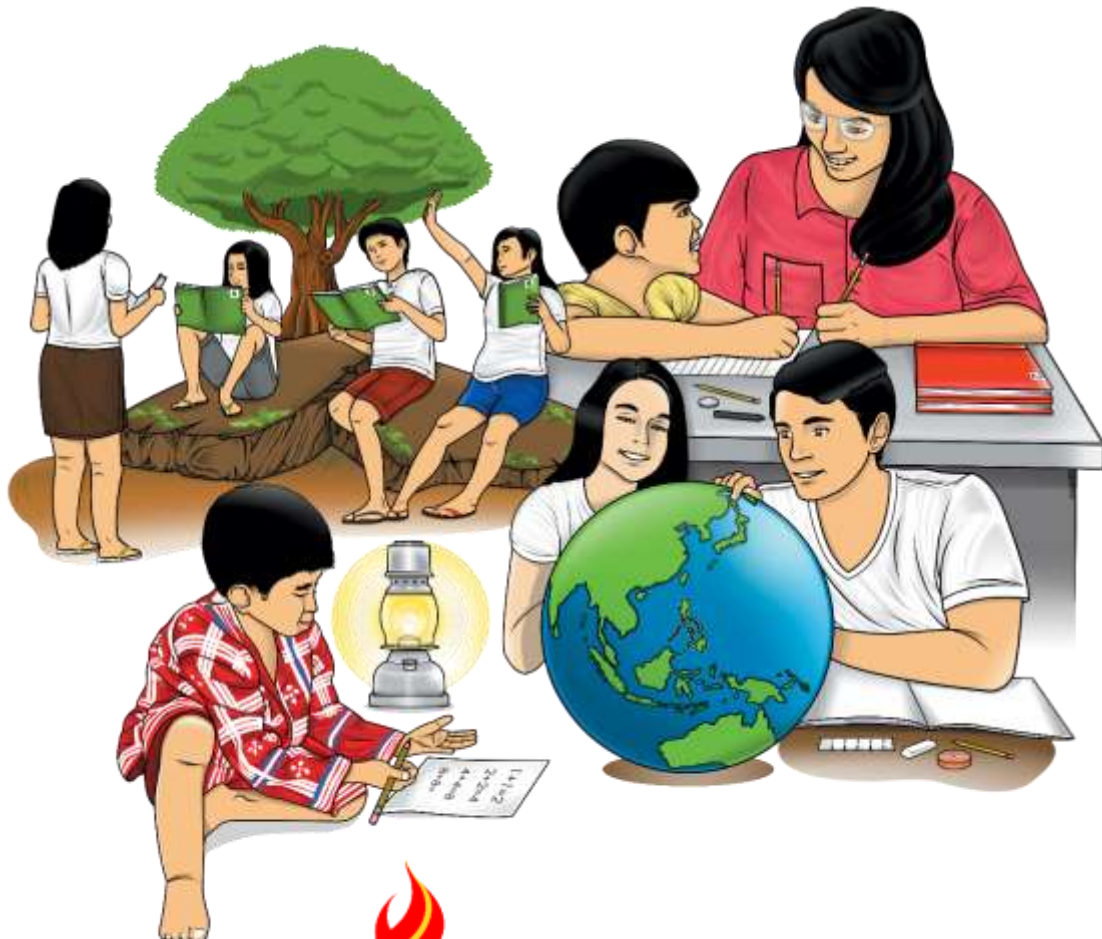


5

# Physical Education

Ikaapat na Markahan – Modyul 1:  
Polka sa Nayon



**Physical Education – Ikalimang Baitang  
Alternative Delivery Mode  
Ikaapat na Markahan – Modyul 1: Polka sa Nayon  
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**

<b>Manunulat:</b>	Ma. Jayvee A. Garapan	
<b>Editor:</b>	Jenilyn B. Calicoy, Rose Ann C. Menieba, Teodorico Pelino Jr.	
<b>Tagasuri:</b>	Gregorio N. Cainto	
<b>Tagaguhit:</b>	Patmar D. Abracia	
<b>Tagalapat:</b>	Ma. Jayvee A. Garapan	
<b>Tagapamahala:</b>	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**

**Ikaapat na Markahan – Modyul 1:  
Polka sa Nayon**

## **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 bilang pagsasaalang-alang ng antas ng iyong kaalaman at kakayahang matuto ng mga kasanayan na nakapaloob sa modyul na ito. Saklaw nito ang pamamaraan at kasanayan sa pagsayaw ng Polka sa Nayon na maaaring magamit mo sa pang-araw-araw at iba pang sitwasyon sa pag-aaral.

Ang mga aralin ng modyul na ito ay mga likas na pagkilos ng katawan na inayos batay sa mga bagay na dapat mong matutuhan upang makatulong sa pagpapaunlad o pagpapanatili ng magandang *fitness* ng iyong katawan bilang isang mag-aaral.

Nakatuon and modyul na ito sa apat na mga aralin:

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

Sa pagtatapos ng modyul na ito, ang mag-aaral ay inaasahan na malinang ang Most Essential Learning Competency (MELC) na:

1. *explains the nature/background of the dance Polka sa Nayon* (PE5RD-IVb-h-3);
2. *executes the different skills involved in the dance* (PE5RD-IVc-h-4);  
at
3. *recognizes the value of participation in physical activities* (PE5PF-IVb-h-19).



## Subukin

**A. Panuto:** Piliin ang tamang sagot mula sa mga ibinigay na pagpipilian. Isulat ang titik ng iyong sagot sa iyong sagutang papel.

