

# PIVOT<sup>4A</sup> LEARNER'S MATERIAL

## GRADE 1 - MAPEH (Physical Education)



### QUARTER 3

Isinasaad sa Batas Republika 8293, Seksiyon 176 na hindi maaaring magkaroon ng karapatang-ari sa anumang akda ang Pamahalaan ng Pilipinas. Gayumpaman, kailangan muna ang pahintulot ng ahensiya o tanggapan ng pamahalaan na naghanda ng akda kung ito ay pagkakakitahan. 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 anumang gamit maliban sa modyul na ito ay kinakailangan ng pahintulot mula sa mga orihinal na may-akda ng mga ito.

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

Ang modyul na ito ay masusing sinuri at nirebisa ayon sa paman-tayan ng DepEd Regional Office 4A at ng Curriculum and Learning Management Division CALABARZON. Ang bawat bahagi ay tiniyak na walang nilabag sa mga panuntunan na isinasaad ng Intellectual Prop-erty Rights (IPR) para sa karapatang pampagkatuto.

Mga Tagasuri

PIVOT 4A Learner's Material  
Ikatlong Markahan  
Ikalawang Edisyon, 2021

# MAPEH (Physical Education) Unang Baitang

Job S. Zape, Jr.  
PIVOT 4A Instructional Design & Development Lead

Psalm John Mico F. Manalo  
Content Creator & Writer

Eugene Ray F. Santos  
Internal Reviewer & Editor

Ephraim L. Gibas, Jael Faith Ledesma, Hiyasmin D. Capelo & Alvin Alejandro  
Layout Artist & Illustrator

Jeewel L. Cabriga, Alvin G. Alejandro & Melanie Mae N. Moreno  
Graphic Artist & Cover Designer

Ephraim L. Gibas  
IT & Logistics

Roy Rene Cagalingan, Komisyon sa Wikang Filipino  
External Reviewer & Language Editor

Inilathala ng: Kagawaran ng Edukasyon Rehiyon 4A CALABARZON  
Patnugot: **Francis Cesar B. Bringas**

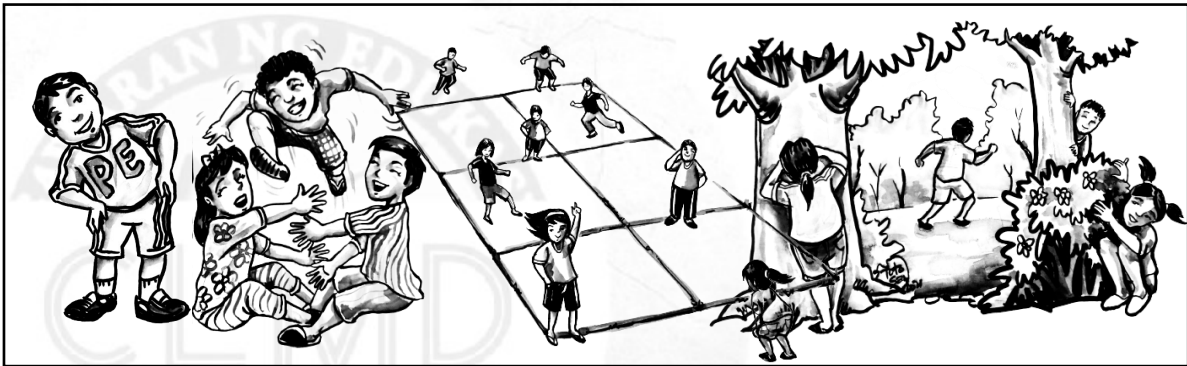
*PIVOT 4A CALABARZON PE G1*

## Katangian ng Pagkilos

## Aralin

## I

Sa aralin na ito ay inaasahan na maisasagawa mo ang mga kilos na mabilis at mabagal, mabigat at magaan. Maunawaan mo rin ang pagkakaiba ng malaya at di- malayang paggalaw.



Masdan ang larawan sa itaas. Kapansin-pansin na ang bawat kabataan ay may ipinapakitang kilos sa iba't ibang paraan. Mayroong mga kabataan na tumatakbo. May mga kabataan naman na masayang nag-uusap habang naglalaro. Ang iba naman ay may kaniya-kaniyang ginagawa.

Nasubukan mo na bang magtungo o magpunta sa isang parke? Nakalibot ka na ba sa mga ganitong klase ng lugar? Ano-anong gawain ng tao ang iyong nakita? Kung gayon ay napansin at nakita mo na rin ang kaibahan ng bawat kilos sa isa't isa. Napansin mo rin ang pagbabago ng bawat pagkilos.

Ang mga kilos ay maaaring magkaiba ayon sa kaniyang bilis. May mga kilos na sadyang **mabilis**. May mga kilos naman na **mabagal**. May wastong paraan kung kailan magiging mabilis o mabagal ang isang kilos.



Ang halimbawa nito ay ang paglakad at ang pagtakbo. Ang pagtakbo ay isang halimbawa ng mabilis na pagkilos. Samantalang ang likas na paglakad ay mabagal. Ito ay wastong ginagawa sa paraan na mas mabagal kaysa pagtakbo.

Subukang pansinin ang mga kilos ng mga taong mas matanda sa iyo. Mapapansin mo na may mga kilos na simple lang nilang ginagawa, Ang mga ito ay maaaring mahirap para sa iyo. Ang mga ganitong kilos ay nangangailangan nang higit na pagsisikap sa una upang magawa natin nang wasto. Ang mga kilos na ito ay halimbawa nang **mabigat na pagkilos**.

Mayroon din namang mga **magaan na pagkilos**. Ito ay ang mga kilos na hindi na pagsusumikapan upang magawa nang wasto sapagkat ito ay ang mga kilos na may kadalian.



Ang bilis at bagal ng isang pagkilos ay maaari ring maiugnay sa bigat o gaan ng ginagawa ng isang tao. Tingnan ang larawan, mapapansin na mas hirap ang batang may buhat na maraming aklat kung ihahambing sa batang may dala na isang aklat. Maituturing din ito na halimbawa ng mabigat at magaan na kilos.

Ang pagkilos ay maaari ring **malaya** at **di-malaya**. May mga kilos na hindi limitado sa kung anong puwede nating gawin habang isinasagawa ang isang pagkilos.

