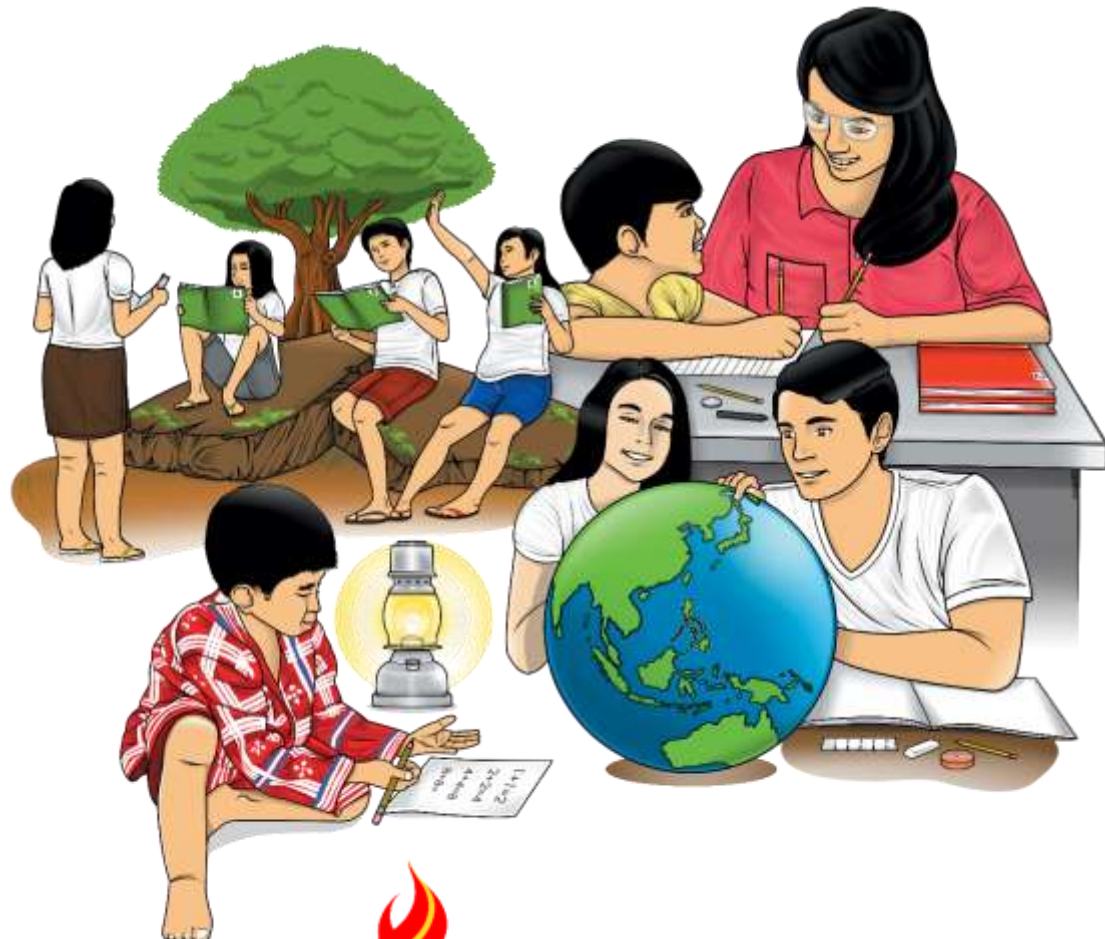


5

# Physical Education

**Ikatlong Markahan – Modyul 1:  
Cariñosa**



**Physical Education – Ikalimang na Baitang  
Alternative Delivery Mode  
Ikatlong Markahan – Modyul 1: Cariñosa  
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:** Anna Liza B. Campo, Arielyn Mae A. Gudisan

**Editor:** Julie Christie P. Paano

**Tagasuri:** Ma. Gilda C. Baleña

**Tagaguhit:** Norman L. Montes, Anne Hazel J. Arma, Patmar D. Abracia

**Tagalapat:** Arielyn Mae A. Gudisan, Ma. Jayvee A. Garapan

**Tagapamahala:** Ramir B. Uytico

Carmelino P. Bernadas

Arnulfo M. Balane

Rey F. Bulawan

Rosemarie M. Guino

Nicolas G. Baylan

Joy B. Bihag

Neil G. Alas

Ryan R. Tiu

Imelda E. Gayda

Nova P. Jorge

Abelardo G. Campani

**Inilimbag sa Pilipinas ng \_\_\_\_\_**

**Department of Education – Region VIII**

Office Address: Government Center, Candahug, Palo, Leyte

Telefax: (053) 832-2997

E-mail Address: region8@deped.gov.ph

**5**

# **Physical Education**

**Ikatlong Markahan – Modyul 1:  
Cariñosa**

## **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**

Ang pagsasayaw ay isa sa mga gawaing makapagpapaunlad ng kaangkupang pisikal. Inirerekumenda sa *Physical Activity Pyramid Guide* ang gawaing ito na maaaring magpainam ng kundisyon ng katawan, makakapagpabilis ng takbo ng puso, at nagbibigay din ng pokus sa pagkundisyon ng mga kalamnan.

Ang Pilipinas ay mayaman sa mga katutubong sayaw. Ang mga katutubong sayaw na ito ay sumasalamin sa iba't ibang paniniwala, kaugalian, at pang araw-araw na pamumuhay ng mga Pilipino.

Ang modyul ay nahahati sa apat na mga aralin:

- Aralin 1 – Introduksiyon sa Katutubong Sayaw: Cariñosa
- Aralin 2 – Cariñosa: Mga Hakbang Pansayaw, Ating Alamin!
- Aralin 3 – Cariñosa: Halina't Sayawin!
- Aralin 4 – Cariñosa: Pagyamanin Natin!

