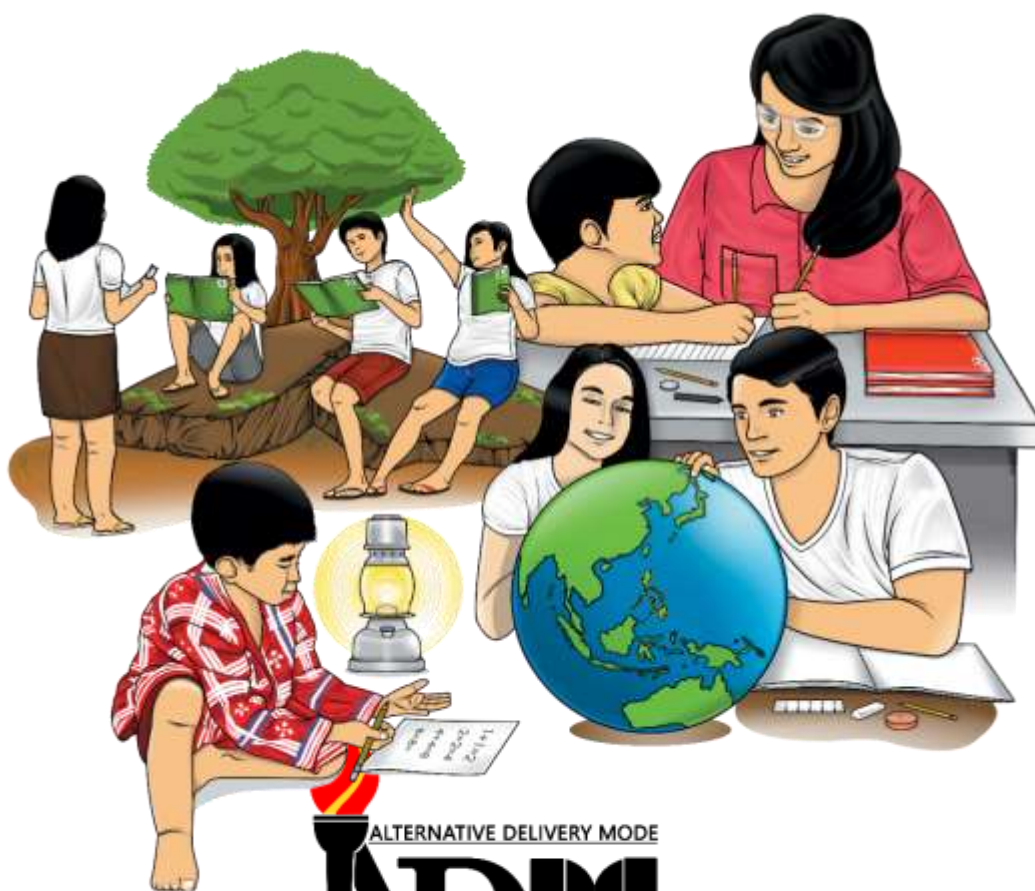


4

# Physical Education

**Ikaapat na Markahan –  
Modyul 1: Pagpapanatili at  
Pagpapaunlad ng Physical  
Fitness**



ALTERNATIVE DELIVERY MODE  
**ADM**

PAG-AARI NG PAMAHALAAN  
HINDI IPINAGBIBILI

**Physical Education – Ikaapat na Baitang  
Alternative Delivery Mode**

**Ikaapat na Markahan – Modyul 1: Pagpapanatili at Pagpapaunlad ng Physical Fitness  
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:** Schriel E. Ladesma

**Editor:** Cynthia Montanez

**Tagasuri:** Rafael E. Balde

**Tagaguhit:** Emma N. Malapo

**Tagalapat:** Schriel E. Ladesma, Roel S. Palmaira

**Tagapamahala:** Regional Director: Gilbert T. Sadsad

CLMD Chief: Francisco B. Bulalacao, Jr.

