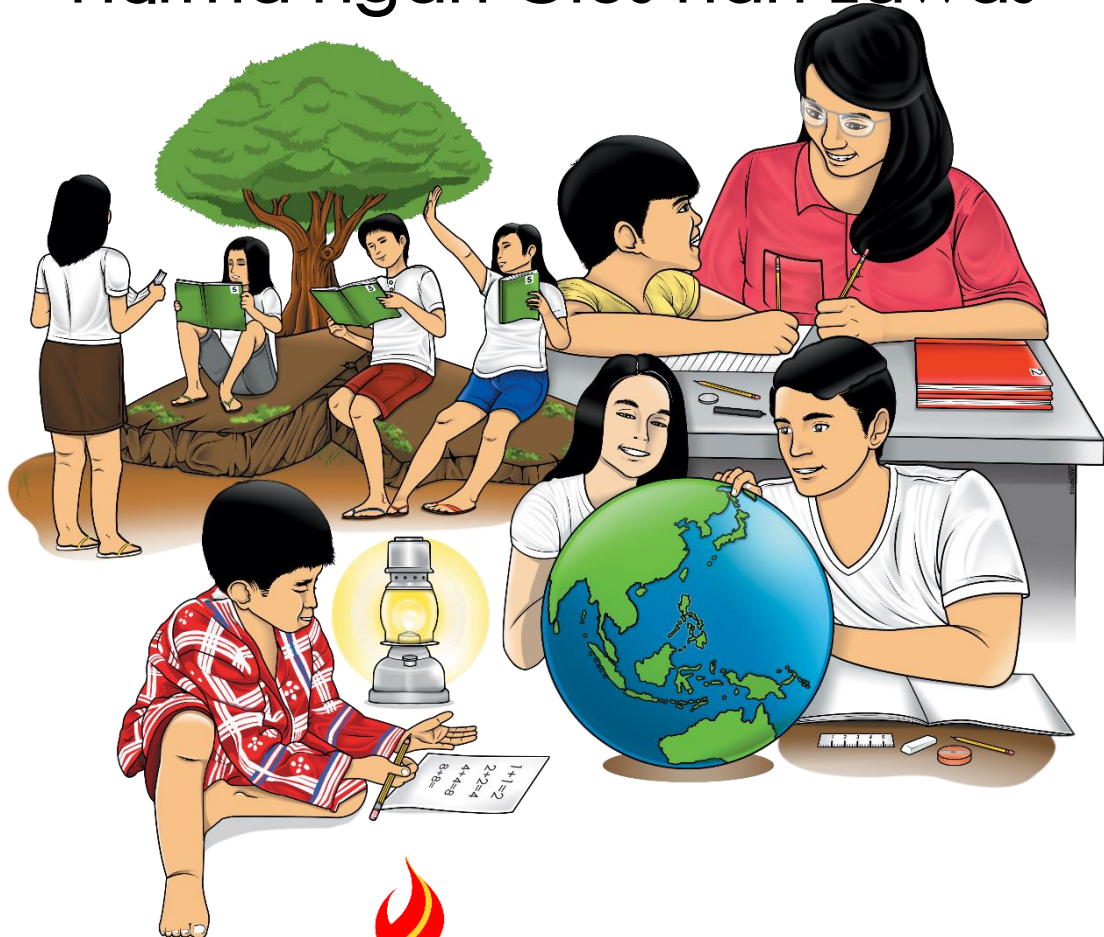


3

Physical Education

Una nga Graduhan – Modyul 1:
Hurma ngan Gios han Lawas



PAG-AARI NG PAMAHALAAN
HINDI IPINAGBIBILI



Aradman

Ini nga modyul gin desisyonan pagsurat para mabuligan ka nga ipakita an mga hurma ngan gios han lawas. Nasasakupan hini nga modyul an mga buruhaton na magagamit kada adlaw ha iba iba nga sitwasyon han mga eskwela. An mga pag aradman hini nga modyul amo an natural nga pagkiwa han lawas nga kon diin angay mo mahibaruan kumo usa nga eskwela. Ini gin ayos subay han mga butang nga dapat nimo mahibaruan.