Sa pagtatapos ng modyul na ito, inaasahan:

1. Naipaliliwanag ang pinagmulan ng katutubong sayaw na Cariñosa.  
(PE5RD-IIIb-1)
2. Nailalarawan ang mga kasanayang ginamit sa sayaw na Cariñosa.  
(PE5RD-IIIb-2)
3. Nakasusunod sa mga wastong tuntunin sa pag-iingat sa sarili at sa kapwa.  
(PE5RD-IIIb-3)



## Subukin

Naalala mo ba ang napag-aralan mong katutubong sayaw at ang mga hakbang pansayaw nito. Subukan mong alalahanin ang mga kaalaman tungkol dito at sagutin ang pagsasanay na nasa ibaba.

**Panuto:** Iguhit ang ★ bituin kung tama ang pangungusap at ☾ buwan kung mali. Iguhit ang sagot sa sagutang papel

- \_\_\_1. Ang katutubong sayaw ay sumasalamin sa mga tradisyunal na pamumuhay ng mga mamamayan sa isang rehiyon.
- \_\_\_2. Batay sa *Physical Activity Pyramid Guide*, ang pagsasayaw ay maaaring isagawa ng isang beses sa isang linggo.
- \_\_\_3. Ang *Touch step* ay ang pag-aayos ng paa sa ikaapat na posisyon at iaayos pabalik sa unang posisyon.
- \_\_\_4. Ang pagkontrol sa paggalaw ng alinmang bahagi ng katawan kung sumasayaw ay hindi mahalaga.
- \_\_\_5. Sa sayaw na Cariñosa, gumagamit ng panyo ang lalaki at pamaypay naman ang gamit ng babae.
- \_\_\_6. Isa sa mga katutubong sayaw ng ating bansa ang Cariñosa.
- \_\_\_7. Hindi kailangan ang madalas na pagsasanay sa pagsasaulo ng mga hakbang ng sayaw.
- \_\_\_8. Malilinig ang mga sangkap ng *physical fitness* nang mabuti kung maisasagawa nang tama ang mga gawaing pisikal gaya ng pagsayaw.
- \_\_\_9. Saludo ang tawag sa pagbati sa kapareha o manonood sa umpisa ng sayaw.
- \_\_\_10. Ang kumintang ay ang paggalaw ng kamay mula sa pupulsuhan ng pakanan o pakaliwang ikot.

**Aralin****1****Introduksiyon sa  
Katutubong Sayaw: Cariñosa**

Naranasan mo na bang umindak sa saliw ng tugtugin makabago? Paano nman ang katutubong sayaw? Anong katutubong sayaw ang naisayaw mo na?

Maraming mga katutubong sayaw ang makikita sa halos lahat ng rehiyon ng ating bansa. Sa araling ito, matututuhan mo ang mga pangunahing galaw ng katutubong sayaw na Cariñosa.

**Balikan**

Ang ganda ng sayaw ay nagsisimula sa pag-aaral ng mga pangunahing hakbang pansayaw. Ito ay binubuo ng batayang posisyon ng kamay at paa. Ito ay mayroon isa hanggang limang posisyon.

**Panuto:** Pagsunud-sunurin ang mga batayang posisyon ng kamay at paa sa pagsasayaw. Isulat sa loob ng kahon ang letra ng tamang sagot sa sagutang papel.

A



B



C



D



E



A



B



C



D



E



Mga Batayang Posisyon	Unang Posisyon	Ikalawang Posisyon	Ikatlong Posisyon	Ika-apat Posisyon	Ikalimang Posisyon
Posisyon ng Paa					
Posisyon ng Kamay					



### ***Mga Tala para sa Guro***

Ang modyul na ito ay dinisenyo na may apat na aralin at ang bawat aralin ay dapat pag-aralan sa loob ng isang linggo.



### ***Tuklasin***

Pagmasdan nang mabuti ang larawan ng katutubong sayaw sa ibaba. Anong sayaw ito? Nagkaroon ka na ba ng pagkakataon na sayawin ito? Ito ang Cariñosa, ang pambansang sayaw ng Pilipinas.







## ***Suriin***

Ang mga katutubong sayaw ay kadalasang sinasayaw tuwing may mga pagdiriwang o selebrasyon gaya ng pistahan o *festival* sa iba't ibang lugar ng ating bansa. Ito ay sinasayaw din upang ipagdiwang ang iba pang aspeto ng pamumuhay gaya ng pagpapasalamat para sa mabuting kalusugan, masaganang ani, at marami pang iba. Sa pamamagitan din ng mga sayaw na ito, naipakikita ang pag-iisip, paniniwala, at kaugalian ng mga tao sa iba't ibang lugar.

### **Cariñosa**

Ang Cariñosa ay isa sa maraming katutubong sayaw ng ating bansa. Ito ay isa sa mga sayaw na may impluwensya ng mga Espanyol o kastila. Ipinakilala ito ng mga Espanyol sa Pilipinas noong ika-16 na siglo at naging kilala sa buong bansa. Ito ay pinaniniwalaang nagmula sa isla ng Panay na isa sa mga isla sa Visayas na unang ipinakilala ng mga Espanyol noong sila ay dumating sa pulo noong 1569.

Ang salitang Cariñosa ay isang salitang espanyol na nangangahulugang mapagmahal at minamahal. Ito ay sayaw na naglalarawan ng isang dalagang Pilipina at ang paraan ng kanyang pagpa-ibig. Ito ay isang uri ng panrasahuyong sayaw. Sinasayaw ito ng magkapareha na parang nagtataguan at nagliligawan. Gumagamit ng pamaypay ang babae na nakasabit sa kanyang baywang, nasa bulsa naman ng lalaki ang panyo. Sa sayaw na ito, nagpapahayag ng kanilang malambing na damdamin para sa isa't isa. Ang paghabol ng lalaki ay nagpapahiwatig ng pag-tingin niya sa dalaga. Ang babae naman ay patago-tago sa pamaypay na nagsisimbolo ng isang dalagang pilipina. Ang sayaw na ito ay napakaraming bersiyon subalit ang indak ng pagtataguan ay isang pangkaraniwan na sa kahit saan mang panig ng ating bansa.