Maaari tayong magdesisyon sa kung paanong paraan natin isasagawa ang isang kilos. Maaaring dahil ito sa emosyon na ating nararamdaman sa pagkilos. Ang mga kilos na hindi napipigilan at hindi limitado ay tinatawag na **malayang pagkilos**. Ang malayang pagkilos ay patuloy na pagkilos na walang sagabal o paghinto sa pagitan ng mga galaw.

May mga pagkilos din na kontrolado at limitado ang bawat galaw. Ito ay may tatag at mahigpit sa bawat galaw. Ang bawat kilos ay may sukat at may nag-iisang paraan kung paano isasagawa. Ang mga kilos naman na ito ay tinatawag na **di-malayang pagkilos**. Ang di-malayang pagkilos ay paggalaw na may paghinto bago gawin ang susunod na kilos.



May mga uri talaga ng kilos na sa una ay mahirap maisagawa o gawin, ngunit kung pagsusumikapan itong gawin sa wastong paraan ay maitatama. Magiging madali o magaan ang mga pagkilos na ito.

# D

**Gawain sa Pagkatuto Bilang 1:** Sagutin ang tanong sa bawat bilang. Isulat ang letra ng tamang sagot sa isang malinis na sagutang papel.

1. Alin sa mga hayop sa ibaba ang magpapakita ng mabilis na kilos sa takbuhan?  
A. pagtakbo ng pusa                      B. paglakad ng pagong
2. Alin sa mga salita sa ibaba ang nagpapakita ng mabagal na kilos?  
A. pagtakbo sa puwesto                  B. paglakad sa puwesto
3. Alin sa mga salita sa ibaba ang nagpapakita ng mabilis na kilos?  
A. pag-igpaw                                  B. paggulong
4. Alin sa mga salita sa ibaba ang nagpapakita ng mabigat na kilos?  
A. pagtulak ng mesa                      B. paghila ng upuan
5. Alin sa mga salita sa ibaba ang nagpapakita ng magaan na kilos?  
A. paglundag                                  B. pag-upo



**Gawain sa Pagkatuto Bilang 2:** Suriin ang bawat larawan. Sagutin ang tanong sa bawat bilang. Maaari mong isagawa ang mga kilos upang matiyak ang iyong kasagutan. Isulat ang iyong sagot sa isang malinis na sagutang papel.



Sophia



Andrei

1. Sino sa kanila ang nagsasagawa ng mas magaan na kilos?
2. Sino sa kanila ang nagsasagawa ng mas mabigat na kilos?
3. Alin sa sumusunod ang dahilan ng paggaan o pagbigat ng kilos?
  - A. bilis
  - B. lakas
  - C. daloy
  - D. malayang pagkilos

# E

**Gawain sa Pagkatuto Bilang 3:** Gawin ang sumusunod na panuto . Matapos gawin ang bawat panuto, sagutan ang sumusunod na tanong. Isulat ang sagot sa isang malinis na sagutang papel.

Mga Panuto:




1. Magpatulong sa magulang o sa nakatatandang kapatid upang orasan ang iyong kilos.
2. Humanap ng espasyo sa loob ng bahay na maaaring magawa ang sumusunod na gawain:
  - A. Lumakad nang sampung (10) segundo.
  - B. Tumakbo nang sampung (10) segundo.
  - C. Maglakad na may buhat na isang (1) piraso ng kuwaderno sa loob ng sampung (10) segundo.
  - D. Maglakad habang buhat ang bag na may mga kuwaderno at libro nang sampung (10) segundo.

Mga Katanungan:

1. Kung paghambingin ang gawain A at gawain B, alin sa dalawang gawain ang mas malayong distansya ang iyong narating?
2. Kung ipaghambingin ang gawain C at gawain D, alin sa dalawang gawain ang mas nahirapan ka na maisagawa?

**Gawain sa Pagkatuto Bilang 4:** Basahin at unawain ang bawat pahayag. Iguhit ang mukha na naaayon sa iyong kasagutan sa kahon na nakalaan sa tabi ng bawat pahayag. Gawin ito sa isang malinis na sagutang papel.

Mga Tanda:


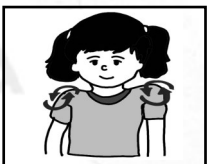
-  - Palaging naisasagawa
-  - Naisasagawa minsan
-  - Hindi naisasagawa

Naisasagawa ang mabilis na kilos sa wastong paraan.	
Naisasagawa ang mabagal na kilos sa wastong paraan.	
Naisasagawa ang mabigat na kilos sa wastong paraan.	
Naisasagawa ang magaan na kilos sa wastong paraan.	
Naisasagawa ang kilos sa malaya at di-malayang pagkilos.	

**Gawain sa Pagkatuto Bilang 5:** Tukuyin ang mga salik na nakakaapekto sa mga kilos gamit ang mga larawan sa ibaba. Isulat sa malinis na papel ang iyong sagot.

1.  +  = \_\_\_\_\_

2.  +  = \_\_\_\_\_

3.  +  = \_\_\_\_\_

oras	daloy	lakas
------	-------	-------

**A**

Basahin ang talata. Punan ang pahayag ng tamang salita ayon sa iyong natutuhan. Pumili ng sagot sa mga salita sa loob ng kahon. Isulat ang iyong sagot sa isang malinis na sagutang papel.

“Aking natutuhan na ang bawat kilos ay \_\_\_\_\_. Ang pagkilos ay maaaring maapektuhan ng \_\_\_\_\_ sa pamamagitan ng bilis o bagal. Ito din ay naapektuhan ng \_\_\_\_\_ kung ang puwersang ginagamit sa pagsasagawa ng kilos ay mabigat o magaan. Maaari din naman itong maapektuhan ng \_\_\_\_\_ kung ang kilos na isinasagawa ay malaya o di malayang kilos.”

oras	natatangi	daloy	lakas
------	-----------	-------	-------

# Mabilis at Mabagal na Kilos

## I

### Aralin

Sa nakaraang aralin ay natutuhan mo ang pagkakaiba ng kilos na mabilis sa mabagal. Sa pagkakataong ito ay inaasahang matututuhan mo ang kaibahan ng mabibilis na kilos lokomotor sa mga mababagal na kilos lokomotor. Bago maikumpara ang iba't ibang kilos lokomotor ay alalahanin mo muna kung ano nga ba ang kilos lokomotor. Ano ang kilos lokomotor? Ano-ano ba ang halimbawa ng kilos lokomotor?



