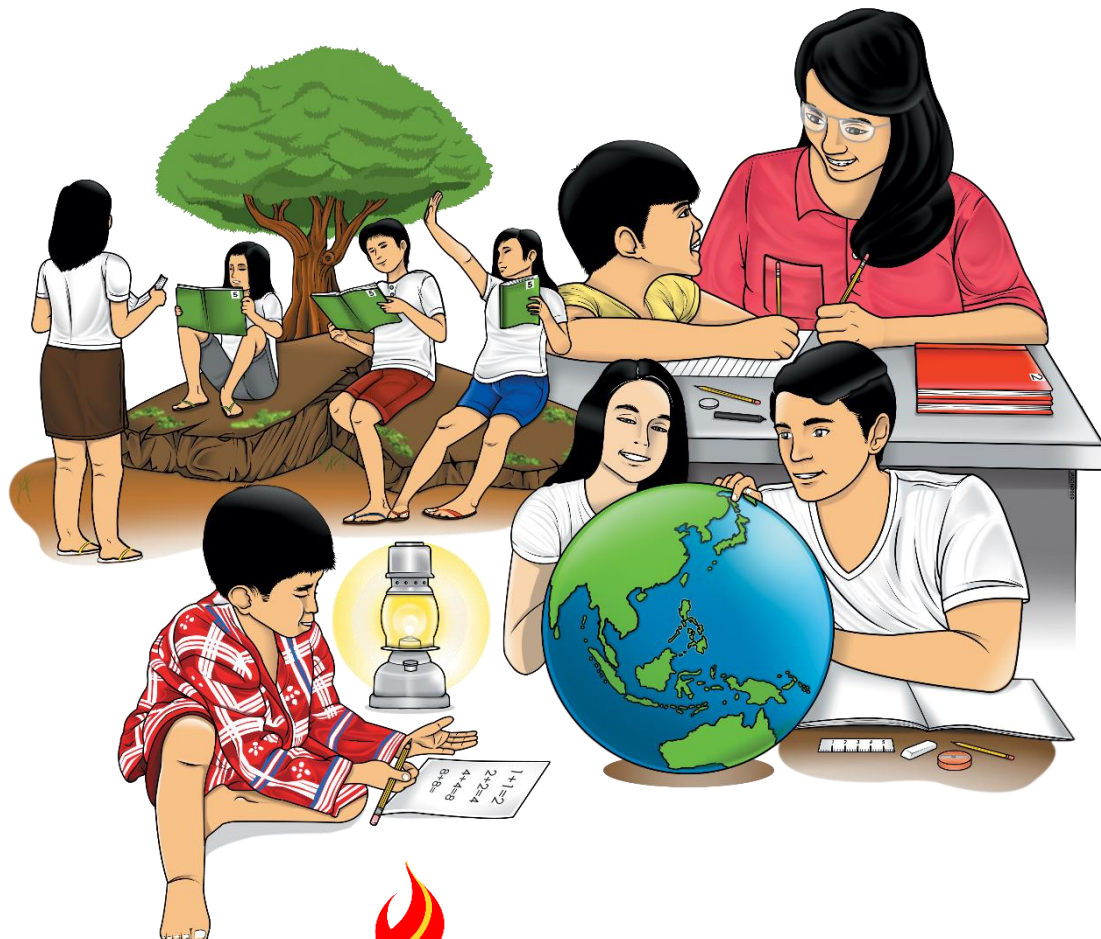


Physical Education

Unang Markahan – Modyul 3:

Let's Sit and Rest



Physical Education – Ikatlong Baitang
Alternative Delivery Mode
Unang Markahan – Modyul 3: Let's Sit and Rest!
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: An-Jean V. Naraga

Editor: Flordeliza F. Atillo

Tagasuri: Marivic Arro, Glofer Jane T. Ubando, Christopher U. Gonzales,
Gloria C. Sabanal, Ranchille E. Jacobe

