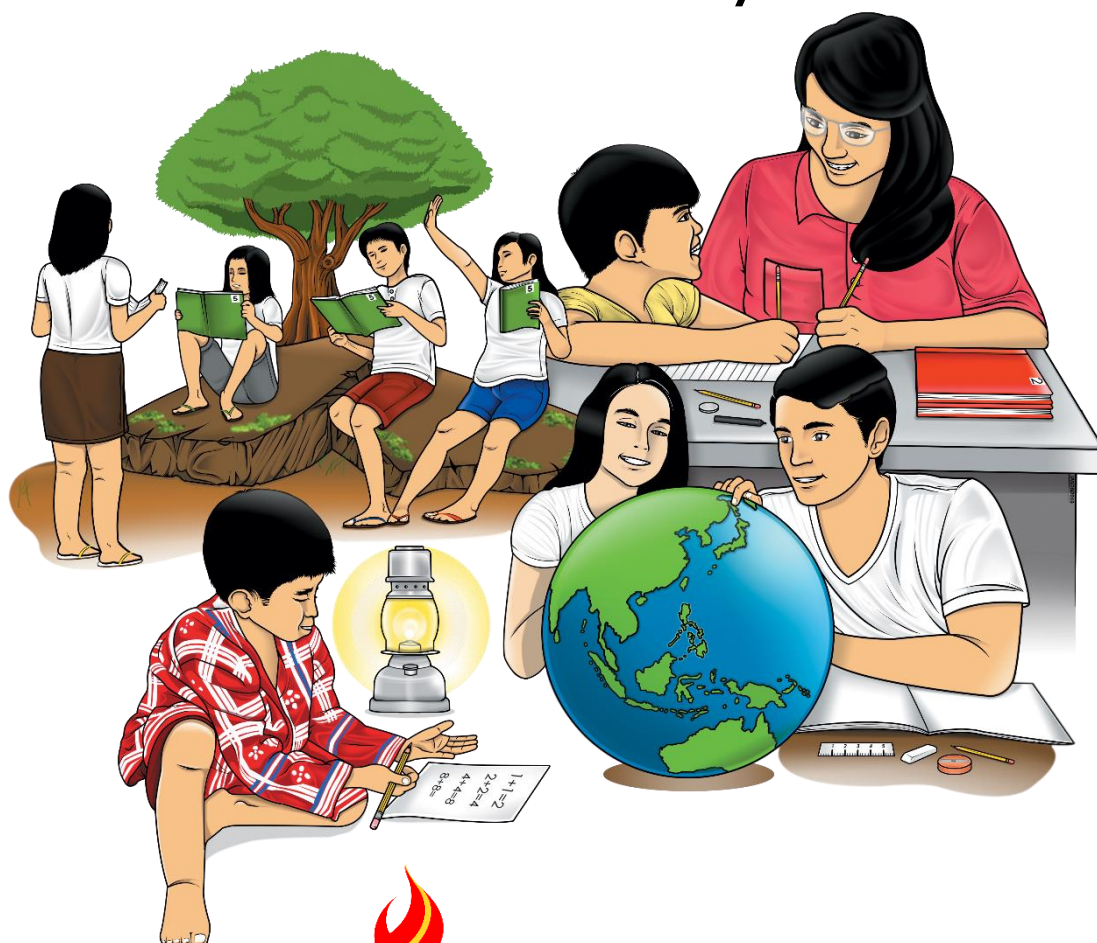


Physical Education

Ikalawang Markahan – Modyul 3: Movements in Different Levels and Pathways



Physical Education – Ikatlong Baitang
Alternative Delivery Mode
Ikalawang Markahan – Modyul 3: Movements in Different Levels and Pathways
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: Jonathan S. Caminade

Editor: Daisy Vida T. Genita

Tagasuri: Marciano G. Canillas, Romeo A. Mamac, Neil Edward D. Diaz,
Alejandre S. Fernandez Jr., Eusebia Y. Salvacion, Darling Ypril Bangoy

Tagaguhit: Sosimo T. Tugaon, Jr., Jemar D. Aliñabo

Tagalapat: Angelica M. Mendoza, Emmanuel S. Gimena Jr.