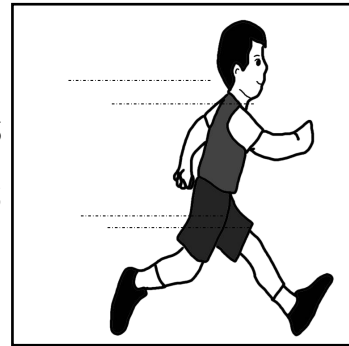
Ang **kilos lokomotor** ay ang mga kilos na ginagawa upang makalipat mula sa isang lugar papunta sa isa pang lugar. Ito ay isinasagawa sa mga pangkalahatang espasyo. Maraming halimbawa ng mga kilos lokomotor. Sa araling ito, susuriin ang mga kilos at ang wastong pagsasagawa nito.

## Mga Kilos Lokomotor



**Paglakad.** Isa sa mga halimbawa ng kilos lokomotor ay paglakad. Ang paglakad ay isa sa mga kilos lokomotor na isinasagawa sa mabagal na paraan o hindi kailangang madaliin.

**Pagtakbo.** Ang pagtakbo ay isa sa mga kilos lokomotor na ginagawa sa mabilis na pagkilos o paraan. Mas mabilis ito sa paglakad dahil ginagawa ito sa mabilisang paghakbang.



**Paglukso.** Ang kilos na ito ay naisasagawa nang wasto sa mabagal na paraan. Lulundag at aangat nang magkasabay at babagsak din nang sabay ang parehong paa.

**Pagkandirit.** Ang kilos na ito ay isinasagawa sa pamamagitan nang pag-angat ng katawan paharap gamit ang isang paa at pagbagsak gamit pa din ang parehong pang ginamit sa paglundag. Mas mabagal ito sa pagtakbo pero mas mabilis sa paglukso.





**Paglukso-lukso.** Ito ay isa rin halimbawa nang mabilis na pagkilos ngunit mas mabagal kaysa pagtakbo. Ito ay isinasagawa sa paghakbang ng isang paa at patuloy na paggamit dito para isagawa ang isa pang hakbang. Susundan ito nang pag-ulit ng kabilang paa. Paulit-ulit lang ang kilos ngunit salitan ang pagamit sa mga paa.

**Pag-igpaw.** Ito naman ay mas mabilis sa paglukso at paglukso-lukso. Ito ay isinasagawa sa pagtalon paharap gamit ang parehong paa at pagbagsak gamit ang isang paa.



Patuloy at paulit-ulit ang kilos nito samantalang ang paa na ginagamit sa pagbagsak ay salitan sa bawat kilos.

Marami pang ibang kilos lokomotor na maaari rin natin subukang gawin upang malaman ang bilis o bagal nito. Dapat tandan na anuman ang bilis o bagal ng bawat kilos ay may itinuturo ito na wastong paraan nang pagsasagawa ng mga bagay-bagay.

# D

Gawain sa Pagkatuto Bilang 1: Tukuyin ang kilos lokomotor na inilalarawan. Piliin ang sagot sa kahon sa ibaba. Isulat ito sa isang malinis na sagutang papel.

Pagtakbo	Paglukso	Pagkandirit
Paglalakad		Pag-igpaw

\_\_\_\_\_ 1. Ito ay ang pag-angat ng katawan sa paglundag nang sabay at pag-aangat ng dalawang paa at pagbagsak nang sabay ng parehong paa.

\_\_\_\_\_ 2. Ito ay ang pagkilos sa pamamagitan nang paghakbang ng magkabilaang paa sa hindi nagmamadaling paraan.

\_\_\_\_\_ 3. Ito ay ang pag-angat ng katawan gamit ang isang paa at pagbagsak gamit pa din nang parehong paa.

\_\_\_\_\_ 4. Ito ay ginagawa gamit ang paglundag gamit ang parehong paa at pagbagsak gamit ang isa sa mga paa. Salitan ang mga paa na ginagamit sa pagbagsak.

\_\_\_\_\_ 5. Ito ay ginagawa sa pamamagitan ng mabilisang paghakbang.



**Gawain sa Pagkatuto Bilang 2:** Tukuyin ang kilos na inilalarawan sa bawat tanong. Hanapin ang sagot sa mga pagpipilian at isulat ito sa isang malinis na sagutang papel.

1. Alin sa dalawang kilos lokomotor ang mas mabilis?  
A. pag-igpaw                      B. Paglakad
2. Alin sa dalawang kilos lokomotor ang mas mabilis?  
A. pagtakbo                      B. paglukso
3. Alin sa dalawang kilos lokomotor ang mas mabagal?  
A. pagkandirit                      B. paglukso
4. Alin sa dalawang kilos lokomotor ang mas mabagal?  
A. paglukso-lukso                      B. pagtakbo
5. Alin sa sumusunod ang may pinakamabilis na kilos?  
A. Paglalakad                      C. Paglukso-lukso  
B. Pagtakbo                      D. Pagkandirit

# E

**Gawain sa Pagkatuto Bilang 3:** Basahin mabuti ang mga panuto. Sagutan ang mga tanong sa ibaba. Sagutan ang mga tanong sa isang malinis na sagutang papel.

Mga Panuto:

1. Humanap ng espasyo sa loob ng bahay na puwedeng kilusan o gawin ang sumusunod:
  - A. Paglalakad
  - B. Pagtakbo
  - C. Paglukso
  - D. Pagkandirit
  - E. Paglukso-lukso
  - F. Pag-igpaw
2. Gawin ang mga kilos sa unang bilang sa paglipat mula sa isang puwesto papunta sa isa pa.

Mga Tanong:

1. Alin sa mga kilos na iyong ginawa ang may mabilis na kilos?
2. Alin sa mga kilos na iyong ginawa ang may mabagal na kilos?

**Gawain sa Pagkatuto Bilang 4:** Lagyan ng tsek (✓) ang hanay na nagsasaad kung naisagawa nang wasto o hindi naisagawa nang wasto ang kilos lokomotor.

	Naisagawa nang wasto	Hindi naisagawa nang wasto
Paglalakad		
Pagtakbo		
Paglukso		
Pagkandirit		
Paglukso-lukso		
Pag-igpaw		

**Gawain sa Pagkatuto Bilang 5:** Pumili ng isa sa mga kilos lokomotor. Iguhit ang mga hakbang kung paano ito naisasagawa. Pagkatapos gumuhit ay sagutan ang mga tanong. Gawin ito sa isang malinis na papel.

