

Physical Education

Kagamitan ng Mag-aaral

Sinugbuanong Binisaya

Mabuhay

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 2: Pagsinati sa Lugar	172
Modyul 4: Pagsinati sa Kaugalingon	
ug Kinatibuk-an nga Pagkatawo	172
Buluhaton 14: Walay Bangga-anay	175
Buluhaton 15: “Treasure Map”	176
Buluhaton 16: Pagtino sa Nahibaloan	177
Modyul 5: Nalingaw sa Simpleng/Yanong	
Dula	178
Buluhaton 17: “Body Part Tag”	179
Buluhaton 18: Lumba sa Dagan	180
Buluhaton 19: Hagit sa Sayaw	181
Buluhaton 20: Pagtino sa Nahibaloan	182

Yunit 2

Pagsinati sa Lugar

Modyul 4: Pagsinati sa Kaugalingon ug Kinatibuk-an nga Pagkatawo

Tan-awa ang hulagway kada kahon. Masunod ba ninyo kini?

pagyuko,



pag-unat,



paglubag,



pagbawog ngadto sa wala,



paglabyog,

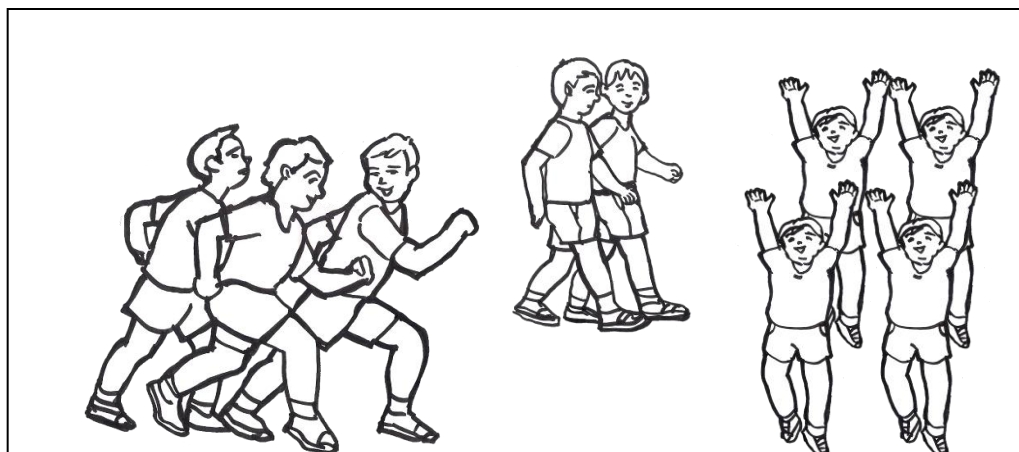


ug pagtuyok paubos ug pataas



Ang tawag sa mga lihok nga imong gibuhat diha sa imong lugar, mao ang **axial or non-locomotor** nga mga lihok (**movements**). Mahimo mo kini sa imong kaugalingong panahon o sa dili pag-irog sa imong posisyon o lokasyon. Mabuhat nimo kining tanan sa bisan unsa nga parte sa imong lawas samtang ikaw nagbarog, naglingkod, nagluhod ug naghigda.

Karon, susiha ang hulagway nga makit-an sa ubos. Unsa man ang imong ikasulti sa gibuhat sa mga bata?



Pila ka buok ang naglakaw?

Pila ka buok ang nagdagan?

Pila ka buok ang naglukso?

Ang imong nakit-an o nailhan usa lang kini sa mga locomotor nga lihok (**movements**) nga imong masinati sa kinatibuk-an mong dapit, mao ang **general space**. Ang imong **general space**, usa ka dapit sa sulod sa lawak o lugar o utlanan diin ang imong lawas makalihok.

Apil sa **locomotor** nga lihok mao ang paglakaw, pagdagan, pagtakingking, paglukso, pagdailos, pagdal-os, pag-ambak, ug paglukso-lukso.

Andam ba ka nga mosinati sa imong personal o **general space**?

