

2

PHYSICAL EDUCATION

Una nga Kwartar – Modyul 2 :
Porma ug Lihok sa Lawas



MAPEH (PHYSICAL EDUCATION) – Ikaduha nga Grado
Alternative Delivery Mode
Una nga Kwartar – Modyul 2 : Porma ug Lihok sa Lawas
Unang Edisyon, 2020

Batas Republika 8293, Seksiyon 176 naga ingon nga dili mahimong makaangkon og katungod sa copyright sa bisan unsa nga tagsulat ang gobyerno sa Pilipinas. Bisan pa man, kinahanglan una ang pagtugot sa ahensya sa gobyerno nga nagpatuman sa tagsulat kung kini mahimong pagkakitaan. Apil sa mga pwede nga buhaton sa maong ahensya ang pagtakda sa mahimong bayad.

Ang mga tagsulat sa (istorya, basahon, balak, kanta, hulagway, ngalan sa produkto o brand name, tatak o trademark, salida sa telebisyon, pelikula, atbp.) nga ginamit niini nga modyul nagpanag-iya sa copyright nianang mga gihisgutan. Pangingkamutan nga matultulan sila para makuha ang ilang pagtugot sa paggamit sa mao nga mga materyales. Wala giangkon sa mga nagmantala ug sa nagsulat ang katungod isip tag-iya niini. Ang unsa man nga gamit gawas niining modyul, kinahanglan ang pagtugot gikan sa orihinal nga pagsulat.

Walay bisan unsa nga bahin o parte niining materyales ang mahimong kopyahon o ipatik sa unsa man nga pamaagi nga walay pagtugot sa departamento.

Inilathala ng Kagawaran ng Edukasyon
Kalihim: Leonor Magtolis Briones
Pangalawang Kalihim: Diosdado M. San Antonio

Bumuo sa Pagsusulat ng Modyul

Manunulat: Mary Jane G. Murillo & Jasmin S. Araneta

Editor: Rebecca A. Caytuna & Gina G. Abregana

Tagasuri: Amalia B. Lituañas

Tagaguhit: Maria Victoria S. Galupo

Tagalapat: Feljane G. Tagupa

Tagapamahala: Edgardo V. Abanel, CESO V, Schools Division Superintendent

Lanila M. Palapar, Ph.D., Asst. Schools Division Superintendent

Dr. Emelia G. Aclan, CID Chief

Dr. Linda D. Saab, Division EPS-LRMS

Roselyn L. Jurial, EPS (Science), ADM Coordinator

Inilimbag sa Pilipinas ng Sangay ng Camiguin

Department of Education –Region X

Office Address : B, Aranas St., Poblacion, Mambajao, Camiguin

Website : www.depedcamiguin.com

E-mail Address : depedcamiguin@gmail.com, camiguin@deped.gov.ph

2

PHYSICAL EDUCATION

**Una nga Kwartar – Modyul 2:
Porma ug Lihok sa Lawas**

Pasiuna nga Mensahe

Para sa Magtutudlo:

Kumusta, malipayong paggamit niining **PHYSICAL EDUCATION- Ikaduha nga Grado** Alternative Delivery Mode (ADM) Module sa **(Porma ug Lihok sa Lawas, Ikatulo ug Ikaupat nga Semana)**

Kini nga Module nadesinyo, naugmad ug nasusi sa pagtinabangay sa mga magtutudlo nga gikan sa pampublikong institusyon para sa pagtabang kanimo nga makab-ot ang sumbanan nga gitakda sa K to 12 Curriculum samtang ilang gibuntog ang mga babag nga adunay kalabutan sa personal, social, ug economic nga mga sitwasyon sa ilang pag-eskwela.

