

2

MAPEH (Physical Education) Unang Markahan



Isinasaad sa Batas Republika 8293, Seksiyon 176 na Hindi maaaring magkaroon ng karapatang-sipi sa anomang akda ang Pamahalaan ng Pilipinas. Gayonpaman, 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 aralin 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 aralin 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 sa Kagawaran.

Ang aralin 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 worksheets/activity sheets na ipagkakaloob ng mga paaralan at/o mga Sangay ng Kagawaran ng Edukasyon. Magagamit din ang iba pang mga paraan ng paghahatid kaalaman tulad ng Radio-based at TV-based Instructions o RBI at TVI).

Mga Tagasuri

MAPEH

(Physical Education)

Ikalawang Baitang

Regional Office Development Team: Job S. Zape Jr., Romyr L. Lazo, Fe M. Ong-ongowan, Lhovie A. Cauilan

Schools Division Office Development Team: Christopher R. Diaz, Juan R. Araojo Jr., Cristina C. Salazar, Priscilla V. Sallo, Rosanito S. Paras, Bernadette B. Patag, Ma. Theresa O. Sumarago, Ma. Rosario W. Carson, Algie A. Bonite, Ma. Teresa P. Barcelo, Baity S. Sacramento, Cristina F. Padullo, Anselmo C. Celeste Jr., Michael T. Tayona, Ruth C. Sta. Ana, Reina Joy D. Ecaldre, Jonalyn M. Nacu, Maricel D. Alaguia, Robinson M. Alegre, Czarynn N. Balane, Joanna Grace A. Agorilla, Larry C. Cayago, Maria Clariss D. Zurbito

MAPEH-Physical Education Ikalawang Baitang
PIVOT IV-A Learner's Material
Unang Markahan
Unang Edisyon, 2020

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

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 sinigurong naayon sa mga ibinigay na layunin.

Hinihiling ang iyong paggabay sa ating mga mag-aaral para sa ng 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.

Para sa Mag-aaral

Ang Modyul na ito ay ginawa bilang tugon sa iyong pangangailangan. Layunin nitong matulungan ka sa iyong pag-aaral habang wala ka sa loob ng silid-aralan. Hangad din nitong madulutan 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 ng modyul. Gumamit ng hiwalay na papel sa pagsagot sa mga pagsasanay.
2. Basahing mabuti ang mga panuto bago gawin ang bawat pagsasanay.
3. Maging tapat at may integridad sa pagsasagawa ng mga gawain at sa pagwawasto ng mga kasagutan.
4. Tapusin ang kasalukuyang gawain bago pumunta sa iba pang pagsasanay.
5. Pakibalik ang modyul na ito sa iyong guro o tagapagpadaloy kung tapos nang sagutin lahat ng pagsasanay.

Kung sakaling ikaw ay mahirapang sagutin ang mga gawain sa modyul na ito, huwag mag-aalinlangang konsultahin ang inyong guro o tagapagpadaloy. Maaari ka rin humingi ng tulong kay nanay o tatay, o sa nakatatanda mong kapatid o sino man sa iyong mga kasama sa bahay na mas nakatatanda sa iyo. Laging itanim sa iyong isipang hindi ka nag-iisa.

Umaasa kami, sa pamamagitan ng modyul na ito, makararanas ka ng makahulugang pagkatuto at makakakuha ka ng malalim na pang-unawa sa kaugnay na mga kompetensi sa MELC. Kaya mo ito!

Mga Bahagi ng PIVOT Modyul

	Bahagi ng LM	Nilalaman
Panimula	Alamin	Ang bahaging ito ay naglalahad ng MELC at ninanais na outcome 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	Subukin	Ang bahaging ito ay naghahanap ng mga aktibidad, gawain, nilalaman na mahalaga at kawili-wili sa mag-aaral, karamihan sa mga gawain ay umiinog lamang sa mga konseptong magpapaunlad at magpapahusay ng mga kasanayan sa MELC lalo na ang bahaging ito ay nagbibigay ng oras para makita ng mag-aaral ang alam niya, hindi pa niya alam at ano pa ang gusto niyang malaman at matutuhan.
	Tuklasin	
	Pagyamanin	
Pakikipagpalihan	Isagawa	Ang bahaging ito ay may iba't ibang gawain at oportunidad sa pagbuo ng kailangang Knowledge Skills and Attitude (KSA). Pinahihintulutan ng guro ang mga mag-aaral na makisali sa iba't ibang gawain at oportunidad sa pagbuo ng kanilang mga KSA upang makahulugang mapag-ugnay-ugnay ang kanilang mga natutuhan pagkatapos ng mga gawain sa D. Inilalantad ng bahaging ito sa mag-aaral ang totoong sitwasyon/ gawain ng buhay na magpapasidhi ng kaniyang interes upang matugunan ang inaasahan, gawing kasiya-siya ang kanilang pagganap o lumikha ng isang produkto o gawain upang ganap niyang maunawaan ang mga kasanayan at konsepto.
	Linangin	
	Iangkop	
Paglalapat	Isaisip	Ang bahaging ito ay nagtuturo sa mag-aaral ng proseso na maipakikita nila ang mga ideya, interpretasyon, pananaw, o pagpapahalaga at makalikha ng mga piraso ng impormasyon na magiging bahagi ng kanilang kaalaman sa pagbibigay ng repleksiyon, pag-uugnay o paggamit nang epektibong nito sa alinmang sitwasyon o konteksto. Hinihikayat ng bahaging ito ang mga mag-aaral na lumikha ng mga estrukturang konseptuwal na nagbibigay sa kanila ng pagkakataong pagsamahin
	Tayahin	

Tikas at Galaw ng Katawan

Aralin

Marami tayong kilos o galaw na ginagawa tulad ng pag-upo, paglakad at pagtayo.

