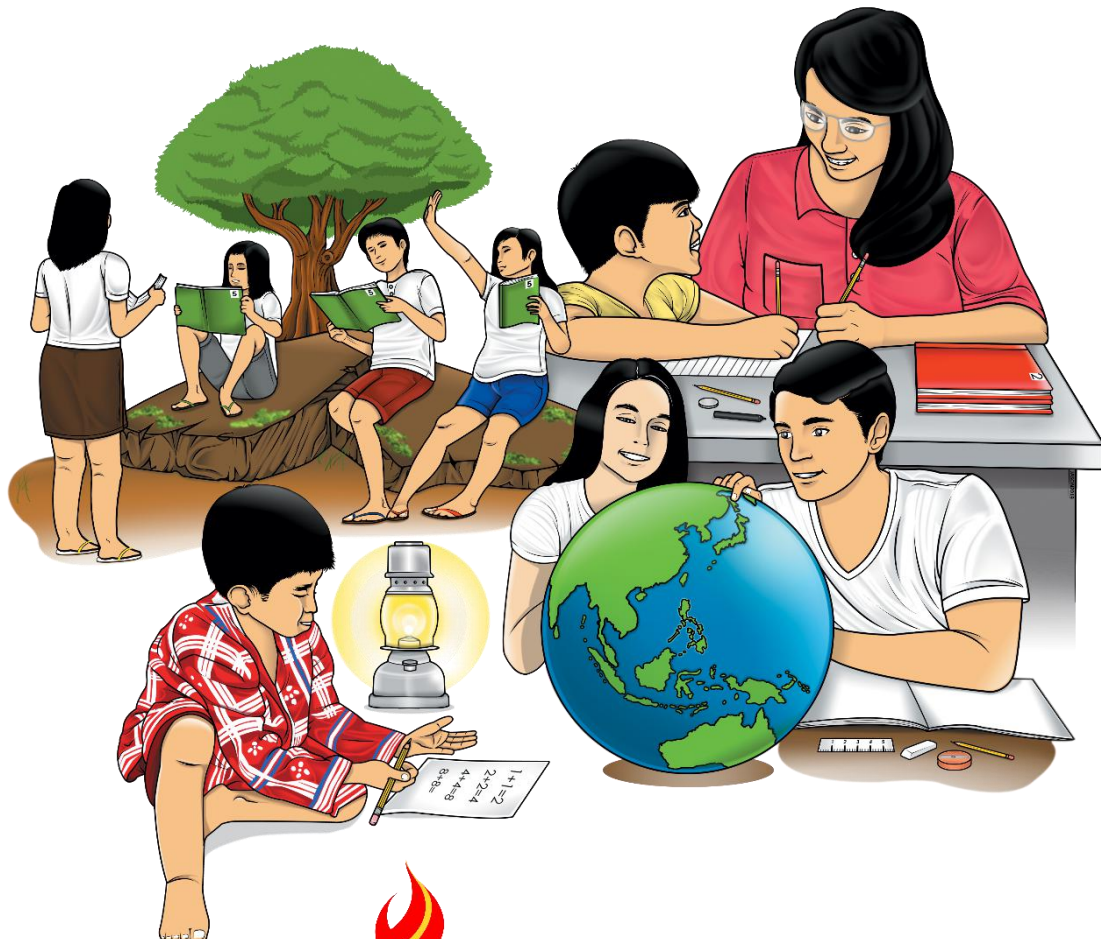


Physical Education

Una nga Graduhan – Modyul 2:
Paghimo hin Simetrikal nga Hurma





Aradman

Ini nga modyul mahihibaruan mo an mga basihan nga gios ngan abilidad ha paghimo hin simetrikal o pareho nga hurma nga gamit an magkadurudilain nga parte han iyo lawas samtang nahuyo o dire nabaya han lugar.

An kadali han paghuyo hit paggios puwede magin usa nga basihan para masabtan kun ikaw may ada tindog na balanse. Puwede ini sukulon an iya kusog han mga kaunoran han iyo bug-os nga lawas.

