawain sa Pagkatuto Bilang 4: Lagyan ng tsek (✓) ang hanay na nagsasaad kung naisagawa nang wasto o hindi naisagawa nang wasto ang kilos lokomotor.

	Naisagawa nang wasto	Hindi naisagawa nang wasto
Paglalakad		
Pagtakbo		
Paglukso		
Pagkandirit		
Paglukso-lukso		
Pag-igpaw		

Gawain sa Pagkatuto Bilang 5: Pumili ng isa sa mga kilos lokomotor. Iguhit ang mga hakbang sa kung paano ito naisasagawa. Pagkatapos gumuhit ay sagutan ang mga tanong sa sumunod na pahina. Gawin ito sa isang malinis na papel.

Mga Tanong:

1. Ano ang iyong napiling iguhit?
2. Paano isinasagawa ang kilos-lokomotor na iyong napili?
3. Ito ba ay naisasagawa mo nang mabilis o mabagal kapag isinagawa sa wastong paraan?

A

Punan ang mga patlang ng wastong salita upang makabuo ng makabuluhang kaisipan tungkol sa aralin. Isulat ang sagot sa malinis na papel.

Ang lahat ng uri ng kilos ay _____, mabilis man o mabagal. Gamitin mo ang iyong kabataan sa _____ ng mga kilos sa wastong paraan. Ang wastong pagkilos ay nangangahulugan na _____ ang iyong katawan.

paglilinang

malusog

mahalaga

Larong Pinoy

Aralin

I

Balikan ang iyong karanasan sa paglalaro kasama ang iyong mga kapatid, pinsan, o mga kaibigan. Ano-anong klaseng laro ang mga ginawa ninyo?

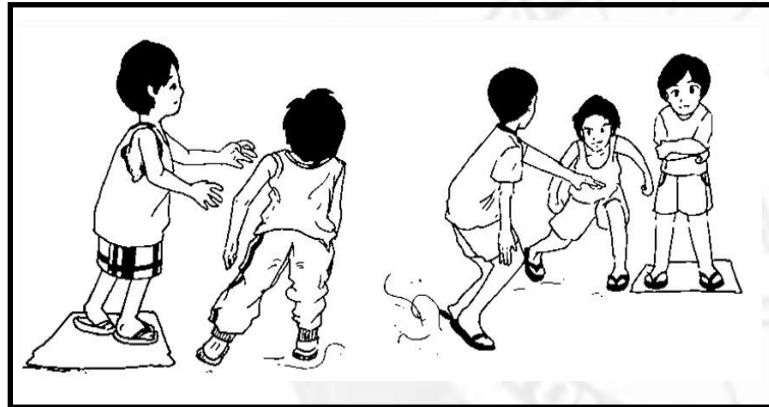
Kadalasan sa mga kabataan ngayon ay nakabababad ang oras sa paglalaro ng *cellphone*, *tablet*, o mga *computer games*. Sa araling ito ay matututuhan mo ang mga larong sariling atin. Ang mga larong Pinoy ay minana pa natin sa mga lolo at lola natin, ito ay ang mga larong Pinoy. Sa araling ito ay inaasahang maintindihan mo ang halaga ng pakikisali sa mga kasiya-siyang gawain tulad ng larong Pinoy.



Ang mga larong Pinoy ay nabuo dahil sa pagiging natural na malikhain nating mga Filipino. Dahil sa kakulangan sa mga laruan at *gadgets* noong mga

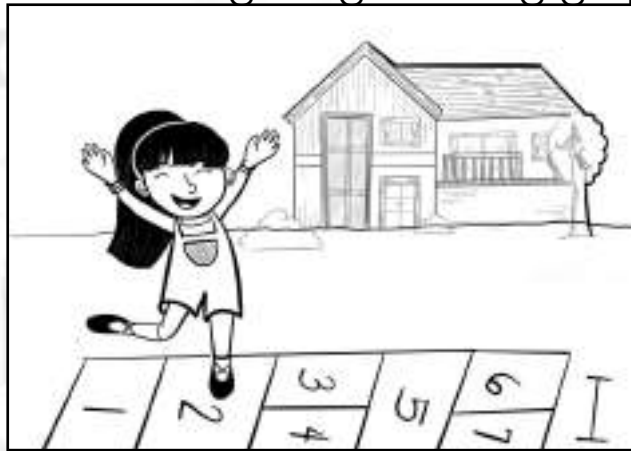
naunang panahon ay nakapag-isip ang mga Filipino ng paraan upang maging masaya sa paglalaro. Dito nabuo ang ibat-ibang larong Pinoy.

