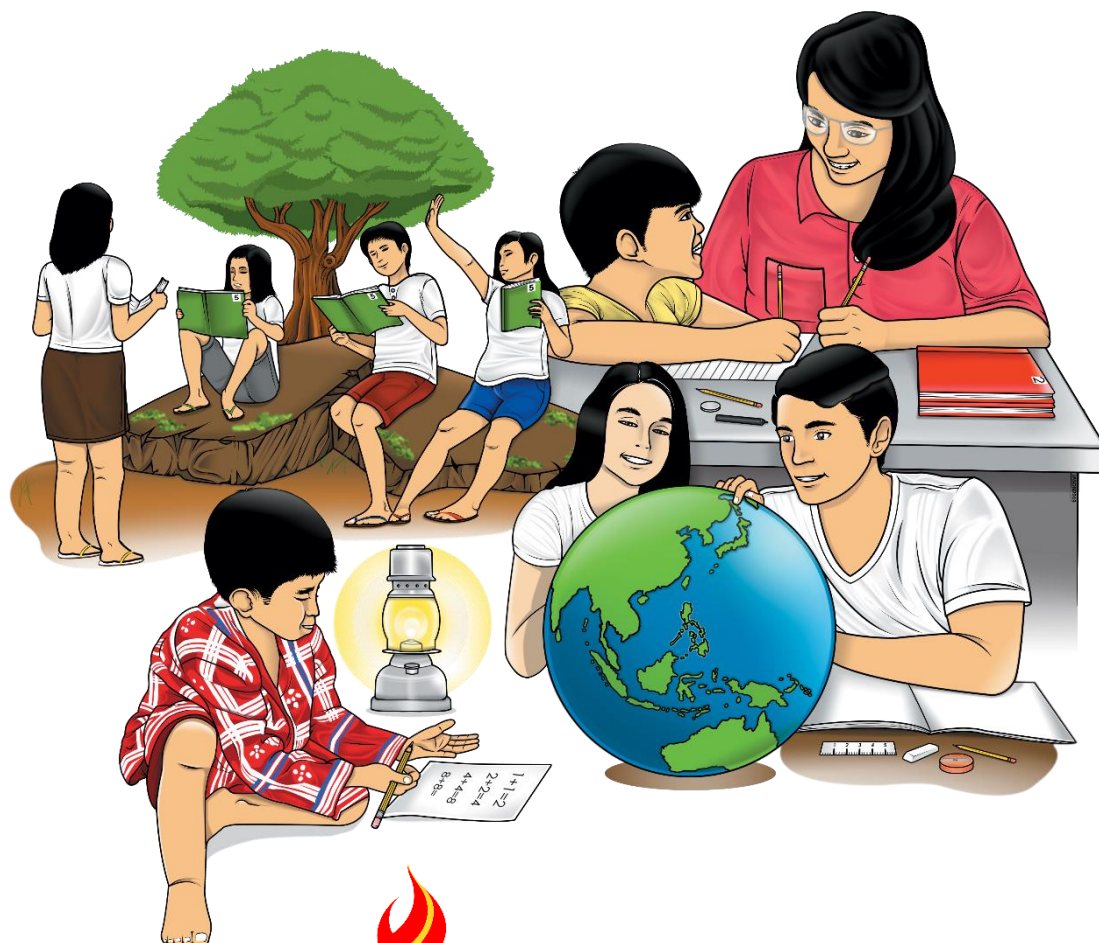


2

Physical Education

Unang Markahan – Modyul 3: Pagsasagawa ng Asimetrikal na Hugis



**Edukasyon sa Pagpapalakas ng Katawan – Ikalawang Baitang
Alternative Delivery Mode
Unang Markahan – Modyul 3: Pagsasagawa ng Asimetrikal na Hugis
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:	Robina M. Danga, Benjie M. Manila
Editor:	Ronie M. Baldos, Honey Bert G. Dayanan
Tagasuri:	Emelita G. Paguio
Tagaguhit:	Jovanni B. Belmonte
Tagalapat:	Honey Bert G. Dayanan
Tagapamahala:	Nicolas T. Capulong, Librada M. Rubio, Ma. Editha R. Caparas Nestor P. Nuesca, Milagros M. Peñaflor, Edgar E. Garcia Romeo M. Layug