Ini an mga ginlalauman nga katuyoan nga kinahanglan nimo maabot katapos hine nga aradman:

1. Nakakasantop han importansiya han kadali nga paghuyo han gios ha pagbuhat hin mga simetrikal o pareho nga hurma gamit han magkadurudilain nga parte han lawas labot la han tiil; (PE2BM-Ig-h-16)
2. Napapakita an kadali nga paghuyo hit paggios ha pagbuhat hin mga simetrikal o pareho nga hurma gamit an mga parte han lawas;
3. Nabubuhat hin mahirot an mga buruhaton nga may kadugtong nga magpakita hin simetrikal o pareho nga hurma gamit an mga parte han lawas mintras ha kadali nga paghuyo.;(PE2MS-Ia-h-1)
4. Nakakaapi ha mga uyag ngan mahinundanon nga buruhaton nga gin-aapihan hin durudilain nga tunog ngan musika nga ginpapakita an simetrikal na hurma gamit an mga parte han lawas mintras ha kadali nga paghuyo. (PE2PF-Ia-h-2)

Aradman

1

Paghimo hin Simetrikal nga Hurma

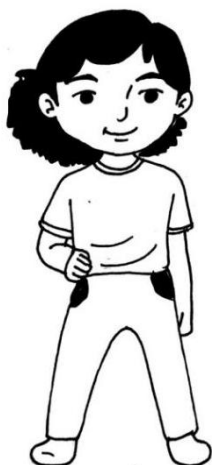


Inadman

Pahinumdom: Kinahanglan maasistiran han kag-anak o hino pa mga mas may edad nga upod an mga bata ha pagbuhat han mga buruhaton nga ginhatag para malikayan an diri ginlalauman nga panhitabo.

Direksyon: Kitaa an mga ladawan ngan tudluka an mga posisyon han kada bata ha ladawan nga may balanse o parehas. Magpalakpak hin usa kun balanse ngan duwa kun dire balanse.

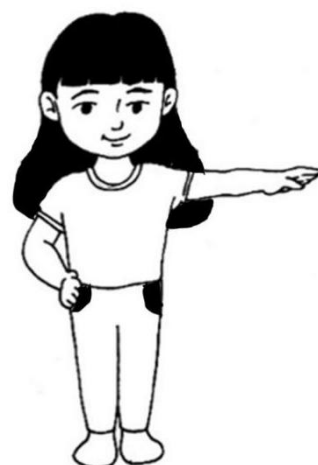
1



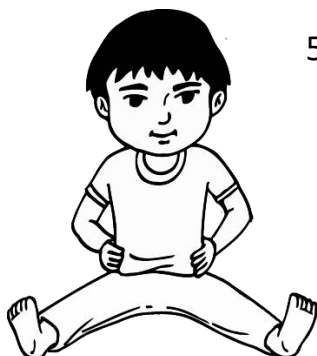
2



3



4



5



Parehas han aton nahibaruan han una nga modyul, an lawas in may ada abilidad nga makahimo hin mga hurma ngan gios.

Ini nga mga hurma nga gios puwede tikang ha mga buruhaton nga ginbubuhat naton ha kada adlaw ha balay, ha eskuylahan ngan magin ha aton komunidad.

An mga hurma nga nakakahimo hin mga gios han lawas in puwede magin simetrikal (parehas han hurma ,kadako o posisyon).

Kitaa an mga hurma ngan gios ha ladawan.



