

2

PHYSICAL EDUCATION

Una nga Kwartar – Modyul 5
Makalingaw ug Makalipay nga
Kalihukan sa Lawas
(Salu-salo ug Lumba)



MAPEH (PHYSICAL EDUCATION) – Ikaduha nga Grado

Alternative Delivery Mode

Una nga Kwartar – Modyul 5 : Makalingaw ug Makalipay nga Kalihukan sa Lawas (Salu-salo ug Lumba)

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 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: CHRISTINE R. SABALLERO

Editor: LOVE JOY N. SACUPAYO, BELINDA M. DAGARAGA, DIVINA LEAH B. ABECIA

Tagasuri: JOVE C. CALUSTRE, RINA M. PABATAO, ROBERTO V. BANGOT

Tagaguhit: RUFIL G. SALES

Tagalapat: MARY CLAIRE E. BITGUE

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
Rogelio C. Dagaraga, EPS-I (MAPEH)

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 Kwartar – Modyul 5
Makalingaw ug Makalipay nga
Kalihukan sa Lawas
(Salu-salo ug Lumba)

Pasiuna nga Mensahe

Para sa Magtutudlo:

Kumusta, malipayong paggamit niining **MAPEH (Physical Education) Ikaduha nga Grado** Alternative Delivery Mode (ADM) Module sa **Salu-salo ug Lumba sa ika walo 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 mobuhay 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 mahibaloan sa mga bata ang bahin sa mga kahanas sa paglihok sa salu-salo ug lumba.


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 (MAPEH Physical Education sa Ikaduha nga Grado)Alternative Delivery Mode (ADM)Module sa Salu-salo ug Lumba ika-walo nga semana.




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:

 <i>Kat-oni</i>	Dinhi nga bahin, mahibaloan kung unsa ang kinahanglan nga matun-an sa modyul.
--	---

 <p><i>Pasiunang Pagsulay/Sulayi</i></p>	<p>Ang katuyoan niini nga bahin sa buluhaton mao ang pagsusi sa imong naunang kahibalo mahitungod sa leksiyon nga imong pagatunan. Kung makuha nimo ang ensakto nga mga tubag (100%), pwede na nimo dili gamiton kini nga modyul.</p>
 <p><i>Pagsusi</i></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><i>Sulayi ug Kat-oni</i></p>	<p>Dinhi nga bahin, ipaila ang bag-o nga leksiyon sa nagkalain lain nga pamaagi sama sa usa ka istorya, kanta, balak, 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 gawasnon pagbansay para mapalig-on ang imong pagsabot ug kahanas 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><i>Hinumdumi</i></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><i>Buhata ug Kat-oni</i></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>

 <i>Tantiya</i>	Kini usa ka buluhaton nga ang katuyuan masukod ang lebel sa kahibalo nga nakab-ot sa natun-an nga kompetensi.
 <i>Dugang nga mga Buluhaton</i>	Dinhi nga bahin, adunay ihatag nga dugang nga mga buluhaton para mapalambo ang imong kahibalo ug kahanas sa natun-an nga leksiyon.
 <i>Susi sa mga Tubag</i>	Naglangkob kini sa ensaktong tubag sa tanan nga mga buluhaton nga anaa sa modyul

Sa katapusan nga 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 gibuhad 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 ikaduhang ang-ang aron mahibaloan mo ang bahin sa mga kahanas sa paglihok sa salu-salo ug lumba.

Gihimo kini nga modyul aron mahibaloan mo ang kamahinungdanon sa pagtinabangay ug patas nga pagdula aron maabot ang kadaugan sa matag aktibidades nga buhaton. Naghatag kini og pagsalig sa kaugalingon ug kooperasyon diha sa matag miyembro sa grupo.

Ang pag-apil usab sa mga dula sama sa salu-salo ug lumba makapahimo nga himsog ug lig-on sa atong lawas.



Pasiunang Pagsulay/Sulayi

Direksiyon: Hinumdumi ang dula nga inyong naagian. Tubaga ang mosunod nga pangutana pinasikad sa inyong kasinatian.

1. Unsa nga mga lihok ang imong gamiton kung magdula og salu-salo ug lumba?

- A. Pagdagan
- B. Pag-ukpaw
- C. Pag-ambak o Paglukso
- D. Tanan nga naa sa ibabaw.

