

Physical Education

Unang Markahan – Modyul 2:
Pagpakita han Balanse ha usa, Duha,
Tulo, Upat ngan Lima nga Parte han
Lawas



PAG-AARI NG PAMAHALAAN
HINDI IPINAGBIBILI



Aradman

Dinhi ha modyul mahibabaro kita mahitungod han Pagpakita han Balanse ha usa, Duha, Tulo, Upat ngan Lima nga Parte han Lawas. Kaapi hini nga pag-aradman an buruhaton nga makakabulig ha mga estudyante nga maintindihan an leksyon.

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

An mga masunod in mga hibabaroan han mga estudyante nga kahuman han mga pag-aradman hini nga modyul, hira in ginlalauman nga:

1. Nakakapagpakita han Balanse ha usa, Duha, Tulo, Upat ngan Lima nga Parte han Lawas (PE1BM-Ie-f-3)
2. Nakakaapi ha marisyo ngan malipayon nga mga buruhaton panlawas nga may koordinasyon (PE1PF-la-h-2)



Inadman

Direksyon: Testinga pagbuhat han mga masunod nga mga buruhaton ha pagbalanse.

Buruhaton 1

1. Pagduko tipaprente ngan igtukod an imo duha nga kamot ha salog.
2. Igbawa an usa nga paa pakadto ha luyo.



Buruhaton 2

1. Dumuko tipaprente ngan igtukod an imo duha nga kamot ha salog.
2. Iglatag ha ubos an duha nga paa.
3. Igbawa paluyo an usa nga kamot.



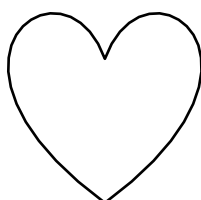
Aralin 1

Pagbalanse Gamit an Usa ngan Duha nga parte han Lawas

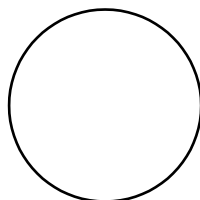
Balikan

Direksyon: Gamita an mga masunod nga parte han lawas para makahimo hin porma.

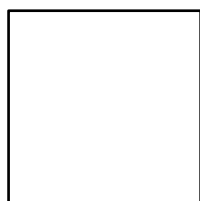
1. siko



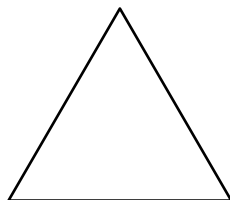
2. hawak



3. ulo



4. tiil



5. tudlo





Mga Tala para sa Guro

Ini nga modyul in naghihingyap nga mahibaroan han mga estudyante an kompetensi ha Pagpakita han Balanse ha usa, Duha, Tulo, Upat ngan Lima nga Parte han Lawas

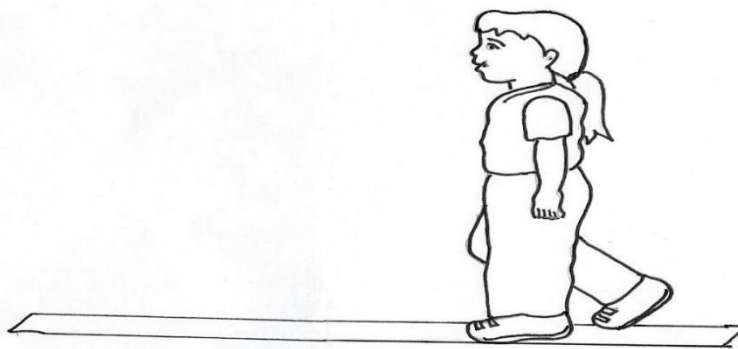
Kaapi hini nga pag-aradman an buruhaton nga makakabulig ha mga estudyante nga maintindihan an leksyon.

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 hibabroaanan dinhi.



What's In?

Direksyon: Kitaan an ladawan. Ano an ginbubuhat han bata? Makalapos ba hiya ha linya hin maayos? Testing daw pagbuhat paglakat hin may eksakto nga kalaksi ngan subaya an linya samtang nagkikita ha unahan. (May ada tulo ka metro an kahalaba han linya ngan tulo ka pulgada an kahalapad.)

