

.....Physical Education

Kagamitan ng Mag-aaral

Sinugbuanong Binisaya

.....Mibjhn%

Ang kagamitan sa pagtuturong ito ay magkatuwang na inihanda at sinuri ng mga edukador mula sa mga publiko at pribadong paaralan, kolehiyo, at / o unibersidad. Hinihikayat namin ang mga guro at ibang nasa larangan ng edukasyon na mag-email ng kanilang puna at mungkahi sa Kagawaran ng Edukasyon sa action@deped.gov.ph.

Mahalaga sa amin ang inyong mga puna at mungkahi.

**Music, Art, Physical Education and Health – Unang Baitang
Kagamitan ng Mag-aaral sa Sinugbuanong Binisaya
Unang Edisyon, 2013
ISBN:**

Paunawa hinggil sa karapatang-sipi. Isinasaad ng Seksiyon 176 ng Batas Pambansa Bilang 8293: Hindi maaaring magkaroon ng karapatang-sipi sa ano mang akda ng Pamahalaan ng Pilipinas. Gayon pa man, kailangan muna ang pahintulot ng pamahalaan o tanggapan kung saan ginawa ang isang akda upang magamit sa pagkakakitaan ang nasabing akda. Kabilang sa mga maaaring gawin ng nasabing ahensiya o tanggapan ay ang patawan ng bayad na *royalty* bilang kondisyon.

Ang mga akda / materyales (mga kuwento, seleksiyon, tula, awit, larawan, ngalan ng produkto o *brand names*, tatak o *trademarks*, atbp.) na ginamit sa aklat na ito ay sa nagtataglay ng karapatang-ari ng mga iyon. Pinagsikapang mahanap at mahingi ang pahintulot ng mga may karapatang-ari upang magamit ang mga akdang ito. Hindi inaangkin ni kinakatawan ng mga tagapaglathala (*publisher*) at may-akda ang karapatang-arang iyon.

Inilathala ng Kagawaran ng Edukasyon
Kalihim: Br. Armin A. Luistro FSC
Pangalawang Kalihim: Yolanda S. Quijano, Ph.D.
Kawaksing Kalihim: Elena R. Ruiz, Ph.D.

Mga Bumuo ng Kagamitan ng Mag-aaral

Mga Konsultant: Music - Mauricia D. Borromeo; **Art** - Alice A. Pañares
P.E. – Larry A. Gabao, Ph.D.; **Health** – Evelina M. Vicencio Ph.D.

Mga Manunulat: Music - Cielito Margo Mirandilla; **Art** - Anna Victoria C. San Diego; **P.E.** – Salve A. Favila, Ph.D.; **Health** Lualhati F. Callo, Teodora D. Conde, Ph.D., Mark Kenneth S. Camiling, Josefina Era-De Guzman, Rhodora Ll. Formento, Flormay O. Manalo, at Jennifer E. Quinto

Mga Tagasuri: Music - Mauricia D. Borromeo at Ma. Blessed A. Cahapay;
Art - Alice A. Pañares; **P.E.** – Jenny J. Bendal; **Health** - Josefina A. Tuazon, Dr.PH, Milagros J. Arias, Ph.D., Cynthia L. Diaz, Bernadette Y. Santos, Ma. Lourdes G. Tayao, Ph.D., at Nerisa Beltran

Mga Tagasalin: Nena V. Miñoza, Virginia S. Cayon, Gea C. Alonso, Ninie C. del Rosario, Jennifer O. Artiaga, Aida J. Zafra, Caren S. Selgas, at Ritchie C. Barrera

Mga Tagasuri ng Wika: Atty. Manuel Lino G. Faelnar, Romeo S. Macan, Ph.D, at Jes Tirol

Mga Gumuhit ng Larawan: Music - Deo R. Moreno; **Art** - Zeena P. Garcia;
P.E. - Joey Loresto, Amphy B. Ampong, Jayson R. Gaduena;
Health - Erich D. Garcia, Jayson Villena, Mercedita S. Garcia

