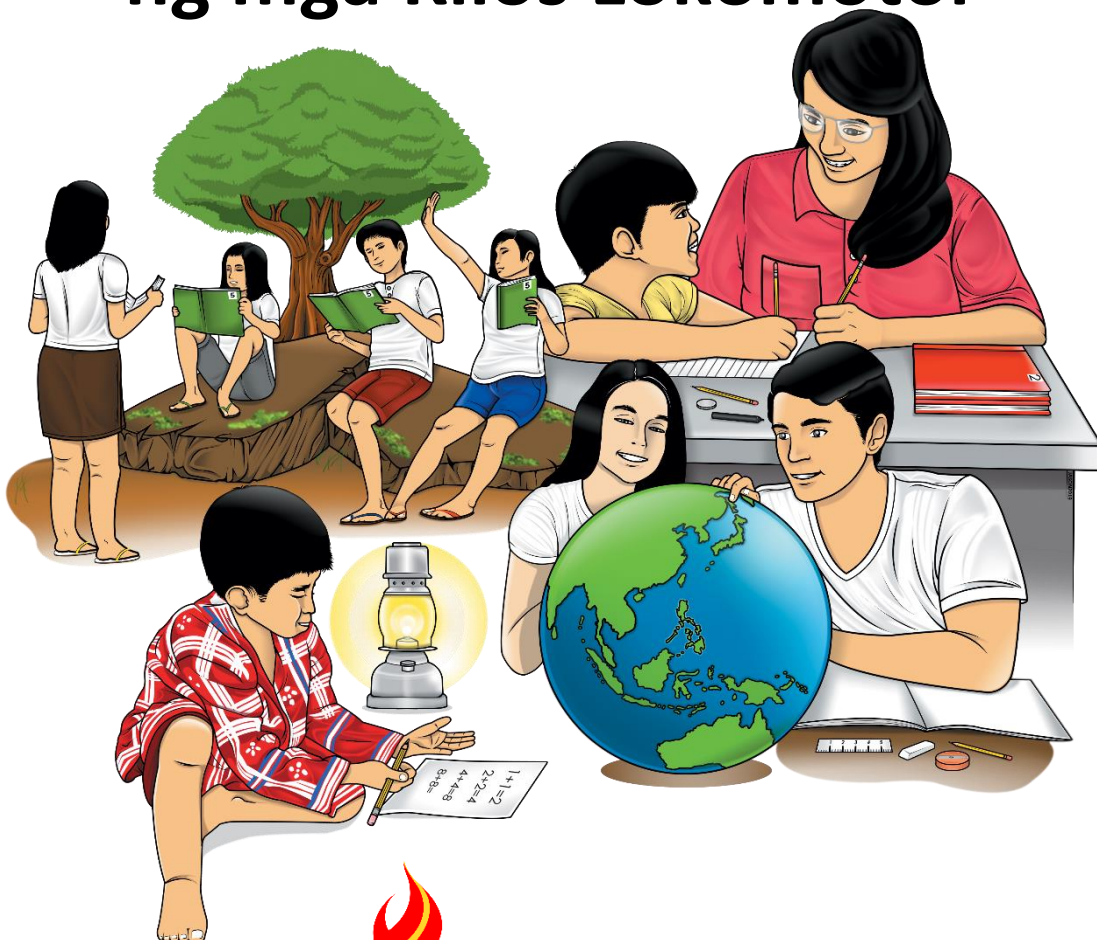


Physical Education

Ikalawang Markahan – Modyul 2: Mga Direksyon at Lebel ng Espasyo sa Pagsasagawa ng mga Kilos Lokomotor



**Physical Education – Unang Baitang
Alternative Delivery Mode**

**Ikalawang Markahan – Modyul 2: Mga Direksyon at Lebel ng Espasyo sa Pagsasagawa
Ng mga Kilos Lokomotor**

Unang Edisyon, 2020

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 modyul na ito ay nagtataglay ng karapatang-ari ng mga iyon. Pinagsumikapang matunton ang mga ito upang makuha ang pahintulot sa paggamit ng materyales. Hindi inaangkin ng mga tagapaglathala at mga may-akda ang karapatang-aring iyon. Ang anomang gamit maliban sa modyul na ito ay kinakailangan ng pahintulot mula sa mga orihinal na may-akda ng mga ito.

