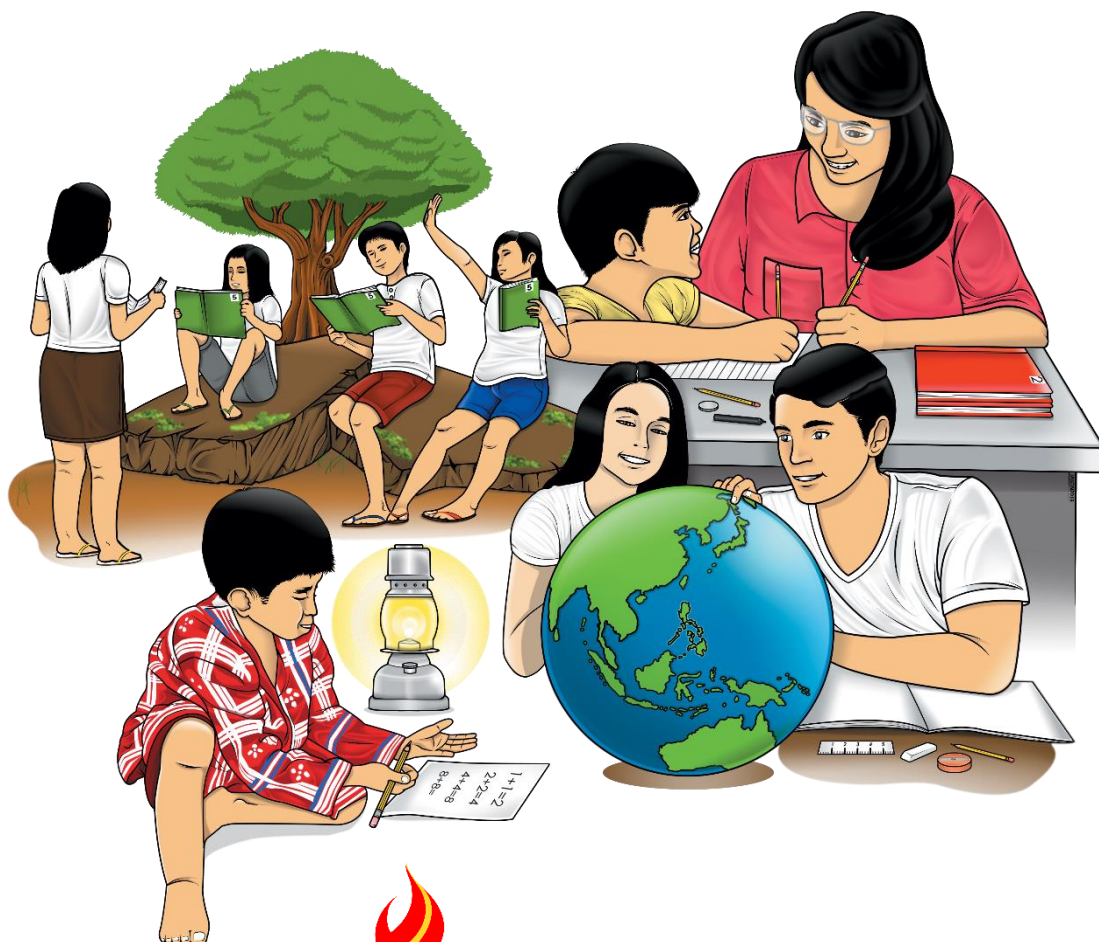


Physical Education

Ikalawang Markahan – Modyul 1: Kilos Lokomotor ng Tamang Tikas at Tindig



**Physical Education – Unang Baitang
Alternative Delivery Mode**

**Ikalawang Markahan – Modyul 1: Kilos Lokomotor ng Tamang Tikas at Tindig
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:	Remie L. Batang, Maria Andrea L. Ramos
Editor:	Vissia B. Asuncion, Estela S. Cabaro, Kristine G. Lappay
Tagasuri:	Aida B. Talamayan, Jessica T. Castañeda, Randall A. Talamayan, Denis M. Agbayani
Tagaguhit:	Edwin A. Adduru, Luchi Valen Rodriguez
Tagalapat:	Remie L. Batang, Maria Andrea L. Ramos, Krysta Lynne I. Fuertes
Tagapamahala:	Benjamin D. Paragas Jessie L. Amin Octavio V. Cabasag Rizalino G. Caronan Romel B. Costales Denis M. Agbayani Estela S. Cabaro Randall A. Talamayan Jessica T. Castañeda

Inilimbag sa Pilipinas ng _____

Department of Education – Region II

Office Address: Regional Government Center, Carig Sur, Tuguegarao City, 3500

Telefax: (078) 304-3855; (078) 396-9728

E-mail Address: region2@deped.gov.ph

Physical Education

Ikalawang Markahan–Modyul 1: Kilos Lokomotor ng Tamang Tikas at Tindig

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

Sa modyul na ito ay matututuhan ang tungkol sa *Moving within a group without bumping or falling using locomotors skills*. Kalakip nito ang mga aralin at gawain na makatutulong sa mag-aaral upang lubos na munawaan ang paksa.