Mga Nag-layout: Editha F. Esperida, John Rey T. Roco, Allan R. Thomas, Maria Leonor M. Barraquias, at Anameyh R. Magtuba

Encoder: Jocelyn M. Conta

Inilimbag sa Pilipinas ng _____

**Department of Education-Instructional Materials Council Secretariat
(DepEd-IMCS)**

Office Address: 2nd Floor Dorm G, PSC Complex
Meralco Avenue, Pasig City, Philippines 1600
Telefax: (02) 634-1054, 634-1072
E-mail Address: imcsetd@yahoo.com

Listahan sa mga Pagtulon-an

PHYSICAL EDUCATION

Yunit 1: Kasayorang Panglawas	148
Modyul 1: Ang Lawas	148
Buluhaton 1: Lihok Panglawas	155
Buluhaton 2: Mga Bahin sa Lawas	156
Buluhaton 3: Mga Porma sa Lawas	157
Buluhaton 4: Mga “Body Bridges”	158
Buluhaton 5: Balanse sa Lawas	159
Buluhaton 6: Pagsukod sa Nahibaloan.....	161
Modyul 2: Mga Kanta nga Adunay Aksiyon	162
Buluhaton 7: Sinundog nga Lihok	164
Buluhaton 8: Lumbang Mekanikal sa mga Mananap	165
Buluhaton 9: Pagsukod sa Nahibaloan	167
Modyul 3: Paglihok nga may Pagsalig sa Kaugalingon	168
Buluhaton 10: Pagsinati sa Direksyon	169
Buluhaton 11: Kanta nga Adunay Aksiyon/Lihok	170
Buluhaton 12: Yano nga Sayaw	171
Buluhaton 13: Pagpahinumdom	171

Yunit 1

Kasayorang Panglawas

Modyul 1: Ang Lawas



Kahibalo ba ka nga ikaw adunay kahibulongang lawas nga gilangkoban sa ulo, liog, duha ka bukton (ibabaw nga mga bahin), mga bitiis (ubos nga bahin).

Itul-id ang lawas nga magbarog,

Maglakaw
pinaagi sa,



gamiton ang mga bukton sa pagbitbit

pag-alsa,



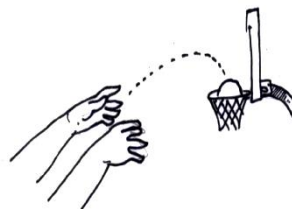
Pagduot o pagtulod,



pagbira,



ug paggunit sa duha ka kamot ug pagbuhi sa mga butang.



Mahinganlan ba nimo ang mga lihok nga mahimo sa tukmang bahin sa lawas?

Kon dili kini mahimo karon, ayaw kabalaka kay human makat-onan kining modyul, malipay ka nga mahimo na nimo kini:

- Ilha ug ihulagway ang imong ulo, abaga, liog, buko-buko, dughan, hawak, dapi-dapi, mga bukton, pulso, bitiis, mga tuhod, buolbuol, tiil, ug mga tudlo sa tiil.
- Makamugna ba ka og porma gamit ang imong mga **non-locomotor** nga lihok.
- Mabalanse ang usa, duha, tulo ug upat ka mga bahin sa lawas.

- Mabalhin ang gibug-aton sa mga bahin sa lawas.

Andam ug naghinam-hinam na ka sa pagsugod?

Tan-awa ang hulagway sa ubos. Makasumpay ba ka sa ngalan niini ngadto sa bahin sa lawas pinaagi sa pagbadlis padulong ngadto sa hulagway? Sulayi kini.

ulo

liog

abaga

Mga bukton

pulso

kamot

Mga tudlo

lawas

dughan

dapi-dapi

hawak

Mga bitiis

tuhod

tiil



Alang sa katuyoan sa pisikal nga kalihokan sa mga bahin sa imong lawas, gibahin kini og upat.

Kon ang imong magtutudlo mosulti mahitungod sa paglihok sa **ulo**, nagpasabot nga ang mga lihok magsugod sa liog.



