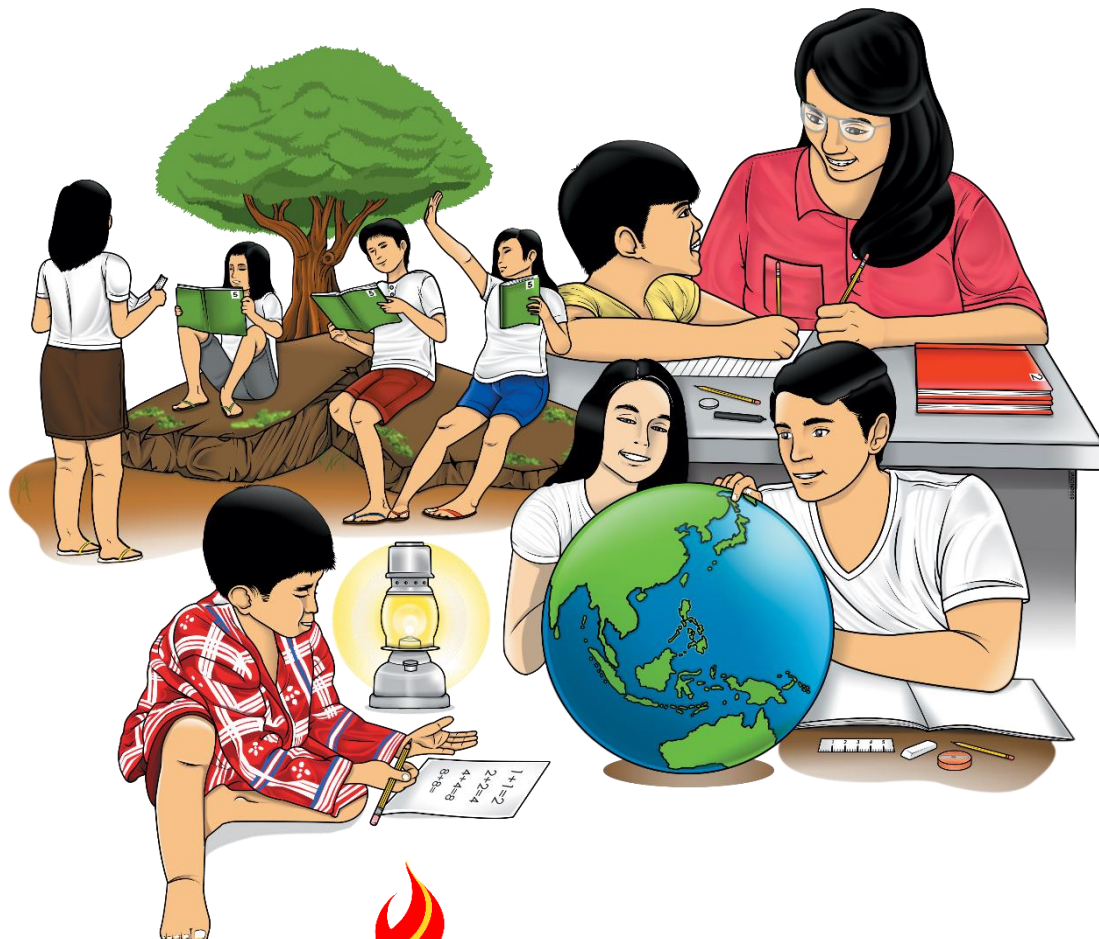


Physical Education

Unang Markahan – Modyul 1: Body Shapes and Actions



**Physical Education – Ikatlong Baitang
Alternative Delivery Mode
Unang Markahan – Modyul 1: Body Shapes and Actions
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: An-Jean V. Naraga

Editor: Flordeliza F. Atillo

Tagasuri: Marivic Arro, Glofer Jane T. Ubando, Christopher U. Gonzales,
Rolibeth M. Labadia, Ranchille E. Jacobe, Junelda A. Jauod

Tagaguhit: Isagani M. Cagaanan

Tagalapat: Angelica M. Mendoza

Tagapamahala: Allan G. Farnazo	Reynaldo M. Guillena
Mary Jeanne B. Aldeguer	Alma C. Cifra
Analiza C. Almazan	Aris B. Juanillo
Jeselyn B. dela Cuesta	Elsie E. Gagabe
Ma. Cielo D. Estrada	Fortunato B. Sagayno

