

2

PHYSICAL EDUCATION

Una nga Kwartar – Modyul 4

Yano nga Bamkanhong Sayaw ug Rhythmic Routines



MAPEH (PHYSICAL EDUCATION) – Ikaduha nga Grado
Alternative Delivery Mode
Una nga Kwartar – Modyul 4 : Yano nga Bamkanhong Sayaw ug Rhythmic Routines
Unang Edisyon, 2020

Batas Republika 8293, Seksiyon 176 naga ingon nga dili mahimong makaangkon og katungod sa copyright sa bisan unsa nga tagsulat ang gobyerno sa Pilipinas. Bisan pa man, kinahanglan una ang pagtugot sa ahensya sa gobyerno nga nagpatuman sa tagsulat kung kini mahimong pagkakitaan. Apil sa mga pwede nga buhaton sa maong ahensya ang pagtakda sa mahimong bayad.

Ang mga tagsulat sa (istorya, basahon, balak, kanta, hulagway, ngalan sa produkto o brand name, tatak o trademark, salida sa telebisyon, pelikula, atbp.) nga ginamit niini nga modyul nagpanag-iya sa copyright nianang mga gihisgutan. Paningkamutan nga matultulan sila para makuha ang ilang pagtugot sa paggamit sa mao nga mga materyales. Wala giangkon sa mga nagmantala ug sa nagsulat ang katungod isip tag-iya niini. Ang unsa man nga gamit gawas niining modyul, kinahanglan ang pagtugot gikan sa orihinal nga pagsulat.

Walay bisan unsa nga bahin o parte niining materyales ang mahimong kopyahon o ipatik sa unsa man nga pamaagi nga walay pagtugot sa departamento.

Inilathala ng Kagawaran ng Edukasyon
Kalihim: Leonor Magtolis Briones
Pangalawang Kalihim: Diosdado M. San Antonio

Bumuo sa Pagsusulat ng Modyul

Manunulat: ELLEN E. BUCAG

Editor: LOVE JOY N. SACUPAYO, BELINDA M. DAGARAGA, DIVINA LEAH B. ABECIA

Tagasuri: JOVE C. CALUSTRE
RINA M. PABATAO

Tagaguhit: RUFIL G. SALES

Tagalapat: MARY CLAIRE E. BITGUE

Tagapamahala: Dr. Arturo B. Bayocot, CESO III, Regional Director

Mala Epra B. Magnaong, CLMD Chief

Dr. Neil Improgo, Regional EPS-LRMS

Dr. Bienvinido Tagolimot, Regional ADM Coordinator

Dr. Emelia G. Aclan, CID Chief

Dr. Linda D. Saab, Division EPS-LRMS

Rogelio C. Dagaraga, EPS-I (MAPEH)

Inilimbag sa Pilipinas ng Sangay ng Camiguin

Department of Education –Region X

Office Address : B, Aranas St., Poblacion, Mambajao, Camiguin

Website : www.depedcamiguin.com

E-mail Address : depedcamiguin@gmail.com, camiguin@deped.gov.ph

2

Physical Education

Una nga Kwartar – Modyul 4

Yano nga Bamkanhong Sayaw ug
Rhythmic Routines

Pasiuna nga Mensahe

Para sa Magtutudlo:

Kumusta, malipayong paggamit niining **MAPEH (Physical Education) Ikaduha nga Grado** Alternative Delivery Mode (ADM) Module sa **Yano nga Bamkanhong Sayaw ug Rhythmic Routines** sa Ika pito nga Semana.

Kini nga Module nadesinyo, naugmad ug nasusi sa pagtinabangay sa mga magtutudlo nga gikan sa pampublikong institusyon para sa pagtabang kanimo nga makab-ot ang sumbanan nga gitakda sa K to 12 Curriculum samtang ilang gibuntog ang mga babag nga adunay kalabutan sa personal, social, ug economic nga mga sitwasyon sa ilang pag-eskwela.