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

Inilathala ng Kagawaran ng Edukasyon

Kalihim: Leonor Magtolis Briones

Pangalawang Kalihim: Diosdado M. San Antonio

Bumuo sa Pagsusulat ng Modyul

Manunulat:	Antonette G.Lara, Nina Buraga
Editor:	Noli B. Abrigo, Randall B. Talamayan, Vissia B. Asuncion, Aida Talamayan
Tagasuri:	Denis Agbayani, Jessica T. Castañeda, Estela S. Cabaro
Tagaguhit:	Hilarion L. La Madrid
Tagalapat:	Antonette G Lara, Nina Buraga, Krysta Lynne I. Fuertes
Tagapamahala:	Benjamin D. Paragas Jessie L. Amin Octavio V. Cabasag Rizalino G. Caronan Romel B. Costales Denis M. Agbayani Estela S. Cabaro Randall A. Talamayan Jessica T. Castañeda

Inilimbag sa Pilipinas ng _____

Department of Education – Region II

Office Address: Regional Government Center, Carig Sur, Tuguegarao City, 3500

Telefax: (078) 304-3855; (078) 396-9728

E-mail Address: region2@deped.gov.ph

Physical Education

Ikalawang Markahan – Modyul 2:

Mga Direksyon at Lebel ng

Espasyo sa Pagsasagawa

Ng mga Kilos Lokomotor

Paunang Salita

Ang Self-Learning Module o SLM na ito ay maingat na inihanda para sa ating mag-aaral sa kanilang pag-aaral sa tahanan. Binubuo ito ng iba't ibang bahagi na gagabay sa kanila upang maunawaan ang bawat aralin at malinang ang mga kasanayang itinakda ng kurikulum.

Ang modyul na ito ay may inilaang Gabay sa Guro/Tagapagdaloy na naglalaman ng mga paalala, pantulong o estratehiyang magagamit ng mga magulang o kung sinumang gagabay at tutulong sa pag-aaral ng mga mag-aaral sa kani-kanilang tahanan.

Ito ay may kalakip na paunang pagsusulit upang masukat ang nalalaman ng mag-aaral na may kinalaman sa inihandang aralin. Ito ang magsasabi kung kailangan niya ng ibayong tulong mula sa tagapagdaloy o sa guro. Mayroon ding pagsusulit sa bawat pagtatapos ng aralin upang masukat naman ang natutuhan. May susi ng pagwawasto upang makita kung tama o mali ang mga sagot sa bawat gawain at pagsusulit. Inaasahan namin na magiging matapat ang bawat isa sa paggamit nito.

Pinapaalalahanan din ang mga mag-aaral na ingatan ang SLM na ito upang magamit pa ng ibang mangangailangan. Huwag susulatan o mamarkahan ang anumang bahagi ng modyul. Gumamit lamang ng hiwalay na papel sa pagsagot sa mga pagsasanay.

Hinihikayat ang mga mag-aaral na makipag-ugnayan agad sa kanilang guro kung sila ay makararanas ng suliranin sa pag-unawa sa mga aralin at paggamit ng SLM na ito.

Sa pamamagitan ng modyul na ito at sa tulong ng ating mga tagapagdaloy, umaasa kami na matututo ang ating mag-aaral kahit wala sila sa paaralan.



Alamin

Sa modyul na ito ay matututuhan ang tungkol sa Mga Kasanayan sa Pagsasagawa ng Kilos Lokomotor sa Iba't ibang Direksyon at Espasyo. Executes Locomotor Skills while Moving in Different Directions at Different Spatial Levels. Kalakip nito ang mga aralin at gawain na makatutulong sa mag-aaral upang lubos na munawaan ang paksa.

Mayroon din itong mga pagsasanay na kailangang gawin sa patnubay ng guro, magulang o sino mang maaaring gagabay sa mag-aaral upang lalong humusay at maisabuhay ang mga kasanayang ito.

Ang mga sumusunod ay mga kasanayang inaasahang matatamo ng mag-aaral pagkatapos ng pag-aaral ng modyul na ito:

- Executes locomotor skills while moving in different directions at different spatial levels-**Q2/Wks 5-8-PE1BM-II-f-h-7**
- Engages in fun and enjoyable physical activities with coordination-**PE1 PF-IIa-h-2**



Subukin

Panuto: Tingnan ang bawat larawan. Isulat ang (/) sa sagutang papel kung ang larawan ay nagpapakita ng kilos lokomotor at (X) kung hindi.

1.



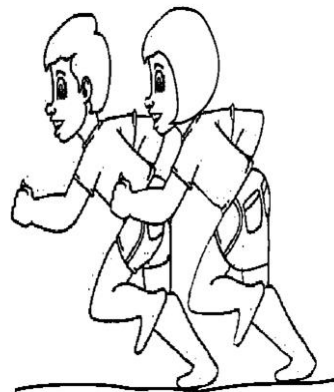
2.



3



4.



5.



Aralin 1

Karaniwang Direksyon sa Paglakad



Balikan

Panuto : Pagtambalin ang mga salita sa hanay A at mga kilos na nasa hanay B. Isulat ang titik ng wastong sagot sa sagutang papel. Isagawa ang mga kilos.

___ 1. Paglakad

a.



___ 2. Pagtakbo

b.



___ 3. Pagtalon

c.



___ 4. Pag-igpaw

d.



