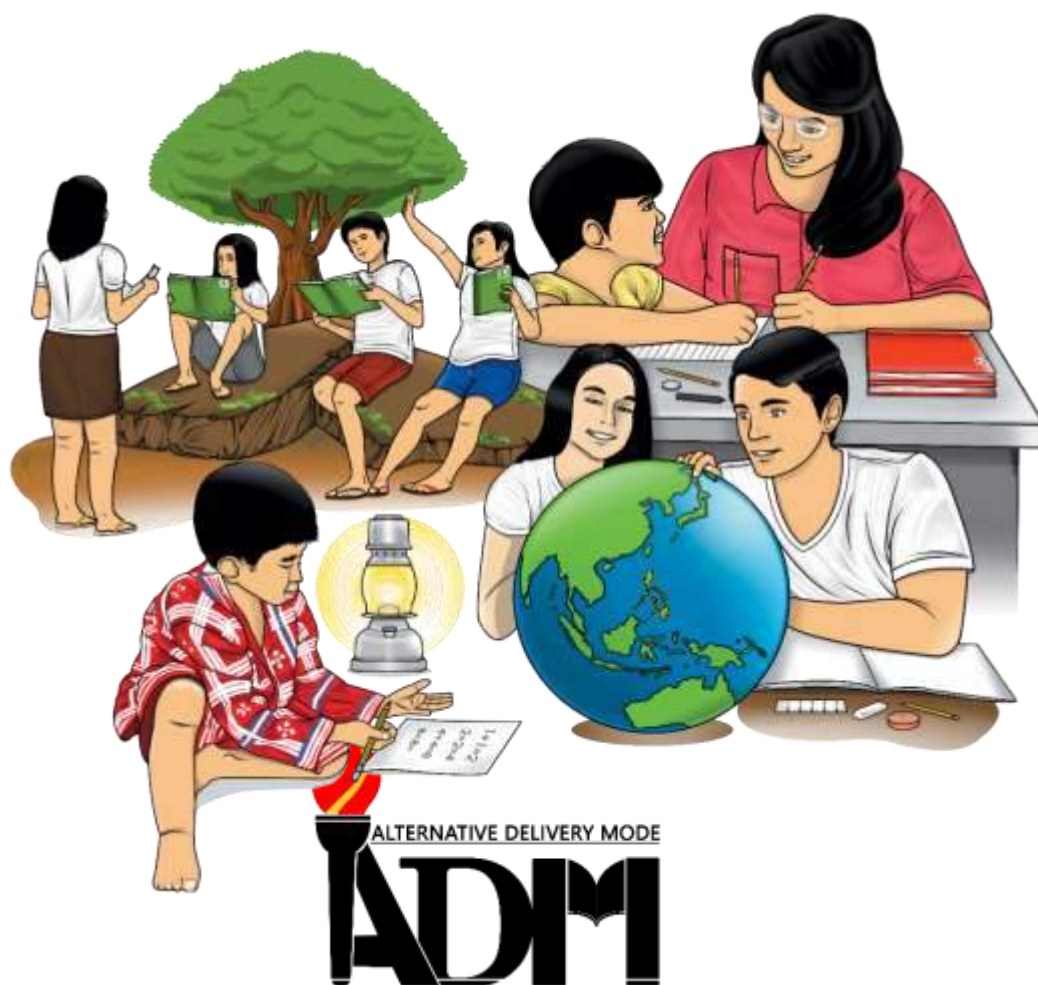


Physical Education

**Ikaapat na Markahan –
Modyul 1: Pagpapanatili at
Pagpapaunlad ng Physical
Fitness**



PAG-AARI NG PAMAHALAAN
HINDI IPINAGBIBILI

**Physical Education – Ikaapat na Baitang
Alternative Delivery Mode**

**Ikaapat na Markahan – Modyul 1: Pagpapanatili at Pagpapaunlad ng Physical Fitness
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: Schriel E. Ladesma

Editor: Cynthia Montanez

Tagasuri: Rafael E. 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. Rabales

Regional ADM Coordinator: Ma. Leilani R. Lorico

CID Chief: Jerson V. Toralde

Division EPS In Charge of LRMS: Belen B. Pili

Division ADM Coordinator: Cynthia T. Montanez

Inilimbag sa Pilipinas ng _____

Department of Education – Region V

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

Telefax: (033) 336-2816, (033) 509-7653

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

Physical Education

**Ikaapat na Markahan – Modyul 1:
Pagpapanatili at Pagpapaunlad
ng Physical Fitness**

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



Isang mapagpala at magandang araw saiyo!
Kumusta ka?
Mabuti naman at maayos ang iyong kalagayan!
Sabik ka na ba sa bago nating aralin?

Sa aralin 1 ng modyul na ito, muli nating tatalakayin ang mga sangkap ng skills related fitness upang lubos na maunawaan ang kahalagahan ng mga ito sa pagpapanatili at pagpapaunlad ng iyong physical fitness.

Samantalang ang aralin 2 ay magpapalawak ng iyong kaalaman tungkol sa mga gawaing makapagpapaunlad ng iyong kalusugan.

Ang *physical fitness component* na bibigyang- pansin sa araling ito ay ang mga sangkap ng skills related fitness at ang paglinang ng kasanayan sa balanse.

Layunin ng modyul na ito ang mga sumusunod;

1. Nasusuri ang kakayahan sa palagiang pakikilahok sa mga gawaing pisikal ayon sa Philippines physical activity pyramid.
2. Nalilinang ang kakayahan sa pagbabalanse.

Aralin 1

Pagpapanatili at Pagpapaunlad ng Physical Fitness



Subukin

Patuloy ang paglinang ng inyong kakayahang mapaunlad ang sarili sa pamamagitan ng paglahok sa mga gawaing pisikal upang mapanatili ang kasiglahan at kalakasan ng inyong katawan.

Ngayon, pag-aralan mo ang mga larawang nasa ibaba at isulat sa loob ng kahon kung anong sangkap ng skills-related fitness.



1.



2.



3.



4.



5.



Balikan

Sa mga nakaraang aralin, ang mga sangkap ng skill-related fitness ay tinalakay upang bigyang halaga ang mga ito para sa pagpapaunlad ng inyong mga gawaing pisikal (physical activity).

Sa talaan ng mga gawaing pisikal sa ibaba, muling isipin ang mga gawain na inyong ginagawa at lagyan ng tsek ang bawat kolum kung ang mga gawaing ito ay nagtataglay ng kasanayan sa mga sangkap ng skill-related fitness. Kopyahin sa inyong kuwaderno at sagutin sa pamamagitan ng paglalagay ng tsek kung isinasagawa ninyo nang madalas, palagian, madalang, o paminsan-minsan.

Gawain 1: Imbentaryo ng Aking Gawaing Pisikal Gawain: Basahin ang talaan at lagyan ng tsek ang kolum kung ang mga gawaing pisikal (physical activity) na nabanggit ay lumilina sa mga sangkap ng skill-related fitness. Kopyahin ang talaan at sagutan sa inyong kuwaderno.

Mga Gawaing Pisikal	Skill-Related Components					
	Agility (Liksi)	Balance (Balanse)	Coordination (Koordinasyon)	Power	Speed (Bilis)	Reaction Time
Gawain sa P.E sa loob ng klase at sa loob ng paaralan						
Pag-eehersisyo						
Paglalaro						
Pagsasayaw						
Paglilinis ng silid-aralan						
Gawain sa labas ng paaralan gaya sa palaruan at iba pang lugar						
Paglalaro sa plaza(habulan, pag-seesaw, pagdausdos sa padulasan ,paglambitin sa paras						

Mga Gawain sa Bahay						
Pagtulong sa mga gawaing-bahay tulad ng paglalaba, paglilinis ng bahay, pag-aalaga ng hayop, paghugas ng plato, pagluluto at iba.						
Paghahalaman						
Iba pa na hindi nabanggit						

Sagutin ang mga sumusunod:

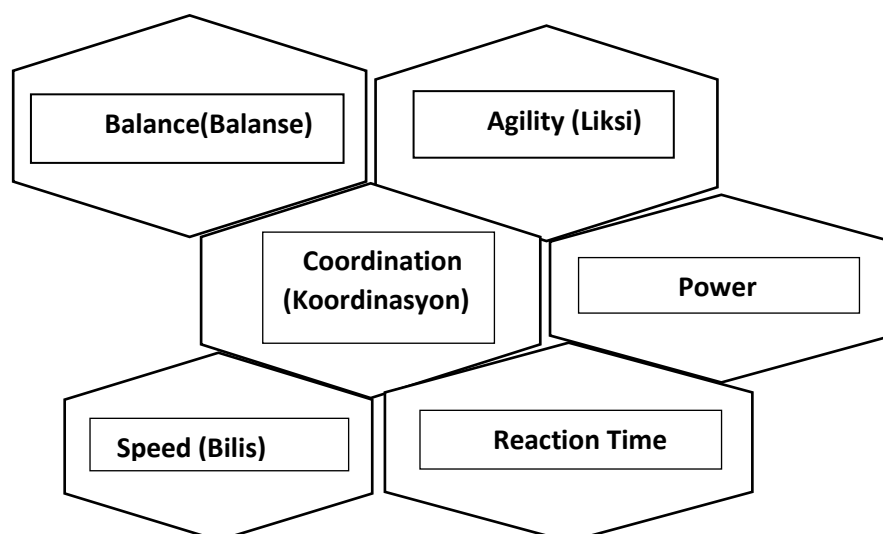
1. Ano ang masasabi mo sa imbentaryo ng iyong gawaing pisikal?
2. Nalilinigang ba ng mga gawaing ito ang mga sangkap ng skills related fitness?
3. Bakit mahalagang pag-ibayuhin ang mga gawaing nakapagpapaunlad sa mga sangkap ng skill-related fitness?



Tuklasin

Muling bigyan ng pansin ang anim na sangkap ng skill-related fitness. Kagaya ng mga sangkap ng health-related fitness, mahalaga ring dapat pagtuunan ng pansin na linangin ang skill-related fitness. Ang mga sangkap na ito ang kalimitang ginagamit sa mga gawaing pang-isports. Ang iba't ibang laro at isports ay nagtataglay ng iba't ibang bahagi ng skill-related fitness. Karamihan sa mga isports na ito ay nangangailangan ng mas higit sa isang sangkap.

Ang anim na sangkap ng skill-related fitness ay ang sumusunod:



- **Agility** (liksi) – ang kakayahang magpalit o mag-iba ng posisyon ng katawan nang mabilisan at naaayon sa pagkilos. Ang isang taong maliksi ay kalimitang mahusay sa mga isports na wrestling, diving, soccer, tennis, badminton, at iba pa.
- **Balance** (balanse) – ang kakayahan ng katawan na panatilihing nasa wastong tikas at kapanatagan habang nakatayo sa isa o dalawang paa (static balance), kumikilos sa sariling espasyo at patag na lugar (dynamic balance) o sa pag-ikot sa ere (in flight). Ang isang tao na nagtataglay ng kasanayan sa pagbalanse ay kalimitang mahusay sa mga gawain tulad ng gymnastics at ice skating.
- **Coordination** (koordinasyon) – ang kakayahang magamit ang mga pandama kasabay ng isang parte o higit pang parte ng katawan. Ito ang kakayahan ng iba’t ibang parte ng katawan na kumilos nang sabay-sabay na parang iisa na walang kalituhan. Ang mga manlalaro ng basketbol, baseball, softball, tennis, at golf ay nagtataglay ng ganitong kakayahan.
- **Power** – ang kakayahang gamitin nang mabilis ang lakas. Ito ay kombinasyon ng bilis at lakas. Sinasabing ang puwersa ay “combined part of fitness” sa dahilang ang bilis ay skill-related at ang lakas naman ay health-related. Ang mga manlalaro ng swimming, athletics, at football ay ilan lamang sa mga gumagamit ng power.
- **Speed** (bilis) – ang kakayahan ng katawan na gumalaw o makasaklaw ng distansiya sa maikling takdang panahon. Ang lakas ay kalimitang ginagamit sa mga larong takbuhan, gayundin sa mabilisang pagpasa o pagbato at pagsalo ng bola.

- **Reaction Time** – ang sapat na oras na ginagamit sa paggalaw kapag naisip ang pangangailangan sa pagtugon sa galaw. Ito ang kakayahan ng mga bahagi ng katawan sa mabilisang pagkilos sa pagsalo, pag-abot at pagtanggap ng paparating na bagay o sa mabilisang pag-iwas sa hindi inaasahang bagay o pangyayari. Ang pagtugon ng katawan sa hudyat ng pito (whistle), gamit panimula sa pagtakbo (starting gun), o mga kagamitang tulad ng flag sa pagtakbo ay isang halimbawa ng pagpapakita ng reaction time.



Suriin

Basahin ang sumusunod na pangungusap na nasa kahon at sagutin ang tanong.

Si Romeo ay isang mananayaw. Siya ay nag-eensayo araw-araw para mapabuti niya ang kasanayan sa pagsasayaw. Bilang mananayaw, kinakailangang hindi siya mapapagod at laging nasa kondisyon ang katawan. Isa sa mga kasanayang kaniyang nililintang ay ang kasanayan sa pagbalanse. Bilang mananayaw, kailangan niyang mapabuti ang kasanayang ito para sa mahusay na pagsasagawa ng mga iba't ibang galaw at sayaw.

1. Tanong: Bakit kailangan ang balanse sa pagsasayaw?

Si Joseph ay isang manlalaro. Siya ay kabilang sa football team ng paaralan. Bilang manlalaro, kinakailangan niyang mag-ensayo para lumakas ang katawan at malinang ang kaniyang kasanayan sa paglalaro ng football. Ang mga pangunahing kasanayan sa paglalaro ng football ay ang pagdribol gamit ang paa, pagsipa, at pagpasa ng bola. Kinakailangan ang sapat na koordinasyon ng mga bahagi ng katawan upang mahusay na maisagawa ang mga kasanayan gaya ng mga nabanggit.