Inilimbag sa Pilipinas ng _____

Department of Education – Region XI

Office Address: F. Torres St., Davao City
Telefax: (082) 291-1665; (082) 221-6147
E-mail Address: region11@deped.gov.ph * lrms.regionxi@deped.gov.ph

Physical Education

Unang Markahan – Modyul 1:
Body Shapes and Actions

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

Ang modyul na ito ay dinisenyo at isinulat upang matulungan kang mailarawan ang mga hugis at kilos ng katawan. Saklaw ng module na ito ay mga gawain na magagamit sa pang araw-araw at iba't-ibang sitwasyon sa pag-aaral. Ang mga aralin ng modyul na ito ay mga likas na pagkilos ng katawan kung saan ito ay dapat mong malaman bilang isang mag-aaral. Ito ay inayos at batay sa mga bagay na dapat mong matutunan.

Ang modyul ay nahahati sa dalawang mga aralin:

- Aralin 1 – Body Shapes
- Aralin 2 – Body Actions



Sa pagtatapos ng modyul na ito, ikaw ay inaasahang:




1. nailalarawan ng mag-aaral ang mga hugis ng katawan at kilos (**PE3BM-Ia-b-1**);
2. nagpapakita ng mga kasanayan sa paggalaw bilang pagtugon sa mga tunog at musika (**PE3MS-Ia-h-1**); at
3. nakikibahagi sa masaya at kasiya-siyang pisikal na mga aktibidad (**PE3PF-Ia-h-16**).



Subukin

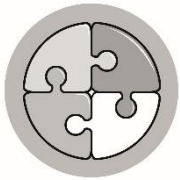
Tukuyin ang hugis ng katawan batay sa mga larawan na ipinakita sa ibaba. Lagyan ng tsek (/) ang hanay na naaayon sa mga larawan. Isulat sa kuwaderno ang iyong sagot. Kung nakuha mo ang lahat ng tamang sagot, maaari mong laktawan ang bahaging ito ng modyul ngunit kung hindi mo nakuha ang lahat ng tamang sagot, kailangan mong magpatuloy sa modyul na ito.

Larawan	Tuwid	Malapad	Nakatiklop	Nakabaluktot
1. 				
2. 				

Larawan	Tuwid	Malapad	Nakatiklop	Nakabaluktot
3. 				
4. 				
5. 				

Body Shapes

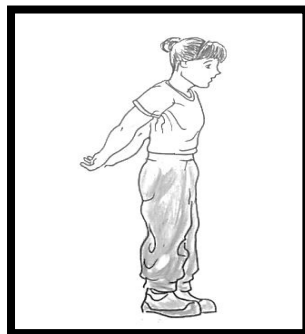
Ang ating katawan ay maaaring magsagawa ng iba't ibang hugis at linya tulad nang tuwid (straight), at malapad (wide), tiklop (curled) at pagbaluktot (twisted). Maaari ring magpakita ng iba't ibang hugis at kilos ang ating katawan.



Balikan

Tingnan ang mga larawan sa bawat bilang. Lagyan ng tsek (/) kung ang mga larawan ay nagpapakita ng tamang postura ng katawan sa paglalakad, pagtayo at pag-upo at ekis (x) naman kung hindi. Isulat ang iyong sagot sa papel.

_____ 1.



_____ 2.



_____ 3.



_____ 4.



_____ 5.



Tuklasin

Tingnan ang larawan sa ibaba. Ano ang ginagawa ng mga mag-aaral? Alam mo bang maari kang makagawa ng mga hugis gamit ang iyong katawan gaya ng straight, wide, curled and twisted?





Suriin

Ang ating katawan ay maaring makagawa ng mga pangunahing natural na hugis at galaw gaya ng straight, wide, curled, and twisted. Ang sumusunod na larawan ay nagpapakita ng iba't ibang hugis ng katawan:

Straight Body Shape

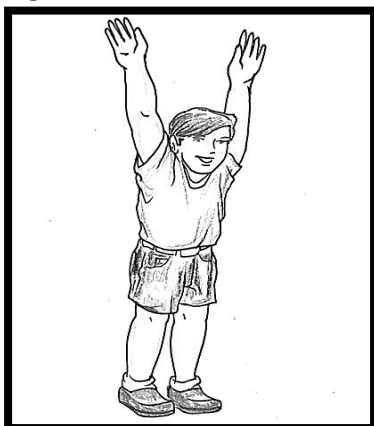
Ang matuwid na hugis ng katawan ay naipapakita sa pamamagitan ng pagtayo nang maayos habang ang ibang parte ng katawan ay nasa ibang direksyon.