In inga modyul hin gin bahin bahin hin duha nga pag aradman:

- Leksyon 1 – Hurma han Lawas
- Leksyon 2 –Gios han Lawas

Kahuman hini nga modyul gin lalauman ka nga:

1. Nailaladawan han mga eskwela an mga hurma han lawas ngan gios (**PE3BM-la-b-1**);
2. Nagpapakita han mga buruhaton ha pagkiwa para pagbaton ha mga tunog ngan musika (**PE3MS-la-h-1**); at
3. Gin papaangbit hin malipayon ngan makaruruyag nga pisikal ha mga aktibidad (**PE3PF-la-h-16**).



Inadman

Kilal-a an mga hurma han lawas pinaagi han mga ladawan nga gin papakita ha ubos. Butangi hin tsek (/) an rumbay nga nauyon ha mga ladawan. Isurat ha nutbok an iyo baton. Kun makuha mo an ngatanan nga tama nga baton,

Pwede mo laktawan an parte hini nga modyul piro kon diri mo nakuha an ngatanan nga tama nga baton, kinahanglan mo magpadayon hini nga modyul.

Ladawan	Tadong	Pahang 1	id	Pakurba	Pabirikis
1. 					
2. 					

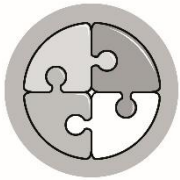
Ladawan	Tadong	Pahalapad	Pakurba	Pabirikis
3. 				
4. 				
5. 				

Leksyon

1

Hurma han Lawas

An aton lawas pwede makahimo hin iba iba nga hurma sugad han tadong (straight), ngan halapad (wide), pakurba (curled) ngan pabirikis (twisted). Pwede liwat magpakita hin iba iba nga hurma ngan gios an aton lawas.



Panumdum

Kitaa an mga ladawan ha kada ihap. Butangi hin tsek (/) kun an mga ladawan nga gin papakita eksakto nga postura han lawas ha paglakat, pagtukdaw ngan paglingkod ngan (**x**) naman kun diri. Isurat an iyo eksakto na baton.

_____ 1.



_____ 2.



_____ 3.



_____ 4.



5.



Maaram ka ba?

Direksyon: Kitaa an ladawan ha ubos. Ano an ginbubuhat han mga eskwela? Maaram ka ba nga pwede ka makahimo ham mga hurma gamit an imo lawas sugad han tadong, halapad, pakurba, ngan pabirikis? (straight, wide, curled and twisted)





Adman 'ta

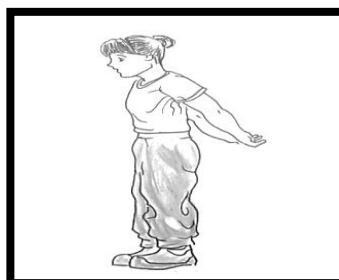
An aton lawas pwede makahimo hin mga pinaka importante nga natural nga hurma ngan gios sugad han tadong (straight), pahalapad (wide), pakurba (curled), ngan pabirikis (twisted). An mga masunod nga ladawan hin nagpapakita hin iba iba nga hurma han lawas:

Tadong nga Hurma han Lawas (Straight Body Shape)

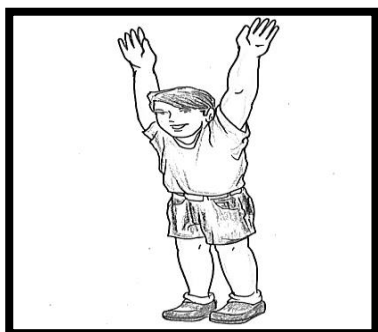
An tadong nga hurma han lawas naipapakita pinaagi hin pagtukdaw hin maupay samtang an iba nga parte han lawas adto ha iba nga direksyon.



Tukdaw hin tadong samtang aada ha ligid an mga braso.



Tukdaw hin tadong ngan ibutang an mga braso ha luyo.



Tukdaw hin tadong ngan ig ibaw an duha nga braso.



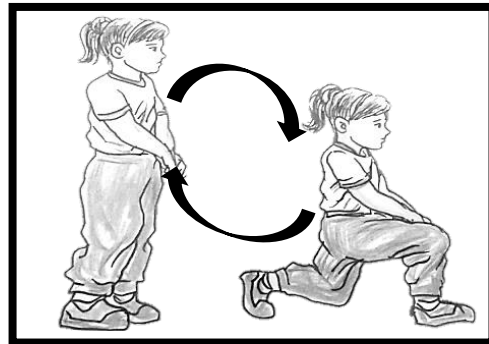
Tukdaw hin tadong nga nakadupa an mga braso.