Kining kapanguhaan sa pagkat-on o learning resource gilauman nga makapadasig sa magtutuo o bata nga mobuhat sa mga giniyahan ug gawasnong buluhaton sa iyang kaugalingon nga lihok ug panahon. Dugang pa, ang katuyuan usab niini mao ang pagtabang sa magtutuo o bata nga makakuha sa mga gikinahanglan nga kahanas niining atong panahon karon sa ika- 21 nga siglo samtang gitagaan usab og konsiderasyon ang ilang mga panginahanglan og sitwasyon.

Isip dugang nga materyales sa nag-unang teksto, makita ninyo kini nga kahon sa kinatibuk-an sa modyul.



Mga Minugbo nga Sulat sa Magtutudlo

Kini nga modyul gamiton aron mahibaloan sa mga bata ang bahin sa mga lihok nga may kalambigitan sa yano nga bamkanhong sayaw

nga paagi sa kumpas.

Tapika ang interes sa mga bata sa maong aktibidades. Paghatag sa mga direksyon o giya sa mga buluhaton. Pahinumduman ang mga bata nga mogamit og laing papel o bondpaper aron didto isulat ang mga tubag sa kalihukan.





Isip magtutudlo, ikaw ang gilauman nga maghatag sa magtutuon o bata kung unsaon paggamit niini nga Modyul. Gitahasan usab ikaw sa pagsubay sa pag-uswag sa iyang kahibawo samtang imo siya gitagaan og higayon nga makatuon sa iyang kaugalingon nga pagkat-on sa kahibawo. Ug usab, gitahasan ka nga dasigon ug tabangan ang magtutuon o bata sa iyang pagbuhat sa mga buluhaton sulod niini nga Modyul.




Para sa Magtutuon





Kumusta, maayong paggamit niining MAPEH-PHYSICAL EDUCATION sa Ikaduha nga Grado Alternative Delivery Mode (ADM) Module sa Yano nga Bamkanhong Sayaw nga Paagi sa Kumpas sa ikapitong semana.

Kini nga Modyul gihimo para matagaan ka sa makahuluganon nga higayon para sa mga giniyahan ug gawasnong pagkat-on subay sa imong kaugalingon nga lihok ug panahon. Isip aktibo nga magtutuon, mahimo nimo ang pagproseso sa sulod niining modyul.

Kini nga Modyul adunay mga parte katugbang sa mga icons:

 <i>Kat-oni</i>	Dinhi nga bahin, mahibaloan kung unsa ang kinahanglan nga matun-an sa modyul.
 <i>Pasiunang Pagsulay/Sulayi</i>	Ang katuyoan niini nga bahin sa buluhaton mao ang pagsusi sa imong naunang kahibalo mahitungod sa leksiyon nga imong pagatun-an. Kung makuha nimo ang ensakto nga mga tubag (100%), pwede na nimo dili gamiton kini nga modyul.
 <i>Pagsusi</i>	Kini ang hamubo nga buluhaton o paghisgot sa nauna nga kahibalo para matabangan ka nga makonek ang karon ug sa una nga leksiyon.
 <i>Sulayi ug Kat-oni</i>	Dinhi nga bahin, ipaila ang bag-o nga leksiyon sa nagkalain lain nga pamaagi sama sa usa ka istorya, kanta, balak, pagpresentar sa problema, sitwasyon, o mga buluhaton.

 <p><i>Hisgutan Ta</i></p>	<p>Dinhi nga parte, tagaan ka og hamubo nga panaghisgot sa leksiyon. Ang katuyuan niini para matabangan ug masabtan ang bag-o nga konsepto ug kahanas.</p>
 <p><i>Pagpalambo sa Kahibalo</i></p>	<p>Naglangkob kini sa mga buluhaton nga giniyahan og gawason pagbansay para mapalig-on ang imong pagsabot ug kahanas leksiyon. Mahimo nimo nga tan-awon kung husto ba ang imong tubag sa mga buluhaton sa pagtan-aw sa tubag nga nahimutang sa susi sa hustong tubag nga anaa sa katapusan nga parte sa modyul.</p>
 <p><i>Hinumdumi</i></p>	<p>Kini naglangkob sa mga pangutana o pagbutang sa mga tubag diha sa gibutangan og blanko nga parte sa kapahayag para mapaproseso kung unsa ang natun-an nimo gikan sa leksiyon.</p>