___ 5. Paglundag

e.





Mga Tala para sa Guro

Ang modyul na ito ay ginawa para mabigyan kayo ng kaalaman tungkol sa paggalaw sa loob ng isang grupo nang walang pagbunggo o pagbagsak gamit ang mga kasanayan sa kilos lokomotor. Ang bawat aralin sa modyul na ito ay tatalakayin o pag-aralan ng bata sa bawat linggo. Nadesenyo ito na ang bawat aralin ay gagawin bawat linggo kaya may 4 aralin para sa 4 linggo sa class program



Tuklasin

Ano ang ginagawa ng mga bata sa larawan?
Naranasan ba ninyong laruin ang mga ito?





Suriin

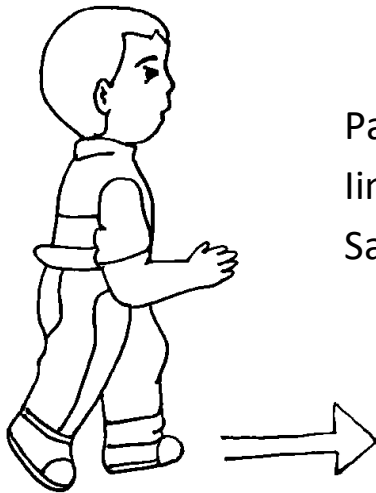
Batay sa nakitang larawan ng mga batang naglalaro, anong bahagi ng katawan ang kadalasang ginagamit sa pagsasagawa ng kilos?

Anong kilos lokomotor naman ang madalas nating naisasagawa?

Ang **paglakad** ay pinakapangunahing kilos lokomotor. Madalas tayong naglalakad. Naglalakad tayo pagpasok sa paaralan, sa parke, sa bahay o sa pamilihan.

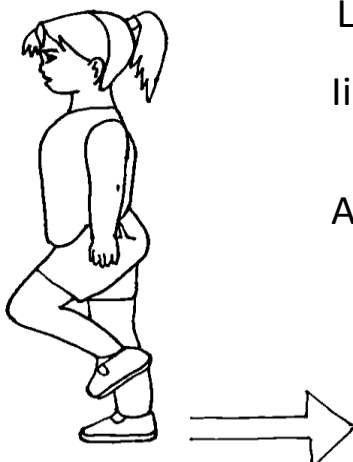
Ang mga sumusunod ay ang mga direksiyon sa paglalakad.

1.



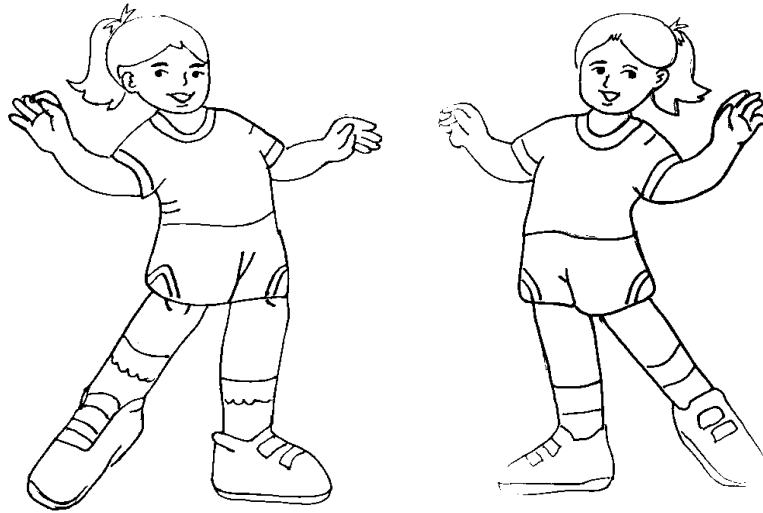
Paglakad ng pasulong o paharap.
limbay ng salisihan ang mga kamay.
Sa anong direksiyon ka patungo?

2.

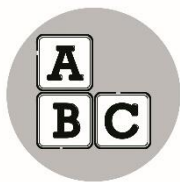


Lumakad nang paatras o patalikod.
limbay nang salisihan ang mga kamay
habang naglalakad.
Anong direksiyon ka patungo?

3. Paglakad ng pakanan o pakaliwa.



limbay ang mga kamay na bahagyang nakataas.



Pagyamanin

Gawain 1:

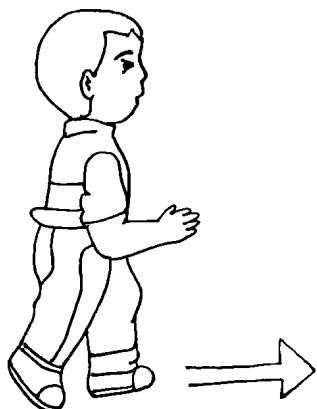
Panuto: Tingnan ang mga larawan at tukuyin kung anong direksiyon sa paglakad ang ipinapakita nito. Punan ang mga patlang ng nawawalang letra upang mabuo ang salita. Gawin ito sa sagutang papel.

