

5

# Physical Education

**Ikatlong Markahan – Modyul 2:  
Tinikling**



**Physical Education – Ikalimang na Baitang  
Alternative Delivery Mode  
Ikatlong Markahan – Modyul 2: Tinikling  
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:** Eugenia H. Esplago

**Editor:** Meldrid R. Delleva

**Tagasuri:** Denver J. Balacraot

**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 2:  
Tinikling**

## **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 modyul na ito ay dinisenyo at isinulat upang matulungan kang kilalanin at tuklasin an iba't-ibang pamamaraan at kasanayan sa pagsayaw. Saklaw ng modyul na ito ay mga gawain na magagamit sa pang araw-araw at iba't-ibang sitwasyon sa pag-aaral. Ang mga aralin ng modyul na ito ay mga likas na pagkilos ng katawan kung saan ito ay dapat mong malaman bilang isang mag-aaral. Ito ay inayos at batay sa mga bagay na dapat mong matutunan.

Ang modyul ay nahahati sa apat na mga aralin:

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

Sa pagtatapos ng modyul na ito, inaasahan:

1. Naipaliliwanag ang pinagmulan ng katutubong sayaw na Tinikling. (PE5RD-IIIb-2)



## **Subukin**

**Panuto:** Markahan ng TSEK (✓) bawat bilang kung ang pangungusap ay makatutuhanan at EKIS (X) kung ito ay hindi. Gawin ito sa sagutang papel.

- \_\_\_ 1. Ang Tinikling ay isang katutubong sayaw.
- \_\_\_ 2. Lalawigan ng Leyte sa Visayas ang pinagmulan ng sayaw na Tinikling.
- \_\_\_ 3. Panyo at pamaypay ang mga pangunahing kagamitan sa sayaw na Tinikling.
- \_\_\_ 4. Ang magkapareha ay pawang mga lalaki.
- \_\_\_ 5. Ang sayaw na Tiniklingay nasa palakumpasang <sup>3</sup><sub>4</sub>.
- \_\_\_ 6. Ang bilang ng ritmo ng sayaw ay 1,2,3,4.
- \_\_\_ 7. Ang magkapareha ay pawang nakasuot ng pantalon.
- \_\_\_ 8. Ang mga kamay ng lalaki ay nakahawak sa baywang.
- \_\_\_ 9. Ang magkapareha ay nakasuot ng sapatos.
- \_\_\_ 10. Dalawang piraso ng bilao ang mga kasangkapang ginagamit sa sayaw na Tinikling.

# Aralin

# 1

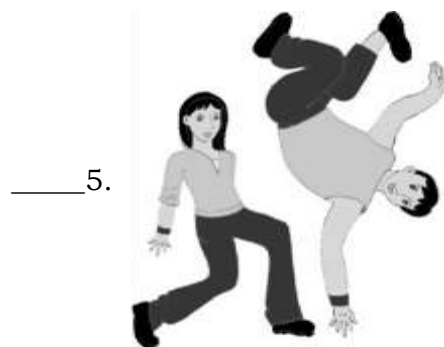
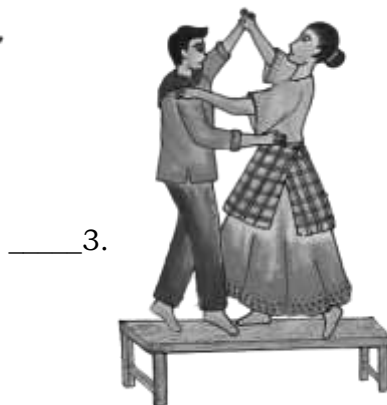
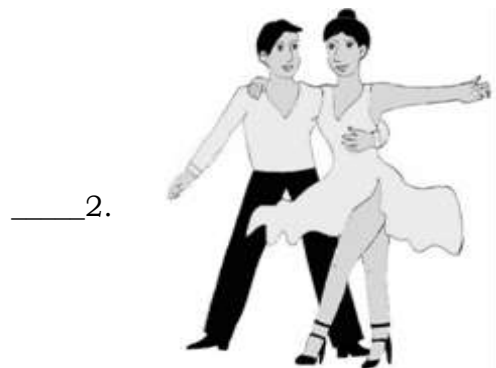
## Introduksiyon sa Katutubong Sayaw: Tinikling

Ang mga katutubong sayaw ay napakasayang pag-aralan ng mga mag aaral. Natatandaan mo pa ba ang mga ito? Sa bawat sayaw ay may mga pangunahing kasanayang dapat taglayin ng mga mananayaw. Isa na rito liksi, koordinasyon, tatag ng kalamnan at tamang tempo.



