



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



**3**



Zest for Progress  
 Zeal of Partnership

# PHYSICAL EDUCATION

**Ikatlong Markahan – Modyul 1:  
 (Paggalaw sa Iba't – Ibang Bilis at  
 Direksiyon)**



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

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

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

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



## Alamin

Tayo ay gumagawa ng iba't-ibang kilos sa araw-araw. Ang ating mga galaw ay naayon sa lokasyong kinalalagyan at sa iba't ibang direksiyong patutunguhan. Ang ating mga kilos ay nakikilala minsan sa pamamagitan ng ating mga naririnig o nararamdaman.

Sa modyul na ito, inaasahan na makakamit mo ang sumusunod na layunin.

- A. Nailalarawan ang mga galaw ayon sa lokasyon, direksiyon, lebel, pathway at plane. **(PE3BM-IIIa-b-17)**
- B. Naipakikita ang mga kasanayan sa pagkilos bilang tugon sa saliw ng tunog. **(PE3MS-IIIa-h-1)**
- C. Nakibabahagi sa masaya at kawili-wiling gawaing pisikal. **(PE3PF-IIIa-h-2)**



## Subukin

Paalaala: Gagabayan kayo ng inyong magulang o kasapi ng pamilya sa bawat gawain. Gawin ang iba't-ibang kilos o galaw.

- A. Paglakad ng paikot sa loob ng bahay (12 bilang)
- B. Paglundag sa tuwid na direksiyon (8 bilang)
- C. Pagtakbo sa paliko-likong direksiyon (12 bilang)



# Balikan

Panuto: Tingnan ang mga larawan sa bawat bilang. Lagyan ng (/) ang hanay na naaayon sa galaw.

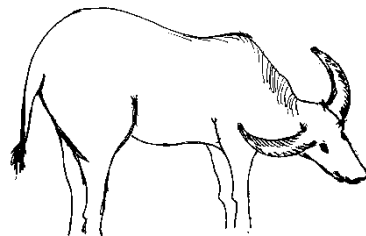
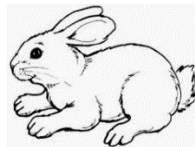
Mga Larawan	Paglakad	Pagtakbo	Pagtalon	Pagkandirit	Paglagtaw
1. 					
2. 					
3. 					
4. 					
5. 					



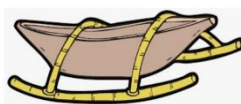
# Tuklasin

Ginagawa natin ang mga kilos habang sumasabay tayo sa tunog. Maaaring maiugnay ang ating mga galaw sa pagkilos ng hayop at mga bagay na may mabagal, katamtaman at mabilis na galaw na posibleng pumunta saan mang direksiyon.

Mga hayop:



Transportasyon:



Panuto: Kilalanin ang mga hayop at transportasyon na gumagalaw sa iba't ibang lebel. Isulat ang mga ito sa wastong kahon.

	<b>Mabagal</b>	<b>Katamtaman</b>	<b>Mabilis</b>
a. Hayop			
b. Transportasyon			



## Suriin

Pagmasdang mabuti ang mga larawan at basahin ang mga nakasaad tungkol sa iba't ibang galaw at sa wastong pamamaraan dito.



### 1. Pagtakbo (Running)

A. Ang maayos na pagtakbo ay kailangang tuwid ang likod kung saan bahagyang nakasandal ang katawan sa harap.



### 2. Pagalakad (Walking)

- A. Ito ay kombinasyon ng maraming hakbang.
- B. Ang dalawang paa ay dapat nakaapak sa sahig.
- C. Ang mga balikat at likod ay dapat nakatuwid.
- D. Ang dalawang paa ay dapat nasa sahig kaagad bago pa man humakbang ang isang paa para lalakad ulit ng pasulong, paatras, o patigilid.



### 3. Pagtalon (Jumping)

A. Ito ay paggamit ng buong lakas ng paghatak ng katawan paitaas.

- B. Sabay ang pag-aangat ng isa o dalawang paa at sabay na paglalapat ng mga ito sa lupa.



#### 4. Pagkandirit (Hopping)

- A. Ang pagkandirit ay isang uri ng paggalaw kung saan nakaangat ang isang paa na siya ring babagsak sa lupa at para sa maayos na pagbagsak gamitin ang mga daliri sa paa na unang ilalapat sa lupa.



#### 5. Paglaktaw (Skipping)

- A. Ito ay kombinasyon ng paghakbang at pagtalon.  
B. Ihakbang ang isang paa at ito rin ang itatalon.  
C. Kailangan ang pagbalanse sa paglaktaw.

