

Physical Education

Unang Markahan – Modyul 2: Body Awareness



Physical Education– Unang Baitang
Alternative Delivery Mode
Unang Markahan – Modyul 2: Body Awareness
Unang Edisyon, 2020

Isinasaad sa **Batas Republika 8293, Seksiyon 176** na: Hindi maaaring magkaroon ng karapatang-sipi sa anomang akda ang Pamahalaan ng Pilipinas. Gayonpaman, kailangan muna ang pahintulot ng ahensiya o tanggapan ng pamahalaan na naghanda ng akda kung ito ay pagkakakitaan. Kabilang sa mga maaaring gawin ng nasabing ahensiya o tanggapan ay ang pagtakda ng kaukulang bayad.

Ang mga akda (kuwento, seleksiyon, tula, awit, larawan, ngalan ng produkto o brand name, tatak o trademark, palabas sa telebisyon, pelikula, atbp.) na ginamit sa modyul na ito ay nagtataglay ng karapatang-ari ng mga iyon. Pinagsumikapang matunton ang mga ito upang makuha ang pahintulot sa paggamit ng materyales. Hindi inaangkin ng mga tagapaglathala at mga may-akda ang karapatang-aring iyon. Ang anomang gamit maliban sa modyul na ito ay kinakailangan ng pahintulot mula sa mga orihinal na may-akda ng mga ito.

Walang anomang parte ng materyales na ito ang maaaring kopyahin o ilimbag sa anomang paraan nang walang pahintulot sa Kagawaran.

Inilathala ng Kagawaran ng Edukasyon

Kalihim: Leonor Magtolis Briones

Pangalawang Kalihim: Diosdado M. San Antonio

Bumuo sa Pagsusulat ng Modyul

Manunulat:	Jermalyn A. Balisi
Editor:	Vissia B. Asuncion, Estela S. Cabaro, Kristine G. Lappay
Tagasuri:	Aida B. Talamayan, Jessica T. Castañeda, Randall A. Talamayan, Denis M. Agbayani
Tagaguhit:	Luchi Valen S. Rodriguez
Tagalapat:	Jermalyn A. Balisi, Jessica T. Castañeda, Krysta Lynne I. Fuertes
Tagapamahala:	Benjamin D. Paragas Jessie L. Amin Octavio V. Cabasag Rizalino G. Caronan Denis M. Agbayani Romel B. Costales Estela S. Cabaro Jessica T. Castañeda Randall A. Talamayan

Inilimbag sa Pilipinas ng _____

Department of Education – Region II

Office Address: Regional Government Center, Carig Sur, Tuguegarao City, 3500

Telefax: (078) 304-3855; (078) 396-9728

E-mail Address: region2@deped.gov.ph

Physical Education

Unang Markahan – Modyul 2:
Body Awareness

Paunang Salita

Ang Self-Learning Module o SLM na ito ay maingat na inihanda para sa ating mag-aaral sa kanilang pag-aaral sa tahanan. Binubuo ito ng iba't ibang bahagi na gagabay sa kanila upang maunawaan ang bawat aralin at malinang ang mga kasanayang itinakda ng kurikulum.

Ang modyul na ito ay may inilaang Gabay sa Guro/Tagapagdaloy na naglalaman ng mga paalala, pantulong o estratehiyang magagamit ng mga magulang o kung sinumang gagabay at tutulong sa pag-aaral ng mga mag-aaral sa kani-kanilang tahanan.

Ito ay may kalakip na paunang pagsusulit upang masukat ang nalalaman ng mag-aaral na may kinalaman sa inihandang aralin. Ito ang magsasabi kung kailangan niya ng ibayong tulong mula sa tagapagdaloy o sa guro. Mayroon ding pagsusulit sa bawat pagtatapos ng aralin upang masukat naman ang natutuhan. May susi ng pagwawasto upang makita kung tama o mali ang mga sagot sa bawat gawain at pagsusulit. Inaasahan namin na magiging matapat ang bawat isa sa paggamit nito.