### *Balikan*

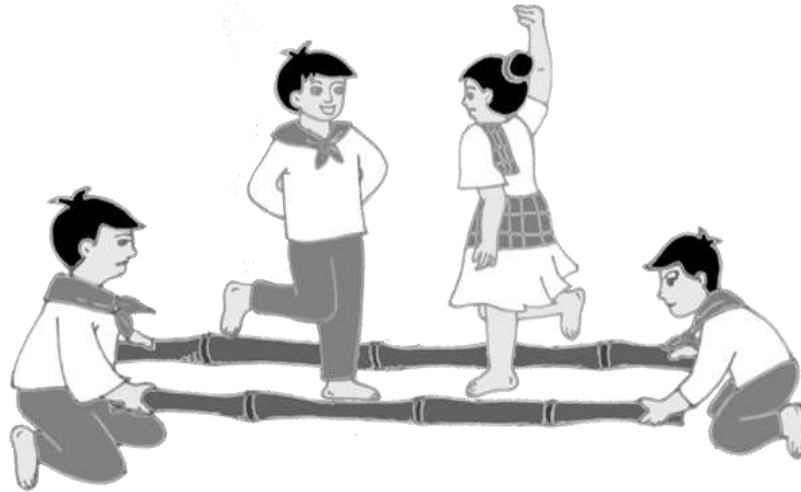
**Panuto:** Lagyan ng TSEK (✓) ang bawat bilang ng mga larawan ng katutubong sayaw at EKIS (X) naman sa hindi. Gawin ito sa sagutang papel.





## **Tuklasin**

Ang mga katutubong sayaw ay mahalaga sapagkat pinapanatili nito ang kultura ng ating bansa.



Pagmasdang mabuti ang larawan. Pamilyar ka ba sa katutubong sayaw na ito? Nakapagsayaw ka na ba nito? Ito ay isang halimbawa ng katutubong sayaw. Ito ay ang sayaw na tinikling.



## **Suriin**

### **Katutubong Sayaw**

Ang katutubong sayaw ay pagpapahayag ng iba't ibang saloobin at damdamin at sumasalamin sa ating kultura. Ang mga Pilipino ay sadyang malikhain sa iba't-ibang larangan ng sining. Isa na rito ang pagsasayaw. Bago tayo sumayaw alam ba ninyo na ang sayaw ay isang ehersisyo. Ang sayaw ay maaring gawing ehersisyo.

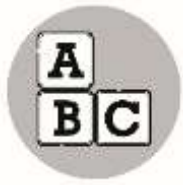
Ang mga pisikal na benepisyo ng pagsayaw ay katulad din ng ibang mga gawain pang pisikal at di nalalayo ang pagsasayaw ng katutubong sayaw na Tinikling. Ang mga pangunahing galaw ng sayaw na tinikling ay maaring ihalintulad sa mga galaw pang-ehersisyo. Marahil handa kana sa matutuhan ang sayaw na Tinikling pero bago ang sayaw ano at saan ba naggaling ang sayaw na Tinikling. Alamin natin.

### **Tinikling**

Ang Tinikling ay isang pambansang sayaw sa ating bansa at isang tradisyonal na katutubong sayaw na nagmula sa panahon ng kolonyal ng Espanya. Ang sayaw na ito ay isa sa pinakamatandang sayaw mula sa Pilipinas, at

nagmula sa mga isla ng Leyte sa Kabisayaan. Hango ang pangalan ng Tinikling mula sa *tikling*, isang uri ng ibon na may mahahabang paa at leeg, matulis ang tuka at malalambot ang balahibo. Ginagaya ng sayaw ang paggalaw ng mga ibon na nakikiliti habang umiiwas sila ng mga bitag ng kawayan na itinakda ng mga magsasaka ng palayan. Ginaya ng mga mananayaw ang biyaya at liksi ng ibon ng tikling sa pamamagitan ng pagsayaw sa pagitan ng malalaking mga poste ng kawayan.

Ang sayaw at musika ay nasa ritmong  $\frac{3}{4}$  na binubuo ito ng 5 kasanayan na matatagpuan sa mga susunod na pahina.



