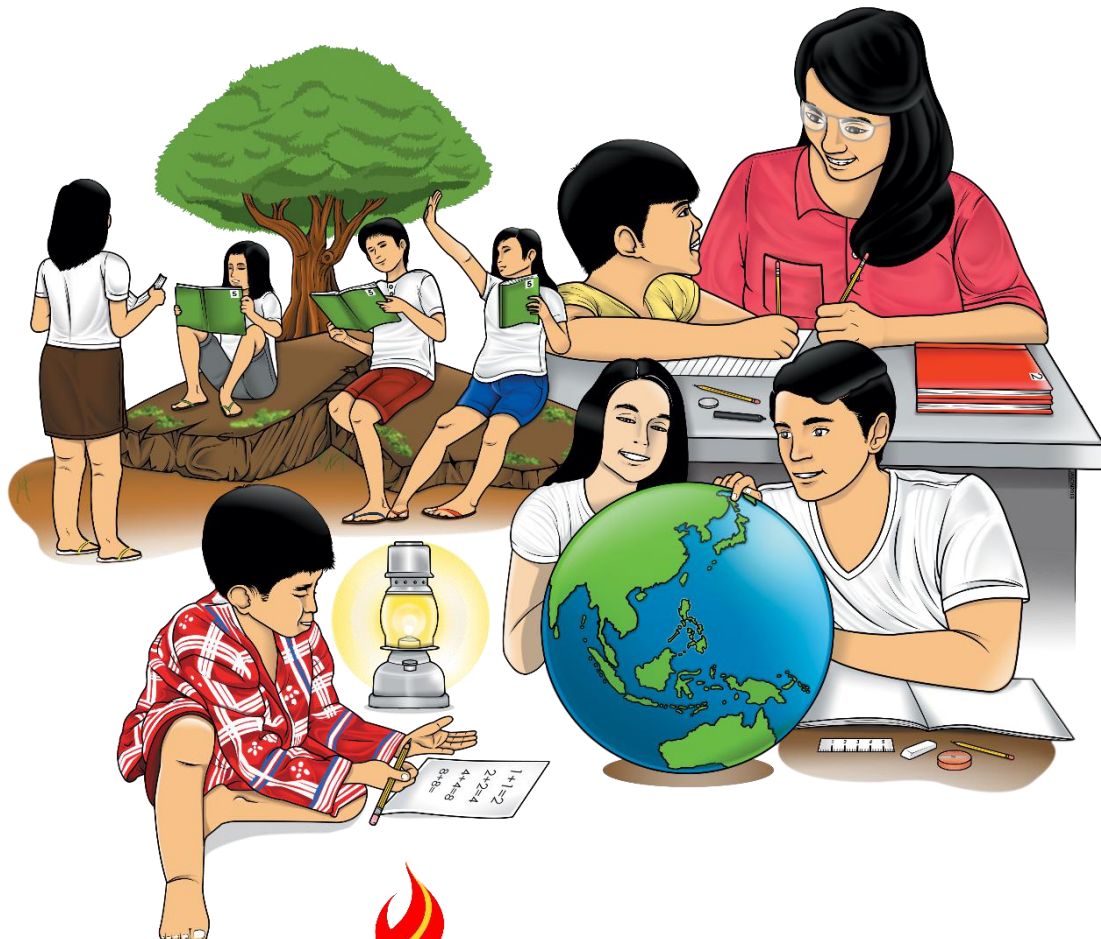


Physical Education

Una nga Graduahan – Modyul 1:
Mga Hurma ngan Gios han Lawas





Aradman

Ini nga modyul gindisenyo ngan ginsurat para mabuligan ngan matagan duon ngan importansiya an iyo lawas ngan an hurma ngan gios nga ginbubuhat hini para ha iyo ha kada adlaw.

Katapos hini nga modyul, ginlalauman nga mahibaruhan nimo an:

1. nakakahimo hin mga hurma ngan gios han lawas(PE2BM-le-f-2))
 - a. natutudlok an mga hurma han lawas ;
 - b. nakakahimo hin mga simple nga gios;
2. naipapakita an sakto nga pagkiwa nga may kaangayan han tunog ngan musika (PE2MS-la-h-1); ngan
3. nakakaapi ha malipayon ha pisikal na buruhaton (PE2PF-la-h-2).

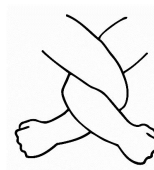
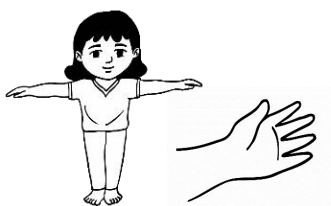


Inadman

Direksyon: Ayusa an mga letra para mabug-os an mga gin-aaro nga pulong nga may kaaraman ha mga hurma ngan gios han lawas. Isurat an iyo baton ha papel.

