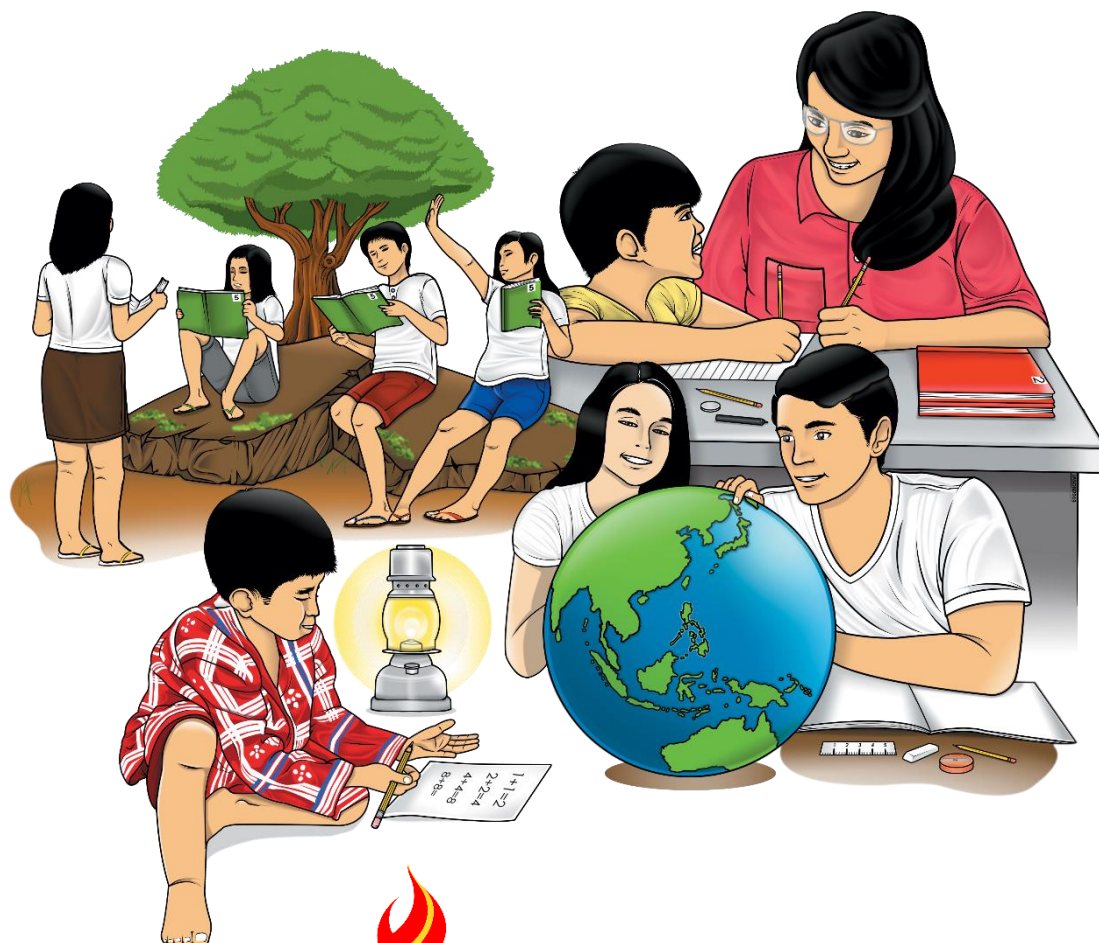


2

Physical Education

Unang Markahan – Modyul 2: Pagsasagawa ng Simetrikal na Hugis



**Edukasyon sa Pagpapalakas ng Katawan – Ikalawang Baitang
Alternative Delivery Mode
Unang Markahan – Modyul 2: Pagsasagawa ng Simetrikal na Hugis
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:	Gemmaruth G. Castro, Diana Rose S. Melo
Editor:	Ronnie M. Baldos, Honey Bert G. Dayanan
Tagasuri:	Emelita G. Paguio
Tagaguhit:	Czarmaine B. Ledina
Tagalapat:	Honey Bert G. Dayanan
Tagapamahala:	Nicolas T. Capulong, Librada M. Rubio, Ma. Editha R. Caparas Nestor P. Nuesca, Milagros M. Peñaflor, Edgar E. Garcia Romeo M. Layug

Inilimbag sa Pilipinas ng _____

Kagawaran ng Edukasyon – Rehiyon III

Office Address: Diosdado Macapagal Government Center,
Maimpis, City of San Fernando, (P)
Telefax: (045) 598-8580
E-mail Address: region3@deped.gov.ph

2

Physical Education

Unang Markahan – Modyul 2:
Pagsasagawa ng Simetrikal
na Hugis

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

Sa modyul na ito ay matutuhan mo ang mga batayang kilos at kasanayan sa pagsasagawa ng simetrikal na hugis na gamit ang iba-ibang bahagi ng iyong katawan habang pansamantalang nakatigil o hindi umaalis sa lugar.