## ***Pagyamanin***

**Panuto:** Lagyan ng tsek (✓) ang bawat bilang kung ang pangungusap ay Makatutuhanan at ekis (X) kung ito ay Hindi Makatutuhanan. Gawin ito sa sagutang papel.

- \_\_\_ 1. Naihalintulad ang sayaw na Tinikling sa mga ibong Tikling na nakikita sa palayan.
- \_\_\_ 2. Ang magkaparihang mananayaw ay kumakatawan sa ibong tikling.
- \_\_\_ 3. Samar ng Visayas ang pinagmulan ng sayaw na Tinikling.
- \_\_\_ 4. Ang tinikling ay isang makabagong sayaw.
- \_\_\_ 5. Mabilis at nasa batayang kumpas na  $\frac{3}{4}$  ang musika ng sayaw na tinikling.



## ***Karagdagang Gawain***

**Panuto:** Basahin ang bawat pangungusap, piliin ang titik ng tamang sagot at isulat sa sagutang papel.

1. Ang Tikling ay isang uri ng \_\_\_\_\_.  
a. ibon                      b. aso                      c. palay                      d. lupa
2. Ang mga mananayaw ay mabilis lumulukso lukso sa pagitan ng dalawang piraso ng \_\_\_\_\_.  
a. bangko                      b. hagdanan                      c. bato                      d. kawayan
3. Ang sayaw na tinikling ay iniuugnay sa pagdiriwang na may kinalaman sa \_\_\_\_\_.  
a. industriyal                      b. agrikultura                      c. teknolohiya                      d. relihiyon
4. Ang nag uumpugang kawayan ay kumakatawan sa mga \_\_\_\_\_.  
a. ibon                      b. patibong                      c. mananayaw                      d. palay
5. Ang galaw ng mga mananayaw ng Tinikling ay \_\_\_\_\_.



**Aralin**

**2**

**Tinikling: Mga Hakbang  
Pansayaw, Ating Alamin**

Matapos matutunan ang mga mahahalagang impormasyon sa katutubong sayaw na Tinikling, mahalaga rin na malinang ang mga pamamaraan napakaloob dito. Sa aralin na ito, mas lalong madadagdagan ang mga impormasyon na natutunan sa unang aralin at mas lalong mapapaunlad ang mga kasanayan ng sayaw.



**Balikan**

**Panuto:** Basahin ang bawat pangungusap at punan ang patlang ng wastong salita. Isulat ang tamang sagot sa sagutang papel.

1. Ang kilos at galaw ng mananayaw ay \_\_\_\_\_.
2. Ang sayaw na Tinikling ay naihalalintulad sa isang \_\_\_\_\_.
3. Ano ang batayang kumpas ng musika sa sayaw na Tinikling?
4. Ano ang ginagawa ng mga ibong tikling sa mga hinog na palay?
5. Ang sayaw na Tinikling ay naihalalintulad sa galaw ng \_\_\_\_\_ na lumulundag-lundag sa mga sanga at bitag ng palayan.



**Tuklasin**

Sa katutubong sayaw na Tinikling hindi lamang sapat na malaman ang kahulugan, pinagmulan, pangunahing galaw at kagamitan. Mahalaga na malaman ang tamang pamamaraan upang masiguro ang maayos at ligtas na pag sasayaw nito.

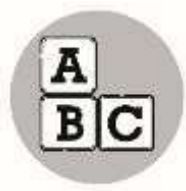


**Suriin**

**Pamamaraan sa sayaw na Tinikling:**

1. Ang pares ng lalaki at babaeng mananayaw ay iindak sa gilid o kaya'y sa pagitan ng dalawang *buhô* o kawayan na may haba na siyam na talampakan.

2. Ang dalawang *buho* ay nakapatong pa sa isang piraso ng kawayan na may habang 30 pulgada at kapal na dalawang pulgada. May tig-isang tao na humahawak sa bawat dulo ng pares ng *buho*.
3. Sa saliw ng musika, sabay na palalagitikin ng dalawang tao ang hawak nila na kawayan at pauumupugin ng paulit-ulit ang dalawang kawayan sa bilang na isa-dalawa tatlo, kasabay sa ritmo ng sayaw.
4. Ang mga mananayaw ay sisimulang pumasok sa gitna ng mga kawayan at kinakailangan na hindi sila maipit upang maging tuloy-tuloy ang kanilang pagsasayaw.
5. Ang babae ay nakasuot ng patadyong o balintawak samantalang Barong Tagalog o kamisa tsino na mahaba ang manggas naman ang sa lalaki.



