

Physical Education – Ikatulong Grado
Support Material for Independent Learning Engagement (SMILE)
Kwarter I – Modyul 1: Porma Ug Lihok sa Lawas
Unang Edisyon ,2020

Gilatid sa Bata kang Balaod Akta Republika 8293, Seksyon 176 nga dinhi mahimong sundogon o kopyahon ang bisan unsang ginama sa Gobyerno sa Pilipinas. Hinoon, kon nay pagtugot sa hingtungdang ahensiya o opisina diin gigama ang maong materyales og kini adunay abot o kita. Apil sa mahimong buhaton sa nasangpit nga ahensiya ang pagkolekta ug kabayranan.

Ang mga tagsulat (estorya, seleksyon, balak, awit, hulagway, ngalan sa produkto o brand name, tatak, trademark, pasundayag sa telebisyon, pelikula ug uban pa) nga gigamit niini nga modyul, nagpakita og katungod sa pagpanag-iya .

Gipaningkamutan nga masubay ang mga tagsulat para makuha ang ilang pagtugot sa paggamit sa maong mga materyales nga gigamit niining modyul.

Naglangkob sa Pagsulat sa Modyul

Magsusulat:	Vincent M. Lacaste
Editor:	Petrush G. Macute
Magsusubli:	Petrush G. Macute
Tigdibuho:	
Tighan-ay:	Gerald V. Dumat-ol
Tigdumala:	Virgilio P. Batan -Schools Division Superintendent
	Jay S. Montealto -Asst. Schools Division Superintendent
	Amelinda D. Montero -Chief Education Supervisor, CID
	Nur N. Hussien -Chief Education Supervisor, SGOD
	Ronillo S. Yarag -Education Program Supervisor, LRMS
	Leo Martinno O. Alejo -Project Development Officer II, LRMS

Gipatik sa Pilipinas sa

Department of Education – Region IX – Dipolog City Schools Division

Adres sa Opisina: Purok Farmers, Olingan, Dipolog City

Telefax: (065) 212-6986

E-mail Address: dipolog.city@deped.gov.ph



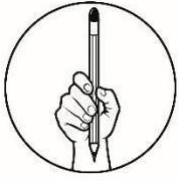
Hibaw-an Ta

Kini nga modyul mahimong makatabang sa pagbansay sa kahanas sa inyong kusog. Ang kinatibuk-an niining maong nga modyul nagtugot nga magamit sa laing-laing sitwasyon.

Gi-andam kini aron mabansay ang inyong kahibalo og kahanas basi sa laing-laing kadak-on sa tawo diha sa maong hulagway.

Pagkahuman nimo ani nga modyul, ang mga tinon-an gilaoman nga:

Ihulagway ang mga porma sa lawas og aksyon. **PE3BM-1a-b-1**



Sulayan Ta

Atong tan-awon ang imong kaugalingon nga kahibalo sa lainlaing gidak-on sa mga tawo sa litrato aron makita ang distansya.

Mga panudlo: Isulat ang (★) pagkahuman sa matag numero kung ang litrato nagpakita sa porma sa lawas ug lihok. Pagdibuho og usa ka lingin (○) kung wala ipakita ang dagway sa lawas ug lihok. Buhata kini sa imong papel sa pagtubag.

1. _____



2. _____



3. _____



4. _____



5. _____



Aralin 1

Porma og Lihok sa Lawas



Balik- tan-aw

Sa niaging leksyon, nakat-unan nato ang mga porma sa lawas ug lihok.

Panuto: Isulat ang letra sa ensakto nga tubag sa blanko.
Isulat sa papel.

___ 1. Hain ang nagpakita ug ‘exercise” sa lawas ?



___ 2. Hain ang wala nagpakita ug ehersisyo lawas?



___ 3. Hain ang nagpakita ug “head stretching”?





Diskobrehon Ta

Sa mga hulagway ubos makita ang lain-laing porma at lihok sa lawas.

A



B



Himsog ang tao nga sige ug kaon ug sustansyang pagkaon ug ensaktong ehersisyo sa lawas.



Pagsusi

Tubaga ang mga pangutana . Isulat ang letra sa ensaktong tubag sa inyong papel.

1. Hain niining mga hulagway sa taas nga nagpapakita ug pagdagan?

- a. Hulagway A b. Hulagway B c. Hulagway A at B

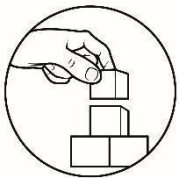
2. Hain niining mga hulagway sa taas nga nagpapakita ug “stretching”?

