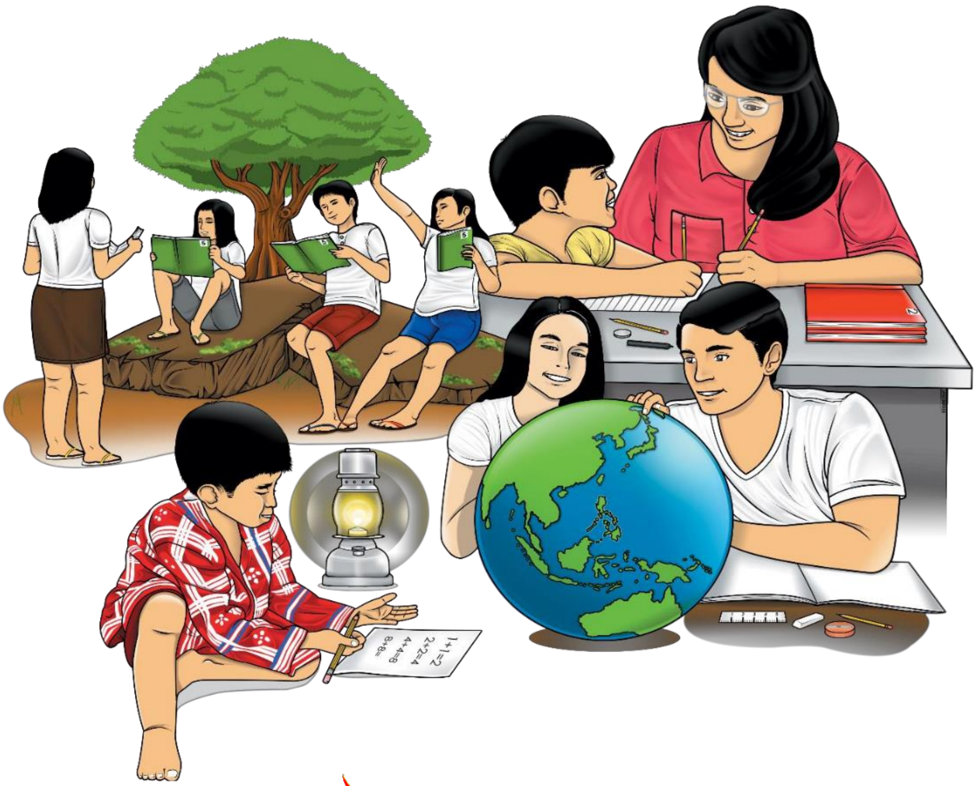
1

Physical Education

Quarter 4 – Movement Relationship

Module 2: Performs jumping over a stationary Object several times in succession, using forward- and- back and side-to-side movement patterns



PAG-AARI NG PAMAHALAAN
HINDI IPINAGBIBILI

Physical Education– Unang Baitang
Alternative Delivery Mode
Ikatlong Markahan, Modyul 8: Kaibahan sa Pagitan ng Mabagal at Mabilis na Galaw Habang Gumagamit ng mga Kasanayang 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 telebisiyon, 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: Emma T. Balisi
Editor: Vissia B. Asuncion, Estela S. Cabaro
Tagasuri: Denis M. Agbayani; Jessica T. Castaneda; Randall A. Talamayan
Tagaguhit: Edwin A. Adduru, T- III
Tagalapat: Krysta Lynne I. Fuertes, Mara Karla S. Macalan
Tagapamahala: Estela R. Cariño
Octavio V. Cabasag
Rizalino G. Caronan
Roderic B. Guinucay
Estela S. Cabaro
Jessica T. Castańeda

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

1

Physical Education

Quarter 4 – Movement Relationship

Module 2: Performs jumping over a stationary Object several times in succession, using forward- and- back and side-to-side movement patterns

Paunang Salita

Para sa tagapagdaloy:

Malugod na pagtanggap sa asignaturang Physical Education 1 ng Alternative Delivery Mode (ADM) Modyul para sa araling Performs jumping over a stationary object several times in succession, using forward- and- back and side-to-side movement patterns.

Ang modyul na ito ay pinagtulungang dinisenyo, nilinang at sinuri ng mga edukador mula sa pampubliko at pampribadong institusyon upang gabayan ka, ang gurong tagapagdaloy upang matulungang makamit ng mag-aaral ang pamantayang itinakda ng Kurikulum ng K to12 habang kanilang pinanagumpayan ang pansarili, panlipunan at pang-ekonomikong hamon sa pag-aaral.