1	D	A	O	T	G	N					
2	A	L	A	H	P	D	A				
3	A	H	I	W	A	B	I	R			
4	T	U	N	A	N	A	K	A			
5	D	I	B	I	R	I	B	N	A	K	A

1	T									
2	H									
3	B									
4	N									
5	N									



Aralin

1

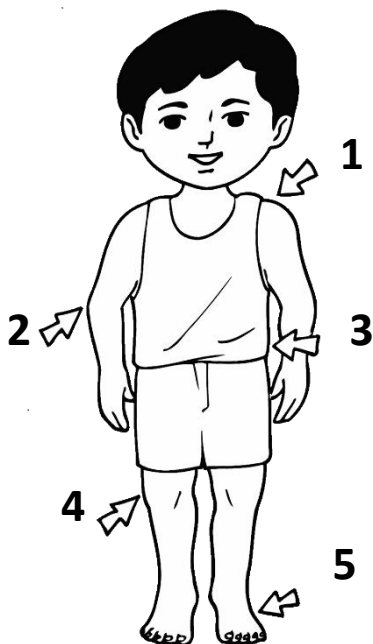
Mga Hurma han Lawas

An magkadurudilain nga parte han lawas nagkikiwa ngan nagbubuhat hin mga gios mintras kita nabubuhi. Ha kada parte han lawas nakakahimo hin durudilain nga hurma nga diri kita ginsasarabot. An simple nga pagbuhat nakakahimo hin hurma nga tadong. An paglakat nakakahimo hin hurma tikang ha lawas ngan tiil ngan paglabyog han mga kamot. Madamo an nabubuo nga hurma han aton lawas.



Panumdum

Direksyon: Ngarani an mga parte han lawas nga may *arrow*. Pilia an pulong nga aadto ha tuo nga parte han modyul. Isurat an iyo baton ha papel.



tiil

sugbong

tuhod

kamot

hawak

siko



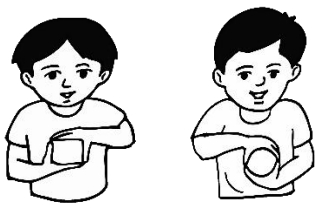
Mga Lista para han Maestra

In nga modyul ginpapaandam ha mga kabataan para makahimo ngan mailadawan an mga hurma han lawas ngan kun papaunanhon ini ginbubuhat o ginbubutang ha usa nga ladawan.



Maaram ka ba

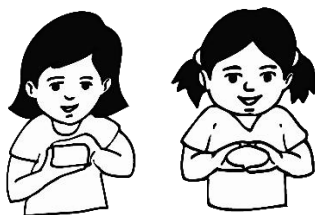
Kantahon nga may kiwa ha tono nga “Are You Sleeping, Lazy Juan?”



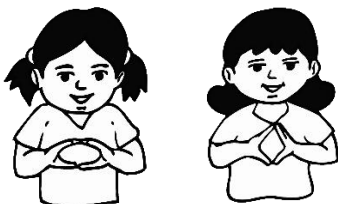
Square and circle. Square and circle.



Triangle. Triangle.



Rectangle and oblong. Rectangle and oblong.



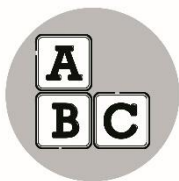
O-oval. Diamond.



Adman 'ta

Direksyon: Ano an mga hurma nga ginyakan ha kanta? Bilnga ha ubos ha talahanayan an ngaran han mga hurma ha Winaray. Isurat an letra an sakto nga baton ha papel.

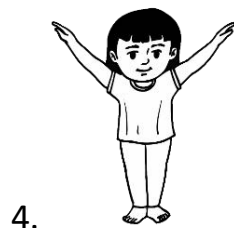
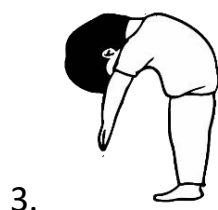
Bilang	English	Winaray
1	 Square	
2	 Circle	
3	 Triangle	
4	 Rectangle	
5	 Oblong/Oval	
6	 Diamond	
A. kinaban B. undukay C. pilidong D. dasag E. lidong F. hurma nga dayamon		



Mga Buruhaton

Direksyon: Pilia ha Hanay B an naangay nga ladawan ha Hanay A. Isurat ang letra an igsakto nga baton ha papel.

Hanay A



Hanay B

- A. parehas han letra nga P
- B. parehas hin usa nga karton nga nakaabri
- C. parehas han letra nga L
- D. parehas han baligtad nga letra nga J
- E. parehas han letra nga Y

Kada usa nga pagkiwa han mga parte han lawas nakakahimo hin mga hurma. An mga hurma han lawas puwede:

- Nakatadong
- Nakabarahiwi
- Nakabiribid
- Nakahalapad



Akon Mabubuhat

Kantahon ngan igsayaw an “Pizza Hut.”

Pizza Hut

A Pizza hut...A Pizza hut
 Kentucky Fried Chicken and a Pizza Hut.
 Mc Donald’s, Mc Donald’s
 Kentucky Fried Chicken and a Pizza Hut.

Ini an mga kiwa han kanta.

Pizza Hut – nakaunat an duha nga kamot ha ulo nga nagtatapo ang mga tudlo

Kentucky Fried Chicken – ginkakampay an duha nga kamot ha ligid

Mc Donalds – nakaigbaw ang duha nga kamot ngan an mga tudlo nakabarahiwi ha igbaw han ulo.

Direksyon: Idrowing an hurma nga nabug-os ha mga gios nga ginbuhat ha kanta.

	Parte han Kanta	Hurma nga Nabug-os
1	Pizza Hut	
2	Kentucky Fried Chicken	
3	Mc Donald’s	



Pagsukol han Nahibaruan

Direksyon: Ano nga hurma an nabug-os ha kada pagkiwa? Isurat an letra nga naihurma han kada pagkiwa matima mo mabuhat.
Pilia ang baton ha kahon.