1.



Paglakad ng p__k__n__n

2.



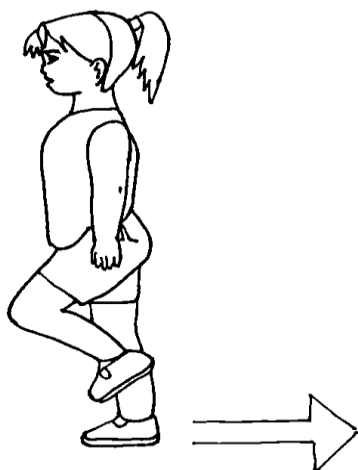
Paglakad ng p__h__r__p

3.



Paglakad ng p__k__l__w__

4.



Paglakad ng p__tr__s

Gawain 2:

Panuto: Isagawa ang mga sumusunod na kilos lokomotor. Isagawa ang set na ito ng dalawang beses.

1. Humakbang ng apat na beses papunta sa kanan.
2. Maglakad paharap at paatras ng dalawang beses.

3. Humakbang pakaliwa ng apat na beses.
4. Umatras ng apat na hakbang.
5. Humakbang ng apat na beses papunta sa harapan.



Karagdagang Gawain

Sa tulong ng iyong magulang o nakatatandang kapatid, isagawa ang kilos ayon sa pagkasunod-sunod nito.

1. Mula sa kinatatayuan, maglakad ng limang hakbang pasulong o paharap pagkatapos, maglakad muli ng limang hakbang paatras o patalikod pabalik sa pinagmulan.
2. Mula sa kinatatayuan, maglakad ng limang hakbang pakanan, pagkatapos maglakad ng limang hakbang pakaliwa pabalik sa pinagmulan.

Iguhit ang ☺ sa loob ng hugis puso kung matagumpay na naisagawa ang mga direksiyon sa paglakad at ☹ naman kung hindi. Gawin ito sa sagutang papel.

Rubriks sa Pagsasanay.

Bilugan ang bilang ng iyong saloobin sa mga ginawang pagsasanay.

- 1- Hindi nagawa ng maayos ang pagsasanay at hindi nakasunod sa panuto.
Hindi masyadong nasiyahan sa gawain.
- 2- Naisagawa ng maayos ang ilang gawain at nakasunod sa ilang panuto.
Nasiyahan sa mga Gawain.
- 3- Nagawa ng maayos ang lahat ng pagsasanay at nakasunod sa panuto.
Nasiyahan sa mga gawain.

Aralin 2

Karaniwang Direksyon sa Pagtakbo



Balikan

Naalala mo pa ba ang mga kasanayang ating natalakay sa unang aralin? Ano ano ang karaniwang direksyon sa paglalakad?



Tuklasin

Anong kilos lokomotor ang ipinapakita sa larawan? Nasisiyahan ka ba kapag ginagawa mo ito?





Suriin



Ating pag-aaralan ngayong araw ang kilos lokomotor na **pagtakbo**.

Ang **pagtakbo** ay ang mabilis na paggalaw o paghakbang ng isang tao mula sa isang lugar gamit ang mga paa.

Mga direksiyon sa pagtakbo.

1. Paatras na pagtakbo



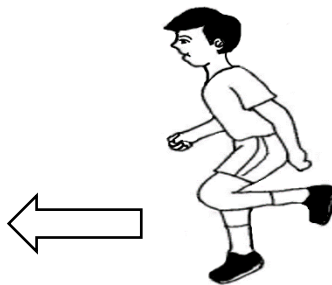
2. Pakanan na pagtakbo



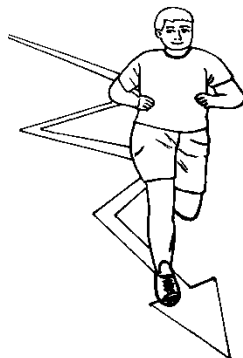
3. Paharap na pagtakbo

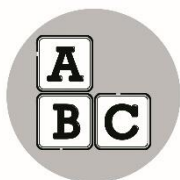


4. Pakaliwang pagtakbo



5. Pasigsag na pagtakbo





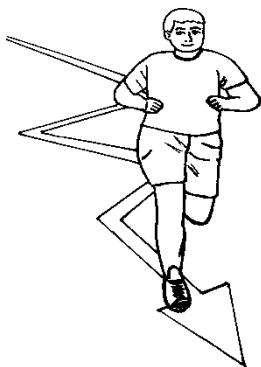
Pagyamanin

Gawain 1

Panuto: Tukuyin kung anong direksiyon sa pagtakbo ang ipinapakita sa bawat larawan. Piliin ang wastong sagot sa loob ng kahon. Isulat ang wastong sagot sa sagutang papel.

