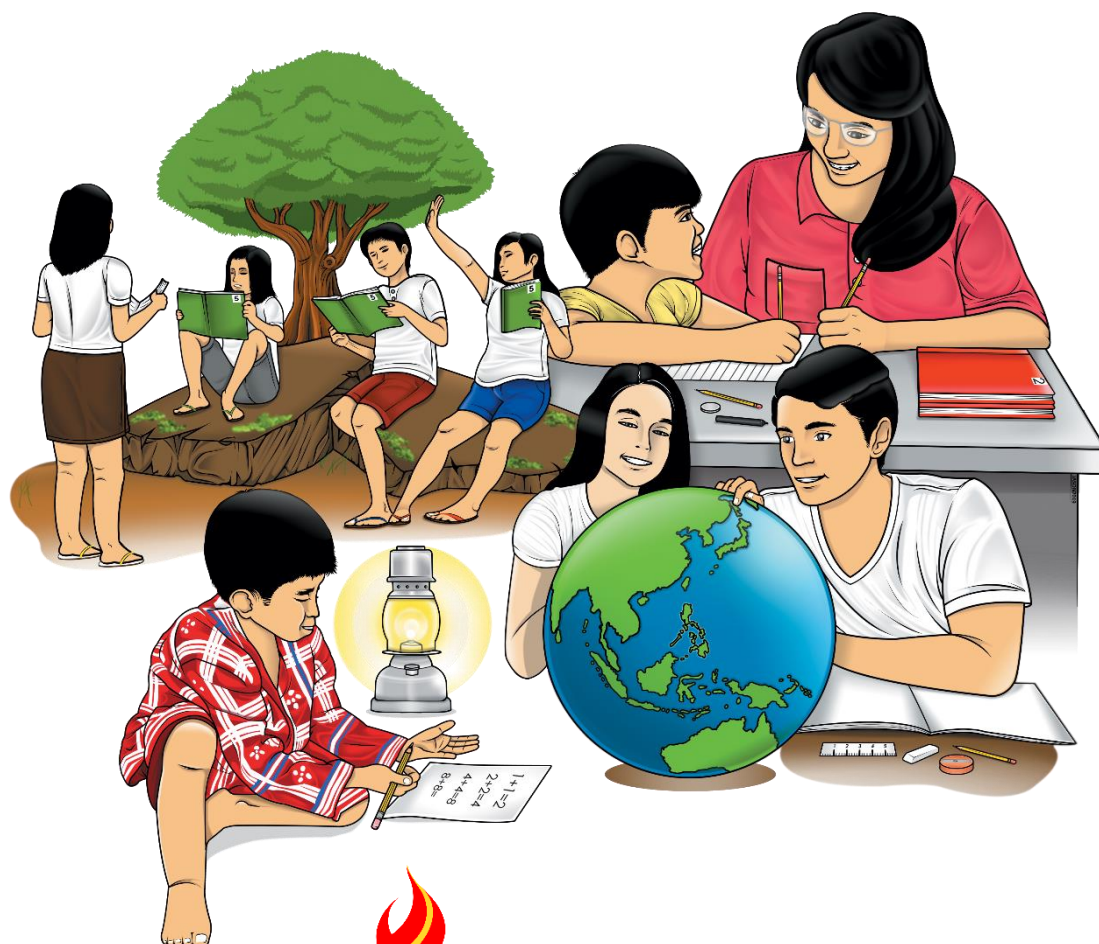


Physical Education

Unang Markahan – Modyul 4:
Let's Move and Be Flexible!



Physical Education – Ikatlong Baitang
Alternative Delivery Mode
Unang Markahan – Modyul 4: Let's Move and Be Flexible!
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, Marciano Canillas, Alexandre S. Fernandez Jr., Alemer Veloso

Junelda A. Jauod, Gloria C. Sabanal, Glofer Jane T. Ubando

Christopher U. Gonzales, Rolibeth M. Labadia, Ranchille E. Jacobe

Tagaguhit: Daryl Louie S. Onlayao, Michael A. Moneba

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

Jeselyn B. dela Cuesta

Elsie E. Gagabe

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 4:
Let's Move and Be Flexible!

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 at batay sa mga bagay na dapat mong matutuhan.

Ang modyul ay nahahati sa dalawang mga aralin:

- Aralin 1 – Flexibility Exercises
- Aralin 2 – Flexibility Exercises: Wastong Postura

Sa pagtatapos ng modyul na ito, inaasahan:

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



Subukin

Tukuyin ang mga larawan kung ito ay nagpapakita ng kalambutan o pag-uunat at lagyan ng tsek (/) ang kolum na katapat ng Oo o Hindi.

