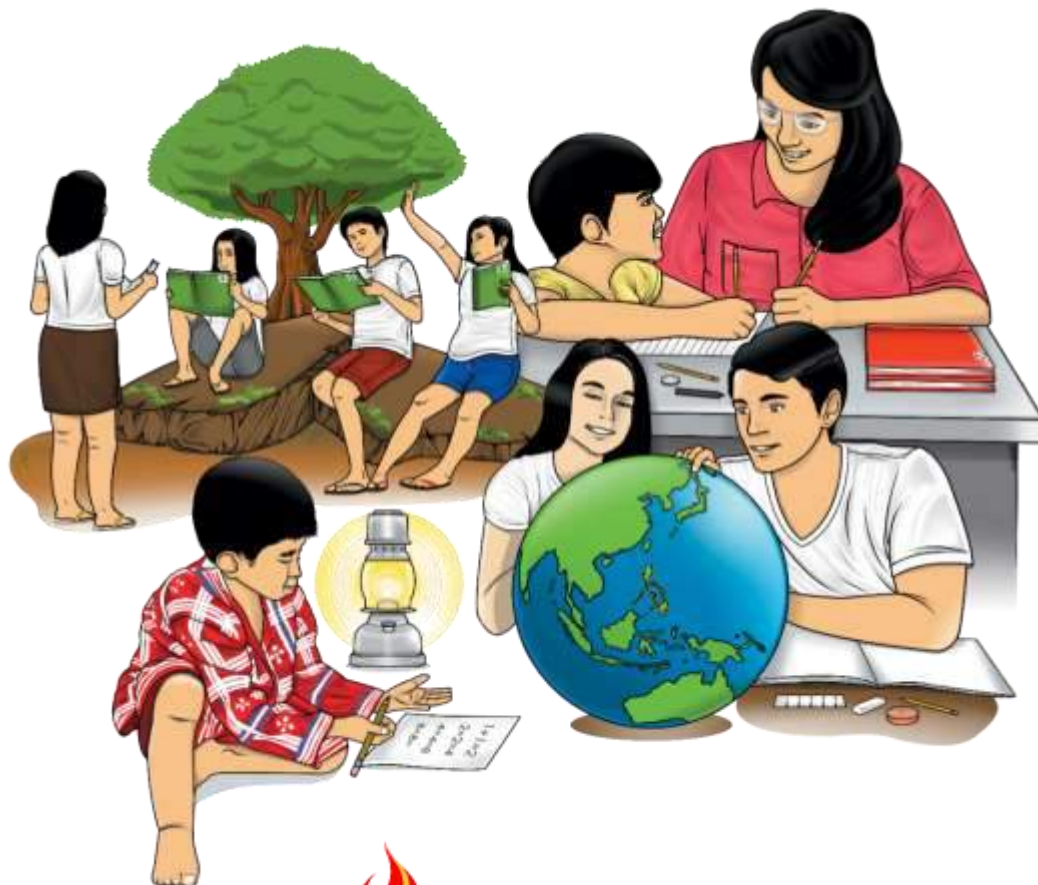


Physical Education

**Ikatlong Markahan – Modyul 1:
Pagbalik-tanaw sa mga Sangkap ng
Physical Fitness
at Paglinang ng Flexibility**



Physical Education – Grade 4

Alternative Delivery Mode

Quarter 3 – Module 1: Pagbalik-tanaw sa mga Sangkap ng Physical Fitness at Paglinang ng Flexibility

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, Mark R. Delatina

Tagapamahala: Gilbert T. Sadsad

Francisco B. Bulalacao, Jr.

Grace U. Rabelas

Ma. Leilani R. Lorico

Jerson V. Toralde

Belen B. Pil

Inilimbag sa Pilipinas ng _____

Department of Education – Region V

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

Telefax: 0917 178 1288

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

Physical Education

Ikatlong Markahan – Modyul 1:

Pagbalik-tanaw sa mga

Sangkap ng Physical Fitness

at Paglinang ng Flexibility

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

Magandang araw sa iyo!

Isang magandang pagbati mula sa Ikatlong Markahan sa Edukasyong Pangkatawan.

Napakahalaga ng mga gawaing pisikal dahil nahahasa nito ang ating kakayahan sa larangan ng isport, laro, sayaw at iba pang gawain sa loob at labas ng ating bahay. Ang pagiging aktibo ng ating pamumuhay ay makakatulong upang maging mas maganda ang ating pangangatawan at kalusugan.

Kaya tara na! Simulan natin ang araling ito na puno ng kasiyahan habang tayo ay patuloy na natututo.

Sa modyul na ito ay matutunan mo ang mga sangkap ng Physical Fitness. Inaasahan na makakamit mo ang mga sumusunod:

- assesses regularly participation in physical activities based on physical activity pyramid; (PE4PF-IIIb-h-18)
- recognizes the value of participation in physical activities; (PE4PF-IIb-h-19)
- 1. napagtutuunan ang mga regular na pakikilahok sa mga gawaing pisikal batay sa “Physical Activity Pyramid;” (PE4PF-IIIb-h-18)
- 2. naipapaliwanag ang mga sangkap ng Physical Fitness na nakapaloob sa “Physical Activity Pyramid” at kung paano ito pinauunlad;
- 3. naipapakita ang pagpapahalaga ng paglahok sa mga pisikal na aktibidad; (PE4PF-IIb-h-19)



Subukin

Panuto: Tingnan muna natin kung hanggang saan na ang alam mo. Isulat sa sagutang papel ang titik ng tamang sagot.

1. Kakayahang makagawa ng pangmatagalang gawain gamit ang hangin para sa katamtaman hanggang mataas na antas ng paggawa.
 - a. Cardiovascular Endurance
 - b. Muscular Endurance
 - c. Flexibility
2. Kakayahang ng mga kalamnan na matagalan ang paulit-ulit at mahabang paggawa.
 - a. Muscular Strength
 - b. Muscular Endurance
 - c. Cardiovascular Endurance
3. Kakayahan ng kalamnan na makapagpalabas ng pwersa sa isang beses na buhos ng lakas.
 - a. Flexibility
 - b. Muscular Endurance
 - c. Muscular Strength
4. Kakayahang makaabot ng isang bagay ng malaya sa pamamagitan ng pag-unat ng kalamnan at kasu-kasuan.
 - a. Flexibility
 - b. Muscular Endurance
 - c. Body Composition
5. Ang tabang-dami, laman, laki at bigat ng buto na bumubuo sa katawan.
 - a. Flexibility
 - b. Muscular Endurance
 - c. Body Composition

Aralin

1

Pagbalik-tanaw sa mga Sangkap ng Physical Fitness



Balikan

Magbalik – aral ka.

Naaalala mo pa ba ang mga larong ito?

Panuto: Tingnan na mabuti ang mga larawan. Piliin at isulat ang pangalan ng larong ipinapakita ng bawat larawan sa sagutang papel.

1.



- a. Patintero
- b. Lawin at Sisiw

2.



- a. Patintero
- b. Lawin at Sisiw

3.



- a. Agawang Base
- b. Syato

4.



- a. Patintero
- b. Agawan ng Panyo

5.



- a. Syato
- b. Agawang Base



Tuklasin

Mahalaga na ating unawain ang kahalagahan ng pagpili at pagsuri sa mga gawain upang magkaroon ng mataas na antas ng kalusugan.

