

# Physical Education

## Unang Markahan – Modyul 1: Panlawas nga Kaaraman



PAG-AARI NG PAMAHALAAN  
HINDI IPINAGBIBILI



## *Aradman*

Mahibabaroan dinhi ha modyul an magkadurudilain nga parte han lawas ngan mga gios hini pinaagi han mga makalilipay nga mga buruhaton. Kaupod dinhi an mga aradman ngan buruhaton nga makakabulig ha mga estudyante para mas maintindihan nira an mga leksyon.

May ada gihapon ini mga buruhaton nga kinahanglan himoon nga giya han magtuturdo, kag-anak o hino man nga puydi maggiya ha estudyante para mas magin maupay ngan maikinabuhi an mga hibabroanan dinhi.

An mga masunod in mga hibabroanan nga ginlalauman mahibaroan han mga estudyante kahuman han mga pag-aradman hini nga modyul:

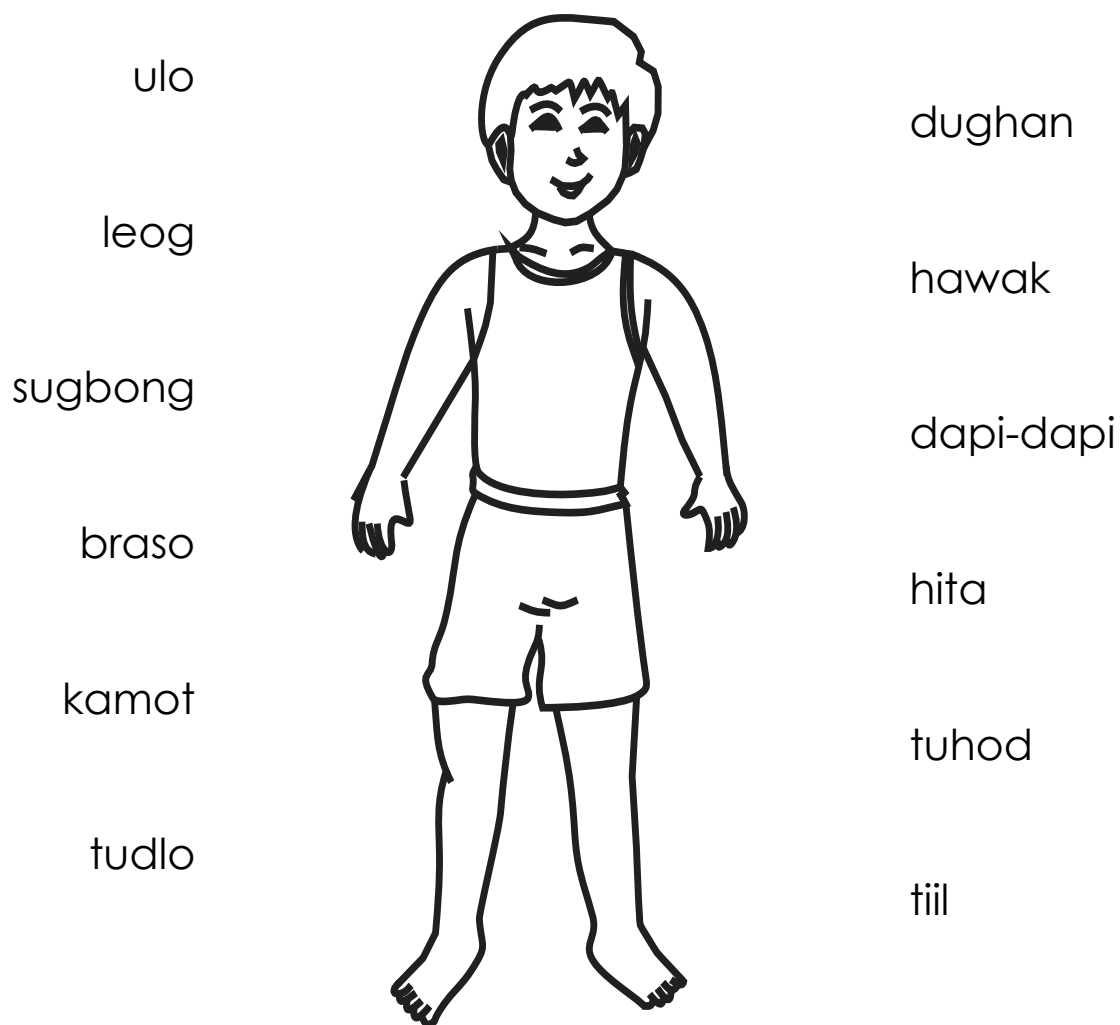
- Makahimo hin porma pinaagi han paggamit han parte han lawas.(PE1BM-Ic-d-2)
- Umapi ha marisyo ngan malipayon nga mga buruhaton panlawas nga may koordinasyon. (PE1PF-Ia-h-2)



## *Inadman*

Andam ka na ba magtikang?