Ang mga larong ito ay nilalaro sa mga lugar na may pangkalahatang espasyo at nilalaro nang may maraming kasama. Ilan sa mga larong pinoy ay ang mga nasa ibaba:



AGAWAN-BASE. Ang larong ito ay nilalahukan ng dalawang magkaibang grupo na may kaniya-kaniyang lider o *team captain*. May kaniya-kaniyang himpilan o base ang bawat grupo na kailangan nilang pangalagaan. Unang hahabol ang isang grupo sa mga miyembro ng isang grupo. Ang layunin ng laro ay mahabol at matapik ang lahat ng miyembro ng grupong hinahabol. Kapag natapik o nataya ang isang miyembro, siya ay malilipat bilang bihang ng kabilang

grupo at kailangan siyang iligtas ng kaniyang mga kagrupo. Kapag nataya na lahat sa isang grupo, pagkakataon naman ng kabilang grupo. May kaniya-kaniyang itinatakhang puntos ng pagkapanalo. Maaaring unang makatatlong panalo, lima, o ilan man ang mapagkasunduan ng magkabilang grupo.



PIKO. Kilala din ito bilang *hopscotch* sa Ingles. Ito ay isinasagawa kadalasan sa bakanteng espasyo. Gagawa ng marka ng paglalaruan sa sahig gamit ang kahit na anong puwedeng panulat. May kaniya-kaniyang pamato ang mga manlalaro, at malalaman kung sino ang unang maglalaro sa pamamagitan ng pagbato ng mga pamato at palapitan nito sa itatakhang marka.

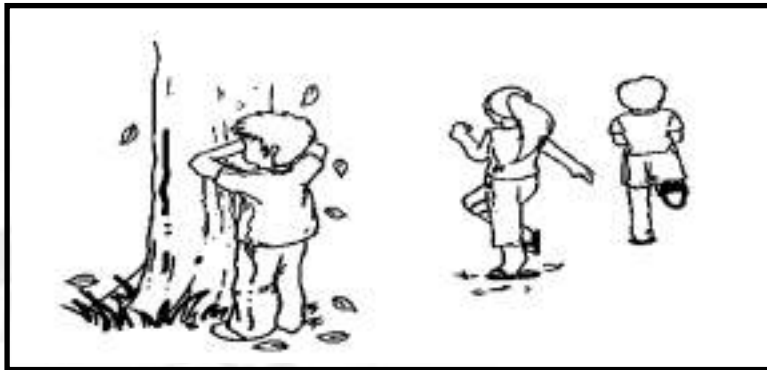
Ang pinakamalapit na pamato sa marka ang mau-unang maglaro, susunod ang pinakamalapit, at ang susunod pa. Ang manlalaro ay kailangan ibato ang

kaniyang pamato sa loob ng unang kahon na at lalagpasan niya ito sa paghakbang hanggang sa makabalik ito upang pulutin ulit ang pato. Tuloy-tuloy lang ang mga kahon na pagbabatuhan ng pamato ayon sa tamang pagkakasunod-sunod ng mga numero nito. Matataya lang ang manlalaro kapag lumagpas ang pato sa loob ng kahon o bumagsak sa linya mismo, o kung aapak sa guhit o mamali ng hakbang ang manlalaro. Ang unang makatapos ng piko ang siyang mananalalo.

PATINTERO. Ang laro ay maisasagawa una sa pagsulat ng mga tanda ng linya sa sahig. May isang mahabang linyang patayo, at tatlong linyang pahiga na nakahilera. Itong mga linyang ito ang mga natatanging daanan ng mga mananaya habang naglalaro. Magkakaroon ng dalawang grupo sa larong ito. Ang isang grupo ay mag-sisilbing taya at ang isa naman ang maglalaro.