Gawain	Oo	Hindi
1. 		
2. 		
3. 		
4. 		
5. 		

Flexibility Exercises

Natutuhan mo sa nakaraang modyul ang mga ehersisyong kalambutan sa posisyon ng pag-upo. Ngayon naman ay kilalanin ang iba pang mga **flexibility exercises** na maaaring gawin.



Balikan

Tukuyin ang uri ng flexibility exercises sa posisyon ng pag-upo batay sa mga larawan na ipinakita sa ibaba. Hanapin ang iyong sagot sa loob ng kahon. Isulat ang tamang sagot sa papel.

Static

Dynamic

_____1.



_____3.



_____2.



_____4.



Mga Tala para sa Guro

Paalalahanan ang mga mag-aaral na ang kalambutan at pag-unat ay mga kilos na nakapagpapahusay sa kalambutan ng katawan. Maiiwasan ang sakuna kung maisasagawa ito ng wasto. Ito ay nakakatulong sa paggawa ng mga gawaing bahay at naiiwasang magkaroon ng sugat sa katawan. Sa huli, ang taong may malambot na pangangatawan ay makatitiyak na may wastong tikas sa lahat ng oras.

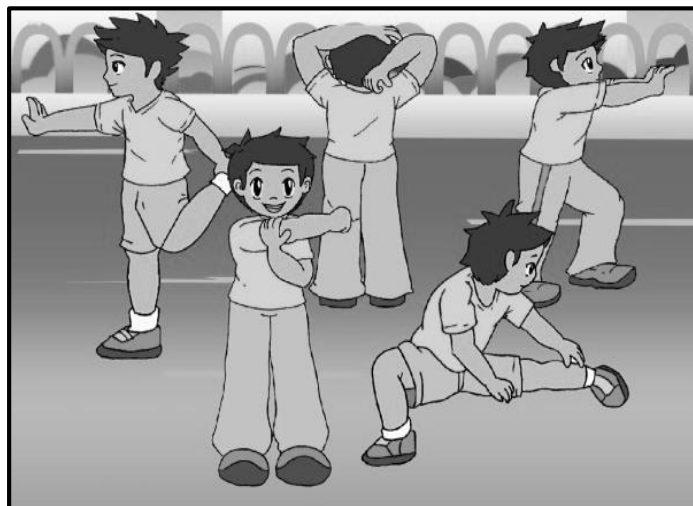


Tuklasin

Basahin ang kuwento sa ibaba.

Ang Magkakaibigan

May apat na magkakaibigan na sobrang aktibo sa kanilang asignaturang Physical Education. Sila ay sina Kevin, Aileen, Editho at Ange. Masaya silang nag-eensayo sa mga ehersisyo sa kalambutan ng katawan sa gym para sa kanilang performance task bilang isang grupo. Kaya naman, sila ang may pinakamataas na marka sa lahat ng pangkat sa kanilang klase.



Sagutin ang sumusunod na tanong. Isulat sa kuwaderno ang iyong sagot.

1. Sino-sino ang magkakaibigan?
2. Saan sila nag-eensayo?
3. Ano ang naging resulta ng kanilang pag-eensayo?



Suriin

Ang kalambutan (**flexibility**) ay kakayahan ng isang tao na mabaluktot (**bend**) at makapag-unat (**stretch**) nang hindi nasasaktan ang sarili. Ito ay nakakatulong sa paggawa ng mga gawaing bahay at naiiwasang magkaroon ng sugat sa katawan. Sa huli, ang taong may malambot na pangangatawan ay makatitiyak na may wastong tikas sa lahat ng oras.

Ang kakayahang pagalawin ang mga kalamnan at kasukasuan ay tinatawag na kalambutan (flexibility). Maaaring pagbutihin ang kalambutan sa pamamagitan ng pag-uunat araw-araw. Ang kalambutan ay makatutulong sa isang tao na gawin ang mga pang-araw-araw na gawain.

Maaaring mag-ehersisyo gamit ang itaas at ang ibabang bahagi ng katawan.

Upper Flexibility Exercise

A. Shoulder and Chest Stretching

1. Lumuhod sa sahig.
2. Ilagay ang iyong dalawang kamay sa likod at hawakan ito ng mahigpit.
3. Ituwid ang iyong mga braso.
4. Ibaluktot ang iyong katawan paharap habang naka-itaas ang dalawang braso. Gawin ito ng sampung segundo.



