4

Edukasyong Pangkatawan at Pangkalusugan

Kagamitan ng Mag-aaral

Ang aklat na ito ay magkatuwang na inihanda at sinuri ng mga edukador mula sa mga publiko at pribadong paaralan, kolehiyo, at / o unibersidad. Hinihikayat namin ang mga guro at ibang nasa larangan ng edukasyon na mag-email ng kanilang puna at mungkahi sa Kagawaran ng Edukasyon sa action@deped.gov.ph.

Mahalaga sa amin ang inyong mga puna at mungkahi.

Kagawaran ng Edukasyon
Republika ng Pilipinas

All rights reserved. No part of this material may be reproduced or transmitted in any form or by any means - electronic or mechanical including photocopying – without written permission from the DepEd Central Office. First Edition, 2015.

Edukasyong Pangkatawan at Pangkalusugan – Ikaapat na Baitang
Kagamitan ng Mag-aaral
Unang Edisyon 2015

Isinasaad ng Batas Republika 8293, seksiyon 176 na "Hindi maaaring magkaroon ng karapatang-ari (sipi) sa anumang akda ang Pamahalaan ng Pilipinas. Gayunman, kailangan muna ang pahintulot ng ahensiya o tanggapan ng pamahalaan na naghanda ng akda kung ito'y pagkakakitaan. Kabilang sa mga maaaring gawin ng nasabing ahensiya o tanggapan ay ang pagtakda ng kaukulang bayad."

Ang mga akda (kuwento, seleksiyon, tula, awit, larawan, ngalan ng produkto o brand names, tatak o trademarks, palabas sa telebisyon, pelikula, atbp.) na ginamit sa aklat na ito ay sa nagtataglay ng karapatang-ari ng mga iyon. Pinagtibay ng isang kasunduan ng Kagawaran ng Edukasyon at Filipinas Copyright Licensing Society (FILCOLS), Inc. na ang FILCOLS ang kakatawan sa paghiling ng kaukulang pahintulot sa nagmamay-ari ng mga akdang hiniram at ginamit dito. Pinagsumikapang matunton upang makuha ang pahintulot sa paggamit ng materyales. Hindi inaangkin ng mga tagapaglathala at mga may-akda ang karapatang-aring iyon.

Tanging mga institusyon at kompanyang nakipagkontrata sa FILCOLS at yaong nakasaad lamang sa kasunduan, ang maaaring kumopya mula dito sa Kagamitan ng Mag-aaral. Ang hindi nakipagkontrata sa FILCOLS ay dapat, kung ninanais makakopya, makipag-ugnay nang tuwiran sa mga tagapaglathala at sa mga may-akda.

Maaaring tumawag sa FILCOLS sa telepono blg. (02) 439-2204 o mag-email sa filcols@gmail.com ang mga may-akda at tagapaglathala.

Mga Bumuo ng Kagamitan ng Mag-aaral

Edukasyong Pangkatawan
Punong Tagapamahala: Jenny Jalandoni Bendal
Konsultant: Salve A. Favila, PhD
Mga Tagasuri ng Nilalaman:Lordinio A.Vergara, Jo-ann G.Grecia, at Rachelle U. Peneyra
Mga Manunulat:Grace M. Forniz , Ruby TN Jimeno , Sonny F. Menese Jr., Teresita T. Evangelista, Genia V.Santos PhD, Julia B. Sabas, Rhodora B.Peña, at Amphy B. Ampong
Mga Tagasuri ng Wika: Norbert C. Lartec, PhD, Jane K. Lartec, PhD, at Crisencia G. Saludez
Mga Gumuhit ng Larawan: Gerardo G. Lacdao, Joselito P. Loresto, Niles S. Arguelles, Elvin Neal B. Bersamira, at Jason O. Villena
Mga Naglayout: Mark Anthony E. Jalandoni at Mickey C. Acorda

Edukasyong Pangkalusugan
Punong Tagapamahala: Marilou E Marta R. Benisano, M.A.P.A.
Konsultant: Evelina M. Vicencio, PhD
Mga Tagasuri ng Nilalaman: Rhodora Formento, at Cristina Sagum
Mga Manunulat: Mila C. Taño, Maria Teresita Garcia-Aguilar, Juvy B. Nitura EdD Marie Fe B. Estilloso, Mark Kenneth Camiling, Minerva David, Aidena Nuesca, Reyette Paunan, Jennifer Quinto, at Giselle Ramos
Tagasuri ng Wika: Michael De la Cerna
Mga Gumuhit ng Larawan: Roland Allan Nalazon at Sharlyn Sanclaria
Mga Naglayout: Ester E. Daso, Jerby S. Mariano, at Mickey C. Acorda

Inilimbag sa Pilipinas ng _____

Department of Education-Instructional Materials Council Secretariat (DepEd-IMCS)
Office Address: 5th Floor Mabini Building, DepEd Complex
Meralco Avenue, Pasig City
Philippines 1600
Telefax: (02) 634-1054, 634-1072
E-mail Address: imcsetd@yahoo.com

All rights reserved. No part of this material may be reproduced or transmitted in any form or by any means - electronic or mechanical including photocopying – without written permission from the DepEd Central Office. First Edition, 2015.

Pambungad

Edukasyong Pangkatawan

Ang Kagamitan ng Mag-aaral na ito ng Ikaapat na Baitang ng Edukasyong Pangkatawan ay nilalaan para sa inyong mga mag-aaral upang mapag aralan ang asignaturang ito. Ang Kagamitan ng Mag-aaral na ito ay pinauunlad upang makatulong sa pagsasakatuparan ng kurikulum ng Ikaapat na Baitang at makapaglaan ng sapat na *competencies* sa pag-aaral ng asignaturang ito. Sa pamamagitan ng kagamitang ito ay tiyak na magiging panatag sa pagtugon ng mga ninanais na pamantayan o *standards* na siyang nakasaad sa kurikulum.

Edukasyong Pangkalusugan

Magandang Buhay mga Bata!

Ang aklat na ito ay naglalayong makapag-ambag ng mahahalagang kaalaman, kasanayan sa asignaturang Edukasyong Pangkalusugan para sa ikaapat na baitang, batay sa kasalukuyang balangkas ng kurikulum ng Kagawaran ng Edukasyon na nakapaloob sa kompetensiya ng K to 12 Health Curriculum Guide ng K to 12 Enhanced Basic Education Program.

Kumakatawan sa unang yunit ang wastong nutrisyon na kailangan para sa maayos na paglaki at pag-unlad. Ang pagkain ay isa sa pangunahing pinagkukunan ng sustansiya para sa katawan. Ang wasto, balanse, at ligtas na pagkain ay nakatutulong upang matiyak ang wastong nutrisyon para sa ating kalusugan at matiyak ang tamang sustansiya, sukat, at kaligtasan ng pagkain. Mauunawaan din dito ang kahalagahan ng pagsuri at pagpapanatiling malinis at ligtas ang pagkain upang maiwasan ang sakit na dala ng marumi at hindi ligtas na pagkain.

Saklaw ng ikalawang yunit ang iba't ibang uri ng mga karaniwang sakit, kung paano ito maiiwasan at isagawa ang mga gawaing pangkalusugan laban sa mga sakit.

Binigyang-diin sa ikatlong yunit ang kahalagahan ng wastong paggamit ng gamot upang hindi malagay sa panganib ang ating kalusugan.

Sa ikaapat na yunit matututunan ang mga gawain sa oras ng kalamidad at sakuna tulad ng lindol, bagyo, pagputok ng bulkan, at sunog na maaaring magdulot ng malaking pinsala sa mga ari-arian at maging sa buhay ng tao.

All rights reserved. No part of this material may be reproduced or transmitted in any form or by any means - electronic or mechanical including photocopying – without written permission from the DepEd Central Office. First Edition, 2015.

YUNIT I **PAGPAPATULOY SA MGA GAWAING MAKAPAGPAPAUNLAD NG PHYSICAL FITNESS**

Pahina

Aralin 1 Ang Physical Activity Pyramid Guide Para Sa Batang Pilipino.....4

Aralin 2 Ang Mga Sangkap ng Physical Fitness.....12

Aralin 3 Ang Pagsubok Sa Mga Sangkap ng Physical Fitness (Pre-Test) Unang Araw ng Pagsubok.....24

Aralin 4 Ang Pagsubok Sa Mga Sangkap ng Physical Fitness (Pre-Test) Pangalawang Araw ng Pagsubok.....33

Aralin 5 Paglinang ng Cardiovascular Endurance.....40

Aralin 6 Paglinang ng Power.....….....48

Aralin 7 Batuhang Bola.....55

Aralin 8 Syato.....61

YUNIT II **PAGPAPAYAMAN SA MGA GAWAING MAGPAPAUNLAD NG PHYSICAL FITNESS**

Aralin 1 Pagpapalakas at Pagpapatatag ng Kalamnan.....70

Aralin 2 Pagpapalakas at Pagpapatatag ng Kalamnan…….....77

All rights reserved. No part of this material may be reproduced or transmitted in any form or by any means - electronic or mechanical including photocopying – without written permission from the DepEd Central Office. First Edition, 2015.