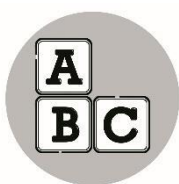




Maaram ka ba ?

Batuna an mga pakiana ha ubos? Isurat ha iyo baratunan nga papel.

1. Nabuhat mo ba ini hin maupay?
2. Ano man an imo gin-abat samtang ginhiho mo adto nga buruhaton?
3. Paunan-o nakatabok an bata ha bagis?

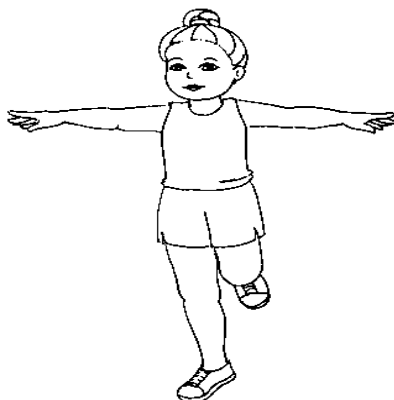


Pagyamanin

Direksyon: Aadi naman magkadurudilain nga buruhaton ha pagbalanse han aton lawas. Prubare ini pagbuhat.

Buruhaton 1

1. Tukdaw hin usa la nga tiil.
2. Igbawa an duha nga kamot katupong han sugbong.



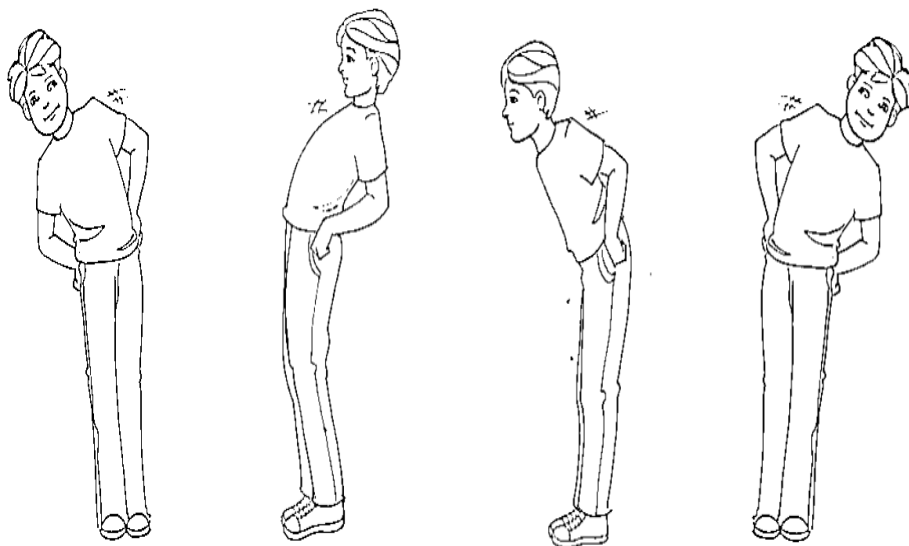
Buruhaton 2

1. Tukdaw hin usa la nga tiil.
2. Tikang ha nakatukdaw nga posisyon, igbawa maguti an usa nga tiil tipakadto ha unahan, paluyo ngan paligid.



Buruhaton 3

1. Tukdaw nga magdikit an tiil.
2. Kiwaha an imo lawas patuo, pawala, paunahan ngan paluyo



Batuna an mga pakiana. Isurat ha iyo papel an iyo mga baton.

1. Ha ngatanan nga mga buruhaton, madali la ba niyo nabuhat an pagbalanse han lawas?
2. Pira ka parte han lawas an imo nagamit ha kada buruhaton.
3. Ano nga posisyon o ha mga buruhaton an imo naruyagan? Kay ano?



Isaisip

Balanse an tawag ha kakayahan nga makontrol an posisyon han lawas hin nakaukoy o nagios. Puydi gamiton an usa, duha, tulo, upat ngan lima nga parte han lawas ha pagbuhat han mga buruhaton nga may ada eksakto nga paghimo han buruhaton ha maupay nga paggios han lawas.