Mayroon din itong mga pagsasanay na kailangang gawin sa patnubay ng guro, magulang o sino mang maaaring gagabay sa mag-aaral upang lalong humusay at maisabuhay ang mga kasanayang ito.

Ang mga sumusunod ay mga kasanayang inaasahang matatamo ng mag-aaral pagkatapos ng pag-aaral ng modyul na ito:

1. Moves within a group without bumping or falling using locomotors skills (Q2/Wks 1-4-PE1BM-IIc-e-6)
2. Engages in fun and enjoyable physical activities with coordination (PE1PF-IIa-h-2)



Ang modyul na ito ay ginawa para mabigyan kayo ng kaalaman tungkol sa paggalaw sa loob ng isang grupo nang walang pagbunggo o pagbagsak gamit ang mga kasanayan sa kilos lokomotor. Ang bawat aralin sa modyul na ito ay tatalakayin o pag-aralan ng bata sa bawat linggo. Nadesenyo ito na ang bawat aralin ay gagawin bawat linggo kaya may 4 aralin para sa 4 linggo sa class program.

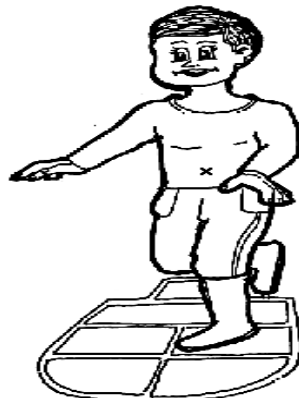


Subukin

Panuto: Ayusin ang mga titik ayon sa kilos na ipinakita sa larawan. Isulat ang sagot sa sagutang papel.

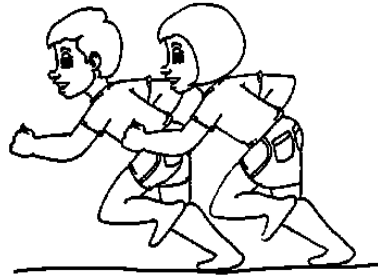
1.

T	I	R	D	N	A	K	G	A	P	I
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---



2.

G	A	P	B	O	K	A	T
---	---	---	---	---	---	---	---



3.

P	A	G	S	O	L	U	K
---	---	---	---	---	---	---	---



4.

D	A	K	A	L	G	A	P
---	---	---	---	---	---	---	---



5.

P	A	G	N	U	L	G	A	D
---	---	---	---	---	---	---	---	---



Aralin 1

Kilos Lokomotor na Paglakad at Pagtakbo



Balikan

Sa nakaraang aralin, natutunan ang pagbabalanse gamit ang isa, dalawa, tatlo, apat at limang bahagi ng katawan. Subukan mong gawin.

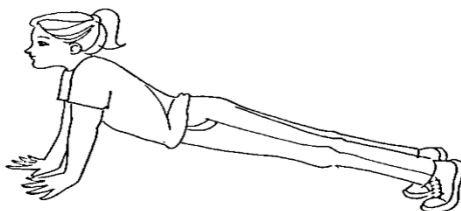
Gawain 1

1. Tumayo sa isang paa.
2. Itaas ang dalawang braso



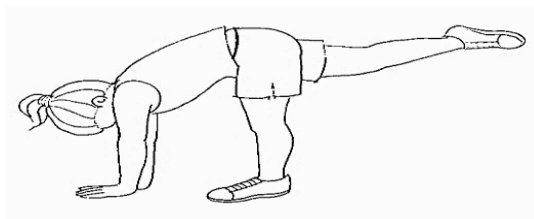
Gawain 2

Ang dalawang kamay at ang dalawang paa ay nakalapad sa sahig. Ang mga paa (tuhod/knees extended) ay nakaunat.



Gawain 3

Ang dalawang kamay at isang paa ay nakalapad sa sahig samantalang ang isang paa ay nakaitaas.





Tuklasin

Panuto: Pagmasdan ang larawan. Ano ang ginagawa ng bata? Subukan mong gawin. Gayahin ang kilos na ipinapakita ng mga bata sa larawan.