Mga Tanong:

1. Ano ang iyong napiling iguhit?
2. Paano isinasagawa ang kilos-lokomotor na iyong napili?
3. Ito ba ay naisasagawa mo nang mabilis o mabagal kapag isinagawa sa wastong paraan?

# A

Punan ang mga patlang ng wastong salita upang makabuo ng makabuluhang kaisipan tungkol sa aralin. Isulat ang sagot sa malinis na papel.

May dalawanag uri ng kilos lokomotor ang \_\_\_\_\_ at \_\_\_\_\_. Isang halimbawa ng mabilis na pagkilos ay \_\_\_\_\_ at ang mabagal na pagkilos ay ang \_\_\_\_\_.

paglakad    pagtakbo    mabagal    mabilis

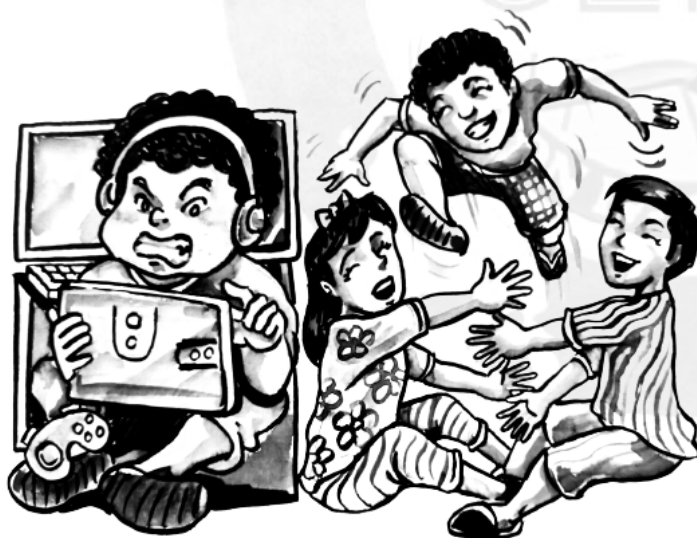
# Larong Pinoy

## Aralin

### I

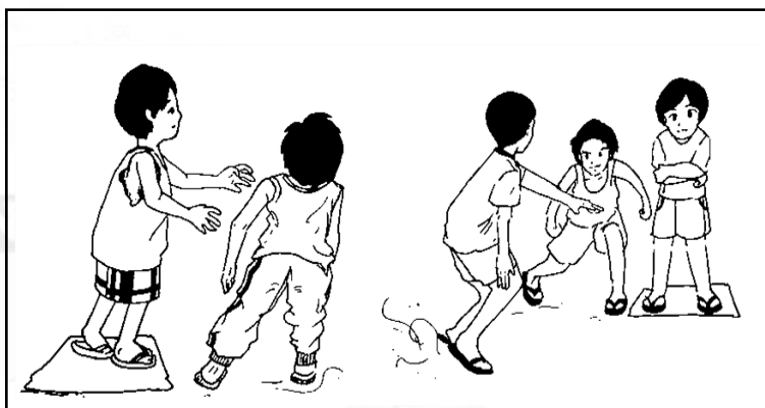
Balikan ang iyong karanasan sa paglalaro kasama ang iyong mga kapatid, pinsan, o mga kaibigan. Ano-anong uri ng laro ang ginawa ninyo?

Kadalasan sa mga kabataan ngayon ay nakabababag ang oras sa paglalaro ng *cellphone*, *tablet*, o mga *computer games*. Sa araling ito ay matututuhan mo ang mga larong sariling atin. Ang mga Larong Pinoy ay minana pa natin sa mga lolo at lola natin. Sa araling ito ay inaasahang mauunawaan mo ang halaga ng pakikisali sa mga kasiya-siyang gawain tulad ng Larong Pinoy.



Ang mga Larong Pinoy ay nabuo dahil sa pagiging likas na malikhain nating mga Pilipino. Nag-isip ang mga Pilipino nang paraan upang maging masaya sa paglalaro. Dito nabuo ang iba't ibang Larong Pinoy.

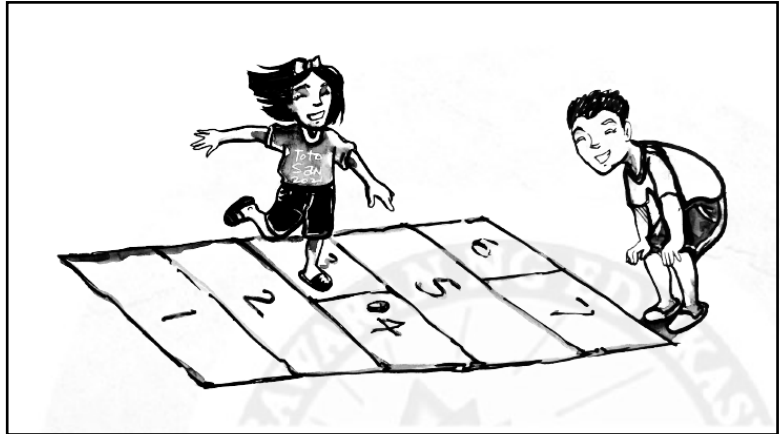
Ang mga larong ito ay nilalaro sa mga lugar na may pangkalahatang espasyo at maraming kasama. Ilan sa mga larong pinoy ay ang sumusunod:



**Agawan-Base.** Ang larong ito ay nilalahukan ng dalawang magkaibang pangkat na may lider o *team captain*. May himpilan o *base* ang bawat pangkat na kailangan nilang pangalagaan. Unang hahabol ang isang pangkat sa mga miyembro ng katunggali. Ang layunin ng laro ay mahabol at matapik ang lahat ng miyembro ng pangkat na hinahabol. Kapag natapik o nataya ang isang miyembro, siya ay malilipat bilang bihag ng kabilang pangkat at kailangan siyang iligtas ng kaniyang mga kakampi. Kapag nataya na lahat sa isang pangkat, pagkakataon naman ng kabilang pangkat. May itinatakhang puntos ng pagkapanalo. Maaaring unang maka-tatlo o maka-limang puntos ang mananalo ayon sa mapagkakasunduan ng magkabilang pangkat.