## ***Pagyamanin***

**Panuto:** Lagyan TSEK (✓) ang bawat bilang kung ang pangungusap ay Makatutuhanan at EKIS (X) kung ito ay Hindi Makatutuhanan. Gawin ito sa sagutang papel.

- \_\_\_ 1. Naihalintulad ang sayaw na Tinikling sa ibong Tikling na nakikita sa palayan.
- \_\_\_ 2. Ang magkaparihang mananayaw ay pawang nakapaa.
- \_\_\_ 3. Panyo at pamaypay ang mga pangunahing kagamitan sa sayaw na tinikling.
- \_\_\_ 4. Ang tinikling ay isang makabagong sayaw.
- \_\_\_ 5. Ang bilang ng tempo ng sayaw ay 1, 2, 3.



## ***Karagdagang Gawain***

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

- \_\_\_ 1. Ang sayaw na Tinikling ay isang katutubong sayaw ng Pilipinas.
- \_\_\_ 2. Pawang mga babaeng magkapareha ang sumayaw nito.
- \_\_\_ 3. Isang buong kawayan ang pangunahing kagamitan sa sayaw na tinikling.
- \_\_\_ 4. Ang sayaw na Tinikling ay hango sa tikling na ibon na makikita sa palayan.
- \_\_\_ 5. Lalawigan ng Leyte sa Visayas ang lugar na pinagmulan ng sayaw na tinikling.

## Aralin

# 3

## Tinikling: Halina't Sayawin

Ang mga pamamaraan na natutunan ay dapat na palaguin at pagyamanin. Hindi lang sapat na malaman ang mga ito, ang palagiang paggamit at pagsasagawa nito ay makakatulong upang lalo itong mapaghusay. Sa aralin na ito, ikaw ay inaasahan na lalo pang mapauunlad ang mga kasanayan sa katutubong sayaw na Tinikling sa pamamagitan ng iba't-ibang gawain na kailangan mong isagawa.



### **Balikan**

**Panuto:** Isulat ang tamang sagot sa sagutang papel.

1. Ang sayaw na Tinikling ay kailangang gumamit ng dalawang pirasong \_\_\_\_\_.
2. Ang mananayaw ay magkapares na lalaki at \_\_\_\_\_.
3. Pag uumpugin ang dalawang mahahabang piraso ng kawayan sa bilang 1, 2, \_\_\_\_\_.
4. Ang dalawang pirasong mahahabang buho ng kawayan ay nakapatong sa kawayan na may habang 30 \_\_\_\_\_.
5. Ang mananayaw na lalaki ay nakasuot ng kamisa Tsino o \_\_\_\_\_.



### **Tuklasin**

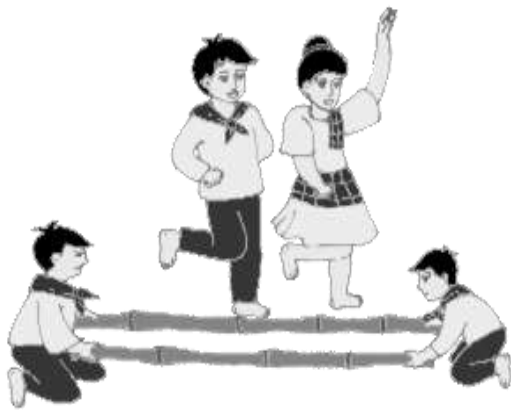
Sa katutubong sayaw na Tinikling hindi lang sapat na alam natin ang kahulugan, ang pinagmulan, mga kagamitan nito at pamamaraan. Mahalaga din na malaman iba't ibang kasanayan upang masiguro ang maayos at ligtas na pagsasayaw nito.



## ***Suriin***

Ang **Tinikling** ay katutubong sayaw na nagmula sa lalawigan ng Leyte ng Visayas na hinango sa pangalan ng ibon na tikling kung saan ang mga mananayaw ay gumagamit ng dalawang buong piraso ng kawayan.

❖ Narito ang mga kasanayang pansayaw ng Tinikling.



**Kanang pagkandirit** - Pagkandirit ng kanang paa sa labas ng kawayan, nakakumintang ang isang kamay ng babae at ang isang kamay naman nakahawak sa saya, lalaki kamay sa baywang.



