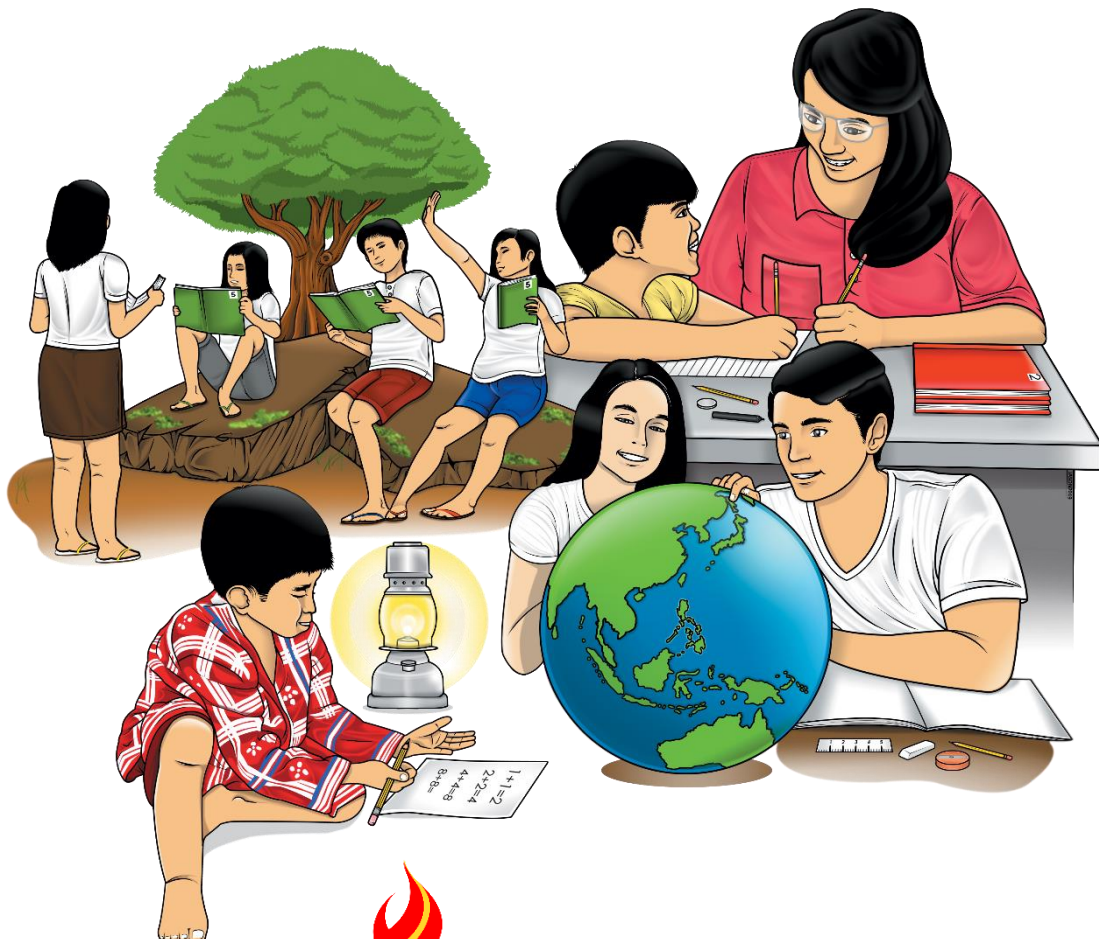


# Physical Education

Unang Markahan – Modyul 2:  
Halina't Gumalaw!



**Physical Education – Ikatlong Baitang  
Alternative Delivery Mode  
Unang Markahan – Modyul 2: Halina't Gumalaw!  
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,  
Gloria C. Sabanal, Ranchille E. Jacobe

**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

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 2:  
Halina't Gumalaw!

## 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 maisagawa ang mga hugis at kilos ng katawan. Saklaw ng modyul 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 dapat mong malaman at maisagawa bilang isang mag-aaral. Ito ay inayos batay sa mga bagay na dapat mong matutuhan.

