

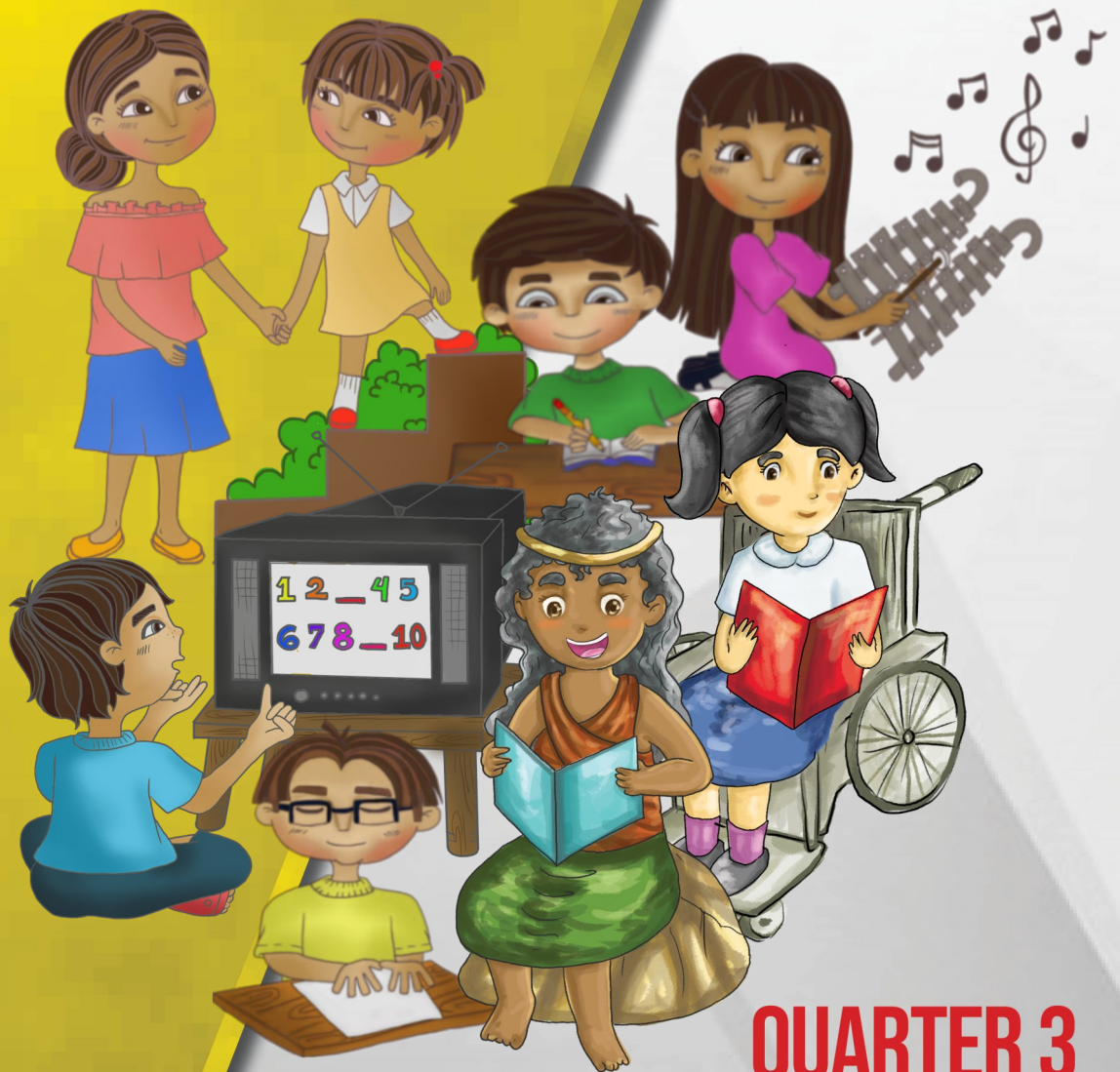


# PIVOT 4A

## LEARNER'S MATERIAL

### MAPEH (P.E.)

### GRADE 5



**QUARTER 3**  
Key Stage 2 SLM

Isinasaad sa Batas Republika 8293, Seksiyon 176 na hindi maaaring magkaroon ng karapatang-ari sa anumang akda ang Pamahalaan ng Pilipinas. Gayumpaman, kailangan muna ang pahintulot ng ahensiya o tanggapan ng pamahalaan na naghanda ng akda kung ito ay pagkakakitahan. 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 anumang gamit maliban sa modyul na ito ay kinakailangan ng pahintulot mula sa mga orihinal na may-akda ng mga ito.

Walang anumang bahagi ng materyales na ito ang maaaring kopyahin o ilimbag sa anumang paraan nang walang pahintulot ng Kagawaran.

Ang modyul na ito ay masusing sinuri at nirebisa ayon sa pamantayan ng DepEd Regional Office 4A at ng Curriculum and Learning Management Division CALABARZON. Ang bawat bahagi ay tiniyak na walang nilabag sa mga panuntunan na isinasaad ng Intellectual Property Rights (IPR) para sa karapatang pampagkatuto.

Mga Tagasuri

**PIVOT 4A Learner's Material**  
**Ikatlong Markahan**  
**Unang Edisyon, 2021**

# **MAPEH**

## **(Physical Education)**

### **Ikalimang Baitang**

Job S. Zape, Jr.  
**PIVOT 4A Instructional Design & Development Lead**

Rhona Liza B. Ubaldo  
**Content Creator & Writer**

Aries Pascual  
**Internal Reviewer & Editor**

Lerma M. Baldonado  
**Language Editor**

Fe M. Ong-ongowan & Ednelinda Robles  
**Layout Artist & Illustrator**

Jewel L. Cabriga & Melanie Mae N. Moreno  
**Graphic Artist & Cover Designer**

Inilathala ng: Kagawaran ng Edukasyon Rehiyon IV-A CALABARZON  
Patnugot: **Francis Cesar B. Bringas**

## **Gabay sa Paggamit ng PIVOT 4A Learner's Material**

### **Para sa Tagapagpadaloy**

Ang modyul na ito ay inihanda upang makatulong sa ating mga mag-aaral na madaling matutuhan ang mga aralin sa asignaturang **MAPEH (Physical Education)**. Ang mga bahaging nakapaloob dito ay sinigurong naaayon sa mga ibinigay na layunin.

Hinihiling ang iyong paggabay sa ating mga mag-aaral para sa paggamit nito. Malaki ang iyong maitutulong sa pag-unlad nila sa pagpapakita ng kakayahang may tiwala sa sarili na kanilang magiging gabay sa mga sumusunod na aralin.

Salamat sa iyo!

### **Para sa Mag-aaral**

Ang modyul na ito ay ginawa bilang sagot sa iyong pangangailangan. Layunin nitong matulungan ka sa iyong pag-aaral habang wala ka sa loob ng silid-aralan. Hangad din nitong mabigyan ka ng mga makabuluhang oportunidad sa pagkatuto.

Ang sumusunod ay mahahalagang paalala sa paggamit ng modyul na ito:

1. Gamitin ang modyul nang may pag-iingat. Huwag lalagyan ng anumang marka o sulat ang anumang bahagi nito. Gumamit ng hiwalay na papel sa pagsagot sa mga gawain sa pagkatuto.
2. Basahing mabuti ang mga panuto bago gawin ang bawat gawain.
3. Maging tapat sa pagsasagawa ng mga gawain at sa pagwawasto ng mga kasagutan.
4. Tapusin ang kasalukuyang gawain bago pumunta sa iba pang pagsasanay.
5. Pakibalik ang modyul na ito sa iyong guro o tagapagpadaloy kung tapos nang sagutin ang lahat ng pagsasanay.

Kung sakaling ikaw ay mahirapang sagutin ang mga gawain sa modyul na ito, huwag mag-aalinlangang konsultahin ang iyong guro o tagapagpadaloy. Maaari ka ring humingi ng tulong sa iyong magulang o tagapag-alaga, o sinumang mga kasama sa bahay na mas nakatatanda sa iyo. Laging itanim sa iyong isipang hindi ka nag-iisa.

## Mga Bahagi ng PIVOT 4A Modyul

	K to 12 Learning Delivery Process	Nilalaman
<b>Panimula (Introduction)</b>	Alamin	Ang bahaging ito ay naglalahad ng MELC at ninanais na resulta ng pagkatuto para sa araw o linggo, layunin ng aralin, pangunahing nilalaman at mga kaugnay na halimbawa para makita ng mag-aaral ang sariling kaalaman tungkol sa nilalaman at kasanayang kailangan para sa aralin.
	Suriin	
<b>Pagpapaunlad (Development)</b>	Subukin	Ang bahaging ito ay nagtataglay ng mga aktibidad, gawain at nilalaman na mahalaga at kawili-wili sa mag-aaral. Ang karamihan sa mga gawain ay umiinog sa mga konseptong magpapaunlad at magpapahusay ng mga kasanayan sa MELC. Layunin nito na makita o matukoy ng mag-aaral ang alam niya, hindi pa niya alam at ano pa ang gusto niyang malaman at matutuhan.
	Tuklasin	
	Pagyamanin	
<b>Pakikipagpalihan (Engagement)</b>	Isagawa	Ang bahaging ito ay nagbibigay ng pagkakataon sa mag-aaral na makisali sa iba't ibang gawain at oportunidad sa pagbuo ng kanilang mga Knowledge Skills at Attitudes (KSA) upang makahulugang mapag-ugnay-ugnay ang kaniyang mga natutuhan pagkatapos ng mga gawain sa Pagpapaunlad o D. Inilalantad ng bahaging ito sa mag-aaral ang totoong sitwasyon/gawain sa buhay na magpapasidhi ng kaniyang interes upang matugunan ang inaasahan, gawing kasiya-siya ang kaniyang pagganap o lumikha ng isang produkto o gawain upang ganap niyang maunawaan ang mga kasanayan at konsepto.
	Linangin	
	Ilangkop	
<b>Paglalatap (Assimilation)</b>	Isaisip	Ang bahaging ito ay maghahatid sa mag-aaral sa proseso ng pagpapakita ng mga ideya, interpretasyon, pananaw, o pagpapahalaga upang makalikha ng mga piraso ng impormasyon na magiging bahagi ng kaniyang kaalaman sa pagbibigay ng epektibong repleksiyon, pag-uugnay o paggamit sa alinmang sitwasyon o konteksto. Hinihikayat ng bahaging ito ang mag-aaral na lumikha ng mga estrukturang konseptuwal na magbibigay sa kaniya ng pagkakataong pagsama-samahin ang mga bago at dati ng natutuhan.
	Tayahin	

Ang modyul na ito ay nagtataglay ng mga pangunahing impormasyon at gabay sa pag-unawa ng mga Most Essential Learning Competencies (MELCs). Ang higit na pag-aaral ng mga nilalaman, konsepto at mga kasanayan ay maisasakatuparan sa tulong ng K to 12 Learning Materials at iba pang karagdagang kagamitan tulad ng Worktext at Textbook na ipagkakaloob ng mga paaralan at/o mga Sangay ng Kagawaran ng Edukasyon. Magagamit din ang iba pang mga paraan ng paghahatid ng kaalaman tulad ng Radio-based at TV-based Instructions o RBI at TVI.

