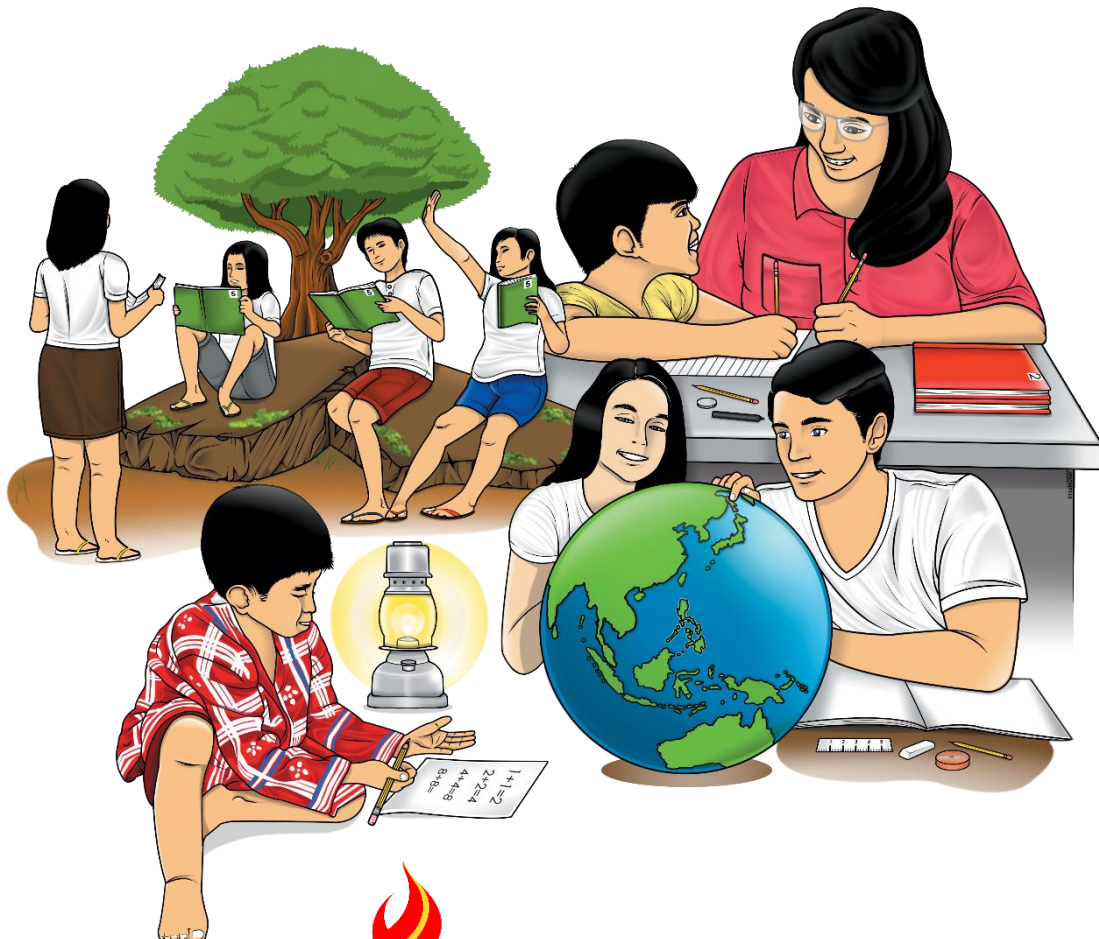


Physical Education

Ikalawang Markahan – Modyul 1

Mga Kilos sa Iba't Ibang
Lokasyon, Direksiyon, Antas,
at Landas



Physical Education – Ikatlong Baitang
Alternative Delivery Mode
Ikalawang Markahan – Modyul 1: Mga Kilos sa Iba’t Ibang Lokasyon,
Direksiyon, Antas, at Landas
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: Michelle M. Carreon

Editor: Emma T. Garcia

Tagasuri: Marivic O. Arro, Alejandro S. Fernandez Jr.,
Christopher U. Gonzales, Eusebia Y. Salvacion, Ana Lorma A. Dahiroc

Tagaguhit: Sosimo T. Tugaon Jr.

