

PIVOT^{4A} LEARNER'S MATERIAL



GRADE 3 MAPEH (PE)



QUARTER 4

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

Physical Education

Ikatlong Baitang

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

Mary Ann S. Cagayan
Content Creator & Writer

Angela A. Morando
Internal Reviewer & Editor

Fe M. Ong-ongowan, Nino Paulo Crispe & Ednelinda B. Robles
Layout Artist & Illustrators

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

Ephraim L. Gibas
IT & Logistics

Barry Aquino, TRP Inc.
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 G3

Isinasaad sa Batas Republika 8293, Seksiyon 176 na hindi maaaring magkaroon ng karapatang-ari sa anumang akda ang Pamahalaan ng Pilipinas. Gayumpaman, kailangan muna ang pahintulot ng ahensiya o tanggapan ng pamahalaan na naghanda ng akda kung ito ay pagkakakitaan. Kabilang sa mga maaaring gawin ng nasabing ahensiya o tanggapan ay ang pagtakda ng kaukulang bayad.

Ang mga akda (kuwento, seleksiyon, tula, awit, larawan, ngalan ng produkto o brand name, tatak o trademark, palabas sa telebisyon, pelikula, atbp.) na ginamit sa modyul na ito ay nagtataglay ng karapatang-ari ng mga iyon. Pinagsumikapang matunton ang mga ito upang makuha ang pahintulot sa paggamit ng materyales. Hindi inaangkin ng mga tagapaglathala at mga may-akda ang karapatang-aring iyon. Ang anumang gamit maliban sa modyul na ito ay kinakailangan ng pahintulot mula sa mga orihinal na may-akda ng mga ito.

Walang anumang bahagi ng materyales na ito ang maaaring kopyahin o ilimbag sa anumang paraan nang walang pahintulot ng Kagawaran.

Ang modyul na ito ay masusing sinuri at nirebisa ayon sa pamantayan ng DepEd Regional Office 4A at ng Curriculum and Learning Management Division CALABARZON. Ang bawat bahagi ay tiniyak na walang nilabag sa mga panuntunan na isinasaad ng Intellectual Property Rights (IPR) para sa karapatang pampagkatuto.

Mga Tagasuri

Gabay sa Paggamit ng PIVOT 4A Learner's Material

Para sa Tagapagpadaloy

Ang modyul na ito ay inihanda upang makatulong sa ating mga mag-aaral na madaling matutuhan ang mga aralin sa asignaturang **MAPEH (Physical Education)**. Ang mga bahaging nakapaloob dito ay sinegurong naaayon sa mga ibinigay na layunin.

Hinihiling ang iyong paggabay sa ating mga mag-aaral para sa paggamit nito. Malaki ang iyong maitutulong sa pag-unlad nila sa pagpapakita ng kakayahang magtiwala sa sarili na kanilang magiging gabay sa sumusunod na mga aralin.

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

Kung sakaling ikaw ay mahirapang sagutin ang mga gawain sa modyul na ito, huwag mag-aalinlangang konsultahin ang iyong guro o tagapagpadaloy. Maaari ka ring humingi ng tulong sa iyong magulang o tagapag-alaga, o sinumang mga kasama sa bahay na mas nakatatanda sa iyo. Laging itanim sa iyong isipang hindi ka nag-iisa.

Umaasa kami na sa pamamagitan ng modyul na ito, makararanas ka ng makahulugang pagkatuto at makakukuha ka ng malalim na pang-unawa. Kaya mo ito!

Mga Bahagi ng PIVOT 4A Modyul

	K to 12 Learning Delivery Process	Nilalaman
Panimula (Introduction)	Alamin	Ang bahaging ito ay naglalahad ng MELC at ninanais na resulta ng pagkatuto para sa araw o linggo, layunin ng aralin, pangunahing nilalaman at mga kaugnay na halimbawa para makita ng mag-aaral ang sariling kaalaman tungkol sa nilalaman at kasanayang kailangan para sa aralin.
	Suriin	
Pagpapaunlad (Development)	Subukin	Ang bahaging ito ay nagtataglay ng mga aktibidad, gawain at nilalaman na mahalaga at kawili-wili sa mag-aaral. Ang karamihan sa mga gawain ay umiinog sa mga konseptong magpapaunlad at magpapahusay ng mga kasanayan sa MELC. Layunin nito na makita o matukoy ng mag-aaral ang alam niya, hindi pa niya alam at ano pa ang gusto niyang malaman at matutuhan.
	Tuklasin	
	Pagyamanin	
Pakikipagpalihan (Engagement)	Isagawa	Ang bahaging ito ay nagbibigay ng pagkakataon sa mag-aaral na makisali sa iba't ibang gawain at oportunidad sa pagbuo ng kanilang mga Knowledge Skills, at Attitudes (KSA) upang makahulugang mapag-ugnay-ugnay ang kaniyang mga natutuhan pagkatapos ng mga gawain sa Pagpapaunlad o D. Inilalantad ng bahaging ito sa mag-aaral ang totoong sitwasyon/gawain sa buhay na magpapasidhi ng kaniyang interes upang matugunan ang inaasahan, gawing kasiya-siya ang kaniyang pagganap o lumikha ng isang produkto o gawain upang ganap niyang maunawaan ang mga kasanayan at konsepto.
	Linangin	
	Iangkop	
Paglalapat (Assimilation)	Isaisip	Ang bahaging ito ay maghahatid sa mag-aaral sa proseso ng pagpapakita ng mga idea, interpretasyon, pananaw, o pagpapahalaga upang makalikha ng mga piraso ng impormasyon na magiging bahagi ng kaniyang kaalaman sa pagbibigay ng epektibong repleksiyon, pag-uugnay, o paggamit sa alinmang sitwasyon o konteksto. Hinihikayat ng bahaging ito ang mag-aaral na lumikha ng mga estrukturang konseptuwal na magbibigay sa kaniya ng pagkakataong pagsama-samahin ang mga bago at dating natutuhan.
	Tayahin	

Ang modyul na ito ay nagtataglay ng mga pangunahing impormasyon at gabay sa pag-unawa ng mga Most Essential Learning Competencies (MELCs). Ang higit na pag-aaral ng mga nilalaman, konsepto at mga kasanayan ay maisasakatuparan sa tulong ng K to 12 Learning Materials at iba pang karagdagang kagamitan tulad ng Worktext at Textbook na ipagkakaloob ng mga paaralan at/o mga Sangay ng Kagawaran ng Edukasyon. Magagamit din ang iba pang mga paraan ng paghahatid ng kaalaman tulad ng Radio-based at TV-based Instructions o RBI at TVI.

Mga Kilos-Lokomotor at Di-Lokomotor

Aralin

I

Ang pag-aaral ng mga kasanayang kilos-lokomotor at di-lokomotor ay nangangailangan ng maingat na nakaplanong panuto. Ang pagsasanay at maagang pagwawasto ng mga mali ay makatutulong sa iyo upang mapag-aralan ang iyong sariling gawa.

Ngayon ay humanda ka sa mga gawain. Pag-aralan at gawin ang sumusunod na pampasiglang ehersisyo.

