

Physical Education

Ikalawang Markahan - Modyul 2: Mga Galaw



Physical Education – Baitang 2
Alternative Delivery Mode
Ikalawang Markahan–Modyul 2: Mga Galaw
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:	Rowena B. Calonzo
Editor:	Perlita G. Pagdanganan, Ronie M. Baldos
Tagasuri:	Agnes R. Bernardo, Anastacia M. Victorino, Marie Ann C. Ligsay, Engelbert Agunday
Tagaguhit:	Rafael E. Martinez, Romarico C. Sarondo
Tagalapat:	Rowena B. Calonzo, Neil Edward D. Diaz
Tagapamahala:	Nicolas T. Capulong, Librada M. Rubio, Ma. Editha R. Caparas, Nestor P. Nuesca, Gregorio C. Quinto, Jr., Rainelda M. Blanco, Agnes R. Bernardo

Inilimbag sa Pilipinas ng _____

Kagawaran ng Edukasyon - Rehiyon III

Office Address: Matalino St., Government Center, Maimpis, City of San Fernando
Telefax: (045) 598-8580 to 89
E-mail Address: region3@deped.gov.ph

Physical Education

Ikalawang Markahan–Modyul 2:

Mga Galaw

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

Ang modyul na ito ay naghanda ng mga gawaing makatutulong sa iyo upang matutunan ang iba't ibang galaw, makibahagi sa pisikal na aktibidad, makagalaw sa saliw ng musika, at mapanatili ang wastong postura.

Ang modyul na ito ay nahahati sa anim na aralin, ito ay ang sumusunod:

- Aralin 1 - Galaw sa Lokasyon
- Aralin 2 - Galaw sa Direksiyon
- Aralin 3 - Galaw sa Lebel
- Aralin 4 - Galaw sa Pathway
- Aralin 5 - Galaw sa Plane
- Aralin 6 - Mga Galaw

Sa katapusan ng modyul na ito, ikaw ay inaasahang:

1. Naisasagawa ang wastong galaw sa lokasyon (personal space at general space), direksiyon, lebel, pathway, at plane. **(PE2BM-IIc-h-18)**
2. Naipakikita ang wastong kasanayan sa pagkilos katugon ng tunog at musika. **(PE2MS-IIa-h-1)**
3. Nakalalahok sa masaya at kawili-wiling gawaing pisikal. **(PE2PF-IIa-h-2)** at;
4. Napananatili ang tamang tindig at ayos ng katawan habang isinasagawa ang bawat galaw. **(PE2PF-IIa-h-14)**



Subukin

Panuto: Isulat ang salitang **tama** sa iyong sagutang papel kung ang isinasaad ng pangungusap ay wasto at **mali** naman kung hindi.

- ____ 1. Ang paglalaro ng patintero ay nagpapakita ng paggalaw sa general space.
- ____ 2. Ang paggalaw sa direksiyon ay maaaring pakanan, pakaliwa, paharap, o palikod.
- ____ 3. Kung ang mga galaw ay low, middle, at high, ito ay galaw sa plane.
- ____ 4. Ang pathway ay tumutukoy sa straight, curved at zigzag.
- ____ 5. Ang paglalaro ng pasahan ng bola ay isang halimbawa ng paggalaw sa plane.

Aralin

1

Galaw sa Lokasyon (Location)



Balikan

Panuto: Pagtambalin ang mga salita sa hanay A at hanay B. Isulat sa papel ang titik ng tamang sagot.

Hanay A

1. kaliwa, kanan, harapan, likuran
2. personal, general
3. straight, curved, zigzag
4. frontal, horizontal, sagittal
5. low, middle, high

Hanay B

- A. pathway
- B. direksiyon
- C. lokasyon
- D. lebel
- E. plane
- F. linya



Mga Tala para sa Guro

Ang bawat aralin ay nakatakdang gawin sa bawat linggo.
(Isang aralin sa isang linggo.)



Tuklasin

Panuto: Gawin ang sumusunod. Gawin ito nang may wastong *posture* o tikas.

1.



Pag-upo

2.



Paglakad

3.



Pagtayo



Suriin

Sa isinagawang gawain, ano ang iyong napansin? Mayroon tayong galaw kaugnay ang lokasyon. Narito ang mga halimbawa ng galaw sa *personal space*.



