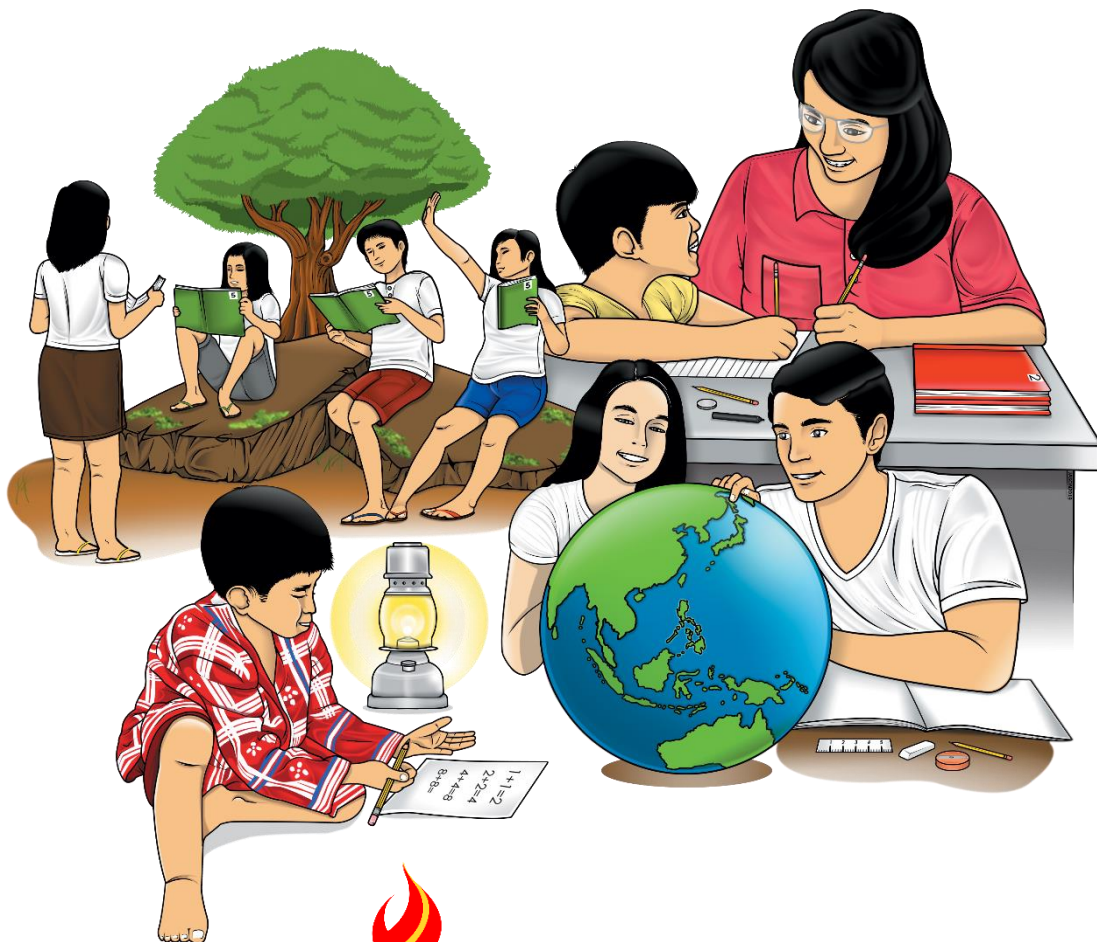


Physical Education

Ikalawang Markahan – Modyul 2: Mga Kilos sa Sariling Lugar at Malawak na Espasyo



**Physical Education – IkatlongBaitang
Alternative Delivery Mode**

**Ikalawang Markahan– Modyul 2: Mga Kilos sa Sariling Lugar at Malawak na Espasyo
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

PangalawangKalihim: Diosdado M. San Antonio

Bumuo sa Pagsusulat ng Modyul

Manunulat: Jonathan S. Caminade

Editor: Daisy Vida T. Genita

Tagasuri: Marivic O. Arro, Iris Kristine A. Mejos,

Neil Edward D. Diaz, Eusebia Y. Salvacion, Ana Lorma A. Dahiroy

Tagaguhit: Jemar D. Aliñabo

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

InilimbagsaPilipinas 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 2:
Mga Kilos sa Sariling Lugar
at Malawak na Espasyo

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 magabayan at matugunan ang angkop na kakayahan ng mag-aaral na maisagawa nang tama at kaaya-aya ang iba't-ibang kilos ng katawan sa sariling lugar o espasyo o **personal space** at sa mas malawak na lugar o **general space** sa iba't-ibang direksyon.