Ang mga linya ang gagamitin ng mga taya na puwesto sa pagtaya ng kabilang grupo. Ang mga manlalaro ay kailangan makatawid sa bawat linya, papunta at pabalik. Ang mga taya naman ang pipigil sa bawat

manlalaro na makatawid sa mga linya. Isa lang ang mataya sa grupo ng manlalaro ay taya na ang buong grupo. Pagkakataon na ito ng tayang grupo na sila naman ang makapaglaro.



TAGUAN. Ito ay kilala din bilang “*hide and seek*” sa America. Isa ito sa mga pinakasikat na laro sa mga kabataang Filipino. Mayroong isang taya na hahanapin ang lahat ng manlalaro na magtatago sa paligid. Bago maghanap ang mananaya ay bibilang muna ito hanggang sampu para mabigyan ng pagkakataon na makapagtago ang mga manlalaro. Kapag lahat na ng manlalaro ay nahanap, magsisimula na ulit ang laro na may bagong taya

Maraming larong Pinoy ang maaari mo pang matutuhan. Sa paglalaro nito ay mapauunlad at mapabubuti ang iyong pakikisama at pakikipagkapuwa-tao. Sa paglalaro ng larong Pinoy kasama ng iyong mga

kaibigan, mga pinsan, o mga kapatid ay hindi lang napapainam at napapaunlad ang iyong katawan kundi pati ang iyong relasyon sa lipunan o komunidad. Nakatutuwa at masaya ang maglaro, ngunit mas ika-kasisiya natin ang maglaro kasama ang ibang tao.

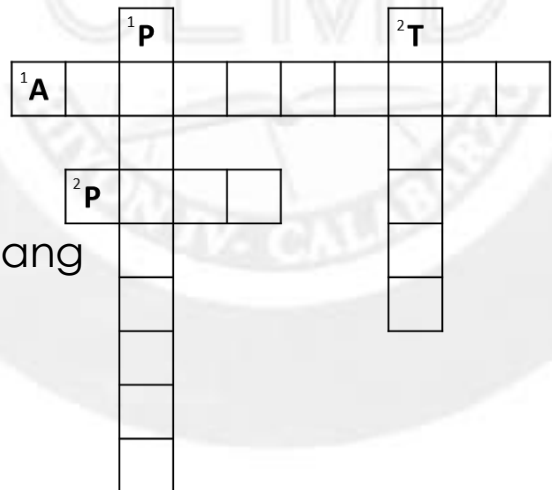


Gawain sa Pagkatuto Bilang 1: Tukuyin kung ano ang larong Pinoy na inilalarawan sa bawat pahayag. Isulat ang mga ito sa isang malinis na sagutang papel.

Pahiga

1. Ito ay laro na may dalawang kupunan at may tag-isang himpilan.

2. Ito ay laro na kung saan ay ginagamitan ng pamato upang makahakbang sa mga nakatakdgang kahon.



Pababa

1. Ito ay laro na may nakatakdgang mga linya na dapat matawid ng mga manlalaro.

2. Ito ay laro sa paghahanap ng mga taya sa mga nagtatagong manlalaro.

Gawain sa Pagkatuto Bilang 2: Tukuyin kung alin sa mga larong Pinoy na iyong inaral ang inilalarawan sa bawat pangungusap. Pumili ng sagot sa mga salita sa loob ng kahon sa ibaba. Isulat ang iyong sagot sa isang malinis na sagutang papel.

patintero

larong Pinoy

taguan

piko

agawan base

_____ 1. Ito ay ang laro na isinasagawa na may isang taya na maghahanap ng mga manlalarong nagtatago.

_____ 2. Ito ay ang larong ginagamitan ng mga linya upang puwestuhan ng mga taya. Ang layunin ng mga manlalaro ay makatawid papunta at pabalik sa mga linyang ito.

_____ 3. Ito ay ang laro na ginagamitan ng pamato. Gagamitin ito upang makausad sa bawat kahon gamit ang paghakbang sa tama nitong pagkakasunod-sunod.

_____ 4. Ito ay ang laro na kung saan ay may dalawang tag-isang base ang magkabilang grupo. Ang

isa sa mga grupong ito ay tatayain hanggang lahat ng miyembro ng manlalaro ay mataya.