Ang orihinal na kasuotan ng babae ay Maria Clara at Barong Tagalog naman para sa lalaki. Ang sayaw at musika ay nasa ritmong  $3_4$  na binubuo ng walong bahagi.

Halimbawa ng Kasuotan:





# Pagyamanin

**A. Panuto:** Isaayos ang mga ginulong titik upang mabuo ang salitang tinutukoy sa bawat bilang. Isulat ang sagot sa sagutang papel

- 1. Nagpakilala ng sayaw na Cariñosa sa ating bansa - - - - - O A S E P N Y L
- 2. Kahulugan ng Cariñosa - - - - - I B N G M A L A M
- 3. Pinagmulan ng sayaw na Cariñosa - - - - - A N A P Y
- 4. Kagamitan ng lalaki sa sayaw - - - - - P N A Y O
- 5. Kasuotang pambabae sa sayaw - - - - - M A R A I C A L A R

**B. Panuto:** Itugma ang mga kaisipan sa Hanay A sa larawan sa Hanay B. Isulat ang titik ng tamang sagot sa sagutang papel.

### Hanay A

- 1. Kagamitan ng lalaki sa sayaw
- 2. Kasuotang pambabae
- 3. Hakbang pansayaw ng kamay

### Hanay B



4. Kasuotang panlalaki

D.



5. Kagamitan ng babae sa sayaw

E.



F.



## ***Karagdagang Gawain***

**Panuto:** Sagutin ang sumusunod na mga katanungan. Isulat ang sagot sa sagutang papel.

1. Ano ang ritmo ng sayaw na Cariñosa?
2. Ano ang inilalarawan ng sayaw na ito?
3. Ilang bahagi mayroon ang sayaw?
4. Anong uri ng sayaw ang Cariñosa?
5. Paano ito sinasayaw ng magkapareha?

## Aralin

# 2

## Cariñosa: Mga Hakbang Pansayaw, Ating Alamin

Handa ka na bang matutuhan ang katutubong sayaw na Cariñosa. Marahil handa kana. makatutulong ang iyong natutuhan sa Aralin 1 tungkol sa pinagmulan ng sayaw at lubos mong naunawaan ang kultura at pamumuhay ng mga tao na nakatira sa rehiyon kung saan ito nagmula.

Sa araling ito, pag-aaralan mo ang mga batayang hakbang na ginamit sa sayaw.



### *Balikan*

**Panuto:** Iguhit ang 😊😊 kung TAMA ang sinasabi ng pahayag at 😊 naman kung MALI. Gawin ito sa sagutang papel.

- \_\_\_\_\_ 1. Mga Amerikano ang nagpakilala ng sayaw na Cariñosa sa ating bansa.
- \_\_\_\_\_ 2. Sa pulo ng Panay pinaniniwalaang nagmula ang Cariñosa.
- \_\_\_\_\_ 3. Salakot ang kagamitan ng babae sa sayaw.
- \_\_\_\_\_ 4. Barong Tagalog ang kasuotan ng lalaki sa sayaw.
- \_\_\_\_\_ 5. Nasa ritmong  $2_4$  ang sayaw.



### *Tuklasin*

May iba't ibang hakbang pansayaw ng kamay at paa na ginagamit para sa katutubong sayaw. Anong hakbang pansayaw ng kamay at paa ang napag-aralan mo na?

Alam mo ba ang mga hakbang pansayaw ng kamay at paa ng sayaw na Cariñosa? Ano-ano ang mga ito?

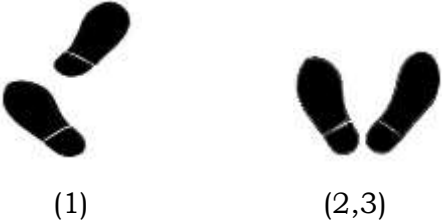





## Suriin

May mga hakbang at galaw ng mga kamay at paa na ginagamit sa sayaw na Cariñosa.

Ating alamin ang mga ito upang madaling maunawaan ang pag-aaral sa buong sayaw.

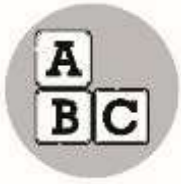
Narito ang mga hakbang pansayaw na ginamit sa Cariñosa.

Hakbang Pansayaw	Pamamaraan
<p><i>Touch step</i></p>  <p>(1) (2,3)</p>	<p>Iayos ang mga paa sa ikaapat na posisyon (blg.1) at iayos pabalik sa unang posisyon (blg. 2,3)</p>
<p><i>Waltz step</i></p>  <p>(1) (2) (3)</p>	<p>Ihakbang ang kanang paa sa ikaapat na posisyon (blg.1)</p> <p>Ihakbang ang kaliwang paa papalapit sa kanang paa sa ikatlong posisyon sa likuran (blg.2)</p> <p>Ihakbang ang kanang paa sa ikaapat na posisyon (blg.3)</p>
<p><i>Close step</i></p>  <p>(1) (2,3)</p>	<p>Humakbang sa ikaapat na posisyon (blg. 1) at paglapitin (close) ang mga paa gaya sa unang posisyon (bl. 2, 3)</p>
<p>Kumintang</p> 	<p>Ito ay paggalaw ng kamay mula sa pupulsuhan nang pakanan o pakaliwang pagpapaikot.</p>

Lateral na Posisyon



Ang dalawang kamay ay kapwa nasa isang panig ng tagiliran ng katawan na ang taas nito ay dapat kapantay ng balikat



## Pagyamanin

**Panuto:** Tukuyin ang hakbang pansayaw na inilalarawan sa bawat pahayag. Piliin at isulat ang titik ng tamang sagot sa sagutang papel.

