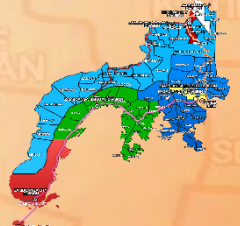


- JANUARY**  
*Makugihon*
- FEBRUARY**  
*Mahigugmaon*
- MARCH**  
*Matinabungan*
- APRIL**  
*Matinahuron*
- MAY**  
*Mahapsay og Matimpyo*
- JUNE**  
*Maabtik og Masunod sa  
Ihsaklong Oras*
- JULY**  
*Maantigo og Maabilidad*
- AUGUST**  
*Maginhuhuhunoon  
para sa Uban*
- SEPTEMBER**  
*Madaginoton*
- OCTOBER**  
*Matinud-anon*
- NOVEMBER**  
*Masaligan*
- DECEMBER**  
*Maalampon*

**3**



Zest for **P**rogress  
 Zeal of **P**artnership

# PHYSICAL EDUCATION

## Ikatlong Markahan – Modyul 2: (Mga Antas nang Paggalaw na Naayon sa Tunog)



Pangalan ng Mag-aaral : \_\_\_\_\_  
 Baitang at Seksyon : \_\_\_\_\_  
 Paaralan : \_\_\_\_\_



## Alamin

Magandang araw mga bata. Handa ka na ba para sa ikatlong markahan ng ikatlong baitang?

Taglay ng isang bata ang pagiging maliksi at malusog lalo sa pakikipaglaro. Isa rin itong patunay na ang bibo at maliksi ay malusog ang pangangatawan, bukod sa pagkain ng tama at pag-eehersisyo.

Gumagalaw tayo sa iba't ibang antas. Ang ating mga galaw ay naayon sa ating lakas at kaayusan. Ang ating mga kilos ay nakikilala minsan sa pamamagitan ng ating mga naririnig o nararamdaman.

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

- A. Nakagagalaw nang mabagal, katamtaman, pinakamabagal/mabilis, katamtaman, pinakamabilis na distansiya gamit ang magaan, katamtaman, pinakamagaan/malakas, katamtaman, pinakamalakas na lakas at kaayusan; **(PE3BM-IIIc-h-19)**
- B. Naipakikita ang kakayahan sa pagkilos na naaayon sa tunog; **(PE3MS-IIIa-h-1)** at
- C. Nakalalahok ng masigla at masaya sa mga gawain pisikal. **(PE3PF-IIIa-h-2)**



## Subukin

**Paalala:** Gagabayan kayo ng inyong magulang o nakakatandang kasapi ng pamilya sa pagsasagawa ng bawat gawain.

Gawing pampasigla upang maging handa sa susunod na gawain.

**Panuto:** Idribol ang bola sa tig-dalawang minuto. Bilangin kung ilang beses na idribol ang bola kasabay sa tunog ng awiting leron-leron sinta sa sumusunod na paraan.

- A. Mabagal
- B. Katamtaman
- C. mabilis



## Balikan

Panuto: Basahin ang gawain at itala ang bilang ng pag dribol ng bola sa iba't ibang antas.

Pagdribol sa bola	Bilang ng pagdribol
Mabagal	
Katamtaman	
Mabilis	



## Tuklasin

**Panuto:** Sagutin ang tanong sa ibaba sa pamamagitan ng pagpili sa tiktik ng tamang sagot na nasa loob ng kahon.

- A. Pantay ulo
- B. Pantay baywang
- C. Pantay tuhod

- \_\_\_\_\_ 1. Ano ang tawag sa pagdribol ng bola?  
 \_\_\_\_\_ 2. Ito ay uri ng pagdribol sa pagitan ng ulo at baywang.  
 \_\_\_\_\_ 3. Ano ang tawag sa pagdribol ng bola na kapantay ng  
 tuhod?



## Suriin

Sa nakaraang aralin, natutunan mo ang wastong galaw ng katawan sa pagsasagawa ng mga routine gamit ang bola, ngayon naman pag-aaralan mo ang iba't-ibang paraan kung paano isagawa ang wastong pagdribol at gamitin ito sa simple ngunit masayang laro. Ang pagdribol at pagbuslo ng bola ay mga payak na kasanayan sa paglalaro ng basketbol. Ang pagkatuto ng pagdribol sa pamamagitan ng masaya at mapaghamong mga laro ay makatutulong upang mapa-unlad ang koordinasyon at kawastuhan.