_____ 5. Ito ang tawag sa mga larong ginawa ng mga Filipino.



Gawain sa Pagkatuto Bilang 3: Iguhit ang iyong paboritong larong Pinoy na iyong natutunan sa aralin. Gumawa ng maikling paglalarawan ng larong ito at kung paano ito isinasagawa. Gawin ito sa isang malinis na sagutang papel.

Gawain sa Pagkatuto Bilang 4: Sundin ang mga panuto sa ibaba. Sagutin ang mga katanungan pagkatapos nito. Isulat ang sagot sa isang malinis na sagutang papel.

Mga Panuto:

1. Subukan maglaro kasama ng pamilya ng taguan sa loob ng iyong bahay.
2. Magsalitan sa pagiging taya at sa paghahanap sa ibang manlalaro na nagtatago.
3. Matapos maglaro ay pag-usapan ang inyong laro.

Mga Tanong:

1. Ano ang iyong naramdaman sa paglalaro ng taguan?
2. Ano ang iyong naramdaman sa pakikipaglaro sa iyong pamilya?
3. Masaya ba ang iyong pamilya sa paglalaro nito?

Gawain sa Pagkatuto Bilang 5: Sagutin ang tanong sa ibaba sa isang malinis na sagutang papel.

1. Ano ang iyong natutunan sa paglalaro ng mga larong Pinoy?

A _____

Punan ang mga patlang ng wastong salita upang makabuo ng makabuluhang kaisipan tungkol sa aralin.

Isulat ang sagot sa malinis na papel.

Ang iba't ibang larong pinoy ay nagbibigay sa atin ng pagkakataon matutuhan na _____ sa ibang tao at magkaroon tayo ng _____ na _____.

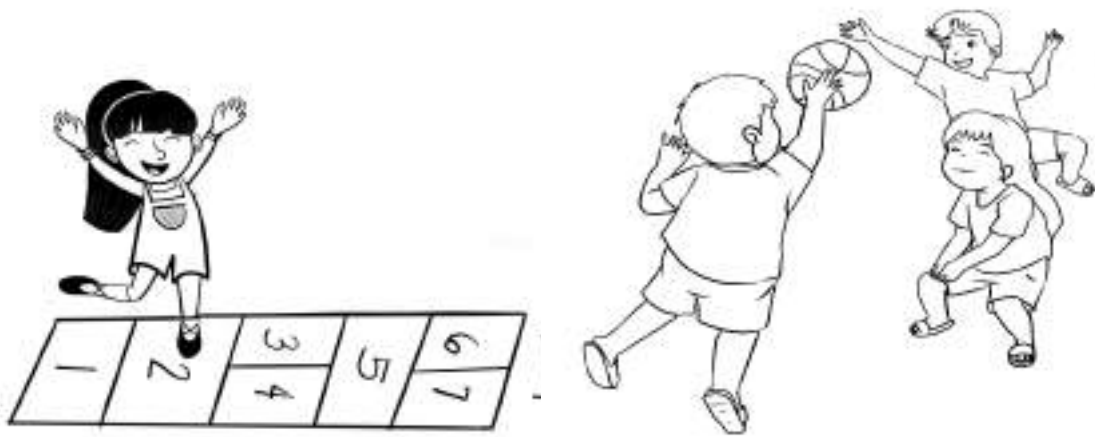
pangangatawan

malusog

makisama

I

Aralin



May mga pisikal na gawain o mga larong maaaring gawin mo o laruin nang mag-isa. Dito ay napapa unlad natin ang sarili nating mga talento at kahusayan sa sarili natin. Sa mga ganitong laro ay wala tayong ibang aasahan kundi ang sarili natin. Maraming laro na ganito ang paraan nang pagsasagawa. Nakikipaglaban tayo sa ibang tao nang mag-isa o bilang isang indibidwal.

May mga gawain naman o laro na isinasagawa nang maramihan. Nakakakuha tayo rito ng tulong sa ibang tao at natututuhan din natin kumilos at maisagawa ang mga bagay– bagay nang may mga kasama. Natututuhan natin ang kooperasyon at pakikihalubilo sa ibang mga tao. Kabilang sa mga

ganitong klase ng gawain ay ang mga laro na ginagawa nang may kapareha.