## Kahalagahan ng *Physical Fitness* sa Pagsasayaw

### I

#### Aralin

Ang aralín na ito ay idinisenyo at isinulat para sa iyo, upang matulungan ka na maunawaan ang aralín tungkol sa mga sangkap ng *Physical Fitness* (*cardiovascular Endurance*, lakas ng kalamnan, tatag ng kalamnan at *Flexibility*). Ang mga salitáng ginamit dito ay angkop para sa iyo. Ang aralín ay naaayon sa tamang pagkakasunod sunod para sa iyong pagkatuto.

Matapos basahin at isagawa ang mga gawain sa aralín na ito, inaasahang maiisa-isa mo sa *Filipino Pyramid Activity Guide* ang mga sangkap ng *Physical Fitness* na nalilinig/napapaunlad ng mga gawaing pisikal. Bibigyan kahalagahan sa araling ito ang mga pisikal na aktibidad na makakatulong sa kalusugan at kakayahan ng isang tao. Kabilang dito ang pagsasayaw.

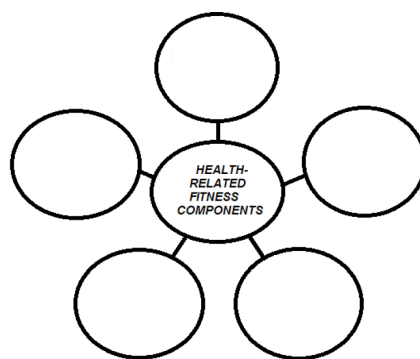
Nais mo bang magkaroon ng malusog at malakas na pangangatawan? Hali na at isa-isahin natin sa *Filipino Pyramid Activity Guide* ang mga sangkap ng *Physical Fitness* na lilinig o magpapaunlad ng mga gawaing pisikal.

**Gawain Pagkatuto Bilang 1:** Sa iyong sagutang papel, punan ang bawat bilog ng mga tamang Health Related Fitness Components.

Hanapin ang sagot sa kahon

Katatagan ng puso at baga  
Katatagan ng kalamnan  
Lakas ng Pag-iisip  
Lakas ng Kalamnan

Katatagan ng buto  
Body Composition  
Kahutukan  
Kalambutan ng katawan



### D

Ang *Filipino Activity Pyramid Guide* ay nagpapaalala sa mga gawaing pisikal na maaaring malinig sa isport, laro, sayaw, at pang-araw-araw na gawain sa loob at labas ng tahanan. Ang mga sumusunod ay mga iba't-ibang gawaing pisikal na nalilinig na maaaring makuha sa isports, paglalaro, sa mga gawaing bahay, pagsasayaw at iba pa upang mapanatili ang kalusugan ng bawat isa.

### **Cardiovascular Endurance**

(Katatagan ng puso at baga)  
kakayahang makagawa ng pangmatagalang gawain na gumagamit ng malakihang mga galaw sa katamtaman hanggang mataas na antas ng paggawa.



### **Muscular Endurance**

(Katatagan ng kalamnan) – kakayahan ng mga kalamnan (*muscles*) na matagalan ang paulit-ulit at mahabang paggawa.



### **Muscular Strength**

(Lakas ng kalamnan) – kakayahan ng kalamnan (*muscles*) na makapagpalabas ng puwersa sa isang beses na buhos ng lakas.

**Flexibility** (Kahutukan) – kakayahang makaabot ng isang bagay nang malaya sa pamamagitan ng pag-unat ng kalamnan at Kasukasuan.



**Body Composition** – dami ng taba at parte na walang taba (kalamnan, buto, at tubig) sa katawan.

Sa kabilang banda, mayroon namang anim na *skill-related* components gaya ng bilis, balanse, koordinasyon, liksi, alerto, at lakas. Ang components na ito ay nagagamit hindi lang sa paglahok sa mga isport, kundi maging sa mga pang-araw-araw na gawain.

Mahalaga na matingnan ang iyong fitness level sa pamamagitan ng mga regular na *assessment o fitness test* at matala ang resulta nito. Sa gayon, makikita ang iyong progreso sa paglipas ng bawat kwarter at sa iyong paglipat sa ibang baitang.

Alam mo na ang kahalagahan ng regular na paglahok sa mga pisikal na aktibidad at ehersisyo dahil nakatutulong ito sa paglinang ng *health at skill-related components*.

Ang mga ito ang nagsisilbing indikasyon ng iyong *fitness*. Nakatutulong din ito sa iyong kalusugan at kakayahan. Halimbawa sa pagsasayaw, kinakailangan ang koordinasyon ng iba't ibang bahagi ng katawan upang magawa nang wasto ang paggalaw. Mahalaga rin ang balanse ng katawan sa paggalaw. Ang mga indikasyon ng fitness ay nakatutulong din sa:

- pag-iwas ng sakit;
- pagpapalakas ng stamina;
- pagpapalakas kalamnan;
- pagpapabuti ng iyong flexibility; at
- pagpapanatili ng tamang timbang.



Kailangan mo ring pag-isipan ang oras na iyong igugugol at ang hirap na iyong dadanasin sa mga aktibidad na ito. Kung gagawin nang tama, ang mga pisikal na aktibidad ay makatutulong magpaganda ng iyong buhay.

**Gawain Pagkatuto Bilang 2:** Tunghayan ang mga nakatalang gawaing pisikal sa bahay, sa paaralan o sa labas ng tahanan. Tukuyin kung gaano kadalas mo ito ginagawa sa pamamagitan ng paglagay ng karampatang bilang:

**4** = palagi **3** = madalas **2** = madalang **1** = paminsan-minsan

Isulat din kung anong sangkap ng *fitness* ang nalilinig at napapaunlad nito. Gawin ito sa iyong sagutang papel.

<b>Gawaing Pisikal</b>	<b>Gaano Kadalas</b>	<b>Sangkap ng Fitness na nalilinig / napapaunlad</b>
1. Paggamit ng hagdan sa pag-akyat at pagbaba ng bahay/gusali/mall		
2. Paglalakad patungo at pabalik sa paaralan, simbahan at parke		
3. Paglalaro ng batuhang bola at		
4. Pag-iigib ng tubig at pagbubuhat ng mabigat		
5. Pagtayo nang mataagal habang nag-aabang ng sasakyan		
6. Paglalaro ng syato/tumbang lata		
7. Pakikipaglaro ng habulan		
8. Pagliligpit ng gamit/		
9. Pag-eehersisyo		
10. Pagsasayaw		
<b>Kabuuang puntos</b>		

Ilan ang natamo mong puntos sa gawaing ito? \_\_\_\_\_

Alam mo ba na may kahulugan ang punto na iyong natamo sa pagsagot sa unang gawain? Tunghayan ang kahulugan ng bawat puntos.

PUNTOS	KAHULUGAN
<b>45 pataas</b>	Pinakamataas na antas ng gawaing pisikal
<b>33 – 34 puntos</b>	Mataas na antas ng gawaing pisikal
<b>21 – 32 puntos</b>	Patungo sa mataas na antas ng gawaing pisikal
<b>11 – 20 puntos</b>	Nagsisimula pa lamang sa gawaing pisikal
<b>10 pababa</b>	Inactive, maaaring mauwi sa <i>sedentary lifestyle</i>

Kahit ano pa man ang kinalabasan ng pagtaya sa iyong gawaing-pisikal, hindi pa huli ang lahat. Ngayon ang panahon upang magsimula ka dahil kapag nagwalang bahala ka baka dumating ang panahon na maging huli na ang lahat lalo pa sa panahon ngayon na uso na ang mga laro sa makabagong *gadget* tulad ng *cellphone*, *computer*, *iPad*, at *iPhone*.

Upang matiyak mo na magiging *physically fit* ka, piliing tumulong sa mga gawaing-bahay kaysa mag-utos.

Makipaglaro sa mga kaibigan sa paaralan o sa pamayanan kaysa maglaro ng *computer games*.

## E

**Gawain sa Pagkatuto Bilang 3:** Sa iyong sagutang papel, gumuhit ng masayang mukha 😊 kung ang mga nasa ibaba ay nagpapakita ng layuning pangkalusugan at kakayahang pangkatawan. Malungkot na mukha ☹ naman kung hindi.

- \_\_\_ 1. Magpalakas ng mga kalamnan
- \_\_\_ 2. Kumain ng matatamis na pagkain
- \_\_\_ 3. Pagsasayaw ng *wellness is life dancercise*.
- \_\_\_ 4. Paggamit ng cellphone at manood ng TV maghapon.
- \_\_\_ 5. Panatilihing malusog at makalas ang katawan sa pamamagitan ng pagkain ng wasto at may tamang nutrisyon.