Tagaguhit: Isagani M. Cagaanan

Tagalapat: Angelica M. Mendoza

Tagapamahala: Allan G. Farnazo

Reynaldo M. Guillena

Mary Jeanne B. Aldeguer

Alma C. Cifra

Analiza C. Almazan

Aris B. Juanillo

Ma. Cielo D. Estrada

Fortunato B. Sagayno

Inilimbag sa Pilipinas ng _____

Department of Education – Region XI

Office Address: F. Torres St., Davao City
Telefax: (082) 291-1665; (082) 221-6147
E-mail Address: region11@deped.gov.ph * lrms.regionxi@deped.gov.ph

Physical Education

Unang Markahan – Modyul 3:

Let's Sit and Rest!

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 dinisenyo at isinulat upang matulungan kang maisagawa ang mga hugis at kilos ng katawan. Saklaw ng module na ito ay mga gawain na magagamit sa pang araw-araw at iba't ibang sitwasyon sa pag-aaral. Ang mga aralin ng modyul na ito ay dapat mong malaman at maisagawa bilang isang mag-aaral. Ito ay inayos batay sa mga bagay na dapat mong matutuhan.

Ang modyul ay nahahati sa dalawa na mga aralin:

- Aralin 1 – Tamang Pag-upo
- Aralin 2 – Mga Ehersisyong Kalambutan sa Posisyon sa Pag-upo

Sa pagtatapos ng modyul na ito, inaasahang:

- isinasagawa ang mga hugis at kilos ng katawan (PE3BM-Ic-d-15);
- nagpapakita ng mga kasanayan sa paggalaw bilang pagtugon sa mga tunog at musika (PE3MS-Ia-h-1); at
- nakikibahagi sa masaya at kasiya-siyang pisikal na mga aktibidad (PE3PF-Ia-h-16).



Subukin

Tingnan ang mga larawan sa ibaba. Lagyan ng tsek (/) ang kahon ng larawan na nagpapakita ng wastong pag-upo. Isulat sa kuwaderno ang tamang sagot.

1. ☐



3. ☐



2. ☐



4. ☐



5. ☐



Aralin

1

Tamang Pag-upo

Ang pag-upo ay isang pangunahing pagkilos ng tao at posisyon sa pamamahinga. Ang bigat ng katawan ay suportado lalo ng mga puwit sa pakikipag-ugnayan sa lupa o isang pahalang na bagay tulad ng isang upuan.



Balikan

Tingnan ang larawan sa ibaba at isulat ang letra ng larawang nagpapakita ng wastong pagtayo. Isulat sa sagutang papel ang tamang sagot.

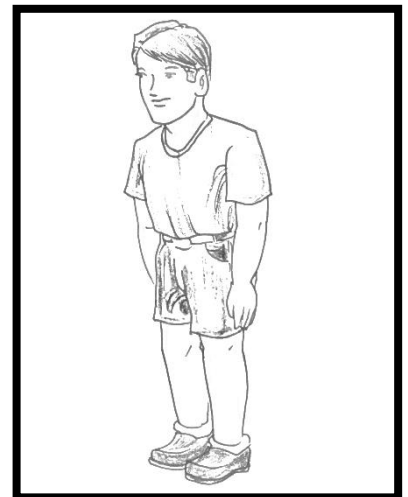
A.



B.



C.





Mga Tala para sa Guro

Paalalahanan ang mga mag-aaral na ang pagtayo ang isa sa mga pangunahing natural na galaw na ginagawa natin araw-araw. Bukod dito, ang ating katawan ay maaaring makagawa ng mga pangunahing natural na hugis at galaw gaya ng pag-upo. Ang mga galaw na ito ay nararapat lamang na gawin ng wasto upang mas maging aktibo sa kahit anumang pisikal na aktibidad na gagawin mo.



Tuklasin

Tayo'y umawit at lagyan ng kilos and awit na nasa ibaba.

"Sit Down, You're Rocking the Boat"

Sit down, sit down you're rocking the boat.

Sit down, sit down you're rocking the boat.

Sit down, sit down you're rocking the boat.

Sit down, sit down you're rocking the boat.

