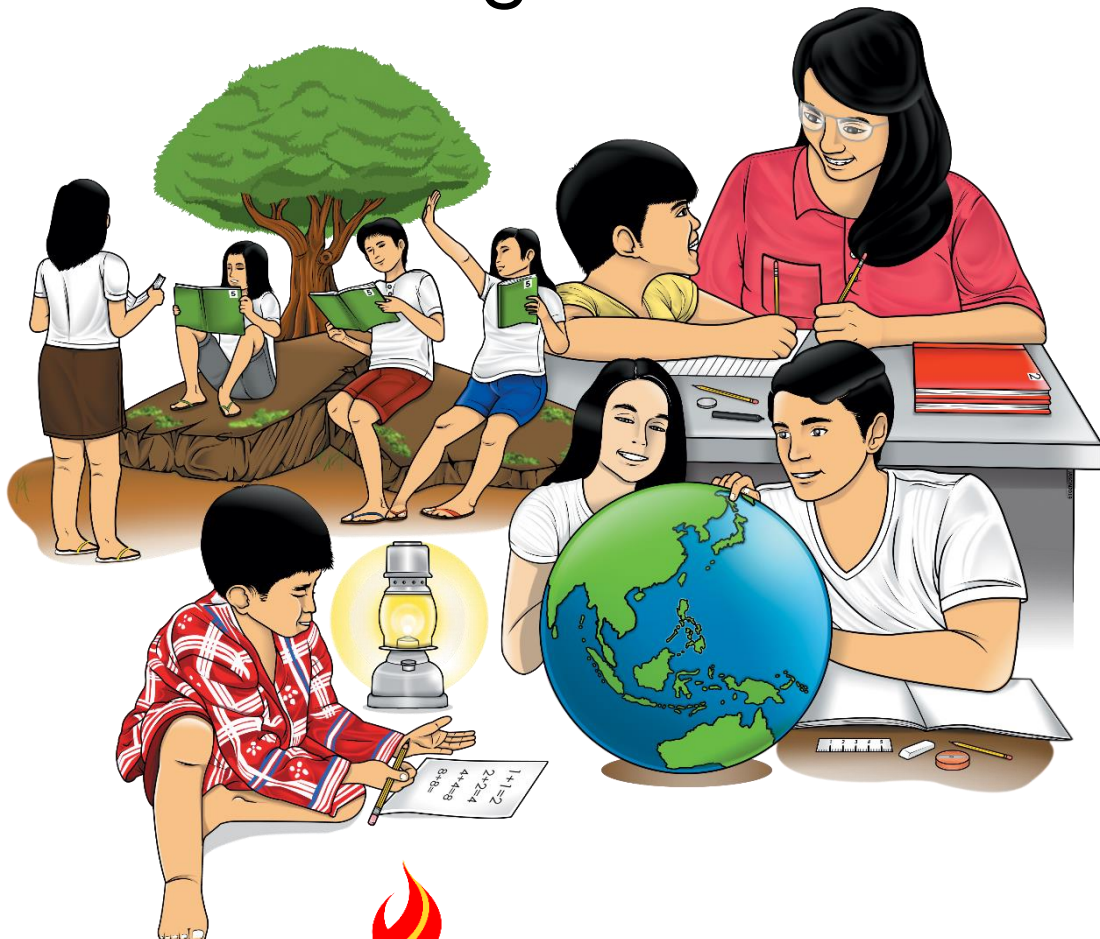


Edukasyong Pangkatawan

Ikaapat na Markahan – Modyul 1:
Halinang Gumalaw



Edukasyong Pangkatawan – Ikalawang Baitang
Alternative Delivery Mode

Ikaapat Markahan – Modyul 1: Makapagpapakita ng kahusayan sa iba't ibang kilos nang mag-isa, may kapareha at pangkatan gamit ang laso, bola o ano mang bagay na kahalintulad ng mga halimbawa na makikita sa paligid.