Ang panandaliang pagtigil ng pagkilos ay maaaring maging isa sa mga batayan upang malaman kung ikaw ay may tindig na balanse. Maaaring sukatin din nito ang lakas ng mga kalamnan sa iyong buong katawan.

Narito ang mga inaasahang layuning dapat mong makamit pagkatapos ng araling ito:

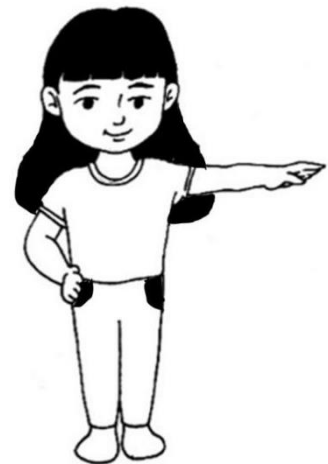
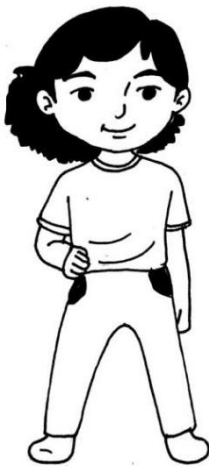
1. Nauunawaan ang kahalagahan ng panandaliang pagtigil ng kilos sa pagsasagawa ng mga simetrikal na hugis gamit ang mga bahagi ng katawan maliban sa paa; (PE2BM-Ig-h-16)
2. Naipakikita ang panandaliang pagtigil ng pagkilos sa pagsasagawa ng mga simetrikal na hugis gamit ang mga bahagi ng katawan;
3. Naisasagawa nang maingat ang mga gawaing may kaugnayan sa pagpapakita ng simetrikal na hugis gamit ang mga bahagi ng katawan habang panandaliang nakatigil ;(PE2MS-Ia-h-1)
4. Nakalalahok sa mga laro at makabuluhang gawaing sinasaliwan ng iba't ibang tunog at musika na ipinapakita ang simetrikal na hugis gamit ang mga bahagi ng katawan habang panandaliang nakatigil. (PE2PF-Ia-h-2)



Subukin

Paalala: Kailangan ang patnubay ng magulang o sinumang mas nakatatandang kasama ng mag-aaral sa pagsasagawa ang mga gawaing nakatala upang maiwasan ang anumang hindi inaasahang pangyayari.

Panuto: Masdan ang mga larawan at tukuyin kung ang posisyon ng bawat bata sa larawan ay balanse o pantay. Pumalampak ng isa kung balanse at dalawa kung hindi balanse.

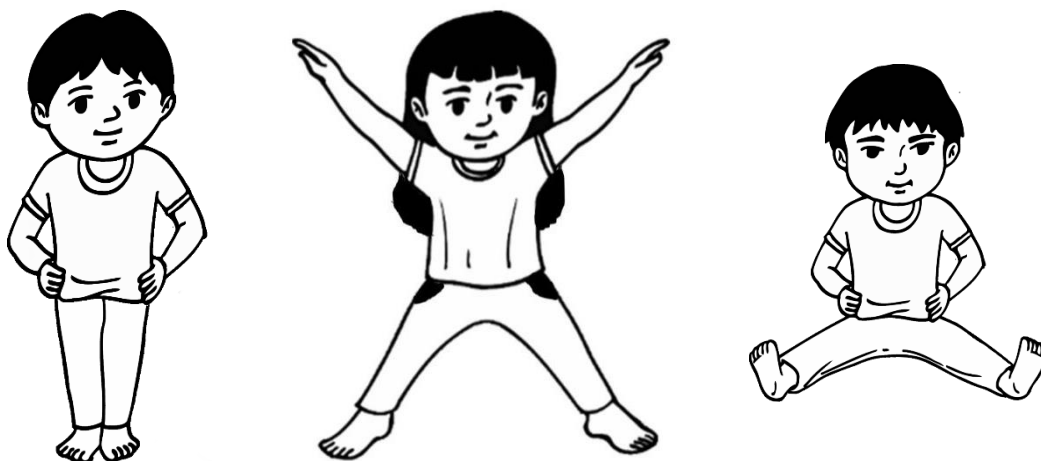


Tulad ng ating natutuhan sa naunang modyul, ang katawan ay may kakayahang makalikha ng mga hugis at kilos.

