

Physical Education

Quarter 1 - Week 6

Mga Hagit sa Pag-inat sa Lawas



Physical Education - Grade 3
Alternative Delivery Mode
Quarter 1 - Week 6: Mga Hagit sa Pag-inat sa Lawas
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

Authors:	Christine Rose A. Suarez
Editor:	Juan B. Bacang Jr. P-1
Reviewers:	Noemi V. Hisona, TIC
Illustrator:	Arjay G. Javenar
Layout Artist:	Manuel D. Dinlayan II, PDO II
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
	Bonifacio M. Palo Jr. PSDS

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

3

Physical Education **Quarter 1 - Week 6** **Mga Hagit sa Pag-inat sa Lawas**

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.

Pasiunang Salita

Malipayong pagsalmot sa MAPEH sa Ikatulong Grado, kini ang modyul sa Mga Hagit sa Pag-inat sa Lawas.

Kini nga modyul gihimo sa mga magtutudlo sa Dibisyon sa Malaybalay City subay sa K to 12 Kurikulum giniyahan sa mga opisyaes niining Dibisyon.

Kini nagtinguha nga makakat – on ang mga kabataan taliwala nga dili sila makasulod sa eskwelahan tungod sa problema sa pandemya (Covid 19).

Pahimangno sa mga Magtutudlo:

Kini nagalangkob sa mga pamaagi aron makakat – on ang mga estudyante. Gilauman nga inyo silang magiyahan sa paggamit niini.

Alang sa mga tinun – an:

Kini nga modyul gihimo aron mugiya kanimo sa pagsabot sa competency nga angay makat – unan ug mahibal – an.

Pahimangno sa mga Tinun – an:

1. Dili sulatan o hugawan ang modyul. Ang inyong mga tubag sa mga bulohaton isulat sa inyong *activity* notbuk sa MAPEH.
2. Iganid sa pagtubag ang mga bulohaton.
3. Ibalik ang modyul sa maayong kondisyon sa petsa sumala sa inyong gikasabotan sa imong magtutudlo.
4. Kung adunay mga pangutana o kalibog ayaw pagmakuli sa pagkonsulta sa inyong magtutudlo. Itext o tawag niining numero _____ (*teachers mobile number*).

Kami nanghinaot nga pinaagi niini ikaw makasinati og bulawanon nga pagtulon – an.

P.E : MGA HAGIT SA PAG-INAT SA LAWAS

ARALIN 6

Objective: Performs body shapes and actions (PE3BM-lc-d-b-1)

- Through conditioning and flexibility exercises that will improve posture.



Alamin

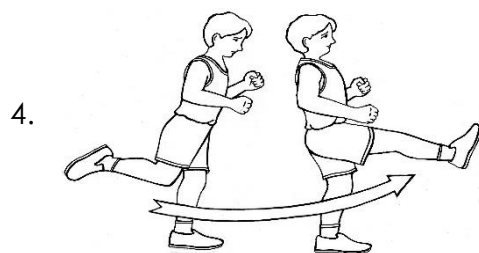
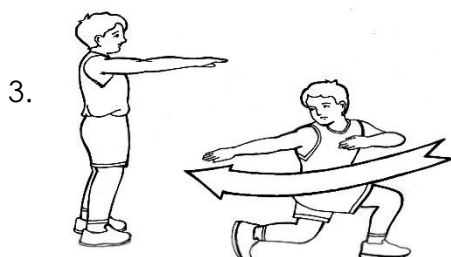
Karon atong pagatun-an ang *Flexibility* o ang pag inat sa lawas, usa kini ka abilidad sa tawo nga palamboon para andam ang lawas sa paglikay sa kadaot.

Adunay duha ka klase ang flexibility. *Static* kini ang paglihok sa lawas nga gapabilin sa usa ka lugar. *Dynamic* kini ang pagbalhin-balhin sa lugar samtang gilihok ang lawas.



Subukin

Panuto: Tun-i ang matag hulagway. Isulat sa imong activity notebook kung ang matag hulagway *Static* o *Dynamic*.





Balikan

Buhata ang nagkalainlaing porma sa lawas sa paglingkod nga inyong natun-an sa miaging leksiyon samtang kantahon ang “Lubi-lubi”. Moihap og kaupat sa matag aksiyon.



Molingkod nga gitul-id ang mga tiil.



Molingkod ug guniti ang gipiko nga mga tuhod.



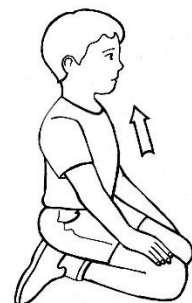
Ipiko ang usa ka tiil sa likod ug itul-id sa tuo.



Ikurs ang mga paa.



Molingkod nga porma og baki.



Molingkod sa tuhod.



Tuklasin

Panuto: Tubaga ang mosunod nga mga pangutana sa imong activity notebook.

Hunahunaa nga nagsakay ka ug baruto. Atong mugnaan ug aksiyon samtang kantahon ang “*Bugsay, bugsay, kiling-kiling gamay*”.

1. Unsa ang mensahe sa kanta?
2. Unsaon nimo ug bugsay ang baruto?
3. Unsa nga bahin sa imong lawas ang gamiton sa pagbugsay sa baruto?
4. Unsa ang gagamiton sa pagbugsay?
5. Unsa nga lihok sa lawas ang gigamit sa pagbugsa?



Suriin

Ang *Flexibility* usa sa abilidad sa tawo nga palamboon para andam ang lawas sa paglikay sa kadaot. Adunay duha ka klase ang flexibility kini ang Static ug Dynamic.

