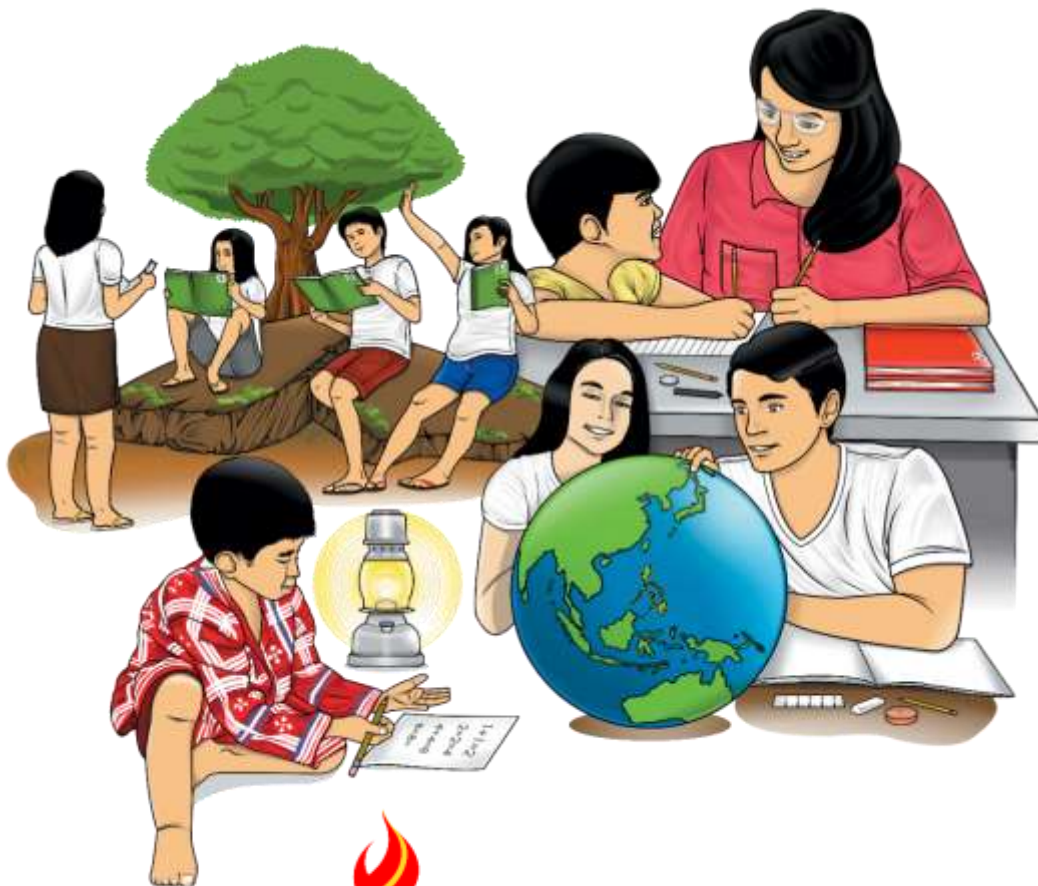


4

Physical Education

**Ikatlong Markahan – Modyul 2:
Aralin I-Paglinang ng Koordinasyon
Aralin II-Rhythmic Interpretation**



Physical Education– Grade 4
Alternative Delivery Mode
Quarter 3 – Module 2: Aralin I-Paglinang ng Koordinasyon
Aralin II-Rhythmic Interpretation
Unang Edisyon, 2020

“Isinasaad ng **Batas Republika 8293, seksyon 176** na “Hindi maaaring magkaron ng karapatang-ari (sipi) sa anumang akda ang Pamahalaan ng Pilipinas. Gayunman, kailangan muna ang pahintulot ng ahensiya o tanggapan ng pamahalaan na naghanda ng akda kung ito’y pagkakakitaan. Kabilang sa mga maaaringgawin ng nasabing ahensiya o tanggapan ay ang pagtakda ng kaukulang bayad.”