Paatras na pagtakbo	Paharap na pagtakbo
Pakanan na pagtakbo	Pakaliwa na pagtakbo
Pasigsag na pagtakbo	Paikot na pagtakbo

1.



2.



3.



4.



5.



Gawain 2:

Panuto: Isagawa ang mga sumusunod na kilos na mag apat na bilang bawat pagsasanay.

1. Paatras na pagtakbo
2. Pakanan na pagtakbo
3. Pasigsag na pagtakbo

4. Paharap na pagtakbo
5. Pakaliwa na pagtakbo
6. Paikot na pagtakbo

Naisagawa mo ba ng mahusay ang mga ito? Kung oo, pumalakapak ng limang (5) beses.



Karagdagang Gawain

Panuto: Pumili ng tatlong direksiyon sa pagtakbo at isagawa ito sa patnubay ng magulang o nakatatandang kasama sa bahay. Gawin ito sa isang malawak na espasyo.

Rubriks sa Pagsasanay

Iguhit sa sagutang papel ang angkop na saloobin na naglalarawan ng iyong paglalaro. Masayang mukha 😊 kung nasiyahan at malungkot na mukha ☹ kung hindi.

☐

1. Maayos na naisagawa ang pagtakbo nang hindi nasaktan.

☐

2. Nasundan nang wasto ang panuto.

☐

3. Nasiyahan sa paglalaro.

☐

4. Naisagawa ang pagtakbo ngunit nasaktan ng bahagya.

☐

5. Hindi masyadong nasundan ang panuto.

☐

6. Hindi naisagawa ng maayos ang laro.

☐

7. Hindi nasundan ang panuto.

☐

8. Hindi nasiyahan sa paglalaro.

Aralin 3

Pagsagawa ng Kilos- Lokomotor sa Iba't-Ibang Lebel ng Espasyo

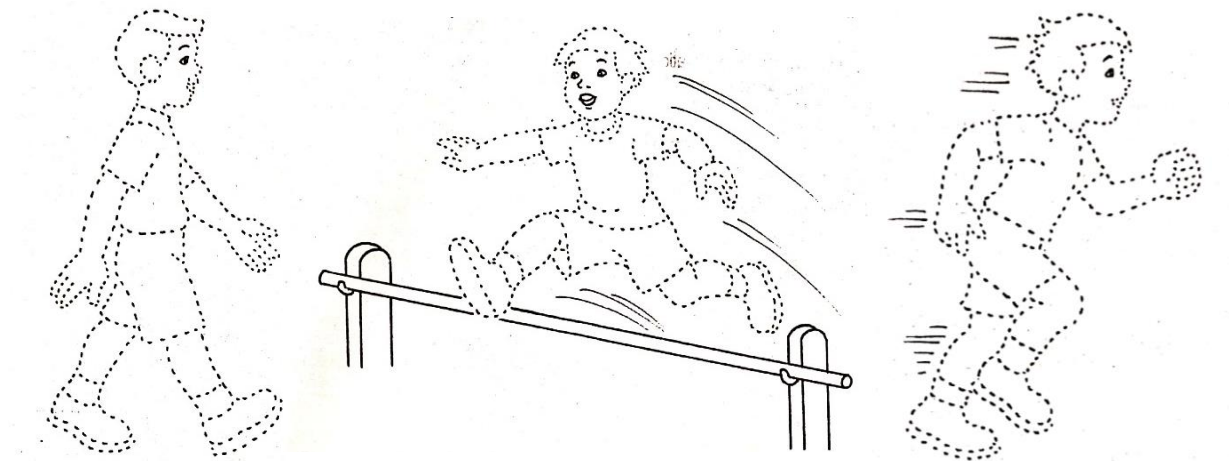
Ang araling ito ay may kinalaman sa pagkilos o paggalaw sa iba't-ibang lebel ng espasyo sa pagsasagawa ng kilos-lokomotor. Ito ay maging daan sa pagpapaunlad ng kaalaman at interes sa iba't ibang kilos-lokomotor na gawain. Higit sa lahat, inaasahan na ito ay makatutulong sa iyo na malinang, mahubog at upang maging angkop ang pangangatawan sa mga gawaing pampisikal.



Balikan

Anong mga kilos lokomotor ang ipinapakita sa larawan? Pagkonektahin ang mga linyang putol-putol upang mabuo ang larawan pagkatapos ay kulayan ito ng iba't-ibang kulay.