2. Tanong: Bakit mahalaga ang koordinasyon sa paglalaro ng iba't ibang isports?

Si Christian Paul ay laging sumasali sa mga fun run at marathon. Ginagamit ni Christian Paul ang kaniyang kasanayan sa pagtakbo para maisagawa nang maayos ang kaniyang partisipasyon sa mga fun run at marathon. Malakas din ang kaniyang reaction time dahil sa tuwing magsisimula ang takbuhan, mabilis siyang nakatutugon sa hudyat ng starting gun.

3. Tanong: Bakit dapat ding linangin ang reaction time para sa pagpapaunlad ng physical fitness?



Pagyamanin

Gumuhit ka ng mga gawaing nakakalinang ng mga sumusunod ng skill-related fitness:

- a. Agility (Liksi)
- b. Speed (Bilis)
- c. Power



Isaisip

Naisagawa mo ang gawain ng buong husay? Subukin nga ulit natin kung may naunawaan ka sa araling iyong napag-aralan.

A. Ano-ano ang anim na sangkap ng skill-related fitness na dapat linangin upang magawa ang mga kasanayan sa paglalaro, pagsasayaw, o mga gawaing pang- araw- araw ng buong husay.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

B. Bakit kailangan lagi mong isaisip na sa lahat ng pang-araw-araw na gawain ay ginagamit natin ang mga sangkap ng skill-related fitness?



Isagawa

Alam kong handa ka na sa susumusunod nating gawain? Isulat ang mga gawain na makapagpapaunlad sa mga kasanayang nabanggit sa ating tinalakay na aralin.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____



Tayahin

Suriing mong mabuti kung anong sangkap ng skill-related fitness ang nalilinigang ng mga sumusunod na gawain.

1. Pagsasayaw ng ballet - _____
2. Paglalaro ng basketball- _____
3. Naglalaro ng badminton- _____
4. Swimming- _____
5. Pagpasa o pagbato ng bola- _____
6. Pagtugon ng katawan sa hudyat ng pito(whistle)- _____



Karagdagang Gawain

Gumawa ng isang islogan na naaayon kung paano ito mapapaunlad:

- a. Agility (Liksi)

- b. Speed (Bilis)

c. Power

Aralin

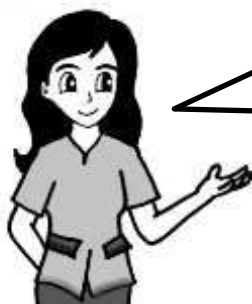
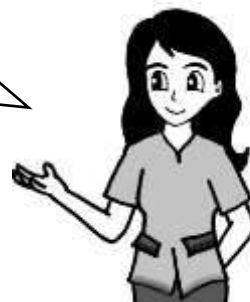
Paglinang ng Balansa

O ano? Handa ka na ba sa susunod na aralin?

Halika! Simulan na natin.

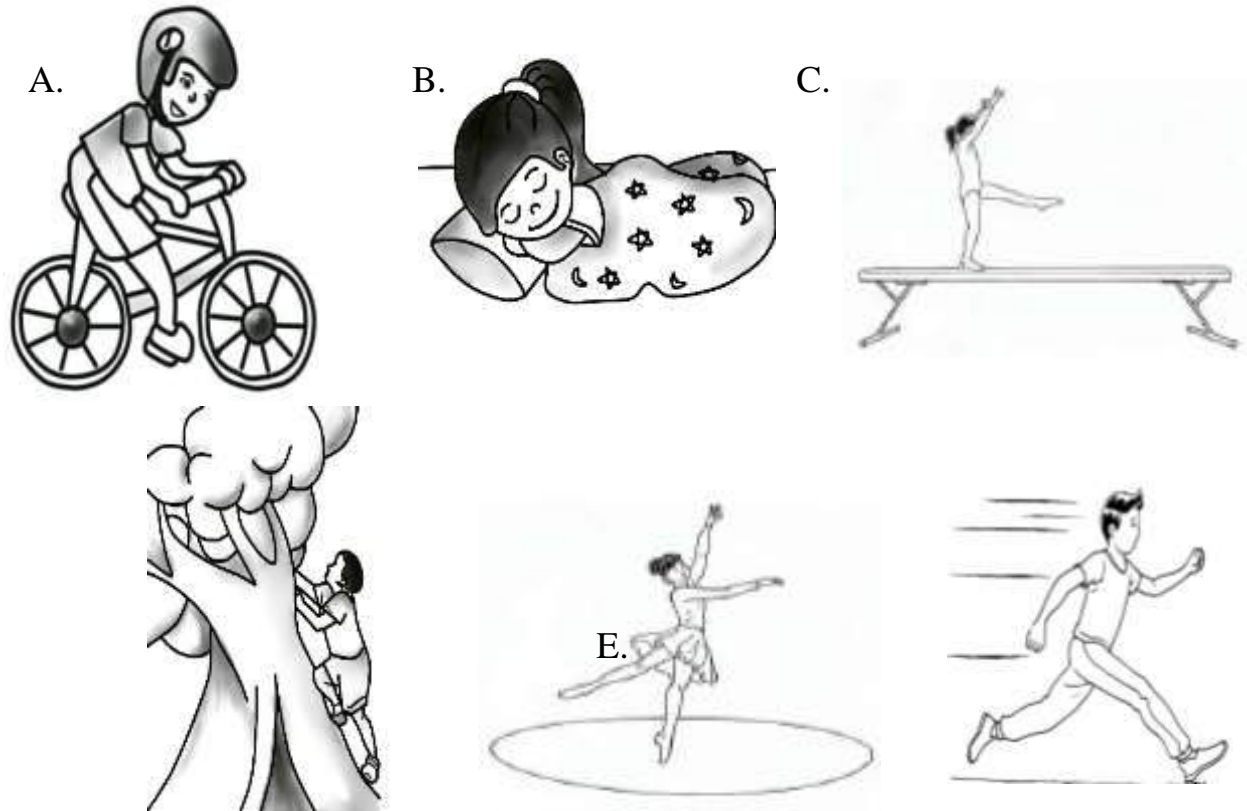


Subukin

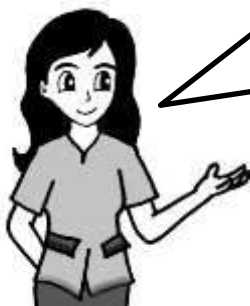


Tingnan muna natin kung hanggang saan na ang kaalaman mo sa pagbabalanse.

Panuto: Tingnan mo ang mga larawan sa ibaba. Alin sa mga ito ang nangangailangan ng balanse? Kopyahin ang letra ng napiling sagot sa iyong sagutang papel.



- Sa mga napili mong larawan, bakit kinakailangan ang balanse sa paggawa ng isang bagay? Bakit mahalagang dapat marunong magbalanse ang isang tao?



Kumusta?

Napili mo ba ang tamang sagot?
Tingnan sa pahina 10.

Magaling!

Maaari ka nang magpatuloy.



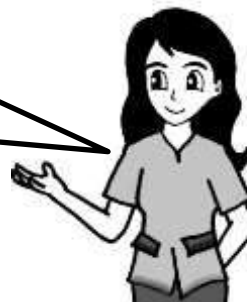
Balikan

Panuto: Lagyan mo ng tsek (/) kung alin sa mga sumusunod na sangkap ng skill-related fitness ang dapat linangin upang magawa ang mga kasanayan sa paglalaro, pagsasayaw, o mga gawaing pang-araw-araw nang buong husay. Kopyahin ang iyong sagot sa sagutang papel.

Skill-related fitness	
Paglalakad	
Agility (liksi)	
Balance (balanse)	
Pamamasyal	
Coordination (koordinasyon)	
Paglalaro	
Power	
speed (bilis)	
reaction time	
Pagsasayaw	

Magaling!

Nasagutan mo ba ito ng tama?
Tingnan sa pahina 20.





Tuklasin



Ngayon, handa ka na bang palawakin
pa ang iyong kaalaman?

Tara na! Ipagpatuloy mo pa.

Panuto: Mag- isip ka ng mga laro, sayaw, at pang-araw-araw mong gawain na nagpapamalas ng iyong kakayahan sa pagbabalanse. Sa talaan sa ibaba, isulat ang mga gawaing ito at ipaliwanag kung paano ninyo nagagamit ang kakayahan sa pagbalanse. Kopyahin at isulat sa iyong talaang papel ang iyong kasagutan.

Laro at Isports	Sayaw	Pang araw-araw na gawain

Sagutin ang ga sumusunod:

1. Anong laro o isports ang ginagamitan ng pagbalanse?
2. Sa anong sayaw naipakikita ang kasanayan sa pagbalanse?
3. Bakit mahalaga sa pang-araw-araw na gawain ang kasanayan sa pagbalanse?



Suriin

Ang **balanse** ay ang kakayahan ng katawan na panatilihing nasa wastong tikas at kapanatagan habang nakatayo sa isa o dalawang paa (*static balance*), kumikilos sa sariling espasyo at patag na lugar (*dynamic balance*) o sa pag-ikot sa ere (*in flight*).

Ang mga mananayaw ng *ballet o ballerina* ay kabilang sa mga nagtataglay ng husay sa pagbalanse. Kagaya ng *gymnast* na tumutulay sa *balance beam*, ang kasanayan sa balanse ay isang mahalagang sangkap para mapaunlad ang kakayahan ng katawan at makagawa ng mga bagay nang may kahusayan.



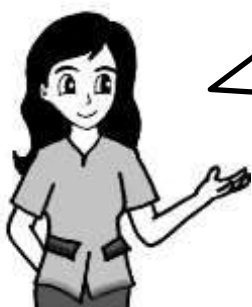
Ang pag-*tiptoe* sa ballet



Pagtulay sa *balance beam*



Pagyamanin



Ngayong alam mo na ang kahalagahan ng pagbabalanse sa paggawa ng isang bagay, subukan mong gawin ang sumusunod na gawain.

Panuto: Sa tulong ng iyong magulang, nakatatandang kapatid at kasama sa bahay, isagawa nang buong husay at may ibayong pag-iingat ang mga gawain.

Paglinang ng Balanse “*Backward Hop*”



Pamamaraan:

1. Gumawa ng limang hop nang patalikod gamit ang kanang paa, habang bahagyang nakataas ang nakabaluktot na kaliwang paa. Panatilihing nakapikit ang mga mata.
2. Sa huling hop, manatiling nakatayo sa kanang paa sa loob ng tatlong segundo.
3. Ulitin sa kaliwang paa.
4. Ulitin lahat nang tatlong ulit na nagsasalitan ang kanan at kaliwang paa

Naisagawa mo ba ng maayos
ang “*Backward Hop*”?

Ang galing!

Binabati kita!





Isaisip

Isaisip ng mabuti...

Ang paglinang sa gawaing pisikal ay isang mahalagang bahagi para mapaunlad ang antas ng *fitness* ng isang tao.

Ang balanse ay mahalagang sangkap ng kaangkupang pisikal (*physical fitness*) upang lubos na makagawa ng gawain nang mahusay.

Ang *backward hop* ay isa lamang sa mga gawaing nakalilintang ng balanse.



Isagawa

Panuto: Sagutin ang sumusunod na tanong. Isulat ang iyong sagot sa sagutang papel.

1. Bakit mahalaga ang balanse?
2. Paano malilintang ang balanse?
3. Ano-anong mga gawain ang nagpapakita ng kasanayan sa balanse?
4. Naisagawa mo ba nang buong husay ang “*Backward Hop*?”
5. Alin sa sumusunod ang iyong naramdaman sa pagsasagawa ng “*Backward Hop*”:





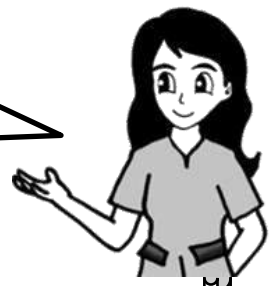
Tayahin

Panuto: Iguhit ang 😊 kung ang mga susmusunod na gawain ay Nakatatulong upang malinang ang iyong kakayahan sa pagbabalanse at ☹️ kung hindi. Iguhit ang sagot sa iyong sagutang papel.

1. Pagtulay sa *balance beam*. _____
2. Pag-jogging _____
3. Paghiga. _____
4. Pagsasayaw _____
5. Pag-akyat sa puno. _____
6. Pagsakay sa bisekleta. _____
7. Paglakad papuntang paaralan. _____
8. Pag *tip-toe* sa *balle*. _____
9. Paglalaro ng habulan _____
10. Pag-upo. _____

Mahusay!

Matapos mong sagutin ang mga pagsubok, tingnan kung tama ang iyong mga sagot sa pahina



Tandaan

Laging isaisip na sa lahat ng ating pang-araw-araw na gawain ay ginagamit natin ang kasanayan sa balanse.



Karagdagang Gawain

Panuto: Sa tulong ng isang “PANGAKO” na nasa ibaba, gumawa ng personal na pangako para sa paglinang ng balanse. Ipasa ang pangako sa susunod na pagkikita.

PANGAKO NG PAGBABAGO

PARA SA PAGLINANG NG BALANSE

Pangalan: _____

Ako si, _____ na nangangakong

(Pangalan)

pagbubutihin ang kasanayan sa balanse. Bilang pagtupad sa aking pangako, ako ay gagawa at makikilahok sa mga gawaing makapagpapaunlad ng aking balanse.

(Panuto: Isulat ang mga gawain na makapagpapaunlad sa kasanayang nabanggit.)