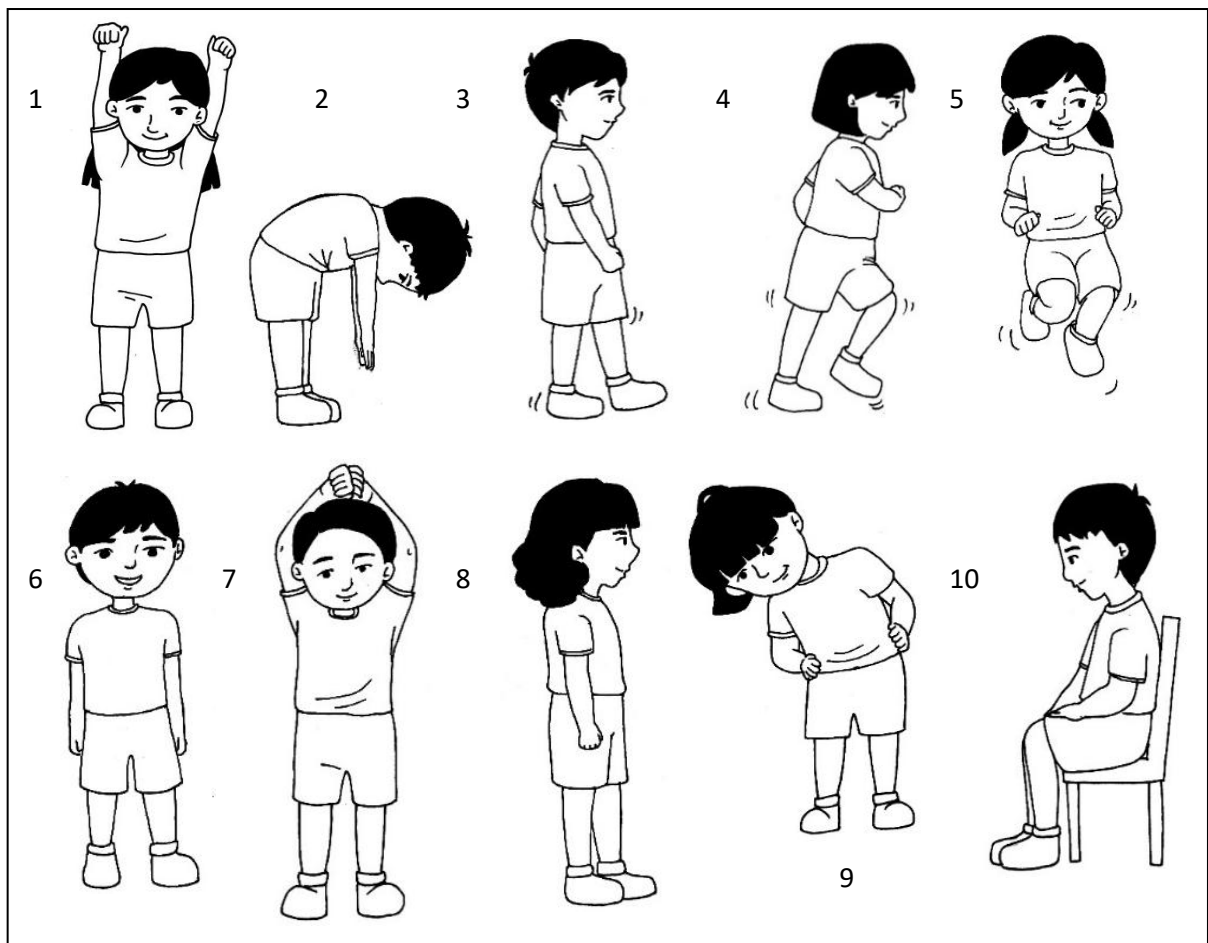
Ha iyo hunahuna, nagkakamay ada ba hin kadali nga paghuyo han pagbuhat an mga ladawan nga ada igbaw?



Panumdum

Direksyon: Kitaan ang mga larawan. Bilangin ang mga larawan nang mga bilang na mayroon sa loob ng kahon. Puntahan hin (✓) ang marka sa bawat larawan. Isulat sa ibabang papel.

MGA HURMA NGAN GIOS NANG LAWA



nakaunat

pagdalagan

paglingkod

natakilid

paglakat

tadong



Mga Lista para han Maestra

Ini nga modyul gnpapaandam ha mga kabataan para mapakita an kadali nga paghuyo han mga hurma nga simetrikal gamit han mga parte han lawas labot la han mga tiil nga basihan nga suporta(base of support).



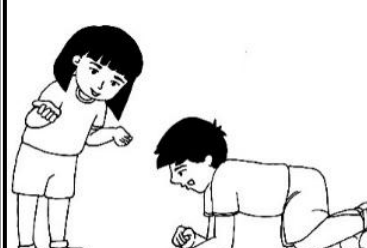
Tuklasin

Mga Pakiana:

1. Ano nga hurma an ginpapakita nga posisyon ni Jessie ha dayalogo?
2. Ano nga mga parte han lawas ni Jessie an gingamit nga basihan nga suporta han iya posisyon?

Kinahanglan Mag-ehersisyo

Basaha an dayalogo.

 Ano an imo ginbubuhat Jessie? Ah! Nag-eexercise ako, Jenna. Kitaa ... tuhod ngan siko la an akon gamit.	 Dire ba makuri iton? Dire man. Sakto la hit pagbuhat hine, Kinahanglan magin mahirot para ligtas.	
 Kay ano ka humuyo? Kinahanglan humuyo kadali para maandam an lawas ha sunod nga posisyon.	 Paunanhon? Sugad la hine an imo bubuhaton. Kitaa para ka mahibaro .	 Mationan-o kaiha an paghuyo? Kadali la an bubuhaton nga paghuyo.