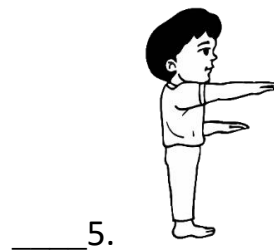
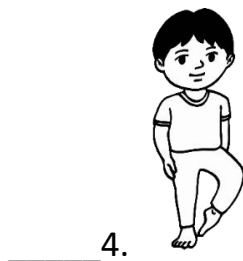
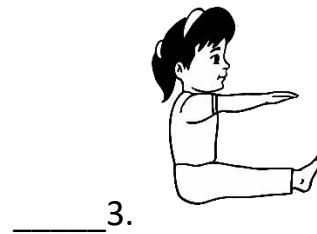
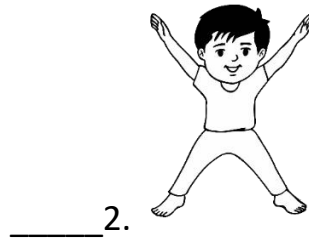
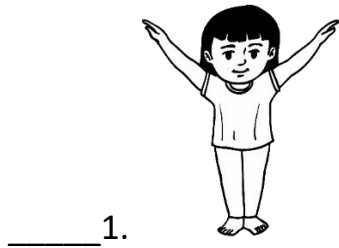
Bb

Cc

Ff

Xx

Yy



Kadugangan na Buruhaton

Direksyon: Isurat an masunod nga pulong ha hangin gamit an iyo tudlo.
Siguraduha nga sakto an mga hurma nga iyo bubuhaton ha kada letra.

1. ISDA

2. KAMATIS

3. KARABAW

Direksyon: Batona an mga pakiana Sagutin ang mga tanong nang buong katapatan.

	OO	Hindi	Ilan lang
Naihurma ko ba hin sakto an ngatanan nga letra?			
Nakurian ba ako han pagsurat han hurma?			
Ngatanan ba nga letra naihurma han akon tudlo?			

Aralin

2

Mga Hurma han Lawas



Panumdum

Direksyon: Kilal-a an mga masunod nga mga ladawan kun ano nga letra an nabug-os gamit han parte han lawas. Pilia an baton ha sulod han kahon. Isurat an letra han sakto nga baton.

a. letra nga P b. letra nga J c. letra nga B d. letra nga X e. letra nga T

_____ 1.



_____ 2.



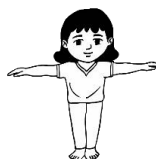
_____ 3.



_____ 4.



_____ 5.





Adman 'ta

Direksyon: Kantahon naton an kanta nga pambata nga “Tiil, Tuhod” ngan andami hin maupay kun ano an mga nabubug-os nga hurma han lawas.

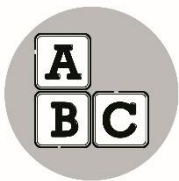
Tiil, Tuhod

Tiil, tuhod, sugbong ngan ulo.

Tiil, tuhod, sugbong ngan ulo.

Tiil, tuhod, sugbong ngan ulo

Bumanyak kita ngan magpalakpakan



Mga Buruhaton

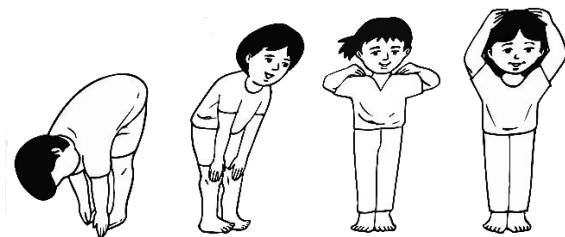
Tiil, Tuhod

Tiil, tuhod, sugbong ngan ulo.

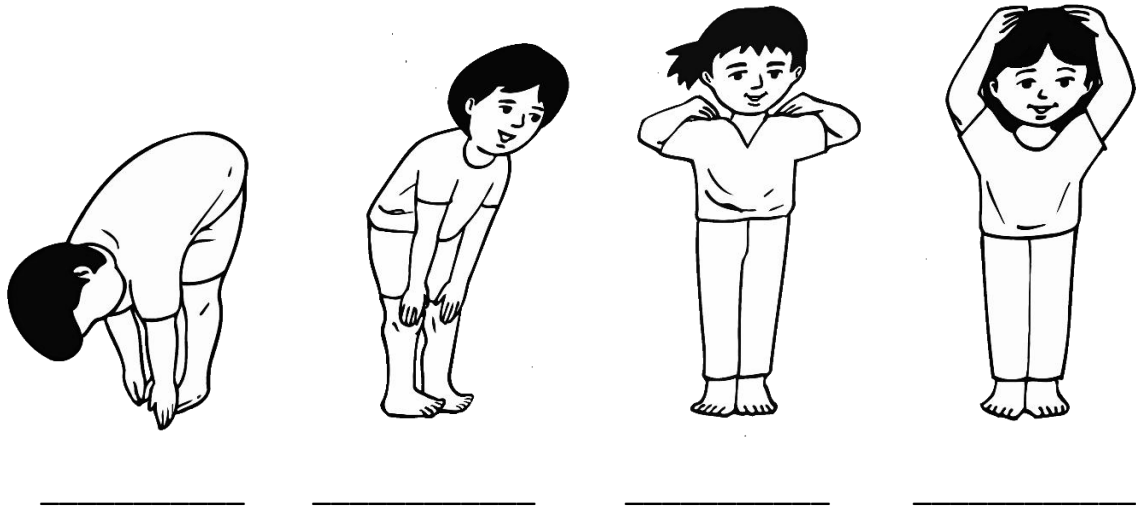
Tiil, tuhod, sugbong ngan ulo.