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Lagda ng Mag-aaral

Petsa ng Paglagda



Susid sa Pagwawasto

Aralin 1	
SABUKIN	1. Coordination (Koordinasyon) 2. Agility (Liksi) 3. Balance (Balanse) 4. Speed (Bilis)
BALIKAN	1-3 (depende sa sagot ng bata)
SURIIN	1-3 (depende sa sagot ng bata)
PAYAMAN	A-C- (depende sa bata ang sagot)
ISALISIP	1. Agility (Liksi) 2. Balance (Balanse) 3. Coordination (Koordinasyon) 4. Power 5. Speed (Bilis) 6. Reaction Time
ISAGAWA	1-6- (depende sa sagot ng bata)
TAYAHIN	1. Balance (Balanse) 2. Agility (Liksi) 3. Coordination (Koordinasyon) 4. Power 5. Speed (Bilis) 6. Reaction Time
KARAGDAGANG GAWAIN	a-c- (depende sa sagot ng mag-aaral)

<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>ISAGAWA</p> <p>Depende sa sagot ng bata.</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p>TUKLASIN</p> <p>Depende sa sagot ng bata.</p> </div> </div>		<p>SABUKIN</p> <p>A, C, D, E, F</p>																																	
<p>BALIKAN</p> <table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 30%;">Skill-related fitness</td> <td style="width: 30%;"></td> <td style="width: 40%;"></td> </tr> <tr> <td>Paglalakad</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Agility (hiksi)</td> <td>/</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Balance (balanse)</td> <td>/</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Panamasyal</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Coordination (koordinasyon)</td> <td>/</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Paglalaro</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>power</td> <td>/</td> <td></td> </tr> <tr> <td>speed (bilis)</td> <td>/</td> <td></td> </tr> <tr> <td>reaction time</td> <td>/</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Pag sasayaw</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>			Skill-related fitness			Paglalakad			Agility (hiksi)	/		Balance (balanse)	/		Panamasyal			Coordination (koordinasyon)	/		Paglalaro			power	/		speed (bilis)	/		reaction time	/		Pag sasayaw		
Skill-related fitness																																			
Paglalakad																																			
Agility (hiksi)	/																																		
Balance (balanse)	/																																		
Panamasyal																																			
Coordination (koordinasyon)	/																																		
Paglalaro																																			
power	/																																		
speed (bilis)	/																																		
reaction time	/																																		
Pag sasayaw																																			
<p>TAYAHIN</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>1. </p> <p>2. </p> <p>3. </p> <p>4. </p> <p>5. </p> <p>6. </p> <p>7. </p> <p>8. </p> <p>9. </p> <p>10. </p> </div> <div style="width: 65%;"></div> </div>																																			

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)

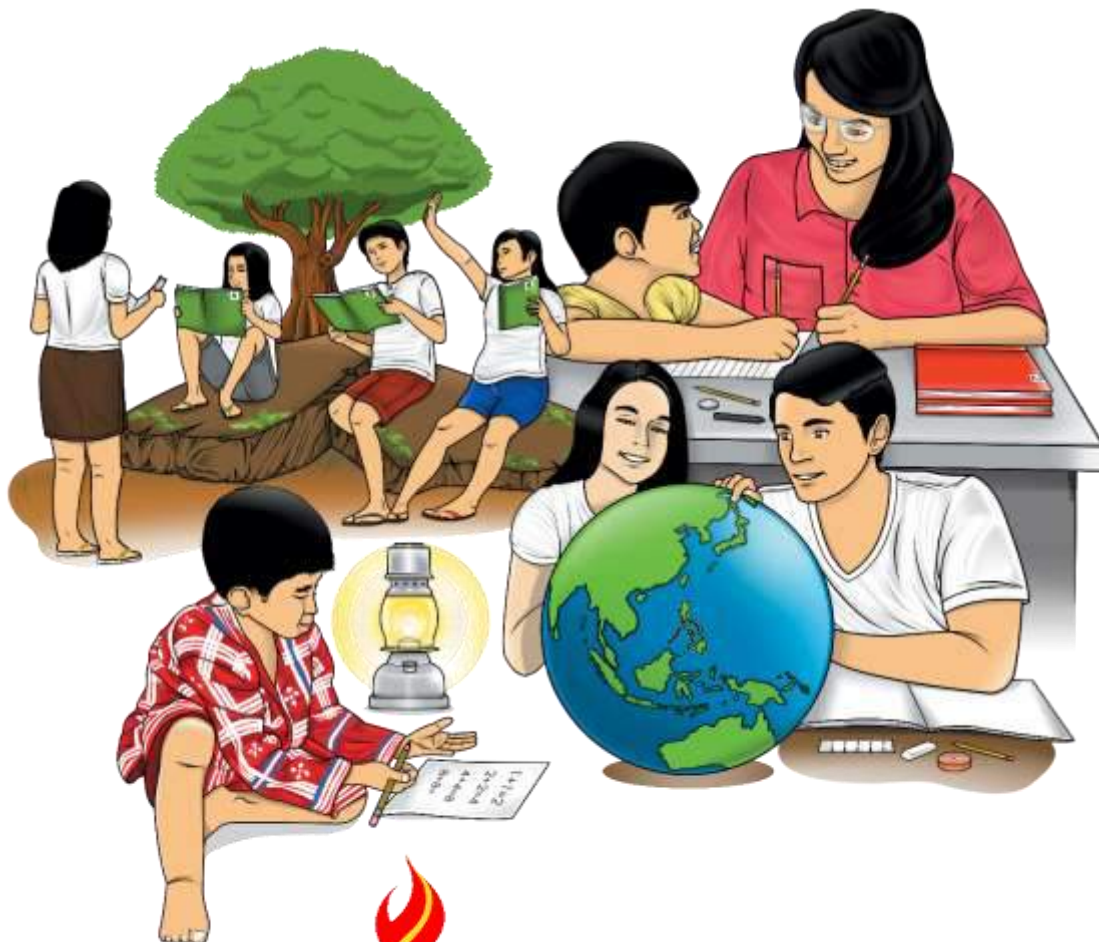
Ground Floor, Bonifacio Bldg., DepEd Complex
Meralco Avenue, Pasig City, Philippines 1600

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

Email Address: blr.lrqaad@deped.gov.ph * blr.lrpda@deped.gov.ph

Physical Education

Ikaaapat na Markahan – Modyul 2: Paglinang ng Reaction Time



Physical Education – Ikaapat na Baitang
Alternative Delivery Mode
Ikaapat na Markahan – Modyul 2: Paglinang ng Reaction Time
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:	Schriel E. Ladesma	
Editor:	Cynthia Montanez	
Tagasuri:	Rafael E. Balde	
Tagaguhit:	Emma N. Malapo	
Tagalapat:	Schriel E. Ladesma	Mayo P. Villamor
Tagapamahala:	Gilbert T. Sadsad	
	Francisco B. Bulalacao, Jr.	
	Grace U. Rabales	
	Ma. Leilani R. Lorico	
	Jerson V. Toralde	
	Belen B. Pili	
	Cynthia T. Montanez	

Inilimbag sa Pilipinas ng _____
Department of Education – Region V

Office Address: Regional Center Cite, Rawis, Legazpi City 4500
Telefax: (033) 336-2816, (033) 509-7653
E-mail Address: region5@deped.gov.ph

Physical Education

Ikaaapat na Markahan – Modyul 2: Paglinang ng Reaction Time

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.

Aralin 1

Paglinang ng Reaction Time

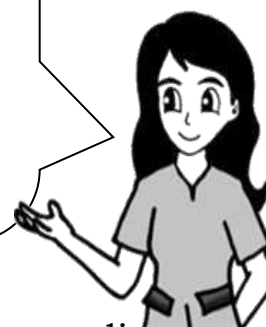


Alamin

Magandang araw sa iyo! Kumusta ka?

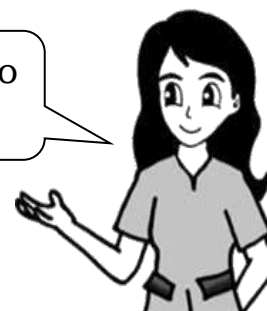
Anong mga gawain ang maari mong gawin upang malinang ang reaction time?

Alam mo ba na mahalaga na dapat mo ring matutunan bilang isang mag-aaral na kagaya mo ang kaalaman at kasanayan sa reaction time?



Ang nakaraang aralin ay tumutugon sa paglinang ng balanse. Sa modyul na ito, ang sangkap ng skill-related na reaction time ang pokus. Mahalaga ring dapat na matutunan ng isang mag-aaral na kagaya mo ang kaalaman at kasanayan sa reaction time na ligtas at may pag-iingat. Isang mahalagang kasanayan na maging alisto at may sapat na kakayahan sa reaction time.

Sa pagpatuloy ng modyul na ito ay matatamo mo ang sumusunod na layunin:

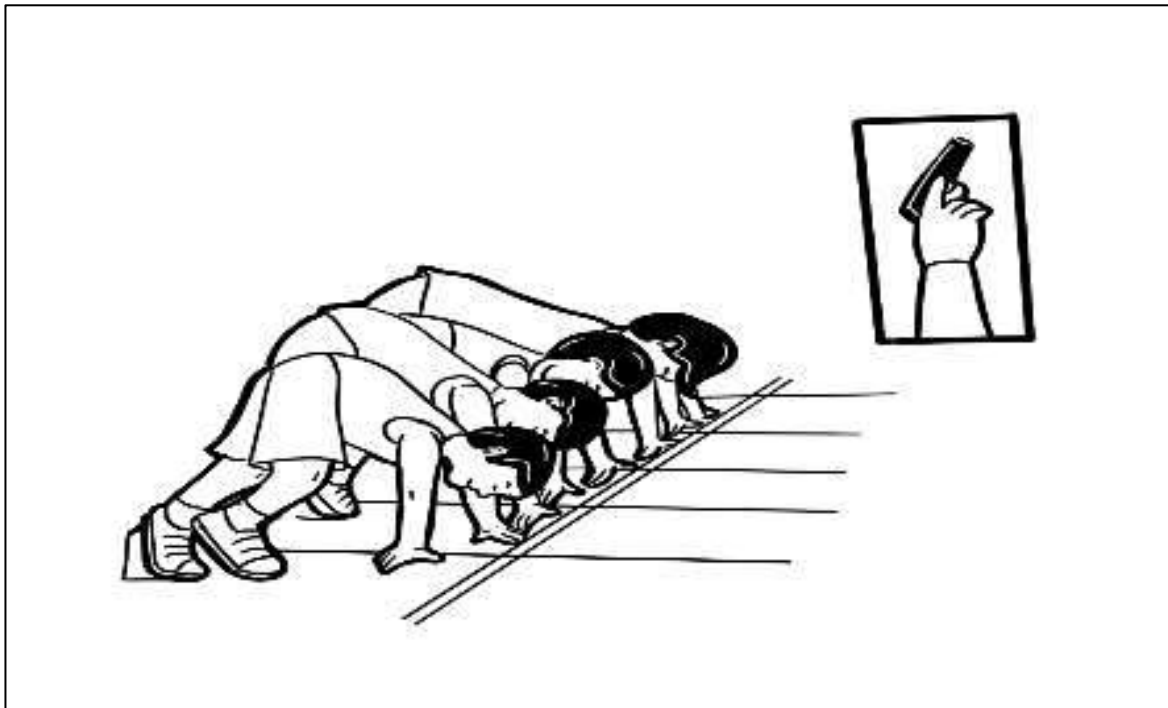


1. Nakakasunod sa kaligtasan at maingat na gawaing pisikal.
2. Nalilinang ang kaalaman at kasanayan sa reaction time.



Subukin

Muling tingnan mo ang larawan.



Naranasan mo na ba na tumugon sa isang pangyayari na mabilis mong naisagawa ang iyong reaksiyon? _____

Tulad ng nasa larawan, ito ba ay nagpapakita na isang halimbawa ng reaction time? Bakit? _____



Balikan

Gaya ng naunang aralin, isipin ang mga laro, sayaw, o pangaraw-araw ninyong gawain na nagpapamalas ng inyong kakayahan sa reaction time. Sa talaan sa ibaba, isulat ang mga gawaing ito at ipaliwanag kung paano mo nagagamit ang kakayahan sa reaction time. Kopyahin at isulat sa inyong talaang papel o kuwaderno ang iyong kasagutan.

Sagutin ang mga sumusunod:

1. Anong laro o isports ang ginagamitan ng reaction time?

2. Sa anong sayaw naipapakita ang kasanayan sa reaction time?

3. Bakit mahalaga sa pang-araw-araw na gawain ang kasanayan sa reaction time?

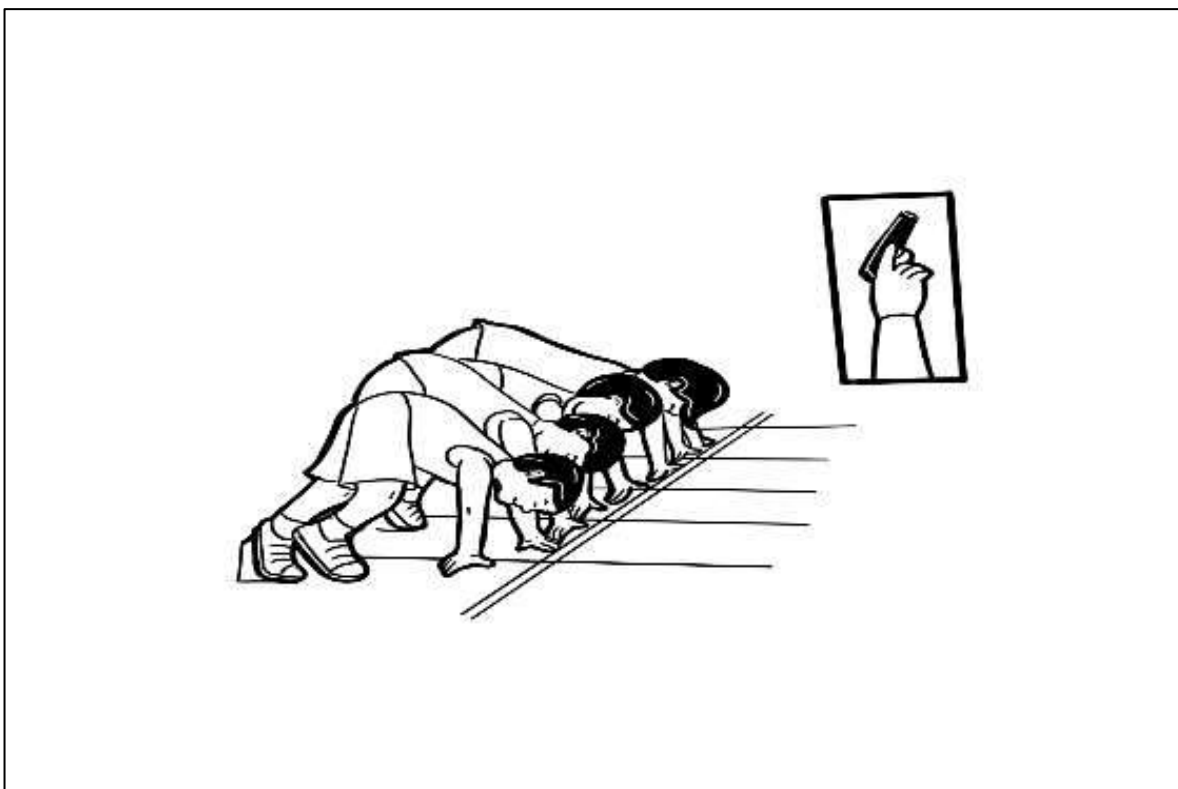
Laro at Sayaw

Sayaw

Pang araw- araw na gawain



Tuklasin



Ang reaction time ay ang kakayahan ng mga bahagi ng katawan sa mabilisang pagkilos sa pagsalo, pag-abot, at pagtanggap ng paparating na bagay, o mabilisang pag-iwas sa hindi inaasahang bagay o pangyayari.