Masasabi mo bang tama ang paraan mo ng pagsasagawa nito?

Maipakikita mo kaya na tama ang tikas ng iyong katawan habang ginagawa mo ang mga nasabing galaw?

Kaya mo bang sabihin ang mga paraan ng wastong pag-upo, paglakad at pagtayo?

Pansinin ang larawang nasa ibaba. Ano ang posisyon ng bata habang siya ay nagmumuni-muni?

Nasa wastong pamantayan ba ng pag-upo ang bata? Paano mo ito nasabi?



D

Gawain sa Pagkatuto Bilang 1: Tingnan ang mga larawan sa ibaba. Anong galaw ang ipinapakita sa bawat larawan? Isulat ang sagot sa iyong kwaderno.

Hanay A

1.



2.



3.



Hanay B

a. pagtayo

b. pag-upo

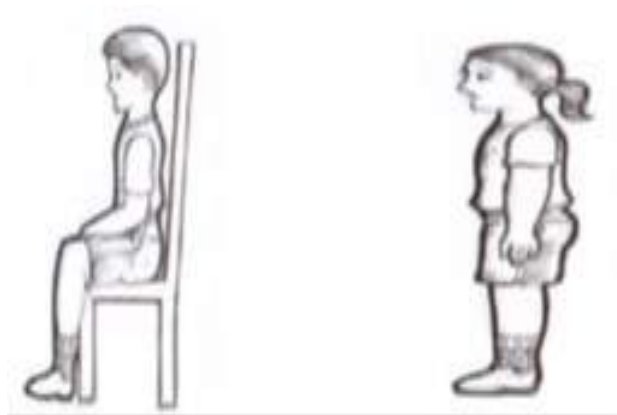
c. paglakad

Gawain sa Pagkatuto Bilang 2: Basahin ang kwento at sagutan sa iyong kwaderno ang mga tanong sa ibaba.

Malapit lamang ang bahay ni Yves sa pinapasukang paaralan. Kaya naglalalakad na lamang siya pagpasok dito. Habang patungo sa paaralan, ang kaniyang paningin ay nakatuon sa harap at diretsong lumalakad. Ang kaniyang mga kamay ay umiimbay nang halinhinan paharap at patalikod nang may koordinasyon sa galaw ng kanyang mga paa.

1. Sino ang papasok sa paaralan?
2. Anong galaw ng katawan ang ginagawa ni Yves?
3. Ilarawan mo kung paano niya ginawa ang kilos.

Gawain sa Pagkatuto Bilang 3: Pansinin ang larawan. Sagutin ang mga tanong sa ibaba sa iyong kwaderno.



1. Anong galaw ng katawan ang ipinapakita sa larawan?
2. Ilarawan kung paano nila ginagawa ang mga galaw. Tama kaya ang paraan nila sa pagsasagawa nito?

Gawain sa Pagkatuto Bilang 4: Tukuyin kung anong galaw ang tinutukoy sa pangungusap? Isulat ang letra ng tamang sagot sa iyong kwaderno.

1. Ang mga braso at mga kamay ay malayang nakalagay sa tagiliran. _____
2. Ang ibabang bahagi ng likod ay bahagyang nakalapat sa likuran ng upuan. _____
3. Ang mga paa ay magkahanay na may lima hanggang pitong sentimetro ang pagitan. Ang bigat ng iyong katawan ay nakasalalay sa kabuuan ng mga paa. _____
4. Ang mga kamay ay umiimbay nang halinhinan paharap at patalikod nang may koordinasyon sa galaw ng kanyang mga paa.
5. Ang mga paa ay magkadikit, magkahanay o maaaring ang isa ay

Gawain sa Pagkatuto Bilang 5: Basahing mabuti ang mga tanong. Isulat ang titik ng tamang sagot sa iyong kwaderno.

1. Saan nakalagay ang iyong mga kamay kung ikaw ay nakatayo?
A. sa tagiliran B. sa ulo C. sa likod
2. Ano ang gagawin mo sa iyong tuhod kung ikaw ay uupo?
A. ibabaluktot B. ididiretso C. itataas
3. Ano ang nangyayari sa iyong mga kamay tuwing ikaw ay naglalakad?
A. Ang mga kamay ay umiimbay nang sabay paharap at patalikod.
B. Ang mga kamay ay umiimbay nang halinhinan paharap at patalikod.
C. Ang mga kamay ay nakahinto sa tagiliran habang lumalakad.
4. Saan nakasalalay ang bigat ng katawan mo kapag ikaw ay nakatayo?
A. sa balakang B. sa tuhod C. sa paa D. sa balikat
5. Paano mo gagawin ang galaw na paglakad?
A. paatras B. pasulong C. patagilid

Gawain sa Pagkatuto Bilang 6: Tingnan ang larawan sa bawat bilang. Lagyan ng tsek (/) kung ang larawan ay nagpapakita ng wastong pag-upo, paglakad, o pagtayo at ekis (X) naman kung hindi. Isulat ang sagot sa iyong kwaderno.

1.



3.



2.



4.



Mahalaga na malaman mo kung paano ang tindig o **tikas ng iyong katawan**. Ito ay tumutukoy kung paano mo isinasagawa ang mga kilos tulad ng pagtayo, paglakad at pag-upo. Maaaring magkaroon ng hindi magandang epekto sa ating katawan kung mali ang ating tindig. Makikita mo sa mga sumusunod na larawan sa ibaba ang wastong tikas sa bawat galaw.

