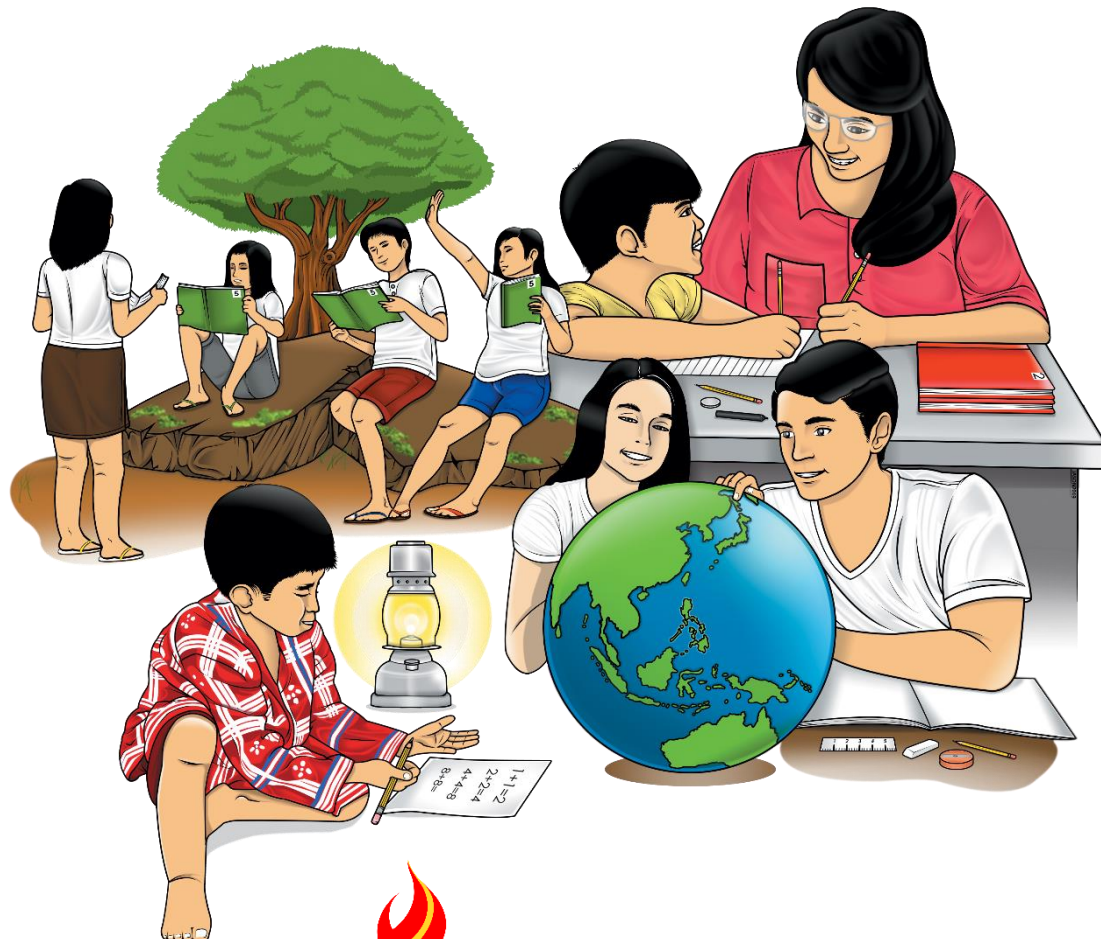


Physical Education

Ikaapat na Markahan – Modyul 1: Kilos Lokomotor at Kilos di- Lokomotor



Physical Education – Ikatlong Baitang
Alternative Delivery Mode
Ikaapat na Markahan – Modyul 1: Kilos Lokomotor at Kilos di-Lokomotor
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: Mari Pilar S. Caro

Editor: Elsie E. Gagabe

Tagasuri: Marciano G. Canillas, Romeo A. Mamac, Christopher U. Gonzales

Tagaguhit: Laurel K. Roa

Tagalapat: Angelica M. Mendoza

Tagapamahala: Evelyn R. Fetalvero

Reynaldo M. Guillena

Janette G. Veloso

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

Ikaapat na Markahan – Modyul 1:
Kilos Lokomotor at Kilos di-
Lokomotor

Paunang Salita

Para sa tagapagdaloy:

Malugod na pagtanggap sa asignaturang (Physical Education- Ikatlong Baitang) ng Alternative Delivery Mode (ADM) Modyul para sa araling **Kilos Lokomotor at Kilos di-Lokomotor!**

Ang modyul na ito ay pinagtulungang dinisenyo, nilinang at sinuri ng mga edukador mula sa pampubliko at pampribadong institusyon upang gabayan ka, ang gurong tagapagdaloy upang matulungang makamit ng mag-aaral ang pamantayang itinakda ng Kurikulum ng K to12 habang kanilang pinanagumpayan ang pansarili, panlipunan at pang-ekonomikong hamon sa pag-aaral.