2. Unsay imong buhaton para makadaog ang inyong grupo sa salu-salo ug lumba?

- A. Magsalig sa lider.
- B. Magtan-aw sa dula.
- C. Magkanta samtang magdula.
- D. Maminaw og maayo sa pamaagi sa pagdula.

3. Nganong gusto man nimo nga modaog sa salu-salu ug lumba?

- A. Aron mosikat ko
- B. Modaghan akong amigo

C. Para modako akong grado

D. Para malipay ko ug ang akong grupo

4. Kon pananglitan mapildi ka sa salu-salu ug lumba unsa man imong buhaton?

A. Maghilak sa kalagot

B. Dili na magdula ug usab

C. Dawaton ang kapildihan

D. Maningkamot nga mudaog sunod

5. Sa musunod nga mga kapilian, pilia ang batasan nga dapat matun-an kung magdula?

A. Isport B. Sabaan C. Uliton D. Limbungan

Aralin

1

SALU-SALO UG LUMBA (Relay & Races)

Adunay mga makalingaw ug makalipay nga kalihukan sa lawas sama sa salu-salo ug lumba. Kini nagahatag ug kalipay, kahimsog, ug kalagsik sa atong panlawas. Dinhi, matun-an usab sa usa ka bata ang pagkamaayo sama sa insaktong kinaiya sa pakigdula.



Pagsusi

Direksyon: Pilia ang letra sa insaktong tubag. Magkuha og laing papel para sulatan sa inyong tubag.

1. Naglakaw sa kalsada si Lito ug nikalit pagbundak ang ulan. Unsa ang angayan buhaton ni Lito para makaabot og dali sa duol nga silunganan?
A. Moambak
B. Modagan
C. Modakin-as
D. Molakaw

2. Unsa nga lihok ang gamiton sa pagtabok sa kanal?
- A. Moambak C. Modagan
B. Moukpaw D. Mokamang
3. Unsa nga lihok ang imong buhaton sa pagpasinaw sa salug gamit ang trapo?
- A. Moambak C. Modakin-as
B. Modagan D. Molakaw
4. Nakabuhi ang kabayo sa kwadra ug imo kini gigukod, unsa nga lihok ang gipakita sa kabayo?
- A. Nidagan C. Ni-ukpaw
B. Nidakin-as D. Nilukso
5. Nagdula si Marie ug iyang mga higala og luksong lubid. Unsa nga lihok ang ilang gipakita?
- A. ambak C. dakin-as
B. dagan D. lakaw



Mga Minugbo nga Sulat sa Magtutudlo

Ubani ang mga bata sa pagdula aron malikayan ang disgrasya aron usab magayran sila sa insaktong paglihok.



Sulayi ug Kat-oni

Tan-awa ang hulagway nga gipakita sa ubos. Ikonektar ang mga pulong nga takdo sa maong hulagway.

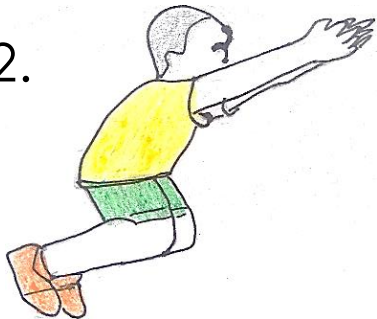
Paggamit sa laing papel alang sa imong tubag.

1.



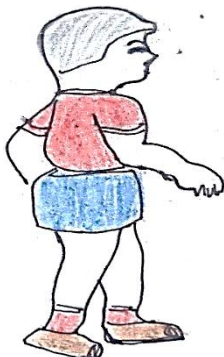
Pagdagan

2.



Paglakaw

3.



Pag-ambak

4.



Pag-ukpaw

5.

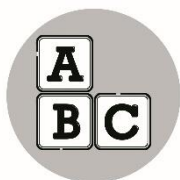


Paglukso



Hisgutan Ta

Ang mga kahanas sa paglihok mao ang paglakaw, pagdagan, paglukso, pag-ambak, pagdakin-as ug uban pa nga mga lihok lokomotor. Ang lihok lokomotor mao ang paglihok gikan sa usa ka lokasyon ngadto sa laing lokasyon. Mao kini ang mga lihok nga magamit nato sa sayon nga dula sama sa salu-salo (**relay**) ug lumba (**race**).



