JANUARY
Makugihon

FEBRUARY
Mahigugmaon

MARCH
Matinabangon

APRIL
Matinahuron

MAY
Mahapsay og Malimpyo

JUNE
Maabtik og Musunod sa Insaktong Oras

JULY
Maantigo og Maabilidad

AUGUST
Maginhawahunon para sa Uban

SEPTEMBER
Madaginoton

OCTOBER
Matinud-anon

NOVEMBER
Masaligan

DECEMBER
Maalampuon

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

Zest for Progress
Zeal of Partnership

2

PHYSICAL EDUCATION

Ikatlong Markahan - Modyul 1: Galaw na may Kaugnayan sa Oras, Lakas at Daloy

Name of Learner: ______________________

Grade & Section: ______________________

Name of School: ______________________

Alamin

Ang ating katawan ay may iba't-ibang mahahalagang ginagampanan. Kaya ito ay katangi-tangi na dapat pahalagahan.

Ang galaw ng isang tao ay mayroon itong pagbabago sa oras, lakas at daloy nang.

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

1. Nakagagalaw sa paraang mabagal, mas mabagal, pinakamabagal o mablis, mas mabilis, pinakamabilis gamit ang magaan, mas magaan, pinakamagaan o malakas, mas malakas, pinakamalakas. **PE2BM-IIIc-h-19**
2. Nakikibahagi sa masaya at kawili-wiling gawaing pisikal. **(PE2PF-IIIa-h-2)**

Subukin

Paalaala: Gagabayan kayo ng inyong magulang o miyembro na pamilya sa bawat gawain at gawin ito nang buong ingat.

Gawin ang iba't-ibang galaw o kilos.

a. Mag-jog sa kinatatayuan .... (16 na bilang)
b. Paikutin ang balikat pasulong .... (16 na bilang)
c. Paikutin ang balikat paatras .... (16 na bilang)
d. Pagyuko ng ulo na:
- paharap na may suporta ng kamay (4 na bilang)
- patalikod na may suporta ng kamay(4 na bilang)
- pakanan na may suporta ng kamay(4 na bilang)
- pakaliwa na may suporta ng kamay(4 na bilang)
- balik sa posisyon .... (4 na bilang)

Aralin 1	Galaw na may Kaugnayan sa Oras,Lakas at Daloy

Balikan

Panuto: Gawin muli ang mga sumusunod na kasanayan sa tamang pustura sa pag-upo, pagtayo at paglakad.

Tamang Pag-upo	Tamang Pagtayo	Tamang Paglakad

(**Tandaan:** Sa paggawa sa gawain na ito humingi ng gabay sa nakakatanda).

Tuklasin

Paalaala: Gagabayan kayo ng inyong magulang o miyembro na pamilya sa bawat gawain, at gawin ito nang buong ingat.

Gawin ang simpleng laro.

Bumuo ng dalawang pangkat na may isa o dalawang miyembro.(Maaring kaibigan o miyembro ng pamilya).

Kagamitan: 2 o 3 upuan bawat pangkat

Pamamaraan ng laro: Maglagay ng tatlong upuan na may lawak na tatlong metro ang layo.Ang unang manlalaro ay tatakbo sa mga upuan na pakaliwa at pakanan sa pagitan nang mga upuan hanggang sa maabot niya ang huling upuan o sa isang zigzag na paggalaw at babalik sa panimulang posisyon.Dapat niyang bigyan ng "Give me five" ang susunod na manlalaro.

Magpatuloy hanggang sa bawat manlalaro ay magkaroon ng pagkakataon na maglaro.Ang unang pangkat na matatapos ang siyang idedeklarang panalo.

Suriin

Panuto: Sagutin ang mga tanong base sa isinagawang laro.

1. Bakit nanalo ka sa laro?
2. Ano kaya ang dahilan kung bakit ka natalo sa laro?
3. Ano ang mga elemento na nakakaapekto sa paggalaw ng mga laro?
4. Paano makakaapekto ang mga elementong ito sa paglipat sa ibang lugar?
5. Mahalaga ba ang pagbabago ng bilis at direksiyon sa pagkapanalo ng laro? Bakit?
6. Maari mo bang sabihin sa amin ang mga sitwasyong naranasan mo sa paggalaw at pagbabago ng bilis gayundin ang direksyon?

Ang elemento ng oras,lakas at daloy ay maaring makakaapekto sa paggalaw at pagbabago sa bawat isa.

Ang bilis at direksiyon ay mahalaga sa pagganap ng mga kasanayan sa paggalaw. Sa pagbabago ng bilis at direksiyon ay malayang makakagalaw ang bawat isa. Ang pakikilahok sa mga gawain ay nagpapabuti sa bilis at pagbabago ng direksiyon.

Pagyamanin

Paalaala: Gagabayan kayo ng inyong magulang o miyembro na pamilya sa bawat gawain, at gawin ito nang buong ingat.