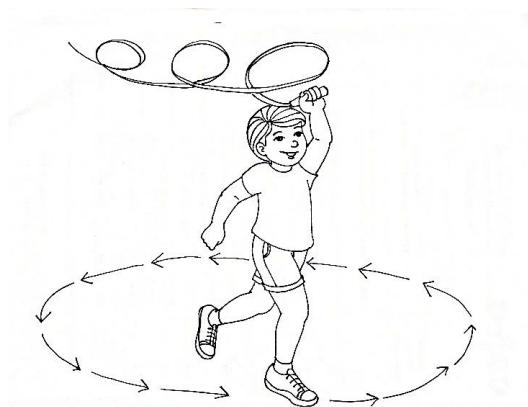
Gawain 1

Lumakad nang pasulong, hawakan ang laso ng kanang kamay at itaas ito ng lampas ulo at paikutin ang laso habang naglalakad.



Gawain 2

Tumakbo nang pabilog, hawakan naman ng kaliwang kamay ang laso at paikutin ito habang tumatakbo.



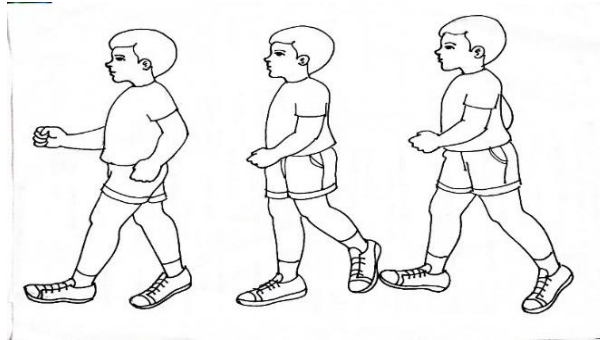


Suriin

Paglalakad

Ang paglalakad ay karaniwang mas mabagal kaysa sa pagtakbo. Ang paglalakad ay gumagamit ng tuwid na hakbang na ang mga braso ay igalaw ng marahan.

Para sa maayos na paglakad, ituwid ang ulo at katawan, liyad ang ulo, pasok ang tiyan, at nakatingin nang tuwid sa dadaanan. Ihakbang ng malaya ang mga paa at salisihang iimbay ang mga kamay.

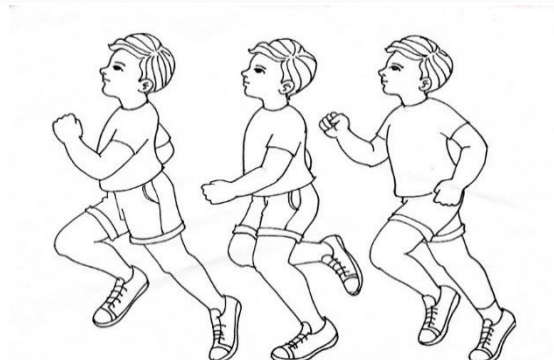


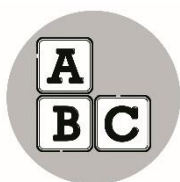
Pagtakbo

Ang pagtakbo ay ang paggalaw ng isang tao mula sa isang lugar patungo sa isa gamit ang mga paa at mas mabilis kumpara sa paglakad.

Mga dapat tandaan sa pagtakbo:

- Ihakbang ang isang paa paharap kasunod ng isang paa na pahakbang paharap.
- Ulit-ulitin ang hakbang na ito.
- limbay ang mga braso upang balanse ang pagtakbo.
- Ilagay ang posisyon ng ulo at direksiyon ng paningin





Pagyamanin

Panuto: Kulayan ang masayang mukha 😊 ng pula kung nagawa ng tama ang pagsasanay.
Nasundan nang tama ang panuto.
Nasiyahan sa mga gawain.

Kulayan ang malungkot na mukha ☹️ ng asul kung hindi nagawa nang tama ang pagsasanay.
Hindi nasundan nang tama ang panuto.
Hindi nasiyahan sa mga gawain.

Gawain 1

Sa tulong ng nakatatandang kapatid maglakad ng 30 segundo sa maluwag na espasyo.	😊	☹️
Sa tulong ng kasapi ng pamilya tumakbo ng 30 segundo sa maluwag na espasyo.	😊	☹️

Gawain 2

Tumawag ng isang kasapi ng pamilya. Maglakad kayo nang sabay na may katamtamang bilis sa labas ng bahay.	😊	☹️
Tumawag ng isang kasapi ng pamilya. Tumakbo kayo nang sabay na may katamtamang bilis sa labas ng bahay.	😊	☹️

Gawain 3

Tawagin ang iyong nanay, tatay o mga kapatid o kasapi ng pamilya at isagawa ang paglalakad nang sabay-sabay ng dalawang ikot sa labas ng bahay.		
Tawagin ang iyong nanay, tatay o mga kapatid o kasapi ng pamilya at isagawa ang pagtakbo nang sabay-sabay ng dalawang ikot sa labas ng bahay.		