Regional EPS In Charge of LRMS: Grace U. Rabales

Regional ADM Coordinator: Ma. Leilani R. Lorico

CID Chief: Jerson V. Toralde

Division EPS In Charge of LRMS: Belen B. Pili

Division ADM Coordinator: Cynthia T. Montanez

**Inilimbag sa Pilipinas ng \_\_\_\_\_**

**Department of Education – Region V**

Office Address: Regional Center Cite, Rawis, Legazpi City 4500

Telefax: (033) 336-2816, (033) 509-7653

E-mail Address: region5@deped.gov.ph

# **Physical Education**

**Ikaapat na Markahan – Modyul 1:  
Pagpapanatili at Pagpapaunlad  
ng Physical Fitness**

## **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



Isang mapagpala at magandang araw saiyo!  
Kumusta ka?  
Mabuti naman at maayos ang iyong kalagayan!  
Sabik ka na ba sa bago nating aralin?

Sa aralin 1 ng modyul na ito, muli nating tatalakayin ang mga sangkap ng skills related fitness upang lubos na maunawaan ang kahalagahan ng mga ito sa pagpapanatili at pagpapaunlad ng iyong physical fitness.

Samantalang ang aralin 2 ay magpapalawak ng iyong kaalaman tungkol sa mga gawaing makapagpapaunlad ng iyong kalusugan.

Ang *physical fitness component* na bibigyang- pansin sa araling ito ay ang mga sangkap ng skills related fitness at ang paglinang ng kasanayan sa balanse.

Layunin ng modyul na ito ang mga sumusunod;

1. Nasusuri ang kakayahan sa palagiang pakikilahok sa mga gawaing pisikal ayon sa Philippines physical activity pyramid.
2. Nalilinang ang kakayahan sa pagbabalanse.

# Aralin 1

## Pagpapanatili at Pagpapaunlad ng Physical Fitness



### Subukin

Patuloy ang paglinang ng inyong kakayahang mapaunlad ang sarili sa pamamagitan ng paglahok sa mga gawaing pisikal upang mapanatili ang kasiglahan at kalakasan ng inyong katawan.

Ngayon, pag-aralan mo ang mga larawang nasa ibaba at isulat sa loob ng kahon kung anong sangkap ng skills-related fitness.



1.



2.



3.



4.



5.



## Balikan

Sa mga nakaraang aralin, ang mga sangkap ng skill-related fitness ay tinalakay upang bigyang halaga ang mga ito para sa pagpapaunlad ng inyong mga gawaing pisikal (physical activity).

Sa talaan ng mga gawaing pisikal sa ibaba, muling isipin ang mga gawain na inyong ginagawa at lagyan ng tsek ang bawat kolum kung ang mga gawaing ito ay nagtataglay ng kasanayan sa mga sangkap ng skill-related fitness. Kopyahin sa inyong kuwaderno at sagutin sa pamamagitan ng paglalagay ng tsek kung isinasagawa ninyo nang madalas, palagian, madalang, o paminsan-minsan.

**Gawain 1:** Imbentaryo ng Aking Gawaing Pisikal Gawain: Basahin ang talaan at lagyan ng tsek ang kolum kung ang mga gawaing pisikal (physical activity) na nabanggit ay lumilintang sa mga sangkap ng skill-related fitness. Kopyahin ang talaan at sagutan sa inyong kuwaderno.