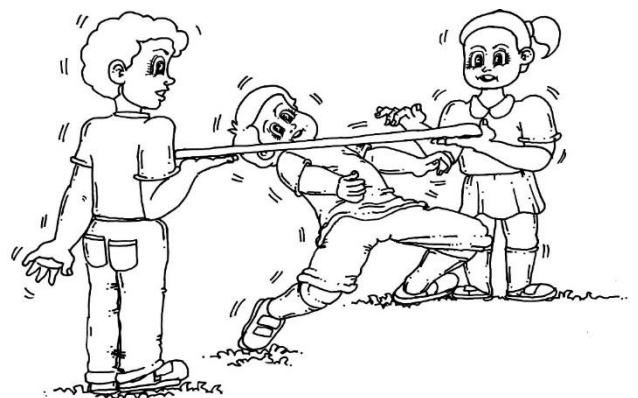
Subukan din itong gawin. (Sa gabay o patnubay ng guro, magulang o sinumang nakatatandang kasama ng bata sa bahay, isagawa ang iba pang napag-aralang kilos lokomotor sa nakaraang leksiyon).





Tuklasin

Tingnan ang mga larawan. Ano-anong mga galaw o kilos ang kaya mong gawin sa maliit na espasyo? Sa malaking espasyo?





Suriin

Mayroong dalawang lugar kung saan tayo nakakagalaw o nakakakilos. Ito ay ang personal na espasyo o **personal space** kung saan ito ay para sa sarili mo lamang at ang malaking espasyo o **general space** kung saan naibabahagi mo ito sa kasama mo sa pagkilos o paggalaw.

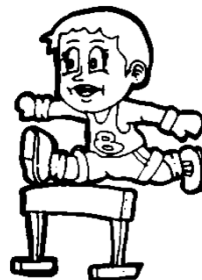
May iba't-ibang galaw o kilos ang nagagawa sa bawat espasyo.

Pagmasdan ang mga sumusunod na larawan. Isagawa natin ang mga sumusunod na galaw sa personal at malaking espasyo. Kumuha ng kapares o makakasama sa pagsasagawa.

A.



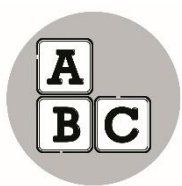
B.



Ano-anong mga galaw ang nagawa mo? _____

Saan ka gumalaw o kumilos? _____

Anong tawag mo sa mga lugar kung sa saan ka gumalaw o kumilos? _____

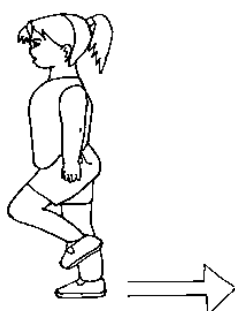


Pagyamanin

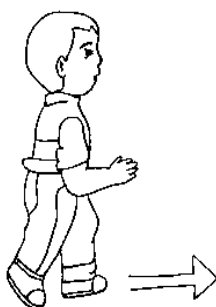
Gawain 1

Gumalaw sa personal na espasyo

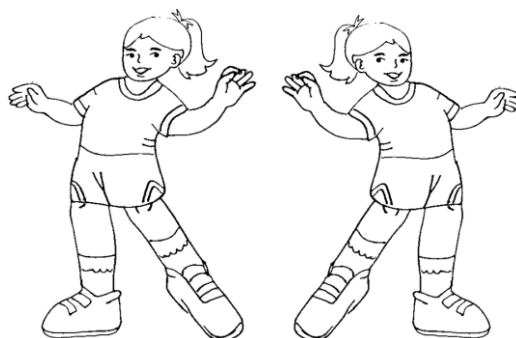
1. Maglakad nang paatras



Maglakad nang pasulong



Maglakad pakaliwa at pakanan



Paano ka naglakad? _____

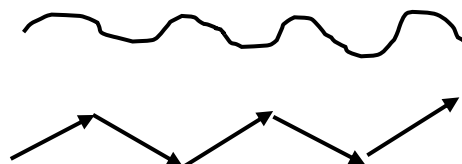
Sa anong direksyon ka naglakad? _____

2. Tumakbo

Tumakbo

Tumakbo nang

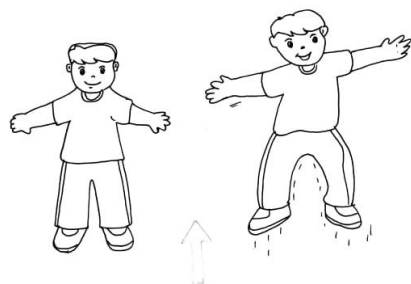
nang paatras nang pasulong pazigzag



Ako ay tumakbo nang _____.

3. Tumalon nang mababa

Tumalon nang mataas



Tumalon nang pahilis



Paano ka tumalon? _____

Alin ang nagustuhan mo? _____

Bakit? _____



Karagdagang Gawain

Gumalaw sa malaking espasyo.

Gawin ang mga sumusunod na kilos o galaw magmula sa kinatatayuang espasyo patungo sa iba't-ibang parte o bahagi ng bahay o palaruan na mayroong malaking espasyo.