Wastong Pagtayo

Note: Iguhit ang tatlong larawan ng batang nakatayo. Ang dalawa ay mali ang tindig at ang isa naman ay wasto ang tindig. Lagyan ng tsek ang tama at ekis yung mali. Ang gagayahin lamang ay yung larawan.

Pagtayo

/ Tumayo nang tuwid

/ Nakaliyad ang dibdib

/ Nakapasok ang tiyan

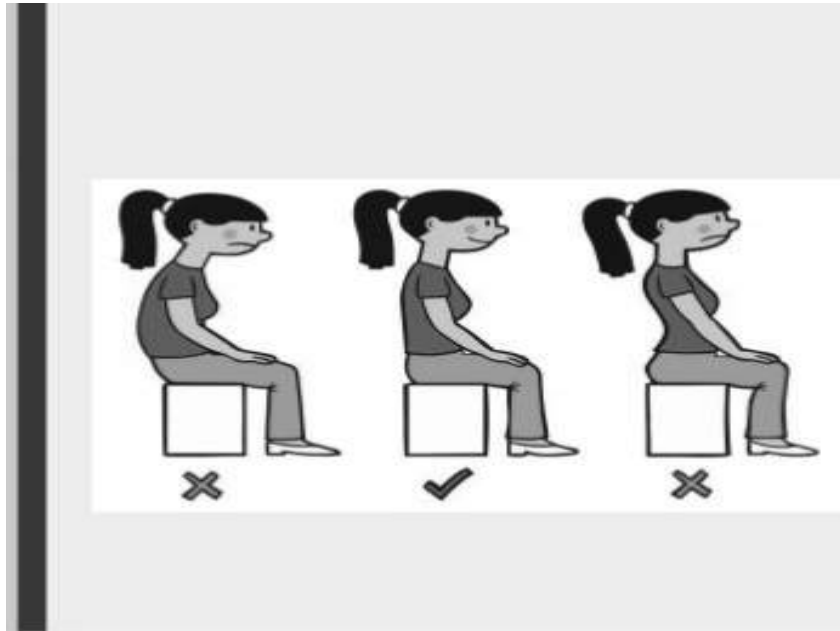


Ang pagtayo nang tuwid ay tumutulong sa бага, sa puso at sa lahat ng bahagi ng katawan upang gumana nang maayos.

Galaw at Hugis ng Katawan kapag Nakatayo

1. Ang mga paa ay magkahanay na may lima hanggang pitong sentimetro ang pagitan. Ang bigat ng katawan ay nakasalalay sa kabuuan ng mga paa.
2. Ang mga tuhod ay tuwid at relaks.
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.

Wastong Pag-upo



Ang tamang pag-upo ay ang pag-upo nang tuwid na ang likod ay nakasandal nang maayos sa likuran ng silya. Ang paa ay nakatapak sa sahig na maaaring nangunguna ang isa.

Galaw at Hugis ng Katawan kapag Nakaupo

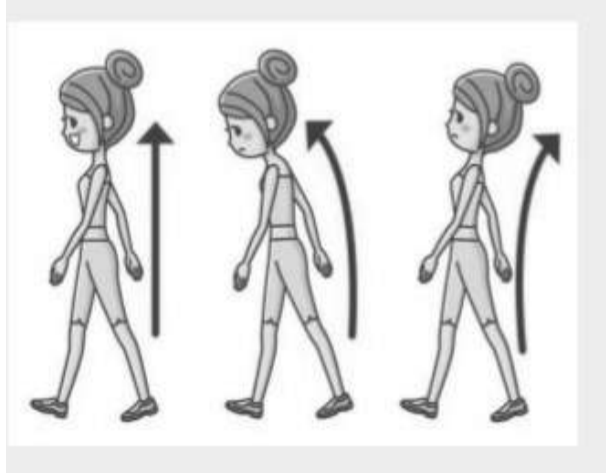
1. Ang mga paa ay magkadikit, magkahanay o maaaring ang isa ay nasa unahan ng isa at nakalapad sa sahig.
2. Ang balakang at tuhod ay nakabaluktot.
3. Ang ibabang bahagi ng likod ay bahagyang nakalapad sa likuran ng upuan.
4. Ang katawan ay tuwid at magkalinya.

Naisasagawa mo ba ang ganitong hakabang sa tamang pag-upo?_____

Wastong Paglakad

Paglakad

Ang maayos na paglakad ay nangangailangan ng maginhawang sapatos, maayos na pagsulong ng mga paa na tuwid ang ulo at baba ngunit nakatingin sa dinadaan.



Galaw at Hugis ng Katawan kapag Nakaupo

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.