Paghuulahoop



Pagbabasa



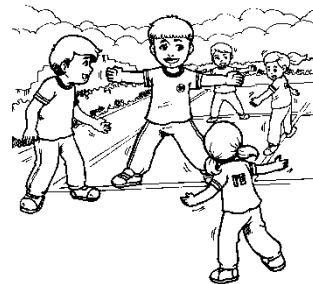
Pagluluksong lubid

Ang *general space* naman ay tumutukoy sa espasyo ng isang lugar, o anumang maaaring galawan ng isang tao nang malaya gamit ang iba't ibang uri ng paggalaw. Galaw na maaaring pasayaw, palakad, palundag, patakbo at iba pa.

Ang general space ay maaaring *covered court, field, classroom, playground* o ano pa mang maluluwang na galawan. Tingnan ang mga larawan.

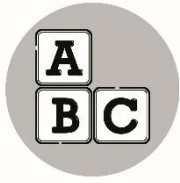


Pagtakbo



Paglalaro ng Patintero

Mahalagang matutunan ang galaw sa lokasyon upang makakilos ka ng tama at malaman mo ang mga gawain na isinasagawa sa personal space at general space. Ang mga gawain sa pang-araw-araw ay kabilang sa mga galaw sa lokasyon.



Pagyamanin

A. Panuto: Gawin ang sumusunod na gawain. Gawin nang maingat at may wastong tikas

1. Ibuka ang paa, iunat ang kamay sa gilid pantay balikat. Gawin ang *inhale* at *exhale*. (4 na bilang)
2. Lumundag. (5 na bilang)
3. Lumakad papunta sa harap.
4. Tumakbo pabalik sa puwesto.

B. Panuto: Isagawa ang mga kilos sa ibaba nang kasama ang kapatid o magulang.

1.



Pasahan ng bola

2.



Pagsulat

3.



Pagtakbo

4.



Pagkokompyuter

5.



Pagtalon

C. Panuto: Tukuyin ang mga kilos na isinagawa sa itaas kung ito ay galaw sa personal o general space. Isulat sa sagutang papel ang PS (personal space) at GS (General Space).

- _____ 1. Pasahan ng bola
- _____ 2. Pagsulat
- _____ 3. Pagtakbo
- _____ 4. Paghulahoop
- _____ 5. Pagtalon



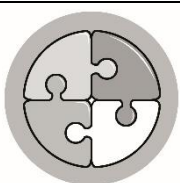
Karagdagang Gawain

Panuto: Gumupit o gumuhit ng larawan ng tao na gumagalaw sa personal space at general space. Gawin ito sa iyong kuwaderno. Lagyan ng paglalarawan.

Aralin

2

Galaw sa Direksiyon (Direction)



Balikan

Panuto: Isulat sa iyong papel ang **PS** kung ang galaw ay personal space at **GS** kung general space.

- _____ 1. Paglalaro ng basketball.
- _____ 2. Paglalaro ng habulan.
- _____ 3. Pagjajumping jack mag-isa.
- _____ 4. Panunuod ng TV.
- _____ 5. Paglalaro ng pogs.



Tuklasin

Panuto: Halika at awitin ang “Direksiyon” sa himig na “Ako ay May Lobo”.

Direksiyon

ni Rowena B. Calonzo

Ating pag-aralan
Kaliwa at kanan,
Direksiyon ay saan?
Harapa’t likuran
Laging tatandaan,
Direksiyon ay saan?
Kaliwa at kanan,
Harapa’t likuran.

Sa linya ng awitin na iyong inawit, ano-ano ang mga direksiyon na binanggit?

Kaya mo bang tukuyin kung nasaan ang iyong kanan at kaliwa?

Paano naman ang iyong harapan at likuran?



Suriin

Sa pag-uugnay sa iyong inawit, halika at ating aralin ang direksiyon.

