

Physical Education

Kwarter 1 – Modyul 2

Aralin 5: Pagmugna og Porma
Samtang Nanglingkod

Aralin 6: Hagit sa Pag-inat sa Lawas

Aralin 7: Mga Dugang Porma

Aralin 8: Flexibility on Trial



Physical Education - Grade 3

Alternative Delivery Mode

Kwarter 1- Modyul 2: Pagmugna og Porma Samtang Naglingkod, Hagit sa Pag-inat sa Lawas, Mga Dugang Porma, Flexibility on Trial
First Edition, 2020

Republic Act 8293, section 176 states that: No copyright shall subsist in any work of the Government of the Philippines. However, prior approval of the government agency or office wherein the work is created shall be necessary for exploitation of such work of profit. Such agency or office may, among other things, impose as a condition the payment of royalties.

Borrowed materials (i.e., songs, stories, poems, pictures, photos, brand names, trademarks, etc.) included in this book are owned by their respective copyright holders. Every effort has been exerted to locate and seek permission to use these materials from their respective copyright owners. The publisher and authors do not represent nor claim ownership over them.

Published by the Department of Education
Division of Malaybalay City

Development Team of the Module	
Author:	Jonalyn B. Badajos, T I Ma. Jonina J. Valeria, T I Christine Rose A. Suarez, T I Jennifer L. Litanon, T I
Editor:	Juan B. Bacag, P I
Reviewers:	Juan B. Bacag, P I Paulina M. Minao, HT I Demie J. Pabillaran Jr., P I Noemi V. Hisona, TIC Cresilda L. Nilles, TIC
Illustrator:	Arjay G. Javenar, T I Naserato E. Hayahay Jr., T I
Layout Artist:	Manuel D. Dinlayan II, PDO II
Management Team:	
Chairperson:	Dr. Victoria V. Gazo, CESO V Schools Division Superintendent
Co-Chairperson:	Aliena S. Dajay, PhD., CESE Asst. Schools Division Superintendent
	Ralph T. Quirog CES, CID
Members:	Purissima J. Yap EPS-LRMS
	Lou-Ann J. Cultura EPS-MAPEH
	Bonifacio M. Palo Jr. PSDS- District II

Printed in the Philippines by Department of Education
Division of Malaybalay City
Office Address: Sayre Highway P-6, Casisang, Malaybalay City
Telefax: (088) 314-0094
Email Address: malaybalay.city@deped.gov.ph

Physical Education

Kwarter 1 – Modyul 2

**Aralin 5: Pagmugna og Porma
Samtang Nanglingkod**

Aralin 6: Hagit sa Pag-inat sa Lawas

Aralin 7: Mga Dugang Porma

Aralin 8: Flexibility on Trial

This instructional material was collaboratively developed and reviewed by educators from public and private schools, colleges, and or/universities. We encourage teachers and other education stakeholders to email their feedback, comments, and recommendations to the Department of Education at action@deped.gov.ph.

We value your feedback and recommendations.

Pasiunang Salita

Malipayong pagsalmot sa MAPEH sa Ikatulong Grado, kini ang modyul sa Pagmugna og Porma Samtang Naglingkod, Hagit sa Pag-inat sa Lawas, Mga Dugang Porma, Flexibility on Trial

Kini nga modyul gihimo sa mga magtutudlo sa Dibisyon sa Malaybalay City subay sa K to 12 Kurikulum giniyahan sa mga opisyaes niining Dibisyon.

Kini nagtinguha nga makakat – on ang mga kabataan taliwala nga dili sila makasulod sa eskwelahan tungod sa problema sa pandemya (COVID19).

Pahimangno sa mga Magtutudlo:

Kini nagalangkob sa mga pamaagi aron makakat – on ang mga estudyante. Gilauman nga inyo silang magiyahan sa paggamit niini.

Alang sa mga Tinun – an:

Kini nga modyul gihimo aron mugiya kanimo sa pagsabot sa competency nga angay makat – unan ug mahibal – an.

Pahimangno sa mga Tinun – an:

1. Dili sulatan o hugawan ang modyul. Ang inyong mga tubag sa mga bulohaton isulat sa inyong *activity* notbuk sa MAPEH.
2. Iganid sa pagtubag ang mga bulohaton.
3. Ibalik ang modyul sa maayong kondisyon sa petsa sumala sa inyong gikasabotan sa imong magtutudlo.
4. Kung adunay mga pangutana o kalibog ayaw pagmakuli sa pagkonsulta sa inyong magtutudlo. Itext o tawag niining numero _____ (*teachers mobile number*).

Kami nanghinaot nga pinaagi niini ikaw makasinati og bulawanon nga pagtulon – an.

