

# 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](mailto: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: 2<sup>nd</sup> 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 4: Mga Dula nga Makapahimsog

**ug Makalingaw** ..... 189

**Modyul 7: Mosunod sa mga Direksiyon** ..... 191

Buluhaton 25: Sultihì Ako og Unsa ..... 192

Buluhaton 26: Over and Under Relay ..... 193

Buluhaton 27: Paglukso Ibabaw sa

Baston ug sa Hoops ..... 194

Buluhaton 28: Mga Buluhaton sa Mga

Laso ug Balloons ..... 196

**Modyul 8: Mga Awit – Dula** ..... 197

Buluhaton 29: Kinsay nagkuha sa Cookie

gikan sa Cookie Jar? ..... 198

Buluhaton 30: “Tuslob Sukà, Madakpan,

Tayâ” ..... 199

Buluhaton 31: Pagsukód sa Kaalam ..... 200

# Yunit 4

## Mga Dula nga Makapahimsog ug Makalingaw



Unsang mga dulaa nga kasagaran dulaon kauban sa inyong mga higala sa balay? Sa imong mga **classmate**? Sulod niining ika-upat nga bahin, kinahanglan kamo:

- Makapakita sa katakos sa panaglambigitay ginamit ang usa ka butang ug lawas - ilalom, itaas, sa luyo, sunod, pinaagi, tuo, wala, abante, pa-atras ug atubang.
- Paglukso sa nag-urong nga butang sa makadaghan-, ginamit ang han-ay nga lihok sama sa
  - a. Paatubangan/abante (**forward**)
  - b. Patalikod/pa-atras (**backward**)
  - c. Patakilid (**side-to-side**)
- Pag-apil diha sa simpleng dula.
- Pagkalingaw diha sa mga mahagitong gimbuhaton.
- Paglihok nga paspas, hinay, bug-at ug gaan ginamit ang butang.
- Pagbuhat sa mga tahas / buluhaton pinaagi sa dula samtang magkanta.
- Pag-apil diha sa simpleng dula kauban ang mga **classmate** ug mga higala.
- Pag-apil diha sa mga makalingaw ug mahagiton nga mga buluhaton.

## Module 7: Mosunod sa mga Direksiyon



Makasulti ba ka kon unsa ang gipakita sa karatula nga naa sa itaas?

Asa kini kasagaran makita?

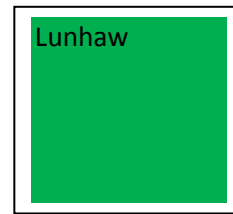
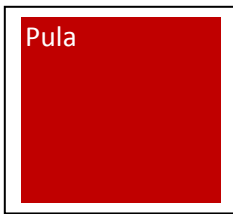
Ngano ug unsa ka importante ang pagsunod sa mga direksiyon?

Tukma kaayo ang tubag kon isulti nimo nga ang pagsunod sa mga direksiyon o sa mga senyas makatabang sa pagpanalipod sa mga dili kahiibalo ang panghitabo, paghan-ay sa mga butang ug sa mapadayonong kalinaw ug kahapsay.

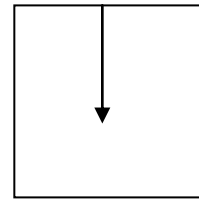
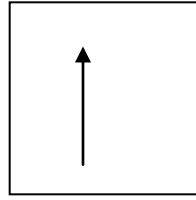
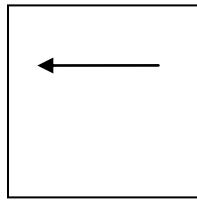
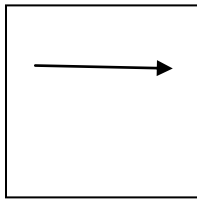
## Buluhaton 25: Sultihi Ako og Unsa

Ihatag ang kahulogan sa mga timailhan o senyas sa ubos.