Ang mga akda (kuwento, seleksiyon, tula, awit, larawan, ngalan ng produkto o brand names, tatak o trademarks, palabras sa telebisyon, pelikula, atbp.) na ginamit sa modyul na ito ay sa nagtataglay ng karapatang-ari ng mga iyon. Pinagsumikapang matunton 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 San Antonio

Bumuo sa Pagsusulat ng Modyul

Manunulat: Eda B. Talaguit

Editor: Cynthia T. Montanez

Tagasuri: Rafael A. Balde

Tagaguhit: Emma N. Malapo

Tagalapat: Eda B. Talaguit, Jaypee E. Santillan

Tagapamahala: Gilbert T. Sadsad

Francisco B. Bulalacao, Jr.

Grace U. Rabelas

Ma. Leilani R. Lorico

Jerson V. Toralde

Belen B. Pili

Inilimbag sa Pilipinas ng _____

Department of Education – Region V

Office Address: Regional Center Site, Rawis,
Legazpi City, 4500

Telefax: 0917-178-1288

E-mail Address: region5@deped.gov.ph

Physical Education

**Ikatlong Markahan – Modyul 2:
Aralin I-Paglinang ng
Koordinasyon
Aralin II – Rhythmic
Interpretation**

Paunang Salita

Ang Self-Learning Module o SLM na ito ay maingat na inihanda para sa ating mag-aaral sa kanilang pag-aaral sa tahanan. Binubuo ito ng iba't ibang bahagi na gagabay sa kanila upang maunawaan ang bawat aralin at malinang ang mga kasanayang itinakda ng kurikulum.

Ang modyul na ito ay may inilaang Gabay sa Guro/Tagapagdaloy na naglalaman ng mga paalala, pantulong o estratehiyang magagamit ng mga magulang o kung sinumang gagabay at tutulong sa pag-aaral ng mga mag-aaral sa kani-kanilang tahanan.

Ito ay may kalakip na paunang pagsusulit upang masukat ang nalalaman ng mag-aaral na may kinalaman sa inihandang aralin. Ito ang magsasabi kung kailangan niya ng ibayong tulong mula sa tagapagdaloy o sa guro. Mayroon ding pagsusulit sa bawat pagtatapos ng aralin upang masukat naman ang natutuhan. May susi ng pagwawasto upang makita kung tama o mali ang mga sagot sa bawat gawain at pagsusulit. Inaasahan namin na magiging matapat ang bawat isa sa paggamit nito.

Pinapaalalahanan din ang mga mag-aaral na ingatan ang SLM na ito upang magamit pa ng ibang mangangailangan. Huwag susulatan o mamarkahan ang anumang bahagi ng modyul. Gumamit lamang ng hiwalay na papel sa pagsagot sa mga pagsasanay.

Hinihikayat ang mga mag-aaral na makipag-ugnayan agad sa kanilang guro kung sila ay makararanas ng suliranin sa pag-unawa sa mga aralin at paggamit ng SLM na ito.

Sa pamamagitan ng modyul na ito at sa tulong ng ating mga tagapagdaloy, umaasa kami na matututo ang ating mag-aaral kahit wala sila sa paaralan.



Alamin

Kumusta?

Nasubukan mo na bang maglaro ng computer games? Naniniwala ka bang ito ay nakalilinang ng koordinasyon ng mata at kamay? Paano kaya at bakit? Tayo na't alamin natin ang patungkol sa Koordinasyon.

Sa modyul na ito ay matutunan mo ang paglinang sa Koordinasyon. Inaasahan na makakamit mo ang mga sumusunod:

- assesses regularly participation in physical activities based on physical activity pyramid; (PE4PF-IIIb-h-18)
 - executes the different skills involved in the dance; (PE4GS-IIIc-h-4)
 - recognizes the value of participation in physical activities; (PE4PF-IIIb-h-19)
- napagtutuunan ang regular na pakikilahok sa mga gawaing pisikal batay sa “Physical Activity Pyramid”; (PE4PF-IIIb-h-18)
- naisasagawa ang iba't ibang gawaing pisikal ng may koordinasyon;
- naipapakita ang kahalagahan ng paglahok sa mga pisikal na aktibidad; (PE4PF-IIIb-h-19)



Subukin

Basahin at unawain ang mga katanungan. Bilugan ang titik ng tamang sagot sa inyong sagutang papel.