1. Maglakad palibot sa malaking espasyo ng bahay o palaruan.
Pagkatapos ito ikutin, bumalik sa iyong pinagmulan.
2. Gawin ang mga sumusunod na kilos o galaw. Sundin ang panuto o direksyon sa unang bilang.
 - Tumakbo paharap.
 - Tumalon pakanan.
 - Maglakad habang iniimbay ang mga braso.
 - Tumakbo nang mabilis paharap.
 - Tumakbo nang mabagal.
 - Maglakad nang mabagal.
 - Maglakad nang mabilis.
 - Tumalon nang mabagal.
 - Tumalon nang mabilis.

Aralin 4

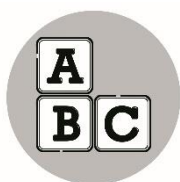
Subukin ang Sarili



Balikan

Sagutin ang mga sumusunod na tanong. Isulat ang sagot sa sagutang papel.

1. Ano ang tawag sa sariling espasyo?
2. Ano ang tawag sa lugar kung saan malaya kang makakakilos at makakagalaw sa iba't-ibang espasyo?
3. Ano-anong mga kilos lokomotor o galaw ang nagagawa mo sa personal na espasyo?
4. Ano- anong mga kilos lokomotor o galaw ang nagagawa mo sa malaking espasyo?
5. Ano ang pagkakaiba ng personal na espasyo sa malaking espasyo?



Pagyamanin

Panuto: Sundin at gawin ang bawat direksyon

Gawain 1:

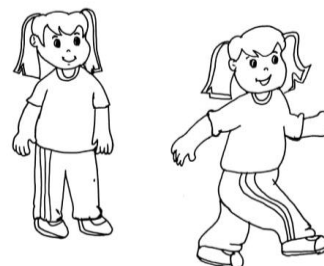
- A. Tumayo sa kanang paa.
- B. Humakbang paharap gamit ang kaliwang paa.
Magbilang ng isa
- C. Tumalon gamit ang kaliwang paa.
Magbilang ng dalawa.
- D. Humakbang paharap sa kanang paa.
Magbilang ng isa.
- E. Tumalon gamit ang kaliwang paa.
Magbilang ng dalawa
- F. Gawin ito ng salitan sa palaruan.



Anong kilos ang ginawa mo? _____

Gawain 2:

- A. Tumayo na magkahiwalay ang paa.
- B. Idausdos palayo ang isang paa sa kabilang paa.
- C. Gawin ito ng tatlong beses paharap.



Anong kilos ang ginawa mo? _____



Isaisip

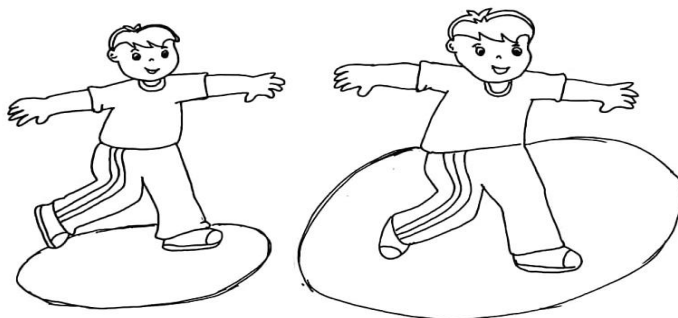
- Nakakagawa tayo ng mga kilos-lokomotor o galaw katulad ng paglakad, pagtakbo, paglundag, pagkandirit, pag-iskape, paglukso, pagdausdos, pagigpaw at pagtalon sa iba't-ibang espasyo.
- Ang paggalaw ay maaring paabante, paatras o kahit saang direksyon.
- Ang mga kamay o braso ay kailangang iimbay nang dahan-dahan kapag naglalakad at mabilis kapag tumakbo.
- Kinakailangan ang pag-iingat sa pagsasagawa ng mga kilos o galaw sa iba't-ibang lugar lalo na sa malaking espasyo.



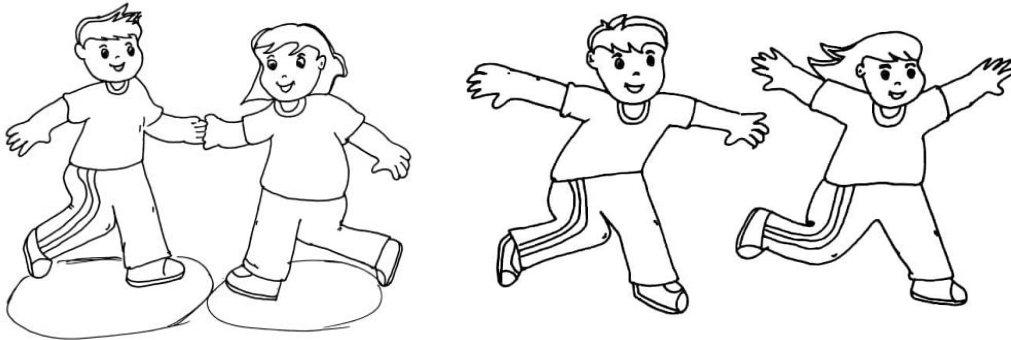
Isagawa

Naalala mo ba kung gaano ka kasaya kapag naglalaro? Halina't maglaro ng paglukso at pagkandirit.