1. Sino ang nagpakilala ng sayaw na Polka sa Nayon sa mga Pilipino?
  - a. Hapon
  - b. Amerikano
  - c. Kastila
  - d. Koreano
2. Ano ang kasuotan ng lalaki sa sayaw na Polka sa Nayon?
  - a. tsaleko
  - b. barong tagalog
  - c. pang-etniko
  - d. bahag
3. Ano ang kasuotan ng babae sa sayaw na Polka sa Nayon?
  - a. Maria Clara o Balintawak *style*
  - b. *gown* o pangkasal na kasuotan
  - c. Patadyong at kamisa na may abaniko
  - d. pang-etnikong kasuotan
4. Ang mga sumusunod na pahayag ay tumutukoy kung paano nakatutulong sa ating katawan ang pagsasayaw maliban sa \_\_\_\_?
  - a. napapalakas at napapalusog ang katawan
  - b. nagiging masaya at nalilibang
  - c. napapabuti ang tindig at sirkulasyon ng dugo
  - d. nagdudulot ng pagod at sakit
5. Alin sa mga istilo o hakbang ang HINDI batayan sa pagsasayaw ng Polka sa Nayon?
  - a. polka
  - b. heel-toe polka
  - c. cha-cha-cha
  - d. gallop

**B. Panuto:** Isulat ang **Tama** kung ang sumusunod na pahayag ay totoo at **Mali** naman kung hindi. Isulat ang sagot sa sagutang papel.

- \_\_\_\_\_ 1. Ang Polka sa Nayon ay isinasayaw na may kapareha.
- \_\_\_\_\_ 2. Ang musika ng Polka sa Nayon ay nasa ritmong tatluhan.
- \_\_\_\_\_ 3. Isinasagawa ng buong ingat ang mga hakbang sa pagsasayaw.
- \_\_\_\_\_ 4. Ang *Jaleo* at *Closed Ballroom* ay mga posisyong ginagamit sa sayaw na Polka sa Nayon.
- \_\_\_\_\_ 5. Ang sayaw na Polka sa Nayon ay nagsisimula sa saludo.

# Aralin

# 1

## Introduksiyon sa Katutubong Sayaw: Polka sa Nayon

Ipinagmamalaki ng Pilipinas ang pagkakaroon ng iba't ibang mga katutubong sayaw mula sa iba't ibang mga rehiyon ng bansa. Sa araling ito ay matututuhan mo ang isa sa mga katutubong sayaw na bahagi ng kultura, tradisyon, at pagkakakilanlan ng mga grupo ng tao lalo na ng mga Batangueño.



### *Balikan*

**Panuto:** Piliin sa kahon ang tamang sagot para sa mga larawan ng bawat bilang. Isulat ang tamang sagot sa sagutang papel.

Cariñosa

kasuotang pambabae

Tinikling

kasuotang panlalaki

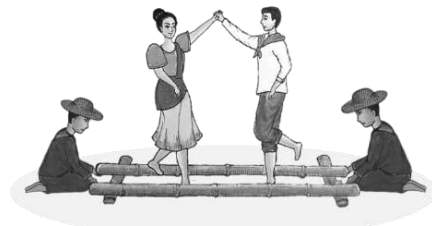
hakbang ng paa sa pagsayaw

kaliwang lukso

1.



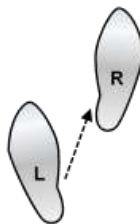
2.



3.



4.



5.





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

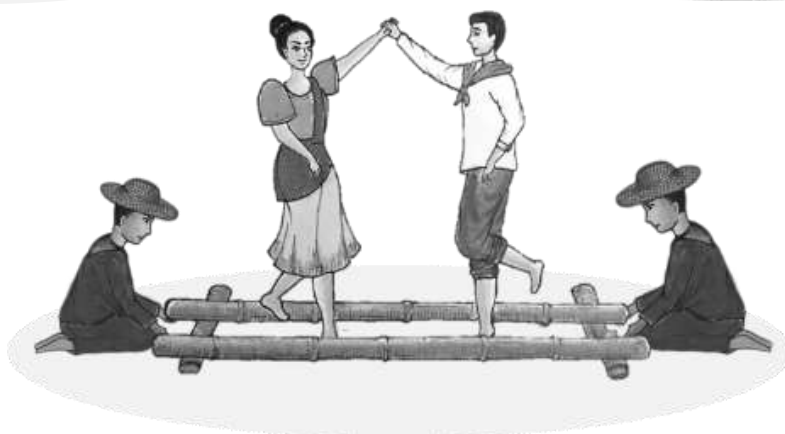
Ang modyul na ito ay dinisenyo na may apat na aralin at ang bawat aralin ay dapat pag-aralan sa loob ng isang linggo.



### ***Tuklasin***

Pagmasdan ang mga larawan sa ibaba. Ito ay mga halimbawa ng katutubong sayaw na bahagi na ng ating kulturang Pilipino. Pamilyar ka ba sa mga sayaw na ito? Alin sa mga halimbawang katutubong sayaw ang napag-aralan mo na? Nasayaw mo na ba ito? Alin ang hindi pa?

Isa sa mga sayaw na ito ang pag-aaralan natin na hindi pa natalakay sa nakaraang markahan. Ang sayaw na ito ay ang **Polka sa Nayon**.





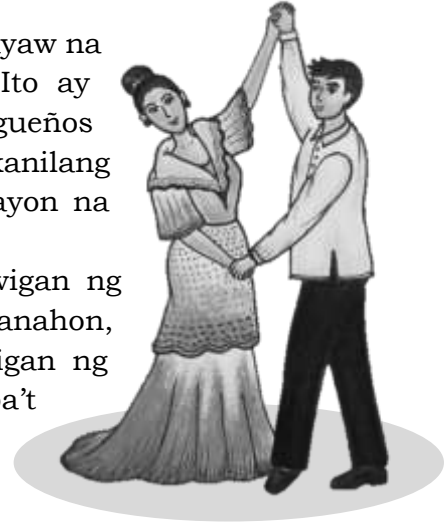


## Suriin

### Polka sa Nayon

Ang Polka sa Nayon ay isa sa mga katutubong sayaw na literal na nangangahulugang "*polka in the village*". Ito ay ipinakilala sa Pilipino ng mga Kastila. Ang mga Batangueños (mga tao ng lalawigan ng Batangas) ay lumikha ng kanilang sariling bersyon ng polka na tinawag na Polka sa Nayon na naging tanyag noong 1950s.

Sinasayaw ang Polka sa Nayon sa timog lalawigan ng Batangas, Mindoro at Quezon. At sa pagdaan ng panahon, narating ang pagkakakilanlan nito sa hilagang lalawigan ng Bulacan at Bataan. Ito ay mas naging kilala pa sa iba't ibang bahagi ng bansa dahil sinasayaw ito sa mga malalaking pagdiriwang tulad ng mga piyesta, malaking pagtitipong sosyal at iba pa.