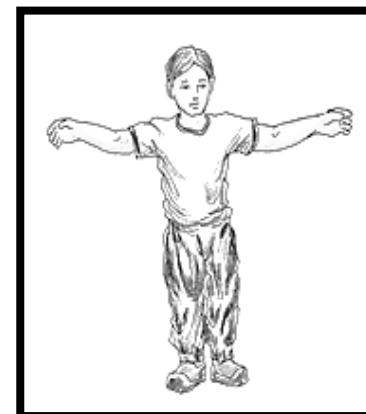
Tumayo nang matuwid habang nasa gilid ang mga braso.



Tumayo nang matuwid at ilagay ang mga braso sa likuran.



Tumayo nang matuwid at itaas ang dalawang braso.



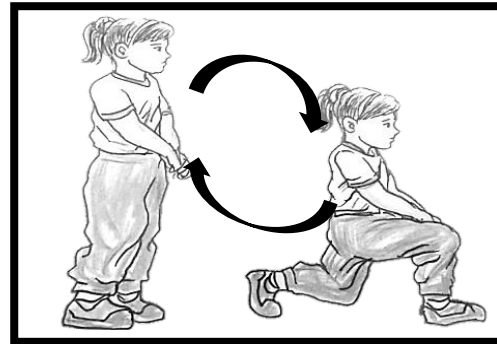
Tumayo nang matuwid na nakadipa ang mga braso.

Wide Body Shape

Ang **lunge** ay isang posisyon ng katawan na kung saan ang isang binti ay nasa harap ng isang binti. At ang paa ay nasa sahig habang ang mga tuhod ay nakabaluktot.



Side Lunge



Back Lunge

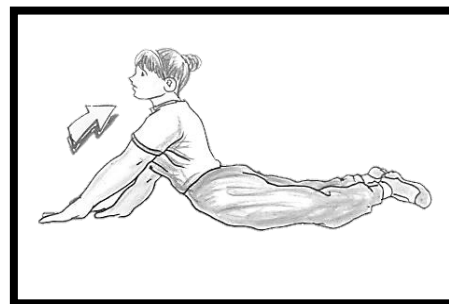
Bukod sa tuwid at malapad na hugis ng katawan ay maaari mo ring baluktotin at itiklop ang iyong katawan.

Curled Body Shape

Ang pagtiklop ng katawan ay nagagawa kapag ang itaas na bahagi ng katawan ay iniangat habang ang ibabang bahagi ng katawan ay nanatili sa ibaba.



Curled Up



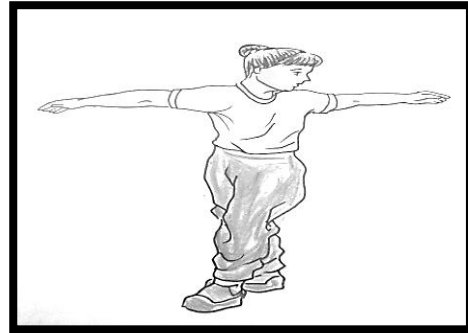
Curled Down

Twisted Body Shape

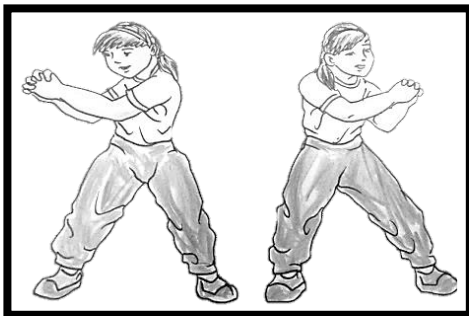
Ang pagbaluktot ay posisyon ng katawan kung saan ang itaas na bahagi ng katawan ay ginagalaw pakanan o pakaliwa.



Twisted Triangle



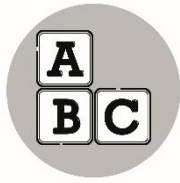
Twist Trunk



Side Twist



Lunge Twist



Pagyamanin

Gawin ang iba't ibang hugis ng katawan habang umaawit ng “Leron Leron Sinta”.

“Leron Leron Sinta”

Leron, leron sinta
Buko ng papaya,
Dala-dala'y buslo,
Sisidlan ng sinta,
Pagdating sa dulo'y
Nabali ang sanga
Kapos kapalaran,
Humanap ng iba.

