

2

PHYSICAL EDUCATION

Una nga Kwartar – Modyul 3:
Balanse o Dili Balanse nga Porma
ug Lihok sa Lawas



MAPEH (PHYSICAL EDUCATION) – Ikaduha nga Grado

Alternative Delivery Mode

Una nga Kwarter – Modyul 3 : Balanse o Dili Balanse nga 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. Paningkamutan nga matultulan sila para makuha ang ilang pagtugot sa paggamit sa mao nga mga materyales. Wala giangkong 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: Retchenhe P. Hamo

Editor: Annabelle D. Lumunsod

Tagasuri: Amalia B. Lituanas

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

Roy S. Estrobo, Division 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

PHYSICAL EDUCATION

Una nga Kwarter – Modyul 3:
Balanse o Dili Balanse nga 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 **(Balanse o Dili Balanse nga Porma ug Lihok sa Lawas, Ikalima ug ikaunom 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 lihok 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 **(Balanse o Dili Balanse nga 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</p>

	<p>sama sa usa ka istorya, kanta, balak, pagpresentar sa problema, sitwasyon, o mga buluhaton.</p>
 <p>Hisgutan Ta</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>Pagpalambo sa Kahibalo</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 tan-awon 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 nga 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 pag-ugmad 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 nga kauban sa balay na 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 ang mga tinun-an sa insakto nga balanse o dili balanse nga porma ug lihok sa lawas.

Kini mahinungdanon alang sa mga estudyante ang pag-observer sa symmetrical o balanse ug asymmetrical o dili balanse nga 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-observer 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 moperma matag gamit ug matag kuha. Gihangyo nga ampingan ang modyul.

Kini nga modyul gamiton aron makakat-on ang mga bata sa insakto nga balanse o dili balanse 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

Tan-awa ang mga hulagway sa ubos kung nagpakita ba kini ug balanse. Isulat sa laing papel ang letra sa hustong tubag.

1.



- a. Oo b. Dili c. Dili siguro d. Wala sa gipilian

2.



- a. Oo b. Dili c. Dili siguro d. Wala sa gipilian

3.



- a. Oo b. Dili c. Dili siguro d. Wala sa gipilian

4.



- a. Oo b. Dili c. Dili siguro d. Wala sa gipilian

5.

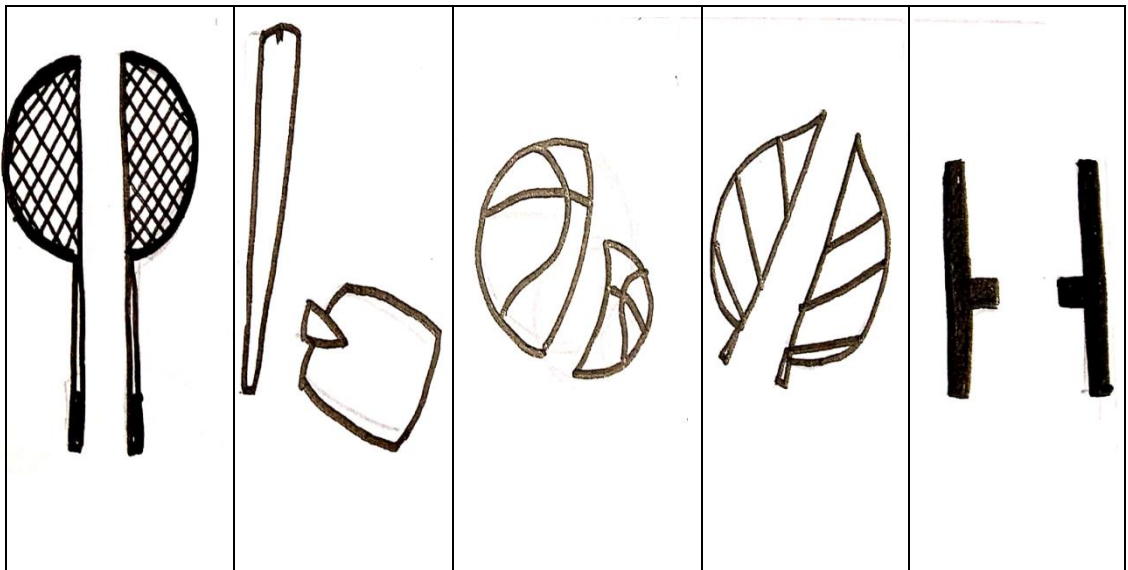


- a. Oo b. Dili c. Dili siguro d. Wala sa gipilian



Pagsusi

Tan-awa ang mga hulagway ug susiha kini. Kolori kun kini nagpakita ug balanse. Eekis (x) sa sulod sa kahon kon dili.



Sulayi ug Kat-oni

Kantaha ang “Pares-pares” sa tuno nga “Are you Sleeping, Brother John”.

