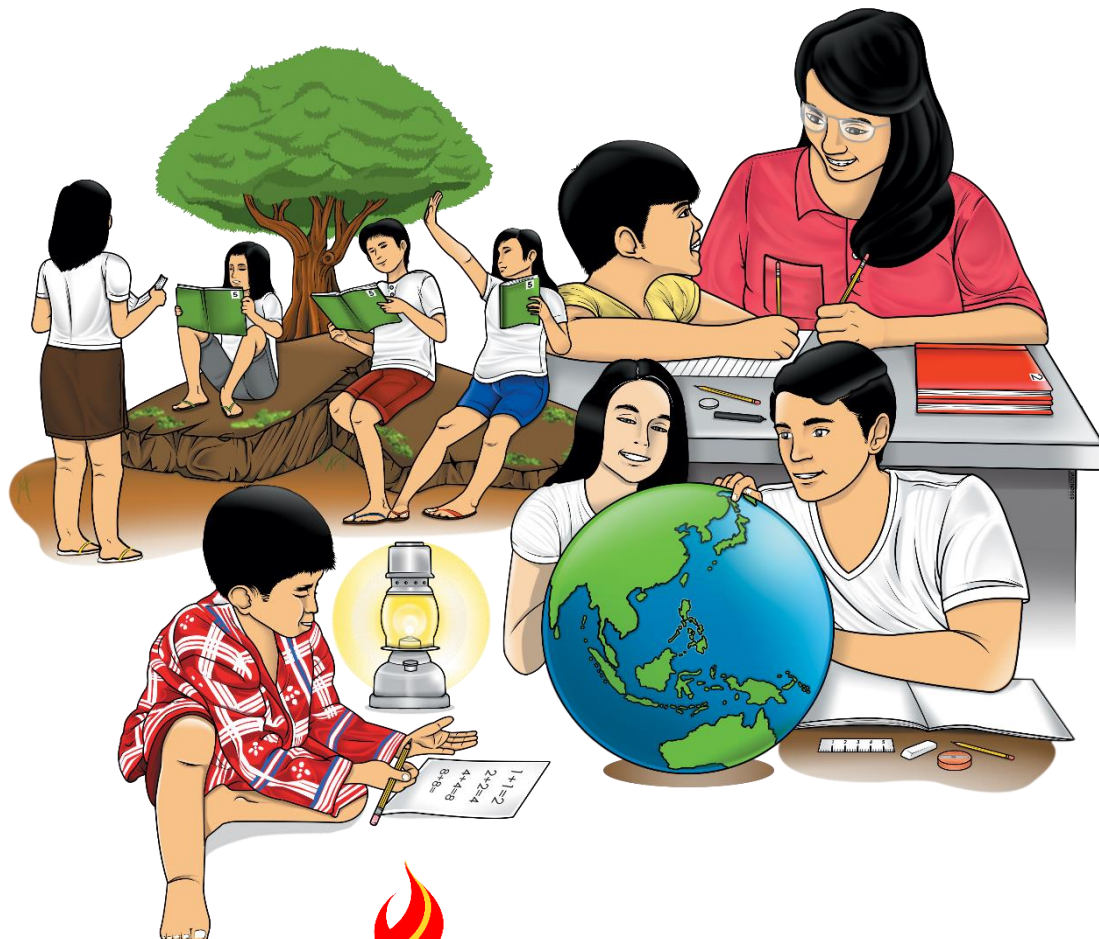


Physical Education

Ikalawang Markahan – Modyul 4: Movements in Planes and Combinations



Physical Education – Ikatlong Baitang
Alternative Delivery Mode
Ikalawang Markahan – Modyul 4: Movements in Planes and Combinations
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: Jonathan S. Caminade

Editor: Flordeliza F. Atillo

Tagasuri: Marivic O. Arro, Rhenan H. Nisperos, Jecson L. Oafallas, Eusebia Y. Salvacion

Tagaguhit: Jemar D. Aliñabo

Tagalapat: Angelica M. Mendoza, Emmanuel S. Gimena Jr.

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 Republika ng Pilipinas ng Kagawaran ng Edukasyon – Rehiyon 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 4:
Movements in Planes
and Combinations

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 matulungan kang hindi lamang maisagawa nang maayos at kaaya-aya ang iba't-ibang galaw ng katawan kundi magkaroon ng kapakipakinabang at masasayang karanasan habang at pagkatapos ng mga gawain na nakapaloob dito.