Pinapaalalahanan din ang mga mag-aaral na ingatan ang SLM na ito upang magamit pa ng ibang mangangailangan. Huwag susulatan o mamarkahan ang anumang bahagi ng modyul. Gumamit lamang ng hiwalay na papel sa pagsagot sa mga pagsasanay.

Hinihikayat ang mga mag-aaral na makipag-ugnayan agad sa kanilang guro kung sila ay makararanas ng suliranin sa pag-unawa sa mga aralin at paggamit ng SLM na ito.

Sa pamamagitan ng modyul na ito at sa tulong ng ating mga tagapagdaloy, umaasa kami na matututo ang ating mag-aaral kahit wala sila sa paaralan.



Alamin

Sa modyul na ito ay matututuhan ang tungkol sa shows balance on one, two, three, four, and five body parts. Kalakip nito ang mga aralin at gawain na makatutulong sa mag-aaral upang lubos na maunawaan ang paksa.

Mayroon din itong mga pagsasanay na kailangang gawin sa patnubay ng guro, magulang o sino mang maaaring gagabay sa mag-aaral upang lalong humusay at maisabuhay ang mga kasanayang ito.

Ang mga sumusunod ay mga kasanayang inaasahang matatamo ng mag-aaral pagkatapos ng pag-aaral ng modyul na ito:

1. Shows balance on one, two, three, four and five body parts (PE1BM-Ie-f-3)
2. Engages in fun and enjoyable physical activities with coordination (PE1PF-Ia-h-2)

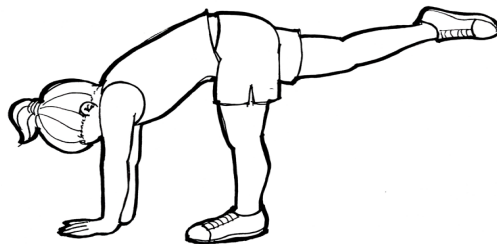


Subukin

Subukang gawin ang mga sumusunod na kasanayan sa pagbabalanse.

Gawain 1

1. Yumuko nang paharap at ilagay ang dalawang braso sa sahig.
2. Itaas ang isang hita patalikod.



Gawain 2

1. Yumuko nang paharap at ilagay ang isang braso sa sahig.
2. Ang dalawang hita ay nakalatag sa baba.
3. Itaas nang patalikod ang isang kamay.



Aralin 1

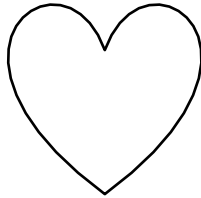
Pagbabalanse Gamit ang Isa at Dalawang Bahagi ng Katawan



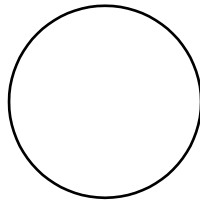
Balikan

Gamitin ang mga bahagi ng katawan upang makabuo ng hugis.

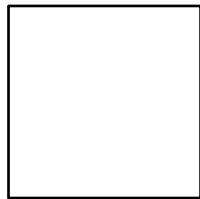
1. siko



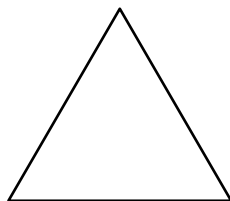
2. baywang



3. ulo



4. paa



5. daliri





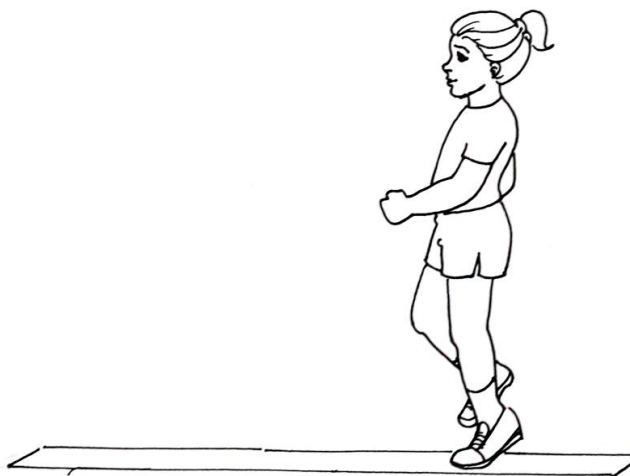
Mga Tala para sa Guro

Ang modyul na ito ay naglalayong matutuhan ng mag-aaral ang kompetensi sa shows balance on one, two, three, four and five body parts. Kalakip ng araling ito ang iba't-ibang gawain at pagsasanay na makatutulong sa mag-aaral upang lubos na maunawaan ang paksa. Maaaring patnubayan ng guro, magulang o sinumang maaaring gumabay sa mag-aaral upang humusay at maisabuhay ang kasanayang ito.