Tiil, tuhod, sugbong ngan ulo

Bumanyak kita ngan
magpalakpakan



Ano an mga hurma nga nabug-os ha mga kiwa nga ginbuhat samtang ginkakanta an “Tiil,Tuhod”? Idrowing an iyo baton ha papel.



Akon Nahibaruan

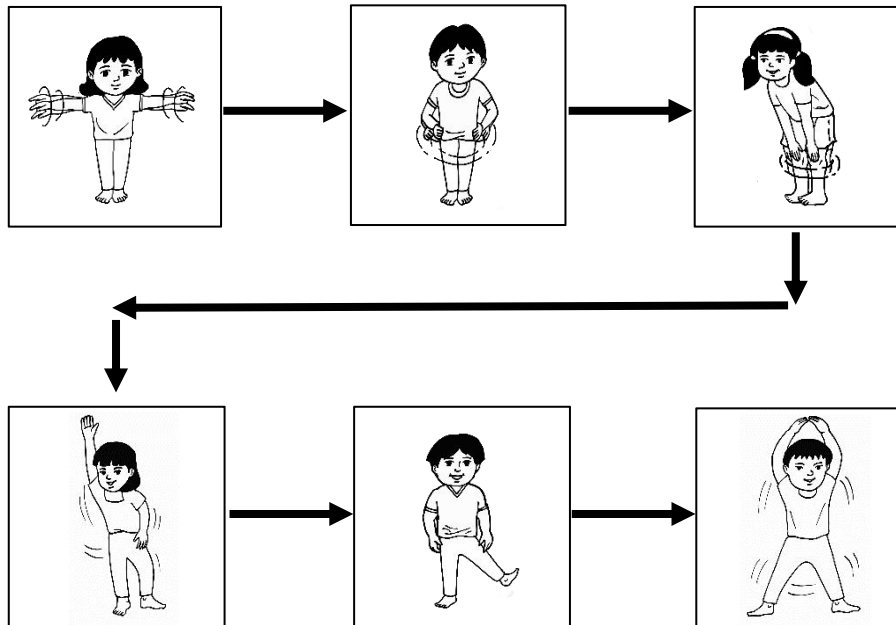
Gamit an kanta nga nakakarisyo o mga kanta nga pambata parehas han *Bahay Kubo, Magtanim ay Di Biro, Leron Leron Sinta at Pizza Hut*, puwede ini igdungan ha mga kiwa ngan posisyon han lawas para makabug-os hin mga hurma. Ini pinaagi ha pagbarahiwi han lawas, pagbiribid ngan pag-igbaw han mga kamot nga tiil ngan iba nga pamaagi para makabug-os hin usa nga hurma gamit han mga parte han lawas.

Kun an iyo lawas nakikiwa mo ngan nakakabug-os ka hin magkadurudilain nga hurma ha damo nga pamaagi, sigurado nga ikaw malilibang ngan magigin malibsog nga bata.



Akon Mabubuhat

Pakadi ngan pag-ehersisyo! Kantahon an Leron Leron Sinta samtang nagbubuhat han mga masunod nga ladawan. Pagkatapus ig-unat an lawas, kilal-a kun ano an mga hurma nga nahimo gamit an mga durudilain nga parte han lawas.



Ano an mga nabug-os nga hurma samtang ikaw nag-eehersisyo?

_____	_____
_____	_____
_____	_____



Pagsukol han Nahibaruan

Kantahon an “Fruit Salad Song.” An kada prutas nga ginyakan ha kanta may kabalyo na posisyon han lawas.

Watermelon –igbaw an duha nga kamot samtang magkadikit an mga tiil

Papaya – lunat hin tadong ha sugbong an mga kamot nga magkabulag an mga tiil

Banana – ibutang an mga kamot ha ligid, igbaw an tuo nga tiil ngan ibutang ha wala nga tuhod

Fruit Salad - pabirika an hawak

Fruit Salad Song

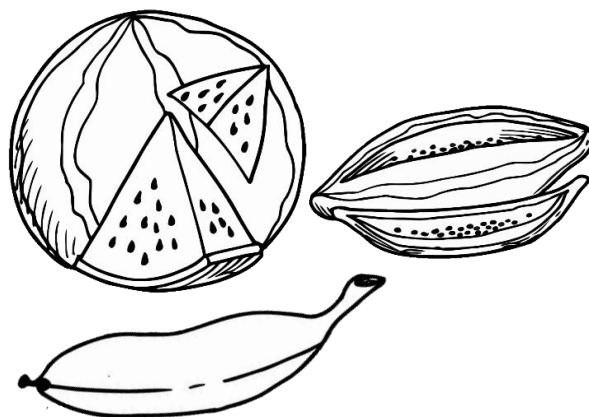
Watermelon, watermelon

Papaya, papaya

Banana, banana

Banana, banana

Fruit salad, fruit salad



Kilal-a an hurma o letra nga nabug-os ha mga kiwa nga ginbuhat ha kanta.

	Parte han kanta	Hurma nga Nabug-os
1	Watermelon	
2	Papaya	
3	Banana	

Nahimo mo ba an mga kiwa nga kinahanglan buhaton ha kanta nga “Fruit Salad Song?”

