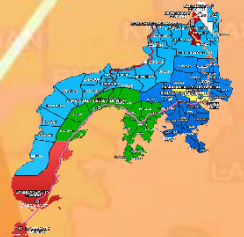




Republic of the Philippines  
**Department of Education**  
 Regional Office IX, Zamboanga Peninsula



Zest for Progress  
 Zeal of Partnership

# PHYSICAL EDUCATION

Quarter 2, Wk. 5 - Module 1

Kilos Lokomotor



Name of Learner: \_\_\_\_\_

Grade & Section: \_\_\_\_\_

Name of School: \_\_\_\_\_

**JANUARY**  
*Makugihon*

**FEBRUARY**  
*Mahigugmaon*

**MARCH**  
*Matinabangon*

**APRIL**  
*Matinahuron*

**MAY**  
*Mahapstay og Malimpyog*

**JUNE**  
*Maabtik og Masunod sa  
 Ohsaktong Oras*

**JULY**  
*Maantigo og Maabilidad*

**AUGUST**  
*Maginhambunon  
 para sa Urban*

**SEPTEMBER**  
*Madaginoton*

**OCTOBER**  
*Matinud-anon*

**NOVEMBER**  
*Masaligan*

**DECEMBER**  
*Maalampon*



## Alamin

Handa ka na ba? Maligayang pagdating sa Ikalawang Marka sa Unang Baitang! Taglay ng isang bata ang pagiging masigla at masayahin. Malaking pagsubok din ito upang mas maging malakas ang pangangatawan. Maliban sa mga masustansiyang pagkain, katuwang mo din ang pag-ehersisyo para sa mas malusog na pangangatawan.

Naisasagawa ang kilos lokomotor gaya ng paglakad, pagtakbo, paglukso, paglundag, at pag-igpaw; at **(PE1BM-IIc-e-6)**



## Subukin

Tingnan ang mga larawan at bilugan ang tamang sagot.

1.



naglakad

naglundag

3.



pag-unat

pag-ikot

2.



lumukso

tumakbo



## Balikan

**Panuto:** Gawin muli ang mga sumusunod na kasanayan sa pagbalanse.



Dalawang braso, isang hita



Isang braso, dalawang hita

(Tandaan: Sa paggawa sa gawain na ito humingi ng gabay sa nakakatanda)



## Tuklasin

**Panuto:** Gawin ang sumusunod na gawain sabay sa masiglang musika.

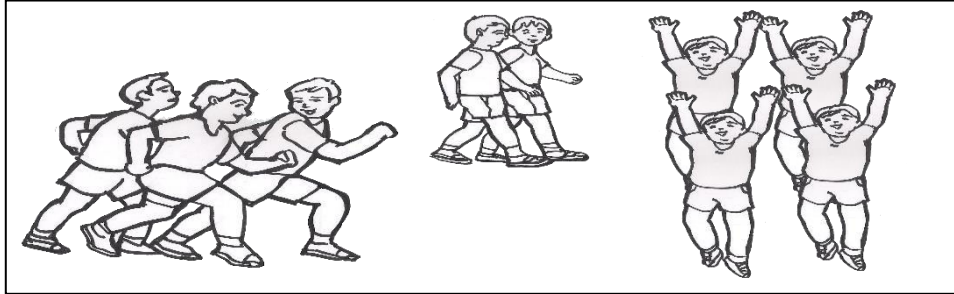
Lumakad, tumakbo, lumundag, umigpaw nang mabagal, katamtaman, at mabilis sa alinmang direksiyon.

(Tandaan: Sa paggawa sa gawain na ito humingi ng gabay sa nakakatanda)



## Suriin

Pagmasdan ang larawan sa ibaba



Ilan ang naglalakad? \_\_\_\_

Ilan ang tumatakbo? \_\_\_\_

Ilan ang lumulundag? \_\_\_\_

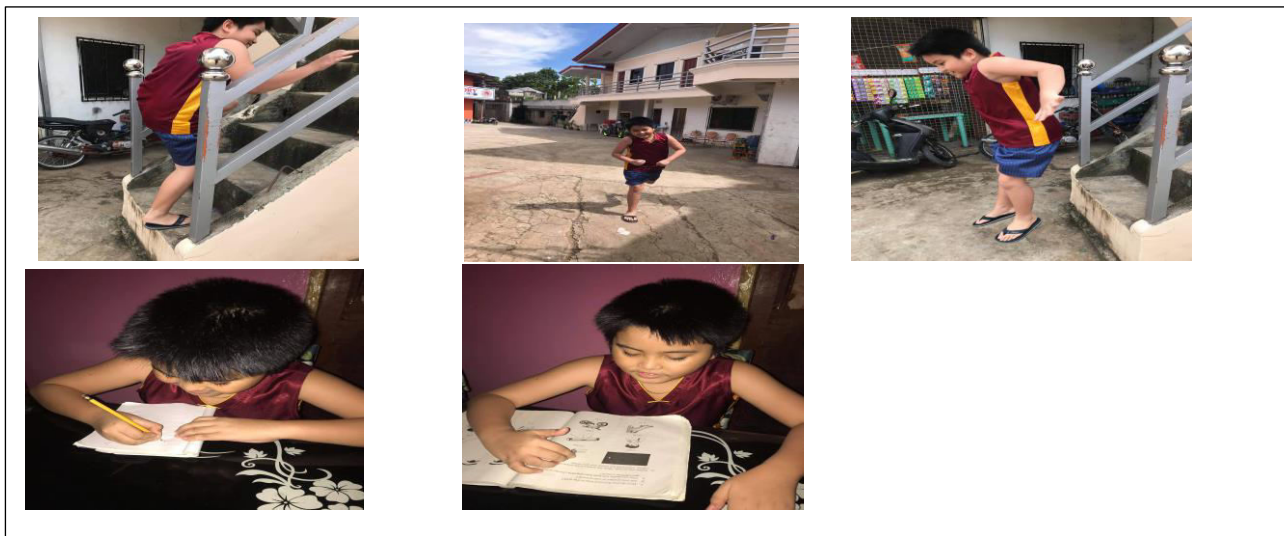
Ang mga nabanggit na kilos ay ilan lamang sa kilos lokomotor. Ang kilos lokomotor ay maaaring gawin sa panlahat na espasyo o kahit saang pook na maaari mong galawan. Ang mga kilos lokomotor ay paglakad, pagtakbo, paglundag, pagpapadulas, pag-igpaw, paglukso, at pagkandirit.