### Kasuotan:



Babae - Maria Clara o balintawak na may tapis at malambot na pañuelo na linalagay sa kaliwang balikat;

Lalaki - Barong Tagalog o Camisa de Chino at anumang makukulay na pantalon.

**Bilang:** isa (1), at dalawa (2) sa isang sukat

**Musika:** may tatlong (3) bahagi: A, B at C (Aneks D) at ito ay nasa ritmong  $2_4$

Kung gagamitin sa pagtatanghal (*demonstration*) ang sayaw na Polka sa Nayon, ang mga mananayaw ay maaaring pangkatin ng *set* na may apat (4) na pareha. Iaayos ito ng hugis parisukat na ang bawat pareha ay nasa sulok o di kaya ay sa kaayusang *longways*. Kung ito naman ay gagamitin sa kaayusang pambulwagang sayawan, ang mga pareha ay maaaring humarap sa iba't ibang direksyon at nakakalat sa bulwagan.



Ang kalidad ng pagsasayaw ng Polka sa Nayon ay nakasalalay sa mga katangiang pisikal at kasanayan o sangkap ng *skill-related fitness* na nasasakop ng mga mananayaw. Ang mahusay na koordinasyon, kakayahang magbalanse sa paggalaw, pagtayming o *reaction time*, bilis at liksi ay mga sangkap ng *skill-related fitness* na may kaugnayan sa kaangkupang pisikal na makatutulong sa iyo upang mapagbuti ang pagsayaw.

Ang pagsasayaw katulad ng sayaw na Polka sa Nayon ay nakatutulong din para:

- mapabuti ang iyong tindig at kahutukan,
- mapabuti ang kalagayan ng ating puso at baga,
- maging maayos ang sirkulasyon ng dugo,
- mapalakas ang buto at maiwasan ang peligro ng osteoporosis,
- mapaganda ang pangangatawan,
- makapagpasaya at makapaglibang.

Batay sa *Philippine Physical Activity Pyramid (PPAP)*, ang pagsasayaw ay isa sa mga gawain na hinihimok at inirekomenda para sa lahat na gawin upang manatiling malusog ang pangangatawan. Maaaring gawin ito 4-6 beses sa isang linggo.



## ***Pagyamanin***

**Panuto:** Ayusin ang mga titik upang mabuo ang tamang salita sa tulong ng ibinigay na kahulugan. Isulat ang sagot sa sagutang papel.

**PLKAOASONYNA**

\_\_\_\_\_ 1. literal na nangangahulugang “*polka in the village*”