1. Ang ____ ay ang kakayahan ng iba't ibang bahagi ng katawan na kumikilos ng sabay.
 - a. Kahutukan
 - b. Koordinasyon
 - c. Rhythmic interpretation

2. Ang mga gawaing ito ay sumusubok sa koordinasyon ng katawan maliban sa isa. Alin dito?
 - a. Paglakad
 - b. Paghula-hoop
 - c. Pagtulog

3. Ang koordinasyon bilang sangkap ng fitness ay malilinang at mapapaunlad sa pamamagitan ng mga gawaing _____.
 - a. Pisikal
 - b. Emosyonal
 - c. Pag-iisip

4. Ang pagkarate ay koordinasyon ng _____ at _____.
 - a. mata at kamay
 - b. paa at kamay
 - c. mata at paa

5. Koordinasyon ng _____ at _____ ang paglaro ng Computer.
 - a. mata at kamay
 - b. paa at kamay
 - c. mata at paa

Aralin 1

Paglinang ng Koordinasyon



Balikan

1. Naisagawa nyo ba nang maayos ang Two-Hand Ankle Grip? Ano ang pakiramdam mo nung ito ay iyong ginawa?
2. Paano mo pa malilinang ang Flexibility ng katawan?



Tuklasin

Naalala mo pa ba ang katanungan sa ating pagsisimula tungkol sa paglalaro ng computer games? Paano at bakit nga ba ito nakalilinang ng koordinasyon? Nakalilinang ito ng koordinasyon dahil ginagamit mo ng sabay ang iyong mga mata at kamay upang maisagawa ang paglalaro ng computer games.

Ang koordinasyon ay ang kakayahan ng iba't ibang bahagi ng katawan na kumilos nang sabay-sabay nang walang kalituhan. Ang koordinasyon ng mata at kamay ay kailangan mo upang maisulat mo ang iyong binabasa, makasalo ng bola o bagay. Ang koordinasyon naman ng kamay at paa ay mahalaga sa iyong paglalakad, pagsasayaw, paglalaro at paggawa ng pang-araw-araw na gawain.

Sa kabuuan, ang koordinasyon ay nakakatulong upang maiwasan ang anumang pinsala o sakuna sa sarili at sa iba. Ito rin ay nagdudulot ng mas maayos na atensiyon sa bawat kilos at galaw. Handa ka na bang subukan ito?



Suriin

Mahalagang matukoy mo kung anong mga gawain ang kailangan ng koordinasyong ng paa at kamay at mga gawaing kailangan ang koordinasyon ng mata at kamay. Mahalaga ring maipaliwanag ang kahalagahan ng koordinasyon sa pagsasagawa ng pisikal na gawain.

Isulat sa sagutang papel ang *KM* kung ang gawain ay nagpapakita ng koordinasyon ng kamay at mata. Isulat naman ang *KP* kung ang gawain ay nagpapakita ng koordinasyon ng kamay at paa.

- _____ 1. pagsayaw ng ballet
- _____ 2. pagsulat
- _____ 3. pag-gymnastic
- _____ 4. pagkarate
- _____ 5. pagbasa



Pagyamanin

Mahalagang malaman at mapaunlad ang koordinasyon ng iyong katawan. Tingnan ang talaan sa ibaba at lagyan ng tsek (/) sa kolum kung paano mo mapaunlad ang iyong koordinasyon.

Mga Gawain	Araw-araw na ginagawa	3-4 beses sa isang linggo	Isang beses sa Isang linggo
Paglakad papunta at pabalik sa paaralan			
Pag-ehersisyo na may tugtog			
Paglalaro gamit ang bola (paghagis, pagsalo, pagpapatalbog)			



Isaisip

Isipin.....