ARALIN 5

PE: PAGMUGNA OG PORMA SAMTANG NAGLINGKOD

Objective: Demonstrates movement skills in response to sounds and music (PE3MS-la-h-1)



Hibaloi-kini

Karon atong pagatun-an ang pagmugna og porma samtang naglingkod. Kini importante kaayo nga pagatun-an nato para makahibalo kita sa hustong paglingkod ug makatabang sa pag-usisa sa lain-laing lihok ug porma. Kini usab makatabang sa pagpalambo sa atong postura.



Sulayi kini

Direksyon: Tan-awa ang mga hulagway kung unsa nga porma ang gipakita ug isulat ang insakto nga tubag sa imong activity notebook.

1. Paglingkod nga pormang baki.

a.



b

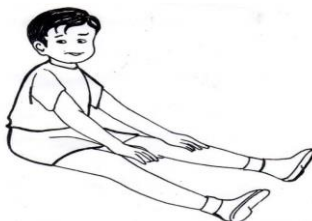


2. Paglingkod nga gi-eks ang mga tiil.

a



b



3. Paglingkod nga ang tuong tiil giinat sa likod.

a



b

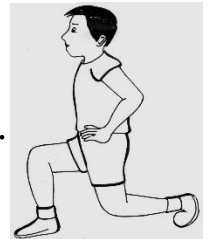




Sublia kini

Direksyon: Unsa ang gipakita sa hulagway? Isulat ang imong tubag sa imong activity notebook.

1.
 - a. Giluhod ang duha ka tuhod.
 - b. Nagluhod nga gibulag ang tuhod.
 - c. Pagluhod nga ibulag ang mga tuhod
2.
 - a. Giluhod ang duha ka tuhod.
 - b. Nagluhod nga gibulag ang tuhod.
 - c. Pagluhod nga ibulag ang mga tuhod
3.
 - a. Giluhod ang duha ka tuhod.
 - b. Nagluhod nga gibulag ang tuhod.
 - c. Pagluhod nga katunga ang pagpiko sa tuhod.



Kat-oni kini

Direksyon: Magkanta ug magmugna og aksiyon niini. Tubaga ang mga pangutana og isulat sa imong activity notebook.

“Sit Down, You’re Rocking the Boat”

Sit down, sit down you’re rockin the boat
 Sit down, sit down you’re rockin the boat
 Sit down, sit down you’re rockin the boat
 Sit down you’re rockin the boat.

Tubaga:

- Unsa ang mga aksiyon nga imong nabuhat samtang ikaw nagkanta?
- Unsa ang imong gibati samtang gihimo ang maong aksiyon?
- Ihulagway ang nagkalainlaing posisyon sa litrato.
- Unsa ang mensahe sa kanta?
- Unsa nga bahin sa imong lawas ang gamiton sa pagbugsay sa baruto?



Susiha Kini

Mga posisyon sa Paglingkod:

Itul-id ang tiil ug ibutang ang mga kamot sa likod



Ipiko ang mga paa sa dughan ug gunitan sa duha ka kamot



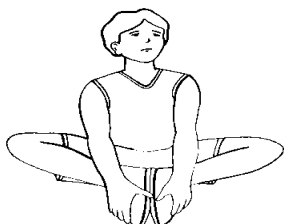
Paggunit og hugot sa duha ka paa nga nagpiko



Paglingkod nga ang tuong tiil giinat sa likod



Paglingkod nga pormang baki



Itul-id ang tiil sa paglingkod



Ibulag ang tiil sa paglingkod



Itul-id ang wala nga tiil ug ipiko and tuo nga tiil



Paglingkod ng gi-eks ang gi-eks ang mga tiil



Paglingkod sa mga tikod





Pagpauswag

Direksyon: Buhata ang husto nga mga lihok sa nagkalainlaing posisyon sa paglingkod samtang gakanta sa “Leron,Leron, Sinta”

Tubaga ang mosunod nga mga pangutana:

1. Unsa ang lainlaing posisyon nga imong napakita?
2. Nabuhat ba ninyo ang hustong paglihok sa lawas?
3. Hain sa mga posisyon sa paglingkod ang lisod buhaton?



Hinumdomi kini

Ang pagkahibalo sa hustong paglingkod makatabang sa pag-usisa sa nagkalain-laing lihok ug porma. Ang hustong paghimo sa matag posisyon makapausbaw sa postura o makauswag sa depekto.



Buhata kini

Direksyon: Himoa ang nagkalain-laing porma sa paglingkod.



Ebalwasyon

Direksyon: Buhata ang mga hulagway naa sa ubos og isulat unsa nga mga porma sa paglingkod ang gibuhat samtang gakanta ka sa “Row,Row,Row Your Boat”

1.



2.



3.



4.





Mga Buluhaton

Bansay-bansaya ang mga posisyon sa paglingkod ug magmugna og lainlaing pampaunat sa kusog nga adunay kalambigitan niini.



