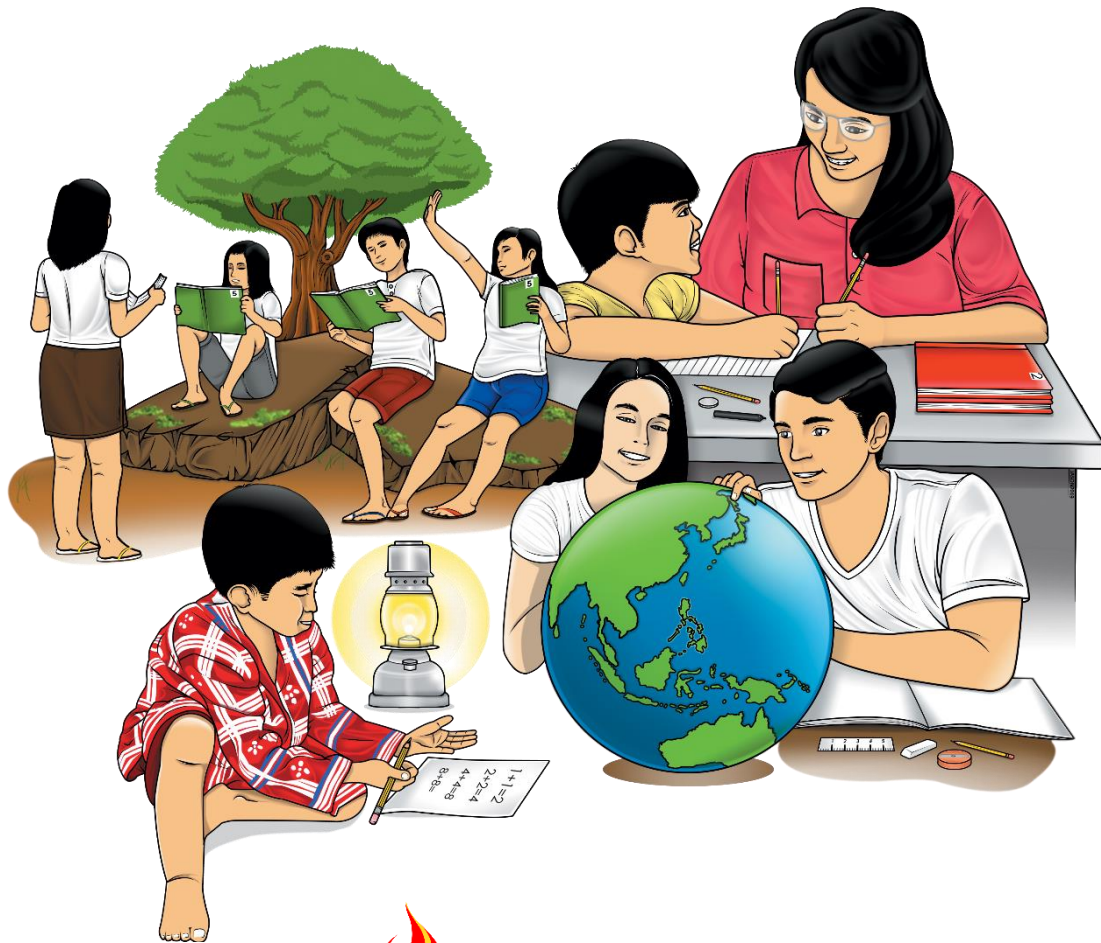


Physical Education

Unang Markahan – Modyul 3: Pangalingkod Ngan Pahuway Kita!