Layunin ng modyul na ito na pagyamanin ang iyong kakayahan sa pagsagawa ng mga kilos sa iyong sariling lugar at mas malawak na espasyo, mapanatili ang malakas na pangangatawan at mapalawak ang kaalaman sa mga kilos na ito sa iba't-ibang direksyon.

Ang modyul na ito ay nahahati sa dalawang aralin:

- Aralin 1- Moving in My Personal Space in Different Directions
- Aralin 2- Moving in My General Space in Different Directions

Sa pagtatapos ng modyul na ito, ikaw ay inaasahang:

1. Moves in:
 - a. Personal a general space
 - b. Forward, backward and sideward directions
 - c. High, middle and low levels
 - d. Straight, curve and zigzag pathways
 - e. Diagonal and horizontal planes (P3BM-IIc-h-18);
2. Engages in fun and enjoyable physical activities (PE3PF-Ia-h-2).

Partikular na nakapokus ang modyul na ito sa layuning naisasagawa nang maayos ang mga kilos sa sarili o limitadong lugar o personal space at general space sa iba't-ibang direksyon.



Subukin

Gawain A. Alamin ang sumusunod na kilos sa sariling lugar o **personal space** at **general space** sa iba't-ibang **direksyon**. Isulat ang titik ng tamang sagot sa iyong kuwaderno sa MAPEH. Piliin ang tamang sagot sa kahon.

- | | |
|-------------------------|--------------------------|
| A. Galloping (Pagkarig) | E. Stretching (Pag-unat) |
| B. Walking (Paglakad) | F. Swinging (Pag-ugoy) |
| C. Twisting (Pagpihit) | G. Swaying (Paglambayog) |
| D. Pulling (Paghila) | |

1. _____ ito ay ang pagkilos ng bahagi ng katawan tulad ng leeg, baywang at ang kasu-kasuan o joints nang pakanan o pakaliwa.
2. _____ ito ang kilos ng katawan na ginagamit ang ating kamay at braso sa paglipat ng posisyon mula kanan-kaliwa o harap papuntang likod.
3. _____ ito ay kilos na kung saan ang mga kamay ay nakalambitin sa isang kahoy o bagay na gumagalaw paharap/paabante at paatras.
4. _____ ito ay ang pagtakbo ng palukso-lukso kagaya ng pagtakbo ng isang kabayo.
5. _____ ito ay ang patuloy na paghakbang na nakatayo lamang ng matuwid.



Mga Tala para sa Guro

Paalalahanan ang mga mag-aaral tungkol sa kahalagahan ng ibayong pag-iingat sa pagsasagawa ng mga kilos sa sariling lugar o personal space na nakapaloob sa modyul na ito.

Ang modyul ay may dalawang aralin na dapat pag-aralan ng bata sa loob ng dalawang linggo. Narito ang mgapakinabang ng paggalaw nang maayos sa personal space sa iba't-ibang direksyon:

Nagiging malakas ang katawan; at nagkakaroon ng kaalaman sa maayos na paggalaw o pagkilos sa panahon ng pag-eehersisyo sa sariling espasyo sa iba't-ibang direksyon.