Tuklasin

Pagmasdan ang larawan. Ano ang ginagawa ng bata? Malalagpasan kaya niya ang linya nang maayos? Subukin mong gawin.



Maglakad nang may katamtamang bilis at sundin ang linya habang nakatingin sa harapan. (Ang linya ay may tatlong metrong layo at tatlong pulgadang lapad).

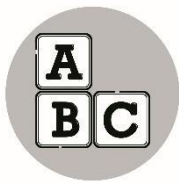


Suriin

Nagawa mo ba ito nang maayos?

Ano ang inyong naramdaman habang ito ay iyong ginagawa?

Paano ka naglakad sa linya?

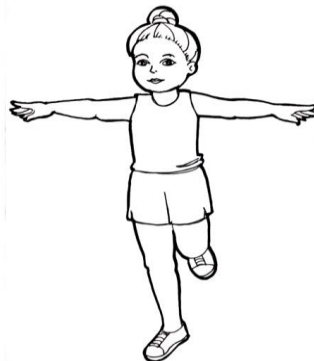


Pagyamanin

Narito ang mga iba't ibang kasanayan sa pagbabalanse ng ating katawan. Subukan mong gawin.

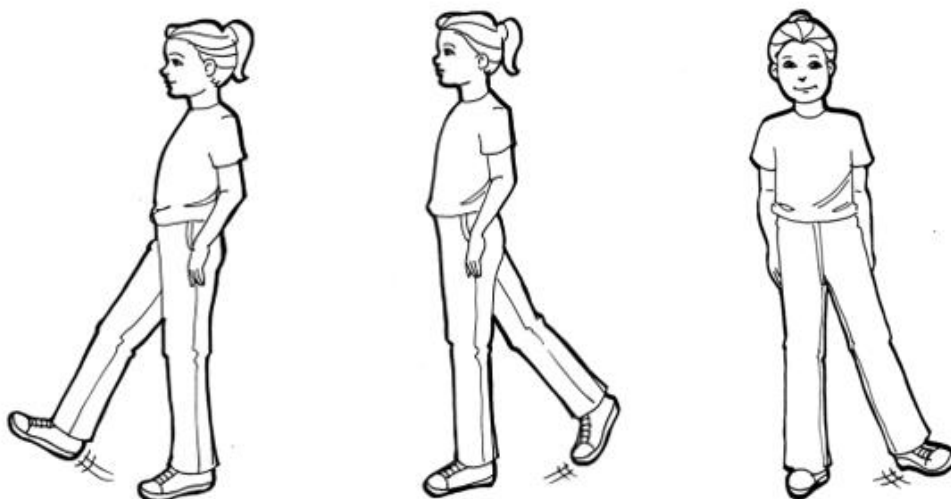
Gawain 1

1. Tumayo sa isang paa.
2. Itaas ang dalawang braso kapantay ang balikat.



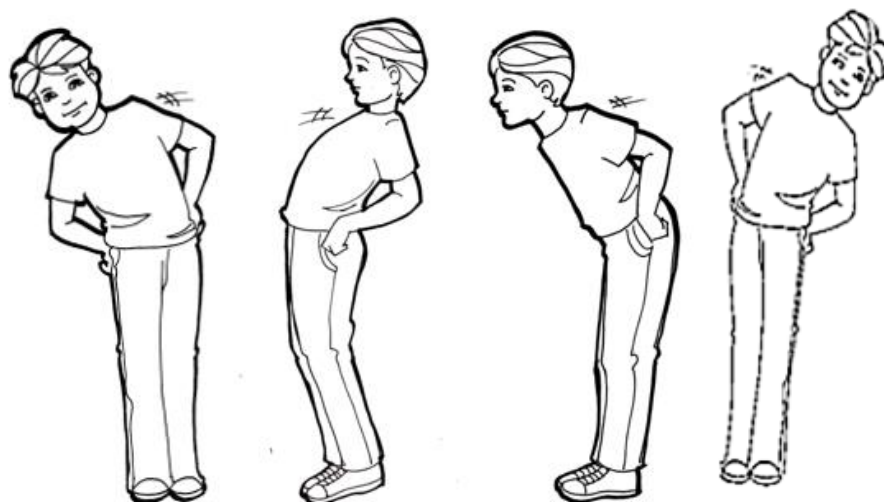
Gawain 2

1. Tumayo sa isang paa.
2. Mula sa nakatayong posisyon, itaas nang bahagya ang isang paa sa unahan, likuran at tagiliran.



Gawain 3

1. Tumayo na nakadikit ang paa.
2. Pagalawin ang katawan nang pakanan, pakaliwa, papunta sa harapan at likuran.