- |               |               |                        |
|---------------|---------------|------------------------|
| A. Touch Step | C. Close Step | E. Lateral na Posisyon |
| B. Waltz Step | D. Kumintang  | F. Step Point          |

- \_\_\_ 1. Paggalaw ng kamay mula sa pupulsuhan nang pakanan o pakaliwang pagpapaikot
- \_\_\_ 2. Humakbang sa ikaapat na posisyon at paglapitin ang mga paa gaya sa unang posisyon
- \_\_\_ 3. Ihakbang ang kanang paa sa ikaapat na posisyon, ihakbang ang kaliwang paa papalapit sa kanang paa sa ikatlong posisyon sa likuran, ihakbang ang kanang paa sa ikaapat na posisyon
- \_\_\_ 4. Nasa isang panig ng tagiliran ng katawan ang dalawang kamay na ang taas ay kapantay ng balikat
- \_\_\_ 5. Iayos ang mga paa sa ikaapat na posisyon at iayos pabalik sa unang posisyon



## Karagdagang Gawain

**Panuto:** Isulat ang letrang **S** kung sang-ayon ka sa isinasaad ng pangungusap, **DS** naman kung di ka sang-ayon. Isulat ito sa sagutang papel.

- \_\_\_ 1. May mga hakbang at galaw na ginagamit sa isang partikular na sayaw.
- \_\_\_ 2. Ang *change step* ay hakbang pansayaw ng Cariñosa.
- \_\_\_ 3. Ang lateral na posisyon ng kamay ay hindi ginagamit sa sayaw na Cariñosa.
- \_\_\_ 4. May walong bahagi ang sayaw na Cariñosa.
- \_\_\_ 5. Nakatutulong ang pagsasayaw sa pagpapaunlad ng kaangkupang pisikal.

## Aralin

# 3

## Cariñosa: Halina't Sayawin

Ang pagsasayaw ay isa lamang sa mga gawaing pisikal na mainam gawin upang mapaunlad ang ating kaangkupang pisikal. Ngayong alam mo na ang mga batayang hakbang ng kamay at paa sa sayaw na Cariñosa, magiging madali na para sa iyo ang pag-aaral sa buong sayaw.



### **Balikan**

**Panuto:** Magbigay ng limang (5) mga hakbang pansayaw ng Cariñosa. Isulat ang mga ito sa sagutang papel.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_



### **Tuklasin**

Sa tulong ng mga hakbang pansayaw na iyong natutuhan, pag-aralan ang kabuuan ng sayaw. Ang musika ng sayaw ay nasa ritmong <sup>3</sup>/<sub>4</sub>. Magbilang ng 1, 2, at 3 sa bawat *measure*. Ang letrang **m** ay nangangahulugang *measure*.



## **Suriin**

### **Cariñosa**

(Pambansang Sayaw)  
Phil.Folk Dance Vol.2  
Francisca Reyes Aquino

#### **Unang Bahagi - Tatlong Hakbang na may Pagtuturo ng Paa**

Tugtog A - Panimulang Ayos: Magkaharap ang magkapareha

1. Magsimula sa kanang paa sa paggawa ng tatlong hakbang pakanan kasabay ng pagbilang ng isa, dalawa, tatlo. Ang kanang kamay ay ilagay sa baligtad na "T" samantalang ang kaliwang kamay naman ay nakalagay sa baywang. Ikumintang ang kanang kamay kapag nakaturo na ang kaliwang paa sa unahan. (2 sukat)
2. Ulitin ang ginawa sa bilang 1, ngunit magsimula naman sa sa kaliwang paa patungo sa dakong kaliwa at magpapalitan ng ayos ang dalawang kamay. (2 sukat)
3. Ulitin ang bilang 1 at 2 nang tatlo pang beses. (12 sukat)

#### **Ikalawang Bahagi – Pagtuturo ng Paa**

Tugtog B – Panimulang ayos: Maghaharap ang magkapareha. Sa buong bahagi na ito ng sayaw, ang mga babae ay hahawak sa kanilang saya at ang mga lalaki ay sa kanilang baywang hahawak.

1. Magsimula sa kanang paa sa paggawa ng tatlong hakbang na pasulong at papasalubong sa kapareha sa may gitnang bahagi ng lugar ng sayawan., kasabay ng pagbilang ng isa, dalawa, tatlo. Ihakbang ang kaliwang paa papalapit sa kanan sa bilang na isa; mamahinga ng kaunti kasabay ng pagbilang ng isa, dalawa. (2 sukat)
2. Gumawa ng apat na *touch steps* sa may unahan na salitan ang kanan at kaliwang paa, at magtinginan ang magkapareha. (4 sukat)
3. Simula sa kanang paa, gumawa ng apat na hakbang pasulong patungo sa lugar ng kapareha. Ang parehong kanang balikat ng magkapareha ang dapat na magkalapit sa pagsasalubong. Bilangan ang kilos ng isa, dalawa, tatlo, isa. Umikot sa lugar ng kapareha upang kayo ay magharap. Ilapit ang kanang paa sa kaliwa kasabay ang pagbilang ng dalawa, tatlo. (2 sukat)



