JANUARY
Makugihon
FEBRUARY
Mahigugmaon
MARCH
Matinabangon
APRIL
Matinahuron
MAY
Mahapsay og Malinyo
JUNE
Maabtik og Musunod sa Iksaktong 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

Zest for Progress
Zeal of Partnership

1

PHYSICAL EDUCATION

Ikatlong Markahan – Modyul 2:
Iba’t-ibang Galaw ng Katawan

Pangalan ng Mag-aaral: ______________________________

Baitang at Seksyon: ________________________________

Paaralan: ________________________________

Alamin

Sa gawaing pisikal, kailangan kumilos tayo ng may iba't-ibang posisyon. Ang mga kilos/galaw na ito nakabubuti para sa ating kalamnan at kabutuhan.

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

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

1. Naipamamalas ang pagkakaiba ng bagal, bilis, tulin sa paggalaw ng katawan. **(PE1BM-IIIc-d-9)**
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: Humingi ng patnubay sa iyong magulang o iba pang miyembro ng pamilya sa pagsasagawa ng bawat gawain ng may bilis, bagal o tulin. Gawin ito nang buong husay at pag-iingat.

Aralin 1	Iba't-ibang Galaw ng Katawan

Balikan

Panuto: Bilugan ang larawan nagpapakita ng mabilis na kilos, ikahon ang mabagal na kilos.

Tuklasin

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. Nakabubuti ito sa ating kalamnan at kabutuhan.

Paalala: Humingi ng patnubay sa iyong magulang o ibapang miyembro ng pamilya sa pagsagawa ng bawat gawain na may bilis, bagal o tulin. Gawin ang mga sumusunod na gawain nang buong husay at pag-iingat.

Narito ang ilan sa mga maari mong gawin:

Suriin

Panuto: Lagyan ng tsek (/) kung ang pangungusap ay tama at ekis (X) kung hindi.

_____1. Ang mabilis na paggalaw ay kailangan ng maraming lakas kaysa mabagal na paggalaw.

_____ 2. Masaya ang pakiramdam ko kapag nakakalahok sa masiglang gawain.

_____ 3. Makikiisa ako sa kasama ko upang manalo sa laro.

_____ 4. Ang pisikal na gawain ay hindi maganda sa katawan.

Pagyamanin

Panuto: Isulat sa talaan kung ang larawan ay nagpapakita ng bilis, bagal, at tulin sa galaw ng katawan.

Isaisip

Panuto: Piliin ang tamang salita sa kahon.

1. Ang paggalaw ng katawan ay maaaring mabilis, ________________ o matulin.

2. Ang ________________ at masayang gawaing pisikal na pangkalusugan ay nakakabuti sa katawan.

3. Mahalaga ang pakikiisa at ______________ sa gawaing pisikal.

Mabagal	Masigla	Pagtulong

Isagawa

Paalala: Humingi ng patnubay sa iyong magulang o iba pang miyembro ng pamilya sa pagsagawa ng bawat gawain na may bilis, bagal o tulin. Gawin ang mga sumusunod na gawain nang buong husay at pag-iingat.

Tayahin

Panuto: Itiman ang bilog ng tamang sagot.

1. Anong kilos ang ipinapakita sa larawan?

○ A. mabilis na pagtakbo ○ B. mabagal na pagtakbo ○ C. mahina na pagtakbo

2. Alin sa mga larawan ang nagpapakita ng mabagal na pagmartsa?

○ A. ○ B. ○ C.

3. Alin ang **HINDI** nakikiisa sa gawaing pisikal?

○ A. Iwasan sumali sa mga laro.
○ B. Isipin ang sarili lamang sa laro.
○ C. Tulungan ang kapwa kalaro.

4. Aling pangungusap ang **TAMA**?

○ A. Nakakagaan ng pakiramdam ang laro.
○ B. Iwasan lumahok sa ehersisyo.
○ C. Gawin ang pisikal na gawain na walang pag-iingat.

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: Maria Corazon S. Infante, Adelyn M. Diaz, Erlinda B. Jumli
Editor:
Tagasuri: Maria Lourdes F. Francisco
Tagaguhit: Jocelyn B. Oreta
Tagalapat: Paulisa S. Jamal

Tagapamahala: Julieto 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 Coordin

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.

Susi sa Pagwawasto

Tayahin
1. A
2. B
3. A
4. A