Isagawa

Direksyon: Buhata an masunod nga mga buruhaton nga may ada eksakto nga koordinasyon han lawas. Pag-ihap tikang usa ngada walo (1- 8).

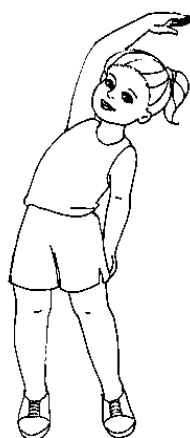
1. Pasulong nga Pag-unat (Forward Stretch)



3. Paatras nga Pag-unat (Backward Stretch)



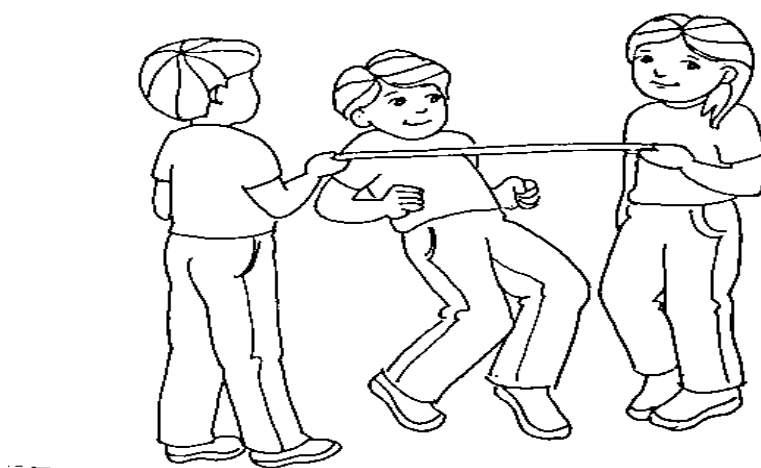
4. Patagilid nga Pag-unat (Sideward Stretch)



Tayahin

Direksyon: Maaram ka ba kun ano an tawag hini nga uyag?

Pagtawag han imo sangkay o kausa ha balay ngan buhata ini niyo.



Mga pakiana:

1. Paano mo nahimo an pagbalanse han uyag nga **limbo rock**?
2. Nabuhat mo ba hin maupay an pagbalanse han imo lawas?
3. Nalipay ka ba han uyag nga limbo rock?



Karagdagang Gawain

Praktisi hin pagbuhat an mga buruhaton ha pagbalanse han lawas nga yayaknon han imo magtuturdo. Sunda an mga pagbalanse ha buruhaton 3. Gamita an rubrics ha ubos.

Rubriks ha mga buruhaton 1-5

Kulori an mga kahon nga nagpapakita han imo gin-aabat ha mga ginbuhat nga mga buruhaton.

- 3 Nabuhat hin eksakto an nga tanan nga mga buruhaton.
Nasunod an eksakto an direksyon.
Nalipay hin duro ha mga buruhaton.

- 2 Nabuhat hin eksakto an mga buruhaton.
Nasunod an iba nga direksyon.
Nalipay ha mga buruhaton.

- 1 Nabuhat han maupay an mga buruhaton.
Nasunod an usa nga deriksyon.
Nasiyahan sa ilang gawain lamang.

Aralin 2

Pagbalanse Gamit han tulo ngada lima nga parte han Lawas

Nahinumdoman mo pa ba an mga gin-adman ha una nga leksyon. Pira ka parte han lawas an imo nagamit ha mga buruhaton?

Una nga buruhaton

Nakakita ka na ba hin takuri? Maaram ka ba kun diin ini gingagamit? Aadi an usa nga kanta mahiunong han takuri. Kantaha ini nga may ada kaapi nga gijos.



Ako hi takuri

Ako hi takuri
Guti ngan dako
Adi an karaptan ngan
Adi an buhusan
Pag ako nakaladkad, nagbubura-
bura
Kuhaa ako ngan ibuhos h baso

Ano nga mga parte han iyo lawas an imo nagamit han paggios ha kanta?