## Pagyamanin

### Gawain

Lagyan ng tsek (/) ang mga larawang nagpapakita ng gawaing lokomotor sa loob ng kahon.



# Isaisip

Isulat ang mga kilos lokomotor na maari mong ginagawa sa araw-araw na gawain.

1 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



## Isagawa

Piliin kung anong parte ng mga katawan ang ginagamit sa mga sumusunod na kilos.

Bilugan ang tamang sagot.

1.



### Paggapang

Kamay at tuhod      balikat at beywang

2.



### Pagtalon

Beywang      Paa

3.



### Pagbubuhat ng mabigat na bagay

Mga braso      mga paa



## Tayahin

Basahin at bilugan ang titik ng tamang sagot.

1. Anong kilos ang maaaring gawin sa panlahat na espasyo o kahit saang pook na maaari mong galawan?

- a. Kilos di – lokomotor                      b. kilos lokomotor                      c. Ehersisyo

2. Alin sa sumusunod ang lokomotor na Gawain?

- a. Nagbasa ng aklat                      b. Naglaba ng damit  
c. Hinabol ng aso

3. Anong kilos lokomotor ang iyong gagawin kapag ikaw ay nakarinig ng masiglang musika?

- a. Sasayaw                      b. aawit                      c. iiyak

4. Bakit mahalaga ang mga gawaing lokomotor?

- a. Upang maging masigla ang katawan  
b. Upang madaling madapuan ng sakit  
c. Upang maging masaya

5. Paano mapananatiling malusog ang katawan ng isang bata?

- a. Kumain ng masustansiyang pagkain  
b. Mag ehersisyo  
c. Lahat ng nabanggit

## Karagdagang Gawain

Base sa iyong natutunan sa modyul na ito, maghanap ng iba pang larawan ng kilos lokomotor at idikit sa loob ng kahon.



## Region IX: Zamboanga Peninsula Hymn – Our Eden Land

Here the trees and flowers bloom  
Here the breezes gently Blow,  
Here the birds sing Merrily,  
The liberty forever Stays,

Here the Badjaos roam the seas  
Here the Samals live in peace  
Here the Tausogs thrive so free  
With the Yakans in unity

Gallant men And Ladies fair  
Linger with love and care  
Golden beams of sunrise and sunset  
Are visions you'll never forget  
Oh! That's Region IX

Hardworking people Abound,  
Every valleys and Dale  
Zamboangueños, Tagalogs, Bicolanos,  
Cebuanos, Ilocanos, Subanons, Boholanos,  
Ilongos,  
All of them are proud and true  
Region IX our Eden Land

Region IX  
Our..  
Eden...  
Land...

### The Footprints Prayer

One night I had a dream. I dreamed  
that I was walking along the beach  
with the LORD.

In the beach, there were two (2) sets  
of footprints – one belong to me and  
the other to the LORD.

Then, later, after a long walk, I  
noticed only one set of footprints.

“And I ask the LORD. Why? Why?  
Why did you leave me when I am sad  
and helpless?”

And the LORD replied “My son, My  
son, I have never left you. There was  
only one (1) set of footprints in the  
sand, because it was then that I  
CARRIED YOU!

### Trees by Joyce Kilmer

I think that I shall never see  
A poem lovely as a tree.

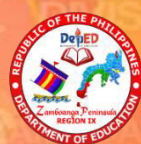
A tree whose hungry mouth is prest  
Against the earth's sweet flowing  
breast;

A tree that looks at God all day,  
And lifts her leafy arms to pray;

A tree that may in Summer wear  
A nest of robins in her hair;

Upon whose bosom snow has lain;  
Who intimately lives with rain.

Poems are made by fools like me,  
But only God can make a tree.





Pagyamanin

Subukin

1 naglakad

2 tumakbo

3 pag-unat

Tayuhin

1. B

2. C

3. A

4. A

5. C

- Isagawa**
1. Kamay at tuhod
  2. Paa
  3. Mga braso

**Mga Sanggunian**

**Text**

**Salve A. Favila, PhD.** “Ang mga nabanggit na kilos”

(DepEd-IMCS)

**Model**

**Justin L. Acol**