Tagapamahala: Allan G. Farnazo	Reynaldo M. Guillena
Mary Jeanne B. Aldeguer	Alma C. Cifra
Analiza C. Almazan	Aris B. Juanillo
Jeselyn B. dela Cuesta	Elsie E. Gagabe
Ma. Cielo D. Estrada	Fortunato B. Sagayno

Inilimbag sa Republika ng Pilipinas ng Kagawaran ng Edukasyon – Rehiyon XI

Office Address: F. Torres St., Davao City

Telefax: (082) 291-1665; (082) 221-6147

E-mail Address: region11@deped.gov.ph * lrms.regionxi@deped.gov.ph

Physical Education

Ikalawang Markahan – Modyul 3:
Movements in Different Levels
and Pathways

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

Ang paggalaw sa sariling lugar at mas malawak na espasyo ay mapapaunlad sa pagsasagawa nito sa iba't ibang lebel o level at disenyo o pattern ng pagdadaan ng kilos na tinatawag na pathways. Ang layunin ng modyul na ito ay mapanitili ang lakas ng pangangatawan at mapalawak ang kaalaman sa pagsasagawa ng kilos sa sariling lugar o mas malaking lugar bilang sa iba't ibang lebel at pathway o disenyo na pagtutuhan ng kilos bilang paghahanda sa ating sarili sa mas malawak at magandang kapaligiran ng mundo.

Ang modyul na ito ay nahahati sa dalawang aralin:

Aralin 1- Movements in Different Levels

Aralin 2- Movements in Different Pathways

Sa pagtatapos ng modyul na ito, inaasahan mong:

1. nagpapakita ng pag-unawa ng iba't ibang kilos o galaw sa iba't ibang level at pathways;
2. naisasagawa nang maayos ang mga kilos sa iba't ibang level at pathways; at
3. naipapamalas ang kahalagahan ng pagkilos sa iba't ibang level at pathways sa pag-eehersisyo at paglalaro sa pagpapanatili ng malusog at malakas na pangangatawan (P3BM-IIc-h-18).



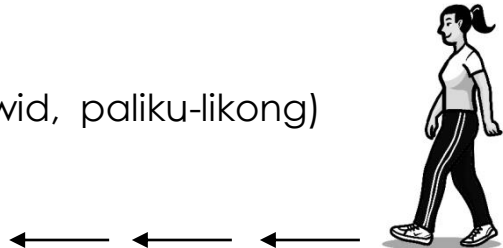
Subukin

Piliin ang tamang sagot sa loob ng panaklong upang mabuo ang pangungusap na isinasaad sa larawan. Isulat ang iyong sagot sa malinis na papel.

1. Ang bola ay nasa (mataas, mababang) lebel o level ng katawan.



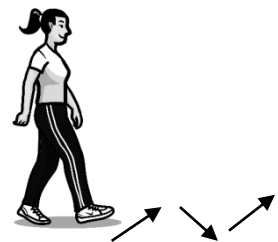
2. Siya ang naglalalakad sa (matuwid, paliku-likong) daan.



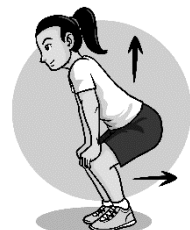
3. Ang pagtupi ng bahagi ng katawan ay nasa (mababa, pinakamababang) lebel ng katawan.



4. Naglalalakad si Maria sa (kurbada, paliku-likong) linya o pathway.



5. Ang kanyang galaw o kilos ay nasa (mababa, katamtamang) lebel o level ng katawan.



Movements in Different Levels



Sa modyul na ito, ating tutuklasin ang mga kilos sa iba't ibang level at planes. Ang mga kilos natin ay maaaring nakapaloob sa tatlong antas o level habang isinasagawa ito sa isang pathway.

Ang pagkakaroon ng kaalaman sa aspetong ito ay nakatutulong at nakapagdudulot ng masayang karanasan sa ating pag-eehersisyo o paglalaro, nararapat lamang na alamin natin ang tamang paggalaw o pagkilos sa iba't ibang lebel o levels.





Balikan

Panuto: Isulat ang tamang direksyon ng sumusunod na kilos sa personal space o sariling lugar at mas malawak na lugar o general space. Isulat ang sagot sa malinis na papel.