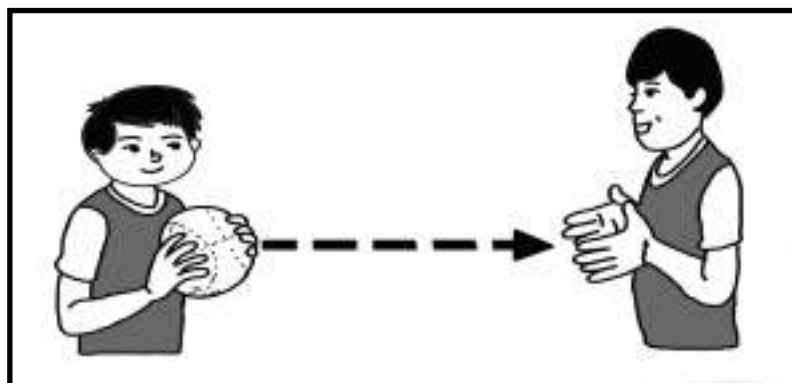
Sa araling ito ay matututuhan mo na makibahagi sa mga pisikal na aktibidad na magpapaunlad ng kooperasyon at pakikipagtulungan sa ibang tao.

May mga aktibidad o laro na may kapareha upang manalo o maisagawa ang layunin ng gawain. Kinakailangan na magkasundo at magkaisa ang inyong mga kilos upang manalo. Halimbawa sa mga ganitong aktibidad ay ang mga larong may kapareha. Ito ay ilang gawain, aktibidad, o laro na mayroon kang kapareha upang maisagawa ang layunin. Katulad ng Patintero na kung saan ay mayroon kang mga kasama, hindi lang kapareha upang maisagawa ang mga layunin ng laro. Kung hindi magtutulungan ang mga kalahok sa larong ito ay hindi maisasagawa nang tama na maharangan at mataya ang kabilang kupunan.

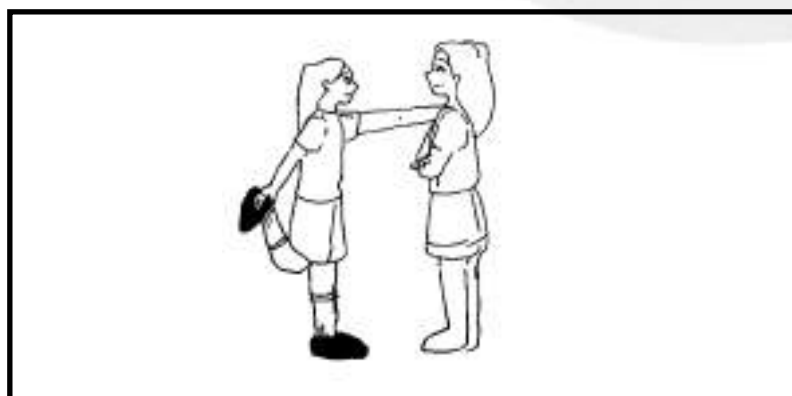
Bago mo alamin ang iba't ibang gawain o larong magkapareha ay dapat gawin muna natin ang mga *warm-up* na ehersisyo.

Gawin ang mga ito nang may kasama o kapareha. Maaari mong imbitahan ang iyong magulang o kung

sinumang nakatatanda ang pwede.



Sapuhang Bola. Kailangan gumamit dito ng bola, o kung wala ay maaaring gumamit ng ibang bagay na kaya mong ibato at sapuhin tulad ng unan, binilog na mga papel at iba pa. Ang gagawin lamang ay ipasa sa iyong kapareha ang bola o kung anumang gamit ang gagamitin para sa gawain. Sasaluhin ito ng iyong kapareha at ipapasa niya din ito pabalik sa iyo. Gawin ito ng paulit-ulit. Bilangin kung ilan ang magagawa ninyo sa loob ng isang minuto.



Pagbanat ng mga Hita. Ito ay maaaring gawin nang

kasama para sa mas maayos na balanse. Ilagay ang kanang kamay sa balikat ng kapareha. Pagkatapos ay hawakan ang iyong kaliwang paa at itupi ang iyong kaliwang paa patalikod papunta sa iyong likod. Mas malapit sa may likod ay mas maganda at mas maayos. Gawin ito sa loob ng walong (8) segundo. Matapos itong gawin sa kaliwang paa ay gawin naman ito sa kabila. Gawin ang parehong gawain sa kanang paa habang ang kaliwang kamay naman ang nakalagay sa balikat ng iyong kapareha.

