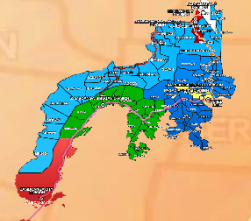




Republic of the Philippines  
 Department of Education  
 Regional Office IX, Zamboanga Peninsula



**5**



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

# Physical Education

## Quarter 3 – Module 1: Mga Kasanayan sa Pagsasayaw ng Cariñosa



Name of Learner: \_\_\_\_\_  
 Grade & Section: \_\_\_\_\_  
 Name of School: \_\_\_\_\_

**JANUARY**  
*Makugihon*

**FEBRUARY**  
*Mahigugmaon*

**MARCH**  
*Matinabungan*

**APRIL**  
*Matinahuron*

**MAY**  
*Mahapsay og Matimpyo*

**JUNE**  
*Maabtik og Musunod sa  
 Oksuklong Oras*

**JULY**  
*Maunting og Maabilidad*

**AUGUST**  
*Maginhuhunoon  
 para sa Uban*

**SEPTEMBER**  
*Madaginoton*

**OCTOBER**  
*Matinud-anon*

**NOVEMBER**  
*Masaligan*

**DECEMBER**  
*Maalampon*





# Alamin



Ang Cariñosa ay isang katutubong sayaw na naglalarawan ng tunay na ugali ng mga dalagang Pilipina. Ang ibig sabihin ng salitang Cariñosa ay “mapagmahal o magiliw”. Ang tanyag na sayaw na ito ay nanggaling sa Espanya. Nasa ritmo  $\frac{3}{4}$  ang sayaw na ito. Ang Cariñosa ay nangangailangan ng maindayog na paggalaw ng katawan at mga kamay. Kaya’t sa pagsayaw nito o anupamang katutubong sayaw, dapat magtaglay ng sapat na lambot ng katawan at luwag ng mga kasukasuan.

**Sa modyul na ito, inaasahan na makakamit mo ang mga sumusunod na layunin:**

3. Naisasagawa ang iba’t ibang mga kasanayang nakapaloob sa sayaw. (PE5RD-III-c-h-4)

3.1 Naisasagawa ang mga hakbang sa pagsayaw ng Cariñosa na may kasanayang koordinasyon, balanse, at pokus.



# Balikan

Panuto: Basahing mabuti ang sumusunod na tanong. Piliin ang titik ng tamang sagot.

1. Ano-ano ang mga kailangan sa pagsayaw ng Cariñosa?
  - A. Tsinelas at salakot
  - B. Panyo at abaniko
  - C. Bilao at panyo
  - D. Bulaklak at pamaypay
2. Ano ang ibig sabihin ng salitang Cariñosa?
  - A. Malambing
  - B. Matapang
  - C. Malakas
  - D. Malungkot
3. Sino ang grupo ng mga dayuhan na nagpakilala ng sayaw na Cariñosa?
  - A. Tsino
  - B. Amerikano
  - C. Espanyol
  - D. Hapon
4. Saan lugar unang naging tanyag ang sayaw na Cariñosa?
  - A. Bukidnon
  - B. Palawan
  - C. Cebu
  - D. Panay
5. Masdan ang larawan. Anong katutubong sayaw ang inilalarawan nito?
  - A. Tinikling
  - B. Cariñosa
  - C. Pandanggo sa Ilaw
  - D. Itik- itik





# Tuklasin

## Ano- ano nga ba ang mga kasanayan sa pagsasayaw ng Cariñosa?

Madalas ang isang gawain tulad ng pagsasayaw ay nagtataglay ng iba't ibang kasanayan. Ang katutubong sayaw na Cariñosa ay nagtataglay ng mga kasanayang koordinasyon, balance, at pokus.

**Koordinasyon**- ito ay ang kakayahan ng iba't ibang bahagi ng katawan na kumilos ng sabay-sabay na parang iisa nang walang kalituhan.