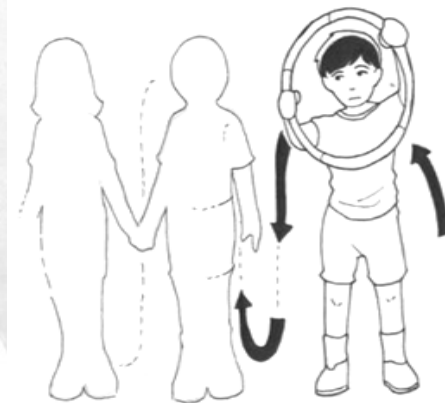
**Iba't-ibang Uri ng Laro na Lumilinig at Napapaunlad ng mga Gawaing Pisikal**

***Group Rope Jumps***

(Sabayang Pagtalon sa Lubid)



***Hula Hoop Over and Under Relay***



***Coffee Grinder***



**Gawain Pagkatuto Bilang 4:** Isulat ang angkop na Fitness ang nalilintang ng bawat gawain na tinutukoy sa ibaba. Lagyan ng tsek (/) ang angkot na hanay ayon sa iyong pagsasagawa ng *Fitness Challenge*. Gawin ito sa iyong sagutang papel.

Gawain	Sangkap ng Fitness na nalinang	Pagsasagawa		
		3	2	1
<i>Group Rope Jumps</i>				
<i>Hula Hoop Over and Under Relay</i>				
<i>Coffee Grinder</i>				

- 3 – maayos na naisagawa
- 2 – naisagawa
- 1 – hindi naisagawa

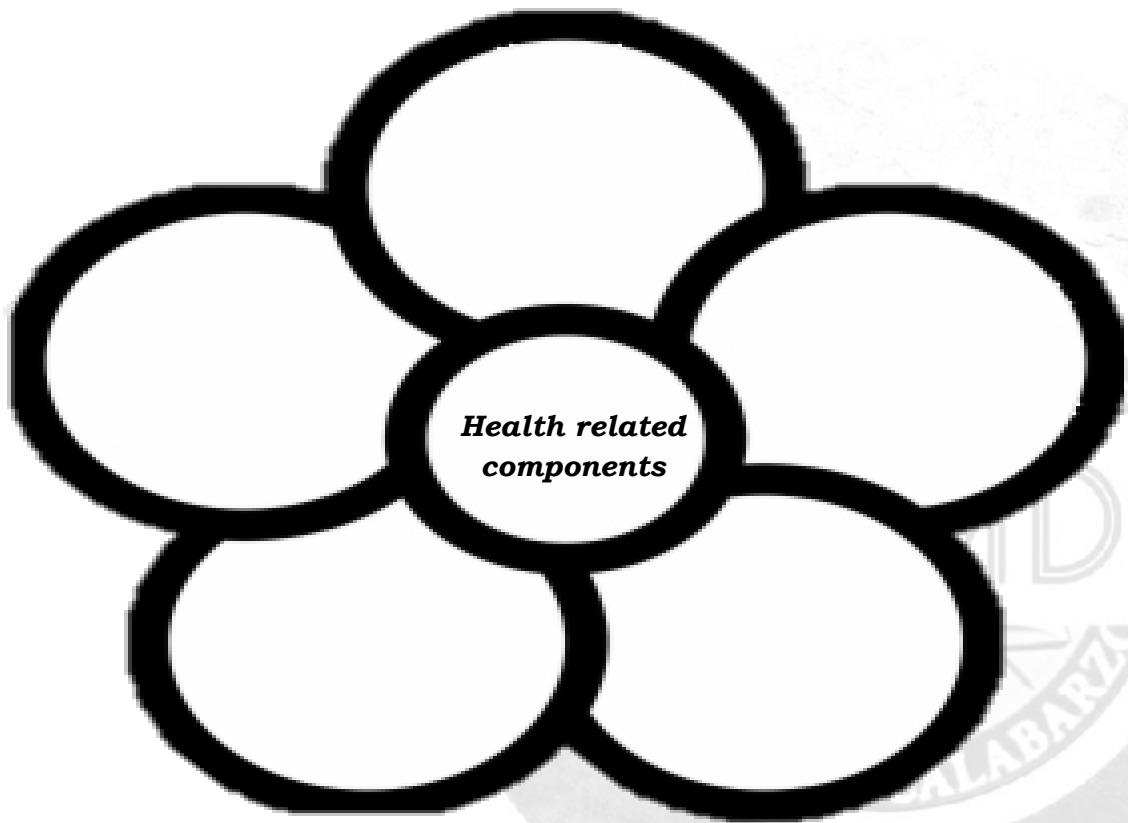
Ang mga sangkap ng *fitness* malilintang nang mabuti kung naisasagawa ng tama ang gawain pisikal. Ang palagiang aktibong paglahok sa mga laro, gawain sa bahay, paaralan, at pamayanan ay makatutulong sa pagpapataas ng antas ng *physical fitness*. Ang mataas na antas ng *physical fitness* ay daan para sa magandang kalusugan.

**Gawain sa Pagkatuto Bilang 5:** Ayon sa iyong paglahok sa laro, paano mo tatayain ang iyong sarili ayon sa iyong pagkilos. Tayain ang sarili sa pamamagitan ng pagtsek (/) sa patlang na naaayon sa iyong sagot. Gawin ito sa iyong sagutang papel.

1. Gaano mo nagustuhan ang laro?  
 \_\_\_\_\_sapat lang    \_\_\_\_\_sobra    \_\_\_\_\_sobra-sobra
2. Gaano kabilis ang iyong pagtakbo?  
 \_\_\_\_\_sapat lang    \_\_\_\_\_sobra    \_\_\_\_\_sobra-sobra
3. Gaano kalakas ang iyong bisig sa paggawa ng *coffee grinder*?  
 \_\_\_\_\_sapat lang    \_\_\_\_\_sobra    \_\_\_\_\_sobra-sobra
4. Naramdaman mo ba ang bilis ng pintig ng iyong puso sa pagtalon sa lubid at pagtakbo?  
 \_\_\_\_\_sapat lang    \_\_\_\_\_sobra    \_\_\_\_\_sobra-sobra
5. Nakatagal ka ba sa pagsubok na ginawa?  
 \_\_\_\_\_sapat lang    \_\_\_\_\_sobra    \_\_\_\_\_sobra-sobra

# A

Punan ang bawat talulot ng bulaklak ng mga *Physical Fitness* na nalilinigang o napapaunlad ng mga gawaing pisikal at sa bawat tapat nito ay bigyang ng paliwanag.



Piliin ang titik ng tamang sagot. Isulat ang sagot sa iyong sagutang papel.

1. Ano ang nagpapalusog sa isang tao?
  - a. Panonood ng telebisyon
  - b. Paggamit ng gadgets ng madalas
  - c. Pag-upo ng higit pa sa 30 minuto
  - d. Pagsasagawa ng mga pisikal na aktibidad
  
2. Gaano dapat kadalas kang lumalahok sa mga pisikal na aktibidad?
  - a. Palagian
  - b. Paminsan-minsan
  - c. Hindi kailanman
  - d. Minsan sa isang linggo

3. Ano ang mga panganib na maaaring maidulot ng paglahok sa mga pisikal na gawain kung hindi susunod sa mga patakaran?
- Magiging ligtas
  - Matiwasay na makakapaglaro
  - Walang mangyayaring masama
  - Maaaring masaktan at masugatan
4. Sa paglahok sa mga pisikal na aktibidad, madidiskubre mo ang iyong mga kahinaan. Ang mga sumusunod ay maaari mong gawin upang mapabuti ang iyong sarili, maliban sa isa. Ano ito?
- Sumunod sa mga patakaran
  - Pag-upo at paghiga maghapon
  - Manatiling malusog at malakas
  - Makilahok sa mga training ng isport
5. Paano mo makukumbinsi ang iyong mga minamahal sa buhay na pagtuunan ng pansin at panahon ang pisikal na kaangkupan?
- Pagsali sa mga isport
  - Yayain silang sumayaw
  - Magkaroon ng aktibong *lifestyle*
  - Lahat ng nabanggit ay tama

# Kasaysayan ng Katutubong Sayaw

## Aralin

### I

Ang aralin na ito ay idinisenyo at isinulat para sa iyo upang matutunan mo ang kasaysayan ng katutubong sayaw.

Matapos basahin at isagawa ang mga gawain sa aralin na ito, inaasahang maipapaliwanag ang likas at kasaysayan ng katutubong sayaw at mailalarawan ang mga kasanayan ng pagsasayaw.

Pagmasdan ang larawan na nasa ibaba, alam mo ba kung anong katutubong sayaw iyan ng ating bansa?



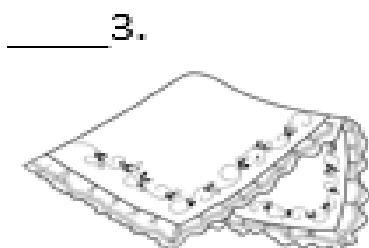
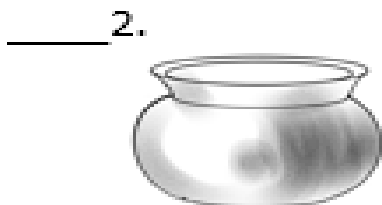
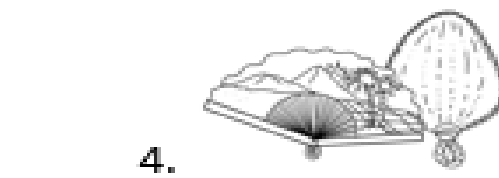
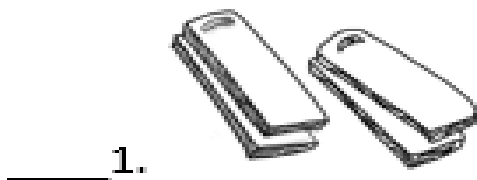
Napag-aralan mo na ang mga katutubong sayaw ay mga tradisyonal na sayaw mula sa partikular na lugar, rehiyon, o bansa. Pinapakita ng mga katutubong sayaw ang pamumuhay, paniniwala, at tradisyon ng mga taong gumawa nito.