Ang iba't – ibang galaw ay maaaring gawin sa tuwid, paikot at paliko – likong direksiyon.

- Ang galaw na tuwid ay paggalaw ng deretso.
- Ang galaw na paikot ay paggalaw ng pabilog.
- Ang galaw na paliko-likong direksiyon ay paggalaw na hindi tuwid.



## Pagyamanin

Tandaan: Ang **pathway** ay isang uri ng pagkilos na pazigzag na direksiyon.

Paalala: Gagabayan kayo ng inyong magulang o mas nakatatandang kasapi ng pamilya at pakinggan ang awiting “Sitsiritsit”.

Panuto: Gawin ang sumusunod na kilos sa saliw ng awiting “Sitsiritsit”

1. Paglundag ng tuwid
2. Pagtakbo ng pazigzag



# Isaisip

Panuto: Sagutin ang mga sumusunod.

A. Ano – ano ang iba't – ibang mga galaw?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

B. Magbigay ng (3) halimbawa ng direksiyon sa paggalaw.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_



## Isagawa

Panuto: Isagawa ng maayos ang sumusunod na paggalaw.

A. Pagkandirit sa tuwid na direksiyon sa saliw ng tunog ng awiting “Si Felimon”

B. Paglaktaw sa hugis tatsulok na direksiyon sa saliw ng tunog na awiting “Leron Leron Sinta”

Rubric sa pagmamarka ng Gawain.

- 3 – Mahusay
- 2 – Di gaanong mahusay
- 1 – Di mahusay

Gawain	1	2	3
Naisagawa ko ng wasto ang mga kilos.			
Nasunod ko ang mga hakbang nang wasto na may pagtitiwala sa sarili.			
Naisagawa ang mga kilos ng maayos sa saliw ng tunog.			



## Tayahin

Panuto: Isulat sa puwang ang titik ng tamang sagot.

- \_\_\_\_\_ 1. Alin sa sumusunod na paggalaw ang kadalasang ginagawa sa loob ng bahay?  
A. Paglundag                      C. Pagkandirit  
B. Paglakad                      D. Paglaktaw
- \_\_\_\_\_ 2. Alin sa mga direksiyon ng paggalaw ang pinakamadaling gawin?  
A. Tuwid                              C. Pazigzag  
B. Paliko-liko                      D. Paikot
- \_\_\_\_\_ 3. Ito ang lebel ng paggalaw sa saliw ng tunog ng "Sitsiritsit"?  
A. Mabagal                          C. Mabilis  
B. Katamtaman                      D. Napakabagal
- \_\_\_\_\_ 4. Ito ay isang uri ng paggalaw, kung saan buong lakas ang paghatak ng katawan paitaas at sabay ang paglapat ng dalawang paa sa lupa.  
A. Paglakad                          C. Paglaktaw  
B. Pagtakbo                          D. Pagtalon
- \_\_\_\_\_ 5. Ito ay isang uri ng paggalaw na may kombinasyon ng paghakbang at pagtalon.  
A. Paglaktaw                          C. Pagtakbo  
B. Paglakad                          D. Pagkandirit



## Karagdagang Gawain

Paalala: Gagabayan kayo ng inyong magulang o mas nakatatandang kasapi ng pamilya sa gawaing ito.

Panuto: Gawin ang sumusunod na kilos sa saliw ng awiting "Bahay Kubo"

1. Lakad pagong sa hugis parisukat na direksiyon.
2. Lakad aso sa pabilog na direksiyon.



## Sanggunian

MAPEH in Action

## Bumuo sa Pagsusulat ng Modyul

**Manunulat** : Geraldine M. Galido, **MT1**

: Carina C. Arevalo, **T3**

: Myrasol D. Bungso, **T2**

**Editor** :

**Tagasuri** : Mila M. Saavedra, **MT2**

**Tagaguhit** : Bonalyn C. Sahibad, **T3**

**Tagalapat** : Aldazher J. Ang, **T3**

**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



# Susi sa Pagwawasto

Suriin			
eroplano	Motorsiklo	Bangka	<b>transportasyon</b>
koneho	Talangka	Uod	<b>Hayop</b>
mabilis	Katamtaman	Mabagal	

- Tayahin
1. B
  2. A
  3. C
  4. D
  5. A

- Isaisip
- A
1. Paglakad
  2. Pagtakbo
  3. Pagtalon
  4. Pagkandirit
  5. Paglaktaw
- B
1. Tuwid
  2. Paikot
  3. Paliko-liko