TALAAN NG MGA NILALAMAN

Edukasyong Pangkatawan

YUNIT III PAGPAPATULOY SA PAGPAPAUNLAD NG PHYSICAL FITNESS

Aralin 1 Balik-tanaw sa mga Sangkap ng Physical Fitness.....118

Aralin 2 Paglinang ng Flexibility.....…….....129

Aralin 3 Paglinang ng Koordinasyon..... 136

Aralin 4 Rhythmic Interpretation..... 143

Aralin 5 Likhang Sayaw.....…….....149

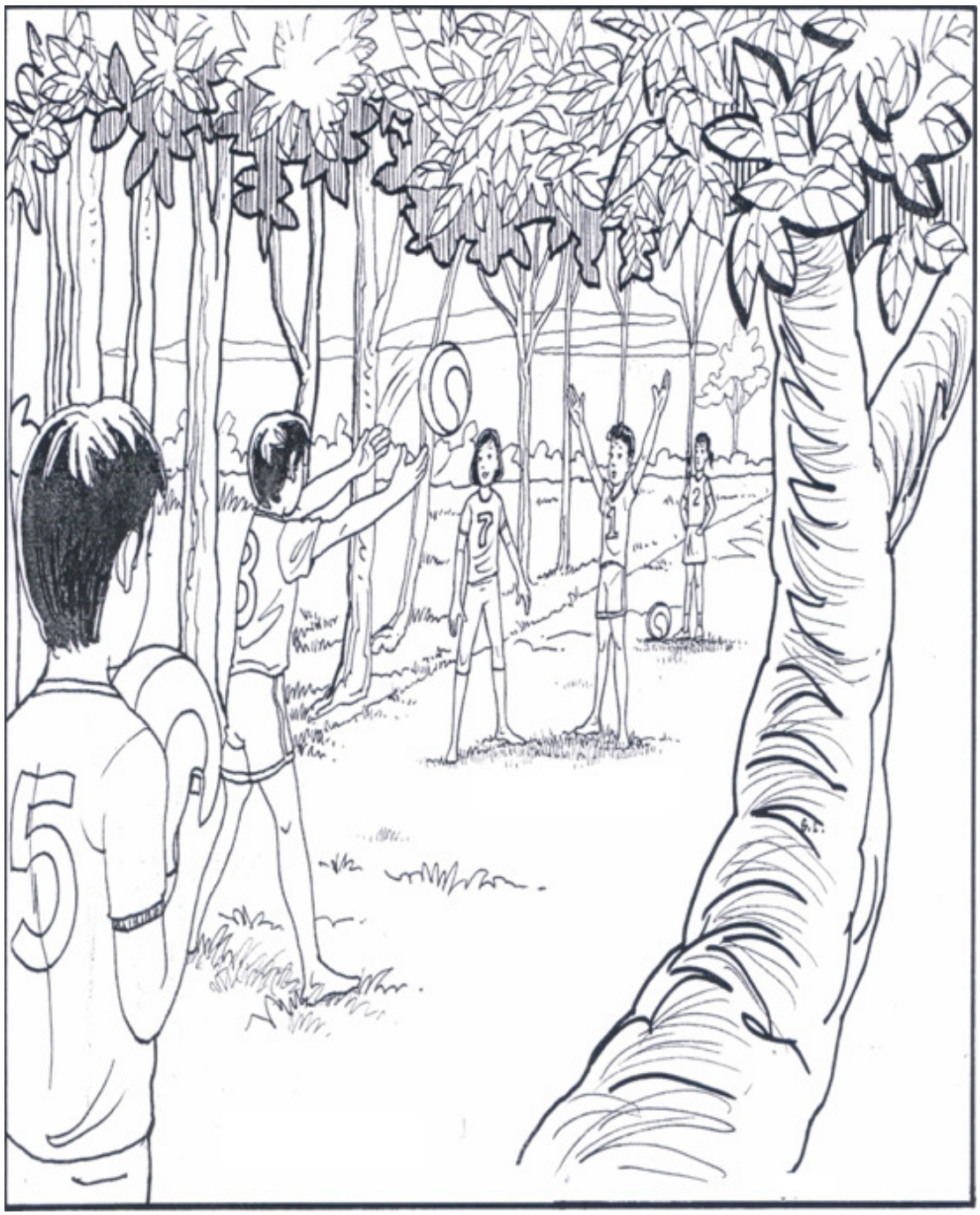
Aralin 6 Pangunahing Kaalaman sa Sayaw na Liki.....155

Aralin 7 Kasanayan sa Pasayaw ng Liki.....160

Aralin 8 Liki: Ang Katutubong Sayaw Mula sa Negros Occidental..... 164

All rights reserved. No part of this material may be reproduced or transmitted in any form or by any means - electronic or mechanical including photocopying – without written permission from the DepEd Central Office. First Edition, 2015.

Edukasyong Pangkatawan



All rights reserved. No part of this material may be reproduced or transmitted in any form or by any means - electronic or mechanical including photocopying – without written permission from the DepEd Central Office. First Edition, 2015.

YUNIT III

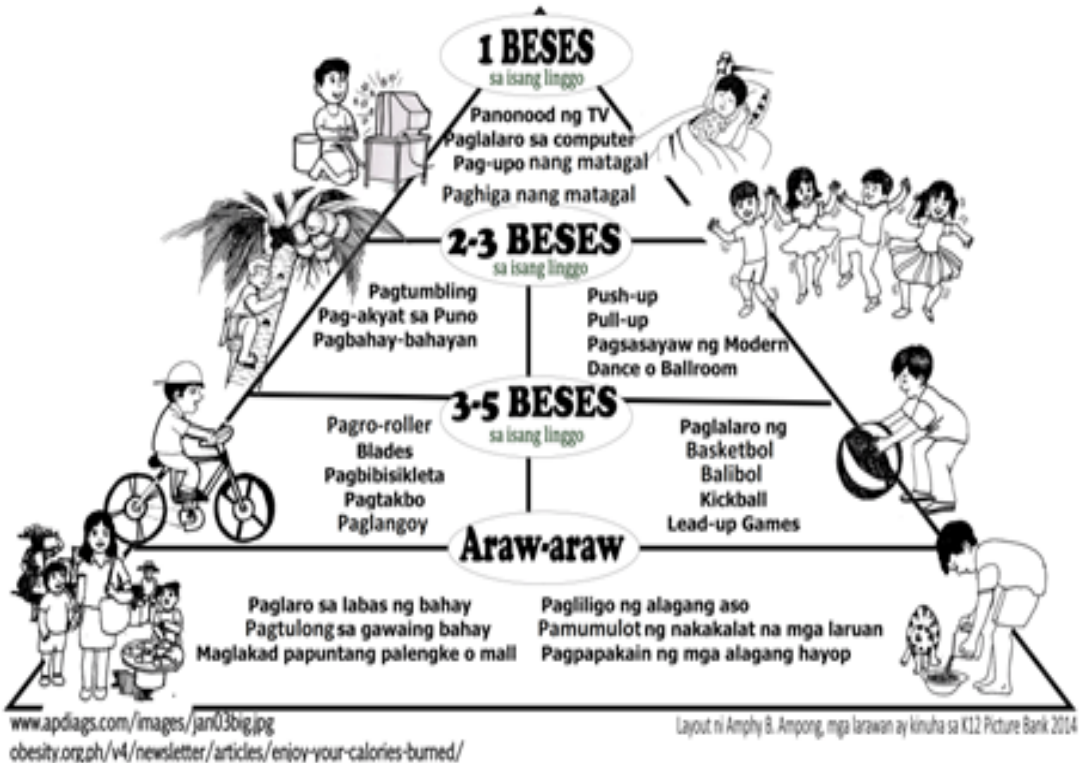
PAGPAPATULOY SA PAGPAPAUNLAD NG PHYSICAL FITNESS

All rights reserved. No part of this material may be reproduced or transmitted in any form or by any means - electronic or mechanical including photocopying – without written permission from the DepEd Central Office. First Edition, 2015.

YUNIT III
PAGPAPATULOY SA PAGPAPAUNLAD NG PHYSICAL FITNESS

ARALIN 1

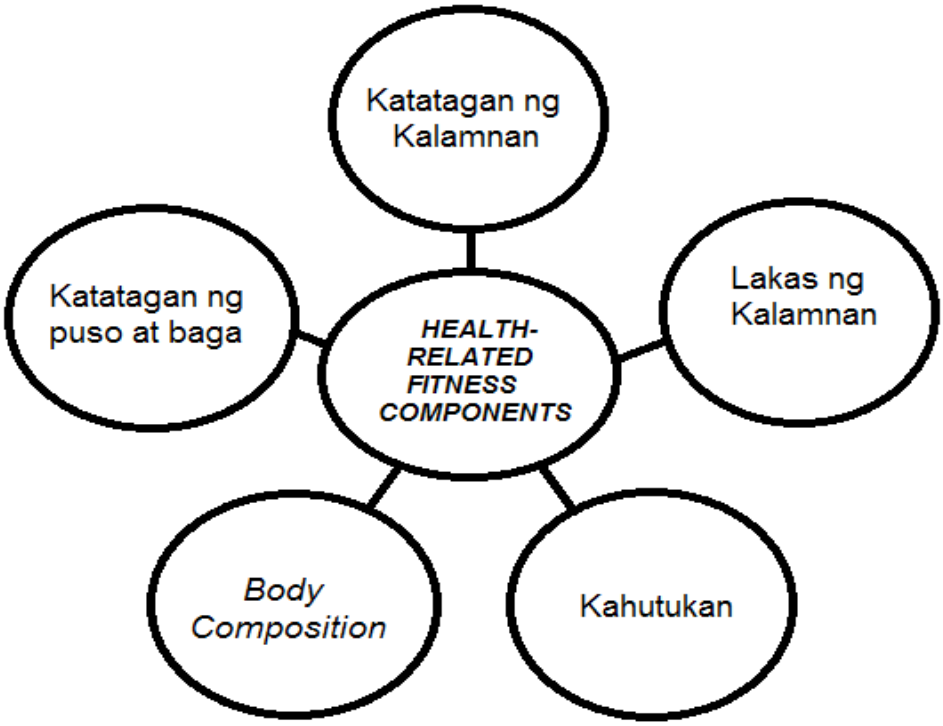
Balik-tanaw sa mga Sangkap ng *Physical Fitness (Cardiovascular Endurance, Muscular Strength, Muscular Endurance, Flexibility,* at *Body Composition)*



Sa nakaraang dalawang yunit, nakilala ninyo ang Filipino *Activity Pyramid Guide* at naunawaan ninyo ang kahalagahan nito sa pagpili ng mga gawain para sa pagkakaroon ng mataas na antas ng kalusugan. Ang *health-related components* ay mga sangkap ng *physical fitness* na kadalasang ginagamit sa pang-araw-araw na gawain sa loob at labas ng tahanan, sa paaralan, at sa pamayanan.

All rights reserved. No part of this material may be reproduced or transmitted in any form or by any means - electronic or mechanical including photocopying – without written permission from the DepEd Central Office. First Edition, 2015.

Ang limang sangkap ng *health-related fitness* ay ang sumusunod:



- ***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

All rights reserved. No part of this material may be reproduced or transmitted in any form or by any means - electronic or mechanical including photocopying – without written permission from the DepEd Central Office. First Edition, 2015.

Ang Filipino *Activity Pyramid Guide* ay nagpapaalala sa mga gawaing pisikal na maaaring malinang sa isport, laro, sayaw, at pang-araw-araw na gawain sa loob at labas ng tahanan. Ito ay gumagabay kung aling mga gawaing pampisikal ang maaaring gawin nang palagi, madalas, madalang o paminsan-minsan para mapanatili ang kalusugan.

Suriin Natin

Tunghayan ang mga nakatalang gawaing pisikal sa bahay, sa paaralan o sa labas ng tahanan. Tukuyin kung gaano kadalas itong 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 nalilinang at napapaunlad nito.

Gawaing Pisikal	**Gaano kadalas**	**Sangkap ng Fitness na nalilinang/ napapauunlad**
1. paggamit ng hagdan sa pag-akyat at pagbaba ng bahay/ gusali/*mall*		
2. paglalakad patungo at pabalik sa paaralan/simbahan/*park*		
3. pakikipaglaro ng batuhang bola/ patintero		
4. pag-igib ng tubig/pagbuhat ng mabigat		
5. pagtayo nang matagal habang nag-aabang ng sasakyan		

All rights reserved. No part of this material may be reproduced or transmitted in any form or by any means - electronic or mechanical including photocopying – without written permission from the DepEd Central Office. First Edition, 2015.