Human sa mapadayonong pagbuhat sa

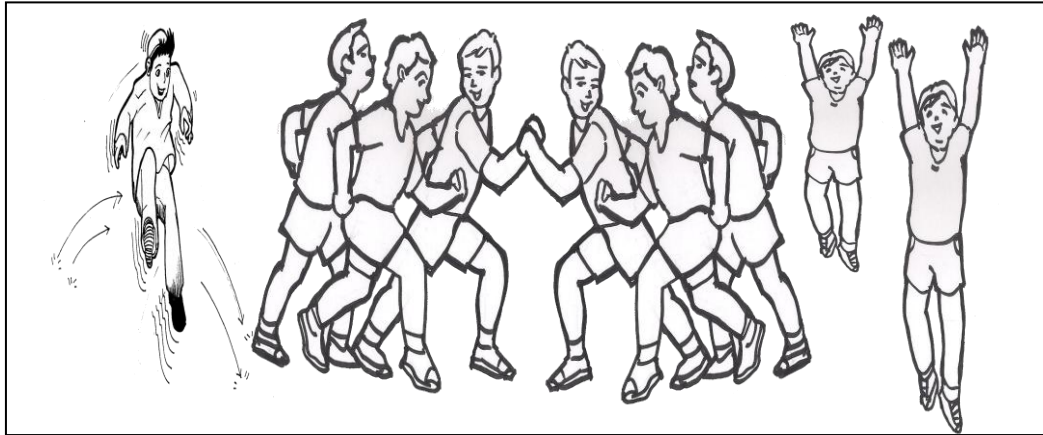
kasagarang mga lihok sa lawas sa kada **module**, mabuhat nimo ang mosunod:

- Paglihok kamo sa sulod sa usa ka dakong pundok nga dili ka makaigo sa uban o mahagbong samtang maghimo ka og mga lihok - **locomotor**
- Paglakaw sa tul-id, pakurba ug paliko-liko / ikis-ikis nga agianan: taas, kasarangan ug ubos
- Tumana ang paglakaw, pagdagan, paglukso, pagdailos, pagtakingking, pagdal-os, pag-ambak, ug paglukso-lukso
- Pagmugna og yanong mga dula aron malingaw ug mabaskog / maabtik ka

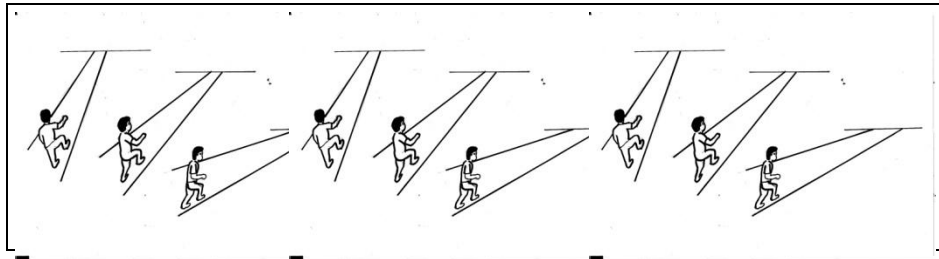
Buluhaton 14: Walay Bangga-anay

Himoo kining buluhaton nga walay bangga-anay.

Unang hagit: Lakaw, dagan, takingking, lukso sa bisan asa nga direksiyon nga hinay, kasarangan ug kusog.



Ikaduhang hagit: Lakaw og tul-id, kurbado, ug ikis-ikis nga agi-anan nga taas, kasarangan ug mubo nga dalan.



Giunsa nimo pagsalmot sa klase karon?

Lingini ang pulong nga nagtimaan sa imong pag-apil sa mga kalihokan karon.

Bongga
Maayo

Dili maayo
Dili kayo mayo

Buluhaton 15: Treasure Map

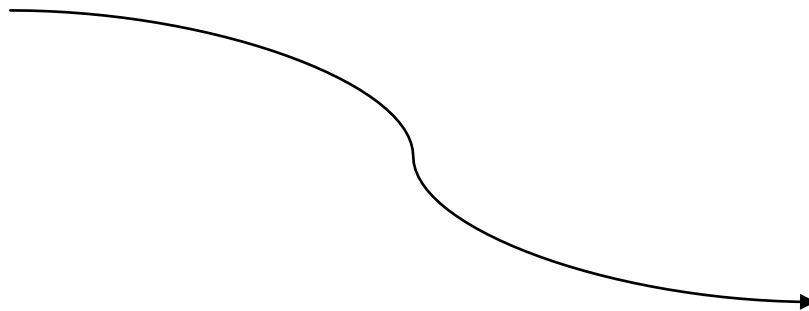
Nakakita na ba kamo og mapa? Unsay impormasyon ang gipakita niini? Makatabang ba kini sa imong gitipigan nga bahandi o **hidden treasure**?