Inilimbag sa Pilipinas ng _____

Kagawaran ng Edukasyon – Region III

Office Address: Address: Diosdado Macapagal Government Center,
Maimpis, City of San Fernando, (P)
Telefax: (045) 598-8580
E-mail Address: region3@deped.gov.ph

Physical Education

Unang Markahan – Modyul 3:
Pagsasagawa ng Asimetrikal
na Hugis

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 matutuhan mo ang mga batayang kilos at kasanayan sa pagsasagawa ng simetrikal at asimétrikal na hugis na gamit ang iba-ibang bahagi ng iyong katawan habang pansamantalang nakatigil o hindi umaalis sa lugar.

Ang panandaliang pagtigil ng pagkilos ay maaaring maging isa sa mga batayan upang malaman kung ikaw ay may tindig na balanse. Maaaring sukatin din nito ang lakas ng mga kalamnan sa iyong buong katawan.

Narito ang mga inaasahang layuning dapat mong makamit pagkatapos ng araling ito:

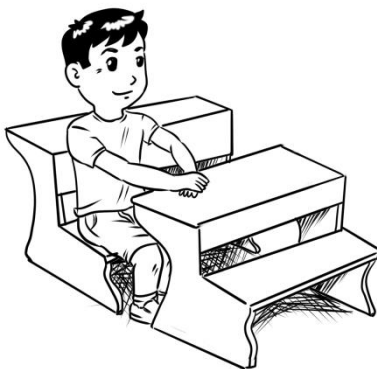
1. Nauunawaan ang kahalagahan ng panandaliang pagtigil ng kilos sa pagsasagawa ng mga asimétrikal na hugis gamit ang mga bahagi ng katawan maliban sa paa; (PE2BM-Ig-h-16)
2. Naipakikita ang panandaliang pagtigil ng pagkilos sa pagsasagawa ng mga asimétrikal na hugis gamit ang mga bahagi ng katawan;
3. Naisasagawa nang maingat ang mga gawaing may kaugnayan sa pagpapakita ng asimétrikal na hugis gamit ang mga bahagi ng katawan habang panandaliang nakatigil ;(PE2MS-Ia-h-1)
4. Nakalalahok sa mga laro at makabuluhang gawaing sinasaliwan ng iba't ibang tunog at musika na ipinapakita ang asimétrikal na hugis gamit ang mga bahagi ng katawan habang panandaliang nakatigil. (PE2PF-Ia-h-2)



Subukin

Araw-araw, sina Robin at Ellie ay nagsasagawa ng mga gawaing ginagamitan ng mga bahagi ng katawan. May mga gawaing kinakailangan ang simetrikal na paggalaw at may mga gawaing hindi kinakailangan nito.

Ituro mo kung alin sa mga larawan ang nagpapakita ng hindi pantay na hugis ng katawan habang nagsasagawa ng gawain. Sabihin mo na rin kung ano-anong kilos ang mga ito.



Aralin 3

Pagsasagawa ng Asimetrikal na Hugis



Balikan

Ngayong nakilala mo na sina Robin at Ellie, samahan mo silang magbalik-aral sa kanilang mga nakaraang aralin tungkol sa pagsasagawa ng mga hugis gamit ang mga bahagi ng katawan.

Tulungan mo silang ipakita ang mga hugis gamit ang mga bahagi ng katawan. Maaari kang humanap ng kapartner para mas masaya. Ihanda mo na ang iyong sarili! *Go! Go! Go!*



1. Ipakita ang tatsulok gamit ang braso.
2. Ipakita ang biluhaba gamit ang kamay.
3. Ipakita ang diamond gamit ang mga binti.
4. Ipakita ang parihaba gamit ang kamay.
5. Ipakita ang bilog gamit ang kamay.