Karagdagang Gawain

Panuto: Tumakbo papunta sa harap kapag ang pangungusap ay nagsasabi nang tama tungkol sa pagtakbo. Kapag hindi nagsasabi nang tama maglakad ng limang (5) beses na hakbang paharap.

1. Ang pagtakbo ay nakatutulong sa pagkakaroon ng wastong pangangatawan at kalusugan.
2. Ang pagtakbo ay gawaing nakalilibang bukod pa sa nakatutulong pa ito sa pagpapatatag ng katawan.
3. Ang mga kamao ay bahagyang nakatikom habang tumatakbo.
4. Ang mga mata ay nakatuon kahit saang direksyon habang tumatakbo.
5. Ang pagtakbo ay nagpapatalas ng isip.

Aralin 2

Kilos Lokomotor na Paglundag at Pagkandirit



Balikan

Magandang araw sa iyo! Sa nakaraang aralin, natutunan mo ang kilos lokomotor na paglakad at pagtakbo.

Mahalaga ba sa ating buhay ang pagtakbo at paglalakad? Magbigay ng halimbawa o mga sitwasyon na ginagamit ang paglalakad at pagtakbo?

Ang susunod nating aralin ay tungkol sa kilos lokomotor na paglundag at pagkandirit.



Tuklasin

Gawain 1

1. Tumayo sa dalawang paa.
2. Pagdikitin ang paa.
3. Lumuhod ng kaunti (ibaluktot ng bahagya ang tuhod at sabay iangat ang dalawang paa nang buong pwersa.
4. Gawin ito ng limang (5) beses paharap, pakanan, pakaliwa at paatras.

Gawain 2

1. Tumayo sa isang paa habang bahagyang nakabaluktot ang tuhod.
2. Itaas ang dalawang braso sa tagiliran.
3. Panatilihing nasa baba ang isang paa samantalang ang isa paa na ginamit sa pag-igkas ay siya ring gagamitin sa paglapag at sa pag-igkas muli.
4. Gawin ito ng limang (5) beses paharap at paatras.



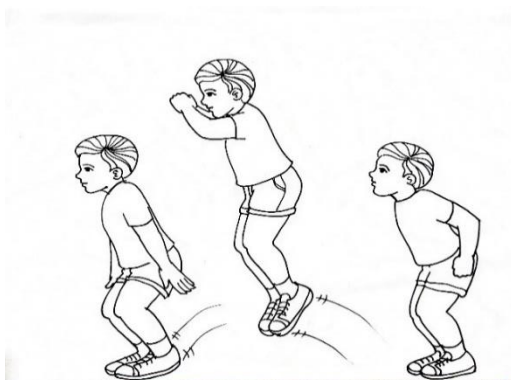
Suriin

Paglundag

Ang paglundag ay magkasama ang dalawang paa na aangat sa itaas at sabay lalapag sa lupa.

Wastong Paglundag

- Ibaluktot ang mga tuhod, balakang at katawan. Ilagay ang mga kamay sa gawing likuran at bahagyang ibaluktot ang mga siko.
- Umigtad sa pamamagitan ng pagsikad sa unahang kalamnan ng talampakan. Isabay ang pag-unat ng dalawang paa at ang malakas nap ag-imbay pasulong ng mga kamay patungo sa direksyon ng lugar na niluluksuhan.
- Gamitin ang unahang kalamnan ng mga talampakan at lumapag sa dalawang paa.

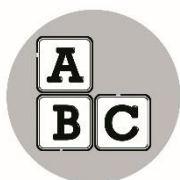
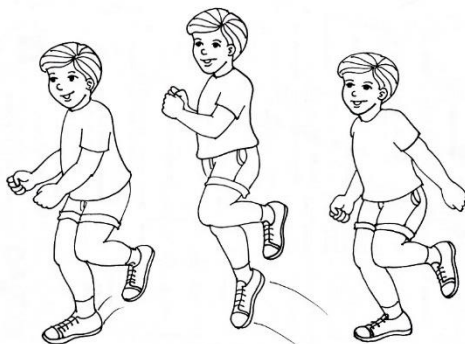


Pagkandirit

Ang pagkandirit ay pagtalon gamit ang isang paa. Upang manatili ang balanse kapag magkandirit ang bisig ay dapat nakataas.