Sanggunian

K to 12 Grade 3 P.E Curriculum Guide 2016 Edition

K to 12 Grade 3 P.E Teachers Guide

K to 12 Grade 3 P.E Learners Material

First Quarter Exemplar

www.lrmds.weebly.com



Mga Tubag

			Ebalwasyon
3. a	3. c	3. answer may vary	
2. a	2. a	5.	
1. b	1. b	4.	
		1.	
Sulayi kini!	Sublia-kini!	Pagpauwag	

ARALIN 6

PE: MGA HAGIT SA PAG-INAT SA LAWAS

Objective: Demonstrates movement skills in response to sounds and music (PE3MS-la-h-1)



Hibaloi-kini

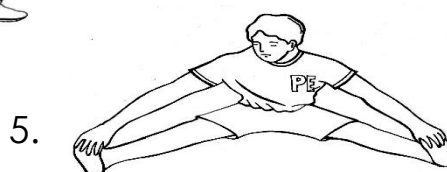
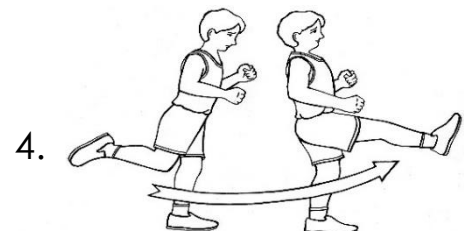
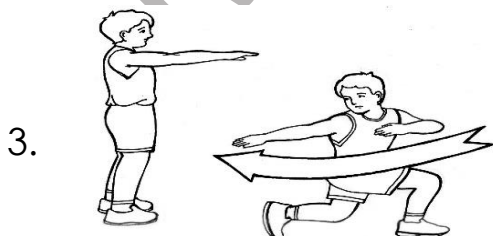
Karon atong pagatun-an ang *Flexibility* o ang pag inat sa lawas, usa kini ka abilidad sa tawo nga palamboon para andam ang lawas sa paglikay sa kadaot.

Adunay duha ka klase ang flexibility. *Static* kini ang paglihok sa lawas nga gapabilin sa usa ka lugar. *Dynamic* kini ang pagbalhin-balhin sa lugar samtang gilihok ang lawas.



Sulayi kini

Direksyon: Tun-i ang matag hulagway og isulat *Static* o *Dynamic*. Isulat ang imong tubag sa imong activity notebook kung ang matag hulagway *Static* o *Dynamic*.





Sublia kini

Buhata ang nagkalainlaing porma sa lawas sa paglingkod nga inyong natun-an sa miaging leksiyon samtang kantahon ang “Lubi-lubi”. Moihap og kaupat sa matag aksiyon.



Molingkod nga gitul-id ang mga tiil.



Molingkod og guniti ang gipiko nga mga tuhod.



Ipiko ang usa ka tiil sa likod og itul-id sa tuo.



Ikurs ang mga paa.



Kat-oni kini

Direksyon: Tubaga ang mosunod nga mga pangutana og isulat ang imong tubag sa imong activity notebook.

Hunahunaa nga nagsakay ka og baruto. Atong mugnaon og iaksiyon samtang kantahon ang “Bugsay, bugsay, kiling-kiling gamay”.

1. Unsa ang mensahe sa kanta?
2. Unsaon nimo og bugsay ang baruto?
3. Unsa nga bahin sa imong lawas ang gamiton sa pagbugsay sa baruto?
4. Unsa ang gagamiton sa pagbugsay?
5. Unsa nga lihok sa lawas ang gigamit sa pagbugsa?



Susiha kini

Ang *Flexibility* usa sa abilidad sa tawo nga palamboon para andam ang lawas sa paglikay sa kadaot. Adunay duha ka klase ang flexibility kini ang Static ug Dynamic.

Ang *Static* mao ang paglihok sa lawas nga gapabilin sa usa ka lugar. *Dynamic* mao ang pagbalhin-balhin sa lugar samtang gilihok ang lawas.



Pagpauswag

Pagpahimsog nga kalihokan: *Limbo Rock*

Sunda ang mga direksyon sa ubos.

Adunay duha ka bata nga mokupot sa *garter*. Maglinya ang mosalmot niini. Ang matag usa ka magdudula moagi sa ilalom sa *garter* og likayan kini nga matandog. Paghuman sa unang pagsulay, iubos ang *garter* sa usa o duha ka pulgada hangtod nga moabot sa bat-ang. Segurohon nga walay apil ang pagpangusog o pagpanggunit. Balik-balikon ang pamaagi sa pagdula. Ang makalikay sa pagtandog mao ang mananaog.

Pahinumdom: Sa pag-agi sa ilalom sa *garter*, kinahanglan nga mokurba ang lawas patalikod.

Tubaga ang mga mosunod nga mga pangutana sa activity notebook.

