

PIVOT^{4A} LEARNER'S MATERIAL

GRADE 5 MAPEH (P.E.)



QUARTER 4

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
Ikaapat na Markahan
Unang Edisyon, 2022

MAPEH

(Physical Education)

Ikalimang Baitang

Job S. Zape, Jr.

PIVOT 4A Instructional Design & Development Lead

John Chester C. Macatangay & Hanna Shen S. de Ocampo

Content Creator & Writer

Gelsie M. Garrido & Joylet D. Martinez

Internal Reviewer & Editor

Helen B. Katigbak & Mary Ann M. Reyes

Language Reviewer & Technical Reviewer

Fe M. Ong-ongowan, Marites K. Chavez & Esmeralda B. Timoteo

Layout Artists & Illustrator

Alvin G. Alejandro & Melanie Mae N. Moreno

Graphic Artist & Cover Designer

Inilathala ng: Kagawaran ng Edukasyon Rehiyon 4A CALABARZON
Patnugot: **Francis Cesar B. Bringas**

PIVOT 4A CALABARZON P.E. G5

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 sinegurong 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 magtiwala sa sarili na kanilang magiging gabay sa sumusunod na mga 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. Punan ang **PIVOT Assessment Card for Learners** sa pahina 38 sa pamamagitan ng akmang simbolo sa iyong Lebel ng Performans pagkatapos ng bawat gawain.
6. 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.

Umaasa kami na sa pamamagitan ng modyul na ito, makararanas ka ng makahulugang pagkatuto at makakukuha ka ng malalim na pang-unawa. Kaya mo ito!

Mga Bahagi ng PIVOT 4A Modyul

	K to 12 Learning Delivery Process	Nilalaman
Panimula (Introduction)	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	
Pagpapaunlad (Development)	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	
Pakikipagpalihan (Engagement)	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	
	Iangkop	
Paglalapad (Assimilation)	Isaisip	Ang bahaging ito ay maghahatid sa mag-aaral sa proseso ng pagpapakita ng mga idea, 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 dating 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.

Philippine Physical Activity Pyramid

Aralin



Ang aralín na ito ay idinisenyo at isinulat para sa iyo, upang matulungan ka na maunawaan ang aralín tungkol sa mga gawaing pisikal mula sa *Philippine Physical Activity Pyramid* na makatutulong upang makamit ang iyong layuning pangkalusugan.

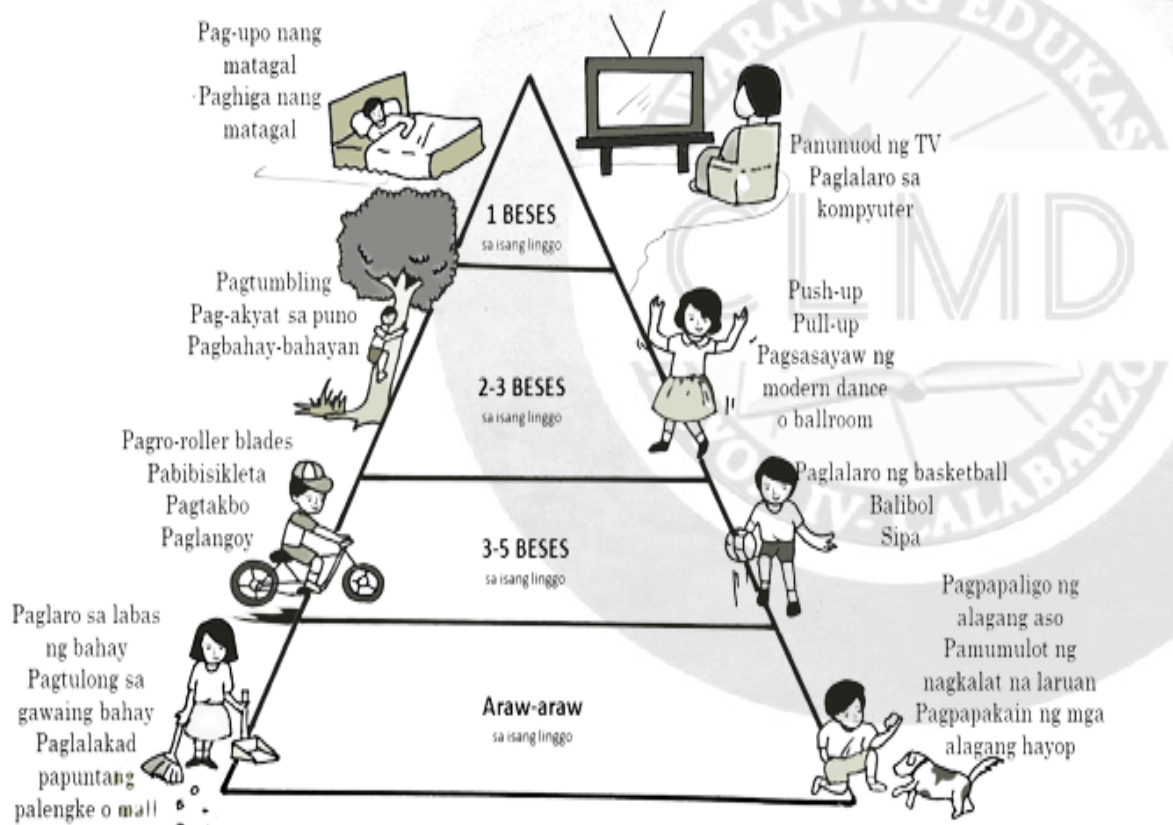
Matapos basahin at isagawa ang mga gawain sa aralín na ito, inaasahan na iyong matataya ang partisipasyon sa mga gawaing pisikal mula sa *Philippine Physical Activity Pyramid*.



Sa mga naunang aralin, natutuhan mo ang iba't ibang mga pisikal na aktibidad na makatutulong sa iyo upang magkaroon ng malusog at malakas na pangangatawan. Kabilang sa mga aktibidad na ito ay ang pag-eehersisyo, paglalaro, isports, at pagsasayaw. Sa iyong pakikilahok sa mga aktibidad na ito ay nalinang din ang iyong kagandahang-asal at pakikipagkapwa.

Sa mga gawaing pisikal na ito, alin ang madalas mong ginagawa? Alin naman ang hindi mo ginagawa? Sa iyong pakikilahok sa iba't ibang pisikal na aktibidad, may naramdaman ka bang pagbabago sa iyong pangangatawan?