May mga gawaing kailangang gawin natin nang madalas at may mga gawaing dapat minsan lang dapat gawin.



Suriin

Tunghayan ang mga nakatalang gawaing pisikal sa bahay, sa paaralan o sa labas ng tahanan. Tukuyin kung gaano kadalas itong ginagawa sa pamamagitan ng paglagay ng karampatang bilang:

4 = palagi

3 = madalas

2 = madalang

1 = paminsan-minsan

Isulat din kung anong sangkap ng fitness ang naliinang at napapaunlad nito.

Gawaing Pisikal	Gaano kadalas	Sangkap ng Fitness na nalilinang/ napapauunlad
1. Paggamit ng hagdan sa pagakyat at pagbaba ng bahay/gusali/mall		
2. Pagsasayaw		
3. Pakikipaglaro ng batuhang bola/patintero		

4. Pag-igib ng tubig/pagbuhat ng mabigat		
5. Pagtayo nang matagal habang nag-aabang ng sasakyan		
6. Pakikipaglaro ng syato/tumbang preso		
7. Pakikipaglaro ng habulan		
8. Pagligpit ng gamit/laruan		
9. Pag-eehersisyo		
10. Pagsasayaw		
Kabuuang Puntos		

Ilan ang natamo mong puntos? _____

Alam mo ba na may kahulugan ang mga puntos na iyong

45 pataas	Pinakamataas na antas ng gawaing pisikal
33 – 44	Mataas na antas ng gawaing pisikal
21 – 32	Patungo sa mataas na antas ng gawaing pisikal
11 – 20	Nagsisimula pa lamang sa gawaing pisikal
10 pababa	Inactive. Maaaring mauwi sa sedentary lifestyle

natamo sa pagsagot sa unang gawain? Tunghayan ang kahulugan ng iyong puntos.

Kulayan ang mukhang akma sa iyong naramdaman sa resulta ng Gawain.





Pagyamanin

Gusto mo pa bang lubos na masubok ang iyong pisikal na kakayahan? Tara! Lumahok ka sa isang fitness challenge.

Paraan ng paglalaro:

Maaaring gawin ito ng bawat miyembro ng pamilya, ang hamon sa loob ng 5 minuto. Sundin ang direksyon papunta sa gawain. Maging maingat upang maiwasan amakasakit ng sarili at kalaro.

1. Group Rope Jumps

- a. 2 miyembro ang hahawak ng lubid sa magkabilang dulo at mag-iindayog papunta sa kanan at kaliwa lamang.
- b. Pagindayog ng lubid, sabay-sabay tatalon ang lahat ng miyembro ng grupo paharap at patalikod.
- c. Tuloy-tuloy ang paglundag ng sabay-sabay hanggang matapos ang oras.

2. Coffee grinder

- a. Ilagay ang isang kamay sa sahig. Itukod ang paa habang inuunat ang katawan. Ilagay ang isang kamay sa tagiliran kapantayn ng nakaunat na katawan.
- b. likot ang buong katawan ng direktso na parang orasan at hindi inaalis ang pagkakalapat sa sahig.

Lagyan ng tsek (/) ang angkop na hanay ayon sa iyong pagsagawa ng fitness challenge.

Gawain	Sangkap ng Fitness na nilililang	Pagsasagawa		
		3	2	1
1. Group Rope Jumps				
2. Coffee Grinder				

3 – maayos na naisagawa

2 – naisagawa

1 – hindi naisagawa



Isaisip

Ang mga sangkap ng Fitness ay malililang nang mabuti kung naisasagawa nang tama ang gawaing pisikal. Ang palagiang aktibong paglahok sa mga laro, gawain sa bahay, paaralan, at pamayanan ay makatutulong sa pagpapataas ng antas ng physical fitness. Ang mataas na antas ng physical fitness ay daan para sa magandang kalusugan.



Isagawa

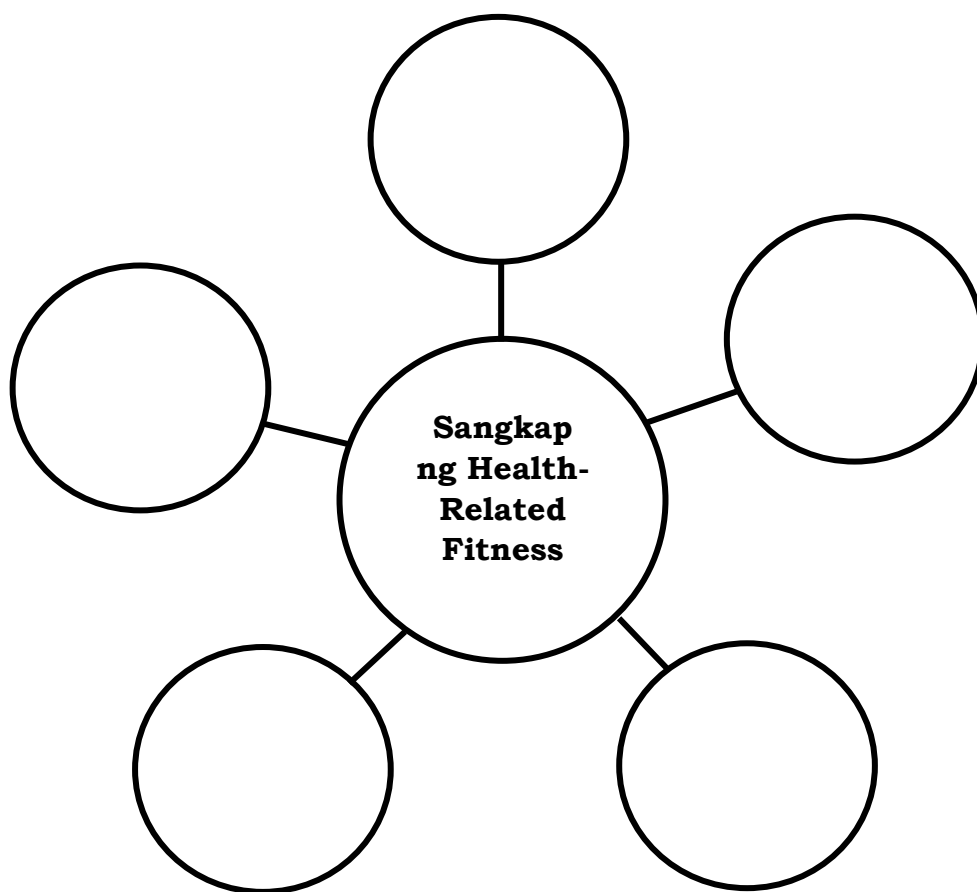
Ayon sa iyong paglahok sa laro, paano mo tatayahin ang iyong sarili ayon sa iyong pagkilos? Tayahin ang sarili sa pamamagitan ng pag tsek (/) sa patlang na naaayon sayong sagot.