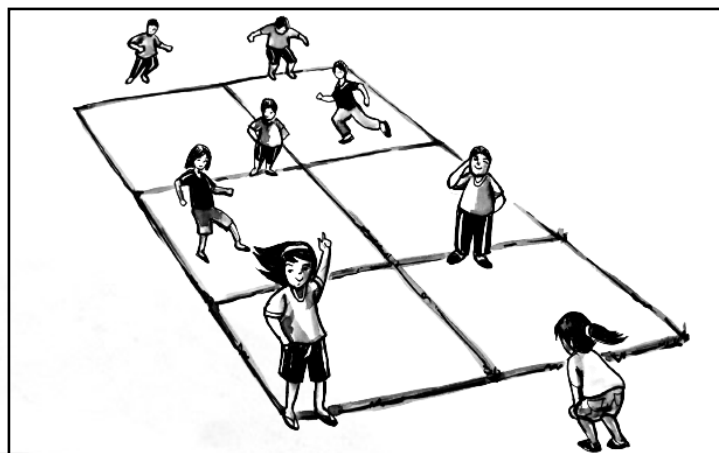
**Piko.** Kilala din ito bilang *hopscotch* sa Ingles. Ito ay isinasagawa kadalasan sa bakanteng espasyo. Guguhit ng marka ng paglalaruan sa sahig gamit ang kahit na anong panulat.

May pamato ang bawat manlalaro, malalaman kung sino ang unang maglalaro sa pamamagitan ng



pagbato ng mga pamato at palapitan sa itinakdang marka.

Ang pinakamalapit na pamato sa marka ang mauunang maglaro, susunod ang pinakamalapit, at ang susunod pa. Ang manlalaro ay kailangan ibato ang kaniyang pamato sa loob ng unang kahon at lalampasan niya ito sa paghakbang hanggang sa makabalik ito upang pulutin ulit ang pato. Tuloy-tuloy lang ang mga kahon na pagbabatuhan ng pamato ayon sa tamang pagkakasunod-sunod ng mga numero nito. Matataya lang ang manlalaro kapag lumagpas ang pamato sa loob ng kahon o bumagsak sa linya mismo, o kung aapak sa guhit o mamali ng hakbang ang manlalaro. Ang unang makatapos ng piko ang siyang mananalò.



**Patintero.** Ito ay isinagawa sa pamamagitan nang pagsulat ng mga tanda ng linya sa sahig. May isang mahabang linyang patayo, at tatlong linyang pahalang na nakahanay. Ang mga linyang ito ang natatanging daanan ng mga mananaya habang naglalaro. May dalawang pangkat, ang isa ay nagsisilbing taya at ang isa naman ang maglalaro.

Ang mga linya ang magsisilbing puwesto ng mga taya. Ang mga manlalaro ay kailangan makatawid sa bawat linya, papunta at pabalik. Ang mga taya naman ang pipigil sa bawat manlalaro na makatawid sa mga linya. Isa lang ang mataya sa pangkat ng manlalaro ay taya na ang buong pangkat. Pagkakataon na ito ng katunggali na sila naman ang makapaglaro.





**Taguan.** Ito ay kilala din bilang *hide and seek* sa America. Isa ito sa mga pinakasikat na laro ng mga kabataang Pilipino. Mayroong isang taya na hahanapin ang lahat ng manlalaro na magtatago sa paligid. Bago maghanap ang mananaya ay bibilang muna ito nang isa hanggang sampu para mabigyan ng pagkakataon na makapagtago ang mga manlalaro. Hahanapin na nang taya ang mga manlalaro, ang maunang mahanap ang siyang kasunod na taya, kapag lahat ng manlalaro ay nahanap na magsisimila na ulit ang laro.

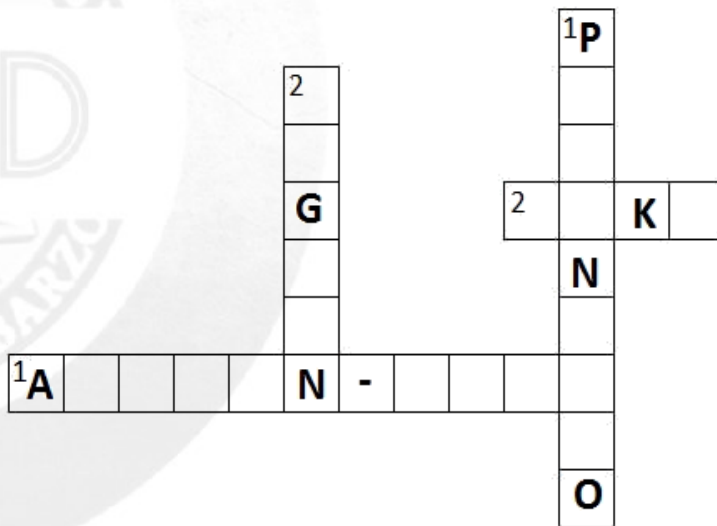
Maraming Larong Pinoy ang maari mo pang matutuhan. Sa paglalaro nito ay mapauunlad at mapabubuti ang iyong pakikisama at pakikipagkapwatao. Sa paglalaro ng Larong Pinoy kasama ng iyong mga kaibigan, mga pinsan, o mga kapatid ay hindi lang napapainam at napapaunlad ang iyong katawan kundi pati ang iyong relasyon sa lipunan o komunidad. Nakatutuwa at masaya ang maglaro, ngunit mas ikakasisiya natin ang maglaro kasama ang ibang tao.

# D

**Gawain sa Pagkatuto Bilang 1:** Tukuyin kung ano ang larong Pinoy na inilalarawan sa bawat pahayag. Isulat ang mga ito sa isang malinis na sagutang papel.

## Pahiga

1. Ito ay laro na may dalawang kupunan at may tig-isang himpilan.
2. Ito ay laro na kung saan ay ginagamitan ng pamato upang makahakbang sa mga nakatakdang kahon.



## Pababa

1. Ito ay laro na may nakatakdang mga linya na dapat matawid ng mga manlalaro.
2. Ito ay laro sa paghahanap ng mga taya sa mga nagtatagong manlalaro.