Ang mga hugis at kilos na ito ay maaaring mula sa mga gawaing ginagawa natin araw-araw sa tahanan, sa paaralan at maging sa ating komunidad.

Ang mga hugis na nalilikha ng mga kilos ng katawan ay maaaring maging simetrikal (magkatulad sa hugis, laki o posisyon).

Tingnan ang mga hugis at kilos sa larawan.



Sa iyong palagay, nagkakaroon ba ng panandaliang pagtigil sa pagsasagawa ng mga larawang nasa itaas?

Aralin

1

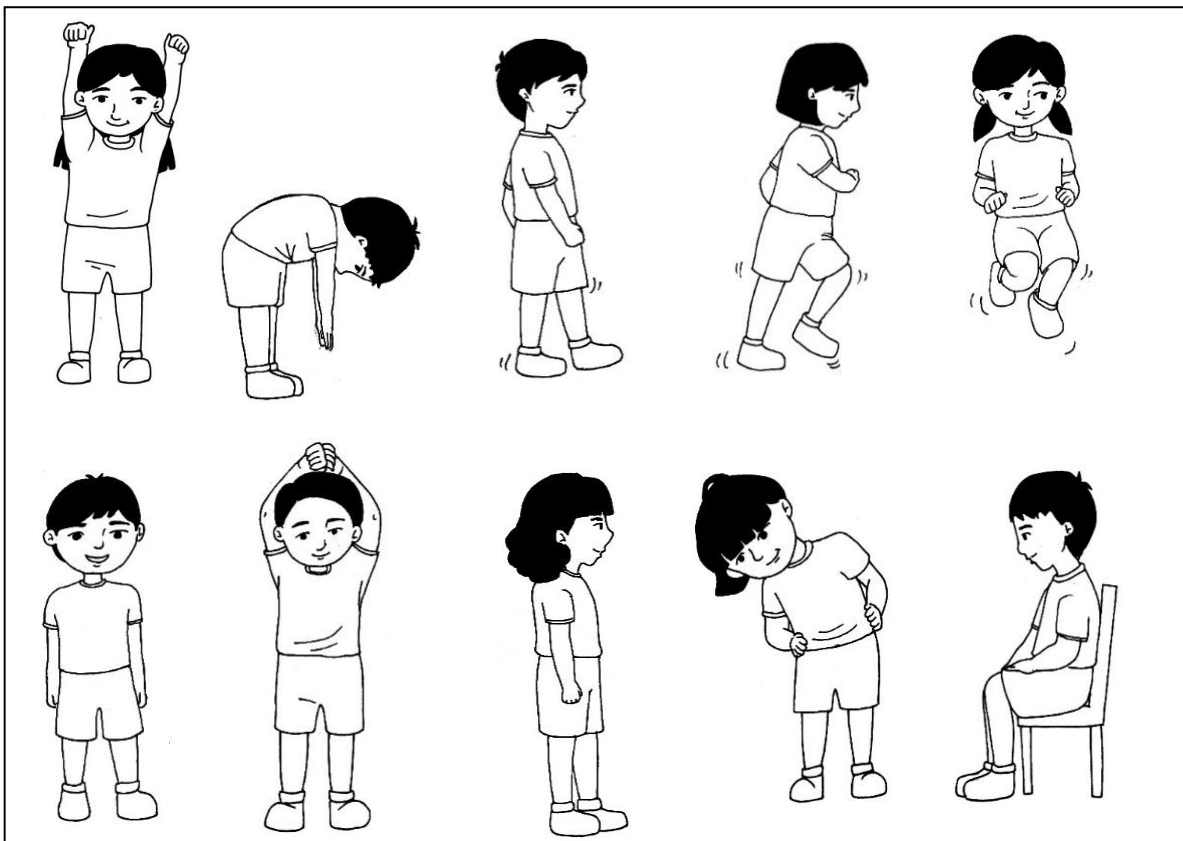
Pagsasagawa ng Simentrikal na Hugis



Balikan

Panuto: Masdan ang mga larawan. Hanapin ang larawan ng mga salitang nasa loob ng kahon. Lagyan ng (✓) na marka ang bawat larawan. Gamitin lamang ang iyong daliri.