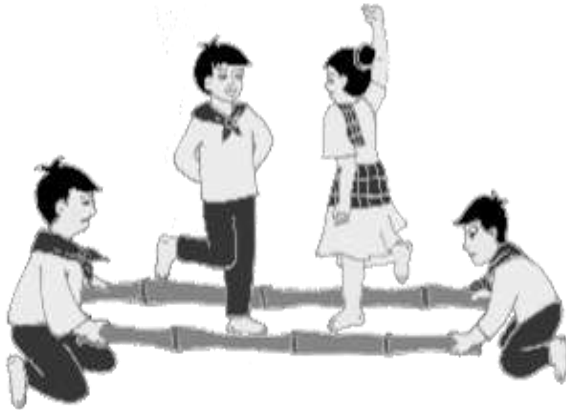
**Kaliwang pagkandirit** - Pagkandirit ng kaliwang paa sa labas ng kawayan, nakakumintang ang isang kamay ng babae at ang isang kamay naman ay nakahawak sa saya, lalaki kamay sa baywang.



**Kaliwang hakbang** -Paghakbang ng kaliwang paa sa pagitan ng dalawang kawayan, babae nakahawak sa saya, lalaki kamay sa baywang



**Kanang hakbang** - Paghakbang ng kanang paa sa pagitan ng dalawang kawayan, babae nakahawak sa saya, lalaki kamay sa baywang



**Kaliwa at kanang hakbang** - Salisihang paghakbang sa pagitan ng dalawang kawayan, kumintang ang kamay ng babae at nakahawak sa saya, lalaki kamay sa baywang



## ***Pagyamanin***

**Panuto:** Isulat ang iba't ibang kasanayan sa katutubong sayaw na Tinikling. Isulat ang sagot sa sagutang papel.

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



## Karagdagang Gawain

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

Hanay A

Hanay B

1.



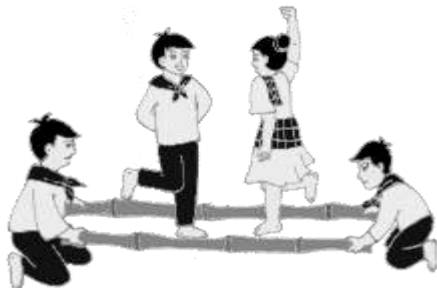
A. Kanang pagkandirit

2.



B. Kaliwang pagkandirit

3.



C. Kanang hakbang

4.



D. Kaliwa at kanang hakbang

5.



E. Salisihang hakbang

F. Kaliwang hakbang

## Aralin

# 4

## Tinikling: Pagyamanin Natin

Sa araling ito mas lalo mo pang mapapaigting ang pagbibigay halaga sa katutubong sayaw sa pamamagitan ng pagsasanay ng mga hakbang ng may pag-iingat sa sarili. Isa na rito ang pagkatuto ng isang mag-aaral ay kung ang mga kasanayan ay naisasabuhay sa pang-araw-araw na gawain.



### ***Balikan***

**Panuto:** Isulat ang salitang OO kung ang pangungusap ay tama at HINDI kung ito ay mali. Isulat ang sagot sa sulatang papel.

1. Ang magkaparehang mananayaw ay may sapin sa paa.
2. Isang buong kawayan ang kagamitan sasayaw na Tinikling.
3. Ang babaeng mananayaw ay nakasuot ng Maria Clara.
4. Ang kumpas sa awitin ng sayaw na tinikling ay <sup>4</sup>.
5. Ang magkaparehang mananayaw ay binubuo ng isang lalaki at isang babae.



### ***Pagyamanin***

**Panuto:** Sagutin ng Oo kung ang isinasaad ng pangungusap ay tama at Hindi kung ito ay mali. Isulat ang tamang sagot sa sagutang papel.

1. Isinasagawa muna ang warm –up activity bago magsayaw.
2. Ang pagasasayaw ng Tinikling ay isang paraan ng pagpapakita ng pagpapahalaga sa ating mga ninuno.
3. Ang katutubong sayaw ay may mga kasanayan at pamamaraan na dapat sundin.
4. Sa pagsasayaw kailangang isaalang-alang ang kaligtasan ng bawat mananayaw.
5. Sa pamamagitan ng pag sasayaw naipahihiwatig natin ang ating damdamin mula sa kaibuturan ng ating puso.