1. Ano ang mga gawaing pisikal na kailangang gawin ko araw-araw upang mapaunlad ang koordinasyon ng aking katawan?
2. Bakit kailangang paunlarin ang koordinasyon ng katawan?
3. Ano ang maitutulong ng paglinang ng koordinasyon sa mga gawain mo araw-araw?
4. Paano mo patuloy na lilinganin ang mga gawaing pisikal na may kinalaman sa koordinasyon?



Isagawa

Halina! Subukin mo ang iyong koordinasyon sa pamamagitan ng pagsasagawa ng gawain sa ibaba. Ang paglahok partikular sa mga gawaing pisikal ay makatutulong sa paglinang ng iyong koordinasyon.

Gawain: Paglinang ng Koordinasyon

Koordinasyon sa Paglakad

Pamamaraan:

Panimulang Posisyon : Tumayo nang tuwid na magkadikit ang paa.

1. Sa unang bilang, ihakbang ang kanang paa pasulong kasabay ng pag-swing ng kaliwang kamay sa harap.
2. Sa ikalawang bilang, ulitin ang paghakbang sa kaliwang paa kasabay ang pag-swing ng kanang kamay sa harap at kaliwang kamay sa likod.
3. Ulit-ulitin ang una at ikalawang bilang na napapamaraan sa natural na pagsasagawa nito.

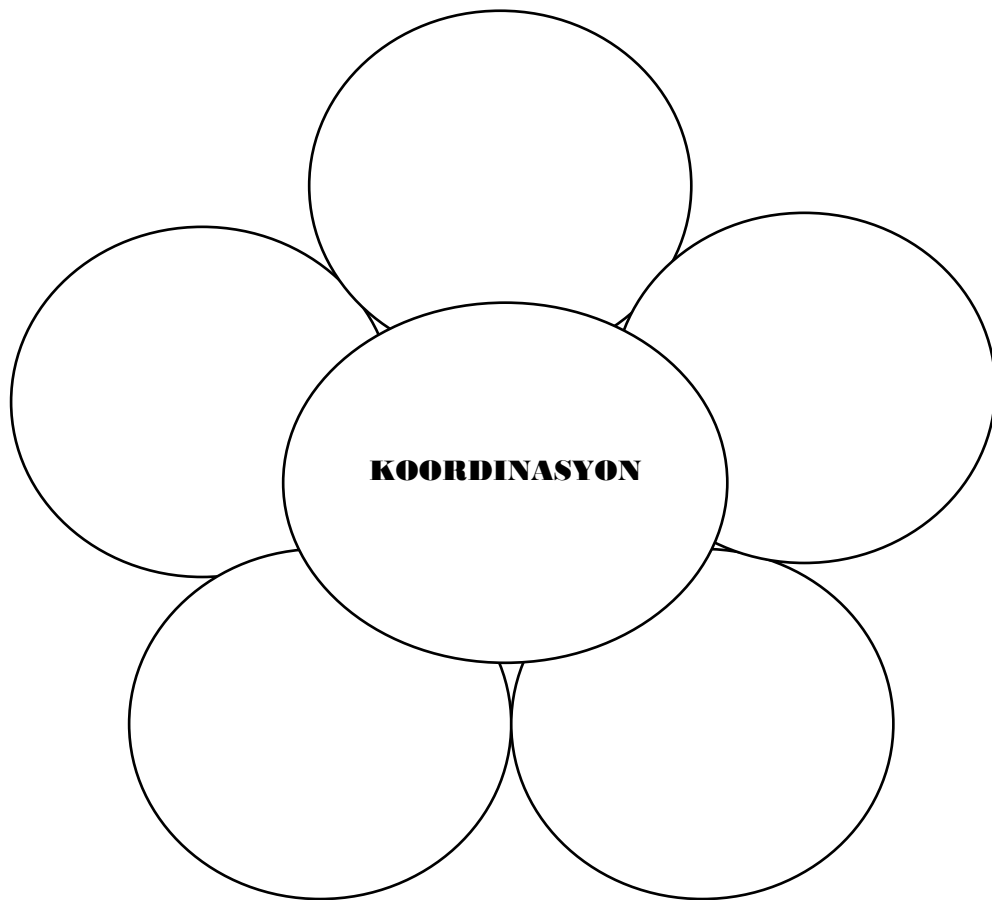
Naisagawa mo ba? Magaling! Markahan mo ang iyong ginawa sa pamamagitan ng pag tsek (/) sa kolum na naglalarawan kung paano mo sinunod ng tama ang pamamaraan sa pagsasagawa mo nito.