Paunanhon mo ini ginbuhat?

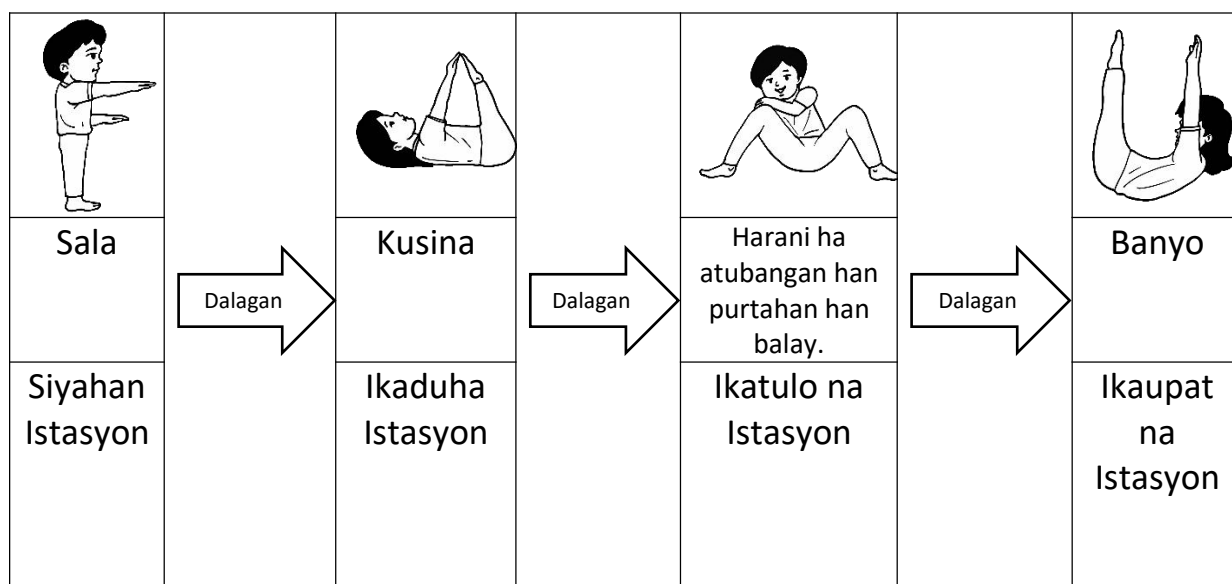
Butangi hit tsek an kahon base han imo ginbuhat nga kiwa. Magin tangkod ha pagbaton.

	Oo	Hindi
1. Nahimo mo ba hin maupay ang mga masunod nga gios? - Igbaw an duha nga kamot samtang magkadikit an duha nga tiil - lunat hin tadong ha sugbong an mga kamot samtang magkabulag an mga tiil. - ibutang an mga kamot ha ligid, igbaw an tuo nga tiil ngan ibutang ha wala nga tuhod		
2. Nabug-os mo ba hin maupay an mga maunod nga hurma? - Halapad - Tadong - Barahiwi		
3. Nalipay ka ba han imo ginbuhat nga buruhaton?		



Kadugangan na Buruhaton

Direksyon: Magbiling hin kapadis,puwede ine hi nanay,tatay,bugto o patod ngan mag-uyag hin “Hulaan Mo!” Subara an makikita nga ladawan ha kada istasyon ngan matigo an kapadis kun ano an hurma o letra nga ginpapakita. Dire puwede gumawas ha istasyon mintras dire pa natitigo. An pinakaguti nga oras nga matapus,asya an daog!



Aralin

3

Mga Gios han Lawas

Katapos naton admi ha aralin 1 an mga parte han lawas nakakabug os han mga hurma(nga diri la kita ginsasarabot ha adlaw adlaw nga kinabuhi). An kada hurma nakakabug-os ha mga gios han lawas

An mga gios han aton lawas puwede tikang ha pinakasimple nga buruhaton ha balay,eskuylahan o komunidad o mga gios han lawas nga dire naton naaasi nga ginbubuhat ngayan naton.



Inadman

Direksyon: Buhata hin sakto an mga masunod nga pagkiwa. (Maupay kun maatubang ha salamin samtang nagbubuhat hine nga mga gios para makit-an mo kun sakto an hurma han iyo lawas.)

- 1. Sakto ha paglakat 2. Sakto nga pagbuhat 3. Sakto nga paglingkod**

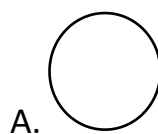
Direksyon: Butangi hin tsek (✓) an iyo baton ha listahan matima buhaton an mga gios.

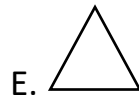
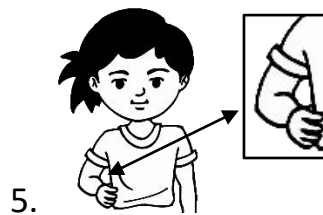
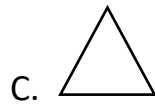
	Pirme	Dalagsa	Dire
1. Nakatadong ba an akon talikod?			
2. Madali ko nabuhat an kada gios?			
3. Nakaabat ba ako hin sakit samtang ginbubuhat ngan katima buhaton an mga gios?			
4. Ginbubuhat ko ba ine nga mga buruhaton ha kada adlaw-adlaw?			
5. Maaram ba ko han importansiya han magin malibsog ngan makusog para mabuhat an mga buruhaton?			