- Dapat taglayin ng bawat mananayaw ang koordinasyon para makakilos nang maayos at mabawasan o maiwasan ang pagkakaroon ng sakuna sa pagsasayaw. Ang koordinasyon ng mga kamay at paa ay mahalaga sa pagsasayaw.

**Balanse**- ito ay 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 sap ag-ikot sa ere (in flight).

- Sa pagsasayaw mahalaga ang balanse para mapaunlad ang kakayahan ng katawan at magawa ang pagsasayaw nang may kahusayan.

**Pokus**- ito ay nagbibigay ng pansin sa paggalaw sa espasyo na may sapat na konsentrasyon.

- Mahalagang isagawa ang pagsasayaw na may pokus at buong kahusayan upang maging kasiya-siya ang pagsasayaw at pag-indak.

### Gawain:

Alin sa mga larawan ang nagpapakita ng mga sumusunod na kasanayang; pokus, balanse at koordinasyon? Isulat ang iyong sagot sa patlang na nasa ibaba ng bawat larawan.



1. \_\_\_\_\_



2. \_\_\_\_\_



3. \_\_\_\_\_





# Suriin

## Cariñosa

Narito ang mga hakbang sa pagsasayaw ng Cariñosa:

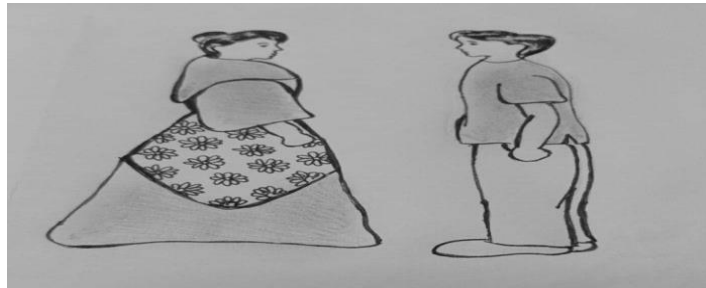
### Paghahanda:

Nakatayong pareho at magkaharap ang lalaki at babae. Nasa kaliwa ng lalaki ang babae.

### Simulang tugtog:

Magkaharap ang lalaki at babae, iikot pakanan sa lugar sa loob ng tatlong bilang; nakahawak sa saya ang babae, samantalang nakalagay sa baywang ang kamay ng lalaki.

### Unang Pigura- Tatlong Hakbang na may Pagtuturo ng Paa Tugtog A- Paimulang Ayos: Maghaharap ang magkapareha



1. Humakbang patagilid, pakanan (1,2,3). Ituro ang kaliwang paa sa harap (1,2,3), ang kanang kamay ay nasa baligtad na T posisyon habang ang kaliwang kamay ay nasa baywang. Ikumintang ang kanang kamay kapag itinuturo ang kaliwang paa.(2 sukat)
2. Gawin muli ang unang hakbang na nagsisimula sa kaliwang paa, pagilid sa kaliwa. Ang kamay ay baligtad ang posisyon. (2 sukat)
3. Gawin ng tatlong beses ang 1 at 2. (12 sukat)

### Ikalawang Pigura- Pagtuturo ng Paa

Tugtog B - Magkaharap parin ang babae at lalaki. Sa buong bahagi na ito ng sayaw, ang mga babae ay hahawak sa kanilang saya at ang mga lalaki ay sa kanilang baywang hahawak.

1. Magsimula sa kanang paa sa paggawa ng tatlong hakbang na pasulong at papasalubong sa kapareha sa may gitnang bahagi ng lugar na sayawan, kasabay ng pagbilang ng isa, dalawa, tatlo. Ihakbang ang kaliwang paa palapit sa kanan sa bilang ng isa; mamahinga nang kaunti kasabay ng pagbilang ng isa, dalawa. (2 sukat)
2. Gumawa ng apat na *touch step* sa may unahan na salitan ang kanan at kaliwang paa, at magtinginan ang magkapareha. (4 sukat)
3. Simula sa kanang paa, gumawa ng apat na hakbang pasulong patungo sa lugar ng kapareha. Ang parehong kanang balikat ng magkapareha ang dapat na magkalapit sa pagsasalubong. Bilangin ang kilos ng isa, dalawa, tatlo, isa. Umikot sa lugar ng kapareha upang kayo ay magharap. Ilapit ang kanang paa sa kaliwa kasabay ang pagbilang ng dalawa, tatlo. (2 sukat)
4. Ulitin ang ginawa sa bilang 1 hanggang 3 at magtapos sa pinanggalingang lugar. (8