A. Mag-jogging sa kinatatayuan.....(8 bilang)

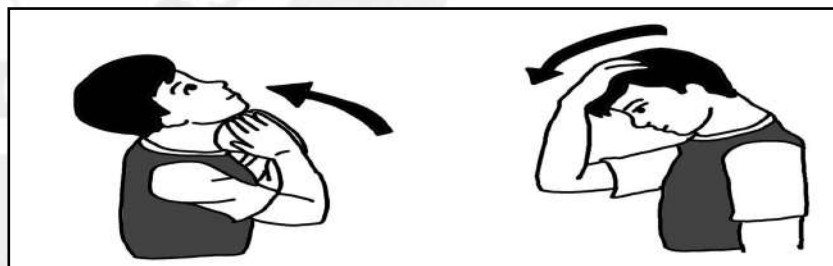
B. Lumakad sa kinatatayuan.....(8 bilang)

C. Inhale-exhale.....(10 bilang)

D. Head Bend

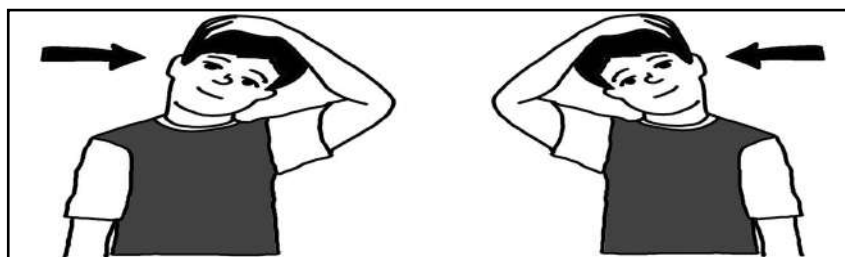
* Paharap na may suporta ng kamay....(4 bilang)

* Pahuli na may suporta ng kamay.....(4 bilang)



* Patagilid sa kanan na may suporta ng kamay
.....(4 bilang)

* Balik sa posisyon.....(4 bilang)



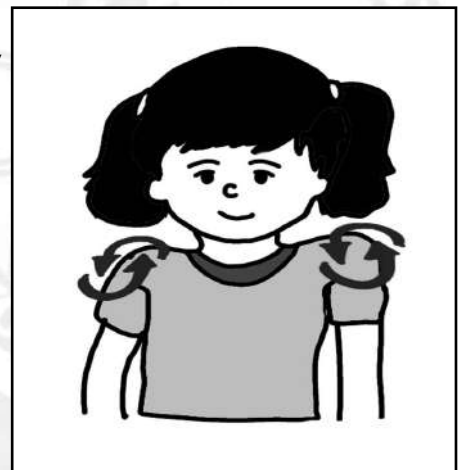
E. Head Twist

- * Pagpihit ng ulo pakanan.....(4 bilang)
- * Balik sa posisyon.....(4 bilang)
- * Pagpihit ng ulo pakaliwa.....(4 bilang)
- * Balik sa posisyon.....(4 bilang)



F. Shoulder Circle: nakababa ang mgakamay sa tagiliran

- * Paharap.....(4 bilang)
- * Pahuli.....(4 bilang)
- * Kamay sa dibdib na ang palad ay nakaharap sa baba



G. Trunk Twist

- * Pakanan.....(4 bilang)
- * Balik sa posisyon
- * Ulitin sa kaliwa.....(4 bilang)
- * Balik sa posisyon.....(4 bilang)



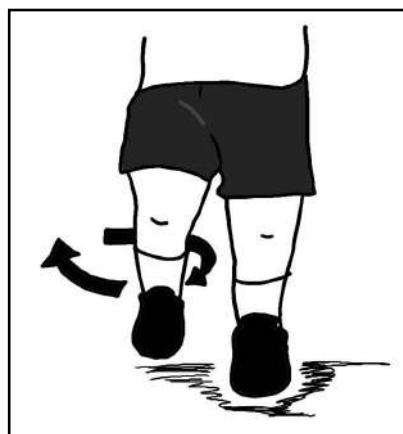
H. Knee Stretching/Pushing

- * Tumayo nang tuwid na ang mga kamay at paa ay magkalayo, kamay sa harapan na nakahawak sa hita.....(bilang 4)
- * Dahan-dahang ibaba ang Katawan.....(bilang 4)
- * Balik sa posisyon



I. Ankle (foot) Circle

- * Itaas ang kanang paa
- * Iikot pakanan 4 bilang at pakaliwa 4 bilang

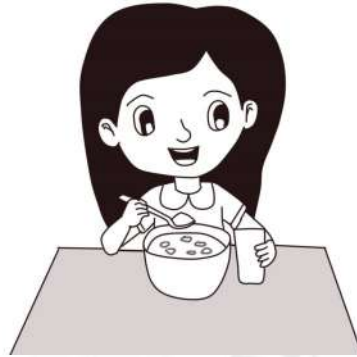


J. Panimulang posisyon half knee bend

- *Mag-**inhale** habang dahan-dahang iniuunat ang mga tuhod, ang mga braso sa tagiliran ay dahan-dahang itinataas.....(8 bilang)
- *Mag-**exhale** habang dahan-dahang ibinabalik ang mga braso sa dating posisyon(ulitin ng 3 beses)



May mga gawain na maaaring kilos-lokomotor o di-lokomotor. Tingnan at pag-aralan ang mga larawan sa ibaba.

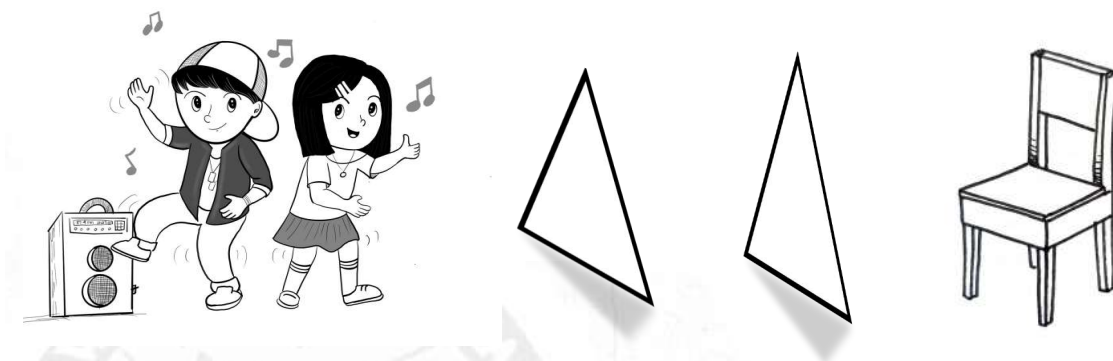


D

Gawain sa Pagkatuto Bilang 1: Buuin ang graphic organizer. Gawin ito sa iyong sagutang papel.



Gawain sa Pagkatuto Bilang 2: Humanap ng kapareha sa iyong bahay at bumuo ng dalawang pangkat. Gawin ang gawain habang umaawit ng "Sitsiritsit." Sagutin ang mga tanong pagkatapos. Gawin ito sa iyong sagutang papel.