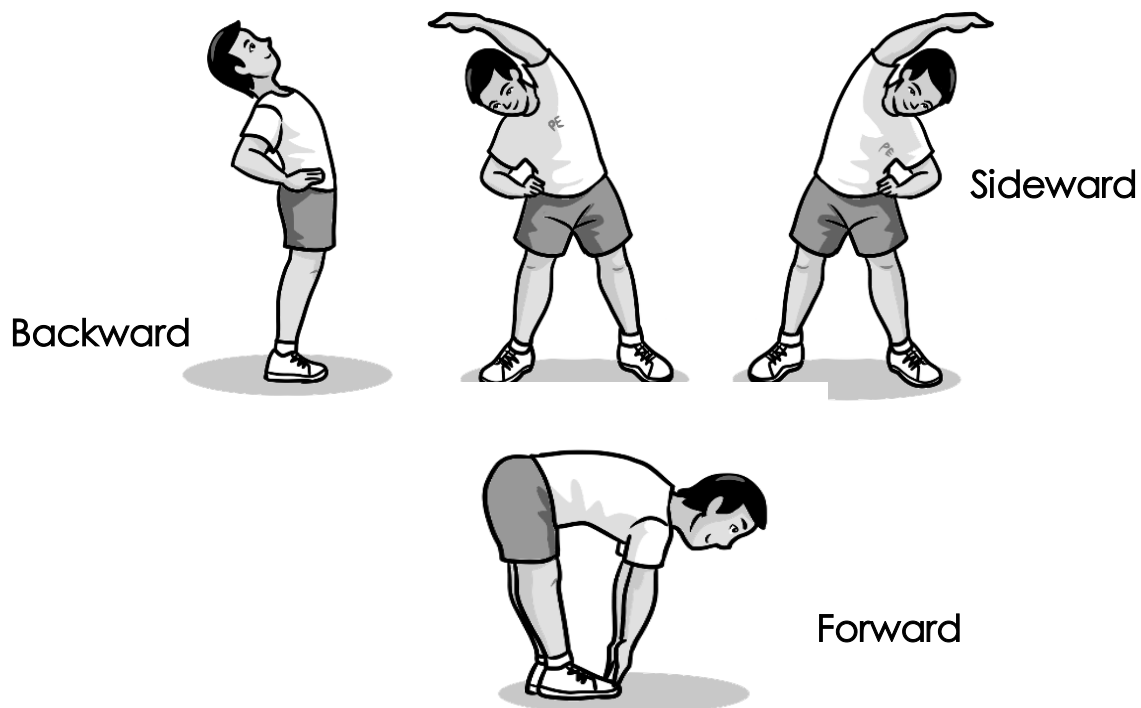
Aralin

1

Movements in My Personal Space in Different Directions

Nakagagawa ang ating katawan ng mga kilos o galaw sa ating sariling lugar o espasyo sa iba't-ibang direksyon tulad ng paabante o paharap, patalikod o paatras at pakanan o pakaliwa. Ito ang ating aralin sa modyul na ito.

Ang paggalaw sa sariling lugar (personal space) ay pagkilos ng katawan na nagpapanatili lamang sa permanenteng lugar o posisyon. Ito din ay tinatawag na paggalaw sa limitadong lugar o espasyo. Ang mga galaw na ipinapakita dito ay tinatawag na **non-locomotor** na ang ibig sabihin ay hindi paglipat sa ibang lugar habang ginagawa ang kilos o galaw tulad ng pagtupi ng tuhod, pagpihit ng ulo at bewang sa pag-eehersisyo. Ang mga kilos sa personal space ay maaring gawin at pagyamanin sapamamagitan ng pagsagawa nito sa iba't-ibang **direksyon**.





Balikan

Isulat ang **TAMA** kung wasto ang ipinapahayag ng pangungusap at isulat naman ang **MALI** kung hindi wasto. Gawin ito sa kuwaderno sa MAPEH o sa malinis na papel.

1. _____ Ang lokasyon (location) ay tumutukoy sa kinalalalagyan ng isang bagay; sa likod, harap, ilalim, o ibabaw.
2. _____ Ang direksiyon (direction) ay tumutukoy sa galaw o kilos kung ito ba ay pataas, pababa, paabante/paatras, at pakanan, o pakaliwa.
3. _____ Ang antas (level) na tumutukoy sa kaugnayan ng katawan sa sahig at sa ibabaw nito kung ito ay mataas, mababa o katamtaman lamang.
4. _____ Ang tatlong planes of motion ay tumutukoy sa frontal, horizontal o sagittal.
5. _____ Ang pathway naman o pattern ay tumutukoy sa disensyo ng pagtutunan ng kilos maaring ito ay tuwid o straight, kurbada o curve at paliku-liko o zigzag pathway.

Gawain B. Gawin at kilalanin ang sumusunod na kilos bilang paghahanda sa araling ito. Isulat ang titik ng tamang sagot sa kuwaderno sa malinis na papel.

- A. Half kneeling position
 - B. Long sitting position
 - C. Crock or hook sitting position
 - D. Kneeling position with one leg extended sideward



1. _____



3. _____



2. _____



4. _____



Tuklasin

Subukin natin kung kaya mo bang gawin ang sumusunod na kilos sa iyong sariling lugar/espasyo maaaring sa iyong sariling silya o upuan habang inaawit ang “Up and Down” by Virginia T. Manahay. Gawin ang lahat ng kilos nanakapaloob o nakasaad sa kantang ito.