Physical Education – Ikatlong Baitang
Alternative Delivery Mode
Unang Markahan – Modyul 3: Let's Sit and Rest!
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: An-Jean V. Naraga

Editor: Flordeliza F. Atillo

Tagasuri: Marivic Arro, Glofer Jane T. Ubando, Christopher U. Gonzales

Tagaguhit: Isagani M. Cagaanan

Tagalapat: Angelica M. Mendoza

Tagapamahala: Evelyn R. Fetalvero

Reynaldo M. Guillena

Janette G. Veloso

Alma C. Cifra

Analiza C. Almazan

Aris B. Juanillo

Ma. Cielo D. Estrada

Fortunato B. Sagayno

Jeselyn B. dela Cuesta

Elsie E. Gagabe

Inilimbag sa Pilipinas ng _____

Department of Education – Region 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



Aradman

Ini nga modyul gin desinyo ngan ginsurat para mabuligan ka nga makahimo han mga hurma ngan gios han lawas. Nasasakop hini an modyul han mga buruhaton nga magagamit kada adlaw ha iba iba nga sitwasyon ha pag aradman. An mga leksyon dinhi nga modyul kinahanglan mahibaruan ngan mabuhat kumo usa nga nag aaram. Gin ayos ini subay han mga butang nga kinahanglan mahibaruan.

Ini nga modyul ginbahin ha duha nga leksyon:

- Leksyon 1 – An Tama nga Paglingkod
- Leksyon 2 - Mga Ehersisyo nga may Maglubay nga Posisyon ha Paglingkod

Pagkahuman hini nga modyul, gintlalauman ka nga:

1. Makahimo hin mga hurma ngan gios han lawas. (PE3BM-1c-d-15)
2. Nagpapakita han mga buruhaton ha pagkiwa nga baton ha mga tunog ngan musika (PE3MS-1a-h-1)
3. Napapaangbit hin malipayon ngan maupay ha pisikal nga mga aktibidad (PE3PF-1a-h-16)



Inadman

Kitaa an mga ladawan ha ubos. Butangi hin tsek (/) an kahon han ladawn nga nagpapakita hin tama nga paglingkod. Isurat ha nutbok an imo tama nga baton.

1. ☐



3. ☐



2. ☐



4. ☐



5. ☐



Leksyon

1

An Tama Nga Paglingkod

An Paglingkod usa nga pangunahon nga gios han tawo ngan posisyon hin pagpahuway. An bug-at han lawas suportado hini an aton ubos nga parte han aton lawas nga nagpapaudwag ha tuna gamit an usa nga pabalabag nga lingkuran.



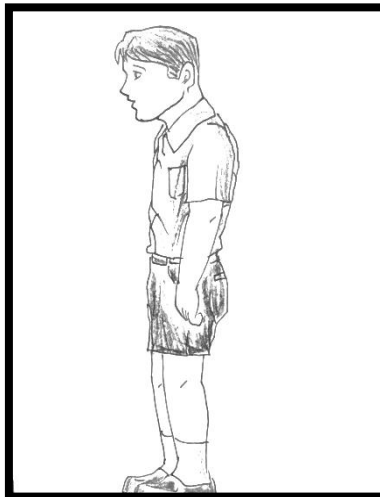
Panumdum

Kitaa an ladawan ha ubos. Ngan isurat an letra han ladawan nga nagpapakita hin eksakto nga pagtukdaw. Isurat ha anseran na papel an tama nga baton.

A.



B.



C.





Mga Tugon han Magtuturudo

Ipasabot ha mga iskwela an pagtukdaw usa nga pangunahon ug natural nga gios nga ginhihimo naton kada adlaw adlaw. Labot hini, an aton lawas hin puydi makahimo hin pangunahon nga hurma ngan gios pareho han paglingkod. Ini nga mga gios hin puydi mahimo hin tama para mas maging aktibo pa hin bisan ano nga pisikal nga aktibidad nga mahihimo mo.



Diskubriha

Pagkanta ngan himoi hin gios an kanta ha ubos.

“Lingkod nga Bay-oga an Baloto”

Lingkod, Lingkod, bay-oga an baloto,
Lingkod, Lingkod, bay-oga an baloto,
Lingkod, Lingkod, bay-oga an baloto,
Lingkod, Lingkod, bay-oga an baloto.

Ano nga mga gios han lawas an iyo nabuhat samtang nakanta kamo?

Napahimulusan ba niyo an mga gios?



