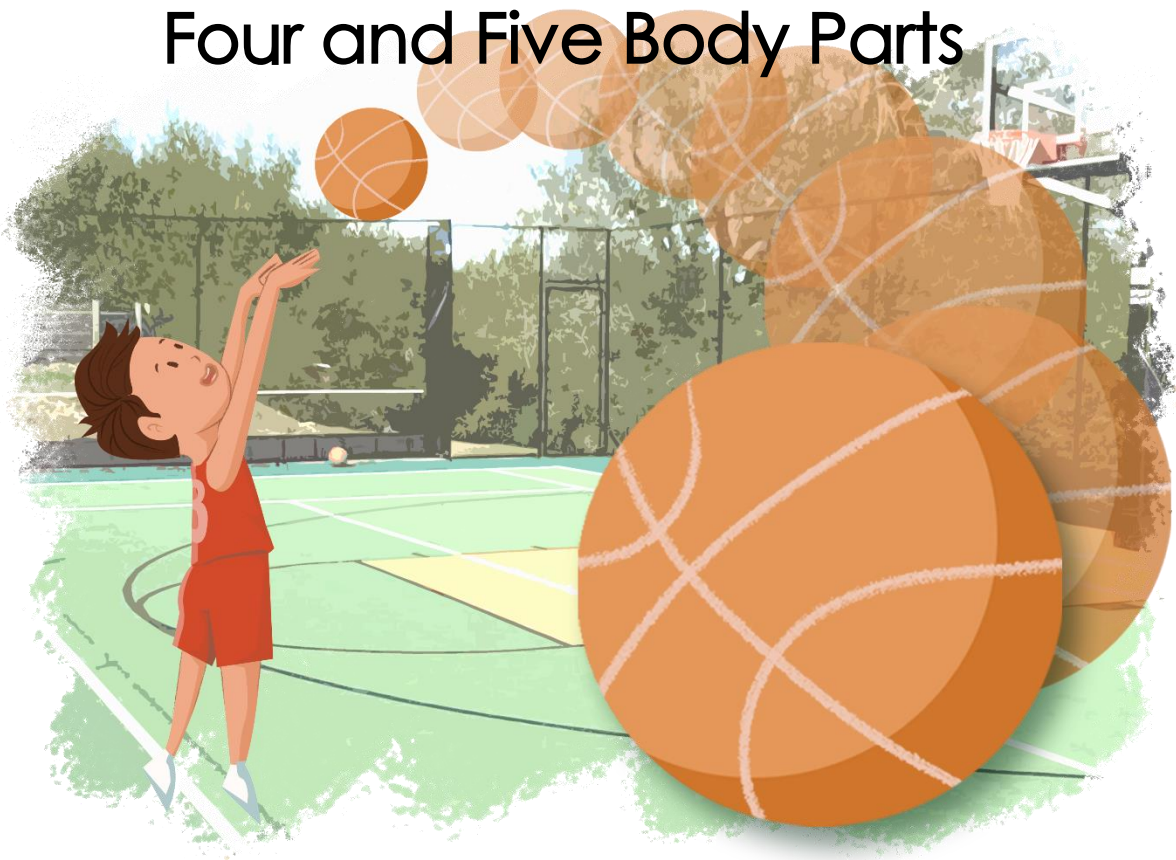


1

Physical Education

Quarter 1 – Module 3

Shows Balance on One, Two, Three,
Four and Five Body Parts



GOVERNMENT PROPERTY
NOT FOR SALE

Physical Education – Grade 1
Alternative Delivery Mode
Quarter 1– Module 3: Shows Balance On One, Two, Three, Four Or Five 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	
Writer	: Richelle Mae I. Revil
Illustrator (Cover)	: Joshua Rey V. Aguinaldo
Editor	: Zenia Zaballero
Reviewer	: Jackie Lou J. Lumacang
Management Team	: Reynaldo E. Manuel Jr., PhD, CESE Schools Division Superintendent
	Lorena P. Serrano, CESE PSDS, OIC-ASDS
Members	: Francis J. Buac Chief Education Supervisor, CID
	Jay B. Roferos Education Program Supervisor-MAPEH
	Vivian D. Echalico 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

Physical Education

Quarter 1 – Module 3

Shows Balance On One, Two, Three, Four And Five 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

We value your feedback and recommendations.