Panuto:

- Hawakan ang kamay ng kapareha.
- Lumakad papunta sa unang cone at gawin ang pagbaluktot ng katawan.
- Pumunta sa ikalawang cone at pihitin ang katawan mula sa kaliwa pakanan. Magpatuloy ng lakad kasama ang kapareha.
- Pagkatapos umikot sa upuan, tumakbo, kumandirit, at lumukso pabalik sa linya, at tapikin ang kasunod na manlalaro.
- Ang pangkat na unang makakumpleto ng mga kilos ang panalo.

1. Sa pagsasagawa ng mga gawin, ang lahat ba ng kilos ay magkakapareho? Bakit?
2. Anong mga kilos ang iyong ginawa sa lugar na iyong kinatatayuan?
3. Ano namang kilos ang iyong ginawa sa pangkalahatang espasyo?
4. Ano ang tawag sa mga kilos na ito?



Gawain sa Pagkatuto Bilang 3: Awitin at gawin ang kilos ng awit na “Ako ay Maliit na Pitsel”. Sagutin ang mga tanong pagkatapos. Gawin ito sa iyong sagutang papel.

“Ako ay Maliit na Pitsel”

Ako ay maliit na pitsel
Heto ang tenga,
Heto ang bibig.
Kapag ako'y puno na
Inumin, isalin at ubusin.

1. Anu-anong kilos o galaw ang ginawa mo?
2. Tumigil ka ba sa isang lugar?
3. Paano mo ito ginawa?
4. Nasiyahan ka ba habang gumagalaw?

Gawain sa Pagkatuto Bilang 4: Awitin ang awit na may pamagat na “Say to the Lord I Love You” na may kilos. Lagyan ng puntos ang gawain pagkatapos. Gamitin ang rubric sa susunod na pahina.

“Say to the Lord I Love You”

I love you, I love you
Say to the Lord, I love you (2X)
Touch your finger to your nose
Bend from the waist way down
And touch your toes
And when you come up slowly start to sing
And say to the Lord I love you

I love you, I love you
 Say to the Lord, I love you (2X)
 Reach your hands up to the sky
 Look to the left and right and blink your eyes
 And when you turn around you'll start to sing
 And say to the Lord I love you
 I love you, I love you
 Say to the Lord, I love you (4X)
 Say to the Lord I love you

Krayterya	5-4 Points	3-2 Points	1-0 points
Pagkakagawa ng mga kilos	Napakahusay ng pagkakagawa ng kilos	Katamtaman ang pagkakagawa ng kilos	Kaunti o hindi nagawa ang kilos

A

Buuin ang kaisipan. Piliin ang sagot sa kahon sa ibaba. Gawin ito sa iyong sagutang papel.

Ang kombinasyon ng mga pangunahing _____ ay nakatutulong upang _____ ang _____ na kasanayan sa pamamagitan ng pagsasanay ng kilos ng _____ sa pansarili at pangkalahatang _____.

Ang pagkakaisa ay nakaaambag sa tagumpay ng pangkat.

kilos	madebelop	pisikal	katawan	espasyo
-------	-----------	---------	---------	---------

Pang-isahang Kilos o Galaw Gamit ang Ribbon, Hoop at Bola

I

Aralin

Ang pang-isahang kilos o galaw na may ribbon, hoop, bola, at anumang magagamit na mga materyal na katutubo sa panloob o panlabas na kapaligiran ay makatutulong upang maipakita ang sariling kakayahan.

Tingnan ang mga halimbawa ng mga sayaw at gawain na pang-isahan na ginagamitan ng ribbon, hoop at bola.



Ang laso o **ribbon** ay karaniwang gawa sa satin. Ang mga **ribbons** ay maaaring may iba't ibang kulay at may iba't ibang mga estilo ng pattern o disenyo sa mga ito. Ang haba ng laso ay depende sa kung anong antas. Ang laso ay dapat na naka-attach sa isang stick, karaniwan ay gawa sa payberglas o plastik.

Ang ritmikong himnastiko ang ehersisyo sa bola ay isang napakagandang elemento.

Ang bola ay dapat magkasya sa kamay ng isang gymnast upang hindi na kailangang pilitin kapag sinusubukan na mahuli ang nadulas na bola. Ang imbentaryo ay malayang nakasalalay sa kamay, maginhawa upang isagawa ang pangunahing elemento nito.

Para sa mga batang mula 8 hanggang 10 taon gulang ay kailangan na 17 sentimetro.

Ang hitsura ng bata ay dapat isaalang-alang dito. Kung siya ay maikli o maliit. Kaya mahalaga na masunod ang laki ng bola na dapat niyang gamitin.

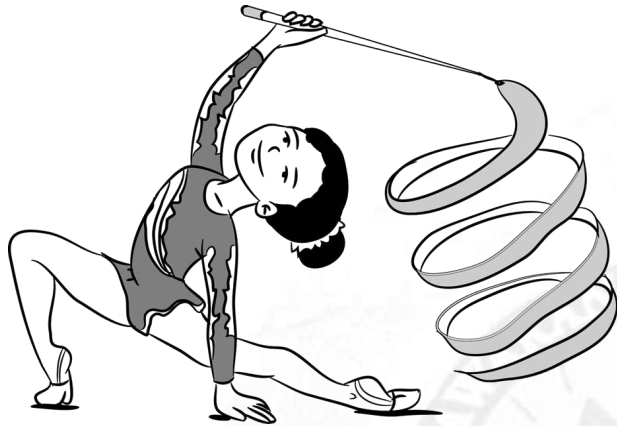
Nagawa mo na rin ba ang mga ito? Gusto mo bang matutuhan ang mga ito?

Gawain sa Pagkatuto Bilang 1: Isagawa ang kilos o galaw gamit ang hoop kasabay ang pag-awit ng “Tatlong Bibe”. Sagutin ang mga tanong pagkatapos. Isulat ang sagot sa iyong sagutang papel.

Tandaan: Tiyakin na ang iyong unang paikot ay matatag at mabilis, pagkatapos ay itulak pasulong at paatras mula sa iyong baywang sa isang sapat na mabilis na paggalaw upang mapanatili ang hoop. Tumayo nang tuwid; huwag kang umusbong o hayaang lumuhod ang iyong mga tuhod. Tiyaking ang iyong hoop ay may sapat na laki.

1. Nasiyahan ka ba sa gawain?
2. Nakatulong ba ang hoop upang maisagawa ang kakayahang pang-isahan? Paano?
3. Anu-anong mga kilos ang iyong ginawa?

Gawain sa Pagkatuto Bilang 2: Pag-aralan ang larawan ng batang gumagamit ng laso o **ribbon**. Tingnan ang kaniyang kilos at isagawa ang gawain ayon sa iyong kaya. Sagutin ang mga tanong pagkatapos. Gawin ito sa iyong sagutang papel.



1. Paano isinagawa ang gawain gamit ang laso o **ribbon**?
2. Naisyahan ka ba sa pagsasagawa nito?
3. Nakawiwili ba ang gawain gamit ang laso o **ribbon**?
4. Ano ang sinusukat ng gawaing ito sa iyo bilang mag-aaral sa ikatlong baitang? Bakit?
5. Nais mo ba itong isagawa kasama ang iba pang kasapi ng iyong pamilya? Bakit?