1. Gaano mo nagustuhan ang laro?
___ sapat lang ___ sobra ___sobra-sobra
2. Gaano kabilis ang iyong pagtakbo?
___ sapat lang ___ sobra ___sobra-sobra
3. Naramdaman mob a ang bilis ng pintig ng iyong puso sa pagtalon sa lubid at pagtakbo?
___ sapat lang ___ sobra ___sobra-sobra
4. Gaano kalakas ang iyong bisig sa paggawa ng coffee grinder?
___ sapat lang ___ sobra ___sobra-sobra
5. Nakatagal ka ba sa mga pagsubok na ginawa?
___ sapat lang ___ sobra ___sobra-sobra



Tayahin

Panuto: Anu-ano ang limang sangkap ng health-related fitness. Isulat sa graphic organizer.



Karagdagang Gawain

Isulat o ilarawan ang paborito mong gawaing pisikal sa isang linggong talaan.

Araw	Gawaing Pisikal	Oras
Lunes		
Martes		
Miyerkules		
Huwebes		
Biyernes		
Sabado		
Linggo		



Alamin

Magandang araw sa iyo!

Patuloy tayong mag-aral at paunlarin ang ating pangangatawan at kalusugan. Ang pagpapatuloy nang pagpapaunlad ng physical fitness ay ang pangunahing layunin sa araling ito. Ang mga gawaing makakatulong sa pagpapaunlad ng Flexibility (kahutukan) bilang sangkap ng kaangkupang pisikal ay bibigyang pansin upang lubos na maunawaan ang kahalagahan nito sa paglalaro, pagsasayaw at mga pang araw-araw na gawain.

Sa modyul na ito ay matutunan mo ang paglinang sa Flexibility. 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)
1. napagtutuunan ang regular na pakikilahok sa mga gawaing pisikal batay sa “Physical Activity Pyramid,” (PE4PF-IIIb-h-18)
 2. naipapaliwanag ang mga gawaing pisikal na nakapagpapaunlad ng kahutukan ng katawan na nakapaloob sa “Physical Activity Pyramid;
 3. naisasagawa ang iba't ibang mga kasanayang pokus sa kahutukan ng katawan
 4. naipapakita ang halaga ng paglahok sa mga pisikal na aktibidad; (PE4PF-IIIb-h-19).



Subukin

Panuto: Lagyan ng tsek (/) ang gawaing nagpapakita ng Flexibility o kahutukan ng katawan at ekis (X) kung hindi.

- _____ 1. Pagtumbling
- _____ 2. Paghiga nang matagal
- _____ 3. Pagliligo ng alagang aso
- _____ 4. Push-ups
- _____ 5. Paglangoy

Aralin

1

Paglinang ng Flexibility



Balikan

1. Naisagawa nyo ba nang maayos ang Fitness Challenge?
2. Paano mo pa malilinig ang bawat physical components?



Tuklasin

1. Ano ang mga kaugnayan ng bawat bahagi ng pyramid sa pagpapaunlad ng iba't ibang bahagi ng katawan?
2. Gaano kadalas ang pagsasagawa ng mga gawaing makapagpapaunlad ng flexibility ng katawan?



Suriin

Ang kahutukan (Flexibility) ay kakayahang makaabot ng isang bagay nang malaya sa pamamagitan ng pag-unat ng kalamnan at kasukasuan. Kinakailangan ang kahutukan ng katawan upang maisagawa ang mga pang-araw-araw na gawain tulang ng pagbangon sa pagkakahiga, pagbuhat ng bagay, pagwawalis ng sahig, at iba pa.

Ang antas ng kahutukan ng katawan ay bumababa kapag tumatanda ang isang tao dahil sa palaupong pamumuhay. Kapag walang sapat na kahutukan, nagiging mahirap ang pagsasagawa ng mga pang-araw-araw na gawain.

Tingnan ang mga larawan sa ibaba. Bilugan ang mga larawan na nagpapakita ng kahutukan ng katawan.

Pag-abot ng bagay na mataas 	Pag-unat 	Pagsayaw ng <i>ballet</i> 
Pag-gymnastic 	Pagpitas ng bunga sa puno 	Pagkarate 
Pagbasketball 	Pagsasayaw ng <i>ballroom</i> 	Pagwawalis 



Pagyamanin

Mahalagang malaman at mapaunlad ang flexibility o kahutukan. Tingnan ang talaan sa ibaba at lagyan ng tsek sa kolum kung alin ang mga makapagpapaunlad ng iyong flexibility o kahutukan.

Mga Gawaing Pisikal	Makapagpapaunlad ng Flexibility
1. Pagdadampot o pagaabot ng bagay	
2. Pagsasampay ng damit	
3. Pagsusuot at paghubad ng damit	
4. Pag-unat ng beywang	
5. Pag-unat ng braso	

Ilan sa talaan ng mga gawain at ehersisyo ang inyong nalagyan ng tsek?



Isaisip

Isipin....

1. Nakukuha ba sa isang iglap ang pagsasagawa ng mga gawain o ehersisyo sa pagpapaunlad ng Flexibility ng katawan?
2. Ang kahutukan ba ay nawawala? Bakit?



Isagawa

Subukin ang kakayahan sa kahutukan, gawin ang mga sumusunod na gawain sa tulong o patnubay ng iyong magulang. Gawin ito nang naaayon sa pamamaraan at may sapat na pag-iingat.

Gawain: Paglinang sa kahutukan

Two-Hand Ankle Grip

Pamamaraan:

1. Bahagyang ibaluktot ang katawan sa harap. Sa pamamagitan ng pagdikit ng dalawang sakong (heel) ng paa, abutin ng mga kamay sa pagitan ng mga binti ang bukong-bukong (ankle).
2. Pag-abutin ang mga kamay sa harap ng mga bukongbukong.
3. Panatilihing nakahawak ang mga kamay sa harap ng mga bukong-bukong sa ayos ng sakong ng paa.
4. Manatili sa posisyon sa loob ng limang segundo (5).



Tayahin

Panuto: Isulat kung tama o mali ang sinasabi ng bawat pangungusap.

- _____ 1. Ang kahutukan ay isang kakayahang makaabot ng isang bagay ng malaya sa pamamagitan ng pag-unat ng kalamnan at kasukasuan.
- _____ 2. Ang antas ng kahutukan ng katawan ay tumataas kapag tumanda ang isang tao.
- _____ 3. Nagiging mahirap ang paggawa ng isang pang-araw-araw na gawain kung lagi lamang tayong nakahiga.
- _____ 4. Ang pagsasayaw ng ballroom ay isang gawaing nagpapaunlad ng kahutukan ng katawan.
- _____ 5. Ang kahutukan ng katawan ay hindi sangkap sa physical fitness.



Karagdagang Gawain

Maglista ng mga karagdagang gawain para sa pagpapaunlad ng Flexibility o kahutukan ng katawan.




