

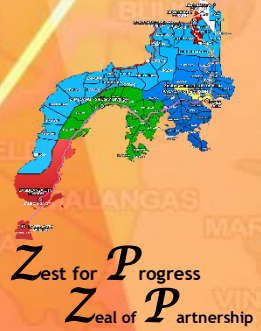


Republic of the Philippines
 Department of Education
 Regional Office IX, Zamboanga Peninsula



- JANUARY**
Makugihon
- FEBRUARY**
Mahigugmaon
- MARCH**
Matinabungon
- APRIL**
Matinahuron
- MAY**
Mahapsay og Matimpyo
- JUNE**
*Maabik og Masunod sa
Iksaltong Oras*
- JULY**
Maantigo og Maabilidad
- AUGUST**
*Maginhuhunoon
para sa Uban*
- SEPTEMBER**
Madaginton
- OCTOBER**
Matinud-anon
- NOVEMBER**
Masaligan
- DECEMBER**
Maalampon

2



PHYSICAL EDUCATION

Ikatlong Markahan - Modyul 2:

Mga Kasanayan sa Paggalaw na Tugon sa Saliw ng Tunog at Musika



Pangalan ng Mag-aaral: _____

Baitang at Seksyon: _____

Paaralan: _____



Alamin

Ang mga kasanayan sa galaw o kilos ng ating katawan ay sadyang nakakaaliw at kaasiya-siya.

Lalo na kapag nasabayan pa ito nang tunog at musika. Nakakatulong ito upang katawan ay sumigla.

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

- A. Naipapakita ang mga kasanayan sa pagkilos o paggalaw na tutugon sa saliw ng tunog at musika.
(PE2MS-IIIa-h-1)
- B. Nakilalahok nang masigla at masaya sa gawaing pisikal.**(PE2PF-IIIa-h-2)**

Aralin
2

Mga Kasanayan sa Paggalaw na Tugon sa Saliw ng Tunog at Musika



Balikan

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

Panuto: Gawin ang iba't-ibang galaw o kilos.

- a. Magjogging 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)



Tuklasin

Panuto: Isagawa ang sumusunod na kombinasyon (rhythmic sequence) habang inaawit ang “Magtanim ay Di Biro” sa saliw ng tugtog ng instrumento.

Kombinasyon 1

- a. *Stamp your right/left foot alternately..... 4 counts*
- b. *Walk forward starting with the right foot... 4 counts*
- c. *Walk backward starting with the tight foot.. 4 counts*
- d. *Hop forward R twice, hop backward L twice .. 4 counts*
- e. *Repeat all 16 counts*

Kombinasyon 2

- a. *Fall in line while walking take 4 walking steps forward and 4 walking step backward 8 counts*
- b. *Clap your hands in place..... 8counts*
- c. *Leap forward 4x starting with the R foot and leap backward 4x starting L foot 8 counts*
- d. *Repeat b (8x)..... 8counts*
- e. *Repeat all..... 32 counts*



Suriin

Panuto: Gawin ang mga nabuong kombinasyon gamit ang napiling **implements** tulad ng laso, bola, **wands**, **hoop**, **stick** o tambourines at sagutin anng sumusunod na tanong.

Mga tanong:

- 1.Paano ninyo ginawa ang gawain gamit ang iba't-ibang implements?
- 2.Anong mga rhythmic sequence ang nagawa mo gamit ang iba't-ibang **implements**?
- 3.Maari mo bang pangalanan ang ginamit mong **implements**?



Pagyamanin

Gawain 1

Panuto: Pakinggan ang awiting “Magtanim ay Di Biro”. Maari din itong awitin ninyo.

Gawain 2

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

- a. Skip to the right/left alternately four times while tapping your thigh 4 counts
- b. One gallop step sideward right, step right close left to right 8 counts
- c. Walk forward while clapping two times ... 2 counts
- d. Walk backward while clapping two times ... 2 counts
- e. Repeat all 16 counts



Isaisip

ingatan alagaan pangangatawan pahalagahan
kasiyahan

Ang mga kasanayan sa paggalaw na may mga kumbinyong hakbang at may kasamang nakakaaliw na tugtog ay nakapagbibigay _____ at magandang _____. Kaya ating _____, _____ at _____.



Isagawa

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

Sa tulong ng inyong mga magulang. Gamit ang napiling **implements**. Lumikha ng isang simpleng ritmikong pagkasunud-sunod o **rhythmic sequence**.



Tayahin

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

Bumuo ng dalawang pangkat (Ang mga kalahok ay mga miyembro ng pamilya.) na may dalawa o 3 miyembro.

Ang bawat pangkat ay magsagawa ng mga kumbinyon ng rhythmic na pagkakasunud-sunod gamit ang mga napiling **implements**.

Ang pag-iskor ay base sa rubrics sa ibaba.

CRITERIA	Pangkat 1	Pangkat 2	Pangkat 3
Kahusayan sa hakbang			
Kahusayan sa ritmikong pagkasunod-sunod			
Tiyempo sa saliw ng tugtugin			
Gamit ng iba't-ibang Implements			

Rubriks para sa Pag-Iskor

3- Halos lahat ng mga miyembro ay nagapapakita ng kahusayan sa hakbang, bilang at tiyempo sa saliw ng tugtugin

2- Mahigit sa kalahating miyembro sa bawat pangkat ang nagpapakita ng kahusayan sa hakbang, bilang at tiyempo sa saliw ng tugtugin

1- Mahigit kalahating miyembro sa bawat pangkat ang hindi ngpapakita ng kahusayan sa hakbang, bilang, at tiyempo sa saliw ng tugtugin

SANGGUNIAN

Rogelio F. Falcutila, John M. Cnavez, Rhodora B. Peña, Corazon C. Flores Music, Art, Physical Education, and Health-Ikalawang Baitang, Kagamitan ng Mag-aaral, Unang Edisyon, 2013 ISBN:978-971-9601-35-7

Bumuo sa Pagsusulat ng Modyul

Manunulat: Arnahar S. Baddiri
Marilou P. Tiplani
Sorayda E. Saluan
Lucila C. Dizon

Tagasuri: Maria Lourdes F. Francisco

Tagaguhit: Ronavia S. Abubakar

Tagalapat: Leah Nona Marie D. Hugo

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 Coordinator

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.