Tagalapat: Angelica M. Mendoza, Joel F. Amerila

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

Ikalawang Markahan – Modyul 1:

Mga Kilos sa Iba't Ibang
Lokasyon, Direksiyon, Antas,
at Landas

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 ginawa at isinulat upang matulungan kang mailarawan ang iba't ibang kasanayan o kilos gamit ang bao, patpat o kawayan, *plastic bottle* na may buhangin na magsisilbing *improvised weight* o anumang materyales na maaring gamitin sa pagsasagawa ng kilos ng katawan. Ang mga laman sa araling ito ay makapagpapatunay ng kahalagahan sa paggamit ng bao o anumang bagay bilang pangunahing kagamitan sa pagsasagawa ng ehersisyo maging ang mga kasanayan na ipinapaliwanag at ibinahagi ay magsisilbing halimbawa upang magkaroon ka ng gabay sa mga tamang paraan ng paggamit nito.

Ang modyul na ito ay nahahati sa dalawang aralin:

- Aralin 1: Mga Kilos sa Iba't Ibang Lokasyon, Direksiyon, Antas at Landas
- Aralin 2: Kilos Non-Locomotor sa Iba't Ibang Antas sa Saliw ng Musika

Sa pagtatapos ng modyul na ito, ikaw ay inaasahang:

1. Nailarawan ang mga kilos sa lokasyon, direksiyon, antas at landas **(PE3BM-IIa-b-17)**;
2. Naipakita ang mga kasanayan sa paggalaw ng katawan kasabay ang nagkakaibang uri ng direksiyon, lokasyon at lebel ng pagsasagawa nito; at
3. Nakibahagi sa kawili-wili at kasiya-siyang pisikal na aktibidad **(PE3PF-IIa-h-2)**.



Subukin

Tukuyin ang tamang paggalaw gamit ang bao sa pagsasagawa ng kilos ng katawan. Isulat ang titik ng iyong sagot sa kuwaderno.

1. Aling larawan ang nagpapakita sa paggamit ng bao pakaliwa?

A.



B.



C.



2. Alin sa mga bata ang nagpapakita sa paggamit ng bao sa ilalim ng tuhod?

A.



B.

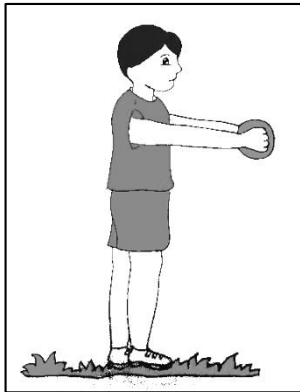


C.

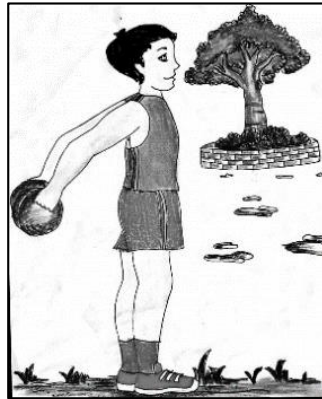


3. Alin sa mga bata ang nagpapakita sa paggamit ng bao nang patagilid?

A.



B.



C.



4. Alin sa mga bata ang nagpapakita sa paggamit ng bao sa ibabaw ng ulo?

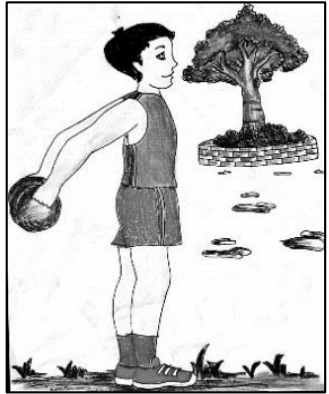
A.



B.