Panumdum

Direksyon: Pagpadisa an mga parte han lawas ngan hurma ha kada numero an sakto Isurat ha iyo papel an letra nga sakto nga baton.





Mga Lista para han Maestra

Ine nga modyul nagpapaandam ha mga kabataan para makahimo ngan mailadawan an mga gios han lawas pinaagi kun paunanhon ini buhaton o ginpapakita ha ladawan..

Direksyon: Bilnga ha puzzle an mga pulong ha pilidong. Puwede isurat pahiwi , pabalabag o pabalik. Butangi hin tsek (/) kun an pulong nga mabibilngan ha puzzle ngan ekis (x) kun dire.

- | | | |
|-------------|---------------|-------------|
| 1. paglakat | 2. pagdalagan | 3. pagbasa |
| 4. pagluhod | 5. pagsurat | 6. paghigda |

Mga Kilos ng Katawan

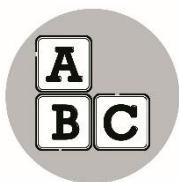
P	A	G	D	A	L	A	G	A	N
A	U	D	T	W	S	A	A	J	J
G	M	R	G	X	P	S	J	R	R
L	G	R	B	I	A	C	V	U	U
U	G	W	L	B	H	D	X	H	H
H	G	W	G	Q	Q	G	C	V	V
O	P	A	G	L	A	K	A	T	T
D	P	G	J	N	D	V	I	P	P
T	A	R	U	S	G	A	P	P	P



Adman 'ta

Direksyon: Isurat an mga parte han lawas nga gingamit han mga gios ha puzzle.

	GIOS	PARTE HAN LAWAS NGA GINGAMIT
1	Hal. Paghigda	Taludtod han lawas tikang ulo ngan tiil
2	Paglakat	
3	Pagluhod	
4	Pagsurat	
5	pagdalagan	



Mga Buruhaton

Direksyon: Buhata hin maupay an mga buruhaton. Katapos batona an mga pakiana ha listahan.

1. Lingkod ha salog nga nakaunat an mga hita nga magkabulag(samtang ha iyo makakaya).Katapos iunat an mga butkon ha ligid han lawas.
2. Buhat hin tadong nga magkaharani an mga tiil.Katapos igbutang an imo mga kamot ha hawak.

Mga Pakiana	Oo	Dire
Usa la nga parte han lawas an gingamit ha kada buruhaton?		
An mga parte han lawas maginhawa ba nga nakakabuhat ngan nakakasunod ha mga ginhatag nga gios?		
Madali ba nga mautro an mga ginhatag nga gios?		



Akon Nahibaruan

Direksyon: An mga ginbubuhat han aton lawas dire la mga gios nga gintutuyo ngan ginbubuhat naton. May ada liwat mga gios nga pirme ginbubuhat han lawas bisan dire naton isipon ngan diri naton pansinon.

Importante pirme kita maghinay hit pagbuhat hit mga gios hit aton lawas para pag-ataman han aton kalugaringon ngan ha iba.

An kada paggios liwat gin-aangayan ha lugar nga pagbbuhaton han gios.



Akon mabubuhat

Direksyon: Sunda an masunod nga direksiyon. Maghimo hin mga hurma nga gios han lawas. Idrowing an hurma nga iyo nabug-os ha kada pagkiwa.

- _____ 1. Buhat hin tadong ngan ibarahiwi an igbaw nga parte han iyo lawas paubos.
- _____ 2. lunat ang iyong mga butkon nga nakatiklop an mga kamot. Katapos igawas an iyo tumaragko ngan turudlok han iyo duwa nga kamot. Igharani an parehas nga tumaragko ngan turudlok.
- _____ 3. Buhat hin matadong nga magkaharani an mga tiil. Katapos iigbaw an iyo butkon paigbaw nga sakto la nga nakahiwi. Pagbulaga an mga tiil na may kaharayo hin duha karuler. (Dire na kinahanglan kumuha hin ruler. Bana-banaha.)



Pagsukol han Nahibaruan

Direksyon: Grupoha an mga gios han lawas ngan mga lugar kun diin ine angay buhaton. Letra la an baton nga igbutang ha papel.