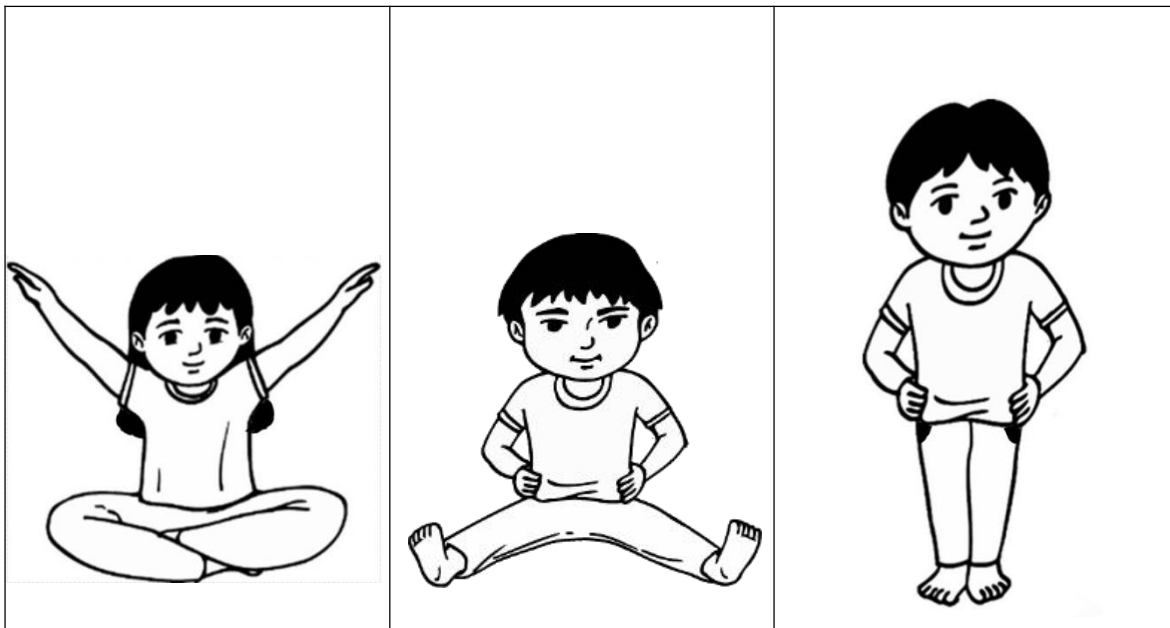
Adman 'Ta

Ha paghimo hin mga hurma nga gios han lawas nga simetrikal o pareho nga kiwa in kinahanglan hin kadali nga paghuyo san-o makapadayon an gios. An simetrikal nga gios nagpapakita hin balanse kon ine gintunga ha butnga, nagpaparehas an hurma, sukol ngan posisyon han duha nga parte han lawas.

Hine nga mga higayon, kinahanglan an lawas hin basihan nga suporta. An mga tiil an una nga nagigin basihan han suporta han lawas. Puwede liwat gamiton ha iba nga gios an mga kamot, ulo, butkon, bitiis, ngan iba pa nga parte han lawas.

May Pipira nga mga buruhaton nga puwede magpakita hin kadali nga paghuyo. Makikita ini ha mga masunod nga ladawan.

Happy-Tuck Position Palingkod nga Pabuka Patukdaw nga Posisyon



Batona an mga pakiana mahitungod ha dayalogo. Isurat an letra han sakto nga baton ha iyo papel.

1. Ano nga hurma an ginpapakita nga posisyon ni Jessie ha dayalogo?
a. Asimetrikal b. baligtad c. paatubang d. simetrikal
2. Anu nga mga parte han lawas ni Jessie an gingamit niya nga basihan nga suporta ha iya posisyon?
a. butkon ngan bigtiis c. hita ngan butngo
b. tiil ngan kamot d. tuhod ngan siko