Mga Gawaing Pisikal	Skill-Related Components					
	Agility (Liksi)	Balance (Balanse)	Coordination (Koordinasyon)	Power	Speed (Bilis)	Reaction Time
Gawain sa P.E sa loob ng klase at sa loob ng paaralan						
Pag-eehersisyo						
Paglalaro						
Pagsasayaw						
Paglilinis ng silid-aralan						
Gawain sa labas ng paaralan gaya sa palaruan at iba pang lugar						
Paglalaro sa plaza(habulan, pag-seesaw, pagdausdos sa padulasan ,paglambitin sa paras						

<b>Mga Gawain sa Bahay</b>						
Pagtulong sa mga gawaing-bahay tulad ng paglalaba, paglilinis ng bahay, pag-aalaga ng hayop, paghugas ng plato, pagluluto at iba.						
Paghahalaman						
Iba pa na hindi nabanggit						

Sagutin ang mga sumusunod:

1. Ano ang masasabi mo sa imbentaryo ng iyong gawaing pisikal?
2. Nalilinigang ba ng mga gawaing ito ang mga sangkap ng skills related fitness?
3. Bakit mahalagang pag-ibayuhin ang mga gawaing nakapagpapaunlad sa mga sangkap ng skill-related fitness?

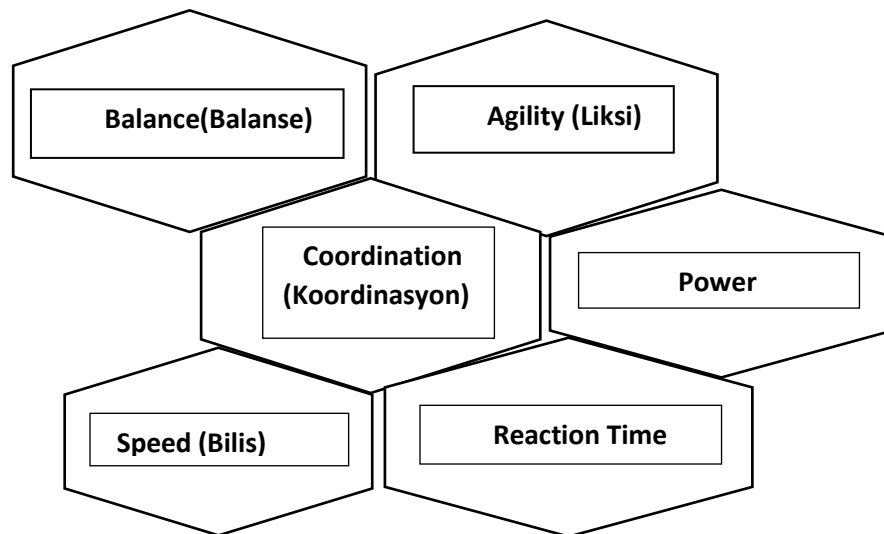


## Tuklasin

Muling bigyan ng pansin ang anim na sangkap ng skill-related fitness. Kagaya ng mga sangkap ng health-related fitness, mahalaga ring dapat pagtuunan ng pansin na linangin ang skill-related fitness. Ang mga sangkap na ito ang kalimitang ginagamit sa mga gawaing pang-isports. Ang iba't ibang laro at isports ay nagtataglay ng iba't ibang bahagi ng skill-related fitness. Karamihan sa mga isports na ito ay nangangailangan ng mas higit sa isang sangkap.



Ang anim na sangkap ng skill-related fitness ay ang sumusunod:



- **Agility** (liksi) – ang kakayahang magpalit o mag-iba ng posisyon ng katawan nang mabilisan at naaayon sa pagkilos. Ang isang taong maliksi ay kalimitang mahusay sa mga isports na wrestling, diving, soccer, tennis, badminton, at iba pa.
- **Balance** (balanse) – ang kakayahan ng katawan na panatilihing nasa wastong tikas at kapanatagan habang nakatayo sa isa o dalawang paa (static balance), kumikilos sa sariling espasyo at patag na lugar (dynamic balance) o sa pag-ikot sa ere (in flight). Ang isang tao na nagtataglay ng kasanayan sa pagbalanse ay kalimitang mahusay sa mga gawain tulad ng gymnastics at ice skating.
- **Coordination** (koordinasyon) – ang kakayahang magamit ang mga pandama kasabay ng isang parte o higit pang parte ng katawan. Ito ang kakayahan ng iba’t ibang parte ng katawan na kumilos nang sabay-sabay na parang iisa na walang kalituhan. Ang mga manlalaro ng basketbol, baseball, softball, tennis, at golf ay nagtataglay ng ganitong kakayahan.
- **Power** – ang kakayahang gamitin nang mabilis ang lakas. Ito ay kombinasyon ng bilis at lakas. Sinasabing ang puwersa ay “combined part of fitness” sa dahilang ang bilis ay skill-related at ang lakas naman ay health-related. Ang mga manlalaro ng swimming, athletics, at football ay ilan lamang sa mga gumagamit ng power.
- **Speed** (bilis) – ang kakayahan ng katawan na gumalaw o makasaklaw ng distansiya sa maikling takdang panahon. Ang lakas ay kalimitang ginagamit sa mga larong takbuhan, gayundin sa mabilisang pagpasa o pagbato at pagsalo ng bola.

- **Reaction Time** – ang sapat na oras na ginagamit sa paggalaw kapag naisip ang pangangailangan sa pagtugon sa galaw. Ito ang kakayahan ng mga bahagi ng katawan sa mabilisang pagkilos sa pagsalo, pag-abot at pagtanggap ng paparating na bagay o sa mabilisang pag-iwas sa hindi inaasahang bagay o pangyayari. Ang pagtugon ng katawan sa hudyat ng pito (whistle), gamit panimula sa pagtakbo (starting gun), o mga kagamitang tulad ng flag sa pagtakbo ay isang halimbawa ng pagpapakita ng reaction time.



## Suriin

Basahin ang sumusunod na pangungusap na nasa kahon at sagutin ang tanong.

Si Romeo ay isang mananayaw. Siya ay nag-eensayo araw-araw para mapabuti niya ang kasanayan sa pagsasayaw. Bilang mananayaw, kinakailangang hindi siya mapapagod at laging nasa kondisyon ang katawan. Isa sa mga kasanayang kaniyang nililintang ay ang kasanayan sa pagbalanse. Bilang mananayaw, kailangan niyang mapabuti ang kasanayang ito para sa mahusay na pagsasagawa ng mga iba't ibang galaw at sayaw.

1. Tanong: Bakit kailangan ang balanse sa pagsasayaw?

Si Joseph ay isang manlalaro. Siya ay kabilang sa football team ng paaralan. Bilang manlalaro, kinakailangan niyang mag-ensayo para lumakas ang katawan at malinang ang kaniyang kasanayan sa paglalaro ng football. Ang mga pangunahing kasanayan sa paglalaro ng football ay ang pagdribol gamit ang paa, pagsipa, at pagpasa ng bola. Kinakailangan ang sapat na koordinasyon ng mga bahagi ng katawan upang mahusay na maisagawa ang mga kasanayan gaya ng mga nabanggit.

2. Tanong: Bakit mahalaga ang koordinasyon sa paglalaro ng iba't ibang isports?

Si Christian Paul ay laging sumasali sa mga fun run at marathon. Ginagamit ni Christian Paul ang kaniyang kasanayan sa pagtakbo para maisagawa nang maayos ang kaniyang partisipasyon sa mga fun run at marathon. Malakas din ang kaniyang reaction time dahil sa tuwing magsisimula ang takbuhan, mabilis siyang nakatutugon sa hudyat ng starting gun.

3. Tanong: Bakit dapat ding linangin ang reaction time para sa pagpapaunlad ng physical fitness?



## Pagyamanin

Gumuhit ka ng mga gawaing nakakalinang ng mga sumusunod ng skill-related fitness:

- a. Agility (Liksi)
- b. Speed (Bilis)
- c. Power



## Isaisip

Naisagawa mo ang gawain ng buong husay? Subukin nga ulit natin kung may naunawaan ka sa araling iyong napag-aralan.