Ang aralin ng modyul na ito ay patungkol sa lahat ng iyong mga natutuhan sa tamang paggalaw o pagkilos ng katawan sa iyong sariling lugar o personal space at mas malawak na lugar o general space sa iba't-ibang **lokasyon, direksyon, antas o level, pathways** at **planes** o daanan ng kilos at gamitin ang mga ito upang makilahok sa mga makabuluhan at masasayang gawain tulad ng pag-eehersisyo at paglalaro gamit ang bola o ang ball rhythmic routine.

Ang modyul na ito ay nahahati sa dalawang aralin:

Aralin 1 - Moving in Planes

Aralin 2 - Halina't Kumilos Tayo

Sa pagtatapos ng modyul na ito, ikaw ay inaasahang:

1. Naipapakita ang pag-unawa sa iba't-ibang galaw gamit ang iba't-ibang kagamitan tulad ng hula hoop, lubid, tela o bola na may kasamang rhythmic routines at kahalagahan ng lokasyon, direksiyon, level, pathways at planes sa gawaing ito (**P3BM-IIc-h-18**);
2. Naisasagawa nang maayos ang mga kilos gamit ang mga kagamitan tulad bola, hoops, rope o lubid at scarf o tela/panyo na may kasamang rhythmic routines; at
3. Naipamamalas ang mga kilos sa pakikilahok sa mga makabuluhan at masasayang gawain tulad ng paglalaro at pag-eehersisyo (**PE3PF-Ia-h-2**).



Subukin

Panuto: Piliin ang tamang sagot sa loob ng panaklong upang mabuo ang kilos na isinasaad sa pangungusap. Isulat ang sagot sa malinis na papel.

1. Ang pag-ikot ng baywang o paggamit ng hula hoop panahon sa paglalaro at pag-eehersisyo ay nakapaloob sa (frontal plane, horizontal plane)?
2. Si Juan ay mahilig sa jumping jack/s sa panahon ng paglalaro at pag-eehersisyo. Ang jumping jack/s ay isang kilos na nakapaloob sa (frontal plane, sagittal plane)?
3. Ang (pag-unat ng baywang, pagtakbo) ay isang kilos na maaaring gawin sa sagittal plane.
4. Ang (frontal plane, horizontal plane) ay ang imaginary division ug paghati ng katawan sa pahalang na aksis o horizontal axis nito sa ibabaw at ilalim ng katawan o top at bottom.
5. Ang (sagittal plane, frontal plane) ay ang imaginary division ng katawan sa patayong aksis o vertical axis nito sa kanan-kaliwa o pakanan-pakaliwa.

Moving in Planes

Ang paggalaw sa iyong espasyo ay mapapaunlad sapamamagitan ng pagsasagawa ng mga kilos sa planes. Ang tatlong uri ng planes ay ang frontal plane, horizontal plane at ang sagittal plane. Masusukat sa araling ito ang iyong pokus o focus sa pagsasagawa ng mga kilos sa iyong sarili o mas malawak n espasyo sa nasabing aspeto.



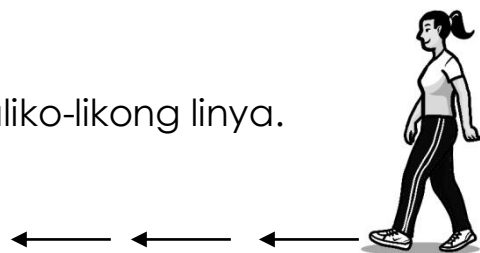
Balikan

Panuto: Isulat ang tsek (/) sa patlang kung ang ipinapakita sa larawan ay tama at ekis (x) naman kung ito ay mali. Isulat ang iyong sagot sa sagutang papel.

1. ____ Ang bola ay nasa mataas na lebel o level ng katawan.



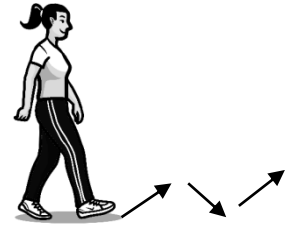
2. ____ Siya ang naglalakad sa paliko-likong linya.