Kining kapanguhaan sa pagkat-on o learning resource gilauman nga makapadasig sa magtutuoan o bata nga mobuhat sa mga giniyahan ug gawasnong buluhaton sa iyang kaugalingon nga lihoc ug panahon. Dugang pa, ang katuyuan usab niini mao ang pagtabang sa magtutuoan o bata nga makakuha sa mga gikinahanglan nga kahanas niining atong panahon karon sa ika- 21 nga siglo samtang gitagaan usab og konsiderasyon ang ilang mga panginahanglan og sitwasyon.

Isip dugang nga materyales sa nag-unang teksto, makita ninyo kini nga kahon sa kinatibuk-an sa modyul.



Mga Minugbo nga Sulat sa Magtutudlo

Kini nga modyul gamiton aron makab-ot niini ang kahanas sa leksyon mahitungod sa pagdesinyo ug paglatid.





Isip magtutudlo, ikaw ang gilauman nga maghatag sa magtutuon o bata kung unsaon paggamit niini nga Modyul. Gitahasan usab ikaw sa pagsubay sa pag-uswag sa iyang kahibawo samtang imo siya gitagaan og higayon nga makatuon sa iyang kaugalingon nga pagkat-on sa kahibawo. Ug usab, gitahasan ka nga dasigon ug tabangan ang magtutuon o bata sa iyang pagbuhat sa mga buluhaton sulod niini nga Modyul.



Para sa Magtutuon




Kumusta, maayong paggamit niining **PHYSICAL EDUCATION- Ikaduha nga Grado** Alternative Delivery Mode (ADM) Module sa **(Porma ug Lihok sa Lawas, Unang Kwartar)**.



Kini nga Modyul gihimo para matagaan ka sa makahuluganon nga higayon para sa mga giniyahan ug gawasnong pagkat-on subay sa imong kaugalingon nga lihok ug panahon. Isip aktibo nga magtutuon, mahimo nimo ang pagproseso sa sulod niining modyul.

Kini nga Modyul adunay mga parte katugbang sa mga icons.

 <p>Kat-oni</p>	<p>Dinhi nga bahin, mahibaloan kung unsa ang kinahanglan nga matun-an sa modyul.</p>
 <p>Pasiunang Pagsulay/Sulayi</p>	<p>Ang katuyoan niini nga bahin sa buluhaton mao ang pagsusi sa imong naunang kahibalo mahitungod sa leksiyon nga imong pagatun-an. Kung makuha nimo ang ensakto nga mga tubag (100%), pwede na nimo dili gamiton kini nga modyul.</p>
 <p>Pagsusi</p>	<p>Kini ang hamubo nga buluhaton o paghisgot sa nauna nga kahibalo para matabangan ka nga makonek ang karon ug sa una nga leksiyon.</p>
 <p>Sulayi ug Kat-oni</p>	<p>Dinhi nga bahin, ipaila ang bag-o nga leksiyon sa nagkalain lain nga pamaagi sama sa usa ka istorya, kanta, balak,</p>

	<p>pagpresentar sa problema, sitwasyon, o mga buluhaton.</p>
 <p><i>Hisgutan Ta</i></p>	<p>Dinhi nga parte, tagaan ka og hamubo nga panaghisgot sa leksiyon. Ang katuyuan niini para matabangan ug masabtan ang bag-o nga konsepto ug kahanas.</p>
 <p><i>Pagpalambo sa Kahibalo</i></p>	<p>Naglangkob kini sa mga buluhaton nga giniyahan og gawasnong pagbansay para mapalig-on ang imong pagsabot ug kahanas sa leksiyon. Mahimo nimo nga tanawon kung husto ba ang imong tubag sa mga buluhaton sa pagtan-aw sa tubag nga nahimutang sa susi sa hustong tubag nga anaa sa katapusan nga parte sa modyul.</p>