Paminawa ang imong magtutudlo nga maghatag og sundanan o tamdanan kaninyo.

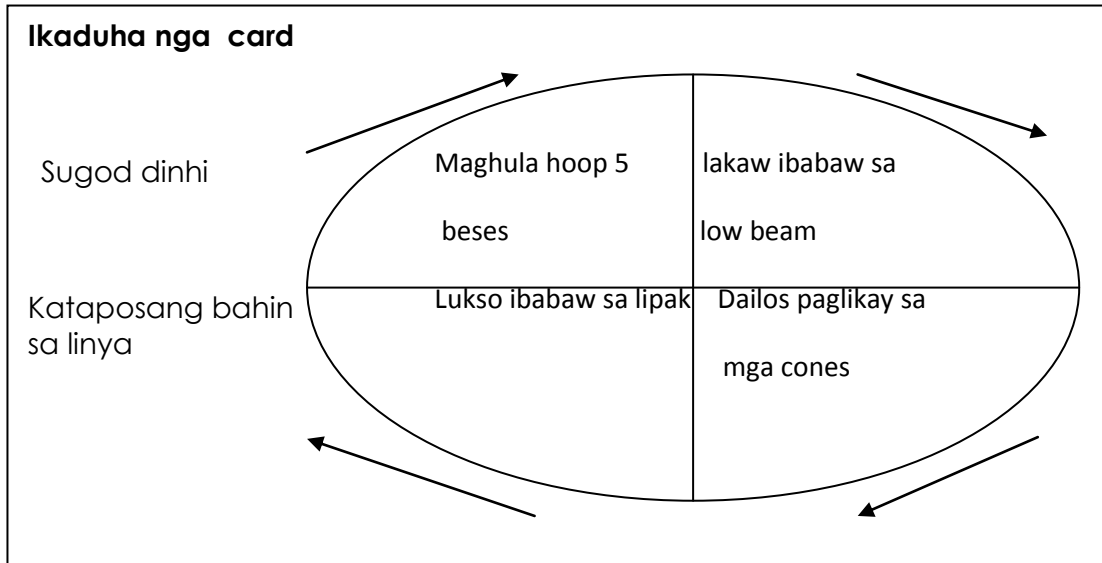
Ang Hagit:

1. Pagpundok kamo nga adunay 4 - 5 ka mga sakop.
2. Pagpili og inyong lider.
3. Ipakuha ang mapa sa lider gikan sa magtutudlo.
4. Molinya ang matag sakop sa luyo sa lider.
5. Bisan unsa nga lihok sa lider kinahanglan sundon sa mga sakop.
6. Mosinyas ang magtutudlo, ang lider mogamit og mapa para makaabot sa padulngan.

Unang card



Kuhaa ang bahandi, agi niining agianan. Sunda ang lihok sa eroplano pag-adto sa lugar.



Nakuha ba ninyo ang bahandi?

Giunsa nimo pagsubay ang dalan?

Bongga

Maayo

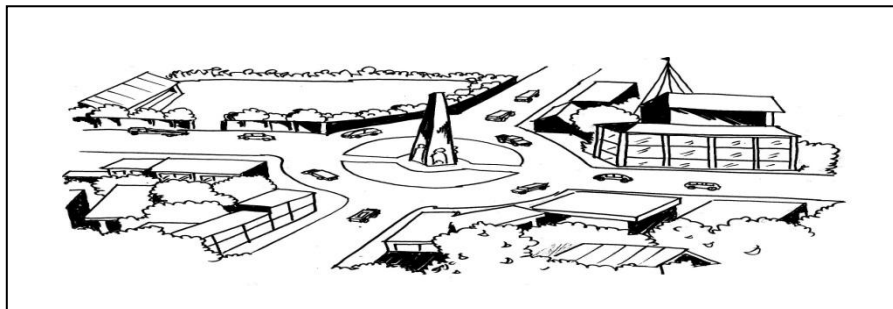
Dili kaayo maayo

Dili maayo

Buluhaton 16: Pagtino sa Nahibaloan

Sulati sa papel ang letra sa hustong agi-anan.

