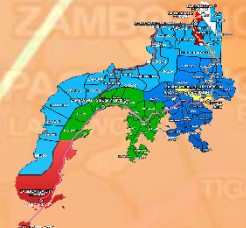




Republic of the Philippines
Department of Education
 Regional Office IX, Zamboanga Peninsula



2



Zest for **P**rogress
 Zeal of **P**artnership

PHYSICAL EDUCATION

Quarter 2, Wk.6 – Module 2
 Pustura at Mekanismo ng Katawan



Name of Learner: _____

Grade & Section: _____

Name of School: _____

JANUARY
Malugiton

FEBRUARY
Mahiguimaon

MARCH
Matinabungan

APRIL
Matinahuron

MAY
Mahapsay og Malimpyo

JUNE
*Maabik og Masunod sa
 Oksaklong Oras*

JULY
Maantigo og Maabilidad

AUGUST
*Maginhuhunoon
 Para sa Uban*

SEPTEMBER
Madaginaton

OCTOBER
Matinud-anon

NOVEMBER
Masaligan

DECEMBER
Maalampon



Alamin

Tingnan ang tindig at galaw ng katawan na ipinapakita sa bawat larawan sa ibaba.



Ano ang mga tamang tindig sa katawan at galaw ang inyong nakikita? Sundin ang galaw na inyong nakita sa larawan.

Sa modyul na ito, inaasahan na makakamit mo ang mga sumusunod na layunin:

- Nakikilala ang tamang pustura sa pag-upo, pagtayo at paglakad. **(PE2BM-IIa-b-17)**
- Nakasusunod sa tamang pustura sa lahat oras; at
- Napahahalagahan ang tamang pustura at mekanismo ng katawan.



Subukin

Tingnan ang larawan sa ibaba. Kilalanin ang iba't ibang posisyon at punan ang mga nawawalang letra sa loob ng kahon.



1. P a g k d

2. P a - p

3. P g t y



Balikan

Panuto: Basahin ang mga tanong. Lagyan ng markang tsek (/) ang linya sa ibaba ng larawan ng tamang sagot.

1. Alin sa mga sumusunod na larawan ang nagpapakita ng paglundag?



a. _____

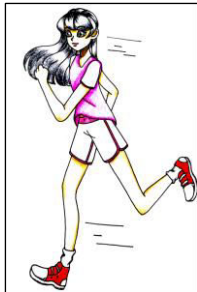


b. _____



c. _____

2. Alin sa mga larawan ang nagpapakita ng pag-iktin?



a. _____



b. _____



c. _____



Tuklasin

Awitin ang “Up and Down and Sit, Sit”

Up and down and sit, sit, sit

Up and down and sit, sit, sit

Stand to the right and walk to the left

Turn around and walk, walk, walk



Suriin

Panuto: Sagutin ang tanong base sa awitin sa itaas.

Ano-ano ang mga kilos ang binanggit sa kanta?

1. _____
2. _____
3. _____

Paano Gawin ang Tamang Pustura?

Narito ang paraan ng tamang pustura ng pagtayo, pag-
upo at paglakad ng tama.

Pag-upo:

- a. Umupo nang tuwid ang katawan, liyad ang dibdib.
- b. Ilapat sa sahig ang mga paang magkalapit.

Pagtayo:

- a. Tumayo nang tuwid, liyad ang dibdib at pasok ang tiyan.
- b. Magkalapit ang dalawang paa sa posisyong magbibigay balanse sa pagkakatayo.

Paglakad:

- a. Ituwid ang ulo at katawan, liyad ang dibdib, pasok ang tiyan, nakatingin ng tuwid.
- b. Ihakbang nang malaya ang mga paa at salisihang “i-swing” o iimbaya ang mga braso at kamay.



Pagyamanin

Kilalanin ang mga kilos na ipinapakita ng bawat larawan. Hanapin at bilugan ang iyong sagot sa puzzle.



P	G	H	P	A	G	U	P	O	P
A	W	S	F	U	I	J	K	L	N
G	N	G	E	Y	I	K	H	N	M
T	C	G	T	N	U	S	H	Q	J
A	H	L	I	J	L	J	F	S	H
Y	J	P	A	G	L	A	K	A	D
O	K	I	H	T	U	F	J	K	I




Isaisip

Ang tatlong pustura na dapat nating tandaan ay:

1. _____
2. _____
3. _____



Isagawa

Isagawa ang mga sumusunod na gawain na nagpapakita ng wastong pag-upo sa pangangasiwa ng iyong mga magulang. Bibigyan ng iskor ng iyong mga magulang ang iyong pagganap base sa ibinigay  na rubric sa ibaba.

Ang mga sumusunod ang mga iyong gagawin.

Gawain	Iskor
1. Umupo nang maayos habang nagbabasa ng aklat.	

2. Tumayo nang maayos.	
3. Lumakad ng limang hakbang	

Pamantayan	Deskripsyon
(5 puntos)	Nagawa ang gawain nang walang tulong ng nakakatanda.
(3 puntos)	Nagawa ang gawain sa tulong ng nakakatanda.
(1 puntos)	Hindi nagawa ang gawain.



Tayahin

Panuto: Piliin at bilugan ang tamang sagot.

Sa pag-upo dapat ay:

1.
 - a. Nakakiling ang ulo.
 - b. Nakahilig sa isang panig.
 - c. Tuwid ang katawan at liyad ang dibdib.
 - d. Nakakurba ang likod.

2.
 - a. Ilapat sa sahig ang mga paang magkalapit.
 - b. Nakapasok ang isang paa sa ilalim ng silya.
 - c. Nakapatong ang mga paa sa silya.
 - d. Nakakiling ang ulo.

Sa pagtayo dapat ay:

3.
 - a. Tumayo sa kahit anong posisyong maginhawa.
 - b. Tumayo ng tuwid, liyad ang dibdib at pasok ang tiyan.
 - c. Nakakiling ang ulo sa kanan.
 - d. Magkalayo ang bawat paa.

4. a. Magkalayo ng isang metro ang mga paa.
b. Magkalapit ang dalawang paa sa posisyong magbibigay balanse sa pagkakatayo.
c. Nauuna ng isang metro ang kaliwang paa.
d. Nakakiling ang ulo sa kanan.

Sa paglakad dapat ay:

5. a. Ituwid ang ulo at katawan, liyad ang ulo, pasok ang tiyan, nakatingin ng tuwid.
b. Magkalapit ang dalawang kamay.
c. Magkalayo ng isang metro ang mga paa.
d. Nauuna ng isang metro ang kanang paa.

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.