1. _____



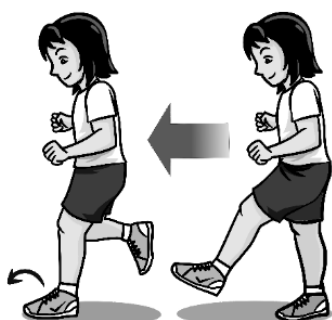
2. _____



3. _____



4. _____



5. _____

Ang mga kilos sa iba't ibang direksyon ay nararapat lamang na gawin nang wasto upang hindi lamang maging aktibo kundi magkaroon ng masigla at matiwasay na pag-eehersisyo at paglalaro.



Mga Tala para saGuro

Paalalahanan ang mga mag-aaral tungkol sa mga pakinabang ng araling ito;

1. nagkakaroon ng kaalaman sa tamang pagkilos sa iyong espasyo; at
2. nagiging aktibo at malusog at nababawasan ang stress.



Tuklasin

Panuto: Gawin ang mga kilos na nakapaloob sa awitin sa tono ng “Jack and Jill”

Jake and Jean

by: Voltair C. Asildo

Jake and Jean naglalaro sa bukid na malayo
(maglakad ng paliku-liko)

Ngunit nawala si Jean pagkatapos na magtago
(itupi ang bewang sa katamtamang antas pakaliwa)

Tralala la la la la (3x)
(ilagay ang kamay sa tuhod, bewang at ulo)

Matapos na magtago
(tumakbo ng pakurbada)

Ng Si Jake ay umuwi si Jean ay hinahanap
(ilagay ang kamay sa ibabaw ng ulo)

At si Jake ay umiyak si Jean ay di mahagilap
(tumakbo matuwid at matulin)

(ulitin)

Source: Voltair C. Asildo, *Worksheet/TG in MAPEH 3, PE* Pasig: Rex Printing Company, INC, 2014, 74.



Suriin

Ang mga kilos na inyong natutuhan sa nakaraang leksyon ay mapapaunlad natin sa pamamagitan ng pagsasagawa nito sa iba't ibang antas o levels na pagtutuunan ng kilos. Ang lebel o levels ay may tatlong antas; mababa, katamtaman at mataas na antas. Tayo ng suriin ang mga kilos na ito sa nasabing aspeto.

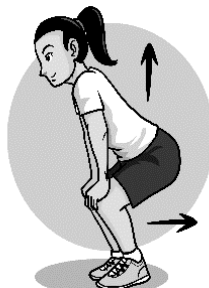
Ang pagsasagawa ng kilos o galaw sa iba't ibang lebel o level ay may tatlong antas, una ay ang mababang lebel na kung saan ang kilos ay nakatuon sa mababang parte ng katawan tulad ng tuhod o mga paa. Pangalawa ay ang katamtamang lebel o level na ang kilos ay nakatuon sa gitnang bahagi ng katawan tulad ng dibdib at bewang at ang pangatlo ay ang mataas na antas o lebel na kung saan ang kilos ay nakatuon sa mataas o ibabaw na bahagi ng katawan tulad ng sa ulo o ibabaw nito. Ang tatlong antas ng lebel o levels ay naka depende din sa kilos na gagawin.

Tatlong Antas ng Lebel o Levels

Ang sumusunod na kilos ay nagpapakita ng iba't ibang lebel o antas ng paggalaw.



mababa



katamtaman



mataas



mababa

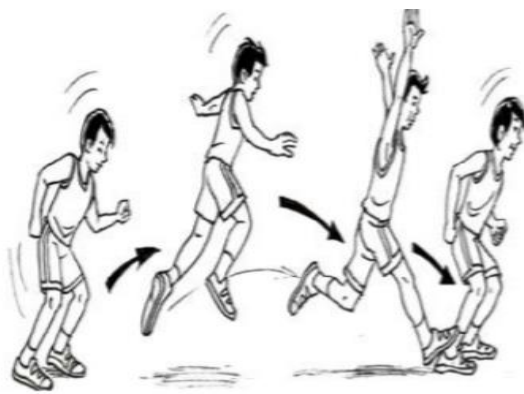
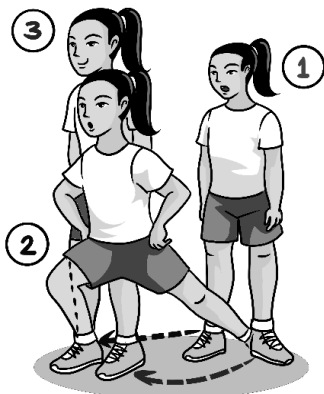