Paglihok sa imong **lawas**, nagpasabot sa mga aksiyon o mga lihok gikan sa ilok hangtod sa bugan.



Ang **taas nga bahin** nagpasabot sa mga lihok gikan sa tuo ug wala nga mga bukton (mga kamot, ubos nga bukton, taas nga bukton).

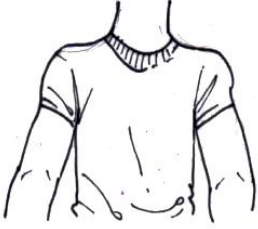







Sa samang higayon, ang **ubos nga bahin** nagpasabot sa mga lihok gikan sa tuo ug wala nga bitiis (taas ug ubos nga bitiis, paa, ug tiil).



Nakahinumdom ba ka sa awit, “My Toes, My Knees” nga imong nagustohan sa pagkanta dihang gamay ka pa? Ang mga pulong sa maong awit nga gisulti sa ubos, adunay gipahaom nga mga lihok nga imo kining balik-balikon sa pagbuhat.

<p>1. Tudlo</p> 	<p>Itudlo ang tuo (wala) nga tiil sa unahan.</p> 
<p>2. Tuhod</p> 	<p>Dad-a ang tuo (wala) nga tiil duol saw ala (tuo) nga tiil ug pikoa pagdungan ang mga tuhod.</p> 

<p>3. Abaga</p> 	<p>Ituyok ang mga abaga.</p> 
<p>4. Ulo</p> 	<p>Ituyok ang ulo.</p> 
<p>5. Dungan ta og pagpakpak sa atong mga kamot.</p> 	<p>Ipakpak ang mga kamot sa ibabaw.</p> 

Unsay imong ikasulti sa mga buluhaton?

Makamugna ba ka og imong kaugalingon nga mga aksiyon sa awit? Mahimo nimo kini.

Usbon nimo pagkanta kini ug buhata ang imong namugna nga aksiyon. Nalingaw ba ka?

Buluhaton 1: Lihok Panglawas

Idrawing ang aksiyon o sulati ang pagkahulagway sa aksiyon nga imong namugna.