Susi sa Pagwawasto

Aralin 1

<p>Subukin</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. A 2. A 3. C 4. A 5. C 	<p>Balikan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. b. Lawin at Sisiw 2. a. Patintero 3. a. Agawang Base 4. b. Agawan ng Panyo 5. a. Syato <p>Tuklasin</p> <p>(answer varies)</p>	<p>Tayahin</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cardiovascular endurance 2. Muscular endurance 3. Muscular strength 4. Flexibility 5. Coordination
--	---	---

Aralin 2

<p>Subukin</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. / 2. X 3. / 4. X 5. / <p>Balikan</p> <p>(answer varies)</p> <p>Tuklasin</p> <p>(answer varies)</p>	<p>Surin</p> 	<p>Tayahin</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Tama 2. Mali 3. Tama 4. Tama 5. Mali
---	---	---

Sanggunian

LM – Edukasyong Pangkatawan at Kalusugan – 2015

K-12 Curriculum Guide – 2016

K-12 Gabay ng Guro – 2016

Internet Sources

<https://www.flickr.com/photos/yabangpinoy/7732019650>

<https://aratlarotayo.wordpress.com/2019/03/12/lawin-at-sisiw/>

<https://www.manillentials.com/lesser-known-pinoy-street-games-we-miss-playing/agawan-base/>

<https://akosixander-blog.tumblr.com/post/22107543418/agawang-panyo/amp>

<https://www.youtube.com/watch?v=gtSHWei5Sn4>

https://eu7cmie.cloudimg.io/s/crop/75x75/https://assets-airtasker-com.s3.amazonaws.com/uploads/user/avatar/99682/smiley-face-1-colour_design-9732dbfd6f59aeba28dd611b99291a1a.png

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

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

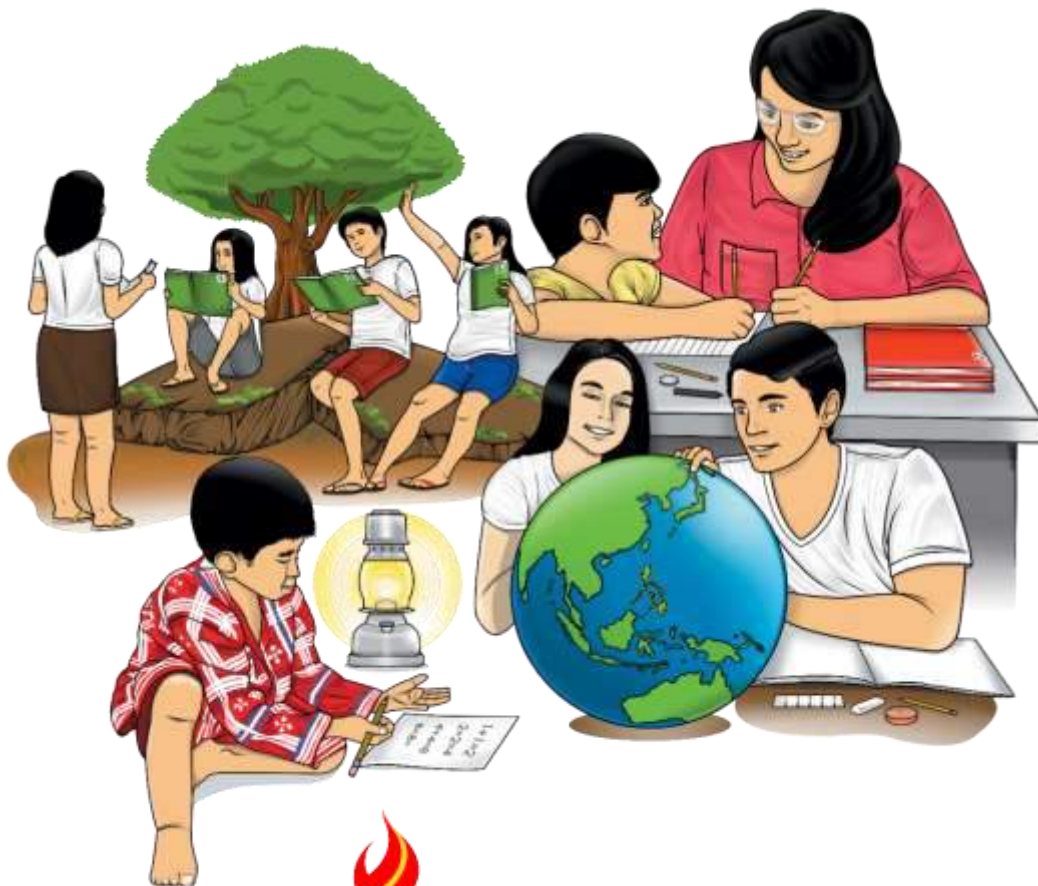
Ground Floor, Bonifacio Bldg., DepEd Complex
Meralco Avenue, Pasig City, Philippines 1600

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

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

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 nakalilinig 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 nakalilalang ng koordinasyon? Nakalilalang 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 lilinangin 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.

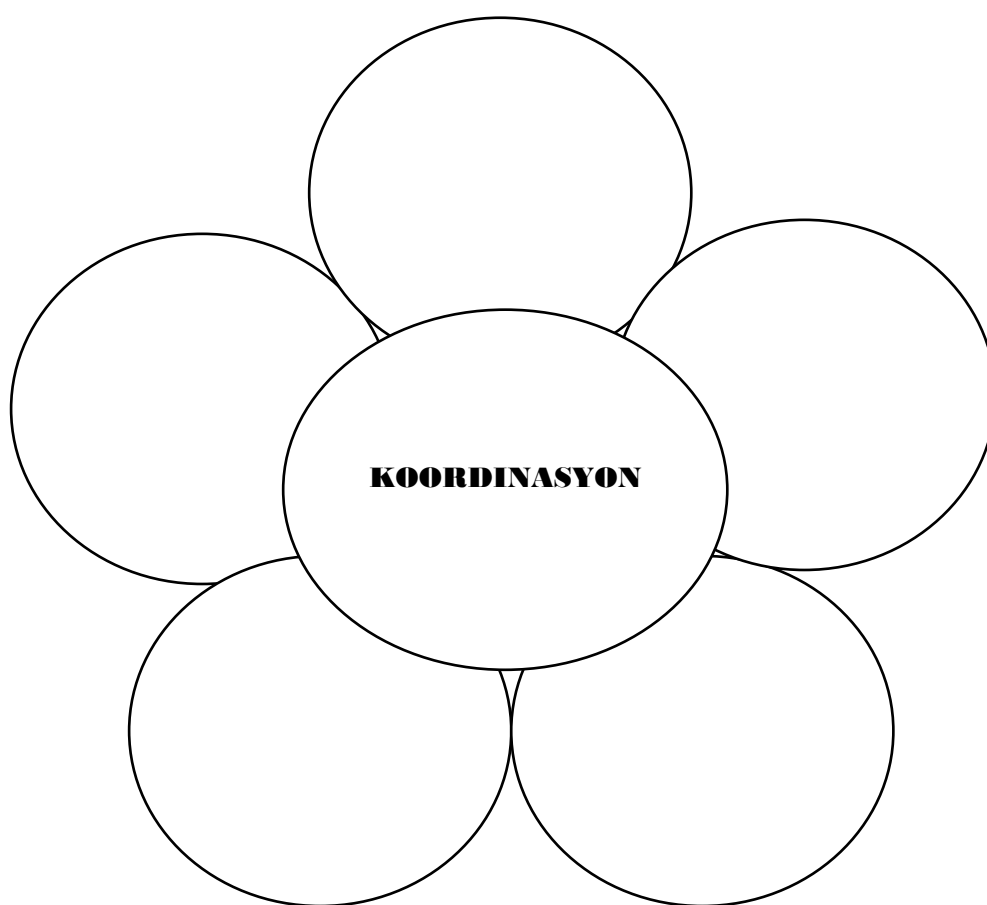
Naisagawa mo ba? Magaling! Markahan mo ang iyong ginawa sa pamamagitan ng pag tsek (/) sa kolum na naglalarawan kung paano mo sinunod ng tama ang pamamaraan sa pagsasagawa mo nito.