A. Pantay ulo -  
 Pagdribol ng  
 bola kapantay  
 ng ulo/pagitan  
 ng ulo at  
 baywang.



B. Pantay-  
 Baywang-  
 Pagdribol ng bola  
 kapantay ng  
 baywang/  
 pagitan ng  
 baywang at tuhod



C. Pantay tuhod  
 - pag dribol ng  
 bola kapantay  
 ay tuhod.



## Pagyamanin

**Panuto:** Gawin ang tatlong uri ng dribol habang inaawit ang JACK and JILL.

1. Pantay ulo ..... (16 bilang)
2. Pantay baywang..... (16 bilang)
3. Pantay tuhod..... (16 bilang)



## Isaisip

**Panuto:** Sagutin ang sumusunod.

1. Magbigay ng tatlong antas ng paggalaw.
  1. \_\_\_\_\_
  2. \_\_\_\_\_
  3. \_\_\_\_\_
2. Magbigay ng tatlong uri ng pagdribol.
  1. \_\_\_\_\_
  2. \_\_\_\_\_
  3. \_\_\_\_\_



## Isagawa

**Panuto:** Gawin ang sumusunod na gawain sa gabay ng magulang o nakakatandang kasapi ng pamilya. Ihagis ang bola at sukatin ang distansiya nito mula sa iyong kinatatayuan. Itala ang sukat gamit ang talaan sa nasa ibaba.

Paghagis sa bola	Sukat ng distansiya (m)
A. Malakas	
B. Katamtaman	
C. Pinakamalakas	

Pagmamarka

3 – mahusay

2 – Di gaanong mahusay

1 – Hindi mahusay

Gawain	3	2	1
Naisasagawa ang wastong paraan ng paghagis ng bola			
Nasunod ang mga hakbang na may tiwala sa sarili			
Nasusukat ang distansya ng hinagis na bola nang buong tapat			



## Tayahin

**I. Panuto:** Pagtambalin ang mga larawan na nasa Hanay A at ang mga salitang nasa Hanay B. Isulat ang titik ng tamang sagot sa sagutang papel.

### Hanay A

1.



2.



3.



### Hanay B

A. Pantay baywang

B. Pantay tuhod

C. Pantay ulo

**II. Panuto:** Basahin at isulat sa patlang ang titik ng tamang sagot.

\_\_\_\_4. Alin sa sumusunod na pagdribol ng bola ang pinakamabilis gawin?

- A. Pantay Ulo
- B. Pantay Baywang
- C. Pang Balikat
- D. Pantay Tuhod

\_\_\_\_5. Sa paanong paraang ka nakikilahok sa gawaing pisikal?

- A. Matamlay
- B. masigla

- C. malungkot
- D. galit



## Karagdagang Gawain

**Panuto:** Gawin ang Catching and Throwing Challenge sa isa sa iyong mag-anak. Alamin kung kaya mong maghagis at humuli ng bola sa iba't ibang distansya. Pagkatapos ng challenge, sumulat ng isang maikling talata tungkol sa iyong natutunan sa araw na ito.



## Sanggunian

21<sup>st</sup> Century MAPEH in Action, TG



## Susi sa Pagwawasto

5. B  
 4. D  
 II -  
 3. B  
 2. A  
 1. C  
 I - Hany A sa Hany B

Surin  
 1. Pantay ulo  
 2. Pantay baywang  
 3. Pantay tuhod

Isaisip  
 1. a. mabagal  
 b. katamtaman  
 c. mabilis  
 2. a. pantay ulo  
 pantay baywang  
 pantay tuhod

**Bumuo sa Pagsusulat ng Modyul**

**Manunulat** : Mary Ann D. Antipuesto, **T1**  
 : Sofia A. Idjiran, **T3**



**Editor** : Sagira A. Elang, **T3**  
:  
**Tagasuri** : Mila M. Saavedra, **MT2**  
**Tagaguhit** : Bonalyn C. Sahibad, **T3**  
**Tagalapat** : Aldazher J. Ang, **T3**  
**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 Coordinator