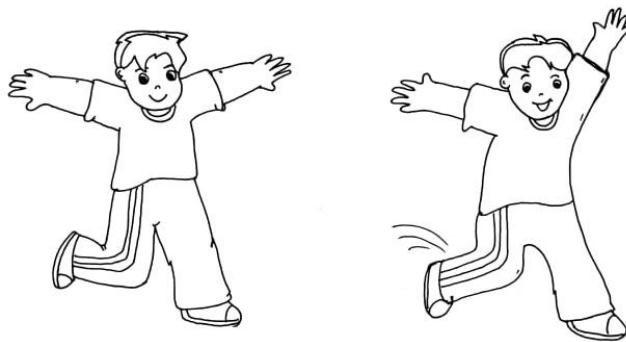
1. Magkandirit (**Hop**) sa sariling espasyo. Gamitin ang kanang paa pagkatapos ang kaliwang paa naman. Gawin ito ng walong(8) beses.



2. Kumuha ng kapares. Sabay na magkandirit sa sarili at malaking espasyo. Gawin ito ng walong(8) beses.



3. Lumukso (**Skip**) sa sariling espasyo. Gawin ito ng walong(8) beses.



Tayahin

Panuto: Basahin ang bawat tanong at isulat ang tamang sagot sa sagutang papel.

1. Kapag ang paa ay mabilis na gumalaw o humakbang, ikaw ay _____.
A. Tumatakbo B. Naglalakad C. Tumatalon
2. Kapag ang katawan ay inuunat pataas upang makakuha ng buwelo, ikaw ay _____.
A. Tatakbo B. Maglalakad C. Tatalon
3. Ang paghakbang nang paharap, paatras, pakaliwa at pakanan.

A. Pagtakbo B. Paglalakad C. Pagtalon

4. Ang paghakbang kasabay ng paglundag ng isang paa ay

A. Paglukso

B. Pagkandirit

C. Pagdausdos

5. Alin sa mga sumusunod na kilos ang hindi maaaring gawing mag-isa sa personal na espasyo?

A. Paglundag

B. Luksong Tinik

C. Pagtakbo



Karagdagang Gawain

Panuto: Gawin ang mga sumusunod na gawain.

Maglakad paharap.

Maglakad paatras.

Tumakbo sa sariling puwesto.

Tumakbo nang paharap.

Tumakbo nang paatras.

Tumalon nang paharap.

Rubriks sa Pagsasanay

Kulayan ang masayang mukha 😊 kung nagawa mo ang bawat pahayag.

😊	1. Naglakad ako sa iba't-ibang direksyon.
😊	2. Tumakbo at tumalon ako sa iisang lugar.
😊	3. Ginawa ko ang mga kilos nang paharap.
😊	4. Tumakbo at Tumalon ako nang paatras.
😊	5. Iniimbay ko ang aking mga braso habang naglalakad.



Susi sa Pagwawasto

Tayahin Aralin 4 1. A 2. C 3. B 4. B 5. A	Balikan Aralin 4 1. Personal na espasyo 2. Malaking Espasyo 3. Paglakad, Pagtalon, pag-igpaw 4. Pagtakbo 5. Sa Personal na espasyo ay para sa sarili lamang samantalang ang Malaking Espasyo ay para sa maramihan	
Pagmamalin Aralin 2 1. Pazigzag na pagtakbo 2. Pakanan na pagtakbo 3. Paharap na pagtakbo 4. Pakaliwa na pagtakbo 5. Paatras na pagtakbo	Surin Aralin 1 1. pakanan 2. paharap 3. pakaliwa 4. paatras	Subukin 1. B 2. C 3. A 4. E 5. D

Sanggunian

Nolasco, Blossom C., et.al. *Living with Music, Arts, Physical Education and Health*. Vibal Group, Inc. 2018.

Estacio, Elena T. et.al *MAPEH, Concept and Skill*.

Codog, Imelda V., et.al. *Radiance Worktext in Music, Arts, Physical Education and Health*. REX Book Store, Inc. 2011.

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

Department of Education - Bureau of Learning Resources (DepEd-BLR)

Ground Floor, Bonifacio Bldg., DepEd Complex
Meralco Avenue, Pasig City, Philippines 1600

Telefax: (632) 8634-1072; 8634-1054; 8631-4985

Email Address: blr.lrqad@deped.gov.ph * blr.lrpd@deped.gov.ph