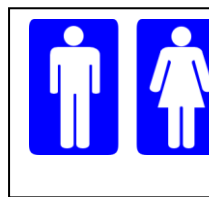
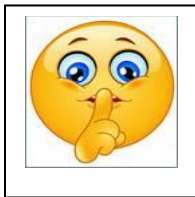
1. Kolor – **Stop** (Hunong), **Warning** (Pagbantay), **Go** (Padayon)



2. Udyong (Tuó, Walá, Pataás, ug Paubós)



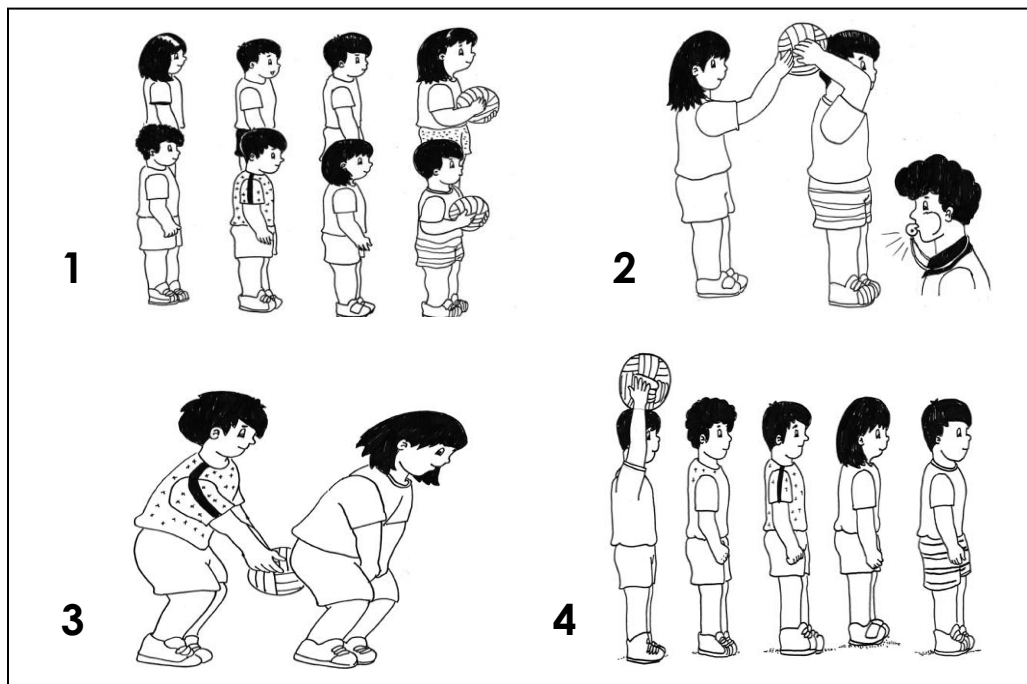
3. Simbolo - Hilom, Hustong Paglabay, CR (Pansayan), Escalator (Hagdagan)



## Buluhaton 26: Over and Under Relay

Bahinon ko kamo sa tulo (3) o upat (4) ka grupo.

Paminaw og maayo sa tugon sa magtutudlo. Kada grupo magkinahanglan og bola alang sa maong gimbuhaton. Pagporma og linya o tudling. Tan-awa ang gidibuho sa ubos.



- Ang mga magdudula sa kada grupo magbarrong nga magsunod.
- Sa kada linya, ang unang magdudula adunay bola sa iyang kamot.
- Matag senyas, ipasa sa unang magdudula ang bola ibabaw sa ulo sa ikaduhang magdudula.
- Ang ikaduhang magdudula mopasa sa bola diha sa iyang mga bitis ngadto sa ikatulong