Bagasi an mga pulong tipakadto ha parte han lawas.



# Aralin 1

## Iba – iba nga Parte han Lawas

Ini nga aralin may ada labot ha mga parte han lawas ngan mga gios hini pinaagi han makalilipay nga mga buruhaton. Magigin dalan ini ha pagpauswag han kinaadman ngan interes ha magkadurudilain nga pisikal nga buruhaton. Labaw ha tanan, ginlalauman ini nga makakabulig ha paghorma ngan pagpakusog ha kada bata para magin eksakto an panlawas ha mga buruhaton panpisikal.



### *Panumdom*

An kada parte han aton lawas in naiiba ngan may ada kada tagsa nga buruhaton para nakakagios ngan nakakabuhay han magkadurudilain nga trabahoon.

Yakana an ngaran han mga masunod nga parte han lawas.

(Igtututdo han maestro o kag-anak an parte han lawas ngan igpapatudlok an ngaran hini)



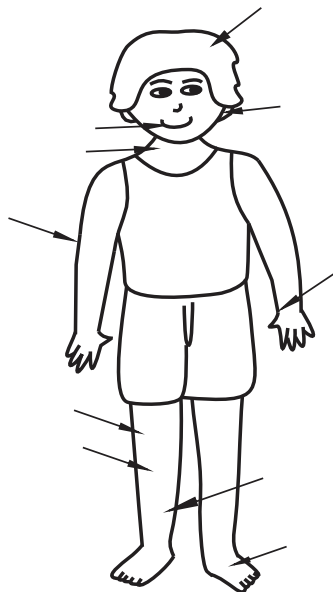
### ***Mga Tala para ha Magtuturudoo***

Ginhimo ini nga modyul para matagan kamo hin kaaram matitungod ha mga parte han aton lawas ngan han mga gios hini pinaagi ha makalilipay nga mga buruhaton? May ada ini magkadurudilain nga buruhaton ngan pamaagi ha pagkahibaro. Ha proseso, ikaw ngan an imo mga estudyante magkakamay ada makalilipay nga experyensya mahitungod ha pag-aradman.



### ***Maaram Ka Ba***

Aadi an magkalain lain nga parte han lawas.  
Tukuyin ang bawat isa.



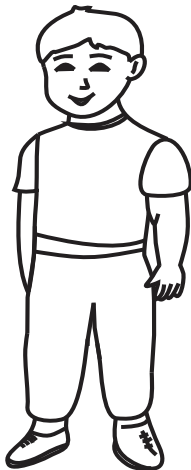


## *Adman Ta*

### Parte han Lawas

Maaram ka ba nga nakakabilib an aton lawas? May ada ini ulo, leog, lawas, duha nga braso ngan duha nga paa.

kaya mo na  
tumukdaw hin tadong



maglakat



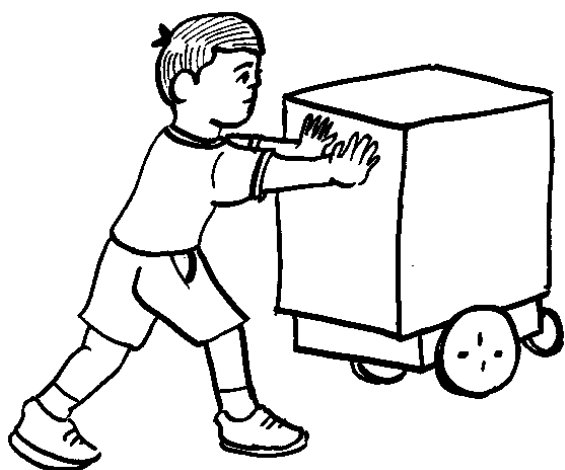
gamita an mga braso ha pagdara ngan pag-alsa