Ang modyul ay nahahati sa dalawang mga aralin:

- Aralin 1 – Tamang Paglalakad
- Aralin 2 – Tamang Pagtayo

Sa pagtatapos ng modyul na ito, ikaw ay inaasahang:

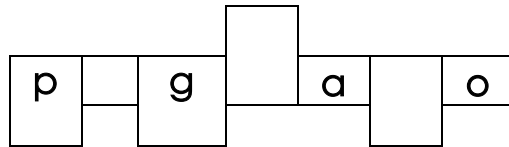
- naisasagawa ang mga hugis at kilos ng katawan (**PE3BM-Ic-d-15**);
- naipapakita ang mga kasanayan sa paggalaw bilang pagtugon sa mga tunog at musika (**PE3MS-Ia-h-1**); at
- nakikibahagi sa masaya at kasiya-siyang pisikal na mga aktibidad (**PE3PF-Ia-h-16**).



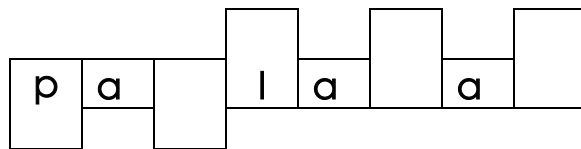
## Subukin

Tingnan ang mga larawan sa ibaba. Tukuyin ang mga kilos ng katawan at punan ang mga kahon ng nawawalang letra. Isulat ang tamang sagot sa sagutang papel.

1.



2.

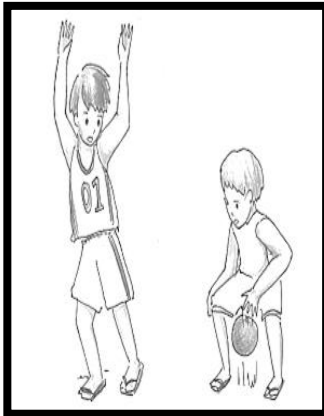


3.



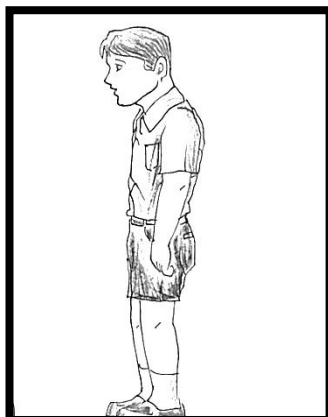
e n    a    o

4.



g a    w

5.



u w i

# Tamang Paglalakad

Ang wastong paggalaw ng katawan ay nakakapagbibigay ng mabuting epekto sa kalusugan at nakapagdedebelop ng tigas ng ating katawan. Kaya naman, isa sa kailangan mong malaman ay ang tamang paglalakad.



## *Balikan*

Isulat ang apat na mga hugis na maaring maisagawa ng ating katawan. Isulat ang tamang sagot sa sagutang papel.

1. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_



## *Mga Tala para sa Guro*

Paalalahanan ang mga mag-aaral bukod sa mga hugis ng katawan ay makagagawa rin sila ng mga kilos at galaw tulad ng paglalakad, pagtayo at pag-upo.



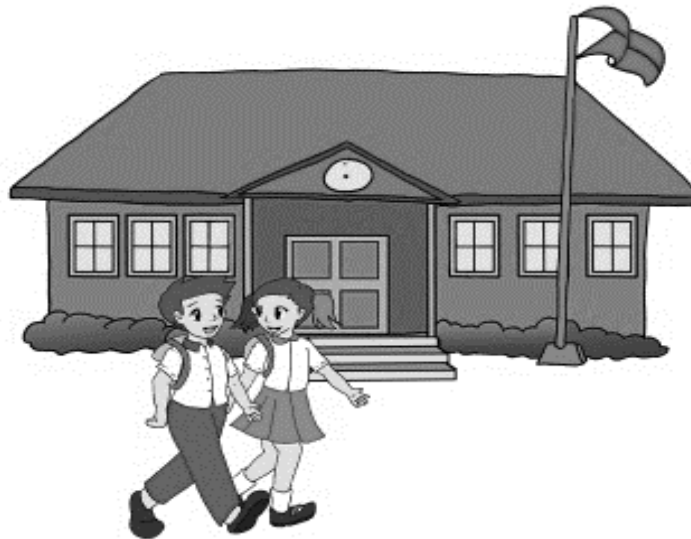


## *Tuklasin*

Basahin ang kuwento.