Up and Down

by Virginia T. Manahay

Up and down and bend, bend, bend
Up and down and stretch, stretch, stretch
Twist to the right and twist to the left
Turn around and sway and swing

Up and down and bend, bend, bend
Up and down and stretch, stretch, stretch
Twist to the right and twist to the left
Turn around and sway and swing

Source: Virgina T. Mahinay, *Worksheet/TG in MAPEH 3, PEPasig:*
Rex Printing Company, INC, 2014, 74.



Suriin

Ating balikan sandali ang inyong inawit. Kinakailangan ba ng malaking espasyo upang maisagawa ang mga nabanggit na kilos?

Magbigay ka nga ng ilang kilos na isinagawa mong nakapaloob sa awitin.

Nakagagawa ang ating katawan ng mga kilos o galaw sa ating sariling lugar o espasyo sa iba't-ibang direksyon tulad ng paabante o paharap, patalikod o paatras, at pakanan o pakaliwa. Ang sumusunod na larawan ay nagpapakita ng iba't ibang kilos na non-locomotor sa personal space sa iba't-ibang direksyon.

Sariling Lugar o Personal Space o Non-Locomotor na galaw sa iba't-ibang direksyon.

1. **Bending** - Ang pagkilos na naitutupi o naibabaluktot ang parte ng katawan na hindi ito nababali o walang kasukasan o joint na nasisira. Ang bending o pagtutupi o pagbabaluktot ng katawan ay isang kakayahan na tinatawag nating **flexibility**. Maari itong gawin sa kahit anong direksyon na ninanais mo.

Sideward

Forward



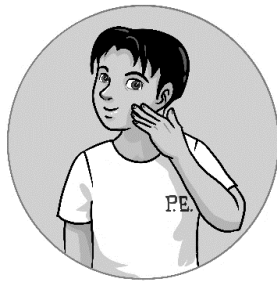
2. **Stretching** - Ito ay isang kilos sa pag-unat o ang galaw na mag-unat ng parte ng katawan tulad ng braso, leeg, paa, tuhod, o ang buong katawan. Ito ay ginagawa bago umpisahan ang isang ehersisyo o gawain tulad ng pagsayaw o **sports**. Maari itong gawin pakanan/pakaliwa o paabante/paatras.

Sideward

Backward



3. **Twisting** - Ang twisting o pagpihit ay ang kakayahang igalaw ang parte ng katawan tulad ng leeg, baywang at ang kasukasan or joints pakanan o pakaliwa.



Sideward



4. **Swaying** - Ang swaying o paglambayog ay isang kilos ng katawan na ginagamit ang ating kamay at braso sa paglipat ng posisyon mula kanan-kaliwa o harap papuntang likod.

Forward



Sideward



5. **Swinging** - Ang swinging o pag-ugoy ay isang kilos na kung saan ang mga kamay ay nakalambitin sa isang kahoy o bagay na gumagalaw paharap/paabante at paatras.

Backward



Forward



6. **Pushing** - Ang pagtulak o pushing ay ang kilos na ginagamitan ng lakas ang isang bagay nakasalungat sa iyo papunta sa isang direksiyon.

Forward/Sideward

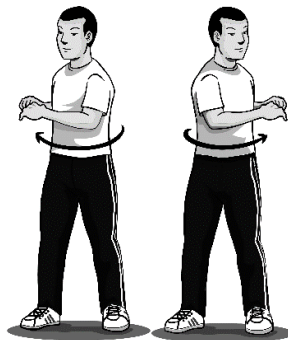


7. **Pulling** - Ang pulling o paghila ay ang kasalungat ng pagtulak o pushing. Ito ay isang kilos o galaw na ginagamitan ng lakas upang kabigin o hilain ang isang bagay o maging ang iyong katawan papunta sa isang direksiyon.

Forward



8. **Turning** - Ang turning o pag-ikot ay ang pagkilos ng katawan mula kanan o kaliwa (kaliwa-kanan) patungo sa ninanais mong direksiyon o posisyon.



Forward/backward/ Sideward



Mga Tala para sa Guro

Paalalahanan ang mga mag-aaral tungkol sa kahalagahan ng ibayong pag-iingat sa pagsasagawa ng mga kilos sa sariling lugar o personal space na nakapaloob sa modyul na ito.