Ang *Philippine Physical Activity Pyramid* ay isang representasyon ng mga pang-araw-araw na gawain. Nagsisilbi itong gabay sa pagpili ng mga nararapat na aktibidad upang makamit ang layuning pangkalusugan. Makikita sa pyramid na ito ang iba't ibang mga aktibidad na kailangang gawin nang madalas at mga aktibidad na kailangang bawasan ng oras. Kung susunding mabuti ang mga gawaing iminumungkahi sa *pyramid* na ito, tiyak na makakamit mo ang mabuting dulot nito sa iyong kalusugan.



Ang mga pang-araw-araw na gawain gaya ng paglalakad, pagtakbo, pag-akyat baba sa hagdan, at maging ang pagtulong sa mga gawaing bahay ay nakatutulong sa kalusugan at kakayahang pangkatawan. Lalo na kung sasabayan pa ng mga aktibidad gaya ng pagbibisikleta at paglahok sa mga isport.

Para sa mga batang nasa edad na 6 hanggang 13, ang regular na pisikal na aktibidad ay maaaring makatulong na panatilihin matalas ang pag-iisip. Maaari din nitong bawasan ang panganib na magkaroon ng mga sakit tulad ng sakit sa puso at diabetes. Makatutulong din ito upang mapanatili ang wastong timbang ng katawan at maaaring mapabuti ang kalusugan ng isip, kalidad ng buhay at kagalingan.

Ito ang dahilan kung bakit mahalagang lumahok sa mga physical fitness test upang makita at mabantayan ang iyong progreso at mapabilis ang pagkamit ng iyong layuning pangkalusugan.



Gawain sa Pagkatuto Bilang 1: Magtala ng limang pisikal na aktibidad na iyong ginagawa. Markahan ng tsek (✓) ang hanay batay sa kung gaano mo kadalas ginagawa ang mga ito.

Gawaing Pisikal	Palagi	Madalas	Madalang	Minsan
1.				
2.				
3.				
4.				

Nalilinang ang mga *health-related* at *skill-related fitness component* sa pamamagitan ng pakikilahok sa mga pisikal na aktibidad. Ang mga gawaing ito ay nagiging daan upang mas mapaunlad pa ang resistensya ng katawan sa paggawa, mapalakas ang iba't ibang bahagi ng katawan, mas mapabuti ang koordinasyon at balanse ng katawan.

Health-Related Fitness Component

1. **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.
2. **Muscular Strength (Lakas ng kalamnan)** – kakayanan ng kalamnan (muscles) na makapagpalabas ng puwersa sa isang beses na buhos ng lakas.

3. **Muscular Endurance (Katatagan ng kalamnan)** – kakayahan ng mga kalamnan (muscles) na matagalan ang paulit-ulit at mahabang paggawa.
4. **Flexibility (Kahutukan)** – kakayahang makaabot ng isang bagay nang malaya sa pamamagitan ng pag-unat ng kalamnan at kasu-kasuan.
5. **Body Composition** – dami ng taba at parte na walang taba (kalamnan, buto, at tubig) sa katawan. Ito ay nasusubok sa pamamagitan ng pagkuha ng Body Mass Index (BMI).

Skill-Related Fitness Component

1. **Balance (Balanse)**– kakayahan ng katawan na panatilihing nasa wastong tigas at kapanatagan habang nakatayo sa isa o dalawang paa (static balance), kumikilos sa sariling espasyo at patag na lugar (dynamic balance) o sa pag-ikot sa ere (in flight).
2. **Coordination (Koordinasyon)**– kakayahan ng iba’t ibang parte ng katawan na kumilos nang sabay-sabay na parang iisa nang walang kalituhan.
3. **Power (Lakas)**– kakayahang makapaglabas ng puwersa nang mabilisan batay sa kombinasyon ng lakas at bilis ng pagkilos
4. **Reaction Time (Pagka-alerto)**– kakayahan ng mga bahagi ng katawan sa mabilisang pagkilos sa pagsalo, pag-abot, at pagtanggap ng paparating na bagay o sa mabilisang pag-iwas sa hindi inaasahang bagay o pangyayari.
5. **Speed (Bilis)**–kakayahang makagawa ng kilos sa maiksing panahon.

Gawain sa Pagkatuto Bilang 2: Tukuyin kung anong Fitness Component ang nalilinigang ng mga gawaing pisikal na isinasagawa sa Physical Fitness Test. Piliin ang iyong sagot sa kahon at isulat sa tapat ng bawat sangkap.

<i>Three-minute Step Test</i>	<i>Basic Plank Test</i>
<i>Sit and Reach</i>	<i>Curl-up</i>

Health-Related Fitness Component

- Cardiovascular Endurance* - _____
- Muscular Strength* - _____
- Muscular Endurance* - _____
- Flexibility* - _____

Paper Juggling	50 meter sprint	Stork Balance
Standing Long Jump	Stick Drop Test	

Skill-Related Fitness Component

- Balance - _____
- Coordination - _____
- Power - _____
- Reaction Time - _____
- Speed - _____



Gawain sa Pagkatuto bilang 3: Isulat ang **T** kung tama ang pahayag sa bawat pangungusap at **M** kung mali . Isulat ang iyong sagot sa isang malinis na papel.

- _____ 1. Ang pagtakbo, paglakad nang mabilis, at pag-akyat sa hagdan ay nakatutulong upang malinang ang katatagan ng iyong puso at baga.
- _____ 2. Ang pagtulong sa gawaing bahay ay nakatutulong upang mapaunlad ang iyong kalusugan at kakayang pangkatawan.
- _____ 3. Ang pinakamataas na bahagi ng pyramid ay nagpapakita ng mga gawaing dapat isagawa nang mas madalas.
- _____ 4. Nakatutulong ang *fitness* test sa pagtukoy ng iyong kalakasan at kahinaan.
- _____ 5. Ang panonood ng tv, paggamit ng *cellphone*, at paglalaro ng computer games ay hindi dapat paglaanan ng mahabang oras sapagkat ito ay maaaring magdulot ng banta sa ating kalusugan.

Gawain sa Pagkatuto Bilang 4: Tignan ang listahan ng mga gawain na nasa ibaba. Isulat kung gaano kadalas mong ginagawa ang mga aktibidad. Isulat kung anong *Health-Related Fitness Components* at *Skill-Related Fitness Components* ang nalinang dito.