1. Unsa nga lihok ang gigamit sa pagdula?
2. Unsaon nimo pag-agi sa *garter* bisan sa kinaubsan?
3. Unsa nga mga bahin sa imong lawas ang na inat?
4. Unsa nga bahin sa lawas ang gikurba?
5. Unsa ang koneksyon sa *Limbo Rock* sa flexibility?



Hinumdomi kini

Importante ang pag-inat sa lawas o *Stretching* para mahimo nga flexible, baskog ug himsog ang atong mga kaonoran.

Adunay duha ka klase ang flexibility. Ang Static ug Dynamic. Ang static mao ang paglihok sa lawas nga gapabilin sa usa ka lugar. Ang dynamic mao ang pagbalhin-balhin sa lugar samtang giliwok ang lawas.



Buhata kini

Panuto: Molingkod samtang ang mga tikod gipataas. Kantahon ang “Leron, Leron Sinta” gamit niini ang mga lihok.

a. Ipataas ang mga bukton ug ilabyog sa tuo ug wala. Ipiko ang lawas sa tuo ug wala nga kilid, walo ka ihap.

b. Ipataas ang mga bukton ug ilabyog ang tuo nga kamot paubos, paatras, ipabilin ang wala nga kamot sa taas. Iliso ang lawas sa kilid, duha ka ihap, ilabyog ang tuo nga bukton sa taas sa una nga posisyon, duha ka ihap. Ibalik ang tanan nga lihok sa wala nga kamot. Ibalik tanan sa tuo ug wala (dose ka ihap)

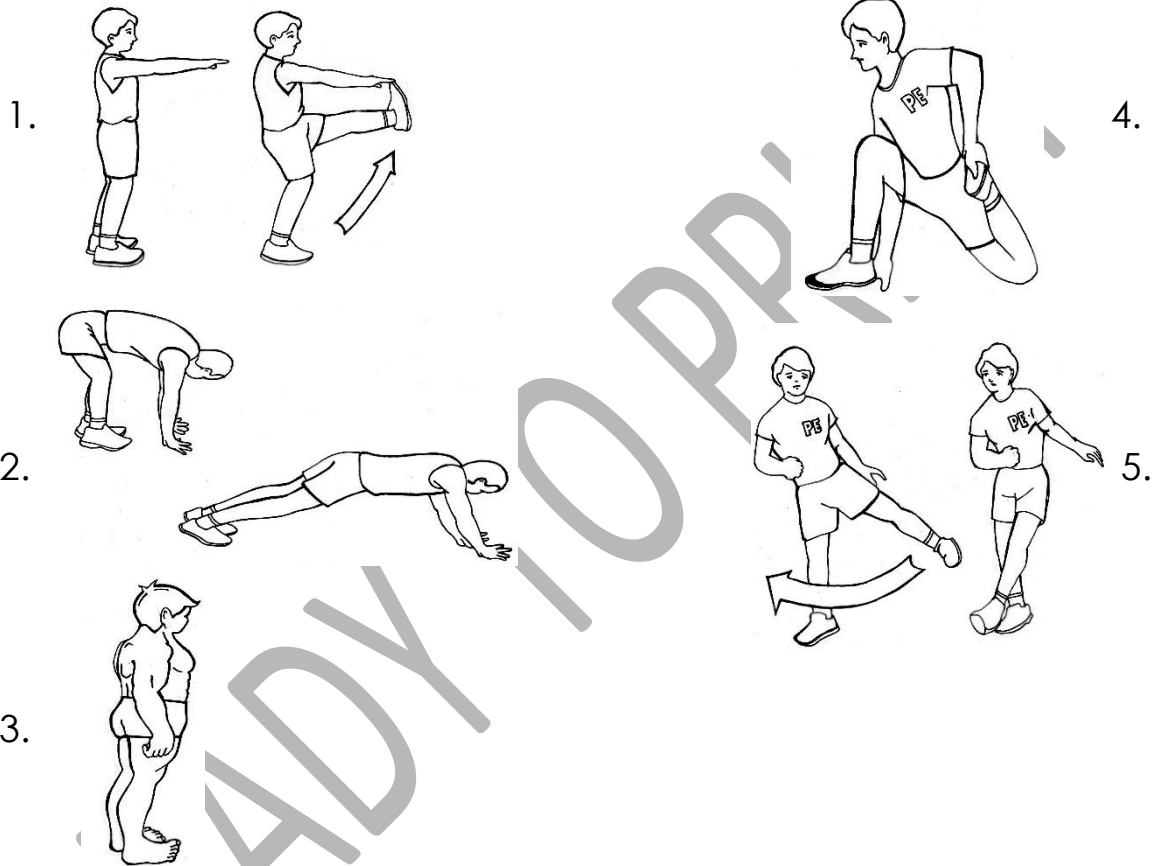
Tubaga ang mga pangutana sa imong activity notebook.