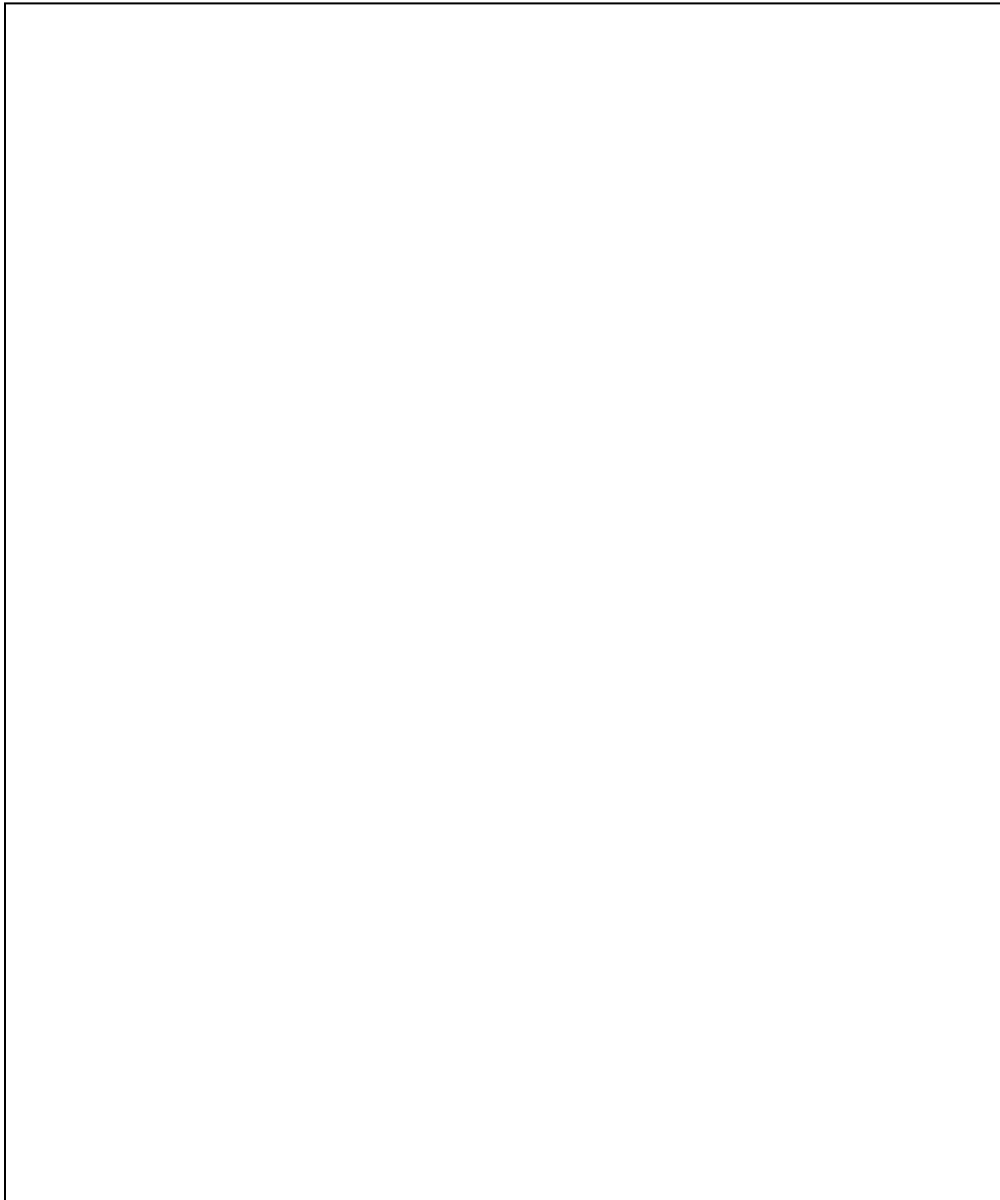
1. Tiil
2. Tuhod
3. Abaga
4. Ulo

(BALIKA ANG 1-4 SA IKATULO KA BESES)

5. Dungan nato pagpakpak ang atong mga kamot.

Buluhaton 2: Mga Bahin sa Lawas

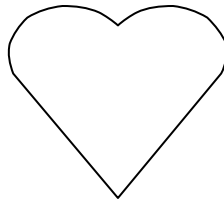
Idrawing ang imong lawas o magpapilit ka og retrato sa imong tibuok lawas sa kahon ug ilha ang matag bahin niini.



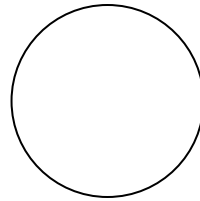
Buluhaton 3: Mga Porma sa Lawas

Sa imong kaugalingong lugar, pagmugna og mga porma ginamit ang imong tibuok lawas. Ihapa ug hinganli ang mga porma nga imong nahimo sulod sa lima ka minuto. Idrawing ug ilha kini.

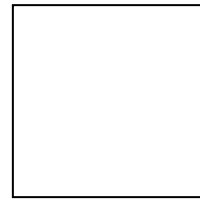
1. Siko



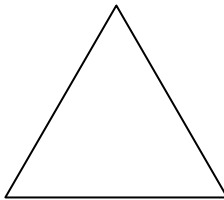
2. Hawak



3. Ulo



4. Tiil



5. Kamot

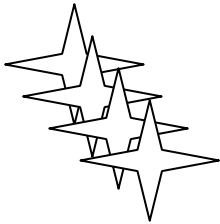


Buluhaton 4: Mga Body Bridges

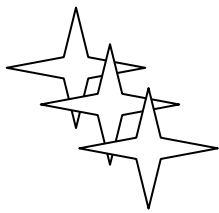
Tuki-a ang mga nagkalain-laing paagi diin makamugna ka niining mga tipo sa mga **Body Bridges** ginamit ang mga porma nga imong gihimo sulod sa lima ka minuto.