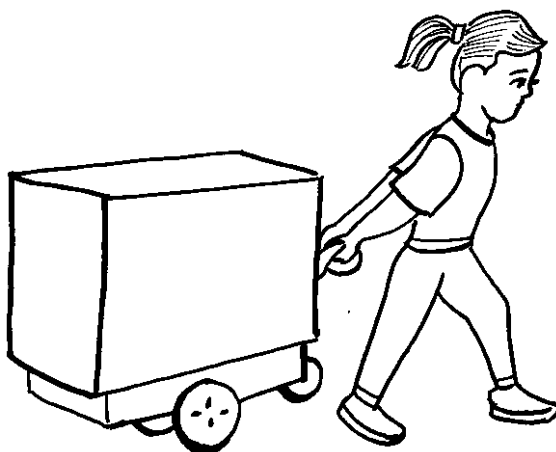
pagduso



Ngan pagduso

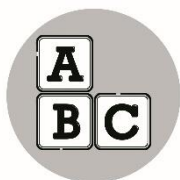


Ngan an mga  
kamot ha  
pagkapot



Pagitsa han bola

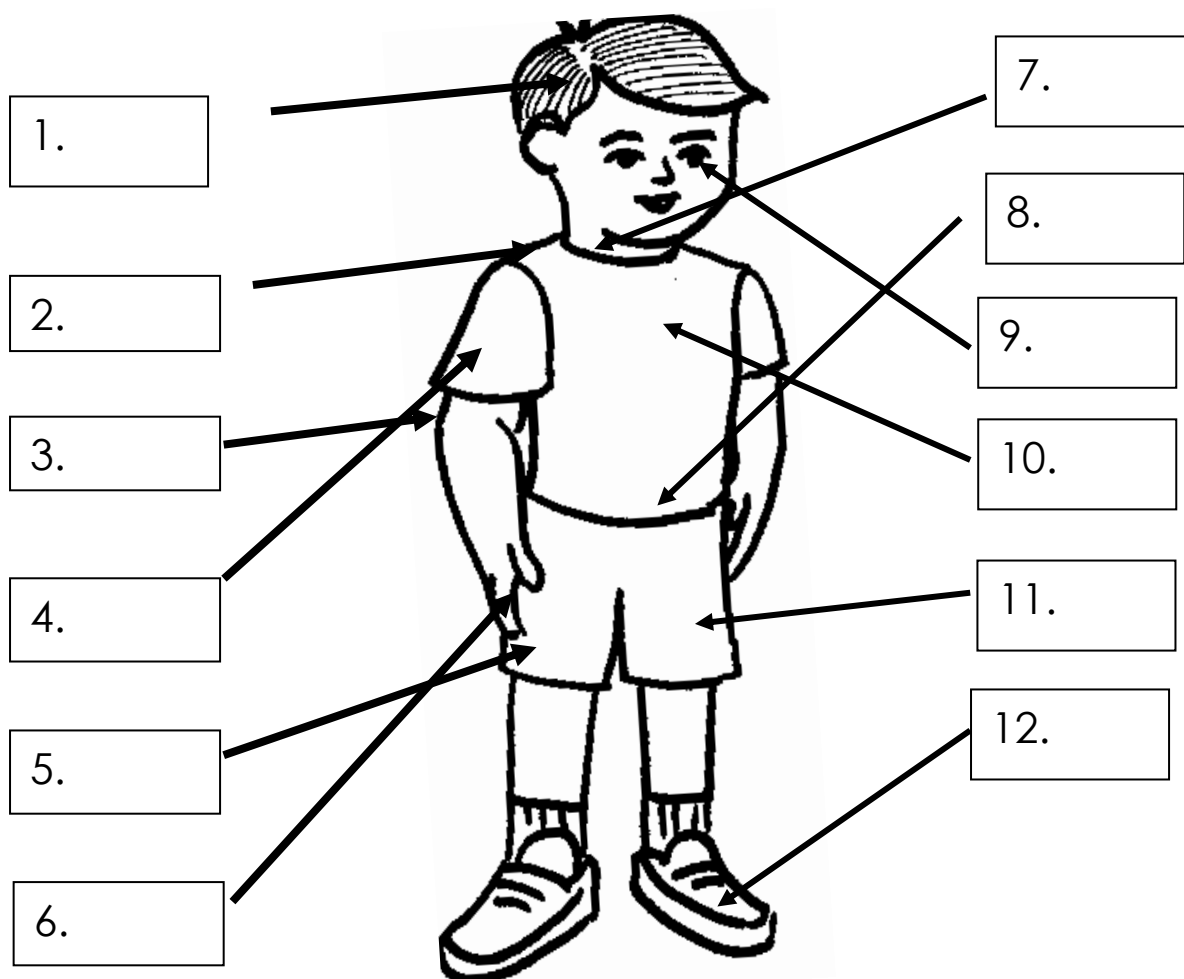




## *Mga Buruhaton*

Kanina gin-adman mo an mga panguna nga parte han lawas, an ulo, ngan iba pa nga parte han lawas.

Pag-admi an ladawan ngan igsurat an ngaran han iba pa nga parte han lawas ha kahon nga makikita ha ubos.