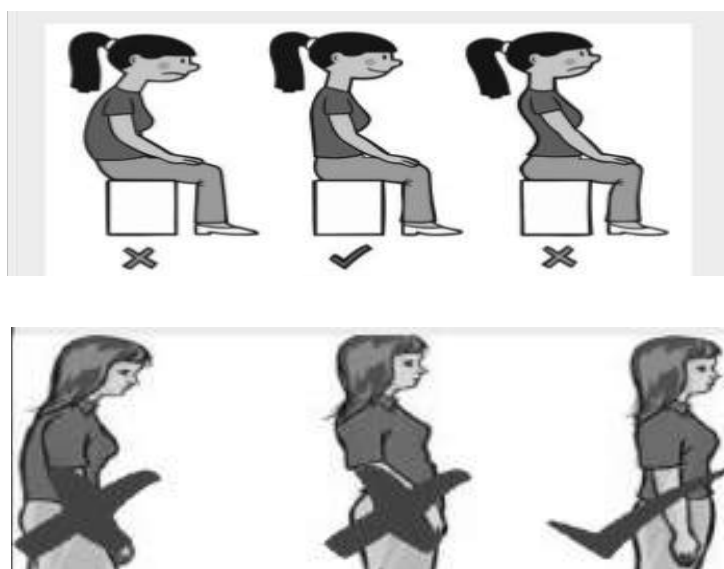
Kung iyong mapapansin, may maling tindig na isinama sa mga larawan upang mas mapagkumpara mo ang mali at tamang tikas o tindig sa paggawa ng mga kilos na pagtayo, pag-upo at paglakad.

Gawain sa Pagkatuto Bilang 7: Basahin ang sumusunod na pangungusap. Piliin ang angkop na sagot para rito. Isulat ang sagot sa iyong kwaderno.

1. Ang _____ ay naglalarawan kung paano ginagawa ang kilos.
A. tikas ng katawan B. galaw ng katawan
2. Ang pag-upo, pagtayo at paglakad ay halimbawa ng _____.
A. tikas ng katawan B. galaw ng katawan
3. Kung ang isang tao ay nakatayo at nakahukot ang likod at balikat, ibig sabihin ay _____ ng kanyang katawan.
A. tama ang tikas B. mali ang tikas
4. Kapag ikaw ay naglalakad, ano ang napapansin mo sa iyong mga kamay?
A. umiimbay nang halinhinan B. umiimbay nang sabay
5. Sundin ang mga paraan sa tamang pag-upo, pagtayo at paglakad upang magkaroon ng maayos na _____.
A. tikas ng katawan B. galaw ng katawan

Gawain sa Pagkatuto Bilang 8: Sa iyong kwaderno, isulat kung **tama** o **mali** ang galaw na ginawa ng tao sa pangungusap.

- _____ 1. Napagod si Yves sa paglalakad patungo sa paaralan kaya halos nakasandal na siya sa pag-upo sa upuan.
- _____ 2. Pinatayo ni Gng. Sta. Ana ang kanyang mag-aaral, lahat ay nakatayo nang tuwid at nakalagay sa tagiliran ang kanilang mga kamay .
- _____ 3. Si Enteng ay bibili sa tindahan. Habang lumalakad, siya ay nakatingin nang direktso sa daan at pasulong ang kilos.
- _____ 4. May pagsusulit si Lyle Marion kaya agad siyang umupo sa kanyang upuan. Ngunit habang nagsasagot ay sobra ang kanyang pagkakayuko.
- _____ 5. Palakad-lakad si G. Crisologo sa isang mall. Ang kanyang mga kamay ay umiimbay nang halinhinan sa harap at sa likod na may koordinasyon sa kanyang mga paa.



Ang pagtayo nang tuwid ay tumutulong sa baga, sa puso at sa lahat ng bahagi ng katawan upang gumana nang maayos.

Gawain sa Pagkatuto Bilang 9: Isulat ang kasalungat ng salitang may salungguhit upang maging wasto ang paraan ng pagsasagawa ng galaw. Piliin sa mga salita sa ibaba ang tamang sagot. Isulat ito sa iyong kwaderno.



Wastong Paraan ng Paglakad

1. Tumayo nang pabaluktot.
2. Ang mga daliri sa paa ay nakaturo nang tuwid sa likuran.
3. Lumakad nang paurong.
4. Iimbay ang mga braso nang sabay habang naglalakad .
5. Ang tuhod ay bahagyang nakatuwid habang naglalakad.

pasulong

nakabaluktot

tuwid

harapan

halinhinan

Gawain sa Pagkatuto Bilang 10: Basahin ang mga hakbang sa paglakad nang tuwid. Hikayatin ang kapatid o sinomang miyembro ng pamilya na sumabay sa iyong gawain. Ilarawan ang iyong damdamin hinggil sa nasabing gawain. Isulat ito sa iyong kwaderno.

Magsanay lumakad nang tuwid sa pamamagitan ng pagsunod sa mga sumusunod na panuto. Isagawa ang bawat hakbang na may bilang na apat.

Mga Hakbang:

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 makabalik sa dating lugar.

Ang aking gawain sa paglakad nang tuwid kasama ang aking

_____ ay _____

_____.

Ang aming ginawang hakbang gaya ng _____

ay _____.

Sundin ang mga sumusunod na panuto habang isinasagawa ang tamang pag-upo.

1. Umupo sa upuan.
2. Siguraduhing ang mga paa ay magkadikit, magkahanay o maaaring ang isa ay nasa unahan ng isa at nakalapat sa sahig.
3. Tingnan kung ang balakang at tuhod ay nakabaluktot.
4. Bahagyang ilapat sa sandalan ng upuan ang ibabang bahagi ng likod. Ang katawan ay tuwid at magkalinya.



Gawain sa Pagkatuto Bilang 11: Basahin ang mga hakbang na gagawin sa tamang pamamaraan ng pag-upo. Sagutan ang nakasaad sa ibaba sa iyong kwaderno.

1. Hikayatin ang iyong kapatid o sinomang miyembro ng pamilya na tingnan kung nakasusunod sa pamantayan na nakasaad sa itaas ang pagsasagawa mo ng pag-upo.
2. Ulitin ang hakbang mula 1-4.
3. Isulat ang iyong naramdaman habang naglalakad kasama ang iyong miyembro ng kapamilya.
4. Isulat ang pangalan ng iyong magulang/kapatid na nakasama sa

Ang aking paglalakad ay _____

_____.

Pangalan at Lagda ng Magulang/Kapatid/: _____
_____.