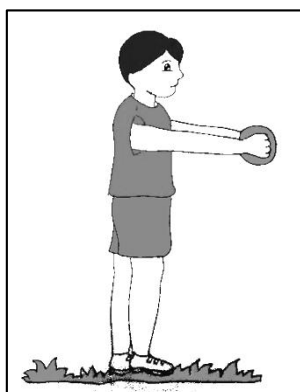


C.

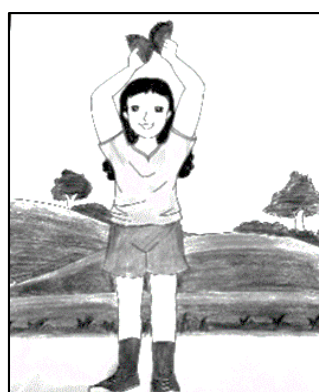


5. Alin sa mga bata ang nagpapakita sa paggamit ng bao pakanan?

A.



B.



C.



Aralin

1

Mga Kilos sa Iba't Ibang Lokasyon, Direksiyon, Antas, at Landas

Ang Bao o **Coconut Shells** ay isa lamang sa mga kagamitang maaaring gamitin sa pag-eehersisyo. Ngunit sa araling ito, maaari ka ring gumamit ng anumang bagay kagaya ng patpat o kawayan, *plastic bottle* na may buhangin na magsisilbing *improvised weight* o anumang materyales na maaring gamitin sa pagsasagawa ng kilos ng katawan.



Balikan

Tingnan ang mga larawan sa bawat bilang. Lagyan ng tsek (/) kung ang mga larawan ay nagpapakita ng tamang postura ng katawan sa paglakad, pagtayo at pag-upo at ekis (x) naman kung hindi. Isulat ang iyong sagot sa papel.

_____ 1.



_____ 2.



_____ 3.



_____ 4.



_____ 5.



Mga Tala para sa Magulang / Guro o Learning Facilitator

Sa modyul na ito, gagamitin sa karamihan ng gawain ang bao o coconut shell bilang implement. Maaaring gumamit ng iba pang kagamitan katulad ng bola, hoop o kung hindi ito available sa inyong lugar. Ang modyul na ito ay binubuo ng dalawang aralin nap ag-aaralan sa loob ng dalawang linggo. Sa panibagong aral na makukuha mo dito, inaasahang babasahin ang laman nang may pag-unawa at gagawin nang tapat ang lahat ng mga pagsubok na nakalaan sa bawat pahina ng modyul. Mayroong mga pagsubok na mas naisasagawa nang maayos nang may kasama. At kung may mga panuto na hindi naiintindihan, maaaring magkaroon ng gabay sa bahay o di kaya ay maaaring magtanong sa guro.



Tuklasin

Tingnan ang larawan sa ibaba. Ano ang ginagawa ng mag-aaral? Alam mo ba na maaari pa lang gamitin ang bao, bola, hoop at iba pa upang makapag-ehersisyo? Alamin ang iba't ibang uri ng kilos na maaaring gawin dito mismo sa araling ito.





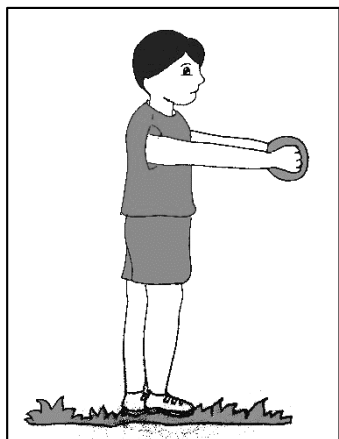
Suriin

Ang bao ay isa lamang sa mga bahagi ng niyog na mapapakinabangan. Maraming gamit ang bao o coconut shells, kadalasan ginagawa itong alkansiya, taniman ng halaman at pinipintahan ng iba upang mas magandang tingnan. Maging sa paglalaro ng kadang-kadang ginagamit din ito. Ang iba naman ay ginagawa bilang lalagyan ng pagkain kagaya na lamang ng kalamay sa Bohol. Marami rin bang niyog sa inyong pamayanan? Mayroon bang bao na nakatabi sa inyong tahanan? Kung wala, ano naman kaya ang mga materyales na makikita mo sa inyong lugar na maari mong gamitin sa pag-eehersisyo?