TALAN SA MGA SULOD

Pasiuna Nga Mensahe	v
Hibalo-i Kini	1
Sulayi Kini	1
Lesson 1 Shows Balance On One, Two, Three, Four Or Five Body Parts		
Subli-a Kini	2
Kat-oni Kini	3
Susiha Kini	3
Pagpauswag	6
Hinumdumi Kini	8
Buhata Kini	8
Ebalwasyon	9
Mga Buluhaton	11
Tubag Sa Mga Pangutana	12
Pakisayran	13

Pasiuna nga Mensahe

Para sa Magtutudlo:

Kumusta, malipayong paggamit niining **Physical Education 1 - Alternative Delivery Mode (ADM) Module** para sa araling **Shows Balance On One, Two, Three, Four And Five 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 **Shows Balance On One, Two, Three, Four And Five 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 pagpakita sa pagbalanse sa usa, duha, tulo, upat og lima ka parte sa atong lawas.

Importante ang pagbalanse sa atong lawas aron magamit nato kini sa pagpaugnat sa atong kusog ug aron makahatag kinig dugang kalig-on sa atong mga kabukogan.



Sulayi Kini

Panuto: Sundon nato ang naa sa hulagway para masulayan nato ang atong kamaayo sa pagbalanse.



Lesson

1

Shows balance

Learning Competency:

Shows balance on one, two, three, four and five body parts. PE1BM-Ic-f-3



Subli-a Kini

Panuto: Basaha ang balak.

Ako si Mama lingin nga murag ligid
Ako si Baby sinug – ang nga tulo og 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.

Tubaga ang mga pangutana:

1. Pila ka porma ang giingon sa balak?
2. Unsa nga mga porma ang giingon sa balak?
3. Unsay ngalan sa mga porma?
4. Asa nato sila pangitaon?



Kat-oni Kini

Basaha ang estorya.

Usa ka adlaw, gatan – aw og TV si Dino. Ang salida nga iyang gelantaw kay bahin sa mga tawong naa sa circus. Nakita niya ang nagkalaen – laeng gebuhat nila sama sa misirko, ga – itsa – itsa og daghang bola, ga – magic og gabalanse.

Nalingaw si Dino sa mga clown nga iyang nakita nga mitungtong sa bola pero wala mahulog bisan unsaon og lihok – lihok. Geganahan pud siya sa usa ka babaye nga milatay sa pisi nga wala nahagbong. Og nakahunahuna si Dino nga suhiron ang iyang nakita.

Gakuha si Dino og pisi dayon iyang gelatayan sama sa iyang nakita. Nalipay kayo si Dino, sa dihang naay nanawag niya. Dino! Dino! Dino, mata na kay manihapon nata! Tingog sa iyang mama ang nakapamata niya. Nakatulog diay siya og tinan – aw og TV ug damgo lang diay ang tanan.








Susiha Kini

Ang pagbalanse o pagpanimbang importante para sa pagkontrol sa posisyon sa atong lawas bisan kita nagpuyo o naglihok. Dako og tabang ang pagbalanse sa

atong paglakaw, pagsaka o kanaog sa hagdan, pag – ambak para kita dili matumba o mahulog.

Naay mga nagkalain – laing posisyon para mapakita ang pagbalanse sa usa, duha, tulo, upat og lima ka parte sa atong lawas.

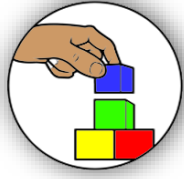
Hulagway	Ngalan sa posisyon
<p>1.</p> 	<p>Sidlak sama sa adlaw</p>
<p>2.</p> 	<p>Tindog murag kahoy</p>
<p>3.</p> 	<p>Galupad murag langgam</p>
<p>4.</p> 	<p>Lihok murag nahulog ang ulan</p>

<p>5.</p> 	<p>Barog murag unicorn</p>
<p>6.</p> 	<p>Lupad murag alibangbang</p>

Ang mga posisyon nga naa sa tsart gehinganlan og sidlak sama sa adlaw, tindog murag kahoy, galupad murag langgam, lihok murag nahulog ang ulan, barog murag unicorn og lupad murag alibangbang kani sila nga mga posisyon nakabaton sa ilang ngalan sa pagsuhid sa lihok sa mga mananap, kahoy, adlaw og ulan para himoong mas lingaw ang sa pagbalanse o pagpanimbang sa atong lawas.