6. pakikipaglaro ng syato/ tumbang preso		
7. pakikipaglaro ng habulan		
8. pagligpit ng gamit/laruan		
9. pag-eehersisyo		
10. pagsasayaw		
11. Iba pa (Isulat dito ang wala sa talaan)		
Kabuuang Puntos		

Ilan ang natamo mong puntos sa gawaing ito? _____

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

45 pataas	Pinakamataas na antas ng gawaing pisikal
33-44	Mataas na antas ng gawaing pisikal
21-32	Patungo sa mataas na antas ng gawaing pisikal
11-20	Nagsisimula pa lamang sa gawaing pisikal
10 pababa	*Inactive*. Maaaring mauwi sa *sedentary lifestyle*

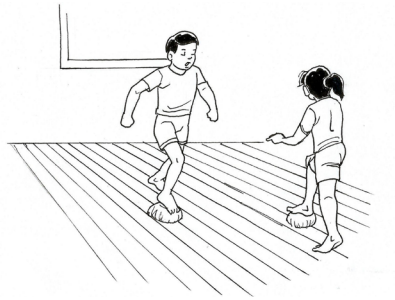
Kulayan ang mukhang akma sa inyong naramdaman sa resulta ng gawain.

All rights reserved. No part of this material may be reproduced or transmitted in any form or by any means - electronic or mechanical including photocopying – without written permission from the DepEd Central Office. First Edition, 2015.

Simulan Natin

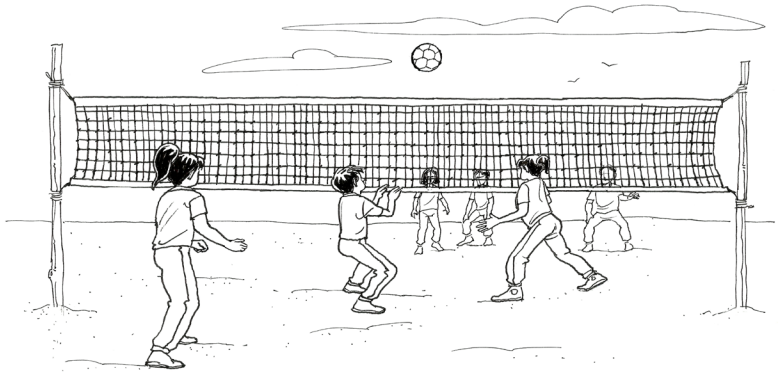
Kahit ano pa man ang kinalabasan ng pagtaya sa iyong gawaing pisikal, hindi pa huli ang lahat. Mahaba pa ang panahon upang maiangat mo ang antas ng iyong gawaing pisikal. Ngayon ang panahon upang magsimula ka dahil kapag nagwalang-bahala ka baka dumating ang panahon na maging huli na ang lahat lalo pa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

Hindi naman masamang magkaroon ng *gadget* lalo na at gagamitin ito sa makabuluhang paraan tulad sa pag-aaral. Ngunit maraming kabataan na ang nahihilig sa mga laro sa *computer* at iba pang *gadget* na makapanghihikayat ng palaupong pamumuhay (*sedentary lifestyle*).



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

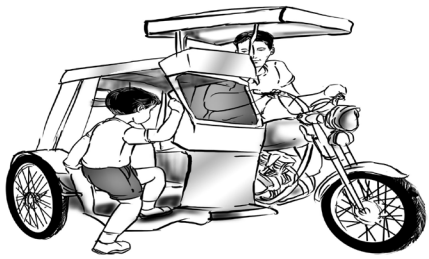
Makipaglaro sa mga kaibigan sa paaralan o sa pamayanan kaysa maglaro ng *computer games*.



All rights reserved. No part of this material may be reproduced or transmitted in any form or by any means - electronic or mechanical including photocopying – without written permission from the DepEd Central Office. First Edition, 2015.

maglakad

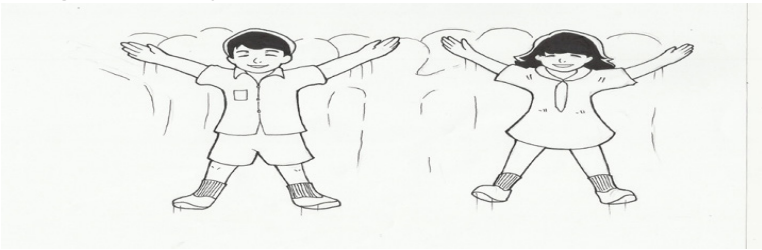
kaysa sumakay



gumamit ng hagdan

kaysa mag-*elevator* o *escalator*

mag-ehersisyo



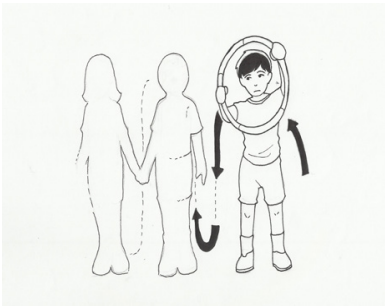
Ang mga ito at marami pang ibang gawaing pisikal ay susi sa pagkakaroon ng mataas na antas ng *physical fitness*.

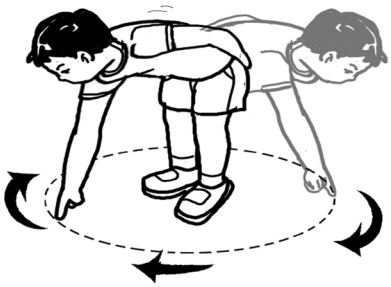
Ipagpatuloy Natin

Ngayon, subukan mong lumahok sa *Fitness Challenge*. Ang klase ay hahatiin sa tatlong pangkat. Bawat pangkat ay magtutungo sa isang bahagi ng palaruan at isagawa ang *challenge* dito sa loob ng limang minuto.

All rights reserved. No part of this material may be reproduced or transmitted in any form or by any means - electronic or mechanical including photocopying – without written permission from the DepEd Central Office. First Edition, 2015.

FITNESS CHALLENGE





Paraan ng Paglalaro:

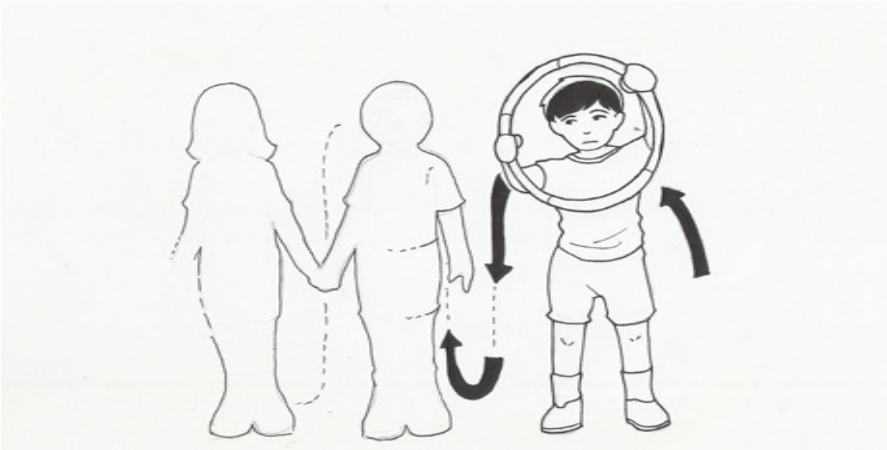
Gagawin ng bawat miyembro ng pangkat ang hamon sa loob ng limang minuto. Hintayin ang hudyat ng guro bago pumunta sa susunod na hamon. Sundin ang direksiyon papunta sa gawain. Maging maingat at iwasang makasakit ng kalaro.

1. ***Group Rope Jumps*** (Sabayang Pagtalon sa Lubid)

All rights reserved. No part of this material may be reproduced or transmitted in any form or by any means - electronic or mechanical including photocopying – without written permission from the DepEd Central Office. First Edition, 2015.

a. Dalawang miyembro ang hahawak ng lubid sa magkabilang dulo. Sila ang mag-iindayog ng lubid papunta sa kanan at kaliwa lamang. Siguraduhing sabay ang pag-indayog ng lubid.
b. Pag-indayog ng lubid, sabay-sabay tatalon ang lahat ng miyembro ng grupo paharap at patalikod.
c. Tuloy-tuloy ang paglundag nang sabay-sabay hanggang matapos ang oras.

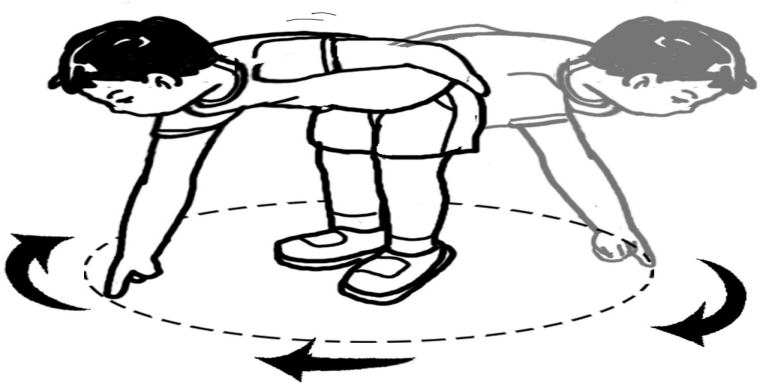
2. ***Hula Hoop Over and Under Relay***



a. Ang buong pangkat ay hahanay at magkakahawak ang mga kamay.
b. Ang *hula hoop* ay isusuot sa paa ng unang miyembro at ipapasa sa kasunod na miyembro na magkahawak ang mga kamay.
c. Kailangang maipasa na hindi naghihiwalay ang hawak ng kamay.
d. Gawin ito nang mabilis hanggang sa huling miyembro.

All rights reserved. No part of this material may be reproduced or transmitted in any form or by any means - electronic or mechanical including photocopying – without written permission from the DepEd Central Office. First Edition, 2015.

3. ***Coffee Grinder***



a. Ilagay ang isang kamay sa sahig. Itukod ang paa habang inuunat ang katawan. Ilagay ang isang kamay sa tagiliran kapantay ng nakaunat na katawan.
b. Iikot ang buong katawan nang diretso na parang orasan at hindi inaalis ang pagkakalapat sa sahig.

Lagyan ng tsek (✓) ang angkop na hanay ayon sa iyong pagsagawa ng *Fitness Challenge*.

Gawain	**Sangkap ng Fitness na nalinang**	**Pagsasagawa**		
		3	**2**	**1**
1. *Group Rope Jumps*				
2. *Hula Hoop Over and Under Relay*				
3. *Coffee Grinder*				

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

All rights reserved. No part of this material may be reproduced or transmitted in any form or by any means - electronic or mechanical including photocopying – without written permission from the DepEd Central Office. First Edition, 2015.

Tandaan Natin

Ang mga sangkap ng *fitness* ay malilinang nang mabuti kung naisasagawa nang tama ang gawaing 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

Gawin Natin

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.