- a. Hulagway A b. Hulagway B. c. Hulagway A at B

3. Unsa ang gipakita sa hulagway A?
 - a. sa pagdagan
 - b. sa pagtulog
 - c. sa pag-inat

4. Unsa ang gipakita sa hulagway B?
 - a. sa pagdagan
 - b. sa pagtulog
 - c. sa pag-inat

5. Kanus-a makit-an nga ang lawas himsog?
 - a. Aktibo kini ug mokaon ug sustansya nga kalan-on
 - b. Kung kini masakiton
 - c. Kung kini sige ug tulog



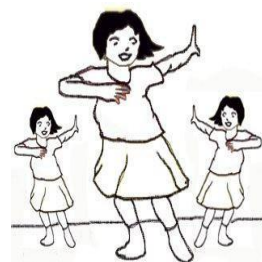
Palambuon Ta

Butangi ug tsek (/) ang sulod sa kahon kung ang hulagway sa kada aytem ay nagpakita ug porma at lihok sa lawas ug ekis (X) kung dili. Isulat sa papel.

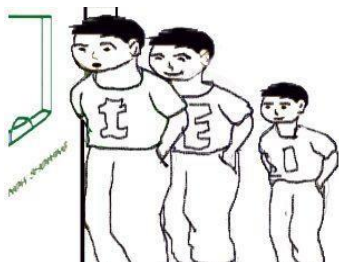
1.



2.



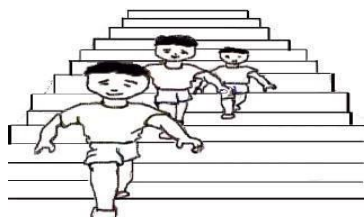
3.



4.



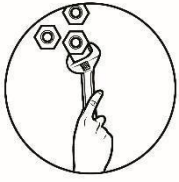
5.



Hunahunaa

Sa porma at lihok sa lawas, ang pag-inat ay importante. Nagpakita kini ug kaandam ug kaabtik. Himsog ug lig-on ang tawong sakto ug pagkaon ug ehersisyo.





Buhaton Ta

Isulat ang Tama kung ang hulagway nagpakita ng porma at lihok lawas at Hindi kung dili. Isulat sa papel.

1. _____



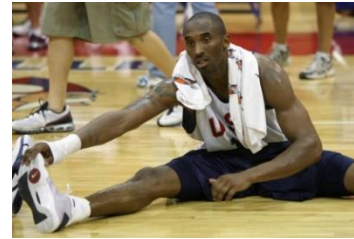
2. _____



3. _____



4. _____



5. _____





Pagpahanas

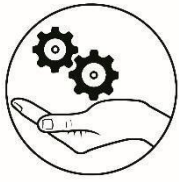
Panuto: Pilia ang letra sa ensaktong tubag. Isulat sa papel.

1. Unsaon pagbuhat ang “jog in place”?
 - a. Mulakaw sa gitindugan
 - b. linat ang mga kamot
 - c. Pagdagan sa lugar lamang
 - d. Pagdagan sa laing lugar

2. Kanus-a makita nga ensakto ang imong porma ug lihok?
 - a. Kung nagbako
 - b. Kimpang ang tiil
 - c. bakang
 - d. tul-id ang likod ug tiil

3. Nganung importante ang porma ug lihok sa lawas ?
 - a. Kinahanglan sa adlaw-adlaw nga panginabuhi
 - b. kinahanglan sa negosyo
 - c. Para doul sa disgrasya
 - d. Para doul sa mga hospital

4. Hain nga sitwasyon ang importante ang porma ug lihok lawas?
 - a. sa pag-eskwela
 - b. sa pagdruwing
 - c. sa pagdula
 - d. sapagpaniwang



Dugang Buluhaton

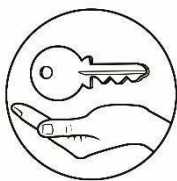
Mag"drawing' ug isa ka sitwasyon sa komunidad nga inyong gipuy-an nga nagpakita ug mga paagi sa pagpaporma sa lawas. Isulat sa ubos ang inyong opinyon. Ibutang sa "short" bond paper.



Mga tala para sa Guro

Gabayang ang mga bata sa kanilang gawain na makikita sa rubrik.

Gawain	Pinaka-mahusay	Mahusay	Nangangailangan ng Pagpapaunlad
	5	4	3
1. Nakagagawa ng tama sa pag-uunat at paggalaw ng katawan.			
2. May magandang galaw at aksyon sa katawan.			
3. May tiwala sa sarili sa paggalaw at pagkilos.			
4. Natapos ang mga gawain ng tama at wasto ayon sa takdang oras o panahon.			



