

Physical Education

Kwarter 1- Modyul 2: Linggo 2

Molihok Kita

Vincent M. Lacaste



SMILE

(SUPPORT MATERIAL FOR INDEPENDENT LEARNING ENGAGEMENT)

A Joint Project of
SCHOOLS DIVISION OF DIPOLOG CITY
and the
DIPOLOG CITY GOVERNMENT

Physical Education – Ikatulong Grado
Support Material for Independent Learning Engagement (SMILE)
Kwarter I – Modyul 2: Molihok Kita
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

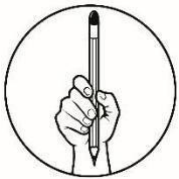


Hibaw-an Ta

Kini nga module gidisenyo ug gisulat pinauyon sa mga panginahanglan sa mga tinon-an. Makatabang kini kanimo nga mahimong mas pamilyar sa Physical Education ug sa mga may kalabutan nga mga leksyon niini. Ang mga kalihokan maampingon ug mabinantayon nga gitun-an ug gipili aron mahiuyon sa lebel sa interes ug kaarang sa mga tinon-an. Ang mga kahanas sa lawas dali ug tin-aw nga gipasabut ug gihulagway. Ang mga pamaagi nga gihatag simple ra ug sayon.

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

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



Sulayan Ta

Butangi ug bitoon (★) ang blanko pagkahuman sa numero , kung ang hulagway nagpakita ug paglihok ug bulan (☾) kung wala. Buhata sa papel.



Aralin 4

Molihok Kita

Ang pagpiko ug pag-inat nagahatag og dako nga kaluag sa panglihok. Ang hustong pagsunod sa paglihok sa pagpiko ug pag-inat makalikay sa kadaotan. Ang tawo nga makahibalo sa bisan unsa nga porma sa lawas kanunay magpakita sa hustong pamarog.



Balik Lantaw

Isulat ang **Tama** kung ang hulagway nagpakita ug ensaktong paglihok sa lawas at **Mali** kung wala nagpakita. Buhata sa inyong papel.

1. _____



2. _____



3. _____



4. _____





Diskubrehon Ta

Sa mga hulagway nga naa sa ubos makita ang lain-laing paglihok at aksyon sa lawas.

A

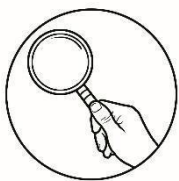


B



Ang pagkurba ug pag-inat nakapalambo sa atong lawas sa daghang posibilidad sa paglihok. Ang hustong pagbuhat sa mga buluhaton makaayo sa atong pamarog ug panglawas.

Ang **flexible** nga tawo makahimo og daghang lihok nga kadaot nga mahitabo.



Pagsusi

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

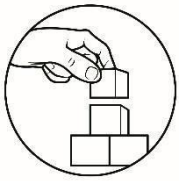
1. Haing hulagway sa taas ang nagpakita ug paglihok sa lawas?
a. Hulagway A b. Hulagway B c. Hulagway A at B
2. Aling larawan sa itaas ang hindi nagpapakita ng galaw?
a. Hulagway A b. Hulagway B. c. Hulagway A at B

3. Ano ang ipinakikita sa Hulagway A?

- a. sa pagkaon
- b. sa pagtanom
- c. sa pagtulog

4. Ano ang ipinakikita sa Hulagway B?

- a. sa pagkaon
- b. sa pagtanom
- c. sa pagtulog



Palambuon Ta

Butangi ug tsek(/) ang sulod sa kahon kung ang hulagway sa kada aytem ay nagpakita ug paglihok ug ekis (X) kung wala. Buhata sa papel.

1.



2.



3.

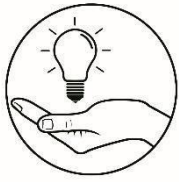


4.



5.

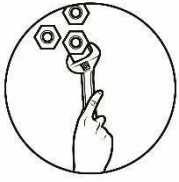




Huna-hunaa

Ang “pagbaluktot”o pagduko at pag-inat nagahatag ug maayo nga abilidad sa pagpahiangay sa paglihok . Ang hustong pagsunod sa paglihok ug pagduko ug pag-inat ay pwedi malikayan ang disgrasya.. Ang tawong kabalo sa eksaktong porma sa lawas nagpakita ng hustong pustura.





Buhaton Ta

Isulat sa inyong papel ang **malipayong nawong** (😊) kung ang hulagway nagpakita sa hustong lihok ug **magol-anong nawong** (😞) kung dili.

1.



2.



3.