**STANBGAA**

\_\_\_\_\_ 2. lugar kung saan ginawa ang bersyon ng sayaw na Polka sa Nayon

**KATBLIANAW**

\_\_\_\_\_ 3. kasuotan ng babae

**OBNARGGOTLAGA**

\_\_\_\_\_ 4. kasuotan ng lalaki

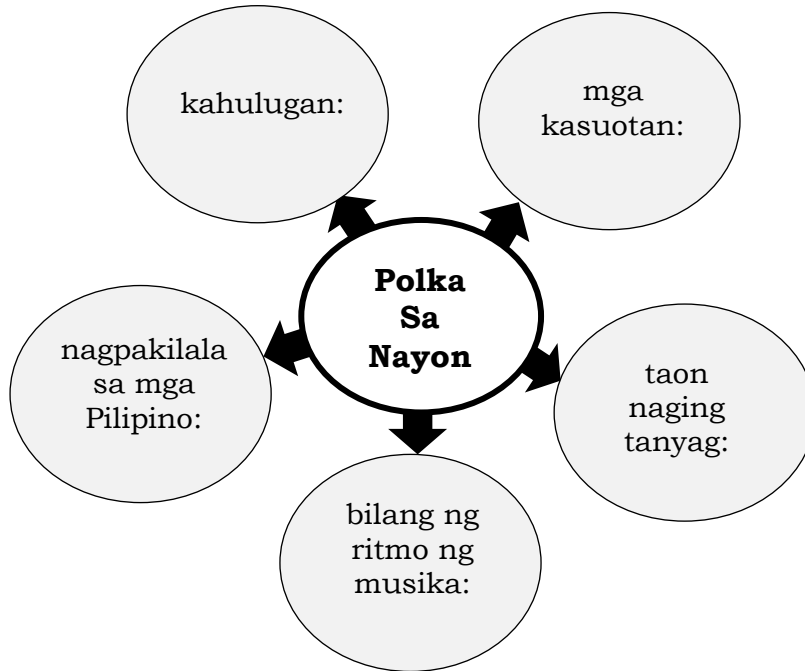
**TSALAKI**

\_\_\_\_\_ 5. nagpakilala ng sayaw na Polka sa Nayon sa mga Pilipino

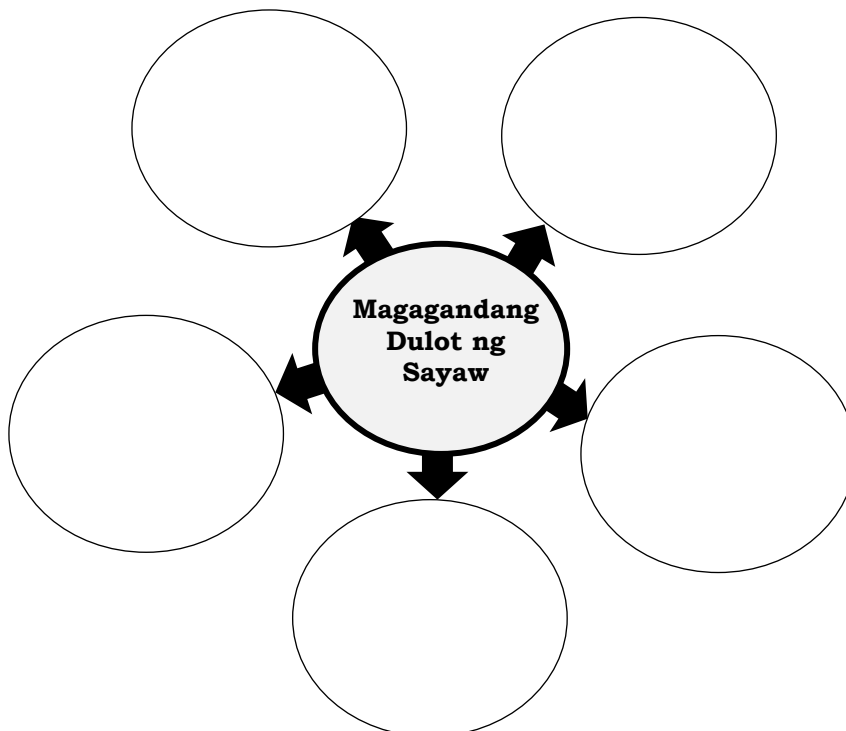


## Karagdagang Gawain

**A. Panuto:** Punan ang mga bilog batay sa tinutukoy nito. Gawin ito sa iyong sagutang papel.



**B. Panuto:** Punan ang mga bilog ng mga magagandang dulot ng pagsasayaw. Isulat ang sagot sa iyong sagutang papel.



## Aralin

# 2

## Polka sa Nayon: Mga Hakbang Sayaw, Ating Alamin!

Matapos mong kilalanin ang pinagmulan ng katutubong sayaw na Polka sa Nayon, mahalaga ring malinang mo ang mga kasanayan nito. Sa aralin na ito, pag-aaralan mo ang mga batayang hakbang na ginamit ng sayaw. Ito ay para mas higit mong maunawaan at lalong mapaunlad ang konsepto, kasanayan at pamamaraan na dapat mong matutuhan sa sayaw na Polka sa Nayon.



### *Balikan*

**Panuto:** Isulat ang **Oo** kung ang sumusunod na pahayag ay tama at **Hindi** naman kung mali. Isulat ang sagot sa sagutang papel.

- \_\_\_\_\_ 1. Sinasayaw ang Polka sa Nayon sa mga malalaking pagdiriwang tulad ng piyesta at malaking pagtitipong sosyal.
- \_\_\_\_\_ 2. Ang pagsasayaw ay nakapapabuti ng tindig ng katawan at nakapagpapalibang.
- \_\_\_\_\_ 3. Ang Polka sa Nayon ay sinasayaw ng mga kababaihan lamang.
- \_\_\_\_\_ 4. Sinasayaw ang Polka sa Nayon sa bilang na isa (1), at dalawa (2) sa isang sukat.
- \_\_\_\_\_ 5. Ang mga Amerikano ang nagpakilala ng sayaw na Polka sa Nayon sa mga Pilipino.



### *Tuklasin*

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

Alam mo ba ang mga posisyon ng kamay at paa at hakbang sayaw sa Polka sa Nayon? Anu-ano ang mga ito?





## Suriin

Alamin ang mga *dance steps* o hakbang - sayaw at posisyon ng kamay at paa na ginagamit sa sayaw na Polka sa Nayon.

Mga gabay:

- Ang letra o salita na nakapaloob sa panaklong (*parenthesis*) sa panuto ay para sa babae.
- R – *Right* o Kanan
- L – *Left* o Kaliwa

Dance Steps 2 4	Step Pattern and Counting
<b>Plain Polka</b>	<p><i>Step L foot forward (count 1); close R instep to heel of L feet (count and); step forward L (count 2); hold (count and). Bend body slightly toward side of leading foot. This step may also begin with R foot and may be executed in any direction.</i></p> <p style="text-align: center;">step   close   step   pause 1   and   2   and   = <b>1M</b></p>
<b>Heel-And-Toe Polka</b>	<p><i>(2 measures) Touch L heel diagonally forward on floor, toe up (count 1), hold (count and) touch L toe diagonally backward, heel in, knee slightly relaxed, leg almost straight (count 2); hold (count and). (Look over shoulder at pointing toe.) Beginning L, take one polka step (counts 1, and, 2, and). The heel-toe polka may begin with either foot and may be danced forward or backward.</i></p> <p style="text-align: center;">Heel-place   Toe-point       step   close   step   pause 1   2       1   and   2   and   = <b>2M</b></p>
<b>Gallop</b>	<p><i>Step R (L) foot in fourth in front (count 1) and cut the R (L) foot with L (R) thus displacing it and at the same time taking the weight of the body with the L (R) foot (count and). There are two gallops to one measure. This is executed with one foot leading and may be done in any direction.</i></p> <p style="text-align: center;">step   cut   step   cut 1   and   2   and   = <b>1M</b></p>

Dance Position	Pattern
<b>Closed Ballroom Position:</b> 	<i>Partners stand face to face, shoulders and hips parallel. Boys R hand is placed around Girl's waist. Girl's L hand rests lightly against his R shoulders. Boy's L hand is raised to the side holding the Girl's R hand. The fingers of her R hand rest lightly in the palm of the Boy's L hand.</i>
<b>Jaleo Position:</b> 	<i>Partners turn around clockwise (with right elbows almost touching) or counterclockwise (with left elbows almost touching) using walking or any kind of dance step.</i>



## Pagyamanin

**Panuto:** Piliin sa kahon ang tamang sagot para sa mga inilalarawan ng bawat bilang. Isulat ang tamang sagot sa sagutang papel.

- |                            |                       |                |
|----------------------------|-----------------------|----------------|
| a. Jaleo <i>position</i>   | b. heel-and-toe polka | c. plain polka |
| d. close ballroom position | e. gallop             |                |



- \_\_\_\_\_ 3. *Step R (L) foot in fourth in front (count 1) and cut the R (L) foot with L (R) thus displacing it and at the same time taking the weight of the body with the L (R) foot (count and).*  
step cut step cut
- \_\_\_\_\_ 4. *Touch L heel diagonally forward on floor, toe up (count 1), hold (count and) touch L toe diagonally backward, heel in, knee slightly relaxed, leg almost straight (count 2); hold (count and). (Look over shoulder at pointing toe.) Beginning L, take one polka step (counts 1, and, 2, and). The heel-toe polka may begin with either foot and may be danced forward or backward.*  
Heel-place Toe-point step close step pause
- \_\_\_\_\_ 5. *Step L foot forward (count 1); close R instep to heel of L feet (count and); step forward L (count 2); hold (count and). Bend body slightly toward side of leading foot. This step may also begin with R foot and may be executed in any direction.*  
step close step pause



## **Karagdagang Gawain**

### **Gawain 1**

**Panuto:** Gawin ang mga hakbang-sayaw o posisyon ng kamay at paa. Lagyan ng tsek (✓) ang bawat kolum kung naisagawa mo ng kompleto at mahusay, ekis naman (X) kung hindi. Isulat ang sagot sa sagutang papel.