Wastong Pagkandirit

- Tumayo sa isang paa nang bahagyang nakabaluktot ang tuhod at ang katawan ay nakahilig nang pasulong. Itaas ang isang paa sa likuran. Humakbang pasulong sa pamamagitan ng paigkas na pag-angat ng katawan.
- Ang paang gagamitin sa pag-igkas ay siya ring gagamitin sa paglapag. Ang mga kilos ay paulit-ulit na gawin sa pamamagitan ng isang paa lamang.



Pagyamanin

Panuto: Pagsanayang gawin ang mga kasanayan sa kilos lokomotor na ating napag-aralan. Sumangguni sa rubriks sa ibaba.

- ☐ 1. Maglakad nang may bitbit na dalawang aklat sa labas ng bahay nang 20 segundo.
- ☐ 2. Tumakbo nang mabilis sa loob ng 5 segundo.
- ☐ 3. Lumundag ng 5 beses.
- ☐ 4. Tumayo at itaas ang isang paa sabay lumundag ng 5 beses.

Rubriks sa mga Pagsasanay

Iguhit ang 5 ★★★★★ bituin sa kahon kung:

Nagawa nang tama ang lahat ng pagsasanay.
Nasundan nang tama ang panuto.
Nasiyahan nang husto sa mga gawain.

Iguhit naman ang 3 ★★★ bituin sa kahon kung:

Nagawa nang tama ang ilan lang sa pagsasanay.
Nasundan ang ilang panuto.
Nasiyahan sa mga gawain.

Iguhit naman ang 1★ bituin sa kahon kung:

Hindi nagawa nang maayos ang mga pagsasanay.
Nasundan ang isang panuto lang.
Nasiyahan sa ilang gawain lamang.

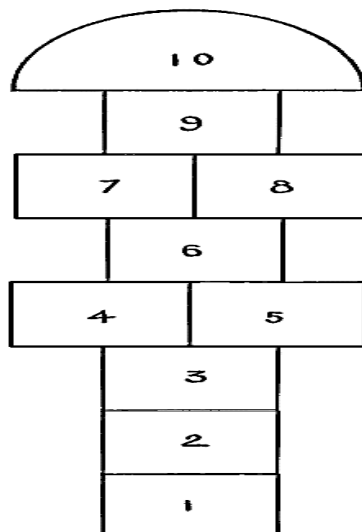


Karagdagang Gawain

Naranasan mo na ba ang maglaro ng piko. Paano laruin ang piko?

Ano-ano ang mga kailangan?

1. Iguguhit ng mga manlalaro ang hugis na katulad ng nasa larawan gamit ang chalk, uling o puting bato.



2. Pipili ang mga manlalaro ng mauuna.
3. Ang unang manlalaro ay kailangang ihagis ang pamato sa loob ng hugis.
4. Ang manlalaro ay hindi dapat nakaapak sa guhit.
5. Hindi dapat mag -iba ang paa habang nilalaro ang piko.

Kumuha ng kapareha sa kasapi ng pamilya at isagawa ang larong piko. Anong kilos lokomotor ang ipinakita sa larong piko?

Aralin 3

Kilos Lokomotor na Pag-igpaw, Paglukso at Pag-iskape



Balikan

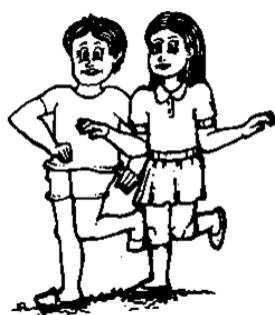
Naalala mo pa ba ang mga kasanayang iyong ginawa sa una at ikalawang aralin?

Panuto: Isulat sa patlang ang nawawalang letra upang mabuo ang salitang kilos na ipinapakita ng larawan sa hanay A. Isulat ang sagot sa sagutang papel.

Hanay A

Hanay B

1.



p__gk__ nd __ r__t

2.



p__ gt __ kb__

3.



p__ gl __ nd__ g

4.