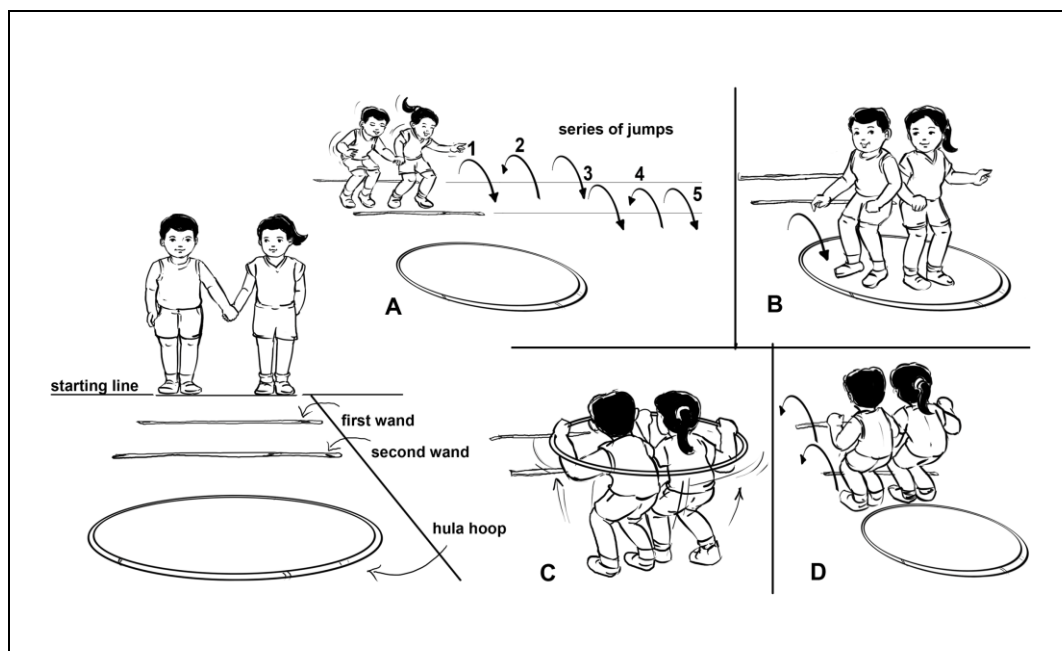


magdudula kinsa usab mopasa niini agi sa ibabaw sa ulo, ug ang sunod pailalom, sunod paibabaw.

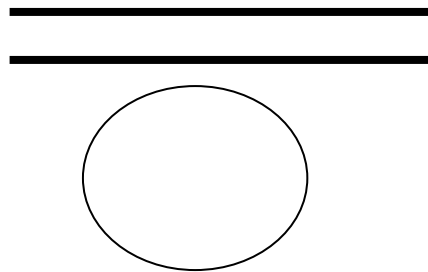
- Pag-abot sa kataposang magdudula, gunitan ang bola pataas ug ibabaw sa iyang ulo agi og pakita nga nahuman na ang dula.

## Buluhaton 27: Paglukso Ibabaw sa Baston ug sa Hoops

Pagkuha og kapares. Buhata ninyo ang gimbuhaton nga magbarog ug magtapad. Tan-awa ang gidibuho sa ubos.



- Gunitan ninyo ang isigkakamot sa sulod.
- Dungan kamo og lukso sa unahan (**forward**) ibabaw sa baston (**wand**) dayon lukso palikod.
- Lukso sa unahan sa una ug sa ikaduhang baston, dayon lukso patalikod (**backward**) sa ikaduhang baston.
- Lukso ibabaw sa hula hoop, pamuhi sa kamot ug atubang sa sinugdanang linya.
- Punita ang hula hoop ug ipasa sa ilalom. Luksohi ang baston nga mag-atubang sa sinugdanang linya.



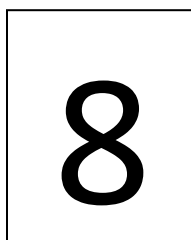
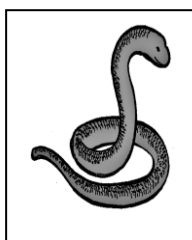
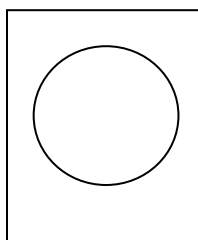
Pila ka lukso ang inyong nahimo?

Nahimo ba ninyong duha ang maong gimbuhaton?

## Buluhaton 28: Mga Buluhaton sa Mga Laso ug Balloons

### Tinagsa (Alone):

1. Pagmugna niining mosunod nga dagway gamit ang mga laso. Sa pagbuhat sa buluhaton, gamita ang lihok sa bukton sa paspas o hinay nga paagi.



### Uban sa imong kauban:

1. Guniti ang lobo sa duha ninyo ka kamot. Lagyo-a ang mga tiil.
2. Ilabay kini sa imong kauban gamit ang **overhead throw** o paglabay ibabaw sa ulo. Buhaton usab kini sa imong pares o kauban.

**Lain nga Paagi:** Paglabay o pagpasa sa bola gamit ang siko sa siko; tuhod sa tuhod; ulo sa ulo;

Nahimo ba ninyo kini? \_\_\_\_\_ Oo \_\_\_\_\_ Wala

Nalingaw ba kamo? \_\_\_\_\_ Oo \_\_\_\_\_ Wala

## Module 8: Mga Awit - Dula



Unsang dulaa nga ganahan kaayo nimo ug sa imong mga kauban? Nakahinumdom ba ka sa mga awit nga adunay aksiyon nga ikaw ug ang imong mga kauban nalingaw pag-ayo? Ang sa mga **number games** o numerong-dula?