Unang Edisyon, 2020

Isinasaad sa Batas Republika 8293, Seksiyon 176 na: Hindi maaaring magkaroon ng karapatang-sipi sa anomang akda ang Pamahalaan ng Pilipinas. Gayonpaman, kailangan muna ang pahintulot ng ahensiya o tanggapan ng pamahalaan na naghanda ng akda kung ito ay 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 name, tatak o trademark, palabas sa telebisyon, pelikula, atbp.) na ginamit sa modyul na ito ay nagtataglay ng karapatang-ari ng mga iyon. Pinagsumikapang matunton ang mga ito upang makuha ang pahintulot sa paggamit ng materyales. Hindi inaangkin ng mga tagapaglathala at mga may-akda ang karapatang-aring iyon. Ang anomang gamit maliban sa modyul na ito ay kinakailangan ng pahintulot mula sa mga orihinal na may-akda ng mga ito.

Walang anomang parte ng materyales na ito ang maaaring kopyahin o ilimbag sa anomang paraan nang walang pahintulot sa Kagawaran.

Inilathala ng Kagawaran ng Edukasyon

Kalihim: Leonor Magtolis Briones

Pangalawang Kalihim: Diosdado M. San Antonio

Bumuo sa Pagsusulat ng Modyul

Manunulat	: May Bernadeth R. Cuzon
Editor	: Amelia F. Bulaong
Tagasuri	: Jocelyn DR. Canlas Neil Omar B. Gamos
Tagaguhit	: Mary Rose G. Ga
Tagalapat	: Melissa M. Santiago
Tagapamahala	Nicolas T. Capulong, PhD, CESO V Librada M. Rubio, PhD Ma. Editha R. Caparas, EdD Nestor P. Nuesca, EdD Marie Ann Ligsay, PhD Engelbert Agunday, PhD Fatima M. Punongbayan Arnelia R. Trajano, PhD Salvador B. Lozano

Inilimbag sa Republika ng Pilipinas ng Kagawaran ng Edukasyon- Rehiyon III

Office Address: Matalino St., Government Center, Maimpis, City of San Fernando

Telefax: (045) 598-8580 to 89

E-mail Address: region3@deped.gov.ph

Edukasyong Pangkatawan

Ikaapat na Markahan – Modyul 1:
Halinang Gumalaw

Paunang Salita

Para sa tagapagdaloy:

Malugod na pagtanggap sa asignaturang **Edukasyong Pangkatawan** ng Alternative Delivery Mode (ADM) Modyul para sa araling **Halinang Gumalaw!**

Ang modyul na ito ay pinagtulungang dinisenyo, nilinang at sinuri ng mga edukador mula sa pambuliko at pampribadong institusyon upang gabayan ka, ang gurong tagapagdaloy upang matulungang makamit ng mag-aaral ang pamantayang itinakda ng Kurikulum ng K to12 habang kanilang pinanagumpayan ang pansarili, panlipunan at pang-ekonomikong hamon sa pag-aaral.

Ang tulong-aral na ito ay umaasang makauugnay ang mag-aaral sa mapatnubay at malayang pagkatuto na mga gawain ayon sa kanilang kakayahan, bilis at oras. Naglalayon din itong matulungan ang mag-aaral upang makamit ang mga kasanayang pan-21 siglo habang isinasaalang-alang ang kanilang mga pangangailangan at kalagayan.

Bilang karagdagan sa materyal ng pangunahing teksto, makikita ninyo ang kahong ito sa pinakakatawan ng modyul:



Mga Tala para sa Guro

Ito'y naglalaman ng mga paalala, panulong o estratehiyang magagamit sa paggabay sa mag-aaral.

Bilang tagapagdaloy, inaasahang bibigyan mo ng paunang kaalaman ang mag-aaral kung paano gamitin ang modyul na ito. Kinakailangan ding subaybayan at itala ang pag-unlad nila habang hinahayaan silang pamahalaan ang kanilang sariling pagkatuto. Bukod dito, inaasahan mula sa iyo na higit pang hikayatin at gabayan ang mag-aaral habang isinasagawa ang mga gawaing nakapaloob sa modyul.