Si Michael at An-Jean

Si Michael at An-Jean ay magkapatid. Naninirahan sila malapit sa kanilang paaralan. Kaya hindi sila sumasakay ng **tricycle** para pumasok. Naglalakad lamang sila para makatipid ng pamasaha. Masayang-masaya silang dalawa na naglalakad patungo sa kanilang paaralan dahil gusto nilang matuto at makapagtapos ng pag-aaral para makatulong sa kanilang mga magulang.



Sagutin ang mga tanong at isulat ang tamang sagot sa sagutang papel.

1. Sino-sino ang magkapatid sa kuwento?
2. Anong paraan ng transportasyon ang ginagamit nila patungong paaralan?
3. Bakit masayang-masaya ang magkapatid na naglalakad patungong paaralan?



## *Suriin*

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

Magkakaiba ang paglalakad ng bawat tao. Ang iba ay naglalakad nang mabilis o mabagal depende sa ginagawa nitong aktibiti. Halimbawa, ikaw ay nagmamadaling pumunta ng eskuwelahan dahil malapit ka nang mahuli sa klase, kaya kailangang mabilis ang iyong lakad. Samantala, kung ikaw ay inatasang mag-observe ng mga larawan sa isang **gallery walk**, kailangan mong maglakad nang mabagal.

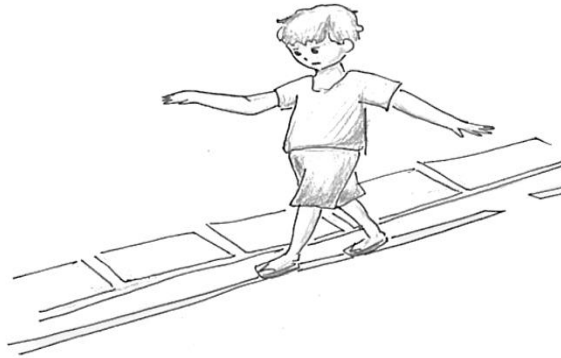
Narito ang wastong paraan ng paglalakad.

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.



Kailangan na ang bawat tao ay wasto ang paglalakad para magkaroon ng tikas ng katawan. Ngunit, hindi lahat ay ginagawa ito. Kaya naman, narito ang mga paraan kung paano maglakad nang maayos.

1. Maglakad na sinusunod ang tuwid na linya.



2. Maglakad nang tuwid na may aklat sa ulo.





## *Pagyamanin*

Gawain 1: Isagawa ang mga kilos na nabanggit sa awiting pinamagatang “Kung Ikaw ay Masaya”.

“Kung Ikaw ay Masaya”  
(Tono: If You’re Happy and You Know It)

Kung ikaw ay masaya, tumayo ka! (tumayo ng tuwid pakanan)  
Kung ikaw ay masaya, tumayo ka! (tumayo ng tuwid pakaliwa)

Kung ikaw ay masaya buhay mo ay sisigla,  
Kung ikaw ay masaya tumayo ka! (palakpak)

Kung ikaw ay masaya, lumakad ka! (lumakad ng marahan)

Kung ikaw ay masaya, lumakad ka! (lumakad ng mabilis)

Kung ikaw ay masaya, buhay mo ay sisigla,  
Kung ikaw ay masaya, lumakad ka! (palakpak)  
(Ulitin ng tatlong beses)





Gawain 2: Isagawa ang kilos ayon sa pagkasusunod-sunod.


1. Maglakad ng sampung hakbang na mahina patungong kanan.
2. Maglakad ng sampung hakbang na mabilis patungong kaliwa.
3. Gawin ang mga ito ng apat na ulit.