**Who Stole the Cookie from the Cookie Jar?** Usa sa mga makalingaw nga dula. Madula ninyo kini sa tungaan o sa inyong balay kauban sa imong pamilya. Sa dili pa sugdan ang maong dula, kada usa nga anaa sa lingin hatagan og mga numero nga wala nagsunod.

## Buluhaton 29: Kinsay Nagkuha sa Cookie gikan sa Cookie Jar?

Tun-i ang sumbanan (**pattern**) sa dula sa ubos.

Sugdan sa magtutudlo o sa pangulo ang sumbanan sama sa pakpak, tapik sa paa, pakpak, tapik sa paa, nga hinay sa sinugdanan. Mosulti ang pangulo, “Kinsay nagkuha sa **cookie**, sa **cookie jar**?”

Subli- sublion kining **rhythm** o sumbanan – ang pagpakpak ug ang pagtapik.

Mosulti ang pangulo, “# 1 ang nagkuha sa **cookie**, sa **cookie jar**.”

Usa ka bata motubag, “Kinsa, ako?”

Moingon ang tanan, “Oo, ikaw!”

Siya nitubag, “Dili ako!”

Ang tanan miingon, “Nan, kinsa man?”

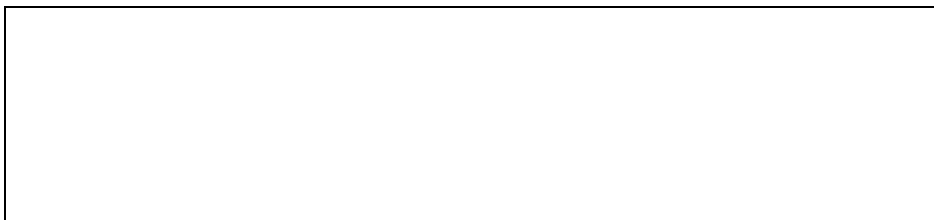
Usa ka bata mitubag, “#2 or \_\_\_ ang nagkuha sa **cookie**, sa **cookie jar**.”

(Ang tumong sa dula mao nga magpadayon ang **rhythm** o pangumpas ug ang pagsulti nga walay hunong.)

Sulayi kini!

Maayo ba ang inyong pagdula?

Idibuho ang inyong pagbati pinaagi sa hitsura sa nawong diha sa kahon.



## Buluhaton 30: Tuslob Sukà, Madakpan, Tayâ

Apil sa dula aron masukod ang panahon tali sa pag-aghat o **reaction time**.

### Tuslob Sukà, Madakpan, Tayâ

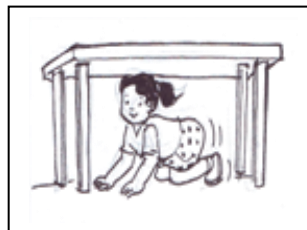


Ang ngalan sa dula nagpasabot nga “ituslob sa sukà.” Buká ang palad sa “IT” (tayâ); ang uban nga nisalmot gamit ang tudlo mohikap niini samtang manganta og “tuslob sukà, madakpan, tayâ.” Ang madakpan mamahimong “IT” (tayâ). Sa dayon nang tapos sa awit, ang “tayâ” maningkamot og dakop sa bisan kinsang tudlo nga nihikap.

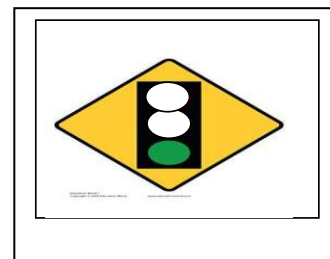
## Buluhaton 31: Pagsukód sa Kaalam

Unang Bahin. Butangi og kolor **Lunhaw** ang gamay kahon kon mouyon ka, **Pula** kon dili ka mouyon.

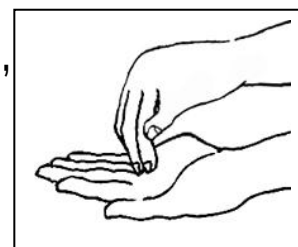
Niagi sa ilalom sa kan-anan ang batang babaye.



Alang sa senyas- trapiko, Ang **Pula** nagkahulogan og **Go** o padayon.



“Tuslob Sukà, Madakpan Tayâ” nagsukód sa inyong panumdoman.



Ang senyas nagpasabot nga **Pedestrian Crossing** o asa makalabang ang mga tawo.



Ang laso makamugna og mga pigura sama niini.