Health-Related Fitness Components

1. *Cardiovascular endurance*
2. *Muscular strength*
3. *Muscular endurance*
4. *Flexibility*
5. *Body composition*

Skill-Related Fitness Components

1. Bilis
2. Liksi
3. Balanse
4. Koordinasyon
5. Pagka-alerto
6. Lakas

Gawain	<i>Health-Related Fitness Components</i>	<i>Skill-Related Fitness Components</i>	Gaano kadalas ito ginagawa
Pagkokompyuter			
Pagsasayaw			
Pagbibisikleta			
Paglalaro sa labas ng bahay			
Paglilinis ng pinagkalatan			

Gawain sa Pagkatuto Bilang 5: Sagutin sumusunod na tanong sa isang buong papel.

1. Ano-anong aktibidad sa *Philippine Physical Activity Pyramid* ang iyong nilahukan noong nagdaang buwan?
2. Kaugnay sa iyong sagot sa bilang 1, ano ang mga naging benepisyo nito sa iyo?
3. Bakit mo kailangang gawin nang regular ang mga aktibidad na matatagpuan sa ibabang bahagi ng *pyramid*?

A

Sa iyong kuwaderno, isulat ang iyong natutunan sa aralin sa pamamagitan ng pagdurugtong ng mga salita sa patlang upang makabuo ng kaisipan.

Naunawaan ko na _____

Aking napagtanto na _____

Ang gusto ko pa matutunan _____

Katutubong Sayaw at mga Kasanayan

Aralin



Ang aralin na ito ay idinisenyo at isinulat para sa iyo, upang matulungan ka na maunawaan ang aralin tungkol sa mga gawaing pisikal mula sa *Philippine Physical Activity Pyramid* tulad ng pagsasayaw. Matapos basahin at isagawa ang mga gawain sa aralin na ito, ikaw ay inaasahan na maipaliliwanag ang likas at kasaysayan ng katutubong sayaw at mailalarawan ang mga kasanayan sa pagsasayaw.



Batay sa iyong karanasan, ang pagtatanghal ng mga katutubong sayaw ay masaya at makabuluhang gawain. Kaya mahalagang matutunan ang mga pangunahing galaw ng katutubong sayaw. Marahil ang iba sa inyo ay nahihirapang sabayan ang galaw sa katutubong sayaw. Ang mga ito ay karaniwan at maaaring matutunan kung madalas inuulit ng maraming beses.

Kung ikaw ay mahilig sumayaw at may angking galing at kasanayan dito, magandang matutunan ang mga katutubong sayaw. Hindi lamang sayaw ang iyong matutunan, mauunawaan mo din ang kasaysayan at kultura ng mga Pilipino. Higit pa rito’y maaari ding itong maging daan upang mabuksan ang pinto ng oportunidad. Alam mo ba na may pangkat ng mananayaw na kilala sa buong mundo dahil sa galling nila sa katutubong sayaw? Ang “Bayanihan *Dance Troupe*” at “Sining Kumintang ng Batangas” ay ilan sa mga sikat na grupo na naglalakbay sa buong mundo upang maipamalas ang galling ng Pilipino sa larangan ng pagsasayaw.

Maraming Pilipino na ang hanapbuhay ay ang pagsasayaw. Ang iba ay lumalabas sa telebisyon at entablado o kaya naman ay nagtuturo ng mga sayaw. Mayroon din namang nagsasayaw dahil hilig nila ito at upang maipakita ang kanilang emosyon at damdamin. Ginagawa rin itong libangan habang ang iba ay ginagawang ehersisyo.

Lahat ng katutubong sayaw sa ating bansa ay may mga kasaysayan na sumasalamin sa bawat pangkat na kanilang kinabibilangan. Dahil ang Pilipinas ay binubuo ng mahigit pitong libong isla kaya naman iba’t ibang sayaw ang maaaring makita na sumisimbolo sa kanilang kultura at paniniwala. At ang bawat kasaysayan ng katutubong sayaw ay dapat na igalang at pahalagahan dahil ito ay bahagi na ng kanilang buhay sa kinabibilangang pangkat na kanilang kinagisnan.

Ang ating bansa ay mayaman sa mga katutubong sayaw na nagmula sa iba’t ibang bayan at probinsya.

Ang huling kwarter, natutuhan mong sayawin ang Cariñosa at Polka sa Nayon.

Gusto mo bang matutuhan ang iba pang katutubong sayaw?



Ang **Tinikling**, isa sa mga popular at kilalang sayaw sa Pilipinas, ay nagmula sa lalawigan ng Leyte sa Visayas. Hango ang pangalan ng tinikling mula sa tikling, isang uri ng ibon na may mahahabang paa at leeg, matulis ang tuka at malalambot ang balahibo.

Ang sayaw ay tulad sa galaw ng ibon, kung saan sila ay lumulusong sa gitna ng mga damo at tumatakbo-takbo o lumulundag-lundag sa mga sanga o bitag sa mga palayan.

Tinutularan ng mga mananayaw ng tinikling ang tikling sa yumi at bilis nito sa pamamagitan ng mahusay na pagdaan sa dalawang mahabang piraso ng kawayan. Iniuugnay ito sa pagdiriwang na may kinalaman sa agrikultura. Ang kawayan (Bambusa Blumeana) ay alinman sa mga damong tropiko na animoy punongkahoy, matibay, karaniwang may hungkag na uhay, patulis na dahon, at namumulaklak pagkaraan ng mahabang taon ng pagtubo ay pangunahing kagamitan sa pagsasayaw ng tinikling.

Sa ating bansa ang kawayan ay malaking bahagi ng kultura dahil kaugnay ito ng iba't ibang tradisyon, pagdiriwang at paniniwala. Halimbawa na lamang nito ay ukol sa panitikan. Ayon sa alamat, ang unang lalaki at babae ay nagmula sa isang pirasong kawayan. Sa sayaw na tinikling, singkil at subli ay isinasayaw gamit ang kawayan.

Ginagamit din ito bilang instrumentong pangmusika. Maging sa mga katutubong laro gaya ng luksong kawayan at palosebo na patuloy na nilalaro sa mga pistang bayan sa ibat ibang lugar sa Pilipinas tulad sa lalawigan ng Nueva Ecija ay gumagamit ng damong tropikong ito. Ang kawayan na isa mga sagisag kultura ng bansa ay pangunahing kagamitan sa pagsasayaw ng tinikling. Ito ay kalimitang makikita sa mga baryo o mga lugar na maraming kakahuyan. Kabilang ang Cabanatuan sa mga lugar na katatagpuan ng maraming kawayan tulad sa Pangatian, Cabu, at Bagong Sikat.