Ang tulong-aral na ito ay umaasang makauugnay ang mag-aaral sa mapatnubay at malayang pagkatuto na mga gawain ayon sa kanilang kakayahan, bilis at oras. Naglalayon din itong matulungan ang mag-aaral upang makamit ang mga kasanayang pan-21 siglo habang isinasaalang-alang ang kanilang mga pangangailangan at kalagayan.

Bilang karagdagan sa materyal ng pangunahing teksto, makikita ninyo ang kahong ito sa pinakakatawan ng modyul:

Mga Tala para sa Guro

Ito'y naglalaman ng mga paalala, panulong o estratehiyang magagamit sa paggabay sa

mag-aaral.

Bilang tagapagdaloy, inaasahang bibigyan mo ng paunang kaalaman ang mag-aaral kung paano gamitin ang modyul na ito. Kinakailangan ding subaybayan at itala ang pag-unlad nila habang hinahayaan silang pamahalaan ang kanilang sariling pagkatuto. Bukod dito, inaasahan mula sa iyo na higit pang hikayatin at gabayan ang mag-aaral habang isinasagawa ang mga gawaing nakapaloob sa modyul.

Para sa mag-aaral:

Malugod na pagtanggap sa Physical Education 1 ng Alternative Delivery Mode (ADM) Performs jumping over a stationary object several times in succession, using forward- and- back and side-to-side movement patterns.

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 modyul na ito ay may mga bahagi at icon na dapat mong maunawaan.

Alamin	Sa bahaging ito, malalaman mo ang mga dapat mong matutuhan sa modyul.
Subukin	Sa pagsusulit na ito, makikita natin kung ano na ang

kaalaman mo sa aralin ng modyul. Kung nakuha mo ang lahat ng tamang sagot (100%), maaari mong laktawan ang bahaging ito ng modyul.

Balikan

Ito ay maikling pagsasanay o balik-aral upang matulungan kang maiugnay ang kasalukuyang aralin sa naunang leksyon.

Tuklasin

Sa bahaging ito, ang bagong aralin ay ipakikilala sa iyo sa maraming paraan tulad ng isang kuwento, awitin, tula, pambukas na suliranin, gawain o isang sitwasyon.

Suriin

Sa seksyong ito, bibigyan ka ng maikling pagtalakay sa aralin. Layunin nitong matulungan kang maunawaan ang bagong konsepto at mga kasanayan.

Pagyamanin

Binubuo ito ng mga gawaing para sa mapatnubay at malayang pagsasanay upang mapagtibay ang iyong pang- unawa at mga kasanayan sa paksa. Maaari mong iwasto ang mga sagot mo sa pagsasanay gamit ang susi sa pagwawasto sa huling bahagi ng modyul.

Isaisip

Naglalaman ito ng mga katanungan o pupunan ang patlang ng pangungusap o talata upang maproseso kung

anong natutuhan mo mula sa aralin.

Isagawa	Ito ay naglalaman ng gawaing makatutulong sa iyo upang maisalin ang bagong kaalaman o kasanayan sa tunay na sitwasyon o realidad ng buhay.
Tayahin	Ito ay gawain na naglalayong matasa o masukat ang antas ng pagkatuto sa pagkamit ng natutuhang kompetensi.
Karagdagang Gawain	Sa bahaging ito, may ibibigay sa iyong panibagong Gawain upang pagyamanin ang iyong kaalaman o kasanayan sa natutuhang aralin.
Susi sa Pagwawasto	Naglalaman ito ng mga tamang sagot sa lahat ng mga gawain sa modyul.

Sa katapusan ng modyul na ito, makikita mo rin ang:

Sanggunian	Ito ang talaan ng lahat ng pinagkuhanan sa paglikha o paglinang ng modyul na ito.

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. Huwag kalimutang sagutin ang Subukin bago lumipat sa iba pang gawaing napapaloob sa modyul.
3. Basahing mabuti ang mga panuto bago gawin ang bawat pagsasanay.
4. Obserbahan ang katapatan at integridad sa pagsasagawa ng mga gawain at sa pagwawasto ng mga kasagutan.
5. Tapusin ang kasalukuyang gawain bago pumunta sa iba pang pagsasanay.
6. Pakibalik ang modyul na ito sa iyong guro o tagapagdaloy 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 tagapagdaloy. 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. Kaya mo ito!