1. Mubo nga taytayan
2. Hagip-ot nga taytayan
3. Lapad nga taytayan
4. Taas nga taytayan

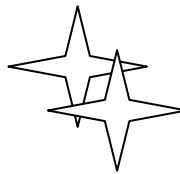
Pila niining mga taytayan ang imong nahimo? Gradohi ang imong kaugalingon pinaagi sa pagtsek sa tukmang kahon.



Nahimo ba nimo ang 5-6 ka taytayan sulod sa 5 ka minutos?



Nahimo ba nimo ang 4 ka taytayan sulod sa 5 ka minutos?



Nahimo ba nimo ang 3 ka taytayan sulod sa 5 ka minutos?



Nahimo ba nimo ang 1 ka taytayan sulod sa 1 ka minuto?

Dugang nga hagit aron malingaw ug maabtik:

1. Buhata ang maong buluhaton nga adunay pares.
2. Buhata ang maong buluhaton sa gamay nga Pundok.

Buluhaton 5: Balanse sa Lawas

Sulayi ang mosunod nga mga kahanas sa pagbalanse.



Duha ka kamot usa ka tiil



Ibalanse ang usa ka kamot nunot ang duha ka tiil nga gitukod



Usa ka tiil nagtukod, duha ka kamot ug usa ka tiil sa kilid.







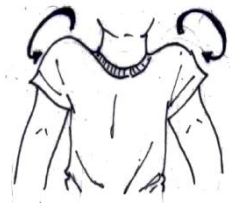


Gikan nagtindog iisa pataas ang usa ka paa ngadto sa kilid ngadto sa likod.



Itapad ang mga tiil ug ibawog ng lawas sa wala, atubangan, ug luyo.


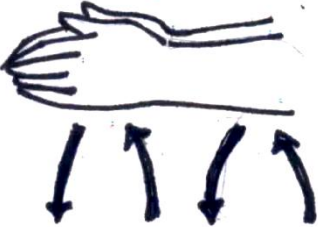

Buluhaton 6: Pagsukod sa Nahibaloan





Idugtong ang bahin sa lawas ngadto sa mga lihok nga anaa sa tuong dapit. Mahimong magbalik-balik ang imong pagsumpay.

1. Bukton	
2. Paa	
3. Ulo	
4. Abaga	
5. Lawas	
6. Kamot	
7. Tiil	

Modyul 2: Mga Kanta nga Adunay Aksiyon

Sabta ang mga pulong sa awit. Pagmugna og haom nga mga lihok sa kamot.

Unang awit	Aksiyon
Halalom, halapad Nag-utaw-utaw Bangka nga gamay (balikon)	
Pataas, paubos Nag-utaw-utaw Bangka nga gamay (balikon)	
Halalom, halapad Nag-utaw-utaw Bangka nga gamay (balikon)	

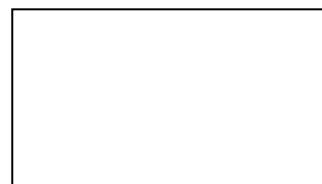
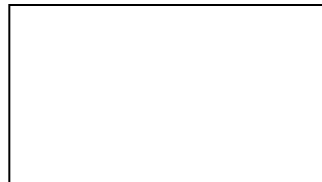
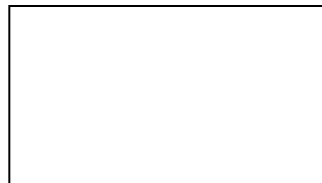
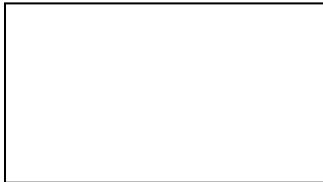
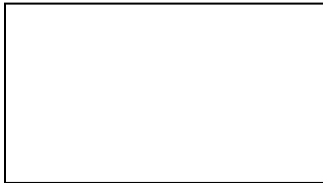
Ikaduhang awit	Aksiyon
<p>(Tono: Beep beep the small jeep is running down the street)</p> <p>Gamay nga dyip, dalagan dyip Sa dalan ka mag “beep,” (balikon)</p>	
<p>Hunong, tan-aw, paminaw</p>	
<p>Hunong, tan-aw, paminaw</p>	
<p>Gamay nga dyip, dalagan dyip sa dalan ka mag beep</p>	