Pamantayan	Deskripsyon
Lumampas sa inaasahan (3 puntos)	Nagawa ang gawain nang walang tulong ng magulang.
Nakakatugon sa inaasahan (2 puntos)	Nagawa ang gawain sa tulong ng magulang.
Nahirapang tugunan ang mga inaasahan (1 puntos)	Hindi nagawa ang gawain.



Isagawa

Gawin ang mga iba't ibang hugis ng katawan sa pamamagitan ng pagsunod sa sumusunod na panuto. Isagawa ang bawat hakbang na may bilang na apat.

1. Tumayo nang tuwid at itaas ang dalawang braso.
2. Ang iyong paa ay dapat nasa sahig habang ang mga tuhod ay nakabaluktot.
3. Ibaluktot ang posisyon ng katawan habang ginagalaw pakaliwa ang bahagi ng katawan.
4. Iangat ang taas na bahagi ng katawan habang ang ibabang bahagi ng katawan ay nanatili sa ibaba.

Iguhit ang ☆ kung Oo ang iyong sagot at ☾ kung hindi. Ilagay sa kuwaderno ang iyong sagot.

1. Naisagawa ko ba ng maayos ang lahat ng gawain?	
2. Naipakita ko ba ang mga hugis na inilalarawan sa bawat panuto?	
3. Tama ba ang hugis at galaw ng aking katawan habang ginagawa ang gawain?	
4. Nasiyahan ka ba sa iyong ginawa?	



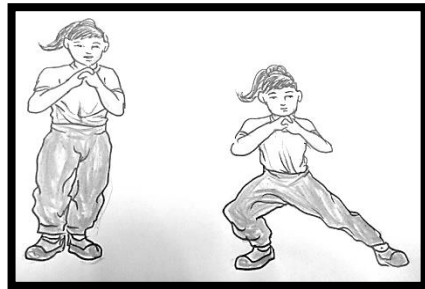
Tayahin

Tukuyin kung anong hugis ng katawan ang ipinakikita sa mga larawan at isulat ang iyong sagot sa papel.

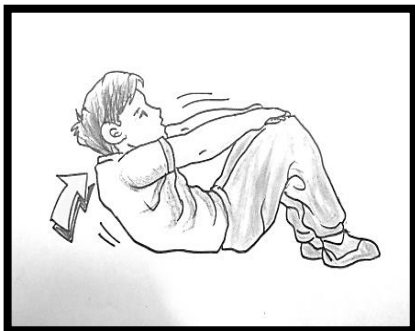
1.



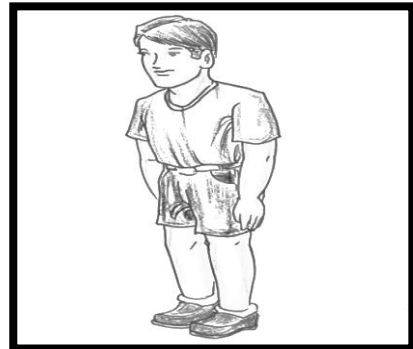
4.



2.



5.



3.





Karagdagang Gawain

Gayahin ang nasa larawan at gumuhit ng isang bilog, parisukat, tatsulok at brilyante sa bawat larawan na nagpapakita ng mga pagkilos at paggalaw nang katawan. Ilagay sa **bond paper** ang iyong sagot.



Body Actions

Ang ating katawan ay maaaring makagawa ng iba't ibang mga pagkilos tulad ng paglalakad, pagtayo at pag-upo.



Balikan

Ang ating katawan ay maaaring magsagawa ng iba't ibang hugis at linya tulad nang tuwid (straight), at malapad (wide), tiklop (curled) at pagbaluktot (twisted). Maaari ring magpakita ng iba't ibang hugis at kilos ang ating katawan. Bukod dito ay makagagawa rin tayo ng iba't ibang kilos ng katawan na ginagawa natin araw-araw.



Mga Tala para sa Guro

Paalalahanan ang mga mag-aaral na dapat wasto ang paggalaw ng mga likas na kilos ng ating katawan upang magkaroon tayo ng magandang tikas ng katawan.



Tuklasin

Tingnan ang larawan sa bawat bilang. Lagyan ng tsek (/) kung ang larawan ay nagpapakita ng wastong pag-upo, paglakad at pagtayo at ekis (X) kung hindi. Isulat sa papel ang iyong sagot.

1.



2.



3.