**Gawain:**

- Ipakikita ng guro ang tamang pagsasayaw (Virtual na Pagganap) o panoorin sa link na <https://youtu.be/axga5Bj0V4>
- Sundan ang demonstrasyon ng guro o sa link na napanood mo.
- Magsanay hanggang matutuhan ang mga hakbang na may koordinasyon, balanse, at pokus.

**Ikatlong pigura – Talikuran****Tugtog A- Panimulang ayos: Maghaharap ang magkapareha**

- Magsalubong sa gitna ng lugar na sayawan ang magkapareha tulad ng ginawa sa ikalawang bahagi (bilang 1), kasabay ng pagbilang ng isa, dalawa, tatlo, isa. Umikot ng pakanan upang magkatalikuran kayo sa ayos na nakagawing kaunti sa kanan ng kapareha. Ang kilos na ito ay gagawin sa bilang na dalawa, tatlo. Ang babae ay dapat na nakahawak sa saya habang ang lalaki ay sa baywang nakahawak. (2 sukat)
- Magsalubong sa gitna ng lugar na sayawan ang magkapareha tulad ng ginawa sa ikalawang bahagi (bilang 1), kasabay ng pagbilang ng isa, dalawa, tatlo, isa. Umikot ng pakanan upang magkatalikuran kayo sa ayos na nakagawing kaunti sa kanan ng kapareha. Ang kilos na ito ay gagawin sa bilang na dalawa, tatlo. Ang babae ay dapat na nakahawak sa saya habang ang lalaki ay sa baywang nakahawak. (2 sukat)
- Gamit ang kanang paa, ituro ito paharap at iwasiwas ang hintuturo sa kapareha sa tapat ng kanang balikat, ang kamay ay nakahawak sa baywang (1,2). Humakbang patagilid-pakanan upang magkita ang isa't-isa sa kaliwang balikat..Gawin ito ng tatlong beses na itinatama ang kaliwa, kanan, kaliwang paa at iwasiwas ang kaliwa, kanan, kaliwang hintuturo ng salitan sa kapareha. Nakatayo ang magkapareha na magkadikit ang kanang balikat kung ang kanang hintuturo ay iwinawasiwas sa kapareha, at magkadikit naman ang kaliwang balikat kung ang iwinawasiwas ay kaliwang hintuturo. (2 sukat)
- Umikot ng pakanan at magpalit ng lugar gaya ng ginawa sa bilang 2. (2 sukat)

**Gawain:**

- Ipakikita ng guro ang tamang pagsasayaw (Virtual na Pagganap) o panoorin sa link na <https://youtu.be/Wyo-awJZgow>
- Sundan ang demonstrasyon ng guro o sa link na napanood mo.
- Magsanay hanggang matutuhan ang mga hakbang na may koordinasyon, balanse, at pokus.

**Ikaapat na pigura – Taguan at Hanapan sa Abaniko**  
**Tugtog B – Panimulang ayos: Maghaharap ang magkapareha.**

1. Magsalubong ang magkapareha sa gitna ng sayawang lugar tulad ng ginawa sa bilang 1 ng ikalawang bahagi. (2 sukat)
2. Babae – Hawakan at ibukas ng kanang kamay ang abaniko. Ilagay nang paturo ang kanang paa sa unahan at itago ang mukha sa abaniko habang ang kaliwang kamay ay nakahawak sa saya, kasabay ng pagbilang ng isa, dalawa; ihakbang ang kanang paa palapit sa kaliwa at ibaba ang kanang kamay sa bilang tatlo. Ulitin ang kilos nang tatlong ulit na papalit-palit na inilalagay nang paturo ang kaliwa, kanan, at kaliwang paa. Itago ang mukha sa abaniko sa bilang na isa, dalawa sa bawat sukat. (3 sukat)