<b>Hakbang-Sayaw at Posisyon ng Kamay at Paa</b>	<b>Kahanga-hanga ang Pagsasagawa (4)</b>	<b>Lubos na Naisagawa (3)</b>	<b>Bahagyang Naisagawa (2)</b>	<b>Hindi naisagawa (1)</b>
Plain Polka				
Heel-and-Toe Polka				
Gallop				
Closed Ballroom				
Jaleo				

Pamantayan:

- 4 – Napakahusay
- 3 – Mahusay
- 2 – Di-gaanong Mahusay
- 1 – Nangangailangan ng Pagsasanay

**Gawain 2**

**Panuto:** Lagyan ng tsek (✓) ang hanay ng OO kung tama ang pahayag, sa HINDI naman kung ito ay mali.

<b>Pahayag</b>	<b>OO</b>	<b>HINDI</b>
1. Sinasayaw ang Polka sa Nayon ng may tamang koordinasyon ng kamay at paa.		
2. Batay sa Philippine Physical Activity Pyramid (PPAP), ang pagsasayaw ay isa sa mga gawain na hinihimok at inirekomenda para sa lahat na gawin upang manatiling malusog ang pangangatawan.		
3. Hindi na kailangang sanayin ang mga hakbang ng sayaw na Polka sa Nayon kung magtatanghal.		
4. Ang pagsasayaw ay nakatutulong mapaganda ang pangangatawan.		
5. Kailangang magwarm-up at cool down bago at pagkatapos ng sayaw.		



**Aralin****3****Polka sa Nayon: Halina't Sayawin!**

Ang mga hakbang-sayaw at posisyon ng kamay at paa sa sayaw na Polka sa Nayon na natalakay sa nakaraang aralin ay mahalagang batayan upang mas madaling mapag-aralan at matutuhan ang buong sayaw. Sa aralin na ito ay matututuhan mo ang kabuuang sayaw ng Polka sa Nayon. Ang sayaw na ito ay kabilang lamang sa mga gawaing pisikal na mainam gawin at sanayin upang mapaunlad pa natin ang ating kaalaman at kaangkupang pisikal.

**Balikan**

**Panuto:** Isagawa nang buong ingat ang bawat hakbang-sayaw at posisyon ng paa at kamay sa sayaw na Polka sa Nayon. Tandaan ang mga pamantayang pangkaligtasan habang nagsasayaw. Lagyan ng tsek (✓) ang kolum na makapagsasalarawan ng inyong sagot at sagutan ang mga sumusunod na katanungan. Isulat ang sagot sa sagutang papel.

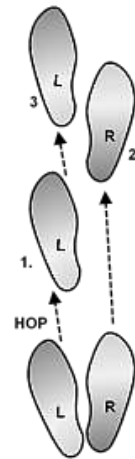
Hakbang-Sayaw at Posisyon ng kamay at paa ng Sayaw	Mahirap	Katamtaman	Madali
Plain Polka			
Heel-and-Toe Polka			
Gallop			
Closed Ballroom			
Jaleo			

1. Bakit mahalagang alamin at sanayin ang mga dance steps at posisyon ng kamay at paa sa sayaw na Polka sa Nayon?
2. Ano ang nararamdaman mo habang sinasayaw ang Polka sa Nayon?
3. Pagkatapos mong sayawin ang Polka sa Nayon, papaano ito nakaaapekto sa iyong kaangkupang pisikal



## Tuklasin

Nakasayaw ka na ba ng Polka sa Nayon na may tugtog o' musika? Alin kaya sa mga larawan ang kailangan mo para maisayaw ng maayos ang Polka sa Nayon?



## Suriin

Ang sayaw na Polka sa Nayon ay isang katutubong sayaw na dapat matutuhan at pahalagahan ng kabataang Pilipino upang mapalago pa ang ating kultura at patuloy na buhayin ito sa pamamagitan ng pagsasayaw. Ito ay sinasayaw sa tugtuging may ritmong dalawahan o  $2_4$  na palakumpasan.

### Gabay at Paunawa:

- Ang lalaki ay magsisimula sa kaliwang paa samantalang ang babae ay sa kanang paa sa *Figures I, II, III*.
- Ang letra o salita na nakapaloob sa panaklong (*parenthesis*) sa panuto ay para sa babae.
- Ang sayaw ay pwedeng pag-aaralan nang mag-isa o nang may kapareha
- R – *Right* o Kanan
- L – *Left* o Kaliwa
- ct. / cts – *counts* o bilang
- M – *measure* o sukat

<b>Music <math>2_4</math></b>	<b>Polka sa Nayon</b>
<i>Measures</i>	<b>The Dance</b>
	<b>Introduction</b> <i>Partners face audience, inside hands joined, free hands of girl or skirt, boy has hand on hip.</i>
8	<i>(a) Tap right foot on every count of the measure. (16 counts)</i>
4	<i>(b) Partners hold in closed ballroom dance position to get ready for Part I.</i>
	<b>Figure I - Music A – Polka and Point</b> <i>Extended arms toward audience.</i>
4	<i>(a) Starting with L(R) foot take, four polka steps around clockwise finishing in original position.</i>
2	<i>(b) Point L (R) sideward (counts 1, and), point L (R) close to R (L) (counts 2, and). Take one polka step sideward left (right) (counts 1, and, 2, and).</i>
2	<i>(c) Repeat (b), starting with R (L) foot.</i>
24	<i>(d) Repeat all (a-c), three more times.</i>
	<b>Figure II – Music B – Heel-And-Toe Polka</b> <i>Face audience. Partners release hold. Stand side by side, girl at right inside hands joined.</i>
4	<i>(a) Starting with outside foot the two heel and toe polka steps forward.</i>
2	<i>(b) One polka step outward (1 M) and one polka step inward (1 M).</i>
2	<i>(c) Drop inside hands. Starting with outside foot, take 2 polka steps to turn about outward in place. Finish facing in opposite direction. Join inside hands, free hands in beginning.</i>
8	<i>(d) Repeat (a-c) starting with inside foot, reverse direction in (b) and (c).</i>
16	<i>(e) Repeat all (a-d).</i>
	<b>Figure III – Music A – Polka and Gallop</b> <i>Partners hold in closed ballroom dance position, extended arms toward audience.</i>
4	<i>(a) Starting with L (R) foot take four polka steps clockwise as in Figure I (a)</i>
2	<i>(b) Take three gallop steps sideward L (R) toward front (3 counts), pause (1 count). Do not put weight on the closing foot on the third gallop step.</i>
2	<i>(c) Repeat (b) starting with other foot, going in opposite direction.</i>
24	<i>(d) Repeat all (a-c) three more times.</i>
	<b>Figure IV – Music C – Point and Circle CW (Clockwise)</b> <i>Partners join inside hands as in Figure II, both start with right foot.</i>
2	<i>(a) Partners take one polka step right sideward and one polka left sideward</i>
2	<i>(b) Point R in front (counts 1 and), raise same foot across L foot in front just above the ankle (cts 2 and). Point R foot in front (cts 1 and) step R close to left foot (cts 2, and).</i>