Pamamaraan:

1. Ang pares ng lalaki at babaeng mananayaw ay iindak sa gilid o kaya'y sa pagitan ng dalawang buho o kawayan na may haba na siyam na talampakan.
2. Ang dalawang buho ay nakapatong pa sa isang piraso ng kawayan na may habang 30 pulgada at kapal na dalawang pulgada. May tig-isang tao na humahawak sa bawat dulo ng pares ng buho.
3. Sa saliw ng isang awitin, sabay na palalagitikin ng dalawang tao ang hawak nilang kawayan at pag-uumpugin ng paulit-ulit ang dalawang kawayan sa bilang na isa-dalawa-tatlo, kasabay sa ritmo ng sayaw.
4. Ang mga mananayaw ay magsisimulang pumasok sa gitna ng mga kawayan at kinakailangan na hindi sila maipit upang maging tuloy-tuloy ang kanilang pagsasayaw.
5. Ang babae ay nakasuot ng patadyong o balintawak samantalang Barong Tagalog naman ang sa lalaki.

Mga Pangunahing Posisyon at Galaw

Hayon-hayon – ilagay ang isang braso sa harap at isang braso sa likod sa may baywang. Gawin ito nang salitan.

Sarok – ilagay ang kanan o kaliwang paa sa harap ng kaliwa (o kanan) habang bahagyang nakayuko ng pagharap ang katawan at naka-cross ang mga kamay sa harap, ang kanan (o kaliwa) sa ibabaw ng kaliwa (o kanan).

Saludo – yumuko sa iyong kapareha at sa mga manonood.

Do-si-do - humarap sa iyong kapareha, umabante at dumaan sa direksyon ng kaniyang kanang balikat. Bumalik sa dating pwesto sa pamamagitan ng pagdaan sa direksyon ng inyong kaliwang balikat.

Tap – i-tap ang sahig sa pamamagitan ng iyong *balls of the feet*.



Heto ang mga pangunahing galaw sa sayaw na kailangan mong mapag-aralan. Sundin ang mga *step pattern* at bilang ng bawat *measure*.

1. Bleking

Step Pattern: heel-place, close
 1 2

Bilang: 1M

2. Change step

Step Pattern: step, close, step
 1 at 2

Bilang: 1M

3. Slide Step

Step Pattern: slide, close
 1 2

Bilang: 1M

4. Swing step

Step Pattern: step, swing
 1 2

Bilang: 1M

5. Hop polka

Step Pattern: hop, step, close, step, pause
 at 1 at 2 at

Bilang: 1M

Ang tamang pagsasagawa ng mga hakbang sa sayaw ay makatutulong sa pagpapahalaga sa kultura ng mga tao sa bayan o rehiyon na pinagmulan ng sayaw. Ang pagsasayaw ay isa lamang sa mga gawaing pisikal na nakatutulong upang mapaunlad ang physical fitness ng tao.

D

Gawain sa Pagkatuto Bilang 1: Pag-aralan at gawin ang sumusunod.

1. *Bleking* – 2M
2. *Change step* – 2M
3. *Hop polka* – 8M
4. Hayon-Hayon – 4M
5. Do-si-do – 6M

Ano ang iyong naramdaman pagkatapos mo maisagawa ang gawain?

Paano mo isinagawa ang mga kasanayan sa pagsasayaw ng katutubong sayaw?

Bakit kailangan matutunan ang mga kasanayan sa pagsasayaw?

E

Gawain sa Pagkatuto Bilang 2:

A. Kumuha ng isang kapareha (maaaring kapatid, pinsan o kaklase na malapit sa bahay) at gawin ang mga sumusunod. I-*video* ang pagtatanghal bilang *output*.

1. Gawin ang *Hop polka*
paharap L at R nang salitan -4M
2. Gawin ang *slide step*
patalikod R at L nang salitan -4M
3. I-tap ang R sa paa sa harap
4. I-tap ang L sa paa sa harap -4M

5. Gawin ang *change step*
paharap -2M
6. Gawin ang *change step*
patalikod -2M

Pamantayan	Napakahusay (5)	Mahusay (4)	Kailangan pang linangin (3)
Pamamaraan ng pagsasayaw	Naipamalas ang kahusayan sa pagsasagawa ng lahat ng hakbang ng sayaw	Naipamalas ang mga hakbang ng sayaw	Hindi naipamalas ang mga hakbang sa pagsayaw
Tiyempo	Naipakita ang wastong tiyempo sa pagsasagawa nito	Naipakita ang tiyempo sa pagsasagawa nito	Hindi naisagawa ang mga kasanayan

B. Sagutin ang sumusunod sa iyong sagutang papel.

1. Nagawa mo ba ng tama ang mga galaw? Ano ang iyong naramdaman matapos mo itong maisagawa?

2. Aling mga galaw ang nahirapan kang gawin? Bakit?

3. Bakit mahalaga na matutunan ang mga kasanayan sa pagsasayaw?

Gawain sa Pagkatuto Bilang 3: Humanap ng kapareha at isagawa ang mga hakbang sa sayaw na tinikling. Ibigyo ang pagtatanghal bilang *output*. Narito ang pamantayan sa pagsasayaw na dapat sundin.

Pamantayan	Napakahusay (5)	Mahusay (4)	Kailangan pang linangin (3)
Pamamaraan ng pagsasayaw	Naipamalas ang kahusayan sa pagsasagawa ng lahat ng hakbang ng sayaw	Naipamalas ang mga hakbang ng sayaw	Hindi naipamalas ang mga hakbang sa pagsayaw
Tiyempo	Naipakita ang wastong tiyempo sa pagsasagawa nito	Naipakita ang tiyempo sa pagsasagawa nito	Hindi naisagawa ang mga kasanayan

Gawain sa Pagkatuto Bilang 4: Sa lima o higit pang pangungusap, Ipaliwanag ang kasaysayan ng katutubong sayaw na Tinikling (5 puntos).

Tinikling



Dugtungan ang mga sumusunod na pahayag batay sa iyong natutunan sa aralin.

Mahalagang matutunan at maitanghal ang mga katutubong sayaw ng Pilipinas dahil...

Mga Kasanayang Kailangan sa Pagsasayaw

Aralin



Ang aralín na ito ay idinisenyo at isinulat para sa iyo, upang matulungan ka na maunawaan ang aralín tungkol sa mga kasanayang dapat mong matutunan sa pagsasayaw. Matapos basahin at isagawa ang mga gawain sa aralíng ito, inaasahan na iyong maipamamalas ang mga kakayahang kailangan sa pagsasayaw.