A. Ano-ano ang anim na sangkap ng skill-related fitness na dapat linangin upang magawa ang mga kasanayan sa paglalaro, pagsasayaw, o mga gawaing pang- araw- araw ng buong husay.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_

B. Bakit kailangan lagi mong isaisip na sa lahat ng pang-araw-araw na gawain ay ginagamit natin ang mga sangkap ng skill-related fitness?

\_\_\_\_\_



## Isagawa

Alam kong handa ka na sa susumusunod nating gawain? Isulat ang mga gawain na makapagpapaunlad sa mga kasanayang nabanggit sa ating tinalakay na aralin.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_



## Tayahin

Suriing mong mabuti kung anong sangkap ng skill-related fitness ang nalilinigang ng mga sumusunod na gawain.

1. Pagsasayaw ng ballet - \_\_\_\_\_
2. Paglalaro ng basketball- \_\_\_\_\_
3. Naglalaro ng badminton- \_\_\_\_\_
4. Swimming- \_\_\_\_\_
5. Pagpasa o pagbato ng bola- \_\_\_\_\_
6. Pagtugon ng katawan sa hudyat ng pito(whistle)- \_\_\_\_\_



## Karagdagang Gawain

Gumawa ng isang islogan na naaayon kung paano ito mapapaunlad:

- a. Agility (Liksi)

- b. Speed (Bilis)

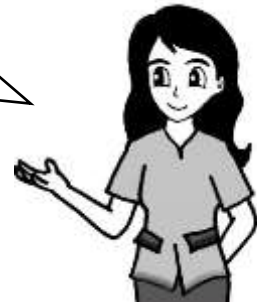
c. Power

**Aralin**

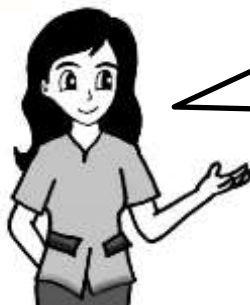
## Paglinang ng Balansa

O ano? Handa ka na ba sa susunod na aralin?

Halika! Simulan na natin.