Pagpalambo sa Kahibalo

Unang Giniyahang Buluhaton

Tan-awa ang hulagway, susiha unsa ila gibuhad ug sundoga kini. Pwede ka magkuha ug kauban nga miyembro sa pamilya para sa pag-apil niining buluhaton.



Basaha ug sabta ang pamaagi sa pagdula sa mga mosunod.

Loco Race

1. Pagkuha og duha ka pares nga miyembro sa pamilya (dili maghawid sa kamot).
2. Magpili og pangulo ug manghuhukom nga dili apil sa dula.
3. Magporma og lingin (circle). Maglakaw patuyok sa tuo ug ipakpak ang mga kamot samtang kantahon ang Leron-leron sinta.
4. Motawag ang pangulo (leader) unya maghimo siya og lihok sigun sa gisulti sa pangulo pananglitan paglukso, pagdakin-as, pag-ambak ug pagkamang.

Unang Pagtantiya

Karon, tubaga ang mga mosunod nga mga pangutana. Paggamit ug laing papel para sa imong tubag.

1. Nalipay ba kamo samtang nagdula?
A. Oo B. Wala C. Medyo D. Ambot lang
2. Gisunod ba nimo ang mga pamaagi sa pagdula?
A. Oo B. Dili tanan C. Medyo D. Wala

3. Unsa nga mga kahanas sa paglihok ang inyong gi gamit sa pagdula?

- A. Pagtindog
- B. Paglukso
- C. Pagsayaw
- D. Pag-itsa sa bola

4. Unsa ang angay nga buhaton kung magdula aron dili makasakit sa kadula?

- A. Dili maminaw sa lider.
- B. Maghinay ug mag-amping sa pagdula.
- C. Maniko ug manunob sa tiil sa akong kadula.
- D. Manumbag kung mapildi sa dula.

5. Unsa imo natun-an sa inyong pagdula?

- A. Masuko kung mapilde sa dula.
- B. Mag-istorya samtang nagadula.
- C. Pasagdan ang akong mga kauban.
- D. Kinahanglan nga alisto ug maminaw sa lider.

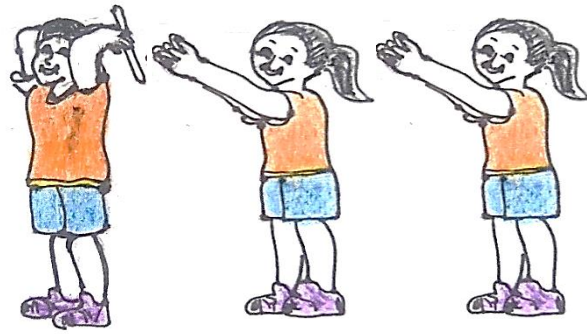
Ikaduhang Giniyahang Buluhaton

Basaha ug sabta ang pamaagi sa musunod nga dula kauban ang imong mga higala.

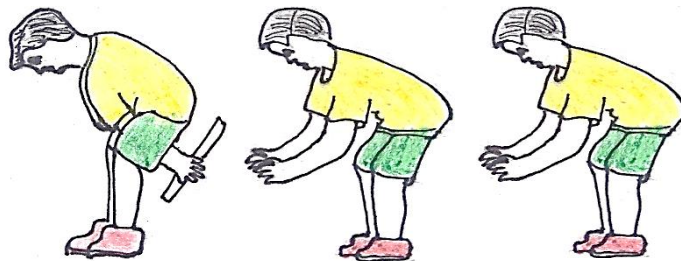
Ibabaw og Ilalom

(Over and Under)

1. Magkuha og duha ngadto sa tulo ka pares nga miyembro sa pamilya o paryente. Maglinya nga mag-una ang pangulo (*leader*). Pagsugod ipasa sa daku-dako ang tukog ibabaw sa ulo ngadto sa bata sa iyang likod hangtod sa ulahi nga sakop sa grupo.
2. Ang bata nga ulahi makakuha sa tukog modagan ngadto sa atubangan subay sa linya. Karon ipasa ang tukog padulong sa ubos, ipaagi sa tunga sa mga batiis sa bata paingon sa luyo hangtod moabot sa ulahi.
3. Modagan ang ulahi nga bata nga nakakuha og tukog ngadto sa atubangan sa linya.
4. Usbon ang maong pamaagi nga pagpasa pagbaylo-baylo sa ibabaw sa ulo ug sa ubos sa tunga sa mga batiis.
5. Ang una makabalik sa orihinal nga posisyon mao ang mudaog.