Kung naisagawa mo nang tama ang lahat bigyan mo ng 5 palakpak ang iyong sarili!



Mga Tala para sa Guro

Sa pagsasagawa ng mga gawaing gamit ang iba't-ibang bahagi ng katawan, nararapat na tukuyin muna ang kakayahan ng bawat mag-aaral. Alamin ang kanilang kakayahang pisikal upang makabuo ng mga gawaing naaayon sa lakas ng kanilang katawan. Nararapat ding magsimula muna sa mga payak na kilos bago ang mga mas mahihirap na kilos. Mas mainam ding ipakita muna ang kilos upang magkaroon ng batayan ang mga mag-aaral kung paano ito gagawin nang ligtas.



Tuklasin

Sabayan mo sina Robin at Ellie habang inaawit ang awiting nakatala sa ibaba. Ang tono nito ay katulad ng awiting “Kung Ikaw ay Masaya.” Isagawa ang mga kilos habang umaawit. Yayain mo na rin sina Lolo at Lola para may kasama ka! Gawin mong masigla at masaya ang pag-awit para mas maunawaan ang kahulugan nito!

Kung Ikaw ay Malakas!

ni: Robina M. Danga

Kung ikaw ay malakas lumuhod ka

Kung ikaw ay malakas lumuhod ka

Kung ikaw ay malakas kanang kamay ay itaas

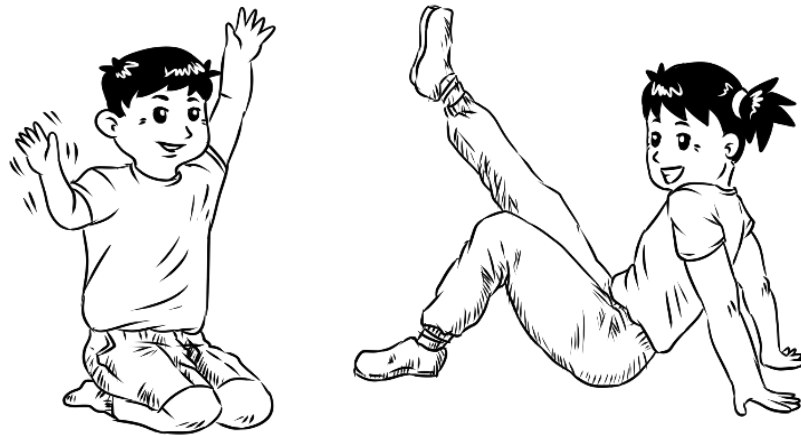
Iwagayway kaliwang kamay gawin mo na!

Kung ikaw ay masigla umupo agad

Kung ikaw ay masigla umupo agad

Kung ikaw ay masigla, kanang paa ay iangat

Habang kaliwang paa naman ay ibaba!

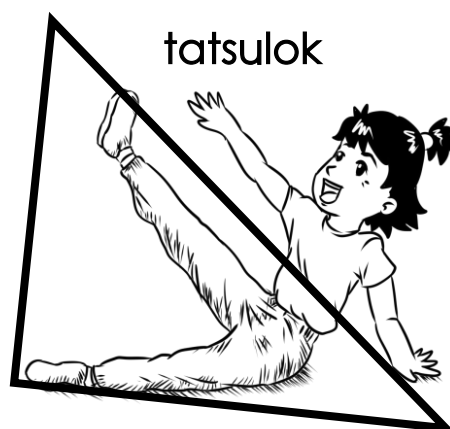
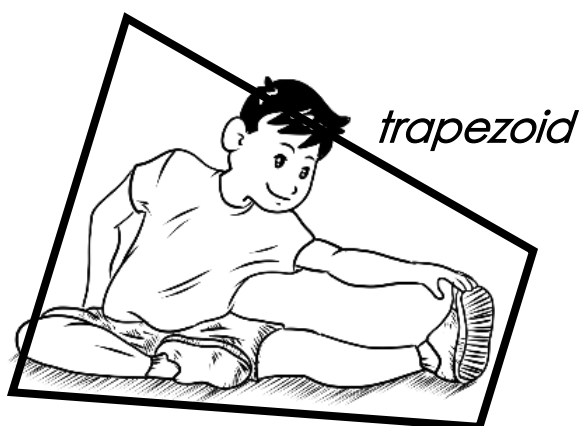