Figure 8 Ball Passes. Sa pagkakataong ito ay kinakailangan niyong gumamit ng maliit na bola, kung wala ay maaaring gumamit ng ibang bagay tulad ng binilog na mga papel o mga damit na maaaring kumatawan bilang bola. Tumayo sa tabi ng iyong kapareha. Iabot ang bola sa iyong kapareha pagkatapos ay iikot niya ang bola sa likod patungo sa harap ng kanyang katawan. Matapos ito ay iaabot niya sa 'yo ang bola at ikaw naman ang gagawa ng naturang kilos. Gawin muna ito nang mabagal sa loob

ng isang minuto. Matapos nito ay gawin na nang mas mabilis sa naunang ginawa sa loob din ng isa pang minuto. Ito ay isinasagawa na animoy gumagawa kayong dalawa ng bilang walo (8) gamit ang bola at ang inyong katawan.



Gawain sa Pagkatuto Bilang 1: Gawin ang mga warm-up na ehersisyo na nasa aralin. Maari kang humingi ng tulong sa mga mas nakatatanda na kasama mo sa bahay. Pagtapos ay sagutin ang sumusunod na tanong sa isang malinis na sagutang papel.

Mga Tanong:



1. Alin sa mga ehersisyong gawain ang pinakamadali mong isinagawa?
2. Alin sa mga ehersisyong gawain ang pinakamahirap mong isinagawa?
3. Paano mo at ng iyong kasama naisagawa nang wasto ang mga gawain?

Gawain sa Pagkatuto Bilang 2: Iguhit ang iyong paboritong ehersisyo na gawin. Sagutin ang mga

katanungan sa ibaba. Isulat ang sagot sa isang malinis na sagutang papel.

1. Anong ehersisyong gawain ang iyong iginuhit?
2. Paano isinasagawa ang ehersisyong ito?
3. Paano ito makatutulong upang mapanatiling malusog at maayos ang iyong pangangatawan?

Gawain sa Pagkatuto Bilang 3: Lagyan ng tsek (✓) ang hanay na may nakangiting mukha kung naisagawa nang wasto ang gawain. Lagyan ng tsek ang malungkot na mukha kung hindi ito naisagawa nang wasto.

Gawain		
Sapuhan Bola		
Pagbanat ng mga Hita		
Figure 8 Ball Passes		

E _____

Gawain sa Pagkatuto Bilang 4: Gumawa ng sariling *routine* o gawain na makagagamit ka ng isang bagay na maaari mong gamitin upang maisagawa ang isang kilos na tulad ng ginawa sa aralin. Seguraduhin

na maisasagawa ang routine na ito na may kapareha. Iguhit ang iyong naisip na gawain at sagutin ang mga tanong sa ibaba. Isulat ang iyong sagot sa isang malinis na sagutang papel.

Mga Tanong:

1. Ano ang itatawag mo sa gawain o *routine* na ito?
2. Ano ang mga hakbang sa pagsasagawa ng *routine* na ito?

Gawain sa Pagkatuto Bilang 5: Sagutin ang tanong sa ibaba at isulat ang iyong sagot sa isang malinis na sagutang papel.

1. Ano ang pinagkaiba ng mga kilos na naisasagawa mag-isa sa mga kilos na isinasagawa ng may kasama?

A

Punan ang mga patlang ng wastong salita upang makabuo ng makabuluhang kaisipan tungkol sa aralin. Isulat ang sagot sa malinis na papel.

Hindi lahat ng _____ at _____ ay kaya mong gawin sa sarili lang. Kadalasan ay kailangan ng _____ nang may kasama.