1. Pag-agi sa rotunda (rotunda)

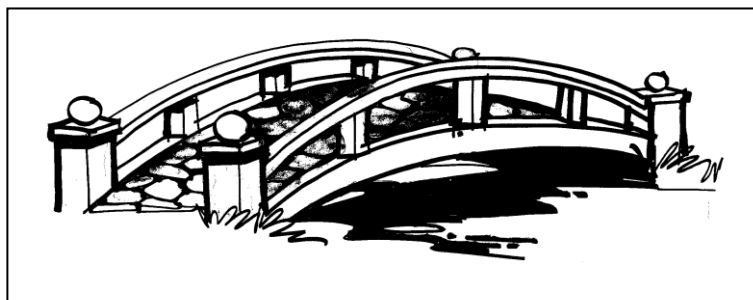


A. tul-id

B. kurba

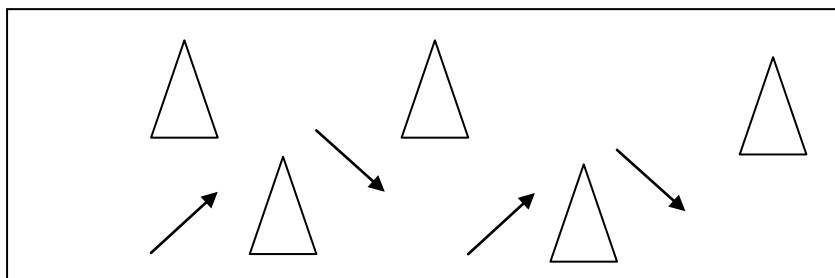
C. ikis-ikis.

2. Pagtabok sa taytayan



- A. tul-id B. kurba C. ikis-ikis

3. Likayan ang mga sagabal



- A. tul-id B. kurba C. ikis-ikis

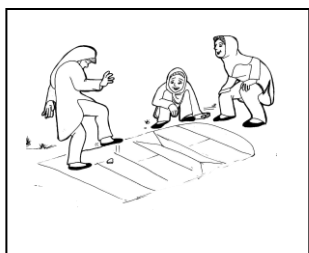
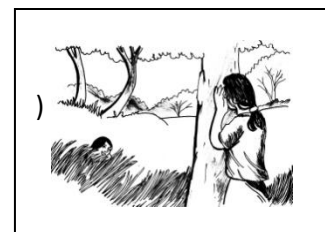
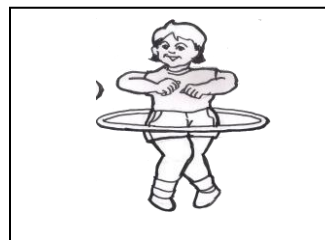
Numero sa saktong tubag: ___ 3 ___ 2 ___ 1

Modyul 5: Nalingaw sa Simpleng/Yanong Dula

Malingaw ba ka magdula nga ikaw rang usa mag-inusara? Kauban ang higala, o pundok sa mga higala?

Makatabang ba ka sa pagpa-ugmad sa imong panglawas? Hain sa mga mosunod ang imong nasulayan?

Markahi og tsek (✓) ang hustong dula nga imong nasulayan.



Pila man ka dula ang imong nasulayan?

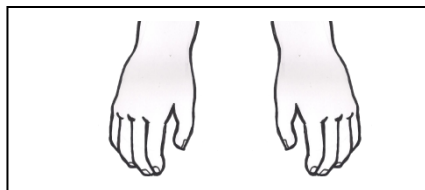
Sulati dinhi ang dula nga imong nagustohan. _____,

Buluhaton 17: Body Part Tag

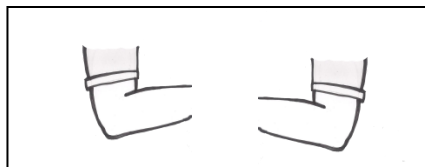
Kada magdudula gitawag og **tagger**. Paminaw sa magtutudlo. Motawag siya sa parte o bahin sa lawas nga iyang matapikan. Kon matapikan, mohunong ug mohulat sa sunod nga hugna sa dula.