4. Ulitin ang ginawa sa bilang 1 hanggang 3 at magtapos sa pinanggalingang lugar.  
(8 sukat)

### **Ikatlong Bahagi – Talikuran**

Tugtog – Panimulang ayos: Magkaharap ang magkapareha

1. Magsalubong sa gitna ng lugar na sayawan ang magkapareha tulad ng ginawa sa ikalawang bahagi (bilang 1), kasabay ng pagbilang ng isa, dalawa, tatlo, isa. Umikot ng pakanan upang magtalikuran kayo sa ayos na nakagawi nang kaunti sa kanan ng kapareha. Ang kilos na ito ay gagawin sa bilang na dalawa, tatlo. Ang babae ay dapat nakahawak sa saya habang ang lalaki ay sa baywang nakahawak  
(2 sukat)
2. Ilagay ang kanang paa nang paturo sa unahan at ikumpas ang hintuturo sa kapareha sa ibabaw ng kanang balikat habang ang kaliwang kamay ay nasa baywang. Gawin ang kilos sa bilang na isa, dalawa. Sa bilang na tatlo, ihakbang ang kanang paa patungo sa gilid upang magkakatabi ang pareha at magkalapit ang kaliwang balikat nila habang nakalagay ang kanang kamay sa baywang. Ulitin pa ang mga kilos na ito nang tatlong ulit pakaliwa, pakanan, at pakaliwa samantalng kunukumpasan ng hintuturo ang kapareha nagsalitan ang mga kamay (kaliwa, kanan, kaliwa). Ang tayo ng magkapareha ay dapat na magkalapit ang kanang balikat kung kanang hintuturo ang ikinukumpas at kaliwang balikat naman ang magkalapit kung kaliwang hintuturo ang ikinukumpas. Ang malayang kamay ay ilalagay sa baywang.  
(4 sukat)
3. Umikot nang pakanan at magpalit ng lugar gaya ng ginawa sa bilang 2  
(2 sukat)
4. Uliting lahat ang bilang 1, 2 at 3 at magtapos sa pinanggalingang lugar.  
(8 sukat)

### **Ikaapat na bahagi – Taguan at Hanapan sa Abaniko (pamaypay)**

Tugtog B – Panimulang ayos: Magkaharap ang magkapareha.

1. Magsalubong ang magkapareha sa gitna ng sayawang lugar tulad ng ginawa sa bilang 1 ng ikalawang bahagi.  
(2 sukat)
2. Babae – Hawakan at ibukas ng kanang kamay ang abaniko. Ilagay nang paturo ang kanang paa sa unahan at itago ang mukha sa abaniko habang ang kaliwang kamay ay nakahawak sa saya, kasabay ng pagbilang ng isa, dalawa: ihakbang ang kanang paa palapit sa kaliwa at ibaba ang kanang kamay sa bilang na tatlo. Ulitin ang kilos ng tatlong ulit na papalit-palit na inilalagay nang paturo ang kaliwa, kanan, at kaliwang paa. Itago ang mukha sa abaniko sa bilang na isa, dalawa sa bawat sukat.  
(3 sukat)

Lalaki – Samantalang sumasayaw ang babae, halinhinan mong ituro ang kanan at kaliwang paa sa harapan at silipin sa ilalim ng abaniko ang babae habang ang mga kamay ay nakalagay sa baywang.

(4 sukat)

3. Magpalit ng lugar gaya ng ginawa sa bilang 3 ng ikalawang bahagi.  
(2 sukat)

4. Ulitin ang bilang 1 hanggang 3 at magtapos sa dating lugar.  
(8 sukat)

### **Ikalimang bahagi – Pagluhod at Pagpaypay**

Tugtog A – Panimulang ayos: Maghaharap ang magkapareha.

1. Magsimula sa kanang paa, humakbang ng tatlo upang masalubong ang kapareha sa gitna ng sayawang lugar. Ang babae ay nakahawak sa saya habang ang lalaki ay sa baywang naman, kasabay ng pagbilang ng isa, dalawa, tatlo.

Babae – Iluhod ang kanang paa samantalang ang lalaki ay nasa kanang gilid mo at tatayo sa likuran mo nang nakaharap sa gawing iyong kinatatayuan. Ilalagay ng magkapareha ang kanilang mga kamay sa baywang sa pagbilang ng isa, dalawa, tatlo.

(2 sukat)

2. Lalaki – Ilalagay nang paturo sa harapan ang kanan at kaliwang paa nang salitan. Gawin ito ng apat na ulit na papalit-palit. Tingnan din nang salitan ang kapareha sa ibabaw ng kanan at kaliwang balikat.

Babae – Tingnan din ang lalaki nang salitan sa ibabaw ng kanan at kaliwang balikat. Ang mga kamay ng magkapareha ay kapuwa nakalagay sa baywang.

(4 sukat)

3. Lalaki – Umikot nang pakanan. Tatayo ang babae at magpapalitan sila ng lugar tulad ng ginawa sa bilang 3 ng ikalawang bahagi.

(2 sukat)

4. Ulitin ang bilang 1 hanggang 3, ngunit ang lalaki naman ang luluhod at papaypayan ng babae nang salitan sa ibabaw ng kanan at kaliwang balikat habang itinuturo ang kanan at kaliwang paa nang salisihan. Magtatapos sa lugar na pinagsimulan.

(8 sukat)

### **Ikaanim na bahagi – Taguan at Hanapan sa Panyo**

Tugtog B – Panimulang ayos: Maghaharap ang magkapareha.

1. Ang magkapareha ay magsasalubong sa gitna ng sayawan tulad ng ginawa sa bilang 1 ng ikalawang bahagi. Sa pagbilang ng isa, dalawa, tatlo, isa, ang lalaki ay kukuha ng panyo sa bulsa. Ang magkapareha ay parehong hahawak sa mga sulok ng panyo at ihaharang ito nang patayo sa pagitan ng kanilang mga mukha. Ang kamay ng lalaki ay sa gawing itaas na kapantay ng kaniyang mukha hahawak sa panyo habang ang babae ay sa ibaba nito hahawak. Gawin ito sa pagbilang ng dalawa, tatlo.