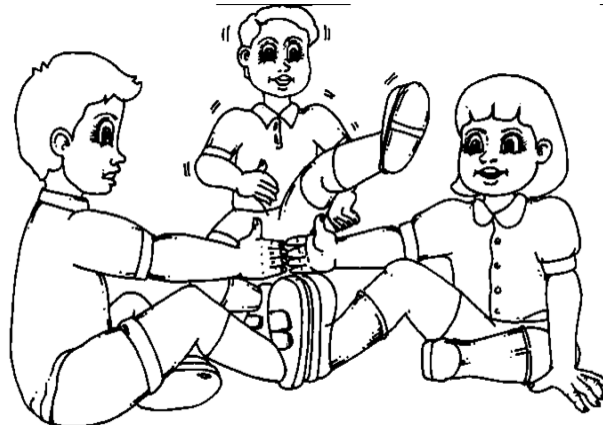


p__ gl __ __ __ d



Tuklasin

Anong kilos lokomotor ang ipinapakita sa larawan?
Subukan natin itong gawin. (Sa gabay o patnubay ng magulang o sinumang nakatatandang kasama ng bata sa bahay, isagawa ang iba pang napag-aralang kilos lokomotor sa nakaraang leksiyon)





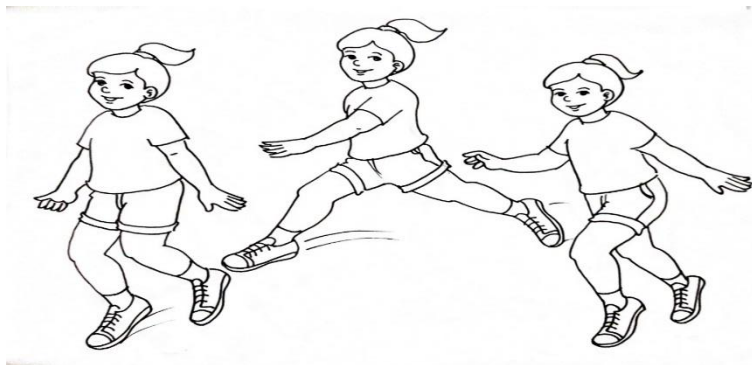
Suriin

Paglukso

Ang paglukso ay kumbinasyon ng hakbang at kandirit na ginagawa sa mabilis na paraan. Ang paglukso ay isang paggalaw ng lokomotor na nailalarawan sa pamamagitan ng paglabas sa isang paa ng isang mahabang yugto ng paglipad at paglapag sa kabilang paa.

Wastong Paglukso

- Gumamit ng maraming mga hakbang sa pagtakbo upang humantong sa paglukso.
- Malakas na itulak paitaas ang isang paa at magkandirit sa pamamagitan din nito.
- Lumapag sa kabilang paa.
- Panatilihin ang iyong bisig na nakataas para sa balanse.



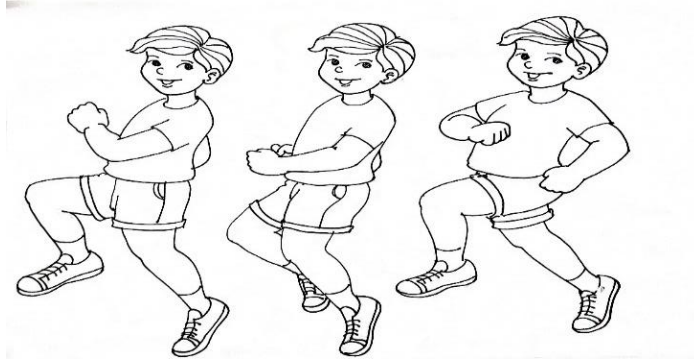
Pag-igpaw

Ang pag-igpaw ay isang hakbang at paglukso sa isang paa, na sinusundan ng isang hakbang at isang paglukso sa kabilang paa.

Wastong Pag-igpaw

- Ang isang paa ay ilagay sa harapan at bahagyang ibaluktot ang tuhod. Ang bigat ng katawan ay ilagay sa harapang paa.

- Itulak ng malakas at pasulong ang katawan kasabay ng malakas na pag-imbay ng mga kamay pati na ang pag-angat ng katawan at pang isinikad sa direksyong pasulong. Ito rin ang gagamitin sa paglapag. Gamitin ang kamay sa paninimbang.

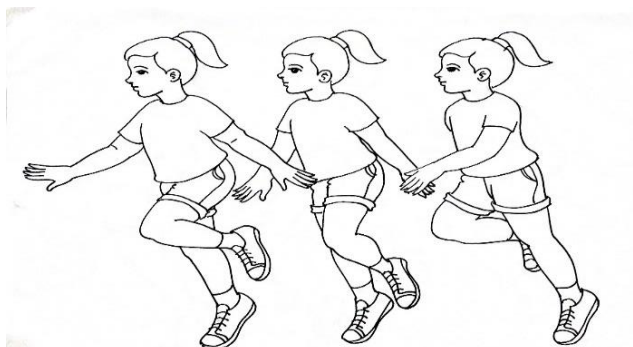


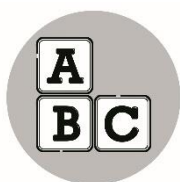
Pag-iskape

Ang isang paa ay inilalagay sa harap ng kabaligtaran ng paa ang paa sa harap ay tumatagal ng isang malaking hakbang pasulong habang ang pangalawang paa ay nananatili sa lugar na ang paa sa likuran ay tumatagal ng isang hakbang pasulong ngunit lagging nananatili sa likod ng paa sa harap.