Lalaki – Samantalang sumasayaw ang babae, halinhinan mong ituro ang kanan at kaliwang paa sa harapan at silipin sa ilalim ng abaniko ang babae habang ang mga kanmay ay nakalagay sa baywang. (4 sukat)

3. Magpalit ng lugar gaya ng ginawa sa bilang 3 ng ikalawang bahagi. (2 sukat)
4. Ulitin ang 1-3. Bumalik sa dating puwesto. (8 sukat)

**Gawain:**

- a. Ipakikita ng guro ang tamang pagsasayaw (Virtual na Pagganap) o panoorin sa link na <https://youtu.be/QSDdLNmqpxs>
- b. Sundan ang demonstrasyon ng guro o sa link na napanood mo.
- c. Magsanay hanggang matutuhan ang mga hakbang na may koordinasyon, balanse, at pokus.

**Ikalimang Pigura – Pagluhod at Pagpaypay**  
**Tugtog A- Panimulang Ayos: Maghaharap ang magkapareha**

1. Magsimula sa kanang paa, humakbang ng tatlo upang masalubong ang kapareha sa gitna ng sayawang lugar. Ang babae ay nakahawak sa saya habang ang lalaki ay sa baywang naman, kasabay ng pagbilang ng isa, dalawa, tatlo.  
Babae- Iluhod ang kanang paa samantalang ang lalaki ay lumiligid sa kanan mo at tatayo sa likuran mo nang nakaharap sag awing iyong hinaharapan. Ilalagay ng magkapareha ang kanilang mga kamay sa baywang sa pagbilang ng isa, dalawa, tatlo. (2 sukat)
2. Lalaki- Ilagay nang paturo sa harapan ang kanan at kaliwang paa nang salitan. Gawin ito nang apat na ulit na papalit-palit. Tingnan din nang salitan ang kapareha sa ibabaw ng kanan at kaliwang balikat.  
Babae- Tingnan din ang lalaki nang salitan sa ibabaw ng kanan at kaliwang balikat. Ang mga kamay ng magkapareha ay kapuwa nakalagay sa baywang. (4 sukat)
3. Lalaki- Umikot nang pakanan. Tatayo ang babae at magpapalitan sila ng lugar tulad ng ginawa sa bilang 3 ng kalawang bahagi. (2 sukat)
4. Ulitin ang bilang 1 hanggang 3, ngunit ang lalaki naman ang luluhod at papaypayan ng babae nang salitan sa ibabaw ng kanan at kaliwang balikat habang itinuturo ang kanan at kaliwang paa nang salisihan. Magtapos sa lugar na pinagsimulan. (8 sukat)

**Gawain:**

- a. Ipakikita ng guro ang tamang pagsasayaw (Virtual na Pagganap) o panoorin sa link na <https://youtu.be/TeYLAXEdUq4>
- b. Sundan ang demonstrasyon ng guro o sa link na napanood mo.
- c. Magsanay hanggang matutuhan ang mga hakbang na may koordinasyon, balanse, at pokus.