Ang mga sayaw na ito ay pinasa mula sa henerasyon papunta sa susunod. Natutuhan mo rin na ang pagsasayaw ay isa sa mga nirekomendang pisikal na aktibidad ng Philippine Physical Activity Pyramid dahil sa mga fitness benefit na makukuha natin mula rito.

Karamihan sa mga katutubong sayaw ay nagtuturo ng magagandang asal. Sa araling ito, matutuhan mo ang pinagmulan ng katutubong sayaw na Carinosa at Polka sa Nayon at kung paano tanghalin ito. Mayroon din maikling pagtalakay rito tungkol sa mensaheng ipinahahatid nito. Karamihan kasi ng mga katutubong sayaw ay may sinisimbolo, kuwentong sinasalaysay, o mensaheng ipinahahatid. Maliban dito, tatalakayin din ang ginagamit na kasuotan ng mga mananayaw at iba pang mahahalagang detalye.

**Gawain Pagkatuto Bilang 1:** Ang mga larawang nasa ibaba ay nagpapakita ng mga materyales ng karaniwang ginagamit sa sayaw. Tukuyin kung ano-anong sayaw ang ginagamitan ng mga kagamitan. Isulat ang tamang sagot sa iyong sagutang papel.

- a. Cariñosa
- b. Tinikling
- c. Salakot Dance
- d. Banga Dance
- e. Polka sa Nayon





# D

Ang katutubong sayaw ay tinatawag ding etnikong sayaw o tradisyunal na sayaw. Madalas tinatanghal ang mga katutubong sayaw sa mga pagdiriwang sa lalawigan o probinsya. Malaking bahagi rin ito ng mga programa ng mga paaralan para sa Edukasyong Pangkatawan o PE.

Malaking bahagi ng kulturang Pilipino ang katutubong sayaw. Karamihan sa mga batang Pilipino ay natututo ng isang katutubong sayaw sa paaralan. Madalas din itanghal ang mga ito tuwing pista sa pamayanan.

Ang Pilipinas ay may mahabang listahan ng katutubong sayaw na nagmula sa iba't-ibang ligar at probinsya sa bansa.

Ang musika, *formation*, at kasuotan ay nagkakaiba, depende sa pinanggalingan, kultura, at tradisyon ng mga lumikha ng katutubong sayaw.

Mayroong mga pangunahing posisyon o galaw para sa mga braso at mga paa na karaniwan sa mga katutubong sayaw.

## **Kasaysayan ng Cariñosa**

Ang Pilipinas ay may mga pambansang sagisag na nagapakita ng ating kultura, tradisyon, paniniwala, at idea. Isa rito ang Cariñosa na itinututing na Pambansang Sayaw.

Ang salitang “Cariñosa” ay tumutukoy sa pagiging mapagmahal at malambing. Ang mga ito ang ilan sa mga katangiang Pilipino. Isang *courtship dance* ang Cariñosa na nagmula sa Visayas. Gamit ang pamaypay at panyo, ilan sa mga galaw na makikita sa mananayaw ay ang kanilang taguan sa isa'-isa at iba pa na nagpapakita ng lambing.

*Source: Philippine Folk Dances by: Francisca Reyes Aquino*

## **Kasuotan**

Babae – Balintawak/patadyong o Maria Clara Costume

Lalaki – Barong Tagalog at pantalong may kulay

## **Props**

Pamaypay para sa mga babae

Panyo para sa mga lalaki

## **Musika**

Binubuo ng dalawang parte, A at B

## **Bilang**

Isa, dalawa, tatlo isang measure

R – *right* o kanan

L – *left* o kaliwa

## Formation

Ang magkapareha ay nakatayong magkaharap sa isa't-isa at magkalayo nang anim na metro. Ang mga babae ay nasa kanan ng mga lalaki

R – *right* o kanan

L – *left* o kaliwa

### Introduksiyon

#### Introduksiyon ng Musika

Magkaharap ang magkapareha.

Gawin ang isang three-step turn papuntang kanan upang yumuko sa isa't isa.

Hawak ng mga babae ang kanilang palda habang nasa baywang ang mga kamay ng mga lalaki. ....2M I

### **Tatlong Hakbang at Ituro ang Kabilang Paa (Three-step with a Point)**

Musika A

a. Simula sa (R) paa, humakbang nang tatlong beses sa kanang gilid (cts. 1,2,3).

Ituro ang (L) paa sa harap .....(cts. 1,2,3).

Ang (R) kamay ay nasa reverse T position at ang (L) kamay ay nasa baywang. I-kumintang ang (R) kamay

habang ginagawa ang pagturo ng kaliwang (L) paa .....2M

b. Ulitin ang (a) simula ng (L) paa at papuntang kaliwang gilid. Baligtad ang posisyon ng kamay .....2M

c. Ulitin ang (a) at (b) nang tatlong beses 12M

### **II Pagturo (Pointing)**

Musika B

Magkaharap ang magkapareha. Sa figure na ito, hawak ng babae ang kanilang palda habang nasa baywang ang mga kamay ng mga lalaki.

a. Simula sa iyong (R) paa, humakbang nang tatlong beses papunta sa iyong kapareha sa gitna (cts. 1,2,3). Ihakbang ang (L) paa malapit sa iyong kanang (R) paa (ct.1). Tumigil (cts. 2,3)..... 2M

b. Gawin ang apat na touch steps sa harap, (R) paa at (L) paa (cts. 1,2,3), nang salitan. Tumingin sa isa't isa 4M c. Simula sa iyong (R) paa, humakbang nang apat na beses papunta sa lugar ng iyong kapareha, kung saan dadaanan ninyo ang isa't isa sa inyong (R) balikat (cts. 1,2,3,1). Umikot pakanan upang humarap sa isa't isa at idikit ang (R) paa sa iyong (L) paa (cts. 2,3) 2M d. Ulitin lahat (a-c) at magtatapos sa pagbalik sa inyong dating lugar 8M

C. Simula sa iyong (R) paa, humakbang nang apat na beses papunta sa lugar ng iyong kapareha, kung saan dadaanan ninyo ang isa't isa sa inyong (R) balikat (cts. 1,2,3,1). Umikot pakanan upang humarap sa isa't isa at idikit ang (R) paa sa iyong (L) paa (cts. 2,3) 2M

d. Ulitin lahat (a-c) at magtatapos sa pagbalik sa inyong dating lugar 8M

### **III Magkatalikod (Back-to-back)**

Musika A

a. Ang magkapareha ay magkikita sa gitna gaya ng figure II (a) (cts. 1,2,3,1). Umikot pakanan upang maging magkatalikod sa iyong kapareha, na bahagyang nasa kanan ng iyong kapareha (cts. 2,3). Hawak ng babae ang kaniyang palda at nasa baywang ang mga kamay ng lalaki .....2M

b. Ituro ang (R) paa sa harap at i-wiggle ang kanang hintuturo sa kapareha sa may (R) balikat, ang (L) kamay ay nasa baywang (cts. 1,2). Ihakbang ang (R) paa sa gilid upang nasa gilid ka ng iyong kapareha sa may (L) balikat, ilagay ang (R) kamay sa baywang .....(ct. 3).

Ulitin nang tatlong beses, Ituro ang L, R, L na paa at i-wiggle ang (L), (R), (L) na hintuturo sa iyong kapareha. Nakatayo ang magkapareha nang magkadikit ang kanilang (L) balikat habang i-wiggle ang (R) hintuturo sa kapareha at sa kanilang (L) balikat habang i-wiggle ang (L) na hintuturo sa kanilang kapareha.

Ang libreng kamay ay nakalagay sa baywang .....4M

c. Umikot pakanan at magpalitan ng lugar gaya ng sa figure II (c) ..2M

d. Ulitin lahat (a-c) at magtatapos sa pagbalik sa inyong dating lugar 8M

### **IV Taguan sa Pamaypay (Fanning)**

Musika B

a. Magkikita ang magkapareha sa gitna gaya ng figure II (a) 2M

b. Bubuksan ng babae ang hawak niyang pamaypay gamit ang (R) kamay. Ituro ang (R) paa sa harap at takpan ang mukha gamit ang pamaypay, ang (L) kamay ay hawak ang palda (cts. 1,2). Hahakbang ang babae gamit ang (R) paa padikit sa kaniyang (L) paa (ct. 3). Uulitin ito nang tatlong beses, habang ginagawa ang pagtulong (L), (R), (L) na paa. Tatakpan niya ang kaniyang mukha gamit ang pamaypay sa cts. 1,2 sa bawat measure (3M). Ang lalaki naman ay ituro ang (R) at (L) paa nang salitan sa harap at titingnan ang babae mula sa ilalim ng pamaypay (cts. 1,2,3). Mananatili ang kaniyang kamay sa baywang. 4M

- c. Magpalitan ng lugar ang magkapareha gaya ng sa figure II (c) 2M
- d. Ulitin lahat (a-c), magtatapos sa pagbalik sa dating lugar 8M

### **V Pagluhod at Pagpaypay**

*(Kneeling and Fanning)*

Musika A

- a. Simula sa iyong (R), humakbang nang tatlong beses papunta sa gitna. Hawak ng babae ang kaniyang palda at nasa baywang naman ang kamay ng lalaki (cts. 1,2,3). Luluhod ang lalaki sa kaniyang (R) tuhod habang maglalakad ang babae sa may kanan ng lalaki at tatayo sa likod niya at nakaharap sa parehas na direksiyon. Nasa baywang ang mga kamay ng lalaki at palda para sa babae (cts. 1,2,3) ..... 2M
- b. Babae – Ituro ang (R) at (L) paa nang apat na beses nang salitan habang tinatap (R) at (L) na balik ng lalaki gamit ang pamaypay na nakasara. Ang malayang kamay (freehand) ay nasa palda. Lalaki – Titingin sa kaniyang kapareha mula sa kaniyang (R) at (L) balik ng salitan. Ang parehas na kamay ay nasa baywang 4M
- c. Ang babae ay iikot pakanan habang ang lalaki ay tatayo papunta sa lugar ng babae gaya ng sa *figure II (c)* 2M
- d. Ulitin lahat (a-c)