Adman ta

An paglingkod usa nga pangunahon nga gios han tawo ngan posisyon hin pagpahuway. An bug-at han lawas suportado labi na an ubos na parte han lawas nga nagpapaudwag ha tuna gamit an usa nga pabalabag nga lingkuran.

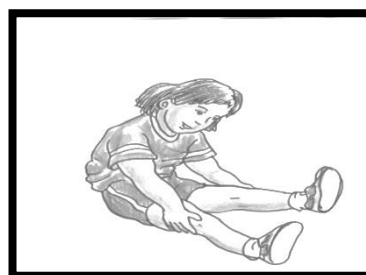
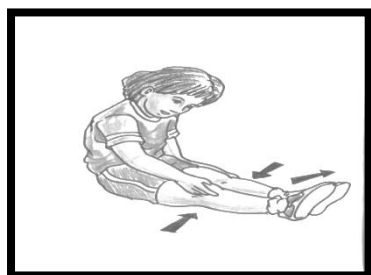
Hini nga leksyon nababaruan niyo an dirudilain nga posisyon han paglingkod para makahimo hin posible nga mga gios nga hurma. An eksakto nga pagbuhat han kada posisyon maghahatag hin kauswagan han postura o makakapagtadong hin mga depekto.

Aadi an mga importante mahibaruan han mga sarigan nga posisyon han paglingkod hin eksakto.

1. Makakapahuway hin maupay ngan magiging komportable an paglingkod.
2. Mas maupay kitaon kun tama an postura han paglingkod.
3. Nakakabulig magkamay-ada hin maupay nga tindog han lawas.

An paglingkod nga makakahimo hin dirudilain nga posisyon.

Kitaa an mga dirudilain nga ladawan nagpapakita hin iba-iba nga posisyon han paglingkod.



LONG SITTING



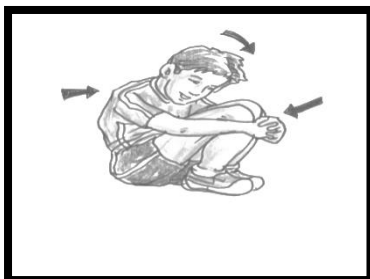
LONG SITTING REST



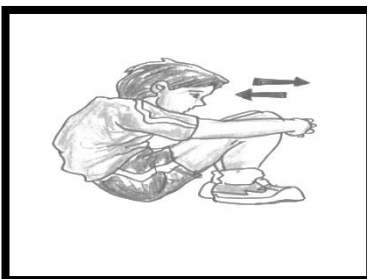
STRIDE SITTING



HURDLE SITTING



SIDE SITTING



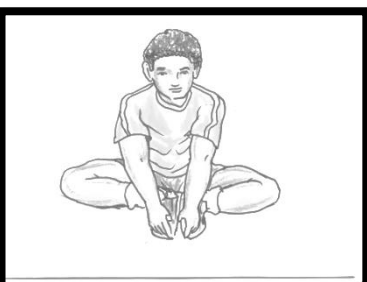
HEEL SITTING



TUCK SITTING



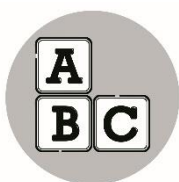
HOOK SITTING



CROSS SITTING

FROG SITTING





Mga Buruhaton

Aktibity 1: Buhata an mga gios nga ginhatag ha paglingkod. Idrowing an malipayon nga nawong 😊 kun nahimo mo hin tama 😊 kun diri tama. Isurat an baton ha iyo anseran nga papel.

_____ 1.



_____ 2.



_____ 3.

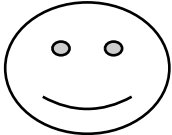


_____ 4.



_____ 5.



Panurundon	Deskripsiyon
	Nabuhat hin eksakto an posisyon hin paglingkod nga waray ruhaduha.
	Waray makahimo han tama nga posisyon han tama nga paglingkod.

Aktibity 2: Buhata an masunod na buruhaton nga nagpapakita jhin tama nga paglingkod nga may panginano han iyo mga kag-anak. Babasihan han mgan kag-anak an ira pagbuhat ha paagi ha pagbutang hin tsek (/) ha kada rumbay basi han rubric nga ginhatag ha ubos. Isurat an iyo baton ha anseran na papel.