Alamin

Sa modyul na ito ay matututuhan ang tungkol sa Kilos Lokomotor sa Tamang Tikas at Tindig. 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:

- Performs jumping over a stationary object several times in succession, using forward- and- back and side-to-side movement patterns

Subukin

Panuto: Sagutin ang mga pahayag ng tama o mali. Isulat ang sagot sa sagutang papel.

1. Ang pagtalon katulad ng kangaroo ay halimbawa ng kilos- lokomotor.
2. Ang paggamit ng isang bagay na mabigat kapag tumatalon ay sagabal.
3. Ang pagtalon at paglukso ay kilos-di-lokomotor.
4. Maaari kang tumalon nang paharap-patalikod.
5. Maaari kang tumalon nang pakanan-pakaliwa.

Aralin 1	Kilos Lokomotor sa Tamang Tikas at Tindig

Balikan

1. Pagpapakita ng mga larawan ng batang naglalaro ng jumping rope or skipping rope. Sabihin ang magandang dulot ng paglalaro ng skipping rope.

2. Ang paglundag, paglukso at pagtalon ay isang uri ng kilos-lokomotor. Kagaya ng paglakad ay isa ring uri ng kilos-lokomotor na nauna ng napag-aralan.

3. Itanong sa mga bata kung marunong silang lumukso, tumalon o lumundag. Anu-ano ang mga kilos na ating pinag-aralan?
4. Talakayin sa mga bata ang wastong paraan ng paglundag o o pagtalon

Tuklasin

1. Ang paglundag, paglukso at pagtalon ay isang uri ng kilos-lokomotor. Kagaya ng paglakad ay isa ring uri ng kilos-lokomotor na nauna ng napag-aralan.
2. Itanong sa mga bata kung marunong silang lumukso, tumalon o lumundag. Anu-ano ang mga kilos na ating pinag-aralan?
3. Talakayin sa mga bata ang wastong paraan ng paglundag o o pagtalon

Suriin

Ang paglundag, pagtalon at paglukso ay isang uri ng kilos-lokomotor.

Halina at maglaro ng “Luksong Lubid”

Bilang ng maanlalaro	:	3-15
Lugar	:	Palaruan
Kagamitan	:	Mahabang Lubid Pinagdugtung- dugtong na goma

Pamamaraan:

1. Dalawang manlalaro ang hahawak sa dulo ng magkabilaang lubid at pinagdugtung-dugtong na goma.
2. Sa larong ito, lumulukso and bawat manlalaro habang pabilis nang pabilis and ikot ng tali o pinagdugtung-dugtong na goma.
3. Kapag tumama and tali sap aa ng lumulukso, dahilan upang matigil and pag-ikot nito ay siyang papalit naman ang ibang manlalaro.

Nagawa mo ba ng maayos ang laro?

Panuto: Kulayan ng pula ang hugis puso kung nagpapahayag ito ng pagsunod sa alituntunin ng laro.

1. Hinintay ang sariling pagkakataon sa laro.
2. Dinaya ang kalaro.
3. Binigyan ng pagkakataon ang kalaro.
4. Sumunod sa hudyat.
5. Kumilos na naayon sa alituntunin ng laro.

Pagyamanin

Gawain A:

Panuto: Bilugan ang angkop na salita sa iyong ginawa.

Pinakamagaling

Magaling

Di- Gaanong Magaling

D-Magaling

Gawain B:

Panuto; Gawin ang mga sumusunod na kilos.

1. Lumundag nang mataas
2. Lumundag sa sariling lugar
3. Tumalon tulad ng kangaroo

4. Tumalon nang paikot

Isaisip

1. Ang paglundag, pagtalon at paglukso ay isang uri ng kilos-lokomotor

2. Maaari itong gawin nang paharap-patalikod

3. Maaari itong gawin nang pakanan-pakaliwa

Isagawa

Panuto: Pangkatin ang mga bata. Ihanda ang jumping rope. Paglaruin ang mga bata nito. Ang batang may pinakamaraming bilang ng paglukso ang mananalo.