Para sa mag-aaral:

Malugod na pagtanggap sa **Edukasyong Pangkatawan** ng Alternative Delivery Mode (ADM) Modyul ukol **Halinang Gumalaw!**

Ang modyul na ito ay ginawa bilang tugon sa iyong pangangailangan. Layunin nitong matulungan ka sa iyong pag-aaral habang wala ka sa loob ng silid-aralan. Hangad din nitong madulutan ka ng mga makabuluhang oportunidad sa pagkatuto.

Ang modyul na ito ay may mga bahagi at icon na dapat mong maunawaan.

 <i>Alamin</i>	Sa bahaging ito, malalaman mo ang mga dapat mong matutuhan sa modyul.
 <i>Subukin</i>	Sa pagsusulit na ito, makikita natin kung ano na ang kaalaman mo sa aralin ng modyul. Kung nakuha mo ang lahat ng tamang sagot (100%), maaari mong laktawan ang bahaging ito ng modyul.
 <i>Balikan</i>	Ito ay maikling pagsasanay o balik-aral upang matulungan kang maiugnay ang kasalukuyang aralin sa naunang leksyon.
 <i>Tuklasin</i>	Sa bahaging ito, ang bagong aralin ay ipakikilala sa iyo sa maraming paraan tulad ng isang kuwento, awitin, tula, pambukas na suliranin, gawain o isang sitwasyon.

 <i>Suriin</i>	Sa seksyong ito, bibigyan ka ng maikling pagtalakay sa aralin. Layunin nitong matulungan kang maunawaan ang bagong konsepto at mga kasanayan.
 <i>Pagyamanin</i>	Binubuo ito ng mga gawaing para sa mapatnubay at malayang pagsasanay upang mapagtibay ang iyong pang-unawa at mga kasanayan sa paksa. Maaari mong iwasto ang mga sagot mo sa pagsasanay gamit ang susi sa pagwawasto sa huling bahagi ng modyul.
 <i>Isaisip</i>	Naglalaman ito ng mga katanungan o pupunan ang patlang ng pangungusap o talata upang maproseso kung anong natutuhan mo mula sa aralin.
 <i>Isagawa</i>	Ito ay naglalaman ng gawaing makatutulong sa iyo upang maisalin ang bagong kaalaman o kasanayan sa tunay na sitwasyon o realidad ng buhay.
 <i>Tayahin</i>	Ito ay gawain na naglalayong matasa o masukat ang antas ng pagkatuto sa pagkamit ng natutuhang kompetensi.

 <i>Karagdagang Gawain</i>	Sa bahaging ito, may ibibigay sa iyong panibagong gawain upang pagyamanin ang iyong kaalaman o kasanayan sa natutuhang aralin.
 <i>Susi sa Pagwawasto</i>	Naglalaman ito ng mga tamang sagot sa lahat ng mga gawain sa modyul.

Sa katapusan ng modyul na ito, makikita mo rin ang:

Sanggunian

Ito ang talaan ng lahat ng pinagkuhanan sa paglikha o paglinang ng modyul na ito.

Ang sumusunod ay mahahalagang paalala sa paggamit ng modyul na ito:

1. Gamitin ang modyul nang may pag-iingat. Huwag lalagyan ng anumang marka o sulat ang anumang bahagi ng modyul. Gumamit ng hiwalay na papel sa pagsagot sa mga pagsasanay.
2. Huwag kalimutang sagutin ang *Subukin* bago lumipat sa iba pang gawaing napapaloob sa modyul.
3. Basahing mabuti ang mga panuto bago gawin ang bawat pagsasanay.
4. Obserbahan ang katapatan at integridad sa pagsasagawa ng mga gawain at sa pagwawasto ng mga kasagutan.
5. Tapusin ang kasalukuyang gawain bago pumunta sa iba pang pagsasanay.
6. Pakibalik ang modyul na ito sa iyong guro o tagapagdaloy kung tapos nang sagutin lahat ng pagsasanay.