Ibabaw (Over)



Ilalom (under)

Ikaduhang Pagtantiya

Butangi og ✓ kung **maayo**, ✗ kung **dili maayo**.
Paggamit og laing papel para sa imong mga tubag.

- ___ 1. Nalingaw ako samtang nagdula.
- ___ 2. Nagtinabangay kami aron makadaog sa dula.
- ___ 3. Gituklod nako ang akong kauban nga luya.
- ___ 4. Nasuko ako kay napildi ang among grupo sa pagdula.
- ___ 5. Gisunod nako ang direksyon sa dula

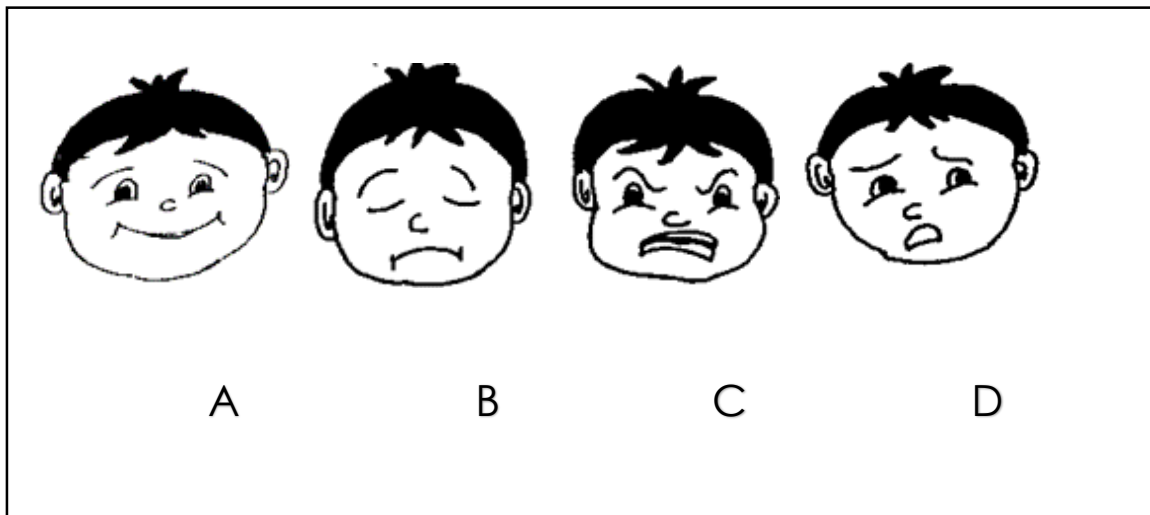
Unang Gawasnong Buluhaton

Lumba sa Dagan nga Tinagsa

Mangita og tulo ka kauban sulod sa inyong panimalay alang sa usa ka lumba sa dagan. Mahimong ang imo mama/papa ang maghukom sa gilay-on sa daganan.

Unang Pagtantiya (Assessment 1)

Unsa ang imong gibati sa pagdula sa lumba sa dagan nga tinagsa. Pilia ang saktong tubag nga anaa sa kahon. Paggamit og laing papel para sa imong tubag.



Ikaduhang Gawasnong Buluhaton

Basaha ug sabta ang pamaagi sa pagdula ug Maglukso nga Salu-salo (Hopping Relay).

Maglukso nga Salu-salo (Hopping Relay)

Maglina og duha ka grupo, mag-una ang pangulo (leader). Kon magsenyas ang pangulo (leader), ang bata nga anaa sa una maglukso padulong sa padulnganan (goal). Motuyok pabalik pinaagi sa pagdagan padulong sa sunod nga bata. Ang una makahuman maoy mudaog.