**Gawain sa Pagkatuto Bilang 2:** Tukuyin kung alin sa mga Larong Pinoy na iyong inaral ang inilalarawan sa bawat pangungusap. Pumili ng sagot sa mga salita sa loob ng kahon sa ibaba. Isulat ang iyong sagot sa isang malinis na sagutang papel.

Patintero	Larong Pinoy	Taguan
Piko	Agawan—Base	

\_\_\_\_\_ 1. Ito ay ang laro na isinasagawa na may isang taya na maghahanap ng mga manlalarong nagtatago.

\_\_\_\_\_ 2. Ito ay ang larong ginagamitan ng mga linya upang puwestuhan ng mga taya. Ang layunin ng mga manlalaro ay makatawid papunta at pabalik sa mga linyang ito.

\_\_\_\_\_ 3. Ito ay ang laro na ginagamitan ng pamato. Gagamitin ito upang makausad sa bawat kahon gamit ang paghakbang sa tama nitong pagkakasunod-sunod.

\_\_\_\_\_ 4. Ito ay ang laro na kung saan ay may dalawang tig-isang base ang magkabilang grupo. Ang isa sa mga grupong ito ay tatayain hanggang lahat ng miyembro ng manlalaro ay mataya.

\_\_\_\_\_ 5. Ito ang tawag sa mga larong ginawa ng mga Pilipino.

## E

**Gawain sa Pagkatuto Bilang 3:** Iguhit ang iyong paboritong Larong Pinoy na iyong natutunan sa aralin. Gumawa ng maikling paglalarawan ng larong ito at kung paano ito isinasagawa. Gawin ito sa isang malinis na sagutang papel.

**Gawain sa Pagkatuto Bilang 4:** Sundin ang mga panuto sa ibaba. Sagutin ang mga katanungan pagkatapos nito. Isulat ang sagot sa isang malinis na sagutang papel.

Mga Panuto:

1. Subukan na maglaro kasama ng pamilya ng taguan sa loob ng iyong bahay.
2. Magsalitan sa pagiging taya at sa paghahanap sa ibang manlalaro na nagtatago.
3. Matapos maglaro ay pag-usapan ang inyong laro.

Mga Tanong:

1. Ano ang iyong naramdaman sa paglalaro ng taguan?
2. Ano ang iyong naramdaman sa pakikipaglaro sa iyong pamilya?
3. Masaya ba ang iyong pamilya sa paglalaro nito?

**Gawain sa Pagkatuto Bilang 5:** Sagutin ang tanong sa ibaba sa isang malinis na sagutang papel.

1. Ano ang iyong natutunan sa paglalaro ng mga Larong Pinoy?

**A**

Punan ang mga patlang ng wastong salita upang makabuo ng makabuluhang kaisipan tungkol sa aralin. Isulat ang sagot sa malinis na papel.

Ang iba't ibang Larong Pinoy ay nagbibigay sa atin ng pagkakataong matutuhan na \_\_\_\_\_ sa ibang tao at magkaroon tayo ng \_\_\_\_\_ na \_\_\_\_\_.

pangangatawan

malusog

makisama



May mga pisikal na gawain o mga larong maaaring gawin mo o laruin nang mag-isa. Dito ay napapa-unlad natin ang sarili nating mga talento at kahusayan sa sarili natin. Sa mga ganitong laro ay wala tayong ibang aasahan kundi ang sarili natin. Maraming laro na ganito ang paraan nang pagsasagawa. Nakikipaglaban tayo sa ibang tao nang mag-isa o bilang isang indibidwal.

May mga gawain naman o laro na isinasagawa nang maramihan. Nakakakuha tayo rito ng tulong sa ibang tao at natututuhan din natin kumilos at maisagawa nang may mga kasama. Natututuhan natin ang kooperasyon at pakikihalubilo sa ibang mga tao.

Kabilang sa mga ganitong uri ng gawain ay ang mga laro na ginagawa nang may kapareha.

Sa araling ito ay matututuhan mo na makibahagi sa mga pisikal na aktibidad na magpapaunlad ng kooperasyon at pakikipagtulungan sa ibang tao.

May mga aktibidad o laro na may kapareha upang manalo o maisagawa ang layunin ng gawain. Kinakailangan na magkasundo at magkaisa ang inyong mga kilos upang manalo. Katulad ng Patintero na kung saan ay mayroon kang mga kasama, hindi lang kapareha upang maisagawa ang mga layunin ng laro. Kung hindi magtutulungan ang mga kalahok sa larong ito ay hindi maisasagawa nang tama na maharangan at mataya ang kabilang kupunan.

Bago mo alamin ang iba't ibang gawain o larong magkapareha ay dapat gawin muna natin ang mga *warm-up* .

Gawin ang mga ito nang may kasama o kapareha. Maaari mong imbitahan ang iyong magulang o kung sinumang nakatatanda.



**Sapuhang Bola.** Kailangan gumamit dito ng bola, o kung wala ay maaaring gumamit ng ibang bagay na kaya mong ihagis at saluhin tulad ng unan, binilog na mga papel at iba pa. Ang gagawin lamang ay ipasa sa iyong kapareha ang bola o kung anumang bagay ang gagamitin para sa gawain. Sasaluhin ito ng iyong kapareha at ipapasa niya din ito pabalik sa iyo. Gawin ito ng paulit-ulit. Bilangin kung ilan ang magagawa ninyo sa loob ng isang minuto.



**Pagbanat ng mga Hita.** Ito ay maaaring gawin nang maykasama para sa mas maayos na balanse. Ilagay ang kanang kamay sa balikat ng kapareha.



Pagkatapos ay hawakan ang iyong kaliwang paa at itupi ang iyong kaliwang paa patalikod papunta sa iyong likod. Mas malapit sa may likod ay mas maganda at mas maayos. Gawin ito sa loob ng walong (8) segundo. Matapos itong gawin sa kaliwang paa ay gawin naman ito sa kabila. Gawin ang parehong gawain sa kanang paa habang ang kaliwang kamay naman ang nakalagay sa balikat ng iyong kapareha.