Sa lahat ng mga gawain, madali ninyo bang nagawa ang pagbabalanse ng katawan? Ilang mga bahagi ng katawan ang inyong ginamit sa bawat gawain? Anong posisyon o sa mga gawain ang inyong nagustuhan? Bakit?



Isaisip

Balance ang tawag sa kakayahang makontrol ang posisyon ng katawan nang nakatigil o gumagalaw. Maaaring gamitin ang isa, dalawa, tatlo, apat at limang bahagi ng katawan sa pagsasagawa ng mga ito nang may tamang pag-iingat.



Isagawa

Gawin ang mga iba't-ibang pagsasanay nang may tamang koordinasyon ng katawan. Bumilang ng 1- 8.

1. Pasulong na Pag-unat (Forward Stretch)



2. Paatras na Pag-unat (Backward Stretch)



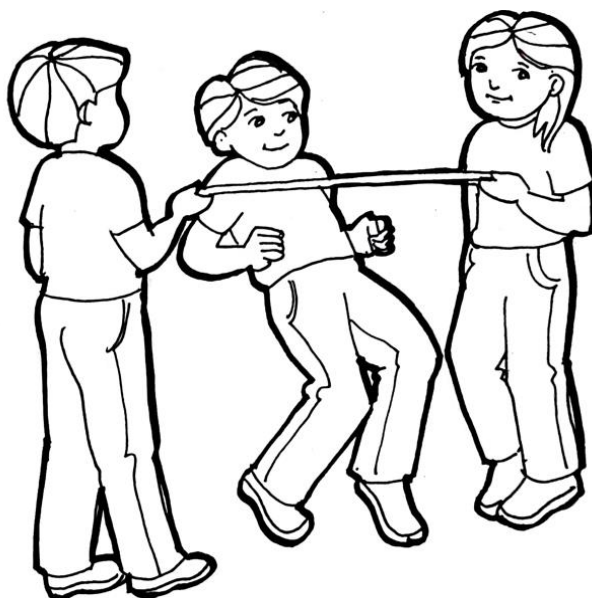
3. Patagilid na Pag-unat (Sideward Stretch)





Tayahin

Alam mo ba kung ano ang tawag sa larong ito?
Tumawag ng kaibigan at isagawa ito.



Mga tanong:

1. Paano mo naisagawa ang pagbabalanse sa larong **limbo rock**?
2. Naisagawa mo ba nang maayos ang pagbabalanse ng iyong katawan?
3. Nasiyahan ka ba sa larong limbo rock?



Karagdagang Gawain

Pagsanayang gawin ang mga kasanayan sa pagbabalanse ng katawan na sasabihin ng iyong guro.

Rubriks sa mga Pagsasanay 1-5

Kulayan ang kahon na naglalarawan ng iyong saloobin sa mga ginawang pagsasanay.