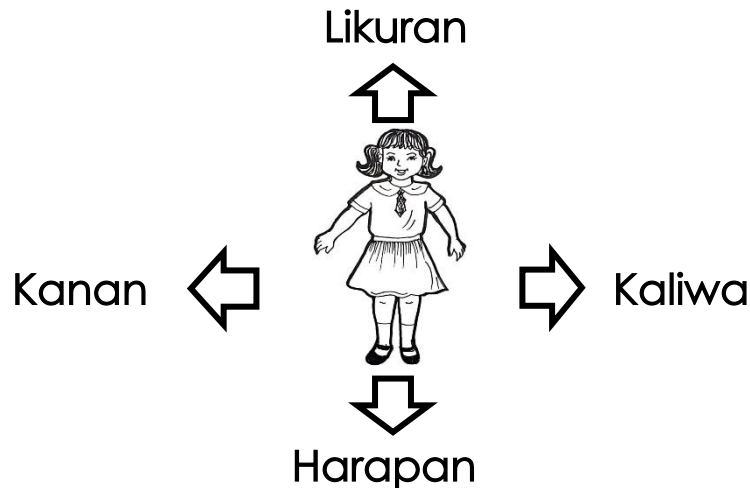
Tumayo ka nang tuwid at gayahin ang nasa larawan upang iyong higit na maunawaan ang direksiyon. Maaari mong igalaw ang iyong kamay pakanan at pakaliwa. Ihakbang ang paa papunta sa harapan at likuran. Ulitin ito hanggang sa makabisa mo ang iyong kanan, kaliwa, harapan at likuran.

Ngayon, nasaan ang iyong kanan?

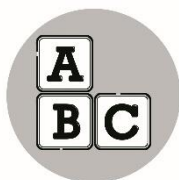
Ang kaliwa mo naman ay nasaan?

Humakbang ka paharap.

Humakbang ka naman palikod.



Mahalagang matutunan ang galaw sa direksiyon upang maging pamilyar ka sa iba't ibang direksiyon na iyong magagamit sa kilos na isinasagawa sa pang-araw-araw na gawain.



Pagyamanin

A. Panuto: Isagawa ang sumusunod na kombinasyon habang inaawit ang “Tong Tong Tong Pakitong-Kitong”.

- a. lumakad paharap habang pumapalakpak. (2 bilang)
- b. lumakad patalikod habang pumapalakpak. (2 bilang)
- c. ulitin ang a at b. (4 na bilang)
- d. lumundag pakanan. (2 bilang)
- e. lumundag pakaliwa. (2 bilang)
- f. kumembot. (4 na bilang)

B. Panuto: Gawin ang sumusunod. Gawin ito nang may wastong tikas o posture.

1. Tumayo ng tuwid, kamay sa gilid.
2. Ilagay ang dalawang kamay paharap.
3. Ihakbang ang kaliwang paa palikod.
4. Ihakbang ang kanang paa pakanan.
5. Balik sa panimulang puwesto.

C. Panuto: Isagawa ang sumusunod na kombinasyon habang indaawit ang “Maliliit na Gagamba”.

- a. Humakbang nang maliliit paharap. (4 na bilang)
- b. Iunat ang kamay paharap na parang umaakyat. (4 na bilang)
- c. Itaas ang dalawang kamay na gumagalaw na parang ulan. (4 na bilang)
- d. Iwagayway sa taas ang mga kamay. (4 na bilang)
- e. Ibuka nang pabilog ang mga kamay. (4 na bilang)
- f. Iunat ang kanan at kaliwang kamay paharap. (2 bilang)
- g. Humakbang nang maliliit palikod. (4 na bilang)
- h. Ilagay ang dalawang kamay sa ilalim ng baba at gumalaw nang masaya. (4 na bilang)



Karagdagang Gawain

Panuto: Gawin ang sumusunod. Gawin nang may buong pag-iingat.

1. Kumuha ng maliit na bola.
2. Humarap sa pader.
3. Ipukol sa pader ang bola paharap at saluhin nang kanang kamay.

4. Ipukol naman ang bola sa pader at saluhin nang kaliwang kamay.
5. Ulit-ulitin ang pagpukol at pagsalo ng bola nang salitan ang kanan at kaliwang kamay.