MGA HUGIS AT KILOS NG KATAWAN



nakaunat
patagilid

pagtakbo
paglalakad

pag-upo
tuwid



Mga Tala para sa Guro

Ang modyul na ito ay naghahanda sa mga mag-aaral upang maipakita o maipamalas ang panandaliang pagtigil ng mga hugis simetrikal gamit ang mga bahagi ng katawan bukod sa mga paa bilang batayang suporta (base of support).



Tuklasin

Mga Tanong:

1. Anong hugis ang ipinakikita ng posisyon ni Jessie sa dayalogo?
2. Ano-anong bahagi ng katawan ni Jessie ang ginamit bilang batayang suporta sa kanyang posisyon?

Ehersisyo'y Kailangan

Basahin ang dayalogo.





Suriin

Sa paglikha ng mga hugis at kilos ng katawan na simetrikal ay nangangailangan ng panandaliang pagtigil bago maipagpatuloy ang kilos. Ang simetrikal na kilos ay nagpapakita ng balanse kapag hinati ito sa gitna, nagiging pareho ang hugis, sukat at posisyon ng dalawang bahagi.

Sa ganitong pagkakataon, nangangailangan ang katawan ng batayang suporta. Ang mga paa ang unang nagiging batayang suporta. Maaari ring gamitin sa ibang kilos ang mga kamay, ulo, braso, binti, puwitan at iba pang bahagi ng katawan.

Ilan sa mga gawaing maaaring magpakita ng panandaliang pagtigil ang mga sumusunod:

Happy-Tuck Position Paupong Pabuka Patayong Posisyon



Panuto: Sagutin ang mga tanong tungkol sa dayalogo. Isulat ang titik ng wastong sagot sa iyong papel.

1. Anong hugis ang ipinakikita ng posisyon ni Jessie sa dayalogo?
A. asimétrikal
B. baligtad
C. paharap
D. simétrikal

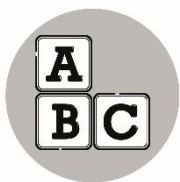
2. Anu-anong bahagi ng katawan ni Jessie ang ginamit niyang batayang suporta sa kanyang posisyon?

A. braso't binti	C. paa't kamay
B. hita't braso	d. tuhod at siko

3. Anu-anong bahagi ng ating katawan ang maaring gawing batayang suporta bukod sa paa?
 - A. baba, binti, paa at siko
 - B. braso, hita, puwitan at ulo
 - C. kamay, likod, tenga at tiyan
 - D. kamay, puwitan, tuhod at ulo

4. Bakit kailangan ng panandaliang pagtigil sa ibang kilos ng katawan?
 - A. dahil naiitan ang katawan
 - B. dahil mabigat ang katawan
 - C. dahil tinatamad ang katawan
 - D. dahil napapagod ang katawan

5. Paano maiiwasan ang sakuna sa pagsasagawa ng anumang kilos?
 - A. Laging mag-ingat.
 - B. Laging maging masaya.
 - C. Laging maging mabilis.
 - D. Laging isulat ang gagawin.



Pagyamanin

Panuto: Isagawa ang mga posisyon habang kinakanta ang “Bahay Kubo.” Isali ang kasama sa bahay bilang iyong kapareha. Ulit-ulitin ang mga posisyon hanggang matapos ang kanta.

Unang Posisyon – Tumayo nang tuwid na nakaunat ang mga braso

Pangalawang Posisyon – Ilagay ang mga kamay sa beywang

Pangatlong Posisyon – Ibuka ang mga binti.

Pang-apat na Posisyon – Iunat ang mga braso.



Isaisip

Pagkatapos matutuhan at maisagawa ang mga aralin tungkol sa pagsasagawa ng simetrikal na hugis habang panandaliang nakatigil o nakahinto, narito ang isang tula na makatutulong sa iyo upang mas maunawaan ang kahulugan nito.

Panuto: Buuin ang maikling tula. Piliin ang nararapat na salita sa loob ng kahon. Tulain ito sa harap ng kasama sa bahay.