Gawain sa Pagkatuto Bilang 3: Isulat sa patlang ang **T** kung tama ang sagot at **M** kung mali. Isulat ang sagot sa iyong sagutang papel.

- _____ 1. Ang bola ay mahalagang kagamitan sa ritmikong himnastiko.
- _____ 2. Mahirap isagawa ang paggamit ng bola sa himnastiko.
- _____ 3. Maaring gamitin ang malaking bola kahit maliit ang bata.
- _____ 4. Isinasaalang-alang ang hitsura ng bata sa pagsasagawa ng himastiko gamit ang bola.
- _____ 5. Makakatulong ang bola para sa himnastikong gawain.

Gawain sa Pagkatuto Bilang 4: Sa gawaing ito, muling balikan ang nauna hanggang ikatlong gawain. Tayahin ang mga ginawang kilos sa pamamagitan ng paglalagay ng tsek sa kahon kaugnay ng iyong ginawa. Gawin ito sa sagutang papel.

Pagmamarka: 3 — Pinakamahusay

2 — Mahusay

1 — Nangangailangan pa ng pagsasanay

Gawain	Pagtataya sa Sarili			Pagtataya ng Guro/ Magulang		
	1	2	3	1	2	3
1. Gawain gamit ang hoop						
2. Gawain gamit ang laso o ribbon						
3. Gawain gamit ang bola sa pagdidribol						



Buin ang kaisipan. Piliin ang sagot sa kahon. Gawin ito sa iyong sagutang papel.

Ang pang-isahang kilos o galaw na may laso o _____, hoop, bola, at anumang magagamit na mga materyal na katutubo sa loob o labas na _____ ay makatutulong upang maipakita ang _____ kakayahan.

ribbon	kapaligiran	sariling
--------	-------------	----------

Panghalubilong Sayaw

Aralin

I

Ang panghalubilong sayaw ay isang uri ng sayaw ng pakikilahok sa mga pangmaramihang sayaw na binubuo ng pagpapalit ng kapareha bilang bahagi ng sayaw. Hinahayaan nito ang mga mananayaw na makasama ang bagong kapareha at hinahayaan ang mga bago na makisayaw sa mga marunong nang sumayaw, ngunit sa panahon ngayon ay maaaring ang mga kasapi ng pamilya ang makasama sa pagsasagawa nito, upang masiguro ang iyong kaligtasan.

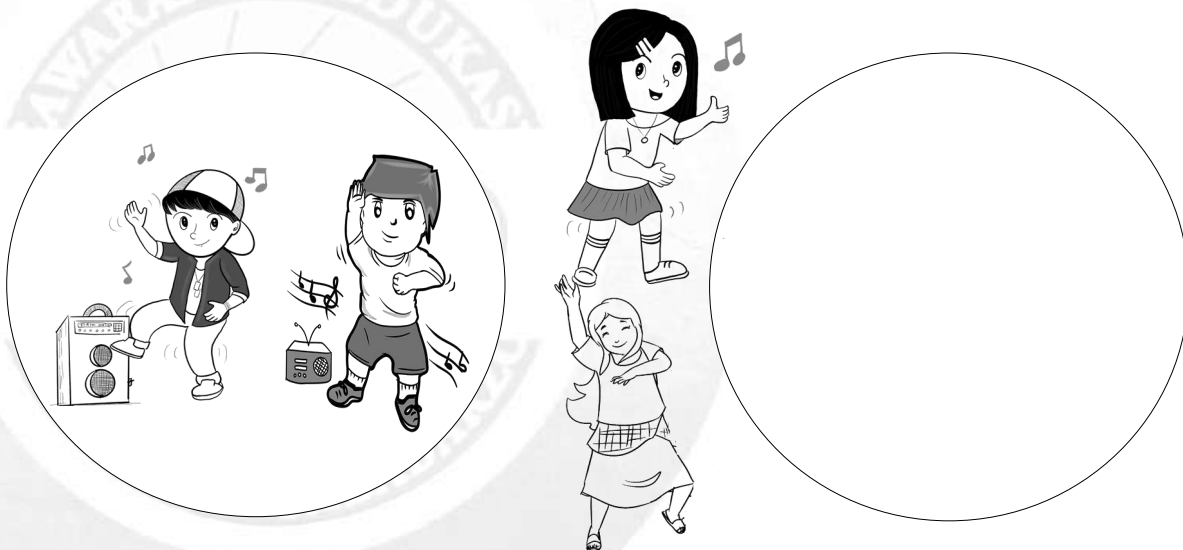
Ang paghalubilo, pakuwadrado, at paikot na pagsayaw ay ilan sa mga gawaing makapagpapagalaw ng iyong paa, makadaragdag ng saya, nakakakilala ng ibang tao, makabubuo nang maayos na kapaligiran, at makapagpapatagumpay ng isang gawain. Ang madalas na pagpapalit ng kapareha ay patunay na nakikihalubilo sa pagsayaw.



Halina at tayo'y sumayaw ng panghalubilong sayaw!

Gawain sa Pagkatuto Bilang 1: Gawin ang panghalubilong sayaw. Gawin ito kasama ang mga miyembro ng pamilya.

Gumawa ng dalawang malaking bilog. Ang mga lalaki ay nasa loob ng bilog na nakaharap pakaliwa samantalang ang mga babae ay nasa labas ng bilog na nakaharap paikot sa kanan. Awitin ang “Leron, Leron Sinta” nang dalawang beses. Ipalakpak ang kamay habang inaawit ito. Pagkatapos, magmartsa sa kinatatayuan habang umaawit. Humanap ng bagong kapareha.






Ang buong sayaw ay maaaring ulitin ng maraming beses.

Gawain sa Pagkatuto Bilang 2: Awitin ang “Paru-parong Bukid” ni Jorge Hernandez para sa pagsasagawa ng Panghalubilong Sayaw na Kaibigan. Isagawa ito kasama ang mga miyembro ng pamilya bilang kapalit ng kaibigan.



Bigyan ng puntos ang isinagawang gawain gamit ang rubrik sa susunod na pahina. Lagyan ng tsek (✓) kung sang-ayon ka sa mukha na naglalarawan ng iyong sagot at lagyan ng ekis (X) kung hindi. Gawin ito sa iyong sagutang papel.

Paalala:

- Ang sayaw ay maaaring simulan gamit ang kaliwa o kanang paa.
- Ang mga hakbang ay kailangang magaan.
- Ang mga mananayaw ay umaawit habang sumasayaw.
- Ang buong sayaw ay maaring ulitin nang maraming beses.

			
1. Nasiyahan ako sa ginawang panghalubilong sayaw.			
2. Hindi ko gusto ang panghalubilong sayaw.			
3. Ang panghalubilong sayaw ay nakabubuo ng kaaway.			
4. Ang panghalubilong sayaw ay nakapagpapalungkot ng sa mga kasali.			
5. Ang panghalubilong sayaw ay maaring gawin gamit ang pagpa-lakpak.			