Ano-ano ang mga kilos na ginawa mo habang ikaw ay umaawit? Sabay-sabay ba ang paggalaw ng mga bahagi ng iyong katawan? Nakabuo ka ba ng mga hugis habang ikaw ay nagsasagawa ng gawain? Ano-anong hugis o bagay ang nagawa mo? Nang isinagawa mo ang kilos ikaw ba'y umalis sa lugar? Nahirapan ka bang magbalanse habang isinasagawa mo ang mga kilos?



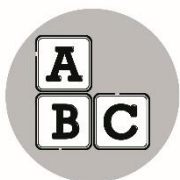
Suriin

Ang pagsasagawa ng magkaibang galaw ng kanan at kaliwang bahagi ng katawan ay kilos asimétrikal. Ang hugis na nagagawa ng kilos na ito ay tinatawag na hugis asimétrikal.



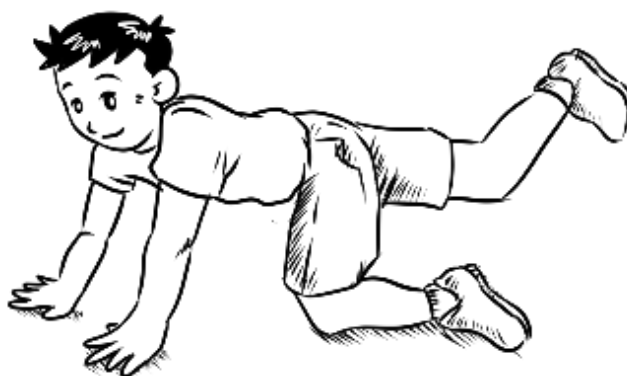
Ang payak na pagtaas ng kamay at paa habang nakahiga ay maaaring makagawa ng tatsulok. Makabubuo ng isang uri ng parihaba o trapezoid kung nakaupo at nakaunat ang kanang kamay at hita habang ang kaliwang hita at binti ay nakatupi sa harap at nakalapap sa sahig

Maraming asimétrikal na hugis pa ang maipakikita ng mga bata sapagkat sila ay likas na malikhain at ang kanilang kalamnan at buto ay umaayon sa sariling kaangkupang pisikal. Sa ganitong mga gawaing pisikal, kailangan ang patnubay ng magulang o mas nakatatandang kasama upang maituro ang wastong paraan sa ligtas na pagkilos.



Pagyamanin

Sabayan mong muli sina Robin at Ellie sa pagpapayaman ng kanilang kaisipan. Tingnan mo ang mga larawan sa ibaba. Gayahin mo ang kilos at pahulaan mo sa iba ang hugis na iyong nagawa. Oopss, bago mo gawin ang mga ito, siguraduhing may kasamang mangangalaga ng iyong kaligtasan! *Ready! Get set! Go!*





Isaisip

Wow! Ang dami mo nang naisagawa! Kayang-kaya mo palang gawin ang maraming gawain lalo na yung nakapagpapaunlad ng iyong pisikal na kakayahan. Humanap ka ng kapareha at sabay ninyong bigkasin ang tugmang ito. Gawing masigla para mas masaya. Sabayan din ng palakpak habang binibigkas. Kasali rin sina Robin at Ellie. Oh! Umpisa na ang RAP!