Kilos Simetrikal

ni Diana Rose S. Melo

_____ at galaw kasama sa tuwina

_____ na hugis ay ipakilala

Balanseng hugis 'pag hinati sa _____

Panandaliang _____ ipinapakita

_____ 'y gamitin unang batayang suporta

Ngunit ibang parte'y pwede ring pangdipensa

Kaya't susunod na kilos magagawa na

Palaging _____ upang iwas disgrasya

kilos

mag-ingat

gitna

paa

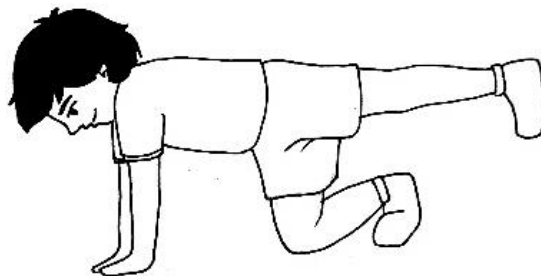
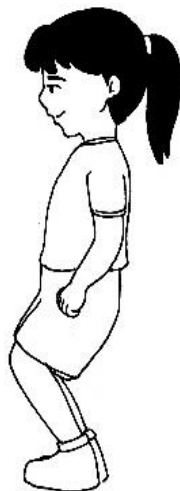
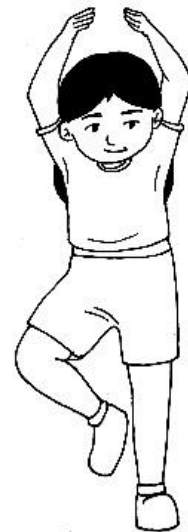
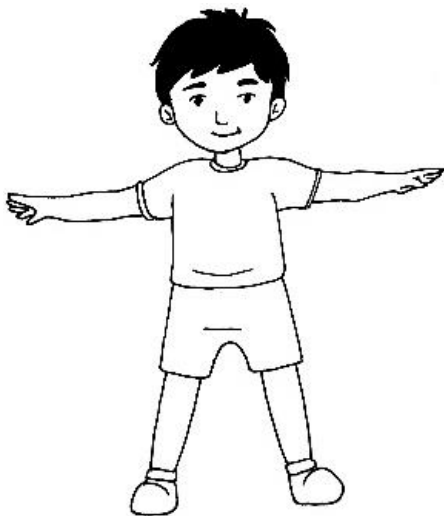
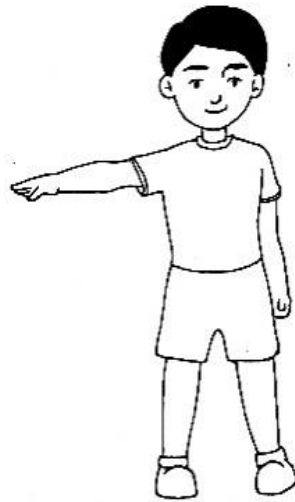
pagtigil

simetrikal



Isagawa

Panuto: Piliin at isagawa ang mga larawan na nagpapakita ng hugis simetrikal habang panandaliang nakahinto o nakatigil.





Tayahin

Panuto: Isagawa ang bawat posisyon at isulat sa sagutang papel ang ✓ kung simetrikal at X kung hindi.

1. Lumuhod nang nakaunat ang mga braso.
2. Umupo nang nakaunat ang kanang binti at nakabaluktot ang kaliwa.
3. Umupo nang tuwid at nakalagay ang kanang kamay sa balikat.
4. Umupo nang pabukaka habang ang mga kamay ay nasa beywang.
5. Ilagay ang dalawang braso sa balikat at paghiwalayin ang mga binti.



Karagdagang Gawain

Panuto: Lumikha ng limang (5) simetrikal na kilos. Isagawa ito habang kinakanta ang paborito mong awitin. Ipakita ang kilos na nabuo sa iyong kasama sa bahay.