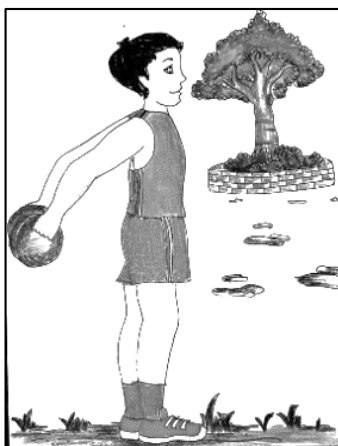
Maaari kayong gumamit ng anumang bagay kagaya ng patpat o kawayan, *plastic bottle* na may buhangin na magsisilbing *improvised weight* o anumang materyales na maaring gamitin sa pagsasagawa ng kilos ng katawan at iba pang aternatibong gamit na puwede mong gamitin.

Mayroong iba't ibang uri ng paggalaw na maaaring gawin sa paggamit ng bao at iba pa. Kinakailangang nakahati sa dalawa ang bao o anumang bagay na gagamitin upang ipalakpak ang mga ito habang gumagawa ng kilos.

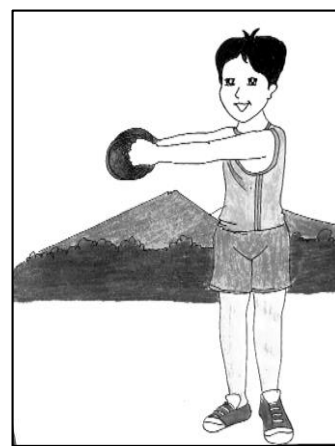
A. Pagbabago ng Direksiyon



Pumalakpak
sa Harapan



Pumalakpak
sa Likuran



Pumalakpak
Pakanan

B. Pagbabago ng Lebel



Pumalakpak
Paibabaw



Pumalakpak sa
ibabaw ng ulo



Pumalakpak sa
ilalim ng Tuhod

C. Pagbabago ng Pathway/Plane



Pumalakpak
Patagilid

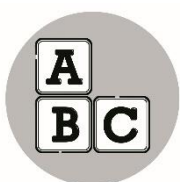


Pumalakpak sa
tapat ng Dibdib



Pumalakpak
Pakaliwa

Laging tandaan na sa pagsasagawa ng mga galaw na natalakay ay tiyaking maisasagawa ang tamang postura sa pagtayo at pag-unat upang makuha mo ito ng tama.



Pagyamanin

Gawin lahat ang mga kilos na ginagamitan ng bao o anumang bagay na maaari mong gamitin at kapag wala talagang makitang gamit ay maaari ang dalawang kamay nalamang ang gamitin habang kinakanta ang “Bahay Kubo” na may anim na bilang bawat kilos. Lagyan ng tsek (✓) ang kahon sa antas ng iyong pagsasagawa ng kilos ayon sa ubriks na makikita sa ibaba. Isulat ang iyong sagot sa papel.

Gawain	5	4	3	2	1
1. Pumalakpak sa harapan					
2. Pumalakpak sa likuran					
3. Pumalakpak pakanan					
4. Pumalakpak paibabaw					
5. Pumalakpak sa ibabaw ng ulo					

Limang Bituin (5): Mahusay na mahusay!	☆☆☆☆☆
Apat na Bituin (4): Napakahusay!	☆☆☆☆
Tatlong Bituin (3): Mahusay!	☆☆☆
Dalawang Bituin (2): Sakto Lamang	☆☆
Isang Bituin (1): Pagyamanin Pa	☆



Isaisip

Ang simpleng bao o *coconut shells* ay maaaring gamitin din sa pag-eehersisyo. Sa pagsasagawa nito ay kinakailangang maintindihan muna ang mga iba't ibang antas, direksiyon, lebel at posisyon upang lalong masanay ang sarili sa mga kasanayan sa pagpapagalaw ng iba't ibang bahagi ng katawan.