	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)

Tayahin

(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)

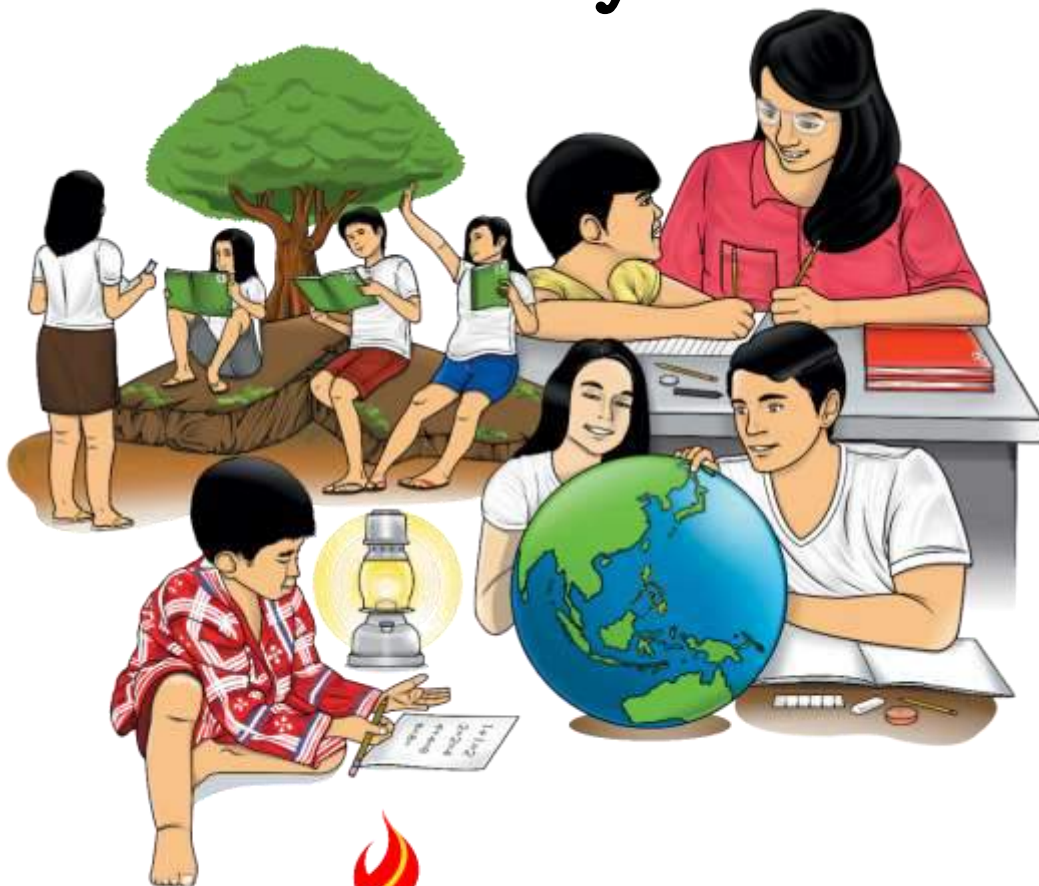
Ground Floor, Bonifacio Bldg., DepEd Complex
Meralco Avenue, Pasig City, Philippines 1600

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

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

Physical Education

Ikatlong Markahan – Modyul 3: Likhang Sayaw at Pangunahing Kaalaman sa Sayaw na Liki



Physical Education– Grade 4**Alternative Delivery Mode****Quarter 3 – Module 3: Likhang Sayaw at Pangunahing Kaalaman sa Sayaw na Liki****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:** Jons Jacob B. Turiano**Tagasuri:** Rafael A. Balde**Tagaguhit:** Emma N. Malapo**Tagalapat:** Jons Jacob B. Turiano, Jaypee E. Santillan**Tagapamahala:** Gilbert T. Sadsad
Francisco B. Bulalacao, Jr.
Grace U. Rabelas
Leilani R. Lorico
Gerson V. Toralde
Belen B. Pili
Randy A. Bona**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 3:
Likhang Sayaw at Pangunahing
Kaalaman sa Sayaw na Liki**

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

Magandang araw sa iyo!

Mahilig ka bang manood ng kompetisyon sa sayaw? Ano ang napapansin mo sa kanilang mga kilos at galaw?

Sa araling ito, masusubukan ang iyong galing sa pag likha ng sayaw gamit ang iba't ibang hakbang ayon sa tugtog. Handa ka na ba?

Sa modyul na ito ay matutunan mo ang Likhang Sayaw. Inaasahan na makakamit mo ang mga sumusunod:

- Natutukoy at naisasagawa ang mga batayang posisyon ng kamay at paa sa pagsasayaw.
- naisasagawa ang mga hakbang pansayaw sa rhythm na $\frac{3}{4}$ na gumagamit ng mga batayang kilos ng mga bisig sa pagsasayaw.
- Naipapakita ang kasiyahan sa pakikilahok at wastong pag-iingat sa pagsasayaw.



Subukin

Isulat kung ang mga sumusunod na galaw ay lokomotor o di-lokomotor.

- _____ 1. Paglundag
- _____ 2. Pagyuko ng ulo
- _____ 3. Pagtakbo
- _____ 4. Gallop
- _____ 5. Pag-unat ng katawan pakanan at pakaliwa

Aralin 1

Likhang Sayaw



Balikan

1. Ano-ano ang dapat gawin upang maihatid ang mensahe ng likhang galaw sa manunuod?
2. Bakit kailangan nating isaayos ang bawat likhang sayaw?



Tuklasin

Lagyan ng sagot ang bawat puwang. Magbigay ng pahayag tungkol sa ipinapahiwatig ng larawan.



1. May nakita ka na bang kagaya ng mga nasa larawan?
2. _____
Sinu-sino ba ang nasa larawan?
3. Kaya mo bang gawin ang mga ginagawa ng nasa larawan?

4. Alin ang kaya mong gawin at ang hindi mo kayang gawin sa larawan? _____
5. Bakit kaya mong gawin ang ilan sa larawan at bakit hindi mo kayang gawin ang ilan sa mga ito?



Suriin

Ang pagsasayaw sa saliw ng tugtugin ay masayang gawain. Bukod sa nakalilibang ito ay nakatutulong din sa pagpapaunlad ng physical fitness.

Pakinggan ang mga tugtugin na naka-link sa ibaba:

- Physical by Dua Lipa (<https://youtu.be/9HDEHj2yzew>)
- Oceans by Hillsong (https://youtu.be/dy9nwe9_xzw)

Kung kayo ang pagagawin ng sayaw ayon sa tugtog, ano-anong mga hakbang ang nais ninyong ilapat?



Pagyamanin

Alam ba ninyo na ang mga hakbang at galaw na ginagamit sa anumang uri ng sayaw ay nagmumula sa mga galaw lokomotor at di-lokomotor?

Gawin ang mga sumusunod na galaw lokomotor at di-lokomotor:

1. Kombinasyon ng pag-unat at pagbaluktot.
2. Kombinasyon ng pagtakbo at pagtalon
3. Kombinasyon ng gallop at pag-ikot

Lagyan ng tsek (/) ang bawat kombinasyon kung ito'y nagawa ng maayos, di-gaanong nagawa ng maayos o di nagawa.