Ano-anong kilos ang iyong isinagawa habang umaawit?

Nasiyahan ba kayo sa mga kilos o galaw?



Suriin

Ang pag-upo ay isang pangunahing pagkilos ng tao at posisyon sa pamamahinga. Ang bigat ng katawan ay suportado lalo ng mga puwit sa pakikipag-ugnayan sa lupa o isang pahalang na bagay tulad ng isang upuan.

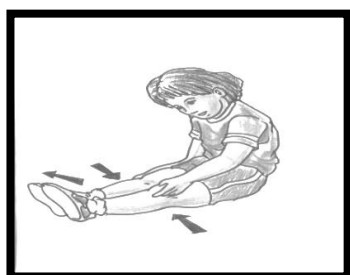
Ang kaalaman sa mga pangunahing posisyon sa pag-upo ay nakatutulong upang makagawa ng mga posibleng kilos at hugis. Ang tamang pagsasagawa ng bawat posisyon ay makalilinang ng tikas ng katawan o maitatama ang depekto.

Narito ang mga mabubuting maidudulot kapag wasto ang pag-upo:

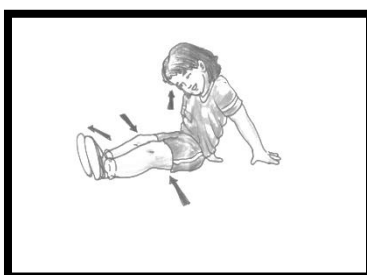
1. Makakapagpahinga ng mabuti at magiging komportable.
2. Mas maganda tingnan kapag nakaupo nang maayos.
3. Nakatutulong na magkaroon ng tikas ng katawan.

Ang pag-upo ay nakagagawa ng iba't ibang posisyon.

Tingnan ang sumusunod na larawan na nagpapakita ng iba't ibang posisyon sa pag-upo.



LONG SITTING



LONG SITTING REST



STRIDE SITTING



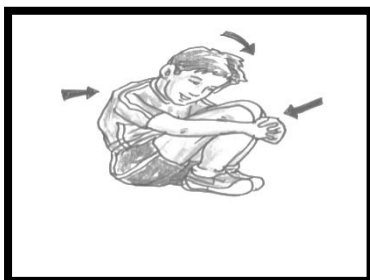
HURDLE SITTING



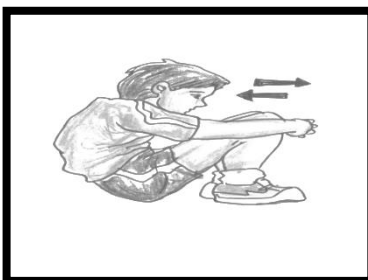
SIDE SITTING



HEEL SITTING



TUCK SITTING



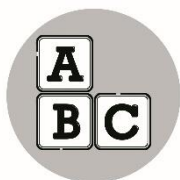
HOOK SITTING



CROSS SITTING



FROG SITTING



Pagyamanin

Aktibity 1: Isagawa ang ibinigay na mga posisyon sa pag-upo. Gumuhit ng isang nakangiting mukha (☺) kung matagumpay mong ginawa ito at gumuhit ng malungkot na mukha (☹) kung hindi mo ito nagawa. Isulat ito sa sagutang papel.

_____ 1.



_____ 2.



_____ 3.



_____ 4.



_____ 5.



Pamantayan	Deskripsiyon
	Matagumpay na nagawa ang posisyon ng pag-upo nang hindi nahihirapan
	Nahirapan at hindi nagawa ang posisyon ng pag-upo

Aktibity 2: Isagawa ang sumusunod na gawain na nagpapakita ng wastong pag-upo sa pangangasiwa ng iyong mga magulang. Ire-rate ng mga magulang ang kanilang pagganap sa pamamagitan ng paglalagay ng tsek (/) sa bawat kolum base sa ibinigay na **rubric** sa ibaba. Isulat ang iyong sagot sa sagutang papel.