4	(c) Repeat (a) and (b) starting with left foot. Drop inside hands. Face each other and place both hands on own waist.
8	(d) With right elbows near each other (Jaleo position), take 8 polka steps forward, turning clockwise twice (four polka steps for each turn.) Finish in proper position.
16	(e) Repeat all (a-d).
	<b>SALUDO (MUSIC FINALE)</b> Partners face audience. Join inside hands free hands as in Figure II.
4	(a) Starting with right foot, take 4 polka steps forward.
3	(b) Girl whirls counterclockwise under arch of arms as many times as possible, boy stands in place.
1	Drop inside hands. Face and bow to each other or to audience.
<p>NOTE: If desired, the whole dance may now be repeated in sets of four pairs in square formation, all facing center of set. The Saludo is performed with all facing front only at the end of the dance.</p>	

**(Source:** 1961 Santa Barbara Folk Dance Conference presented by Francisca Aquino)

Para mas maunawaan at mas madali ninyong matutunan ang mga hakbang, narito ang mga *link* ng musika at sayaw ng Polka sa Nayon:

- <https://www.youtube.com/watch?v=bKimku5MwIk>.
- <https://www.youtube.com/watch?v=J35eJCm-nds>.
- <https://www.youtube.com/watch?v=CsiSI0ddPgk>.



## Pagyamanin

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

Mga Hakbang-Sayaw	Kahanga-hanga ang Pagsasagawa <b>4</b>	Lubos na Naisagawa <b>3</b>	Bahagyang Naisagawa <b>2</b>	Hindi Naisagawa <b>1</b>
1. Figure I – (Polka at Point)				
2. Figure II – Heel-Toe Polka				
3. Figure III – Polka at Galop				
4. Figure IV- Polka at Circle CW (clockwise)				
5. Saludo				

Pamantayan:

- 4 – Napakahusay
- 3 – Mahusay
- 2 – Di-gaanong Mahusay
- 1 – Nangangailangan ng Pagsasanay



## ***Karagdagang Gawain***

**Panuto:** Humanap ng inyong kapareha (lalaki o babae) at bumuo ng grupo na may walong miyembro (apat na babae at apat na lalaki). Isagawa ng buong ingat ang kabuoang sayaw na Polka sa Nayon na may musika. Suriin ang sarili gamit ang rubrik sa ibaba.

Mga link ng musika ng sayaw na Polka sa Nayon na maaari niyong batayan sa pagsasayaw:

- <https://www.youtube.com/watch?v=bKimku5MwIk>.
- <https://www.youtube.com/watch?v=J35eJCm-nds>.
- <https://www.youtube.com/watch?v=CsiSI0ddPgk>.

Pamantayan	Kahanga-hanga ang Pagsasagawa <b>4</b>	Lubos na Naisagawa <b>3</b>	Bahagyang Naisagawa <b>2</b>	Hindi Naisagawa <b>1</b>
1. Pagtanghal ng mga hakbang ng sayaw at pagkakasunod.				
2. Pagtanghal ng sayaw na nakasabay sa musika.				
3. Kagalakan ng pagsisikap at pagrespeto sa ibang miyembro ng sayaw.				

Pamantayan:

- 4 – Napakahusay
- 3 – Mahusay
- 2 – Di-gaanong Mahusay
- 1 – Nangangailangan ng Pagsasanay

**Aralin****4****Polka sa Nayon:  
Pagyamanin Natin!**

Ang ating bansa ay tanyag sa mga makukulay na selebrasyon gaya ng piyesta. Isa sa mga pangunahing tampok dito ay ang pagpapalabas ng iba't ibang mga katutubong sayaw. Ang isang batang tulad mo ay kailangan na magkaroon ng kaalaman sa mga katutubong sayaw ng ating bansa upang mapukaw ang iyong damdaming makabayan at pagka-Pilipino. Kalakip nito ang magandang naidudulot ng sayaw sa ating pangkalusugan. Sa araling ito, mas lalong mapahahalagahan mo ang katutubong sayaw na Polka sa Nayon.

***Balikan***

**Panuto:** Isagawa ng buong ingat ang mga hakbang pansayaw ng Polka sa Nayon kasama ang magulang o iba pang kasama sa bahay. Tandaan ang mga pamantayang pangkaligtasan habang nagsasayaw. Lagyan ng tsek (✓) ang kolum na makapagsasalarawan ng inyong sagot. Isulat ang sagot sa sagutang papel.

Mga Katanungan	Mahirap	Katamtaman	Madali
1. Naisagawa ko nang maayos ang sayaw na Polka sa Nayon nang may pag-iingat.			
2. Naisagawa ko ang mga galaw na tama sa tiyempo at ayon sa tugtog.			
3. Nagawa ko nang tama ang lahat ng hakbang ng sayaw.			
4. Naglaan ako ng oras upang makapagsanay kasama ng aking mga kamag-anak.			
5. Naisagawa ko nang maayos ang sayaw na Polka sa Nayon ng aming pangkat.			



## Pagyamanin

**Panuto:** Isulat ang **M** kung ang sumusunod na pahayag ay makatotohanan at **DM** naman kung di-makatotohanan. Isulat ang sagot sa sagutang papel.