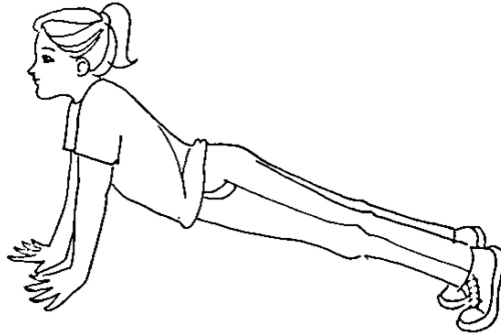
Kadugangan nga mga buruhaton

Yana nga adlaw aton naman pag adman an iba pa nga pagbalanse gamit an tulo ngada upat nga parti han lawas.

Aadi an magkadurudilain nga buruhaton ha pagbalanse.

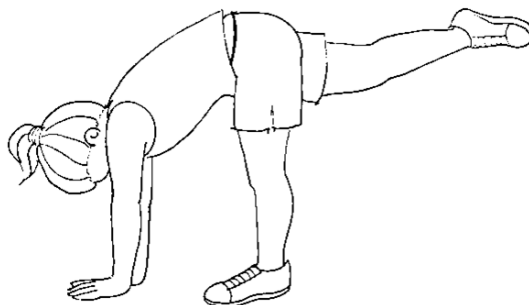
Buruhaton 1

Ilapag an duha nga kamot ngan duha nga tiil ha salog samtang nakaunat an imo mga tiil.



Buruhaton 2

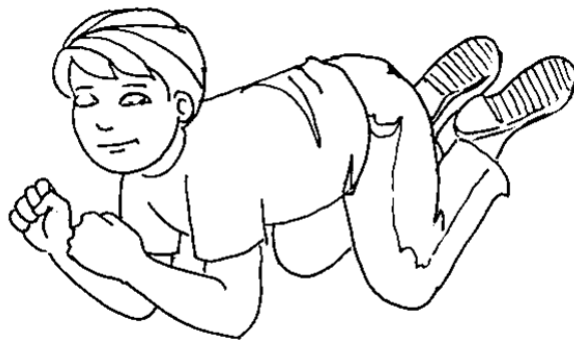
Ilapag an imo duha nga kamot ngan usa nga tiil ha salog samtang nakaigbaw an imo usa nga tiil.



Buruhaton 3

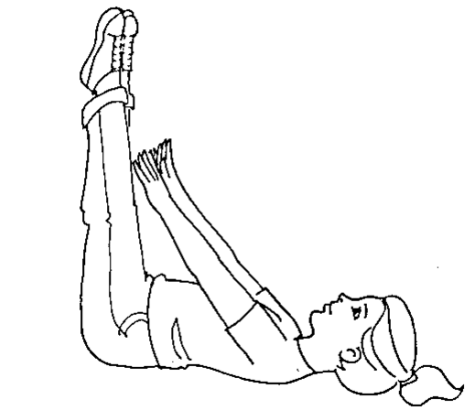
Igtukod an imo duha nga siko ha salog ngan angata maguti an imo mga sugbong.

Ilapag naman an duha nimo nga tuhod ha salog nga бага nakuro maguti paluyo.



Buruhaton 4

Ihigda an imo ulo ngan likod ha salog. Unata paigbaw an imo duha nga tiil samtang nakaunat an imo duha nga kamot pakadto han imo tiil.

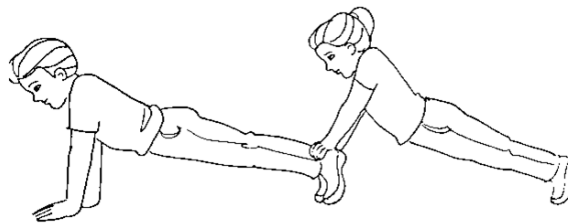
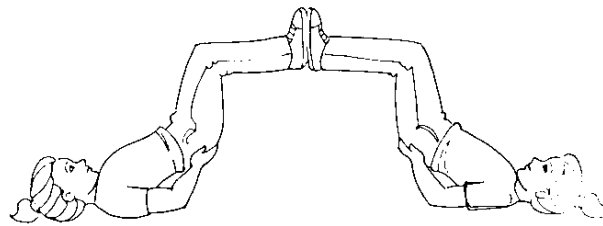


Buhata ini nga mga buruhaton han pagbalanseha sulod han tulo kka minuto.