B. Arm Across Chest Stretch

1. Tumayo nang matuwid.
2. Ilagay ang kanang braso sa kabilang dako ng iyong dibdib.
3. Ilagay naman ang iyong kaliwang kamay sa kanang siko.
4. Hilahin ang kanang kamay patungo sa harap ng dibdib. Huwag munang gumalaw ng sampung segundo.
5. Gawin ang una hanggang ika-apat na hakbang gamit ang isang braso.



C. Triceps Stretch

1. Tumayo nang matuwid.
2. Ilagay ang kanang kamay sa iyong likod.
3. Ilagay ang kaliwang kamay sa kanang siko.
4. Hilahin ang kanang siko patungo sa ulo. Huwag munang gumalaw at gawin ito ng sampung segundo.
5. Gawin ang una hanggang ika-apat na hakbang gamit ang isang braso.



Lower Body Flexibility Exercise

A. Standing Calf Stretch

1. Ilagay ang dalawang kamay sa pader.
2. Ang kanang binti ay dapat nasa likod.
3. Baluktutin paharap ang kaliwang binti.
4. Itulak ang pader at iunat ang kanang binti. Huwag munang gumalaw at gawin ito ng sampung segundo.
5. Gawin ang una hanggang ika-apat na hakbang gamit ang isang binti.



B. Adductor Stretch

1. Tumayo nang matuwid habang nakaunat ang kaliwang paa.
2. Dahan-dahang umupo para maunat ang iyong kaliwang binti.

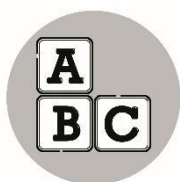
3. Unatin ang binti habang inaabot ito gamit ang kamay at huwag munang gumalaw at gawin ito ng sampung segundo.
4. Gawin ang una hanggang ikatlong hakbang gamit ang isang binti.



C. Standing Quadriceps Stretch

1. Tumayo gamit ang kaliwang binti.
2. Hawakan ang iyong sakong at hilahin ito paitaas patungo sa iyong puwet. Huwag munang gumalaw at gawin ito ng sampung segundo.
3. Pwede mong ilagay ang iyong kanang kamay sa pader para magkaroon ng balanse.
4. Gawin ang una hanggang ikatlong hakbang gamit ang isang binti.





Pagyamanin

Aktibity 1: Sa patnubay ng iyong magulang, kapatid o tagapag-alaga, isasagawa mo ang mga upper at lower body flexibility exercises na tinalakay sa “Suriin”. Gawin ito sa loob ng walong bilang.

Upper Flexibility Exercises

1. Shoulder and Chest Stretching



2. Arm Across Chest Stretch (Gawin ito sa kaliwa at kanang kamay)



3. Triceps Stretch (Gawin sa Kaliwa at Kanang Kamay)



Lower Body Flexibility Exercise

1. Standing Calf Stretch (Gawin sa kaliwa at kanang paa)



2. Adductor Stretch (Gawin sa kaliwa at kanan)



3. Standing Quadriceps Stretch (Gawin sa kaliwa at kanang paa)



Aktibity 2: Subukin mong gawin ang iba't ibang mga flexibility exercises, pag-unat at pagbaluktot. Sa pagsasagawa nito, awitin ang “Kung Ikaw ay Masaya”.

“Kung Ikaw Ay Masaya”

Kung ikaw ay masaya, magstretching ka! (inatin ang katawan)
Kung ikaw ay masaya, magstretching ka! (inatin ang katawan)
Kung ikaw ay masaya, buhay mo ay sisigla,
Kung ikaw ay masaya, magstretching ka! (inatin ang katawan)

Kung ikaw ay masaya, mag-ehersisyo ka! (palakpak)
Kung ikaw ay masaya, mag-ehersisyo ka! (palakpak)
Kung ikaw ay masaya buhay mo ay sisigla,
Kung ikaw ay masaya, mag-ehersisyo ka! (palakpak)

Iguhit ang 😊 kung Oo ang iyong sagot at ☹️ naman kung Hindi. Ilagay sa kuwaderno ang iyong sagot.

1. Naisagawa mo ba nang maayos ang lahat ng gawain?	
2. Naipakita mo ba ang iba't ibang flexibility exercises?	
3. Tama ba ang galaw ng iyong katawan habang ginagawa ang gawain?	
4. Nasiyahan ka ba sa iyong ginawa?	