 <p><i>Buhata ug Kat-oni</i></p>	<p>Kini naglangkob sa mga buluhaton nga makatabang sa imo para mabalhin ang bag-ong kahibalo o kahanas sa tinuod nga sitwasyon o ang kamatuoran sa kinabuhi.</p>
 <p><i>Tantiya</i></p>	<p>Kini usa ka buluhaton nga ang katuyuan masukod ang lebel sa kahibalo nga nakab-ot sa natun-an nga kompetensi.</p>
 <p><i>Dugang nga mga Buluhaton</i></p>	<p>Dinhi nga bahin, adunay ihatag nga dugang nga mga buluhaton para mapalambo ang imong kahibalo ug kahanas sa natun-an nga leksiyon.</p>
 <p><i>Susi sa mga Tubag</i></p>	<p>Naglangkob kini sa ensaktong tubag sa tanan nga mga buluhaton nga anaa sa modyul</p>

Sa katapusan ng parte ani nga modyul, makita usab ang:

Pakisayran

Kini ang listahan sa tanan nga gikuhaan sa pagbuhat og pag-ugmad niini nga modyul.

Ang mosunod mao ang importante nga pahinumdom sa paggamit niini nga modyul:

1. Ampingi ang paggamit niini nga modyul. Ayaw butangi o sulati sa bisan unsa nga mga marka o sulat sa bisan asa nga parte sa modyul. Maggamit sa lain nga papel sa pagtubag sa mga tahas ug buluhaton.
2. Ayaw kalimti ang pagtubag sa Sulayi sa dili pa mobalhin sa laing gihatag nga buluhaton nga naa niini nga modyul.
3. Basaha ug maayo ang mga direksiyon sa dili pa buhaton nga mga buluhaton sa pagbansay.
4. Obserbahe ang pagkamatitud-anon og ang integridad sa pagbuhat sa mga buluhaton ug sa pagsusi sa insakto nga mga tubag.
5. Humana usa ang gibuhad nga buluhaton ayha moadto sa uban pa nga mga buluhaton.
6. Ibalik ang modyul sa imong maestro o sa facilitator kung mahuman na ang pagtubag sa tanan nga mga buluhaton.

Kung ugaling naglisod ka sa pagtubag sa mga buluhaton , ayaw pag duha-duha pagkonsulta sa imong maestra o facilitator. Mahimo ka usab mangayo ug tabang sa imong nanay ug tatay , sa imong magulang o sa bisan kinsa nga nga kauban sa balay nga mas magulang nimo. Imong huna-hunaon pirmi nga wala ka nag-inusara.

Maglaum kami nga pinaagi niining modyul makasinati ka sa usa ka makahuluganon nga kahibalo ug makakuha ka sa lawom nga pagsabot nga may kalabutan sa kompetensi nga gitun-an.



Kat-oni

Kini nga modyul alang sa mga nagkat-on sa ikaduhang ang-ang aron mahibaloan ang yano nga bamkanhong sayaw nga paagi sa kumpas. Kini may kalambigitan sa **rhythmic routines** nga naglangkob sa lokomotor nga mga lihok.

Gihimo kini nga modyul aron mahibaloan ninyo unsa kamahinungdanon ang pagpalambo sa pisikal nga pagsalig ug pagpalihok sa panglawas nga pangisip. Gawas pa niini, makakat-on kamo sa mga buluhaton nga nahilambigit sa lakang (**steps**).



Pasiunang Pagsulay/Sulayi

Direksiyon: Ibutang ang tsek ✓ sa badlis kung ang matag hulagway nagpakita sa **even dance pattern** ug ekis ✗ kung kini **uneven dance pattern**. Gamita ang gipataban nga activity sheet.

_____1. Pag-ukpaw (**Gallop step**)



_____2. Paglukso (**Jump step**)



_____3. Pag-igpaw (**Skip step**)



_____4. Pagdakin-as (**Slide step**)



_____5. Pag-ambak (**Hop step**)



Aralin

1

Yano nga Bamkanhong Sayaw nga Paagi sa Kumpas

Sa pag sayaw adunay mga lihoc nga angay nato nga pagahimuon aron makaporma og usa ka sayaw. Sama sa pag-ukpaw, pagdakin-as, paglakang, paglukso ug uban pa. Kini makatabang usab para makapahimsog sa atong panlawas pinaagi sa paglihok niini.