Suriin

Ang paglalakad ay isa sa mga natural na gawain at galaw ng ating katawan na halos ginagawa natin araw-araw. Mayroon ding mga paraan upang maging wasto ang ating paglalakad. Madadala rin tayo ng paglalakad sa iba't ibang lugar na gusto nating puntuhan. Ang wastong paggalaw ng katawan ay nakakapagbibigay ng mabuting epekto sa kalusugan at nakapagdedebelop ng tigas ng ating katawan.

Bukod dito, ang pagtayo ay isa sa mga pangunahing natural na galaw na ginagawa natin araw-araw. Ito ay suportado lamang ng mga paa. Nakagagawa rin ng iba't ibang hugis ng katawan tulad nang **straight body shape** (tuwid), **wide body shape** (malapad), **curled body shape** (nakatiklop) at **twisted body shape** (nakabaluktot).

Panghuli, ang pag-upo ay isang pangunahing pagkilos ng tao at posisyon sa pamamahinga. Ang bigat ng katawan ay suportado lalo nang mga puwit sa pakikipag-ugnayan sa lupa o isang pahalang na bagay tulad ng isang upuan.

Mailalarawan mo ang mga kilos ng katawan na ito ay wasto kung nakasusunod ito sa mga minumungkahing tamang paraan sa paglalakad, pagtayo at pag-upo.

A. Narito ang wastong paraan ng paglalakad:

1. Ang dalawang paa ay dapat nakaapak sa sahig.
2. Ang mga balikat at likod ay dapat nakatuwid.
3. Dapat natural lang ang galaw ng mga braso habang naglalakad.
4. Ang dalawang paa ay dapat nasa sahig kaagad bago pa humakbang ang isang paa para lalakad ulit.

B. Narito ang wastong paraan ng pagtayo:

1. Ibigay ang iyong timbang 15 yong mga paa.
2. Panatilihin nakabaluktot kaunti ang iyong tuhod.
3. Hayaan ang iyong mga bisig na nasa gilid ng katawan.
4. Tumayo nang tuwid gamit ang iyong balikat na hinila paatras.

C. Narito ang mga iba't-ibang wastong paraan ng pag-upo:

1. Itago ang iyong mga paa sa sahig o sa isang talampakan kung hindi mo maabot ang sahig.
2. Ang iyong mga bukung-bukong ay dapat nasa harap ng iyong mga tuhod.
3. Panatilihin ang isang maliit na agwat sa pagitan ng likod ng iyong mga tuhod at sa harap ng iyong upuan.
4. Mamahinga ang mga balikat at panatilihin ang iyong mga bisig na nakahanay sa lupa.
5. Iwasan ang pag-upo sa parehong posisyon sa mahabang panahon.



Pagyamanin

Gawin ang mga sumusunod na direksyon. Ilarawan ng tapat ang sariling galaw ng katawan. Iguhit ang ☀ sa iyong kuwaderno kung naisagawa nang napakahusay ang galaw, ☆ kung mahusay, at ☾ kung hindi wasto ang galaw.

Gawain	Paglalarawan
Paglakad	
1. Lumalakad ang mga paa sa iisang tuwid na guhit.	
2. Ang mga kamay ay umiimbay ng halinhinan paharap at patalikod nang may koordinasyon sa galaw ng paa.	
3. Ang likod na bahagi ng katawan ay tuwid at ang paningin ay nakatuon sa unahan.	
Pagtayo	
1. Ang mga paa ay magkahanay na may lima hanggang pitong sentimetro ang pagitan. Ang bigat ng katawan ay nakasalalay sa sakong ng mga paa.	
2. Ang mga binti ay tuwid at ang tiyan ay nakapasok.	
3. Ang dibdib ay nakaliyad at ang balikat ay magkahanay.	
4. Ang leeg at ulo ay tuwid ang ayos.	
5. Ang braso at kamay ay malayang nakalagay sa tagiliran.	
Pag-upo	
1. Ang mga paa ay magkadikit, magkahanay o maaaring ang isa ay nasa unahan ng isa at nakalapat sa sahig.	
2. Ang balakang at tuhod ay nakabaluktot.	

3. Ang ibabang bahagi ng likod ay bahagyang nakalapat sa likuran ng upuan.	
4. Ang mga paa ay nakalapat sa sahig.	

Rubrics sa Paglalarawan

Criteria	Outstanding (5pts.)	Satisfactory ⁵ (3pts.)	Needs Improvement (1pt.)
1. Napakahusay ng pagsasagawa ng galaw.			
2. Mahusay na naisagawa ang galaw.			
3. Hindi wasto ang galaw.			