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 mga pagsubok na ginawa?
   _____ sapat lang _____ sobra _____ sobra-sobra

All rights reserved. No part of this material may be reproduced or transmitted in any form or by any means - electronic or mechanical including photocopying – without written permission from the DepEd Central Office. First Edition, 2015.

Pagbutihin natin

Laging isaisip na ang pang-araw-araw na gawain kahit saan ka man ay makalilinang o magpapaunlad sa antas ng iyong *physical fitness*. Kaya mo bang ipagpatuloy ang iyong nasimulan na?

Isulat o ilarawan ang paborito mong gawaing pisikal sa isang linggong talaan. Ito ay magpapaalala ng iyong *commitment* na maipagpatuloy ang nasimulan mo nang gawain upang mapanatili o mapaunlad ang antas ng iyong *physical fitness*.

Talaan ng Aking Isang Linggong *Physical Activity*

Araw	Gawaing Pisikal	Oras
Lunes		
Martes		
Miyerkules		
Huwebes		
Biyernes		
Sabado		
Linggo		

_____
Lagda

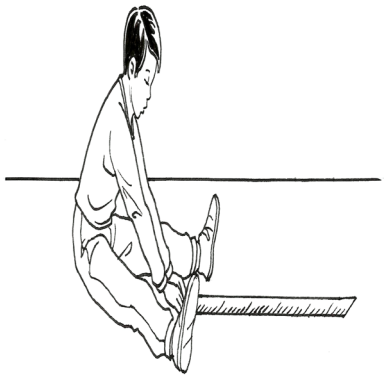
Mga Nagpapatunay

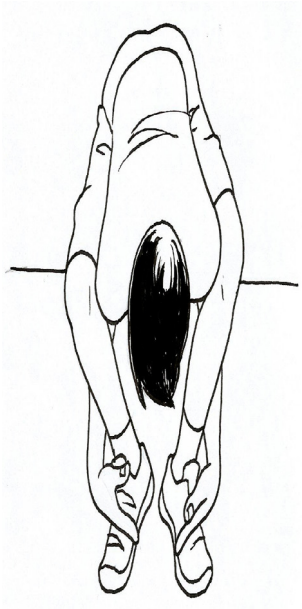
_____	_____	_____
Magulang	Guro	Kamag-aral

All rights reserved. No part of this material may be reproduced or transmitted in any form or by any means - electronic or mechanical including photocopying – without written permission from the DepEd Central Office. First Edition, 2015.

ARALIN 2

Paglinang ng *Flexibility*

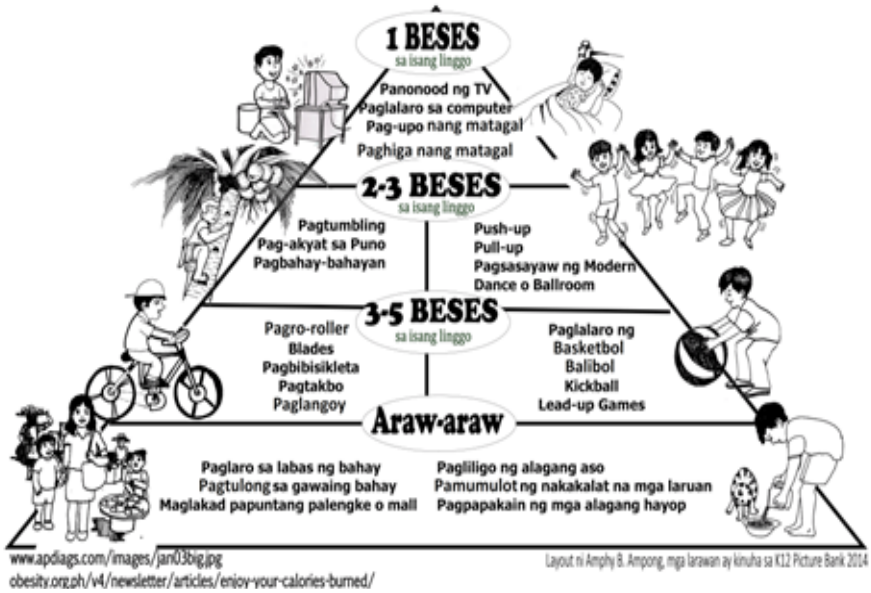




Ang pagpapatuloy ng pagpapaunlad ng *physical fitness* ang pangunahing layunin sa araling ito. Ang mga gawaing makatutulong sa pagpapaunlad ng *flexibility* (kahutukan) bilang sangkap ng kaangkupang pisikal (*health-related component*) ay bibigyang pansin upang lubos na maunawaan ang kahalagahan nito sa paglalaro, pagsasayaw, at mga pang-araw-araw na gawain.

All rights reserved. No part of this material may be reproduced or transmitted in any form or by any means - electronic or mechanical including photocopying – without written permission from the DepEd Central Office. First Edition, 2015.

Simulan Natin



Sagutin ang sumusunod:

1. Ano ang kaugnayan ng bawat bahagi ng *pyramid* sa pagpapaunlad ng iba't ibang bahagi ng katawan?

2. Gaano kadalas ang pagsasagawa ng mga gawaing makapagpapaunlad ng *flexibility* (kahutukan) ng katawan?

Ipagpatuloy Natin

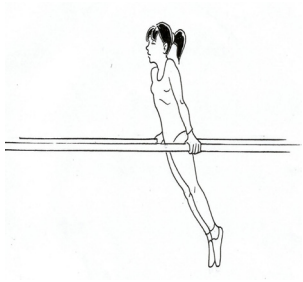
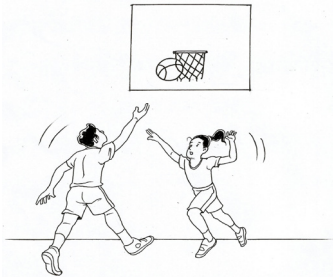
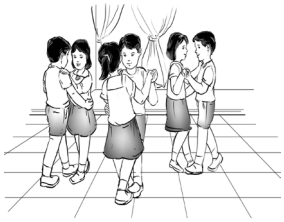
Ang kahutukan ay kakayahang makaabot ng isang bagay nang malaya sa pamamagitan ng pag-unat ng kalamnan at kasukasuan. Kinakailangan ang kahutukan ng katawan upang maisagawa ang mga pang-araw-araw na gawain tulad ng pagbangon sa pagkakahiga, pagbuhat ng bagay, pagwalis sa sahig, at iba pa.

Ang antas ng kahutukan ng katawan ay bumababa kapag tumanda ang isang tao dahil sa palaupong pamumuhay. Kapag

All rights reserved. No part of this material may be reproduced or transmitted in any form or by any means - electronic or mechanical including photocopying – without written permission from the DepEd Central Office. First Edition, 2015.

walang sapat na kahutukan, nagiging mahirap ang pagsasagawa ng mga pang-araw-araw na gawain

Tingnan ang mga larawan sa ibaba. Tukuyin kung alin sa mga larawan ang nagpapakita ng kahutukan ng katawan. Sabihin kung ang mga gawaing ito ay pang-araw-araw na gawain, ehersisyo, laro, o sayaw.

Pag-abot ng bagay na mataas	Pag-unat	Pagsayaw ng *ballet*
Pag-*gymnastic* 	Pagpitas ng bunga sa puno	Pag*karate*
Pag*basketball* 	Pagsasayaw ng *ballroom* 	Pagwawalis

All rights reserved. No part of this material may be reproduced or transmitted in any form or by any means - electronic or mechanical including photocopying – without written permission from the DepEd Central Office. First Edition, 2015.

Gawin Natin

Upang subukin ang ating kakayahan sa kahutukan, gawin ang mga sumusunod na gawain sa tulong ng iyong guro. Gawin ito nang naaayon sa pamamaraan at may sapat na pag-iingat.

Gawain: Paglinang sa kahutukan

Two-Hand Ankle Grip

Pamamaraan:

1. Bahagyang ibaluktot ang katawan sa harap. Sa pamamagitan ng pagdikit ng dalawang sakong (*heel*) ng paa, abutin ng mga kamay sa pagitan ng mga binti ang bukong-bukong (*ankle)*.
2. Pag-abutin ang mga kamay sa harap ng mga bukong-bukong.
3. Panatilihing nakahawak ang mga kamay sa harap ng mga bukong-bukong sa ayos ng sakong ng paa.
4. Manatili sa posisyon sa loob ng limang segundo (5).

Tandaan Natin

Ang pagpapaunlad ng *flexibility* o kahutukan ng kalamnan ay nakatutulong upang mapadali ang pagsasagawa at mapaganda ang isang gawain. Ang paglinang sa mga gawaing makatutulong sa *flexibility* ng katawan ay inaasahan upang matamo ang inaasahang antas ng *physical fitness*. Ang ***two-hand ankle grip*** ay isa lamang sa mga gawaing sumusubok sa *flexibility*.

All rights reserved. No part of this material may be reproduced or transmitted in any form or by any means - electronic or mechanical including photocopying – without written permission from the DepEd Central Office. First Edition, 2015.

Suriin Natin

Mahalagang malaman at mapaunlad ang *flexibility o* kahutukan. Tingnan ang talaan sa ibaba at sabihin sa pamamagitan ng paglagay ng tsek sa kolum kung alin ang mga makapagpapaunlad ng iyong *flexibility o* kahutukan. Kopyahin ang talaan sa iyong kuwaderno at sagutan ito.

Mga Gawaing Pisikal	**Makapagpapaunlad ng *flexibility***
Mga Gawain	
• Pagdampot o pag-abot ng bagay	
• Paglilinis nang may hawak na *mop*	
• Pagsasampay ng damit	
• Pagsusuot ng medyas at sapatos	
• Pagsuot at paghubad ng damit	
• Paglalaro (*bending body*, *limbo rock*, at iba pa)	
• Pag-eehersisyo	
• Pag-unat ng beywang	
• Pag-unat ng braso	
• Pagpaling ng ulo sa kanan at kaliwa	
• Pagbaluktot ng katawan sa harap, tagiliran, at likuran	

Ilan sa talaan ng mga gawain at ehersisyo ang inyong nalagyan ng tsek?

May alam ka pa bang gawain na makatutulong sa iyo upang mapaunlad mo ang iyong *flexibility*?

Gumawa ka ng talaan ng mga ito. Ibahagi mo sa mga kamag-aral mo ang iyong talaan.

All rights reserved. No part of this material may be reproduced or transmitted in any form or by any means - electronic or mechanical including photocopying – without written permission from the DepEd Central Office. First Edition, 2015.

Mga karagdagang gawain para sa pagpapaunlad ng *flexibility o* kahutukan	

Ang pagpapaunlad ng *flexibility o* kahutukan ay tuloy-tuloy na proseso. Hindi makukuha sa isang iglap ang pagsasagawa ng mga gawain o ehersisyo bagkus ito ay patuloy na nililinang.