Pagsusi

Direksyon: Pilia ang letra sa insaktong lihoc nga anaa sulod sa kahon ug ibutang kini sa linya. Paggamit og laing papel para sa imong tubag.

a. paglakaw

b. pagdagan

c. pag-igpaw

d. pag-ambak

e. paglukso

f. pag-ukpaw

_____ 1. Luksong-baka

_____ 2. Luksong-lubid

_____ 3. Lumba-kabayo

_____ 4. Dakup-dakupan

_____ 5. Luksong-tinik



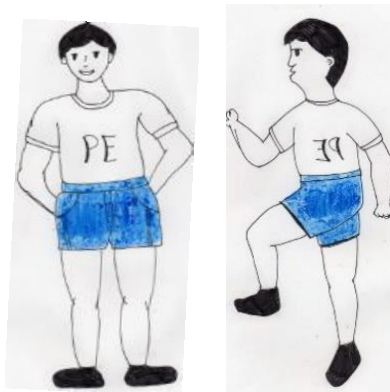
Mga Minugbo nga Sulat sa Magtutudlo

Sa pagtuon niini, gikinahanglan nga imong subayon pag maayo ang mga pamaagi aron imo malihok og insakto ang mga bamkanhong sayaw.

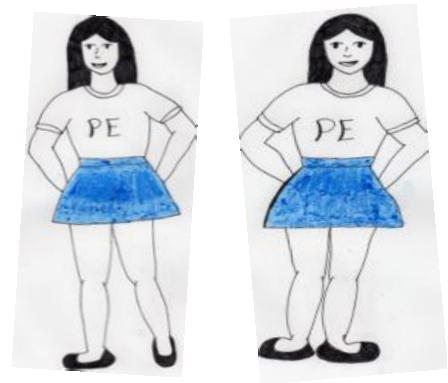


Sulayi ug Kat-oni

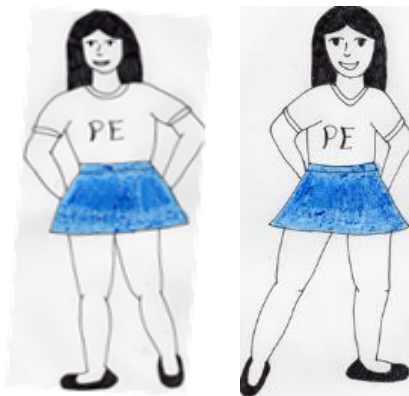
Kat-oni ang mga lihok nga gipakita sa ubos.



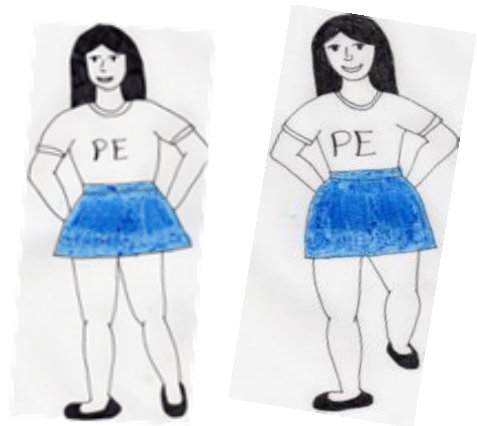
1 **2**
lakang, ambak
(**step, hop**)



1 **2**
lakang, tiklop
(**step, close**)



1 **2**
lakang, padakin-as
(**step, slide**)



1 **2**
lakang, paukpaw
(**step, gallop**)



1
lakang, molukso
(step, jump)



1
lakang, pa-igpaw
(step, skip)



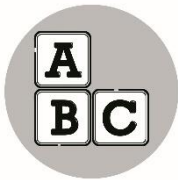
1
lakang, patabyog
(step, swing)



Hisgutan Ta

Ang imong gisundog mao ang mga lokomotor nga lihok. Ang mga yanong lokomotor nga mga lihok mao ang paglakaw, pagdagan, paglukso, pagdalagan ug pag-ambak. Dugang pa, mao kini ang mga gihimong lihok sa panahon nga makalihok gikan sa usa ka lugar ngadto sa laing direksiyon.