Kung sakaling ikaw ay mahirapang sagutin ang mga gawain sa modyul na ito, huwag mag-aalinlangang konsultahin ang inyong guro o tagapagdaloy. Maaari ka rin humingi ng tulong kay nanay o tatay, o sa nakatatanda mong kapatid o sino man sa iyong

mga kasama sa bahay na mas nakatatanda sa iyo. Laging itanim sa iyong isipang hindi ka nag-iisa.

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



Alamin

Ang modyul na ito ay nagnanais na lahat ng mag-aaral ay makapagpapakita ng kahusayan sa iba't ibang kilos nang mag-isa, may kapareha at pangkatan gamit ang laso, bola o ano mang bagay na kahalintulad ng mga halimbawa na makikita sa paligid. **(PE2BM-IV-c-h-21)**

Matapos ang modyul na ito, inaasahang maisagawa ang mga sumusunod:

1. Nakapagpapakita ng tamang indayog ng katawan sa saliw ng tutog o musika; **(PE2MS-IV-a-h-1)**
2. Nakalalahok sa masaya at nakaaaliw na gawaing pampalakasan **(PE2MS-IV-a-h-2)**; at
3. Napananatili ang tamang posisyon, tindig, at kilos ng katawan habang nagtatanghal ng isang masining na pagkilos. **(PE2PF-IV-a-h-14)**



Subukin

Panuto: Piliin ang tamang sagot. Isulat ito sa iyong kuwaderno.

1. Nakita mo ang iyong kaibigan na nakikipaglaro sa parke. Inaya ka nilang maglaro. Ano ang iyong gagawin?
 - a. Tatanggi ako at hindi sasali dahil nahihiya ako.
 - b. Masigla kong sasali paglalaro.
 - c. Tatakbo ako palayo dahil nakakatakot sumali.

2. Ikaw ang kasunod na titira sa luksong baka, mataas na ang dapat mong lundagin. Ano ang iyong gagawin?
 - a. Aatras ako upang maka-buwelo para makatalon ng mataas
 - b. Uuwi na lang dahil ayokong mataya.
 - c. Aayaw na sa laro.
3. Nakasalubong mo ang iyong kapatid na umiiyak sapagkat sinuntok ng kanyang kalaro, ano ang iyong gagawin?
 - a. Pupuntahan at tatakutin ko ang kanyang kalaro.
 - b. Pupuntahan ko at pagsasabihan ang kanyang kalaro na mali ang ginawa nito.
 - c. Uuwi na lamang at hindi ito papansinin.
4. Naglalaro kayo ng basketbol ng madapa at mapilayan ang iyong pinsan, ano ang iyong gagawin?
 - a. Iiyak ako hanggang may tumulong sa amin
 - b. Tatawag ako ng tulong upang maagapan ang pilay ng aking pinsan.
 - c. Uuwi na ako at hahayaan ko na lamang siya.
5. May paligsahan ng pagsayaw sa inyong paaralan. Mahusay kang sumayaw, ano ang iyong gagawin?
 - a. Hindi ako sasali sapagkat takot akong matalo.
 - b. Sasali ako sapagkat nais kong ipakita ang aking talento.
 - c. Hindi ako sasali dahil nahihiya ako sa maraming tao.

Aralin 1

Tamang Aksyon

Ang iyong maliit na katawan ay kailangan ng ehersisyong saktong sa iyong edad. Matutulungan nito ang tamang proseso sa iyong lumalakinig katawan. Mapatitibay din nito ang iyong resistensya upang ikaw ay hindi madaling kapitan ng sakit. Tunay nga ang kasabihang “galaw-galaw” para sa malusog at matibay na katawan.



Balikan

Mahalagang Kumilos ng Tama at Maingat

Tao – kailangang maging maingat ang kilos at pakikisalamuha sa ating kapwa tao upang hindi natin sila masaktan at mapahamak.

Bagay- ang maling pagkilos at paggamit nito ay maaring magdala ng kapahamakan, tulad ng mga matutulis na bagay, mga nagliliyab o mga nakalalasong bagay.