Buruhaton	Panurundon		
	Nabuhat hin eksakto an buruhaton (3 puntos)	Nagkooperar ha buruhaton (2 puntos)	Waray makahimo hin eksaktohan buruhaton (1 puntos)
1. Lingkod hin maupay samtang nagbabasa hin libro.			
2. Lingkod hin eksakto samtang nakaon.			
3. Lingkod hin eksakto samtang nagkikita hin telebisyon.			
4. Lingkod hin eksakto samtang namamati ha mga ginyayakan han kag-anak.			
5. Lingkod hin eksakto samtang nagsusurat.			

Panurundon	Deskripsyon
Nabuhat hin sobra an buruhaton (3 puntos)	Nabuhat an buruhaton nga waray bulig tikang han kag-anak.
Nabuhat an buruhaton (2 puntos)	Nabuhat an buruhaton nga may bulig han kag-anak.
Kinurian mahimo an buruhaton (1 puntos)	Waray nahimo an buruhaton.



Kadugangan Nga Buruhaton

Bantayi an halaba nga oras hit iyo paglingkod ha sakob ha us aka semana gamit an orasan. Gamita an template ha ubos. Isurat ini ha iyo nutbok.

Adlaw	Halaba nga Oras
Lunes	
Martes	
Miyerkules	
Huwebes	
Biyernes	
Sabado	
Linggo	

Leksyon 2

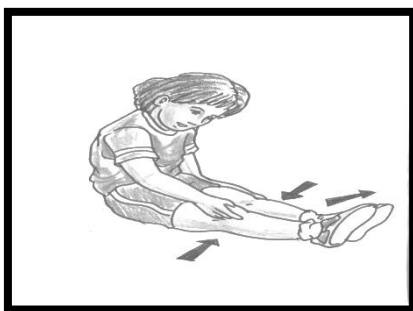
Mga Ehersisyo Han Kamalubay nga Posisyon Han Paglingkod

An kaya nga pagkiwa han aton mga kasukasuhan han lawas gintatawg hini nga pagkamalubay (flexibility). Puydi maging maupay an pagmalubay han lawas pinaagi ha pag-uunat kada adlaw. An pagkamalubay han lawas hin nakakabulig ha us aka tawo himuon an kada adlaw nga buruhaton. Nakakabulig liwat ini para maiwasan masamahan an lawas.



Panumdum

Buhata an iba nga posisyon han paglingkod. Samtang ginkakanta an “Bugsay, Bugsay” “Bugsay han Baloto” (Ha Tono han “Row, Row, Row Your Boat”)



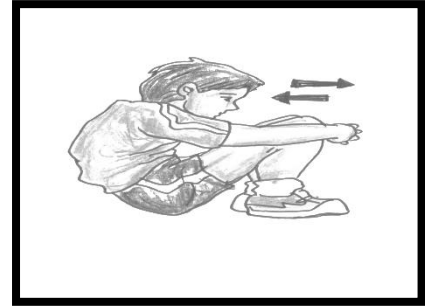
LONG SITTING



SIDE SITTING



HURDLE SITTING



HOOK SITTING

"Bugsay, Bugsay, Bugsay han Baloto"

Ni: Dino Lingo

Bugsay, Bugsay, Mag-bug-say man-ki-ta
 Ngadto ha iraya
 Rumayhak, Rumayhak, Rumayhak, Rumayhak,
 Usa la ngay-an nga inop (4x)



Diskubriha

An pagyukbo o pag-unat nga gios inin nakakapaupay han aton lawas. Mapupugnan naton masakitan kon eksakto an imo mga gios. An tawo nga nayukbo an lawas nagkaka may-ada hira hin mabaskog nga panlawas.

Kitaa an mga ladawan ha ubos. Ano an ginhihimo han mga bata? Ano nga gios an kinahanglan buhaton kon nagtatanom ka hin tanom pareho hit ada ha ladawan?