Isaisip

Ang ating katawan ay maaaring makakagawa ng iba't ibang mga pagkilos tulad ng paglakad, pagtayo at pag-upo. Ang wastong paggalaw ng katawan ay nakakapagbibigay ng mabuting epekto sa kalusugan at nakapagdedebelop ng tigas ng ating katawan.



Isagawa

Magsanay lumakad, tumayo at umupo nang wasto sa iyong bahay. Gawin ang sumusunod na 18 aksyon at ilarawan ang iyong ginawa sa pamamagitan ng pagguhit ng masayang mukha 😊 kung nagawa mo ito ng matagumpay at malungkot na mukha ☹️ naman kung hindi. Isulat sa papel ang iyong sagot.

Gawain	Paglalarawan
1. Ang mga balikat at likod ay dapat nakatuwid habang naglalakad.	
2. Itago ang iyong mga paa sa sahig o sa isang talampakan kung hindi mo maabot ang sahig habang nakaupo sa silya.	
3. Hayaan ang iyong mga bisig na nasa gilid ng katawan habang nakatayo.	
4. Lumalakad ang mga paa sa iisang tuwid na guhit.	
5. Itago ang iyong mga paa sa sahig o sa isang talampakan kung hindi mo maabot ang sahig habang nakaupo sa silya.	



Tayahin

Ngayon ay iyong susubukin kung magagawa mo ba ang sumusunod:

1. Maluwag at nakatiklop na katawan.
2. Matuwid ngunit nakabaluktot ang katawan.
3. Nakatayo nang matuwid at ang mga kamay ay nasa gilid.

Sagutin ang mga katanungan ng tapat sa pamamagitan ng paglalagay ng tsek (/) sa kahon na tugma sa iyong ginawa. Ilagay sa kuwaderno ang iyong sagot.

Mga Tanong	Oo	Hindi
1. Nagawa mo ba ang mga gawain na nakasaad sa itaas?		
2. Nahirapan ka bang gawin ang mga kilos?		
3. Nasiyahan ka ba sa iyong ginawa?		



Karagdagang Gawain

Iguhit ang masayang mukha 😊 sa patlang kung sa palagay mo ay mabuti ang ipinapakita sa sitwasyon at malungkot na mukha ☹️ kung ito ay di-nagpapakita ng mabuti.

- _____ 1. Ang ating katawan ay maaaring makagawa ng iba't ibang mga pagkilos tulad ng paglakad, pagtayo at pag-upo.
- _____ 2. Ang pagtayo ay isa lamang sa mga pangunahing natural na galaw ng bawat tao.
- _____ 3. Umupo sa parehong posisyon sa mahabang panahon.
- _____ 4. Nakatutulong ang mga hugis at galaw ng katawan sa pagkakaroon ng mas aktibong paglahok sa anumang pisikal na aktibidad.
- _____ 5. Ang isang paa ay dapat nasa sahig para makalakad ulit.



Susi sa Pagwawasto

Karagdagan Gawain

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Tayhin

Maaring magkakaiba ang
sagot.

Tukasin

1. /
2. X
3. X

Isgawa

Maaring magkakaiba ang
sagot.

Pagymanin

Maaring magkakaiba ang
sagot.

Aralin 2

Karagdagan Gawain

Tayhin

1. Back Lunge
2. Curled Up
3. Lunge Twist
4. Side Lunge
5. Straight

Isgawa

Maaring magkakaiba ang
sagot.

Pagymanin

Maaring magkakaiba ang
sagot.

Balikan

1. X
2. /
3. X
4. /
5. X

Subkin

1. Pagbalukot
2. Nakatitkop
3. Tuwid
4. Malapad
5. Tuwid

Aralin 1

Sanggunian

American Chiropractic Association. "Maintaining Good Posture". Accessed June 20, 2020, <https://acatoday.org/content/posture-power-how-to-correct-your-body-alignment>.

Asildo, Voltair V., Rhodora B. Peña, Genia V. Santos, Ma. Elena Bonocan, Urcesio A. Sepe, Maribeth J. Jito, Lorenda G. Crisostomo, Virginia T. Mahinay, and Sonny F. Meneses Jr., *Music, Art, Physical Education and Health Kagamitang Mag-aaral Sinugbuanong Binisaya*. Quezon: Book Media Press, Inc., 2017.

Falcutila, Rogelio F., John M. Cnavez, Rhodora B. Peña, and Corazon C. Flores, *Music, Art, Physical Education, and Health* Quezon: Book Media Press, Inc., 2013, 297-299.

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