### **VI Taguan sa Panyo**

*(Hide-and-Seek with Handkerchief)*

Musika B

- a. Magkikita ang magkapareha sa gitna gaya ng *figure II (a)* (cts. 1,2,3). Kukuhanin ng lalaki ang panyo mula sa kaniyang bulsa. Hahawakan ng magkapareha ang panyo sa magkabilang dulo nito sa isang perpendikular na posisyon at sa gitna ng kanilang mga mukha, kung saan ang kamay ng lalaki ay nasa bandang itaas ng kaniyang mukha (cts. 1,2,3) 2M
- b. Ituturo ng magkapareha ang (R) at (L) paa nang salitan nang apat na beses gaya ng sa *figure II (b)*. Babaligtarin ang panyo sa bawat *measure*, kung saan sa isang *measure*, ang kamay ng lalaki ay nasa itaas habang tinuturo ang (R) paa at sa susunod na *measure*, ang kamay ng babae ang nasa itaas habang tinuturo ang (L) paa. Kapag ang kamay ay nasa ibaba, titingnan ang kapareha sa ibaba at kung ang kamay ay nasa itaas, titingnan ang kapareha sa itaas ng panyo. 4M .

- c. Bibitawan ng babae ang panyo. Magpapalitan ng lugar ang magkapareha gaya ng sa *figure II (c)* .....2M
- d. Ulitin lahat (a-c) at magtatapos sa pagbalik sa dating puwesto. Sa pagtatapos ng figure ay kukuhanin ng babae ang panyo .....8M

## **VII Lambingan Gamit ang Panyo**

*(Flirting with Handkerchief)*

Musika A

Note: Kung isang pares lamang ang sumasayaw, maaari silang pumunta saanmang direksyon basta matatapos sila sa dating puwesto sa pagtatapos ng *figure*.

- a. likot ang magkapareha sa (R) balikat ng isa't isa. Simula sa (R) paa, gawin ang walong waltz steps paharap, papunta sa direksiyong clockwise. Babae – hahawakan ang panyo sa isang dulo at ipapatong ito sa kaniyang (R) at (L) balikat nang salitan sa bawat measure habang lumilingon sa lalaki. Ang lalaki naman ay susunod sa babae, kunwaring inaabot ang panyo ng kaniyang (R) at (L) kamay nang salitan .....8M
- b. Umikot pakanan at ulitin ang (a) sa direksiyong counterclockwise at ang babae ang magsisimula muli. Magtapos sa pagbalik sa dating puwesto .....8M

## **VIII Lambingan (Flirting)**

Musika A

- a. Simula sa (R) paa, gawin ang dalawang waltz steps upang magkita sa gitna. Ang mga braso ng babae ay nasa lateral position papunta sa magkabilang gilid. Nasa baywang naman ang mga kamay ng lalaki. 2M
- b. Ang magkapareha ay gagawin ang anim na waltz steps paharap, na ang babae ang nasa unahan, papunta sa direksiyong clockwise. Parehas ang posisyon ng kamay gaya ng sa (a), ngunit ang mga daliri ng mga babae ay isa-isang igagalaw nang mabilis nang 9 na sunud-sunod (fluttering) habang nililingon niya ang lalaki sa kaniyang (R) at (L) balikat nang salitan. Sinusundan naman ng lalaki ang babae 6M
- c. Umikot pakanan. Ulitin ang (b) sa direksiyong *counterclockwise*. Nasa unahan naman ngayon ang lalaki. Hawak ng babae ang kaniyang palda at mga braso naman ng lalaki ay nasa lateral position, igagalaw muli nang mabilis ang mga daliri nang sunud-sunod (*fluttering*), at paminsan-minsang kinikindatan ang babae. Sa pagtatapos, magkatabi ang magkapareha, ang babae ay nasa kanan ng lalaki. 6M

### **Saludo**

Gawin ang isang three-step turn pakanan sa iyong puwesto at yumuko sa isa't isa. Hawak ng babae ang kaniyang palda habang nasa baywang naman ang mga kamay ng lalaki 3M

### **Kasaysayan ng Polka sa Nayon**

Ang Polka sa Nayon ay isang halimbawa ng katutubong sayaw na kuna saan ito ay tinatawag na social dance o rural dance. Ito ay isang popular na *ballroom polka* na nanggaling sa probinsya ng Batangas noong panahon ng mga kastila. Ito ay kalimitang sinasayaw sa mga kapistahan dahil ito ay kasiyahan sa nayon. Nagpapakita ito ng tamang pakikitungo ng lalaki at babae sa isa't-isa.

Ang sayaw na ito ay isa sa mga pangunahing sayaw na ginagawang patimpalak bilang parangal kay Apolinario Mabini tuwing anibersaryo ng Lungsod ng Batangas tuwing ika-23 ng Hulyo.

*Source: Philippine Folk Dances by: Francisca Reyes Aquino*

### **Kasuotan**

Babae - Maria Clara / Balintawak o patadyong

Lalaki – Barong Tagalog / Camisa de chino at itim o putting pantalon.

Ang musika ay nasa time signature at binubuo ng tatlong bahagi: A,B at C.

### **Formation**

Ang mga mananayaw ay nakapangkat ng apat na magkakapares sa isang pormasyong parisukat o maaaring anumang nanaisin, sang-ayon sa bilang ng pares o mananayaw.

L – Left o Kaliwa

R – right o Kanan

### **Musika**

Binubuo ng tatlong bahagi: A,B, at C.

### **Bilang**

Isa, dalawa/isa, at dalawa, at

### Introduksiyon ng Musika

Haharap ang magkapareha sa mga manonod na magkahawak ang mga nakapaloob na kamay. Hawak ng babae ang kaniyang palda sa kabilang kamay habang nasa baywang naman ang kabilang kamay ng lalaki.

a. I-tap ang R paa sa bawat bilang ng *measure* 8M

b. Mananatili sa posisyong closed ballroom ang magkapareha hanggang handa na sa *Figure I* 4M

## I

### Musika A

Iunat ang mga bisig ng magkapareha na may magkapatong na mga kamay patungo sa mga manonood.

- a. Simula sa L (R) paa, gawin ang apat na polka steps paikot clockwise, na magtatapos sa orihinal na posisyon 4M
- b. Ituro ang L (R) sa gilid (cts. 1), ituro ang L (R) malapit sa R (L) (ct. 2). Gawin ang isang polka step sa gilid L (R) (cts. 1, at 2, at) 2M
- c. Ulitin ang (b), simula sa R (L) paa 2M d. Ulitin lahat ng step (a-c) nang tatlong beses 24M

## II

### Musika B

Humarap sa mga manonood at bumitaw sa pagkakahawak sa kapareha. Tumayo nang magkatabi at maghawakan ng kamay. Sa kabilang kamay ay hawak ng babae ang kaniyang palda habang nasa baywang ang kabilang kamay ng lalaki.

- a. Simula sa paang nasa labas, gawin ang heel-and-toe polka steps ng dalawang beses pasulong 4M
- b. Gawin ang isang polka step palabas (1M) at isang polka step paloob (1M) 2M
- c. Bitawan ang kamay ng kapareha. Simula sa paang nasa labas, umikot palabas sa iyong puwesto sa pamamagitan ng polka step. Magtapos nang nakaharap sa kabilang direksyon 2M
- d. Ulitin ang (a-c), simula sa paang nasa loob. Kabilang direksiyong ang gawin sa (b) a (c) 8M e. Ulitin ang a-d 16M

## III

### Musika A

Nasa closed ballroom position muli ang magkapareha, ang mga bisig at kamay ay nakaturo sa mga manonood.

- a. Simula sa L (R) paa, gawin ang apat na polka step sa direksiyong clockwise gaya ng Figure I (a) 4M 7
- b. Gawin ang tatlong gallop step sa gilid L (R) papuntang harapan (3 cts.), mag-pause (ct. 1). Huwag ilagay ang iyong timbang sa pasarang paa sa pangatlong gallop step 2M
- c. Ulitin ang (b), simula sa kabilang paa, tungo sa kabilang direksiyon 2M
- d. Ulitin lahat ng step (a-c) nang tatlong beses.

IV  
Musika C

Haharap ang magkapareha sa mga manonood, ang mga babae ay nasa kanan ng lalaki. Maghawak kamay gaya sa *Figure II*. Parehas magsisimula sa (R) paa.

- a. Gagawin ng magkapareha ang isang polka step pakanan at isang polka step pakaliwa .....2M
- b. Ituro ang (R) paa paharap (ct. 1) at itaas ito tungo sa (L) paa, sa bandang itaas lang ng bukungbukong (ankle) (ct. 1). Iturong muli ang (R) paa paharap (ct. 1), ihakbang ang (R) paa malapit sa (L) paa (ct. 2) 2M
- c. Ulitin ang (a) at (b), simula sa L paa 4M bitawan ang kamay ng kapareha. Magharapan at ilagay ang mga kamay sa iyong baywang.
- d. Iposisyon ang R siko malapit sa isa't isa (Jaleo position) at gawin ang walong polka step pasulong habang umiikot ng *clockwise* nang dalawang beses (apat na polka step sa bawat ikot). Magtapos sa dating posisyon 8M
- e. Ulitin lahat (a-d) .....16M

**Saludo**

Musika ng Pagtatapos Haharap ang magkapareha sa mga manonood. Magkahawak ang kamay at ang kabilang kamay ay gaya ng sa *Figure II*.