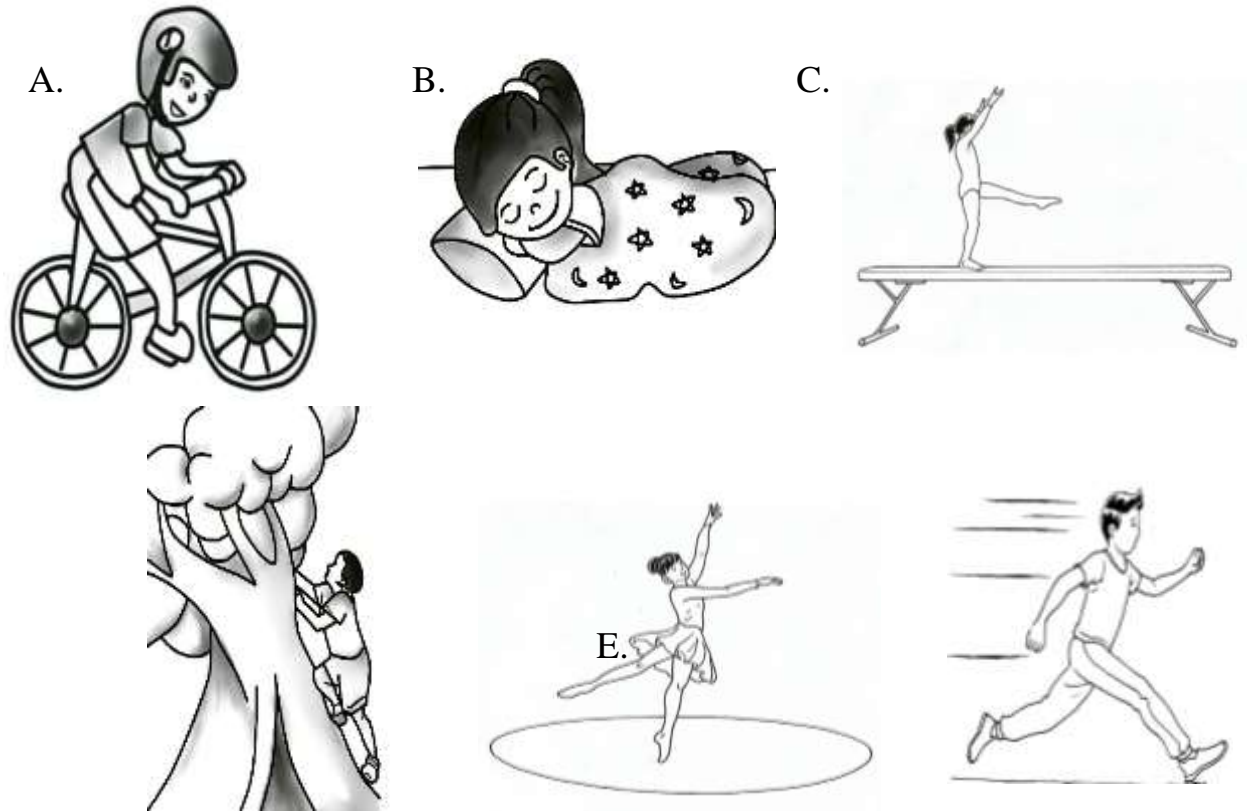


**Subukin**

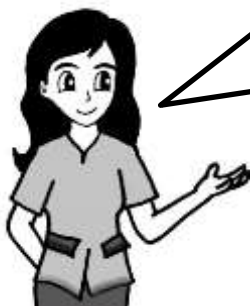


Tingnan muna natin kung hanggang saan na ang kaalaman mo sa pagbabalanse.

**Panuto: Tingnan mo ang mga larawan sa ibaba. Alin sa mga ito ang nangangailangan ng balanse? Kopyahin ang letra ng napiling sagot sa iyong sagutang papel.**



- Sa mga napili mong larawan, bakit kinakailangan ang balanse sa paggawa ng isang bagay? Bakit mahalagang dapat marunong magbalanse ang isang tao?



Kumusta?

Napili mo ba ang tamang sagot?  
Tingnan sa pahina 10.

Magaling!

Maaari ka nang magpatuloy.



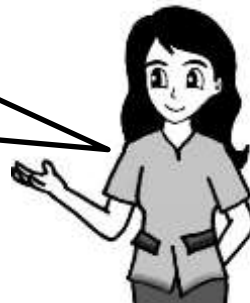
## Balikan

**Panuto: Lagyan mo ng tsek (/) kung alin sa mga sumusunod na sangkap ng skill-related fitness ang dapat linangin upang magawa ang mga kasanayan sa paglalaro, pagsasayaw, o mga gawaing pang-araw-araw nang buong husay. Kopyahin ang iyong sagot sa sagutang papel.**

Skill-related fitness	
Paglalakad	
Agility (liksi)	
Balance (balanse)	
Pamamasyal	
Coordination (koordinasyon)	
Paglalaro	
Power	
speed (bilis)	
reaction time	
Pagsasayaw	

Magaling!

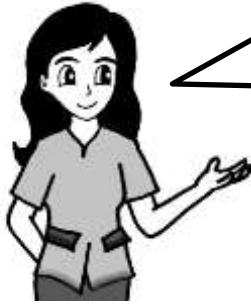
Nasagutan mo ba ito ng tama?  
Tingnan sa pahina 20.







## Tuklasin



Ngayon, handa ka na bang palawakin pa ang iyong kaalaman?

Tara na! Ipagpatuloy mo pa.