Ang pagtugon ng katawan sa hudyat ng pito (whistle), gamit ang panimula sa pagtakbo (starting gun), o mga kagamitan tulad ng flag sa pagtakbo ay halimbawa ng pagpapakita ng reaction time. Sa larangan ng isports, lalo na sa paligsahan sa pagtakbo, ang reaction time ay napakahalagang aspekto na dapat paunlarin upang matamo ang antas ng physical fitness.

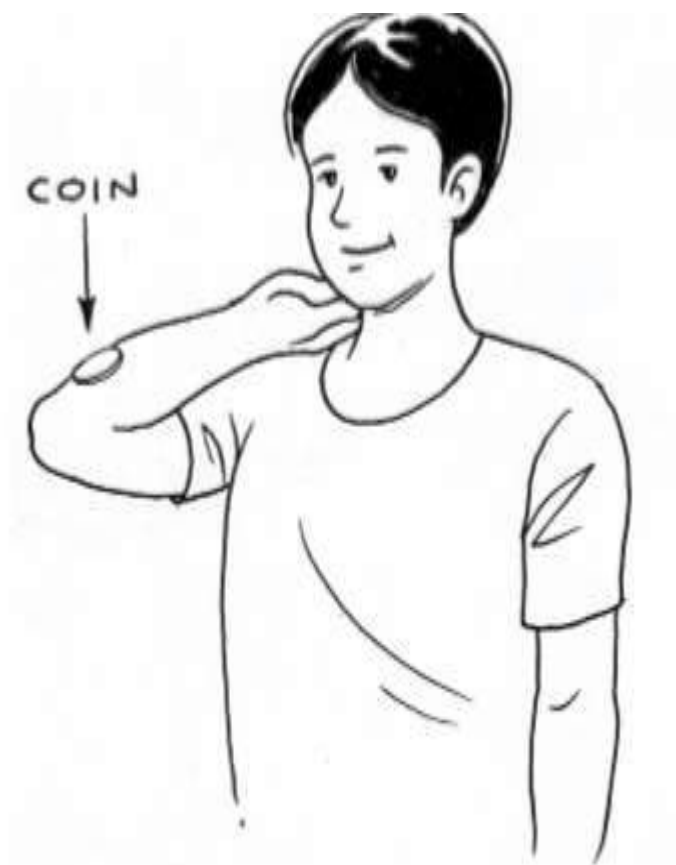


Suriin

Paglinang ng Reaction Time; Coin Catch

Ang susunod na gawain ay makatutulong sa paglinang ng reaction time. Sa tulong ng inyong iyong magulang, nakatatandang kapatid o kasama sa bahay, isagawa nang buong husay at may ibayong pag-iingat ang gawain.

Marapat lamang na talakayin ang alituntunin ng coin catch.



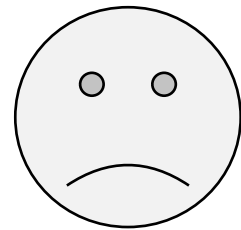
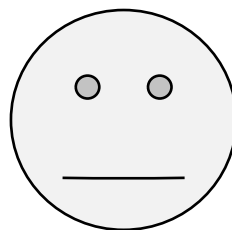


Pagyamanin

Ano ang iyong nararamdaman sa katatapos na gawain?
Naisagawa mo ba
nang buong husay ang coin catch?

Sagutin ang sumusunod:

1. Bakit mahalaga ang reaction time?
2. Paano malilinang ang reaction time?
3. Ano-anong mga gawain ang nagpapakita ng kasanayan sa reaction time?
4. Naisagawa mo ba nang buong husay ang coin catch?
5. Alin sa sumusunod na mukha ang inyong naramdaman sa pagsasagawa ng coin catch? Ipaliwanag ang sagot.





Isaisip

Naisagawa mo ba ang gawain ng buong husay? Subukin nga ulit natin kung may naunawaan ka sa araling iyong napag-aralan.

Punuan mo ang nawawalang salita sa linya. Piliin ang sagot sa mga salitang nasa loob ng kahon sa ibaba.

Ang paglinang sa gawaing_____ ay isang mahalagang bahagi para mapaunlad ang antas ng _____ ng isang tao. Ang_____ ay mahalagang _____component upang mahusay na makagawa ng gawain. Ang _____ ay isa lamang sa mga gawaing nakalilalang ng reaction time.

coin catch

fitness

reaction time

pisikal

physical fitness



Isagawa

Mahalaga na laging isaisip mo ang kaligtasan at maingat sa lahat ng ating pang-araw-araw na gawain at ginagamitin natin ang kasanayan sa reaction time.

Gumuhit ng larawan sa loob ng kahon ng isang ligtas at maingat na halimbawa ng gawain na ginagagamit mo ang kasanayan sa reaction time.



Tayahin

Laging isaisip na sa lahat ng ating pang-araw-araw na gawain ay ginagamit natin ang kasanayan sa reaction time.

Bilang pagtupad sa aking pangako, ako ay gagawa at makikilahok sa mga gawaing makapagpapaunlad ng aking reaction time ng may pag-iingat at ligtas sa mga gawain.

(Sumulat ng mga gawaing pisikal na ligtas at maingat na makakatulong at makapagpapaunlad sa kasanayang nabanggit.)

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____



Karagdagang Gawain

Maglista ng mga iba pang gawaing pisikal na nagpapakita ngkakayahang makakatulong upang malinang ang reaction time.

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

Binabati kita dahil napagtagumpayan mo Modyul na ito!!!!



Susi sa Pagwawasto

Balikan	1-3 (depende sa sagot ng bata)
Pagymananin	1-5 (depende sa sagot ng bata)
Isaisip	1. pisikal 2. fitness 3. reaction time 4. physical fitness 5. coin catch
Karagdagang	1-5 (depende sa bata ang sagot)

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)

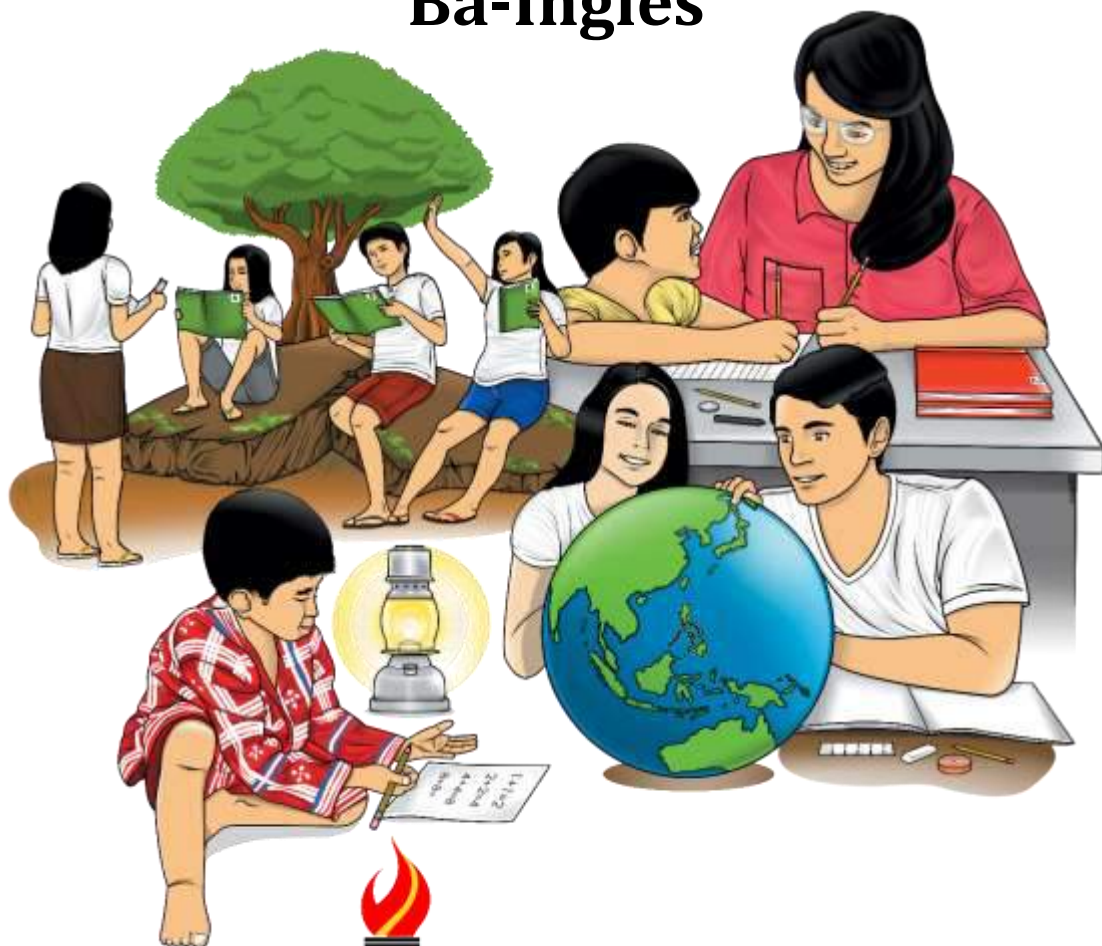
Ground Floor, Bonifacio Bldg., DepEd Complex
Meralco Avenue, Pasig City, Philippines 1600

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

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

Physical Education

Ikaapat na Markahan–Modyul 4: Halina't Kilalanin ang Sayaw na Ba-Ingles



Physical Education – Ikaapat na Baitang

Alternative Delivery Mode

Ikaapat na Markahan – Modyul 4: Halina't Kilalanin ang Sayaw na Ba-Ingles

Modyul 5: Kasanayan sa Pagsayaw ng Ba-Ingles

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, 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:	Sheila R. Serrano	
Tagasuri:	Rafael E. Balde	
Tagaguhit:	Emma N. Malapo	
Tagalapat:	Sheila R. Serrano	Mayo P. Villamor
Tagapamahala:	Gilbert T. Sadsad	Jerson V. Toralde
	Francisco B. Bulalacao, Jr.	Belen B. Pili
	Grace U. Rabales	Cynthia T. Montanez
	Ma. Leilani R. Lorico	

Inilimbag sa Pilipinas ng _____

Department of Education – Region V

Office Address: _____

Telefax: _____

E-mail Address: _____

Physical Education

Ikaapat na Markahan–Modyul 4:

Halina't Kilalanin ang Sayaw na

Ba-Ingles

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.

Aralin**1****Kilalanin ang Sayaw
na Ba-Ingles*****Alamin***

Isang mapagpala at magandang
araw sa iyo kaibigan.
Kumusta ka?
Mabuti naman at maayos ang iyong
kalagayan!
Tara na't matuto sa bagong aralin!

Illustrated by: Emma N. Malapo

Sa pamamagitan ng modyul na ito, makikilala natin ang mayaman na sayaw na Ba-Ingles.

Sa pagpatuloy ng modyul na ito ay matatamo mo ang mga sumusunod na layunin:

1. Naiisa-isa ang mga katawagan sa sayaw.
2. Nasusuri ang pagganap ng mag-aaral sa mga pangunahing hakbang.
3. Naipakikita ang kamalayan sa kahalagahan ng sayaw.

O ano? Handa ka na ba?
Halika! Simulan na natin.



Subukin



Bago mo simulant ang modyul na ito, subukin muna natin kung gaano mon a kakilala ang Sayaw na Ba-Ingles.

Panuto: Iguhit sa sagutang papel ang masayang mukha 😊 kung tama ang pangungusap at malungkot na mukha ☹ kung mali.

1. _____ Ang Ba-Ingles ay isang sayaw na galing sa Pilipinas.
2. _____ Mahirap na sayaw ang Ba-Ingles.
3. _____ Maganda ang sayaw na Ba-Ingles sa Cabugao, Ilocos Sur.
4. _____ Ang ibig sabihin ng sayaw na Ba-Ingles ay “Baile” and “Ingles” na hango sa English Dance.
5. _____ Malaki ang impluwensya ng Estados Unidos sa sayaw na Ba-Ingles sa mga Ilocano.
6. _____ Ang kasuotan sa pagsayaw ng Ba-Ingles ay Baro’t saya.
7. _____ Dapat na ipagmalaki natin ang Sayaw na Ba-Ingles.
8. _____ Ang magkapareha ay magkatapat na nakatayo na may layong anim na talampakan.
9. _____ Ang sayaw na Ba-Ingles ay dala ng mga dayuhang galing sa Inglatera.

MAGALING!

Nasiyahan ka ba habang sinasagutan ang mga katanungan?

Magaling kung nakuha mong lahat ang tamang sagot. Ayos lang din kung di mo nakuhang lahat ang tamang kasgutan dahil mas lalo pa natin ito lilinangin sa pagpapatuloy ng modyul na ito.

Tingnan kung tama ang iyong mga sagot sa pahina 13.