Aralin

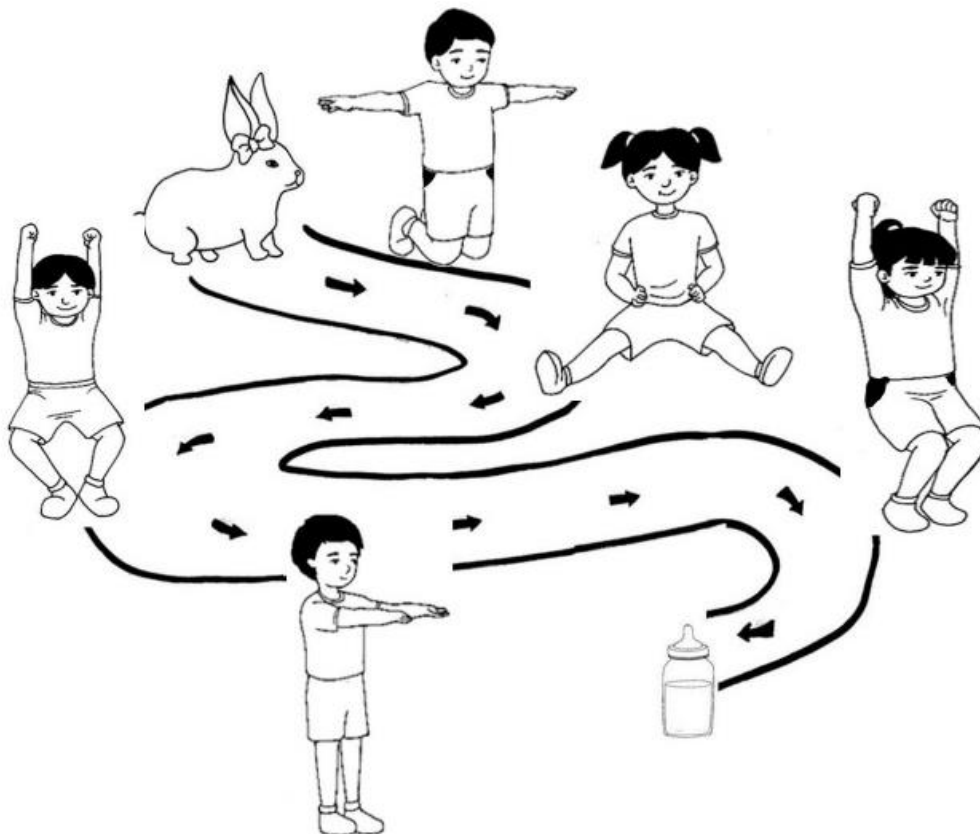
2

Pagsasagawa ng mga Simetrikal na Hugis na May Panandaliang Pagtigil ng Kilos Gamit ang Iba't-ibang Bahagi ng Katawan



Balikan

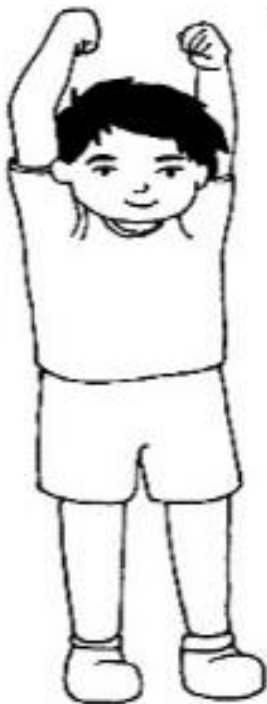
Tulongan natin si Betty the Bunny na makuha ang kanyang gatas. Isagawa ang mga kilos simetrikal na nasa loob ng bilog hanggang sa makuha ni Betty the Bunny ang gatas. Humanda na!

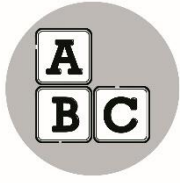




Suriin

Panuto: Pagmasdan ang mga larawan. Markahan ng (✓) ang mga kilos na hindi ginagamitan ng paa bilang batayang suporta at isagawa ito.





Pagyamanin

Panuto: Isagawa ang mga sumusunod na gawain. Isulat sa sagutang papel ang (✓) kung nagpapakita ng kilos simetrikal at (x) kung hindi.

1. Umupo nang nakabaluktot ang mga tuhod at kumilos pakanan sa loob ng tatlong (3) segundo.
2. Itaas ang kanang kamay at ilagay sa beywang ang kaliwang kamay. Umikot ng tatlong (3) Segundo.
3. Tumayo na ang mga paa at braso ay nakabuka na tila gumagawa ng letrang X. Gamit ang dalawang (2) paa, tumalon paharap ng tatlong (3) bilang.
4. Tumayo at bahagyang ibaluktot ang katawan paharap. Tumalon ng limang (5) beses pasulong.
5. Tumayo nang tuwid. Ilagay ang mga kamay sa beywang. Iangat nang bahagya ang kanang paa. Tumalon ng tatlong (3) beses.