1. Unsa ang imong gibati samtang gibuhad ang buluhaton?
2. Unsa nga pag inat sa lawas ang imong nabuhad?
3. Sa imong pagtuo, makahatag ba kini og maayong pamarog?
Unsaon?



Ebalwasyon

Direksyon: Tan-awa ang mga hulagway og kantaha usab ang “Bugsay,bugsay,killing,killing gamay” samtang gibuhat nimo kini. Isulat kung *Static* o *Dynamic*. Isulat ang imong tubag sa imong activity notebook.



Mga Buluhaton

Ang _____ usa sa abilidad sa tawo nga palamboon para andam ang lawas sa paglikay sa kadaot. Adunay _____ ka klase ang flexibility kini ang _____ ug _____.



Sanggunian

K to 12 Grade 3 Music Curriculum Guide 2016 Edition
 Music, Art, Physical Education and Health 3, Teacher's Guide
 Music, Art, Physical Education and Health 3, Learner's Materials



Mga Tubag

Sulay! kini!	Kat-oni kini!	Pagpauwag
1. Static	1. Pagbugsay	1. Bending/stretching
2. Static	2. Answer vary	2. The child bends
3. Dynamic	3. Bukton	3. Abdomen/back part
4. Dynamic	4. Bugsay	4. Neck, back part, abdomen
5. Static	5. Bending	5. Answer vary
Buhata kini!	Ebalwasyon	
1. Answer vary	1. Dynamic	
2. Bending/stretching	2. Dynamic	
3. kamot/bukton	3. Static	
	4. Static	
	5. Dynamic	

ARALIN 7

PE: MGA DUGANG PORMA

Objective: Engages in fun and enjoyable physical activities (PE3PF-la-h-2)



Hibaloi-kini

Nakahibalo ba kamo nga ang atong lawas makabuhat sa lain-laing porma sama sa pagtul-id, pagkurba ug pagpiko?

Ang pagtul-id, pagpiko og pag-inat sa atong lawas maoy makahatag og dako nga kaluag sa paglihok. Ang hustong pagsunod sa paglihok makapalikay sa kadaotan sa atong panglawas. Ang tawo nga makatoon sa bisan unsa nga porma o lihok pinaagi sa pagdisiplina sa pag-ehersisyo makahatag kini sa maayong pamarug sa usa ka tawo.



Sulayi kini

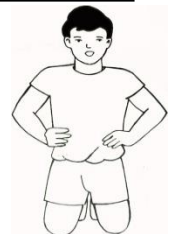
Panuto: Ilha ang mga hulagway og nganli kini gikan sa mga pulong sa sulod sa kahon.

half kneeling

pagkulob nga paghigda

iporma ang lawas sama sa iro

stride side lying





Sublia kini

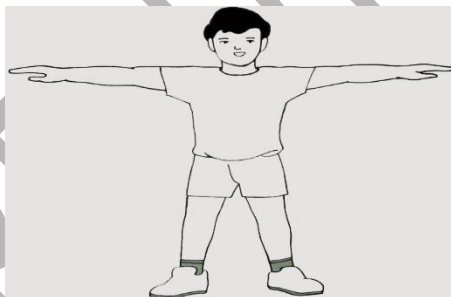
Buhata ang mga nagkalainlaing porma sa lawas sa paglingkod nga inyung natun-an sa miaging leksiyon samtang kantahon ang “Bahay Kubo”. Butangi og tsek ✓ ang kilid niini kung kini imung nabuhat ug sakto.

- a. Molvingkod nga gitul-id ang mga tiil ☐
- b. Itul-id and mga tiil, duha ka kamot sa likod ☐
- c. Molvingkod ug guniti and gipiko nga mga paa ☐
- d. Ipiko ang us aka tiil sa likod ug itul-id sa tuo ☐
- e. Ikrus ang mga paa ☐
- f. Molvingkod nga porma og baki ☐
- g. Molvingkod sa tuhod ☐



Kat-oni kini

Tan-awa ug tun-i ang mga hulagway.



Tubaga ang mga pangutana.

1. Unsa ang inyong ikasulti bahin sa retrato?
2. Unsa nga bahin sa lawas ang nagdala sa kabug-at?

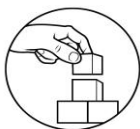


Susiha kini

Ang inyong nakita ang duha ka porma sa ibabaw. Ang hulagway nga anaa sa tuo nagpakita nga ang matag bahin dili balanse o *asymmetrical* ug ang sa wala mao ang *symmetrical* o balance nga porma.

Ang retrato A adunay pagbalanse, kon guntingon sa tunga ang matag bahin adunay pareha nga porma.

Ang retrato B kon guntingon, dili pareho ang porma mao nga gitawag ni og *asymmetrical*.