Balikan



Atin munang balikan ang aralin tungkol sa **Liki**. Tingnan natin kung naaalala mo pa ang natutuhan mo.

Panuto: Basahin at unawain ang mga tanong. Sagutan ang mga sumusunod ng TAMA o MALI.

1. _____ Ang Liki ay isang sayaw na may kiri.
2. _____ Ang sayaw na ito ay kailangang sayawin-na may kiri na pamamaraan.
3. _____ Ang Liki ay galing sa Bago, Negros Occidental.
4. _____ Kilala ang sayaw na Liki sa maindayog na paggalaw ng balakang at pagtaas-taas ng palda.
5. _____ Ang sayaw na ito ay ginagawa ng magkaparehang magkatapat na nakatayo na may layong anim na talampakan.

Mahusay!

Nakuha mob a ang tamang sagot?

Tingnan sa pahina 13.



Tuklasin



Ngayon handa ka na bang
palawakin pa ang iyong kaalaman?

Tara na! Ipagpatuloy mo pa.

Noong kapanahunan ng ating ninuno, maraming dayuhan ang dumating sa ating bansa. Dahil dito, iba't ibang impluwensya ang naibigay sa ating mga Pilipino. Isa na rito ay ang paggaya ng sayaw ng taga-Ilocos Sur mula sa Amerikano.

Ang sayaw na *Ba-Ingles* ay isang masiglang sayaw na nagmula sa Cabugao, Ilocos Sur. Ito ay hinalaw sa salitang baile at Ingles na ang ibig sabihin ay *English Dance*. Sinasabing ang sayaw na ito ay dala-dala ng mga mangangalakal mula sa Inglatera maliban sa huling bahagi na masasabing tunay (*typical*) na Ilokano.

Kasuotan: Ang mga mananayaw ay nakasuot ng damit ng Ilokanong magsasaka.

Musika: Nahahati sa tatlong bahagi (A, B, C) at may palakumpasang $\frac{2}{4}$

Bilang:—Isa, dalawa o' isa at dalawa sa isang sukat (1M).

Pormasyon: Ang magkapareha ay magkatapat na nakatayo na may layong anim na talampakan ang pagitan. Kapag nakaharap sa madla, ang batang babae ay nakatayo sa kanang bahagi ng batang lalaki

Posisyon	Galaw ng Kamay
Malayang Kamay 	Nakapalakpak (clap) 
Kamay sa baywang 	Kumintang 
Kamay sa palda 	

Illustrated by: Emma N. Malapo

Direksiyon:

Pasulong/paatras
(*forward/ backward*)

patungo sa kanan/kaliwa
(*sideward right / left*)

Lumiko-paikot pakanan/pakaliwa
(*turn right / left about face*)
(*Passing by right to right shoulder*)

patungo/ palayo sa kapareha
(*towards / away from partner*)
(*passing by left to left shoulder*)

Hakbang Sayaw sa Palakumpasang $\frac{2}{4}$

Hakbang Sayaw	Pamamaraan/bilang	Sukat (Measure)
a. <i>Three step turn – step R, step L, step R, pause</i>	1 2 1 2	2 M
<i>step point R, step point L</i>	1 2	2M
b. <i>change Step (step close step)</i>	1 & 2	2M
c. <i>step close step</i>	1 & s 2	2M

Itama at iayos ang mga hakbang sayaw na isasagawa.

Hakbang Sayaw $\frac{2}{4}$	Pamamaraan /Bilang	Sukat (Measure)
<i>Three step turn</i>	<i>step step step pause</i> 1 2 1 2 (while turning...)	2M
Point	Step point R, step point L, 1 2	2M
Change step	Step R, step L, step R 1 & 2	2M
Change Step Turn	Take 4 change step turning right left 1, 2, 1, 2	2M

Gawin isa-isa ang mga hakbang sayaw na naaayon sa pamamaraan, bilang at sukat nito.



Suriin



Mahusay!

Naintindihan mo na ba ang tungkol sa Ba-Ingles?

Ipagpatuloy mo pa!

Panuto: Piliin at isulat sa patlang ang tamang sagot.

1. Ang sayaw na Ba-Ingles ay isang masiglang sayaw na nagmula sa _____.
A. Cabugao, Ilocos Sur C. Vigan, Ilocos Sur
B. Ilocos Norte
2. Ang Ba-Ingles ay hinalaw sa salitang _____ at Ingles na ang ibig sabihin ay *English Dance*.
A. *baila* C. *bailo*
B. *baile*
3. Sinasabing ang sayaw na ito ay dala-dala ng mga mangangalakal galing ng _____ maliban sa huling bahagi na masasabing tunay (*typical*) na Ilokano.
A. España C. Inglatera
B. Amerika
4. Ang magkapareha ay yumuyuko sa isa't isa o' sa madla.
A. bow o saludo C. *tap*
B. *point*
5. Ang pag-galaw ng kamay mula sa pulso alinman sa pakaliwa o pabalik na direksyon.
A. *arms in lateral position* C. *sway balance*
B. kumintang

Nakuha mob a ng tama ang mga sagot?
Tingnan sa pahina 13.



Pagyamanin

Panuto: Sagutin ang mga sumusunod na tanong. Isulat sa sagutang papel ang iyong mga sagot.

Mahalaga bang pag-aralan ang mga katutubong sayaw? Bakit?

Paano natin naipapakita ang pagmamahal sa mga katutubong sayaw?



Isaisip

Mahalaga sa katutubong sayaw ang malaman kung san ito nagmula,

Isaisip mabuti...

Mahalaga sa katutubong sayaw ang malaman kung saan ito nagmula, upang mas lalo itong maisayaw ng maayos at lubos na maintindihan ang nais ipahiwatig nito.



Isagawa

Panuto: Gawin isa-isa ang mga hakbang sayaw na naaayon sa:

-Pasulong /paatras
(Forward/backward)

*patungo sa kanan/kaliwa
(sideward right/left)*

-Lumiko pakanan/pakaliwa-
(Turn right/turn left)

*patungo sa kapareha/palayo sa kapareha
(towards partner /away from partner)*

-three step turn

–step R,step L,step R, pause
1 2 1 2

-point

- step point R, step point L
1 2

-change step

– step R,step L,step R
1 & 2

-change step turn

– take 4 change step turning R/left
1, 2, 1, 2

Kahanga-hanga!

Nakuha mo ba ng tama ang mga sagot?

Tingnan sa pahina 13.



Tayahin

Panuto: Isalaysay ang inyong natutuhan sa modyul na ito. Isulat sa loob ng kahon ang mga sagot.



Karagdagang Gawain

Panuto: Sanayin ang sarili sa pagsasayaw ng Ba-Ingles

Mahusay!

Binabati kita dahil napagtagumpayan
mo modyul na ito!!!

Maaari ka nang magpatuloy sa
susunod na aralin.



Mahusay!

Binabati kita dahil
napagtagumpayan mo ang modyul
na ito!!!

Maaari ka nang magpatuloy sa
susunod na aralin.



Susi sa Pagwawasto

<p>Subukin</p> <p>1. </p> <p>2. </p> <p>3. </p> <p>4. </p> <p>5. </p> <p>6. </p> <p>7. </p> <p>8. </p> <p>9. </p>	<p>Balikan</p> <p>1. TAMA</p> <p>2. TAMA</p> <p>3. MALI</p> <p>4. TAMA</p> <p>5. TAMA</p> <p>Suriin</p> <p>1. A</p> <p>2. B</p> <p>3. C</p> <p>4. A</p> <p>5. B</p>	<p>Pagymamanin</p> <p>1. (varied answers)</p> <p>Isagawa</p> <p>1. F</p> <p>2. a</p> <p>3. b</p> <p>4. d</p> <p>5. h</p> <p>6. c</p> <p>7. e</p> <p>8. g</p>
--	---	--

Aralin**2****Pangunahing Kaalaman
sa Sayaw na Ba-Ingles*****Alamin***

Isang mapagpala at magandang araw saiyo.

Ang modyul na ito ay pagpapatuloy sa ika-apat na modyul na tumatalakay sa sayaw na Ba-Ingles.

Sa araling ito, inyong matutuklasan ang iba't – ibang hakbang sa pagsasayaw ng Ba-Ingles.

Layunin ng modyul na ito ay ang mga sumusunod;



1. Naisasagawa ang magkakaibang kasanayan kasangkot sa sayaw.
2. Naiisa2.-isa ang mga katawagan sa sayaw. Kilalanin ang halaga ng pakikilahok sa
3. Nasusuri ang pagganap ng magmga pisikal na aktibidad. - aaral sa mga pangunahing hakbang.
4. Naipakikita ang kamalayan sa kahalagahan ng sayaw.

Handa ka na ba?

Halina't ipagpatuloy natin ang Aralin.



Subukin

PANUTO: Tignan at suriin kung alin sa mga sumusunod ang katutubong sayaw. Lagyan ng tsek (/) ang mga sayaw na ito.

- ___ 1. Pandanggo
- ___ 2. *Boogie*
- ___ 3. Tiklos
- ___ 4. Cariñosa
- ___ 5. Maglalatik
- ___ 6. *Tango*
- ___ 7. Cha-cha
- ___ 8. Tinikling

Nasiyahan ka ba habang sinasaguitan ang mga katanungan?

Tingnan kung tama ang iyong mga sagot sa pahina 13.





Ating balikan ang mga *basic steps* sa pagsasayaw ng Ba-Ingles.



Balikan

Panuto: Pagtambalin ang mga bilang ng hakbang sa pagsayaw ng BaIngles na nasa hanay A at ang mga hakbang sa pagsayaw na nasa hanay B. Isulat ang titik ng tamang sagot sa puwang.

HANAY A

HANAY B

Dance Steps Involved 2 TS

4

____ 1. *Three step turn*

a. *step point R, step point L*
1, 2

____ 2. *Point*

b. *step R, step L, step R*
1 & 2

____ 3. *Change Step*

c. *step R, step L, step R, pause*
1 2 1 2

____ 4. *Change Step Turn*
(left)

d. *take 4 change step turning right*

1, 2, 1, 2

Nakuha mo ba ng tama ang mga sagot?

Kung oo ay marahil naalala mo ng maayos ang natalakay sa nakaraang aralin.

Tingnan sa pahina 13.



Tuklasin



Ngayon, atin ng ipagpapatuloy ang aralin tungkol sa mga Hakbang sa Sayaw na Ba-Ingles. Ang pagtutuonan natin ng pansin ay ang hakbang I-IV ito ay ang panimulang hakbang ng sayaw.

Tara na't ating ipagpatuloy.

Tumayong magkadikit ang mga paa at kamay sa ibaba.

Panimulang Posisyon:

I

- a. Lumakad pasulong (4x), iimbay ang braso nang malaya sa tagiliran.
- b. Lumakad pahuli (4x) ilagay ang kamay sa baywang
- c. Ulitin ang (a-b)

II

- a. Lumakad pagilid sa kanan(3x), pagdikitin ang dalawang paa na bahagyang nakayuko ang tuhod,gawin ang kumin tang sa kanan sa itaas ng ulo.

- b. Ulitin ang (a) sa kaliwa Repeat (b), gawin ang kumin tang sa kanan sa itaas ng ulo.
- c. Ulitin ang (a-b)

III

- a. Lumakad ng paikot sa kanan (4x) ipalakpak ang kamay sa huling bilang
- b. Lumakad ng paikot sa kanan (4x) ipalakpak ang kamay sa huling bilang
- c. Ulitin ang (a-b)

IV

Lumakad ng may kapareha:

Panimulang posisyon: Humarap sa kapareha na may apat na talampakan ang layo sa kapareha. Tumayo nang magkadikit ang mga paa.

- a. Lumakad pasulong (4x) patungo sa kapareha, ang kamay ng lalaki ay sa baywang at ang babae ay sa palda.
- b. Lumakad pahuli (4X) palayo sa kapareha. Parehong posisyon ng kamay.
- c. Lumakad pasulong (4x) papunta sa lugar ng kapareha na dumadaan sa parehong kanang balikat. Itaas ang kanang kamay sa itaas ng ulo, kaliwang kamay sa baywang. Magtapos na nakaharap sa gitna.
- d. Ulitin ang (c) na dumadaan sa parehong kanang balikat pa tungo sa iyong lugar.
- e. Ulitin ang (c-d) na dumadaan sa parehong kaliwang balikat, kaliwang kamay nakataas sa itaas ng ulo, kanang kamay sa baywang.



Mahusay! Naisaulo mo ang mga hakbang I-IV sa pagsasayaw ng Ba-Ingles. Mahalaga sa pagsasayaw ang pagsaulo sa mga hakbang at mga termino ng sayaw. Makatutulong ito upang mapagbuti ang pagsasayaw at mapaunlad ang koordinasyon ng mga kamay at paa. Pinupuri kita.



Suriin

Maghanap ng kapareha sa loob ng inyong bahay at pumili ng isa sa apat na panimulang hakbang ng sayaw na BaIngles. Maglaan ng 15 minuto ng pag ensayo sa inyong napiling hakbang.



Suriin kung ika'y nadalian o nahirapan. Kung ika'y nahihirapan ipagpatuloy molang at makukuha mo din yan.



Pagyamanin

Ngayon naman ay sasayawin mo ang hakbang I-IV ng BaIngles. Ang gagawin mo lamang ay kumuha ng kapareha na nasa loob ng bahay nyo. Ito ay maaring si nanay/tatay o ate/kuya para maitanghal niyo ito maaaring gumamit ng *gadget* na mayroon sa bahay at kunan ito ng *video*. At isusumite ang nagawang *video* ng sayaw sa inyong guro para sa pagmamarka.



Handa na ba kayo sa inyong pagtatanghal? Kung oo ay puwedi niyo na itong kunan ng video at isumite sa guro. Galingan niyo! 😊



Isagawa

Nagawa ba ninyo nang maayos ang lahat ng panimulang sayaw? Saan kayo nahirapan at saan kayo nadalian? Saan kayo nasiyahan at saan kayo nakaramdam ng pagbabago sa katawan.

Lagyan ng tsek ang hanay na angkop sa inyong kasagutan.