	Mahusay	Di-gaanong mahusay	Kailangan pang pagbutihan
Koordinasyon sa			
Paglakad			



Tayahin

Isulat sa loob ng bawat bilog ang iba't-ibang pisikal na gawain na nagpapakita ng pagpapaunlad ng koordinasyon at kung anong parte ng katawan ang binibigyang pagpapaunlad nito. Isulat ang iyong sagot sa sagutang papel.





Karagdagang Gawain

Punan ang simpleng PANGAKO patungkol sa paglilinang ng koordinasyon.

P A N G A K O

Layunin: Paglinang ng Koordinasyon

Petsa: _____

Ito ay upang ipangako na makakamtan ko ang aking layunin na patuloy na pauunlarin ang koordinasyon ng aking katawan sa pamamagitan ng pagsasagawa at pakikilahok sa mga gawaing pisikal na makapagpapaunlad ng nasabing koordinasyon.

Nilagdaan ni: _____ (Lagda)

(Nakalimbag na Pangalan)



Alamin

Magandang araw sa iyo!

Ilan lamang sa maraming paraan upang mapaunlad ang iba't ibang sangkap ng fitness ang mga gawaing pang-araw-araw, paglahok sa mga palaro, pagsasayaw, at pagsasanay sa fitness center.

Sa araling ito, susubukan ninyong magsagawa ng rhythmic interpretation upang gumalaw ayon sa uri ng tugtog at tema. Hangad ng araling ito na mapaunlad pa ang inyong physical fitness sa pamamagitan ng ganitong gawain na siguradong kagigiliwan ninyo.

Sa modyul na ito ay matutunan mo ang Rhythmic Interpretation. Inaasahan na makakamit mo ang mga sumusunod:

- assesses regularly participation in physical activities based on physical activity pyramid; (PE4PF-IIIb-h-18)
- executes the different skills involved in the dance; (PE4GS-IIIc-h-4)
- recognizes the value of participation in physical activities; (PE4PF-IIIb-h-19)
 - napagtutuunan ang regular na pakikilahok sa mga gawaing pisikal batay sa “Physical Activity Pyramid”; (PE4PF-IIIb-h-18)
 - naisasagawa ang iba't ibang mga kasanayang nakapaloob sa sayaw; (PE4GS-IIIc-h-4)
 - naipapakita ang kahalagahan ng paglahok sa mga pisikal na aktibidad; (PE4PF-IIIb-h-19)



Subukin

Isaayos at isulat ang mga salita sa loob ng kahon sa hanay ng mga halimbawa ng interpretasyon kung saan sila napapabilang. Gawin ito sa iyong sagutang papel.

Panahon	Guro	Engkantada
Barko	Masaya	Orasan

Kalikasan	Likhang isip na bagay	Mga Hanapbuhay	Saksakyan	Machinery	Damdamin

Aralin 2

Rhythmic Interpretation



Balikan

1. Paano mo pa malilinang ang koordinasyon ng iyong katawan?
2. Bakit kailangan natin itong linangin?



Tuklasin

Sa araling ito, masusubok ang lawak ng iyong imahinasyon at interpretasyon sa pamamagitan ng paggalaw ng iyong katawan.

Paano mo ipapakita sa iyong galaw ang eroplanong paalis sa paliparan, nagsasayaw na puno ng ~~ak~~kawayan, o kaya't kilos ng aso at paruparo?