Adman 'ta

An pagbuhat han mga gios han aton bug-os nga lawas puydi kita magbuhat hin mga ehersisyo nga pagkamalubay (flexibility). Puydi upayon an pagkamalubay pinaagi hin pag ehersisyo nga nagpapaudwag han postura han aton lawas kada adlaw. Ang pagkamalubay amo an nakakabulig hit usa nga tawo mahimo an kada adlaw nga buruhaton. An abilidad hin pagyukbo o pag unat nga diri nahihibang an kalugaringon.

An Duha nga klase hin pagkamalubay:

Static Flexibility- An apgbuhat hin mga ehersisyo nga diri nabalhin han iya kinatutukdawan.

Dynamic Flexibility- An pagbuhat hin malubay nga ehersisyo samtang nakiwa.

Yana buhata niyo an static flexibility nga ehersisyo. Sunda an mga pamaagi ha ubos.



LONG SITTING



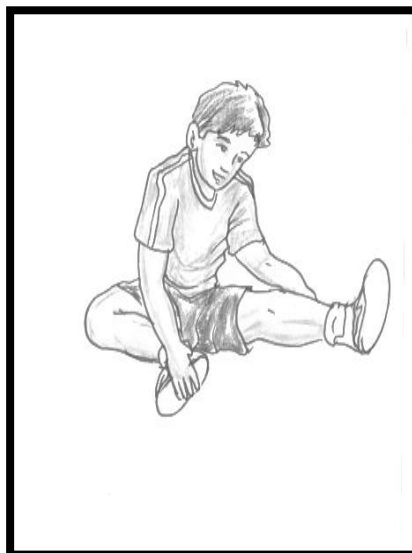
STRIDE SITTING

Hine nga parte, bubuhaton niyo an dynamic flexibility nga ehersisyo.

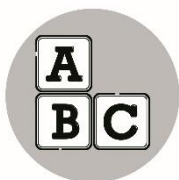
Sunda ini nga mga pamaagi ha ubos.



HURDLE SITTING



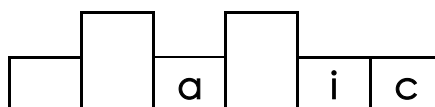
SIDE SITTING



Mga Buruhaton

A. Kitaa an mga ladawan ha ubos. Buhata nagn kilal-a kun ano nga klase hin pagkamalubay nga ehersisyo an ginpapakita ha ladawan ngan pun-i an mga kahon han nawawara nga letra. Isurat an tama nga baton ha iyo anseran nga papel.

1.



2.



		n	a	m	i	
--	--	---	---	---	---	--

3.



d	y	n	a		i	
---	---	---	---	--	---	--

4.



s		a	t		c
---	--	---	---	--	---

- B. Buhata an masunod nga mga ehersisyo han pagkamalubay han aton lawas (flexibility) ha posisyon han paglingkod. Buhata ini ha pagkasunod-sunod nga paagi. Buhata an kada pitad nga may-ada tag-upat nga ihap.

Long Sitting Position

1. Lingkod nga unat an mga tiil.
2. Iglukon an tuo nga tuhod.
3. Igharani pagsandig an imo likod paatras.
4. Balik ha una nga posisyon.
5. Yana naman iglukon an tuo nga tuhod.
6. Igaharani pagsandig an imo likod paatras.
7. Balik ha una nga posisyon.

Side Sitting Position

1. Lingkod nga unat an mga tiil.
2. Iglukon an wala nga tuhod.
3. Ig-unat an tuo nga tiil.
4. Balik ha una nga posisyon.
5. Yana, iglukon an tuo nga tuhod.
6. Unata an wala nga tiil.
7. Balik ha una nga posisyon.

Idrowing an bituon ☆ kun Oo an imo baton ngan bulan ☾ kun Diri.