**Figure 8 Ball Passes.** Sa pagkakataong ito ay kinakailangan ninyong gumamit ng maliit na bola, kung wala ay maaaring gumamit ng ibang bagay tulad ng binilog na mga papel o mga damit na maaaring kumatawan bilang bola. Tumayo sa tabi ng iyong kapareha. Iabot ang bola sa iyong kapareha pagkatapos ay iikot niya ang bola sa likod patungo sa harap ng kanyang katawan. Matapos ito ay iaabot niya sa 'yo ang bola at ikaw naman ang gagawa ng naturang kilos. Gawin muna ito nang mabagal sa loob ng isang minuto. Matapos nito ay gawin na nang mas mabilis sa naunang ginawa sa loob din ng isa pang minuto. Ito ay isinasagawa na animoy gumagawa kayong dalawa ng bilang walo (8) gamit ang bola at ang inyong katawan.

# D

**Gawain sa Pagkatuto Bilang 1:** Gawin ang mga *warm-up* na ehersisyo na nasa aralin. Humingi ng tulong sa mga masnakatatanda na kasama mo sa bahay. Sagutin ang sumusunod na tanong sa isang malinis na sagutang papel.

Mga Tanong:

1. Alin sa mga ehersisyong gawain ang pinakamadali mong naisagawa?
2. Alin sa mga ehersisyong gawain ang pinakamahirap mong naisagawa?
3. Paano ninyo naisagawa nang wasto ang mga gawain?

**Gawain sa Pagkatuto Bilang 2:** Iguhit ang iyong paboritong ehersisyo. Sagutin ang mga katanungan sa ibaba. Isulat ang sagot sa isang malinis na sagutang papel.

1. Anong ehersisyo ang iyong iginuhit?
2. Paano isinasagawa ang ehersisyong ito?
3. Paano ito makatutulong upang mapanatiling malusog at maayos ang iyong pangangatawan?

**Gawain sa Pagkatuto Bilang 3:** Lagyan ng tsek (✓) ang hanay na may masayang mukha kung naisagawa at sa hanay naman nang malungkot na mukha kung hindi ito naisagawa.

**Gawain sa Pagkatuto Bilang 4:** Gumawa ng sariling *routine* o gawain na makagagamit ka ng isang bagay na maaari mong gamitin upang maisagawa ang isang kilos na tulad ng ginawa sa aralin. Siguraduhinna maisasagawa ang *routine* na ito na may kapareha. Iguhit ang iyong naisip na gawain at sagutin ang mga tanong sa ibaba. Isulat ang iyong sagot sa isang malinis na sagutang papel.

Gawain		
Sapuhang Bola		
Pagbanat ng mga Hita		
<i>Figure 8 Ball Passes</i>		

**Mga Tanong:**

1. Ano ang tawag mo sa gawain o *routine* na ito?
2. Ano ang mga hakbang sa pagsasagawa ng *routine* na ito?

**E**

**Gawain sa Pagkatuto Bilang 5:** Sagutin ang tanong sa ibaba at isulat ang iyong sagot sa isang malinis na sagutang papel.

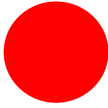
1. Ano ang pinagkaiba ng mga kilos na naisasagawa nang mag-isa sa mga kilos na isinasagawa nang may kasama?

**A**

Punan ang mga patlang ng wastong salita upang makabuo ng makabuluhang kaisipan. Isulat ang sagot sa malinis na papel.

Hindi lahat ng \_\_\_\_\_ ay kaya mong gawin sa sarili lang. Kadalasan ay kailangan ang \_\_\_\_\_ at \_\_\_\_\_ sa ibang tao.

aktibidad   kooperasyon   pakikipagtulungan



# Susi sa Pagwawasto

Week 1—2	Week 3—4	Week 5—6	Week 7—8
Learning Task 1 1. A 2. B 3. A 4. B 5. B	Learning Task 1 1. Paglukso 2. Paglalakad 3. Pagkandirit 4. Pag-igpaw 5. Pagtakbo	Learning Task 1 1. Sipá 2. Lagit-Lupa 3. Luksong Tinik 4. Luksong Baká 5. Palo Sebo	Learning Task 1 Sukatan ng Ka- kayahan
Learning Task 2 1. Bata B 2. Bata A	Learning Task 2 1. A 2. A 3. B 4. A 5. B	Learning Task 2 1. Taguan 2. Patintero 3. Piko 4. Agawan Base 5. Larong Pinyo	Learning Task 2 Sukatan ng Ka- kayahan
Learning Task 3 Sukatan ng Ka- kayahan	Learning Task 3 Sukatan ng Ka- kayahan	Learning Task 3 Sukatan ng Ka- kayahan	Learning Task 3 Sukatan ng Ka- kayahan
Learning Task 4 Sukatan ng Ka- kayahan	Learning Task 4 Sukatan ng Ka- kayahan	Learning Task 4 Sukatan ng Ka- kayahan	Learning Task 4 Sukatan ng Ka- kayahan
Learning Task 5 Sukatan ng Ka- kayahan	Learning Task 5 Sukatan ng Ka- kayahan	Learning Task 5 Sukatan ng Ka- kayahan	Learning Task 5 Sukatan ng Ka- kayahan

## Personal na Pagtatása sa Lebel ng Performans para sa Mag-aaral

Pumili ng isa sa mga simbolo sa ibaba na kakatawan sa iyong naging karanasan sa pagsasagawa ng mga gawain. Ilagay ito sa Hanay ng LP o Lebel ng Performans. Basahin ang deskripsiyon bilang gabay sa iyong pagpili.



- ☆ -Nagawa ko nang mahusay. Hindi ako nahirapan sa pagsasagawa nito. Higit na nakatulong ang gawain upang matutuhan ko ang aralin.
- ✓ -Nagawa ko nang maayos. Nahirapan ako nang bahagya sa pagsasagawa nito. Nakatulong ang gawain upang matutuhan ko ang aralin.
- ? -Hindi ko nagawa o nahirapan ako nang labis sa pagsasagawa nito. Hindi ko naunawaan ang hinihingi sa gawain. Kailangan ko pa ng paglilinaw o dagdag kaalaman upang magawa ko ito nang maayos o mahusay.

