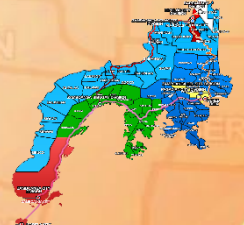




Republic of the Philippines
Department of Education
Regional Office IX, Zamboanga Peninsula



4



Zest for **P**rogress
 Zeal of **P**artnership

PHYSICAL EDUCATION

Ikatlong Markahan – Modyul 2: Pangunahing Kaalaman sa Pagsayaw ng Ba- Ingles



Pangalan ng Mag-aaral: _____

Baitang at Seksyon: _____

Paaralan: _____

- JANUARY
Makugihon
- FEBRUARY
Mahigugmaon
- MARCH
Matinabungan
- APRIL
Matinahuron
- MAY
Maharsay og Matimpyo
- JUNE
*Maabtik og Musunod sa
Ihsaklong Oras*
- JULY
Maantigo og Maabilidad
- AUGUST
*Maginhuhunoon
para sa Urban*
- SEPTEMBER
Madaginoton
- OCTOBER
Matinud-anon
- NOVEMBER
Masaligan
- DECEMBER
Maatampoon



Alamin

Ang katutubong sayaw ay binubuhay sa puso at isip ng mga kabataang Pilipino sa pamamagitan ng maraming kapistahan o festival sa iba't ibang panig ng ating bansa. Ang **Ba-Ingles** ay isang masiglang sayaw na nagmula sa Cabuyao, Ilocos Sur.

Sa modyul na ito inaasahan na makamit mo ang mga sumusunod na layunin:

1. Naisasagawa ang iba't- ibang kasanayang napapaloob sa isang sayaw(PE4GS-IIIb-h-4)
 - 1.1 Naisasagawa ang iba't- ibang hakbang sa pagsasayaw ng Ba-Ingles na may kasanayang balanse, koordinasyon a flexibility.



Subukin

Panuto: Basahing mabuti ang bawat pangungusap. Bilugan ang titik ng tamang sugat.

1. Ang sayaw na Ba-Ingles ay isang masiglang sayaw na nagmula sa _____.
 - a. Cabugao, Ilocos Sur
 - b. Ilocos Norte
 - c. Vigan, Ilocos Sur
2. Ang Ba-Ingles ay hinalaw sa salitang _____ at Ingles na ang ibig sabihin ay English Dance.
 - a. baila
 - b. baile
 - c. bailo
3. Partners do curtsy towards partner or audience.
 - a. bow o saludo
 - b. point
 - c. tap



Balikan

Panuto: Alin sa mga sumusunod ang katutubong sayaw . Lagyan ng tsek(✓) ang mga sayaw na ito.

- _____ 1. Pandanggo
 _____ 2. Boogie
 _____ 3. Tiklos
 _____ 4. Cariñosa

- _____ 5. Maglalatik
 _____ 6. Tango
 _____ 7. Chacha
 _____ 8. Tinikling



Tuklasin

Ang sayaw na Ba-ingles ay isang masiglang sayaw na nagmula sa Cabuyao, Ilocos Sur. Ito ay hinalaw sa salitang baile at ingles na ang ibig sabihin ay English Dance. Sinasabing ang sayaw na ito ay dala dala ng mga mangangalakal mula sa Inglatera maliban sa huling bahagi na masasabing tunay na Ilokano. Ang mga mananayaw nakasuot ng damit ng Ilokanong magsasaka.

Mahalaga ang tamang koordinasyon ng kamay at paa sa pagsasayaw. Upang makamit ito ay kailangang magsanay at maisaulo ang sayaw. Ang palagiang pag-indak ay makatutulong din sa paglinang ng balanse, koordinasyon at mabilisang pagtugon.

Ating alamin ang mga hakbang at galaw na ginagamit sa sayaw na ito.
Direksyon:

Pasulong/paatras

(forward/backward)

Lumiko pakanan/pakaliwa

(turn right/turn left)

(passing by right to right shoulder)

Patungo sa kanan/kaliwa

(sideward right/left)



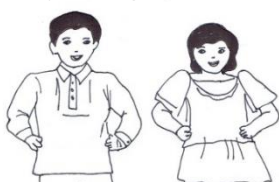

Patungo sa kapareha/palayo sa kapareha

(Towards partner/ away from partner)



Suriin

Panuto: Pagmasdan ang bawat larawan. Sundin ang mga hakbang na nagpapakita ng tamang posisyon at galaw ng kamay.

Posisyon	Galaw ng Kamay
Malayang Kamay 	Nakapalapak (clap) 
Kamay sa Baywang 	Kumintang 



Pagyamanin

Panuto: Sundin ang mga hakbang sa pagsasayaw ng Ba-Ingles

Music Introduction

Three – step right in place and bow to partner or audience,

Girl holding skirt, Boys hands on waist2M

I

Music A

(a) Starting with R foot, take for changes steps forward to meet partner at center.

Kumintang R and L alternately, free hand on

waist..... 4M

(b) Turn right about and repeat (a) going to proper places. Finish facing partner, turning right about.....4M

(c) Repeat (a) and (b)..... 8M

II

Music

The movements of Boy and Girl are done simultaneously.

(a) Starting R foot take four change steps forward to partner's right side (take bigger steps to reach partner's side), kumintang hands as in figure 1

(a)..... 4M

(b) Turn right about and repeat (a) going to proper places.

