

1

# Physical Education

## Quarter 1 – Module 1

### Different Parts of the Body and Their Movements



GOVERNMENT PROPERTY  
**NOT FOR SALE**

Physical Education – Grade 1  
Alternative Delivery Mode  
Quarter 1– Module 1: Different Parts Of The Body And Their Movements  
First Edition, 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-iy 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-iy sa 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

<b>Development Team of the Module</b>	
<b>Writer</b>	: Richelle Mae I. Revil
<b>Illustrator (Cover)</b>	: Joshua Rey V. Aguinaldo
<b>Editor</b>	: Zenia M. Zaballero
<b>Reviewer</b>	: Jacky Lou J. Lumacang
<b>Management Team</b>	
<b>Chairperson</b>	: <b>Reynaldo E. Manuel Jr., PhD, CESE</b> Schools Division Superintendent
<b>Vice-Chairperson</b>	: <b>Lorena P. Serrano, CESE</b> PSDS, OIC-ASDS
<b>Members</b>	: <b>Francis J. Buac</b> Chief Education Supervisor, CID
	<b>Jay B. Roferos</b> Education Program Supervisor-MAPEH
	<b>Vivian D. Echalico</b> Education Program Supervisor-LRMS

Printed in the Philippines by

Department of Education – Region X - Division of Oroquieta City

Office Address: Osilao St., Poblacion 1, Oroquieta City

Telefax: 088-531-0831

E-mail Address: [depedoroquieta@gmail.com](mailto:depedoroquieta@gmail.com)

# Physical Education

## Quarter 1 – Module 1

### Different Parts of the Body and their Movements

This instructional material was collaboratively developed and reviewed by educators from public schools. We encourage teachers and other education stakeholders to email their feedback, comments and recommendations to the Department of Education – Region X – Division of Oroquieta City at [depedorquieta@gmail.com](mailto:depedorquieta@gmail.com)

We value your feedback and recommendations.

## TALAN SA MGA SULOD

Pasiuna Nga Mensahe	.....	v
Hibalo-i Kini	.....	1
Sulayi Kini	.....	1
 <b>Lesson 1 Different Parts Of The Body And Their Movements</b>		
Subli-a Kini	.....	3
Kat-oni Kini	.....	3
Susiha Kini	.....	4
Pagpauswag	.....	6
Hinumdumi Kini	.....	7
Buhata Kini	.....	8
Ebalwasyon	.....	9
Mga Buluhaton	.....	10
Tubag Sa Mga Pangutana	.....	11
Pakisayran	.....	12

## Pasiuna nga Mensahe

### Para sa Magtutudlo:

Kumusta, malipayong paggamit niining **Physical Education 1 - Alternative Delivery Mode (ADM) Module** para sa araling **Different Parts Of The Body And Their Movements**.

Kini nga Modyul 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 magtutuon 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 magtutuon 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 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, malipayong paggamit niining **Physical Education 1 - Alternative Delivery Mode (ADM) Module** para sa araling **Different Parts Of The Body And Their Movements**.

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 kapares sa mga icons:

 <i>Hibalo-i Kini</i>	Dinhi nga bahin, mahibaloan kung unsa ang kinahanglan nga matun-an sa modyul.
 <i>Sulayi Kini</i>	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.
 <i>Subli-a Kini</i>	Kini ang hamubo nga buluhaton o paghisgot sa nauna nga kahibalo para matabangan ka nga makonek ang karon ug sa una nga leksiyon.
 <i>Kat-oni Kini</i>	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.
 <i>Susiha Kini</i>	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><b><i>Pagpauswag</i></b></p>	<p>Naglangkob kini sa mga buluhaton nga giniyahan og gawasnon pagbansay para mapalig-on ang imong pagsabot ug kahanas 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><b><i>Hinumdumi Kini</i></b></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><b><i>Buhata Kini</i></b></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><b><i>Ebalwasyon</i></b></p>	<p>Kini usa ka buluhaton nga ang katuyuan masukod ang lebel sa kahibalo nga nakabot sa natun-an nga kompetensi.</p>
 <p><b><i>Mga Buluhaton</i></b></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><b><i>Tubag sa Mga Pangutana</i></b></p>	<p>Naglangkob kini sa ensaktong tubag sa tanan nga mga buluhaton nga anaa sa modyul</p>

Sa katapusan ng 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. Ayaw kalimti ang pagtubag sa *Sulayi Kini* sa dili pa mobalhin sa laing gihatag nga buluhaton nga naa niini nga modyul.
2. Basaha ug maayo ang mga direksiyon sa dili pa buhaton nga mga buluhaton sa pagbansay.
3. Obserbahe ang pagkamatinud-anon og ang itegridad sa pagbuhat sa mga buluhaton ug sa pagsusi sa insakto nga mga tubag.
4. Humana usa ang gibuhad nga buluhaton ayha moadto sa uban pa nga mga buluhaton sa dili pa moadto sa uban pa nga mga buluhaton.
5. 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.