An iba pa nga mga parte han lawas in:

|                 |       |         |
|-----------------|-------|---------|
| ulo             | braso | hawak   |
| leog            | siko  | sugbong |
| paa             | mata  | tuhod   |
| tudlo han kamot | tiil  | dughan  |



### *Akon Nanhibaruan*

- ❖ Amo ini an mga parte han lawas ulo, leog, lawas, duha nga braso ngan duha nga paa.
- ❖ Gingagamit naton an aton paa ha pagtukdaw ngan paglakat.
- ❖ Gingagamit liwat naton an aton braso ha pagdadara ngan pag-aalsa, pagduduso ngan pagbira, ngan an mga kamot ha pagkapot ngan pag-itsa han mga butang.
- ❖ Gingagamit liwat naton an aton parte han lawas ha pagbuhat han mgakadurudilain nga trabahoon.



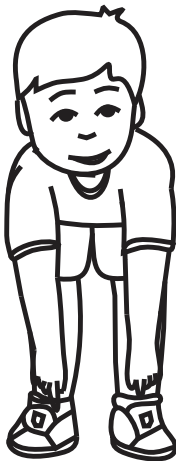
## *Akon Mabubuhat*

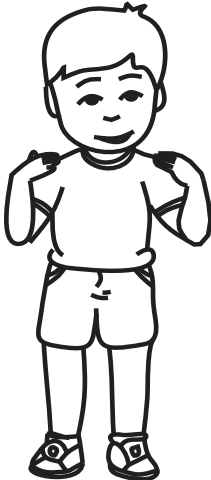
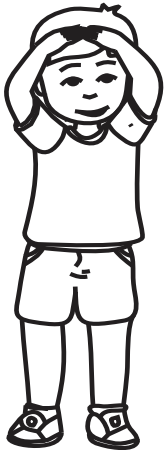
Nahinunumdom ka pa bah an kanta nga “Paa, Tuhod”?

Butangi hin gios ini nga kanta.

Una nga Posisyon: Pagdikita an mga tiil.

Kantaha ngan buhata an numero 1-4 han ikatulo ka beses.

|         |                                                                                                                           |
|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. tiil | <p>Tudloka ha prente an mga tiil.</p>  |
| 2.tuhod | <p>Tudloka an tuhod.</p>              |

|                   |                                                                                                                            |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>3. sugbong</p> | <p>Tudloka an imo mga sugbong.</p>       |
| <p>4.ulo</p>      | <p>Kapti an imo ulo</p>                  |
| <p>5. kamot</p>   | <p>Igpakpak an immo duha nga kamot</p>  |

## Aralin 2

# Paghimo han mga Porma Gamit an iba-iba nga Parte han Lawas

Ini nga aralin in may ada kalabotan ha paghimo han porma gamit an iba-iba nga parte han lawas.

Ini in magigin dalan para mapauswag an kinaadman ngan interes ha magkadurudilain nga pisikal nga buruhaton. Labaw ha tanan, ginlalauman ini nga makakabulig ha paghurma ngan pagpalago han kada bata para magin eksakto an panlawas ha mga trabahoon o buruhaton nga pisikal.