Kini ang mga lihok gigamit sa ubang sumbanan sa sayaw ug may kalambigitan sa **even dance patterns** ug **uneven dance patterns**.



Pagpalambo sa Kahibalo

Unang Giniyahang Buluhaton

Buhata ang mga mosunod nga sumbanan sa sayaw (**dance steps**).

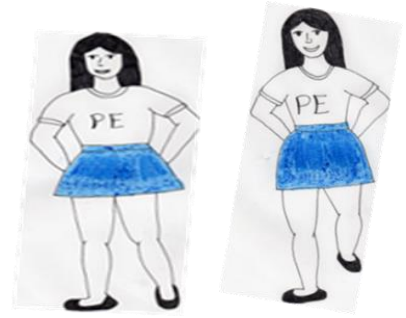
1. Slide Step

Pagdakin-as pakilid ngadto sa tuo.
Isirado ang wala nga tiil ngadto sa tuo.
Buhata kini nga puli-puli



2. Gallop Step

Paglakang pakilid ngadto sa tuo.
Paghunong pinaagi sa wala nga tiil.
Usabon katulo.



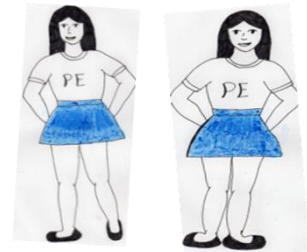
3. Jump Step

Itikang pasaka ang usa ka tiil pagtugpa
nga mag uban ang duha nga tiil.



4. Close Step

Paglakang pakilid ngadto sa tuo.
Itiklop ang wala nga tiil ngadto sa tuo.



Unang Pagtantiya

Andama ang imong kaugalingon niining mosunod nga buluhaton. Butangi og tsek ✓ ang kahon kung asa nakahaom ang pagbuhat niini nga mga lakang (**steps**). Gamita ang gipataban nga activity sheet.

Mga Lakang (Steps)	Pinaka- maayo	Maayo	Medyo Maayo
1. Palakang dakin-as (slide step) pasulong padulong sa tuo ug wala			
2. Palakang dakin-as			

(slide step) paatras padulong sa tuo ug wala			
3. Palakang pa-ukpaw (gallop step) pakilid ngadto sa wala ug isirado			
4. Lukso pasulong kaduha			
5. Lukso paatras kaduha			
6. Lukso pakilid ngadto sa wala ug tuo nga bahin			

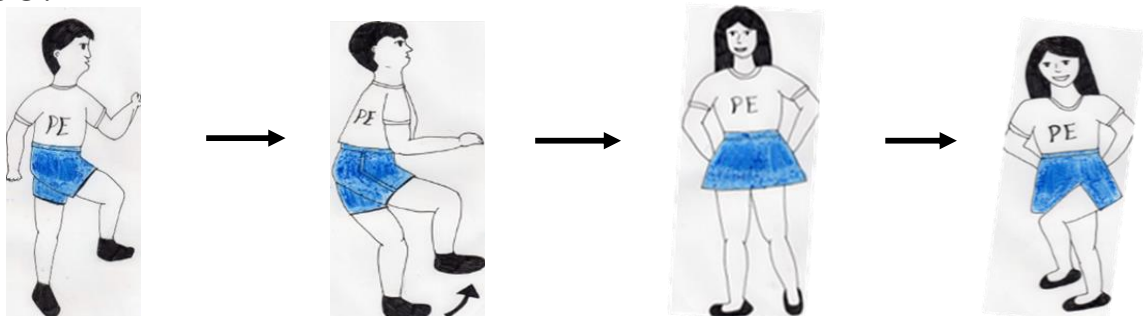
Ikaduhang Giniyahang Buluhaton

Buhata ang mosunod nga mga sumbanaan sa sayaw o “dance steps”.

1. **Hop Step** - Una paglakang sa tuo sa bisan asang direksiyon. Ibutang ang kusog sa gilakang nga tiil. Isaka nga nakatikong ang usa ka tiil og idapat ang pareho nga tiil nga imong gilakang.

2. **Skip Step** - Ilakang ang tuo nga tiil nga nakatikongkong ug tagaan sa pwersa ang maong tiil nga idapat.