Gawain sa Pagkatuto Bilang 3: Basahin ang bawat pangungusap. Iguhit ang hugis puso  kung ang pangungusap ay nagsasaad na nasiyahan ka sa mga gawain at bilog  naman kung hindi ka nasiyahan. Isulat ang sagot sa sagutang papel.

- _____ 1. Nasiyahan ako sa ginawang panghalubilong sayaw.
- _____ 2. Ang panghalubilong sayaw ay nakakatamad sayawin.
- _____ 3. Magagawa ng isahan ang panghalubilong sayaw.

- _____ 4. Hindi ko gusto ang panghalubilong sayaw.
- _____ 5. Ang panghalubilong sayaw ay nakabubuo ng kaaway.
- _____ 6. Ang panghalubilong sayaw ay maaring gawin gamit ang pagpalakpak.
- _____ 7. Ang madalas na pagpapalit ng kapareha ay patunay na nakikihalubilo sa pagsayaw.
- _____ 8. Ang paghalubilo, pakuwadrado, at paikot na pagsayaw ay ilan sa mga gawaing makapagpapagalaw ng iyong paa.
- _____ 9. Mahirap isagawa ang panghalubilong sayaw.
- _____ 10. Kawili-wili ang pagsayaw ng panghalubilong sayaw.

A

Buuin ang kaisipan. Piliin ang sagot sa kahon sa ibaba. Gawin ito sa iyong sagutang papel.

Ang _____ ay isang masayang sayaw dahil ito ay nakabubuo ng magandang _____ ng mga kasali sa sayaw.

sayaw

panghalubilong

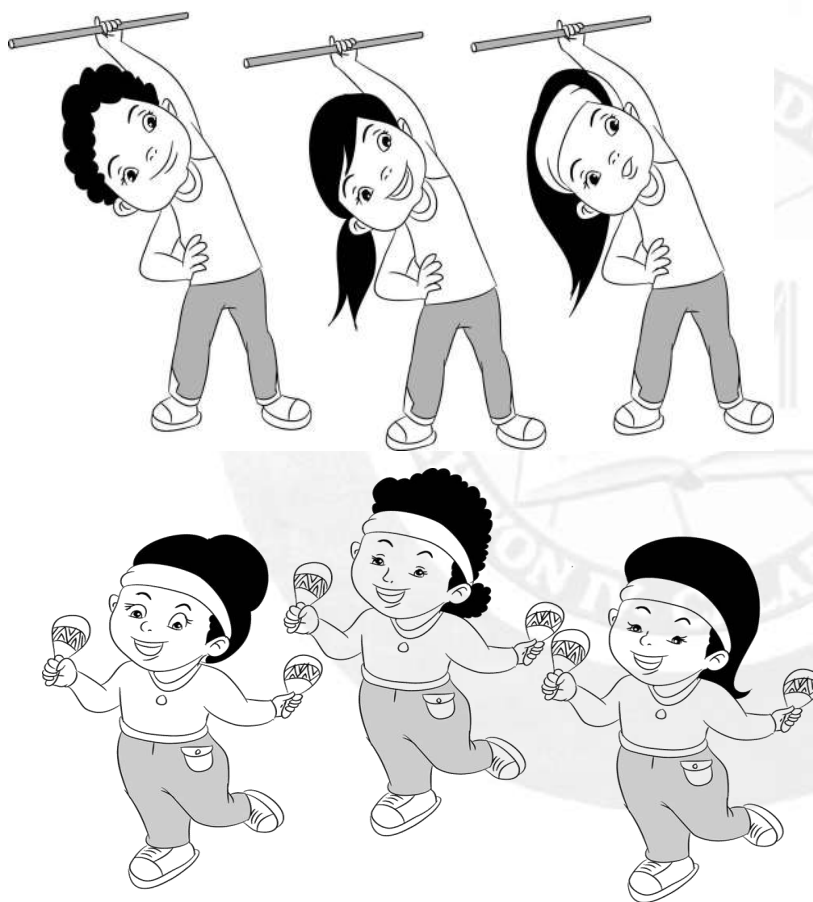
samahan

Mga Ritmikong Ehersisyo Gamit ang Marakas at Patpat

Aralin

I

Sa mga nakaraang aralin, napag-aralan mo ang iba't ibang mga pampasiglang ehersisyo at panghalubilong sayaw. Sa araling ito naman ay matutuhan mong maipakita sa pamamagitan ng pagtugon sa ritmo ang iba't-ibang pang-ehersisyong kilos gamit ang marakas at patpat.



Ang **rhythmic routine** o **ritmikong ehersisyo** ay nakakatulong sa pagpapaunlad ng koordinasyon, panimbang, kaaya-ayang kilos ng katawan at tiwala sa sarili. Makatatulong din ito na maipahayag ng isang tao ang kanyang damdamin. Sa paggamit ng **marakas** at **patpat**, maaaring malinang ang kasanayan sa kilos lokomotor at di-lokomotor ng katawan.

Ang **marakas** o maracas ay isang instrumentong pang musika na kinakalog upang makabuo ng tunog, ito rin kung minsan ay ginagamit na kasangkapan sa pagsayaw. Mahalaga ang ritmo at tiyempo kapag ginagamit ang instrumentong ito. Sa paggamit ng marakas, marami tayong mga kilos na maaaring gawin upang mapanatiling malakas at masigla ang katawan.

Sa pagsasagawa ng ritmikong ehersisyo, maaari ding gamitin ang **patpat** o **stick** sa ingles, upang mapanatiling malakas at masigla ang katawan. Maaari itong gamitin upang maisagawa ang iba't ibang kilos pang-ehersisyo. Sa paggamit ng marakas at patpat sa pag-eehersisyo, puwede itong sabayan ng tugtog kung saan ito ang sumusukat kung paano gumagalaw ang katawan sa ritmo ng musika.

D

Gawain sa Pagkatuto Bilang 1: Sa tulong ng nakatatandang miyembro ng pamilya, basahin at sundin mabuti ang mga sumusunod na hakbang sa paggawa ng resaykel na marakas.

Kagamitan: dalawang maliit na bote, dalawang karton ng tissue, tape o pandikit, lumang magasin, pandikit, maliliit na bato o beans

Pamamaraan:

1. Ihanda ang mga kinakailangang kagamitan at siguraduhin ang paggabay at tulong ng nakatatanda.

2. Lagyan ng maliliit na bato o beans ang dalawang bote. Huwag itong pupunuin.
3. Pagkatapos lagyan ng bato o beans ang dalawang bote, ibalik ang takip ng bote.
4. Gupitin sa gitna ang karton ng tissue at idikit sa takip ng bote. *(Magpatulong sa nakatatanda sa paggupit ng karton at pagdidikit sa takip ng bote)*
5. Gumupit ng iba't ibang larawan sa magazine at gawing disensyo ng marakas.

Gawain sa Pagkatuto Bilang 2: Sundin ang sumusunod na mga kilos gamit ang marakas na makikita sa susunod na pahina. Sa tulong ng iyong kasama sa bahay, palagyan ng tsek (✓) ang kolum kung naisagawa ang kilos o hindi. Sagutin ang mga tanong pagkatapos. Gawin ito sa iyong sagutang papel.

