

1

# Physical Education

Quarter 1 – Module 2

Creating Shapes By Using Different  
Body Parts



GOVERNMENT PROPERTY  
**NOT FOR SALE**

Physical Education – Grade 1  
Alternative Delivery Mode  
Quarter 1– Module 2: Creating Shapes By Using Different Body Parts  
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-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

Development Team of the Module	
<b>Writer</b>	: Richelle Mae I. Revil
<b>Illustrator (Cover)</b>	: Joshua Rey V. Aguinaldo
<b>Editor</b>	: Zenia M. Zaballero
<b>Reviewer</b>	: Edilyn Joy P. Pague
<b>Management Team</b>	: <b>Reynaldo E. Manuel Jr., PhD, CESE</b> Schools Division Superintendent
	<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 2

### Creating Shapes By Using Different Body Parts

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 Creating Shapes By Using Different Body Parts</b>		
Subli-a Kini	.....	3
Kat-oni Kini	.....	5
Susiha Kini	.....	5
Pagpauswag	.....	7
Hinumdumi Kini	.....	8
Buhata Kini	.....	9
Ebalwasyon	.....	10
Mga Buluhaton	.....	11
Tubag Sa Mga Pangutana	.....	13
Pakisayran	.....	14

## Pasiuna nga Mensahe

### Para sa Magtutudlo:

Kumusta, malipayong paggamit niining **Physical Education 1 - Alternative Delivery Mode (ADM) Module** para sa araling **Creating Shapes By Using Different Body Parts**

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 **Creating Shapes By Using Different Body Parts**

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><i>Pagpauswag</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 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><i>Hinumdumi Kini</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 Kini</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>
 <p><i>Ebalwasyon</i></p>	<p>Kini usa ka buluhaton nga ang katuyuan masukod ang lebel sa kahibalo nga nakabot sa natun-an nga kompetensi.</p>
 <p><i>Mga Buluhaton</i></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><i>Tubag sa Mga Pangutana</i></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 paghimo og mga porma o shapes gamit ang nagkalain-laing bahin sa atong lawas.

Importante kini nga imong makat-unan para mahimo nimo ang sakto ug luwas nga gimbuhaton gamit ang nagkadaiyang 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. Ang bata gahimo og porma pinaagi sa iyang lawas.	<input type="radio"/> Sakto <input type="radio"/> Dili Sakto
2. Malipayon ang bata sa hulagway.	<input type="radio"/> Sakto <input type="radio"/> Dili Sakto
3. Ang kamot sa bata gapatong sa iyang tuhod.	<input type="radio"/> Sakto <input type="radio"/> Dili Sakto
4. Gaporma og sinug – ang ang kamot sa bata.	<input type="radio"/> Sakto <input type="radio"/> Dili Sakto
5. Ang tiil sa bata gaporma og dyamante.	<input type="radio"/> Sakto <input type="radio"/> Dili Sakto

## Lesson

# 1

## Creating Body Shapes

Learning Competency:

Creates shapes by using different body parts.

PE1BM-Ic-d-2



### *Subli-a Kini*

**Panuto:** Mosayaw ug mokanta og “If You’re Happy and You Know It”.

If you're happy and you know it,  
clap your hands (clap clap) 2x

If you're happy and you know it,  
then your face will surely show it  
If you're happy and you know it,  
clap your hands. (clap clap)

If you're happy and you know it,  
stomp your feet (stomp stomp) 2x

If you're happy and you know it,  
then your face will surely show it  
If you're happy and you know it,  
stomp your feet. (stomp stomp)

If you're happy and you know it,  
shout "Hurray!" (hoo-ray!) 2x

If you're happy and you know it,  
then your face will surely show it  
If you're happy and you know it,  
shout "Hurray!" (hoo-ray!)

If you're happy and you know it,  
do all three (clap-clap, stomp-stomp, hoo-ray!) 2x

If you're happy and you know it,  
then your face will surely show it  
If you're happy and you know it,  
do all three. (clap-clap, stomp-stomp, hoo-ray!)

**Tubaga ang mga pangutana:**

1. Nalingaw ba ka sa imong gikanta og gisayaw?

---

---

2. Nakabantay ba ka nga daghang lihok nga mahimo ang nagkalain – laing parte sa imong lawas? Pagngalan og tulo ka parte sa lawas ug ang lihok nga gihimo niini.