Sa pag-eehersisyo gamit ang non-locomotor movement, maaring mong ibahin ang direksyon, antas, pathway nito. Maaring iakma ang galaw ng kamay gamit ang materyales na gagamitin tulad ng bao, bola, patpat at iba pa.



Isagawa

Gawin ang mga kilos sa paggamit ng bao o anumang alternatibong materyales kagaya ng bola, patpat, ribbon at iba pa. Lagyan lamang ng masayang mukha 😊 kapag ito ay nagawa mo ng tama at malungkot ☹ na mukha kapag hindi. Isulat ang iyong sagot sa sagutang papel.

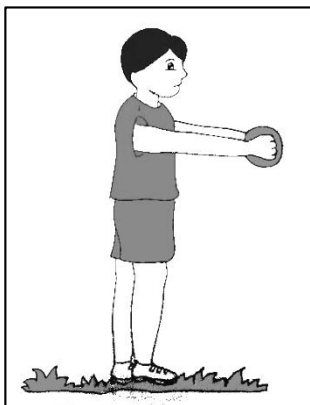
Gawain	Paglalarawan
1. Lokasyon Tumayo nang maayos at ihakbang ang kanang paa ng bahagya patagilid at pumalakpak sa harapan ng dibdib nang may anim na bilang.	
2. Direksiyon Idikit muli ang mga paa sa gitna at ihakbang ang kaliwang paa patagilid at pumalakpak sa ibabaw ng ulo nang may anim na bilang.	

3. Antas Idikit muli ang mga paa at ibaluktot ang kanang tuhod at pumalampak pakanan nang may anim na bilang.	
4. Pathway Tumayo at ibaluktot ang kabilang tuhod pumalampak pakaliwa nang may anim na bilang.	
5. Plane Tumayo at lumuhod pumalampak sa ibabaw ng ulo nang may anim na bilang.	



Tayahin

Tingnan ang mga larawan at hanapin kung anong uri ng kilos ang ginawa ng nasa larawan. Isulat ang titik **A**-Pagbabago sa Direksiyon, **B**-Pagbabago ng Lebel at **C**-Pagbabago ng Pathway o Plane. Isulat ang iyong sagot sa papel.



1. _____



2. _____



3. _____



4. _____



5. _____

Aralin

2

Halina't Kumilos sa Saliw ng Musika

Sa pagsasagawa ng iba't ibang kilos non-locomotor gamit ang bao o anumang kagamitan ay mas magiging kawili-wili pa ito kapag may kasabay na direksiyon at musika.



Balikan

Magiliw na Pag-eehersisyo!

Subukin gawin ang mga hakbang nang walong beses.

- Pumalakpak sa harapan
- Pumalakpak pakanan
- Pumalakpak pakaliwa
- Pumalakpak sa tapat ng dibdib
- Pumalakpak sa ibabaw ng ulo



Mga Tala para sa Magulang / Guro o Learning Facilitator

Sa modyul na ito, gagamitin sa karamihan ng gawain ang bao o coconut shell bilang implement. Maaaring gumamit ng iba pang kagamitan katulad ng bola, hoop o kung hindi ito available sa inyong lugar.

Ang modyul na ito ay binubuo ng dalawang aralin na pag-aaralan sa loob ng dalawang linggo. Sa panibagong aral na makukuha mo rito, inaasahang babasahin ang laman na may pag-unawa at gagawin nang tapat ang lahat ng mga pagsubok na nakalaan sa bawat pahina ng modyul. Mayroong mga pagsubok na mas naisasagawa nang maayos nang may kasama. At kung may mga panuto na hindi naiintindihan, maaaring magkaroon ng gabay sa bahay o di kaya ay maaaring magtanong sa guro.