**Ikaanim na pigura – Taguan at Hanapan sa Panyo**  
Tugtog B- Panimulang Ayos: Maghaharap ang magkapareha

1. Ang magkapareha ay magsasalubong sa gitna ng sayawan tulad ng ginawa sa bilang 1 ng ikalawang pigura. Sa pagbilang ng 1,2,3 ang lalaki ay kukuha ng panyo sa bulsa. Ang magkapareha ay parehong hahawak sa mga sulok ng panyo at ihaharang ito ng patayo sa pagitan ng kanilang mga mukha. Ang kamay ng lalaki ay sa may gawing itaas na kapantay ng kaniyang mukha hahawak sa panyo habang ang babae ay sa ibaba nito hahawak. Gawin ito sa pagbilang ng 1,2,3.(2 sukat)
2. Ang magkapareha ay magtuturo ng paa sa may unahan nang salitan ang kanan at kaliwa sa loob ng apat na ulit, tulad ng ginawa sa ikalawang bahagi, bilang 2. Babaligtarin ang ayos ng panyo sa bawat sukat. Sa isang sukat, ang kamay ng lalaki ang ilalagay sa may itaas at ilalagay rin nang paturo sa lapag ang kanang paa. Sa susunod na sukat naman, ang kamay ng babae ay ilalagay sa may itaas at ilalagay rin nang paturo sa lapag sa gawing unahan ang kaliwang paa. Ang may-ari ng kamay na nasa ibaba ang siyang sisilip sa kapareha sa ilalim ng panyo at ang may-ari naman ng kamay na nasa itaas ang siyang sisilip sa mukha ng kapareha sa ibabaw ng panyo. (4 sukat)
3. Bibitawan ng babae ang panyo at magpapalit ng lugar ang magkapareha tulad ng ginawa sa bilang 3 ng ikalawang pigura. (2 sukat)
4. Ulitin ang bilang 1 hanggang 3 at matapos sa paggawa ng kilos sa pinagmulang lugar. Sa pagtatapos ng bahaging ito, sng babae ang dapat na may hawak ng panyo. (8 sukat)

**Gawain:**

- a. Ipakikita ng guro ang tamang pagsasayaw (Virtual na Pagganap) o panoorin sa link na <https://youtu.be/9OcLhR2VPDc>
- b. Sundan ang demonstrasyon ng guro o sa link na napanood mo.
- c. Magsanay hanggang matutuhan ang mga hakbang na may koordinasyon, balanse, at pokus.

**Ikapitong pigura – Pang – aakit sa Tulong ng Panyo**  
Tugtog A- Panimulang Ayos: Maghaharap ang magkapareha

1. Pumihit ang magkapareha upang ang kapuwa kanang balikat ay magkalapit. Simula sa kanang paa, gumawa ng walong pasulong na hakbang na pabalanse habang umiikot pakanan. Hawakan ng babae ang panyo sa isang sulok at ilagay ito ng salitan sa kanan at kaliwang balikat sa bawat sukat, samantalang nililingon ang lalaki. Ang lalaki naman ay susunod sa babae na salisihang nakaunat ang kanan at kaliwang kamay na parang hinuhuli ang malayang sulok ng panyo. (8 sukat)
2. Umikot ng pakanan pabalik at ulitin ang ginawa sa bilang. Ang babae ang dapat na maunang makarating sa pinanggalingang lugar.



**Gawain:**

- a. Ipakikita ng guro ang tamang pagsasayaw (Virtual na Pagganap) o panoorin sa link na <https://youtu.be/nKIYZotyCk8>
- b. Sundan ang demonstrasyon ng guro o sa link na napanood mo.
- c. Magsanay hanggang matutuhan ang mga hakbang na may koordinasyon, balanse, at pokus.

**Ikawalong Pigura – Pang – aakit****Tugtog B- Panimulang Ayos: Maghaharap ang magkapareha**

1. Simula sa kanang paa, gumawa ng dalawang hakbang na pabalanse upang magkasalubong ang pareha sa gitna ng sayawan. Ang mga kamay ng babae ay ikakapay sa tagiliran, pantay ng mga balikat (lateral arm movement). Ang lalaki naman ay ilalagay ang mga kamay niya sa baywang. (2 sukat)
2. Ang babae ang mauuna sa harapan. Ang magkapareha ay gagawa ng anim na hakbang na pabalanse pasulong at paikot ayon sa ikot ng kamay ng orasan. Ang kamay ng babae ay igagalaw tulad ng sa bilang 1 habang pinagagalaw ang mga daliri (fluttering) ayon sa tugtog at nililingon din nang salisihan sa ibabaw ng kanan at kaliwang balikat ang lalaki. Ang lalaki ay susunod sa likuran. (6 sukat)
3. Umikot nang pakanan upang magpaharap sa kinatatalikuran kanina. Ulitin ang bilang 2 ngunit pakaliwa naman ang gagawing pag-ikot. Sa bahaging ito, ang lalaki naman ang mauuna sa pagdating sa lugar. Ang babae ay hahawak sa saya samantalang ang lalaki ay igagalaw ang mga braso ng pakampay sa kanan at kaliwa habang pinagagaaw ang mga daliri (fluttering). Kailangan kindatan ng lalaki ang babae paminsan-minsan. Magtatapos sa magkatabi ang magkapareha na ang babae ay nasa kanan ng lalaki. (6 sukat)