	<i>Figure I</i>	<i>Figure II</i>	<i>Figure III</i>	<i>Figure IV</i>
Naranasan at Nadama				
Nadalian				
Nasiyahan				
May pagbabago				
Nahirapan				



Tayahin

PANUTO: Isalaysay ang inyong nararamdaman habang sumasayaw kasama ang inyong nanay/tatay, ate/kuya o kung sinomang kapareho mong sumayaw. Isulat sa malinis na papel ang iyong mga sagot.



Karagdagang Gawain

Pumili ng isa sa apat na panimulang sayaw ng Ba-Ingles at iguhit ito sa isang malinis na papel.

--

Binabati Kita dahil napagtagumpayan mo ang Modyul na ito!!!



Susi sa Pagwawasto

KARAGDAGANG GAWAIN (Depende sa iginuhit ng bata)		
PAGYAMANIN (Depende sa performance ng bata) ISAGAWA (Depende sa salaysay o opinion ng bata) TAYAHIN (Depende sa salaysay o opinion ng bata)	Pagymanin (Depende sa performance ng bata) SURIIN (Depende sa performance ng bata)	SUBUKIN Tinikling, Pandanggo, Carinosa, Maglalatik BALIKAN 1. C. 2. A. 3. B. 4. D

Aralin

3

Pangunahing Kaalaman sa Sayaw na Ba-Ingles



Alamin

Isang mapagpala at magandang araw saiyo.

Ang modyul na ito ay pagpapatuloy sa ika-apat na modyul na tumatalakay sa sayaw na Ba-Ingles.

Sa araling ito, inyong matutuklasan ang V-VII na hakbang sa pagsasayaw ng Ba-Ingles.

Layunin ng modyul na ito ay ang mga sumusunod;

1. Naisasagawa ang magkakaibang kasanayan kasangkot sa sayaw.
2. Naiisa-isa ang mga katawagan sa sayaw. Kilalanin ang halaga ng pakikilahok sa
3. Nasusuri ang pagganap ng magmga pisikal na aktibidad. - aaral sa mga pangunahing hakbang.
4. Naipakikita ang kamalayan sa kahalagahan ng sayaw.

Handa ka na ba?

Halina't ipagpatuloy natin ang Aralin.





Subukin

PANUTO: Isulat ang **T** kung ang pangungusap ay tama **M** kung mali.

- ___ 1. Ang sayaw ng Ba-Ingles ay isang masiglang sayaw na nagmula sa Vigan, Ilocos Sur.
- ___ 2. Sinasabing ang sayaw na ito ay dala-dala ng mga mangangalakal galling ng Amerika.
- ___ 3. Ang Ba-Ingles ay hinalaw sa salitang baila at ang Ingles na ibig sabihin ay English Dance.
- ___ 4. Hindi mahalaga ang pagsasayaw at pagsaulo sa mga hakbang at mga termino ng sayaw.

Nasiyahan ka ba habang sinasagutan ang mga katanungan?

Tingnan kung tama ang iyong mga sagot sa pahina 13.





Ating balikan ang mga *basic steps* o hakbang I-IV sa pagsasayaw ng Ba-Ingles.



Balikan

PANUTO: Kumuha ng malinis na papel. Isulat ang hakbang I-IV kung ang pangungusap ay tumutukoy dito.

- ___ 1. Lumakad pagilid sa kanan(3x), pagdikitin ang dalawang paa na bahagyang nakayuko ang tuhod,gawin ang kumin tang sa kanan sa itaas ng ulo.
- ___ 2. Lumakad pahuli (4x) ilagay ang kamay sa baywang
- ___ 3. Lumakad pasulong (4x) patungo sa kapareha,ang kamay ng lalaki ay sa baywang at ang babae ay sa palda.
- ___ 4. Lumakad ng paikot sa kanan (4x) ipalakpak ang kamay sa huling bilang.

Nakuha mo ba ng tama ang mga sagot?

Kung oo ay marahil naaalala mo ng maayos ang natalakay sa nakaraang aralin.

Tingnan sa pahina 13.





Tuklasin



Ngayon, atin ng ipagpapatuloy ang mga Hakbang sa sayawan na Ba-Ingles. Ito ang mga hakbang/ *figures V-VI.*

Handa na ba kayo?

Tara na't ating ipagpatuloy.

Tumayong magkadikit ang mga paa at kamay sa ibaba.

Panimulang Posisyon:

V

- Take 4 change steps in place starting with the right ft., hands on waist
- Take 4 point step alternately right and left
- Take 4 change steps turning right, Kumintang right and left hand alternately.

Repeat (c) turning left, kumintang left and right alternately

VI

Repeat figure II. this time Girl goes to the right and then to left side of partner, Boy claps hands.....16M

VII

Repeat figure

III.....16M

VIII

Repeat figure

IV.....16M

SALUDO

Music Finale

Three-step turn right in place and bow to partner or audience, Girls holding skirt, Boys hands on waist.....2M



Mahusay! Naisaulo mo ang mga hakbang V-VIII sa pagsasayaw ng Ba-Ingles. Mahalaga sa pagsasayaw ang pagsaulo sa mga hakbang at mga termino ng sayaw. Makatutulong ito upang mapagbuti ang pagsasayaw at mapaunlad ang koordinasyon ng mga kamay at paa.

Pinupuri kita.



Suriin

Maghanap ng kapareha sa loob ng inyong bahay at pumili ng isa sa V-VIII na hakbang ng sayaw na Ba-Ingles. Maglaan ng 15 minuto ng pag ensayo sa iyong napiling hakbang. Suriin kung ika'y nadalian o nahirapan.



Pagyamanin

Ngayon naman ay sasayawin mo ang hakbang V-VIII ng BaIngles. Ayain muli ang kapareha na nasa loob ng bahay nyo. Ito ay maaring si nanay/tatay o ate/kuya para maitanghal niyo ito maaaring gumamit ng *gadget* na mayroon sa bahay at kunan ito ng *video*. At isusumite ang nagawang *video* ng sayaw sa inyong guro para sa pagmamarka.



Handa na ba kayo sa inyong pagtatanghal? Kung oo ay puwedi niyo na itong kunan ng *video* at isumete sa guro. Galingan niyo! 😊



Isagawa

Nagawa ba ninyo nang maayos ang lahat ng hakbang o figures ng sayaw? Saan kayo nahirapan at saan kayo nadalian? Saan kayo nasiyahan at saan kayo nakaramdam ng pagbababago sa katawan.

Lagyan ng tsek ang hanay na angkop sa inyong kasagutan.

Naranasan at Nadama	<i>Figure V</i>	<i>Figure VI</i>	<i>Figure VII</i>	<i>Figure VIII</i>
Nadalian				
Nasiyahan				
May pagbabago				
Nahirapan				



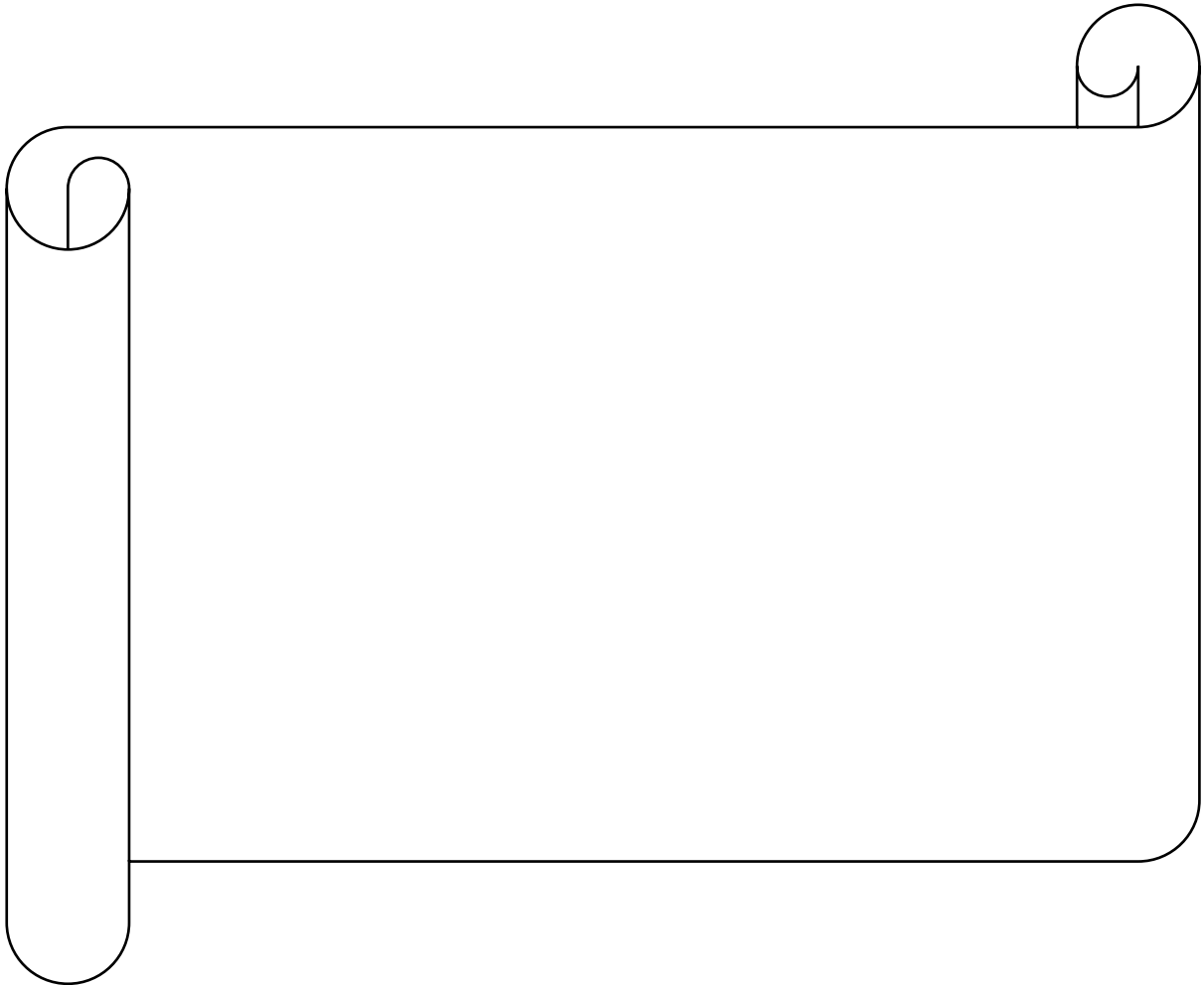
Tayahin

PANUTO: Isalaysay ang inyong nararamdaman habang sumasayaw kasama ang inyong nanay/tatay, ate/kuya o kung sinomang kapareho mong sumayaw. Isulat sa malinis na papel ang iyong mga sagot.



Karagdagang Gawain

Gumawa ng maliit na scrapbook tungkol sa iba't ibang katutubong sayaw.



Binabati kita dahil napagtagumpayan mo ang Modyul na ito!!!

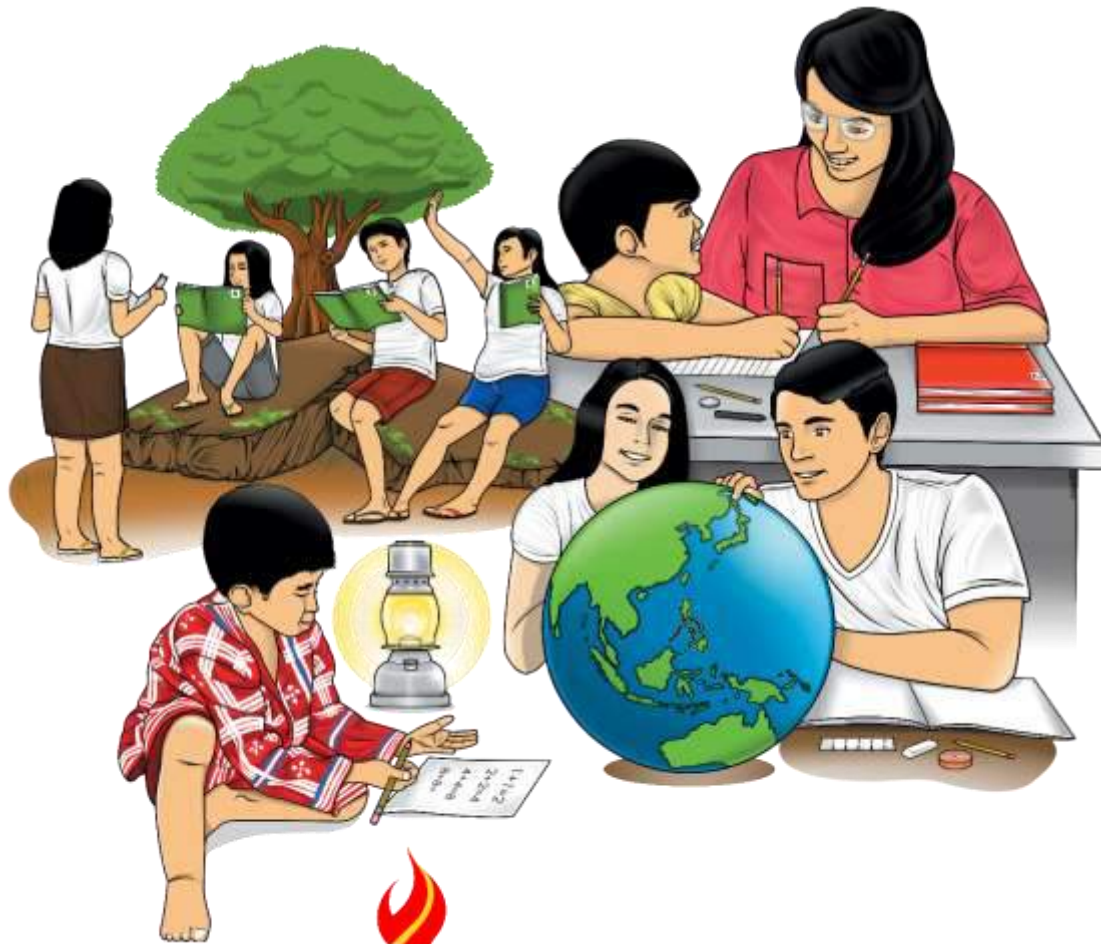


Susi sa Pagwawasto

<p>KARAGDAGANG GAWAIN</p> <p>(Depende sa salaysay o opinion ng bata)</p>		<p>SUBUKIN</p> <p>A, C, E</p> <p>BALIKAN</p> <p>Tinikling, Pandanggo, Carinosa, Maglalatik</p>
<p>ISAGAWA</p> <p>(Depende sa guhit ng bata)</p> <p>TAYAHIN</p> <p>1. A. 2. B. 3. C. 4. A. 5. B.</p>	<p>PAGYAMANIN</p> <p>(Depende sa performance ng bata)</p> <p>ISAISIP</p> <p>(Depende sa salaysay o opinion ng bata)</p>	<p>SURIIN</p> <p>1. B. 2. A. 3. H. 4. C. 5. D. 6. E. 7. F. 8. G.</p>

Physical Education

Ikaapat na Markahan- Modyul 5: Kasanayan sa Pagsayaw ng Ba-Ingles



Physical Education

**Ikaapat na Markahan- Modyul 5:
Kasanayan sa Pagsayaw ng Ba-Ingles**



Alamin

Isang mapagpala at magandang araw saiyo.

