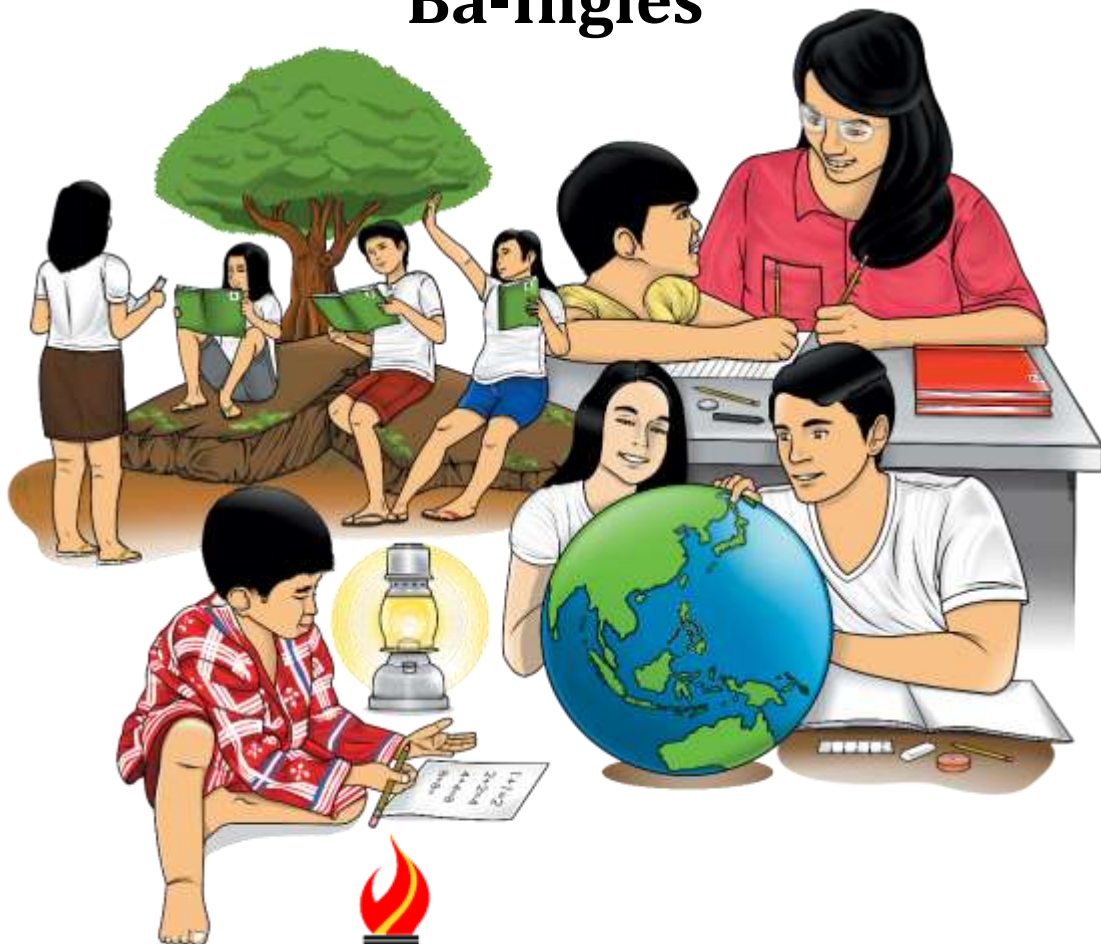


4

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: _____

4

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 kasagutan dahil mas lalo pa natin ito lilingin 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 mo ba 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
<p>Malayang Kamay</p> 	<p>Nakapalalapak (clap)</p> 
<p>Kamay sa baywang</p> 	<p>Kumintang</p> 
<p>Kamay sa palda</p> 	

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. Espanya 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 mo ba 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>Surtin</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.