pangangatawan

malusog

makisama



Susi sa Pagwawasto

Week 1—2	Week 3—4	Week 5—6	Week 5—6
Learning Task 1 1. A 2. B 3. A 4. B 5. B	Learning Task 1 1. Paglukso 2. Paglalakad 3. Pagkandirit 4. Pag-igpaw 5. Pagtakbo	Learning Task 1 1. Sipá 2. Lagit-Lupa 3. Luksong Tinik 4. Luksong Baka 5. Palo Sebo	Learning Task 1 Sukatán ng Ka- kayahan
Learning Task 2 1. Bata B 2. Bata A	Learning Task 2 1. A 2. A 3. B 4. A 5. B	Learning Task 2 1. Taguan 2. Patintero 3. Piko 4. Agawan Base 5. Larong Pinoy	Learning Task 2 Sukatán ng Ka- kayahan
Learning Task 3 Sukatán ng Ka- kayahan	Learning Task 3 Sukatán ng Ka- kayahan	Learning Task 3 Sukatán ng Ka- kayahan	Learning Task 3 Sukatán ng Ka- kayahan
Learning Task 4 Sukatán ng Ka- kayahan	Learning Task 4 Sukatán ng Ka- kayahan	Learning Task 4 Sukatán ng Ka- kayahan	Learning Task 4 Sukatán ng Ka- kayahan
Learning Task 5 Sukatán ng Ka- kayahan	Learning Task 5 Sukatán ng Ka- kayahan	Learning Task 5 Sukatán ng Ka- kayahan	Learning Task 5 Sukatán ng Ka- kayahan

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.

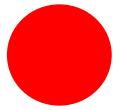


- ☆ -Nagawa ko nang mahusay. Hindi ako nahirapan sa pagsagawa nito. Higit na nakatulong ang gawain upang matutuhan ko ang aralin.
- ✓ -Nagawa ko nang maayos. Nahirapan ako nang bahagya sa pagsasagawa nito. Nakatulong ang gawain upang matutuhan ko ang aralin.
- ? -Hindi ko nagawa o nahirapan ako nang 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	

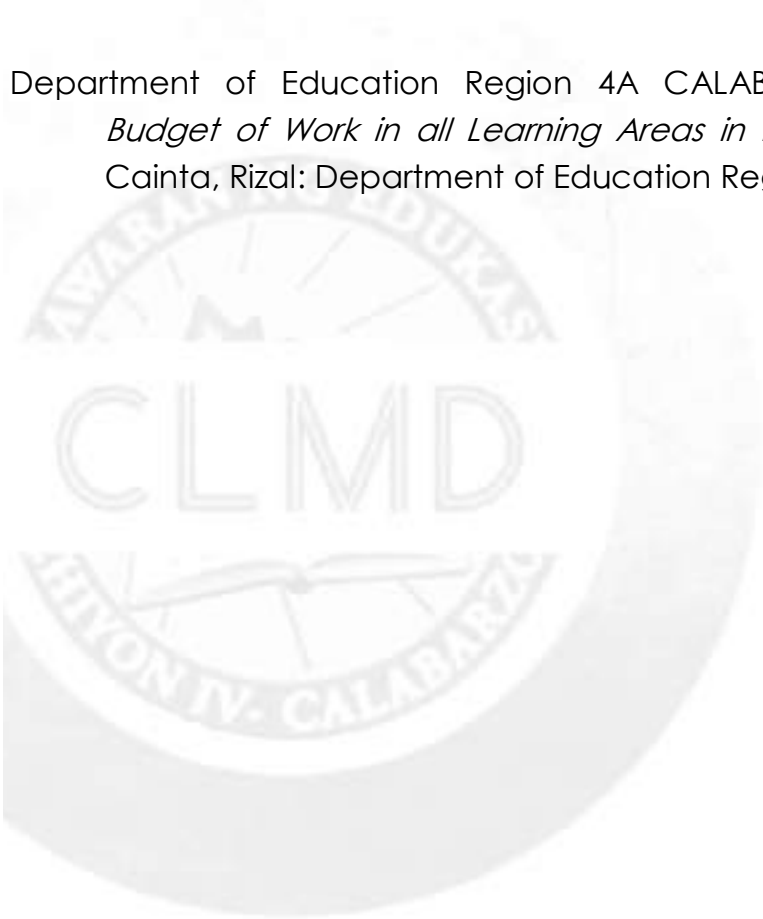
Paalala: Magkaparehong sagot ang ilalagay sa LP o Lebel ng Performans sa mga gawaing nakatakda ng higit sa isang linggo o week. Halimbawa: Ang aralin ay para sa Weeks 1-2, lalagyan ang hanay ng Week 1 at Week 2 ng magkaparehong ☆, ✓, ?.



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.





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

