

Government Property
NOT FOR SALE

3

Physical Education

Quarter 1 - Week 5

PAGMUGNA OG PORMA SAMTANG NAGLINGKOD



P.E - Grade 3

Alternative Delivery Mode

Quarter 1 - Week 5: Pagmugna og Porma Samtang Naglingkod

First Edition, 2020

Republic Act 8293, section 176 states that: No copyright shall subsist in any work of the Government of the Philippines. However, prior approval of the government agency or office wherein the work is created shall be necessary for exploitation of such work of profit. Such agency or office may, among other things, impose as a condition the payment of royalties.

Borrowed materials (i.e., songs, stories, poems, pictures, photos, brand names, trademarks, etc.) included in this book are owned by their respective copyright holders. Every effort has been exerted to locate and seek permission to use these materials from their respective copyright owners. The publisher and authors do not represent nor claim ownership over them.

Published by the Department of Education

Division of Malaybalay City

Development Team of the Module

Author:	Jonalyn B. Badajos, T I
Editor:	Juan B. Bacang Jr.
Reviewers:	Paulina M. Miñao, HT I
Illustrator:	Neserato E. Hayahay, Jay-ar G. Javeniar
Evaluator:	Maria Soledad D. Abellon
Layout Artist:	Manuel D. Dinlayan II, PDO II
Evaluator:	Roselene M. Ciudadano
Management Team:	
Chairperson:	Dr. Victoria V. Gazo, CESO V Schools Division Superintendent
Co-Chairperson:	Sunny Ray F. Amit Asst. Schools Division Superintendent
	Ralph T. Quirog CES, CID
Members:	Purisima J. Yap EPS-LRMS
	Lou-Ann J. Cultura EPS-MAPEH
	Benjamin Palo Jr. PSDS-District II

Printed in the Philippines by Department of Education
Division of Malaybalay City
Office Address: Sayre Highway P-6, Casisang, Malaybalay City
Telefax: (088) 314-0094
Email Address: malaybalay.city@deped.gov.ph

Physical Education

Quarter 1 - Week 5

PagmugnaogPormaSamtangNag lingkod

This instructional material was collaboratively developed and reviewed by educators from public and private schools, colleges, and or/universities. We encourage teachers and other education stakeholders to email their feedback, comments, and recommendations to the Department of Education at action@deped.gov.ph.

We value your feedback and recommendations.

Department of Education • Republic of the Philippines

Pasiunang Salita

Malipayong pagsalmotsa MAPEH salkatulong Grado, kiniang modyul sa Pagmugnaog Porma Samtang Naglingkod.

Kining amodyul gihi mosamgamagtutudlosa Dibisyon sa Malayb alay City subaysa K to 12 Kurikulum giniyahansamga opisyal esniining Dibisyon.

Kininagtinguhangamakakat – on angmgakabataantaliwalangadilisilamakasulodsaeskwelahantung odsaproblemasapandemya (COVID19).

Pahimangnosamga Magtutudlo:

Kininagalangkobsamgapamaagiaronmakakat – on angmg aestudyante. Gilaumann gainyosilangmagiyahansapaggamitniini.

Alangsamga Tinun – an:

Kining amodyul gihi moaron mugiyakanimosapagsabotsa competency ngaangaymakat – unanugmahibal – an.

Pahimangnosamga Tinun – an:

1. Dilisulatan o hugawanangmodyul. Anginyongmgatubagsamgabulohatonisulatsainyong *activity* not buksa MAPEH.
2. Iganidsapagtubagangmgabulohaton.
3. Ibalikangmodyulsamaayongkondisyonsapetsasumalasain yonggikasabotansaimongmagtutudlo.
4. Kung adunaymgapangutana o kalibogayawpagmakulisapagkonsultasainyongmagtutudlo. Itext o tawagniining numero _____ (*teachers mobile number*).

Kami
nanghinaotngapinaaginiiniikawmakasinatiogbulawanonngapagt
ulon – an.

ARALIN

1

P.E: PAGMUGNA OG PORMA SAMTANG NAGLINGKOD

Objective: Creates body shapes and action.



Hibalo-i Kini

Karonatongpagatun-an angpagsagmugnaogpormasamtangnaglingkod. Kiniimportantekaayongpagatun-annatoparamakahibalokitasahustongpaglingkodugmakataba ngsapag -usisasa lain-lainglihokugporma. Kiniusabmakatabangsapagpalambosaatongpostura.



Sulayi Kini

Direksyon: Tan-awaangmgahulagwagugisulatanginsaktongatubagsaimong activity notbuk.

1. Paglingkodngapormangbaki.



a. b.



2. Paglingkodngagi-eksangmgatitil.



a. b.

3. Paglingkodngaangtuongtiilgiinatsalikod.



a. b.

4. Paglingkodngatul-id
angwalangatiiluggipikoangtuongatiil.



a. b.

5. Paglingkodngagipikoangmgapaasadughanuggigunitan
angduhakakamot.



a. b.



Subli-a Kini

Unsaangipakitasahulagway?
Isulatangimongtubagsaimongactivity notbuk.

1.



- Giluhodangduhakatuhod.
- Nagluhodngagibulagangtuhod.
- Pagluhodngaibulagangmgatuhod.