	NAISAGAWA	HINDI NAISAGAWA
Unang Gawain		
Ikalawang Gawain		
Ikatlong Gawain		

Unang Gawain

Step 1. Hawakan ang marakas paharap.



Step 2. Ikalog ang marakas sa kaliwa.



Step 3. Ikalog ang marakas sa kanan



Step 4. Ikalog ang marakas pababa sa kaliwa

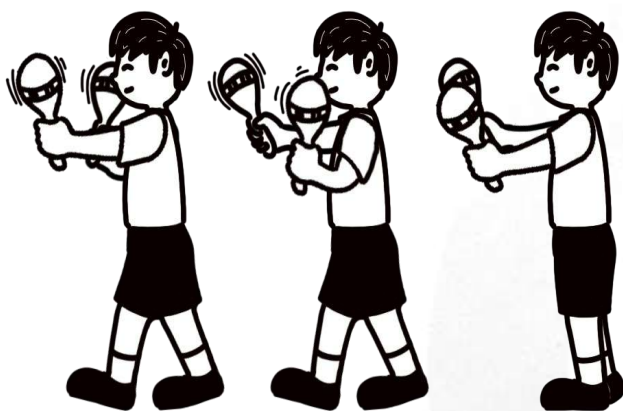


Step 5. Ikalog ang marakas pababa sa kanan.



Ikalawang Gawain

Step 1. Lumakad pasulong, itaas ang mga kamay sa harap sa antas ng dibdib, ikalog ang marakas salitan pasulong at paatras.



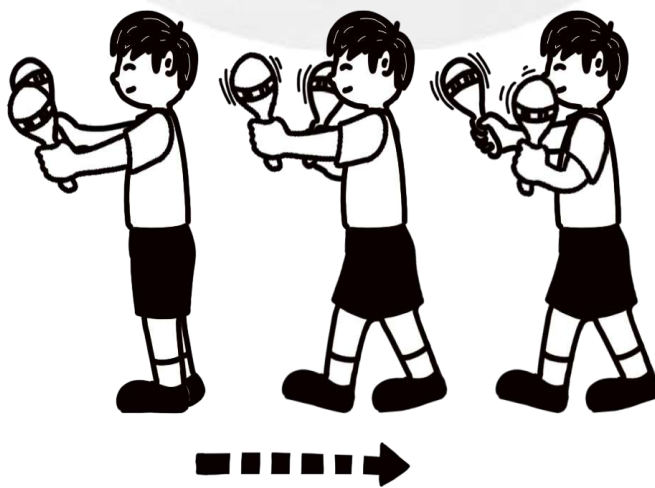
Step 2. Ibaluktot ang tuhod, ikalog ang kanang kamay na may kapit na marakas pataas.



Step 3. Ibaluktot ang tuhod, ikalog ang kaliwang kamay na may kapit na marakas pataas.



Step 4. Lumakad paatras, itaas ang mga kamay sa harap sa antas ng dibdib, ikalog ang marakas salitan pasulong at paatras.



Ikatlong Gawain

Step 1. Tumalon sa kanan ng dalawang beses, ikalog ang marakas sa baligtad na posisyon na "T".



Step 2. Tumalon sa kaliwa ng dalawang beses, ikalog ang marakas sa baligtad na posisyon na "T".



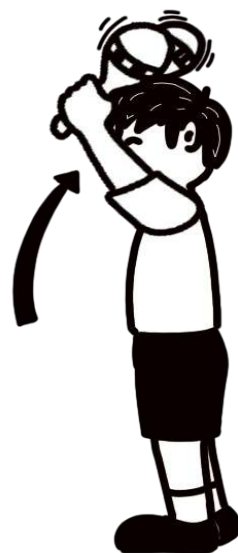
Step 3. Lumiko sa kanan, ikalog ang marakas kanan, kaliwa, kanan at isara ang mga kamay sa tabi.



Step 4. Ibaluktot ang tuhod at ikalog ang marakas pababa sa harap.



Step 5. Tumayo at ikalog ang marakas paharap.



1. Nasiyahan ka ba sa iyong ginawa? Bakit?

2. Ano ang iyong ginamit na kagamitan sa pagsasagawa ng mga kilos?

3. Naisagawa mo ba nang maayos ang mga gawain sa bawat bilang?

Gawain sa Pagkatuto Bilang 3: Awitin ang “Paru-parong bukid” at sabayan ng iba’t ibang halimbawa ng kilos pang-ehersisyo gamit ang marakas.

Gawain sa Pagkatuto Bilang 4: Sa tulong at gabay ng nakatatandang miyembro ng pamilya, gawin ang mga nakasaad na kilos sa ibaba gamit ang dalawang patpat. Sa iyong sagutang papel, palagyan ng check (✓) sa nakatatandang miyembro ng pamilya ang kolum kung naisagawa ang kilos o hindi. Sagutin ang mga sumusunod na tanong pagkatapos maisagawa ang mga kilos.

Kagamitan: dalawang patpat

GAWAIN	NAISAGAWA	HINDI NAISAGAWA
Unang Gawain		
1. Tumayo ng magkadikit ang mga paa at itaas ang patpat sa kanan katapat ng balikat		
2. Tumayo ng magkadikit ang mga paa at itaas ang patpat sa kaliwa katapat ng balikat		
3. Tumalon sa kanan		
4. Tumalon sa kaliwa		
Ikalawang Gawain		
1. Ihakbang ang kanang paa sa gilid, itaas ang patpat sa lebel ng balikat, ulitin pakaliwa		
2. Isara ang kaliwa hanggang kanan, habang ang patpat ay nakadikit sa antas ng balikat		
3. Tumalon sa kanan, isipa sa kaliwa ang paa pagilid, itaas ang patpat pakanan		
4. Tumalon sa kaliwa, isipa sa kaliwa ang paa pagilid, itaas ang patpat pakaliwa		

Ikatlong Gawain		
GAWAIN	NAISAGAWA	HINDI NAISAGAWA
1. Humakbang ng anim na beses pasulong, magsimulang ihakbang ang kanang paa, ibaluktot ang braso at itaas ang patpat patagilid at paurong-sulong		
2. Humakbang ng anim na beses pasulong magsimulang ihakbang ang kaliwang paa, ibaluktot ang braso itaas ang patpat patagilid at paurong-sulong		
3. Isara ang kaliwang paa papunta sa kanang paa, tumayo nang tuwid, itaas ang patpat sa lebel ng ulo		
4. Isara ang kanang paa papunta sa kaliwang paa, tumayo nang tuwid, itaas ang patpat sa lebel ng ulo		

1. Nasiyahan ka ba sa iyong ginawa? Bakit? _____
2. Ano ang iyong ginamit na kagamitan sa pagsasagawa ng mga kilos at posisyon? _____
3. Naisagawa mo ba nang maayos ang mga gawain sa bawat bilang? _____
4. Anong kilos ang madaling gawin? _____
5. Anong kilos ang mahirap gawin? _____

Gawain sa Pagkatuto Bilang 5: Sa posisyong **stride heel**, awitin ang “Leron, Leron Sinta” at sabayan ng mga sumusunod na kilos na nakasaad sa ibaba gamit ang patpat. Sagutin ang mga tanong sa iyong sagutang papel.