Naranasan at Nadama	<i>Figure I</i>	<i>Figure II</i>	<i>Figure III</i>	<i>Figure IV</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

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)	SURIIN (Depende sa performance ng bata)	ISAGAWA (Depende sa salaysay o opinion ng bata)
SUBUKIN Tinikling, Pandanggo, Carinosa, Maglalatik	Pagymanin (Depende sa performance ng bata)	TAYAHIN (Depende sa salaysay o opinion ng bata)
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 4point 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 pagbabago 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				



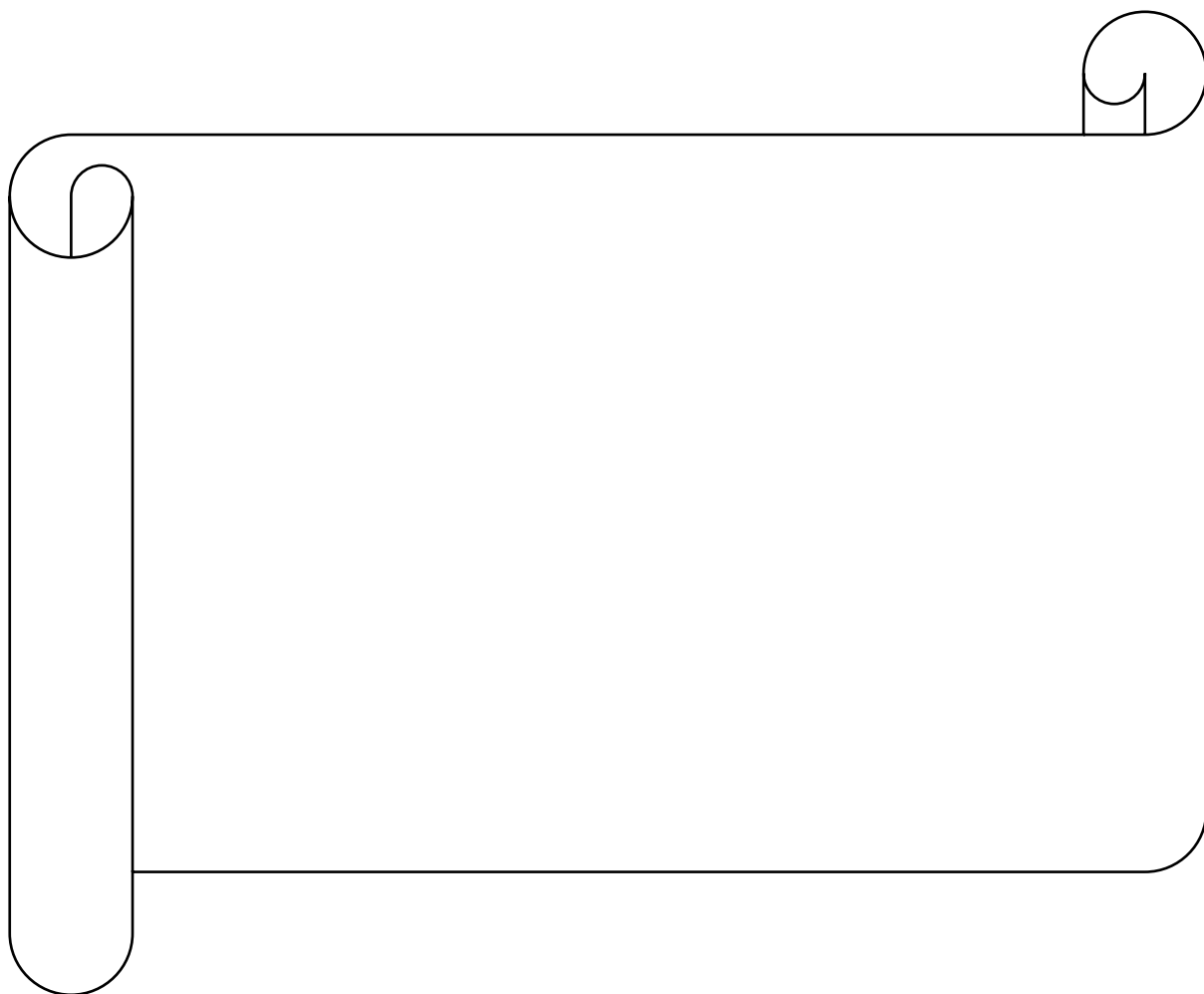
Tayahin

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!!!