Ang *Static* mao ang paglihok sa lawas nga gapabilin sa usa ka lugar. *Dynamic* mao ang pagbalhin-balhin sa lugar samtang gilihok ang lawas



Pagyamanin

Pagpahimsog nga kalihokan: *Limbo Rock*

Sunda ang mga direksyon sa ubos.

Adunay duha ka bata nga mokupot sa *garter*. Maglinya ang mosalmot niini. Ang matag us aka magdudula moagi sa ilalom sa *garter* ug likayan kini nga matandog. Paghuman sa unang pagsulay, iubos ang *garter* sa usa o duha ka pulgada hangtod nga moabot sa bat-ang. Segurohon nga walay apil ang pagpangusog o pagpanggunit. Balik-balikon ang pamaagi sa pagdula. Ang makalikay sa pagtandog mao ang mananaog.

Pahinumdom: Sa pag-agi sa ilalom sa *garter*, kinahanglan nga mokurba ang lawas patalikod.

Tubaga ang mga mosunod nga mga pangutana sa activity notebook.

1. Unsa nga lihok ang gigamit sa pagdula?
2. Unsaon nimo pag-agi sa *garter* bisan sa kinaubsan?
3. Unsa nga mga bahin sa imong lawas ang na inat?
4. Unsa nga bahin sa lawas ang gikurba?
5. Unsa ang koneksyon sa *Limbo Rock* sa flexibility?



Isaisip

Importante ang pag-inat sa lawas o *Stretching* para mahimo nga flexible, baskog ug himsog ang atong mga kaonoran.

Adunay duha ka klase ang flexibility. Ang Static ug Dynamic. Ang static mao ang paglihok sa lawas nga gapabilin sa usa ka lugar. Ang dynamic mao ang pagbalhin-balhin sa lugar samtang gilihok ang lawas.



Isagawa

Panuto: Molvingkod samtang ang mga tikod gipataas. Kantahon ang “Leron, Leron Sinta” gamit niini ang mga lihok.

a. Ipataas ang mga bukton ug ilabyog sa tuo ug wala. Ipiko ang lawas sa tuo ug wala nga kilid, walo ka ihap.

b. Ipataas ang mga bukton ug ilabyog ang tuo nga kamot paubos, paatras, ipabilin ang wala nga kamot sa taas. Iliso ang lawas sa kilid, duha ka ihap, ilabyog ang tuo nga bukton sa taas sa una nga posisyon, duha ka ihap. Ibalik ang tanan nga lihok sa wala nga kamot. Ibalik tanan sa tuo ug wala (dose ka ihap)

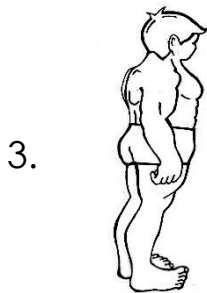
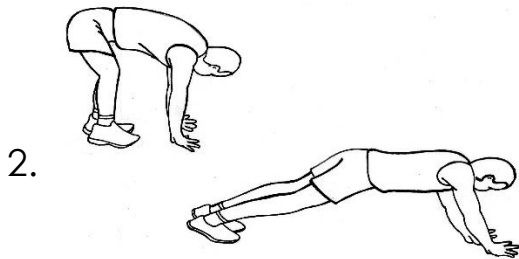
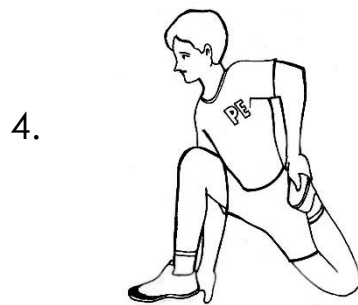
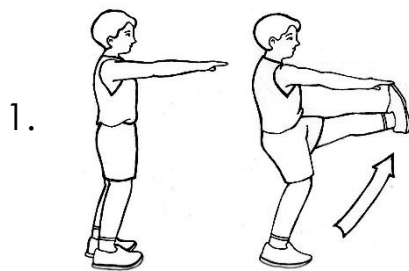
Tubaga ang mga pangutana sa imong activity notebook.

1. Unsa ang imong gibati samtang gibuhad ang buluhaton?
2. Unsa nga pag inat sa lawas ang imong nabuhad?
3. Unsa nga bahin sa lawas ang gigamit sa una ug ikaduha nga pag-ugnat?
4. Unsa nga bahin sa lawas ang giinat?
5. Sa imong pagtuo, makahatag ba kini og maayong pamarog? Unsaon?



Tayahin

Panuto: Isulat kung ang hulagway nagpakita ug *Static* o *Dynamic*. Isulat ang imong tubag sa imong activity notebook.



Karagdagang Gawain

Ang _____ usa sa abilidad sa tawo nga palamboon para andam ang lawas sa paglikay sa kadaot. Adunay ____ ka klase ang flexibility kini ang _____ ug _____.



Sanggunian

K to 12 Grade 3 Music Curriculum Guide 2016 Edition
 Music, Art, Physical Education and Health 3, Teacher's Guide
 Music, Art, Physical Education and Health 3, Learner's Materials



Mga Tubag

		5. Answer vary
	4. Static	4. kamot/bukton
	3. Static	3. kamot/bukton
	2. Dynamic	2. Bending/stretching
	1. Dynamic	1. Answer vary
	Tayahin	Isagawa
5. Answer vary	5. Bending	5. Static
4. Neck, back part, abdomen	4. Bugsay	4. Dynamic
3. Abdomen/back part	3. Bukton	3. Dynamic
2. The child bends	2. Answer vary	2. Static
1. Bending/stretching	1. Pagbugsay	1. Static
Pagymanin	Tuklasin	Subkin

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