Pagpauswag

Magpasundayag kita sa mga buluhaton pinaagi sa pag sunod sa mga porma sa retrato.

a. Motindog nga abli mga tiil
(*stride standing*)



b. Ipiko ang tuo nga tiil ang
samtang gitul-id ang wala nga
tiil sa kilid (*lunge*)



c. Moluhod nga abli ang mga paa,
kamot sa bat-ang (*stride kneeling*)

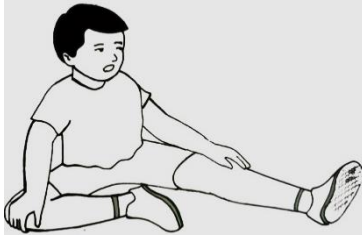


d. Moluhod ug iabante ang tuo nga
paa (*half kneeling*)



e. Molvingkod nga ipiko ang tuo
samtang itul-id ang wala (*side sitting*)

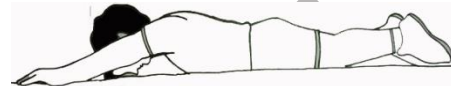
f. Molvingkod nga porma sa mga sa
baki (*frog sitting*)



g. Patakilid nga paghigda (*side lying*)



h. Pagkulob nga paghigda (*prone lying*)



i. Iporma ang lawas sama sa iro
(*dog stand*)

j. Porma sa iro ug itaas ang tuo nga paa (*knee scale*)



Tubaga ang mga pangutana:

1. Unsa ang mga lihok sa lawas nga imong nakita?
2. Unsa pa nga laing bahin sa lawas ang nagdala sa kabug-aton gawas sa duha ka tiil?
3. Asa sa mga porma ang nagpakita ug porma nga pareho (*symmetrical*) o dili pareho (*asymmetrical*)?



Hinumdomi kini

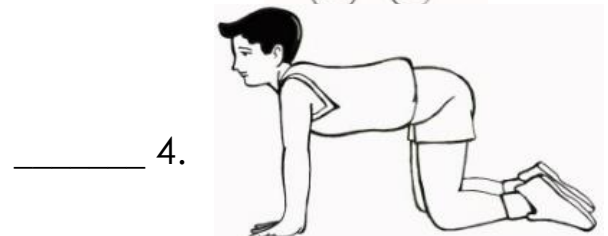
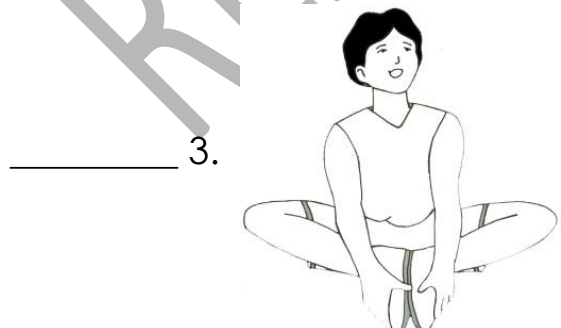
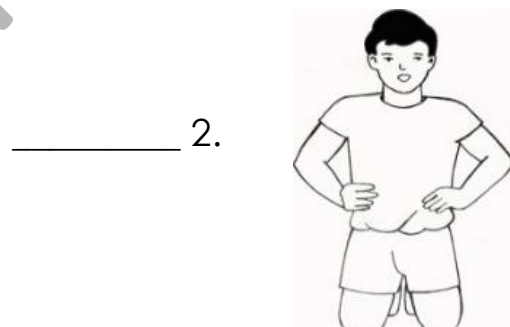
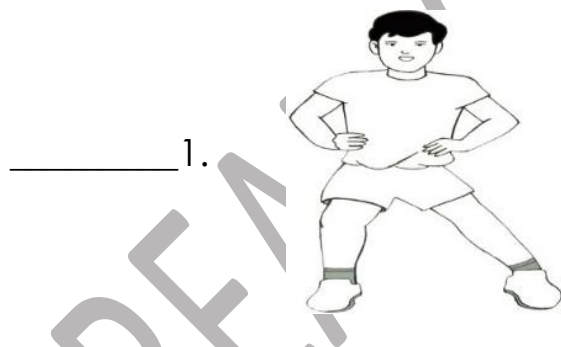
Ang mga pagugnat nga *stride standing*, *stride kneeling*, *frog sitting*, *prone lying* ug *dog stand* mao ang mga porma nga nagpakita og balance nga porma sa matag bahin sa lawas.

Ang mga lihok nga *lunge standing*, *half kneeling*, *side sitting* ug *knee scale* mao ang mga porma nga nagpakita og dili balance nga porma sa matag bahin niini.



Buhata kini

Panuto: Susiha ang mga hulagway og buhata usab ang mga lihok. Isulat ang (symmetrical) kung nagkita ba kini og porma nga pareho, (asymmetrical) kung dili pareho.