### *Inadman*

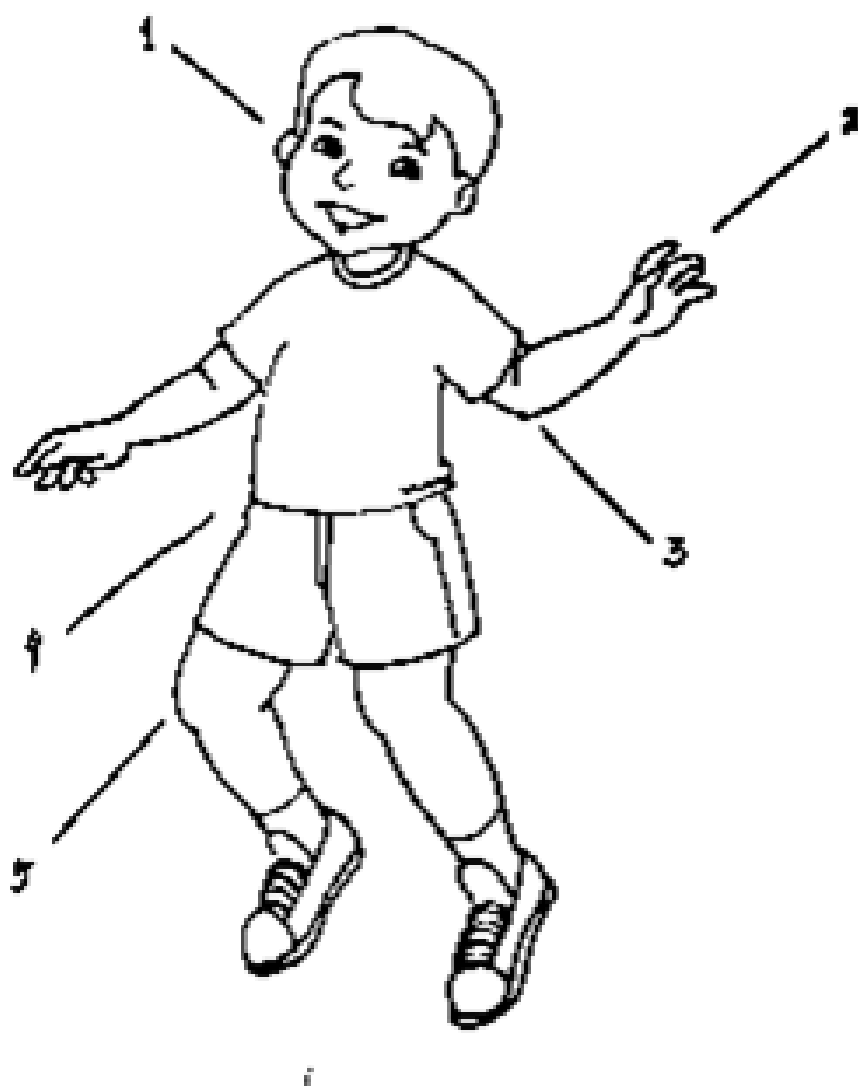
Basaha an kada pamulong ngan batona hin **Tama** ngan **Mali**. Isurat an eksakto nga baton ha bagis.

- \_\_\_\_\_ 1. An lidong usa nga halimbawa han porma nga puydi mahimo han parte han lawas.
- \_\_\_\_\_ 2. An mga braso in parte han lawas nga puydi makahimo hin porma nga trayangulo.
- \_\_\_\_\_ 3. An kiwa nga di-lokomotor amo an pagkiwa han aton lawas nga diri nabalhit han posisiyon.
- \_\_\_\_\_ 4. An square in may ada upat nga ligid.
- \_\_\_\_\_ 5. Uusa la an porma nga nahihimo han parte han aton lawas.



## *Panumdom*

Kitaa an ladawan. Kiwaha ngan admi kun ano nga parte han lawas an ginsisiring han kada numero.



Ano nga parte han lawas an imo nahikikiwa?  
Paunano niyo iginkikiwa an parte han imo lawas?

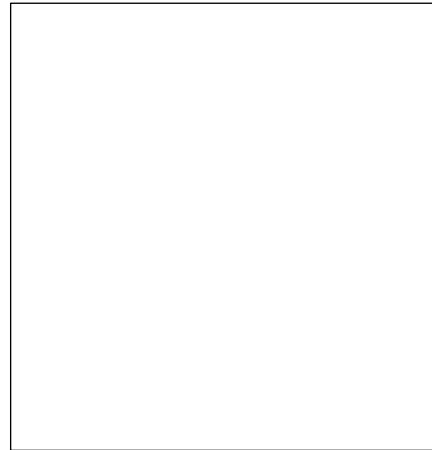


## *Maaram Ka Ba*

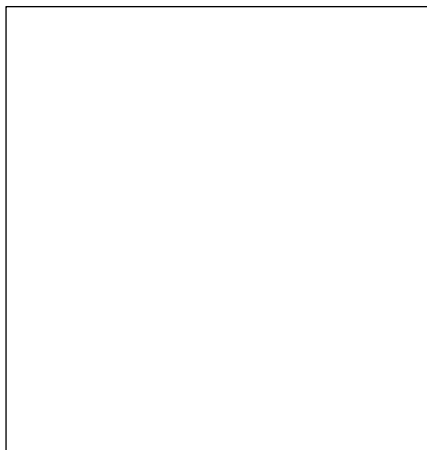
Ano nga porma ako? Igdrowing ha sulod han kahon.



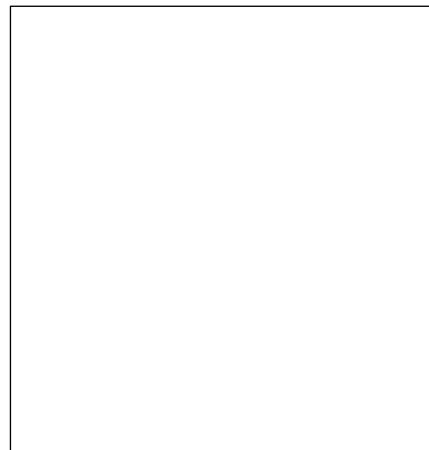
May ada ako tulo nga tais.  
Baga ako han atop.  
Ano nga porma ako?