Ang tulong-aral na ito ay umaasang makauugnay ang mag-aaral sa mapatnubay at malayang pagkatuto na mga gawain ayon sa kanilang kakayahan, bilis at oras. Naglalayon din itong matulungan ang mag-aaral upang makamit ang mga kasanayang pan-21 siglo habang isinasaalang-alang ang kanilang mga pangangailangan at kalagayan.

Bilang karagdagan sa materyal ng pangunahing teksto, makikita ninyo ang kahong ito sa pinakakatawan ng modyul:



Mga Tala para sa Guro

Ito'y naglalaman ng mga paalala, panulong o estratehiyang magagamit sa paggabay sa mag-aaral.

Bilang tagapagdaloy, inaasahang bibigyan mo ng paunang kaalaman ang mag-aaral kung paano gamitin ang modyul na ito. Kinakailangan ding subaybayan at itala ang pag-unlad nila habang hinahayaan silang pamahalaan ang kanilang sariling pagkatuto. Bukod dito, inaasahan mula sa iyo na higit pang

hikayatin at gabayan ang mag-aaral habang isinasagawa ang mga gawaing nakapaloob sa modyul.

Para sa mag-aaral:

Malugod na pagtanggap sa Physical Education – Ikatlong Baitang) ng Alternative Delivery Mode (ADM) Modyul ukol sa **Kilos Lokomotor at Kilos di-Lokomotor!**

Ang modyul na ito ay ginawa bilang tugon sa iyong pangangailangan. Layunin nitong matulungan ka sa iyong pag-aaral habang wala ka sa loob ng silid-aralan. Hangad din nitong madulutan ka ng mga makabuluhang oportunidad sa pagkatuto.

Ang modyul na ito ay may mga bahagi at icon na dapat mong maunawaan.



Alamin

Sa bahaging ito, malalaman mo ang mga dapat mong matutuhan sa modyul.



Subukin

Sa pagsusulit na ito, makikita natin kung ano na ang kaalaman mo sa aralin ng modyul. Kung nakuha mo ang lahat ng tamang sagot (100%), maaari mong laktawan ang bahaging ito ng modyul.



Balikan

Ito ay maikling pagsasanay o balik-aral upang matulungan kang maiugnay ang kasalukuyang aralin sa naunang leksyon.



Tuklasin

Sa bahaging ito, ang bagong aralin ay ipakikilala sa iyo sa maraming paraan tulad ng isang kuwento, awitin, tula, pambukas na suliranin, gawain o isang sitwasyon.



Suriin

Sa seksyong ito, bibigyan ka ng maikling pagtalakay sa aralin. Layunin nitong matulungan kang maunawaan ang bagong konsepto at mga kasanayan.



Pagyamanin

Binubuo ito ng mga gawaing para sa mapatnubay at malayang pagsasanay upang mapagtibay ang iyong pang-unawa at mga kasanayan sa paksa. Maaari mong iwasto ang mga sagot mo sa pagsasanay gamit ang susi sa pagwawasto sa huling bahagi ng modyul.



Isaisip

Naglalaman ito ng mga katanungan o pupunan ang patlang ng pangungusap o talata upang maproseso kung anong natutuhan mo mula sa aralin.



Isagawa

Ito ay naglalaman ng gawaing makatutulong sa iyo upang maisalin ang bagong kaalaman o kasanayan sa tunay na sitwasyon o realidad ng buhay.



Tayahin

Ito ay gawain na naglalayong matasa o masukat ang antas ng pagkatuto sa pagkamit ng natutuhang kompetensi.



Karagdagang Gawain

Sa bahaging ito, may ibibigay sa iyong panibagong gawain upang pagyamanin ang iyong kaalaman o kasanayan sa natutuhang aralin.