Ebalwasyon

Direksyon: Ilha ang mga pulong kung kini nagpakita og balance nga porma (*symmetrical*) o dili balance nga porma (*asymmetrical*)ug buhata ang mga pulong sa ubos.

1. Stride standing -

4. Lunge standing -

2. Knee scale -

5. Frog sitting -

3. Stride kneeling -



Mga Buluhaton

Ang mga pagugnat nga _____, _____, _____, _____, **ug** _____, mao ang mga porma nga nagpakita og balance nga porma sa matag bahin sa lawas.

Ang mga lihok nga _____, _____, _____, _____, **ug** _____ mao ang mga porma nga nagpakita og dili balance nga porma sa matag bahin niini.



Sanggunian

- K to 12 Grade 3 Physical Education Curriculum Guide 2016 Edition
- Teachers guide Pp.
- Learners guide Pp. 276-28



Mga Tubag

Sublaa kini!		Pagpauswag	
		Answer may vary	
Buhata kini!		Mga Bulhaton	
1. dili balanse (asymmetrical)	1. symmetrical	stride standing, stride kneeling, frog sitting, prone lying, dog stand	stride standing, lunge standing, half kneeling, side sitting, knee scale
2. dili balanse (asymmetrical)	2. asymmetrical		
3. balanse (symmetrical)	3. symmetrical		
4. dili balanse (asymmetrical)	4. asymmetrical		
5. balanse (symmetrical)	5. symmetrical		

ARALIN 8

PE: FLEXIBILITY ON TRIAL

Objective: Engages in fun and enjoyable physical activities (PE3PF-la-h-2)



Hibaloi-kini

Karon atong pagatun-an ang pag-ila sa nagkalainlaing paugnat sa kusog og *flexibility* na ehersisyo. Ang *flexibility* usa ka abilidad sa tawo nga palamboon para andam ang lawas sa paglikay sa kadaot og makatabang sa maayong pamarog.

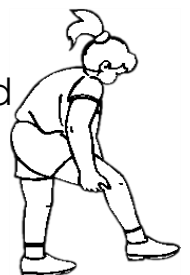
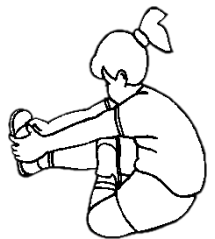
Gikinahanglan naay pasensiya og disiplina, samtang gabuhat ta sa mga *flexibility* na ehersisyo kini makalingaw nga kalihokang pisikal.



Sulayi kini

Direksyon: Pilia ang letra nga gipakita sa hulagway. Isulat ang imong tubag sa imong activity notebook.

- 1.) pagporma nga abli ang mga paa
 - a. inata ang bukton samtang gikrus ang mga paa
 - b. pagporma og letrang L sa paglingkod
 - c. pagmartsa sa lugar
- 2.)
 - a. pagporma nga abli ang mga paa
 - b. molingkod nga sama sa baki
 - c. iporma ang lawas sama sa iro
 - d. pagmartsa sa lugar
- 3.)
 - a. pagporma og letrang L sa paglingkod
 - b. kab-ota ang mga tudlo sa tiil samtang naglingkod
 - c. pagporma nga abli ang mga paa
 - d. pagmartsa sa lugar





Sublia kini

Direksyon: Tan-awa ang mga hulagway og isulat ang **symmetrical** kung nagpakita og porma nga pareho, **asymmetrical** kung ang porma dili pareho.

_____ 1.



_____ 2.



_____ 3.



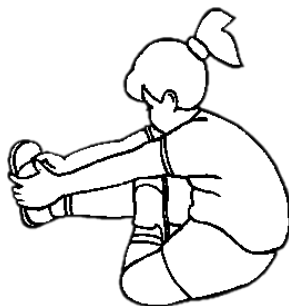
_____ 4.



Kat-oni kini

Direksyon: Tan-awa ang mga hulagway og sunda ang nagkalainlaing paugnat sa kusog ug *flexibility* na ehersisyo nga makatabang nga mapalambo ang maayong pamarog.

1. Pagporma og letrang L sa paglingkod



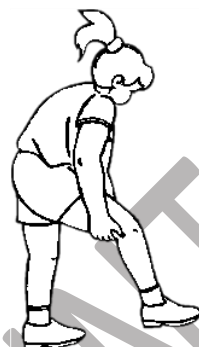
2. Pagporma nga abli ang mga paa



3. Kab-ota ang mga tudlo
duha ka
sa tiil samtang naglingkod



4. Dukong guniti sa
kamot ang usa ka paa

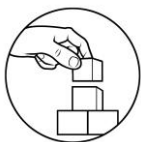


5. Inata ang bukton samtang
gikrus ang mga paa



Susiha Kini

Ang nagkalainlaing paugnat sa kusog og *flexibility* na ehersisyo usa ka pamaagi nga mapalambo ang atong maayong pamarog ug para andam ang atong lawas sa paglikay sa kadaot sa lawas. Makadaot sa lawas ang dili hustong posisyon sa pag-inat sa mga bukton ug sa mga paa samtang kita nagpaugnat sa kusog og *flexibility* na ehersisyo. Ang pagpasensiya ug disiplina mao ang gikinahanglan samtang gabuhat kita sa lainlaing paugnat sa kusog og *flexibility* na ehersisyo kini makalingaw nga mga kalihokang pisikal.