Suriin

Subukan mong gawin ang mga sumusunod:



Kapag lalapatan ng tugtog ang inyong ginawa, ito ba ay mabilis, katamtaman, o mabagal?



Pagyamanin

Batay sa iyong pang-unawa sa Rhythmic Interpretation, paano mo ito maipapaliwanag o' bibigyang-kahulugan? Isulat ang iyong sagot sa mga patlang.



Isaisip

Ang rhythmic interpretation ay isa lamang sa mga gawaing pisikal na makatutulong makapagpaunlad ng physical fitness. Sa pagsasagawa nito, dapat naaayon ang galaw sa tema at sa tugtog na inilalapat dito. Hinihikayat ang tamang paggalaw ng buong katawan. Maaaring ito ay mabagal o mabilis, at magaan o mabigat na mga galaw na may direksiyon at may sangkap ng antas.



Isagawa

Gumawa ng mga likhang galaw na naaayon sa tugtog o musikang **“MALAYA ni Kitchie Nadal at Stone Forest Ensemble”** (<https://youtu.be/0qgJJ85k1ho>)

1. Ano ang mga iba't ibang likhang-galaw ang naisagawa mo ayon sa tema ng musika?
-



Tayahin

Paano ninyo isinagawa ang rhythmic interpretation?

Lagyan ng tsek (/) ang kolum na naglalarawan ng iyong pagganap.

Sa gawaing ito, pwede mong isama ang miyembro ng iyong pamilya upang maisagawa ang mga ito.

Tema ng Pangkat	Sang-ayon	Di Sang-ayon
Naintindihan ng manonood ang mensahe ayon sa tamang paggalaw ng katawan		
Naisagawa ang mga galaw ayon sa tugtog		
Lahat ng miyembro ay tumulong sa pagbuo ng interpretasyon		

Ano ang inyong pakiramdam pagkatapos ng gawain?



Karagdagang Gawain

Gawin mo ang sumusunod:

1. Pumili ng paboritong awitin o tugtugin na maaaring gawan ng galaw.
2. Tukuyin ang mensaheng nais iparating.
3. Gumawa ng iba't ibang galaw ayon sa tema.
4. Ipakita ang ginawa sa mga magulang at kapatid.
5. Hingin ang kanilang pagtaya sa ginawa.

Panuto: Gawing pangkatan ang nakatalagang gawain upang lubos na malinang ang pagkamalikhain. Ang nakatalagang gawain ay magsisilbing takda sa linggong ito.

	Mahusay	Di-gaanong mahusay	Kailangan pang pagbutihan
Tema			
Tugtug			
Mga likhang-galaw			
Mensahe			

Lagda ng Miyembro ng Pamilya: _____



Susi sa Pagwawasto

Aralin 1- Paglinang ng Koordinasyon

Subukin

1. B
2. C
3. A
4. B
5. A

Balikan

(answer varies)

Surtin

1. KP
2. KM
3. KP
4. KP
5. KM

Aralin II - Rhythmic Interpretation

Subukin

1. Kalikasan = panahon
2. Likhang isip na bagay = engkantada
3. Hanapbuhay = guro
4. Sasakyan = bariko
5. Damdamin = masaya

Balikan

(answer varies)

Surtin

(answer varies)

Isagawa

(answer varies)

Tagahin

(answer varies)

Sanggunian:

LM – Edukasyong Pangkatawan at Kalusugan – 2015

K-12 Curriculum Guide – 2016

K-12 Gabay ng Guro – 2016

Para sa mga katanungan o puna, sumulat o tumawag sa:

Department of Education - Bureau of Learning Resources (DepEd-BLR)

Ground Floor, Bonifacio Bldg., DepEd Complex
Meralco Avenue, Pasig City, Philippines 1600

Telefax: (632) 8634-1072; 8634-1054; 8631-4985

Email Address: blr.lrqad@deped.gov.ph * blr.lrpd@deped.gov.ph