**Panuto: Mag- isip ka ng mga laro, sayaw, at pang-araw-araw mong gawain na nagpapamalas ng iyong kakayahan sa pagbabalanse. Sa talaan sa ibaba, isulat ang mga gawaing ito at ipaliwanag kung paano ninyo nagagamit ang kakayahan sa pagbalanse. Kopyahin at isulat sa iyong talaang papel ang iyong kasagutan.**

Laro at Isports	Sayaw	Pang araw-araw na gawain

### Sagutin ang ga sumusunod:

1. Anong laro o isports ang ginagamitan ng pagbalanse?
2. Sa anong sayaw naipakikita ang kasanayan sa pagbalanse?
3. Bakit mahalaga sa pang-araw-araw na gawain ang kasanayan sa pagbalanse?



## Suriin

Ang **balanse** ay ang kakayahan ng katawan na panatilihing nasa wastong tikas at kapanatagan habang nakatayo sa isa o dalawang paa (*static balance*), kumikilos sa sariling espasyo at patag na lugar (*dynamic balance*) o sa pag-ikot sa ere (*in flight*).

Ang mga mananayaw ng *ballet o ballerina* ay kabilang sa mga nagtataglay ng husay sa pagbalanse. Kagaya ng *gymnast* na tumutulay sa *balance beam*, ang kasanayan sa balanse ay isang mahalagang sangkap para mapaunlad ang kakayahan ng katawan at makagawa ng mga bagay nang may kahusayan.



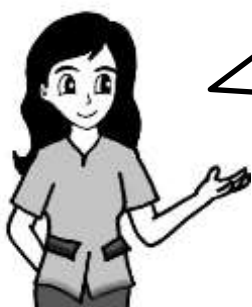
Ang pag-*tiptoe* sa ballet



Pagtulay sa *balance beam*



## Pagyamanin



Ngayong alam mo na ang kahalagahan ng pagbabalanse sa paggawa ng isang bagay, subukan mong gawin ang sumusunod na gawain.

**Panuto:** Sa tulong ng iyong magulang, nakatatandang kapatid at kasama sa bahay, isagawa nang buong husay at may ibayong pag-iingat ang mga gawain.

## Paglinang ng Balanse “*Backward Hop*”



Pamamaraan:

1. Gumawa ng limang hop nang patalikod gamit ang kanang paa, habang bahagyang nakataas ang nakabaluktot na kaliwang paa. Panatilihing nakapikit ang mga mata.
2. Sa huling hop, manatiling nakatayo sa kanang paa sa loob ng tatlong segundo.
3. Ulitin sa kaliwang paa.
4. Ulitin lahat nang tatlong ulit na nagsasalitan ang kanan at kaliwang paa

Naisagawa mo ba ng maayos ang “*Backward Hop*”?

Ang galing!

Binabati kita!





## Isaisip

### Isaisip ng mabuti...

Ang paglinang sa gawaing pisikal ay isang mahalagang bahagi para mapaunlad ang antas ng *fitness* ng isang tao.

Ang balanse ay mahalagang sangkap ng kaangkupang pisikal (*physical fitness*) upang lubos na makagawa ng gawain nang mahusay.

Ang *backward hop* ay isa lamang sa mga gawaing nakalilalang ng balanse.



## Isagawa

**Panuto:** Sagutin ang sumusunod na tanong. Isulat ang iyong sagot sa sagutang papel.

1. Bakit mahalaga ang balanse?
2. Paano malilalang ang balanse?
3. Ano-anong mga gawain ang nagpapakita ng kasanayan sa balanse?
4. Naisagawa mo ba nang buong husay ang “*Backward Hop*?”
5. Alin sa sumusunod ang iyong naramdaman sa pagsasagawa ng “*Backward Hop*”:





## Tayahin

**Panuto:** Iguhit ang 😊 kung ang mga susmusunod na gawain ay

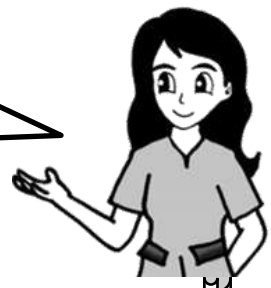
**Nakatutulong upang malinang ang iyong kakayahan sa pagbabalanse**

at ☹️ kung hindi. Iguhit ang sagot sa iyong sagutang papel.