(Note: Maaaring pinsan o sinomang miyembro ng pamilya na kasama sa bahay ang sumamang maglakad at lumagda.)

Gawain sa Pagkatuto Bilang 12: Basahin ang nakasaad na hakbang sa wastong gawi upang mapanatili ang tikas ng katawan.

1. Tumayo nang tuwid sa tabi ng pader o dingding.
2. Hayaang nakalapat ang ulo sa dingding.
3. Hayaang nakalapat ang balikat sa dingding.
4. Hayaang nakalapat ang likod sa dingding.
5. Tumingin nang tuwid.
6. Ituwid ang tuhod.
7. Iliyad ang dibdib (chest out).
8. Ipasok ang tiyan (tummy in).
9. Paglayuin ang mga paa na may 5 o 7 sentimetro ang layo.

Gawain sa Pagkatuto Bilang 13: Magbigay ng limang dahilan kung bakit kailangan nating panatilihin ang wastong tikas ng katawan. Isulat ito sa iyong kwaderno.

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



Gawain sa Pagkatuto Bilang 14: Upang magkaroon ng tamang tikas o tindig ng katawan habang ginagawa ang mga galaw kailangang sundin ang mga wastong paraan sa pag-upo at paglakad.

Makatutulong ito sa ibang bahagi ng ating katawan upang gumana nang maayos.

Gawin mo ang tatlong galaw, pag-upo, pagtayo at paglakad. Isulat sa sagutang papel ang **E** (Excellent) kung ito ay naisagawa ng napakahusay ang galaw, **G** (Good) kung mahusay, at **F** (Fair) kung hindi wasto ang galaw. Ilagay ang lagda ng iyong magulang sa iyong puntos na nakuha. Isulat ito sa iyong kwaderno.

Galaw at Tikas ng Katawan	Pamamaraan
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.	

Ang aking puntos na nakuha ay _____

_____.

Pangalan at Lagda ng magulang/kapatid/:_____

Gawain sa Pagkatuto Bilang 15: Upang magkaroon ng tamang tikas o tindig ng katawan habang ginagawa ang mga galaw kailangang sundin ang mga wastong paraan sa pag-upo, pagtayo at paglakad.

Makatutulong ito sa ibang bahagi ng ating katawan upang gumana nang maayos.

Gawin mo ang tatlong galaw: pag-upo, pagtayo at paglakad. Isulat sa sagutang papel ang **E** (Excellent) kung ito ay naisagawa nang napakahusay, **G** (Good) kung mahusay, at **F** (Fair) kung hindi wasto ang galaw. Isulat ito sa iyong kwaderno.

Galaw at Tikas ng Katawan	Pamamaraan
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.	

Ang aking puntos na nakuha ay _____

_____.

Pangalan at Lagda ng magulang/kapatid/: _____

Panandaliang Pagtigil

Aralin

I

WEEKS

5-8

Ang araling ito ay binuo at isinulat para sa iyo. Ito ay makatutulong sa iyo upang maisagawa nang tama ang mga **konsepto ng paggalaw**. Natatalakay sa araling ito ang mga maaaring maisagawa habang nasa **panandaliang pagtigil** ang ating katawan.

Pagkatapos mong pag-aralan ang araling ito, ikaw ay inaasahang makalilikha ng symmetrical at asymmetrical na hugis gamit ang katawan at maisasagawa ang mga panandaliang pagtigil ng katawan sa simetrikal at asimetrica na hugis gamit ang iba't bang parte ng katawan bukod sa mga paa bilang "base of support".

Ano-ano ang mga galaw ng iyong mga paa habang nasa loob ng tahanan? Kailan mo naisasagawa ang mga galaw na ito?

Ang paggalaw ay mahalagang kilos na dapat ay regular or palagian mong ginagawa sa araw araw. Halimbawa, sa paggising sa umaga, itinataas mo ba ang iyong mga kamay upang iunat ito mula sa mahabang oras ng pagkakahiga sa nagdaang gabi?

Subukang gawin ang mga pagkilos na ito:

- 1) Itaas ang mga kamay at pagdaupin ang mga palad habang nakataas.
- 2) Ibaba ang mga kamay pagkatapos na ito ay mapagdaop sa itaas.
- 3) Gawin ito nang walong ulit.

Ano ang iyong pakiramdam sa gawaing nabanggit?

Gawain sa Pagkatuto Bilang 1: Suriing mabuti ang larawan. Sagutin ang mga tanong. Isulat ang iyong sagot sa kwaderno.



1. Ano ang ginagawa ng bata sa larawan?
2. Anong parte ng katawan ang kanyang ginamit upang manatili sa ganitong posisyon?
3. Maaari bang manatili ang bata sa ganitong posisyon sa matagal na panahon? Bakit?
4. Ano ang masasabi mo sa bahaging ginamit sa paggalaw. Ito ba ay symmetrical o asymmetrical?

Note: Ang larawan na ginamit ay isang gabay upang maipakita ng manunulat kung ano ang nais ipakitang galaw ng katawan. Huwag gagayahin ang nakasaad na kilos sa larawan.

Gawain sa Pagkatuto Bilang 2: Suriing mabuti ang mga sumusunod na larawan at sagutin ang mga katanungan. Isulat ang sagot sa iyong kwaderno.



