

Physical Education

Quarter 1 - Week 7

Mga Dugang Lihok



Physical Education - Grade 3
Alternative Delivery Mode
Quarter 1 - Week 7: Mga Dugang Lihok
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:	Ma. Jonina J. Valeria
Editor:	Cresilda L. Nilles, TIC
Reviewers:	Juan B. Bacang Jr., P-1
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
Members:	Ralph T. Quirog CES, CID 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 7 Mga Dugang Lihok

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 Dugang Porma.

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

ARALIN 7

PE: MGA DUGANG PORMA

Objective: Performs body shapes and actions (PE3BM-lc-d-15)

- through symmetrical and asymmetrical body shapes.



Alamin

Nakahibalo ba kamo nga ang atong lawas makabuhay sa lain-laing porma sama sa pagtul-id, pagkurba ug pagpiko?

Ang pagtul-id, pagpiko ug pag-inat sa atong lawas maoy makahatag og dako nga kaluag sa paglihok. Ang hustong pagsunod sa paglihok makapalikay sa kadaotan sa atong panglawas. Ang tawo nga makatoon sa bisan unsa nga porma o lihok pinaagi sa pagdisiplina sa pag-ehersisyo makahatag kini sa maayong pamarug sa usa ka tawo.



Subukin

Panuto: Ilha ang mga hulagway ug nganli kini gikan sa mga pulong sa sulod sa kahon.

half kneeling

iporma ang lawas sama sa iro

pagkulob nga paghigda

stride

side lying



1





Balikan

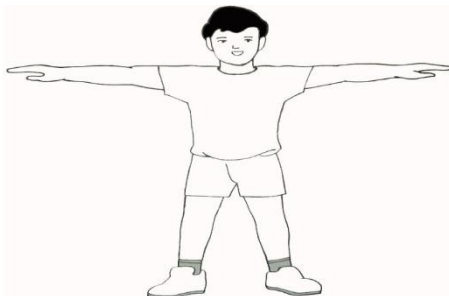
Buhata ang mga nagkalainlaing porma sa lawas sa paglingkod nga inyung natun-an sa miaging leksiyon samtang kantahon ang “Bahay Kubo”. Butangi og tsek ✓ ang kilid niini kung kini imung nabuhat ug sakto.

- a. Molvingkod nga gitul-id ang mga tiil
- b. Itul-id and mga tiil, duha ka kamot sa likod
- c. Molvingkod ug guniti and gipiko nga mga paa
- d. Ipiko ang us aka tiil sa likod ug itul-id sa tuo
- e. Ikrus ang mga paa
- f. Molvingkod nga porma og baki
- g. Molvingkod sa tuhod



Tuklasin

Tan-awa ug tun-i ang mga hulagway.



Tubaga ang mga pangutana.

Unsa ang inyong ikasulti bahin sa retrato?

Unsa nga bahin sa lawas ang nagdala sa kabug-at?



Suriin

Ang inyong nakita ang duha ka porma sa ibabaw. Ang hulagway nga anaa sa tuo nagpakita nga ang matag bahin dili balanse o asymmetrical ug ang sa wala mao ang *symmetrical* o balance nga porma.

Ang retrato A adunay pagbalanse, kon guntingon sa tunga ang matag bahin adunay pareha nga porma.

Ang retrato B kon guntingon, dili pareho ang porma mao nga gitawag ni og *asymmetrical*.



Pagyamanin

Magpasundayag kita sa mga buluhaton pinaagi sa pag sunod sa mga porma sa retrato.

a. Motindog nga abli mga tiil
(*stride standing*)



b. Ipiko ang tuo nga tiil ang samtang gitul-id ang wala nga tiil sa kilid (*lunge*)



c. Moluhod nga abli ang mga paa, kamot sa bat-ang (*stride kneeling*)



d. Moluhod ug iabante ang tuo nga paa (*half kneeling*)



e. Molvingkod nga ipiko ang tuo samtang itul-id ang wala (*side sitting*)



f. Molvingkod nga porma sa mga sa baki (*frog sitting*)



g. Patakilid nga paghigda (*side lying*)



h. Pagkulob nga paghigda (*prone lying*)



i. Iporma ang lawas sama sa iro (*dog stand*)



j. Porma sa iro ug itaas ang tuo nga paa (*knee scale*)



Tubaga ang mga pangutana:

1. Unsa ang mga lihok sa lawas nga imong nakita?
2. Unsa pa nga laing bahin sa lawas ang nagdala sa kabug-aton gawas sa duh aka tiil?
3. Asa sa mga porma ang nagpakita ug porma nga pareho (symmetrical) o dili pareho (asymmetrical)?



Isaisip

Ang mga pagugnat nga *stride standing*, *stride kneeling*, *frog sitting*, *prone lying* ug *dog stand* mao ang mga porma nga nagpakita og balance nga porma sa matag bahin sa lawas.

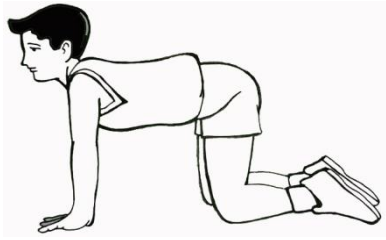
Ang mga lihok nga *lunge standing*, *half kneeling*, *side sitting* ug *knee scale* mao ang mga porma nga nagpakita og dili balance nga porma sa matag bahin niini.



Isagawa

Panuto: Susiha ang mga hulagway ug isulat sa notbuk kung kini nag pakita ug porma nga pareho (*symmetrical*) o dili pareho (*asymmetrical*)

1.



2.



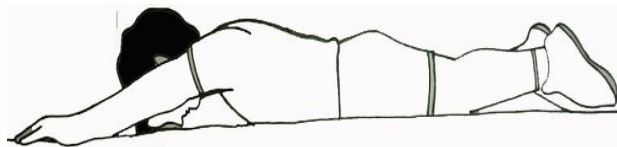
3.



4.



5.





Tayahin

Panuto: ilhaa ang mga pulong kung kini nagpakita ug balance nga porma (*symmetrical*) o dili balance nga porma (*asymmetrical*)

1. Stride standing -
2. Knee scale -
3. Stride kneeling -
4. Lunge standing -
5. Frog sitting -



Karagdagang Gawain

Ang mga pagugnat nga _____, _____,
_____, _____, **ug** _____, mao ang
mga porma nga nagpakita og balance nga porma sa matag
bahin sa lawas.

Ang mga lihok nga _____, _____,
_____, **ug** _____ mao ang mga porma nga
nagpakita og dili balance nga porma sa matag bahin niini.



Sanggunian

- K to 12 Grade 3 Physical Education Curriculum Guide 2016 Edition
- Teachers guide Pp.
- Learners guide Pp. 276-280



Mga Tubag

Subukin		Isagawa	Balikan	Answer may vary	Tayahin	Pagymanin	Answer may vary	1. dili pareho (asymmetrical) 2. pareho (symmetrical) 3. pareho (symmetrical) 4. dili pareho (asymmetrical) 5. frog sitting	side lying, frog sitting, prone side kneeling, frog sitting, prone lunge standing, half kneeling, side sitting, knee scale
----------------	--	----------------	----------------	-----------------	----------------	------------------	-----------------	---	--

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