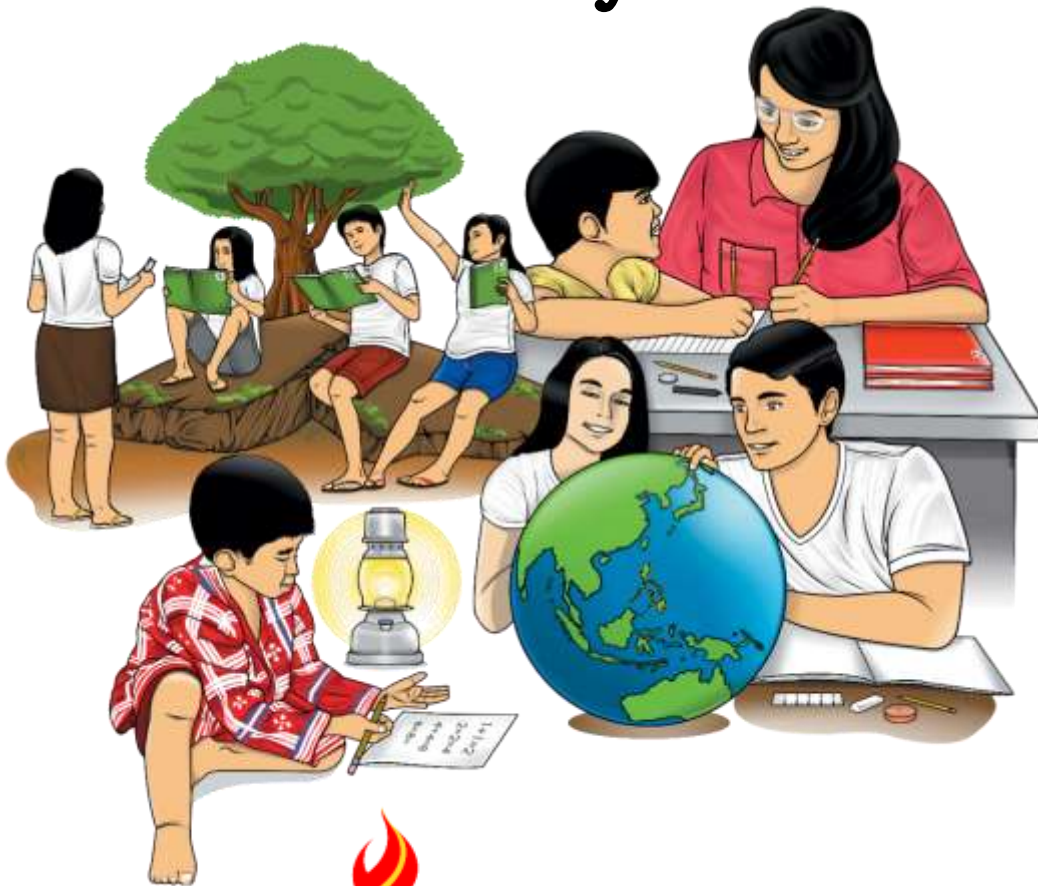


4

# 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  $3/4$  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?  
\_\_\_\_\_



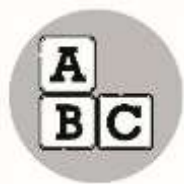
### ***Surin***

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](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.

<b>Kombinasyon</b>	<b>Nagawa ng maayos</b>	<b>Di-gaanong nagawa ng maayos</b>	<b>Di nagawa</b>
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 ulit .....4 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.

<b>Pangalan ng mga Kasapi</b>	<b>Ginawang kilos at galaw</b>	<b>Lagda</b>



## ***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.

Close Step	Hop Step
Cross Step	
Brush Step	Touch Step
Kumintang	
Waltz	3-Step Turn

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**

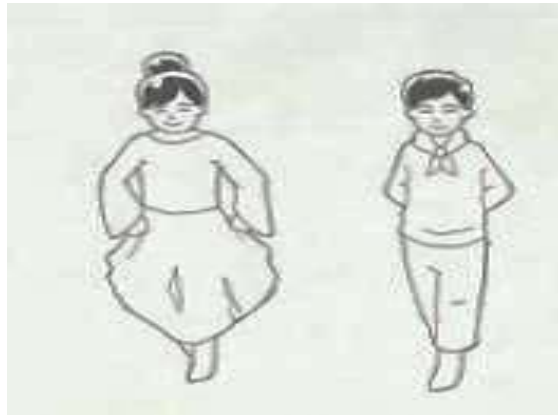


Ang Negros Occidental ay isang probinsya sa Pilipinas na matatagpuan sa kanlurang bahagi ng Visayas. Higit sa kalahating produksyon ng asukal sa Pilipinas ay dito nanggaling. Kaya kilala sila bilang “Sugarbowl of the Philippines.”



## ***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.

<b>Dance Steps / Terms</b>	<b>Step Pattern / Counting</b>	<b>No. Of Measure</b>
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.	<b>2M</b>



## ***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)

<b>Mga Hakbang Sayaw</b>	<b>Magaling</b>	<b>Katamtaman ang Galing</b>	<b>Kailangan pang Magsanay</b>
	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
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 kumbot 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](mailto:blr.lrqad@deped.gov.ph) \* [blr.lrpd@deped.gov.ph](mailto:blr.lrpd@deped.gov.ph)