Tayahin

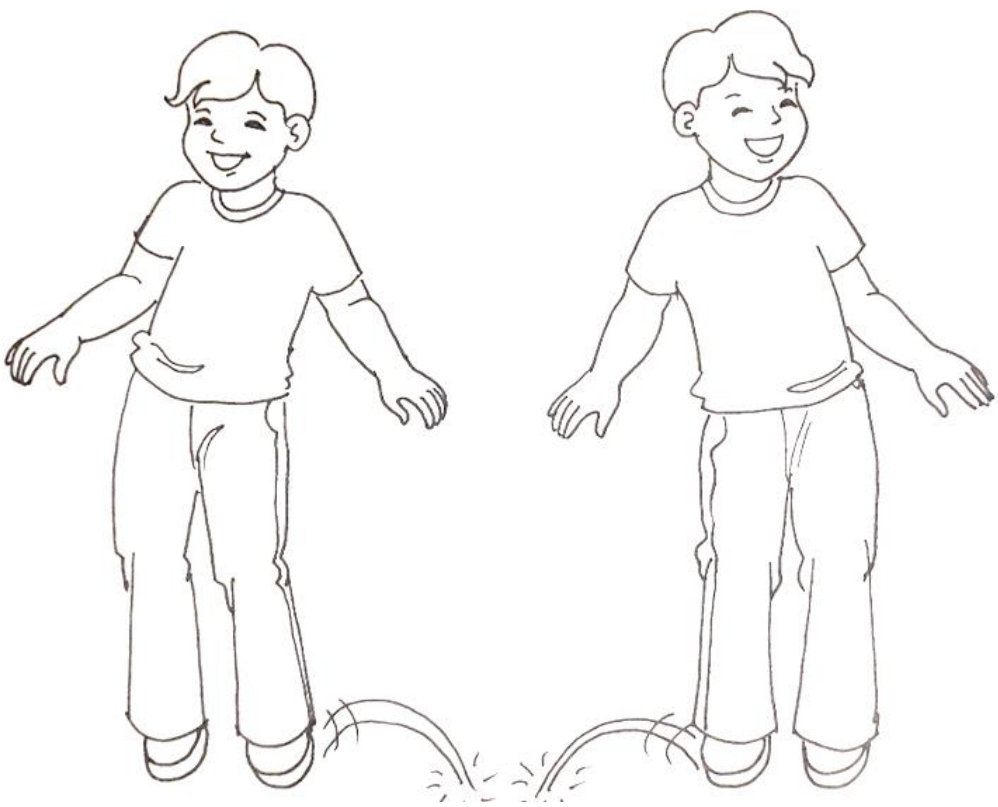
Panuto: Bilugan ang larawang nagpapakita ng wastong pagtalon o paglundag.

1. Larawan ng batang nagsusulat

2. Larawan ng batang naglalaro ng skipping rope

3. Larawan ng batang naglalaro ng hoola-hoop

4. Larawan ng batang tumatalon pakanan-pakaliwa



5. Larawan ng batang tumatalon paharap-patalikod

Ano-anong mga galaw ang kaya mong gawin?

Kaya kong:

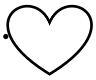
____

Karagdagang Gawain

Mag-ehersisyo

- Lumundag
- Lumipad
- Sumayaw
- Tumalon

Susi sa Pagwawasto

Subukin	Suriin		
	1. 2. 3.  4. 5.		

Sanggunian

Musika, Sining at Edukasyon sa Pagpapala-
Kas ng Katawan

Lesson Plan in MAPEH I

Alamin

Sa modyul na ito ay matututuhan ang tungkol sa (Kilos Lokomotor sa Tamang Tikas at Tindig). 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:

- Performs jumping over a stationary object several times in succession, using side to side movement patterns

Subukin

Panuto: Sagutin ang mga pahayag ng Maaari o Hindi-Maaari.. Isulat ang sagot sa sagutang papel.

1. Ang paglukso katulad ng kuneho ay halimbawa ng kilos - lokomotor.
2. Hindi maaaring lumukso ng patagilid (pakaliwa at pakanan)
3. Ang pagtalon at paglukso ay kilos-di-lokomotor.
4. Maaari kang tumalon nang patagilid-pakanan.
5. Maaaring tumalon nang patagilid-pakaliwa.

Aralin 2

Balikan

1. Balikan ang aralin tungkol sa paglalaro ng jumping rope.
2. Paano ito isinagawa? Maari itong isagawa nang paharap at patalikod.
3. Itanong sa mga bata kung naisagawa nila nang maayos

Tuklasin

Lumukso sa makipot at Paliko-likong Daan. Hindi lahat ng daan ay diretso. Paano ka lulukso kung paliko-liko ang daan?