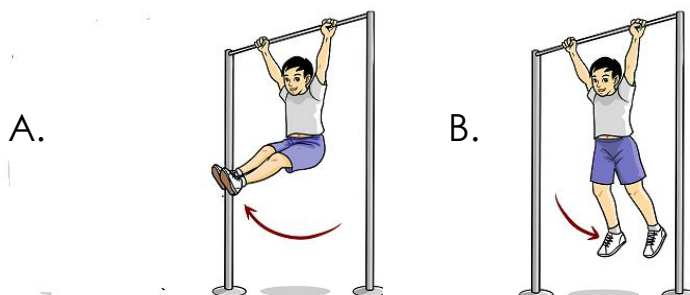
Ang modyul ay may dalawang aralin na dapat pag-aralan ng bata sa loob ng dalawang linggo.



Pagyamanin

Gawain 1. Isulat ang tamang titik ng larawan na nagpapakita ng isinasaad sa parirala o pangungusap at gawin ang napiling tamang sagot o kilos sa loob ng apat hanggang walong bilang. Isulat ang sagot sa malinis na papel.

1. Swaying o pag-ugoy ng katawan nang paharap o paabante. Gawin ang napiling tamang sagot sa loob ng apat hanggang walong bilang.



2. Paglambayog ng kamay o braso nang paharap. Gawin ang napiling tamang sagot sa loob ng apat hanggang walong bilang.

A.



B.



Gawain 2. Lagyan ng (✓) tsek ang tamang larawan. Gawin ang napiling tamang sagot sa loob ng apat hanggang walong bilang o 8 counts.

1. Pag-unat ng katawan patalikod o backward. Gawin ang napiling tamang sagot sa loob ng apat hanggang walong bilang.

A. _____



B. _____



2. Paglambayog nang paatras. Gawin ang napiling tamang sagot sa loob ng apat hanggang walong bilang.

A. _____



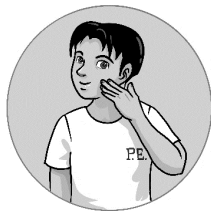
B. _____



Gawain 3. Lagyan ng (✕) ang tamang kilos na isinasaad sa parirala o pangungusap at gawin ang kilos. Gawin ang napiling tamang sagot sa loob ng apat hanggang walong bilang.

1. Pagpihit ng parte ng katawan pakaliwa. Gawin ang napiling tamang sagot sa loob ng apat hanggang walong bilang.

A. _____

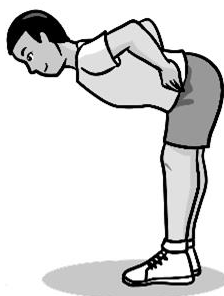


B. _____



2. Pakanang pagtupi ng katawan. Gawin ang napiling tamang sagot sa loob ng apat hanggang walong bilang.

A. _____



B. _____



Gawain 4. Isulat ang tamang direksyon ng mga sumusunod na kilos sa personal space o sariling lugar at gawin ang bawat kilos sa loob ng apat hanggang walong bilang o 8 counts.

1. _____



3. _____



2. _____



4. _____



5. _____



Ang pagkakaroon ng tamang kaalaman sa paggalaw sa ating personal space sa iba't-ibang direksyon ay mahalaga sa pag-eehersisyo o paglalaro at sa mga iba pang gawain tulad ng pagsayaw o kahit anumang paligsahan sa anumang isports. Sa gayon, ay nararapat lamang na gawin nang wasto ang mga kilos na ito upang magkaroon ng masaya at matiwasay na pag-eehersisyo at paglalaro.



Karagdagang Gawain

Isulat ang mga direksyon na maaaring pagtuonan ng mga kilos o non-locomotor sa personal space o limitadong lugar.

Isulat ito sa kuwaderno sa MAPEH o malinis na papel.

1. Bending (Pagtupi) _____
2. Stretching (Pagpihit) _____
3. Swaying (Pag-ugoy) _____
4. Swinging (Paglambayog) _____
5. Turning (Pag-ikot) _____

Aralin

2

**Movements in My
General Space in
Different Directions**

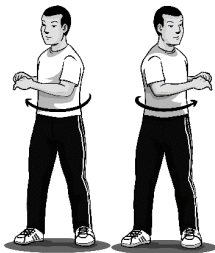


Balikan

Pag-aralan ang sumusunod na larawan at isulat ang **W** kung wasto ang isinasaad sa pangungusap o parirala at **HW** kung hindi wasto ang direksyon na ipinakita ng kilos. Gawin ito sa iyong kuwaderno sa MAPEH.