 <p>Hinumdumi</p>	<p>Kini naglangkob sa mga pangutana o pagbutang sa mga tubag diha sa gibutangan og blanko nga parte sa kapahayag para mapaproseso kung unsa ang natun-an nimo gikan sa leksiyon.</p>
 <p>Buhata ug Kat-oni</p>	<p>Kini naglangkob sa mga buluhaton nga makatabang sa imo para mabalhin ang bag-ong kahibalo o kahanas sa tinuod nga sitwasyon o ang kamatuoran sa kinabuhi.</p>
 <p>Tantiya</p>	<p>Kini usa ka buluhaton nga ang katuyuan masukod ang lebel sa kahibalo nga nakab-ot sa natun-an nga kompetensi.</p>

 <p>Dugang nga mga Buluhaton</p>	<p>Dinhi nga bahin, adunay ihatag nga dugang nga mga buluhaton para mapalambo ang imong kahibawo ug kahanas sa natun-an nga leksiyon.</p>
 <p>Susi sa mga Tubag</p>	<p>Naglangkob kini sa ensaktong tubag sa tanan nga mga buluhaton nga anaa sa modyul.</p>

Sa katapusang parte ani nga modyul, makita usab ang:

Pakisayran

Kini ang listahan sa tanan nga gikuhaan sa pagbuhat ug pagugmad niini nga modyul.

Ang mosunod mao ang importante nga pahinumdom sa paggamit niini nga modyul:

1. Ampingi ang paggamit niini nga modyul. Ayaw butangi o sulati sa bisan unsa nga mga marka o sulat sa bisan asa nga parte sa modyul. Maggamit sa lain nga papel sa pagtubag sa mga tahas ug buluhaton.

2. Ayaw kalimti ang pagtubag sa **Sulayi** sa dili pa mobalhin sa laing gihatag nga buluhaton nga naa niini nga modyul.
3. Basaha ug maayo ang mga direksiyon sa dili pa buhaton nga mga buluhaton sa pagbansay.
4. Obserbahe ang pagkamatitud-anon og ang integridad sa pagbuhat sa mga buluhaton ug sa pagsusi sa insakto nga mga tubag.
5. Humana usa ang gibuhat nga buluhaton ayha moadto sa uban pa nga mga buluhaton.
6. Ibalik ang modyul sa imong maestro o sa facilitator kung mahuman na ang pagtubag sa tanan nga mga buluhaton.

Kung ugaling naglisod ka sa pagtubag sa mga buluhaton , ayaw pag duha-duha pagkonsulta sa imong maestra o facilitator. Mahimo ka usab mangayo ug tabang sa imong nanay ug tatay , sa imong magulang o sa bisan kinsa nga kauban sa balay nga mas magulang nimo. Imong huna-hunaon pirmi nga wala ka nag-inusara.

Maglaum kami nga pinaagi niining modyul makasinati ka sa usa ka makahuluganon nga kahibalo ug makakuha ka sa lawom nga pagsabot nga may kalabutan sa kompetensi nga gitun-an.



Kat-oni

Kini nga modyul alang sa mga nagkat-on sa ikaduha nga grado aron makakat-on ug matabangan ang mga tinun-an sa husto ug insakto nga porma ug lihok sa lawas.

Kini mahinungdanon alang sa mga estudyante ang pag-obserbar sa maayong porma ug lihok sa lawas samtang nagpadayon sa atong adlaw-adlaw nga kinabuhi.

Kini ang magtultol kanato aron masiguro nga ang mga estudyante nakakat-on sa pag-obserbar sa husto nga porma ug lihok sa lawas.

Mogamit og lain nga papel aron isulat ang inyong mga tubag sa gihatag nga mga kalihokan. Matinud-anon sa mga gihatag nga kalihokan sa dili pa tan-awon ang mga tubag nga makita diha sa **Pagsusi sa Kaugalingon**. Sa tanang mogamit sa modyul mopirma matag gamit ug matag kuha. Gihangyo nga ampingan ang modyul.

