

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: _____