_____ 1. Pakanang pagtutulak.



_____ 2. Pag-ikot nang pakanan/pakaliwa.



_____ 3. Pag-unat ng katawan paharap.



_____ 4. Paabante o paharap na pag-ugoy.



_____ 5. Pagpihit ng katawan pakaliwa.



Suriin

Ang ating katawan ay nakagagawa ng iba't-ibang kilos o galaw sa malawak na lugar o general space. Ang sumusunod na larawan ay nagpapakita ng iba't-ibang kilos na locomotor o lokomotibo na ginagawa sa "general space" sa iba't-ibang direksyon.

Mga kilos sa malawak/maluwang na lugar (General space) locomotor ay maaaring isagawa sa ninandais na direksyon, maaaring paharap/paabante, patalikod/paatras at pakaliwa/pakanan.

1. **Walking (paglalakad)** - Ang paglalakad ay ang patuloy na paghakbang na nakatayo lamang ng matuwid. Maaaring gawin nang paabante, paatras, pakanan o pakaliwa ang paglalakad.



Forward/Sideward/backward

2. **Running (pagtakbo)** - Ang pagtakbo ay isang kilos na mas mabilis sa paglalakad. Kinakailangang maayos ang posisyon ng ating katawan upang maisagawa ito nang maayos. Maaari ring gawin ang pagtakbo nang paabante o paatras.



Forward/Sideward/backward

3. **Jumping (Paglundag)** - Ang jumping o paglundag ay isang kilos sa pagpapalit ng posisyon sa pamamagitan ng pagtalon gamit ang dalawang paa.

Forward/Sideward



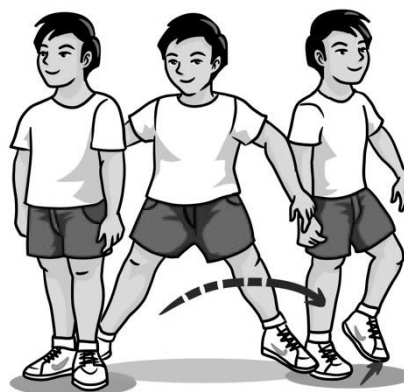
4. **Hopping (Paglukso)** - Ang hopping o paglukso ay mas mababa kunti ng antas kompara sa paglundag. Ito ay ang bahagyang pagtaas ng paa na may kunting pag-ugoy ng katawan.

Forward/Sideward



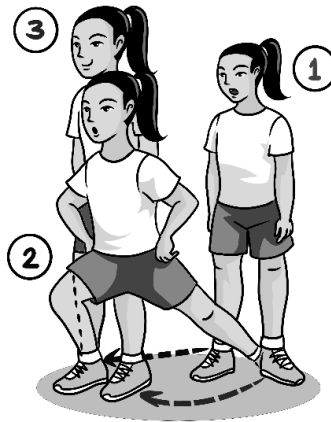
5. **Galloping (pagkarig)** Ang pagtakbo ng palukso-lukso o pagkarig ay ang paglipat ng bigat ng katawan mula kanan papuntang kaliwa.

Sideward

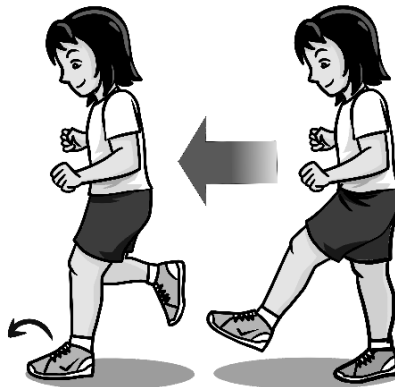


6. **Sliding (Pagdausdos o pagdulas)** - Ang pagdausdos ay ang madaliang pagsunod ng isang paa sa naunang kilos ng isang paa.

Forward/Sideward



7. **Skipping (pag-iskape/paglaktaw)** - Ang skipping ay ang pinagsamang hakbang at paglukso-likso o hopping. Ihahakbang ang isang paa at ito rin ang gagamitin sa paglukso para magawa ang kilos na ito.

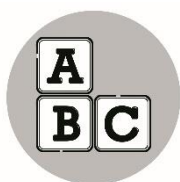


Forward/Sideward

8. **Leaping (tumalon/magtalon/pagtalon)** - Ang leaping ay isang uri din ng paglundag na inuuna ang isang paa sa paglukso at lalapag sa lupa gamit ang kabilang paa.