3 Nagawa nang tama ang lahat ng pagsasanay.
Nasundan nang tama ang panuto.
Nasiyahan nang husto sa mga gawain.

2 Nagawa nang tama ang ilan lang sa pagsasanay.
Nasundan ang ilang panuto.
Nasiyahan sa mga gawain.

1 Hindi nagawa nang maayos ang mga pagsasanay.
Nasundan ang isang panuto lang.
Nasiyahan sa ilang gawain lamang.

Aralin 2

Pagbabalanse Gamit ang Tatlo hanggang Apat na Bahagi ng ating Katawan

Naalala mo pa ba ang mga kasanayang iyong ginawa sa unang aralin? Ilang bahagi ng katawan ang iyong ginamit sa mga kasanayan?

Panimulang Gawain

Nakakita ka na ba ng takuri? Alam mo ba kung saan ito ginagamit? Narito ang isang awitin tungkol sa takuri. Awitin ito nang may kasamang galaw.



Ako si Takuri

Ako si takuri
Pandak at mataba
Heto ang aking hawakan at
Heto ang aking buhusan
Pag ako'y kumukulo, kukulo-kulo
Kunin mo ako at ibuhos sa baso

Anong mga bahagi ng iyong katawan ang iyong ginamit sa pagsasagawa sa kilos ng awitin?

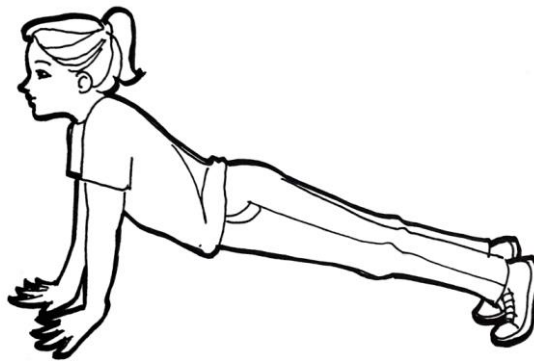
Pagpapayamang Gawain

Ngayong araw naman ay ating pag-aaralan ang iba pang pagbabalanse gamit ang tatlo hanggang apat na bahagi ng ating katawan.

Narito ang iba't ibang kasanayan sa pagbabalanse.

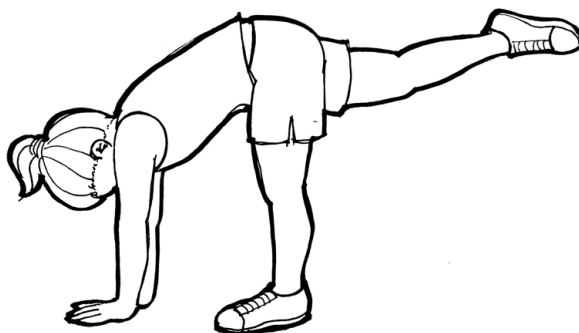
Pagsasanay 1

Ang dalawang kamay at ang dalawang paa ay nakalapat sa sahig. Ang mga paa ay nakaunat.



Pagsasanay 2

Ang dalawang kamay at isang paa ay nakalapat sa sahig samantalang ang isang paa ay nakaitaas.



Pagsasanay 3

Ang dalawang siko ay nakalapad sa sahig at ang mga braso ay nakataas ng bahagya.

Ang dalawang tuhod ay nakalapad sa sahig at ito ay nakabaluktot ng bahagya patalikod.



Pagsasanay 4

Ilatag ang ulo, balikat at likod sa sahig. Itaas ang dalawang binti na nakaturo paitaas. Itaas din ang dalawang kamay at iabot ito sa inyong mga paa.