Pagpauswag

Direksyon: Buhata ang mga lihok nga gipakita sa hulagway og tubaga ang mga pangutana sa ubos og isulat kini sa imong activity notebook.



Mga Pangutana:

1. Unsa nga bahin sa lawas ang giinat?
2. Unsa imong gibati samtang gibuhat ang buluhaton?
3. Sa imong pagtuo, makahatag ba kini og maayong pamarog? Unsaon?



Hinumdomi kini

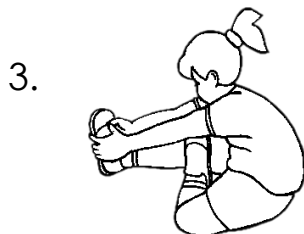
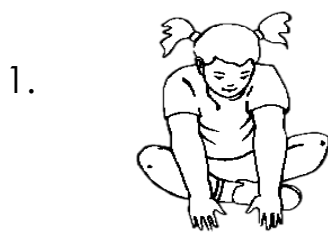
Adunay lainlaing paugnat sa kusog o *flexibility* na ehersisyo nga makatabang sa pagpalambo sa maayong pamarog.

- Pagporma og letrang L sa paglingkod
- Pagporma nga abli ang mga paa
- Kab-ota ang tudlo sa tiil samtang naglingkod
- Duko og guniti sa duha ka kamot ang usa ka paa
- Inata ang bukton samtang gikrus ang mga paa
- Pagmartsa sa lugar



Buhata kini

Direksyon: Lingkod sa inyong salog og maglingkod nga bulag ang mga paa. Sunda ang mga mosunod nga mga paugnat sa kusog o flexibility na ehersisyo.



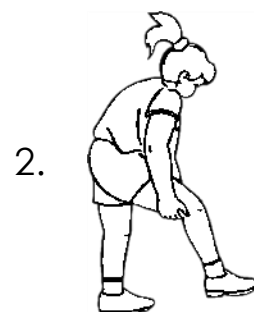
Mga Pangutana:

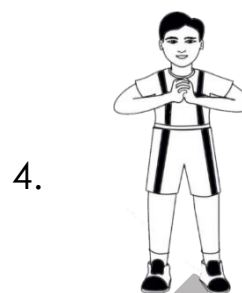
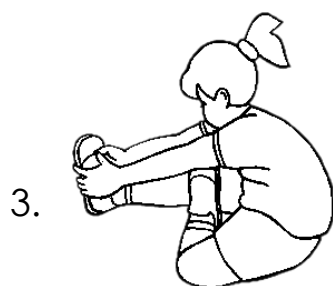
1. Unsa imong gibati samtang gibuhat ang flexibility na ehersisyo?
2. Unsay pagtulun-an nga imong nakuha? Palihog isalaysay



Ebalwasyon

Direksyon: Tan-awa ang mga hulagway, buhata usab kini, isulat unsa nga bahin sa lawas ang giinat. Isulat ang imong tubag sa imong activity notebook.





5.



Mga Buluhaton

Buhata usab ang saktong paugnat sa kusog og *flexibility* na ehersisyo nga imong natun-an.



Sanggunian

K to 12 Grade 3 Mapeh Curriculum Guide 2014 Edition

K to 12 Grade 3 Mapeh Teacher's Guide 2014 Edition

K to 12 Grade 3 Mapeh Learner's Materials 2014 Edition

<https://www.slideshare.net/razonlance/grade-3-pe-teachers-guide>



Mga Tubag

<u>Sulayi kini</u>	<u>Sublia kini</u>
1. c 3. a 5. b 2. a 4. b	1. symmetrical 4. symmetrical 2. symmetrical 5. asymmetrical 3. symmetrical
<u>Pagpauswag</u>	<u>Ebalwasyon</u>
1. <u>bukton ug paa</u> 2. answer may vary 3. answer may vary	1. <u>bukton ug paa</u> 5. <u>paa</u> 2. <u>bukton</u> 3. <u>bukton ug paa</u> 4. <u>bukton</u>

READY TO

For Inquiries or feedback, please write or call:

Department of Education - Division of Malaybalay City

Office Address: Sayre Highway P-6, Casisang, Malaybalay City)
314-0094

Email Address: malaybalay.city@deped.gov.ph