Ano ang Natutuhan?

ni: Robina M. Danga

Ako ay may kilos, madali lang gawin
Iba ang sa kanan, Kaliwa'y iba rin
Pagtaas at baba ng kamay at paa
Iba-ibang hugis ang naipakita.



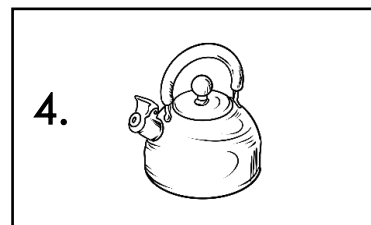
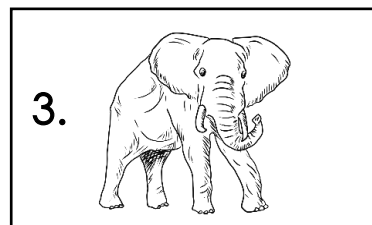
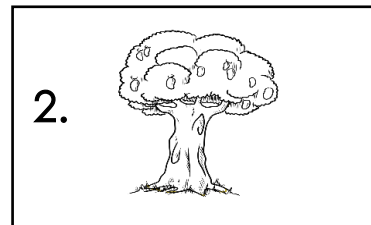
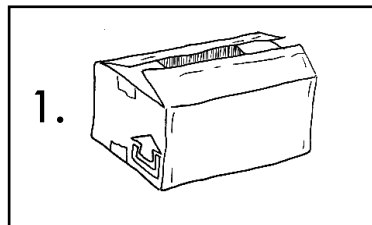
Ano nga ang tawag pares
magkaiba
Asimetrikal na hugis ay ibinida
Harapan, tagiliran, tuhod at likuran
Sandaling tumigil suporta ang
batayan.



Isagawa



Ang batang katulad mo ay likas na malikhain katulad nina Robin at Ellie, pag-aralan mong mabuti ang mga larawang nasa kahon. Katulong ng iyong kapareha, gawin ninyo ang hugis ng mga sumusunod na bagay.

Bago mo gawin ang mga ito siguraduhing may mas nakatatandang kasama na gagabay sa iyo. Nakahanda na ba kayo? Simulan nyo na!



Tayahin

Ang galing-galing! Napahanga mo ako sa iyong kakayahan. Para mas mahasa ang iyong talino, sagutin mo ang mga tanong sa bawat larawan. Piliin lamang ang titik ng tamang sagot. Isulat mo ang sagot sa iyong sagutang-papel. Sabay kayong magsagot nina Robin at Ellie. Laging isaisip ang katapatan sa pagsasagot. Sige! Umpisahan na!

	<p>1. Ang hugis o bagay na ipinakikita ng nasa larawan ay_____.</p> <p>A. bahay C. damit bola B. bola hay D. upuan</p>
	<p>2. Makikita ang hugis na _____ sa pagtupi ng kanyang tuhod.</p> <p>A. bilog C. star B. biluhaba D. tatsulok</p>
	<p>3. Ipinakikita ng larawan ang halimbawa ng kilos na may _____ na hugis.</p> <p>A. asimetrokal B. batayang suportang C. panandaliang pagtigil D. simetrokal</p>
	<p>4. Ang _____ ay ginamit ng nasa larawan upang ipansuporta sa kanyang bigat.</p> <p>A. kamay C. pang-upo B. leeg D. ulo</p>
	<p>5. Ang nasa larawan ay nagpapakita ng hugis ng malaking titik_____.</p> <p>A. E B. N C. R D. W</p>



Karagdagang Gawain

Magaling! Magaling! Pareho ninyong narating nina Robin at Ellie ang huling bahagi ng araling ito. Para mas higit pang mapaunlad ang kakayahan sa pagsasagawa ng asimetrikal na hugis, narito ang hamon sa iyo!

Ano-anong mga gawaing-bahay ang ginagamitan mo ng panandaliang pagtigil ng kilos para makabuo ka ng asimetrikal na hugis?