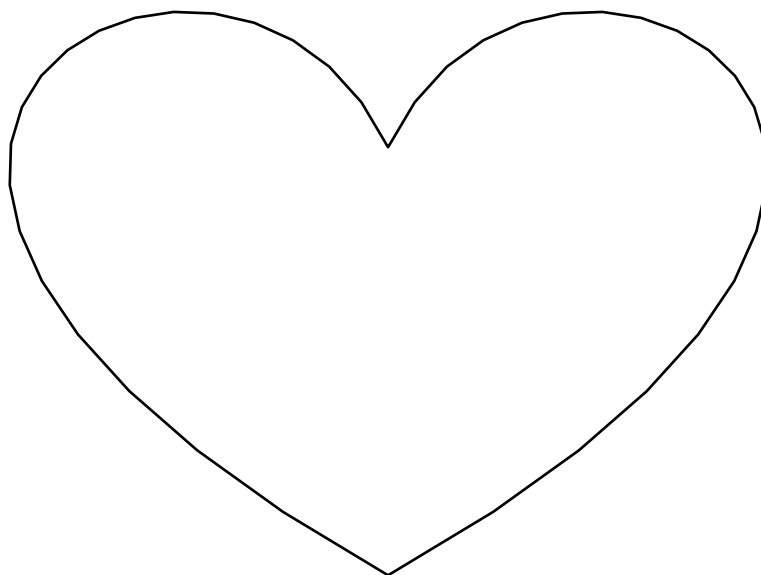


Kadugangan nga buruhaton.

Pagtawag hin usa nga kaupod ha iyo balay nga pareho ha imo an edad ngan buhata niyo an mga buruhaton ha ubos.

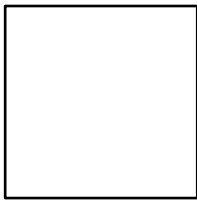


Ano an imo gin-abat ha mga buruhaton?
Igdrowing an imo inabat ha sulod han kasing-kasing.

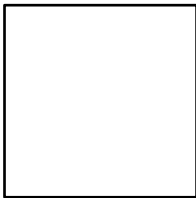


Rubriks ha mga Buruhaton 1-4

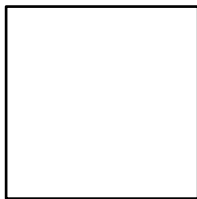
Kulori an kahon  nga nagpapakita han imo gin-aabat ha mga ginbuhat nga mga buruhaton.



- 3 Nabuhat han eksakto an tanan nga buruhaton.
Nasunod han eksakto an deriksyon.
Nalipay hin duro ha mga buruhaton.



- 2 Nabuhat han eksakto an pipira nga buruhaton
Nasunod an iba nga deriksyon. Nalipay ha mga buruhaton.



- 1 Waray kabuhat hin maupay an mga buruhaton.
Nasunod an usa la nga deriksyon.
Nalipay ha iba la nga buruhaton

Aralin 3

Pagbalanse Gamit an Lima nga Parte han Lawas ngan Pagbalik hin Gin-adman.

Nahinumdoman mo pa ba an mga buruhaton nga imo ginbuhat ha una nga leksyon. Pira nga parte han lawas an imo nagamit ha mga buruhaton?

Una nga buruhaton

A. Kana kantaha ta ankanta nga “Paa, Tuhod, Balikat at Ulo”. Sangoita an pipira nga imo upod ha iyo balay o imo pamilya para dunganan ka pagkanta ngan paggios han imo lawas.