Gawain	Pamantayan		
	Lumampas sa inaasahan (3 puntos)	Nakakatugon sa inaasahan (2 puntos)	Nahirapang tugunan ang mga inaasahan (1 puntos)
1. Umupo nang maayos habang nagbabasa ng aklat.			
2. Umupo nang wasto habang kumakain.			
3. Umupo nang maayos habang nanonood ng telebisyon.			
4. Umupo nang maayos habang nakikinig sa sinasabi ng magulang.			
5. Umupo nang maayos habang nagsusulat.			

Pamantayan	Deskripsyon
Lumampas sa inaasahan (3 puntos)	Nagawa ang gawain nang walang tulong ng magulang.
Nakatutugon sa inaasahan (2 puntos)	Nagawa ang gawain sa tulong ng magulang.
Nahirapang tugunan ang mga inaasahan (1 puntos)	Hindi nagawa ang gawain.



Karagdagang Gawain

Subaybayan ang haba ng oras ng iyong pag-upo sa loob ng isang linggo gamit ang orasan. Gamitin ang **template** sa ibaba. Isulat ito sa iyong kuwaderno.

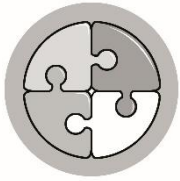
Araw	Haba ng Oras
Lunes	
Martes	
Miyerkules	
Huwebes	
Biyernes	
Sabado	
Linggo	

Aralin

2

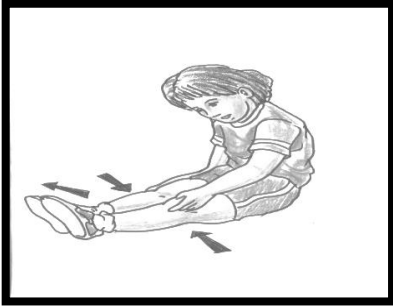
Mga Ehersisyong Kalambutan sa Posisyon ng Pag-upo

Ang kakayahang pagalawin ang mga kalamnan at kasukasuan ay tinatawag na kalambutan (**flexibility**). Maaaring pagbutihin ang kalambutan sa pamamagitan ng pag-iinat araw-araw. Ang kalambutan ay makatutulong sa isang tao na gawin ang mga pang-araw-araw na gawain. Nakatutulong din ito upang maiwasang magkaroon ng sugat sa katawan.



Balikan

Gawin ang ilan sa posisyon sa pag-upo sa apat na bilang habang kumakanta ng “Sagwan, Sagwan, Sagwan Ang Bangka” sa tono ng “Row, Row, Row Your Boat”.



LONG SITTING



SIDE SITTING



HURDLE SITTING



HOOK SITTING

“Sagwan, Sagwan, Sagwan Ang Bangka”
Ni: Dino Lingo

Sagwan, sagwan, sagwan ang bangka
patungo sa may sapa

Masayang, masayang, masayang, masayang
parang panaginip. (4x)



Tuklasin

Ang pagbaluktot at pag-unat ay mga kilos na makapag-aayos ng baluktot na katawan. Maiiwasan nating masaktan kung tama ang pagsasagawa sa mga kilos. Ang taong naibabaluktot ang katawan ay magkakaroon ng tamang tikas ng katawan.

Tingnan ang larawan sa ibaba. Ano ang ginagawa ng mga bata? Anong kilos ang kailangan sa pagtatanim ng gulay katulad ng nasa larawan?





Suriin

Ang kakayahang pagalawin ang mga kalamnan at kasukasuan ay tinatawag na kalambutan (flexibility). Maaaring pagbutihin ang kalambutan sa pamamagitan ng pag-iinat araw-araw. Ang kalambutan ay makatutulong sa isang tao na gawin ang mga pang-araw-araw na gawain. Nakatutulong din ito sa upang maiwasang magkaroon ng sugat sa katawan.

May dalawang uri ng kalambutan:

Static Flexibility- pagsasagawa ng mga ehersisyong pagbaluktot na hindi gumagalaw sa isang lugar.

Dynamic Flexibility- pagsasagawa ng mga ehersisyong pagbaluktot habang gumagalaw.