Halapad nga Hurma han Lawas (Wide Body Shape)

An **lunge** amo an usa nga posisyon han lawas nga kon diin an usa nga hita aada ha atubangan han usa nga tiil. An tiil aada ha salog samtang an mga tuhod naman nakapilo.



Side Lunge

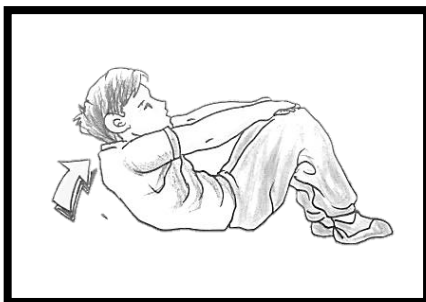


Back Lunge

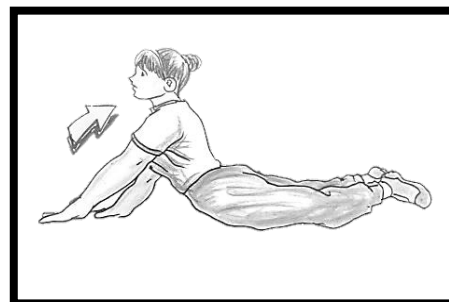
Labot la han tadong ngan halapad na hurma han lawas pwede mo liwat pilupiluon ngan ikulob an imo lawas.

Pakurba nga Hurma han Lawas (Curled Body Shape)

An pakurba han lawas amo in nahihimo kon an igbaw nga parti han imo lawas gin aalsa samtang ha ubos nga parte han lawas aada la pirmi ha ubos.



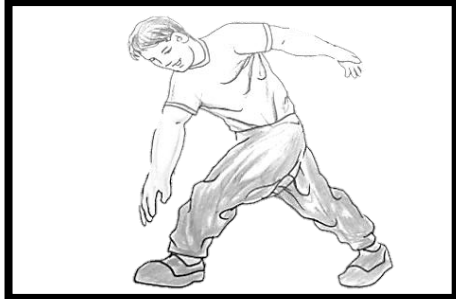
Curled Up
(Pakurba tipa igbaw)



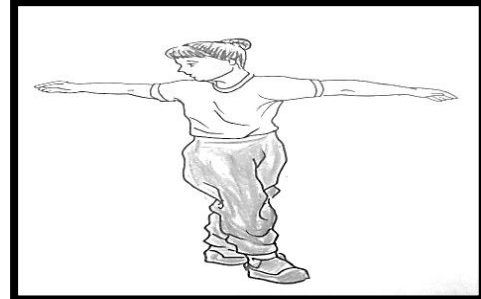
Curled Down
(Pakurba tipa ubos)

Pabirikis nga Hurma han Lawas (Twisted Body Shape)

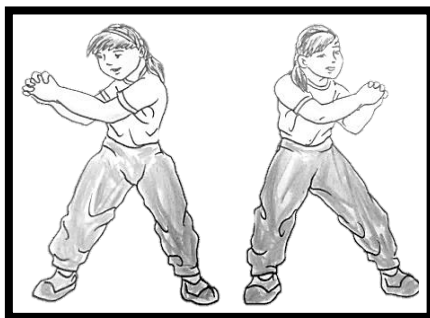
An pagbirikis amo an posisyon han lawas kun diin an igbaw na parte han lawas gin kikiwa patuo o pawala.



Twisted Triangle
(Pabirikis tanan nga direksyon han Lawas)



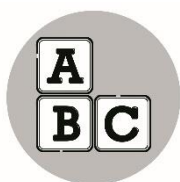
Twist Trunk
(Pabirik han Lawas)



Side Twist
(Pabirikis han lawas nga unat an mga braso)



Lunge Twist
(Pagkuro han tuhod kapot ha ulo an duha nga kamot)



Mga Buruhaton

Himua an iba iba nga hurma han lawas samtang nakanta han “Leron Leron Sinta”. (Tadong, pahalapad, pakurba, pabirikis)

I- Leron, leron sinta
Buko ng papaya,
Dala-dalay buslo,
Sisidlan ng bunga,
Pag dating sa dulo'y
Nabali ang sanga
Kapos kapalaran,
Humanap hin iba.

II- Gumising ka, Neneng,
Tayo'y manampalok,
Dalhin mo ang buslong
Sisidlan ng hinog.
Pagdating sa dulo'y
Lalamba-lambayog,
Kumapit ka, neneng
Baka ka mahulog.