### Gawain sa Pagkatuto

Week 1	LP	Week 2	LP	Week 3	LP	Week 4	LP
Gawain sa Pagkatuto Blg. 1		Gawain sa Pagkatuto Blg. 1		Gawain sa Pagkatuto Blg. 1		Gawain sa Pagkatuto Blg. 1	
Gawain sa Pagkatuto Blg. 2		Gawain sa Pagkatuto Blg. 2		Gawain sa Pagkatuto Blg. 2		Gawain sa Pagkatuto Blg. 2	
Gawain sa Pagkatuto Blg. 3		Gawain sa Pagkatuto Blg. 3		Gawain sa Pagkatuto Blg. 3		Gawain sa Pagkatuto Blg. 3	
Gawain sa Pagkatuto Blg. 4		Gawain sa Pagkatuto Blg. 4		Gawain sa Pagkatuto Blg. 4		Gawain sa Pagkatuto Blg. 4	
Gawain sa Pagkatuto Blg. 5		Gawain sa Pagkatuto Blg. 5		Gawain sa Pagkatuto Blg. 5		Gawain sa Pagkatuto Blg. 5	
Gawain sa Pagkatuto Blg. 6		Gawain sa Pagkatuto Blg. 6		Gawain sa Pagkatuto Blg. 6		Gawain sa Pagkatuto Blg. 6	
Gawain sa Pagkatuto Blg. 7		Gawain sa Pagkatuto Blg. 7		Gawain sa Pagkatuto Blg. 7		Gawain sa Pagkatuto Blg. 7	
Gawain sa Pagkatuto Blg. 8		Gawain sa Pagkatuto Blg. 8		Gawain sa Pagkatuto Blg. 8		Gawain sa Pagkatuto Blg. 8	
Week 5	LP	Week 6	LP	Week 7	LP	Week 8	LP
Gawain sa Pagkatuto Blg. 1		Gawain sa Pagkatuto Blg. 1		Gawain sa Pagkatuto Blg. 1		Gawain sa Pagkatuto Blg. 1	
Gawain sa Pagkatuto Blg. 2		Gawain sa Pagkatuto Blg. 2		Gawain sa Pagkatuto Blg. 2		Gawain sa Pagkatuto Blg. 2	
Gawain sa Pagkatuto Blg. 3		Gawain sa Pagkatuto Blg. 3		Gawain sa Pagkatuto Blg. 3		Gawain sa Pagkatuto Blg. 3	
Gawain sa Pagkatuto Blg. 4		Gawain sa Pagkatuto Blg. 4		Gawain sa Pagkatuto Blg. 4		Gawain sa Pagkatuto Blg. 4	
Gawain sa Pagkatuto Blg. 5		Gawain sa Pagkatuto Blg. 5		Gawain sa Pagkatuto Blg. 5		Gawain sa Pagkatuto Blg. 5	
Gawain sa Pagkatuto Blg. 6		Gawain sa Pagkatuto Blg. 6		Gawain sa Pagkatuto Blg. 6		Gawain sa Pagkatuto Blg. 6	
Gawain sa Pagkatuto Blg. 7		Gawain sa Pagkatuto Blg. 7		Gawain sa Pagkatuto Blg. 7		Gawain sa Pagkatuto Blg. 7	
Gawain sa Pagkatuto Blg. 8		Gawain sa Pagkatuto Blg. 8		Gawain sa Pagkatuto Blg. 8		Gawain sa Pagkatuto Blg. 8	

Paalala: Magkaparehong sagot ang ilalagay sa LP o Lebel ng Performans sa mga gawaing nakatakda ng higit sa isang linggo o week. Halimbawa: Ang aralin ay para sa Weeks 1-2, lalagyan ang hanay ng Week 1 at Week 2 ng magkaparehong ☆, ✓, ?.

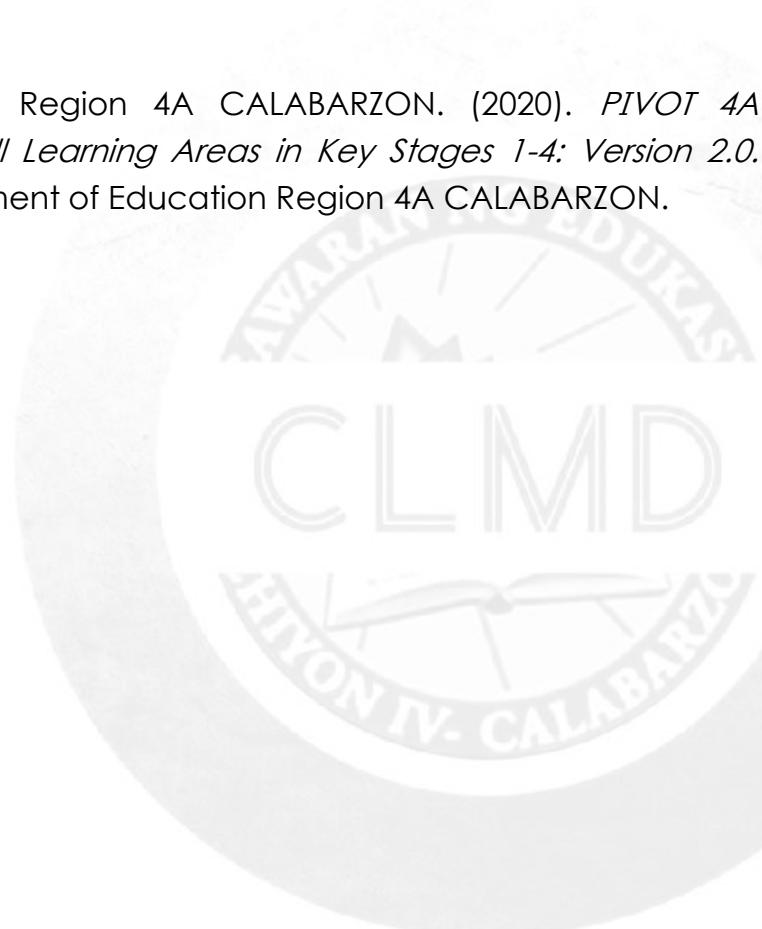


## Sanggunian

---

Department of Education. (2020). *K to 12 Most Essential Learning Competencies with Corresponding CG Codes*. Pasig City: Department of Education Curriculum and Instruction Strand.

Department of Education Region 4A CALABARZON. (2020). *PIVOT 4A Budget of Work in all Learning Areas in Key Stages 1-4: Version 2.0*. Cainta, Rizal: Department of Education Region 4A CALABARZON.



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

Department of Education Region 4A CALABARZON

Office Address: Gate 2, Karangalan Village, Cainta, Rizal

Landline: 02-8682-5773, locals 420/421

<https://tinyurl.com/Concerns-on-PIVOT4A-SLMs>