## Tayahin

Tukuyin ang mga larawan kung ito ay nagpapakita nang wastong tikas ng paglalakad at lagyan ng tsek (/) ang kolum na katapat ng Oo o Hindi. Isulat ang tamang sagot sa sagutang papel.

Larawan	Oo	Hindi
1. 		
2. 		
3. 		
4. 		

5.		
----	---	--



## *Karagdagang Gawain*

Ilista ang mga pagkakataong ikaw ay naglakad ng mabagal at mabilis sa buong linggo. Isulat ito sa iyong kuwaderno.

	Lunes	Martes	Miyer- kules	Huwe- bes	Biyer- nes	Saba- do	Linggo
Mabagal							
1.							
2.							
Mabilis							
1.							
2.							

Ang bawat taong wasto ang paglalakad ay maaaring magkaroon ng tigas ng katawan. Bukod dito, ang tamang pagtayo ay kinakailangan din.



### *Balikan*

Lagyan ng tsek ang kahon (/) kung ang larawan ay nagpapakita ng wastong paglalakad at ekis (x) naman kung hindi. Isulat ang iyong sagot sa iyong kuwaderno.

1.




2.




3.




4.



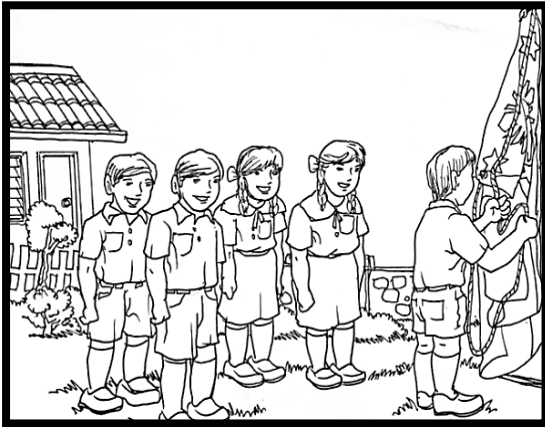

5.





## *Tuklasin*

Tingnan ang sumusunod na larawan. Ano ang ginagawa ng mga bata? Naranasan mo rin bang gawin ang mga kilos ng mga bata?



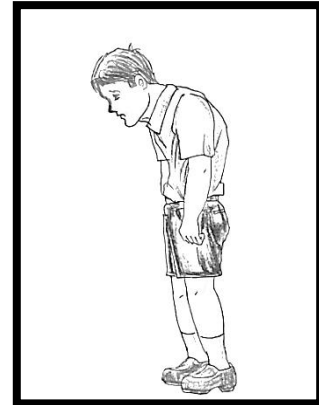
## *Suriin*

Ang pagtayo ang isa sa mga pangunahing natural na galaw na ginagawa natin araw-araw. Ito ay suportado lamang ng mga paa. Kailangang ang bawat tao ay wasto ang paglalakad upang magkaroon ng tigas ng katawan. Ngunit, hindi lahat ay ginagawa ito.

Ang pagtayo ay isa sa mga pangunahing natural na galaw ng ating katawan na ginagawa natin araw-araw. Halimbawa na lang nito ay ang pagtayo habang pumipila sa kantina, sa silid-aklatan at sa **flag pole**. Ang wastong pagtayo ay maaaring maging hudyat sa guro na handa na ang mga mag-aaral sa anumang gawain sa paaralan lalong-lalo na sa seremonya sa



bandila o **flag ceremony**. Kaya naman nararapat lamang na tumayo nang wasto.



Kung tatayo nang maayos ang isang tao, magiging komportable siya habang nakatayo. Bukod diyan, hindi sasakit ang kanyang katawan kung matatagalan sa pagtayo. Nagkakaroon din siya ng kumpiyansa sa sarili upang tapusin ang mga gawain. Sa P.E. magiging hudyat ang wastong pagtayo sa kahandaan ng mga mag-aaral sa pag-eehersisyo o paglalaro.