Kombinasyon	Nagawa ng maayos	Di-gaanong nagawa ng maayos	Di nagawa
Pag-unat at pagbaluktot			
Pagtakbo at pagtalon			
Gallop at pag-ikot			



Isaisip

Ang likhang sayaw ay maaaring mabuo sa pamamagitan ng kombinasyon ng lokomotor at di-lokomotor na galaw. Higit itong kinagigiliwan kapag ito ay sabay-sabay na ginagawa sa saliw ng tugtugin. Ang palagiang pagsayaw ay may dulot na maganda sa kalusugan dahil napauunlad nito ang physical fitness ng isang tao.



Isagawa

Ihanda ang sarili sa susunod na gawain.

Gawain 1

Figure I

- a. Lumakad ng apat na beses papunta sa harap.....4 cts
- b. Lumakad nang patalikod ng apat na beses pabalik sa lugar.....4 cts
- c. Humakbang sa kanan at ilapit ang kaliwang paa sa kanang paa.....2 cts
- d. Humakbang sa kaliwa at ilapit ang kanang paa sa kaliwang paa..... 2 cts
- e. Ulitin ang (c) at (d).....4 cts

Figure II

- a. Lumundag paharap ng dalawang beses.....4cts
- b. Itiklop nang bahagya ang tuhod at i-sway ang hips pa kanan at kaliwa ng dalawang ulit4 cts
- c. Tumalikod, i-slide ang kanang paa sa harap at ulitin ng kaliwang paa pa-lapit sa kanang paa.....2 cts
- d. I-slide ang kaliwang paa sa harap at ulitin ng kanang paa pa-lapit sa kaliwang paa.....2 cts
- e. Ulitin ang (c) at (d) pabalik sa lugar.....4 cts



Tayahin

Pumili ng tugtog at pakinggan ito.

Magplano ng mga galaw na maaaring halaw sa mga napanood o orihinal na likha mo. Magsanay kayo at ipa-video ang sayaw.



Karagdagang Gawain

Isulat sa talaan ang mga pangalan ng mga kasama mong lumikha ng sayaw at ang bawat ambag na kilos at galaw upang mabuo ang inyong sayaw.

Pangalan ng mga Kasapi	Ginawang kilos at galaw	Lagda



Alamin

Magandang araw sa iyo!

Ang sayaw ay ang maindayog na mga pagkilos ng katawan na kadalasa'y sinasaliwan ng musika, anupa't maaaring mabagal o napakagulo. Ang pagsasayaw ay isang nakikitang kapahayagan ng mga emosyon at mga saloobin ng bawat isa, kadalasan ay nagbabadya ng kagalakan at masidhing ligaya, ngunit kung minsan ay pagkapoot o paghihiganti. Ang mga emosyon at mga damdaming ipinakikita sa sayaw ay higit pang pinatitingkad ng mga kostiyum na may angkop na mga kulay at makasagisag na mga aksesorya.

Sa modyul na ito ay matutunan mo ang pangunahing kaalaman sa sayaw na Liki. inaasahan na makakamit mo ang mga sumusunod:

- Naipapaliwanag ang batayang kaalaman ng sayaw.
- Nailalarawan ang mga kasanayang gamit sa sayaw.
- Naipamalas ang wastong pag-iingat sa pagsasayaw.
- Natutukoy ang kahalagahan ng pakikilahok sa sa gawaing pagsasayaw.
- Naipapakita ang katuwaan at paggalang sa pakikilahok sa gawaing pagsayaw.



Subukin

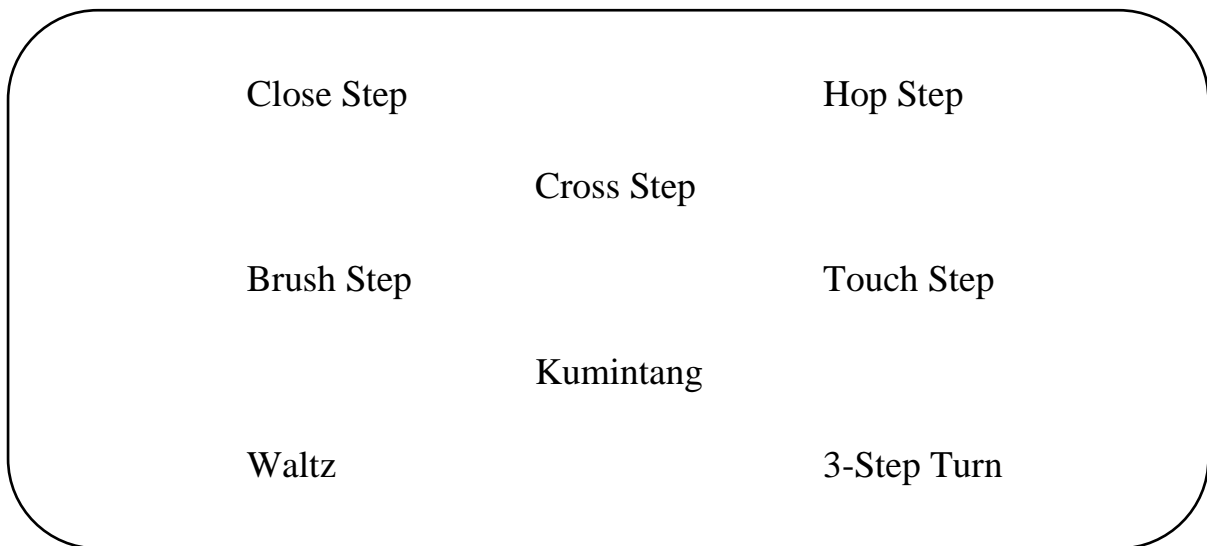
A. Alamin natin kung gaano ang iyong nalalaman sa sayaw na Liki. Piliin at bilugan ang titik ng tamang sagot.

1. Anong lugar nagmula ang sayaw ma Liki?
 - a. Negros Oriental
 - b. Negros Occidental
 - c. Occidental Mindoro

2. Sa anong palakumpasan ang indayog at galaw ng sayaw na Liki?
 - a. 2/4
 - b. 3/4
 - c. 4/4

3. Ang Liki ay sinasayaw ng kababaihan upang _____.
 - a. Kumuha ng atensyon.
 - b. Magpamalas ng kasiyahan.
 - c. Maglibang.

B. Alam mo ba kung ano ang mga iba't ibang kasanayan na ginagamit sa pagsasayaw ng Liki? Hanapin at bilugan ang mga ito sa loob ng kahon.



C. Lagyan ng tsek (/) ang patlang kung ang pangungusap ay tama at ekis (X) kung ito ay mali.

_____ 1. Pag-aralan ang mga kasanayan sa pagsayaw upang maisagawa ng mabuti.

_____ 2. Magsuot ng di-angkop na kasuotan sa pagsasayaw.

Aralin 2 **Pangunahing Kaalaman sa Sayaw na Liki**



Balikan

Ang *likhang sayaw* ay maaaring mabuo sa pamamagitan ng kombinasyon ng lokomotor at di-lokomotor na galaw. Higit itong kinagigiliwan kapag ito ay sabay-sabay na ginagawa sa saliw ng tugtugin. Ito ay isang masayang gawain na makatutulong sa pagpapaunlad ng antas ng physical fitness.