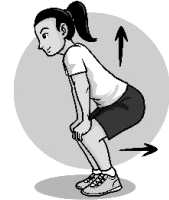
3. ____ Ang pagtupi ng bahagi ng katawan ay nasa mababang lebel o antas.



4. ____ Naglalakad si Maria sa kurbadang daan.



5. ____ Ang kanyang galaw o kilos ay nasa katamtamang lebel o level ng katawan.



Mga Tala para sa Guro

Paalalahanan ang mga mag-aaral tungkol sa mga pakinabang ng pagsasagwa ng mga kilos sa leksyon na ito:

1. Nagiging malakas ang katawan at isipan;
2. Nagkakaroon ng balanse(balance) at pang-unawa sa pagsunod ng direksiyon (direction);
3. Mapapalakas ang tiwala sa sarili;
4. Binabawasan ang stress.



Tuklasin

Alam mo bang maaaring gamitin ang laso, lubid, hula hoop, tela o scarf at bola sa pag-eehersisyo at paglalaro? Alam mo bang napapalakas nito ang ating katawan at napapatalas ang ating isipan sa paggamit nito sa iba'tibang direksiyon, lokasyon, planes at antas?

Ngayon ay subukin natin kung kaya mo bang gawin ang sumusunod na kilos sa ibaba habang inaawit ang “Lero-Leron Sinta”.

“Leron-Leron Sinta”

Leron-leron sinta

Buko ng papaya,

Dalay-dalay buslo,

Sisidlan ng bunga,

Pagdating sa dulo'y

Nabali ang sanga

Kapos kapalaran

Humanap ng iba

Source: Sinugbuhan et.al, *Worksheet/TG in MAPEH 3, PE*, Pasig: Rex Printing Company, INC, 2014, 13.

- a. Mag hula hoop sa sariling lugar at gawin ito sa loob ng labing-anim na bilang o 16 counts.
- b. Ilagay sa tagiliran o sideward position ang hula hoop/laso/lubid habang habang iniikot ito gamit ang iyong kanan o kaliwang kamay sa loob ng labing-anim na bilang.
- c. Ilagay o isuot ang hula hoop/laso/lubid sa leeg o baywang habang lumulundag hanggang sa makabuo ng walong bilang.
- d. Ulitin mula A hanggang C gawin ito sa sampung bilang.

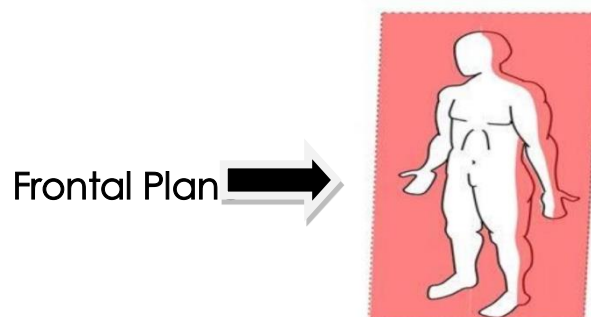


Suriin

Ang ating katawan ay may kakayahan na kumilos sa mas mahirap na espasyo o lugar tulad ng paliku-likong pathways o pahilis na daanan ng kilos o diagonal plane. Sa araling ito ay matutuhan mo ang wastong paggalaw sa iba't-ibang planes sa panahon ng paglalaro at pag-eehersisyo. May tatlong uri ng planes na tatalakayin at papaunlarin sa leksyong ito una ay ang frontal plane, pangalawa ay ang horizontal plane at ang pangatlo ay ang saggital plane.

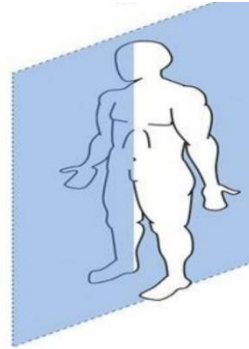
Ang mga kilos na iyong natutunan sa nakaraang leksyon ay mapapaunlad sa pamamagitan ng pagsasagawa nito sa tatlong uri ng planes. Ang mga non-locomotor at locomotor na kilos tulad ng paglakad, pagtakbo, paglukso-lukso at iba pa ay ang mga isinasagawang kilos sa nasabing planes.