Tuklasin

Subukang gawin ang iba't ibang pagsasanay sa paghahanda ng iyong katawan sa iba't ibang gawaing pagsubok na isasagawa mo gamit ang bao o kahit anumang bagay na nabanggit sa naunang leksiyon. Maaring isaliw ang musikang “Tatlong Bibe” o maari mo itong awitin habang isinasagawa ang hakbang kung walang musika.

- a. Paglanghap at Paghinga nang malalim 8 na bilang
- b. Paglakad sa kinatatayuan pumalakpak pakaliwa (4 na bilang) at pakanan (4 na bilang) 8 bilang
- c. Manatili sa kinatatayuan pumalakpak sa tapat ng dibdid (4 na bilang) at sa itaas ng ulo (4 na bilang) 8 bilang
- d. Paglakad patalikod pumalakpak sa tapat ng dibdib 8 na bilang

Sagutin ang sumusunod na tanong sa sagutang papel:

1. Ano ang iyong nararamdaman pagkatapos gawin ang mga pagsasanay?

2. Ito ba ay magaan o mabigat sa pakiramdam? Bakit?

3. Paano nagkakaiba ang gawain nang nananatili lamang sa posisyon kaysa ang paghakbang kasabay ng pagpalakpak ng mga bao ng palipat-lipat?

4. Sa pagsasagawa nito, nakakatulong ba ito sa ating katawan? Bakit?



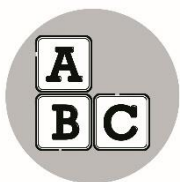
Suriin

Sa naunang aralin, napag-alaman na ang bao o coconut shells ay isa lamang sa maaring gamitin sa pag-eehersisyo. Ito ay makukuha sa bahagi ng niyog na hinati sa dalawa upang patunugin sa tuwing ginagawa ang pagpapagalaw nito sa iba't ibang lokasyon. Hindi lamang ang lokasyon ang mahalaga maging ang direksiyon kung saan patungo ang kilos na kailangang may koordinasyong kasabay sa saliw ng musika.

Hindi mo ito mapapahalagahan hangga't hindi mo pa ito nasubukang gawin sa iyong sarili. Sa araling ito ay mabibigyan ka ng pagkakataon na gawin ang pisikal na mga kasanayan sa paggamit ng Bao.

Kinakailangang nakahanda na ang dalawang nakahating mga Bao o anumang bagay na maaring gamitin kagaya ng mga nabanggit sa unsang leksiyon para sa pagsasanay. Maaaring pagsabayin ang mga pagkilos sa tatlong paraan:

1. Lokasyon - ay ang lugar kung saan ginagawa ang kilos gamit ang bao. Ang kilos ay maaaring nasa harapan, ibabaw, at iba pa.
2. Direksiyon - ito ay tumutukoy sa kung saang lugar papunta ang isasagawang kilos. Ito ba ay pakanan, pakaliwa, patagilid, paurong, o di kaya ay pasulong.
3. Antas ng pagkilos - kung paano ito isinasagawa. Ito ba ay mabagal, katamtaman, o mabilisan na katumbas ng pagpalakpak.



Pagyamanin

Kopyahin at kulayan ang simbolo ng pagsang-ayon (✓) kung ang pahayag o paglalarawan tungkol sa paggamit ng Bao ay tama. Para naman sa hindi tamang pahayag o paglalarawan, kulayan ang simbolo ng hindi pagsang-ayon (✕). Gamitin ang mga salitang salungguhit bilang **keyword**. Isulat ang sagot sa papel.