3. Ano nga mga parte han aton lawas nga puwede magin basihan nga suporta labot la han tiil?
 - a. baba,bigtiis,tiil ngan siko
 - b. butkon,hita,puwitan nga ulo
 - c. kamot,talikod,talinga ngan tiyan
 - d. kamot,bubot,tuhod ngan ulo
4. Kay ano kinahanglan hin kadali nga paghuyo ha iba nga gios han lawas?
 - a. tungod nga napapasuan an lawas
 - b. tungod nga mabug-at an lawas
 - c. tungod nga hinuhubya an lawas
 - d. tungod nga nagugul-an an lawas
5. Paunanhon nga malikayan an disgrasya ha pagbuhat hin bisan ano nga gios?
 - a. Pirmi maghihirot
 - b. Pirmi magin malipayon
 - c. Pirmi magin malaksi
 - d. Pirmi igsurat an bubuhaton



Mga Buruhaton

Direksyon: Buhata an mga posisyon samtang nakanta hin “Bahay Kubo.” Igapi an imo upod ha balay para magin imo kapadis.Uru-utroha an mga posisyon tubtob nga matapos an kanta.

Siyahan nga Posisyon – Tukdaw hin matadong nga nakaunat an mga butkon

Ikaduha nga Posisyon –Igbutang an mga kamot ha hawak

Ikatulo nga Posisyon – Ibuka an mga bigtiis.

Ikaupat nga Posisyon – Ig-unat an mga butkon



Akon Nahibaruan

Katapos mahibaruan ngan mabuhat an mga aradman mahitungod han pagbuhat han simetrikal nga hurma samtang ada ha kadali nga paghuyo , aadi an usa nga luwa nga makakabulig ha iyo para makaintindi han kahulogan hine.

Bug-usa an guti nga luwa. Pilia an angay nga pulong ha sulod han kahon. Isurat ini ha bagis nga luwasa an nabug os nga luwa o tula ha atubangan han imo pamilya.

Gios Simetrikal

ni Diana Rose S. Melo

_____ ngan kiwa magkaupod pirme

_____ nga hurma ipakilala

Balanse nga hurma kun gintunga ha _____

Kadali nga _____ nga ginpapakita

_____an gamiton ha siyahan nga basihan nga suporta

Kundi iba nga parte puwede liwat pandipensa

Salit an masunod nga gios mabubuhat na

Pirme _____ para harayo hit disgrasya

gios	maghirot	butnga
tiil	paghuyo	simetrikal



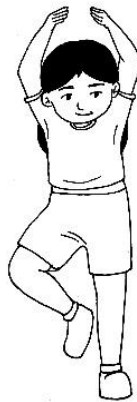
Akon Mabubuhat

Direksyon: Pilia ngan buhata an mga ladawan nga nagpapakita hin hurma nga simetrikal samtang nakahuyo hin kadali.

1



2



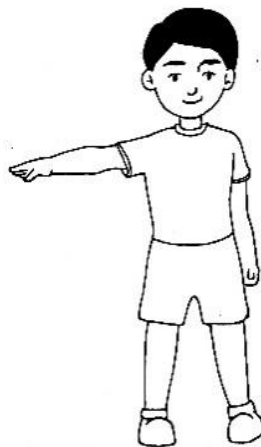
3



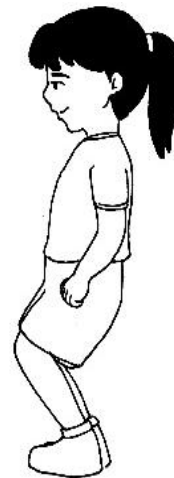
4



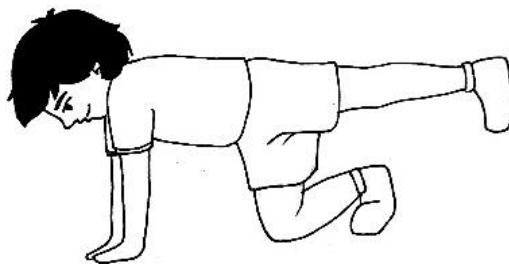
5



6



7



8





Pagsukol han Nahibaruan

Direksyon: Buhata an kada posisyon ngan igsurat ha papel an ✓ kun simetrikal ngan X kun diri.

1. Luhod nga nakaunat an mga butkon.
2. Lingkod nga nakaunat an tuo nga bigtiis ngan nakakuro an wala.
3. Lingkod hin matadong ngan nakabutang an tuo nga kamot sa sugbong.
4. Lingkod nga nakabira samtang an mga kamot aada ha hawak.
5. Igbutang an duha nga butkon ha sugbong ngan pagbulaga an mga bigtiis.