Aralin

3

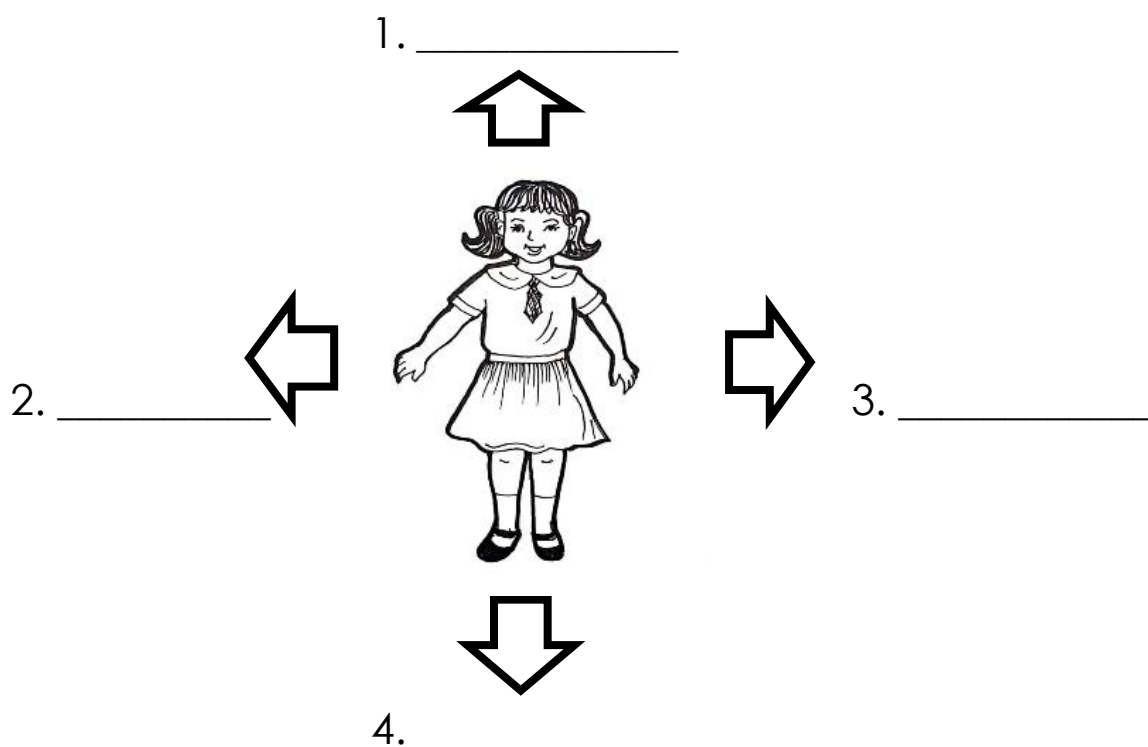
Galaw sa Lebel (Level)



Balikan

Panuto: Isulat sa papel ang iyong sagot.

Ang paggalaw sa direksiyon ay maaaring:





Tuklasin

Panuto: Awitin ang “Level” sa himig na “Leron Leron Sinta”.

Level

ni Rowena B. Calonzo

Mag-aral na tayo
Ng tayo'y matuto,
Iba't ibang galaw
Ating isasayaw
Mayroong low level,
Middle, at high level
Iba't ibang galaw
Na ayon sa lebel.

Magaling ang iyong pag-awit na ginawa.
Sa awiting iyong inawit binanggit ang tatlong lebel.
Ano-ano ang mga lebel na binanggit sa awitin?
Maaari ba tayong gumalaw sa mga lebel na ito?



Suriin

Sa awiting inawit, binanggit ang galaw ayon sa lebel. Ito ay ang low, middle, at high level. Ating tatalakayin kung paano ang kilos sa low level, middle at high level.

Maaari mo ring gayahin ang mga ito upang iyong maranasan ang paggalaw sa lebel.

Ang paggalaw sa low level ay pagkilos na ang katawan ay malapit sa sahig. Narito ang mga halimbawa.



Pag-upo



Pagluhod



Pagdapa sa
sahig

Para naman sa middle level, ang *movement pattern* ay malayang paggalaw sa normal na espasyo. Ang mga nasa larawan ang halimbawa nito.



Paghakbang
o Paglakad



Pagtakbo



Pagkilos ng kamay o
ibang parte ng katawan
nang nakatayo

At ang movement pattern para sa high level ay paggalaw papalayo sa sahig. Ang halimbawa nito ay ang mga nasa larawan.



Paglundag

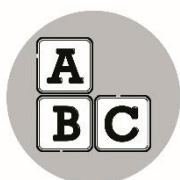


Paglukso



Pagtalon

Mahalagang matutunan mo ang galaw sa lebel dahil ito ay magbibigay sa iyo ng kamalayan sa mga aktibidad o gawain na iyong isinasagawa sa pang-araw-araw na pamumuhay.



Pagyamanin

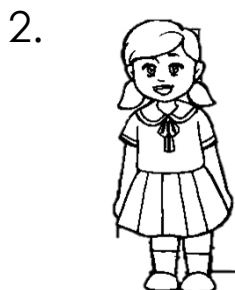
A. Panuto: Gawin ang sumusunod na gawain. Gawin nang may pag-iingat.