- a. Simula sa (R) paa, gawin ang apat na polka steps pasulong 4M
- b. Iikot ang mga babae nang counterclockwise sa ilalim ng bisig ng lalaki nang ilang ulit .....3M
- c. Magbitawan ng kamay. Magharapan at yumuko sa isa't isa. Hawak ng babae ang kaniyang palda samantalang nasa baywang naman ang kamay ng lalaki.

**Tandaan:** Kung nanaisin, ang buong sayaw ay maaaring ulitin nang may apat na pares sa isang parisukat na formation. Lahat ay nakaharap sa gitna ng parisukat. Ang Saludo ay ginagawa sa pagtatapos ng sayaw at ang lahat ay nakaharap sa mga manonood.



## MGA PANGUNAHING POSISYON AT GALAW PARA SA MGA BRASO AT PAA

Malaking bahagi ng kulturang Pilipino ang katutubong sayaw. Karamihan sa mga batang Pilipino ay natututo ng isang katutubong sayaw sa paaralan. Madalas ding itanghal ang mga ito tuwing pista sa pamayanan. Ang Pilipinas ay may mahabang listahan ng katutubong sayaw na nagmula sa iba't ibang lugar at probinsya sa buong bansa. Ang musika, formation, at kasuotan ay nagkakaiba, depende sa pinanggalingan, kultura, at tradisyon ng mga lumikha ng katutubong sayaw. Mayroong mga pangunahing posisyon at galaw para sa mga braso at mga paa na karaniwan sa mga katutubong sayaw. Isa-isahin natin ang mga ito.

### A. Mga Braso

#### Unang posisyon

- Isaayos ang mga bisig at kamay sa harap ng dibdib.
- Ikurba ang mga bisig nang pabilog habang nakalabas ang mga siko.
- Panatilihing nakaharap sa iyo ang iyong mga palad.



#### Pangalawang Posisyon

- Ibuka nang sabay ang mga bisig at kamay sa iyong tagiliran kapantay ng iyong mga balikat.
- Ikurba ang iyong mga bisig.
- Ang iyong mga palad ay nakaharap paitaas



#### Pangatlong Posisyon

- Itaas ang kanang (kaliwang) bisig na ang iyong palad ay nakaharap sa baba.
- Panatilihing nasa pangalawang posisyon ang iyong kaliwang (kanang) bisig. (kanang) bisig sa harap, gaya ng sa unang posisyon.



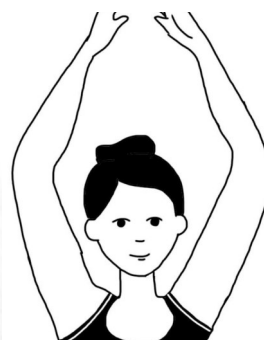
### Pang-apat na Posisyon

- a. Panatilihing nasa pangatlong posisyon ang iyong kanang (kaliwang) bisig.
- b. Ilagay ang iyong kaliwang (kanang) bisig sa harap, gaya ng sa unang posisyon.



### Panlimang Posisyon

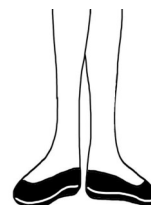
- a. Itaas ang iyong mga bisig.
- b. Ikurba ang iyong mga bisig at panatilihing nakaharap sa ibaba ang iyong palad.



### B. Mga Paa

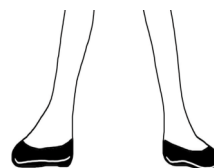
#### Unang posisyon

- a. Tumayo nang magkadikit ang iyong mga sakong (heel).
- b. Iposisyon sa labas ang iyong mga daliri sa paa upang magporma itong letrang V.



#### Pangalawang Posisyon

- a. Ihakbang sa gilid ang iyong kanang (kaliwang) paa habang pinapanatiling nakaposisyon sa labas ang iyong mga daliri sa paa. Ang iyong mga paa ay kapantay ng iyong mga balikat.



#### Pangatlong Posisyon

- a. Panatilihin sa dating posisyon ang iyong kanang (kaliwang) paa.
- b. Ilagay ang iyong kaliwang (kanang) paa sa arko ng talampakan (*instep*) ng iyong kanang (kaliwang) paa.



#### Pang-apat na Posisyon

- a. Panatilihin sa dating posisyon ang iyong kanang (kaliwang) paa.
- b. Ihakbang ang iyong kaliwang (kanang) paa pa diagonal sa harap
- c. Panatilihing nakaposisyon sa labas ang iyong mga daliri sa paa.



#### Panlimang Posisyon

- a. Ilagay ang iyong kanang (kaliwang) paa sa harap ng iyong kaliwang (kanang) paa.
- b. Hayaang nakadikit ang sakong ng iyong kanang (kaliwang) paa sa mga daliri ng iyong kaliwang (kanang) paa.



**Gawain Pagkatuto Bilang 2:** Tukuyin kung anong sayaw ang tinutukoy. Isulat ang **C** kung Cariñosa at **P** kung Polka sa Nayon. Gawin ito sa iyong sagutang papel.

- \_\_\_\_\_ 1. Katutubong sayaw na nagmula sa Visayas.
- \_\_\_\_\_ 2. Sayaw na nagmula sa lalawigan ng Batangas.
- \_\_\_\_\_ 3. Isa itong courtship dance .
- \_\_\_\_\_ 4. Ginagamitan ito ng pamaypay at panyo.
- \_\_\_\_\_ 5. Ito ay isang uri ng rural dance.

**Gawain Pagkatuto Bilang 3:** Isulat ang **KATUTUBO** kung totoo at **SAYAW** kung hindi totoo ang bawat pangungusap. Isulat ang sagot sa iyong sagutang papel.

- \_\_\_\_\_ 1. Ang henerasyon ngayon ay maalam sa mga katutubong sayaw.
- \_\_\_\_\_ 2. Karamihan sa mga batang Pilipino ay napag-aralan ang katutubong sayaw dahil sa mga programa ng paaralang palaguin ang ating kultura.
- \_\_\_\_\_ 3. Ang pagtanghal ng katutubong sayaw ay nakatutulong sa ating kakayahang pangkatawan.
- \_\_\_\_\_ 4. Ang katutubong sayaw a tinatawag din na etnikong sayaw.
- \_\_\_\_\_ 5. Ang katutubong sayaw ng Pilipinas ay nagmumula sa iba't ibang lugar at probinsya sa buong bansa.

# E

Ang katutubong sayaw ay nagpapakita ng kultura, tradisyon, at paniniwala ng isang pangkat mula sa isang komunidad, probinsya, at bansa.

Ang musika, *formation*, at kasuotan ng mga katutubong sayaw ay nakadepende sa pinagmulan nito.

Mayroong limang pangunahing posisyon ang braso at paa.

**Gawain Pagkatuto Bilang 4:** Gawin ang mga posisyon ng paa at sundin ang panuntunang binigay. I-*video* ang iyong mga galaw.

Gawin ang pangunahing posisyon ng paa.

Gawin ang pangalawang posisyon ng paa.

Gawin ang pangatlong posisyon ng paa.

Gawin ang pang-apat na posisyon ng paa.

Gawin ang panglimang posisyon ng paa.

**Gawain Pagkatuto Bilang 5:** Gawin ang mga posisyon ng braso at sundin ang panuntunang binigay. I-*video* ang iyong mga galaw.

Gawin ang pangunahing posisyon ng braso

Gawin ang pangalawang posisyon ng braso.

Gawin ang pangatlong posisyon ng braso.

Gawin ang pang-apat na posisyon ng braso.

Gawin ang panglimang posisyon ng braso.

**Gawain sa Pagkatuto Bilang 6:** Ipaliwanag ang kasaysayan ng mga sumusunod na katutubong sayaw. Isulat ang sagot sa iyong sagutang papel (5 puntos bawat isa).

Cariñosa

---

---

---

Polka sa Nayon

---

---

---

**Gawain sa Pagkatuto Bilang 7 :** Panuto: Isulat ang **TAMA** kung wasto ang isinasaad ng pahayag at **MALI** kung di wasto. Gawin ito sa iyong sagutang papel.

1. Nagmula ang Polka sa Nayon sa Batangas.
2. Ang sayaw na Polka sa Nayon ay may apat na *figure*.
3. Ang Polka sa Nayon ay sinayaw noong panahon ng Amerikano.
4. Ang katutubong sayaw ay mula sa isang komunidad na nagpapakita ng kanilang kultura, paniniwala, at tradisyon.
5. Pinapakita lang ng Cariñosa ang mga mananayaw na nanliligaw.

**Gawain sa Pagkatuto Bilang 8:** Sagutin ang sumusunod sa iyong sagutang papel.

1. Ano ang kahalagahan ng kaalaman sa mga pangunahing posisyon sa braso at paa sa pagtatanghal ng mga katutubong sayaw?
2. Bakit sa tingin mo mahalagang matutunan at magtanghal ng mga katutubong sayaw ng Pilipinas? Ipaliwanag ang iyong sagot.

## Wastong Pag-iingat

### Aralin

#### I

Ang aralin na ito ay idinisenyo at isinulat para sa iyo upang matutuhan mo ang wastong pag-iingat at panuntunang pangkaligtasan.

Matapos basahin at isagawa ang mga gawain sa aralin na ito, inaasahang maisasagawa ng may ibayong pag-iingat upang makaiwas sa sakuna o pananakit ng katawan nang dahil sa pagsasayaw .

Gaya ng iba pang pisikal na aktibidad, kailangang sundin ang mga panuntunang pangkaligtasan habang sumasayaw upang maiwasan ang aksidente.

**Gawain Pagkatuto Bilang 1:** Iguhit ang bituin ☆ kung nagpapakita ng wastong pag-iingat at iguhit naman ang buwan ☾ kung ito naman ay hindi nagpapakita ng pag-iingat. Isulat ang sagot sa patlang bago ang bilang.

