JANUARY
Makugihon

FEBRUARY
Mahigugmaon

MARCH
Matinabangon

APRIL
Matinahuron

MAY
Mahapsay og Malinyo

JUNE
Maabtik og Masunod sa Insaktong Oras

JULY
Maantigo og Maabilidad

AUGUST
Maginhunahunaon para sa Uban

SEPTEMBER
Madaginoton

OCTOBER
Matinud-anon

NOVEMBER
Masaligan

DECEMBER
Maalampuon

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

3

Zest for Progress
Zeal of Partnership

PHYSICAL EDUCATION

Quarter 2, Wk. 5 - Module 1

Pagkilos sa Pangkalahatang Espasyo

Name of Learner: ____________________________

Grade & Section: ____________________________

Name of School: ____________________________

Alamin

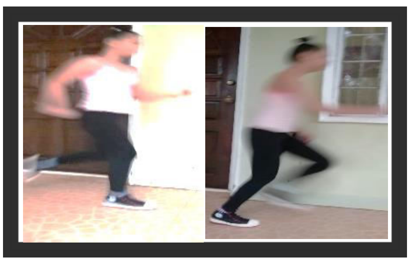
Ang modyul na ito ay dinisenyo at isinulat upang matulungan kang mailarawan ang tama at maayos na pagsasagawa sa iba't -ibang kilos lokomotor na ginagawa mo na araw araw sa loob o labas ng bahay. Mula sa isang lugar patungo sa iba pang panig na gusto mong mapuntahan.

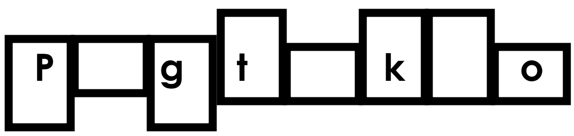
Sa modyul na ito, inaasahan na makakamit mo ang mga sumusunod na layunin:

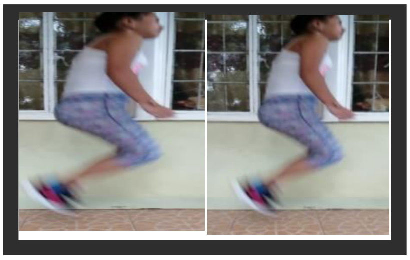
A. Natutukoy ang kahulugan ng pangkalahatang espasyo. **(PE3BM-IIc- h-18)**
B. Natutukoy ang pangunahing kilos lokomotor.
C. Naisasagawa ng maayos at tama ang iba't ibang kilos lokomotor.
D. Nakikibahagi sa masaya at kawili-wiling pisikal na mga aktibidad.

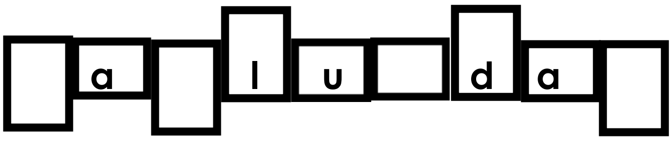
Subukin

Panuto: Tingnan ang mga larawan sa ibaba. Tukuyin ang mga kilos sa pangkalahatang espasyo at punan ang mga kahon ng nawawalang letra. Kumuha ng isang papel at doon isulat ang tamang sagot.









A. Balikan

Tingnan ang mga larawan sa bawat bilang. Lagyan ng tsek (/) ang hanay na naaayon sa mga kilos.

Larawan	Kilos Di - Lokomotor	Kilos Lokomotor
1.		
2.		

B. Gawain

Panuto: Suriin ang mga larawan sa ibaba.

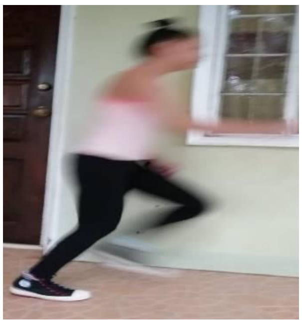
1. Ano ang ginagawa ng mga mag-aaral?
2. Umaalis ba sa kinatatayuan ang mga bata?

C. Suriin

Pagmasdang mabuti ang mga larawan at basahin ang nakasaad tungkol sa mga wastong pamamaraan tungkol dito.