Paa, Tuhod, Balikat, Ulo

Paa, tuhod, balikat, ulo

Paa, tuhod, balikat, ulo

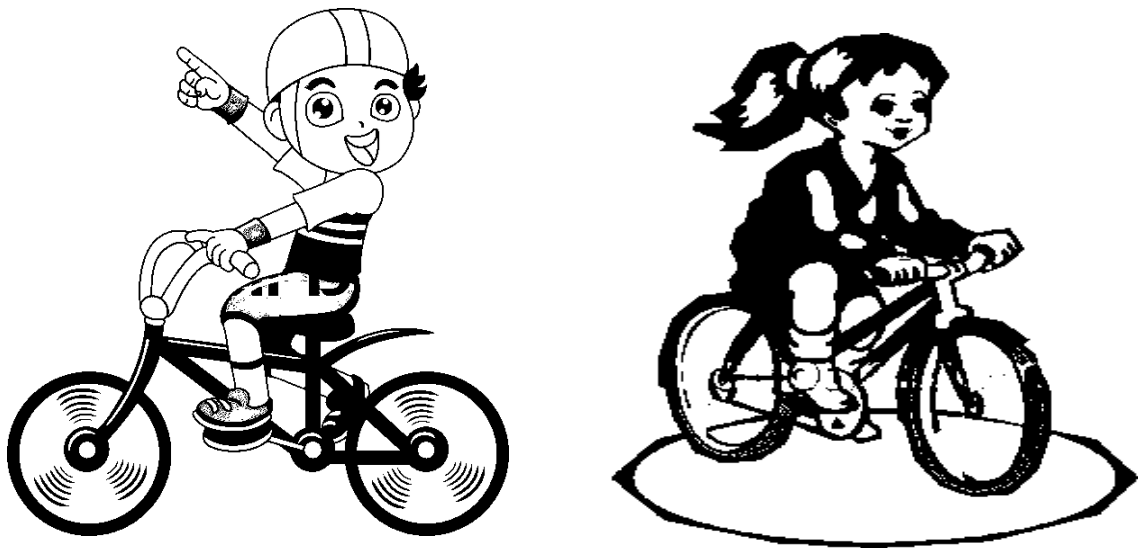
Paa, tuhod, balikat, ulo

Magpalakpakan tayo.

Ano an imo gin-abat samtang ginbubuhat niyo an mga gios kaupod han imo pamilya?

B. Yana nga adlaw naman aton pag-aadman an iba pa nga pagbalanse gamit an lima nga parte han lawas. Aton gihapon adman an mga uyag nga puyde gamiton pagbalanse han aton lawas.

Kitaa an mga ladawan.



Batuna ini nga mga pakiana? Isurat ha iyo activity notebook.

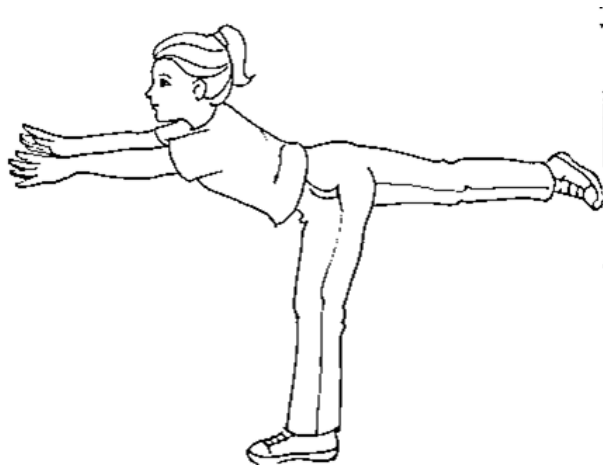
1. Nakatesting ka na ba pagbike o pagbiseklita?
2. Ano an kinahanglan mo buhaton para ka makapgbike?
3. Ano-ano an mga parte han lawas an gingagamit para makabalanse ka ha imo pagbike?

Pagpapayamang Gawain

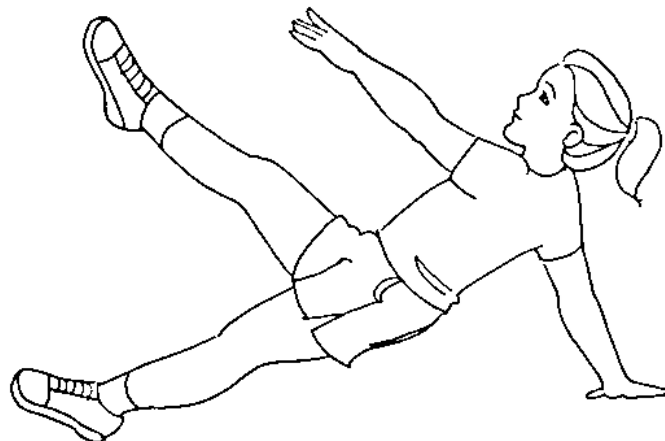
Mga Buruhaton

Buhata an mga masunod nga buruhaton ha pagbalanse nga imo nahibaroan han mga naglabay nga mga leksyon gamit an usa, duha, tulo, upat ngan lima nga parte han lawas.