- \_\_\_\_\_ 1. Magsuot ng kasuotan gaya ng *jogging pants*, *leggings* at komportableng *t-shirts* upang makagalaw.
- \_\_\_\_\_ 2. Isuot ang tsinelas dahil komportable ka dito bilang pang-paa.
- \_\_\_\_\_ 3. Magsayaw agad para madaling matapos ang sayaw.
- \_\_\_\_\_ 4. Kailangang magkaroon ng warm-up at *stretching* exercise bago at pagkatapos magsayaw.
- \_\_\_\_\_ 5. Magensayo sa masikip na lugar.

#### D

Ang sayaw ay isang ritmong paggalaw ng katawan sa saliw ng musika. Ito rin ay isang epektibong paraan upang malikhaing maipakita, maipahatid, at maiparamdam ang emosyon, damdamin, at kaisipan. Napararating din ng sayaw ang isang makabuluhang mensahe.

Mahalaga din na ating mabatid ang kahalagahan ng mga panuntunang pangkaligtasan na dapat tandaan at sundin. Ang mga ito ay mahalaga upang makaiwas sa pananakit ng katawan at aksidente.

#### Panuntunang Pangkaligtasan

Magsuot ng tamang kasuotan gaya ng *joggig pant*, *leggings*, *jazz pants* at kumportableng *shirt* upang makagalaw nang malaya.

Siguraduhing may suot na tamang sapatos gaya ng *rubber shoes* o *dancing shoes*. May ilang sayaw na tinatanghal nang walang sapin sa paa. Tiyaking walang kalat ang sahig.

Magsimula sa isang *warm up at stretching exercise*. Nakatutulong itong ihanda ang iyong katawan at *muscle* para sa aktibidad. Huwag kakalimutang gawin ang *cool down exercise* pagkatapos ng aktibidad upang ma-*relax* at makalma ang iyong katawan.

Siguraduhing ang lugar ng pagtatanghalan ay malawak at walang sagabal na bagay na maaaring magdulot ng kapahamakan sa mga mananayaw.

**Gawain Pagkatuto Bilang 2:** Tunghayan ang mga nakatalang panuntunang pangkaligtasan sa pagsasayaw. Kopyahin sa sagutang papel.

Tukuyin kung gaano mo kadalas itong ginagawa sa pamamagitan ng paglagay ng karampatang bilang:

**4** = palagi **3** = madalas **2** = madalang **1** = paminsan-minsan

Lagyan ng tsek ( / ) kung kahon kung saan nakalagay ang bilang.

<b>Panuntunang pangkaligtasan</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
1. Siguraduhing may suot na tamang sapatos gaya ng <i>rubber shoes o dancing shoes</i> .				
2. Magsuot ng tamang kasuotan gaya ng <i>joggig pant, leggnigs, jazz pants</i> at lumportableng <i>shirt</i> upang makagalaw nang Malaya.				
3. Magsimula sa isang <i>warm up at stretching exercise</i> .				
4. Siguraduhing ang lugar ng pagtatanghalan ay malawak at walang sagabal na bagay na maaaring magdulot ng pahamak sa mga mananayaw.				
5. Huwag kakalimutang gawin ang <i>cool down exercise</i> pagkatapos ng aktibidad upang ma- <i>relax</i> at makalma ang iyong katawan.				
6. Tiyaking walang kalat ang sahig.				
7. Magligpit ng mga kalat pagkatapos ng pag-eensayo ng sayaw.				
8. Itago ang mga kagamitang ginamit sa pagsasayaw.				
9. Magkaroon ng sapat na bentilasyon at ilaw bago magsagawa ng ensayo.				
10. Magdala ng lalagyan para sa mga personal na gamit upang hindi ito nakakalat.				



## E

**Gawain Pagkatuto Bilang 3:** Gawin ang mga sumusunod na ehersisyo. Bago magsimula sundin ang mga panuntunang pangkaligtasan na napag-aralan.

<i>Jumping Jack</i> sa pwesto	(8 bilang)
<i>Head Isolation</i> – paharap, patalikod, pakanan, pakaliwa	(8 bilang)
<i>Torso isolation</i> - paharap, patalikod, pakanan, pakaliwa	(8 bilang bawat isa)
<i>Leg curl-up</i> – kaliwa, kanan patalikod, paharap	(16 bilang)

Mahalagang sundin ang mga panuntunang pangkaligtasan upang makaiwas sa aksidente.

**Gawain sa Pagkatuto Bilang 4:** Sagutin ang mga katanungan. Isulat sa sagutang papel ang mga sagot.

1. Bakit kailangang sundin ang mga panuntunang pangkaligtasan tuwing sumasayaw?
2. Ano ang iyong gagawin kung wala kang kasuotang angkop sa pag-eensayo ng sayaw?
3. Ano ang magandang naidudulot ng pagsunod sa panuntunang pangkaligtasan?

## A

Basahin ang gawain sa ibaba. Pumili ng isang itatanghal. Sa iyong sagutang papel ay isalaysay kung ano ano ang panuntunang pangkaligtasan ang isinagawa.

Sumayaw ka sa saliw ng paboritong tugtog.

Maglakad paharap, patalikod, kanan, (8 bilang bawat isa)  
kaliwa, habang itinataas at ibinababa ang mga kamay



## Pakikilahok sa mga Gawain

### Aralin

# I

Ang aralin na ito ay inidisenyo at isinulat para sa iyo upang matutuhan mo ang kahalagahan ng pakikilahok sa mga gawain.

Matapos basahin at isagawa ang mga gawain sa aralin na ito, inaasahang makikilala mo ang kahalagahan ng pakikilahok sa mga gawain.

Sa pagsasayaw, nagtatanghal ang mananayaw ng iba't-ibang galaw ng katawan. Dahil dito, maituturing na isang pisikal na aktibidad ang pagsasayaw. Katunayan, kung titingnan ang *Philippine Physical Activity Pyramid*, mapapansing ang sayaw ang isa sa mga titingnan na nirerekomendang gawain nang tatlo hanggang limang beses sa isang lingo. Ito ay dahil maraming dulot ang pagsasayaw ay ang sumusunod:

*Cardiovascular Endurance*

Pagpapabuti ng *stamina*

Pagpapanatili ng tamang timbang.

Ang sayaw ay isang uri ng komunikasyon at isang epektibong paraan ng paghahayag ng damdamin. Ang sayaw ay nakatutulong sa paglinang ng kakayahang pangkatawan.

Ang pagsasayaw ay nakatutulong din sa *balance* at koordinasyon ng katawan. Mas maiintindihan mo ang gamit ng iba't ibang parte ng iyong katawan tuwing ikaw ay sumasayaw. Nakatutulong din sa pagkakaroon ng magandang postura ang pagsasayaw.

Mahalagang sundin ang mga panuntunang pangkaligtasan upang makaiwas sa aksidente.

**Gawain Pagkatuto Bilang 1:** Sagutin ang mga katanungan sa iyong sagutang papel.

1. Ano ang kabutihang naidudulot sa kalusugan ng pagsasayaw?
2. Bakit kailangang panatilihin ng bawat isa ang isang malusog na pangangatawan?

# D

## Magandang Asal at Pakikisama

Ang sayaw ay hindi lamang nagbibigay ng benepisyong pangkalusugan. Nagtuturo rin ito ng tamang asal at pakikisama sa kapwa. Ang pagsasayaw ay kadalasang ginagawa kasama ng isang kapareha o isang pangkat. Sa gayon, matutuhan mo ang mga magagandang asal tulad ng *teamwork*, kooperasyon, at respeto sa ibang tao. Magkakaroon ka rin ng pagpapahalaga sa pinapakitang sipag at tiyaga ng iyong kapareha o kapangkat.

Naiisabuhay din ng mga mananayaw ang mga asal tulad ng disiplina at sakripisyo. Gaya ng mga atleta, ang mga propesyonal na mananayaw ay kailangang mag-ensayo nang ilang oras bawat araw upang maging magaling sa kanilang kasanayan. May mga bagay silang pinagpapaliban para mas matutukan ang kanilang pagsasayaw.

**Gawain sa Pagkatuto Bilang 2:** Isulat ang **TAMA** kung ang pangungusap ay wasto at **MALI** naman kung ito ay di wasto. Isulat ang sagot sa inyong sagutang papel.

- \_\_\_\_\_ 1. Ang pakikilahok sa mga gawain ay nagpapakita ng giliw at interes sa mga bagay na hindi natin alam.
- \_\_\_\_\_ 2. Nagkakaroon ng hindi pagkakaunawaan ang bawat kasali sa sayaw kapag nagbibigay ng suhestyon.
- \_\_\_\_\_ 3. Mapapanatili ang malusog na pangangatawan kung lalahok sa mga gawain.
- \_\_\_\_\_ 4. Isa sa mabuting naidudulot ng pagsasayaw ay *mental health*.
- \_\_\_\_\_ 5. Napapabuti ang *stamina* ang bawat isa.

**Gawain sa Pagkatuto Bilang 3:** Punan ang *Venn Diagram* ng Mabuti ayon sa hinihingi nito. Gawin ito sa iyong sagutang papel.



**E**

**Gawain sa Pagkatuto Bilang 4:** Mag-*interview* sa pamamagitan ng pagtawag sa telepono o kaya ay sa pamamagitan ng *video call*, *chat* sa *messenger* o kaya pwedeng makipanayam sa papamagitan ng pagsulat ng sagot ng ininterbyu ng isang kakilala at itanong kung ano ang mga benepisyo ng pagsali sa mga gawain tulad ng pagsayaw. Isulat ang sagot sa isang malinis na papel. Ilagay ang pangalan ng taong nakapanayam.

---

---

---

---

---

---

---

---

**Gawain sa Pagkatuto Bilang 5:** Buuin ang sumusunod na pangungusap. Isulat ang iyong sagot sa iyong sagutang papel.

1. Nasiyahan ako sa pagsayaw ng *Cariñosa* dahil \_\_\_\_\_.
2. Kung mabibigyan ng pagkakataon, sayawin ko ulit ito dahil \_\_\_\_\_.
3. Natutuhan ko ang ilang magagandang asal tulad ng \_\_\_\_\_.
4. Maliban sa mga benipisyong pangkalusugan at magagandang asal na natutunan, mainam ding matuto ng ganitong uri ng sayaw dahil \_\_\_\_\_.