**Saludo:**

Gumawa ng tatlong hakbang na paikot sa kinatatayuan at yumukod sa kapareha. Ang babae ay nakahawak sa saya samantalang ang kamay ng lalaki ay nasa baywang.

**Gawain:**

- a. Ipakikita ng guro ang tamang pagsasayaw (Virtual na Pagganap) o panoorin sa link na <https://youtu.be/unJO4Q7aMjw>
- b. Sundan ang demonstrasyon ng guro o sa link na napanood mo.
- c. Magsanay hanggang matutuhan ang mga hakbang na may koordinasyon, balanse, at pokus.



# Pagyamanin

## Gawain 1:

Panuto: Batay sa iyong natutunan na mga hakbang sa pagsasayaw ng Cariñosa, magyaya ng ilang miyembro ng pamilya o kaibigan na makipagsayaw sa inyo. Gawin ang ikalima hanggang ikawalong pigura sa pagsasayaw. Tiyakin ang inyong kaligtasan habang nagsasayaw.

**Paalala:** I-video ang iyong Gawain at ipasa sa E-mail account ng guro/ Messenger room o ipakita ang video na nasa smartphone sa guro.

## Gawain 2:

Panuto: Lagyan ng sa angkop na *smileys* ang inyong pagganap.

Kaalaman sa hakbang-sayaw					
Pagsasayaw ayon sa tamang tempo					
Nakasayaw na may tamang <i>expression</i>					
Nakihalubilo sa ibang kapareha					
Nasiyahan sa pagsasayaw					



# Isaisip

**Panuto:** Punan ng wastong sagot ang mga patlang upang mabuo ang batayang konsepto. Piliin ang wastong sagot sa loob ng kahon.

pagsasaulo      koordinasyon      maindayog  
pagsasanay      pokus

Ang Cariñosa ay nangangailangan ng (1) \_\_\_\_\_ na paggalaw ng katawan at mga kamay. Kaya't sa pagsasayaw nito, dapat magtaglay ng sapat na lambot ng katawan at luwag ng mga kasukasuan. Sa pagsasagawa ng mga hakbang kinakailangan ang maayos at wastong tikas ng katawan. Mahalaga sa pagsasayaw ang (2) \_\_\_\_\_ sa mga hakbang at mga termino ng sayaw. Kinakailangan din ang (3) \_\_\_\_\_ at balanse sa pagsasayaw, at pagsunod sa wastong ritmo ng pagtugtog. Makatutulong ang tama at palagiang (4) \_\_\_\_\_ upang mapagbuti ang pagsasayaw at mapaunlad ang (5) \_\_\_\_\_ ng kamay at paa.



# Isagawa

**Panuto:** Isagawa ang mga hakbang pansayaw ng Cariñosa sa saliw ng musika.

**Paalala:** I-video ang iyong Gawain at ipasa sa E-mail account ng guro/ Messenger room o ipakita ang video na nasa smartphone sa guro.

Sukatin ang kakayahan ng mga bata gamit ang rubriks.

<b>Krayterya</b>	Napakahusay (5 puntos)	Mahusay (4 puntos)	Hindi Gaanong Mahusay (2 puntos)	Kinakailangan ng Patnubay (1 Punto)
<b>Masining na Indayog</b> ( <i>Orihinalidad, may sariling koryograpi</i> )				
<b>Pagkasabay- sabay/ Koordinasyon</b> ( <i>May kaisahan ang galaw ng bawat miyembro</i> )				
<b>Kasuotan</b> ( <i>Naaangkop at may kaugnayan sa napiling musika/ sayaw</i> )				
<b>Kaliwan</b> ( <i>May pokus o dating sa manonood, napukaw ang atensyon ng madla</i> )				
<b>Kabuuan</b>				



# Tayahin

A. Isalaysay ang inyong naramdaman habang sumasayaw. Isulat sa sagutang papel ang mga sagot.

Sukatin ang kakayahan ng mga bata gamit ang rubriks.