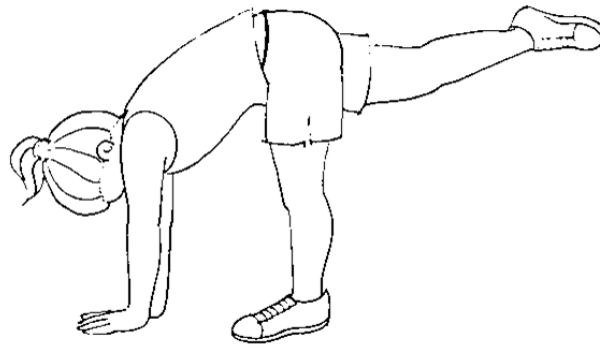
Buruhaton 1



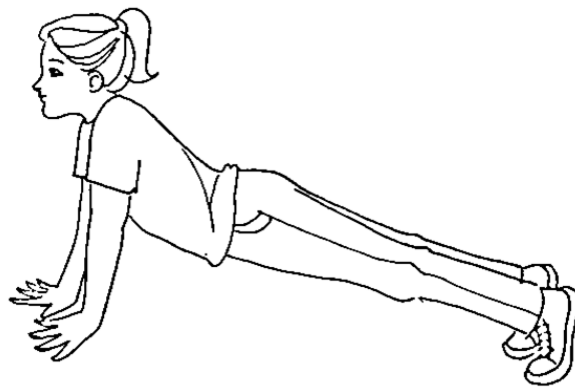
Buruhaton 2



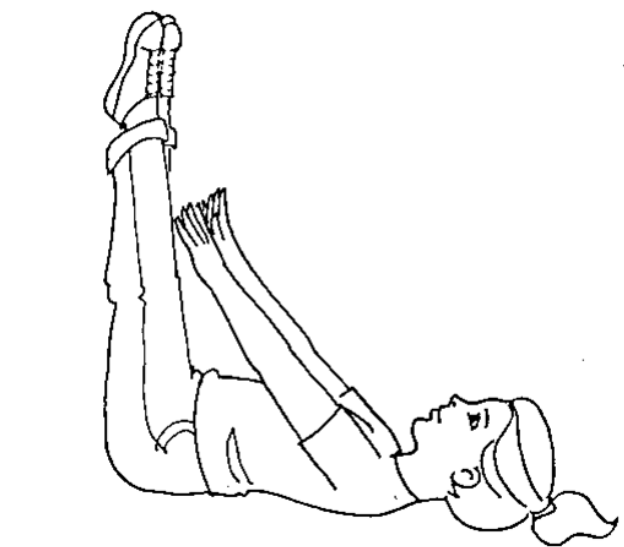
Buruhaton 3



Buruhaton 4



Buruhaton 5

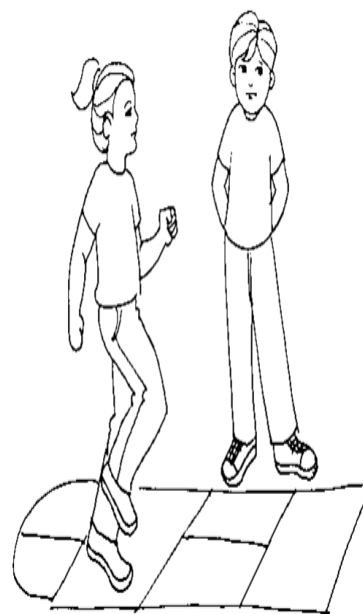
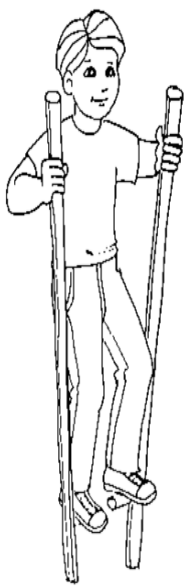