- ✓ ✕ 1. Ang bao ay isa lamang sa mga bahagi ng Niyog na mapapakinabangan.
- ✓ ✕ 2. Ang pag-eehersisyo ay mas magiging kawili-wili kapag walang gamit na hinahawakan upang maisagawa ang iba't ibang uri ng kilos na gagawin.
- ✓ ✕ 3. Ang lokasyon ay kung saan nakaposisyon ang mga kamay hawak ang bao.
- ✓ ✕ 4. May apat mahahalagang punto na kailangang pagtuonan ng pansin sa pagsasagawa nito.
- ✓ ✕ 5. Ang antas ng pagkilos ay kung ang paggalaw ay ginawang mabagal, katamtaman o mabilisan na katumbas ng pagkiskis ng dalawang nakahating bao.

Gawain 2.

Kopyahin ang chart sa iyong kwaderno. Isagawa ang mga kilos na nakasaad sa pinakakaliwang bahagi ng chart. Tingnan ang iba pang mga kolum upang malaman ang lokasyon, direksyon at level. Patugtugin mo ang iyong paboritong awitin at gawin ang gawain sa ibaba sa saliw nito.

	Lokasyon	Direksiyon	Level
Gamit ang iyong implement, isagawa ang mga nasa sumusunod na kolum.	Ilagay ang ito sa harapan.	Maglakad ng paatras	Ito ay nasa tapat ng dibdib.
	Ilagay ito itaas ng ulo.	Tumakbo pasulong o paharap.	Ilagay ito sa itaas na bahagi ng ulo.
	Hawakan ito sa tapat ng tuhod.	Magpadausdos papuntang kanan.	Hilahinito sa lapag.

Gawain 3:

Gawin ang mga galaw kasabay ng pagbaybay sa salitang “Coconut” sa tono ng “Tong-Tong Pakitong-kitong.” Bigyan nang antas ang sarili kapag ito ba ay nagawa mo nang tama o hindi ayon sa rubriks na makikita sa ibaba.

Coconut

ni: Marybeth Jito

Pinagmulan: MAPEH 3 TG, p 273

C-o-c-o-n-u-t

N-u-t, n-u-t

C-o-c-o-n-u-t

N-u-t

Mga hakbang sa pagsasagawa:

I. Tumayo nang maayos.

a. Ihakbang ang kanang paa
bilang 1

at lumuhod sa kaliwa
bilang 2

b. Pumalakpak sa tapat ng dibdib
apat nabilang

c. Tumayo sa kaliwang paa
bilang 7

at ilapit ang kanang paa
bilang 8

d. Ulitin ang a – c na magsil mula
bilang 8

sa kaliwang /kanang paa

II. a. Ihakbang ang kanang paa
bilang 1

at ibaluktot ang kaliwang tuhod

3 beses

pumalakpak sa ilalim

b. Ulitin ang II a. sa kaliwa

4 na bilang

c. Ulitin ang II a-b

8 na bilang

Limang Bituin (5) Mahusay na mahusay!	☆☆☆☆☆
Apat na Bituin (4) Napakahusay!	☆☆☆☆
Tatlong Bituin (3) Mahusay!	☆☆☆
Dalawang Bituin (2) Sakto Lamang	☆☆
Isang Bituin (1) Pagyamanin Pa	☆



Isaisip

Kailangang ulit-ulitin ang pag eehersisyo upang masanay ang galaw at makakagawa ka pa ng ibat-ibang posisyon, lebel, at antas. Magkakaroon ka rin ng tiwala sa sarili kung maisasagawa mo ang mga kilos na mga ito ng mahusay at higit sa lahat ikaw ay magiging malusog at masigla.



Isagawa

Itala ang mga gawaing naisagawa sa buong linggo gamit ang mga natutuhang kilos sa araling ito. Isaalang-alang din ang lokasyon, direksyon, level at pathways.

	Lokasyon	Direksyon	Level	Pathway
Halimbawa: Naglakad habang hawak ang plato.	Hawak ang plato sa harapan.	Naglakad paharap.	Katamtamang level.	Naglakad sa tuwid na pathway.
Lunes				
Martes				
Miyerkoles				
Huwebes				
Biyernes				
Sabado				
Linggo				



Tayahin

Isagawa ang mga galaw gamit ang Bao habang kumakanta ng Bahay Kubo. Bigyan mo nang antas ang iyong sarili ayon sa Rubriks na makikita sa ibaba.