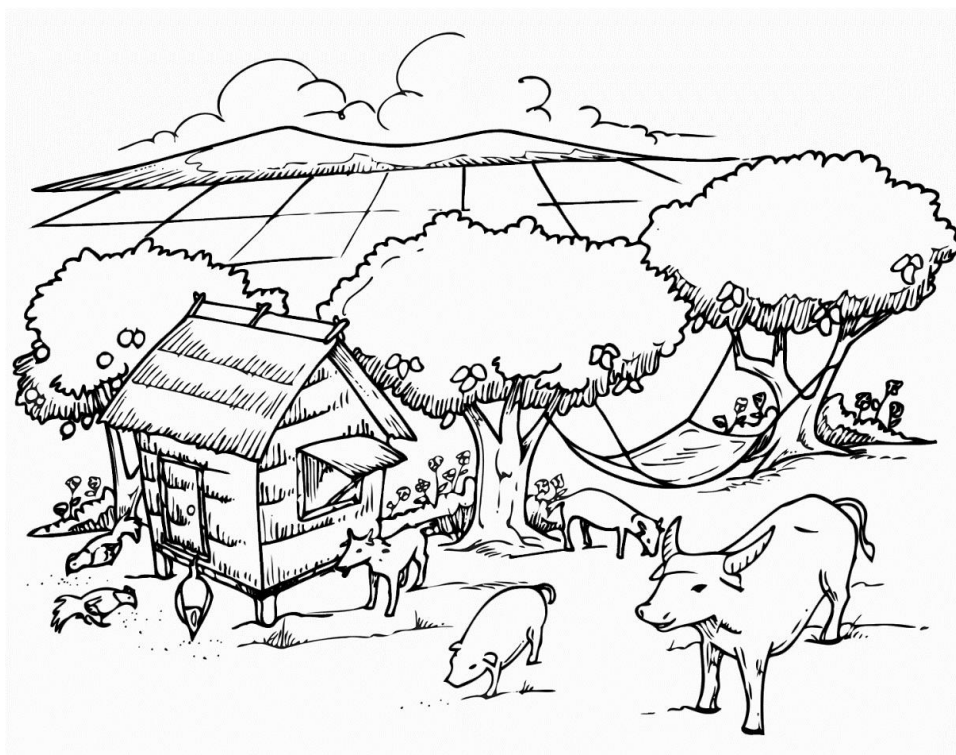
- A. Mamati ha maestra
- B. Pagsibuay
- C. Paghimos han katurugan
- D. Maglaba hin maghugaw nga mga bado
- E. Pagtawa hin makusog tungod han kalipay
- F. Pagsurat han mga gntututdo han maestra ha pisara
- G. Pagkita hin TV kaupod an pamilya

Ha Balay	Ha Eskuylahan	Ha Parke ngan Uruyagan
1.	4.	6.
2.	5.	7.
3.		



Kadugangan na Buruhaton

Direksyon: Huna-hunaa nga mkadto ka ha usa nga bukid nga parehas ha ada han ladawan. Ano an mga gios han lawas ngan mga buruhaton nga puydi mo buhaton mo hine nga lugar? Maghatag hin upat(4) nga gios o buruhaton nga puydi mo buhaton.



Numero	Gios han Lawas o Buruhaton
1	Hal. Sumaka ha puno.
2	
3	
4	
5	

Aralin

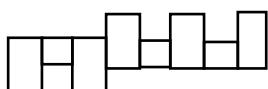
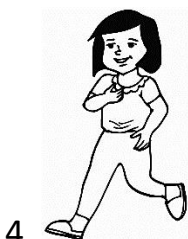
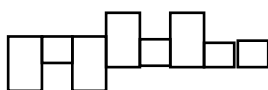
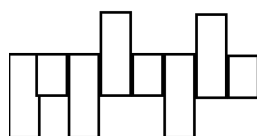
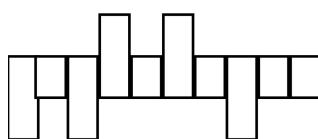
4

Mga Gios han Lawas

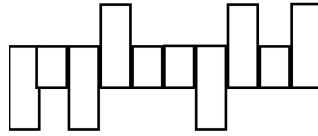


Panumdum

Direksyon: Kilal-a an mga gios nga ginpapakita ha ladawan. Igsurat an mabubug-os nga pulong ha iyo papel.

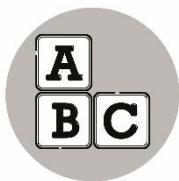
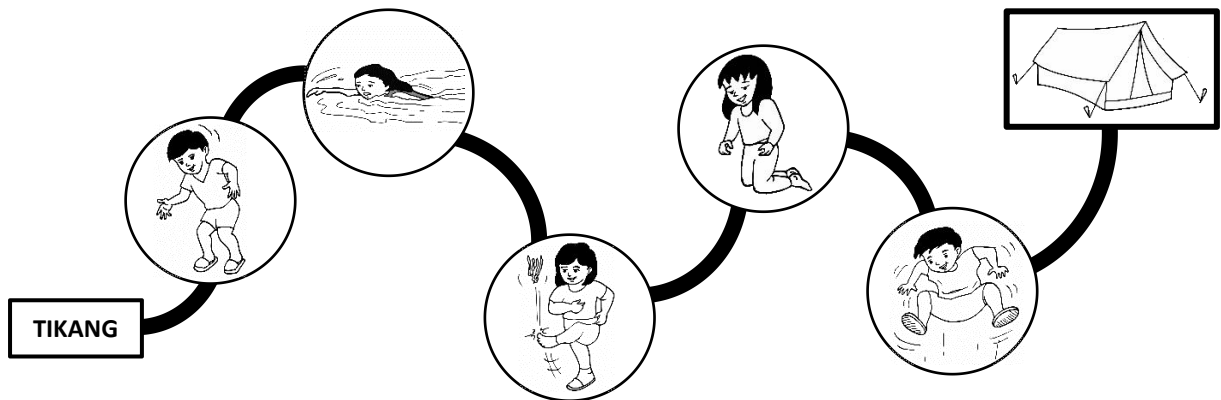


5.



Adman 'ta

Direksyon: Tultola an tudlo han dalan ngadto ha campsite. May ada mga istasyon kun diin susubaron mo an mga gios nga makikita ha ladawan para makakadto ha sunod nga istasyon.



Mga Buruhaton

Direksyon: Ano an mga gios nga iyo ginbuhat samtang gintutultol an dalan ngadto ha campsite? Isurat ha iyo papel.



Kantahon hin may gios an kanta nga “Kun Ikaw Malipayon”.Gamita panbalyo ha mga parte nga may linya an mga gios nga ginsurat.