1. Ang **frontal plane** ay ang imaginary division ng katawan sa patayong aksis nito o vertical axis sa harap at likod. Maaari tayong gumalaw nang pakanan-pakaliwa o sideways sa plane na ito. Ang mga kilos na ginagawa sa plane na ito ay pagtupi, pag-unat, jumping jack/s, half-knee bend, bending backward and forward, pagtakbo, jogging at iba pa.



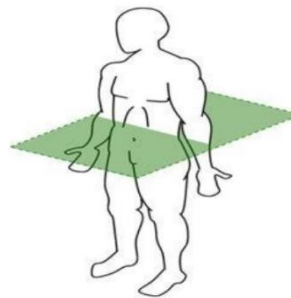
2. Ang **sagittal plane** ay ang imaginary division ng katawan sa patayong aksis o vertical axis nito sa kanan-kaliwa o pakanan-pakaliwa. Ang mga kilos na maaaring gawin sa plane na ito ay pag-unat ng baywang at leeg pakanan-pakaliwa, paglambayog ng paa pakanan-pakaliwa at iba pa.

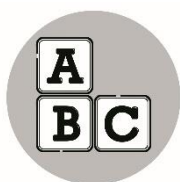
Sagittal plane



3. Ang **horizontal plane** ay ang imaginary division ug paghati ng katawan sa pahalang na aksis o horizontal axis nito sa ibabaw at ilalim ng katawan o top and bottom. Ang mga kilos na maaaring gawin sa plane na ito ay pag-ikot o rotation ng bahagi ng katawan tulad ng hip rotation o pag-ikot ng baywang sa tuwing ginagamit ang hula hoop sa paglalaro at pag-eehersisyo.

Horizontal plan





Pagyamanin

Gawain 1. Gawin ang sumusunod na kilos na isinasaad sa pangungusap sa loob ng labing walong bilang habang inaawit ang “Leron Leron Sinta”.

Pumili ng isang kagamitan na makikita sa inyong tahanan (hula hoop, lubid (rope), ribbon (laso), scarf o tela).

1. Ilagay ang hula hoop o ang napiling kagamitan sa iyong dalawang kamay sa paharap na posisyon o front position at paikutin ito sa loob ng labing anim na bilang.

Gawain 2. Gawin ang sumusunod na kilos na isinasaad sa pangungusap sa loob ng labing walong bilang habang inaawit ang “Up and down”.

1. Ilagay ang hula hoop o ang napiling kagamitan sa ibabaw ng iyong ulo, sa leeg, sa baywang o paa at paikutin ito sa loob ng labing anim na bilang.

Gawain 3. Gawin ang sumusunod na kilos na isinasaad sa pangungusap sa loob ng labing walong bilang habang inaawit ang “Jack at Jane”.

1. Ilagay ang hula hoop o ang napiling kagamitan sa iyong kanan o kaliwang kamay habang naka posisyon ang iyong kamay sa tagiliran o sideward position at paikutin o ilambayog ito sa loob ng labing anim na bilang.



Karagdagang Gawain

Panuto: Sumulat ng tatlong kilos non-locomotor o locomotor sa bawat plane na nakasulat sa ibaba at gawin ang mga kilos na ito sa loob ng walong bilang habang inaawit ang iyong paboritong awitin. Ilagay ang sagot sa sagutang papel.

A. Frontal Plane _____, _____, _____

B. Sagittal Plane _____, _____, _____

C. Horizontal Plane _____, _____, _____

Halina't Kumilos Tayo

Ang paggalaw sa ating sariling lugar o personal space at mas malawak na espasyo o general space ay mapapaunlad sapamamagitan ng pagsasagawa nito sa iba't-ibang direksyon, lebel o level, pathway o disenyo ng pagtutuunan ng kilos at planes o uri ng daanan ng kilos.

Sa araling ito ay gagamit tayo ng bola upang mas mapalawak pa ang inyong kaalaman at kakayahan sa mga kilos na inyong natutuhan.