III- Ako'y gayahin mo
Isang batang matapang
Ang baril nya'y pito,
Ang sundang ko'y siyam
Ang lalakarin ko'y
Parte ng dinulang
Isang pinggang pancit (2x)
Ang aking kalaban.

Panurundon	Deskripsyon
Lumahos han ginlalauman (3 puntos)	Nahimo an buruhaton nga waray bulig an mga kag anak.
Nakakahatag han ginlalauman (2 puntos)	Nahimo an buruhaton han bulig han mga kag anak.
Kinukurian nga matagan an mga ginlalauman (1 puntos)	Waray buhata an mga buruhaton.



Akon Nahibaruan

An aton lawas pwede makahimo hin dirudilain nga hurma sugad han tadong (straight), ngan halapad (wide), pakurba (curled) ngan pabirikis (twisted). Pwede liwat magpakita hin iba iba nga hurma ngan gios an aton lawas.

Kun maikikiwa niyo an iyo lawas ngan makakahimo hin hurma hin damo nga paagi, mapapahimuluan niyo an ehersisyo.



Akon Mabubuhat

Himua an dirudilain nga hurma han lawas pinaagi hin pagsunod ha direksyon. Himua an kada pitad nga may-ada ihap nga upat.

1. Tukdaw hin tadong ngan ig igbaw an duha nga braso.
2. An imo tiil kinahanglan aada ha salog samtang an mga tuhod nakabirikis.
3. Ibirikis an posisyon han lawas samtang gin kikiwa pawala ngan patuo nga parte han lawas.
4. Patukala an hataas na parte han lawas samtang an iba nga parte han lawas aada la gihap ha ubos.

Ig-drawing an ☆ kun Oo an iyo baton ngan ☾ kun diri. Ibutang ha nutbok an iyo baton.

1. Nabuhat ko ba hin maupay an ngatanan nga gin papabuhat?	
2. Naipakita ko ba an mga hurma nga iginpapakita ha kada direksyon?	
3. Tama ba an hurma nga kiwa han akon lawas samtang gin bubuhat ko an mga buruhaton?	
4. Nalipay ka ba han imo ginbuhat?	



Pagsukol han Nahibaruan

Kilal a kon ano nga korte han lawas ang ginpapakita ha mga ladawan ngan isurat an imo baton ha papel.

1.



2.



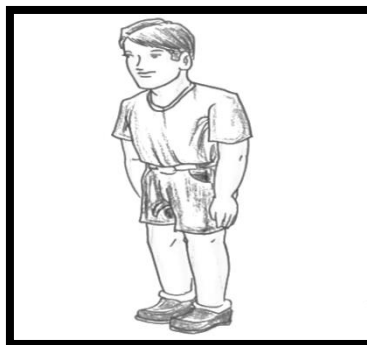
3.



4.



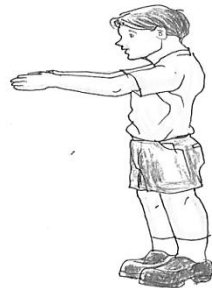
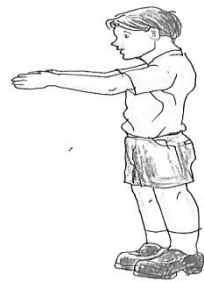
5.





Kadugangan nga Buruhaton

Subara an aada ha ladawan ngan igdrowing an usa nga lidong, parisukat, trayanggulo ngan brilyante ha kada ladawan nga ginpapakita an gios ngan pagkiwa han lawas. Ibutang ha **bond paper** an iyo baton.



Aralin

2

Gios han Lawas

An aton lawas pwede makahimo han iba iba nga gios sugad han palalakat, pagtukdaw ngan pag lingkod.



Panumdum

An aton lawas pwede makahimo hin iba iba nga gios ngan linya sugad han tadong (straight), pahalapad (wide), pakurba (curved), ngan pabirikis (twisted). Pwede liwat maipakita an iba iba nga hurma ngan gios han lawas. Labot la hini makakahimo liwat hin iba iba nga gios an lawas nga gin bubuhat naton kada adlaw.



Maaram Ka Ba?

Kitaa an mga ladawan han kada numero. Butangi hin tsek (/) kun an ladawan nagpapakita hin tama nga paglingkod, paglakat ngan pagtukdaw ngan ekis (X) kun diri. Isurat ha papel an imo baton.