Forward/Sideward





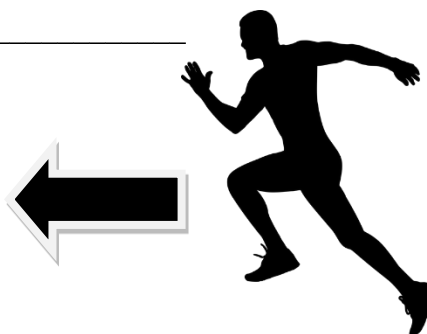
Pagyamanin

Gawain 1. Gawin ang mga kilos na ipinapakita sa larawan sa loob ng walong bilang at isulat ang tamang direksyon na isinasaad nito. Isulat ang sagot sa malinis na papel.

1. _____



2. _____

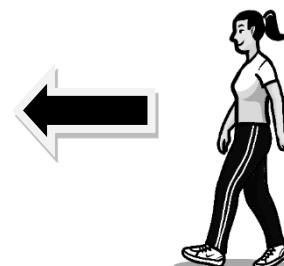


Gawain 2. Isulat ang T kung tama ang isinasaad ng pangungusap M naman kung ito ay mali. Gawin ang tamang kilos sa loob ng apat hanggang walong bilang o 8 counts.

1. ___ Lumulukso-lukso o naghahop ng nasa tagiliran ang mga kamay o sideward position.

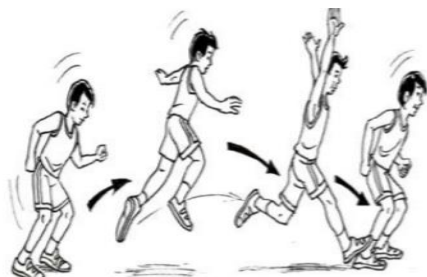


2. ___ Siya ay naglalakad nang paurong o paatras.

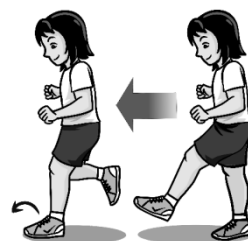


Gawain 3. Isulat ang titik ng tamang direksyon na isinasaad sa larawan at gawin ang kilos sa loob ng apat hanggang walong bilang.

1. Leaping



2. Hopping

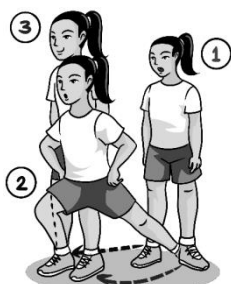


A. Pakanan B. Pakaliwa

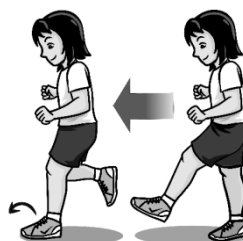
A. Pakaliwa B. Pakanan

Gawain 4. Isulat ang tamang direksyon na isinasaad sa larawan at gawin ang kilos sa loob ng apat hanggang walong bilang.

1. _____



3. _____



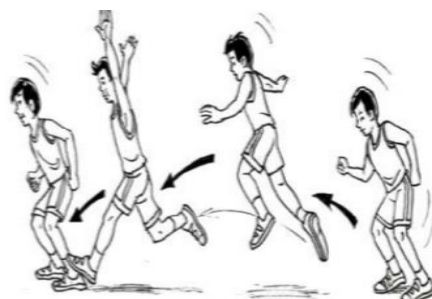
2. _____



4. _____



5. _____





Isaisip

Ang paggalaw sa sariling lugar o personal space at mas malawak na lugar o general space ay mapapaunlad kung ating isasaalang-alang ang tamang direksyon na pagtutuunan o pangyayarihan ng kilos. Pakatandaan natin na ang direksiyon (**direction**) ay tumutukoy sa galaw o kilos ng bahagi ng katawan kung ito ba ay paabante o paatras, paurong o patalikod at pakanan o pakaliwa.

Mahalagang malaman ng isang mag-aaral ang tamang direksyon na pagtutuunan o pangyayarihan ng kilos para sa wasto at malusog na paggalaw o pagkilos sa panahon ng pag-eehersisyo at paglalaro.

Sa pagsasaalang-alang natin sa mga aspetong ito at paggamit natin sa ating natutunan sa pag-eehersisyo at paglalaro ay tiyak na makakamit natin ang ating layunin na mapanatiling malusog at malakas ang ating pangangatawan.



