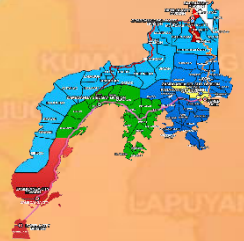




Republic of the Philippines  
**Department of Education**  
 Regional Office IX, Zamboanga Peninsula



**3**



Zest for Progress  
 Zeal of Partnership

# PHYSICAL EDUCATION

## Quarter 2, Wk. 6 - Module 2

### Pagkilos sa Sariling Kinatatayuan



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

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

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

- JANUARY  
*Makugihon*
- FEBRUARY  
*Mahiguigmaon*
- MARCH  
*Matinabungan*
- APRIL  
*Matinahuron*
- MAY  
*Mahapsay og Malimpyo*
- JUNE  
*Maabik og Masunod sa  
Dusaklong Oras*
- JULY  
*Maantigo og Maabilidad*
- AUGUST  
*Maginhuhunoon  
para sa Uban*
- SEPTEMBER  
*Madaginaton*
- OCTOBER  
*Matinud-anon*
- NOVEMBER  
*Masaligan*
- DECEMBER  
*Maalampon*



## Alamin

Ang bawat bahagi ng ating katawan ay katangi-tangi na may kanya-kanyang tungkulin na ginagampanan upang makakilos at makagawa ng iba't ibang gawain.

Ang pagkilos ay ang pagbabago ng posisyon ng katawan o mga bahagi ng katawan. Ang pansariling espasyo ay lugar na ginagalawan na hindi nagbabago ang posisyon. Ang ilan sa mga pangunahing galaw na ginagamit sa pansariling espasyo ay mga kilos di-lokomotor.

Ang mga kilos di-lokomotor ay mga kilos na ginagawa nang hindi umaalis sa kinatatayuan o lumilipat sa ibang lugar, katulad ng pagbaluktot, pag-unat, pagpihit, pagpapaikot, pag-imbay, at pagduyan.

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

A. Nailalarawan ang mga kilos sa lokasyon, direksiyon, antas, at kinatatayuan.

**(PE3BM-IIa-b-17)**

B. Nakikilala ang iba't ibang kilos di-lokomotor.

C. Naisasagawa ang iba't ibang kilos di-lokomotor.



## Subukin

**Paalaala:** Gagabayan kayo ng inyong magulang o miyembro ng pamilya sa bawat gawain.

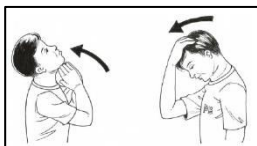
Gawin ang iba't ibang kilos o galaw.

a. Mag-jog sa kinatatayuan..... (8 bilang)

Magmartsa sa kinatatayuan..... (8 bilang)

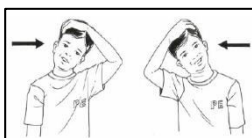
b. Inhale-exhale..... (10 bilang)

c. Pagbaluktot ng ulo



MAPEH 3 Teacher's Guide

- paharap na may suporta ng kamay..... (4 bilang)
- patalikod na may suporta ng kamay..... (4 bilang)



MAPEH 3 Teacher's Guide




- pakanan pagilid na may suporta ng kamay..... (4 bilang)
- balik sa posisyon..... (4 bilang)

<b>Aralin 1</b>	<b>Pagkilos sa Sariling Kinatatayuan</b>
-----------------	--



**Balikan**

**Panuto:** Pag-aralan ang mga larawan. Lagyan ng dalawang tsek (✓ ✓) kung ito ay nagpapakita ng ehersisyong pangkondisyon at pagbaluktot ng katawan at lagyan ng isang tsek (✓ ) kung hindi.

<b>Mga Ehersisyong Pangkondisyon at Pagbaluktot ng Katawan</b>	✓ ✓	✓
1. Lakad/Takbo sa Kinatatayuan 		
2. Seated Toe Touch 		
3. Side Sitting 		

--	--	--

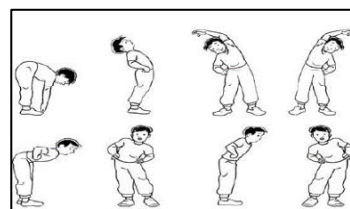


## Tuklasin

Kapag may pagbabago ng posisyon ng katawan o bahagi ng katawan sa iyong kinatatayuan, nagkakaroon ngpagkilos. Kapag ikaw ay gumalaw, ikaw ay napupunta sa iba't ibang posisyon. Ang pagkilos/paggalaw sa sariling kinatatayuan ay nangangahulugan na ikaw ay gumagalaw o kumikilos sa iyong sariling posisyon o kinalalagyan. Ang ilan sa mga pangunahing galaw na ginagamit sa pansariling espasyo ay mga kilos di-lokomotor. Ang mga kilos di-lokomotor ay mga kilos na ginagawa nang hindi umaalis sa kinatatayuan o lumilipat sa ibang lugar, katulad ng pagbaluktot, pag-unat, pagpihit, pag-imbay, pagtulak at paghila.

