

1

# Physical Education

Quarter 1 – Module 4

Exhibits Transfer of Body Weight



GOVERNMENT PROPERTY  
**NOT FOR SALE**

Physical Education – Grade 1  
Alternative Delivery Mode  
Quarter 1– Module 4: Exhibits Transfer Of Weight  
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. Bisn 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	: Jacky Lou J. Lumacang
Reviewer	: Rexa B. Mahinay
Management Team	
Chairperson	: Reynaldo E. Manuel Jr., PhD, CESE Schools Division Superintendent
Vice Chairperson	: 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: [depedorquieta@gmail.com](mailto:depedorquieta@gmail.com)

# Physical Education

## Quarter 1 – Module 4

### Exhibits Transfer Of Body Weight

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
Lesson 1 Exhibits Transfer Of Body Weight		
Subli-a Kini	.....	2
Kat-oni Kini	.....	3
Susiha Kini	.....	3
Pagpauswag	.....	5
Hinumdumi Kini	.....	6
Buhata Kini	.....	7
Ebalwasyon	.....	8
Mga Buluhaton	.....	9
Tubag Sa Mga Pangutana	.....	10
Pakisayran	.....	11

## Pasiuna nga Mensahe

### Para sa Magtutudlo:

Kumusta, malipayong paggamit niining **Physical Education 1 - Alternative Delivery Mode (ADM) Module** para sa araling **Exhibits Transfer Of Body Weight**.

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 **Exhibits Transfer Of Body Weight**.

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 nga 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 pagbalhin sa kabug – aton sa imohang lawas gamit ang mga parte sa lawas.

Importante ang pagkat - on sa pagbalhin sa kabug – aton kay kini makatabang sa pagkontrol sa paglihok sa nagkandaiyang parte sa imong lawas sa kaugalingong kabubut – on nga dili madisgrasya o masakitan sa adlaw – adlaw nga guingbuhaton.



## *Sulayi Kini*

**Panuto:** Sundon nimo ang naa sa hulagway para imong masulayan ang pagbalhin sa kabug – aton gamit ang parte sa lawas.



## Lesson

# Exhibits transfer of body weight

Learning Competency:

Exhibits transfer of body weight. PE1BM-Ig-h-4



## *Subli-a Kini*

**Panuto:** Ilha ang mga hulagway nga gapakita og pagbalanse.



1. Asa sa mga hulagway ang gapakita og pagbalanse?  
Ngano man?



## *Kat-oni Kini*

Ikaw mokanta og “Up and Down” apil aksyon.

Up and down and clap 3x

Up and down and clap 3x

Clap to the right and clap to the left

Turn around and clap 3x






(Jump, shake, run)



## *Susiha Kini*

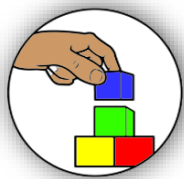
Ang paglihok sa lawas nagpakita sa pagbalhin sa kabug – aton gamit ang parte sa imong lawas nga magsukod sa kalig – on sa pagkontrol sa mga nagkandaiyang parte niini para dili ka matumba o mapi – ang.

Karon magpakita kaa sa pagbalhin sa kabug – aton sa imong lawas pinaagi sa paggamit sa nagkandaiyang parte niini.

Hulagway	Ngalan sa Lihok	Parte sa lawas nga gigamit sa pagbalhin sa kabug - aton
<p>1.</p> 	Paglakaw	Gikan sa tiil padung sa pikas tiil
<p>2.</p> 	Pagdagan	Gikan sa tiil padung sa pikas tiil
<p>3.</p> 	Pag - ambak	Gikan sa tiil padung sa tiil
<p>4.</p> 	Pagduso	Gikan sa lawas padulong sa kamot
<p>5.</p> 	Mikamang	Gikan sa lawas padulong sa kamot ug tuhod



Ang mga hulagway sa tsart gapakita og pagbalhin sa kabug – aton sa imong lawas mahimo pinaagi sa paglakaw, pagdagan, pag – ambak, pagduso og pagkamang ug uban pa. Kining mga lihoka imong gigamit sa kada adlaw nga gipangbuhat kung ikaw magdula, manghinlo o maglingaw – lingaw lang.




Kinahanglan ang pagpakita og pagbalhin sa kabug – aton sa imong lawas para malihok ang lain – laing parte sa imong lawas ug ikaw mahimong himsog.