---

---

---

---



## *Kat-oni Kini*

Basaha ang balak.

Ako si Mama lingin nga murag ligid

Ako si Baby sinug – ang nga tulo ang kilid

Ako si Papa rektanggulo nga murag pultahan

Ako si Kuya kwadrado nga murag kahon nga sudlanan

Ako si Sister dyamante nga mosiga sama sa mga bitoon

Kami ang mga porma nga inyong nailhan


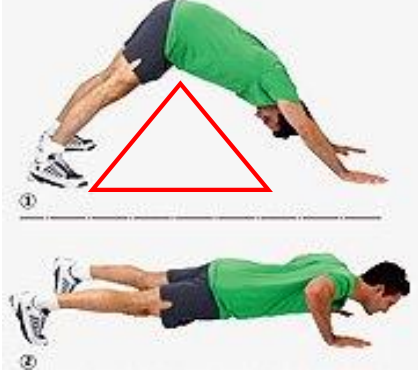
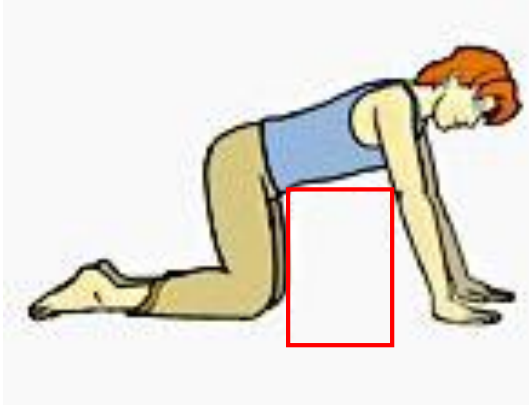
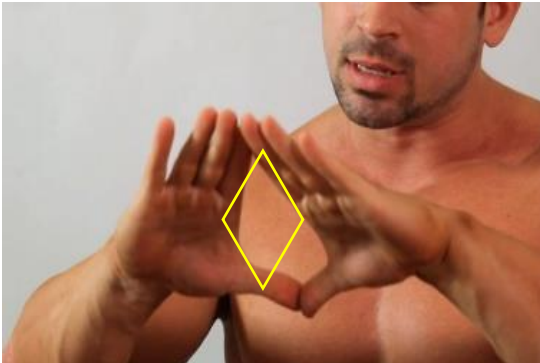
Pangitaa kami bisan asa ang inyong padulngan.



## *Susiha Kini*

Ang imong lawas naay nagkalain – laing parte nga motabang sa atong adlaw – adlaw nga kalihokan. Ang nagkadaiyang parte makahimo og eksaktong lihok bisan nagtindog ta sa isa ka lugar o naglihok. Kinahanglan ang imong paglihok sa parte sa lawas insakto para ang imong mga kalihokan aktibo ug mabungahon.

Nagkalain – laing porma (shapes) ang mahimo sa imong lawas. Sama sa mosunod:

Parte sa Lawas	Hulagway	Pormang nahimo
1. Ulo		Lingin (Circle)
2. Kamot og Tiil		Sinug – ang (Triangle)
3. Kamot og Tuhod		Rektanggulo (rectangle)
4. Kamot		Dyamante (diamond)

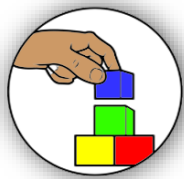
Ang imong ulo makaporma og lingin kung kini imong ituyok.

Ang kamot og tiil makahimo og sinug – ang (triangle) kung ang atong kamot og tiil naa sa salog samtang itaas imong dapi – dapi nga mura og gatuwad ang imong lawas.

Ang kamot og tuhod makaporma og rektanggulo (rectangle) nga galuhod ang tuhod og ang kamot gadapat sa salog.


Ang imong kamot makaporma og dyamante (diamond) kung ang tuo og wala nga kamot imong itagbo.