Nais ba ninyong ipakita ang inyong kakayahang bumuo ng sayaw kasama ang inyong kaibigan o mga kaibigan?

Gawin mo ang sumusunod kasama sila.

Pumili ng tugtog at pakinggan ito.

Magplano ng mga galaw na maaaring galaw sa mga napanood o orihinal na likha mo

Magsanay ka ng may kasama.

Nagawa mo ba?



Tuklasin

Tunghayan ang mapa ng Negros Occidental sa ibaba.

Negros Occidental



Ang Negros Occidental ay isang probinsya sa Pilipinas na matatagpuan sa kanlurang bahagi ng Visayas. Higit sa kalahating produksyon ng asukal sa Pilipinas ay dito nanggaling. Kaya kilala sila bilang “Sugarbowl of the Philippines.”



Suriin

Ngayon ay may pag-aaralan tayong isang katutubong sayaw. Handa ka na bang matuto ng sayaw na “Liki”?



Alam ba ninyo na may isang popular na sayaw sa bayan ng Bago, Negros Occidental? Ang sayaw ay tinatawag na Liki (Lee-Kee). Ang Liki ay sayaw na mapang-akit at may indayog ang mga galaw sa palakumpasang $\frac{3}{4}$.

Sa itaas na larawan ay makikita ang kasuotan sa sayaw na ito. Higit na mapapahalagahan ang sayaw na ito kung aalamin muna ang mga batayang galaw tulad ng hakbang-sayaw at galaw ng kamay at katawan. Nais ba ninyong matutuhan ang sayaw na ito?



Pagyamanin

Narito ang mga hakbang sayaw at galaw ng kamay at katawan ng “Liki”. Pag-aralan ang sumusunod na hakbang sayaw at mga arm position.

Dance Steps / Terms	Step Pattern / Counting	No. Of Measure
Close Step	Step, close 1, 2 3	1M
Touch Step	Point, close 1, 2 3	1M
Brush Step	Step, brush 1, 2 3	1M
Waltz Step	Step, close, step 1 2 3	1M
3-Step Turn	Step, step, step while turning 1 2 3	1M
Arms in Lateral Position	Both arms on one side of the body right or left side, about chest high; palms down	
Forearm Turn	Bring R forearms up and out-forward in an arc shape, with palm facing up, simultaneously, bring L hand near chest, almost below the R elbow with palm facing down (cts. 1 2 3). Repeat by bringing L forearms up and out-forward in an arc shape, with palm facing up, simultaneously, bring R hand near chest, almost below the L elbow, with palm facing down (cts. 1, 2, 3). Do the movements interchangeably to complete the turn.	2M



Isaisip

1. Bakit kailangan isagawa ng tama ang mga hakbang sa pagsasayaw?
2. Ano ang kahalagahan ng pagsasayaw?



Isagawa

Gawin ang mga sumusunod na kasanayan pakanan at pakaliwa ayon sa saliw ng tugtugin.

Bigyan ng puntos ang pagsasagawa ng kasanayan sa sayaw na Liki.

(Magbibigayan ng puntos ang magkapareha)

Mga Hakbang Sayaw	Magaling	Katamtaman ang Galing	Kailangan pang Magsanay
	3	2	1
Close step			
Touch step			
Brush step			
Waltz step			
3-step turn			
Arms in lateral position			
Forearm Turn			



Tayahin

A. Punan ang mga patlang sa talata.

Ang Liki ay isang katutubong sayaw ng mga kababaihan na isinasagawa ng walang masidhing emosyon, upang _____ at _____ sa mga kalalakihan. Ito ay ginagamitan ng pag kembot ng baywang at pag taas ng bahagya ng palda upang makuha ang atensyon ng kapareha. Ang katutubong sayaw na ito ay nagmula sa bayan ng _____ at ito ay may indayog at galaw sa palakumpasang _____. _____ ang kasuotan nito.

B. Isulat ang mga hakbang-sayaw sa Liki pati ang step pattern nito.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.



Karagdagang Gawain

1. Nakakatulong ba ang pakikilahok sa pasasayaw? Paano at bakit?

Isaulo ang mga hakbang sa pagsasayaw na natutuhan at pagsanayin pa sa paghanda sa sayaw na Liki.



Susi sa Pagwawasto

Aralin 1

Subukin

1. Lokomotor
2. Di-lokomotor
3. Lokomotor
4. Lokomotor
5. Di-lokomotor

Baliknan (answer varies)

Tuklasin (answer varies)

Isagawa (answer varies)

Tayahin (answer varies)

Aralin 2

Subukin

- A. 1. B
2. B
3. A
- B. Close Step, Touch Step, Brush Step, Waltz, 3-Turn Step
- C. 1. /
2. X

Isaisip (varied answer)

Isagawa (varied answer)

Tayahin

A. Ang Liki ay isang katutubong sayaw ng mga kababaihan na isinasagawa ng walang masidhing emosyon, upang **maghikayat ng atensyon** at **paghanga** sa mga kalalakihan. Ito ay ginagamitan ng pag kembot ng baywang at pag taas ng bahagya ng palda upang makuha ang atensyon ng kapareha. Ang katutubong sayaw na ito ay nagmula sa bayan ng **Bago, Negros Occidental** at ito ay may indayog at galaw sa palakumpasang **3/4. Visayan Costume** ang kasuotan nito.

B. 1. Close Step = step, close

2. Touch step = point, step

3. Waltz = step, close, step

4. Brush Step = Step, brush

5. 3-turn Step = step, step, step while turning

Sanggunian:

LM – Edukasyong Pangkatawan at Kalusugan – 2015

K-12 Curriculum Guide – 2016

K-12 Gabay ng Guro – 2016

Google.clipart

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

Physical Education

Ikatlong Markahan – Modyul 4: **Liki: Katutubong Sayaw Mula sa Negros Occidental**



Physical Education– Grade 4

Alternative Delivery Mode

Quarter 3 – Module 4: Aralin 2 – Liki: KAAtutubong Sayaw Mula sa Negros Occidental 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: Jons Jacob B. Turiano

Editor: Cynthia T. Montanez

Tagasuri: Rafael A. Balde

Tagaguhit: Emma N. Malapo

Tagalapat: Schriel E. Ladesma, Roel S. Palmaira

Tagapamahala: Regional Director: Gilbert T. Sadsad

CLMD Chief: Francisco B. Bulalacao, Jr.

Regional EPS In Charge of LRMS: Grace U. Rabelas

Regional ADM Coordinator: Ma. Leilani R. Lorico

CID Chief: Gerson V. Toralde

Division EPS In Charge of LRMS: Belen B. Pili Division

Inilimbag sa Pilipinas ng _____

Department of Education – Region V

Office Address: Legazpi City - Tiwi Coastal Rd, Legaspi, 4500 Albay

Telefax: (052) 481-5939820-2981 824-8300 211-2108

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

Physical Education

**Ikatlong Markahan – Modyul 4:
Liki: Katutubong Sayaw Mula sa Negros Occidental**

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

Magandang araw sa iyo!