Susi sa Pagwawasto

Naglalaman ito ng mga tamang sagot sa lahat ng mga gawain sa modyul.

Sa katapusan ng modyul na ito, makikita mo rin ang:

Sanggunian

Ito ang talaan ng lahat ng pinagkuhanan sa paglikha o paglinang ng modyul na ito.

Ang sumusunod ay mahahalagang paalala sa paggamit ng modyul na ito:

1. Gamitin ang modyul nang may pag-iingat. Huwag lalagyan ng anumang marka o sulat ang anumang bahagi ng modyul. Gumamit ng hiwalay na papel sa pagsagot sa mga pagsasanay.
2. Huwag kalimutang sagutin ang *Subukin* bago lumipat sa iba pang gawaing napapaloob sa modyul.
3. Basahing mabuti ang mga panuto bago gawin ang bawat pagsasanay.
4. Obserbahan ang katapatan at integridad sa pagsasagawa ng mga gawain at sa pagwawasto ng mga kasagutan.
5. Tapusin ang kasalukuyang gawain bago pumunta sa iba pang pagsasanay.
6. Pakibalik ang modyul na ito sa iyong guro o tagapagdaloy kung tapos nang sagutin lahat ng pagsasanay.

Kung sakaling ikaw ay mahirapang sagutin ang mga gawain sa modyul na ito, huwag mag-aalinlangang konsultahin ang

inyong guro o tagapagdaloy. Maaari ka rin humingi ng tulong kay nanay o tatay, o sa nakatatanda mong kapatid o sino man sa iyong mga kasama sa bahay na mas nakatatanda sa iyo. Laging itanim sa iyong isipang hindi ka nag-iisa.

Umaasa kami, sa pamamagitan ng modyul na ito, makararanas ka ng makahulugang pagkatuto at makakakuha ka ng malalim na pang-unawa sa kaugnay na mga kompetensi. Kaya mo ito!



Alamin

Ang modyul na ito ay dinesenyo at isinulat upang matulungan kang alamin ang mga kilos lokomotor at kilos di-lokomotor. Saklaw ng modyul na ito ang mga kilos na magagamit sa pang-araw-araw na gawain at iba't ibang sitwasyon. Ang mga aralin ng modyul na ito ay ang mga kilos o galaw ng katawan ayon sa angkop at lawak ng lugar. Ito ay inayos at ibinatay sa mga bagay na dapat mong matutunan.

Ang modyul ay nahahati sa dalawang aralin:

- Aralin 1 – Kilos Lokomotor
- Aralin 2 – Kilos Di-Lokomotor

Sa pagtatapos ng modyul na ito, inaasahang:

1. Nakikilahok sa iba't ibang aktibidad sa paggalaw na kinasasangkutan ng tao, bagay, musika, at kapaligiran **(PE3BM-IV-a-b-20)**;
2. Naipakikita ang kasanayan sa paggalaw bilang tugon sa tunog at musika **(PE3MS-IV-a-h-1)**; at
3. Nakikibahagi sa masaya at kasiya-siyang pisikal na paggalaw **(PE3PF-IV-a-h-2)**.

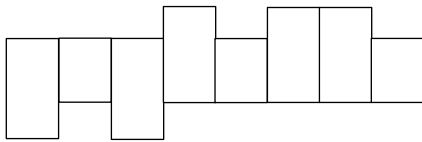


Subukin

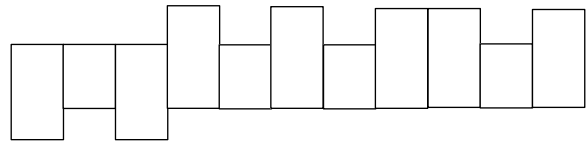
Kilalanin at sundin ang kilos na makikita sa bawat larawan at iayos ang mga titik na nasa loob ng kahon upang mabuo ang nakatagong salita. Isulat sa sagutang papel ang tamang sagot.