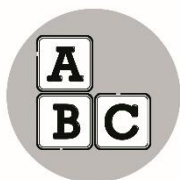
Ang paggalaw gamit ang mga kagamitan tulad ng hula hoop, rope o lubid scarf o tela at bola o **ball rhythmic routines** ay isa sa mainam nagawain upang mapanatili hindi lamang ang lakas o liksi ng ating katawan kundi pati narin ang ating balanse (**balance**), kaalaman sa lokasyon (**location**), direksiyon (**direction**), disenyo o pattern , (**pathways**) at uri ng daanan o (**planes**) na mahahalagang sangkap upang maisagawa nang maayos ang kilos. Ito rin ay mahalaga sa paglalaro upang magkaroon ng matiwasay at ligtas na libangan. Kaya naman nararapat lamang na matutunan natin at maiugnay ang ating kaalaman sa paggalaw gamit ang bola o ball rhythmic routines.



Balikan

Panuto: Iguhit ang bilog ● kung ang isinasaad sa pangungusap ay tama at iguhit naman ang tatsulok ▲ kung ito ay hindi wasto. Gawin ito sa iyong sagutang papel.

1. _____ Ang sagittal plane ay ang imaginary division ng katawan sa patayong aksis o vertical axis nito sa kanan-kaliwa o pakanan-pakaliwa.
2. _____ Si Maria ay mahilig sa paglalaro ng hula hoop at pinapaikot niya ito sa baywang sa panahon ng paglalaro at pag-eehersisyo. Ang paggamit ng hula hoop ay isang kilos na nakapaloob sa frontal plane.
3. _____ Ang jogging ay isang kilos na maaaring gawin sa sagittal plane.
4. _____ Ang frontal plane ay ang imaginary division ug paghati ng katawan sa pahalang na aksis o horizontal axis nito sa ibabaw at ilalim ng katawan o top and bottom.
5. _____ Ang pag-ikot ng baywang o paggamit ng hula hoop panahon sa paglalaro at pag-eehersisyo ay nakapaloob sa horizontal plane.



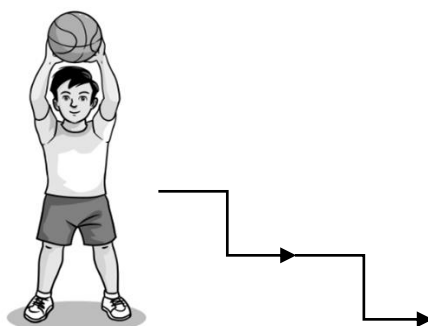
Pagyamanin

Gawain 1. Gawin ang mga sumusunod na kilos na isinasaad sa pangungusap sa loob ng labing-anim na bilang.

1. Lumuhod o itupi ang kanang tuhod at ilagay ang bola sa harapan o forward direction.



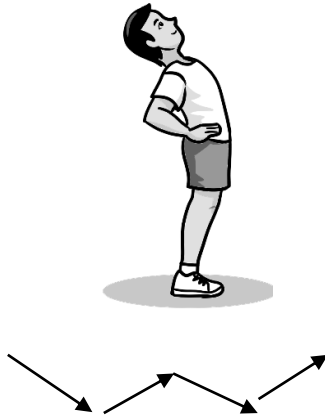
2. Tumayo ng matuwid at ilagay ang bola sa mataas na lebel ng katawan at tumakbo sa paliku-likong daanan o zigzag pathway.



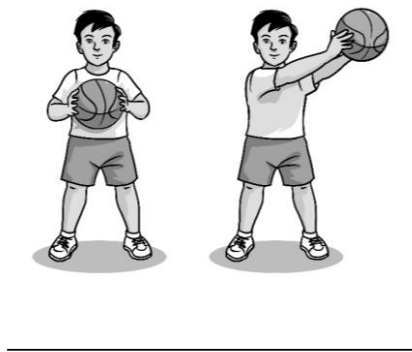
3. Tumayo sa matuwid na daanan o straight line at ilagay ang bola sa kanang bahagi ng katawan habang ititutupi ang baywang paabante at paatras.