(2 sukat)

2. Ang magkapareha ay magtuturo ng paa sa may unahan nang salitan ang kanan at kaliwa sa loob ng apat na ulit, tulad ng ginawa sa ikalawang bahagi, bilang 2. Babaligtarin ang ayos ng panyo sa bawat sukat. Sa isang sukat, ang kamay ng lalaki ang ilalagay sa may itaas at ilalagay rin nang paturo sa lapag ang kanang paa. Sa susunod na sukat naman, ang kamay ng babae ay ilalagay sa may itaas at ilalagay din nang paturo sa lapag sa gawing unahan ang kaliwang paa. Ang may-ari ng kamay na nasa ibaba ang siyang sisilip sa kapareha sa ilalim ng panyo at ang may-ari naman ng kamay na nasa itaas ang siyang sisilip sa mukha ng kapareha sa ibabaw ng panyo.  
(4 sukat)
3. Bibitiwan ng babae ang panyo at magpapalit ng lugar ang magkapareha tulad ng ginawa sa bilang 3 ng ikalawang bahagi.  
(2 sukat)
4. Ulitin ang bilang 1 hanggang 3 at magtapos sa paggawa ng kilos sa pinagmulang lugar. Sa pagtatapos ng bahaging ito, ang babae ang dapat na may hawak ng panyo. (8 sukat)

### **Ikapitong bahagi – Pang-aakit sa Tulong ng panyo**

Tugtog A – Panimulang ayos: Maghaharap ang magkapareha.

1. Pumihit ang magkapareha upang ang kapuwa kanang balikat ay magkalapit. Simula sa kanang paa, gumawa ng walong pasulong na hakbang na pabalse habang umiikot pakanan. Hawakan ng babae ang panyo sa isang sulok at ilagay ito nang salitan sa kanan at kaliwang balikat sa bawat sukat, samantalang nililingon ang lalaki. Ang lalaki naman ay susunod sa babae na salisihang nakaunat ang kanan at kaliwang kamay na parang hinuhuli ang malayang sulok ng panyo.  
(8 sukat)
2. Umikot nang pakanan pabalik at ulitin ang ginawa sa bilang 1. Ang babae ang dapat na maunang makarating sa pinanggalingang lugar.

### **Ikawalong bahagi – Pang-aakit**

Tugtog B – Panimulang ayos: Maghaharap ang magkapareha

1. Simula sa kanang paa, gumawa ng dalawang hakbang na pabalse upang magkasalubong ang pareha sa gitna ng sayawan. Ang mga kamay ng babae ay ikakampay sa tagiliran, pantay ng mga balikat (lateral arm movements). Ang lalaki naman ay ilalagay ang mga kamay niya sa baywang.  
(2 sukat)
2. Ang babae ang mauuna sa harapan. Ang magkapareha ay gagawa ng anim na hakbang na pabalse pasulong at paikot ayon sa ikot ng kamay ng orasan. Ang mga kamay ng babae ay igagalaw tulad ng sa bilang 1 habang pinagagalaw ang mga daliri (fluttering) ayon sa tugtog at nililingon din nang salisihan sa ibabaw ng kanan at kaliwang balikat ang lalaki. Ang lalaki ay susunod sa likuran.  
(6 sukat)

3. Umikot nang pakanan upang mapaharap sa kinatatalikuran kanina. Ulitin ang bilang 2, ngunit pakaliwa naman ang gagawing pag-ikot. Sa bahaging ito, ang lalaki naman ang mauuna sa pagdating sa lugar. Ang babae ay hahawak sa saya samantalang ang lalaki ay igagalaw ang mga braso nang pakampay sa kanan at kaliwa habang pinagagalaw ang mga daliri (fluttering). Kailangang kindatan ng lalaki ang babae paminsan-minsan. Magtatapos na magkatabi ang magkapareha na ang babae ay nasa kanan ng lalaki.  
(6 sukat)

## **Saludo**

Gumawa ng tatlong hakbang na paikot sa kinatatayuan at yumukod sa kapareha. Ang babae ay nakahawak sa saya samantalang ang kamay ng lalaki ay nasa baywang.

Mahalaga ang pakikilahok sa mga gawaing pisikal upang matamo ang *physical fitness*. Ang mga gawaing pisikal ay nagpapaunlad sa kalusugan at nakatutulong upang maiwasan ang mga sakit. Bukod pa sa direktang mga benepisyo nito, mapapabuti rin ang pangkalahatang aspeto ng isang tao at ang koneksiyon niya sa lipunang ginagalawan.

Ang koordinasyon ay isang sangkap ng *fitness* na malilintang at mapauunlad sa pamamagitan ng mga gawaing pisikal gaya ng pagsasayaw. Ang koordinasyon ay mahalaga upang maikilos ang mga bahagi ng katawan ng magkakaiba ngunit bahagi ng kabuuan. Makatutulong ang tama at palagiang pagsasanay upang mapagbuti ang pagsasayaw at mapaunlad ang koordinasyon ng mga kamay at paa.

Sa pagsasayaw ng Cariñosa o anupamang katutubong sayaw, kailangan ang maindayog na paggalaw, sapat na lambot ng katawan at luwag ng mga kasukasuan. Makatutulong ito upang malinang ang balanse, koordinasyon, at mabilisang pagtugon (reaction time). Mahalaga ang palagiang pagsasanay at pagsaulo sa mga hakbang ng sayaw para matuto kang sayawin ito sa tamang paraan upang maging maganda at makabuluhan ang pagkilos na ikasisiya ng mga manonood sa iyo.

Ang kaligtasan ng mga mananayaw ay dapat na isaalang-alang sa pagsasayaw. Bago isagawa ang anumang sayaw, kinakailangan na:

1. Malakas ang katawan at walang malubhang karamdaman
2. Magsuot ng angkop na kasuotan
3. Malawak ang lugar at walang mga sagabal
4. Iwasan ang pagdadala ng matulis na bagay na maaaring makasakit sa iyo at sa iyong kapwa
5. Magsagawa ng gawaing pampasigla bago simulan ang gawain.