Mahilig ka bang sumayaw? Nararamdaman mo bang gumagalaw ang iyong katawan tuwing ikaw ay nakaririnig ng musika o tugtog? Naranasan mo na bang gumawa ng iyong sariling sayaw habang nakikinig sa musika?

Ang pagiging malikhain ay ang abilidad na bumuo ng sariling ideya lalo na sa larangan ng sining. Ang sayaw ay isang larangan ng sining.

Sa araling ito tatalakayin ang mga mahahalagang kasanayan upang makalikha ng isang orihinal na sayaw. Sa ganitong paraan, magagamit mo ang pagiging malikhain na makatutulong sa iyong kalusugan at sa pakikipagkapwa tao.

Malilinang din ang mahahalagang kasanayang kaakibat ng pagsasayaw tulad ng pagpili ng musikang gagamitin, kasuotang babagay sa sayaw; at pagsasanay sa paggamit ng angkop na ekspresyon ng mukha.



Marami tayong napapanuod na mga programa sa telebisyon o Internet na mga makabagong sayaw. Isa sa mga sikat na grupo ng mananayaw mula sa Pilipinas ay ang grupo ng SB19. Makikita mo na ang mga mananayaw ay nagtatanghal ng iba't ibang klase ng sayaw. Bago nila magawa ito, pag-iisipan mula nila ang kanilang mga galaw. Ang prosesong ito ay kinakailangan ng malikhaing pag-iisip.

Alam mo ba kung anong tawag sa gawaing ito?

Ang **choreography** ay tumutukoy sa sining ng paglikha ng mga galaw at pattern para sa sayaw na itatanghal ng mga mananayaw. Kailangang maging malikhain kung nanaising maging choreographer at makalikha ng mga sayaw.

Ang mga mananayaw ay gumagamit ng iba't ibang galaw ng katawan, ekspresyon ng mukha, mga emosyon tulad ng kasiyahan at kalungkutan, at mga ideya at aspirasyon upang makapagsalaysay ng isang kuwento. Kung ikaw ay lilikha ng sayaw, kailangang maisagawa ang mga galaw nang may tamang bilang sa musika. Sa paglikha ng mga galaw, ikaw ay nag-eeksperimento ng iba't ibang baryasyon at kombinasyon ng galaw ng katawan. Dito naipakikita ang iyong pagkamalikhain.

Ang iyong koordinasyon sa iba't ibang parte ng katawan ay napabubuti rin, at nakatutulong sa pagsasayaw.

Sa pag-*choreograph*, malalaman mo ang kapasidad ng *flexibility* ng iyong katawan. Nasusubukan mo ang mga galaw na kayang gawin ng iyong katawan. Ang iyong *muscular strength* at *endurance* ay napabubuti rin lalo na sa mga dance routine na may *lifting, acrobatic movement*, at iba pa.

Kapag tayo ay lilikha ng isang sayaw, may mga mahalagang bagay na kailangan nating tandaan. Ang ilan sa mga ito ang mga sumusunod:

1. **Tema** – Pag-isipan ang pangunahing ideya ng iyong sayaw. Lahat ng gagamitin – mula sa kasuotan, galaw at *props* – kailangang magkaugnay sa tema. Mahalagang malaman ang layunin ng sayaw at mula rito, makagagawa na ng angkop na plano para sa pagtatanghal.
2. **Musika** – Ang iyong pipiliing musika ay may mahalagang parte sa pagbuo ng iyong sayaw. Siguraduhing ang musika ay angkop sa iyong tema kung possible tingnan din kung ang mga instrumentong gagamitin ay angkop din sa iyong tema. Dapat ba itong maging mabagal o mabilis? *Hiphop* ba o *jazz*? Anuman ang iyong piliin, siguraduhing ang kahulugan ng kanta ay nagbibigay ng mgandang mensahe sa inyong manonood. Iwasang gumamit ng musika na may bastos, malisyoso o di-magandang salita.

3. **Ritmo** – Ito ay nakatutulong sa paglikha ng mga galaw sa sayaw. Dito maipamamalas ang angking galling sa pagsasayaw sa saliw ng musika.
4. **Kwento** – Ang ating katawan ay maaaring gamitin upang magpahayag ng isang kwento. Kung ikaw ay gagawa ng isang *interpretative dance*, siguraduhing ipinapakita ng mga galaw ang nais na mensahe o kwento.
5. **Bilang ng mananayaw** – planuhin ang bilang ng mga mananayaw para sa pagtatanghal maliit man o malaki ang pagtatanghal.
6. **Formation** – maraming klase ng formation na maaaring pagpilian, gaya ng:

- *Choral line*
- *Column line*
- *Serpentine line*

7. **Kasuotan** - Ito ang unang nakikita ng mga manonood. Sa kasuotan nagkakaroon ng ideya ang manonood kung anong klase ng sayaw ang itatanghal. Mabuting gumamit ng mga materyal na madaling makuha gaya ng lumang damit. Maging malikhain sa paggawa ng inyong kasuotan upang maipakita ang pagkakaisa ng iyong pagtatanghal
8. **Props/Materyales** - Pumili ng *props* o materyales na kinakailangan at angkop sa sayaw. Iwasang gumastos ng malaki. Gumamit ng mga *recyclable* na materyales.

D

Gawain sa Pagkatuto Bilang 1: Lagyan ng tsek (✓) kung ang isinasaad sa pangungusap at ekis (x) kung mali.

- ___1. Ang *choreography* ay isang sining ng pagdidisenyo ng galaw para sa mga mananayaw.
- ___2. Ang mga galaw ng katawan, ekspresyon ng mukha, at *formation* ay ginagamit upang magsalaysay ng isang kwento.
- ___3. Ang pagiging malikhain ay ang abilidad na magpakita ng emosyon, lumikha ng orihinal na ideya.
- ___4. Ang pagsasayaw araw araw ay isang magandang klase ng ehersisyo.
- ___5. Ang pagsasayaw sa loob ng isang oras nang dalawa hanggang tatlong beses sa isang linggo ay isang epektibong aktibidad para sa kakayahang pangkatawan.

E

Gawain sa Pagkatuto Bilang 2: Gawin ang sumusunod at i-*video* ang mga ito. Maaaring magpatulong sa nakatatandang kapatid o kasamahan sa bahay. Pagkatapos, sagutin ang mga katanungan. Isaalang-alang ang pamantayan sa pagsasayaw na dapat sundin.