4. Ang bata ay nakatayo sa paliku-likong disenyo o pattern na linya habang inuunat ang katawan patalikod.



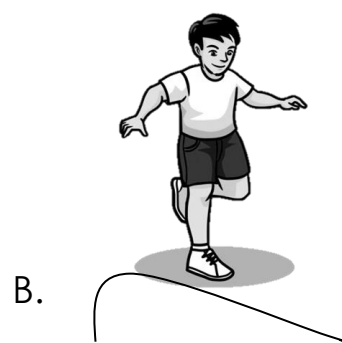
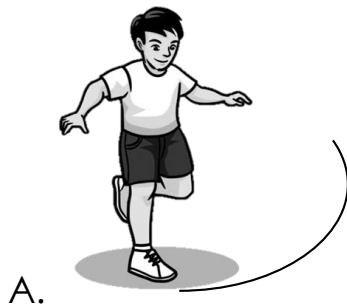
5. Tumayo sa tuwid na linya o straight pathway at ilambayog ang bola mula harap pakanan o pakaliwa habang lumalakad sa katamtamang antas ng katawan.



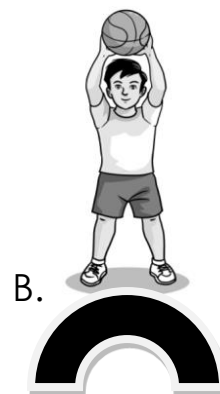
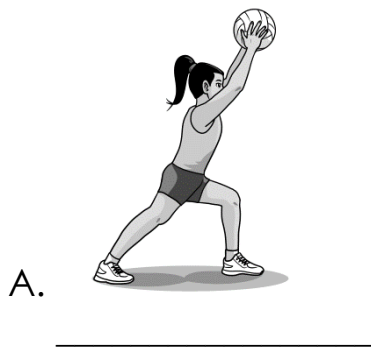
Gawain 2. Basahin nang maayos ang mga tanong at piliin ang titik ng tamang sagot. Gawin ang napiling sagot sa loob ng walong bilang.

1. Ang mga kilos sa general space o kilos locomotor ay maaaring gawin sa sumusunod na pagtutuunan ng kilos maliban sa isa.
 - a. Pagdulas sa diagonal plane o pahilis na daanan
 - b. Paglambayog sa paharap at paatras sa tuwid na linya
 - c. Paglukso-lukso sa pakurbadang linya o curve pathway.

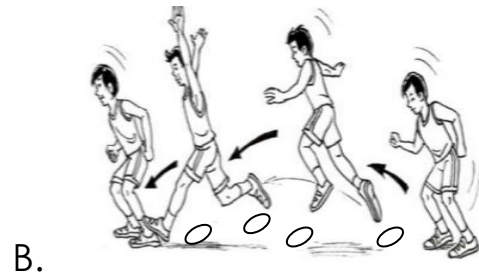
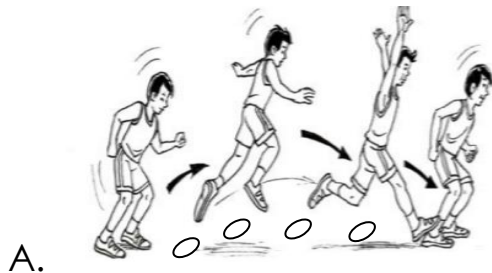
2. Alin sa mga sumusunod na kilos ang mainam gawin sa patag na daanan o horizontal plane?
- Paglakad
 - Pagpadulas
 - Pag-iskape
3. Alin sa dalawang larawan ang nagpapakita ng paglukso sa pakurbadang linya o curve line habang ang kamay ay nasa gilid o sideward position.



4. Ang babae ay mabagal na naglalakad paakyat sa tuwid na daanan habang hawak ang bola sa mataas na bahagi ng katawan.



5. Si Pedro nagpalukso-lukso pakanan upang hindi niya maapakan ang mga itlog.





Isaisip

Ang mga kilos na non-locomotor at locomotor sa ating sariling lugar o mas malawak na espasyo ay maaaring mapapaunlad sa pagsasagwa nito sa iba't-ibang direction, levels, pathways and planes. Mapapalawak din natin ang ating kaalaman sa mga aspetong ito sapamamagitan ng pagamit ng iba't-ibang kagamitan tulad ng hoop, lubid, tela at bola o tinatwag nating ball rhythmic routines na kung saan ang mga kagamitang ito ay nagiging instrumento upang pagyamanin pa ang iyong kakayahan sa pagsagawa ng mga kilos sa panahon ng pag-eehersisyo at paglalaro. Ang ball rhythmic o ang paggalaw gamit ang bola o iba pang kagamitan tulad ng lubid o hula hoop ay nakapagpapabuti din sa pagproseso ng ating utak sa pag-unawa sa mga sumusunod:

- **Lokasyon** (location) na tumutukoy sa kinalalalagyan ng isang bagay; sa likod, harap, ilalim o ibabaw.
- **Direksyon** (direction) na tumutukoy sa galaw o kilos kung ito pa ay pataas, pababa, paabante/paatras at pakanan o pakaliwa.
- **Antas** (level) na tumutukoy sa kaugnayan ng katawan sa sahig at sa ibabaw nito kung ito ay mataas, mababa o katamtaman lamang
- **Pathways** na tumutukoy sa disenyo o pattern na pagtutuunan ng kilos maaaring ito ay pahalang o horizontal plane o pahilis o diagonal plane.
- **Planes** na tumutukoy sa pantay, pabilog, patayo o pahalang na pinagtutuonan ng kilos o galaw.



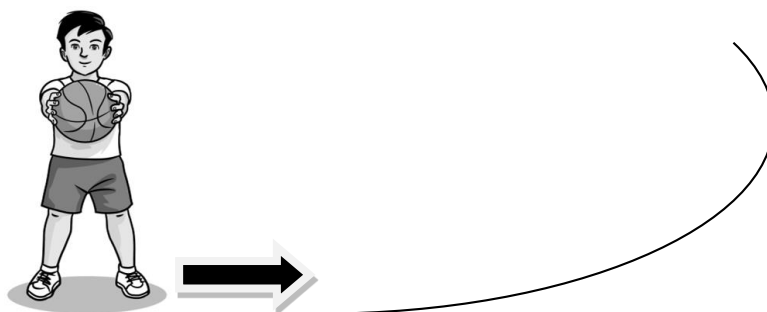
Isagawa

Gawain A. Gawin ang mga kilos sa ibaba habang inaawit ang kantang “Leron Leron Sinta”.

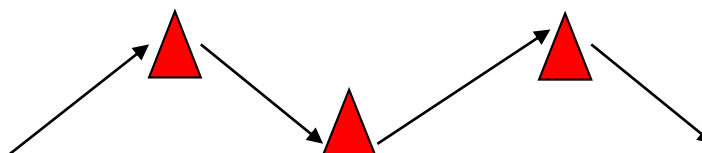
- A. Ilagay ang bola sa ibabaw ng ulo habang tumatako sa matuwid na daanan o straight line. Gawin ito sa loob ng walong bilang



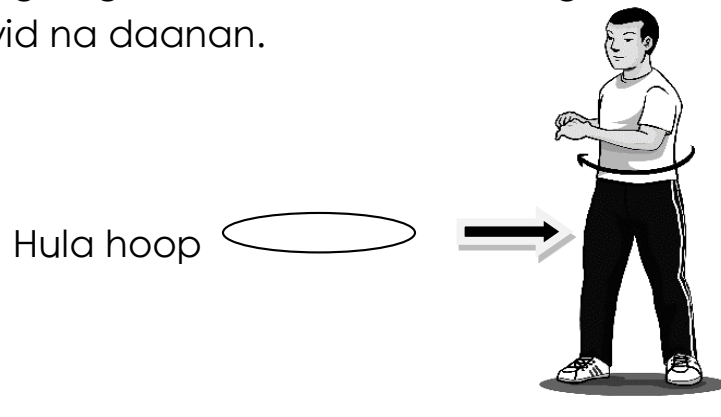
- B. Tumakbo sa pakurbadang daanan o curve line habang ang bola ay nasa harapan o forward direction. Gawin ito sa loob ng walong bilang.



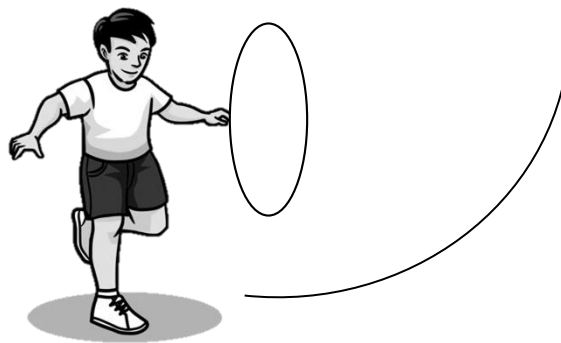
- C. Magdribble o ipalundag ang bola habang tumatakbo sa paliku-likong linya o zigzag pathway. Maaaring ipakita sa paglundag o pagdribble ang tatlong antas o level ng kilos; mababa, katamtaman at mataas na antas. Gawin ito sa walong bilang hanggang makabalik sa posisyon.