- \_\_\_\_\_ 1. Sa panimulang posisyon ng sayaw, nakaharap sa manonood ang mga pareha. Ang mga babae ay nasa kanan ng lalaki at ang mga kamay nila ay nakahawak sa gilid ng saya, sa lalaki naman ay nasa baywang.
- \_\_\_\_\_ 2. Ang sayaw ay pinag-aaralan ng mag-isa lamang.
- \_\_\_\_\_ 3. Sa *Figure III* ng sayaw na Polka sa Nayon, ginagamit ang hakbang na *gallop*.
- \_\_\_\_\_ 4. Ginagamit ang posisyong *Jaleo* sa *Figure IV* ng sayaw na Polka sa Nayon.
- \_\_\_\_\_ 5. Ang pagharap ng magkapareha at pagyuko ng isa't isa o sa manonood sa pangwakas na musika ay tinatawag na posisyong *closed ballroom*.



## Isaisip

**Panuto:** Piliin ang angkop na salita mula sa kahon upang mabuo ang kaisipan ng bawat talata. Isulat ang sagot sa sagutang papel.

\*polka in the village

\*mapabuti ang tindig

\*kalidad ng sayaw

\*skill related fitness

\*pagsaulo sa mga hakbang

Ang Polka sa Nayon ay isa sa mga katutubong sayaw na literal na nangangahulugang (1)\_\_\_\_\_. Ito ay ipinakilala sa Pilipino ng mga Kastila.

Mahalaga sa pagsasayaw ang (2)\_\_\_\_\_ at mga termino ng sayaw. Makatutulong ang tama at palagiang pagsasanay upang mapagbuti ang pagsasayaw at mapaunlad ang koordinasyon ng mga kamay at paa.

Ang (3)\_\_\_\_\_ ng Polka sa Nayon ay nakasalalay sa mga katangiang pisikal at kasanayan o sangkap ng *skill-related fitness* na nasasakop ng mga mananayaw. Ang mahusay na koordinasyon, kakayahang magbalanse sa paggalaw, pagtayming o reaction time, bilis at liksi ay mga sangkap ng (4)\_\_\_\_\_ na may kaugnayan sa kaangkupang pisikal na makatutulong sa iyo upang mapagbuti ang pagsayaw.

Ang Polka sa Nayon ay nakatutulong din para (5)\_\_\_\_\_, maging maayos ang sirkulasyon ng dugo, mapaganda ang pangangatawan, makapagpasaya at makapaglibang.





## Isagawa

**A. Panuto:** Pagtugmain ang hakbang sa sayaw na nasa Hanay A sa mga sangkap ng skill-related fitness na nasa Hanay B. Isulat ang titik ng tamang sagot sa sagutang papel.

Hanay A	Hanay B
1. pagsabaying ikilos ang kamay at paa sa sayaw ng walang kalituhan	a. koordinasyon
2. pagtayming sa musika	b. balanse
3. pagpapanatili ng wastong tindig habang umiikot sa sariling espasyo	c. bilis
4. pag-iba ng posisyon sa sayaw nang mabilisan pero naaayon sa kilos	d. reaction time
5. kakayahang maigalaw ang katawan na naaayon sa takdang pagbabago ng ritmo ng musika	e. liksi

**B. Panuto:** Isalaysay ang iyong nararamdaman habang sumasayaw at kung papaano ang pagsasayaw ay nakaaapekto sa iyong kaangkupang pisikal. Isulat ang iyong sagot sa sagutang papel.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



# Tayahin

**A. Panuto:** Piliin ang tamang sagot mula sa mga ibinigay na pagpipilian. Isulat ang titik ng iyong sagot sa iyong sagutang papel.

- Sila ang lumikha ng kanilang sariling bersyon ng polka na tinawag na Polka sa Nayon.
  - Bulakeño
  - Pangasinense
  - Batangueños
  - Kapampangan
- Ang musika ng Polka sa Nayon ay nasa ritmong \_\_\_\_\_.
  - isahan
  - dalawahan
  - tatluhan
  - apatan
- Alin sa mga sumusunod na posisyon ng sayaw ang tinatawag na *Closed Ballroom position*?



- Ang magkapareha ay iikot pakanan o *clockwise* (na ang parehong kanang siko ay halos magkadikit) habang naglalakad o gumagamit ng ibang uri ng hakbang pansayaw. Alin sa mga larawang ang tinukoy ng posisyon na ito.



- Ito ay hakbang ng sayaw na bahagyang tumatalon pasulong gamit ang kanang paa (blg 1). Habang ginagawa ang pagtalon nang bahagya, ilalapat ang kaliwang paa sa kanang paa (blg at).
  - gallop
  - polka
  - heel-and-toe polka
  - cha-cha-cha

**B. Panuto:** Pagsunod-sunurin ang mga pamamaraan ng sayaw na Polka sa Nayon gamit ang bilang 1-5 (1 bilang una at 5 bilang huli). Gawin ito sa sagutang papel.

\_\_\_\_\_ Polka and Circle (Clockwise): *Partners join inside hands as in Figure II, both start with right foot.*

\_\_\_\_\_ Polka and Gallop: *Partners hold in closed ballroom dance position, extended arms toward audience.*

\_\_\_\_\_ Heel-and-Toe Polka: *Face audience. Partners release hold. Stand side by side, girl at right inside hands joined.*