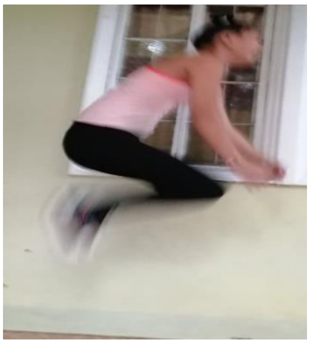
1. Paglakad(Walking)

1. Ito ay kumbinasyon ng maraming hakbang.
2. Ang dalawang paa ay dapat nakaapak sa sahig.
3. Ang mga balikat at likod ay dapat nakatuwid.
4. Ang dalawang paa ay dapat nasa sahig kaagad bago pa man humakbang ang isang paa para lalakad ulit ng pasulong, paatras, o patagilid



2. Pagtakbo(Running)

1. Ang maayos na pagtakbo ay kailangang tuwid ang likod kung saan bahagy ang nakasandal ang katawan sa harap.



3. Paglundag(Jumping)

1. Ito ay paggamit ng buong lakas ng paghatak ng katawan paitaas.
2. Sabay ang pag-aangat ng isa o dalawang paa at Sabay na paglalapat ng mga ito sa lupa.

4. Pagkandirit(Hopping)

1. Ang pagkandirit ay isang uri ng paggalaw kung saan nakaangat ang isang paa na siya ring babagsak sa lupa at para sa maayos na pagbagsak gamitin ang mga daliri sa paa na unang ilalapat sa lupa. unang ilalapat sa lupa.

5. Pagpapadulas (Slidding)

1. Ito ay biglaang salitan ng dalawang paa.
2. Ang pangunahin o nakasuportang paa sa katawan ay papalitan ng isang paa.
3. Ang pampalit ay dadausdos sa sahig patungo sa naka suportang paa.

6. Paglaktaw (Skipping)

1. Ito ay kombinasyon ng paghakbang at pagtalon.
2. Ihakbang ang isang paa at ito rin ang itatalon.
3. Kailangan ang pagbalanse sa paglaktaw.

7. Pag-impaw (Leaping)

1. Ito ay paghatak ng katawan pataas gamit ang isang paa mula sa lupa at babagsak sa lupa gamit ang kabilang paa. gamit ang kabilang paa.

Pagyamanin

Gawain1 **Panuto:** Sagutin ang mga sumusunod na katanungan base sa larawan ng iba't ibang kilos.

A. Pagpapadulas	C. Pagtakbo
B. Paglukso	D. Paglakad

Tingnan ang mga larawan at piliin ang titik ng tamang sagot sa loob ng kahon sa itaas.

________ 1.

_______2.

Isaisip

Sagutin ang mga katanungan sa pamamagitan ng paglalagay ng kapag ang sagot mo ay oo at naman kapag ang sagot mo ay hindi.

Mga Tanong	Oo	Hindi
1. Masmaganda ba ang ating pakiramdam kapag nasunod ang mga tamang paraan ng pagtakbo, paglakad, at pagkandirit?		
2. Maayos bang tingnan ang paglalakad na nakabaluktot?		

Isagawa

Panuto: Isagawa ng maayos ang sumusunod na mga kilos lokomotor.

1. Pag-impaw (Leaping) 2. Paglaktaw (Skipping) 3. Paglundag (Jumping)

Tayahin **Panuto:** Pagtapatin ang kilos na nasa hanay A at ang

kahulugan nito sa

hanay B. Isulat sa puwang ang titik ng tamang sagot.

A	B
________1. Pag-impaw (Leaping)	a. ito ay kumbinasyon ng mabilis at mahabang hakbang sa pagkilos ng mga paa na nakataas ang mga tuhod sa harap.
________2. Paglundag (Jumping)	b. isang uri ng paggalaw kung saan nakaangat ang isang paa na siya ring babagsak sa lupa.
________3. Paglakad (Walking)	c. ito ay paghatak ng katawan pataas gamit ang isang paa mula sa lupa at babagsak sa lupa gamit ang kabilang paa.
_______4. Pagkandirit (Hopping)	d. kombinasyon ng maraming hakbang pasulong sa iba't ibang direksyon.
______5. Pagtakbo (Running)	e. ito ay maaring isa o dalawang paa na aangat sa lupa at sabay na paglalapat ng dalawang paa sa lupa.

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.