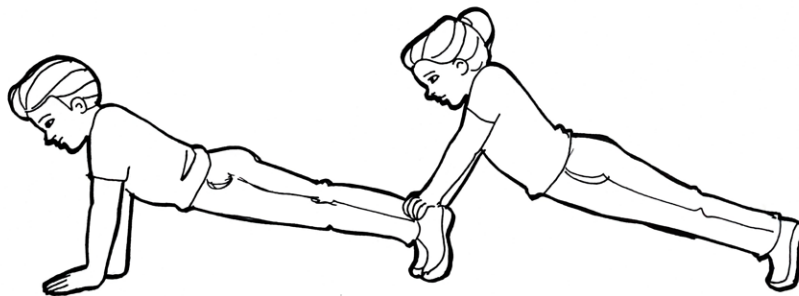
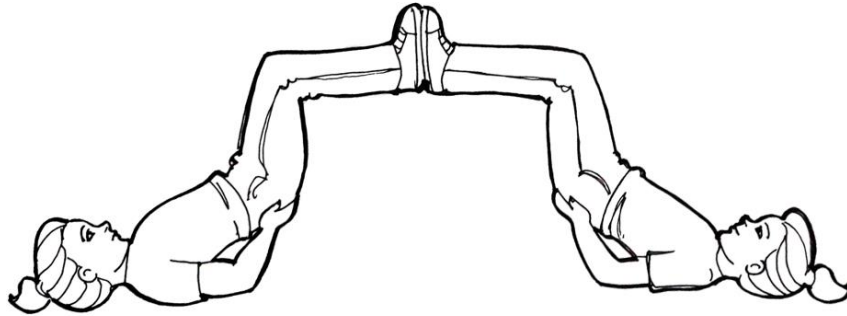


Gawin ang mga kasanayan sa pagbabalanse sa loob ng tatlong minuto.

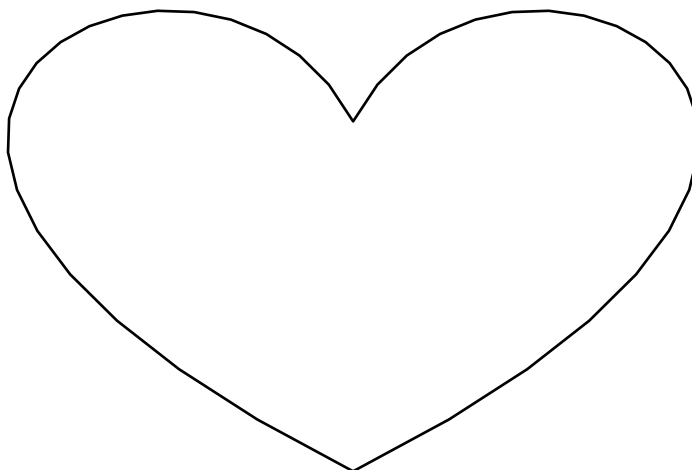


Karagdagang Gawain

Tumawag ng isang kasama sa bahay na kasing edad mo at isagawa ang pagsasanay sa ibaba.

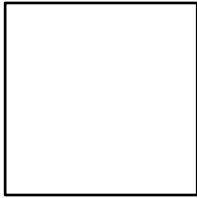


Ano ang iyong nadarama sa mga gawaing ito?
Iguhit ang iyong nadarama sa loob ng puso.



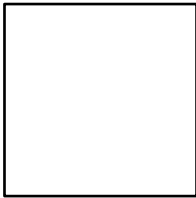
Rubriks sa mga Pagsasanay 1-4

Kulayan ang kahon ☐ na naglalarawan ng iyong saloobin sa mga ginawang pagsasanay.



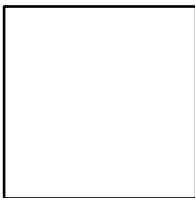
3

Nagawa nang tama ang lahat ng pagsasanay.
Nasundan nang tama ang panuto.
Nasiyahan nang husto sa mga gawain.



2

Nagawa nang tama ang ilan lang sa pagsasanay.
Nasundan ang ilang panuto.
Nasiyahan sa mga gawain.



1

Hindi nagawa nang maayos ang mga pagsasanay.
Nasundan ang isang panuto lang.
Nasiyahan sa ilang gawain lamang.

Aralin 3

Pagbabalanse Gamit ang Limang Bahagi ng Katawan at Pagbabalik- Kaalaman

Naalala mo pa ba ang mga kasanayang iyong ginawa sa unang aralin? Ilang bahagi ng katawan ang iyong ginamit sa mga kasanayan?

Panimulang Gawain

A. Halina't awitin ang awiting “Paa, Tuhod, Balikat at Ulo”. Tumawag ng ilang kasapi ng iyong pamilya upang sabayan ka sa pag-awit at sa pagsasakilos.