Pares, Pares

Pares, pares 2x

Hain kana 2x

Nangita ko nimo 2x

Hain kana 2x

(Mangita og kapares nga miyembro sa pamilya)



Hisgutan Ta

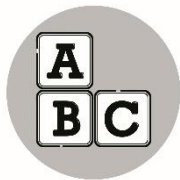
Atong pagahisgutan ang mga porma ug lihok sa lawas nga balanse o **symmetrical** ug wala nabalanse o **asymmetrical**.

A. Balanse (symmetrical)

1. Mao kini ang nabagay nga porma sa lawas og lihok diin ang duha ka tiil wala nabuwag pagtunob sa yuta o ground sa pagsuporta sa iyang lihok.

B. Dili Balanse (asymmetrical)

Mao kini ang wala nabagay nga porma sa lawas og lihok diin ang duha ka tiil nabuwag pagtunob sa yuta o ground o wala nagsuporta sa iyang lihok.



Pagpalambo sa Kahibalo

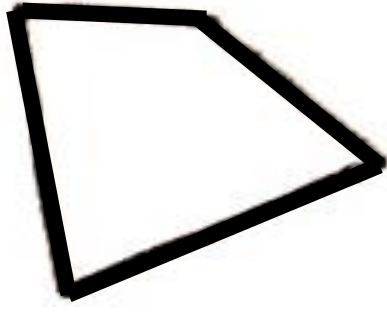
Unang Giniyahang Buluhaton

Tan-awa ang mga hulagway sa ubos kung balanse ug butangi ug tsek (/). Iekis (x) kung dili balanse. Isulat ang inyung tubag sa laing papel.

___1.



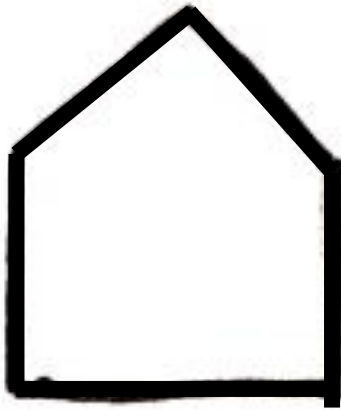
__2.



__3.



__4.



__5.



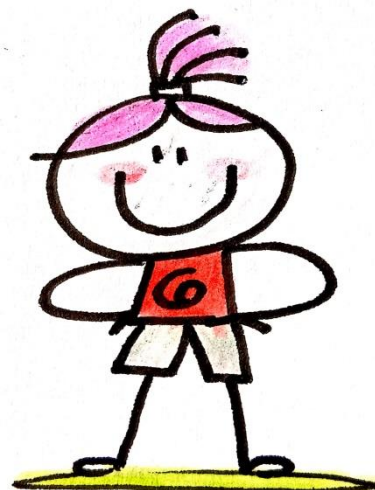
Unang Pagtantiya

Susiha pag-ayo ang hulagway sa kada numero. Tan-awa ug butangi og tsek (/) kung kini nagpakita sa balanse ug ekis (x) kung wala nabalanse ang porma ug kalihokan sa lawas.

___1.



___4.



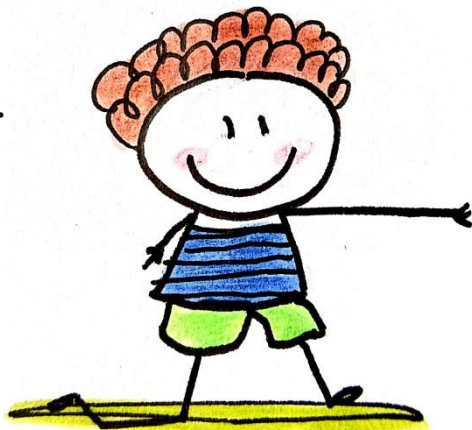
___2.



___5.



___3.



Ikaduhang Giniyahang Buluhaton

Tan-awa ang mga hulagway nga anaa sa ubos.
Pagkahuman, tubaga ang mga pangutana.

1. Hain sa ubos nga lihok sa lawas ang nagpakita ug balanse nga porma? Butangi ug tsek (/).

a.



b.



c.



d.



2. Hain usab sa ubos nga lihok sa lawas ang nagpakita sa dili balanse nga porma? Butangi ug ekis (x).

a.



b.



c.



d.



Ikaduhang Pagtantiya

Isuwat ang **Oo** kung naghulagway kini ug balanse. **Dili** kung wala. Isuwat ang imong tubag sa laing papel.

___1. Napiang ang tiil ni John kay nitambling man siya sa dalan.

___2. Naligid si Amie sa pagpunit sa lapis nga nahulog sa salog.

___3. Gipataas ni Ginalyn ang iyang duha ka kamot sa pagpakpak.

___4. Si Dingding nagdagan nga malipayon pauli sa ilang balay.

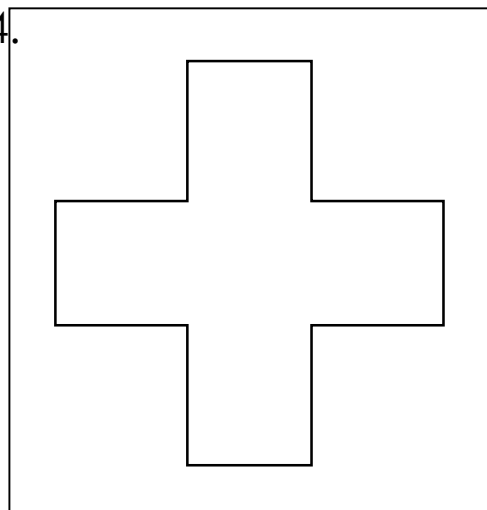
___5. Nakadusmo si Bobong sa pita sa pagkuha sa damang diha sa punuan sa bayabas.