Narito ang mga posisyon sa pag-upo na nabibilang sa **static flexibility**:



LONG SITTING



STRIDE SITTING

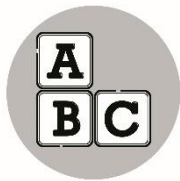
Samantala, narito naman ang mga posisyon sa pag-upo na nabibilang sa **dynamic flexibility**:



HURDLE SITTING



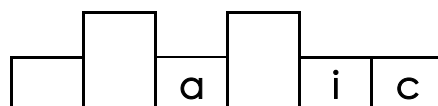
SIDE SITTING



Pagyamanin

A. Tingnan ang mga larawan sa ibaba. Isagawa ang mga ito at tukuyin kung anong uri ng flexibility exercises ang ipinapakita sa larawan at punan ang mga kahon ng nawawalang letra. Isulat ang tamang sagot sa sagutang papel.

1.

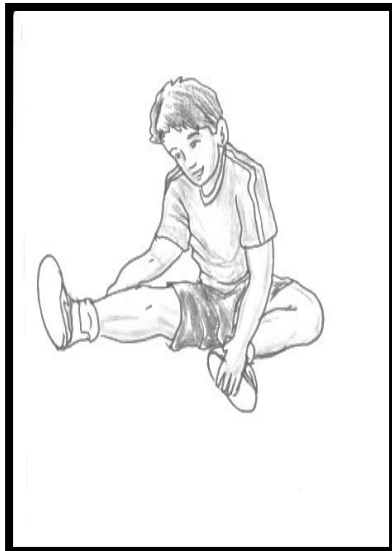


2.



		n	a	m	i	
--	--	---	---	---	---	--

3.



d	y	n	a		i	
---	---	---	---	--	---	--

4.



s		a	t		c
---	--	---	---	--	---

- B. Gawin ang sumusunod na ehersisyo sa kalambutan ng katawan sa ilan sa mga posisyon ng pag-upo. Sundin ang pagkakasunod-sunod ng mga gawain. Isagawa ang bawat hakbang na may bilang na apat.

Long Sitting Position

1. Umupo sa sahig.
2. Iyuko ang iyong kanang tuhod.
3. Bahagyang isandal ang iyong likod paatras.
4. Bumalik sa unang posisyon.
5. Ngayon naman ay iyuko ang iyong kaliwang tuhod.
6. Bahagyang isandal ang iyong likod paatras.
7. Bumalik sa unang posisyon.

Side Sitting Position

1. Umupo sa sahig.
2. Iyuko ang iyong kaliwang tuhod.
3. Unatin ang kanang paa.
4. Bumalik sa unang posisyon.
5. Ngayon naman ay iyuko ang iyong kanang tuhod.
6. Unatin ang kaliwang paa.
7. Bumalik sa unang posisyon.

Iguhit ang ☆ kung Oo ang iyong sagot at ☾ kung Hindi. Ilagay sa kuwaderno ang iyong sagot.

1. Naisagawa ko ba nang maayos ang lahat ng gawain?	
2. Naipakita ko ba ang mga hugis na inilalarawan sa bawat panuto?	
3. Tama ba ang hugis at galaw ng aking katawan habang ginagawa ang gawain?	
4. Nasiyahan ka ba sa iyong ginawa?	
5. Magagamit mo ba ang tamang pag-upo at mga ehersisyo na iyong natutuhan sa iyong araw-araw na gawain?	



Isaisip

Humanap ng **rubber** o **garter** sa iyong bahay. Unatin ito hanggang sa pinakamataas na haba nito at ibalik sa orihinal na posisyon. Gawin ito ng tatlong beses habang nakaupo at nagpapahinga. Suriin kung ano ang nangyari sa goma o garter.

Sagutin ang mga katanungan sa iyong kuwaderno.