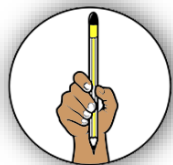




## *Hibalo-i Kini*

Niining modyul, imong matun-an ang paghulagway sa nagkadaiyang parte sa lawas ug iyang lihok pinaagi sa madasigong kalihokan.

Kini importante nga imong pagatun-an para mahimo nimo ang sakto og lowas nga gimbuhaton gamit ang nagnakadaiyang parte sa imong lawas nga malipayon.



## *Sulayi Kini*

**Panuto:** Tan – awa ang letrato. Tubaga ang mga pangutana og sakto o dili sakto sumala sa imong nakita.



1. Gigamit sa mga bata ang ilang nagkandaiyang parte sa lawas sa paglihok.	<input type="radio"/> Sakto <input type="radio"/> Dili Sakto
2. Malipayon ang mga bata sa hulagway.	<input type="radio"/> Sakto <input type="radio"/> Dili Sakto
3. Ang kamot sa mga bata ang gigamit sa pagdagan.	<input type="radio"/> Sakto <input type="radio"/> Dili Sakto
4. Lain – laing paglihok ang gihimo sa mga bata.	<input type="radio"/> Sakto <input type="radio"/> Dili Sakto
5. Naguol ang mga bata sa hulagway.	<input type="radio"/> Sakto <input type="radio"/> Dili Sakto

## Lesson

# 1

## Different Parts Of The Body And Their Movements

### Learning Competency:

Describe the different parts of the body and their movements through enjoyable physical activities.

PE1BM-Ia-b-1



### *Subli-a Kini*

**Drill:** Kantaha ang “Head, Shoulder, Knees and Toes”  
Apili kini og aksyon.

*“My toes my knees, my shoulder my head (3x)  
let’s stomp our feet and clap our hands.”*



### *Kat-oni Kini*

Kita tanan ganahan maglihok – lihok gamit ang nagkadaiyang parte sa atong lawas. Makahatag kanato og kalipay ang mga madasigong kalihokan sama sa pagdula sa gawas sa balay uban sa atong mga higala o magbuhat sa mga gimbuhaton sa sulod sa balay uban sa atong pamilya.

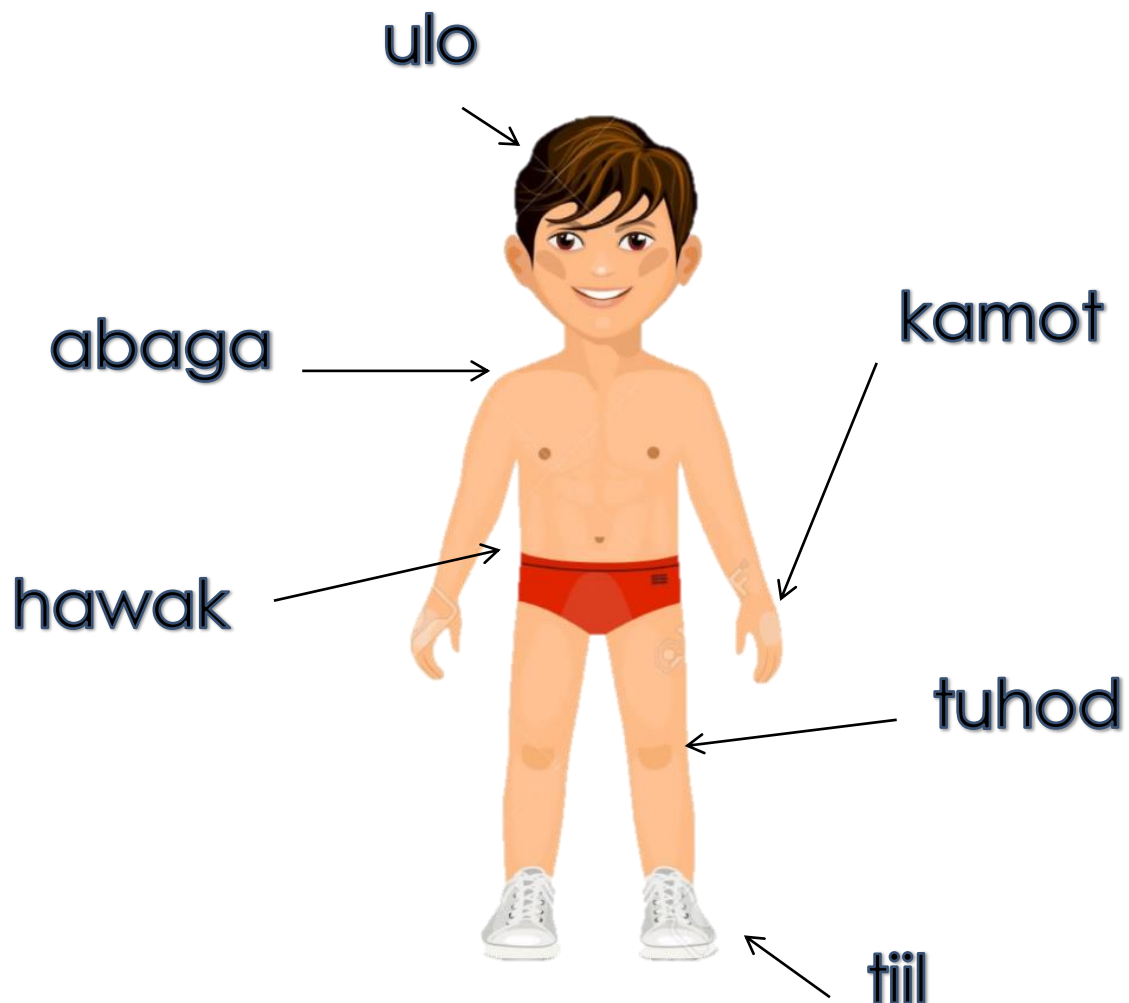
Ang paglihok sa lawas makahatag og kahimsog, kagana ug kalipay sa pang – adlaw – adlaw nga kalihokan. Hilabina kung kini pinaagi sa paglingaw – lingaw kauban sa atong mga higala og pamilya.