Waray ako surok  
Paru-paru han bulan  
Ano nga porma ako?



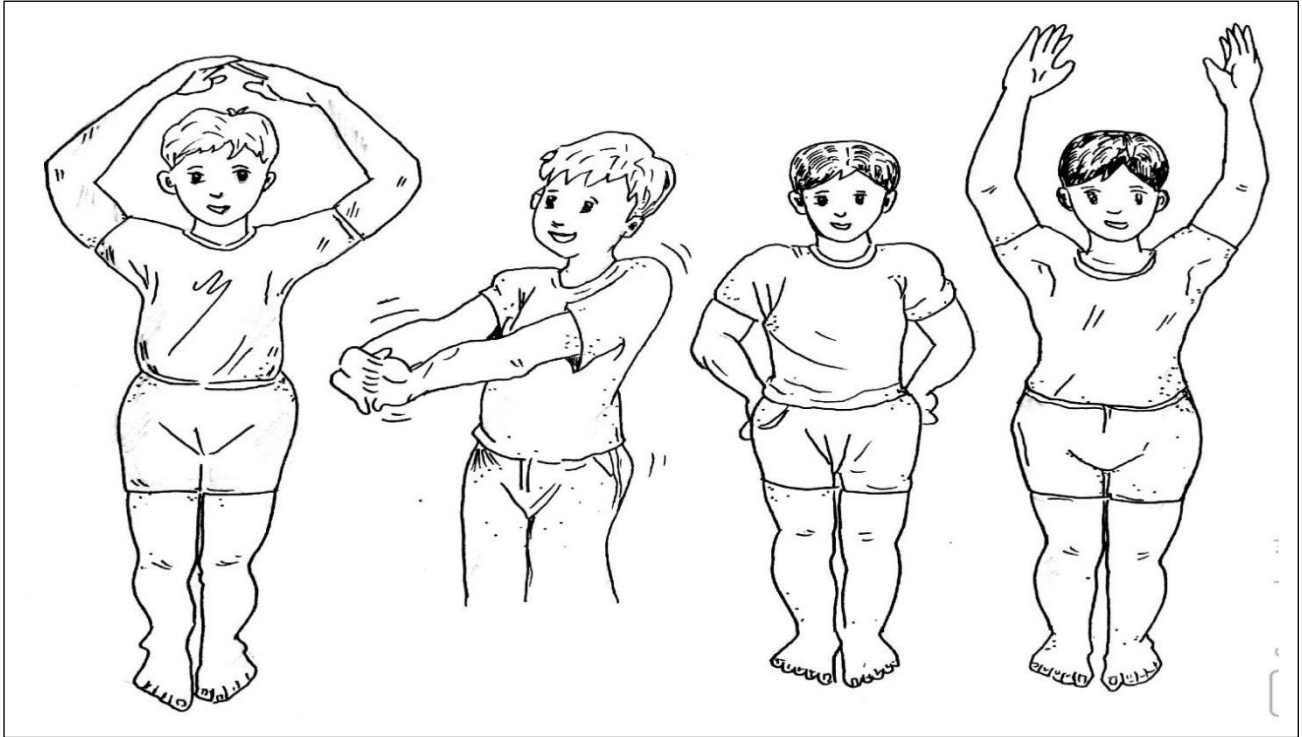
May ada ako upat nga surok  
nga papreho an kahilaba  
Ano nga porma ako?



Upat lwat an surok ko.  
Pareho an magkaluyo.  
Ano nga porma ako?



## Adman Ta



Kitaa an mga ladawan ha sulod han kahon. Ano ano nga mga porma an nahimo han parte han lawas?

An pira nga mga parte han lawas in kaya mahimo hin porma. Puydi ka makahimo hin usa nga lidong, kwadrado, trayanggulo ngan us aka porma han kasing-kasing pinaagi hin mga gios nga di-lokomotor.

An mga pan gios nga di-lokomotor in nahihimo la pinaagi hin pan-igbaw nga parti han aton lawas samtang ang mga tiil in nakatukdaw la.



## Mga Buruhaton

Yana kay nahibaroan mo na an magkadurudilain nga parte han lawas ngan mga porma, maghihimo kita hin mga porma pinaagi hin paggios o pagkiwa han aton lawas.