1. Humiga sa sahig.
2. Bumangon at maglakad papunta sa pintuan.
3. Lumundag ng 3 beses.

B. Panuto: Isulat kung ang gawain sa larawan ay low, middle, at high level. Isulat ang iyong sagot sa sagutang papel.



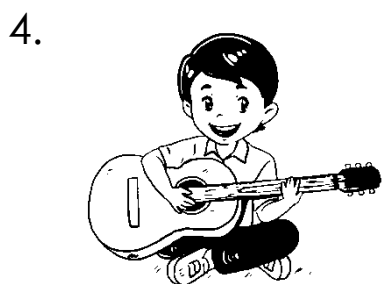
Pagsyut ng bola sa ring



Pagtayo



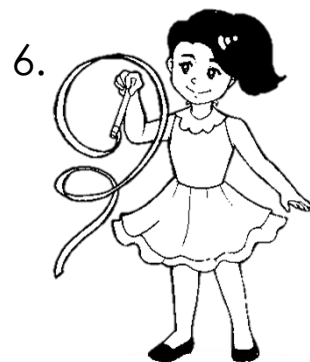
Pag-upo nang paluhod



Pag-upo sa sahig



Pagtiyad



Pagsayaw



Karagdagang Gawain

Panuto: Magtala ng iba pang gawain o kilos sa low level, middle at high level. Gayahin ang teybol na nasa ibaba.

Low Level	Middle Level	High Level

Aralin

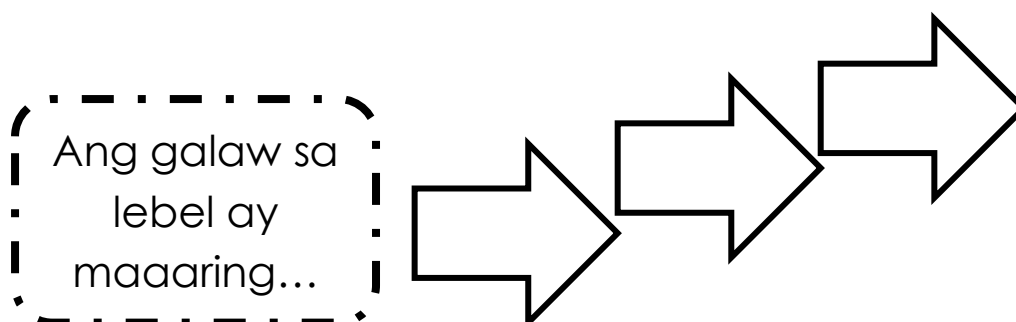
4

Galaw sa Pathway



Balikan

Panuto: Isulat sa papel ang iyong sagot.





Tuklasin

Panuto: Awitin ang “Pathway” sa himig na “Twinkle Twinkle Little Star”.

Pathway

ni Rowena B. Calonzo

Halina, tayo’y mag-aral
Ng mga galaw sa pathway;
Galaw sa tuwid, galaw sa kurba,
Mayroon ding galaw pazigzag;
Iba’t ibang galaw sa pathway
Iyong matututunan in many ways.

Sa iyong inawit, ano-ano ang mga galaw sa pathway na binanggit?

Nakakita ka na ba ng pakurba at pazigzag na pathway?

Nasubukan mo na bang lumakad sa tuwid na pathway?



Suriin

Paggalaw sa pathway naman ang ating aalaman.
Batay sa iyong inawit na awitin, ito ay paggalaw sa tuwid, sa kurba, at sa zigzag.

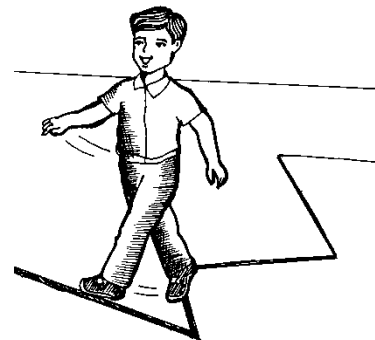
Tingnan mo ang nasa larawan. Gayahin ang paglakad na ginawa upang iyong maranasan ang paggalaw sa pathway.



Tuwid

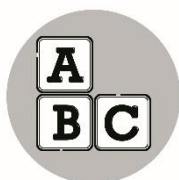


Kurba



Zigzag

Mahalagang maunawaan ang galaw sa pathway upang maging maalam ka sa mga kilos na iyong isinasagawa.



Pagyamanin

A.1. Panuto: Isagawa ang sumusunod na kilos sa tuwid na pathway.