Karagdagang Gawain

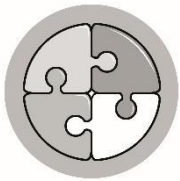
Subaybayan ang tagal ng paggawa mo ng iba't ibang flexibility exercises sa loob ng isang linggo. Isulat ito sa iyong kuwaderno.

Aralin

2

Flexibility Exercises: Wastong Postura

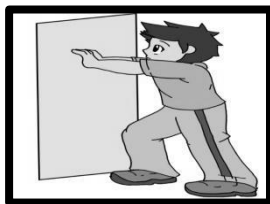
Ang mga flexibility exercises ay nakakatulong upang magkaroon ng magandang postura. Ang pagkakaroon ng wastong postura sa lahat ng oras ay nakakaimpluwensya sa pisikal na kalusugan.



Balikan

Iguhit ang  kung napapabilang ba ang mga larawan sa Upper Flexibility Exercises at  naman kung Lower Flexibility Exercises. Ilagay ang iyong sagot sa papel.

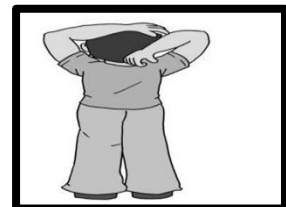
1.



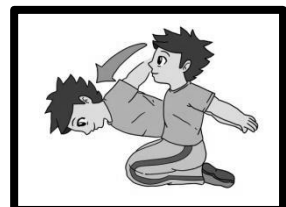
2.



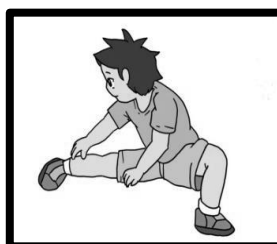
3.



4.



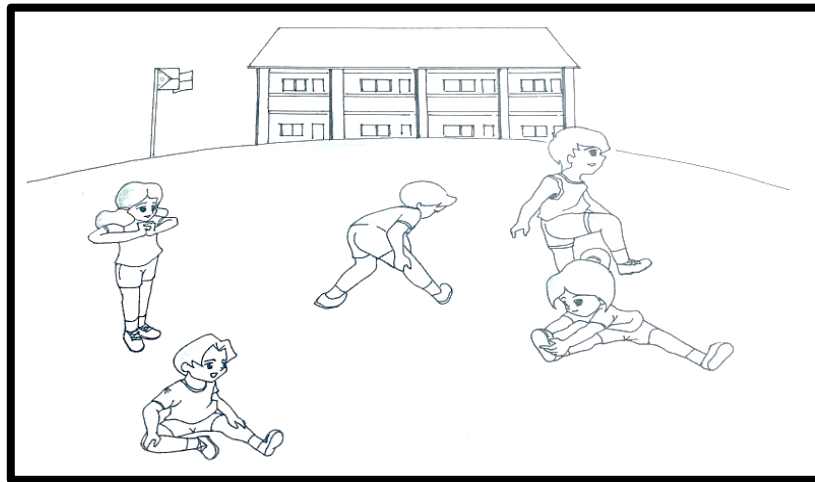
5.





Tuklasin

Tingnan ang larawan sa ibaba. Ano ang ginagawa ng mga bata? Kung sa tingin mo ay nag-eehersisyo sila, tama ka. Ngayon, kaya mo bang gayahin ang mga ginagawa ng mga bata?



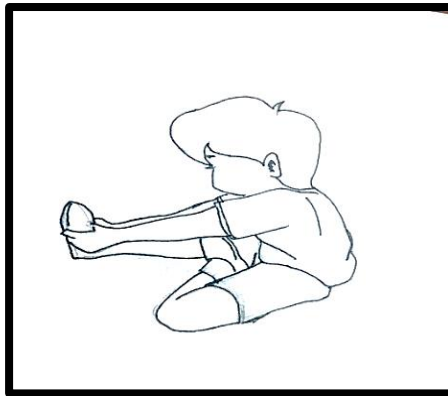
Suriin

Ang mga flexibility exercises ay malaking tulong upang mas maging malambot ang katawan. Ang taong may malambot na pangangatawan ay makatitiyak na may wastong postura sa lahat ng oras.

Narito ang ilan sa mga flexibility exercises na makakatulong para nasa maayos na kondisyon ng ating katawan na maaring gawin araw-araw.