## *Susiha Kini*

Ang paghulagway sa nagkandaiyang parte sa atong lawas nga atong gigamit sa paglihok pinaagi sa madasigong kalihokan dapat natong ilhon aron dili kini maabusar sa paggamit.

Tan – awa sa hulagway ang parte sa atong lawas. Naay ulo, abaga, hawak, kamot, tuhod ug tiil. Ang kada parte naay lihok nga mabuhat nga magamit kung kita magdula, maglakaw, manlimpiyo og uban pang mga madasigong kalihokan.

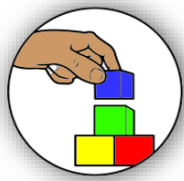


Ang tsart sa ubos ang gapakita sa mga nagkalain – laing parte sa lawas og ang iyang mga posibleng lihok.

Parte sa Lawas	Hulagway	Posibleng Lihok
1. Ulo		Pagtuyok
2. Kamot		Paghawid Pagkapyot
3. Hawak		Pagkiay
4. Tuhod	 	Pagtuhod  Pagluhod
5. Tiil	 	Pagdagan  Pag - ambak




Ang atong ulo puwede natong ilingi o ituyok. Ang atong mga kamot mohawid, mokupot o makapyot sa usa ka butang nga atong hawidan. Samtang ang atong hawak maggamit sa pagkiay kung kita mosayaw. Ang atong tuhod maggamit sa pagluhod o pagtuhod sa usa ka butang. Dayon ang atong mga tiil gigamit nato sa paglakaw, pag – ambak o pagdagan.



Ang nagkandaiyang parte sa atong lawas makahimo og nagkalain – laing lihok pinaagi sa mga madasigong kalihokan.



## *Pagpauswag*

Pilia ang letra nga nagsulti sa insaktong tubag. Lingini kini.

<p>1.</p> 	<p>a. nagbike ang bata gamit iyang tiil b. nagbike ang bata gamit iyang ulo</p>
<p>2.</p> 	<p>a. Naghawid og mop ang bata gamit iyang kamot b. Naghawid og mop ang bata gamit iyang tiil</p>
<p>3.</p> 	<p>a. Naa sa tuhod sa bata ang bola b. Naa sa ulo sa bata ang bola</p>

<p>4.</p> 	<p>a. Gahula hoop ang bata sa liog b. Gahula hoop ang bata sa hawak</p>
<p>5.</p> 	<p>a. Gibira sa kamot sa bata ang kahon b. Gituklod sa kamot sa bata ang kahon</p>



## *Hinumdumi Kini*






Ang ulo, abaga, hawak, kamot, tuhod ug tiil ang mga parte sa imong lawas nga imong gigamit sa paghimo og mga madasigong kalihokan kada adlaw.