D. Kumuha ng hula hoop at paikutin ito sa iyong baywang habang naglalakad sa katamtamang antas ng katawan sa tuwid na daanan.



E. Mag-iskape habang pinapaikot ang lubid o rope/ hula hoop sa kanan/kaliwang kamay habang tinatahak ang pakurbadang daanan sa katamtamang bilis o speed.



F. Ulitin ang mga kilos mula A hanggang D.

Gawain B. Gawain B. Ilarawan ang iyong ginawang kilos sa pamamagitan ng paglagay ng tsek (/) sa tamang hanay na nagpapakita ng antas ng kaayusan sa paggawa ng kilos. Gawin ito sa sagutang papel.

Abilidad/Kilos	Antas nang Paggawa				
	5	4	3	2	1
1. Pagtakbo sa twid na linya					
2. Pagtakbo sa Kurbadang linya					
3. Pagdribble sa tatlong lebel					
4. Paggamit ng hula hoop					
5. Pag-iskape gamit ang hula hoop					

Napapaunlad ng araling ito ang ating kakayahan sa pag-unawa ng mga gawain sa iba't ibang lokasyon, direksiyon, antas o lebel, pathways at planes o dadaanan ng kilos na nakatutulong naman sa pagpapaunlad ng ating isipan sa pagkakaroon ng tamang koordinasyon ng bawat parte ng ating katawan sa ating mga ginawang kilos o galaw.

Ang paglalaro at pag-eehersisyo ay susi tungo sa pagkakaroon at pagpapanatili ng malakas at malusog na pangangatawan. Ating pakatandaan na ang batang matalino ay batang malusog at masigla kaya maglaro at mag-ehersisyo habang bata pa.



Tayahin

Panuto: Isulat ang **TAMA** kung ang sinalunnguhitang salita ay wasto at naaayon sa isinasaad ng kilos sa larawan. Isulat naman ang tamang sagot kung ito ay mali. Isulat ang sagot sa malinis na papel.

1. Ang pag-ikot ng baywang o paggamit ng hula hoop panahon sa paglalaro at pag-eehersisyo ay nakapaloob sa horizontal plane.
2. Si Juan ay mahilig sa jumping jack/s sa panahon ng paglalaro at pag-eehersisyo. Ang jumping jacks ay isang kilos na nakapaloob sa frontal plane.
3. Ang pagtakbo ay isang kilos na maaaring gawin sa sagittal plane.
4. Ang horizontal plane ay ang imaginary division ug paghati ng katawan sa pahalang na aksis o horizontal axis nito sa ibabaw at ilalim ng katawan o top and bottom.
5. Ang sagittal plane ay ang imaginary division ng katawan sa patayong aksis o vertical axis nito sa kanan-kaliwa o pakanan-pakaliwa.



Susi saPagwawasto

Aralin 1

Subukin 1. Horizontal plane 2. Frontal plane 3. Pag-unat ng baywang 4. Horizontal plane 5. Sagittal plane	Balikin 1. ✓ 2. X 3. ✓ 4. X 5. ✓	Karagdagang Gawain 1. pahalang 2. diagonal 3. pahilis 4. pahalang 5. diagonal
--	---	--

Aralin 2

Balikin 6. ○ 7. ○ 8. △ 9. ○ 10. ○	Pagyamanin 11. A 12. B 13. B 14. B 15. A	Pagyamanin 6. B 7. A 8. A 9. A 10. A	Tayahin 6. TAMA 7. TAMA 8. Frontal plane 9. TAMA 10. TAMA
--	---	---	--

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 Educ. and Health* (pp.256-261) Rex Printing Company, INC. Quezon City, Philippines.

BBC et al. (2020) *Planes and Axes-Movement Analysis* Volume 21, Issue 1.

Retreived from <http://bbc.co.uk.com> December 9, 2020 Copyright by BBC 2020 on January 5, 2018

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