Hingin mo ang patnubay ng iyong magulang bago mo itala sa sagutang papel ang iyong sagot.

Aralin

4

**Pagsasagawa ng
Asimetrikal na Hugis**



Balikan

Magandang araw sa iyo! Halika, simulan nating magbalik-aral sa mga kilos na nagpapakita ng hugis asimetrikal. Masdan ang mga larawan. Bilugan mo ang mga kilos na nagpapakita ng asimetrikal na hugis. Gamitin mo ang iyong daliri sa pagbibilog. Simulan mo na!



Kung naituro mo ang lahat ng wastong sagot bigyan mo ng 5 stars ang iyong sarili.



Mga Tala para sa Guro

Sa pagsasagawa ng pag-eehersisyo at iba pang gawaing kaugnay ng aralin, bigyang-pansin ang kakayahang pisikal ng mga mag-aaral. Pumili lamang ng mga gawaing angkop sa kanilang edad at kakayahan. Ipaalala rin ang mga pamantayan upang malinang ang wastong asal.

Inaatasan din ang gurong maging mapagmasid habang nagsasagawa ng gawain upang maiwasan ang hindi inaasahang pangyayari.



Tuklasin

Basahin ang maikling tula. Lapatan din ng angkop na kilos upang maging mas kawili-wili! Sige na! Simulan mo na!

Batang Malusog at Masigla

ni Benjie Manila

Katawan ay alagaan at palakasin
Kumain ng wasto't masustansiyang pagkain
Iyong mga kalamnan ay pasiglahin
Ehersisyo ay lagi nang ugaliin

Umupo sa sahig, hita ay ituwid
Iunat ang braso ipuwesto sa gilid
Itaas ang kanan, kaliwa ay iwanan
Asimetrikal na hugis aking nalaman

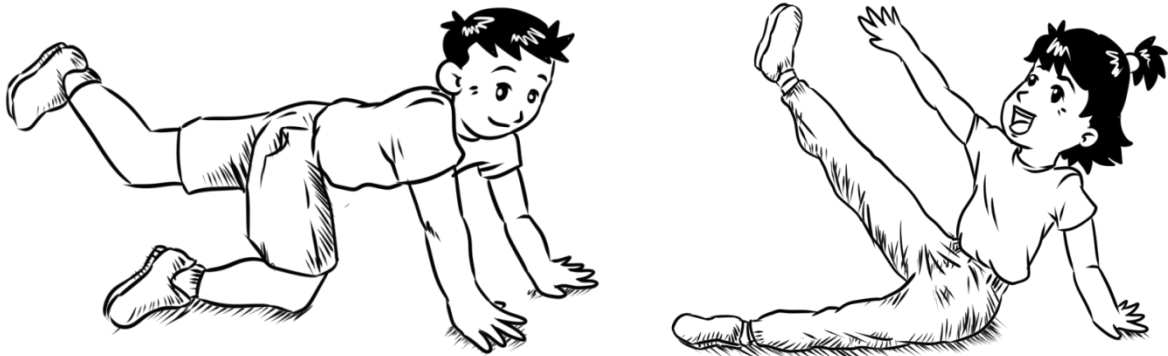
Tungkol saan ang tula? Ginagawa mo rin ba ang mga ito? Bakit mahalaga ang mga paggalaw na ito sa ating katawan at kalusugan?

Basahin at isagawa ang bahagi ng tulang nagpapakita ng asimetrikal na kilos habang panandaliang nakatigil o nakahinto?



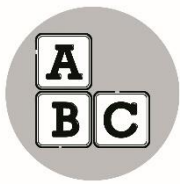
Suriin

Ang mga sumusunod na larawan ay halimbawa ng mga asimetrikal na hugis na ginamit ang iba't-ibang bahagi ng katawan:



Maaaring makabuo ng gawaing pang-ehersisyo sa pamamagitan ng pagsasama-sama o kombinasyon ng mga kilos. Ang kombinasyong ito ay maaaring gawin nang paulit-ulit hanggang sa masanay ang ating isipan at kalamnan sa pagsasagawa nito.