1.



2.



3.





Adman 'ta

An paglakat usa ha mga natural nga buruhaton ngan mga gios han aton lawas nga haros ginbubuhat naton adlaw adlaw. May ada liwat mga paagi para magin tama an aton paglalakat. Madadara liwat naton ini ha paglakat ha iba iba nga lugar na karuyag naton kadtuan. An tama nga kiwa han lawas amo an nakakahatag hin maupay nga epekto han panlawas ngan pagdedebelop han tindog han aton lawas.

Labot la hini, an pagtukdaw usa ha mga importante nga natural nga kiwa nga gin ginbubuhat naton kada adlaw. Suportado ini han aton mga tiil. Nakakahimo liwat hin iba iba nga gios han lawas sugad han **straight body shape** (tadong) **wide body shape** (pahalapad) **curled body shape** (pakurba) ngan **twisted body shape** (pabirikis).

Ha katapusan, an paglingkod usa nga importante nga pagkiwa han tawo ngan posisyon ha pagpahuway. An bug-at han lawas suportado labi na an bobot nakikig-urusa ha tuna o ha usa nga nakabalabag nga butang sugad han lingkuran.

Mailaladawan mo an mga gios han lawas nga ini tama kun nasusunod an mga ginsisiring nga mga panurundon ha paglakat, pagtukdaw ngan pag lingkod.

A. Aadi an mga pamaagi han tama nga paglalakat:

1. An duha nga tiil dapat nakatamak ha salog.
2. An mga sugbong ngan taludtud dapat naka tadong.
3. Dapat natural an kiwa han mga braso samtang naglalakat.
4. Ang duha nga tiil dapat aada dayon ha salog sano pumitad an usa nga tiil para lumakat utro.

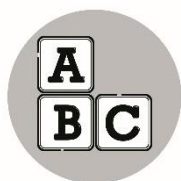
B. Aadi an tama nga paagi para han tama nga pagtukdaw:

1. Ihatag an bug-at han imo mga tiil.
2. Dapat nakabirikis hin guti an imo mga tuhod

3. Pabay-e an imo mga sugbong/braso nga aada ligid han lawas.
4. Tukdaw hin tadong gamit an imo mga sugbong nga ginbutong paatras.

C. Aadi an iba iba nga pamaagi han tama nga paglingkod.

1. Itago an imo mga tiil ha salog o ha usa nga tikod kun diri mo maabot an salog.
2. An imo mga bukung-bukong dapat aada ha atubangan han imo mga tuhod.
3. Ipermanente an gutiay nga distansya ha butnga han likod han imo mga tuhod ngan ha atubangan han imo lingkuran.
4. Magpahuway an mga butkon ngan ipermanente an imo mga butkon nga kalinya ha tuna.
5. Iwasi an paglingkod ha pareho nga posisyon ha halaba nga oras/panahon.



Mga Buruhaton

Himua an mga masunod nga direksyon. Iladawan ha tugbang an kalugaringon nga kiwa han lawas. Igdrowing an ☀ ha imo nutbok kun nahimo hin pinakamaupay nga kiwa, ☺ kun mahusay, ☆ kun diri tama an kiwa.

Buruhaton	Paglaladawan
Paglakat	
1. Naglalakat an mga tiil ha uusa nga tadong nga drowing.	
2. An mga kamot nalabyog hin hinay-hinay paatubang ngan patalikod nga may koordinasyon ha kiwa han tiil.	
3. An likod nga parte han lawas tadong ngan an pangita nakatutok ha unahan.	

Pagtukdaw	
1. An mga tiil magkalinya nga may lima ngadto pito nga sentimetro an distansiya. An bug-at han lawas nakabase ha tikod han mga tiil.	
2. An mga tuhod kinahanglan tadong ngan an tiyan amo in nasulod.	
3. An dughan nakaliyad ngan an sugbong magka linya.	
4. An leog ngan ulo nakatadong hin maupay	
5. An braso ngan kamot aada nakabutang ha kagiliran.	
Pag-lingkod	
1. An mga tiil magkadugkot, magkalinya o pwede an usa aada ha unahan ngan nakatamak ha salog.	
2. An hawak ngan tuhod kinahanglan nakabirikis.	
3. An ubos nga parti han likod medyo nasaghid ha luyo han lingkuran.	
4. An mga tiil dapat nakatamak ha salog.	