Susi sa Pagtul-id

Subukin	1. ★ 2. ★ 3. ○ 4. ★ 5. ★	1. A 2. B 3. A 4. C 5. A	1. / 2. / 3. X 4. / 5. /	1. T 2. H 3. T 4. T 5. T	1. C 2. D 3. A 4. C
Balikan	1. C 2. C 3. A	Surin	Pagyananin	Isagawa	Tayahin

Sanggunian

P.E. Ikatlong ng Baitang;Kagamitan ng Mag – aaral p.234-242
K TO 12 Health Curriculum Guide 2014
Physical Education Learner’s Material K-12 Curriculum Guide
Favila, Salve A. Music, Art, Physical Education and Health.
Dasmaringas, Cavite. 2014
Kto12 Curriculum Guides. Physical Education. DepEd. 2013
Sinugbuan, Baby Jinky N., et.al .P. Radiance. Rex
Bookstore, Inc (RBSI). Sampaloc, Manila. 2014
Physical Education Learner’s Material K-12 MLC Curriculum
Guide
https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fwww.netclipart.com%2Fpp%2Fm%2F450-4505581_warming-up-comments-clipart-png-download-line-art.png&imgrefurl=https%3A%2F%2Fwww.netclipart.com%2Fisee%2FixTbRjB_warming-up-comments-clipart-png-download-line-art%2F&tbid=IXLiwGdfVjHz3M&vet=12ahUKEWjk6bTeooDrAhVDdpQKHAEsBnUQMygAegUIARCnAQ..i&docid=PyBX-5UqdROJ4M&w=920&h=656&q=clip%20art%20warm%20upblack%20and%20white&ved=2ahUKEWjk6bTeooDrAhVDdpQKHAEsBnUQMygAegUIARCnAQGoogle Clip art
https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fus.123rf.com%2F450wm%2Fjemastock%2Fjemastock1904%2Fjemastock190436995%2F122967666-stock-vector-woman-with-hula-hoop-cartoon-vector-illustration-graphic-design.jpg%3Fver%3D6&imgrefurl=https%3A%2F%2Fwww.123rf.com%2Fclipart-vector%2Fhula_hoop.html&tbid=OcR9Yp5NB2HciM&vet=12ahUKEwiP9720o4DrAhUNUJQKHZlkAfQQMygAegUIARCtAQ..i&docid=xG86PvLMvcKwXM&w=450&h=450&q=clip%20art%20hola%20hoop%20black%20and%20white&ved=2ahUKEwiP9720o4DrAhUNUJQKHZlkAfQQMygAegUIARCtAQ
https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fetc.usf.edu%2Fclipart%2F16400%2F16457%2Fexercise6_16457_md.gif&imgrefurl=https%3A%2F%2Fetc.usf.edu%2Fclipart%2F16400%2F16457%2Fexercise6_16457.htm&tbid=oGdXQzsUM1v-aM&vet=12ahUKEWjkrc_oo4DrAhVdzIsBHa2JDgcQMygAegUIARCkAQ..i&docid=Vy-GAywINPDI1M&w=364&h=640&q=clip%20art%20arm%20circling%20black%20and%20white&ved=2ahUKEWjkrc_oo4DrAhVdzIsB

Ha2JDgcQMygAegUIARcKAAQ
<https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fclipartstation.com%2Fwp-content%2Fuploads%2F2018%2F09%2Fbending-clipart-black-and-white.jpg&imgrefurl=https%3A%2F%2Fclipartstation.com%2Fbending-clipart-black-and-white%2F&tbid=u1efy2IZMZ12GM&vet=12ahUKEwj--JGopIDrAhVyJqYKHZRTCf0QMyg0egQIARAw..i&docid=8mLJ9t8zWaO8BM&w=350&h=250&q=clip%20art%20bending%20black%20and%20white&ved=2ahUKEwj--JGopIDrAhVyJqYKHZRTCf0QMyg0egQIARAw>

<https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fmedia.istockphoto.com%2Fvectors%2Fwatching-tv-vector-id165658483%3Fb%3D1%26k%3D6%26m%3D165658483%26s%3D612x612%26h%3D1gn6JqLisM4bhOx6TxROMNMeCqIeJUxsf-E4er5Lik%3D&imgrefurl=https%3A%2F%2Fwww.vecteezy.com%2Ffree-vector%2Fkids-watching-tv&tbid=XbzsiMwK616WYM&vet=12ahUKEwjW6aCBpYDrAhUbx4sBHULOD-cQMygCegUIARCrAQ..i&docid=EMSFIXOnd7KQ8M&w=607&h=612&q=clip%20art%20child%20watching%20the%20tv%20black%20and%20white&ved=2ahUKEwjW6aCBpYDrAhUbx4sBHULOD-cQMygCegUIARCrAQ>