1



2








3

1. Ano ang masasabi mo sa unang larawan?
2. Anong bahagi ng katawan ang ginamit bilang pangsuporta?
3. Ano ang masasabi mo sa ikalawa at ikatlong larawan?
4. Anong parte ng katawan ang ginamit bilang pangsuporta?

Note: Ang mga larawan na ginamit ay isang gabay upang maipakita kung ano ang nais ipakitang galaw ng katawan.

D

Gawain sa Pagkatuto Bilang 3: Markahan ng tsek (/) ang larawang nagpapakita ng symmetrical at asymmetrical na hugis gamit ang iba't ibang parte ng katawan. Isulat ang sagot sa iyong kwaderno.

		Asymmetrical	Symmetrical
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			

Gawain sa Pagkatuto Bilang 4: Tingnan ang dalawang larawan. Pag-aralan kung paano isinasagawa ang mga gawain sa bawat istasyon. Sundin ang mga hakbang. Sagutan ang mga tanong sa ibaba sa iyong kwardeno.

1. Gawin ang mga sumusunod na galaw ng katawan.
2. Gayahin ang nasa larawan.
3. Ipalakpak ang kamay ng tatlong beses pagkatapos isagawa ang bawat istasyon.

Station 1

Stride Standing



Station 2

Half Kneeling



Station 3

Dog Stand



Station 4

Frog Sit

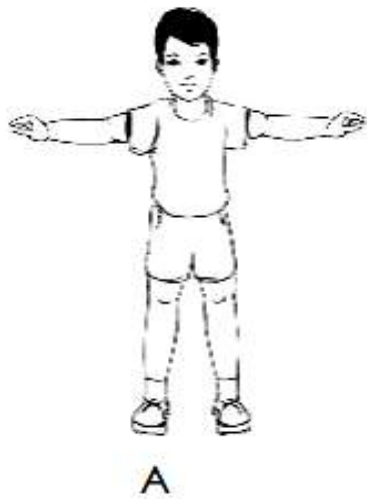


Magaling! Naisagawa mo nang maayos ang gawain!

Ngayon sagutin mo ang sumusunod na katanungan.

1. Anong posisyon ng katawan ang ipinakita mo sa Station 1?
2. Anong bahagi ng katawan naman ang ginamit mo bilang pang-ibabang suporta habang isinasagawa ang Station 2?
3. Kaya mo bang gawin nang matagal ang isinagawa mo sa Station 3?
4. Ano ang naramdaman mo habang isinasagawa ang Station 4?

Gawain sa Pagkatuto Bilang 5: Tingnan at pag-aralan ang mga larawan. Pagkatapos, sagutin ang mga tanong sa iyong kwaderno.



1. Ano ang masasabi mo sa bawat larawan?
2. Anong bahagi ng katawan ang ginamit bilang pang-ibabang suporta?

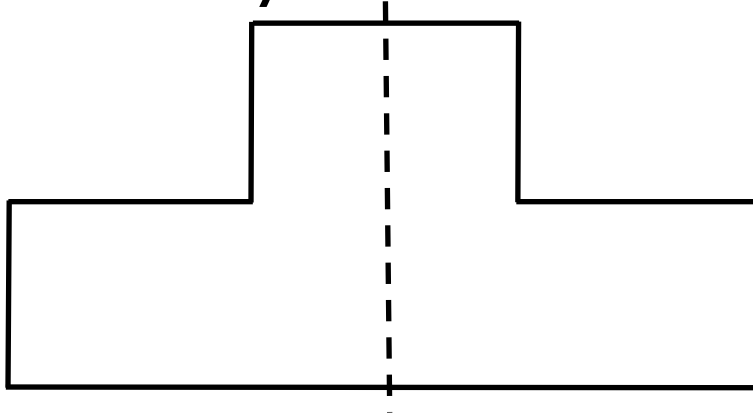
Nakita ninyo ang dalawang uri ng hugis at posisyon.

Ang hugis sa kanan ay **asymmetrical** at ang nasa kaliwa ay **symmetrical**.

Ang larawan A ay nagpapakita ng balanse. Kung hahatiin ito sa gitna, pareho ang hugis ng dalawang bahagi kaya tinawag itong **symmetrical**.

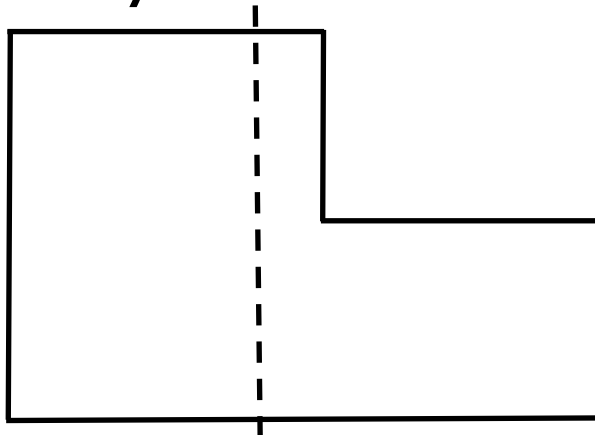
Ang larawan B naman ay nagpapakita ng pagiging hindi balanse. Kung hahatiin ito sa gitna, hindi pareho ang mga hugis ng dalawang bahagi kaya tinatawag itong **asymmetrical**.