Paa, Tuhod, Balikat, Ulo

Paa, tuhod, balikat, ulo
Paa, tuhod, balikat, ulo
Paa, tuhod, balikat, ulo
Magpalakpakan tayo.

Ano ang nadarama mo habang isinasagawa ang kilos kasama ng ilang kasapi ng inyong pamilya?

B. Ngayong araw naman ay ating pag-aaralan ang iba pang pagbabalanse gamit ang limang bahagi ng katawan. Atin ding aalamin ang mga laro na ginagamit ang pagbabalanse ng ating katawan.

Pagmasdan ang larawan.



Naranasan mo na ba ang magbisikleta?

Ano ang dapat gawin upang maisagawa ang pagbibisikleta?

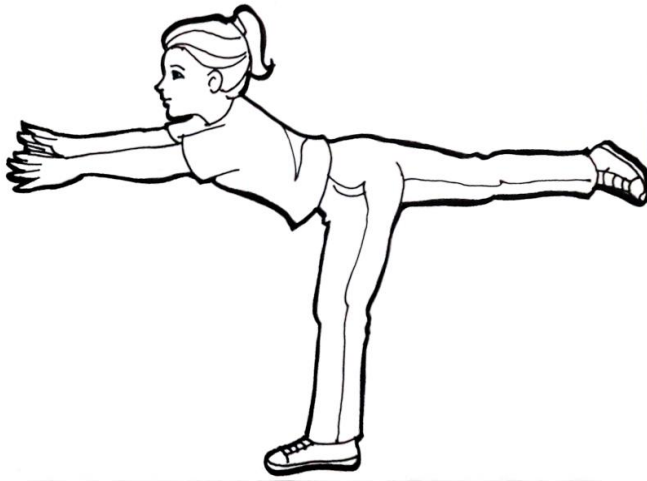
Ano-ano ang mga bahagi ng katawan ang ginagamit upang mabalanse mo ang pagbibisikleta?

Pagpapayamang Gawain

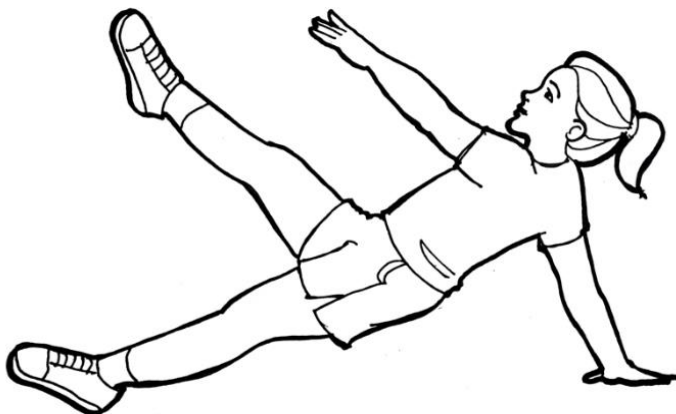
Pagsasanay

Isagawa ang mga pagsasanay sa pagbabalanse na natutuhan sa mga nakalipas na aralin gamit ang isa, dalawa, tatlo, apat at limang bahagi ng katawan.