Ikaduhang Pagtantiya

Idibuho ang  kung insakto ang pulongan ug  kung dili insakto.

_____ 1. Ang pagdula makapalagsik sa atong lawas ug hunahuna.

_____ 2. Gasunod sa mga pamaagi sa pagdula.

_____ 3. Ang kinaiyang pagkaulitan ang ipakita kung ikaw usa ka magdudula.

_____ 4. Likayan ang pagpasakit sa kauban kung magdula.

_____ 5. Manlimbong aron makadaug.



Hinumdumi

Ang pag-apil sa mga salu-salo o relay ug lumba makapahimo nga himsog ug lig-on sa atong lawas ug alerto nga panghunahuna. Mahinungdanon nga mag-amping ang usa'g usa sa pag-dula sa salu-salo ug lumba aron malikayan ang disgrasya. Ipakita usab nato ang kinaiyang isport para hapsay ug malipayon ang tanan nga moapil sa mga aktibidades nga pagahimuon.

Ang mga kahanas sa paglihok sama sa paglakaw, pagdagan, pag-ambak, paglukso, pag-ukpaw ug uban pa nga lihok lokomotor ang kasagarang magamit nato sa simple nga mga dula.



Buhata ug Kat-oni

Sunda ang mga lihok nga nakasulat dinhe sa ubos.

Sugod sa tuo nga tiil, pag-himo sa 4 ka lakang pasulong ug 4 ka lakang paatras pabalik sa lugar 8 ka ihap.

Pagpakita og upat nga paglukso sa unahan ug upat nga pag-ambak pabalik sa lugar.

Usba kini pakilid sa tuo (4x), ug pakilid sa wala (4)



Pagtantiya (Assessment)

Direksiyon: Isulat ang letra sa insaktong tubag. Paggamit ug laing papel para sa imong mga tubag.

1. Asa sa mosunod ang mahitabo kung moapil kita ug mga dula sama sa salu-salo ug lumba?

- A. Dali ra kapuyon.
- B. Kulang sa nutrisyon.
- C. Luya ug katulogon permi.
- D. Himsog ug lagsik ang atong lawas.

2. Aron makadaog sa dula nga apilan, unsay angay nimong buhaton?

- A. Maghilom-hilom lang sa daplin.
- B. Limbongan nako ang akong kontra.
- C. Maminaw og maayo sa pamaagi sa dula.
- D. Mag-istorya samtang nag-hatag og

panudlo ang magtutudlo.

3. Ang pagdula sa Loco Race mao ang pagporma og dako nga _____ sa tunga.

- A. Puso
- B. Lingin
- C. Rektanggulo
- D. Trayanggulo

4. Asa sa mosunod nga nawong a nagpakita nga ikaw nakadaog sa dula nga giapilan?



5. Ang kinaiyahan nga dapat ipakita sa usa ka magdudula mao ang _____.

- A. isport
- B. sabaan
- C. ulitan
- D. limbungan



Dugang nga Buluhaton

Hinumdomi ang mga salu-salo ug lumba nga imong gidula kauban sa imong higala. Maghatag ug usa lamang ka dula ug unsay mga pamaagi sa pag dula niini.



Susi sa Insaktong Tubag

- 5. A
 - 4. D
 - 3. D
 - 2. D
 - 1. D
- Pagtantiya**

A.



Pagtantiya
Bulhaton-U nang
Unang Gawasong

- 5. ✓
- 4. ✗
- 3. ✗
- 2. ✓
- 1. ✓

Pagtantiya
Bulhaton-Ikduhang
Ikdulang Ginyahang

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

Pagtantiya
Bulhaton-U nang
Unang Ginyahang

- 5. Pagdagan
- 4. Pag-ukpaw
- 3. Paglakaw
- 2. Paglukso
- 1. Pag-ambak

Sulay! ug Kat-on!

- 5. A. Mo-ambak
- 4. C. Mo-ukpaw
- 3. C. Magpadakin-as
- 2. A. mo-ambak
- 1. B. modagan

Pagsusi

- 5. A
- 4. D
- 3. D
- 2. D
- 1. D

Pasiwang Pagsulay

Pakisayran

MAPEH 2 (Learner's Material) page 246,249-255

Edukasyong Pisikal 1, LM, Page 36

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