Pagbalik han Gin-adman

Buruhato 1

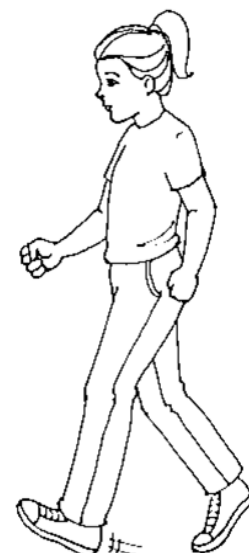
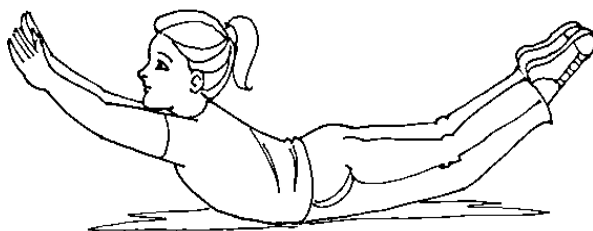
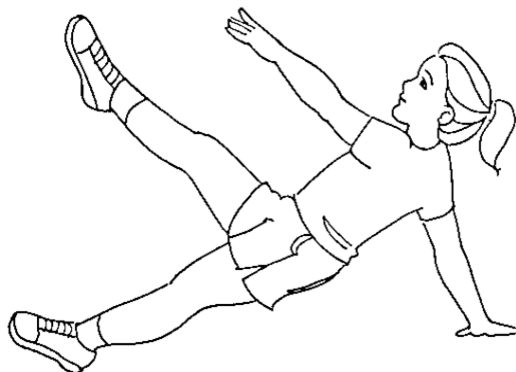
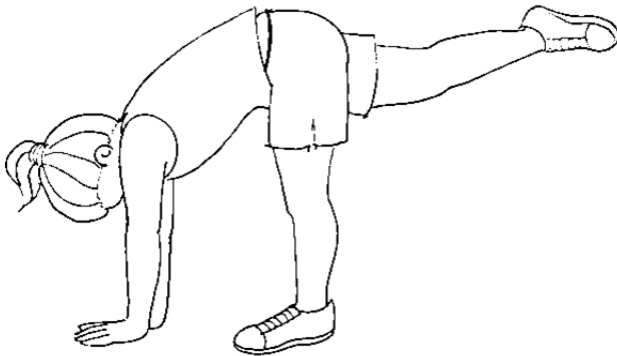
Nabuhat mo ba ini nga mga uyag? Nakatesting ka na ba pag uyag hini? Ini in pipira la han aton mga uyag han mga pilipino (laro ng lahi). Ini nga mga uyag gingagamit para ha pagbalanse han aton lawas.

Pag-admi an mga ladawan ngan isurat an mga parte han lawas nga nagagamit para mabalanse an buruhaton o uyag.



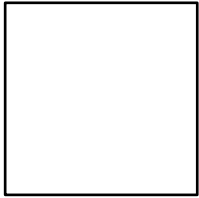
Buruhaton 2

Direksyon: Hain ha masunod nga mga ladawan an nagpapakita hin pagbalanse? Kulori ini hin dulaw o yellow nga kolor.



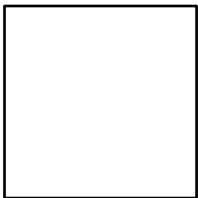
Rubriks ha mga buruhaton 1-5

Kulori an kahon  nga nagpapakita han imo gin-aabat ha mga ginhimo nga buruhaton.



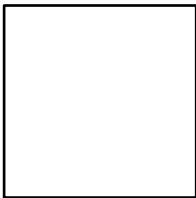
3

Nabuhat hin eksakto an tanan nga buruhaton.
Nasunod an han tama an deriksyon.
Nalipay hin duro ha mga buruhaton.



2

Nabuhat han eksakto an iba nga buruhaton.
Nasunod an pipra nga deriksyon.
Nalipay ha mga buruhaton.



1

Waray kabuhat hin maupay an mga buruhaton.
Nasunod an usa la nga deriksyon.
Nalipay ha pipira la nga buruhaton.