Isagawa

Gawain A. Sa iyong sariling lugar o mas malawak na espasyo ay gawin ang sumusunod na kilos non-locomotor at locomotor sa tono ng awiting “Leron, Leron Sinta”. Gawin ang mga kilos nang maayos ayon sa bilang na nakapaloob dito.

- | | |
|--|--------------|
| Ipihit ang ulo (pakanan at pakaliwa) | 16 na bilang |
| • Iunat ang ulo pababa | 16 na bilang |
| • Iunat ang bewang (pakanan at pakaliwa) | 16 na bilang |

- Itupi ang leeg (pakanan at pakaliwa) 16 na bilang
- Iunat ang dalawang kamay sa tagiliran o Sideward (kaliwa at kanan) 16 na bilang
- Itupi ang bewang paabante/paharap at Patalikod o forward and backward 16 na bilang

Gawain B. Isulat sa loob ng kahon at mga direksyon na pinagtuunan ng mga kilos na iyong ginawa.



Ang paggalaw sa sariling lugar at mas malawak na lugar sa iba't-ibang

Direksyon ay nakatutulong sa pagpapalakas ng iyong pangangatawan at pagpapatalas ng iyong isipan sa pamamagitan ng pagkakaroon ng pokus o focus at koordinasyon ng iyong mga galaw o kilos sa bawat parte ng iyong katawan.



Tayahin

Paghambingin ang mga kilos sa hanay A sa kanilang tamang kahulugan sa hanay B. Isulat ang iyong sagot sa malinis na papel.

A

1. ___ ito ay ang pagpihit ng parte ng katawan tulad ng leeg, bewang at ang kasukasuan or joints pakanan o pakaliwa, paaharap o patalikod.
2. ___ ito ang kilos ng katawan na ginagamit ang ating kamay at braso sa paglipat ng posisyon mula kanan-kaliwa o harap papuntang likod.
3. ___ ito ay kilos na kung saan ang mga kamay ay nakalambitin sa isang kahoy o bagay na gumagalaw paharap/paabante at paatras.
4. ___ ito ay ang paglipat ng bigat ng katawan mula kanan papuntang kaliwa.
5. ___ ay ang patuloy na paghahakbang na nakatayo lamang ng matuwid.

B

- a. Galloping
- b. Stretching
- c. Swaying
- d. Swinging
- e. Twisting
- f. Walking



Subukin 1. C 2. F 3. G 4. A 5. B	Balikan A. 1. Tama 2. Tama 3. Tama 4. Tama 5. Tama B. 1. C 2. B 3. A 4. D
Pagayamanin Gawain 1 1. A 2. A Gawain 2 1. B 2. A Gawain 3. 1. A 2. B Gawain 4 1. Pakaliwa/sideward left 2. Paharap/forward 3. Patalikod/backward 4. Paharap/forward 5. Pakanan/sideward right	KaragadagangGawain 1. Forward,backward,sideward,pah a-rap/patalikod/pakanan/pakaliwa 2. Forward,backward,sideward,pah a-rap/patalikod/pakanan/pakaliwa 3. Forward,backward, paha- rap/patalikod/pakanan/pakaliwa 4. Forward,backward,sideward,pah a-rap/patalikod/pakanan/pakaliwa 5. Forward,backward,sideward,pah a-rap/patalikod/pakanan/pakaliwa

Balikkan 1. W 2. W 3. HW 4. W 5. W	Pagyananin Gawain 1 1. Paharap/forward 2. Patalikod/backward Gawain 2 1. T 2. M Gawain 3. 1. A 2. A Gawain 4 1. Pakaliwa/sideward left 2. Paharap/forward 3. Pakaliwa/sideward left 4. Patalikod/backward 5. Pakaliwa/sideward left	Tahayin 1. E 2. C 3. D 4. A 5. F
---	---	---

Sanggunian

Cristo-Rizalde et.al (2015) *Music, Art, Physical Education and Health Teacher's Guide and Manual* (pp. 421-422). Filipinas Copyright Licensing Society (FILCOLS).

Sinugbuhan et.al (2014) Worksheet in *Music, Arts, Physical Education and Health* (pp.256-261) Rex Printing Company, INC. Quezon City, Philippines.

<https://pixabay.com/vectors/silhouette-running-run-fast-3199472/>

Para sangkataanungan o puna, sumulat o tumawagsa:

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