Wastong Pag-iskape

- Ihakbang ang isang binti.
- Pasulong ang iyong paa sa likod hanggang sa iyong paa sa harap.





Pagyamanin

Panuto: Isagawa ang kilos lokomotor. Basahin ang nasa rubric upang gabay sa pagsagawa ng kilos.

Gawain 1

1. Umigpaw ng tatlong ulit pasulong habang iniindayog ang mga bisig nang paitaas at paibaba.
2. Humarap sa likod at ulitin ang (1)
3. Gawin ang 1-2 nang minsan pa.

Gawain 2

1. Lumukso ng apat na ulit pasulong, habang pinaikot ang mga bisig pasulong.

Gawain 3

1. Umiskape pakanan ng 4 na ulit habang iniindayog ang mga bisig pakanan at pakaliwa.
2. Ulitin ang (1) paurong.

Bilugan ang nararapat na iskor.

Rubriks para sa pagsasanay	Iskor		
Nasunod nang tama ang panuto.	1	2	3
Gumalaw sa <i>general space</i> nang may pag-iingat.	1	2	3
Isinagawa ang kilos nang tapat.	1	2	3
Nagpakita nang pagiging isport.	1	2	3



Karagdagang Gawain

Kumuha ng kasapi ng pamilya at isagawa ang larong Luksong Lubid. Anong kilos lokomotor ang ipinakita sa larong ito?

Luksong Lubid

Kagamitan: Lubid na may 2 metro ang haba

Ayos: Hawakan ang lubid sa magkabilang dulo. Hayaang nakalundo ang lubid.

1. Hawakan ng dalawang tao ang lubid sa magkabilang dulo na ang lundo nito ay batay sa taas ng batang naglalaro.
2. Pasulong na ihagis ang nakalundong bahagi ng lubid kasabay ng paglukso ng bata sa loob.

Aralin 4

Mga iba't-ibang Kilos Lokomotor



Balikan

Ano ano ang mga kilos lokomotor na natutuhan sa una, ikalawa at pangatlong aralin?

Ngayong araw naman ay ating pag-aaralan ang lahat ng kilos lokomotor na ating natalakay .



Tuklasin

Gawin ang mga sumusunod na kilos o galaw.

1. Maglakad sa palibot ng bahay. Pagkatapos ito ikutin, bumalik sa iyong pinagmulan.

2. Gawin ang mga sumusunod na kilos o galaw. Sundin ang panuto o direksyon sa unang bilang.

- Maglakad habang iniimbay ang mga braso.
- Tumakbo nang mabilis
- Tumakbo nang mabagal.
- Maglakad nang mabagal.
- Maglakad nang mabilis.
- Tumalon nang mabagal.
- Tumalon nang mabilis.



Suriin

Nagawa mo ba ang lahat ng kilos o galaw nang maayos?
Ano ang inyong naramdaman habang ito ay iyong ginagawa?



Pagyamanin

Panuto: Hanapin sa crossword puzzle ang mga kilos lokomotor na ating napag-aralan. Isulat sa sagutang papel.

P	A	G	L	U	N	D	A	G	E	D	P
P	A	A	L	O	S	K	U	L	G	A	P
S	D	F	P	A	G	L	A	K	A	D	A
P	A	G	I	G	P	A	W	S	A	G	J
P	A	L	E	P	A	G	T	A	K	B	O
P	A	G	K	A	N	D	I	R	I	T	B
U	M	P	A	G	I	S	K	A	P	E	B



Isaisip

Ang **kilos lokomotor** ay isinasagawa na umaalis sa lugar o espasyo. Maaari mo itong gawin sa panlahat na espasyo o kahit saang pook na maaari mong galawan. Ang halimbawa ng **kilos lokomotor** ay paglakad, pagtakbo, paglundag, pag-iskape, pag-igpaw, pagluksu-lukso at pagkandirit.