katamtaman

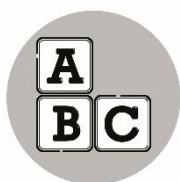


mataas

Ang mga kilos na locomotor ay naisasagawa din sa iba't ibang antas o levels katulad ng paglundag, pag-iskape, paglukso-lukso, pagdulas at iba pa.



Nararapat lamang na matutuhan mo ang tatlong antas o levels ng pagsasagawa ng iba't ibang kilos sa inyong espasyo upang magkaroon ng malusog at matiwasay na pag-eehersisyo at paglalaro.



Pagyamanin

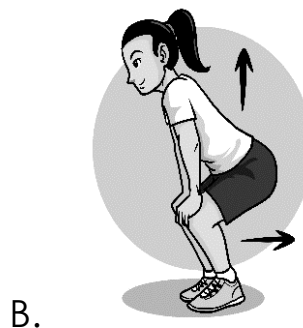
Gawain 1. Pillin ang tamang titik ng larawan na isinassad sa pangungusap. Isulat ang iyong sagot sa malinis na papel.

Gayahin o isagawa ang porma o hitsura ng sagot na iyong pinili sa bilang na walo.

1. Ang bola ay nasa mababang lebel o bahagi ng katawan.



2. Ang pagtupi ng mga tuhod ni Maria ay nasa mababang antas na lebel o level.

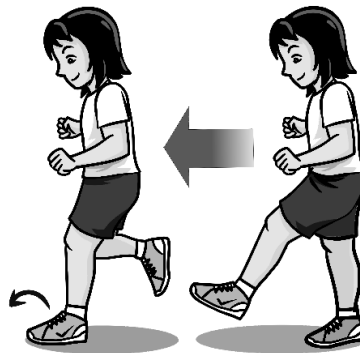


Gawain 2. Piliin ang tamang salita sa loob ng panaklong upang mabuo ang pangungusap. Isagawa ang kilos na nabanggit sa bawat aytem.

1. Tumalon o lumundag si Jose nang (mataas, katamtaman) upang maabot ang basket sa ibabaw ng aparador.



2. Upang hindi niya maapakan ang mga bagong pananim, nag-iskape si Maria nang (mababa, katamtaman) lamang.

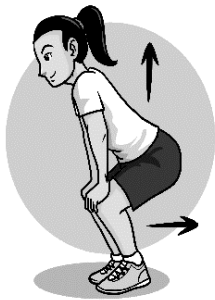


Gawain 3. Piliin ang titik ng tamang sagot upang mabuo ang pangungusap.

1. Nanalo si Joy sa lotto kaya siya ay nagpalukso-lukso ng _____.
A. Mataas B. Mababa C. Katamtaman
2. Gusto niyang makuha ang bunga ng bayabas kaya siya ay tumalon ng _____.
A. Mataas B. Mababa C. Katamtaman

Gawain 4. Isulat ang tamang lebel o antas ng bawat kilos.
Gayahin ang bawat kilos na nasa larawan.

1. _____



2. _____



3. _____



4. _____



5. _____





Karagdagang Gawain

Panuto: Isaayos ang mga larawan ayon sa antas o level ng kilos na ipinapakita nito. Isulat ang bilang 1 katumbas ng mababang lebel, 2 para sa katamtaman at 3 naman para sa mataas na antas o lebel. Isulat ang iyong sagot sa malinis na papel. Gayahin ang mga nasa larawan.

1.

A. _____

B. _____

C. _____

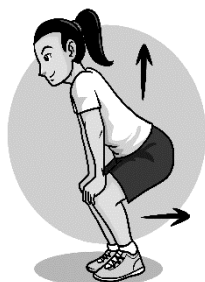


2.