Suriin

Gawain A

1. Tingnan ang larawan ng batang nag-uunahang lumulukso sa makipot at paliko-likong daan.
2. Paano isinagawa ang paglukso?
3. Ang Paglukso,Pagtalon at Paglundag ay maaring isagawa nang pakanan-pakaliwa
4. Ipagawa ito nang maayos sa mga bata.

Gawain B

Panuto: Isulat ang mga tama o mali sa patlang.

_______1. Lumukso nang mabilis na hindi nag-iingat.

_______2. Lumukso ng dahan-dahan.

_______3. Lumukso ng may pag-iingat.

_______4. Maaaring lumukso nang pakanan-pakaliwa.

_______5. Hindi-maaaring lumukso nang pakanan-pakaliwa

Pagyamanin

Panuto: Gawin ang mga sumusunod na kilos

1. Lumukso nang pakanan
2. Lumukso nang pakaliwa
3. Lumukso katulad ng kuneho

Isaisip

1. Ang paglukso,pagtalon at paglundag ay mga kilos Lokomotor

2. Maaari itong isagawa nang pakanan-pakaliwa

Isagawa

Panuto: Pangkatin ang mga bata ng limang pangkat . Isagawa ang paglukso nang pakanan at pakaliwa. Ang pangkat na walang madapang bata ang siyang manalo.

Score Card

Pangkat 1

Pangkat 2

Pangkat 3

Pangkat 4

Pangkat 5

Tayahin

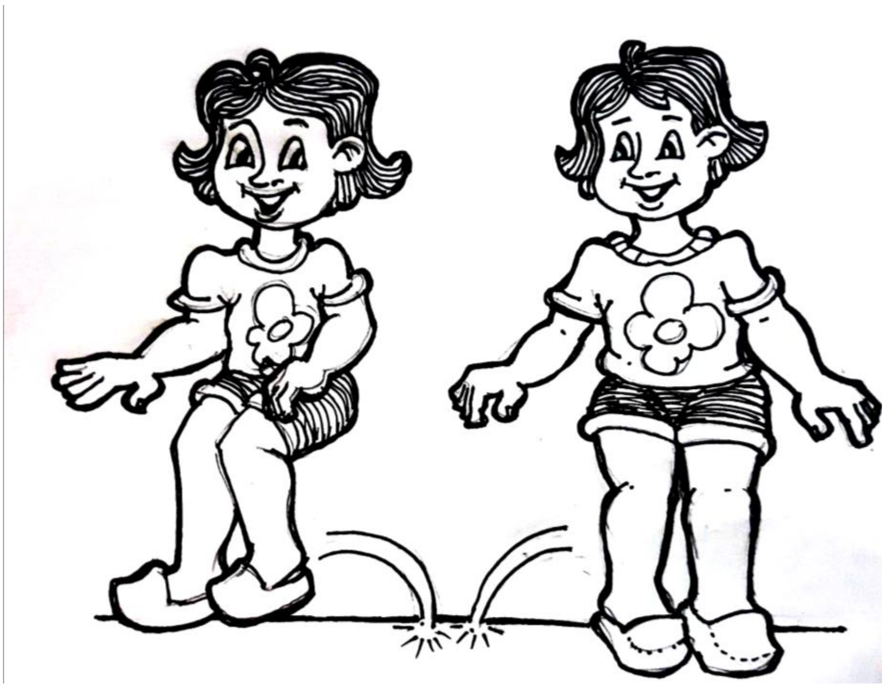
Panuto: Bilugan ang larawang nagpapakita ng wastong pagtalon o paglundag.

1. Larawan ng batang nadapa

2. Larawan ng batang nakatayo

3. Larawan ng batang lumukso pakanan

4. Larawan ng batang lumukso pakanan pakaliwa



5. Larawan ng batang umaakyat sa hagdanan

Karagdagang Gawain

1. Magpangkat sa dalawa.
2. Lumukso mula sa isang papuntahang unahan.
3. Ang unang pangkat na makakarating nang sunod-sunod ay siyang panalo.

Susi sa Pagwawasto

Suriin Gawain B

1. mali
2. tama
3. tama
4. tama
5. mali

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