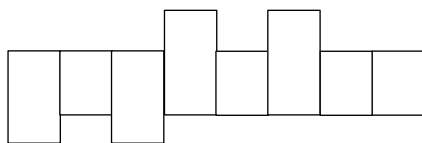
bopagkat



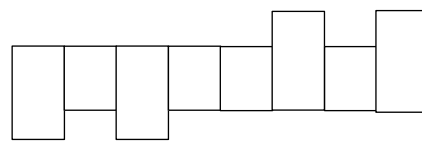
totbagapluk



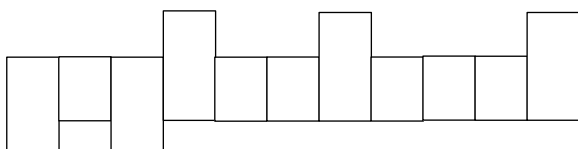
gapnotal



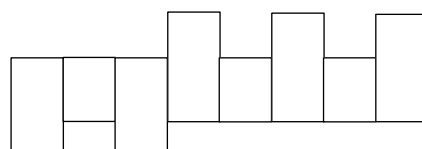
tokig-ap



pagnakditir



kadlagap



Aralin

1

Kilos Lokomotor

Ang kilos lokomotor ay ang mga kilos na isinasagawa sa pangkalahatang espasyo o sa pag-alis sa lugar na iyong kinatatayuan. Ilan sa mga kilos na ito ay ang paglakad, pagtakbo, paglundag, pagpapadulas, pagkandirit, at pagmartsa.



Balikan

Kilalanin ang mga kilos na nakasulat sa loob ng ulap at tukuyin kung alin sa mga ito ang kilos lokomotor. Isulat ang iyong sagot sa sagutang papel.

pag-upo

pagtakbo

pag-awit

paglakad

paghiga

pagtalon

pagkandirit

pagpapadulas



Mga Tala para sa Guro

Paalalahanan ang mga mag-aaral na maging mahinahon at maingat sa pagsasagawa ng mga Gawain upang maiwasan ang anumang sakuna na maaaring makapagdudulot ng masamang epekto sa kanilang katawan. Panatilihin laging handa sa bawat gawain.

Higit sa lahat paalalahanan ang mga mag-aaral na maging tapat sa pagsasagawa sa iba't ibang gawain sa araling ito.



Tuklasin



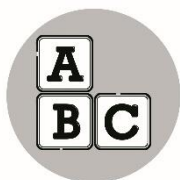
Ang pag-aaral ng mga kasanayang kilos lokomotor ay nangangailangan ng maingat at nakaplanong panuto. Ang pagsasanay at maagang pagwawasto ng mga mali ay makatutulong sa iyo upang mapag-aralan ang iyong sariling gawa.

1. **Pagkandirit** - ay isinasagawa gamit ang isang paa lamang, maaaring kanan o kaliwang paa. Ito ay nangangailanagn ng lakas at **balance** upang maiwasan ang pagkatumba. Ang pagkandirit ay maaaring mabilis o mabagal depende sa kung paano gustong gawin. Sa Ingles ito ay **hop**.
2. **Paglakad** - ay isang kilos na ginagamit sa paglipat ng lugar. Ito ay parang ginagamitan ng konting bigat ng katawan. Maaaring ang paglalakad ay maisasagawa sa iba't ibang direksiyon, pasulong, paikot, o paurong.
3. **Pagtalon** - ay ang pag-angat gamit ang isa o dalawang paa at paglapag ng dalawang paa sa sahig. Ito ay maaaring gawin sa direksiyon na pasulong, pakanan, pakaliwa, o paurong.
4. **Pagpapadulas** - ay ang pagdausdos ng kanan o ng kaliwang paa.
5. **Pagtakbo** - ito ay ang agresibong paglakad na ginagamitan ng paa.



Suriin

Ang mga kilos lokomotor tulad ng paglakad, paglundag, pagtakbo, pagpapadulas, pagkandirit, at pagmartsa ay nakatutulong upang mapaunlad ang pisikal na kasanayan sa pamamagitan ng pagsasanay ng kilos ng katawan sa pangkalahatang espasyo.



Pagyamanin

Kasabay ang isang masayang awitin, patugtugin ito at gawin ang mga kilos lokomotor na nakasulat sa ibaba. Lagyan ng tsek (/) ang kahon na aayon sa iyong ginawa. Isulat ang iyong sagot sa sagutang papel.



1. pagtalon



2. paglakad



3. pagtakbo



4. pagpapadulas



5. pagkandirit

	Oo	Hindi
1. Naisagawa ko nang wasto ang sumusunod na kilos lokomotor: a. Pagtalon b. Paglakad c. Pagtakbo d. Pagpapadulas e. Pagkandirit		
2. Nasisiyahan habang ginagawa ang mga kilos lokomotor.		