Kadugangan nga Buruhaton

Direksyon: Maghimo hin lima (5) nga simetrikal na gios. Buhata ine samtang ginkakanta an imo paborito nga kanta. Igpakita an gios nga nabug-os ha iyo kaupod ha balay.

Aradman

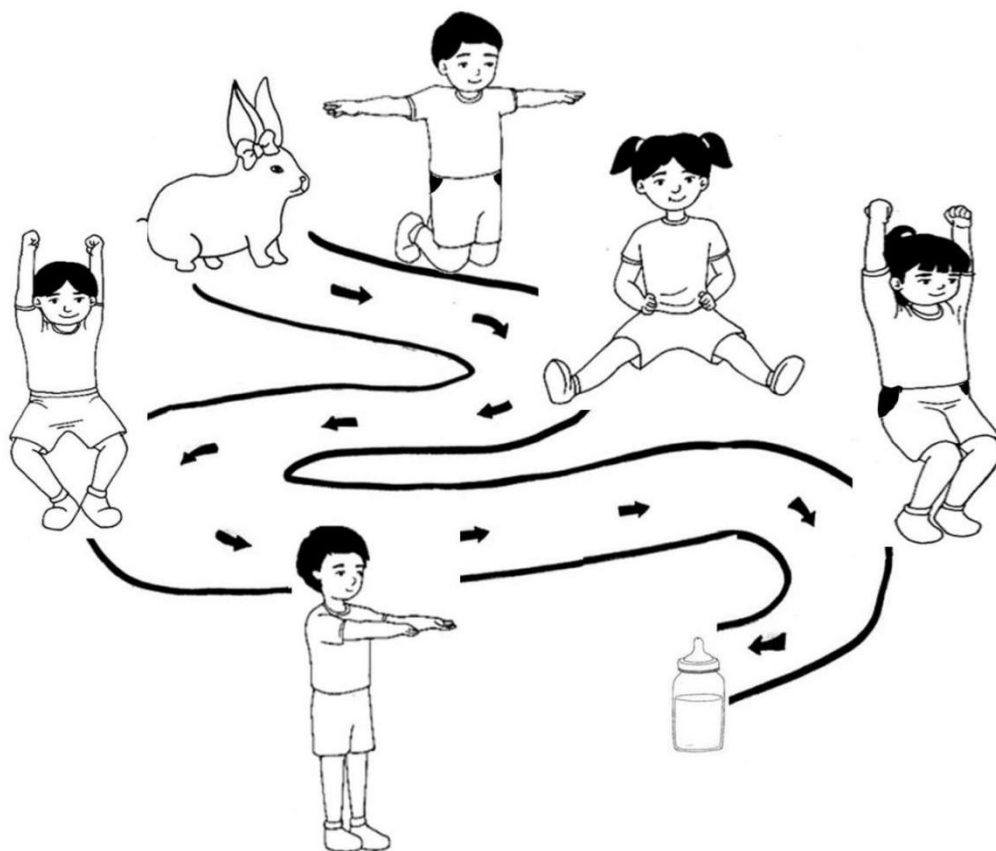
2

**Pagbuhat hin mga Simetrikal na Hurma
nga May ada Kadali nga Paghuyo han Gios
Gamit han Durudilain nga parte han
Lawas**