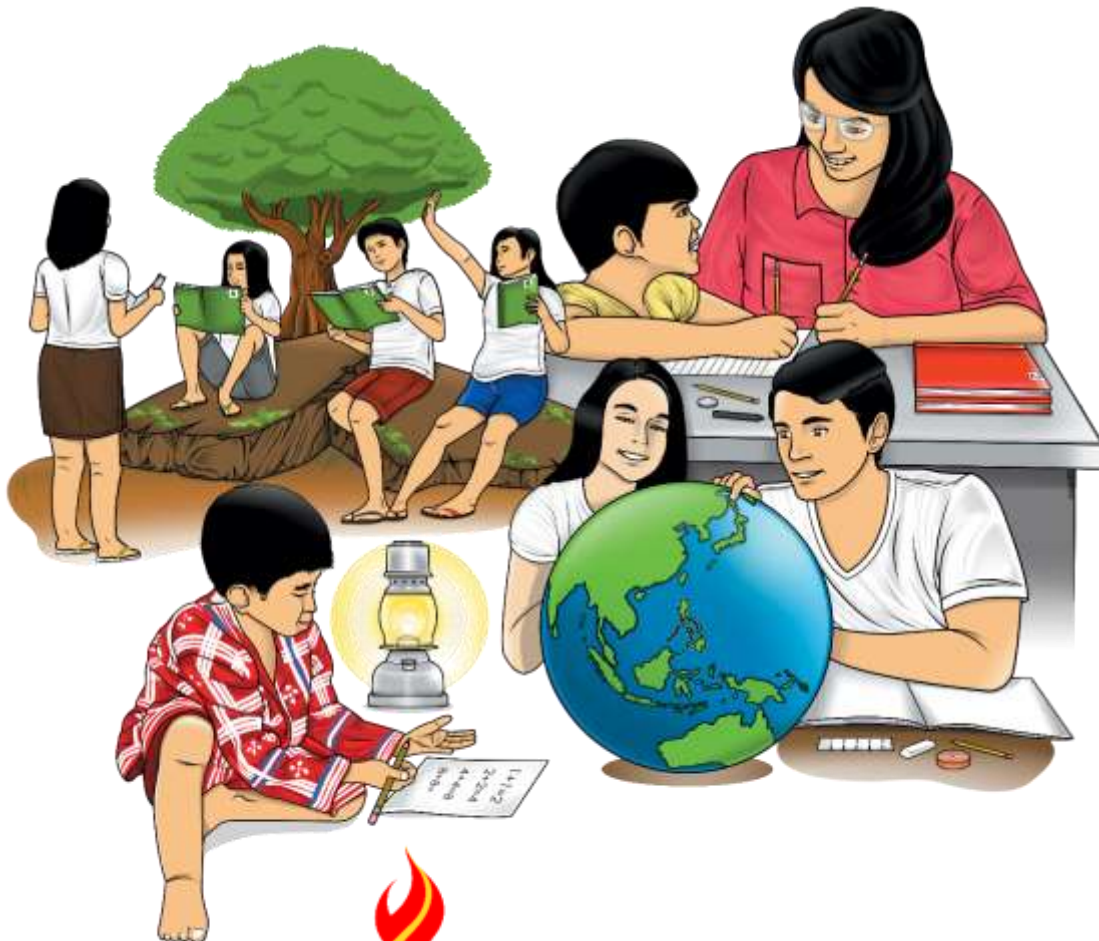
Susi sa Pagwawasto

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

4

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
<p data-bbox="204 293 523 331">Malayang Kamay</p> 	<p data-bbox="758 293 1136 331">Nakapalampak (clap)</p> 
<p data-bbox="244 683 600 721">Kamay sa baywang</p> 	<p data-bbox="758 683 970 721">Kumintang</p> 
<p data-bbox="624 1120 919 1158">Kamay sa palda</p> 	

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

- 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) ipalalpak ang kamay sa huling bilang
- b. Lumakad ng paikot sa kanan (4x) ipalalpak 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.



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

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

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