Mapupuno ng sigla at saya ang gagawing ehersisyo kung sasaliwan ng tunog tulad ng palakpak, padyak o palo sa drum. Ang mga payak na kagamitan sa paligid tulad ng patpat o bato ay puwede ring magamit upang makalikha ng tunog. Maaari ring gumamit ng mga musikang nauuso ngayon.



Pagyamanin

Gawin nang paulit-ulit ang mga kilos na nakasaad sa SURIIN. Sanayin muna ang kilos sa pamamagitan ng pagbilang. Magsanay nang mag-isa o may kapareha. Maaaring gumamit ng mabagal na tunog, tugtog o musika. Kung kabisado na ang mga kilos sa bawat bilang, maaari nang pabilisin ang saliw na tunog, tugtog o musika.



Isaisip

Laging tandaan ang mga sumusunod na tagubilin tungkol sa pagsasagawa ng asimétrikal na hugis gamit ang mga bahagi ng katawan:

Maraming bahagi ng ating katawan ay nakagagawa ng hugis.

Maaaring simétrikal at asimétrikal ang mga kilos na ito. Pantay ang kilos ng simétrikal na hugis.

Magkaibang kilos naman kung isinasagawa ang hugis asimétrikal.

Pangalagaan ang katawan upang mapanatili ang kalusugan nito.

Magiging kawili-wili ang mga kilos kung palaging magsasanay.

Maging maingat sa pagsasagawa ng anumang gawaing may kaugnayan sa kaangkupang pisikal.



Isagawa

Humanap ng kapareha. Ipakita ang kilos na inilahad sa tulang “Batang Malusog at Masigla.” Isagawa ito sa saliw ng awiting “Leron-leron Sinta.”

Maaari ring tapikin ang mesa gamit ang kamay upang makagawa ng tunog na makapagpapasigla sa gawain. Kung mayroong patpat o bola, maari ring gamitin ang mga ito para makagawa ng masiglang tunog. Kaya, sige na! Magbilang na! Isa, dalawa, tatlo! Umpisa na kayo!



Tayahin

Pagkatapos ng pagpapakitang-kilos, lagyan ng bituin ang inilalarawang pangyayari sa bawat bilang.

Bilang ng Bituin	Kahulugan
★★★	Pinakamahusay
★★	Katamtaman ang Husay
★	Mahusay

1. Naisagawa ang bawat bilang.
2. Nakasunod sa daloy ng musika.
3. Naipakita ang pagkamalikhain.
4. Nakangiti habang nagsasagawa ng kilos.
5. Nakaramdam ng tuwa habang nagsasagawa ng kilos.



Karagdagang Gawain

Sa iyong natutuhang aralin, gumawa pa ng mga asimétrikal na hugis gamit ang ibang bahagi ng katawan. Ipakita ito sa mga kasama at hikayatin din silang sumama. Gawin itong pampamilya!



Susi sa Pagwawasto

Aralin 3

Tayahin 1. d. 2. d. 3. a. 4. c. 5. c.
--

Sanggunian

Falcutila, Rogelio, Corazon Rores, John Cnavez, and Rhodora Peña. *Music, Art, Physical Education And Health 2 Kagamitan Ng Mag-Aaral*. Ebook. 1st ed. Reprint, Rex Book Store, Inc., 2013.
[http://lrmds.depedln.com/DOWNLOAD/PE_GR_2_LM_TAGA LOG.PDF](http://lrmds.depedln.com/DOWNLOAD/PE_GR_2_LM_TAGA_LOG.PDF).

Falcutila, Rogelio, Corazon Rores, John Cnavez, and Rhodora Peña. *Music, Art, Physical Education And Health Patnubay Ng Guro*. Ebook. 1st ed., 2013.

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