1. Anong nangyari sa rubber o garter nang unatin ito?

2. Maaari ba tayong makagawa ng pag-uunat sa ating katawan?

3. Anong posisyon ng pag-upo ang ginamit mo habang ginagawa ang kilos?

4. Pwede bang unatin ang iyong katawan habang nakaupo?

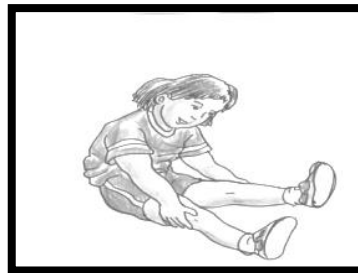
5. Paano nakakatulong ang pag-uunat ng katawan sa ating kalusugan?



Isagawa

Narito ang ilang mga gawain sa pag-upo at ehersisyong kalambutan. Tukuyin kung ano-anong pagkakataon magagamit ang mga nasabing posisyon. Isulat ang sagot sa iyong kuwaderno.

_____ 1.



_____ 2.



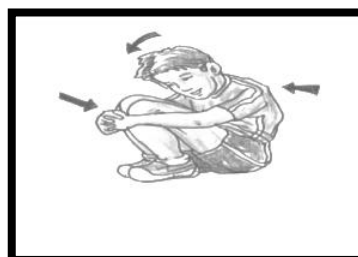
_____ 3.



_____ 4.



_____ 5.





Tayahin

Ikonek ang salitang nasa Hanay A sa mga larawang nagpapakita ng iba't ibang posisyon at ehersisyo sa pag-upo na nasa Hanay B gamit ang isang linya. Isulat ang tamang sagot sa sagutang papel.

Hanay A

1. Heel Sitting

2. Cross Sitting

3. Long Sitting

4. Static

5. Dynamic

Hanay B

a.



b.



c.



d.



e.





Karagdagang Gawain

Iguhit ang ♥ kung Oo ng iyong sagot at ♦ naman kung hindi. Isulat ang iyong sagot sa sagutang papel.

1. Nagamit mo ba ang kaalaman mo sa mga ehersisyong pangkalambutan sa ilan sa mga posisyon ng pag-upo?	
2. Naisagawa ko ba nang maayos ang lahat ng gawain sa araling ito?	
3. Tama ba ang hugis at galaw ng iyong katawan habang ginagawa ang gawain?	
4. Nasiyahan ka ba sa iyong ginawa?	
5. Gagamitin mo ba ang iyong natutuhan sa pag-eehersisyo upang magkaroon ng malakas na pangangatawan?	



Susi sa Pagwawasto

Karagdagan Gawain
Macaring magkakaiba ang
sagot.

Tayahin
1. c.
2. e.
3. d.
4. b.
5. a.

Isagawa
1. Side Sitting
2. Heel Sitting
3. Side Sitting
4. Frog Sitting
5. Tuck Sitting

Isaisip
Macaring magkakaiba ang
sagot.

Pagpamanin
1. static
2. dynamic
3. dynamic
4. static

Pagpamanin
Macaring magkakaiba ang
sagot.

Balikan
Ang letrang C ang tamang
sagot.

Subukin
1.
2./
3.
4.
5. /

Sanggunian

"Maintaining Good Posture," American Chiropractic Association,
accessed June 20, 2020,
<https://acatoday.org/content/posture-power-how-to-correct-your-body-alignment>.

Abanto, Jeffrey Raymon C., and Mar Anthony S. dela Cruz, *MAPEH WORKS 3*. Makati, Philippines: Diwa Learning Systems, Inc., 2018.

Asildo, Voltair V., Rhodora B. Peña, Genia V. Santos, Ma. Elena Bonocan, Urcesio A. Sepe, Maribeth J. Jito, Lorenda G. Crisostomo, Virginia T. Mahinay, and Sonny F. Meneses Jr., *Music, Art, Physical Education and Health Kagamitang Mag-aaral Sinugbuanong Binisaya* Quezon: Book Media Press, Inc., 2017.

Falculita, Rogelio F. , John M. Cnavez, Rhodora B. Peña, and Corazon C. Flores, *Music, Art, Physical Education, and Health* Quezon: Book Media Press, Inc., 2013.

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