Ikatulong Awit: Hinumdomi ang imong paboritong awit-dula (Pananglitan: “Shangidee Popo”) mahimo usab nga magmugna ka og kaugalingon nga kanta nga adunay aksiyon.

Buluhaton 7: Sinundog nga Lihok

Ihulagway unsay lihok sa mosunod. Sa pundok nga adunay lima ka sakop, pagporma og lingin.

Maghimo og mga lihok samtang nga mapasunod padulong sa tuo o **clockwise**.



Giunsa nimo pagsundog ang mga lihok **mechanical** ug mga lihok sa mananap o hayop. Sulati ang tubag sa papel.

Nindot

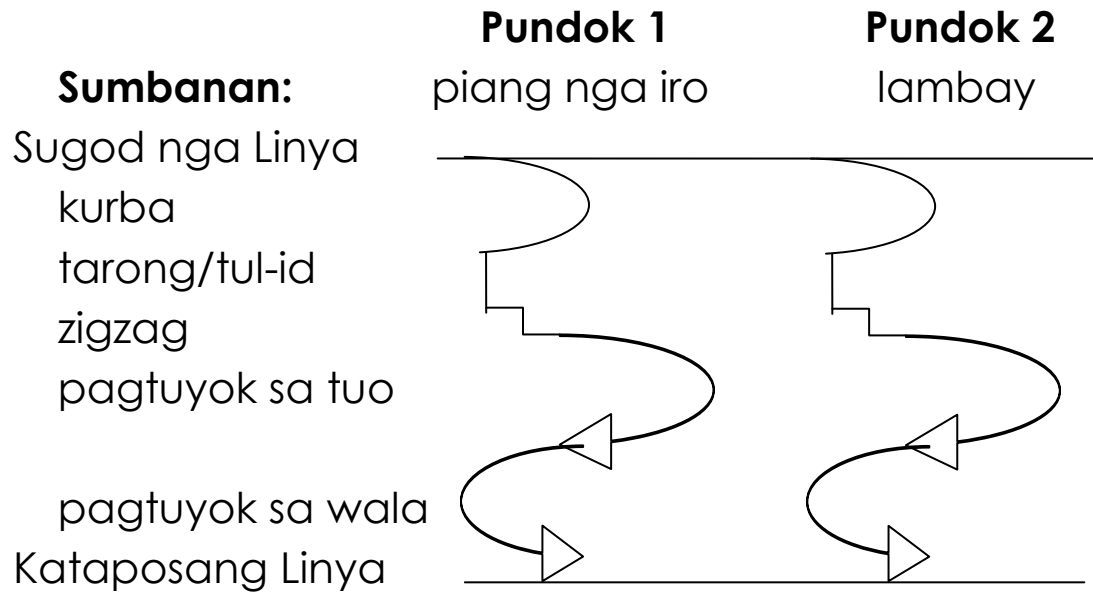
Maayo

Dili maayo

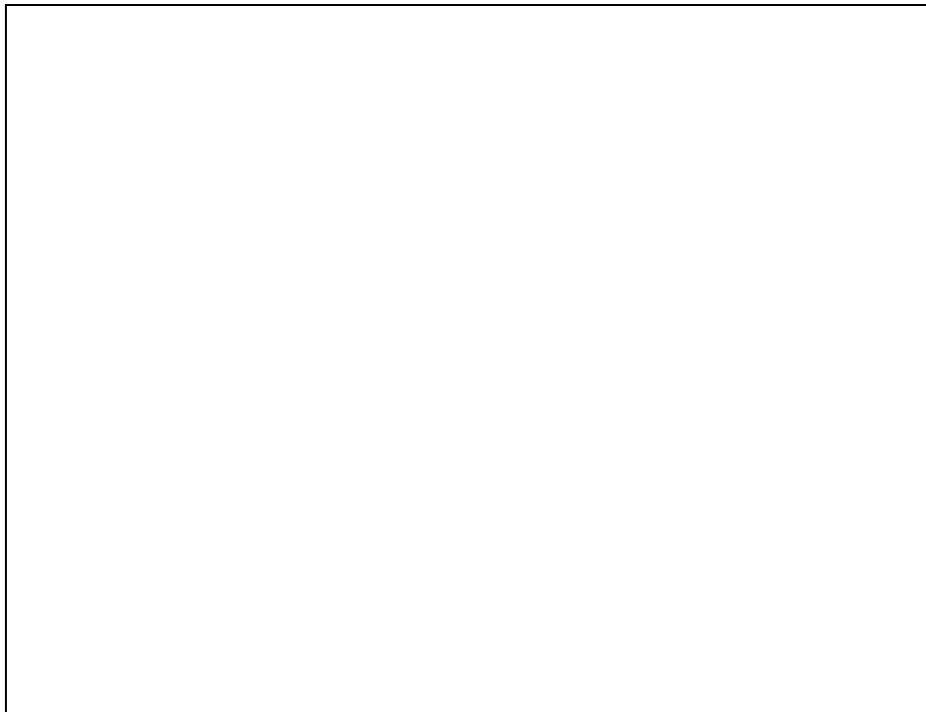
Dili Kaayo Maayo

Buluhaton 8: Lumbang Mekanikal sa mga Mananap

1. Maghulbot-hulbot sa mananap o mekanikal nga lihok nga angayan ipakita o ipabuhat.
2. Matag sakop sa pundok magpabilin sa istasyon. Ang usa ka sakop magsugod sa aksiyon ug motapos siya diin nagpabilin ang sunod nga magdudula.