1. Nabuhat ko ba hin eksakto an dirudilain nga buruhaton?	
2. Naipakita ko ba an mga hurma nga ginlaladawan han kada direksyon?	
3. Eksakto ba an hurma ngan gios han akon lawas samtang ginbubuhat ko an buruhaton?	
4. Malipayon ba ako samtang ginbubuhat ko an buruhaton?	
5. Mahihimo ko ba hin eksakto an paglingkod	

nga ehersisyo nga akon na hibaruan ha kada adlaw nga buruhaton?	
---	--



Akon Nahibaruan

Pagbiling hin rubber o garter ha iyo balay, unata ini ngada ha pinakahalaba niya nga sukol, kahuman ibalik hiya ha natural nga postura. Buhata ini niyo hin ika-tulo ka beses. Samtang ka nalingkod nga napahuway. Hunahunaa kon ano an magiging postura han goma o garter.

Batuna an masunod nga mga pakiana ha ubos. Isurat an iyo baton ha iyo mga nutbok.

1. Ano an natabo han goma o garter han unaton mo ini?

2. Puydi ba kita makahimo hin pag-unat-unat han aton lawas?

3. Ano nga posisyon han paglingkod an ginhimo mo samtang ginbubuhat mo an gios?

4. Puydi ba unaton an iyo lawas samtang nalingkod kita?

5. Paunan-o nakakabulig an pag-uunat han aton lawas para maging mabaskog ini?



Akon Mabubuhat

Aadi an dirudilain nga mga buruhaton ha paglingkod ngan ehersisyo ha pagkamalubay. Sabuta kun ano-ano an puydi mahimo nga mga postura. Isurat an iyo eksakto nga baton ha iyo nutbok.

_____ 1.



_____ 2.



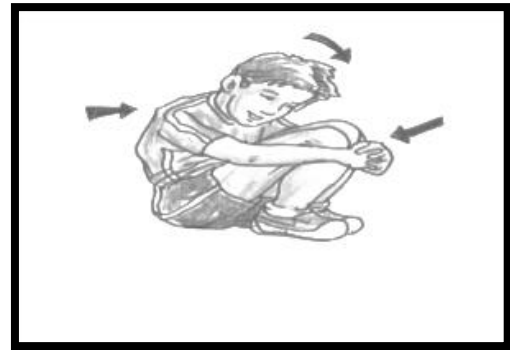
_____ 3.



_____ 4.



_____ 5.





Pagsukol Han Nahibaruan

Ikonek an mga pulong ha Rumbay A han mga ladawan nga nagpapakita hin dirudilain nga postura ngan ehersisyo ha paglingkod nga ada ha Rumbay B gamit an usa nga linya. Isurat an iyo tama nga baton ha anseran nga papel.

Rumbay A

1. Heel Sitting

2. Cross Sitting

3. Long Sitting

4. Static

5. Dynamic

Rumbay B

a.



b.



c.



d.



e.





Kadugangan Nga Buruhaton

Idrowing an kasing-kasing  kun Oo an imo baton, ngan diyamante  kun diri. Isurat an iyo baton ha anseran nga papel.

1. Nagamit mob a ab imo nahibaruan ha mga ehersisyo ha pagkamalubay ha iba nga posisyon ha paglingkod?	
2. Nabuhat mo ba hin eksakto an tanan nga buruhaton hini nga pag aradman?	
3. Eksakto ba an hurma ngan gios han imo lawas samtang gin hihimo an buruhaton?	
4. Malipayon ka ba han imo ginbubuhat?	
5. Hihimuon mo ba an imo mga nahibaruan ha pag-ehersisyo para magkamay-ada ka mabaskog nga panlawas?	



Susi sa Pagwawasto

Kadugangan nga Buruhaton

Maaaring magkakaiba ang sagot.

Pagsukol han Nahibaruan

1. c.
2. e.
3. d.
4. b.
5. a.

Akon Mabubuhat

1. Stride Sitting
2. Heel Sitting
3. Side Sitting
4. Frog Sitting
5. Tuck Sitting

Akon Nahibaruan

Maaaring magkakaiba ang sagot.

Mga Buruhaton

1. static
2. dynamic
3. dynamic
4. static

Mga Buruhaton

Maaaring magkakaiba ang sagot.

Panumdum

Ang letrang C ang tamang sagot.

Inadman

- 1.
2. /
- 3.
- 4.
5. /