

ACTIVITY SHEET  
PHYSICAL EDUCATION 1  
QUARTER 3-MODULE 1 (Aralin 4)

Bangalan: \_\_\_\_\_ 1- \_\_\_\_\_

**Movement Relationships - Mga iba't- ibang Kilos Lokomotor**

Activity No. 1

**Panuto:** Lagyan ng tsek (/) ang kahon kung naisagawa nang tama ang kilos lokomotor. Ekis (X) naman kung hindi nagawa nang tama ang kilos lokomotor.

1. Maglakad habang nakataas ang dalawang kamay.
2. Magdribol nang bola habang kumakandirit.
3. Kumuha ng buklod at pagulungin habang tumatakbo.
4. Lumuksu-lukso ng limang beses.
5. Umigpaw ng 2 ulit pasulong at pagkatapos yugyugin ang buong katawan.
6. Lumundag nang limang (5) beses pasulong at (5) paurong.
7. Mag-iskape pakanan nang 4 na ulit, habang iniindayog ang mga kamay o bisig papalabas.

Pangalan at Lagda ng Magulang: \_\_\_\_\_