\_\_\_\_\_ Saludo: *Partners face audience. Join inside hands free hands.*

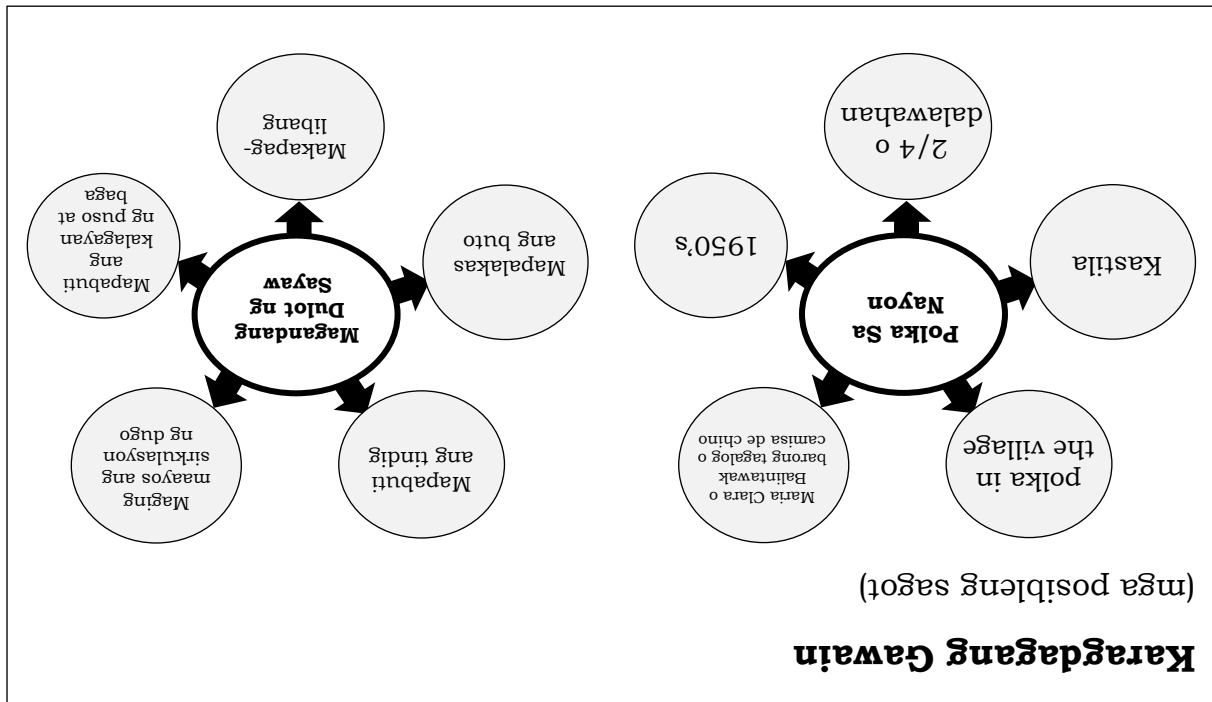
\_\_\_\_\_ Polka and Point: *Extended arms toward audience.*



# Susi sa Pagwawasto

## Aralin 1

<p><b>Subukin</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. c</li> <li>2. b</li> <li>3. a</li> <li>4. d</li> <li>5. c</li> <li>6. TAMA</li> <li>7. MALI</li> <li>8. TAMA</li> <li>9. TAMA</li> <li>10. MALI</li> </ol>	<p><b>Balikan</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Carriñosa</li> <li>2. Tinikling</li> <li>3. kasnotang panlalaki</li> <li>4. hakbang ng paa</li> <li>5. kasnotang pambabae</li> </ol>	<p><b>Pagymanin</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. POLKA SA NAYON</li> <li>2. BATANGAS</li> <li>3. BALINTAWAK</li> <li>4. BARONG TAGALOG</li> <li>5. KASTILA</li> </ol>
--	--	--



## Aralin 2

<p><b>Balikan</b></p> <p>1. 00 2. 00 3. HINDI 4. 00 5. HINDI</p>	<p><b>Pagyamanin</b></p> <p>1. d 2. a 3. e 4. b 5. c</p>	<p><b>Karagdagang Gawain</b></p> <p>Gawain 1 Gawain 2 1. 00 2. 00 3. HINDI 4. 00 5. 00 (Magkakaiiba-iba ang sagot.)</p>
--	--	---

## Aralin 3

<p><b>Balikan</b></p> <p>(Magkakaiiba-iba ang sagot at iwawasto ito ng guro)</p>	<p><b>Pagyamanin</b></p> <p>(Magkakaiiba-iba ang sagot at iwawasto ito ng guro)</p>	<p><b>Karagdagang Gawain</b></p> <p>(Magkakaiiba-iba ang sagot at iwawasto ito ng guro)</p>
--	---	---

## Aralin 4

<p><b>Balikan</b></p> <p>(Magkakaiiba-iba ang sagot)</p>	<p><b>Pagyamanin</b></p> <p>1. M 2. DM 3. M 4. M 5. DM</p>	<p><b>Isaisip</b></p> <p>1. polka in the village 2. pagsaulo sa mga hakbang 3. kalidad ng sayaw 4. skill related fitness 5. mapabuti ang tindig</p>
<p><b>Isagawa</b></p> <p>A. 1. a 2. d 3. b 4. e 5. c B. (Magkakaiiba-iba ang sagot)</p>	<p><b>Tayahin</b></p> <p>A. 1. c 2. b 3. d 4. a 5. a</p> <p>B <math>\frac{1}{4}</math> <math>\frac{2}{3}</math> <math>\frac{5}{5}</math> 1</p>	

## **Sanggunian**

- Aries, and Pia. "Philippine Folk Dance: Polka Sa Nayon Dance Tutorial and Dance Performance." YouTube. Aries and Pia, March 11, 2021. <https://www.youtube.com/watch?v=bKimku5MwIk>.
- Castillo, Raquel. "Polka Sa Nayon." AuthorStream. Raquel Castillo, October 14, 2012. <http://www.authorstream.com/Presentation/castilloraquel-1564980-polka-sa-nayon/>.
- Chua, Kyle Francis. "Polka Sa Nayon Tutorial Video." YouTube. Kyle Francis Chua, April 2, 2019. <https://www.youtube.com/watch?v=J35eJCm-nds>.
- Department of Education. 2016. *K to 12 Curriculum Guide in P.E. 5*. Philippines: Department of Education.
- Department of Education. 2016. *Physical Education 5: Teacher's Guide*. Palo, Leyte: Department of Education-Region VIII.
- Department of Education-Region VIII. 2016. *Physical Education 5: Kagamitan ng Mag-aaral*. Palo, Leyte: Department of Education-Region VIII.
- Gatchalian, Gerald. "Polka Sa Nayon (Full Audio)." YouTube. Gerald Gatchalian, August 18, 2018. <https://www.youtube.com/watch?v=CsiSI0ddPgk>.
- Reyes, Francisca Aquino. "Polka Sa Nayon." Kibo. Kibo. Accessed April 15, 2021. <https://project-kibo.netlify.app/dances-polka.html>

**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)