Symmetrical



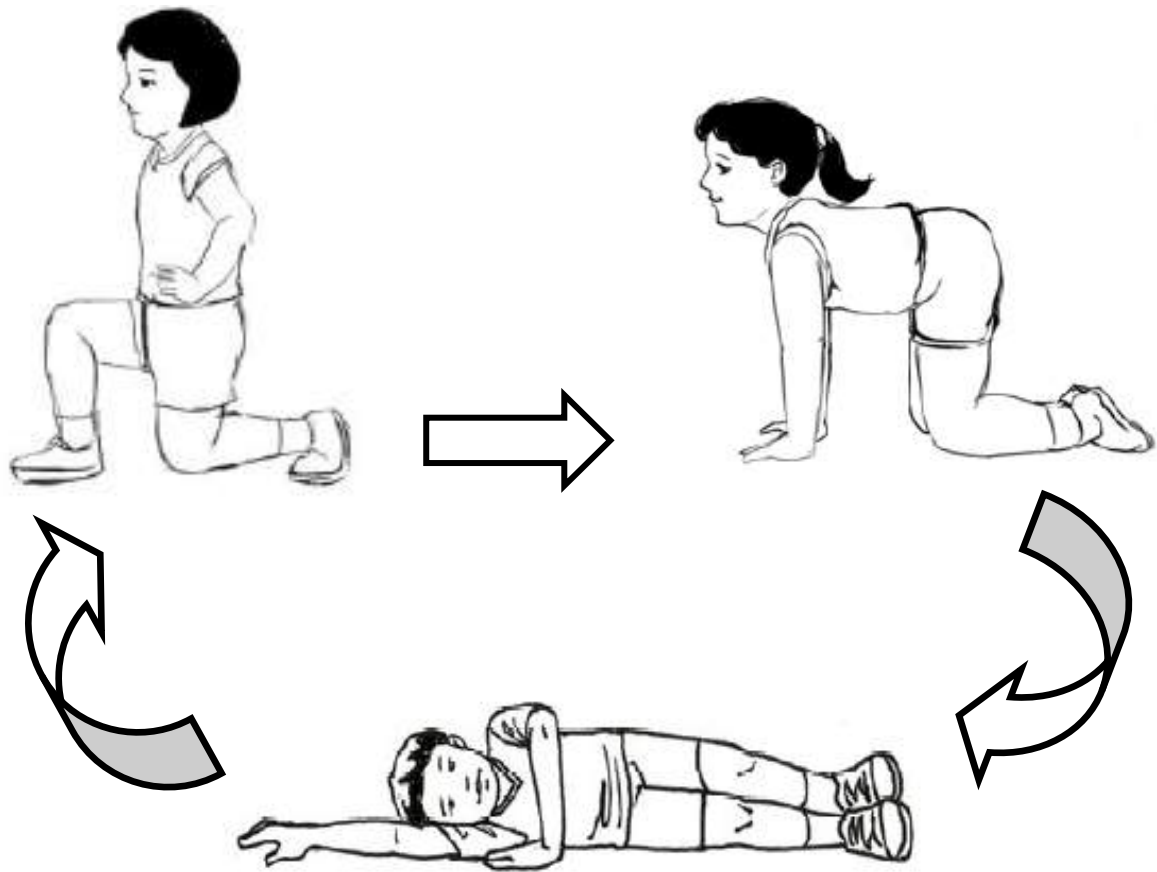
Kapag hinati ito sa gitna, pareho ang hugis ng dalawang bahagi.

Asymmetrical



Kapag hinati ito sa gitna hindi pareho ang mga hugis sa dalawang bahagi.

Gawain sa Pagkatuto Bilang 6: Isagawa ang mga nakikita sa larawan. Sagutan ang mga sumusunod na mga katanungan. Isulat ang iyong sagot sa iyong kwaderno.



1. Anong posisyon ng katawan ang iyong nagustuhan sa mga isinagawa mo?
2. Bukod sa iyong mga paa, anong bahagi ng iyong katawan ang ginamit mo bilang pang-ibabang suporta?
3. Anong galaw ng katawan ang nagpapakita ng symmetry?
4. Alin naman ang nagpapakita ng asymmetry?

Gawain sa Pagkatuto Bilang 7: Ang mga sumusunod ay mga gawain natin araw-araw. Tukuyin kung anong bahagi ng katawan ang ginamit bilang pang-ibabang suporta. Isulat ang iyong sagot sa iyong kwaderno.

1. _____



2. _____



3. _____



4. _____



5. _____





Gawain sa Pagkatuto Bilang 8: Kasama ang iyong kapatid o iba pang miyembro ng pamilya, isagawa ang gawain sa ibaba. Gamitin ang guide sa pagpupuntos sa iyong gawain. Isulat ang iyong puntos sa iyong kwaderno.

Chest and Leg/Arms Raising

1. Humiga sa sahig.
2. Iunat ang mga bisig patagilid na nakabukas ang mga palad.
3. Itaas ang kamay, ulo at iangat ang dibdib kasama ang mga paa at binti.
4. Ilagay ang balanse sa tiyan.
5. Gawin ito sa loob ng limang segundo.

Pagpupuntos:

Mahusay— Kung naisagawa ang mga pamamaraan ng pagsasagawa nang tama at maayos ayon sa pagkakasunod-sunod.

Kasiya-siya—Kung ang isa sa mga pamamaraan ng pagsasagawa ay hindi naisagawa nang tama at maayos ayon sa pagkakasunod-sunod.

Nangangailangan ng Kagalingan— Kung hindi naisagawa nang tama at maayos ang pamamaraan ng pagsasagawa ayon sa pagkakasunod-sunod.

Ang aking puntos ay _____. Natutunan ko na _____.