Kumusta? Naranasan mo na bang sumayaw ng “Folkdance” (Katutubong Sayaw)?” Naranasan man ninyo ito o’ hindi ay aking ibabahagi sa inyo ang isang katutubong sayaw, ang “Liki,” na nagmula pa sa Negros Occidental.

Sabik ka na bang matutunan ang mga hakbang sayaw at galaw ng kamay at katawan nito? Tara! Patuloy nating alamin ang mga kasanayang nito.

Sa modyul na ito ay matututunan mo ang Liki bilang katutubong sayaw ng Negros Occidental. Inaasahang makakamit mo ang mga sumusunod:

- naisasagawa ang iba’t ibang hakbang-sayaw ng Liki.
- naipapakita ang pagpapahalaga ng sa pamamagitan ng pakikilahok sa gawaing pagsasayaw.

Halika! Umpisahan mo na.



Subukin

A. Pagtambalin ang Hakbang-Sayaw na nasa hanay A sa Hakbang-Panggalaw na nasa hanay B. Isulat ang iyong sagot sa sagutang papel.

- _____ 1. *Close Step*
- _____ 2. *Brush Step*
- _____ 3. *Touch step*
- _____ 4. *Waltz*
- _____ 5. *3-step Turn*

- a. *Point-close*
- b. *Step, close, step*
- c. *Step, brush*
- d. *step, step, step while turning*
- e. *step, close*



Balikan

Sagutin ang mga sumusunod na katanungan.

1. Anong katutubong sayaw ang pinag-aralan natin? Saan ito nagmula?
2. Ano-anong mga hakbang-sayaw, posisyon sa pagsayaw at posisyon ng kamay ang bumubuo nito?



Tuklasin



Anong kasuotan ang inyong nakikita sa larawan?

Bago tayo magpatuloy, dapat ninyong malaman na ang larawang nasa itaas ay halimbawa ng isang Visayan costume.

Ang larawang nasa kaliwa ay kasuotan ng mga kalalakihan. Camisa de Chino ang tawag dito. Mayroon itong iba't ibang kulay. Ang pambabang kasuotan naman na kapares nito ay pantalon.

Ang nasa gawing kanan naman ay tinatawag na baro't saya. Ito at kasuotan ng mga kababaihan. Ang *Baro* ay karaniwang gawa sa abaka at ang *Saya* naman ay palda na abot hanggang sahig ang haba at ito ay may kasamang tapis.

Gawain: Pakinggan ang buong musika ng Liki. Ito ay matatagpuan sa link na ito: <https://youtu.be/Jx5CTrVdlf4>

Sabayan ng palakpak ang tugtog upang madama ang palakumpasan nito.



Suriin

1. Ano ang inyong napapansin sa isang Visayan costume?
2. Paano ninyo maipapaliwanag ang tugtog ng Liki na inyong napakinggan?

Gawain : Nasa ibaba ang pamamaraan kung papaano isinasayaw ang Liki. Sundan ito ayon sa inyong pangunawa at napagalaran.

Introduction

Music Introduction

Three-step turn R in place (1M), bow to the audience (1M)

Pause (1M). Girls holds skirt, Boys' hand on waist.

Music A. (Figure 1)

Partners face each other.

- A. Brush R foot and step on it immediately forward (ct.1), step L foot backward (ct.2), step R foot sideward R (ct.3). Girl holds skirt swaying it in time with the music. Boys' hands on waist.
 - B. Point L foot in front, (cts. 1 2 3) hands as in (A).
 - C. Repeat A and B starting with L foot.
 - D. Starting with R foot, take 2 close steps forward to partners place, passing the R shoulders. Hands as in (A).
 - E. 3-step turn R about, hands as in (A). Finish facing partner.
- Repeat all A to E.

Music B. (Figure II)

Partners face each other.

- A. Step R foot forward (ct.1), step L foot close to R (ct.2), step R foot backward (ct.3). Hands as in (A).
- B. Point L foot in front, (cts. 1 2 3) Arms in fourth position, R arm high.
- C. Repeat A and B starting with L foot. Reverse the position of hands in (B).
- D. 2 waltz steps forward (R, L) to partners place, passing by R shoulders, arms in lateral position moving sideward R and sideward L.
- E. Waltz turn R about, arms in forward bend position with a forearm turn R and L. Finish facing each other.
 - Repeat all (A-E). Finish in proper places.

Music A. (Figure III)

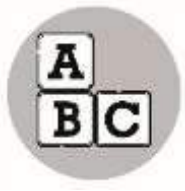
Partners face each other.

- A. Repeat Fig.I (a-c)
- B. Take 2 close steps backward (R, L) going to partner's place crossing R Shoulders. Girl holds skirt swaying it in time with the music. Boys' hands on waist.
- C. 3-step turn about, hands in (B), finish facing away from each other.
 - Repeat all (A-C). Finish facing audience.

Music B. (Figure IV)

Partners face each other.

- A. Repeat Fig.II (a-c), moving forward little by little.
- B. Repeat Fig. II (D) and (E). Finish in partner's place.
- C. Repeat (A) and (B). Finish in proper places. Execute the last turn slowly, bow to the partner or audience.



Pagyamanin

Para sa pagtatama o pagwawasto ng sayaw na Liki :

1. Ipapakita ang sayaw na Liki.
Panuorin ang video sa link na ito:
<https://youtu.be/K3uBaF4UIEQ>
2. Sundan ang demonstrasyon.
3. Magsanay ng may tugtog.
4. Ulit-ulitin hanggang sa matutuhan nang maayos ang buong sayaw na Liki.



Isaisip

1. Nasundan mo ba ang mga pamamaraan sa pagsasayaw ng Liki?
2. Nasundan mo ba ng tama ang “video demonstration” sa pagwawasto mo ng iyong ginawang sayaw na Liki?
3. Sa papaanong paraan makakatulong ang katutubong sayaw sa pagpapaunlad ng physical fitness?



Isagawa

Bilang pangwakas na gawain. Kumuha ng kapareha at sayawin ng buong husay ang Liki. Kunan ito ng video.



Tayahin

Pansariling ebalwasyon: Lagyan ng tamang bilang/dami ng smiley ang inyong pagtatanghal sa video.

	😊	😊😊	😊😊😊	😊😊😊😊 😊	😊😊😊😊😊😊
Kaalaman sa hakbang sayaw					
Pagsasayaw ayon sa tamang tiyempo					
Nakasayaw ng may tamang ekspresyon					
Nakihalubilo sa ibang kapareha					
Nasiyahan sa pagsasayaw					
Ramdam ang kasiyahan sa antas ng physical fitness sa pagsasayaw nang matagal					



Karagdagang Gawain

1. Gumawa ng poster patungkol sa kultura ng Negros Occidental.
2. Isama sa paglalarawan ang saloobin.



Susi sa Pagwawasto

Subukin

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

Balikkan

1. Liki; Bago, Negros
- Occidental
2. Close step, Touch step,
- Waltz, Brush Step, 3-
- turn step

Tayahin

(answer varies)

Tuklasin

(answer varies)

Sanggunian:

K-12 Curriculum Guide – 2016 pp. 25-26

Edukasyong Pangkatawan at Kalusugan Patnubay ng Guro, Unang Edisyon 2015

http://www.barongsrus.com/boys-white-camisa-chino-p443.html?products_id=442

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