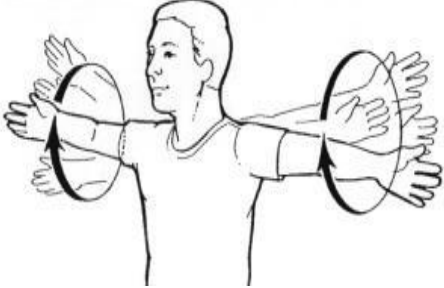
Pinaagi sa imong paglihok makahimo og porma o shapes kita gamit ang parte sa imong lawas.



## *Pagpauwag*

Pilia ang letra nga nagpakita sa insaktong tubag. Unsa nga porma ang gihimo sa hulagway.

1. 	a. Lingin b. Sinug – ang c. Rektanggulo d. Dyamante
--	--

<p>2.</p> 	<p>a. Lingin b. Sinug – ang c. Rektanggulo d. Dyamante</p>
<p>3.</p> 	<p>a. Lingin b. Sinug – ang c. Rektanggulo d. Dyamante</p>
<p>4.</p> 	<p>a. Lingin b. Sinug – ang c. Rektanggulo d. Dyamante</p>



### *Hinumdumi Kini*

Ang porma sama sa lingin, rektanggulo, sinug – ang ug dyamante dili lang nimo masulat o madrowing, mabuhat pud nimo ni pinaagi sa paggamit sa imong parte sa lawas.

Ang paghimo og porma pinaagi sa imong lawas dili man kini nimo perming mabantayan nga imong gibuhhat pero kaya nimong buhaton kung imong ibutang imong

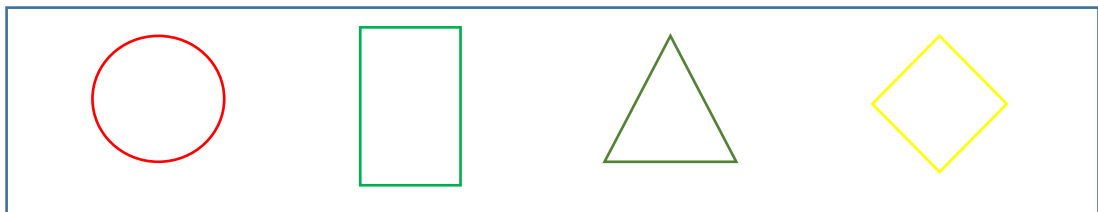


huna-huna niini. Ang pagbuhat og mga porma pinaagi sa imong nagkalain – laing parte sa lawas makahatag naka og hagit kay kini dili sayon nga tahas sa imong lawas. Kinahanglan nga ang imong lawas ug panghuna-huna himsog para mabuhat nimo ang imong gimbuhaton nga mabungahon.



## *Buhata Kini*

Idibuho ang porma nga nahimo sa parte sa lawas.




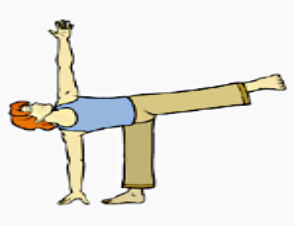

<p>1.</p> <p>skimbie</p>	<hr/> <hr/>
<p>2.</p>	<hr/> <hr/>

 <p>3.</p>	<hr/>
 <p>4.</p>	<hr/>



## *Ebalwasyon*

Paghimo sa mga porma o shapes gamit ang nagkalainlaing bahin sa imong lawas sumala sa hulagway. Evideo sa cellphone ang inyong gibuhat.

 <p>1.</p>	Lingin
 <p>2.</p>	Rektanggulo
 <p>3.</p>	Sinug – ang

4.			Dyamante
----	---	--	----------



### Sample Evaluation Sheet



Name	Lingin	Rektanggulo	Sinug – ang	Dyamante	Total
Jun	✓		✓	✓	4/4 3/4



### *Mga Buluhaton*





**Matching Type:** Ipares ang Column A mga hulagway sa Column B mga porma.

Hulagway	Porma
1. 	a. Dyamante
2. 	b. Lingin

<p>3.</p> 	<p>c. Sinug – ang</p>
<p>4.</p>  <p><small>© dreamstime.com ID 18128497 © Admaphong</small></p>	<p>d. Rektanggulo</p>