Kilos:

1. Iikot ang braso sa kanan at itaas ang patpat sa kanan sa lebel ng balikat.
2. Ulitin sa kaliwa
3. Ibaba ang patpat pasulong
4. Itagilid ang braso
5. Igalaw pasulong ang braso
6. Igalaw ang braso kasing lebel ng ulo
7. Ulitin mula unang kilos

Mga Tanong

1. Naisagawa mo ba nang maayos ang mga gawain at kilos?

2. Nasabayan mo ba nang maayos na pag-awit ang mga kilos?

3. Anong kilos ang madaling gawin?

4. Anong kilos ang mahirap gawin?

E

Gawain sa Pagkatuto Bilang 6: Gamit ang iyong nais na tugtog, sumayaw habang iginagalaw ang iyong katawan at marakas. Sabayan ng mga kilos na makikita sa pahina 25-27. Palagyan ng marka sa nakatatandang miyembro ng pamilya ang iyong kilos na ginawa ayon sa pamantayan sa ibaba. Gawin ito sa iyong sagutang papel.

5 – Pinakamahusay

3 – Mahusay

1 – Kailangan pang magsanay

GAWAIN	ISKOR
Nasusunod ang hakbang nang wasto at may pagtitiwala sa sarili	
Iiginalaw ang katawan ayon sa ritmo ng napiling tugtog	
Wasto ang paggamit ng kagamitan sa galaw ng kamay	
Maayos na isinagawa ang ritmikong gawain	
Nasiyahan sa mga gawain	

Gawain sa Pagkatuto Bilang 7: Gamit ang iyong nais na tugtog, sumayaw habang iginagalaw ang iyong katawan kasabay ng patpat. Sabayan ng mga kilos na makikita sa pahina 29-30. Palagyan ng marka sa nakatatandang miyembro ng pamilya ang iyong kilos na ginawa ayon sa pamantayan sa ibaba. Gawin ito sa iyong sagutang papel

5 - Pinakamahusay

3 – Mahusay

1 – Kailangan pang magsanay

GAWAIN	ISKOR
Nasusunod ang hakbang nang wasto at may pagtitiwala sa sarili	
Iginalaw ang katawan ayon sa ritmo ng napiling tugtog	
Wasto ang paggamit ng kagamitan sa galaw ng kamay	
Maayos na isinagawa ang ritmikong gawain	
Nasiyahan sa mga gawain	



Sa iyong kuwaderno, buuin ang mahalagang kaisipan sa ibaba. Gawin ito sa iyong kuwaderno.

Ang _____ ay nakakatulong upang maipahayag ng isang tao ang kanyang damdamin. Nakakatulong din ito sa pagdebelop ng _____, panimbang, kaaya-ayang kilos ng katawan at tiwala sa sarili. Ang paggamit ng _____ at _____ ay nakakatulong din upang mapanatiling _____ ang katawan.

malakas

ritmikong ehersisyo

patpat

marakas

koordinasyon

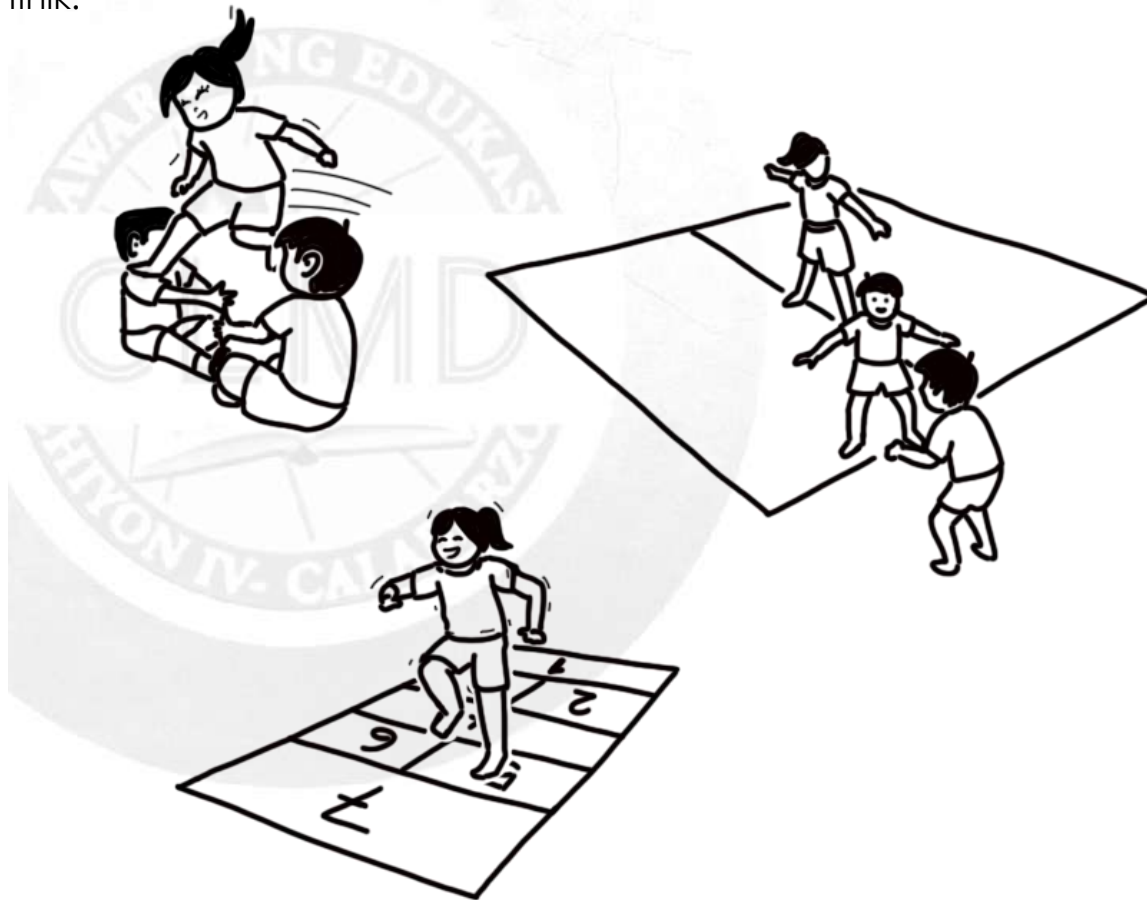
Pakikiisa sa mga Kasiya-siyang Gawaing Pisikal: Luksong Tinik

WEEKS
7-8

I

Aralin

Sa nakaraang aralin, napag-aralan mo ang iba't ibang pang-ehersisyong kilos gamit ang marakas at patpat. Sa araling ito naman, ikaw ay inaasahang makalalahok sa masaya at nakalilibang na gawaing pisikal na makakatulong sa pag debelop ng mga kasanayang lokomotor katulad ng paglalaro ng luksong tinik.