Ang pagtayo nang wasto ay isang makabuluhang gawain na mahalaga sa seremonya sa bandila o flag ceremony, ito ang mga nararapat nating sundin, may nakakakita man o wala:

1. Tumayo nang matuwid at ilagay ang kanang kamay sa kaliwang dibdib.
2. Humarap sa watawat.
3. Huminto habang naririnig ang tugtog ng pambansang awit ng Pilipinas.
4. Kumanta ng “Lupang Hinirang”.

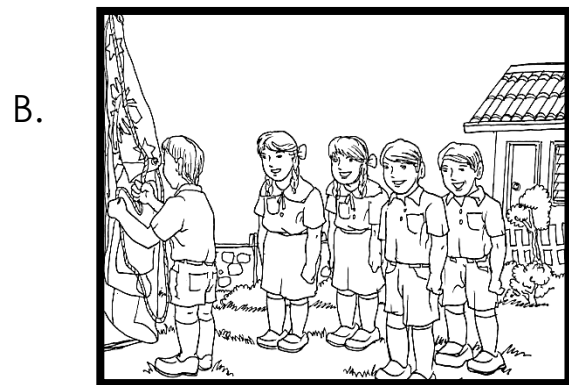
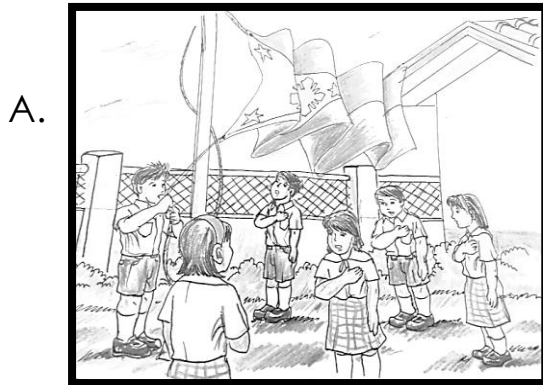
Samantala, narito ang mga pakinabang ng pagtatayo nang tuwid:

1. Binabawasan ang sakit sa likod;
2. Mapapalakas ang tiwala sa sarili;
3. Mababawasan ang higit pang mga **calories**;
4. Makahihinga nang mas mabuti; at
5. Binabawasan ang stress.



## Pagyamanin

Aktibity 1: Alin sa sumusunod na larawan ang nagpapakita nang wastong tindig sa flag ceremony? Isulat sa kuwaderno ang iyong sagot. (5pts.)



Aktibity 2: Isagawa ang sumusunod na mga gawain. Kung maayos na naisagawa, gumuhit ng bituin ☆. Kung hindi naman, iguhit ang bilog ○. Isulat ang sagot sa iyong sagutang papel.

1. Tumayo nang maayos na nakasandal sa pader sa loob ng dalawang minuto.
2. Tumayo nang maayos na walang sinasandalan na pader sa loob ng dalawang minuto.

Gawain	Naisagawa nang Maayos	Hindi Naisagawa nang Maayos
1. Nakasandal		
2. Hindi Nakasandal		



## *Isaisip*

Punan ang patlang ng pangungusap na nasa ibaba at piliin ang sagot sa loob ng kahon. Isulat ang tamang sagot sa sagutang papel.

katawan	galaw
pagtayo	paglalakad
	tikas

Ang \_\_\_\_\_ at \_\_\_\_\_ ay mga pangunahing natural na \_\_\_\_\_ na ginagawa natin araw-araw. Ang wastong paggalaw ng katawan ay nakakapagbibigay ng mabuting epekto sa kalusugan at nakapagdedebelop ng \_\_\_\_\_ ng ating \_\_\_\_\_.



## *Isagawa*

Umikot sa inyong paligid at mangolekta ng mga tuyong dahon. Tiyaking gagawin mo ang wastong paraan ng paglalakad. Iguhit ang mga nakuhang dahon sa bond paper at kulayan ito.

