



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



- JANUARY**
Matuguhon
- FEBRUARY**
Mahigugmaon
- MARCH**
Matinabunon
- APRIL**
Matinahuron
- MAY**
Mahapsay og Matimpyo
- JUNE**
*Maabtik og Musunod sa
Ohsultong Oras*
- JULY**
Maantigo og Maabilidad
- AUGUST**
*Maginhuhunanon
para sa Uban*
- SEPTEMBER**
Madaginton
- OCTOBER**
Matinud-anon
- NOVEMBER**
Masaligan
- DECEMBER**
Maalampon

2



PHYSICAL EDUCATION

Quarter 2 - Modyul 1: Pagkilos sa Sariling Kinatatayuan



Name of Learner: _____

Grade & Section: _____

Name of School: _____



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.

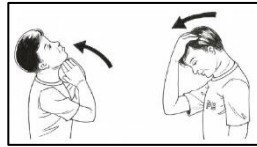
Gawin ang iba't ibang kilos o galaw.

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

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

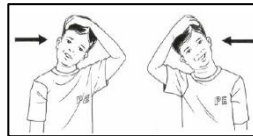
b. Inhale-exhale..... (10 bilang)

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)

Aralin 1	Pagkilos sa Sariling Kinatatayuan
-----------------	--



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.

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

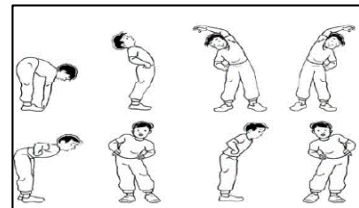


Tuklasin

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.

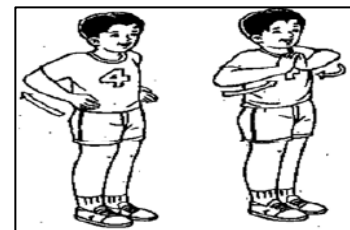
Narito ang ilan sa mga posisyong maaari mong gawin sa iyong sariling kinatatayuan o kinalalagyan. Pag-aralan ang mga posisyon at gawin nang wasto.

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.



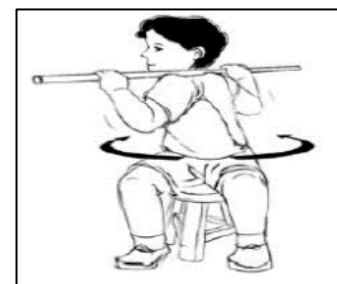
MAPEH 3 Teacher's Guide

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.



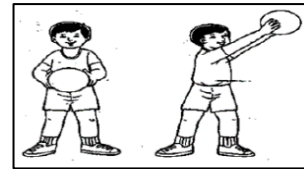
MAPEH 3 Teacher's Guide

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 bukung-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/27uniR>

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: Virginia 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

_____ 1.



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

A. pushing/pagtulak

_____ 2.



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

B. pulling/paghila

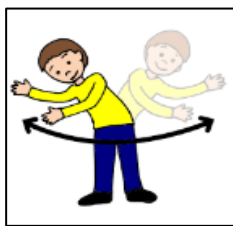
_____ 3.



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

C. swaying/pag-imbay

_____ 4.



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

D. stretching/pag-unat

_____ 5.



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

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.