Kada usa sa parte naay nagkandaiyang lihok nga mahimo para ang imong pang – adlaw – adlaw nga gimbuhaton mangmalamposon og ikaw magmalipayon.



## Buhata Kini

**Matching Type:** Pilia ang letra sa Column B nga naghulagway sa nagkandaiyang parte sa lawas sa paglihok pinaagi sa madasigong kalihokan nga naa sa Column A. Isulat ang letra sa linya.

Column A (Hulagway)	Column B (Parte sa Lawas)
<p>_____ 1.</p> 	a. Ulo
<p>_____ 2.</p> 	b. Tuhod
<p>_____ 3.</p> 	c. Kamot
<p>_____ 4.</p> 	d. Tiil
<p>_____ 5.</p> 	e. Hawak





## *Ebalwasyon*

**Panuto:** Tan – awa ug basaha ang estorya. Dayon tubaga ang mga pangutana.



### **Ang Igsoong Matinabangon**

Adlaw sa Sabado. Mao kini nga adlaw nga magtapok ang pamilya Reyes para manghinlo sa ilang panimalay. Naay upat ka anak ang mag – tiayong Reyes. Ang matag usa naay tahas kung unsa ilang buhaton nga pagpanghinlo. Si Jen ang manghinlo og bintana, siya ang kamagwangan. Si Jes, ang ikaduha ang manilhig, samtang si Jon ang magbrush sa salog og si Joy ang kamanghuran ang manglimpyo sa salug. Silang managsoon madasigong mibuhat sa ilang tahas sulod sa panimalay. Malipayon sila kung makatabang sila sa ilang Mama og Papa.

**Panuto:** Pun –e og saktong pulong ang mga blangko. Pangitaa sa kahon ang tubag.

Jen	Joy	Jon	Jes	mop	kamot	tuhod
-----	-----	-----	-----	-----	-------	-------

1. Si \_\_\_\_\_ ang nanghinlo og bintana gamit ang trapo nga gihawiran sa iyang \_\_\_\_\_.
2. Si \_\_\_\_\_ ang nagbrush sa salog pinaagi sa pagluhod sa iyang \_\_\_\_\_.
3. Si \_\_\_\_\_ ang kamanghuran nga gahawid sa iyang kamot og \_\_\_\_\_.



## *Mga Buluhaton*

**Panuto:** Pagrecord o pagvideo sa imong kaugalingon nga ikaw gagamit sa imong parte sa lawas sa paglihok pinaagi sa madasigong kalihokan (ex: gadula, nanghinlo sa balay, misayaw og uban pa). Pili lang ug usa ka kalihokan nga modugay ug usa ka minuto o hamubo pa.

Rubrics	1	2	3
Gigamit ang duha o tulo ka parte sa lawas sa paglihok.			
Madasigon ang kalihokan.			
Luwag og sakto paggamit sa parte sa lawas sa paglihok.			



## *Tubag Sa Mga Pangutana*

<p>Buhata kini</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. D</li><li>2. C</li><li>3. E</li><li>4. A</li><li>5. B</li></ol>	<p>Pagpauswag</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. A</li><li>2. A</li><li>3. B</li><li>4. B</li><li>5. A</li></ol>	<p>Sulayi kini</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Sakto</li><li>2. Sakto</li><li>3. D!!! Sakto</li><li>4. D!!! Sakto</li><li>5. Sakto</li></ol>
---	--	---

Ebalwasyon

1. Jen, kamot
2. Jon, tuhod
3. Joy, mop

Mga Buluhaton

Recorded video of the pupil's performance. (The teacher will get the video through messenger, share it or Bluetooth upon retrieving the module.)



## *Pakisayran*

Kto 12 Grade 1 P.E. Teachers Guide Final Edition  
Kto 12 Grade 1 P.E. Curriculum Guide 2016 Edition

<https://bit.ly/2B5GiPX>

<https://bit.ly/3h6tuZ3>

<https://bit.ly/32nbFka>

<https://bit.ly/2DJm6Ep>

<https://bit.ly/2Zz3KyB>

<https://bit.ly/32rXBGa>

<https://bit.ly/3eBtQoW>

<https://bit.ly/2WHjPk3>

<https://bit.ly/3eFH6ZA>

<https://bit.ly/3j9McAT>

**For inquiries or feedback, please write or call:**

Department of Education – Region X – Division of Oroquieta City

Osilao St., Poblacion 1, Oroquieta City

Telephone Number: (088) – 531 - 0831

Email Address: [depedorquieta@gmail.com](mailto:depedorquieta@gmail.com)