Buhata an mga masunod:

1. Tukdaw hin tadong nga magkabulag an tiil.
2. Igbutang an imo mga kamot ha hawak.
3. Kiwaha an imo hawak hin palidong



1. Tukdaw nga magkadikit an imo mga tiil.
2. Angata an imo mga braso katupong han imo sugbong.
3. Pabirika ini pasulod ngan pagawas maupat ka beses.
4. Himoa nga nagsusurusaliwan an imo mga braso.

1. Tadong pagtukdaw nga aada ha ligid an mga braso.
2. Angata an imo mga braso katupong han imo sugbong..
3. Alsaha utro an imo mga braso hasta lumapos ha ulo ngan magdikit an imo mga kamot.
4. Utroha an una ngan ikaduha.

**Batona:**

*Ano ano nga mga porma an imo nahimo?  
Paunano mo ini ginhihimo?*





## *Akon Nanhibaruan*

- ❖ An mga parte han aton lawas sugad ulo, leog, sugbong, siko, hawak, braso ngan tiil in puydi makahimo hin magkadurudilain nga mga porma.
- ❖ Kaapi ha mga porma an kwadrado nga may ada upat nga papreho nga mga surok, trayanggulo nga may ada tulo nga surok, rektanggulo nga may ada upat nga surok pero an magkatugbang la na magpareho, lidong nga kun diin maikokompara hin sugad han dako nga bulan ngan waray surok, ngan an porma han kasing-kasing.
- ❖ An ***pagkurba, pagpilipit, pagbirik, circling, swinging, raising*** in pipira la ha mga halimbawa han mga pan gios na di-lokomotor.



## *Akon Mabubuhat*

Pagkuha hin kapadis ha miyembro han iyo pamilya. Pag-istoryahi kun ano nga mga porma an kaya mahimo gamit an magkadurudilain nga parte han lawas.

Buhata ini hin napulo ka minutos. Pagkatapos ini buhata, isurat an mga porma nga iyo nahimo ha papel.