## *Pagyamanin*

**Panuto:** Isagawa ang mga pangunahing hakbang pansayaw na nasa larawan.

Unang Posisyon ng Kamay at Paa



Pangalawang Posisyon ng Kamay at Paa



Pangatlong Posisyon ng Kamay at Paa



Pang-apat na Posisyon ng Kamay at Paa



Pang limang Posisyon ng Kamay at Paa



**Panuto:** Isagawa ang mga hakbang na ginamit sa sayaw na Cariñosa. Suriin mo ang iyong sarili at lagyan ng tsek (✓) ang tamang paraan ng pagsasagawa ng mga batayang hakbang.

Mga Hakbang Pansayaw	4 Kahanga- hanga ang Pagsasagawa	3 Lubos na Naisagawa	2 Bahagyang Naisagawa	1 Hindi Naisagawa
1. Touch Step				
2. Waltz Step				
3. Close Step				
4. Kumintang				
5. Lateral na Posisyon				

**Katumbas at Pamantayan:**

- 4 – sobrang galing
- 3 – magaling
- 2 – medyo magaling
- 1 – kulang sa galing



## ***Karagdagang Gawain***

Panuto: Piliin ang tamang sagot mula sa mga pagpipilian. Isulat ang titik sa sagutang papel.

1. Ano ang panimulang ayos ng magkapareha sa unang bahagi ng sayaw?  
A. magkatabi    B. magkakarap    C. magkatalikod    D. magkaagapay
2. Alin ang isang uri ng hakbang na ginamit sa sayaw na ito?  
A. waltz step    B. change step    C. step point    D. brush step
3. Sa anong bahagi ng sayaw isasagawa ang pang-aakit sa tulong ng panyo?  
A. Ikaapat na bahagi    C. Ikaanim na bahagi  
B. Ikalimang bahagi    D. Ikapitong bahagi
4. Ang pagsasagawa ng apat na *touch steps* sa may unahan na salitan ang kanan at kaliwang paa ay nasa \_\_\_\_\_.  
A. Unang bahagi    C. Ikatlong bahagi  
B. Ikalawang Bahagi    D. Ikaapat na bahagi
5. Ang walong pasulong na hakbang na pabalse habang umiikot pakanan ay makikita sa \_\_\_\_\_ ng sayaw.  
A. Ikalimang bahagi    C. Ikapitong bahagi  
B. Ikaanim na bahagi    D. Ikawalong bahagi

## Aralin

# 4

## Cariñosa: Pagyamanin Natin

Ang ating bansa ay tanyag sa mga makukulay na selebrasyon gaya ng piyesta at isa sa mga pangunahing tampok ay ang pagtatanghal ng iba't ibang mga katutubong sayaw. Ang isang batang tulad mo ay kailangan na magkaroon ng sapat na kaalaman sa mga katutubong sayaw ng ating bansa upang mapukaw ang iyong damdaming makabayan at pagka-Pilipino.

Sa araling ito, mas lalong mapahahalagahan ang katutubong sayaw na Cariñosa.



### **Balikan**

Panuto: Isulat ang **T** kung ang pangungusap ay tama at **M** kung ito ay mali. Isulat ang sagot sa sulatang papel.

1. Ang panyo at pamaypay ay mga kagamitan sa sayaw na Cariñosa.
2. Ang musika ng sayaw ay nasa ritmong tatluhan.
3. Ang sayaw ay nagtatapos sa saludo.
4. Ang bilang sa bawat *measure* ay 1 at 2.
5. Ang taguan at hanapan sa panyo ay nasa ikaapat na bahagi ng sayaw.



### **Pagyamanin**

Panuto: Isagawa ng buong ingat ang mga hakbang pansayaw ng Cariñosa kasama ang magulang o iba pang kasama sa bahay. Tandaan ang mga pamantayang pangkaligtasan habang nagsasayaw. Sagutin ang tseklist. Isulat sa sagutang papel ang sagot.

Mga Tanong	Oo	Hindi
1. Madali ba ang pag-aaral ng mga hakbang pansayaw?		
2. Nakasunod ka ba nang may pag-iingat sa mga batayang kasanayan ng sayaw?		
3. Nasiyahan ka ba habang isinasagawa ang mga batayang kasanayan ng sayaw?		
4. Nakiisa ka ba sa mga magulang/kasama sa bahay sa pagsasagawa ng mga hakbang pansayaw?		
5. Naisagawa mo ba nang tama ang mga hakbang pansayaw?		



## Isaisip

Ang Cariñosa ay isa sa mga katutubong sayaw na popular sa buong bansa. Naglalarawan ito ng kaugalian ng dalagang Pilipina at ang paraan ng kanyang pag-ibig. Sinasayaw ito ng magkapreha na parang nagtataguan at nagliligawan.

Ang koordinasyon, balanse, at mabilisang pagtugon ay maaaring mapaunlad sa tulong ng gawain gaya ng pagsasayaw.



## Isagawa

Panuto: Hanapin sa kahon ang salita na angkop sa bawat pangungusap. Isulat ang sagot sa sagutang papel.

Touch step	panyo	Panay
kumintang	waltz step	koordinasyon

1. Ang Cariñosa ay isang popular na sayaw na nagmula sa isla ng \_\_\_\_\_.
2. Ang sayaw na ito ay ginagamitan ng pamaypay at \_\_\_\_\_.
3. Ang pagpapaikot ng kamay mula sa pupulsihan nang pakanan o pakaliwa ay tinatawag na \_\_\_\_\_.
4. Ang pag-ayos ng kanang paa sa ikaapat na posisyon at pagbalik nito sa unang posisyon ay \_\_\_\_\_.
5. Ang \_\_\_\_\_ ng mga kamay at paa sa pagsasayaw ay mahalaga



## Tayahin

Panuto: Piliin ang titik ng tamang sagot. Isulat ang sagot sa sagutang papel.