- | | |
|---|-----------------------|
| 1. <i>Head isolation</i> , kanan, kaliwa | 8 bilang |
| 2. Iunat ang braso, pataas, pull-up | 8 bilang |
| 3. Iunat ang binti.
Baluktutin ang kanang tuhod
at tumayo sa kaliwang paa | 8 bilang |
| 4. Ulitin sa kaliwang tuhod at kanang paa | 8 bilang |
| 5. <i>Lunges</i> , pakanan, pakaliwa | 8 bilang bawat
isa |

Ano ang iyong naramdaman pagkatapos maisagawa ang mga gawain?

Bakit kailangan nating malaman ang mga pangunahing kasanayan sa pagsasayaw ng makabagong sayaw?

Paano tayo makaiwas sa mga sakunang dulot ng pagsasayaw?

Pamantayan	Napakahasay (5)	Mahusay (4)	Kailangan pang linangin (3)
Pamamaraan ng pagsasagawa	Naipamalas ang kahusayan sa pagsasagawa	Naipamalas ang mga pangunahing kasanayan	Hindi naipamalas ang mga hakbang sa pagsayaw
Tiwala sa sarili at postura	Naipamalas ang kahusayan sa postura at tiwala sa sarili sa pagsasagawa ng mga kasanayan	Naipamalas ng kaunti ang kahusayan sa postura at tiwala sa sarili sa pagsasagawa ng mga kasanayan	Hindi naisagawa ng may kahusayan at tiwala sa sarili ang mga kasanayan

Gawain sa Pagkatuto Bilang 3: Subuking i-ehersisyo ang mga *muscle* sa iyong mukha. Gawin ang sumusunod na ekspresyon. I-*video* ang mga ito at maaaring magpatulong sa nakatatandang kapatid o kasamahan sa bahay. Pagkatapos, sagutan ang mga katanungan sa papel. Gamitin at sundin ang pamantayan sa pagsasayaw.

1. Ngumiti nang todo
2. Tumawa
3. Magmukhang malungkot
4. Kunwaring nagulat
5. Magmukhang nahiya
6. Umiyak
7. Sumimangot
8. Ngumisi
9. Natatakot
10. Kinakabahan

Pamantayan	Napakahusay (5)	Mahusay (4)	Kailangan pang linangin (3)
Pamamaraan ng pagsasagawa	Naipamalas ang kahusayan sa pagsasagawa ng ehersisyo sa mukha	Naipamalas ang mga pangunahing kasanayan sa pag-ehersisyo sa mukha	Hindi naipamalas ang mga kasanayan sa pag-ehersisyo ng mukha
Pagsasagawa ng pag-ehersisyo	Naisagawa ng buong husay ang lahat ng ehersisyo	Naipamalas ang lima sa mga ehersisyo sa mukha	Hindi naisagawa ng may kahusayan ang ehersisyo

Gawain sa Pagkatuto Bilang 4: Bumuo ng isang sayaw na may 1 hanggang 2 minutong tugtog. Lumikha ng simpleng kombinasyon ng mga galaw ng katawan at ekspresyon ng mukha sa isang sayaw. Pag-isipang mabuti ang iyong lilikhaing *output*. Maaaring magpatulong sa nakatatandang kapatid o kasamahan sa bahay. Ibigay ang iyong sayaw. Isaalang-alang ang pamantayan sa sayaw na dapat gamitin.

Pamantayan	Napakahusay (5)	Mahusay (4)	Kailangan pang linangin (3)
Musikang gagamitin	Angkop at napapanahon ang musikang ginamit sa sayaw	Angkop ang musikang ginamit sa pagsasayaw	Gumamit ng kahit anong musika
Ekspresyon ng mukha	Naipamalas ang kahusayan na may tamang ekspresyon ng mukha habang nagsasayaw	Naipamalas ng kaunti ang kahusayan sa ekspresyon ng mukha habang nagsasayaw	Hindi naisagawa ng may kahusayan at walang ekspresyon ang mukha
Espasyong Gagamitin	Gumamit ng tamang laki ng espasyo sa pagsasayaw	Gumamit ng kaunting espasyo sa pagsasayaw	Gumamit ng sobrang liit na espasyo sa pagsasayaw
Galaw ng sayaw	Gumamit ng iba't ibang uri ng galaw, maaaring likha ito o hindi.	Gumamit ng galaw na may kaayusan	Gumamit ng galaw na walang kahusayan
Kasuotan	Nagsuot ng angkop at tamang kasuotan sa pagsasayaw	Nagsuot ng kasuotang angkop sa pagsasayaw	Nagsuot ng kahit anong kasuotan sa pagsasayaw

Gawain sa Pagkatuto Bilang 5: Sagutin ang sumusunod na tanong sa isang buong papel o kwaderno.

1. Ano ang iyong naramdaman habang bumubuo ng sayaw?
2. Bakit kailangang ipakita ang iba't ibang uri ng galaw sa pagsasayaw?
3. Paano ito makakatulong sa iyong sarili?



Sa iyong *Reflection Notebook*, magsulat ng nararamdaman o realisasyon gamit ang sumusunod na *prompt*:

Nauunawaan ko na _____

Nababatid ko na _____

Kailangan kong higit pang matutuhan ang tungkol sa _____

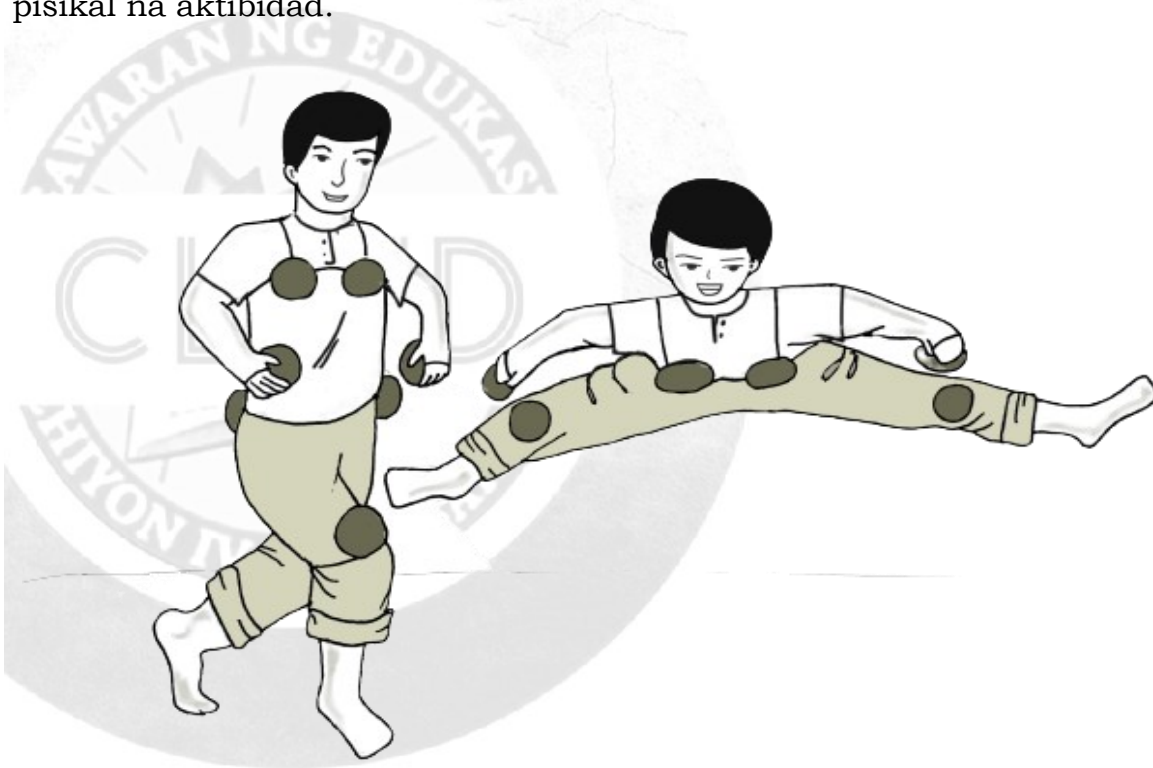
Partisipasyon sa Pisikal na Aktibidad

Aralin



Ang aralín na ito ay idinisenyo at isinulat para sa iyo, upang matulungan ka na maunawaan ang aralín tungkol sa kahalagahan ng pakikilahok sa mga gawaing pisikal tungo sa ikapagtatamo ng layuning pangkalusugan.

Matapos basahin at isagawa ang mga gawain sa aralín na ito, ikaw ay inaasahan na maipakikita ang pagpapahalaga ng partisipasyon sa pisikal na aktibidad.



Maglalatik Dance

Gaya ng iyong natutunan, ang pagsasayaw ay isang paraan ng pagpapahayag ng sarili o *self-expression*. Ang sayaw ay nagpapakita ng emosyon at maaari ring magsalaysay ng isang kwento.

Halimbawa, ang mga katutubong-sayaw ay nagpapakita ng tungkol sa kutura, tradisyon, at gawain ng mga taong lumikha nito. Nagpapakita rin ang mga ito ng kaugalian at katangian ng mga tao.

Tulad ng sayaw na Cariñosa na pinag-aralan noong nakaraang kwarter, ang salitang Cariñosa mismo ay nangangahulugang malambing at maamo.

May sayaw naman na may kinalaman sa kasaysayan. Tulad ng Maglalatik. Isa itong *war dance* na batay sa sinaunang pakikidigma ng mga Moro laban sa Kristiyano para sa latik.



Gawain sa Pagkatuto Bilang 1: Kopyahin ang tsart sa iyong kuwaderno at punan ito.

Mga Sayaw na Alam Ko	Mga Sayaw na nais kong Malaman

Ang regular na pisikal na aktibidad ay isa sa pinakamahalagang bagay na maaari mong gawin para sa iyong kalusugan. Maaari itong makatulong upang kontrolin ang timbang, palakasin ang iyong mga buto at kalamnan at bawasan ang panganib ng sakit.

Ang paglalaro, pagsasayaw at iba pang mga gawain ay makapagdudulot ng masiglang pangangatawan, lalo't higit ang mga laro na nangangailangan ng paggalaw ng iba't ibang bahagi ng katawan. Makapagtuturo rin ito ng mga mahahalagang kaugalian. Ito ang makatutulong sa atin upang higit na dumami ang mga kaibigan at maging masigla at masiyahing bata.

Kailangan lamang ng ibayong pag-iingat. Ito ay makatutulong sa bawat isa sa atin upang mas maging kagiliw-giliw sa mga gawain.

Batay sa *Philippine Physical Activity Pyramid*, ang paglalaro sa labas ay dapat tatlo hanggang limang beses ginagawa kada linggo na tatagal ng 30 hanggang 45 minuto.

Ang mga iba't ibang gawaing pisikal ay nangangailangan ng katamtamang paggalaw ng mga bahagi ng ating katawan tulad ng pagtakbo, paglundag, pagsasayaw, at iba pa ay malaki ang maitutulong upang magkaroon ng malusog na pangangatawan. Gusto mo ba ang mga gawaing ito?

Ang pagsasagawa ng mga gawaing tulad nito ay makapagdudulot ng mga sumusunod:

- Nakapagpapatibay ng *metabolism* at nakatutulong na mapanatili ang tamang timbang. Sa pamamagitan nito, maiiwasan ang pagiging *obese* ng mga bata.
- Nakapagpapabuti ng *cardiovascular endurance*. Ito ay nakatutulong upang makagawa ng mas maraming pisikal na mga gawain nang hindi kaagad napapagod.
- Nababawasan ang panganib ng pagkakaroon ng *diabetes* at mga karamdamang may kaugnayan sa puso. Mas maliit ang posibilidad na magkaroon ng mga karamdamang may kaugnayan sa pagiging *obese* o sa pagkakaroon ng mabigat na timbang.
- Nakatutulong upang makatulong nang mahimbing. Ang pagkakaroon ng sapat at wastong tulog at pahinga ay nakatutulong upang maging masigla.
- Nakatutulong upang magkaroon ng balanse, koordinasyon, at liksi ng katawan. Ang mga kakayahang ito ay mahalaga sa isports, sa pagsasayaw, at sa iba pang pang-araw-araw na gawain.
- Nakatutulong upang magkaroon ng malalakas at matitibay na kaalaman. Ito ay mahalagang salik upang maisagawa nang maayos ang mga pang-araw araw na gawain. Ito rin ay nakatutulong kung ikaw ay aktibo sa larangan ng isports at iba pang gawain.

E

Gawain sa Pagkatuto Bilang 2: Dugtungan ang mga sumusunod:

1. Ang partisipasyon sa pisikal na aktibidad ay makatutulong upang

2. Ang paglalaro ng 30 hanggang 45 minuto ng apat na beses sa isang linggo ay makatutulong upang

3. Maraming kabutihang dulot ang mga pisikal na aktibidad, di lamang sa kalusugan kundi

Gawain sa Pagkatuto Bilang 3: Isulat ang **T** kung totoo ang mga nakasaad sa pangungusap at **H** kung hindi. Isulat ito sa isang malinis na papel.