2.



- Giluhodangduhakatuhod.
- Nagluhodngagibulagangtuhod.
- Pagluhodngaibulagangmgatuhod.

3.



- Giluhodangduhakatuhod.
- Nagluhodngagibulagangtuhod.
- Pagluhodngakatungaangpagpikosatuhod.



Kat-oni Kini

Direksyon: Magkanta ug magmugna og aksiyon niini.

"Sit Down, You're Rocking the Boat"

Sit down, sit down you're rockin the boat

Sit down, sit down you're rockin the boat

Sit down, sit down you're rockin the boat

Sit down you're rockin the boat.

Tubaga:

- Unsa ang mga aksiyon nga imong nabuhat samtang ikaw nagkanta?
- Unsa ang imong gibati samtang gihimo ang maong aksiyon?
- Tan-awa ang mga hulagway sa lainlaing posisyon sa paglingkod.
- Ihulagway ang nagkalainlaing posisyon sa litrato.



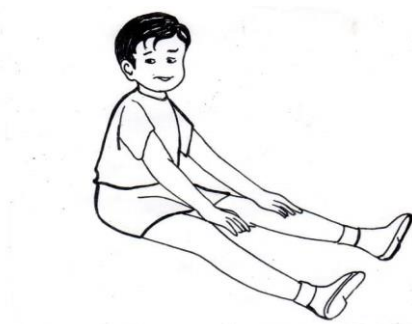
Susiha Kini

MgaposisyonsaPaglingkod:

Itul-id ang tiilugibutang Itul-id ang tiil sapaglingkod.
ang mga kamotsalikod.



Ipiko ang mga paasa Ibulag ang tiil sapaglingkod.
dughanuggunitan
saduhakakamot.



PaggunitoghugotItul-id angwala
sadhakapaangatilugipiko
nganagpiko.angtuongatiil.



PaglingkodngaangPaglingkodnga
tuongtiilgiinatsalikod.gi-eksangmgatiil.



PaglingkodngaPaglingkodsang
pormangbaki.mgatiikod.



Ihulagwayanginyongnakita.

Unsaangilanggibuhat?



Pagpauswag

Direksyon: Buhata ang hustong gamgali hoksa ng kalainlaing posisyon sa paglingkod.

Tubaga ang mosunod ng mga pangutana:

1. Unsa ang lainlaing posisyon ngaimong napakita?
2. Nabuhat ba ninyo ang hustong paglihok sa lawas?
3. Hainsamga posisyon sa paglingkod ang lisod buhaton?



Hinumdumi Kini

Ang pagkahibalo sa hustong paglingkod makataban sa pag-usis sa nagkalain-laing lihok ug porma. Ang hustong paghimosamatag posisyon makapausbaw sa postura o makauswag sa depekto.



Buhata Kini

Direksyon: Tan-
awa ang mga hulagway ug isulat kung unsang aporm
asapaglingkod.
Isulat ang imong tubag sa imong *activity* notbuk.

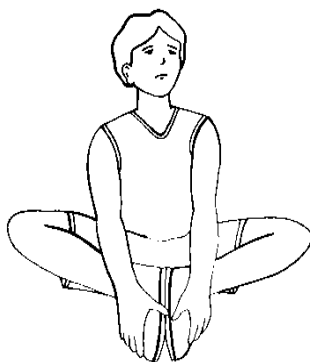
1.



2.



3.





Ebalwasyon

Direksyon: Isulatsaimong activity notbukangletrasainsaktongatubag.

1. Paglingkodsamgatikod.a.



2. Paglingkod nga tul-id ang tiil.b.



3. Paglingkodngapormangbaki.c.



4. Paglingkodngagibulagangtiil.d.



5. Paglingkodngagi-eksangmgatiil.

e.



Mga Buluhaton

Bansay-

bansayaangmgaposisyonsapaglingkodugmagmugnaoglaini aingpampaugnatsakusogngaadunaykalambigitanniini.



Sanggunian

K to 12 Grade 3 P.E Curriculum Guide 2016 Edition

K to 12 Grade 3 P.E Teachers Guide

K to 12 Grade 3 P.E Learners Material

First Quarter Exemplar

www.lrmds.weebly.com



Tubag sa mga Pangutana

Hibalo-i kini	Subli-a kini	Pagpauswag
1. b	1. b	1. answer may vary
2. a	2. a	2. answer may vary
3. a	3. c	3. answer may vary
4. b		
5. a		
Buhatakini		Ebalwasyon
1. Itul-id ang walang atiilugipikoang tuong atiil.		1. c
2. Paglingkod samgatikod		2. d
3. Paglingkod ng apormang baki		3. a
4. b		4. b
5. d		5. d
Subukin	Balikan	Pagyamanin
1.	1.	1.
2.	2.	2.
3.	3.	3.
4.	4.	4.
5.	5.	5.
Suriin	Isaisip	Tayahin
1.	1.	1.
2.	2.	2.

For Inquiries or feedback, please write or call:

Department of Education - Division of Malaybalay City

Office Address: Sayre Highway P-6, Casisang, Malaybalay City

Telefax: (088) 314-0094

Email Address: malaybalay.city@deped.gov.ph