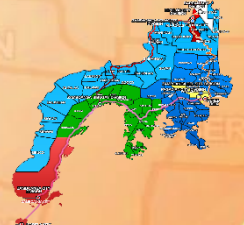




Republic of the Philippines  
 Department of Education  
 Regional Office IX, Zamboanga Peninsula



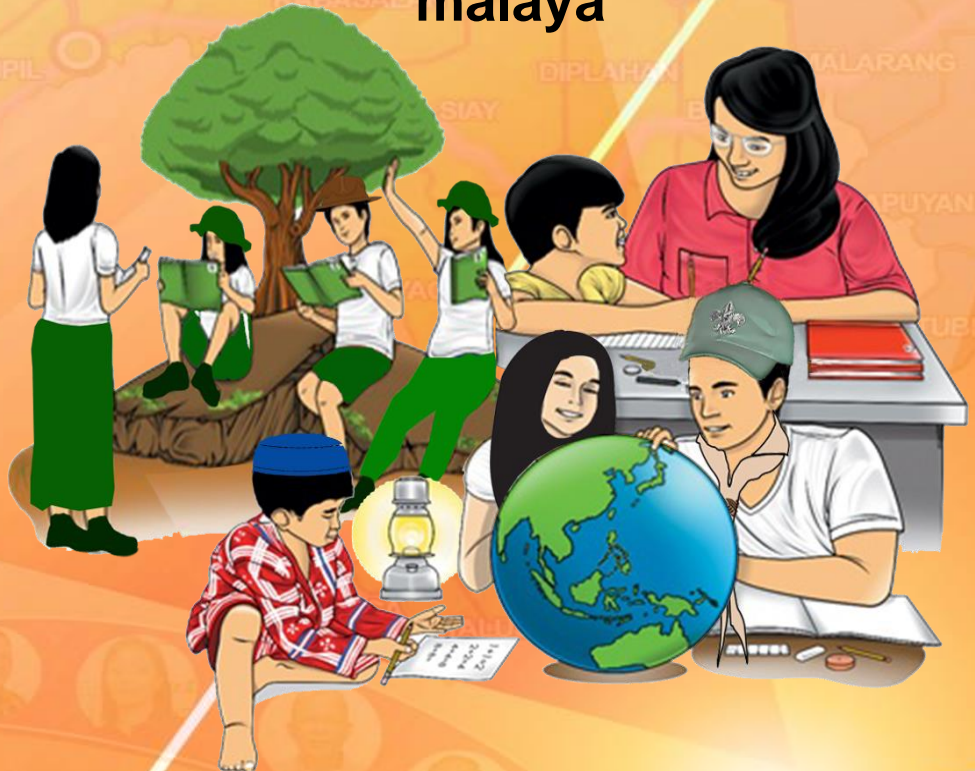
1



Zest for Progress  
 Zeal of Partnership

# PHYSICAL EDUCATION

## Ikatlong Markahan – Modyul 1: Kaibahan ng Kilos o Galaw: Bilis at Bagal, Bigat at Gaan, Malaya at Di-malaya



Pangalan ng Mag-aaral: \_\_\_\_\_

Baitang at Seksyon: \_\_\_\_\_

Paaralan: \_\_\_\_\_

- JANUARY  
*Makugihon*
- FEBRUARY  
*Mahigugmaon*
- MARCH  
*Matinabungan*
- APRIL  
*Matinahuron*
- MAY  
*Maharsay og Matimpyog*
- JUNE  
*Maabtik og Musunod sa Ihsaklong Oras*
- JULY  
*Maantigo og Maabilidad*
- AUGUST  
*Maginhuhunoon para sa Urban*
- SEPTEMBER  
*Madaginoton*
- OCTOBER  
*Matinud-anon*
- NOVEMBER  
*Masaligan*
- DECEMBER  
*Maatampoon*



## Alamin

Sa modyul na ito ay matututunan ang tungkol sa pagpapakita ng kaibahan sa pagitan ng bagal at bilis, bigat at gaan, malaya at di-malayang galaw o kilos. Kalakip nito ang mga aralin at gawain na makakatulong sa mag-aaral upang lubos na maunawaan ang paksa.

Mayroon din itong pagsasanay na kailangang gawin at patnubay ng guro, magulang o sino mang maaaring gagabay sa mag-aaral upang lalong humusay at maisabuhay ang mga kasanayang ito.

Ang mga sumusunod ay mga kasanayan na inaasahang matatamo ng mag-aaral sa araling ito.