Sa tulong ng isang kontrata na nasa ibaba, gumawa ng personal na kontrata para sa patuloy na paglinang ng *flexibility o* kahutukan. Ipasa ang kontrata sa susunod na pagkikita.

All rights reserved. No part of this material may be reproduced or transmitted in any form or by any means - electronic or mechanical including photocopying – without written permission from the DepEd Central Office. First Edition, 2015.

KONTRATA NG PATULOY NA PAGLINANG NG *FLEXIBILITY*

Pangalan: _____

Pangkat: _____

Ako si_____ na nangangakong patuloy na pauunlarin ang *flexibility* o kahutukan ng aking katawan.

Bilang pagtupad sa aking pangako, ako ay gagawa at makikilahok sa mga gawaing makapagpapaunlad ng aking *flexibility* o kahutukan. Isulat ang mga gawain na makapagpapaunlad sa *flexibility* o kahutukan.

1._____

2._____

3._____

4._____

5._____

6._____

_____

Lagda ng Mag-aaral

_____

_____

Lagda ng Magulang

Lagda ng Guro

All rights reserved. No part of this material may be reproduced or transmitted in any form or by any means - electronic or mechanical including photocopying – without written permission from the DepEd Central Office. First Edition, 2015.

ARALIN 3

Paglinang ng Koordinasyon

Isa sa mga sangkap ng *skill-related physical fitness* ay ang koordinasyon. Ang koordinasyon ay ang kakayahan ng iba't ibang bahagi ng katawan na kumilos nang sabay-sabay na parang iisa nang walang kalituhan.

Ang iyong paglahok sa mga gawain sa araling ito ay makatutulong sa paglinang nito.

All rights reserved. No part of this material may be reproduced or transmitted in any form or by any means - electronic or mechanical including photocopying – without written permission from the DepEd Central Office. First Edition, 2015.

Simulan Natin

Sa simpleng paglalakad, paglalaro, pagsasayaw, at pagsasagawa ng pang-araw-araw na gawain, mapapansin mo na may koordinasyon ang iba't ibang bahagi ng iyong katawan kaya ka nakakikilos nang maayos. Katulad ng iba pang sangkap ng *physical fitness*, ang koordinasyon ay mahalaga upang ang mga bahagi ng katawan ay gumalaw nang magkakaiba ngunit bahagi ng kabuuan.

Ipagpatuloy Natin

Bilang sangkap ng *physical fitness*, dapat taglayin ng bawat isa ang koordinasyon para makakilos nang maayos at mabawasan o maiwasan ang pagkakaroon ng sakuna sa pagsasagawa ng anumang gawaing pisikal. Ang koordinasyon ay ang kakayahan ng iba't ibang bahagi ng katawan na kumilos nang sabay-sabay nang walang kalituhan.

Ang koordinasyon ng mata at kamay ay kailangan mo upang maisulat mo ang iyong binabasa, makasalo ka ng bola o bagay o masalang ang paparating na bagay na maaaring tumama sa iyo. Ang koordinasyon naman ng kamay at paa ay mahalaga sa iyong paglalakad, pagsasasayaw, paglalaro, at paggawa ng pang-araw-araw na gawain.

All rights reserved. No part of this material may be reproduced or transmitted in any form or by any means - electronic or mechanical including photocopying – without written permission from the DepEd Central Office. First Edition, 2015.

Nasubukan na ba ninyong maglaro ng *computer games*? Naniniwala ba kayong ito ay nakalilinang ng koordinasyon ng mga mata at kamay? May mga pag-aaral na nagsasabing nakalilinang nga ng *eye-hand coordination* ang paglalaro ng *computer games* ngunit dapat ito ay gawin nang madalang lamang dahil nakakakonsumo ito ng maraming oras. Mahalaga pa rin para sa batang katulad mo na matutong magbaha-bahagi ng oras para sa pag-aaral, paglalaro, pagtulong sa bahay, at iba pang makabuluhang gawain sa pang-araw-araw.

Ang koordinasyon bilang sangkap ng *fitness* ay malilinang at mapauunlad sa pamamagitan ng mga gawaing pisikal.

Handa ka na bang subukan ang mga ito?

Gawin Natin

Halina at lumahok sa mga gawain upang malinang ang iyong koordinasyon.

Gawain 1: Paglinang ng Koordinasyon

Koordinasyon sa Paglakad

Pamamaraan:

1. Tumayo nang tuwid na magkadikit ang paa sa panimulang posisyon.
2. Sa unang bilang, ihakbang ang kanang paa pasulong kasabay ng pag-*swing* ng kaliwang kamay sa harap.
3. Sa ikalawang bilang, ulitin ang paghakbang sa kaliwang paa kasabay ng pag-*swing* ng kanang kamay sa harap.
4. Sa ikatlong bilang, ulitin ang pamamaraan bilang 2.

All rights reserved. No part of this material may be reproduced or transmitted in any form or by any means - electronic or mechanical including photocopying – without written permission from the DepEd Central Office. First Edition, 2015.

5. Sa ikaapat na bilang, ihakbang ang kaliwang paa sa tagiliran na bahagyang nakabaluktot ang tuhod (*lunge sideward*) kasabay ng pagtaas ng kanang kamay sa tagiliran kapantay ng balikat.
6. Ulitin lahat simula sa kaliwang paa.
7. Ulitin pa muli ng dalawang beses simula sa kanan at kaliwa.

Gawain 2: Gamit ang *Hula Hoop* (Buklod)

Figure 1.

Panimulang ayos: Magkatabi ang mga paa, hawak ang buklod sa gilid.

a. Humakbang pakanan, ilagay ang buklod sa dibdib - blg. 1
b. Tumingkayad, ilagay ang buklod sa itaas - blg. 2
c. Ulitin ang (a) - blg. 3
d. Ibalik sa panimulang posisyon - blg. 4
e. Ulitin ang a-d pakaliwa - 4 blg.
f. Ulitin ang a-e pakanan at pakaliwa nang salitan - 8 blg.

Figure 2.

Panimulang ayos: Magkatabi ang mga paa, hawak ang buklod sa gilid.

a. Ihakbang ang kanang paa, pasudsod sa unahan (*forward lunge*), ilagay ang buklod paharap - blg. 1
b. Humakbang pakanan, itaas ang buklod - blg. 2
c. Ulitin ang (a) - blg. 3
d. Ibalik sa panimulang posisyon - blg. 4
e. Ulitin ang a-d pakaliwa - 4 blg.
f. Ulitin ang a-e pakanan at pakaliwa nang salitan - 8 blg.

Figure 3.

Panimulang ayos: Magkatabi ang mga paa, hawak ang buklod sa gilid.

a. Lumundag nang pabukaka,ilagay ang buklod pakanan - blg. 1
b. Ilagay ang buklod sa itaas - blg. 2
c. Ilagay ang buklod pakaliwa - blg. 3
d. Ibalik sa panimulang posisyon - blg. 4
e. Ulitin ang a-d pakaliwa - 4 blg.
f. Ulitin ang a-e pakanan at pakaliwa nang salitan - 8 blg.

All rights reserved. No part of this material may be reproduced or transmitted in any form or by any means - electronic or mechanical including photocopying – without written permission from the DepEd Central Office. First Edition, 2015.

Sagutin ang mga tanong:

1. Mahirap bang gawin ang koordinasyon sa paglalakad? Ang paggamit ng *Hula Hoop*? Bakit?
2. Paano makatutulong ang mga gawaing ito sa pagpapaunlad ng iyong koordinasyon?
3. Sa isinagawang gawain, maaari mo bang sabihin kung ano ang kahalagahan ng pagtaya ng iyong koordinasyon?

Tandaan Natin

Ang pagpapaunlad ng koordinasyon ng katawan ay nakatutulong upang mapadali ang pagsasagawa at mapaganda ang isang gawain. Ang paglinang sa mga gawaing makatutulong sa koordinasyon ng katawan ay inaasahan upang matamo ang inaasahang antas ng *physical fitness*. Ang koordinasyon sa paglalakad at ang pag*hula hoop* ay mga gawaing sumusubok sa koordinasyon ng katawan.

Mahalagang malaman at mapaunlad ang koordinasyon ng iyong katawan. Tingnan ang talaan sa ibaba at sabihin sa pamamagitan ng paglagay ng tsek sa kolum kung paano mo mapaunlad ang iyong koordinasyon. Kopyahin ang talaan sa iyong kuwaderno at sagutan ito.

Mga Gawain	**Araw-araw na ginagawa**	**3-4 beses sa isang linggo**	**Isang beses sa Isang linggo**
Paglakad papunta at pabalik sa paaralan			
Pag-ehersisyo na may tugtog			
Paggawa ng *jumping jacks*			

All rights reserved. No part of this material may be reproduced or transmitted in any form or by any means - electronic or mechanical including photocopying – without written permission from the DepEd Central Office. First Edition, 2015.

Panonood at paggaya ng sayaw sa TV			
Pagwawalis nang tama			
Paglakad, pagtayo, at pag-upo nang maayos			
Pag-abot at pagpasa ng mga gamit na di nalalaglag			
(itala rito ang iba mo pang gawain)			

Pagkaraan ng isang linggo, balikan mo ang talaang ito at tingnan kung nagawa mo talaga.

Kaya mo ba ang pagsubok na ito?

Pagbutihin natin

Ang pagpapaunlad ng koordinasyon ay tuloy-tuloy na proseso. Hindi ito makukuha sa isang iglap na pagsasagawa ng mga gawain o ehersisyo bagkus ito ay patuloy na nililinang.

All rights reserved. No part of this material may be reproduced or transmitted in any form or by any means - electronic or mechanical including photocopying – without written permission from the DepEd Central Office. First Edition, 2015.

Suriin Natin

Sa tulong ng kontratang nasa ibaba, gumawa ng personal na kontrata para sa patuloy na paglinang ng koordinasyon. Ipasa ang kontrata sa susunod na pagkikita.

KONTRATA NG PATULOY NA PAGLINANG NG KOORDINASYON

Pangalan: _____

Pangkat: _____

Ako si_____ na nangangakong patuloy na pauunlarin ang aking koordinasyon.

Bilang pagtupad sa aking pangako, ako ay gagawa at makikilahok sa mga gawaing makapagpapaunlad nito. Isulat ang mga gawaing makapagpapaunlad sa koordinasyon.

1._____

2._____

3._____

4._____

5._____

6._____

_____
Lagda ng Mag-aaral

_____ _____
Lagda ng Magulang Lagda ng Guro

All rights reserved. No part of this material may be reproduced or transmitted in any form or by any means - electronic or mechanical including photocopying – without written permission from the DepEd Central Office. First Edition, 2015.

ARALIN 4

Rhythmic Interpretation

Ilan lamang sa maraming paraan upang mapaunlad ang iba't ibang sangkap ng *fitness* ang mga gawaing pang-araw-araw, paglahok sa mga palaro, pagsasayaw, at pagsasanay sa *fitness center.*

Sa araling ito, susubukan ninyong magsagawa ng *rhythmic interpretation* upang gumalaw ayon sa uri ng tugtog at tema. Hangad ng araling ito na mapaunlad pa ang inyong *physical fitness* sa pamamagitan ng ganitong gawain na siguradong kagigiliwan ninyo.