Isaisip

Sagutin ang sumusunod na tanong. Isulat sa sagutang papel ang tamang sagot.

1. Ano ang kilos lokomotor?

2. Ano-ano ang mga kilos lokomotor?

3. Ano ang magandang naidudulot ng pagsasanay ng mga kilos lokomotor sa ating katawan?



Isagawa

Basahin at sundin ang mga panuto sa pagsagawa ng kilos lokomotor kasabay ang isang awitin. Lagyan nang marka ang iyong ginawa. Isulat ito sa sagutang papel. (Paalala: Maging maingat sa pagsasagawa ng kilos at siguraduhing ligtas ang lugar na gagamitin.)

1. Pagpapadulas

- Ipadulas ang kanang paa (magbilang ng 1-5)
- Gawin ulit ito ngunit sa kaliwang paa naman (magbilang ulit ng 1-5)

2. Pagtalon

- Lumundag pakanan
- Gawin ulit ngunit sa kaliwa naman
- Paurong
- Pasulong

3. Paglakad

- Lumakad nang mabagal pasulong (5 hakbang)
- Lumakad nang mabagal paurong (5 hakbang)
- Lumakad nang mabilis pakanan (10 hakbang)

4. Pagkandirit

- Pakanan (dalawang beses)
- Sa kaliwa naman (dalawang beses)

Pagmamarka:

	Oo	Hindi
1. Nasunod ang hakbang nang wasto na may tiwala sa sarili.		
2. Iiginalaw ang katawan ayon sa ritmo ng musika.		
3. Nasiyahan habang ginagawa ang mga kilos		

Aralin 2

Kilos Di-Lokomotor

Kumusta ang iyong mga ginawang kasanayan sa unang aralin? Nasiyahan ka ba? Sa araling ito, makikilala mo ang mga kilos di-lokomotor at ang mga halimbawa nito.



Balikan

Ating kilalanin ang mga kilos lokomotor na ating napag-aralan sa unang aralin. Pagtambalin ang hanay A at hanay B. Isulat ang titik ng tamang sagot sa sagutang papel.

Hanay A

Hanay B

_____ 1.



A. pagkandirit

_____ 2.



B. pagtakbo

_____ 3.



C. pagpapadulas

_____ 4.



D. pagtalon

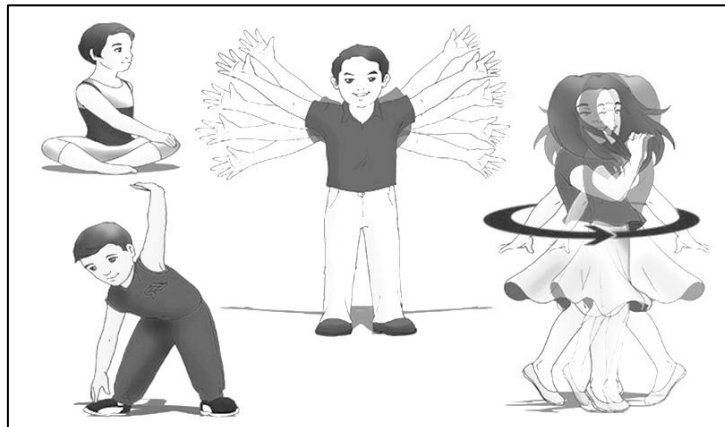
_____ 5.



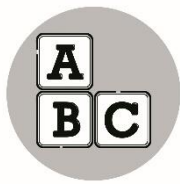
E. paglakad



Suriin



Ang mga **kilos di-lokomotor** ay ang mga kilos na naisasagawa nang hindi umaalis sa kinatatayuan o lugar. Maaari mo itong gawin sa kahit anong bahagi ng iyong katawan. Ang pagbaluktot, pagyuko, pag-ikot, pagtingala, pagyugyog, pag-ikot ng mga bisig, at pag-unat ay ang mga halimbawa ng kilos di-lokomotor. Nakatutulong ang mga kilos na ito upang mapaunlad ang pisikal na kasanayan sa pamamagitan ng pagsasanay ng kilos ng katawan na hindi umaalis sa kinatatayuang lugar.



Pagyamanin

Gawin ang mga kilos di-lokomotor na makikita sa ibaba at sundin ang panuto. Isulat ang iyong sagot sa sagutang papel.