A. _____

B. _____

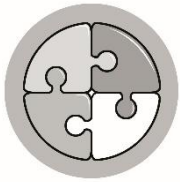
C. _____



Aralin

2

Movements in Different Pathways



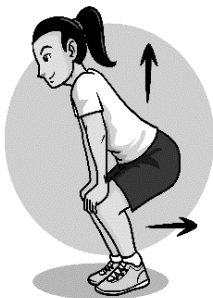
Balikan

Panuto: Isulat ang tamang lebel o antas ng bawat kilos. Isulat ang iyong sagot sa malinis na papel.

1. _____

2. _____

3. _____



4. _____

5. _____





Suriin

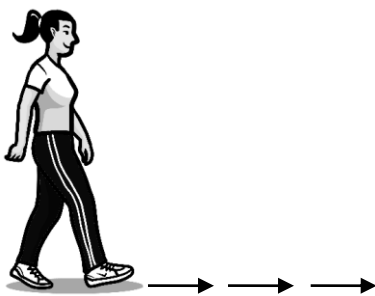
Ang mga kilos na iyong natutuhan sa nakaraang leksyon ay maaaring gawin sa iba't ibang pathway o disenyo/pattern na pagdadananan o pagtutuonan ng kilos. May tatlong uri ng pathway o pattern, una ay ang tuwid o straight na disenyo pangalawa ay ang pakurbada o curve at ang pangatlo ay ang zigzag o paliku-likong pattern. Narito ang mga kilos na maaari mong gawin at pagyamanin sa aspetong ito.

Ang mga kilos na isinasagawa dito ay tinatawag nating locomotor o mga kilos na ginagawa sa malawak na espasyo o general space.

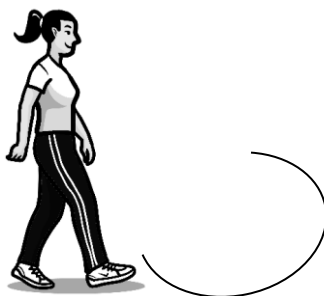
Ang sumusunod na kilos ay maaaring gawin sa kahit anong pathway o pattern ng linya na ninanais mo.

1. Ang Paglalakad (walking) ay isang halimbawa lamang ng kilos locomotor na mainam na gawin sa iba't ibang pathways o pattern na pagtutuunan ng kilos. Ang iba pang kilos locomotor tulad ng pagtakbo, paglukso-lukso o pag-iskape ay mainam din na isagawa sa nasabing pathways.

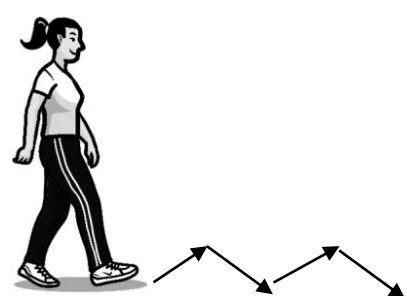
Matuwid (Straight)

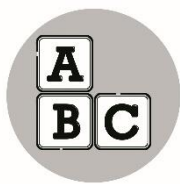


Pakurbada (curve) at



Paliku-liko (Zigzag)

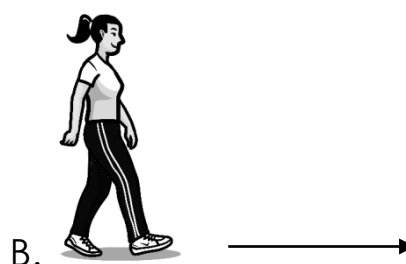




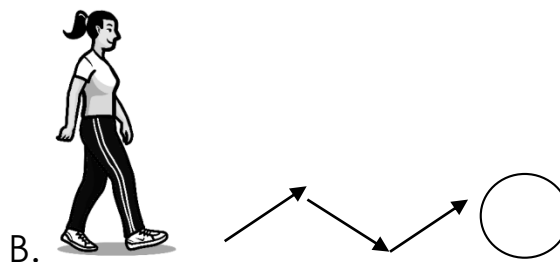
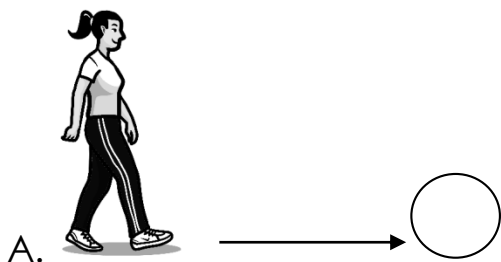
Pagyamanin

Gawain 1. Piliin ang tamang ang titik ng larawan na isinasaad sa pangungusap. Isulat ang sagot sa malinis na papel. Isagawa ang kilos ng iyong sagot.