All rights reserved. No part of this material may be reproduced or transmitted in any form or by any means - electronic or mechanical including photocopying – without written permission from the DepEd Central Office. First Edition, 2015.

Simulan Natin

Gawin ang sumusunod na halimbawa sa pamamagitan ng galaw ng inyong buong katawan ayon sa lawak ng inyong imahinasyon at interpretasyon.

1. Eroplanong paalis sa paliparan
2. Nagsasayaw na puno ng kawayan
3. Kilos ng aso, kangaroo at paru-paro
4. Iba't ibang damdamin tulad ng masaya, malungkot, galit, at takot

Kaya mo pa bang gayahin ang lipad ng eroplano, saranggola, at ibon o maipakikita ang masungit na panahon at iba't ibang uri ng saloobin sa pamamagitan ng galaw ng iyong katawan o mga bahagi nito na may saliw na tugtugin?

Subukan mong gawin ang sumusunod:

Kapag lalapatan ng tugtog ang inyong ginawa, ito ba ay mabilis, katamtaman, o mabagal?

All rights reserved. No part of this material may be reproduced or transmitted in any form or by any means - electronic or mechanical including photocopying – without written permission from the DepEd Central Office. First Edition, 2015.

Ipagpatuloy Natin

Ang *rhythmic interpretation* ay gawaing nagbibigay-laya sa isang tao o grupo na makapagpahayag ng saloobin o makapagtalastasan sa pamamagitan ng galaw ng buong katawan. Ito ay maaaring gawin sa pamamagitan ng *characterization* at *dramatization*.

Ilan sa mga halimbawa ng interpretasyon ay ang sumusunod:

1. Kalikasan – panahon, hayop, halaman
2. Likhang-isip na bagay – higante o duwende, engkantada, awiting pambata
3. Mga gawain/hanapbuhay ng tao – guro, drayber, *ballet dancer*, paglalaba, pagmamaneho
4. Mga sasakyan – eroplano, tren, bus, barko, bisikleta
5. *Machinery* – orasan, *elevator*, *crane, forklift*
6. *Moods*/damdamin – masaya, malungkot, galit

Ang tamang paggalaw ng katawan ay paraan upang matukoy ng mga manonood ang ipinahihiwatig na mensahe. Sa ganitong gawaing nalilinang din ang inyong pagkamalikhain bukod pa sa mga sangkap ng *fitness* na sabay-sabay na nalilinang sa iba't ibang paggalaw.

All rights reserved. No part of this material may be reproduced or transmitted in any form or by any means - electronic or mechanical including photocopying – without written permission from the DepEd Central Office. First Edition, 2015.

Gawin Natin

Hahatiin ang klase sa apat na pangkat. Pipili kayo ng lider upang bumunot ng tema na inyong gagawan ng interpretasyon.

Gawain:

Pagkatapos makabunot ng tema, pag-usapan ng inyong pangkat ang ideya kung paano ito isasagawa pati na ang iba't ibang kilos ng katawan na aayon sa tema.Ang inyong guro ang magbibigay ng tugtog kung saan ninyo ilalapat ang inyong mga ginawang galaw.

Mga dapat tandaan:

1. Ang bawat miyembro ng pangkat ay magsasagawa ng pinag-usapang galaw ayon sa tugtog.
2. Sa pagsasagawa, dapat malinaw sa mga nanonood ang mensaheng inyong nais iparating.
3. Iayon sa tugtog ang galaw.
4. Gawin ang pagsasanay sa loob ng limang minuto.
5. Ipakita ang ginawa sa klase.

All rights reserved. No part of this material may be reproduced or transmitted in any form or by any means - electronic or mechanical including photocopying – without written permission from the DepEd Central Office. First Edition, 2015.

Tandaan Natin

Ang *rhythmic interpretation* ay isa lamang sa mga gawaing pisikal na makatutulong makapagpaunlad ng *physical fitness*. Sa pagsasagawa nito, dapat naaayon ang galaw sa tema at sa tugtog na inilalapat dito. Hinihikayat ang tamang paggalaw ng buong katawan. Maaaring ito ay mabilis, mabagal, magaan, o mabigat ang galaw na may direksiyon may sangkap ng antas.

Suriin Natin

Paano ninyo isinagawa ang *rhythmic interpretation*?

Lagyan ng tsek ang kolum na naglalarawan ng inyong sama-samang pagganap bilang isang pangkat.

Tema ng Pangkat	**Sang-ayon**	**Di Sang–ayon**
Naintindihan ng manonood ang mensahe ayon sa tamang paggalaw ng katawan		
Naisagawa ang mga galaw ayon sa tugtog		
Lahat ng miyembro ay tumulong sa pagbuo ng interpretasyon		

Ano ang inyong pakiramdam pagkatapos ng gawain?

All rights reserved. No part of this material may be reproduced or transmitted in any form or by any means - electronic or mechanical including photocopying – without written permission from the DepEd Central Office. First Edition, 2015.

Pagbutihin natin

Ang *rhythmic interpretation* ay isang masayang gawain na makatutulong sa pagpapaunlad ng antas ng *physical fitness*. Nais mo bang ipakita sa iyong pamilya ang iyong kakayahang lumikha ng kilos ayon sa tema at tugtugin?

Gawin mo ang sumusunod:

1. Pumili ng paboritong awitin o tugtugin na maaaring gawan ng galaw.
2. Tukuyin ang mensaheng nais iparating.
3. Gumawa ng iba't ibang galaw ayon sa tema.
4. Ipakita ang ginawa sa mga magulang at kapatid.
5. Hingin ang kanilang pagtaya sa ginawa.

Panuto: Gawin ng pangkatan ang nakatalagang gawain upang lubos na malinang ang pagkamalikhain at ang nakatalagang gawain bilang takda sa linggong ito.

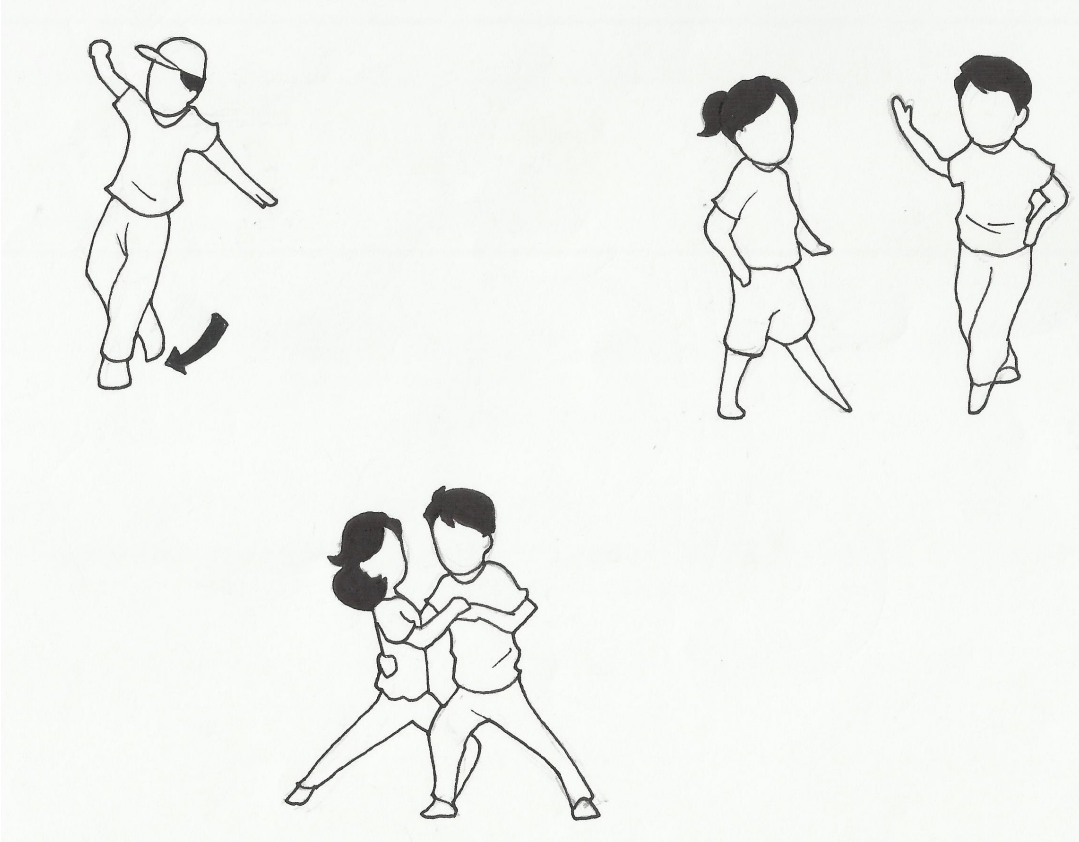
	Mahusay	**Di-gaanong mahusay**	**Kailangan pang pagbutihan**
Tema			
Tugtog			
Mga galaw na nilikha			
Mensahe			

Lagda ng pamilya: _____

All rights reserved. No part of this material may be reproduced or transmitted in any form or by any means - electronic or mechanical including photocopying – without written permission from the DepEd Central Office. First Edition, 2015.

ARALIN 5

Likhang-Sayaw



Madalas ba kayong manood ng mga kompetisyon sa sayaw? Napapansin ba ninyo ang iba't ibang kilos at galaw na ginagawa nila?

Sa araling ito, subukang lumikha ng isang sayaw na gagamit ng iba't ibang hakbang ayon sa napiling tugtog. Mabilis o mabagal man ang awitin o tugtog na napili ninyo, tiyak kaya ninyo itong likhaan ng mga galaw.

All rights reserved. No part of this material may be reproduced or transmitted in any form or by any means - electronic or mechanical including photocopying – without written permission from the DepEd Central Office. First Edition, 2015.

Simulan Natin

Ang pagsasayaw sa saliw ng tugtugin ay masayang gawain. Bukod sa nakalilibang ito ay nakatutulong din sa pagpapaunlad ng *physical fitness.*

Pakinggan ang iba't ibang tugtugin na iparirinig sa inyo ng guro.

Kung kayo ang pagagawin ng sayaw ayon sa tugtog, ano-anong mga hakbang ang nais ninyong ilapat?

Ipagpatuloy Natin

Alam ba ninyo na ang mga hakbang at galaw na ginagamit sa anumang uri ng sayaw ay nagmumula sa mga galaw lokomotor at di-lokomotor?

Ang paggawa ng kombinasyon ng galaw lokomotor tulad ng paglalakad, pagtakbo, pagtalon, paglundag, *leap, hop, skip, gallop, slide/glide* at ang paglapat ng di-lokomotor na galaw tulad ng pagbaluktot, pag-unat, pagtulak, paghila, *turn* at *twist, rock,* at *sway* ay makatutulong sa pagbuo ng likhang-sayaw.