Mga Kilos Di-Lokomotor	Panuto
1. Pag-ikot 	• Umikot pakanan • Umikot pakaliwa
2. Pagbaluktot 	• Ibaluktot ang katawan, kanan at kaliwa (bumilang ng 5)

3. Pag-unat 	• Umupo at iunat ang katawan at kamay (gawin ito sa magkabilang bahagi)
4. Pag-ikot ng mga bisig 	• Iikot ang mga bisig, sa direksyong harapan (limang bilang) at likuran (limang bilang)

	Oo	Hindi
1. Naisagawa ko nang wasto ang sumusunod na kilos di-lokomotor: a. Pag-ikot b. Pagbaluktot c. Pag-unat d. Pag-ikot ng mga bisig		
2. Nasisiyahan habang ginagawa ang mga kilos di-lokomotor.		



Isaisip

Basahin at sagutin ang mga tanong. Isulat ang iyong sagot sa sagutang papel.

1. Ano ang kilos di-lokomotor?

2. Ano-ano ang kilos di-lokomotor?

3. Ano ang magandang naidudulot ng pagsasanay ng mga kilos di-lokomotor sa ating katawan?



Isagawa

Kasabay ang isang tugtugin, gamitin ang iba't ibang kilos di-lokomotor upang makabuo ng isang sayaw. Maaari mong yayain ang iyong kapatid o magulang sa gawaing ito. Pagkatapos ay sagutin ang mga katanungan batay sa iyong ginawa. Gawin ito sa sagutang papel.

Mga Tanong:

1. Ano ang pamagat ng tugtugin o awitin ang iyong ginamit sa pagsayaw?

2. Sino o sino-sino ang iyong kasama sa pagsasayaw?

3. Nasiyahan ka ba habang ito ay iyong ginagawa?

4. Nakasunod ka ba sa ritmo ng musika habang ito ay ginagawa?



Tayahin

Isagawa nang wasto ang mga kilos di-lokomotor na makikita sa bawat larawan at lagyan ng tsek (/) ang hanay na susukat sa iyong ginawa. Isulat ang iyong sagot sa sagutang papel.

1. Pag-unat	2. Pagbaluktot	3. Pag-ikot	4. Pag-ikot ng mga bisig
			

	Oo	Hindi	Katamtaman Lamang
Naisagawa ang kilos di-lokomotor nang tama			
Nasiyahan habang ginagawa ang iba't ibang kilos			



Karagdagang Gawain

Hanapin ang mga salitang nakasulat sa ibaba na may kinalaman sa aralin. Isulat ang iyong sagot sa sagutang papel.

p	l	p	a	k	i	l	o	s	p
a	a	a	a	a	s	s	r	a	a
g	g	g	p	g	a	a	d	d	g
p	t	s	a	a	l	s	e	r	b
a	v	a	g	n	o	a	r	t	a
p	b	s	k	a	p	a	k	t	l
a	g	a	a	p	i	k	o	b	u
d	y	n	n	a	i	a	p	t	k
u	u	a	d	n	l	r	o	g	t
l	d	y	i	k	o	b	p	n	o
a	a	h	r	o	k	w	a	h	t
s	l	b	i	a	o	q	g	y	g
t	d	r	t	a	m	b	l	j	t
b	t	g	n	l	o	t	a	m	y
o	a	t	g	i	t	g	k	b	h
p	u	y	t	r	o	u	a	g	n
i	p	a	k	l	r	i	d	o	g
m	p	a	g	l	u	n	d	a	g

pagbaluktot

lokomotor

pagsasanay

paglundag

pagpapadulas

kilos

pagkandirit

pagtakbo

paglakad

Sanggunian

Asildo, V.V., Peña, R.B., Santos, G.V., Bonocan, M.E., Sepe, U.A., Jito, M.J., Crisostomo, L.G., Mahinay, V.T., Meneses Jr., S.F. (Unang Edisyon 2014 Muling Limbag 2016) Music, Art, Physical Education and Health- Ikatlong Baitang (Kagamitan ng Mag-aaral)

<https://www.scribd.com.ph> (2007) Principles of Teaching I' Ed.
From Books.google.com.ph

<https://brainly.ph/ciazcasuayon>.Virtuoso

<https://brainly.ph/nikesyyyy>.Helping Hand

<https://books.google.com.ph> Likha at Musika 2'2004 Ed.

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