3. Magpadayon ang dula hangtod ang kataposang magdudula maka-abot sa kataposan nga linya.
4. Ang unang mahuman ang makadaog.



Idrawing ang ekspresyon / hitsura sa imong nawong nga mohulagway sa imong gibati human sa dula.



Buluhaton 9: Pagsukod sa Nahibaloan

I-drawing kon unsay lihok sa mga mosunod:

1. Tren
2. Bitin / halas
3. Eroplano
4. Tudlo sa orasan
5. Tabanog
6. Isda
7. Kanding
8. Iring

Modyul 3: Paglihok nga may Pagsalig sa Kaugalingon



Unsay gisulti sa hulagway nga imong nakita sa itaas?

Mailhan ba nimo ang mga kalihokan diin nisalmot ka?

Ganahan ba ka nga magdula?

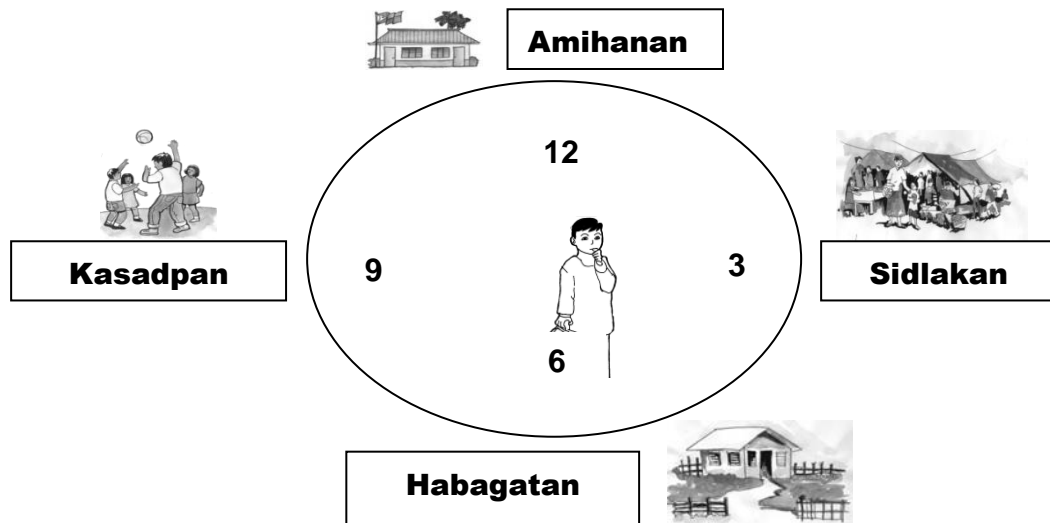
Kahibalo ba ka nga ang pagdula ug pagsalmot sa nagkalain-laing pisikal / paugnat nga mga kalihokan nga makatabang sa pag-ugmad sa imong lawas?