Rubrics sa Paglaladawan

Criteria	Outstanding (5pts.)	Satisfactory ⁵ (3pts.)	Needs Improvement (1pt.)
1. Pinaka-maupay han pagbubuhat han mga kiwa.			
2. Maupay nga ginhimo an kiwa.			
3. Diri maupay/tama an kiwa.			



Akon Nahibaruan

An aton lawas pwede makahimo hin dirudilain nga mga gios sugad han paglakat ngan paglingkod. An tama nga gios han lawas nakakahatag hin maupay nga epekto han panlawas ngan mapapahimuluan han tindog han aton lawas.



Akon Mabubuhat

Pagpraktis paglakat, pagtukdaw ngan paglingkod hin tama ha iyo balay. Himua an mga masunod nga direksyon ngan iladawan an imo gin buhat pinaagi hin pagdrowing han malipayon nga nawong 😊 kun nahimo mo ini hin maupay.

Ngan masulub-on nga nawong ☹ kun diri. Isurat ha papel an imo mga baton.

Buruhaton	Paglaladawan
1. An mga sugbong ngan likod kinahanglan tadong samtang naglalakat.	
2. Itago an imo mga tiil ha salog og usa nga tikod kun diri mo maabot an salog samtang nalingkod ha lingkuran.	
3. Pabay-e an imo mga butkon na aada ligid han lawas samtang natukdaw.	
4. Nalakat an mga tiil ha uusa nga tadong nga linya.	
5. Itago an iyo mga tiil ha salog og ha usa nga rapadapa kun diri mo maabot an salog samtang nalingkod ha lingkuran.	



Pagsukol han Nahibaruan

Purbaran naton kun mahihimo mo ba an mga masunod:

1. Haluaga nga nakapilo an lawas.
2. Tadong piro nakabirikis an lawas.
3. Nakatukdaw hin matadong ngan an mga kamot aada ha ligid.

Yana batona naton an mga pakiana hin ungod pinaagi hin pagbutang hin tsek (/) ha kahon ha eksakto mo nga buhat.

Mga Paki ana	Oo	Diri
1. Nahimo mo ba an mga buruhaton nga nakasurat ha igbaw?		
2. Nakurian ka ba nga buhaton an mga buruhaton nga kiwa?		
3. Nalipay ka ba han imo mga binuhat?		



Kadugangan nga Buruhaton

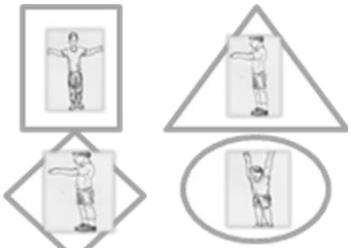
Igdrowing an malipayon nga nawong 😊 ha linya kun ha imo kasabot maupay an ipinapakita ha sitwasyon ngan masulub-on nga nawong ☹️ kun ini diri nagpapakita hin maupay.

- _____ 1. An aton lawas pwede makahimo hin dirudilain nga paggios sugad han paglakat, pagtukdaw ngan paglingkod.
- _____ 2. An pagtukdaw amo an usa la ha mga importante nga natural nga gios han kada tawo.
- _____ 3. Lingkod ha pareho nga posisyon ha maiha nga panahon.
- _____ 4. Nakakabulig an hurma ngan gios han lawas nga magkaada hin aktibo nga pag api han bisan ano nga mga ang pisikal na aktibidad.
- _____ 5. An usa nga tiil kinahanglan aada ha salog para maka lakat utro.



Susi sa Pagwawasto

Aralin 1

Inadman 1. Nabibirikis 2. Nakakuro 3. Tadong 4. Haluag 5. Tadong	Panumdum 1. X 2. / 3. X 4. / 5. X	Akon Nahibaruan Maaaring magkakaiba ang sagot.
Akon Mabubuhat Maaaring magkakaiba ang sagot.	Pagsukol han Nahibaruan 1. Back Lunge 2. Curled Up 3. Lunge Twist 4. Side Lunge 5. Straight	Kadugangan na Buruhaton 

Aralin 2

Diskubriha 1. / 2. X 3. X	Akon Nahibaruan Maaaring magkakaiba ang sagot.	Mga Buruhaton Maaaring magkakaiba ang sagot.
---	--	--

Tayahin Maaaring magkakaiba ang sagot.	Karagdagang Gawain 1. 😊 2. 😊 3. 😞 4. 😊 5. 😞
--	---