Gawin ang "*Picture Association*" na laro.

Pagbuo: Bumuo ng dalawang pangkat na may isa o dalawang miyembro.

Kagamitan: 3 larawan, 3 strip words

Pamamaraan ng laro: Mula sa panimulang linya.May dalawang kahon na may layong dalawang metro mula sa panimulang linya. Sa loob ng kahon naroon ang mga salita na angkop sa mga larawan na nakalagay sa ibabaw ng mesa na nasa panimulang linya.Paunahan sila sa paglagay ng mga tamang

salita para sa tamang larawan.Kung sino ang mauna siya ang mananalo.

Isaisip

oras	lakas	daloy	bilis	direksiyon

Ang elemento ng ______, ______ at daloy ay maaring

makaapekto sa galaw at pagbabago sa bawat isa. Ang _____ at ___________ ay mahalaga sa pagganap ng mga kasanayan sa paggalaw. Sa pamamagitan nito ay malayang nakagagalaw ang bawat isa. Tulad na lamang sa pakikilahok sa isang laro, kailangan natin ng bilis at lakas para makamit ang ating pagkapanalo.

Isagawa

Panuto: Basahin ang mga sumusunod na sitwasyon at sagutin ang mga tanong.

Sina Nilo,Jose,Mario Roberto at Melvin ay mga finalist sa 400 metrong takbuhan sa Palarong Panlalawigan.Sila ay may kaniya-kaniyang linyang tatakbuhan. Sa unang 200 metro ,nangunguna si Nilo sa unang **lane** kasunod sina Melvin at jose na mgakasunod sa ikalawang lane kasunod si Robeto na nasa ikaapat na **lane** samantalang si Mario ay nasa hulihan sa ikalwang **lane**. Sa ika-300 metro ay nagkaroon ng pagkakataon si Roberto na makalipat mula sa ikaapat na **lane** patungo sa unang **lane** sa mabilis at malakas na pagtakbo.

Sa huling ika- 100 metro nagawa ni Nilo na mauna sa ibang manlalaro subalit natapos ang laro na si Melvin ang unang makarating sa **finish line.** Si Jose ay pumapangalawa, pangatlo si Roberto samantalang si Nilo at Mario ay **tie** sa ikaapat na puwesto.

400 metro	200 metro
Lane 5 Melvin	Lane 5
Lane 4 Roberto	Lane 4 Roberto
Lane 3 Mario	Lane 3 Mario Jose Melvin
Lane 2 Jose	Lane 2
Lane 1 Nilo	Lane 1 Nilo
300 metro	**100 metro**
Lane 5	Lane 5
Lane 4	Lane 4
Lane 3	Lane 3

FINISH LINE

Panuto: Sagutin ang mga tanong.

1.Bakit nanguna si Melvin sa ibang manlalaro at nakuha niya ang unang puwesto?
2.Sino ang nakakuha ng ikatlong puwesto? Habang isinasagawa nila ang paligsahan ano ang kaniyang puwesto? Bakit nakuha niya ang ikatlong puwesto?
3.Ano ang nagging dahilan at nakuha ni Nilo ang ikaapat na puwesto?
4.Kung ikaw si Nilo na nanguna sa umpisa subalit nakuha mo ang huling puwesto,ano ang iyong mararamdaman?
5.Anong ugali ang dapat taglayin ng isang manlalaro? Bakit?

Tayahin

Paalaala: Gagabayan kayo ng inyong magulang o miyembro na pamilya sa bawat gawain at gawin ito nang buong ingat.

Magkaroon ng paligsahan sa Sack Racing. Bumuo ng dalawang pangkat na may isa o dalawang miyembro. Tapos kilalanin ang galaw o kilos ng bawat miyembro sa pamamagitan ng paglagay ng tsek sa tamang hanay.

Koponan A

Pangalan ng Manlalaro	Direksiyon		Bilis	
	Pauna	Pahuli	Mabilis	Mabagal
Manlalaro 1				
Manlalaro 2				

Koponan B

Pangalan ng Manlalaro	Direksiyon		Bilis	
	Pauna	Pahuli	Mabilis	Mabagal
Manlalaro 1				
Manlalaro 2				

Panuto: Sagutin ang mga tanong.

1. Ilang manlalro sa team A ang mabilis? At mabagal?
2. Ilang manlalaro sa team B ang mabils? At mabagal?
3. Sa anong direksiyon ang galaw ng mga manlalaro sa koponan A at koponan B?
4. Kaninong koponan ang nanalo sa laro? Bakit?

Sanggunian:
Music, Art, Physical Education and Health – Ikalawang Baitang
Kagamitan ng Mag-aaral
Unang Edisyon, 2013

Bumubuo sa Pagsusulat ng Modyul
Manunulat: Arnahar S. Baddiri at Susana E. Gallano
Tagaguhit: Ronavia S. Abubakar at Leah Nona D. Hugo

DIPOLOG CITY DIVISION

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.