### **Aralin 3**

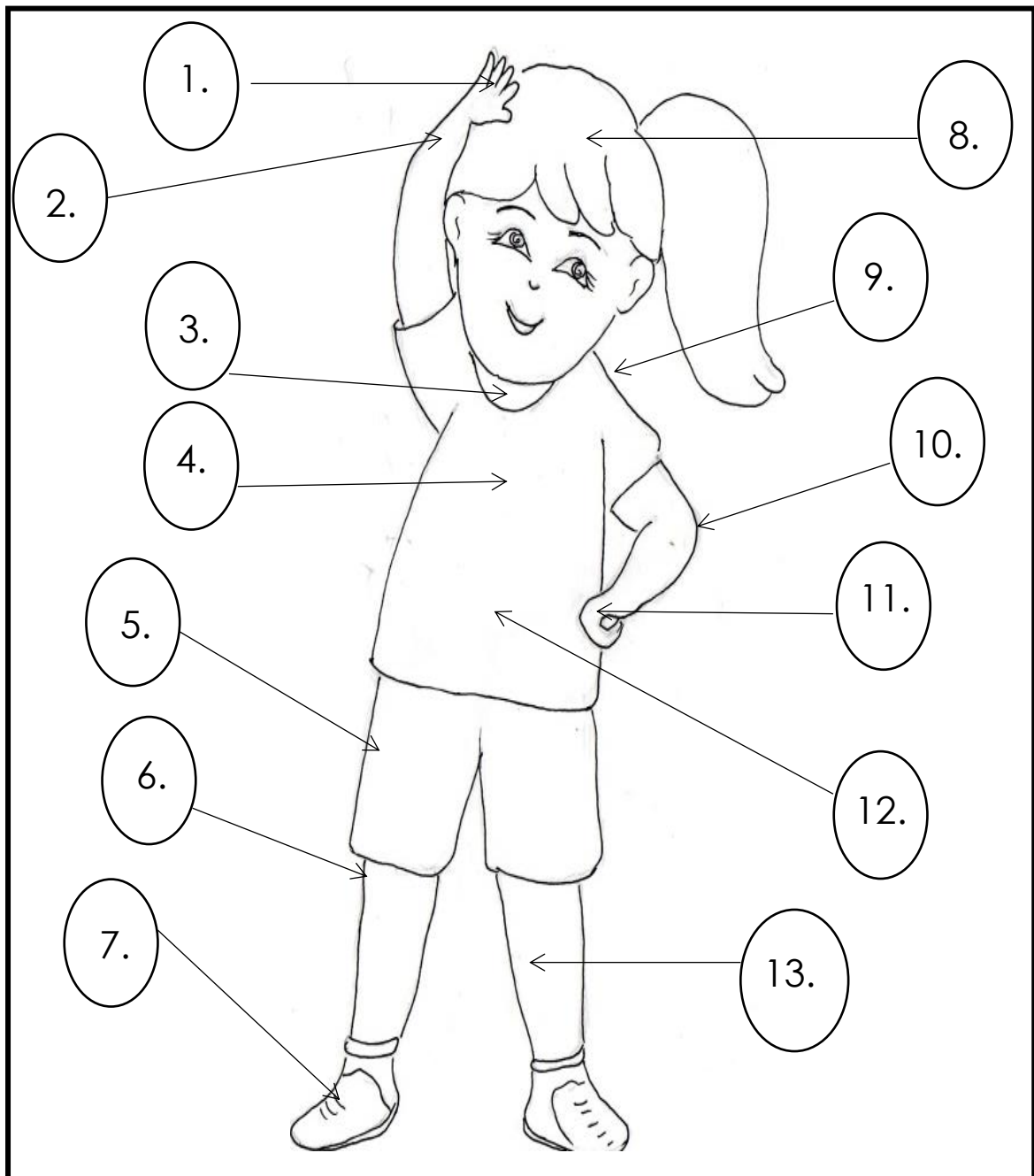
## **Subukin ang Sarili**

Ini nga aralin in may kalabutan ha pagtataya para Makita kun may ad aba nahibaroan mahitungod hini nga modyul. Mga parte han lawas ngan mga gios hini pinaagi hin makalilipay nga mga buruhaton pisikal ngan paghimo hin mga porma gamit an magkadurudilain nga parte han lawas.



## *Pagsukol Han Nahibaruan*

A. Deriksyon: Ngarani an mga masunod nga parte han lawas. (Oral)



B. Deriksyon: Gamita an mga parte han imo lawas ha kulom A para makahimo hin porma nga aada ha kulom B.

**A**

1. siko

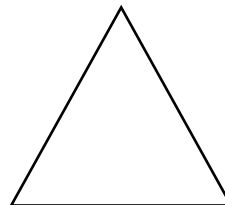
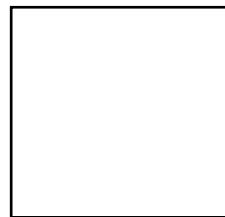
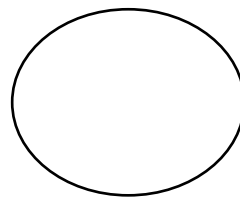
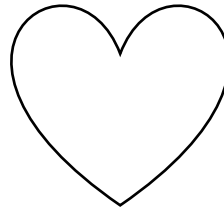
2. hawak

3. ulo

4. tiil

5. tudlo

**B**





## *Kadugangan nga Buruhaton*

A. maghimo hin kalugaringon nga gios hank anta nga “Paa, Tuhod”. Kantaha an “Paa, Tuhod” gamit an mga ginhimo nga gios. (Pangkatang Gawain)

B. Igdrowing an porma han kasing-kasing (♡) kun eksakto an pamulong ngan porma naman hin☆itoon ( ) kun diri eksakto an ginsisiring han pamulong. Isurat an imo baton ha bagis.

- \_\_\_\_\_ 1. Nahikikiwa an sugbong tipaigbaw ngan tipaubos.
- \_\_\_\_\_ 2. Importante nga mahibaroan naton an mga parte han aton lawas.
- \_\_\_\_\_ 3. An tanan nga gios o kiwa in nahihimo la ha usa nga lugar gudla.
- \_\_\_\_\_ 4. An mga porma in nahihimo pinaagi han magkadurudilain nga paggios o pagkiwa.
- \_\_\_\_\_ 5. An pagkiwa han mga tiil in nabubuhat ha iba-iba nga direksyon.



## *Mga Baton*

### Aralin 1

**Pagymananin**

1. ulo
2. balikat
3. siko
4. braso
5. hita
6. daliri ng kamay
7. leeg
8. baywang
9. mata
10. dibdib
11. hita
12. paa

### Aralin 2

**Subukin**

1. Tama
2. Tama
3. Mali
4. Tama
5. Mali

**Tuklasin**

1. rektangulo
2. Ildong
3. kwadrado
4. rektangulo

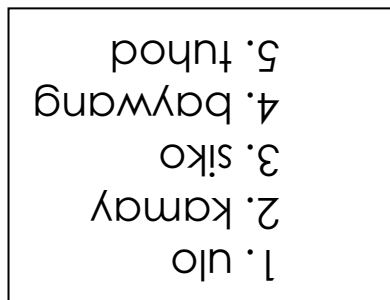
### Aralin 3

Tayahin:

A



B



Karagdagang Gawain