Kini nga modyul gamiton aron makakat-on ang mga bata sa insakto nga porma ug lihok sa lawas. Pag-usab ug paghimutang sa konteksto sa pipila ka mga kalihokan gisugyot dinhi depende sa panginahanglanon sa estudyante. Ipahinumdom sa mga estudyante nga mogamit og laing papel aron didto isulat ang ilang tubag.



Pasiunang Pagsulay/Sulayi

A. Idibuho ang mga musunod nga porma diha sa bakanting linya nga anaa sa ubos. Isulat kini sa nakataban nga activity sheet.

1. _____

Square

2. _____

Rectangle

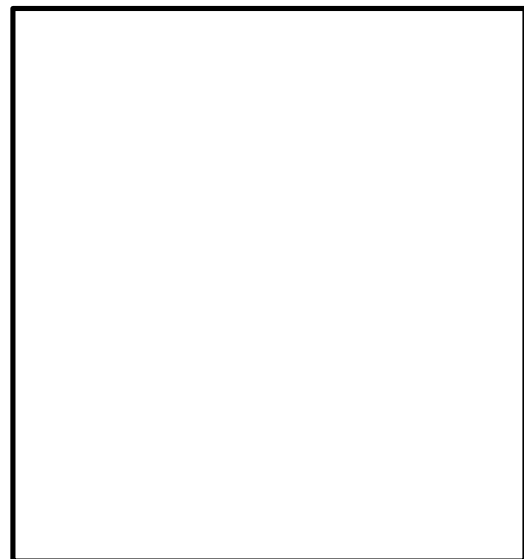
3. _____

Oblong

B. Idibuho ang mga sumusunod nga lihok diha sa linya. Isulat kini sa nakataban nga activity sheet.



4. Nag-dagan



5. Nag-katkat



Pagsusi

Kantaha ang Shape Song nga ang tono “Are You Sleeping, Brother John” (with action).

Shape Song

Kwadrado lingin 2x

Trayanggolo 2x

Rectanggalo ug ovalo 2x

Dyamante 2x



Sulayi ug Kat-oni

Kantaha ang “Ang Jeep ni Juan” (with action).

Ang Jeep ni Juan

Ang jeep ni Juan

May buslot sa ligid 2x

Ang jeep ni Juan

May buslot sa ligid

Gitaplakan sa bubblegum.

(Balikon kaduha ang maong kanta)



Hisgutan Ta

Atong pagahisgutan ang mga hustong pamaagi sa porma ug lihok sa lawas. Tan-awa unsa nga lihok ang gipakita. Pilia ang letra sa hustong tubag ug isuwat kini sa laing papel.



- a. higda
- b. lingkod
- c. sayaw
- d. lukso



- a. dagan
- b. katkat
- c. higda
- d. lingkod



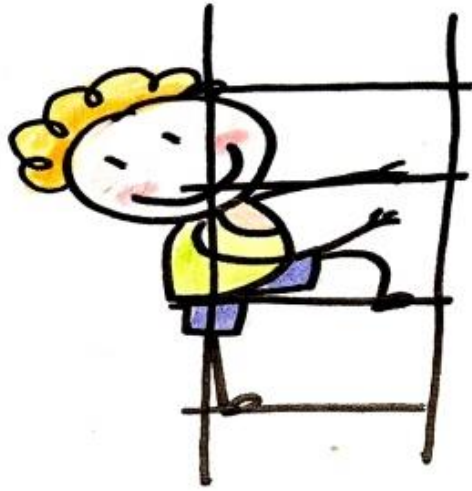
3.

- a. lukso
- b. sayaw
- c. higda
- d. dagan



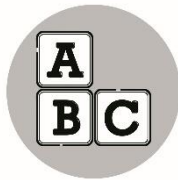
4.

- a. katkat
- b. higda
- c. lakaw
- d. lukso



5.

- 5. a. lukso
- b. dagan
- c. sayaw
- d. katkat



Pagpalambo sa Kahibalo

Unang Giniyahang Buluhaton

Ikonek ang hulagway ngadto sa iyang ngalan.