Ang modyul na ito ay magpapalawak ng kaalaman mo tugkol sa Kasanayan sa Pagsasayaw ng Ba-Ingles. Noong kapanahunan ng ating mga ninuno, maraming dayuhan ang dumating sa ating bansa. Dahil dito iba't ibang impluwensiya ang naibigay sa ating mga Pilipino.

Sa araling ito, ang Kasanayan sa Pagsasayaw ng Ba-Ingles ay ang paggaya ng sayaw ng taga-Ilocos Sur mula sa mga Amerikano.

Layunin ng modyul na ito ay ang mga sumusunod;

- 1.** Naisasagawa ang magkakaibang kasanayan kasangkot sa sayaw.
- 2.** Kilalanin ang halaga ng pakikilahok sa mga pisikal na aktibidad.



Subukin

Tignan at suriin ang mga larawan sa ibaba, alin sa mga sumusunod ang hindi nagpapakita ng pagsasayaw. Lagyan ng (×) ang mga larawan na hindi nagpapakita ng kasanayan kasangkot sa sayaw ng Ba-Ingles.

A.



B.



C.



D.



E.



F.



Illustrated by: Emma N. Malapo



Balikan



Ngayon, balikan nga natin ang mga basic steps sa pagsasayaw ng Ba-Ingles. Gayahin ang mga posisyon na makikita sa larawan.

Illustrated by: Emma N. Malapo

Posisyon	Galaw ng Kamay
Malayang Kamay 	Nakapalakpak (clap) 
Kamay sa baywang 	Kumintang 
Kamay sa palda 	

Illustrated by: Emma N. Malapo

Direksiyon:

pasulong/paatras
(forward/ backward)

pakanan/pakaliwa
(turn right / turn left)

(Passing by right to right shoulder)

patungo sa kanan/kaliwa
(sideward right / left) Lumiko

patungo sa kapareha palayo sa kapareha
(towards partner away from partner)

(Passing by left to left shoulder)



Tuklasin

Upang lalong mapalawak ang iyong kaalaman tungkol sa Kasanayan sa Pagsasayaw ng Ba-Ingles. Ano nga ba ang kasaysayan nito noon? At bakit ito naging sikat sa mga taga-Ilocos Sur mula sa mga Ameicano.

Ang sayaw na *Ba-Ingles* ay isang masiglang sayaw na nagmula sa Cabugao, Ilocos Sur. Ito ay hinalaw sa salitang baile at Ingles na ang ibig sabihin ay *English Dance*. Sinasabing ang sayaw na ito ay dala-dala ng mga mangangalakal mula sa Inglatera maliban sa huling bahagi na masasabing tunay (*typical*) na Ilokano.



Ngayon, dumako naman tayo sa inyong pagtatanghal ng Ba-Ingles. Simula sa Hakbang ***I-VIII*** ang ating sasayawin. Ang gagawin mo lamang ay hahanap ka

PANUTO: Markahan ang inyong kapareha sa tulong ng 20point scale, 20 ang pinakamataas at 5 ang pinakamababa, gamit ang sumusunod na pamantayan.

PAMANTAYAN	20	15	5
Mastery of the dance 30%	8 figures memorized	5-6 figures memorized	2-3 figure memorized
Dance Position & Movements 35%	Accurate execution of dance steps and movements	Some dance steps and movements were executed properly.	Few dance steps and movements were executed properly.
Musicality 20%	8 figures were danced rhythmically	5-6 figures were danced somewhat rhythmically	2-3 figure were danced rhythmically
Performance 15%	Danced with expression, ease and grace.	Danced with ease and grace.	Danced without expression, and with difficulty.

Kilos at Galaw ng Kamay:

Panimulang Posisyon: Tumayong magkadikit ang mga paa At kamay sa ibaba.

I

- Lumakad pasulong (4x), iimbay ang braso nang malaya sa tagiliran.
- Lumakad pahuli (4x) ilagay ang kamay sa baywang
- Ulitin ang (a-b)

II

- Lumakad pagilid sa kanan(3x), pagdikitin ang dalawang paa na bahagyang nakayuko ang tuhod,gawin ang kumin tang sa kanan sa itaas ng ulo.

- b. Ulitin ang (a) sa kaliwa Repeat (b), gawin ang kumin tang sa kanan sa itaas ng ulo.
- c. Ulitin ang (a-b)

III

- a. Lumakad ng paikot sa kanan (4x) ipalakpak ang kamay sa huling bilang
- b. Lumakad ng paikot sa kanan (4x) ipalakpak ang kamay sa huling bilang
- c. Ulitin ang (a-b)

IV

Lumakad ng may kapareha:

Panimulang posisyon: Humarap sa kapareha na may apat na talampakan ang layo sa kapareha. Tumayo nang magkadikit ang mga paa.

- a. Lumakad pasulong (4x) patungo sa kapareha, ang kamay ng lalaki ay sa baywang at ang babae ay sa palda.
- b. Lumakad pahuli (4X) palayo sa kapareha. Parehong posisyon ng kamay.
- c. Lumakad pasulong (4x) papunta sa lugar ng kapareha na dumadaan sa parehong kanang balikat. Itaas ang kanang kamay sa itaas ng ulo, kaliwang kamay sa baywang.

Magtapos na nakaharap sa gitna.

- d. Ulitin ang (c) na dumadaan sa parehong kanang balikat pa tungo sa iyong lugar.
- e. Ulitin ang (c-d) na dumadaan sa parehong kaliwang balikat, kaliwang kamay nakataas sa itaas ng ulo, kanang kamay sa baywang.

V

- a. Take 4 change steps in place starting with the right ft., hands on waist
- b. Take 4 point step alternately right and left
- c. Take 4 change steps turning right, Kumintang right and left hand alternately.

Repeat (c) turning left, kumintang left and right alternately

VI

Repeat figure II. this time Girl goes to the right and then to left side of partner, Boy claps hands.....16M

VII

Repeat figure III.....16M

VIII

Repeat figure IV.....16M

SALUDO

Music Finale

Three-step turn right in place and bow to partner or audience, Girls holding skirt, Boys hands on waist.....2M



Mahusay! Naisaulo mo ang mga hakbang sa pagsasayaw ng Ba-Ingles. Mahalaga sa pagsasayaw ang pagsaulo sa mga hakbang at mga termino ng sayaw. Makatutulong ito ng tama at upang mapagbuti ang pagsasayaw at mapaunlad ang koordinasyon ng mga kamay at paa. Pinupuri kita dahil napagtagumpayan mo at ng iyong kapareha ang gawain.





Suriin

Kung talagang nakuha mo na ang mga hakbang sa pagsasayaw ng Ba-Ingles. Dumako naman tayo sa pagsagot ng pagkakasunod-sunod nito.

PANUTO: Pagtambalin ang mga bilang ng hakbang sa pagsasayaw ng Ba-Ingles na nasa Hanay A at ang mga hakbang sa pagsayaw na nasa Hana B. Isulat ang titik ng tamang sagot sa malinis na papel.

HANAY A

- _____ 1. I
- _____ 2. II
- _____ 3. III
- _____ 4. IV
- _____ 5. V
- _____ 6. VI
- _____ 7. VII
- _____ 8. VIII

HANAY B

- A.** Repeat figure I
- B.** Starting with R foot, take four steps forward to meet at center
- C.** Repeat figure II
- D.** Starting with R foot, take four change steps forward to meet partner at center
- E.** Repeat figure III
- F.** The movements of boy and girl are done simultaneously
- G.** Repeat figure IV
- H.** Throughout this figure kumintang R and L alternatively as in figure I



Pagyamanin

Ngayon naman ay sasayaw ka ng Ba-Ingles. Ang gagawin mo lamang ay kukunin uli ang inyong naging kapareha na si nanay/tatay o ate/kuya para maitanghal niyo ito maaaring gumamit ng *gadget* na mayroon sa bahay at kunan ito ng *video*. At isusumite ang nagawang *video* ng sayaw sa inyong guro para sa pagmamarka.



Ngayon naman ay bibigyan ko kayo ng 10 minuto para mag ensayo ng inyong sayaw at kung hand ana kayo sa inyong pagtatanghal ay puwede niyo na iting kunan ng *video* at isumete sa guro. Galingan niyo!



Isaisip

Naisagawa mo ang gawain? Subukin nga ulit natin kung may naunawaan ka sa araling iyong napag-aralan.

PANUTO: Isalaysay ang inyong nararamdaman habang sumasayaw. Isulat sa malinis na papel ang iyong mga sagot.



Isagawa

PANUTO: Pumili ng isa o mahigit sa 1-8 na hakbang sa kasanayan sa pagsayaw ng Ba-Ingles at iguhit mo ito. Gumuhit sa malinis na papel.



Tayahin

PANUTO: Piliin ang titik ng tamang sagot. Isulat ang sagot sa malinis na papel.

1. Ang sayaw na Ba-Ingles ay isang masiglang sayaw na nagmula sa _____.
A. Cabugao, Ilocos Sur **C. Vigan, Ilocos Sur**
B. Ilocos Norte
2. Ang Ba-Ingles ay hinalaw sa salitang _____ at Ingles na ang ibig sabihin ay *English Dance*.
A. baila **C. bailo**
B. baile
3. Sinasabing ang sayaw na ito ay dala-dala ng mga mangangalakal galing ng _____ maliban sa huling bahagi na masasabing tunay (*typical*) na Ilokano.
A. España **C. Inglatera**
B. Amerika
4. Partners do curtsy towards partner or audience.
A. bow o saludo **C. tap**
B. point
5. Moving the hand from the wrist either clockwise or counterclockwise direction.
A. arms in lateral position **C. sway balance**
B. kumintang



Karagdagang Gawain

Ano ang iyong mga natutunan sa aralin/modyul na ito?
Isulat ang iyong salaysay sa malinis na papel.

Binabati kita dahil napagtagumpayan mo ang Modyul na ito!!!



Susi sa Pagwawasto

<div><div><div><div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></</div></div></div></div></div></div>	
---	--

Sanggunian

LM – Edukasyong Pangkatawan at Kalusugan -
2015 K-12 Curriculum Guide- 2016

K-12 Gabay ng Guro- 2016

Para samgakanungan o puna, sumulat o tumawagsa:

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

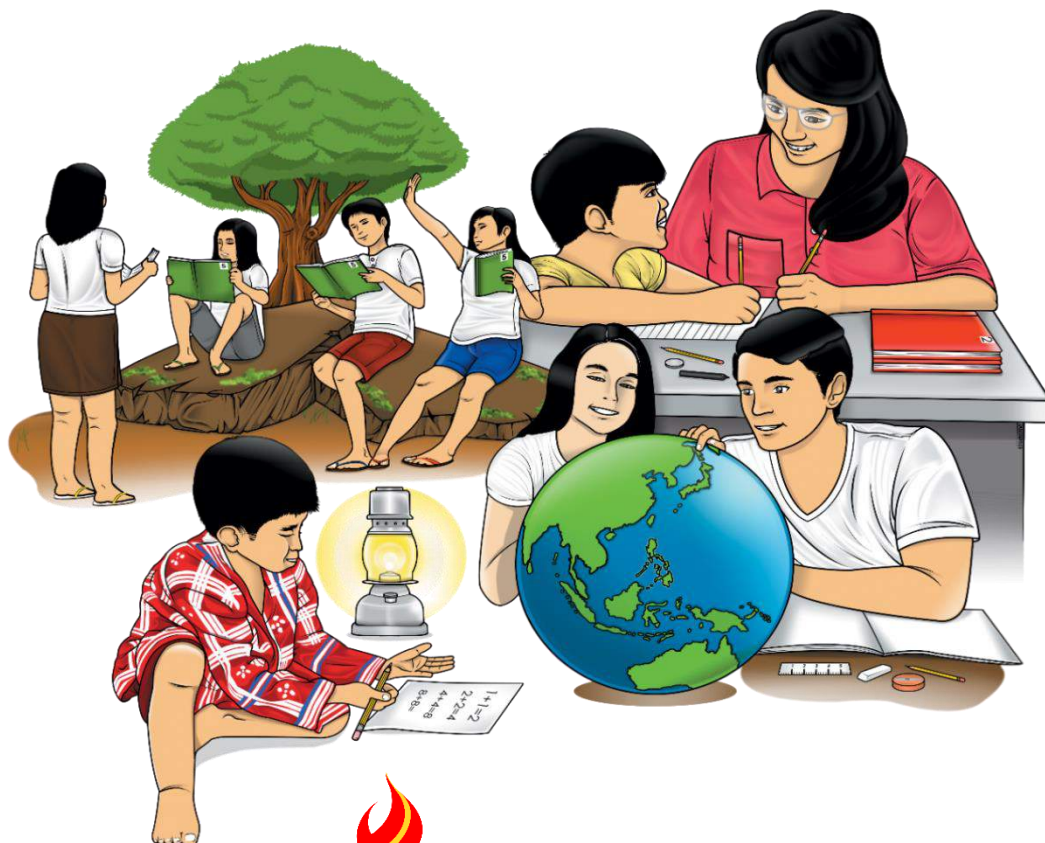
Ground Floor, Bonifacio Bldg., DepEd Complex
Meralco Avenue, Pasig City, Philippines 1600

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

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

Physical Education

Ikaapat na Markahan – Modyul 6: Malikhaing Pagsayaw



Physical Education – Ikaapat na Baitang
Alternative Delivery Mode
Ikaapat na Markahan – Modyul 6: Malikhaing Pagsayaw
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-arang 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: Sheila R. Serrano

Tagasuri: Rafael E. Balde

Tagaguhit: Emma N. Malapo

Tagalapat: Sheila R. Serrano

Tagapamahala: Regional Director: Gilbert T. Sadsad

CLMD Chief: Francisco B. Bulalacao, Jr.