4.



5.

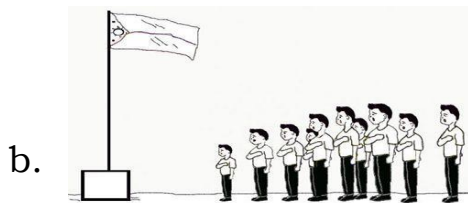
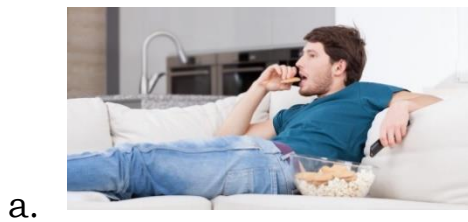




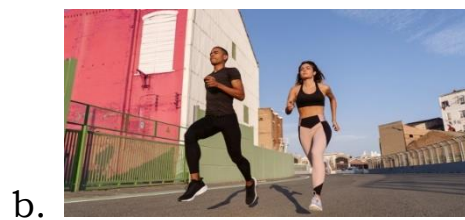
Pagpahanas

Panuto: Pilia ug lingini angletra sa hustong tobag.
Isulat sa papel.

1. Hain sa mga hulagway ang nagpakita ug hustong lihok ug “flexibility”?



2. Sa mga hulagway, hain ang wala nagpakita sa hustong lihok?



3. Nganong importante ang hustong lihok?

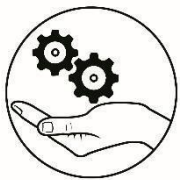
- a. Kay haron malipayon
- b. Kay haron gutomon.
- c. Kay importante sa lawas
- d. Kay walay bayad

4. Ang mga “sumusunod” ay mahinungdanon para sa lawas, gawas sa isa?

- a. biking
- b. ehersisyo
- c. jogging
- d. playing mobile phones

5. Ang mga “sumusunod” ay mahinungdanon nga “stretching” gawas sa isa.

- a. ankle circle
- b. head bend
- c. hide and seek
- d. trunk twist



Dugang Buluhaton

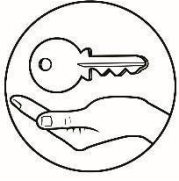
Magsulat ug isa ka talan-awon sa “community”. Ipakita nemu sa imong “drawing” ang ka importante sa lihok sa lawas, magsulat ug 2 or 3 ka “sentence”. Isulat sa papel nga limpyo.



Mga Tala para sa Guro

Gabayan ang mga mag-aaral sa kanilang gawain na makikita sa rubrik.

Gawain	Lubos na nakikita	Nakikita	Nangangailangan ng pagpapaunlad
1. Naipapakita ang ilusyon ng espasyo sa kanyang guhit o sining.			
2. Naisasali ang tao at bagay sa nilikhang guhit o sining			
3. Naipapakita ang pagkamalikhain sa kanyang guhit o sining.			
4. Natapos sa tiyak na oras o panahon			



Susi sa Pagtul-id

Tayahin	1.C 2.C 3.C 4.D 5.C				
Isagawa	1. ☹️ 2. ☹️ 3. ☹️ 4. ☹️ 5. ☹️				
Pagyamanin	1.X 2./ 3.X 4./ 5./				
Surtin	1.A 2.B 3.A 4.B				
Balikan	1.T 2.M 3.T 4.T				
Subukin	1. ☆ 2. ☆ 3. ☾ 4. ☆ 5. ☆				

Sanggunian

P.E. Ikatlong Baitang; Kagamitan ng Mag – aaral p. 243-249
K TO 12 Health Curriculum Guide August 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=12ahUKEWjk6bTeooDrAhV DdpQKHaEsBnUQMygAegUIARCnAQ..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_oo4DrAhVdzIsBHa2JDgcQMygAegUIARCkAQ

<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&tbnid=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%3D1g-n6JqLisM4bhOx6TxROMNMeCqIeJUxsf-E4er5Lik%3D&imgrefurl=https%3A%2F%2Fwww.vecteezy.com%2Ffree-vector%2Fkids-watching-tv&tbnid=XbzsiMwK6l6WYM&vet=12ahUKEwjW6aCBpYDrAhUbx4sBHULOD-cQMygCegUIARCrAQ..i&docid=EMSFIXOnd7KQ8M&w=607&h=612&q=clip%20art%20child%20watching%20the%20tv%20black%20and%20white&ved=2ahUKEwjW6aCBpYDrAhUbx4sBHULOD-cQMygCegUIARCrA>