1. Sinong mga dayuhan ang nagpakilala ng sayaw na Cariñosa sa ating bansa?  
A. Espanyol      B. Amerikano      C. Hapones      D. Italyano
2. Ang tugtog ng Cariñosa ay may \_\_\_\_\_ na kumpas.  
A.  $2_2$       B.  $2_4$       C.  $3_4$       D.  $4_4$
3. Ano ang kahulugan ng salitang Cariñosa?  
A. masayahin      C. malambing  
B. maunawain      D. maalalahanin



4. Aling hakbang pansayaw ng paa ang ginamit sa sayaw na ito?  
 A. Change step    B. Brush step    C. Slide step    D. Waltz step
5. Anong posisyon ng kamay ang isinasagawa nang nasa isang panig ng tagiliran ng katawan ang dalawang kamay na ang taas nito ay kapantay ng balikat?  
 A. Kumintang    C. Lateral na posisyon  
 B. Hayon-hayon    D. Salok
6. Alin ang mga kagamitan sa pagsayaw ng Cariñosa?  
 A. panyo at pamaypay    C. pamaypay at payong  
 B. panyo at salakot    D. pamaypay at bulaklak
7. Ang paggalaw ng kamay mula sa pupulsihan nang pakanan o pakaliwang pagpapaikot ay tinatawag na \_\_\_\_\_.  
 A. kumintang    B. sarok    C. hayon-hayon    D. saludo
8. Ang pagsasayaw ay isa sa mga gawaing pisikal na nakatutulong upang mapaunlad ang \_\_\_\_\_ ng mga kamay at paa.  
 A. tatag    C. koordinasyon  
 B. puwersa    D. kalamnan
9. Naapakan mo ang paa ng iyong kapareha habang kayo ay nagsasayaw. Ano ang gagawin mo?  
 A. Magkukunwaring walang nalalaman sa nangyari.  
 B. Sasabihin sa guro na ang kapareha mo ang may kasalanan.  
 C. Hahamunin ng away ang kapareha.  
 D. Hihingi ng paumanhin sa kaparehang nasaktan.
10. Paano mo mapangangalagaan ang sariling katawan kapag nagsasagawa ng mga kasanayan ng sayaw?  
 A. Tahimik na maghihintay ng pagkakataon at mag-iingat sa pagsasagawa ng kilos.  
 B. Makikipag-unahan sa gawain para unang makatapos.  
 C. Makikipaghabulan sa kaklase habang naghihintay ng sariling pagkakataon.  
 D. Hindi sasali sa anumang gawain upang hindi masakit



## Susi sa Pagwawasto

<b>Mga Batayang Posisyon</b>	C	B	E	D	Posisyon ng Paa
<b>Unang Posisyon</b>	E	D	B	C	Posisyon ng Paa
<b>Ikalawang Posisyon</b>	E	D	B	C	Posisyon ng Paa
<b>Ikatlong Posisyon</b>	C	B	E	D	Posisyon ng Paa
<b>Ika-apat Posisyon</b>	B	D	E	C	Posisyon ng Paa
<b>Ikalimang Posisyon</b>	A	B	E	D	Posisyon ng Paa

**Balikan**

**Karagdagang Gawain**

1. tatuhan o <sup>3</sup>
2. kaugalian ng dalagang Pilipina at ang paraan ng kanyang pag-ibig
3. walo
4. panrarahuyong sayaw
5. sinasayaw ng magkapatid na parang nagtataguan at naghiigwan

**Pagyamanin**

**A**

1. Espanyol
2. malambing
3. Paray
4. panyo
5. Maria Clara

**B**

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

**Subukin**

1. ☆
2. ☾
3. ☆
4. ☾
5. ☆
6. ☆
7. ☾
8. ☆
9. ☆
10. ☆

**Aralin 1**

**Balikan**  
1. T  
2. T  
3. T  
4. M  
5. M  
A

**Tayahin**  
1. A  
2. C  
3. C  
4. D  
5. C  
6. A  
7. A  
8. C  
9. D  
10.

**Pagyaanin**  
(Ang mga sagot ng mga bata ay mag-iiba-iba. Ito ay gawain na kailangan punan ang talahanayan.)

**Isagawa**  
1. Panayo  
2. panyo  
3. kumintang  
4. Touch step  
5. koordinasyon

**Aralin 4**

**Balikan**  
(Maaring magkapalit-palit sa sumusunod ng mga sagot)  
> Touch step  
> Close step  
> Waltz step  
> Kumintang  
> Lateral na posiyon

**Pagyaanin**  
(Ang mga sagot ng mga bata ay mag-iiba-iba. Ito ay gawain na kailangan punan ang talahanayan)

**Karagdagang Gawain**  
1. B  
2. A  
3. D  
4. B  
5. C

**Aralin 3**

**Balikan**  
1. ☺  
2. ☺☺  
3. ☺  
4. ☺☺  
5. ☺☺

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

**Karagdagang Gawain**  
1. S  
2. DS  
3. DS  
4. S  
5. S

**Aralin 2**

# ***Sanggunian***

## **A. Books**

Department of Education 2016, K to 12 Curriculum Guide in P.E., 32

DepEd Region VIII. 2016, Physical Education Grade 5 Teacher's Guide, Yunit III, Aralin 7, Kasanayan sa Pagsayaw ng Cariñosa

## **B. Educational Sources**

Department of Education, Region VIII. 2016. "slideshare a scribd company." *www.slideshare.net*. June 29. Accessed October 4, 2021.  
<https://www.slideshare.net/lhoralight/k-to-12-grade-5-learners-material-in-pe-q1q4>.

**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)