Isaisip

Panuto: Punan ng tamang sagot ang bawat patlang. Piliin ang sagot sa gilid na kahon. Kapag nakumpleto na, awitin ito nang may kasabay na palakpak sa saliw ng awiting “I’m a little Teapot.”

Ako'y Simetrikal

Ako'y isang hugis
 na anyong _____
 Sa kaliwa'y _____
 ganun din sa _____
 Sa pandaliang _____
 _____ ang suporta
 Maaari din gamitin
 Ibang bahagi pa!

paa
 simetrikal
 kanan
 balanse
 pagtigil



Isagawa

Humanda na! Mag-isip at magsagawa ng kilos kung paano mo maipakikita ang panandaliang pagtigil. Pumili ka ng gagamitin mong batayang suporta maliban sa paa (*base support*). Isulat ang mga kilos na sunod-sunod mong isinagawa.

Hugis Simetrikal

- o Una, _____
- o Pangalawa, _____
- o Sa huli, _____

Tanong	Oo	Hindi
Naramdaman mo ba ang panandaliang pagtigil ng kilos?		
Nakabuo ka ba ng hugis simetrikal?		
Naging madali ba ang gawain?		
Maaari mo ba itong isagawang muli?		



Tayahin

Isagawa ang mga naturang hugis ng mga kilos na nangangailangan ng panandaliang pagtigil.

Panuto: Lagyan ng (✓) na marka ang **OO** kung nagpapakita ng hugis simetrikal at **HINDI** kung ito ay hindi nagpapakita ng hugis 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		



Karagdagang Gawain

Gawin ang mga sumusunod.

A. Sanayin ang sarili sa pagsasagawa ng mga iba't-ibang simetrikal na pagkilos.

Tayahin ang iyong ginawa.

Gawain	Nagawa
Gumuhit ng tatlong masayang mukha kung nakagawa ng tatlong hugis ng katawan.	
Gumuhit ng dalawang masayang mukha kung nakagawa ng dalawang hugis ng katawan.	
Gumuhit ng isang masayang mukha kung nakagawa ng isang hugis ng katawan.	

B. Iguhit sa iyong kuwaderno ang mga hugis asimetrica.



Susi sa Pagwawasto

Aralin 1

Subkin 1. Dalawang palakpak 2. Isang palakpak 3. Dalawang palakpak 4. Isang palakpak 5. Dalawang palakpak	Balikan Depend sa gawa ng bata	Suriin 1. A 2. D 3. D 4. D 5. A	Isagawa Mga bilang na 1, 3, 4, 6,	Pagymanin Depend sa gawa ng bata
Isaisip 1. Kilos 2. Simetrikal 3. Gitna 4. Pagtigil 5. Pac 6. magingat	Tayahin 1. ✓ 2. x 3. x 4. ✓ 5. ✓	Karagdagang Gawain Depend sa iguguhit ng mag- aaral		

Aralin 2

Suriin 1. ✓ 2. ✓ 3. ✓ 4. ✓ 5.	Pagymanin 1. ✓ 2. x 3. ✓ 4. ✓ 5. x	Isagawa Depend sa gagawin ng mag-aaral	Isaisip 1. simetrikal 2. balanse 3. kanan 4. pagtigil 5. pac
Tayahin 1. Oo 2. Hindi 3. Oo 4. Oo 5. Hindi	Karagdagang Gawain Depend sa gagawin ng mag- aaral		

Sanggunian

Falcutila, Rogelio, Corazon Rores, John Cnavez, and Rhodora Peña. *Music, Art, Physical Education And Health 2 Kagamitan Ng Mag-Aaral*. Ebook. 1st ed. Reprint, Rex Book Store, Inc., 2013.
[http://lrmds.depedldn.com/DOWNLOAD/PE_GR_2_LM_TAGA LOG.PDF](http://lrmds.depedldn.com/DOWNLOAD/PE_GR_2_LM_TAGA_LOG.PDF).

Falcutila, Rogelio, Corazon Rores, John Cnavez, and Rhodora Peña. *Music, Art, Physical Education And Health Patnubay Ng Guro*. Ebook. 1st ed., 2013.

K To 12 Curriculum Guide PHYSICAL EDUCATION. Ebook. Reprint, Department of Education -- Central Office, 2016.
<https://lrmds.deped.gov.ph/list/kto12/subject/1170>.

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