Ilisi ang imong uniporme sa P.E.

Andam na ba ka?

Buluhaton 10: Pagsinati sa Direksyon

Tan-awa ang orasan sa ubos. Tun-i ang mga numero ug ang tukmang direksiyon nga gipasabot niini.



Unang Hagit: Huna-huna nga nagtindog ka sa tunga sa orasan nga nag-atubang sa amihanan (12:00 sa udtong tutok).

Buhata ang mosunod ug maghulat sa signal.

- Lingi sa tuo mag-atubang sa sidlakan diin tua nahimutang ang merkado. Usba pag-atubang sa amihanan.
- Lingi sa wala diin tua ang dulaanan. Atubanga pag-usab ang amihanan.
- Lingi sa tuo kanang hapit nimo maatubang ang imong balay. Padayon paglingi sa tuo hangtod maatubang nimo ang amihanan diin tua didto ang imong eskuylahan.

Buluhaton 11: Kanta nga Adunay Aksiyon/Lihok

Tun-i ang mga pulong sa awit. Unya ang imong magtutudlo mobahin sa klase ngadto sa tulo o upat ka pundok. Pagkahuman, sag-uloha ang awit. Tudloan kamo sa lihok sa lawas. Sa dili madugay, inyo na kining kantahon samtang kamo nagsayaw.

Ikaduhang Hagit:

Napulo Ka Mga Pilipinhong Lalaki ug Babaye

(Tono: "Ten Little Indian Boys")

Usa gamay, duha gamay, tulo ka Pilipin
Upat gamay, lima gamay, unom ka Pilipin
Pito gamay, walo gamay, siyam ka Pilipin
Napulo na silang tanan.

Nilukso sila sa bangka, natukwang ang bangka
Nilukso sila sa bangka, natukwang ang bangka
Nilukso sila sa bangka, natukwang ang bangka
Sa napulo ka mga bata.

Nilangoy labang sa linaw, ang payag gitukod nila
Nilangoy labang sa linaw, ang payag gitukod nila
Nilangoy labang sa linaw, ang payag gitukod nila
Pilipin, napulo sila.

Nisayaw sila sa balay, misiyagit og Mabuhi!
Nisayaw sila sa balay, misiyagit og Mabuhi!
Nisayaw sila sa balay, misiyagit og Mabuhi!
Ang napulo ka mga bata.

Buluhaton 12: Yano nga Sayaw

Tudloan ka og sayaw sa imong magtutudlo. Sa pagkakaran, tun-i ang mga pulong nga gamiton sa maong sayaw.

- Abante ug atras
- Saludo
- Pakpak: duha ka kamot, kamot sa pares
- Ilabyog uban ang pares
- Tuyok sa tuo ug tuyok sa wala.

Buluhaton 13: Pagpahinumdom

Ihatag o sulati ang nawagtang nga letra aron maporma ang insaktong pulong.

1. Mosidlak ang adlaw sa _ IDLAKAN
2. Mosalop kini sa K_SADPAN
3. Matultolan ang Baguio sa A_IHANAN
4. Ang Mt. Mayon nahimutang sa H_BAGATAN