Lain – lain man ang mga posisyon ang gihimo sama sa pagtindog, paglingkod, pagduko, pagtindog sa usa ka tiil kini gibuhat para mapakita ang kalig – on sa atong lawas sa pagbalanse.

Ug para maandam kita sa bisan unsa kalisod nga posisyon kita mahabutang dili kita daling matumba.









Pagpauwag

Ipakita ang pagbalanse sa usa, duha, tulo, upat og lima ka parte sa atong lawas pinaagi sa pagsulat sa ngalan sa posisyon sumala sa hulagway.

Pilia ang tubag sulod sa kahon.

Lupad murag alibangbang
Barog murag unicorn
Lihok murag nahulog ang ulan
Galupad murag langgam
Sidlak sama sa adlaw
Tindog murag kahoy

Hulagway	Ngalan sa posisyon
<p>1.</p> 	
<p>2.</p> 	

<p>3.</p> 	
<p>4.</p> 	
<p>5.</p> 	
<p>6.</p> 	



Hinumdumi Kini

Ang pagbalanse o pagpanimbang sa atong lawas dili daling buhaton apan kini mabuhat kung kita naay pasensiya sa pagtuon niini.

Dili tanang pagbalanse o pagpanimbang lisod ang posisyon, puwede ra ta maglingkod ug magtindog, ang importante dili kita daling matumba o mahulog sa atong posisyon nga gihimo.



Buhata Kini

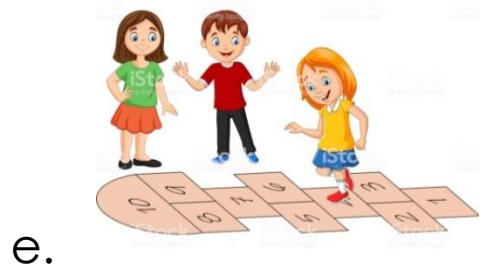
Pilia ang letra sa letrato nga nagpakita sa pagbalanse sa usa, duha, tulo, upat ug lima ka parte sa atong lawas.



a.



d.



Ebalwasyon

Ipakita ang pagbalanse sa usa, duha, tulo, upat og lima ka parte sa lawas gamit ang natun – an nga mga posisyon sulod sa usa (1) ka minuto pinaagi sa pagsunod sa mga posisyon sa ubos.

Erecord o evideo sa cellphone ang inyong gebuhat.

Hulagway	Ngalan sa posisyon
<p>1.</p>	<p>Pag – ingon og kumusta sa adlaw</p>

 <p>2.</p>	<p>Tindog murag kahoy</p>
 <p>3.</p>	<p>Galupad murag langgam</p>
 <p>4.</p>	<p>Lihok murag nahulog ang ulan</p>
 <p>5.</p>	<p>Barog murag unicorn</p>
 <p>6.</p>	<p>Lupad murag alibangbang</p>

Sample Evaluation Sheet

Ngalan sa Bata	Pag- ingon og kumusta sa adlaw	Tindog murag kahoy	Galupad murag langgam	Lihok murag nahulog ang ulan	Barog murag unicorn	Lupad murag alibang bang	Total 6/6
1. Jose	✓	✓	✓	✓		✓	5/6



Mga Buluhaton

Panuto: Base sa mga hulagway sa ubos, paggamit og usa ka butang nga imong ebalanse gamit ang parte sa imong lawas. Letratohe o videohe imong kaugalingon samtang gabuhat niini.



Rubrics	Nakabalanse og butang gamit ang parte sa lawas nga walay hulog – hulog. 3	Nakabalanse og butang gamit ang parte sa lawas pagkahuman sa pipila ka tinguha. 2	Wala ka balanse og butang. 1
Jun		✓	



Tubag Sa Mga Pangutana

<p>Buhata kini a, e, f</p>	<p>Pagpanswag</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siadk sama sa adlaw 2. Tindog muraḡ kahoy 3. Galupad muraḡ langgam 4. Lihok muraḡ nahilog 5. Barog muraḡ unicorn 6. Lupad muraḡ alibangbang 	<p>Sulayi kini Nakasunod sa mga posisyon sa hulagway</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 Bulhaton
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/3eObpgS>

<https://bit.ly/2CPr6XU>

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

<https://bit.ly/39hkCgh>

<https://bit.ly/39fHmNO>

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

<https://bit.ly/2ZMz3Gk>

<https://bit.ly/39gHDQG>

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

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