Ang magtapik himuon sa mosunod nga bahin sa lawas:

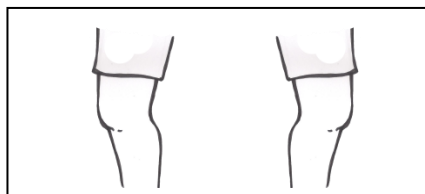
1. Tuong kamot, wala nga kamot



2. Tuo nga siko, wala nga siko



3. Tuo nga tuhod, wala nga tuhod



4. Tuo nga dapi-dapi, wala nga dapi-dapi



Buluhaton 18: Lumba sa Dagan

Paminawa ang inyong magtutudlo alang sa tamdanan sa pagdula.

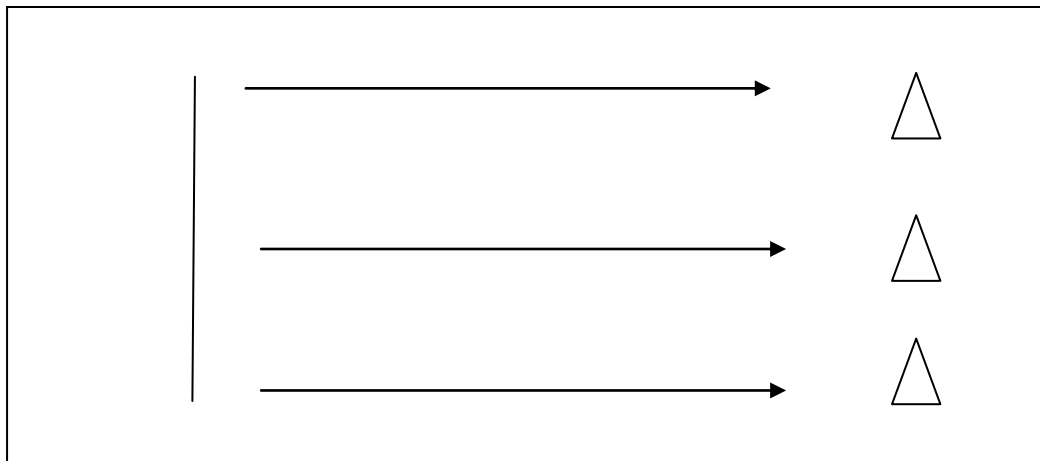
Unang Hagit: Lumba nga Tinagsa

Magpili og tulo ka kauban alang sa usa ka lumba sa dagan. Ang imong magtutudlo mohukom sa gilay-on sa dagananan. Sa tulo ka mga hagit, pila na ang inyong nadaogan?

Ikaduha nga Hagit: Lumba sa Grupo

Pagpundok nga dunay lima ka sakop. Puli-puli og tindog. Kun mosinyas ang unang magdudula, modagan padulong sa **cone**, molibot niini, subay sa tuo padulong sa wala ug mobalik siya sa iyang unang posisyon o lugar. Tapikon niya ang sunod nga bata.

Ang sunod nga bata mohimo ug mosundog sa gibuhat sa unang magdudula hangtod mahurot og dagan ang tanan diha sa maong.



Buluhaton 19: Hagit sa Sayaw

Ang magtutudlo magpatugtog og huni nga mahimong hinay o paspas. Ang inyong buhaton mao ang pagsayaw nunot sa kumpas.

Paningkamot! Kinsay masayod, basin ikaw ang makadaog niining maong hagit.

Buluhaton 20: Pagfino sa Nahibaloan

Hinumdomi ang dula nga inyong naagian. Tubaga ang mosunod nga mga pangutana pinasikad sa inyong kasinatian.

1. Unsay imong gibuhad aron dili ka matapikan?
 - a. Dagan og paspas
 - b. Dali nga pag-usab sa direksiyon

2. Hain nga parte sa lawas ang natapikan?
 - a. Kamot
 - b. Siko

3. Unsay imong buhaton para makadaog ka sa binagsa nga lumba?
 - a. kakusgon
 - b. direksiyon

4. Giunsa sa imong mga kauban pagdaog sa lumba?
 - a. magtinabangay
 - b. mag-iyahay

5. Unsay imong gibati human ka nakadaog?
 - a. magul-anon
 - b. malipayon

6. Unsay imong gibati sa imong pagkapildi?
 - a. masulub-on
 - b. malipayon