## **Isaisip**

Ang pagsasayaw ay pagpapahiwatig ng damdamin ng isang mananayaw sa saliw ng isang tugtugin. Sa sayaw na Tinikling naipakikita ng mananayaw ang liksi at bilis ng pag-ilag ng ibon habang ito ay sinisikapang mahuli ng magsasaka ng palay sapagkat ang ibong Tikling ay kumakain ng mga pananim na palay. Makikita rin na ang mga mananayaw ay lahat nakapaa lamang.



## **Isagawa**

**Panuto:** Sagutin ng T kung ang isinasaad ng pangungusap ay tama at M kung ito ay mali. Isulat ang sagot sa isang malinis na papel.

1. Ang sayaw na Tinikling ay isang katutubong sayaw ng Pilipinas.
2. Pawang mga babaeng magkapareha ang sumayaw nito.
3. Isang buong kawayan ang pangunahing kagamitan sa sayaw na tinikling.
4. Ang sayaw na Tinikling ay hango sa tikling na ibon na makikita sa palayan.
5. Lalawigan ng Leyte sa Visayas ang lugar na pinagmulan ng sayaw na Tinikling.



## **Tayahin**

**Panuto:** Piliin ang titik ng tamang sagot at isulat ito sa sagutang papel.

1. Ang sayaw na Tinikling ay naihalitlad sa ibong \_\_\_\_\_.  
a. agila                      b. kalapati                      c. tikling                      d. maya
2. Ang pang-ibabang kasuotan ng mananayaw na babae ay \_\_\_\_\_.  
a. saya                      b. shorts                      c. pantalon                      d. padyama
3. Ang sapin sa paa ng mga mananayaw ng Tinikling ay \_\_\_\_\_.  
a. sapatos                      b. walang sapin                      c. tsinelas                      d. boots
4. Ang Tinikling ay nagmula sa lalawigan ng \_\_\_\_\_.  
a. Leyte                      b. Zambales                      c. Rizal                      d. Samar
5. Ang Tinikling ay isang uri ng \_\_\_\_\_ sayaw.  
a. katutubong                      b. modernong                      c. enterpretative                      d. jazz





## Susi sa Pagwawasto

1. ✓ 2. ✓ 3. X 4. X 5. X 6. X 7. X 8. ✓ 9. X 10. X <b>Subukin</b>	1. ✓ 2. X 3. ✓ 4. ✓ 5. X <b>Karagdagang Gawain</b> 1. ibon 2. kawayan 3. agrikultura 4. patibong 5. Mabilis	1. ✓ 2. X 3. ✓ 4. ✓ 5. X <b>Balikan</b> <b>Pagymanin</b> 1. ✓ 2. ✓ 3. X 4. X 5. ✓
---	---	--

### Aralin 1

1. TAMA 2. MALI 3. MALI 4. TAMA 5. TAMA <b>Karagdagang Gawain</b> <b>Pagymanin</b> 1. ✓ 2. X 3. ✓ 4. X 5. ✓	1. B 2. F 3. D 4. C 5. A <b>Karagdagang Gawain</b> <b>Pagymanin</b> 1. kamang hakbang 2. kaliwang pagkandirit 3. kaliwang hakbang 4. kamang pagkandirit 5. kaliwa at kananang hakbang <b>Balikan</b> 1. kawayan 2. babae 3. 3 4. pulgada 5. barong tagalog	1. T 2. M 3. M 4. T 5. T <b>Isagawa</b> <b>Pagymanin</b> 1. 00 2. 00 3. 00 4. 00 5. 00 <b>Balikan</b> 1. HINDI 2. 00 3. HINDI 4. HINDI 5. 00 <b>Tayahin</b> 1. C 2. A 3. B 4. A 5. A
--	---	---

### Aralin 2

### Aralin 3

### Aralin 4

# ***Sanggunian***

## **A. Books**

Kautz, Pete (2005). "The Tinikling: How Traditional Filipino Dance Can Develop Your Combative Attributes!". Alliance Martial Arts. Retrieved 15 January 2009.

Virtue, Julia (14 May 2013). "Tinikling". USC Folklore Archives. Retrieved 13 November 2016.

## **B. Educational Sources**

Valdeavilla, Ronica. 2018. "culture trip." *theculturetrip.com*. June 22. Accessed October 4, 2021.

<https://theculturetrip.com/asia/philippines/articles/tinikling-the-national-dance-of-the-philippines-with-bamboo-poles/>.

**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)