## *Pagpauwag*

**Panuto:** Pilia ang parte sa lawas nga gibalhinan sa kabug – aton sumala sa hulagway. Badlisi ang sakto nga tubag.

Hulagway	Parte sa lawas
1. 	tiil, kamot
2. 	tiil, kamot

<p>3.</p> 	<p>tiil, kamot</p>
<p>4.</p> 	<p>tiil, kamot</p>
<p>5.</p> 	<p>tiil, kamot</p>








## *Hinumdumi Kini*

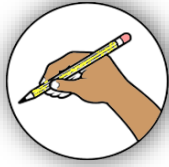
Ang pagbalhin sa kabug – aton sa lawas sa laing parte niini kasagaran mahitabo kung kita galihok o mobalhin og puwesto sama sa paglakaw, pagdagan, pagligid og uban pang kalihokan nga nanginahanglan og paglihok.



## Buhata Kini

**Matching Type:** Pilia ang letra sa Column B nga naghulagway sa lihok nga gapakita sa pagbalhin sa kabug – aton sa Column A. Isulat ang letra sa linya.

Hulagway	Lihok nga gapakita sa pagbalhin sa kabug – aton
1. 	a. mikamang
2. 	b. paglakaw
3. 	c. pagduso
4. 	d. pagdagan
5. 	e. pag - ambak



## *Ebalwasyon*

**Panuto:** Ipakita ang lihok nga inyong natun – an sa pagbalhin sa kabug – aton gamit ang nakandaiyang parte sa inyong lawas sumala sa mga hulagway sa ubos.

Erecord o evideo sa cellphone ang inyong gibuhad nga naay kadugayon nga usa (1) ka minuto o mubo pa.

Hulagway	Ngalan sa Lihok
1. 	Paglakaw
2. 	Pagdagan
3. 	Pag - ambak
4. 	Pagduso
5. 	Mikamang



## Sample Evaluation Sheet

Ngalan sa Bata	Paglakaw	Pagdagan	Pag-ambak	Pagduso	Misirko	Total
1. Jose	✓	✓	✓	✓		5/6
2.						



## Mga Buluhaton

**Panuto:** Sumpaye ang mga pahayag kabahin sa hulagway.



1. Ang babaye kay \_\_\_\_\_.
2. Siya gapakita og pagbalhin og \_\_\_\_\_ sa iyang lawas.
3. Importante ang pagbalhin og \_\_\_\_\_ sa atong lawas kay makatabang sa \_\_\_\_\_ sa atong paglihok.

kabug – aton miambak pagkontrol



## *Tubag Sa Mga Pangutana*

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

1. Miambak
2. kabug – aton
3. kabug – aton, pagkontrol



## *Pakisayran*

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

<https://ecdn.teacherspayteachers.com/thumbitem/Educational-Gymnastics-Word-Wall-Display-Sport-Graphics-Movement-Terms-1967426-1506977050/original-1967426-4.jpg>

[https://www.google.com/search?q=cartwheel&rlz=1C1CHBD\\_enPH871PH872&hl=en&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKewj70\\_7z36\\_pAhUFxIsBHQOEABsQ\\_AUoAXoECBAQAw&biw=1366&bih=657#imgrc=eoOrIo8tHjRBuM](https://www.google.com/search?q=cartwheel&rlz=1C1CHBD_enPH871PH872&hl=en&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKewj70_7z36_pAhUFxIsBHQOEABsQ_AUoAXoECBAQAw&biw=1366&bih=657#imgrc=eoOrIo8tHjRBuM)

[https://www.123rf.com/photo\\_96683051\\_stock-vector-school-girl-cartoon-walking.html](https://www.123rf.com/photo_96683051_stock-vector-school-girl-cartoon-walking.html)

<https://www.dreamstime.com/stock-illustration-funny-running-boy-girl-cartoon-vector-isolated-character-image60306814>

[https://player.slideplayer.com/80/13358086/slides/slide\\_20.jpg](https://player.slideplayer.com/80/13358086/slides/slide_20.jpg)

[https://player.slideplayer.com/80/13358086/slides/slide\\_22.jpg](https://player.slideplayer.com/80/13358086/slides/slide_22.jpg)

[https://www.google.com/search?q=safe+transfer+of+weight+exercise+for+children+public+image&tbm=isch&hl=en&chips=q:safe+transfer+of+weight+exercise+for+children+public+image,online\\_chips:physical+education&hl=en&ved=2ahUKewi8u9\\_8l7XqAhVD15QKHZj4CdgQ4lYoA3oECAEQGQ&biw=1349&bih=625#imgrc=8U-wRbjMxCs87M](https://www.google.com/search?q=safe+transfer+of+weight+exercise+for+children+public+image&tbm=isch&hl=en&chips=q:safe+transfer+of+weight+exercise+for+children+public+image,online_chips:physical+education&hl=en&ved=2ahUKewi8u9_8l7XqAhVD15QKHZj4CdgQ4lYoA3oECAEQGQ&biw=1349&bih=625#imgrc=8U-wRbjMxCs87M)

**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)