Unang Gawasnong Buluhaton

Kolori ug dalag (yellow) ang hulagway nga nagpakita ug balanse. Lunhaw (green) kung wala nabalanse.



1. 4.



5.



3.



Hinumdumi

Ang symmetrical pose o balanse mao ang nabagay nga porma sa lawas ug lihok diin ang duha ka tiil wala nabuwag pagtunob sa yuta sa pagsuporta sa iyang lihok.

Ang asymmetrical pose o dili balanse mao ang wala nabagay nga porma sa lawas ug lihok diin ang duha ka tiil nabuwag pagtunob sa yuta sa pagsuporta sa iyang lihok.



Buhata ug Kat-oni

Basaha ug buhata ang mga lihok nga gisuwat sa ubos.

Buluhaton	Pinakamaayo (3)	Medyo Maayo (2)	Maayo (1)
1. Ipataas ang duha ka kamot ug duha ka tiil itunob sa yuta.			
2. Ang wala nga kamot ipataas, ang tuo nga kamot idupa ug ang duha ka tiil itunob sa yuta.			
3. Mangita og pares ug magginunitay kamo sa kamot.			
4. Mangita og kapareha ug magbayle.			

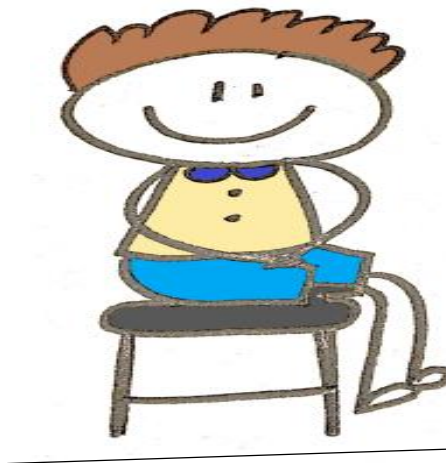
5. Maglingkod sa hustong pamaagi			
----------------------------------	--	--	--



Pagtantiya (Assessment)

Tan-awa ang mga hulagway sa ubos kung nagpakita ba kini ug balanse. Isuwat sa laing papel ang letra sa hustong tubag.

1.



- a. Dili b. Oo c. Dili siguro d. Wala sa gipilian

2.



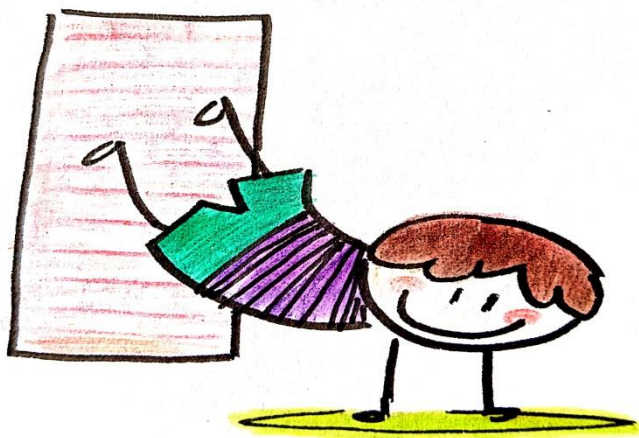
- a. Dili b. Oo c. Dili siguro d. Wala sa gipilian

3.



- a. Dili b. Oo c. Dili siguro d. Wala sa gipilian

4.



- a. Dili b. Oo c. Dili siguro d. Wala sa gipilian

5.



- a. Dili b. Oo c. Dili siguro d. Wala sa gipilian



Dugang nga Buluhaton

Buhata ug tun-i ang mga hulagway nga anaa sa ubos. Isulat ang tsek (/) sa hulagway nga balanse ug ekis (x) usab sa dili balanse.

1.



2.



3.



4.



5.



Susi sa Insaktong Tubag

Pasiunang
Pagsulay/Sulay!

1. B
2. A
3. A
4. B
5. A

Pagsusi

1. Koloran
2. x
3. x
4. Koloran
5. Koloran

Pagpalambo
sa Kahibalo

1. /
2. x
3. /
4. /
5. x

Unang
Pagtantiya

1. /
2. x
3. x
4. /
5. /

Ikaduhang
Giniyayang
Bulhaton

1.
a. x
b. /
c.
d. /

2.
a. x
b.
c. x
d.

Ikaduhang
Pagtantiya

1. D!!!
2. D!!!
3. O O
4. O O

Blank box for answer

Blank box for answer

Blank box for answer

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