3. **Step Swing** - Ilakang ang tuo nga tiil pakilid ngadto sa tuong bahin. Itabyog ang wala nga tiil tabok atubangan sa tuo.



Ikaduhang Pagtantiya

Andama ang imong kaugalingon niining mosunod nga buluhaton. Butangi og tsek✓ang kahon kung asa nakahaom ang pagbuhat niini nga mga lakang (**steps**). Gamita ang gipataban nga activity sheet.

Mga Lakang (steps)	Pinaka- maayo	Maayo	Medyo Maayo
1.Paglakaw pasulong ug paatras kaupat			
2.Paglakang pa-ambak (hop step) pasulong sa imong tuong tiil pagahimuon kini kaupat			
3.Paglakang pa-ambak (hop step) paatras gamit imong wala nga tiil (Pag ihap 1,2,3,4)			
4.Paglakaw pa - igpaw (skip step) pakilid ngadto wala ug isirado			
5.Paglakaw pasulong ngadto sa tuo gamit ang tuong tiil ug itabyog (swing) ang wala nga tiil tabok sa atubangan			
6. Paglakaw pasulong ngadto sa tuo gamit ang wala tiil ug			

itabyog (swing) ang wala nga tiil tabok sa atubangan			
7. Ibawog ang lawas pakilid ngadto sa tuo ug sa wala pagahimuon kini nga ipuli-puli			

Unang Gawasnong Buluhaton

Sunda ang mga kombinasyon sa mga mosunod nga lokomotor nga mga lihok.

1. Lakaw (**walk**) pasulong kaupat ug paatras kaduha.
2. Pag-ukpaw (**Gallop**) pakilid ngadto sa tuo pagahimoon katulo.
3. Pag-ambak (**Hop**) pasulong kauban ang tuo nga tiil katulo.
4. Pagdakin-as (**Slide**) padulong sa tuong bahin katulo.
5. Itabyog (**Swing**) ang mga tiil pasulong ug paatras.

Unang Pagtantiya (Assessment 1)

Basaha ang mga sitwasyon ug ilha ang lokomotor nga lihok kung nigamit ba kini og **even pattern** o **uneven pattern**. Isulat ang **(E)** kung **even pattern** ug **(U)** kung **uneven pattern**. Paggamit og laing papel alang sa imong mga tubag.

_____ 1. Sayo nga magmata si Nanay aron maglakaw (**walk**) paingon sa merkado.

_____ 2. Mibundak ang makusog nga ulan ug nidagan (**run**) si Allan pauli sa ilang balay.

_____ 3. Malipayong nag-ukpaw-ukpaw (**gallop**) sila Dino ug Emma sa ilang pagsayaw.

_____ 4. Maampingon nga ni igpaw (**skip**) si Ana para makalikay sa mga lim-aw sa dalan.

_____ 5. Alisto nga nagpadakin-as (**slide**) si Lolong aron makapuntos sa dula nga bahug-bahug.

Ikaduhang Gawasnong Buluhaton

Sunda ang mosunod nga mga kahanas samtang magkanta sa awit nga “Bahay Kubo”.

1. Itamak (**touch**) sa atubangan ang tuo ug wala nga tiil nga magpuli-puli sa ihap usa, duha, tulo, upat.
2. I-igpaw (**skip**) ang tuo ug wala nga tiil sa ihap usa, duha.
3. Maglukso (**jump**) kaduha pasulong ug ipadakin-as (**slide**) ang tuong tiil ngadto tuo nga pwesto.

4. Ipadakin-as (**slide**) ang walang tiil ngadto sa wala nga pwesto ug mag-ambak (**hop**) kaduha.
5. Itabyog (**swing**) ang wala nga tiil padulong sa tuong bahin ug tuong tiil ngadto sa wala, duha ka lakang-tiklop-lakang (**step-close-step**).

Ikaduhang Pagtantiya

Butangi ug ✓ ang kahon sa insaktong tubag ang matag pahayag kung kini ba **even dance pattern** o **uneven dance pattern**. Gamita ang gipataban nga activity sheet.