1. Lumakad nang tuwid.
2. Magpalundag-lundag.
3. Magkandirit gamit ang isang paa.



A.2. Panuto: Isagawa ang sumusunod na kilos sa pakurbang pathway.

1. Lumakad sa linya.
2. Gumapang sa linya.
3. Lumukso sa linya nang salitan ang paa.

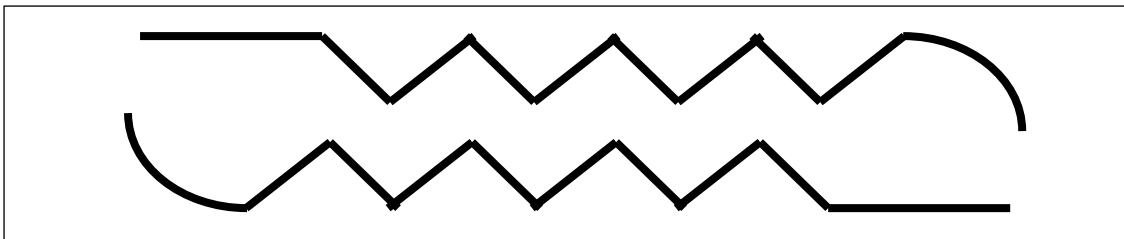


A.3. Panuto: Isagawa ang sumusunod na kilos sa pazigzag na pathway.

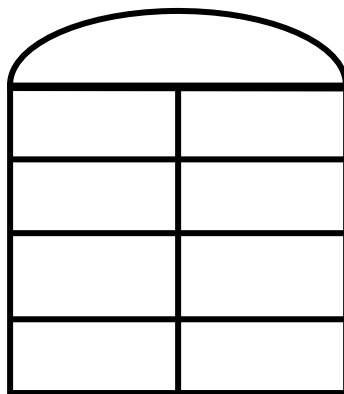
1. Tumalon sa linya.
2. Lumakad sa linya.
3. Magdribol ng bola.



A.4. Panuto: Gumawa ng mga linya katulad ng nasa ibaba. Subukang lumakad sa mga linyang ginawa.



B. Panuto: Laruin ang larong “Piko” kasama ang iyong kapatid, magulang o sino mang kasama sa bahay. Gayahin ang larawan na nasa ibaba.



Karagdagang Gawain

Panuto: Gumupit o gumuhit ng larawan ng tao na nagsasagawa ng kilos sa pathway: tuwid, kurba, at zigzag. Lagyan ng paglalarawan ang kilos.

Aralin

5

Galaw sa Plane



Balikan

Panuto: Isulat sa iyong papel ang iba't ibang galaw sa pathway.

1. _____ 2. _____ 3. _____



Tuklasin

Panuto: Basahin ang maikling kuwento.

Isang umaga ay nakita ni Nelia ang kaniyang nanay na nagzuzumba. Sinasabayan ng kaniyang nanay ang pinanonood sa telebisyon. Dali dali siyang sumabay dahil siya ay talagang mahilig ding sumayaw. Naroong itaas ang kamay pakanan at pakaliwa. Kasabay ng paghakbang ng kaniyang mga paa ang masiglang tugtog na talagang mapapaindak ka. Walang tigil sa paggiling ang baywang ni Nelia. Buong katawan niya ay gumagalaw, kaya lumabas na lahat ang pawis niya. “Magaan sa pakiramdam,” ang wika ni Nelia matapos ang kanilang ginawang pagzuzumba.

Sino ang nakita ni Nelia na nagzuzumba?

Ano ang naramdaman ni Nelia pagkatapos magzumba?

Naranasan mo na bang magzumba?



Suriin

Batay sa binasang maikling kwento, binanggit na sa pagzuzumba ay gagalaw ang buong katawan. Kaya mainam na paraan ng pag-eehersisyo ang pagzumba.

Mayroon tayong tinatawag na planes of motion. Ito ay ang frontal, horizontal, at sagittal.

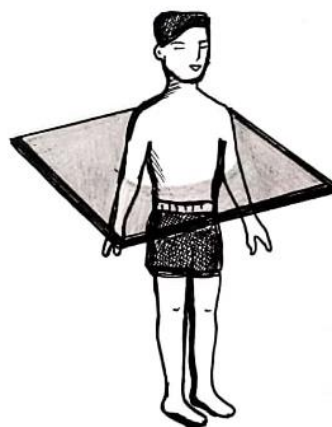
Tara at ating alamin kung paano ito isinasagawa.