1. Naipapakita ang pagkakaiba ng bagal at bilis, bigat at gaan sa malaya at di-malayang paggalaw.

**(PE1BM-IIIa-b-8)**

2. Nakakalahok sa masigla at masayang gawain ng pisikal na pangkalusugan. **(PE1PF-IIIa-h-6)**

3. Naipamamalas ang kahalagahan ng pagkakaisa at pagtutulungan sa gawaing pisikal. **(PE1PF-IIIa-h-9)**



## Subukin

**Paalala:** Gagabayan kayo ng inyong magulang o miyembro ng pamilya sa bawat Gawain at gawin ito nang buong husay.

Gawin ang iba't-ibang galaw o kilos:

- pagtakbo ng mabilis ( 30 segundo)
- pagpadyak ng mabilis ( 30 segundo)
- pag-unat ng katawan ( 30 segundo)
- pagkembot ng beywang ( 30 segundo)
- pagbabalanse ng dalawang braso, isang hita
- pagbabalanse ng isang braso at dalawang hita

### Aralin 1

### Kaibahan ng Kilos o Galaw: Bilis at Bagal, Bigat at Gaan, Malaya at Di-malaya



## Balikan

**Paalala:** Gagabayan kayo ng inyong magulang o miyembro ng pamilya sa bawat gawain at gawin ito nang buong husay.

**Panuto:** Gawin muli ang kasanayan sa bilis at bagal, bigat at gaan, malaya at di-malayang kilos/galaw.



Pagtakbo ng mabilis



Pagkembot ng beywang



Pagbalanse ng dalawang braso at isang hita



## Tuklasin

**Panuto:** Basahin ang sumusunod the mga pangungusap na tumutukoy sa kilos o galaw.

1. Ipakita sa mga mag-aaral ang larawan ng mga batang tumatakbo at naglalalakad kasama ang mga kaibigan sa paligid.



2. Ipatukoy sa mga mag-aaral ang bahaging nagpapakita ng bilis at bagal ng mga bata sa larawan.

3. Hikayatin ang mga mag-aaral na magbigay ng mga gawain na nagpapakita ng mga kilos na ito.

4. Itanong sa mga mag-aaral kung ano ang pagkakaiba ng kilos ng mga bata sa larawan.



## Suriin

**Panuto:** Pagmasdan ang larawan sa ibaba na nagpapakita ng bilis at bagal, bigat at gaan, malaya at di-malayang kilos/galaw.



a. Batay sa larawang nakita, magagawa mo ba ang mga kilos na ito? Ano ang iyong mararamdaman pagkatapos gawin ito?

b. Ano-anong parte ng katawan ang ginamit sa paggawa ng kilos?

c. Nagpapakita ba ito ng iba't-ibang galaw o kilos?

d. Ano-anong uri ng galaw ang ipinapakita?



# Pagyamanin

**Panuto:** Lagyan ng tsek (/) ang ipinapakita ng bawat larawan.

	Bilis	Bagal	Bigat	Gaan	Malaya	Di-malaya
						
						
						
						
						



# Isaisip

bilis	bagal	bigat	gaan	malaya
-------	-------	-------	------	--------

Ang mga nabanggit na kilos sa larawan ay nagpapakita ng mga iba't-ibang galaw na \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ at \_\_\_\_\_, Malaya at di-malayang kilos o galaw. Ito ay pwedeng gawin sa lugar na may espasyo.



# Isagawa

**Paalala:** Gagabayan kayo ng inyong magulang o miyembro ng pamilya sa bawat gawain at gawin ito nang buong husay.

**Panuto:** Sundin/gawin ang sumusunod na mga kilos/galaw na pinakita sa larawan. Gawin ito nang may kapareha.





## Tayahin

**Panuto:** Itiman ang bilog ng tamang sagot.

1. Sa pagtakbo anong kilos/galaw ang ipinakita?

- A. bilis                       B. bagal                       C. bigat

2. Sa pagbalanse ng katawan anong kilos ang naipakita?

- A. bigat/gaan       B. bilis                       C. bagal

3. Sa paglakad anong kilos ang naipakita?

- A. bigat/gaan       B. bilis                       C. bagal

4. Anong kilos ang naipakita sa pagpadyak?

- A. bagal                       B. bilis                       C. bigat/gaan

5. Bakit mahalaga ang mga kilos/galaw na ito sa ating katawan?

- A. upang maging malusog  
 B. upang maging masakitin  
 C. upang maging mahiyain



## Karagdagang Gawain:

**Panuto:** Sa lahat ng kilos/gawain na nagawa mo, alin dito ang nagustuhan mo? Iguhit ito.

## Sanggunian

K to 12  
Curriculum 2014 Edition  
Olivarez, Ranchez, Reyes  
Copyright 2014

Most Essential Learning Competencies (MELCs)  
With corresponding CG Codes/Suggested LRs  
Department of Education  
Curriculum and Instruction Strand

## DAZZLE

Shining Brightly in Music, Arts, Physical Education and Health (Grade 1)

Merly H. Nery  
Soledad D. Bartola  
Gerry T. Atabay  
Wilma Perez Baile  
Authors

## Bumuo sa Pagsusulat ng Modyul

**Manunulat:** Michelle L. Calonia, Gildita S. Elbao, Ritza Joyce T. Jamiro

**Editor:**

**Tagasuri:** Maria Lourdes F. Francisco

**Tagaguhit:** Jocelyn B. Oreta

**Tagalapat:** Paulisa S. Jamal

**Tagapamahala:** Julieta H. Fernandez, Ed. D., CESO VI

SDS-Isabela City

Maria Laarni T. Villanueva, Ed. D., CESE

ASDS-Isabela City

Henry R. Tura, CID Chief

Elsa A. Usman, EPS, LR Supervisor

Jani P. Ismael, EPS-MAPEH, Module

### 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.