Gawain sa Pagkatuto Bilang 9: Basahin ang wastong pamamaraan ng pagsasagawa ng leg raise up. Isulat ang iyong puntos sa iyong kwaderno.

Leg Raise Up

- Umupo na nakalapad ang mga kamay sa sahig sa likod ng puwit.
- Dahan-dahang iangat ang mga binti.
- Ilagay ang balanse sa mga kamay.
- Gawin ito sa loob ng limang segundo.

Pagpupuntos:

Mahusay— Kung naisagawa ang mga pamamaraan ng pagsasagawa nang tama at maayos ayon sa pagkakasunod-sunod.

Kasiya-siya— Kung ang isa sa mga pamamaraan ng pagsasagawa ay hindi naisagawa nang tama at maayos ayon sa pagkakasunod-sunod.

Nangangailangan ng Kagalingan— Kung hindi naisagawa nang tama at maayos ang pamamaraan ng pagsasagawa ayon sa pagkakasunod-sunod.

Ang aking puntos ay _____. Natutunan ko na _____

_____.

Paalala: Kinakailangan ng patnubay at gabay ng guro/magulang/ nakakatanda habang isinasagawa ang gawain upang maiwasan ang sakuna.

Hand Stand

a. Isagawa ang Hand Stand Position na gamit ang mga kamay bilang pang-ibabang suporta.

b. Manatili sa ganitong posisyon sa loob ng limang segundo.

Pagkatapos isagawa ay sagutin ang mga sumusunod:

1. Anong mga kasanayan ang iyong naisagawa?
2. Anong hugis ang iyong naipakita sa pamamagitan ng iba't ibang bahagi ng katawan bilang pang-ibabang suporta?
3. Paano mo isinagawa ang mga kasanayan?

Pagpupuntos:

Mahusay— Kung naisagawa ang mga pamamaraan ng pagsasagawa nang tama at maayos ayon sa pagkakasunod-sunod.

Kasiya-siya—Kung ang isa sa mga pamamaraan ng pagsasagawa ay hindi naisagawa nang tama at maayos ayon sa pagkakasunod-sunod.

Nangangailangan ng Kagalingan— Kung hindi naisagawa nang tama at maayos ang pamamaraan ng pagsasagawa ayon sa pagkakasunod-sunod.

Ang aking puntos ay _____. Natutunan ko na _____

_____.

Isagawa ang mga sumusunod na gawain. Maaaring pagsanayan muna ang mga hakbang na gagawin bago ito isagawa. Gamitin ang rubrics sa pagmamarka ng iyong natutuhang kasanayan.

Gawain sa Pagkatuto Bilang 10: Gawin ang mga sumusunod na hakbang. Isulat ang iyong puntos sa iyong kwaderno.

A. One Knee and Hand Balance

- a. Lumuhod sa sahig na magkadikit ang mga hita.
- b. Ibaluktot ang katawan pauna na ang kaliwang kamay na nakataas at kapantay ng balikat.
- c. Itaas ang kanang paa at manatili sa ganitong ayos sa loob ng limang segundo.
- d. Ulitin ang galaw nang halinhinan ng tatlong beses.

B. "V" Sit

1. Umupo sa sahig na nakaunat ang mga paa at mga kamay paitaas na gumagawa ng "V" na letra.
2. Ilipat ang bigat ng katawan sa iyong puwitan.

Pagpupuntos:

Mahusay— Kung naisagawa ang mga pamamaraan ng pagsasagawa nang tama at maayos ayon sa pagkakasunod-sunod.

Kasiya-siya—Kung ang isa sa mga pamamaraan ng pagsasagawa ay hindi naisagawa nang tama at maayos ayon sa pagkakasunod-sunod.

Nangangailangan ng Kagalingan— Kung hindi naisagawa nang tama at maayos ang pamamaraan ng pagsasagawa ayon sa pagkakasunod-sunod.



Gawain sa Pagkatuto Bilang 11: Suriin ang mga larawan. Tukuyin kung ito ay naglalarawan ng Chest and Leg/Arms Raising, Legs Raise Up o Hand Stand. Ilagay sa iyong kwaderno ang iyong sagot.

1.



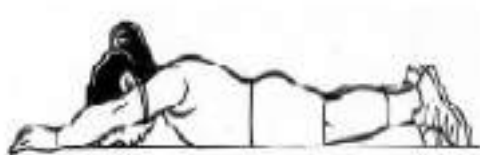
Sagot: _____

2.



Sagot: _____

3.



Sagot: _____

4.



Sagot: _____

5.



Sagot: _____



K to 12 Physical Education Curriculum Guide (Grade 1 to Grade 10)
May 2016

K to 12 Curriculum Implementation and Learning Management Matrix
(SHS Core Subjects)

Learner's Material in Music, Art, Physical Education and Health 2,
DepEd. Rogelio F. Falcutila, John M. Chavez, Rhodora B. Pena,
Corazon C. Flores, 2013 pp.295-299.

Teaching Guide in Music, Art, Physical Education and Health 2, DepEd.
Rogelio F. Falcutila, John M. Chavez, Rhodora B. Pena, Corazon
C. Flores, 2013 pp. 163-166.

PAG-AARU NG PAMAHALAAN
HINDI IPINAGBIBILI

Para sa mga katanungan o puna, sumulat o tumawag sa:

Department of Education Region 4A CALABARZON

Office Address: Gate 2 Karangalan Village, Cainta, Rizal

Landline: 02-8682-5773, local 420/421

Email Address: lrmd.calabarzon@deped.gov.ph



PIVOT 4A CALABARZON