All rights reserved. No part of this material may be reproduced or transmitted in any form or by any means - electronic or mechanical including photocopying – without written permission from the DepEd Central Office. First Edition, 2015.

Gawin Natin

Tumayo kayo na bahagyang malayo sa kaklase. Maaaring humarap sa timog, hilaga, kanluran, o silangan. Makinig sa tugtog na iparirinig ng inyong guro. Lumikha ng galaw gamit ang galaw lokomotor at di-lokomotor. Gumalaw sa iba't ibang direksiyon na walang nasasagi o nababanggang kaklase.

Nakasunod ba kayo sa bilis o bagal ng tugtog?
Ano-ano ang mga galaw na ginawa ninyo?
Anong direksiyon ang tinahak ninyo?

Ihanda ang sarili sa susunod na gawain.

Gawain 1

Figure I

Lumakad ng apat na beses papunta sa harap.....4 cts
Lumakad nang patalikod pabalik sa lugar.....4 cts
Humakbang sa kanan at ilapit ang kaliwang paa sa kanang paa….....….....2 cts
Humakbang sa kaliwa at ilapit ang kanang paa sa kaliwang paa.....2 cts
Ulitin ang (c) at (d)…….….....4 cts

Figure II

Lumundag paharap ng dalawang beses…….....4 cts
Itiklop nang bahagya ang tuhod at i-*sway* ang *hips* sa kanan at kaliwa ng dalawang ulit…….…….....4 cts
Tumalikod at bumalik sa lugar gamit ang walong *slides*…….....….....8 cts

Gawain 2

Ulitin ang hakbang sa *Figure I* at *II* at lapatan ng galaw di-lokomotor sa pamamagitan ng kamay at ibang bahagi ng katawan.

All rights reserved. No part of this material may be reproduced or transmitted in any form or by any means - electronic or mechanical including photocopying – without written permission from the DepEd Central Office. First Edition, 2015.

Tandaan ang mga galaw na ginawa at magsanay kasama ng mga kagrupo sa loob ng limang minuto.

Gawain 3

Gawin ang *Figure I* at *II* sa saliw ng tugtugin.

Tandaan Natin

Ang likhang sayaw ay maaaring mabuo sa pamamagitan ng kombinasyon ng lokomotor at di-lokomotor na galaw. Higit itong kinagigiliwan kapag ito ay sabay-sabay na ginagawa sa saliw ng tugtugin. Ang palagiang pagsayaw ay may dulot na maganda sa kalusugan dahil napauunlad nito ang *physical fitness* ng isang tao.

All rights reserved. No part of this material may be reproduced or transmitted in any form or by any means - electronic or mechanical including photocopying – without written permission from the DepEd Central Office. First Edition, 2015.

Suriin Natin

Lagyan ng tsek (✓) ang kolum na makapagsasalarawan ng inyong sagot.

	Mahirap☹	Katamtaman	Madali☺
1. Nagawa ko nang tama ang mga hakbang sa *Figure I* at *II*			
2. Naisagawa ko ang mga galaw na tama sa tiyempo at ayon sa tugtog			
3. Naglaan ako ng oras upang makapagsanay kasama ng aking mga kamag-aral			
4. Naisagawa ko nang maayos ang likhang-sayaw ng aming pangkat			

Ang likhang-sayaw ay isang masayang gawain na makatutulong sa pagpapaunlad ng antas ng *physical fitness*. Nais ba ninyong ipakita ang inyong kakayahang bumuo ng sayaw kasama ang inyong kaibigan o mga kaibigan?

Gawin mo ang sumusunod kasama sila.

- Pumili ng tugtog at pakinggan ito.
- Magplano ng mga galaw na maaaring halaw sa mga napanood o orihinal na likha mo.
- Magsanay kayo.

All rights reserved. No part of this material may be reproduced or transmitted in any form or by any means - electronic or mechanical including photocopying – without written permission from the DepEd Central Office. First Edition, 2015.

- Ipa-*video* ang sayaw at ibahagi sa mga kaibigan.

Isulat sa talaan ang mga pangalan ng mga kasama mong lumikha ng sayaw at ang bawat ambag na kilos at galaw upang mabuo ang inyong sayaw.

Pangalan ng mga Kasapi	**Ginawang kilos at galaw**	**Lagda**

Ipakita sa guro ang nabuong sayaw at palagyan ng karampatang tsek (✓) ang inyong *performance*.

____ Magaling

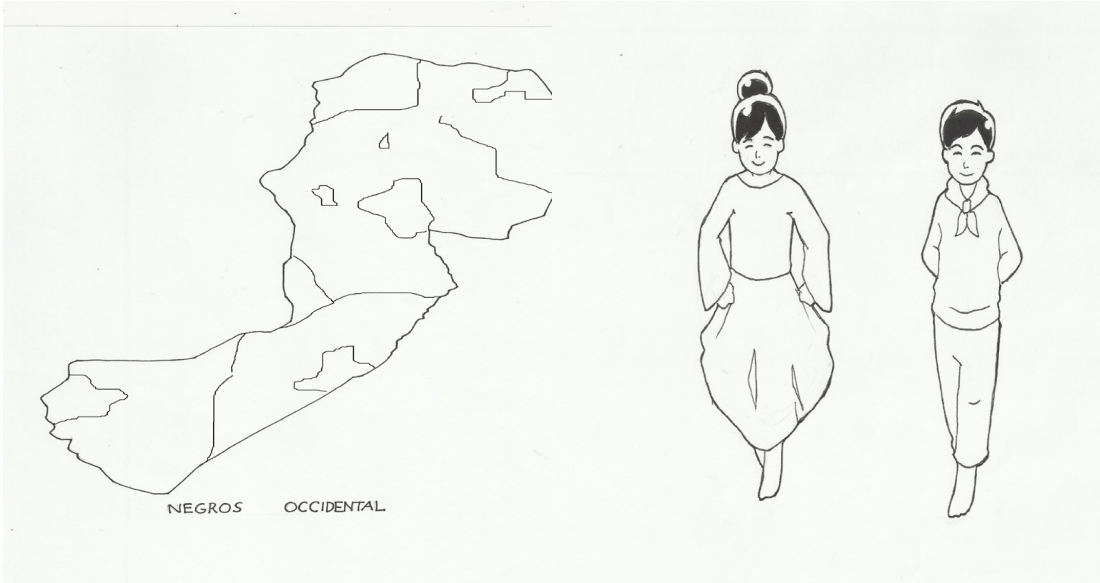
____ Mas magaling

____ Napakagaling

All rights reserved. No part of this material may be reproduced or transmitted in any form or by any means - electronic or mechanical including photocopying – without written permission from the DepEd Central Office. First Edition, 2015.

ARALIN 6

Pangunahing Kaalaman sa Sayaw na Liki



Tunghayan ang mapa ng Negros Occidental. Alam ba ninyo na may isang popular na sayaw sa bayan ng Bago, Negros Occidental?

Ang sayaw ay tinatawag na Liki (Lee-Kee). Ang Liki ay sayaw na mapang-akit at may indayog ang mga galaw sa palakumpasang

Sa kanang larawan sa itaas, makikita ang kasuotan sa sayaw na ito. Nais ba ninyong matutuhan ang sayaw na ito?

All rights reserved. No part of this material may be reproduced or transmitted in any form or by any means - electronic or mechanical including photocopying – without written permission from the DepEd Central Office. First Edition, 2015.

Simulan Natin

Upang higit na mapahalagahan ang sayaw na Liki, alamin muna ang mga batayang galaw nito tulad ng mga hakbang-sayaw at galaw ng kamay at katawan.

Ipagpatuloy Natin

Pag-aralan ang sumusunod na hakbang sayaw at mga *arm positions*.

Close Step *Step Pattern* *Counting*	*Step, close* *1,2 3*	*1M*
Touch step *Step Pattern* *Counting*	*Point, close* *1,2 3*	*1M*
Brush Step *Step Pattern* *Counting*	*Step, brush* *1,2 3*	*1M*
Waltz Step *Step Pattern* *Counting*	*Step, close, step* *1 , 2, 3*	*1M*
3-Step Turn *Step Pattern* *Counting*	*Step, step, step while turning* *1, 2, 3*	*1M*
Arms in Lateral Position	*Both arms on one side (either sideward R or sideward L) about chest high; hands with palms down.*	

All rights reserved. No part of this material may be reproduced or transmitted in any form or by any means - electronic or mechanical including photocopying – without written permission from the DepEd Central Office. First Edition, 2015.

Arms in forward Bend Position	*with forearm turn R and L; from arms in lateral position; with hands slightly closed, bring R forearms up and out forward in an arc, to finish with R elbow near body and hand with palm up, simultaneously bring L hand near chest, partly closed hand with palm down (cts. 1,2,3) repeat bringing L forearm up and out forward in an arc as R hand is brought to chest (cts. 4,5,6).*	

Gawin Natin

Gawain

- Humanap ng kapareha at isagawa ang mga hakbang sayaw na ipinakita ng guro.
- Magsanay rin sa galaw ng mga kamay.
- Pagsabayin ang galaw ng kamay at paa patungo sa kanan at kaliwa, paharap at patalikod hanggang matutuhan.
- Gawin ito sa loob ng sampung minuto.

All rights reserved. No part of this material may be reproduced or transmitted in any form or by any means - electronic or mechanical including photocopying – without written permission from the DepEd Central Office. First Edition, 2015.

Tandaan Natin

Ang tamang pagsasagawa ng mga hakbang-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.

Suriin Natin

A. Gawaing May Kapareha:

Gawin ang sumusunod na kasanayan pakanan at pakaliwa ayon sa saliw ng tugtugin.

Bigyan ng puntos ang pagsasagawa ng kasanayan sa sayaw na Liki.

(Magbibigayan ng puntos ang magkapareha.)

Mga Hakbang-Sayaw	3 Magaling	2 Katamtaman ang Galing	1 Kailangan pang Magsanay
Close Step			
Touch Step			
BrushStep			
Waltz Step			
3-Step turn			
Arms in lateral position			
Arms in forward bend position			

All rights reserved. No part of this material may be reproduced or transmitted in any form or by any means - electronic or mechanical including photocopying – without written permission from the DepEd Central Office. First Edition, 2015.

B. Panlahat na Gawain:

Gawin nang sabay-sabay ang bawat hakbang-sayaw na sasabihin ng guro.

Tandaan ang mga hakbang-sayaw at magsanay pa bilang paghahanda sa pagsasayaw ng Liki.

All rights reserved. No part of this material may be reproduced or transmitted in any form or by any means - electronic or mechanical including photocopying – without written permission from the DepEd Central Office. First Edition, 2015.

ARALIN 7

Kasanayan sa Pagsayaw ng Liki

Handa na ba kayong magsayaw?
Nagsanay ba kayo sa mga hakbang-sayaw na Liki?