1. Siya ay naglalakad nang matuwid papuntang paaralan.



2. Mas madali siyang makakapunta sa bilog kung siya ay naglalakad nang_____.

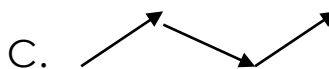
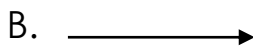
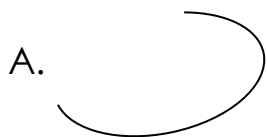


Gawain 2. Piliin ang titik ng tamang sagot ayon sa isinasaad ng sinalungguhitang kilos sa pangungusap. Isulat ang sagot sa sagutang papel. Gayahin ang isinasaad ng iyong sagot.

1. Si Ana ay mahilig sa pagtakbo nang pakurbada.



2. Upang hindi siya mahuli ng kalaro, kinakailangan niyang tumakbo nang pakurbada.



Gawain 3. Piliin ang tamang pathway na isinasaad ng kilos sa pangungusap. Isagawa ang kilos na isinasaad.

1. Si Sara ay lumulundag nang

A. matuwid B. pakurbada C. paliku-liko

2. Ginagaya ni Lando ang kilos ng ahas. Ano ang galaw o kilos ng isang ahas?

A. matuwid B. pakurbada C. paliku-liko

Gawain 4. Isulat ang tamang sagot sa sagutang papel upang mabuo ang kilos sa pangungusap.

1. ang pagtakbo ni Maria.

2. Siya ay naglakad sa na linya.

3. ang pag-iskape ni Jose.

4. Sinusunod niya ang na linya sa paglukso-lukso.

5. Mahilig siyang maglakad nang habang sinusundan siya ng kanyang aso.



Isaisip

Ang pagsasagawa ng mga kilos sa iyong espasyo ay mapapaunlad sa pamamagitan ng pagsasagawa nito sa iba't ibang pathways o disenyo/pattern/linya na pagdadaan ng pagtutuon ng kilos. Ang mga pathways na ito ay may tatlong uri, una ang matuwid o straight line na kung saan ang kilos ay nakatuon o sumusunod sa tuwid na linya. Kurba naman o curve line ang tawag sa pathway kung ito ay bahagyang liliko at makakabuo ng kalahating bilog na pattern at zigzag naman ang tawag sa isang pathway kung ang pattern o disenyo na pagtutuunan ng kilos ay paliku-liko.



Isagawa

Gawain A. Ang mga kilos ng mga hayop na nakasaad sa maikling kwento na pinamagatang “Magkakaibigan” na isinulat ni Jonathan S. Caminade.

Magkakaibigan

Isang araw, sa magandang kapaligiran ay nagtipon-tipon ang magkakaibigang pusa (**walk in straight pathway**), leon (**run in zigzag pathway**) palaka (**hop in curve pathway**), at kabayo (**gallop in straight pathway**) upang ipagdiwang ang fiesta ng kalikasan. Habang si leon (**run in zigzag pathway**) ay nag-iisip, biglang sumigaw si palaka (**hop in curve pathway**) “Naku nakalimutan ko'ng dalhin ang ating pagkain” sabi ni palaka (**hop**