Frontal Plane



Sagittal Plane



Horizontal Plane

Ang frontal plane ay plane na naghahati sa katawan sa harapan at likuran. Ang galaw dito ay side to side o pakaliwa at pakanan.



Pagjumping jack

Ang horizontal plane ay plane na naghahati sa katawan sa bandang itaas at ibabang bahagi. Ang galaw dito ay twisting o pag-ikot.

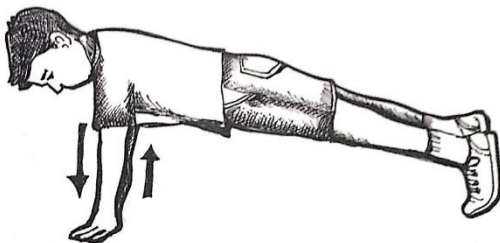


Pagpihit ng katawan



Paglalaro ng tennis

Ang sagittal plane ay plane na naghahati sa katawan sa kaliwa at kanan. Ang galaw naman dito ay paharap at palikod.

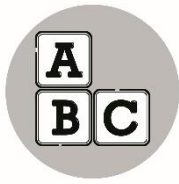


Pagpush-up



Paglalakad

Mahalagang malaman mo ang planes of motion upang magkaroon ka ng kamalayan sa mga kilos na iyong isinasagawa lalo na sa mga pang-araw-araw na gawain o aktibidad.



Pagyamanin

A. Panuto: Tukuyin kung ang galaw na ipinakikita ng larawan ay galaw sa frontal, horizontal, at sagittal plane. Isulat ang iyong sagot sa sagutang papel.

1.



Pagtapon ng bola

2.



Pag-iskwat

3.



Pagbend side to side

B. Panuto: Gawin ang mga sumusunod. Maging maingat habang isinasagawa ang gawain.

1. Magjumping jack ng 5 beses.
2. Tumakbo sa loob ng bahay nang isang minuto.
3. Gumiling ng 5 beses.



Karagdagang Gawain

Panuto: Lagyan ng tsek (/) ang bilang kung ang kilos ay nasa tamang plane. Isulat ang sagot sa sagutang papel.

1. Frontal Plane



Pag-ikot sa Skating

2. Sagittal Plane



Pagtakbo

3. Horizontal Plane



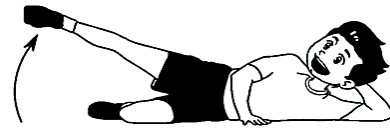
Pagsayaw ng
ballet

4. Sagittal Plane



Pag-sit ups

5. Frontal Plane

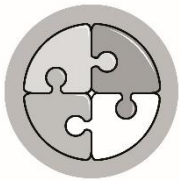


Pagtaas baba
ng paa

Aralin

6

Mga Galaw



Balikan

Sa mga nakaraang aralin, iyong natutuhan ang paggalaw sa lokasyon, direksiyon, level, pathway, at plane.

Panuto: Pagtambalin ang sumusunod. Isulat sa papel ang titik ng tamang sagot.

Hanay A

1. lokasyon
2. direksiyon
3. level
4. pathway
5. plane

Hanay B

- A. straight, curved, at zigzag
- B. frontal, horizontal, at sagittal
- C. personal at general
- D. low, middle, at high
- E. kaliwa, kanan, likuran, at harapan
- F. diagonal, horizontal, vertical



Tuklasin

Panuto: Awitin ang “Movement” sa himig na “Tong Tong Tong Pakitongkitong”.

Movement

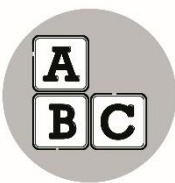
ni Rowena B. Calonzo

Halika na't ating gawin
Igalaw, katawan natin
Mga movement, pagsama-samahin
Exercise ay ugaliin,
Tayo na't ating gawin.

Mayroong movement in location,
Direction, level and plane,
Ay aking mga na-learn
Paggalaw sa pathway,
Lahat ng 'yan ay gagawin.

Maaari mo bang banggitin ang mga movement na nasa linya ng awitin na iyong inawit?

Handa ka na ba na gawin ang mga ito?



Pagyamanin

A. Panuto: Isakilos ang sumusunod na gawain. Gawin ito nang may pag-iingat.

1. Magjumping jack ng 5 beses.
2. Iunat ang dalawang kamay sa gilid at iikot paharap ng 5 beses.
3. Iikot naman papunta sa likod ang dalawang kamay habang nakaunat ng 5 beses.