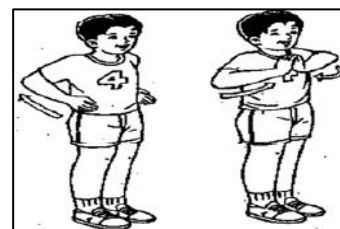
Narito ang ilan sa mga posisyong maaari mong gawin sa iyong sariling kinatatayuan o kinalalagyan. Pag-aralan ang mga posisyon at gawin nang wasto.

**a. Bending/Pagbaluktot** - ay isang paggalaw ng katawan o isang bahagi ng katawan sa paligid ng isang kasukasuan. Ito ang pagbaluktot ng katawan pasulong, paatras, at patagilid.



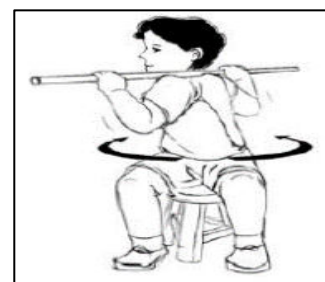
MAPEH 3 Teacher's Guide

**b. Stretching/Pag-unat** - ay ang pagpapalawak ng anumang kasukasuan ng iyong katawan gamit ang iyong mga kalamnan upang pahabain ang mga bahagi ng katawan.



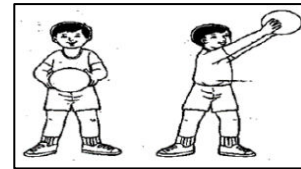
MAPEH 3 Teacher's Guide

**c. Twisting/Pagpihit-** ay ang paggalaw ng isang bahagi ng katawan sa paligid ng mahabang axis nito. Maaari mong ipihit ang iyong leeg, baywang, mga bukong-bukong, at ang mga kasukasuan ng iyong pulso mula kaliwa hanggang kanan.



MAPEH 3 Teacher's Guide

**d. Swaying/Pag-imbay-** ay ang pabalik-balik na galaw ng bahagi ng katawan mula sa isang direksiyon patungo sa kabilang direksiyon.



MAPEH 3 Teacher's Guide

**e. Pushing/Pagtulak-** ay isang gawain na nangangailan ng lakas upang mailipat palayo sa iyo ang isang bagay.



<https://bit.ly/2JuniR>

**f. Pulling/Paghila-** ay isang gawain na nangangailan ng lakas upang mailipat palapit sa iyo ang isang bagay.



<https://bit.ly/33v6mOM>



### Suriin

**Panuto:** Isulat sa talaan ang bahagi ng katawan na ginamit sa paggalaw ng mga kilos di-lokomotor.

Pagbaluktot	Pag-unat	Pagpihit	Pag-imbay	Pagtulak	Paghila



### Pagyamanin

**Panuto:** Sa iyong kinatatayuan, gawin ang sumusunod na kilos di-lokomotor habang kinakanta ang “Leron, Leron Sinta.” Gawin nang wasto ang mga kilos sa iyong kinatatayuan.

1. Pagpihit ng ulo pakanan at pakaliwa.....(16 bilang)
2. Ibaluktot ang leeg pababa at pataas.....(16 bilang)
3. Ibaluktot ang katawan sa gilid pakanan at pakaliwa..... (16 bilang)



## Isaisip

**Panuto:** Sagutin ang mga sumusunod.

Ano ang kilos di-lokomotor?

---

---

---

Magbigay ng limang (5) halimbawa ng mga kilos di-lokomotor.

1.

2.

3.



## Isagawa

**Panuto:** Kantahin ang “Up and Down”. Habang inaawit ito igalaw ang katawan gamit ang mga kilos di-lokomotor.

Up and Down  
by: Virgina T. Mahinay

Up and down and bend, bend, bend  
Up and down and stretch, and stretch  
Twist to the right and twist to the left  
Turn around and sway and swing  
Up and down and bend, bend, bend  
Up and down and stretch and twist  
Twist to right and twist to the left  
Turn around and sway and swing



## Tayahin

**Panuto:** Pagtambalin ang mga larawan sa Hanay A sa mga uri ng kilos di-lokomotor sa Hanay B. Isulat sa patlang ang titik ng tamang sagot.

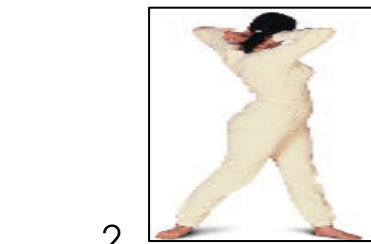
**A**

**B**



<https://bit.ly/2RtZjfM>

A. pushing/pagtulak



<https://bit.ly/3iR4m9z>

B. pulling/paghila



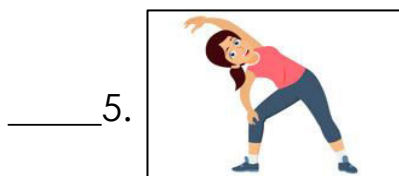
<https://bit.ly/3c61KIZ>

C. swaying/pag-imbay



<https://clipartstation.com/swaying-clipart-1/>

D. stretching/pag-unat



<https://bit.ly/3iwuC>

E. bending/pagbaluktot

F. twisting/pagpihit

### 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.