in curve pathway). Kaya naman ay madali niyang binalikan ang kanyang lungga upang kunin ang pagkain doon. Sa hindi inaasahan ay bigla na lang lumakas ang hangin, kumidlat at kumulog na wari ba'y galit ang langit. Bumuhos ang napakalakas na ulan at natangay sa agos sina palaka (**hop in curve pathway**) at pusa (**walk in straight pathway**). Malapit na silang mahulog sa talon. Kahit napakahirap kinuha parin ni leon (**run in zigzag pathway**) ang lubid at inihagis ito kina palaka (**hop in curve pathway**) at pusa (**walk in straight pathway**) upang sila ay may makapitan. Mahigpit ang pagkakapit nila sa lubid upang hilain sina pusa (**walk in straight pathway**) at palaka (**hop in curve pathway**). Dahil sila ay nagkaisa at hindi nila pinabayaan sina pusa (**walk in straight pathway**) at palaka (**hop in curve pathway**) ay nailigtas nila ang kanilang mga kaibigan sa tiyak na kapahamakan at silang lahat ay ginaya si palaka (**hop in curve pathway**) sa sobrang galak at saya.

Gawain B. Iguhit sa sagutang papel ang bilang ng masayang mukha  sa loob ng kahon kung naisagawa nang maayos o hindi ang mga gawain sa ibabaw. 5- pinakamaayos , 4- mas maayos, 3- maayos, 2- katamtaman at 1- kailangan pang mag-ensayo.

--



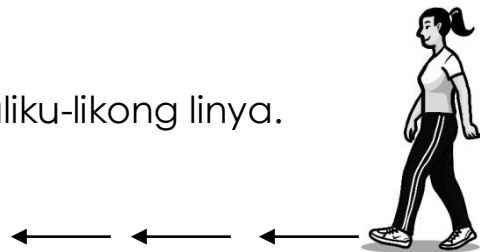
Tayahin

Panuto: Isulat sa sagutang papel ang salitang TAMA kung wasto ang isinasaad na kilos sa ibaba at isulat naman ang MALI kung hindi tama o wasto.

1. _____ Ang bola ay nasa mataas na lebel o level ng katawan.



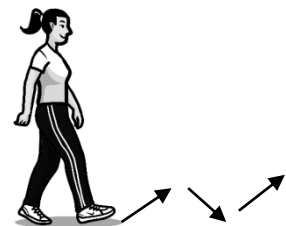
2. _____ Siya ang naglalakad sa paliku-likong linya.



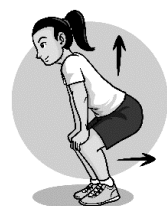
3. _____ Ang pagtupi ng bahagi ng katawan ay nasa mababang lebel o antas.



4. _____ Naglalakad si Maria sa kurbadang daan.



5. _____ Ang kanyang galaw o kilos ay nasa katamtamang lebel o level ng katawan.





Susi saPagwawasto

Aralin 1

Subukin Gawain B 1. Mataas 2. Matuwid 3. Mababa 4. Paliku-iliko 5. Katamtaman Balikan 1. Paharap/Forward 2. Pakaliwa/Sideward Left 3. Patalikod/Backward 4. Pakanan/Sideward Right 5. Pakaliwa/Sideward Left	Pagpamamag Gawain 1 1. A 2. A Gawain 2 1. Katamtaman 2. Mababa Gawain 3 1. A 2. A	Pagpamamag Gawain 4 1. Katamtaman 2. Mababa 3. Mababa 4. Mababa 5. Mataas Karagdagang Gawain 1. A 2 B 3 C 1 2. A 2 B 1 C 3
--	--	---

Aralin 2

Balikan 6. Katamtaman 7. Mababa 8. Mababa 9. Mababa 10. Mataas Tayahin 1. TAMA 2. MALI 3. TAMA 4. MALI 5. TAMA	Pagpamamag Gawain 1 1. B 2. A Gawain 2 1. B 2. A Gawain 3 1. C 2. C	Pagpamamag Gawain 4 1. Pakurbada/Curve line 2. Tuwid/Matuwid/Straight line 3. Paliku-iliko/Zigzag line 4. Matuwid/Tuwid/Straight line 5. Pakurbada/Curve line
--	--	---

Sanggunian

Cristo-Rizalde et.al (2015) *Music, Art, Physical Education and Health Teacher's Guide and Manual* (pp. 421-422). Filipinas Copyright Licensing Society (FILCOLS).

Sinugbuhan et.al (2014) *Worksheet in Music, Arts, Physical Education and Health* (pp.256-261. Rex Printing Company, INC. QuezonCity, Philippines.

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