KUN IKAW MALIPAYON

Kun ikaw malipayon tumawa ka! Ha! Ha!

Kun ikaw malipayon tumawa ka! Ha! Ha!

Kun ikaw malipayon, kinabuhi mo marisyo

Kun ikaw malipayon tumawa ka.



Akon Nahibaruan

An mga gios o kiwa han lawas puydi mabuhat ha mga buruhaton ha balay,eskuylahan o komunidad.Ine nga mga gios kun ginbubuhat hin maupay,nakakapagpaupay han aton panlawas nga panhuna-huna.



Akon Mabubuhat

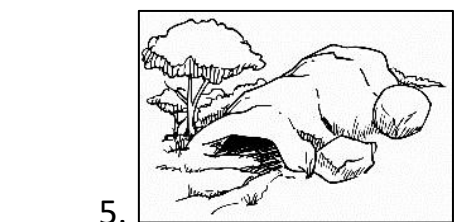
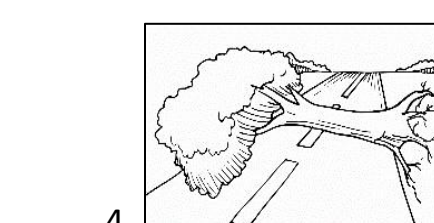
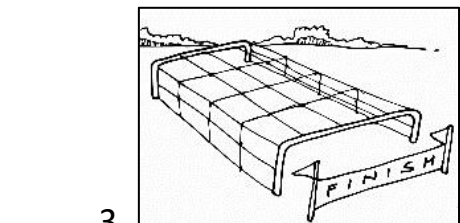
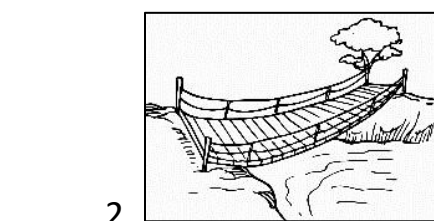
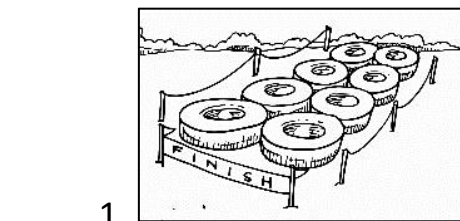
Direksyon: Ano nga gios an puydi buhaton hit pagbuhat han kada masunod nga buruhaton? Isurat an letra han sakto nga bato ha papel.

1. Pag-alog hin tubig a. pagdalagan b. paghigda c. pagpilo d. paglukso
2. Pagtatanom a. paglingkod b. paglibot c. paghigda d. paglukso
3. Pagsampay hin bado a. pagbuhat b. pagbanyak c. pagsurat d. paghigda



Pagsukol han Nahibaruan

Direksyon: Kitaa an mga ladawan. Ano nga gios an puydi mo buhaton para makaagi ka hine.? Puydi buhaton an gios samtang nagbabaton.



A. paglakbay B. paglukso C. paglakat D. pagkamang E. pagduko



Kadugangan na Buruhaton

Direksyon: Prubari pagsurat han mga letra han iyo ngaran pinaagi han pagpapakiwa han magkadurudilain nga parte han lawas. Puydi umatubang ha salamin o magpakuha hin video samtang nagbubuhat.



Mga Baton

Aralin 1

Mga Buruhaton: 1. b 2. c 3. d 4. e 5. a	Adman 'Ta: 1. dasag 2. lldong 3. undukay 4. kinaban 5. piliidong hurma nga dayamon	Panundum: 1. sugbong 2. siko 3. hawak 4. tuhod 5. tili	Inadman: 1. Tadong 2. Halapad 3. Barahiwi 4. Nakunat 5. Nakabiribid
Kadugangan na Buruhaton: - depende hanbaton gan bata	Pagsukol han Nahibaruan: 1. Y 2. X 3. C 4. B 5. F	Akon Mabubuhat: 1.  2.  3. 	

Aralin 2

Pagsukol han Nahibaruan: l t b	Akon Mabubuhat: - depende hanbaton gan bata	Mga Buruhaton: - depende hanbaton gan bata	Panundum: 1. D 2. A 3. C 4. B 5. T
---	--	---	--

Aralin 3

Adman 'Ta: -Maaaring kahahintulad ng mga ito: 2. paa, tiil, hita 3. tuhod,tiil 4. kamot, butkon, tudlo 5. paa, tiil, tuhod	Maaram ka Ba: 1. / 2. / 3. x 4. / 5. / 6. /	Panundum: 1. CORE 2. D 3. A 4. B CORE	Inadman: - depende han baton gan bata
Kadugangan han Buruhaton: - depende han baton han bata	Pagsukol han Nahibarian: 1. C 2. D 3. G 4. A 5. F 6. B 7. E	Akon Mabubuhat: 1. 2. 2 	Mga Buruhaton: - depende han baton han bata

Aralin 4

Pagsukol han Nahibarian : 1. A at B 2. C 3. D 4. B 5. E	Akon Mabubuhat: 1. C 2. A 3. A	Mga Buruhaton: (Kahit ilan sa mga ito) duko, langoy, banyak, luhod, lukso	Panundum: 1. Pagdalagan 2. Paghigda 3. Paglukso 4. Paglakat 5. Paglingkod
---	--	---	---