_____ 1. Upang maiwasan ang pinsala, kailangan munang mag-*warm-up* bago isagawa ang ano mang pisikal na aktibidad.

_____ 2. Ang pag*warm-up* at pag*cool-down* ay maaaring makapagdulot ng pinsala sa kalamnan.

_____ 3. Ang pagiging patas sa paglalaro ay pagsunod sa mga patakaran at regulasyon ng laro.

_____ 4. Ang pagkakaisa at pagtutulungan ay mahalaga di lamang upang manalo sa laro kundi pati na rin sa pakikipagkaibigan.

_____ 5. Ang pagsunod sa mga patakaran ay nagpapakita ng ikaw ay isport.

Gawain sa Pagkatuto Bilang 4: Magbigay ng halimbawa ng mga pagkakataon o sitwasyon sa paglalaro kung kalian maipakikita ang sumusunod na kagandahang-asal.

1. Pagiging patas
2. Pakikisama
3. Pakikipagtulungan
4. Pagsasabi ng katotohanan
5. Pagkakaroon ng pananagutan
6. Paglalaro ng walang daya

Gawain sa Pagkatuto Bilang 5: Punan ang patlang upang mabuo ang pangungusap.

1. Ang paglalaro ay dapat isinasagawa sa isang _____ at maluwang na lugar.
2. Alisin ang mga _____ sa pagsasagawa ng pisikal na aktibidad upang maiwasang mabangga ang mga ito at masaktan.
3. Ang pagsasagawa ng mga pisikal na gawain ay nakatutulong upang maging malakas at matibay ang mga _____ ng katawan.
4. Mahalagang sundin ang mga _____ sa pagsasagawa ng gawain para sa kaligtasan.
5. Ang partisipasyon sa pisikal na aktibidad ay makatutulong upang magkaroon ng _____ na pangangatawan.

Gawain sa Pagkatuto Bilang 6: Sagutin ang mga sumusunod na tanong.

1. Ano ang kahalagahan ng partisipasyon sa mga pisikal na aktibidad?
2. Bakit mahalaga na sundin ang pagwarm-up at pag-cool-down bago at pagkatapos ng gawaing pisikal?
3. Paano nahuhubog ng gawaing pisikal ang kagandahang pag-uugali ng kabataang tulad mo?

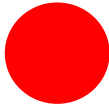
A

Sa iyong *Reflection Notebook*, magsulat ng nararamdaman o realisasyon gamit ang mga sumusunod na *prompt*:

Nauunawaan ko na _____

Nababatid ko na _____

Kailangan kong higit pang matutuhan ang tungkol sa _____



Susi sa Pagwawasto

Week 1

Gawain sa Pagkatuto 1:
Magkakaiba ang sagot ng mga mag-aaral

Gawain sa Pagkatuto 2:
Health-Related Fitness Component
Cardiovascular Endurance - Three Minute Step
Muscular Strength - Basic Plank
Muscular Endurance - Curl Up
Flexibility - Sit and Reach
Skill-Related Fitness Component
Balance - Stork Balance
Coordination - Paper Juggling
Power - Standing Long Jump

Gawain sa Pagkatuto 3:
1. T
2. T
3. M
4. T
5. T
Gawain sa Pagkatuto bilang 3
Gawain sa Pagkatuto 4-5:
Magkakaiba ang sagot ng mga mag-aaral

Weeks 4-6

Gawain sa Pagkatuto 1:
1. /
2. /
3. /
4. /
5. /
Gawain sa Pagkatuto bilang 5:
Magkakaiba ang sagot ng mga mag-

Weeks 7-8

Gawain sa Pagkatuto 3:
1. T
2. H
3. T
4. T
5. T
Gawain sa Pagkatuto bilang 5:
1. malaki, maaliwalas
2. sagabal
3. bahagi
4. patakaran/aituntunin
5. malakas, malusog

Personal na Pagtatâsa 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 pagsasagawa 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 paglilinaw 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 ★, ✓, ?.

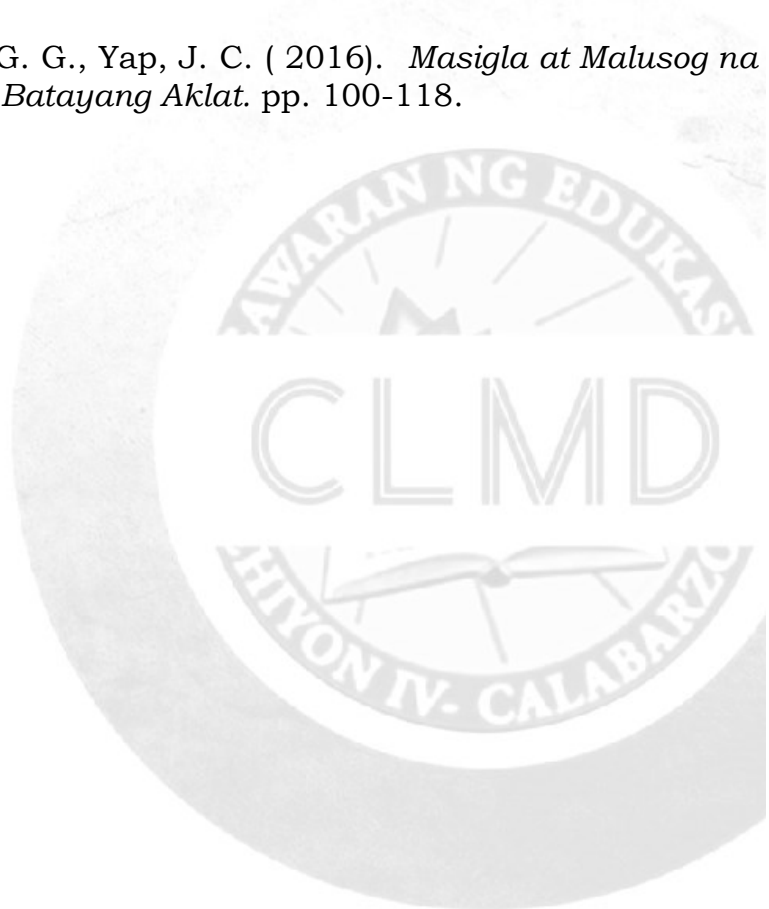


Sanggunian

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. 100-118.



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>