Mga Pamaagi	Even Dance Pattern	Uneven Dance Pattern
1. Pagtabyog (swing) sa mga tiil ug paglakang-tiklop-lakang (step close step)		
2. Pag-ukpaw (gallop) ug pagdakin-as (slide)		
3. Maglukso (jump) ug maglakang ngadto sa wala		
4. Pag-igpaw (skip) ug paglakang-tiklop-lakang (step-close-step)		

5. Pagtamak (touch) ug paglakaw (walk) sa atubangan nga magpuli-puli		
--	--	--



Hinumdumi

Ang mga lokomotor nga lihoc gigamit sa ubang **dance patterns** sama sa yanong bamkanhong sayaw ug kining **even** ug **uneven rhythm** nga mga lihoc.

Even Locomotor Patterns - Ang **meter** nga gigamit mahimong gamiton sa mosunod nga mga lakang (**steps**): paglakaw, padagan, pag-ambak ug paglukso.

Uneven Locomotor Patterns – Ang **meter** niini gigamit sa mga mosunod nga lakang (**steps**): pagdakin-as, pag-ukpaw, pag-igpaw, **swing step** og **close step**.



Buhata ug Kat-oni

Tan-awa ang gipakita nga hulagway. Ilha ang **dance step** pinaagi sa pagpili sa letra sa insaktong tubag. Paggamit og laing papel para sa imong mga tubag.

1.
 - a. pag-ambak (**hop Step**)
 - b. pagdakin-as (**slide step**)
 - c. pag-igpaw (**skip step**)
 - d. paglukso (**hop step**)



2. a. pagdakin-as (**slide step**)
b. Paghunong (**cut step**)
c. pagtabyog (**step wing**)
d. pag-ukpaw (**gallop step**)



3. a. polka
b. lakang ug hunong (**two step**)
c. pagdakin-as (**slide step**)
d. pag-igpaw (**skip step**)



4. a. pag-ambak (**hop step**)
b. paglukso (**jump**)
c. pagtiklop (**close step**)
d. pag-ukpaw (**gallop step**)



5. a. pag-ambak (**hop step**)
b. pagdakin-as (**slide step**)
c. pagtabyog (**swing step**)
d. pag-ukpaw (**gallop step**)





Pagtantiya (Assessment)

Direksiyon: Idrawing ang trayanggulo (Δ) kung ang pares sa mga lihok nga dance steps naggamit sa **even dance pattern** ug lingin (\bigcirc) kung kini **uneven dance pattern**. Paggamit og laing papel para sa imong mga tubag.



1. _____ paglukso (**jump step**)



2. _____ pag-ukpaw (**gallop step**)



3. _____ pag-ambak (**hop step**)



4. _____ pagdakin-as (**slide step**)



5. _____ pag-igpaw (**skip step**)



Dugang nga Buluhaton

Himoon ang pagpraktis diha sa balay sa mga lakang (**steps**) nga natun-an. Himua nga dunay duyog nga musika sa balay. Pagahimoon ang **slide**, **gallop step**, **step swing** ug **polka**.



Susi sa Insaktong Tubag

PASUNANG PAGSULAY	1. X	1. b
	2. /	2. d
	3. X	3. d
	4. X	4. c
	5. /	5. c
PAGSUSI	1. e	1. ∇
	2. c	2. o
	3. f	3. ∇
	4. b	4. o
	5. d	5. o
Ikaduhang Pagtantiya		
Sa ikaduhang gawasnong buluhaton		
1. uneven dance pattern	1. E	
2. uneven dance pattern	2. E	
3. even dance pattern	3. U	
4. uneven dance pattern	4. U	
5. even dance pattern	5. U	
UNANG PAGTANTIYA SA UNANG GAWASNONG BULUHATON		
BUHATA UG KAT-ONI		
PANAPOS NGA PAGTANTIYA		

Pakisayran

MAPEH 2 (Learner's Manual) page 248

Teacher's Guide (MAPEH 2) pages 15-18

Alang sa inyong mga pangutana o komento, sulat o tawag sa:

Department of Education – Division of Camiguin

B. Aranas St., Poblacion, Mambajao, Camiguin Province

Email Address: depedcamiguin@gmail.com, camiguin@deped.gov.ph

Cellphone no: 09057284681