Panumdum

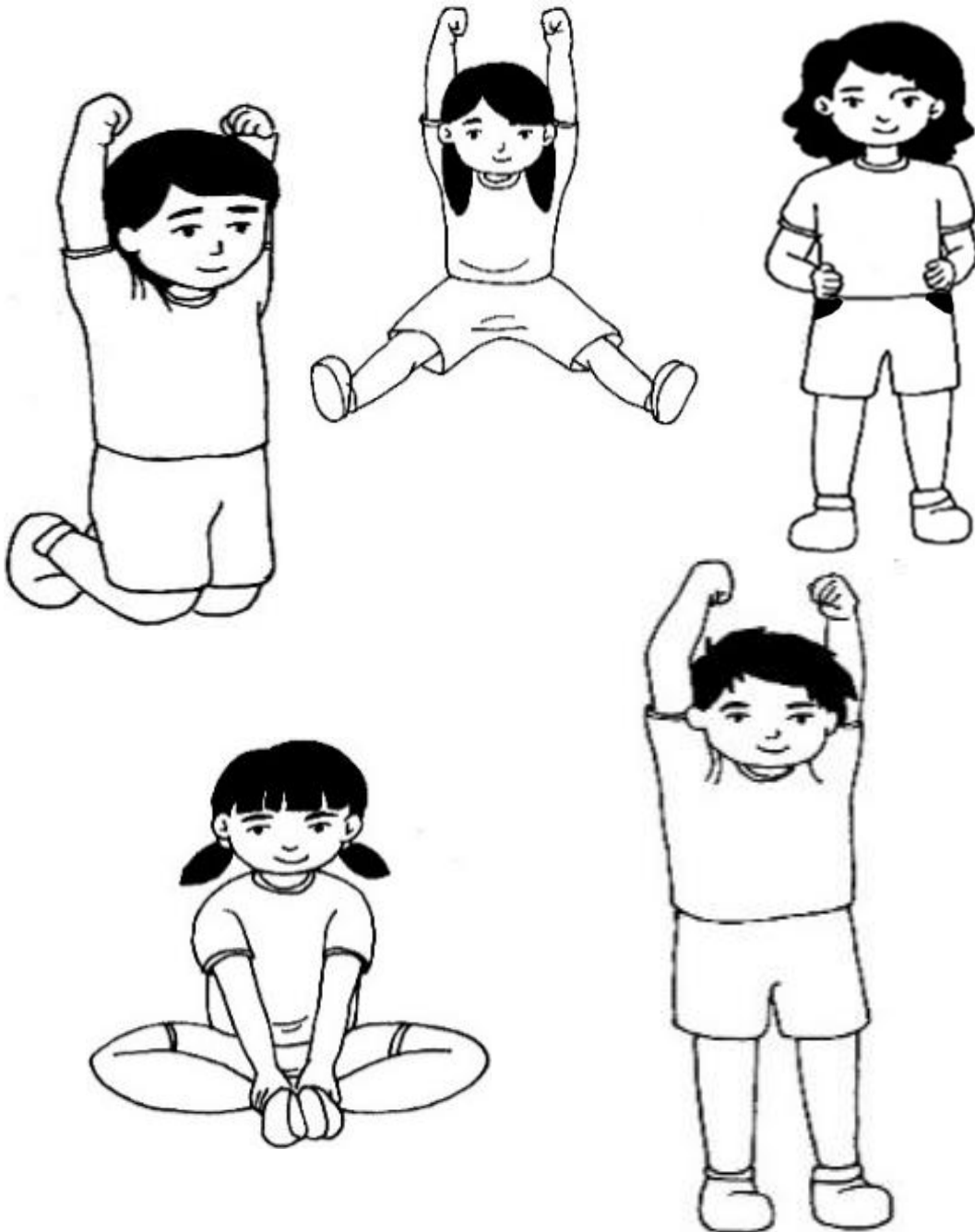
Direksyon: Buligan naton hi Betty the Bunny nga makuha an iya gatas. Buhata an mga gios simetrikal nga ada ha sulod hit lidong tubtob nga makuha ni Betty the Bunny an gatas. Mag-andam na kamo!

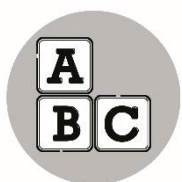




Adman 'Ta

Direksyon: Kitaa an mga ladawan. Butangi hin tigaman nga (✓) an mga gios nga diri nagamit hin tiil nga basihan nga suporta ngan buhata ine.





Mga Buruhaton

Direksyon: Buhata an masunod nga buruhaton ngan batona an mga pakiana ha panurundan nga may bug-os nga pagtapod. Butangi hin (✓) an sapit han iyo baton.

Buruhaton	Simetrikal	Dire Simetrikal	Makuri Buhaton	Masayon Buhaton
1. Lingkod nga nakabaliko an mga tuhod ngan gumios patuo ha sulod hin tulo(3)kasegundo.				
2. Igbaw an tuo nga kamot nga igbutang ha hawak an wala nga kamot.Libot hin tulo(3) kasegundo.				
3. Tukdaw nga an mga tiil ngan butkon nakabira nga baga naghihimo hin letra nga X. Gamit an duha (2) nga tiil, lukso paatubang hin tulo(3) kaihap.				
4. Tukdaw ngan sakto la nga ibaliko an lawas paatubang. Lukso hin lima (5) kabeses paabante.				
5. Tukdaw hin matadong.Igbutang an mga kamot ha hawak.Ig-igbaw hin sakto la an tuo nga tiil.Lukso hin tulo(3) kabeses.				