Kraytirya	Napakahusay (5 puntos)	Mahusay (4 puntos)	Nalilinang (3 puntos)	Nagsisimula (2 puntos)
Nilalaman				
Presentasyon				
Organisasyon				
Baybay ng mga salita at grammar, capitalization, pagbabanatas, at gawi ng pagkakasulat				
Kabuuang Iskor				

B. Magsanay nang mabuti ang mga hakbang sa pagsasayaw ng Cariñosa upang maging higit na mahusay at kaakit-akit ang inyong pagsasayaw.

Paalala: Maaaring panoorin ang video sa link na ito:

<https://youtu.be/CeniT0iquYI>



# Susi sa Pagwawasto

<b>Pagymamanin</b> (Bumase sa Rubrics)	<b>Tayahin</b> (Bumase sa Rubrics)
3. Koordinasyon	
2. Pokus	
1. Balanse	
<b>Tuklasin</b>	<b>Isagawa</b> (Bumase sa Rubrics)
5. B	5. Koordinasyon
4. D	4. Pagsasanay
3. C	3. Pokus
2. A	2. Pagsasaulo
1. B	1. Mairayog
<b>Balikan</b>	<b>Isaisip</b>

# Sanggunian:

## Books

**Source:** Dr. Lourdes R. Quisumbing et. al., *Magpalakas at Umunlad Batayang Aklat sa Edukasyon sa Pagpapalakas ng Katawan sa Ikalimang Baitang Marikina*, Metro Manila: J.C. Palabay Enterprises, Inc., 1986, 144- 150.

**Source:** Grace M. Forniz, et.al., *Edukasyong Pangkatawan at Pangkalusugan 4*, Meralco Avenue, Pasig City, VICARISH Publishing and Trading Inc., 2015, 15

## Blog Entry

**Source:** Micah Jane Estillore, “Cariñosa (Dance Demonstration), Greys Videos, July 25, 2019,

<https://youtu.be/CeniT0iquYI>

<https://youtu.be/axga5Bj0V4>

<https://youtu.be/Wyo-awJZgow>

<https://youtu.be/QSDdLNmqpxs>

<https://youtu.be/TeYLAXEdUq4>

<https://youtu.be/9OcLhR2VPDc>

<https://youtu.be/nKIYZotyCk8>

<https://youtu.be/unJO4Q7aMjw>

## DEVELOPMENT TEAM

Writers: **Abigael A. Tura**  
**Ericka Eunice A. Dela Cruz**  
**Irene S. Pamaran**

Editor

Language Editor:

Proof Reader:

Illustrators: **Mai Catherine C. Kalbi**

Layout Artist: **Rambo K. Fernandez**

Management Team:

**Julieto 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**, 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...

## The Footprints Prayer

One night I had a dream. I dreamed that I was walking along the beach with the LORD.

In the beach, there were two (2) sets of footprints – one belong to me and the other to the LORD.

Then, later, after a long walk, I noticed only one set of footprints.

“And I ask the LORD. Why? Why? Why did you leave me when I am sad and helpless?”

And the LORD replied “My son, My son, I have never left you. There was only one (1) set of footprints in the sand, because it was then that I CARRIED YOU!

## Trees by Joyce Kilmer

I think that I shall never see  
A poem lovely as a tree.

A tree whose hungry mouth is prest  
Against the earth's sweet flowing  
breast;

A tree that looks at God all day,  
And lifts her leafy arms to pray;

A tree that may in Summer wear  
A nest of robins in her hair;

Upon whose bosom snow has lain; Who  
intimately lives with rain.

Poems are made by fools like me,  
But only God can make a tree.