Finish facing partner, turning right about..... .4M

(c) Repeat (a) to partner's left side..... 4M

(d) Repeat (b)4M

Girl

Clap hands three times to measure (cts.1, and 2)

throughout this figure..... 16M

III

Music B

Throughout this figure kumintang R and L alternately as in Figure I(a).

(a) Partners take two change steps forward, starting with R foot, to meet at center..... 2M

(b) Change - step turn right (use two change steps) in place.

Finish the turn in front of partner, facing each other..... 2M

(c) Two change steps forward, passing by each other's R shoulder, going to partner's place..... 2M

(d) Change - step turn right about (use two change steps).

Finish facing each other..... 2M

(e) Repeat all (a-d) finishing in proper places..... 8M

IV

Music C. Play slowly.

(a) Starting with R foot, take four steps forward to meet at center, Girl holding skirt, Boys hands on waist..... 2M

(b) Face left and step R foot sideward (ct.1), point L foot across R in rear and bend knees slightly, kumintang R hand, L hand on waist (ct.2). Partners stand side by side by the R shoulders and looking at each other..... 1M

(c) Step L foot sideward (ct.1), turn right about and point R across the L in rear. Bend the knees slightly, kumintang L hand, R hand on waist (ct.2). Partners stand side by side L shoulders and looking at each other..... 1M

(d) Facing each other and starting with R foot, take four steps backward to proper places. Hands as in (a)..... 2M

(e) Four steps in place, starting with R foot. Hands as in (a).... 2M

(f) Repeat all (a-e)..... 8M

V

Music A
Repeat figure I..... 16M

VI

Music B
Repeat figure II. This time Girl goes to the right and then to the left side of partner, Boy claps hands..... 16M

VII

Music B
Repeat figure III..... 16M

VIII

Music C
Repeat figure IV..... 16M

SALUDO

Music Finale
Three- step right in place and bow to partner or audience, Girls holding skirt, Boys hands on waist..... 2M



Isaisip

Panuto: Kumpletuhin ang nakasulat sa kahon.

Sa pagsasayaw ng Ba- Ingles,kailangan ang tamang koordinasyon ng _____ at _____. Upang makamit ito, kailangang _____ at _____ ang sayaw.



Isagawa

Pagsasagawa ng sayaw na Ba- Ingles

Panuto: Lagyan ng tsek (/) ang bawat hanay kung naisagawa ng tama ang bawat hakbang sa sayaw na Ba-Ingles.

Hakbang	Napakahusay	Mahusay	Di-gaanong mahusay
Pasulong/ Paatras			
Lumiko Pakanan/ Pakaliwa			
Patungo sa Kanan/ Kaliwa			
Patungo sa Kapareha/ Palayo sa kapareha			



Tayahin

Panuto: Piliin ang titik ng tamang sagot. Isulat ang titik lamang.

- _____ 1. Saang lugar nagmula ang sayaw na Ba- Ingles?
- A. Cabuyao, Ilocos Sur
 - B. Ilocos Norte
 - C. Vigan, Ilocos Sur
 - D. Iloilo City
- _____ 2. Ang Ba- Ingles ay hinalaw sa salitang _____ at Ingles na _____ ang ibig sabihin ay English Dance?
- A. baila
 - B. baile
 - C. bailo
 - D. bayla
- _____ 3. Sinong mangangalakal ang nagdala ng sayaw na ito sa mga taga Ilocos?
- A. España
 - B. Amerika
 - C. Inglatera
 - D. Tsina
- _____ 4. Anong kasanayan ang nalilintang kapag nagsanay ka ng mabuti at naisaulo ang sayaw?
- A. koordinasyon ng katawan
 - B. koordinasyon ng kamay at paa
 - C. balanse ng katawan
 - D. flexibility ng kamay
- _____ 5. Ano ang tawag natin sa paggalaw ng kamay ng clockwise o counter clockwise direction?
- A. arms in lateral position
 - B. kumintang
 - C. sway balance
 - D. clapping

Sanggunian

K-12 21st Century MAPEH in Action, Teacher's Guide

Bumuo sa Pagsusulat ng Modyul

Manunulat: Pamela S. Racal

Editor:

Tagasuri:

Tagaguhit: Ivy Mae S. Babao

Tagalapat: Maria Magdalena V. Nuñal

Tagapamahala: Juliето H. Fernandez, Ed. D., CESO VI
SDS-Isabela City
Maria Laarni T. Villanueva, Ed. D., CESE
ASDS-Isabela City
Henry R. Tura, CID Chief
Elsa A. Usman, EPS, LR Supervisor
Jani P. Ismael, EPS-MAPEH, Module Coordinator

Region IX: Zamboanga Peninsula Hymn – Our Eden Land

Here the trees and flowers bloom
Here the breezes gently Blow,
Here the birds sing Merrily,
The liberty forever Stays,

Here the Badjaos roam the seas
Here the Samals live in peace
Here the Tausogs thrive so free
With the Yakans in unity

Gallant men And Ladies fair
Linger with love and care
Golden beams of sunrise and sunset
Are visions you'll never forget
Oh! That's Region IX

Hardworking people Abound,
Every valleys and Dale
Zamboangueños, Tagalogs, Bicolanos,
Cebuanos, Ilocanos, Subanons, Boholanos,
Ilongos,
All of them are proud and true
Region IX our Eden Land

Region IX
Our...
Eden...
Land...



Susi sa Pagwawasto

Subukin	1. A	2. B	3. A		
Tayahin	1. A	2. B	3. C	4. B	5. B