1.



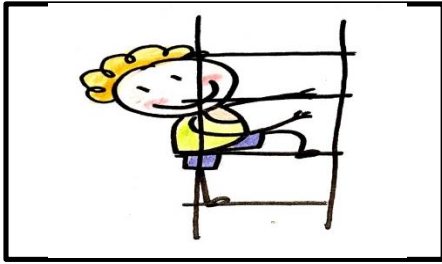
a.
Katkat

2.



b. Dagan

3.



c. Sayaw

Sayaw



d. Lukso

5.



e. Lakaw

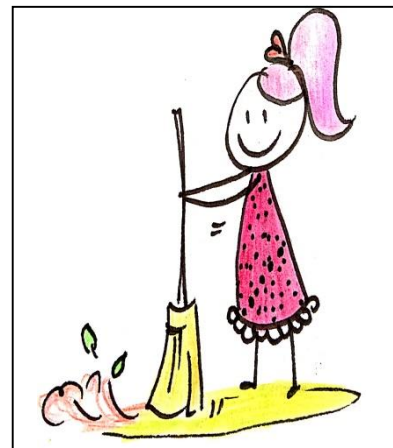
Unang Pagtantiya

Susiha pag-ayo ang hulagway sa kada numero. Tan-awa ug butange og tsek (/) kung kini nagpakita sa paglihok sa lawas ug ekis (x) kung wala.

___1.



___4.



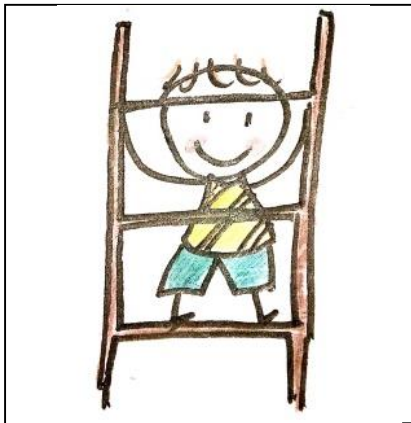
___2.



___5.



___3.



Ikaduhang Giniyahang

Buluhaton

Basaha ang estorya. Pagpili og lima ka mga pulong nga nagpakita og lihok ug isulat sa laing papel .

“Si Tatay Ambo ug si Dodong”

Si Tatay Ambo ug si Dodong naglakaw paingon sa bukid uban ang iyang iro nga si Bulawan. Nakalukso si Tatay Ambo kay adunay halas nga kalit lang milabang sa dalan. Tungod sa kahadlok, mikatkat si Dodong sa punoan sa mangga ug

gigukod ni Bulawan ang halas. Mipadayon paglakaw si Dodong ug si Tatay Ambo padulong sa bukid.

Sa ilang pagbaklay, nakakita sila sa hinog nga bunga sa bayabas. Ila kining gikab-ot ug gikaon. Pagkahuman, mipahulay sila kay gihulat nila si Bulawan. Ug sa dihang niabot na si Bulawan, mipadayon sila sa ilang paglakaw.

Malipayon sila nga nagkauban ug mipauli sa ilang balay.

Ikaduhang Pagtantiya

Isulat sa linya kung unsa nga lihok ang anaa sa hulagway. Maggamit ug laing papel.

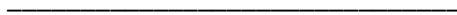
1.



2.



2.



3.



4.



5.



Unang Gawasnong Buluhaton

Uban sa miyembro sa pamilya, buhata ang mga lihok nga gipakita base sa estorya.

Buluhaton	Pinakamaayo (3)	Medyo Maayo (2)	Maayo (1)
1. Naglakaw			
2. Naglukso			
3. Nagkatkat			
4. Naggukod			
5. Nagkab-ot			



Hinumdumi

Ang tanang parte sa atong lawas makamugna kini og daghang mga lihoc sama sa paglakaw, paglukso, pagdagan, pagsayaw, ug uban pa.