Bahay-Kubo

ni: Levi Celerio

Bahay-kubo, kahit munti

Ang halaman doon ay sari-sari
 Singkamas at talong
 Sigarilyas at mani
 Sitaw, bataw, patani
 (Tapusin ang kanta habang inuulit ang mga
 hakbang sa pagsagawa)

Mga hakbang sa pagsasagawa:

- | | |
|---|-------------|
| 1. Tumayo nang maayos at humakbang pasulong | 1 bilang |
| Pumalakpak sa ibabaw ng ulo | 2 bilang |
| 2. Humakbang pabalik | 1 bilang |
| Pumalakpak sa harapan | 2 bilang |
| 3. Humakbang pakanan | 1 bilang |
| Pumalakpak pakanan | 2 bilang |
| 4. Humakbang pabalik pakaliwa | 1 bilang |
| Pumalakpak pakaliwa | 2 bilang |
| 5. Pumalakpak patagilid pakanan at pakaliwa | 6 na bilang |
| 6. Ulitin muli ang mga hakbang | |

Limang Bituin (5) Mahusay na mahusay!	
Apat na Bituin (4) Napakahusay!	
Tatlong Bituin (3) Mahusay!	
Dalawang Bituin (2) Sakto Lamang	
Isang Bituin (1) Pagyamanin Pa	

Sagutin ang sumusunod na tanong sa iyong papel:

1. Anong uri ng bagay ang ginamit sa pag-eehersisyo?

2. Saang lokasyon ang gamit na Bao papunta sa pagpapagalaw nito?

3. Saang direksiyon naman isinasagawa ang pagkilos?

4. Nagawa mo ba lahat ng hakbang nang tama? Oo o Hindi. Bakit?



Karagdagang Gawain

Panuto: Magsagawa nang sarili mong ehersisyo na naipapakita ang mga kilos sa iba't ibang lokasyon, direksiyon, antas at level na natutunan mo sa modyul na ito at gawin ito araw-araw upang mapanatiling malakas ang iyong katawan. Maaari kang mamili ng musika upang maganyak ka sa pagsasagawa ng kantang ehersisyo. Maari ka ring mamili ng aparato o materyales na makikita mo sa iyong pamayanan tulad ng bola, pat-pat, upuan, *improvised dumbbell* mula sa *plastic bottle* na may buhangin at iba pa. Kailangang gawin mo ito nang tapat at bigyan ang iyong sarili nang antas ayon sa rubriks na makikita sa ibaba.

Limang Bituin (5) Mahusay na mahusay!	☆☆☆☆☆
Apat na Bituin (4) Napakahusay!	☆☆☆☆
Tatlong Bituin (3) Mahusay!	☆☆☆
Dalawang Bituin (2) Sakto Lamang	☆☆
Isang Bituin (1) Pagyamanin Pa	☆



Susi sa Pagwawasto

Aralin 1

Pagymamanin Macaring magkakaiba-iba ang mga sagot	Isagawa Macaring magkakaiba-iba ang mga sagot	Tayahin - A - B - B - A - C
Subukin - C - A - C - A - A	Balikin / / / / - x	Tuklasin Macaring magkakaiba-iba ang mga sagot

Aralin 2

Isagawa Macaring magkakaiba-iba ang mga sagot	Tayahin - Bao - Nagkakaiba ang sagot - Nakapagpapalakas - Nagkakaiba ang sagot - Disiplina at iba pa	Karagdagang Gawain Macaring magkakaiba-iba ang mga sagot
Balikin - paibabaw - patagilid - pakanan - pakaliwa - likuran	Tuklasin - Pinagpapawisan - Magaan ang pakiramdam - May pagsasanay na nasa isang lugar lang at mayroong hindi nakakatulong bilang isang uri ng ehersisyo	Pagymamanin ✓ ✗ ✓ ✗ ✓

Sanggunian

Voltaire 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.

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