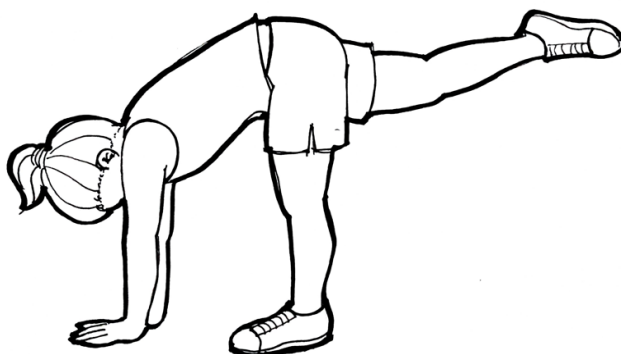
Pagsasanay 1



Pagsasanay 2



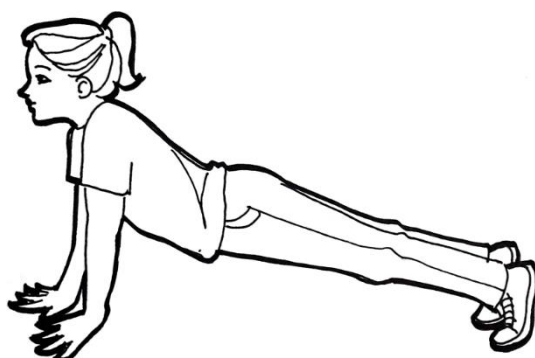
Pagsasanay 3



Pagsasanay 4



Pagsasanay 5



Pagbabalik-Kaalaman

Gawain 1

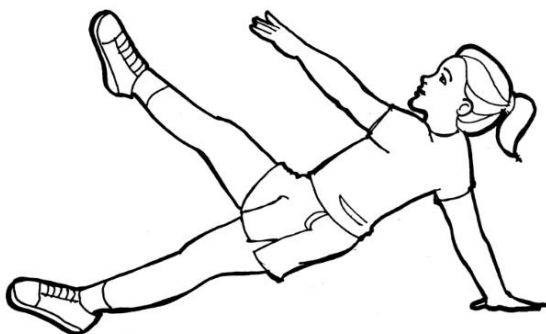
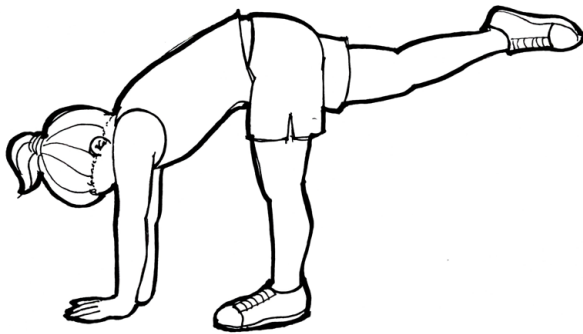
Nakikilala mo ba ang mga larong ito? Naranasan mo na ba itong laruin? Ito ay ilan lamang sa ating mga “laro ng lahi”. Ang mga larong ito ay ginagamitan ng pagbabalanse ng katawan.

Suriin ang bawat larawan at isulat ang mga bahagi ng katawan na ginamit sa pagbabalanse.



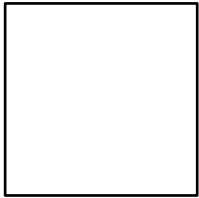
Gawain 2

Alin sa mga larawan na nagpapakita ng pagbabalanse? Kulayan ang mga ito.



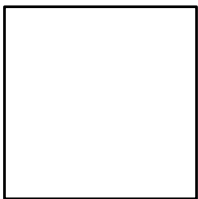
Rubriks sa mga Pagsasanay 1-5

Kulayan ang kahon ☐ na naglalarawan ng iyong saloobin sa mga ginawang pagsasanay.



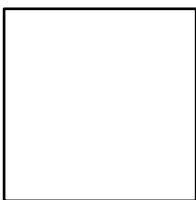
3

Nagawa nang tama ang lahat ng pagsasanay.
Nasundan nang tama ang panuto.
Nasiyahan nang husto sa mga gawain.



2

Nagawa nang tama ang ilan lang sa pagsasanay.
Nasundan ang ilang panuto.
Nasiyahan sa mga gawain.



1

Hindi nagawa nang maayos ang mga pagsasanay.
Nasundan ang isang panuto lang.
Nasiyahan sa ilang gawain lamang.

Sanggunian

Estacio, Elena T. et. al. MAPEH, Concepts and Skills United
eferza Academic Publications Co., 2013.

K to 12 Curriculum Guide, page 12 of 67

Physical Education Learner's Materials

Para sa mga katanungan o puna, sumulat o tumawag sa:

Department of Education - Bureau of Learning Resources (DepEd-BLR)

Ground Floor, Bonifacio Bldg., DepEd Complex
Meralco Avenue, Pasig City, Philippines 1600

Telefax: (632) 8634-1072; 8634-1054; 8631-4985

Email Address: blr.lrqad@deped.gov.ph * blr.lrpd@deped.gov.ph