

.....Physical Education

Kagamitan ng Mag-aaral

Sinugbuanong Binisaya

.....'M b]h'

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.

**Kagawaran ng Edukasyon
Republika ng Pilipinas**

**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 3: Minugna Nga Pag-usisa	183
Modyul 6: Rhythms	184
Buluhaton 21: Dramatic Rhythms	185
Buluhaton 22: Creative Rhythms	186
Buluhaton 23: Lihok sa Akong Awit	187
Buluhaton 24: Pagsukod sa Kaalam	188

Yunit 3

Minugna Nga Pag-usisa (Inventive Exploration)



Unsa kahay maayo kon imong sulayan pag-usisa ang usa ka butang nga molihok diha sa imong kamot susama sa gi-drawing sa itaas? Sa sinugdanan malisod kini apan mahingpit lamang kon kanunay adunay pagbansay-bansay. Sulayi ang mga buluhaton nga nagalangkob o nahaapil niini ug mapakita ug mahibaloan nimo ang mga paglihok uban ang mga kagamitan sama sa:

- Paglihok sa hinay, paspas, bug-at ug gaan uban sa butang nga anaa sa imong kamot;
- Pagsabót sa kalainan o kalahian nga gawasnon ug dili gawasnon nga mga lihok;
- Pagbuhat sa mga tahas-dula samtang nag-awit;
- Pag-apil sa mga yanong dula kauban sa imong pares, mga butang o kasangkapan; ug
- Pag-apil diha sa mga makalingaw ug mahagiton nga mga buluhaton.

Module 6: Rhythms

Hinumdomi ug paghunahuna og mga butang ug kon giunsa nimo pagdula sa gamay pa ka? Nakahunahuna ba ka isip usa ka engkantada, **super hero**, usa ka binuhi o ginalam nga hayop, usa ka bulak, alibangbang, eroplano, makina ug uban pang mga linalang nga bunga sa mga panghunahuna?

Mahimo ka nang mobalik sa kaniadto, karon. Mahimo kang makamugna sa imong pagtubag sa mga mosunod nga mga buluhaton.

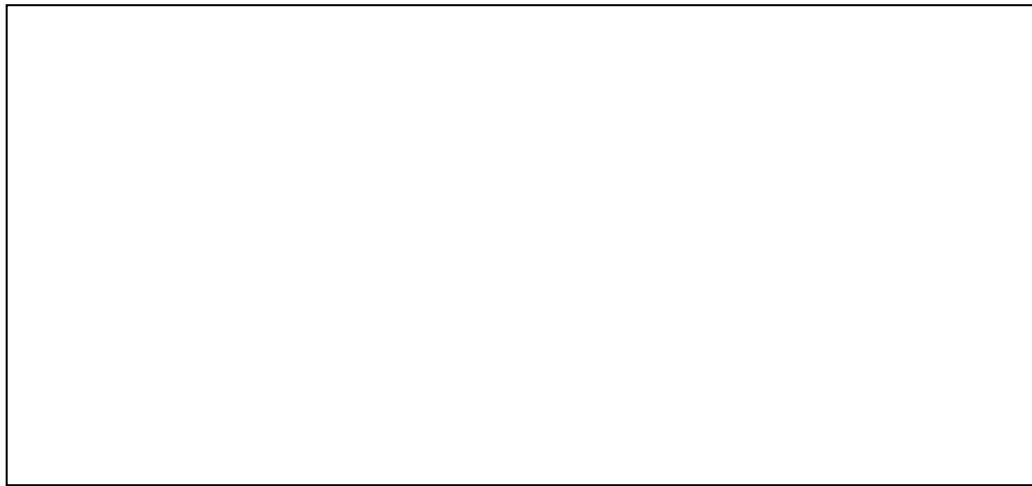
Buluhaton 21: Dramatic Rhythms

Pagmugna og mga lihoc pinasikad o basi sa tugtog sa musika nga makapakita niining mosunod. Makagamit og mga lihoc nga hinay o paspas, bug-at o gaan sa libre o limitado nga lugar.

1. Pagtukod og balay
2. Pagpalupad sa tabanog
3. Pag-usisa ug pagsinati sa dakong lugar
4. Pagdala sa papel ni **Cinderella, Sleeping Beauty, Superman,** ug **Spiderman**

Unsa kaanindot ang paghimo nimo sa buluhaton?

Ihulagway ug idibuho ang imong pagbati.



Buluhaton 22: Creative Rhythms

Pagdala og lobo, gamay nga bola, laso, **paypay** o bisan unsang butang nga mogamit nimo niining buluhaton.



Idibuho ang mga lihok nga imong nahimo sa butang nga imong gipili ug gikahimut-an.

Hinay o paspas ba ang namugna nimong mga lihok?

Gaan ba o bug-at?

Unsang butanga ang may namugnang lihok nga gaan? bug-at?

Unsa man ang imong gibati sa maong gimbuhaton?

_____ Maayo Kaayo _____ Maayo _____ Dili Maayo

Buluhaton 23: Lihok sa Akong Awit

Hinumdomi ang mga pulong niining awit,
“Naghigda Akong Bonnie sa Kadagatan.”

(Tono: “My Bonnie Lies Over the Ocean”)

Unang Hagit: Pagmugna og mga lihoc / aksiyon sa maong awit.

Sa dakong dagat si Bonnie naghigda
Sa gamayng dagat naghigda ‘sab siya
Sa dakong dagat si Bonnie naghigda
O kanako ibalik siya.

Ibalik, ibalik
O kanako ibalik siya, (siya).
Ibalik, ibalik
O kanako ibalik siya.

Ikaduhang Hagit: Pagkuha og kapares, pagmugna og kaugalingong pulong. Ilisi ang gibadlisan nga mga pulong ug pagkahuman, pagmugna o paghimo-himo og mga lihoc haom sa maong awit.

Unsa man ang inyong gibati sa inyong gibuhat?

_____ Maayo Kaayo _____ Maayo _____ Dili Maayo

Buluhaton 24: Pagsukod sa Kaalam

Isulti kon ang lihok usa ka hinay o paspas, gaan o bug-at.