## Tubag Sa Mga Pangutana

<p>Buhata kini!</p> <p>1.  1.</p> <p>2.  2.</p> <p>3.  3.</p> <p>4.  4.</p>	<p>Pagpauswag</p> <p>1. D</p> <p>2. B</p> <p>3. C</p> <p>4. A</p>	<p>Sulayi kini!</p> <p>1. Saktó</p> <p>2. Saktó</p> <p>3. Di!! Saktó</p> <p>4. Saktó</p> <p>5. Saktó</p>
---	---	--

Ebalwasyon

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

Mga Buluhaton

1. C

2. A

3. D

4. B



## *Pakisayran*

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

<https://slideplayer.com/slide/13358086/>

[https://player.slideplayer.com/80/13358086/slides/slide\\_6.jpg](https://player.slideplayer.com/80/13358086/slides/slide_6.jpg)

<https://www.youtube.com/watch?v=h4eueDYPTIq>

<https://787300.smushcdn.com/1494239/wp-content/uploads/2015/08/diamond-sit-ups-e1439008084595.jpg?lossy=0&strip=1&webp=1>

[https://4.bp.blogspot.com/-J\\_Evt4O4F3I/TcZjQLiTh2I/AAAAAAAAATg/s-Rc6x9hZgk/s1600/hindu+pushups.jpg](https://4.bp.blogspot.com/-J_Evt4O4F3I/TcZjQLiTh2I/AAAAAAAAATg/s-Rc6x9hZgk/s1600/hindu+pushups.jpg)

[https://cdn.shopify.com/s/files/1/0026/1659/0388/files/arm-circles-300x151\\_b1909ce4-909b-4aeb-bd3b-36bab32642b7\\_large.jpg](https://cdn.shopify.com/s/files/1/0026/1659/0388/files/arm-circles-300x151_b1909ce4-909b-4aeb-bd3b-36bab32642b7_large.jpg)

<https://lh3.googleusercontent.com/proxy/8EpwIWZxnlZnsCk9N1pO7EPddZ8dK7Rmovde1FEWS5IRk2sXplwx3t8eBIHmfkIvFQGmLvXT0oh1AupciHuw99E0O629GIEuV61vdVvqXuQUIXJd>

<https://yoganewsletters.files.wordpress.com/2011/11/shoulder-rotations.jpg>

<https://i.ytimg.com/vi/pD3mD6WgykM/maxresdefault.jpg>

<https://image.shutterstock.com/image-vector/bend-forward-exercise-woman-doing-600w-1488740336.jpg>

<https://www.besthealthmag.ca/wp-content/uploads/2018/02/FB-back-stretches.jpg>

[https://s3.amazonaws.com/prod.skimble/assets/4909/skimble-workout-trainer-exercse-side-bends-1\\_iphone.jpg](https://s3.amazonaws.com/prod.skimble/assets/4909/skimble-workout-trainer-exercse-side-bends-1_iphone.jpg)

<https://i.pinimg.com/170x/46/df/34/46df3405964184f018432f0619128c41--animation-cats.jpg>

<https://i.pinimg.com/originals/87/cb/6d/87cb6d6db2e1a8564751784ed0113996.gif>

[https://www.skimble.com/assets/0000/1774/skimble-v-sit-crunches-2\\_full.jpg](https://www.skimble.com/assets/0000/1774/skimble-v-sit-crunches-2_full.jpg)

[https://www.google.com/search?q=head+exercises&tbm=isch&hl=en&chips=q:head+exercises,g\\_1:head+rotation:1tUXWXwq5d0%3D&rlz=1C1CHBD\\_enPH871PH872&hl=en&ved=2ahUKewiQ-PTq3qHpAhWIIHaYKHQn2CZEQ4IYoCHoECAEQJQ&biw=1349&bih=657#imgrc=GxfZns7klw-YAM&imgdii=tOHGz1xuyfzmvM](https://www.google.com/search?q=head+exercises&tbm=isch&hl=en&chips=q:head+exercises,g_1:head+rotation:1tUXWXwq5d0%3D&rlz=1C1CHBD_enPH871PH872&hl=en&ved=2ahUKewiQ-PTq3qHpAhWIIHaYKHQn2CZEQ4IYoCHoECAEQJQ&biw=1349&bih=657#imgrc=GxfZns7klw-YAM&imgdii=tOHGz1xuyfzmvM)

**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)