Iparirinig ng inyong guro ang kabuuang tugtog ng sayaw na Liki. Sabayan ng palakpak ang tugtog upang inyong madama ang tamang palakumpasan nito.

All rights reserved. No part of this material may be reproduced or transmitted in any form or by any means - electronic or mechanical including photocopying – without written permission from the DepEd Central Office. First Edition, 2015.

Source	:	*Visayan Folkdances Volume 1* by Libertad V. Fajardo
Meaning	:	*Dance of a coquette*
Dance Culture	:	*Christian lowland*
Place of Origin	:	Bago, Negros Occidental
Ethnolinguistic Group	:	Visayan
Classification	:	*Courtship*

Background/Context:

Liki is a dance of coquette. It is characterized by graceful swaying of hips and lifting of skirt. This dance should be done in a flirtatious manner, always looking and flirting with the partner. This comes from Bago, Negros Occidental.

Dance Properties:

COSTUME :	*Dancers are dressed in any Visayan costume.*
MUSIC :	*24 composed of two parts: A and B.*
COUNT :	*one, two, three to a measure*
FORMATION:	*Partners stand about six feet apart. one to any number of pairs may take part in his dance.*

Gawin ang sumusunod.

1. Ipakikita ng inyong guro ang tamang pagsasayaw.
2. Sundan ang demonstrasyon ng guro.
3. Magsanay ng may tugtog.
4. Ulitin hanggang matutuhan nang maayos ang buong sayaw na Liki.

All rights reserved. No part of this material may be reproduced or transmitted in any form or by any means - electronic or mechanical including photocopying – without written permission from the DepEd Central Office. First Edition, 2015.

Gawin Natin

- Sayawin ng buong klase ang Liki.
- Sayawin ang Liki na may kapareha.
- Sayawin ang Liki kasabay ng buong pangkat.

Tandaan Natin

Ang kaalaman sa mga hakbang-sayaw ng Liki at ang tamang pagsasagawa nito ayon sa tugtog ay mahalaga upang mapahalagahan ang kultura ng mga tao sa rehiyon na pinanggalingan nito.

All rights reserved. No part of this material may be reproduced or transmitted in any form or by any means - electronic or mechanical including photocopying – without written permission from the DepEd Central Office. First Edition, 2015.

Suriin Natin

Suriin mo ang iyong sarili at iguhit ang ☺ sa wastong hanay.

Hakbang-Galaw	Napakagaling ☺ ☺ ☺	Mas Magaling ☺ ☺	Magaling ☺
Close Step			
Brush Step			
Touch Step			
3-Step Turn			
Waltz (Balse)			
Arms in Lateral Position			

Pagbutihin natin

Ano ang inyong saloobin ngayong natutuhan mo na ang sayaw na Liki na nagmula pa sa Bago, Negros Occidental?

All rights reserved. No part of this material may be reproduced or transmitted in any form or by any means - electronic or mechanical including photocopying – without written permission from the DepEd Central Office. First Edition, 2015.

ARALIN 8

Liki:
Ang Katutubong Sayaw Mula sa Negros Occidental

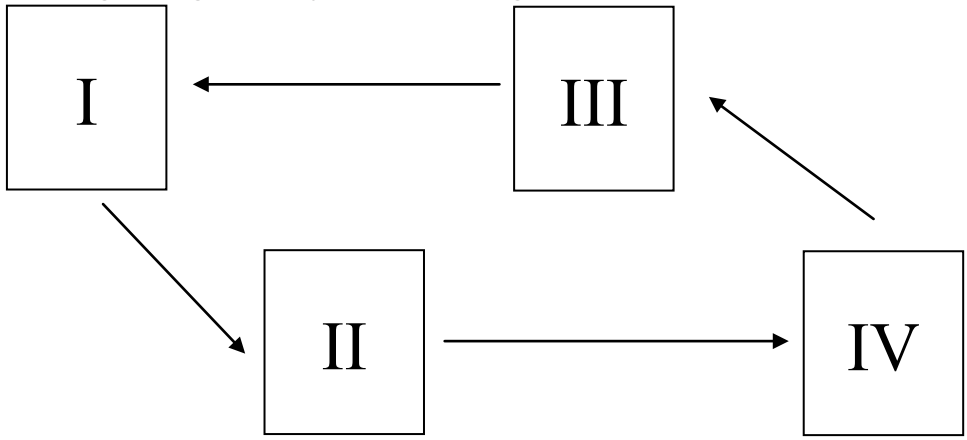
Sa araling ito, masusukat ang inyong kasanayan sa pagsayaw ng Liki suot ang damit pansayaw.

Ano ang pakiramdam habang suot ang *Visayan costume?*

All rights reserved. No part of this material may be reproduced or transmitted in any form or by any means - electronic or mechanical including photocopying – without written permission from the DepEd Central Office. First Edition, 2015.

Ipagpatuloy Natin

Kayo ay hahatiin sa apat na pangkat ng inyong guro. Alamin kung saang pangkat kayo nabibilang.



Gawin Natin

Gawin ang pagsasayaw ng apat na ulit.

1. Magsimula sa inyong grupo. Magsayaw kasama ng inyong kapareha.

2. Pagkatapos ng isang sayaw kasama ng grupo, lilipat ang lahat ng kaparehang lalaki sa susunod na grupo ayon sa direksiyon na ibinigay sa larawan.

3. Pagkatapos ng apat na ulit na pagsasayaw, bumalik sa unang kapareha.

All rights reserved. No part of this material may be reproduced or transmitted in any form or by any means - electronic or mechanical including photocopying – without written permission from the DepEd Central Office. First Edition, 2015.

A. Panuto: Markahan ang inyong kapareha sa tulong ng *3-point scale*, 3 ang pinakamataas at ang 1 ang pinakamababa, gamit ang sumusunod na pamantayan.

PAMANTAYAN	**3**	**2**	**1**
Mastery of the Dance (30%)	*4 figures memorized*	*2-3 figures memorized*	*1 figure memorized*
Dance Position & Movements (35%)	*Accurate execution of dance steps and move-ments*	*Some dance steps and movements were executed properly.*	*Few dance steps and movements were executed properly.*
Musicality (20%)	*4 figures were danced rhythmically*	*2-3 figures were danced somewhat rhythmically*	*1 figure was danced rhythmically*
Performance (15%)	*Danced with expression, ease and grace*	*Danced with ease and grace*	*Danced without expression and with difficulty*

Tandaan Natin

Ang katutubong sayaw ay nakatutulong sa pagpapaunlad ng *physical fitness* bukod pa sa dagdag na kaalaman sa kultura ng bayang pinagmulan nito.

All rights reserved. No part of this material may be reproduced or transmitted in any form or by any means - electronic or mechanical including photocopying – without written permission from the DepEd Central Office. First Edition, 2015.

Suriin Natin

A. Pansariling Ebalwasyon:

Lagyan ng tamang *smiley* ang inyong pagtatanghal.

	☺	☺ ☺	☺ ☺ ☺	☺ ☺ ☺ ☺	☺ ☺ ☺ ☺ ☺
Kaalaman sa hakbang sayaw					
Pagsasayaw ayon sa tamang tiyempo					
Nakasayaw na may tamang *expression*					
Nakihalubilo sa ibang kapareha					
Nasiyahan sa pagsasayaw					
Ramdam ang kasiyahan sa antas ng *physical finess* sa pagsasayaw nang matagal					

Pagbutihin natin

- Gumawa ng *poster*.
- Paano nakatulong ang pagsasayaw sa pagpapaunlad ng inyong *physical fitness?*
- Isama sa paglalarawan ang saloobin.

All rights reserved. No part of this material may be reproduced or transmitted in any form or by any means - electronic or mechanical including photocopying – without written permission from the DepEd Central Office. First Edition, 2015.

TALAAN NG MGA SALITA
Edukasyong Pangkatawan

Agility – kakayahang magpalit o mag-iba ng posisyon ng katawan nang mabilisan at paayon sa pagkilos

Balance – kakayahan ng katawan na panatilihing nasa wastong tikas 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*)

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

Cardiovascular Endurance (Tatag ng puso at Baga) – Kakayahang makagawa ng pangmatagalang gawain na gumagamit ng malakihang mga galaw sa katamtaman hanggang mataas na antas ng kahirapan

Coordination – kakayahan ng ibat-ibang parte ng katawan na kumilos nang sabay-sabay na parang iisa nang walang kalituhan.

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

Frequency – kung gaano kadalas ginagawa ang anumang gawaing pisikal sa loob ng isang linggo.

Health-Related Components – tumutukoy sa mga *components* o mga sangkap ng *physical fitness* na may kinalaman sa kalusugan ng tao, at sa pagtulong sa kakahayan na umiwas sa sakit.

Muscle – kalamnan ng tao

All rights reserved. No part of this material may be reproduced or transmitted in any form or by any means - electronic or mechanical including photocopying – without written permission from the DepEd Central Office. First Edition, 2015.

Muscle Conditioning – pagtugon sa pagpapalakas at pagpapatibay ng mga ***muscle*** o kalamnan ng tao

Muscular Endurance (Tatag ng Kalamnan) – kakayahan ng mga kalamnan (*muscles*) na matagaln ang paulit-ulit at at mahabang paggawa

Muscular Strength (Lakas ng Kalamnan) – kakayahan ng mga kalamnan (*muscles*) na makapagpalabas ng pwersa sa isang beses na buhos ng lakas

Physical Activity (Gawaing Pisikal) – mga gawaing gumamamit ng paggalaw ng katawan o bahagi ng katawan

Physical Activity Pyramid Guide – gabay na nagtatakda kung ilang beses sa isang linggo mainam na gawin ang mga tinunukoy na *physical activities* o gawaing pisikal. Hango ito mula sa *Filipino Pyramid Guide*

Physical Fitness Components or Parameters – sangkap ng *Physical Fitness* na nagtatakda ng kalagayan ng kalusugan ng tao; nahahati ito sa *Health-Related Components* at *Skill-Related Components*

Power – kakayahang makapagpalabas ng puwersa nang mabilisan batay sa kombinasyon ng lakas at bilis ng pagkilos

Reaction Time – 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

Sedentary Activities – mga gawaing hindi masyadong nangangailangan ng enerhiya o *energy*; halimbawa ay paghiga sa kama, pag-upo ng matagal, panonood ng TV, atbp.

All rights reserved. No part of this material may be reproduced or transmitted in any form or by any means - electronic or mechanical including photocopying – without written permission from the DepEd Central Office. First Edition, 2015.

Skill-related Components – tumutukoy sa mga *components* o mga sangkap ng *physical fitness* na may kinalaman sa kakayahan ng paggawa o husay ng tao na gumalaw

Speed (Bilis) – ay ang kakayahan sa mabilis na paggalaw ng katawan o ilang bahagi ng katawan

All rights reserved. No part of this material may be reproduced or transmitted in any form or by any means - electronic or mechanical including photocopying – without written permission from the DepEd Central Office. First Edition, 2015.