Buhata ug Kat-oni

Ampingi ang tanang parte sa atong lawas kay kini gasa sa Ginoo para gamiton ug insakto. Ato kining ilihok kanunay aron mabatonan ang maayong panglawas.



Pagtantiya (Assessment)

Buhata kini nga mga lihok. Basaha ug sabta ang mga sitwasyon. Pilia ang hustong tubag ug isuwat sa laing papel.

1. Adunay bola nga gibutang sa ibabaw sa aparador ug dili nimo makab-ot. Unsa nga lihok imong buhaton?

- a. lukso b. dagan c. sayaw d. lakaw

2. Ang imong hiniktan nga manok nakabuhi. Unsa nga lihok ang imong buhaton?

- a. lingkod b. higda c. dagan d. wala sa gipilian

3. Gipasonata ang budots nga sonata. Unsa imong reaksyon?

- a. mokatkat b. mosayaw c. molingkod
d. wala sa gipilian

4. Adunay hinog nga mangga. Unsa imong buhaton aron makuha kini?

- a. mokatkat b. molingkod c. modagan
d. molakaw

5. Unsa nga lihok ang gipakita sa pato kung siya molakaw?

- a. lukso b. dagan c. katkat d. kiay-kiay



Pagsulay

Buhata kini nga mga lihok. Basaha ug sabta ang mga sitwasyon. Pilia ang hustong tubag ug isuwat sa laing papel.

1. Unsa nga lihok ang gipakita sa pato kung siya molakaw?

a. dagan b. lukso c. kiay-kiay d. katkat

2. Gipasonata ang budots nga sonata. Unsa imong reaksiyon?

a. katkat b. molingkod c. sayaw d. wala sa gipilian

3. Adunay bola nga gibutang sa ibabaw sa aparador ug dili nimo makab-ot. Unsa nga lihok imong buhaton?

a. dagan b. lukso c. lakaw d. sayaw

4. Adunay hinog nga mangga. Unsa imong buhaton aron makuha kini?

a. katkat b. lakaw c. dagan d. lingkod

5. Ang imong hiniktan nga manok nakabuhi. Unsa nga lihok ang imong buhaton?

a. lingkod b. dagan c. higda d. wala sa gipilian



Dugang nga Buluhaton

Idrawing ang tulo lang kabuok nga imong buluhaton sa balay nga nagpakita og lihok og kolori kini.

1.



2.



3.



Susi sa Insaktong Tubag



<p>Ikaduha nga Giniyahang Bulhaton Possible nga mga Tubag:</p> <ul style="list-style-type: none"> • naglakaw • nakalukso • mikatkat • gigukod • paglakaw • pagbaklay • gikab-ot • gikaon • mipahulay • mipauli 	<p>Ikaduhang Pagtantiya</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. sayaw 2. lukso 3. dagan 4. katkat 5. lakaw 	<p>Pagtantiya</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. A 2. C 3. B 4. A 5. D
	<p>Pagsulay</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. D 2. B 3. A 4. A 5. C 	<p>Pagtantiya</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. / 2. x 3. / 4. / 5. x
<p>Pagpalambo sa kahibalo</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. C 2. D 3. A 4. E 5. B 	<p>Pagtantiya</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. / 2. x 3. / 4. / 5. x 	<p>Unang pagtantiya</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. / 2. x 3. / 4. / 5. x

Pakisayran

Music, Art, Physical Education and Health 2. Jennifer O. Artilaga, et.al, 2013. pp.179-183

Teacher's Guide MAPEH 2, page 135-137

Alang sa inyong mga pangutana o komento, sulat o tawag sa:

Department of Education – Division of Camiguin

B. Aranas St., Poblacion, Mambajao, Camiguin Province

Email Address: depedcamiguin@gmail.com, camiguin@deped.gov.ph

Cellphone no: 09057284681