Pamantayan	Lumampas sa inaasahan (5 puntos)	Nakakatugon sa inaasahan (3 puntos)	Nahirapang tugunan ang mga inaasahan (1 puntos)
Nakasunod sa Direksyon	Lahat ng direksyon ay sinusunod.	Ang ilang direksyon ay sinusunod.	Ang mga direksyon ay hindi sinunod.
Pagkamalikhain	Ginamit ang iyong sariling ideya at imahinasyon.	Ginamit ang ilang imahinasyon.	Hindi ginamit ang iyong ideya at imahinasyon.
Kalinisan	Nakumpleto ang likhang sining na katangi-tangi,	Nakumpleto ang likhang sining pero mas magulo kaysa sa maayos,	Nakumpleto ang likhang sining pero lubos na magulo



## *Tayahin*

Iguhit ang masayang mukha 😊 sa patlang kung ito ay tama ang pahayag at malungkot na mukha ☹️ kung ito ay mali.

- \_\_\_\_\_ 1. Ang tamang paglalakad ay nakabubuti sa ating katawan.
- \_\_\_\_\_ 2. Ang pagtayo ay isa lamang sa mga pangunahing natural na galaw ng bawat tao.
- \_\_\_\_\_ 3. Pareho ang paglalakad ng bawat tao.
- \_\_\_\_\_ 4. Ang wastong pagtayo ay nakapagbibigay ng kumpiyansa sa sarili.
- \_\_\_\_\_ 5. Ang hindi pagtayo nang maayos ng isang tao ay nakapagbibigay ng komportableng posisyon sa kanya.



## *Karagdagang Gawain*

Gawain A. Magsanay na maglakad nang wasto na sumusunod sa mga gawain sa ibaba. Gawin ito sa isang parte ng iyong bahay na puwedeng malakaran. Isagawa ang bawat hakbang na may bilang na apat.

1. Lumakad paharap.
2. Lumiko sa kaliwa at muling lumakad paharap.
3. Lumiko ulit sa kaliwa at muling lumakad paharap.
4. Muling lumiko sa kanan at lumakad muli paharap hanggang sa makabalik sa dating lugar.

Ngayon ay sagutin ang mga katanungan nang 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?		

Gawain B. Gumuhit ng isang batang nagpapakita ng wastong pagtayo. Ilagay ito sa bond paper.

Pamantayan	Lumampas sa inaasahan (5 puntos)	Nakakatugon sa inaasahan (3 puntos)	Nahirapang tugunan ang mga inaasahan (1 puntos)
Nakasunod sa Direksyon	Lahat ng direksyon ay sinusunod.	Ang ilang direksyon ay sinusunod.	Ang mga direksyon ay hindi sinunod.
Pagkamalikhain	Ginamit ang iyong sariling ideya at imahinasyon.	Ginamit ang ilang imahinasyon.	Hindi ginamit ang iyong ideya at imahinasyon.
Kalinisan	Nakumpleto ang likhang sining na katangi-tangi,	Nakumpleto ang likhang sining pero mas magulo kaysa sa maayos,	Nakumpleto ang likhang sining pero lubos na magulo



# Susi sa Pagwawasto

**Karagdagang Gawain**  
Maaring magkakaiba ang  
sagot.

**Tayahin**

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

**Isagawa**  
Maaring magkakaiba ang  
sagot.

**Isaisip**

1. paglalakad o  
pagtayo
2. pagtayo o  
paglalakad
3. galaw
4. tikas
5. katawan

**Balikkan**

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

## Aralin 2

**Karagdagang Gawain**  
Maaring magkakaiba ang  
sagot.

**Tayahin**

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

**Pagymaahin**  
Maaring magkakaiba ang  
sagot.

**Balikkan**

1. Straight
2. Wide
3. Curled
4. Twisted

**Subukin**

1. Pagtayo
2. Paglalakad
3. Ensayo
4. Galaw
5. tuwid

## Aralin 1

# *Sanggunian*

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

Jeffrey Raymon C. Abanto, and Mar Anthony S. dela Cruz, *MAPEH WORKS 3*. Makati, Philippines: Diwa Learning Systems, Inc., 2018.

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.



**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](mailto:blr.lrqad@deped.gov.ph) \* [blr.lrpd@deped.gov.ph](mailto:blr.lrpd@deped.gov.ph)