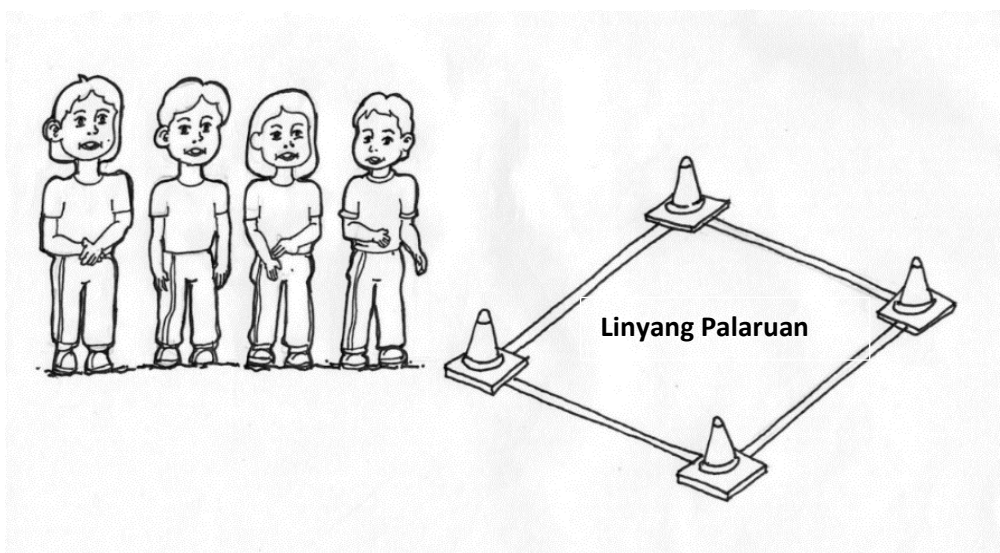


Isagawa

Pangkatang Gawain

Panuto: Gumawa ng malaking parisukat na magsisilbing palaruan. Kumuha ng kasapi ng pamilya. Isagawa ang pagsasanay.

1. Tingnan ang palaruan na may linya.
2. Palaruin ang kasapi ng pamilya sa loob ng palaruan.
3. Sa loob ng linyang palaruan, patakbuhin at palakarin, palundagin, paluksuhin, pagkandiritin, paigpawin at pag-iskapehin ang kasapi ng pamilya nang hindi nababangga at natutumba.





Tayahin

Panuto: Ano ang mga kasanayan sa lokomotor na gagamitin mo sa mga sumusunod na sitwasyon. Isulat ang sagot sa sagutang papel.



1. _____



2. _____



3. _____



4. _____



5. _____



Karagdagang Gawain

Lagyan ng masayang mukha 😊 ang kahon kung naisagawa nang tama ang kilos lokomotor. Malungkot na mukha ☹ kung hindi nagawa nang tama ang kilos lokomotor.

- ☐ 1. Maglakad habang nakataas ang dalawang kamay.
- ☐ 2. Magdribol nang bola habang kumakandirit.
- ☐ 3. Kumuha ng buklod at pagulungin habang tumatakbo.
- ☐ 4. Lumuksu ng limang beses.
- ☐ 5. Umigpaw ng 2 ulit pasulong at pagkatapos yugyugin ang buong katawan.
- ☐ 6. Lumundag nang limang (5) beses pasulong at limang beses(5)paurong.
- ☐ 7. Mag-iskape pakanan nang 4 na ulit, habang iniindayog ang mga kamay o bisig papalabas.



Susi sa Pagwawasto

<i>Tayahin</i> 1. Paglukso 2. Paglakad 3. Pagkandirit 4. Pagtakbo 5. Paglundag	<i>Aralin 4</i> <i>Pagymanahin</i> 1. Pagkandirit 2. Pag-igpaw 3. pagtakbo 4. paglundag 5. pag-iskape 6. paglakad 7. paglukso	<i>Aralin 3</i> <i>Baliknan</i> 1. Pagkandirit 2. Pagtakbo 3. Paglundag 4. Paglakad
<i>Subukin</i> 1. Pagkandirit 2. Pagtakbo 3. Paglukso 4. Paglakad 5. Paglundag		

Sanggunian

Estinosa, Iluminada, Deza, Ma. Natalia. Maunlad ang Batang Malakas
ng Esteem Enterprises: Karapatang-sipi, 1997.
Kukunang Aklat ng mga Panturong Gawain sa
Edukasyon sa Pagpapalakas ng Katawan (Resource Book).
Department of Education, Culture and Sports
Bureau of Physical Education and School Sports
Meralco Ave., Pasig, Metro Manila, 1994.

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 * blr.lrpd@deped.gov.ph