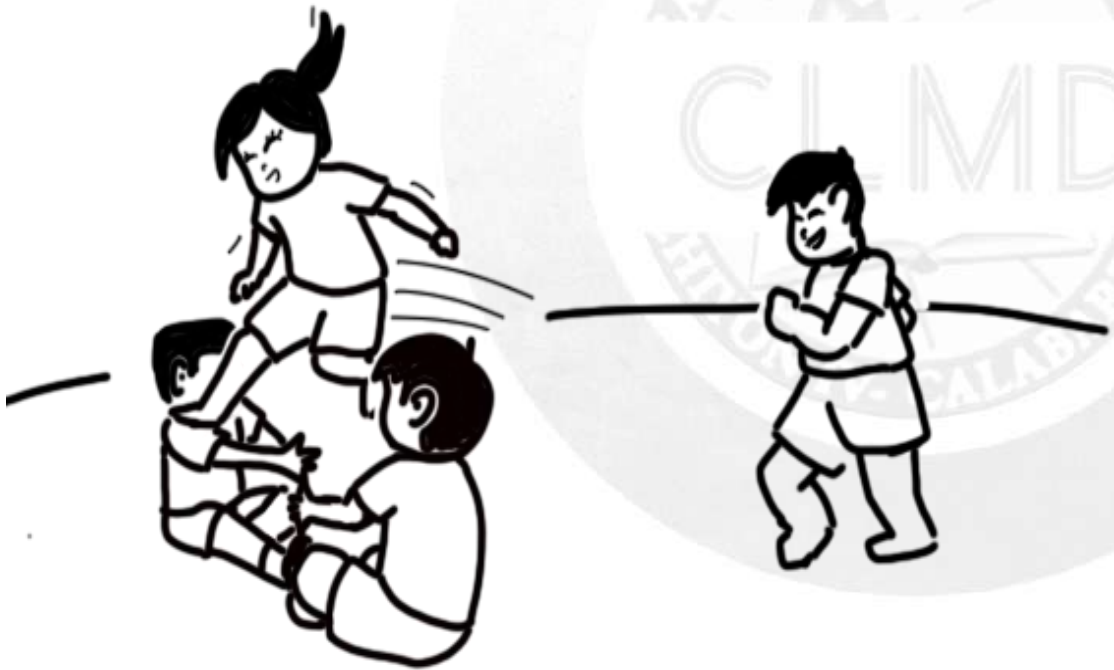


Ang luksong tinik ay isang katutubo at kilalang laro ng mga Pilipino na nilalaro ng tatlo o higit pang manlalaro gamit ang mga paa at kamay bilang tinik. Ang larong ito ay nagpapaunlad ang lakas ng binti, kasanayan sa pagtalon, at pagbabalanse. Sa pagsasagawa ng tamang pagtalon o paglundag kinakailangan maitaas ang parehong paa paangat sa lupa papunta sa kasalungat na direksyon.

Handa ka na bang matuto at gawin ang iba't ibang gawain para sa araling ito? Pagmasdan ang larawan sa itaas, ano kaya ang kanilang ginagawa? Nagawa mo na rin ba ang mga ito?

D

Gawain sa Pagkatuto Bilang 1: Pagmasdan ang larawan. Sagutin ang mga tanong sa ibaba. Gawin ito sa iyong sagutang papel.



1. Ano ang iyong napansin sa larawan?
2. Alam mo ba ang tawag sa larong ito?
3. Ano-ano naman ang mga paborito mong laro?
4. Gusto mo rin bang maglaro katulad ng nakita mo sa larawan?

Gawain sa Pagkatuto Bilang 2: Sa tulong ng kasama mo sa bahay, isagawa ang kasiya-siyang laro na “Luksong Tinik”. Sagutin ang mga tanong pagkatapos.

Paalala: Maaari itong laruin ng tatlong manlalaro. Ikaw at dalawa mong kasama sa bahay na may paggabay mula sa kanila.

Lugar: Sa labas o loob ng bahay na may malawak na espasyo.

Paraan ng Paglalaro:

1. Ang dalawang manlalaro ay magsisilbing tinik sa pamamagitan ng pagdikit ng kanilang kanan o kaliwang talampakan.
2. Ang isang manlalaro naman ang nakatayang tumalon sa ibabaw ng mga tinik.
3. Kung sakaling hindi tumama ang paa sa tinik, madaragdagan ang tinik sa pamamagitan ng pagpapatong ng kamay sa magkadikit na talampakan hanggang tumaas ang tinik.

1. Ano ang naramdaman mo pagkatapos ng laro? Nasiyahan ka ba rito?
2. Anong mga paggalaw o kilos ang ginamit sa paglalaro ng luksong tinik?
3. Paano ka tumalon sa paglalaro ng Luksong Tinik?

E

Gawain sa Pagkatuto Bilang 3: Basahin nang mabuti ang mga pangungusap. Isulat ang **TAMA** kung wasto ang pahayag at **MALI** naman kung hindi wasto. Isulat ang iyong sagot sa sagutang papel.

_____ 1. Ang luksong tinik ay isang katutubong laro.

_____ 2. Gumagamit ng bola sa paglalaro ng luksong tinik.

_____ 3. Ang luksong tinik ay binubuo ng tatlo o higit pang manlalaro.

_____ 4. Sa paglalaro ng luksong tinik napapaunlad ang kasanayan sa tamang pagtalon.

_____ 5. Sa paglalaro ng luksong tinik, ang kamay at paa ang nagsisilbing tinik.

Gawain sa Pagkatuto Bilang 4: Lagyan ng tsek (✓) ang wastong kahon na naglalarawan sa iyong paglalaro ng luksong tinik.

	OO	HINDI
1. Ang luksong tinik ay binubuo ng tatlong manlalaro, ang kaliwa at kanang talampakan at ang mga kamay ang nagsisilbing tinik.		
2. Ginawa nang wasto ang kasanayan sa paglundag o pagtalon.		
3. Nasiyahan ako sa paglalaro.		



Sa iyong kuwaderno, buuin ang mahalagang kaisipan sa ibaba.
Gawin ito sa iyong sagutang papel.

Ang _____ ay isang kasiya-siyang larong Pilipino
na nakatutulong sa pagpapaunlad ng _____, _____,
at _____.

pagbabalanse

luksong tinik

kasanayan sa pagtalon

lakas ng binti

PIVOT 4A CALABARZON PE G3

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.

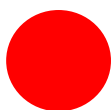


- ★ -Nagawa ko nang mahusay. Hindi ako nahirapan sa pagsagawa nito. Higit na nakatulong ang gawain upang matutuhan ko ang aralin.
- ✓ -Nagawa ko nang maayos. Nahirapan ako nang bahagya sa pagsasagawa nito. Nakatulong ang gawain upang matutuhan ko ang aralin.
- ? -Hindi ko nagawa o nahirapan ako nang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

Music, Arts, Physical Education and Health in action — Ikatlong Baitang Kagamitan ng Mag-aaral (Tagalog) Unang Edisyon 2014. Pasig City: Department of Education, Pages 377-383, 387-393

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