Regional EPS In Charge of LRMS: Grace U. Rabales

Regional ADM Coordinator: Ma. Leilani R. Lorico

CID Chief: Jerson V. Toralde

Division EPS in Charge of LRMS: Belen B. Pili

Division ADM Coordinator: Cynthia T. Montanez

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

**Ikaapat na Markahan – Modyul 6:
Malikhaing Pagsayaw**

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



Isang mapagpala at magandang araw sa iyo!

Kumusta ka?

Mabuti naman at maayos ang iyong kalagayan!

Sabik ka na ba sa bago nating aralin?

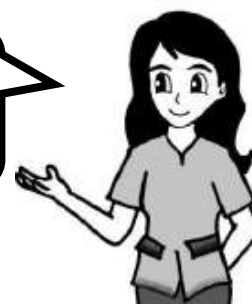
Ang modyul na ito ay magpapalawak ng kaalaman mo tungkol sa mga Katutubong Galaw sa Makabagong Sayaw.

Sa araling ito, ating makikita na ang bawat hakbang-sayaw na gamit nila sa pag indak ay hango pa rin sa katutubong galaw. Ang nagiging dahilan lamang ng pagkakaiba ay ang musika sa makabagong panahon.

Layunin ng modyul na ito ang mga sumusunod;

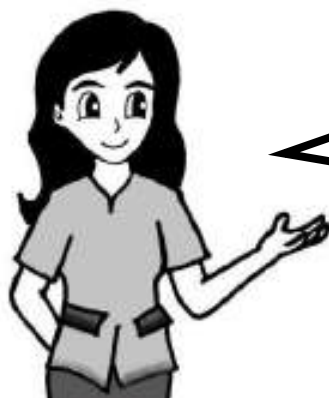
1. Naisasagawa ang magkakaibang kasanayang kasangkot sa sayaw.
2. Naipapahayag ang kahalagaan pakikilahok sa mga ng pisikal na aktibidad.

O ano? Handa ka na ba?
Halika! Simulan na natin.





Subukin



Tingnan muna natin kung hanggang saan na ang kaalaman mo sa katutubong galaw.

Panuto: Gumawa ng talaan ng mga hakbang sayaw na ginagamit natin sa sa katutubong sayawa na Ba-Ingles at Liki.

Ba-Ingles	Liki
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

Aralin

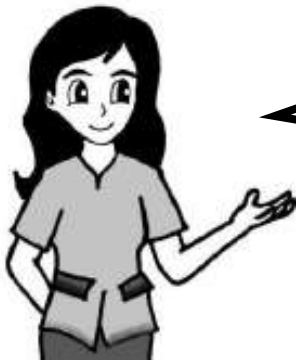
1

Malikhaing Pagsayaw



Balikan

Balik-aralan at sayawin ang naitala ninyo.
Isiping mabuti ang bawat hakbang-sayaw at bilang nito.



Kumusta? Na sagutan mo ba ito
at naisagawang mabuti?

Tingnan sa pahina 10.

Maaari ka nang magpatuloy.



Mga Tala para sa Guro

Ito'y naglalaman ng mga paalala, panulong o
estrategiyang magagamit sa paggabay sa mag-aaral.



Tuklasin

Panuto: Paghahasa ng kakayahan

1. Gawin ang mga sumusunod na “Hakbang Sayaw” alinsunod sa isinasaad na pamamaraan.at kung paano ito isasagawa.

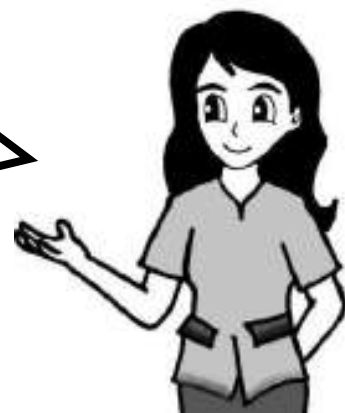
- Hop Step
- Close Step
- Touch Step
- Change Step
- Change Step Turn
- Waltz
- Waltz Turn
- Three Step Turn

Isang mungkahi lamang ang “Table” sa ibaba . . .

Hakbang Sayaw	Pamamaraan	Isagawa
Hop Step	Step Hop	Apat na ulit pasulong at apat na ulit paatras.
Close Step	Step Close	Apat na ulit pakanan at apat na ulit pakaliwa.
Touch Step	Touch/Point Close	Walong ulit sa sariling lugar (in place)
Change Step	Step Close Step	Apat na ulit sa kanan at apat na ulit sa kaliwa
Change Step Turn	Step Close Step (while turning)	Apat na ulit iikot pakanan (clockwise) at apat pakaliwa (counter

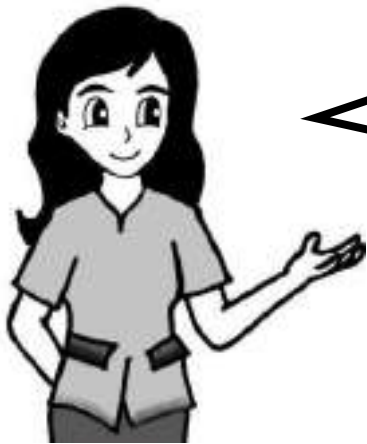
		clockwise)
Waltz	Step Close Step	Apat na ulit pasulong at apat paatras (forward and backward)
Waltz Turn	Step Close Step (while turning)	Apat na ulit iikot pakanan (clockwise) at apat pakaliwa (counter clockwise)
Three Step Turn	Step Step Step (while turning)	Apat na ulit iikot pakanan (clockwise) at apat pakaliwa (counter clockwise)

Naisagawa mo ba ito ng tama?
Magaling!





Suriin



Ngayon, handa ka na bang palawakin pa ang iyong kaalaman?
Tara na! Ipagpatuloy mo pa.

Upang lalong mapalawak ang iyong kaalaman tungkol sa Malikhaing Pagsasayaw gamit ang Katutubong Galaw sa Makabagong Sayaw, ating balik-aralan kung anu-ano ang mga kasanayan sa pagsasayaw ng Ba-Ingles at kung ano ang pinagkaiba pagkakapareho nito sa sayaw na Liki ng ating mga ninuno.

Ang sayaw na *Ba-Ingles* ay isang masiglang sayaw na nagmula sa Cabugao, Ilocos Sur. Ito ay hinalaw sa salitang baile at Ingles na ang ibig sabihin ay *English Dance*. Sinasabing ang sayaw na ito ay dala-dala ng mga mangangalakal mula sa Inglatera maliban sa huling bahagi na masasabing tunay (*typical*) na Ilokano.

Habang ang Liki ay isang sayaw na galing sa Visayas na nagpapakita ng paglalandi. Ang sayaw na ito ay mula sa Bago, Negros Occidental. Ito ay nagpapakita ng isang nakagagalit at pamamaluktot na paraan at titingnan ang kapareha tuwing

possible lamang. Ang mga mananayaw ay maaaring magsuot ng anumang kasuotan sa Visayan.

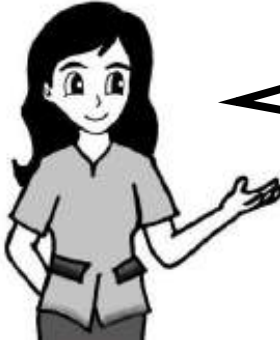
Ang katutubong sayaw ay nagpapahayag ng iba't ibang saloobin at damdamin. Ito'y isang uri ng pagpapakita ng matinding kaligayahan at maalab na damdamin, pagibig, at pagkakaiba.

Sa kasalukuyan, ang katutubong sayaw ay binubuhay sa puso at isip ng mga kabataang Pilipino sa pamamagitan ng maraming kapistahan o *festival* sa iba't-ibang panig ng ating bansa. Nagpapakita ito ng pagkakaisa, paniniwala, at kaugalian ng mga mamamayan sa iba't-ibang bayan.

Ilan sa mga halimbawa ng katutubong sayaw ay ang: Tinikling, Pandango sa Ilaw, Cariñosa, Maglalatik at Tiklos.



Pagyamanin



Ngayong alam mo na ang kahalagahan malikhaing pagsasayaw, subukan mong gawin ang sumusunod na gawain

Panuto: Sa tulong ng iyong magulang, nakatatandang kapatid at iba pang kasama sa bahay, isagawa nang buong husay at may ibayong pagiingat ang mga gawain.

Subukin nating gawin ito sa saliw ng makabagong tugtugin.

Panimulang Posisyon: Nakatayong magkadikit ang dalawang paa.

- a. Walk (lakad)
- b. Hop Step
- c. Close Step
- d. Touch Step
- e. Change Step
- f. Change Step Turn
- g. Waltz
- h. Three Step Turn
- i. Waltz Turn

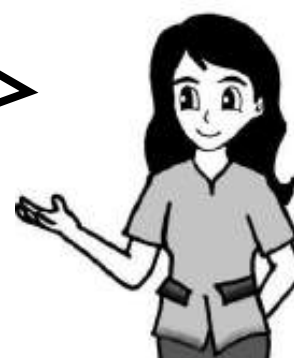
Sa Makabagong Indak (Modern/Popular Way)

Panuto: Markahan ang inyong sarili sa tulong ng 3-point scale, 3 ang pinakamataas at ang 1 ang pinakamababa, gamit ang sumusunod na pamantayan

1. Panatilihin ang tamang pamamaraan sa pagsasagawa ng mga “Hakbang Sayaw.”
2. Ulit-ulitin nang maisaulo.
3. Lapatan ng kilos ng kamay at katawan.
4. Pumili at gumawa ng kombinasyon.
5. Lagyan ng direksyon ng patutunguhan.
6. Saliwan ng usong tugtog o musika.

PAMANTAYAN	3	2	1
Mastery of the dance steps (30%)	4 figures memorized	2-3 figures memorized	1 figure memorized
Dance Position & movements (35%)	Accurate execution of dance steps and movements	Some dance steps and movements were executed properly	Few dance steps and movements were executed properly
Musicality (20%)	4 figures were danced rhythmically	2-3 figures were dance somewhat rhythmically	1 figure was danced rhythmically

Naisagawa mo ba ng maayos?
Ang galing!
Binabati kita!





Isaisip

Isaisip mabuti...

Sa kasalukuyan ang kabataan ay nakatuon lamang ang pansin sa makabagong sayaw wari'y nakaligtaan na ang katutubong sayaw ng ating mga ninuno. Ngunit kung inyong pagmamasdan, ang bawat galaw na gamit nila sa pag indak ay hango pa rin sa katutubong galaw. Ang kadahilanan lamang ng pagkakaiba ay ang musika na ginagamit sa makabagong panahon.



Isagawa

Panuto: Sagutin ang sumusunod na tanong. Isulat ang iyong sagot sa sagutang papel.

1. Anong mga sayaw ang pwedeng gamitan ng makabagong tugtugin at gawing malikhaing sayaw?
2. Bakit mahalaga ang katutubong sayaw o makabagong sayaw?
3. Ano sa inyong palagay ang nagiging dahilan ng pagkakaiba ng dalawang uri ng sayaw na ito?



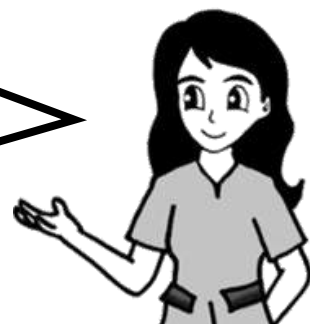


Tayahin

Panuto: Sa tulong ng inihandang tseklist, lagyan ng tsek (/) ang paraan ng pagsasagawa ng mga batayang hakbang.

Mga Batayang Posiyon	1 Hindi Naisagawa	2 Bahagyang Naisagawa	3 Lubos na Naisagawa	4 Kahangahangang Pagsasagawa
Hop Step				
Close Step				
Touch Step				
Change Step				
Change Step Turn				
Waltz				
Waltz Turn				
Three Step Turn				
Change Step Turn				

Magaling!
Nisagawa mo ba ito ng mahusay?
Binabati kita!





Karagdagang Gawain

Panuto: Sa tulong ng isang PANGAKO na nasa ibaba, gumawa ng personal na pangako para sa pagpamalas ng pagpapahalaga sa katutubong galaw sa makabagong sayaw gamit ang malikhaing pagsayaw. Ipasa ang pangako sa susunod na pagkikita.

P A N G A K O

Pangalan: _____

Layunin: Pagpapakita ng pagpapahalaga sa Katutubong Galaw sa Makabagong Sayaw.

Ako si, _____ na nangangakong pagbubutihin ang pagpapakita ng katutubong sayaw galaw sa makabagong galaw sayaw. Bilang pagtupad sa aking pangako, ako ay gagawa at makikilahok sa mga gawaing makapagpapaunlad ng aking malikhaing pagsasayaw.

Mga gawaing na makapagpapaunlad sa kasanayang

“Malikhaing Pagsayaw”

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

Lagda ng Mag-aaral

Petsa ng Paglagda



Magaling!

Binabati kita dahil napagtagumpayan mo

Modyul na ito!!!!

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