1. Pagtulay sa *balance beam*. \_\_\_\_\_
2. Pag-jogging \_\_\_\_\_
3. Paghiga. \_\_\_\_\_
4. Pagsasayaw \_\_\_\_\_
5. Pag-akyat sa puno. \_\_\_\_\_
6. Pagsakay sa bisekleta. \_\_\_\_\_
7. Paglakad papuntang paaralan. \_\_\_\_\_
8. Pag *tip-toe* sa *balle*. \_\_\_\_\_
9. Paglalaro ng habulan \_\_\_\_\_
10. Pag-upo. \_\_\_\_\_

Mahusay!

Matapos mong sagutin ang mga pagsubok, tingnan kung tama ang iyong mga sagot sa pahina



### Tandaan

Laging isaisip na sa lahat ng ating pang-araw-araw na gawain ay ginagamit natin ang kasanayan sa balanse.



## Karagdagang Gawain

**Panuto:** Sa tulong ng isang “PANGAKO” na nasa ibaba, gumawa ng personal na pangako para sa paglinang ng balanse. Ipasa ang pangako sa susunod na pagkikita.

### PANGAKO NG PAGBABAGO

### PARA SA PAGLINANG NG BALANSE

Pangalan: \_\_\_\_\_

Ako si, \_\_\_\_\_ na nangangakong

(Pangalan)

pagbubutihin ang kasanayan sa balanse. Bilang pagtupad sa aking pangako, ako ay gagawa at makikilahok sa mga gawaing makapagpapaunlad ng aking balanse.

**(Panuto: Isulat ang mga gawain na makapagpapaunlad sa kasanayang nabanggit.)**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Lagda ng Mag-aaral











\_\_\_\_\_

Petsa ng Paglagda



## Susi sa Pagwawasto

Aralin 1	
<b>SABUKIN</b>	1. Coordination (Koordinasyon) 2. Agility (Liksi) 3. Balance (Balanse) 4. Speed (Bilis)
<b>BALIKAN</b>	1-3 (depende sa sagot ng bata)
<b>SURIIN</b>	1-3 (depende sa sagot ng bata)
<b>PAYAMAN</b>	A-C- (depende sa bata ang sagot)
<b>ISAISIP</b>	1. Agility (Liksi) 2. Balance (Balanse) 3. Coordination (Koordinasyon) 4. Power 5. Speed (Bilis) 6. Reaction Time
<b>ISAGAWA</b>	1-6- (depende sa sagot ng bata)
<b>TAYAHIN</b>	1. Balance (Balanse) 2. Agility (Liksi) 3. Coordination (Koordinasyon) 4. Power 5. Speed (Bilis) 6. Reaction Time
<b>KARAGDAGANG GAWAIN</b>	a-c- (depende sa sagot ng mag-aaral)

<b>ISAGAWA</b>		Depende sa sagot ng bata.	
<b>TUKLASIN</b>		Depende sa sagot ng bata.	
<b>SABUKIN</b>		A, C, D, E, F	
<b>BALIKAN</b>		<b>SKILL-RELATED FITNESS</b>	
1.			
2.			
3.			
4.		/	/
5.			
6.			
7.			
8.		/	/
9.			
10.			
<b>TAYAHIN</b>			
		Paglalakad	
		Agility (hiksi)	/
		Balance (balance)	/
		Panamasyal	
		Coordination (koordinasyon)	/
		Paglalaro	
		power	/
		speed (bilis)	/
		reaction time	/
		Pag-sasayaw	



## **Sanggunian**

LM – Edukasyong Pangkatawan at Kalusugan -2015

K-12 Curriculum Guide- 2016

K-12 Gabay ng Guro- 2016

**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)