Akon Nahibaruan

Direksyon: Surati hin sakto nga baton an kada bagis. Pilia an baton ha sulod han kahon. Kun nakumpleto na, kantaha hin may kadungan nga palakpak nga may kaapi nga musika nga “I’m a little Teapot.”

Ako nga Simetrikal

Ako usa nga hurma
 ha porma nga _____
 Ha wala _____
 asya liwat _____
 Ha kadali nga _____
 _____ nga suporta
 Puwede liwat gamiton
 An iba nga parte!

tiil
simetrikal
tuo
balanse
paghuyo



Akon Mabubuhat

Direksyon: Mag-andam! Maghunahuna ngan maghimo hin gios kun papaunanhon nimo igpapakita an mga buruhaton nga semetrikal ha kadali nga paghuyo. Pili han gagamiton nimo nga basihan nga suporta labot han tiil (*base support*). Isurat an mga gios ha masunod mo nga bubuhaton.

Hurma nga Simetrikal

- Siyahan, _____
- Ikaduha, _____
- Katapusan, _____

Pakiana	Oo	Dire
Naabat ba nimo an kadali nga paghuyo han gios?		
Nabug-os ba nimo an hurma nga simetrikal?		
Nagin madali ba an buruhaton?		
Puwede ba ine nimo mautro buhaton?		



Pagsukol han Nahibaruan

Direksyon: Buhata an mga hurma han mga gios nga kinahanglan hin kadali nga paghuyo. Butangi hin (/) nga tigaman an OO kun nagpapakita hin hurma nga simetrikal ha DIRE kun dire ini ngapapakita hin hurma nga simetrikal.

Gawain	OO	HINDI
1. Nakatayong nakabuka ang mga kamay at paa		
2. Nakatayong nakalagay ang kanang kamay sa beywang at nakataas ang kaliwang kamay.		
3. Nakaluhod na ang mga kamay ay nasa magkabilang beywang		
4. Upong Palaka		
5. Upo nang nakabaluktot ang isang tuhod		



Kadugangan nga Buruhaton

Buhata an mga masunod.

A. Pahigaraa an kalugaringon ha pagbuhat hin mga durudilain nga simetrikal nga paggios.

Sukla an imo ginbuhat.

Buruhaton	Nahimo
Magdrowing hin tulo nga malipayon nga nawong kun nakahimo hin tulo nga hurma han lawas.	
Magdrowing hin duha nga malipayon nga nawong kun nakahimo hin duha nga hurma han lawas.	
Magdrowing hin usa nga malipayon nga nawong kun nakahimo hin usa nga hurma han lawas.	

B. Igdrowing ha iyo notbuk an mga hurma nga simetrikal.



Mga Baton

Aralin 1

Inadman 1. Duha nga palakpak 2. Usa nga palakpak 3. Duha nga palakpak 4. Usa nga palakpak 5. Duha nga palakpak	Panumdum Depende ha buruhaton han bata	Adman 'Ta 1. A 2. D 3. D 4. D 5. A
Mga Buruhaton Depende ha buruhaton han bata	Akon Nahibaruan 1. Gios 2. Simetrikal 3. Butnga 4. Paghuyo 5. Tili 6. Maghirot	Akon Mabubuhat Mga bilang na 1, 3, 4, 6,
Pagsukol han Nahibaruan 1. ✓ 2. x 3. x 4. ✓ 5. ✓	Kadugangan nga Buruhaton Depende ha buruhaton han bata	

Aralin 2

Akon Mabubuhat Depende ha buruhaton han bata	Mga Buruhaton 1. Simetrikal 2. Dire Simetrikal 3. Simetrikal 4. Simetrikal 5. Dire Simetrikal	Adman 'Ta 1. ✓ 2. ✓ 3. 4. ✓ 5.
Kadugangan nga Buruhaton Depende ha buruhaton han bata	Pagsukol han Nahibaruan 1. Oo 2. Hindi 3. Oo 4. Oo 5. Hindi	Akon Nahibaruan 1. simetrikal 2. balanse 3. tuo 4. paghuyo 5. tiii