# A

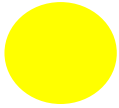
Sagutin ang sumusunod na mga tanong. Gawin ito sa iyong sagutang papel.

A. Ano ano ang magandang asal ang iyong matutunan sa pakikipaglaro at pagsayaw?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

B. Ano ano ang benipisyo ng pakikilahok sa mga gawain tulad ng pagsayaw/paglalaro?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.



# Susi sa Pagwawasto

## Weeks 1-2

Gawain sa Pagkatuto Bilang 3
1. ☹
2. ☹
3. ☹
4. ☹
5. ☹

## Weeks 3-5

Gawain sa Pagkatuto Bilang 1
1. B
2. D
3. A
4. A
5. C

Gawain sa pagkatuto Bilang 2
1. TAMA
2. MALI
3. TAMA
4. TAMA
5. TAMA

Gawain sa Pagkatuto Bilang 7
1. TAMA
2. TAMA
3. MALI
4. TAMA
5. TAMA

## Weeks 7-8

**Assimilation**  
 Ano ano mga magandang asal ang iyong matutunan sa pagsayaw?

A. Teamwork  
 B. Kooperasyon  
 C. Respto sa ibang tao  
 D. Pagkakaroon ng pagpapahalaga sa pinapakitang sipag at tiyaga ng iyong kapareha o kapangkat  
 E. Naisasabuhay ang asal tulad ng disiplina at sakripisyo

Benipisyo ng pakikilahok sa mga gawain tulad ng pagsayaw

- Ang sayaw ay isang uri ng komunikasyon at isang epektibong paraan ng pagpapahayag ng damdamin.
- Nakatutulong sa paglinang ng kakayahang pangkatawan.
- Pagpapatili ng tamang timbang.
- Pagpapatili ng stamina at cardiovascular endurance.
- Nakakatulong sa balance at koordinasyon ng katawan.

# PIVOT Assessment Card for Learners

## Personal na Pagtatása sa Lebel ng Performans para sa Mag-aaral

Pumili ng isa sa mga simbolo sa ibaba na kakatawan sa iyong naging karanasan sa pagsasagawa ng mga gawain. Ilagay ito sa Hanay ng LP o Lebel ng Performans. Basahin ang deskripsiyon bilang gabay sa iyong pagpili.



- ★ -Nagawa ko nang mahusay. Hindi ako nahirapan sa pagsagawa nito. Higit na nakatulong ang gawain upang matutuhan ko ang aralin.
- ✓ -Nagawa ko nang maayos. Nahirapan ako nang bahagya sa pagsasagawa nito. Nakatulong ang gawain upang matutuhan ko ang aralin.
- ? -Hindi ko nagawa o nahirapan ako nang labis sa pagsasagawa nito. Hindi ko naunawaan ang hinihingi sa gawain. Kailangan ko pa ng paglilinao o dagdag kaalaman upang magawa ko ito nang maayos o mahusay.

### Gawain sa Pagkatuto

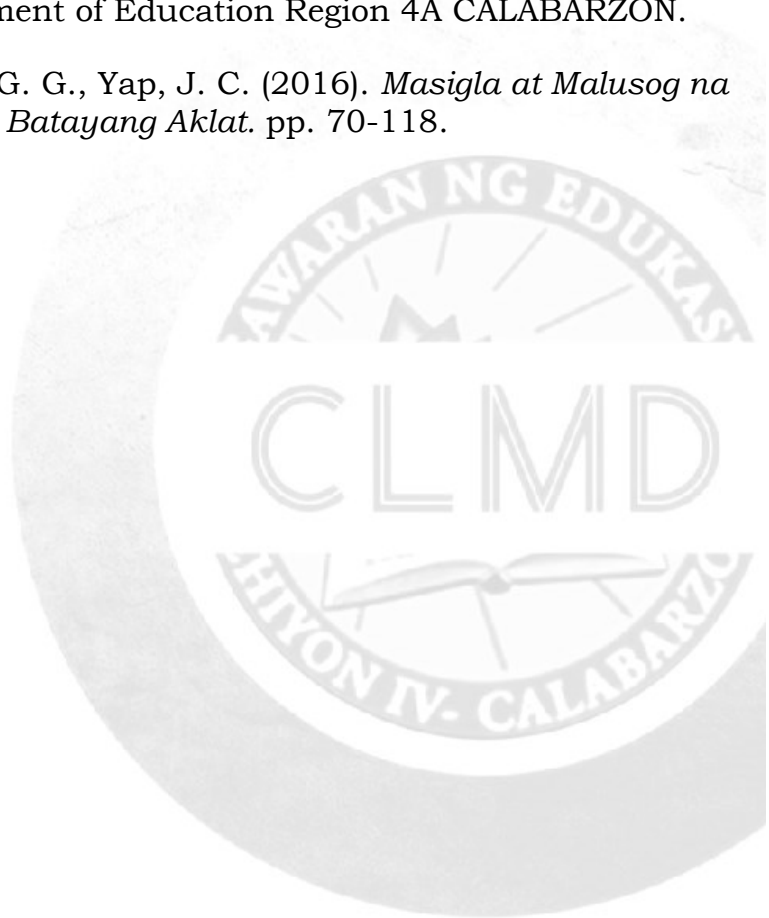
Week 1	LP	Week 2	LP	Week 3	LP	Week 4	LP
Gawain sa Pagkatuto Blg. 1		Gawain sa Pagkatuto Blg. 1		Gawain sa Pagkatuto Blg. 1		Gawain sa Pagkatuto Blg. 1	
Gawain sa Pagkatuto Blg. 2		Gawain sa Pagkatuto Blg. 2		Gawain sa Pagkatuto Blg. 2		Gawain sa Pagkatuto Blg. 2	
Gawain sa Pagkatuto Blg. 3		Gawain sa Pagkatuto Blg. 3		Gawain sa Pagkatuto Blg. 3		Gawain sa Pagkatuto Blg. 3	
Gawain sa Pagkatuto Blg. 4		Gawain sa Pagkatuto Blg. 4		Gawain sa Pagkatuto Blg. 4		Gawain sa Pagkatuto Blg. 4	
Gawain sa Pagkatuto Blg. 5		Gawain sa Pagkatuto Blg. 5		Gawain sa Pagkatuto Blg. 5		Gawain sa Pagkatuto Blg. 5	
Gawain sa Pagkatuto Blg. 6		Gawain sa Pagkatuto Blg. 6		Gawain sa Pagkatuto Blg. 6		Gawain sa Pagkatuto Blg. 6	
Gawain sa Pagkatuto Blg. 7		Gawain sa Pagkatuto Blg. 7		Gawain sa Pagkatuto Blg. 7		Gawain sa Pagkatuto Blg. 7	
Gawain sa Pagkatuto Blg. 8		Gawain sa Pagkatuto Blg. 8		Gawain sa Pagkatuto Blg. 8		Gawain sa Pagkatuto Blg. 8	
Week 5	LP	Week 6	LP	Week 7	LP	Week 8	LP
Gawain sa Pagkatuto Blg. 1		Gawain sa Pagkatuto Blg. 1		Gawain sa Pagkatuto Blg. 1		Gawain sa Pagkatuto Blg. 1	
Gawain sa Pagkatuto Blg. 2		Gawain sa Pagkatuto Blg. 2		Gawain sa Pagkatuto Blg. 2		Gawain sa Pagkatuto Blg. 2	
Gawain sa Pagkatuto Blg. 3		Gawain sa Pagkatuto Blg. 3		Gawain sa Pagkatuto Blg. 3		Gawain sa Pagkatuto Blg. 3	
Gawain sa Pagkatuto Blg. 4		Gawain sa Pagkatuto Blg. 4		Gawain sa Pagkatuto Blg. 4		Gawain sa Pagkatuto Blg. 4	
Gawain sa Pagkatuto Blg. 5		Gawain sa Pagkatuto Blg. 5		Gawain sa Pagkatuto Blg. 5		Gawain sa Pagkatuto Blg. 5	
Gawain sa Pagkatuto Blg. 6		Gawain sa Pagkatuto Blg. 6		Gawain sa Pagkatuto Blg. 6		Gawain sa Pagkatuto Blg. 6	
Gawain sa Pagkatuto Blg. 7		Gawain sa Pagkatuto Blg. 7		Gawain sa Pagkatuto Blg. 7		Gawain sa Pagkatuto Blg. 7	
Gawain sa Pagkatuto Blg. 8		Gawain sa Pagkatuto Blg. 8		Gawain sa Pagkatuto Blg. 8		Gawain sa Pagkatuto Blg. 8	

Paalala: Magkaparehong sagot ang ilalagay sa LP o Lebel ng Performans sa mga gawaing nakatakda ng higit sa isang linggo o week. Halimbawa: Ang aralin ay para sa Weeks 1-2, lalagyan ang hanay ng Week 1 at Week 2 ng magkaparehong ★, ✓, ?.

## Sanggunian

---

- Department of Education. (2020). *K to 12 Most Essential Learning Competencies with Corresponding CG Codes*. Pasig City: Department of Education Curriculum and Instruction Strand.
- Department of Education Region 4A CALABARZON. (2020). *PIVOT 4A Budget of Work in all Learning Areas in Key Stages 1-4: Version 2.0*. Cainta, Rizal: Department of Education Region 4A CALABARZON.
- Gatchalian, H. G., Ramos, G. G., Yap, J. C. (2016). *Masigla at Malusog na Katawan at Isipan 5, Batayang Aklat*. pp. 70-118.





**Para sa mga katanungan o puna, sumulat o tumawag sa:**

Department of Education Region 4A CALABARZON

Office Address: Gate 2, Karangalan Village, Cainta, Rizal

Landline: 02-8682-5773, locals 420/421

<https://tinyurl.com/Concerns-on-PIVOT4A-SLMs>