4. Ipihit nang bahagya ang katawan pakanan at pakaliwa.
5. Umupo sa sahig at iunat ang mga paa paharap.

B. Panuto: Gawin ang sumusunod na gawain nang may pag-iingat.

1. Magdribol ng bola sa pazigzag na pathway.
2. Umikot at akmang isyut ang bola nang patalon.
3. Ipasa paharap sa kapatid o sinumang kalaro sa loob ng bahay.
4. Saluhin ang bola na ipapasa ng kapatid o sinumang kalaro sa loob ng bahay.
5. Magdribol sa tuwid na pathway at isyut ang bola nang patalon.



Isaisip

Panuto: Kumpletuhin ang pangungusap. Isulat sa papel ang iyong sagot.

Sa araling ito, aking natutunan ang mga galaw sa _____, _____, _____, _____, at _____.

Ito ay mahalagang matutunan dahil alam ko na ito ay magiging kapaki-pakinabang sa aking _____.



Isagawa

Panuto: Gawin ang sumusunod nang may pag-iingat.

1. Magwalis sa loob ng bahay.
2. Magsalin ng tubig sa timba gamit ang tabo.
3. Magpunas ng silya gamit ang basahan.
4. Maglampaso ng sahig.
5. Magdilig ng halaman.



Tayahin

Panuto: Isulat ang titik ng tamang sagot sa sagutang papel.

1. Ang galaw na frontal, horizontal, at sagittal ay galaw sa _____.
A. lebel B. lokasyon C. plane
2. Ang personal at general space ay galaw sa _____.
A. direksiyon B. lokasyon C. pathway
3. Ang paggalaw sa lebel ay maaaring _____.
A. kaliwa, kanan, harapan, at likuran
B. low, middle, at high
C. straight, curve, at zigzag
4. Galaw sa _____ kung ikaw ay gumagalaw sa tuwid, kurba, at zigzag.
A. direksiyon B. lebel C. pathway
5. Ang galaw na ito ay maaaring pakaliwa, pakanan, paharap, at palikod.
A. direksiyon B. lokasyon C. pathway



Susi sa Pagwawasto

ARALIN 6 Balik 1. C 2. E 3. D 4. A 5. B Isaisip Galaw sa lokasyon, direksiyon, level, pathway, at plane Ito ay kapakikipakinabang sa aking pang-araw-araw na gawain. Tayahin 1. C 2. B 3. B 4. C 5. A	Aralin 5 Balik 1. Straight o tuwid 2. curved o kurba 3. zigzag Pagymanin A 1. horizontal 2. sagittal 3. frontal Karagdagang Gawain 1. x 2. / 3. / 4. / 5. /	Aralin 4 Balik Low, middle, at high
ARALIN 3 Balik 1. Harapan 2. Kaliwa 3. Kanan 4. Likuran Pagymanin B 1. high level 2. middle level 3. low level 4. low level 5. high level 6. middle level	ARALIN 2 Balik 1. GS 2. GS 3. PS 4. PS 5. GS	Subkin 1. TAMA 2. TAMA 3. MALI 4. TAMA 5. TAMA ARALIN 1 Balik 1. B 2. C 3. A 4. E 5. D Pagymanin C 1. GS 2. PS 3. GS 4. PS 5. PS

Sanggunian

Cnavez, John, Rogelio Falcutilla, Corazon Flores, and Rhodora Peña. 2013. "Music, Art, Physical Education And Health". *K12resources.Files.Wordpress.Com*.
<https://k12resources.files.wordpress.com/2014/02/gr-2-mapeh-lm.pdf>.

Drobnjak, Lauren. 2020. "Planes Of Movement And Child Development - The Inspired Treehouse". *The Inspired Treehouse*. <https://theinspiredtreehouse.com/planes-of-movement-2/>.

"LR Portal". 2020. *Deped LR Portal*.
<https://lrmds.deped.gov.ph/detail/4825>.

"Pathways And Directions Stations PE Activity For Grades K-2 - S&S Blog". 2020. *S&S Blog*.
<https://www.ssw.com/blog/pathways-directions-stations-pe-activity-grades-k-2/>.

Payne, Andrew. 2020. "Sagittal, Frontal And Transverse Plane: Movements And Exercises". *Blog.Nasm.Org*.
<https://bit.ly/35ibeJf>

Thomas, Katherine, Amelia Lee, and Jerry Thomas. 2008. "Physical Education Methods For Elementary Teachers". *Google Books*. <https://bit.ly/32kItD>

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