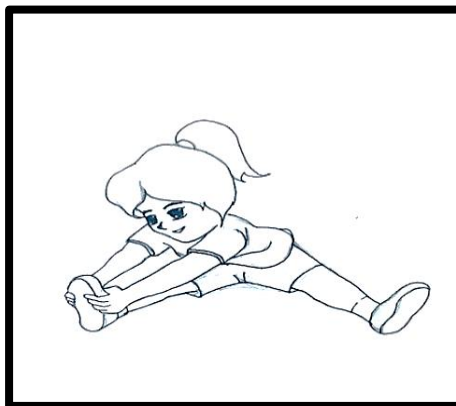
A. Seated L

1. Umupo sa sahig na may isang binti nang direktso habang ang isang binti ay nakabaluktot.
2. Ang paa ay dapat nasa loob ng tuwid na binti.
3. Ang bawat parehong kamay ay patungo sa sahig o bukung-bukong ng tuwid na paa. Hawakan ang paa.
4. Ipagpalit ang mga binti at ulitin ang ginawa gamit ang kabilang binti.



B. Seated Straddle

1. Umupo sa sahig na nakalatag ang binti.
2. Abutin ang paa o bukung-bukong gamit ang dalawang kamay.
3. Hawakan at pagkatapos ay abutin naman ang kabilang paa gamit pa rin ng dalawang kamay.



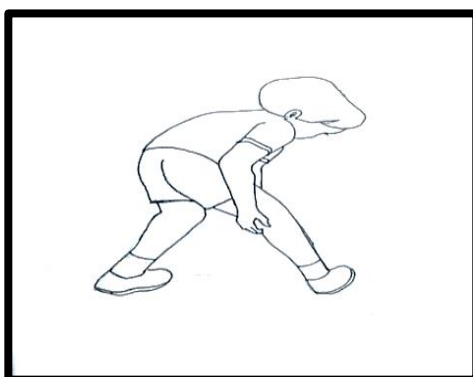
C. Seated toe touch

1. Umupo sa sahig at ilatag ang mga binti ng direktso.
2. Sa parehong dalawang kamay, dahan-dahang abutin ang mga paa o bukung-bukung.
3. Hawakan ang mga paa o bukung-bukung.



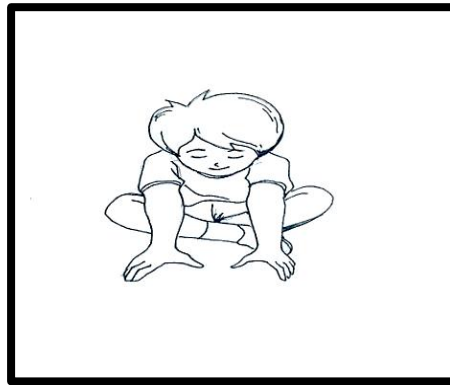
D. Bear Hug

1. Tumayo nang tuwid at ilagay ang mga kamay sa baywang.
2. Humakbang pasulong sa kanang paa at balutin ang mga bisig sa ilalim ng kanang hita.
3. Pakawalan ang mga bisig at bumalik sa panimulang posisyon.
4. Ulitin gamit ang kaliwang paa.



E. Crossed-Leg-Stretch

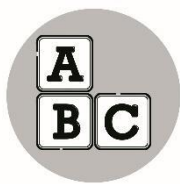
1. Umupo sa sahig na parang Indian Style
2. Dahan-dahang sumandal pasulong.
3. Unatin ang mga bisig patungo sa sahig.



F. Run/March in Place

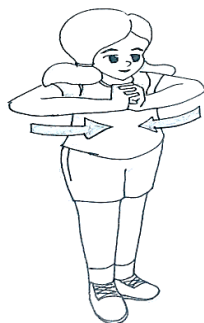
1. Angatin ang kanang tuhod habang ginagalay ang kaliwang bisig.
2. Ulitin ito gamit naman ang kaliwang tuhod at kanang bisig.





Pagyamanin

Aktibity 1: Gayahin mo ang ehersisyo na ipinapakita sa larawan.



Sagutin ang mga tanong. Isulat sa papel ang iyong sagot.

1. Anong mga flexibility exercises ang iyong ginawa?
2. Aling mga bahagi ng katawan ang gnamit mo sa unang larawan at pangalawa?
3. Ano ang naramdaman mo habang ginagawa ang ehersisyo?
4. Aling bahagi ng iyong katawan ang naunat?
5. Paano mapapabuti ng aktibidad na ito ang ang pagkakaroon ng wastong postura?

Aktibity 2: Magsanay ng isang flexibility exercise at sumunod sa mga gawain sa ibaba. Gawin ito sa isang parte ng iyong bahay na pwede malakaran. Isagawa ang bawat hakbang na may bilang na apat.

1. Umupo sa sahig na may isang binti nang diretso habang ang isang binti ay nakabaluktot.
2. Ang paa ay dapat nasa loob ng tuwid na binti.
3. Ang bawat parehong kamay ay patungo sa sahig o bukung-bukong ng tuwid na paa. Hawakan ang paa.
4. Ipagpalit ang mga binti at ulitin ang ginawa gamit ang kabilang binti.



Isaisip

Punan ang patlang ng pangungusap na nasa ibaba at piliin ang sagot sa loob ng kahon. Isulat sa papel ang iyong sagot.

postura	kalusugan
flexibility	pisikal
nakakatulong	

Ang mga _____ exercises ay _____ upang magkaroon ng magandang postura. Ang pagkakaroon ng wastong _____ sa lahat ng oras ay nakakaimpluwensya sa _____ na _____.



Isagawa

Tayahin ang ginawang kilos sa pamamagitan ng paglalagay ng tsek (/) sa kahon sa ibaba ng angkop na mukha.

Gawain	 Pinakamahusay	 Mahusay	 Nahirapang tugunan ang mga inaasahan
1. Pulutin ang mga bagay gaya ng basura na nasa sahig.			
2. Abutin ang kurtina sa bahay at ayusin ito.			
3. Saluhin ang ibinigay na kendi ng iyong kapatid.			
4. Ipasa ang papel nang patalikod sa iyong kapatid.			
5. Ibaluktot ang katawan sa harap at likod.			

Pamantayan	Deskripsyon
Pinakamahusay (5 puntos)	Nagawa ang gawain nang walang tulong ng magulang.
Mahusay (3 puntos)	Nagawa ang gawain sa tulong ng magulang.
Nahirapang tugunan ang mga inaasahan (1 puntos)	Hindi nagawa ang gawain.



Tayahin

Tukuyin kung anong flexibility exercises ang ipinapakita sa mga larawan. Piliin ang sagot mula sa mga salitang nasa kahon. Isulat sa papel ang iyong sagot.

Crossed-Leg-Stretch

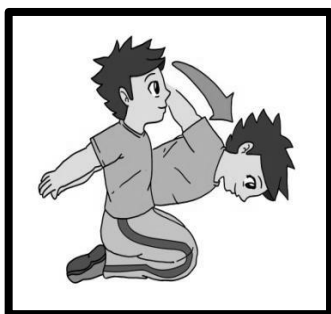
Adductor Stretch

Seated Straddle

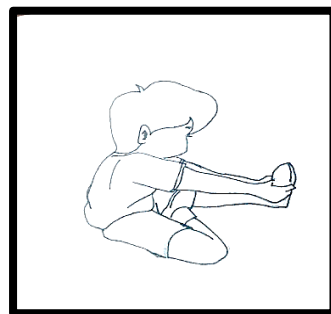
Seated L

Shoulder and Chest Stretching

1.



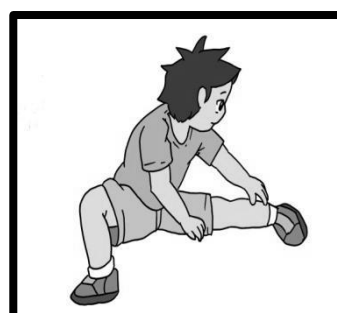
3.



2.



4.



5.





Susi sa Pagwawasto

Isa flexibility nakakatulong postura pisikal kalusugan	Pagmamamam Magaring magkakaiba ang sagot.	Balik
Tuklasin 1. Aileen, Kevin, Editho, Ange 2. Gym 3. Matas na marka	Balik Static Static Dynamic Dynamic	Subukin Hindi Oo Hindi Oo Oo Oo
Tayahin Shoulder and Chest Stretching Cross Leg Stretch Seated L Adductor Stretch Seated Straddle	Isagawa Magaring magkakaiba ang sagot.	Balik

Aralin 2

Aralin 1

Sanggunian

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

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

Voltair V. Asildo, 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.

Rogelio F. Falcutila, John M. Cnavez, Rhodora B. Peña, and Corazon C. Flores, *Music, Art, Physical Education, and Health* Quezon: Book Media Press, Inc., 2013, 297-299.

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