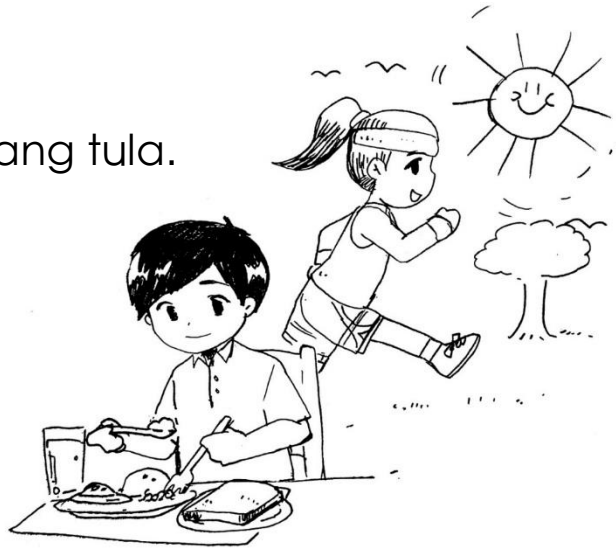
Musika- ang tamang pagkilos sa saliw ng musika at ay nagpapakita ng talento at kakayahan.

Kapaligiran – ang tamang pagkilos sa kapaligiran ay nagpapakita ng respeto at pagpapahalaga sa ating mundo dapat itong taglayin.



Tuklasin

Basahin at isa-puso ang tula.



Tamang Mosyon Para sa Tamang Nutrisyon ni: May Bernadeth R. Cuzon

Magandang kalusugan ay tunay na kayamanan
Bukod sa tamang pagkain, ehersisyo ay kailangan
Palakasin ang pisikal para handa sa anuman laban
Dahil ang batang malusog ay pag-asa ng bayan

Mula sa tamang pagkilos ay dapat ma-ingat
May tamang galaw paa ulo at balikat
Dahan-dahan sa hakbang ng mga binting maliliit
Alagaan ang sarili at ang katawan mo'ng marikit

Pag-isipan bawat kilos ng munti mong katawan
Ikonsulta sa doktor kung meron kang nararamdaman
Marahan na pagkilos ay dapat pag-aralan
Upang ating katawan ay tunay na maalagaan

May tamang pag tindig sa iyong aksyon
Kailangan ng pahinga sa bawat mosyon
Ibalanse ang katawan sa nais mong posisyon
Lahat ng yan ay magagawa ng tamang nutrisyon

Ikaw, ako, sila, ating pangalagaan
Sarili nating katawan ating kailangan
Mula ulo hanggang paa dapat ingatan
Dahil ang ating katawan ay ating kayamanan.

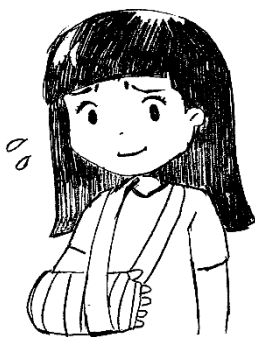
Panuto: Sagutan sa iyong kuwaderno ang mga sumusunod na tanong.

1. Ano ang pangunahing tema ng tula?
 - a. Matulog ng maaga
 - b. Kumain ng prutas at gulay
 - c. Tamang nutrisyon at regular na ehersisyo
2. Sino ang pag-asa ng bayan?
 - a. Batang magaling
 - b. Batang masipag
 - c. Batang malusog
3. Ano raw ang dapat gawin upang maging malusog?
 - a. Kumain ng sobrang matamis at maalat na pagkain.
 - b. Kumain ng masustansya at mag ehersisyo
 - c. Humiga maghapon at maglaro ng video games
4. Bakit kinakailangang mag-ingat sa bawat kilos?
 - a. Upang hindi madapa
 - b. Upang hindi mahulog
 - c. Upang mapangalagaan ang katawan.
5. Ano ang mensahe ng tula sa huling bahagi?
 - a. Ang batang malusog ay masipag
 - b. Ang katawan ay ating kayamanan
 - c. Ang kayaman ay ating kailangan



Suriin

Panuto: Gumuhit ng bituin sa kahon kung ang pangyayaring ay iyong naranasan. Gawin ito sa iyong kuwaderno.

☐☐☐☐☐☐

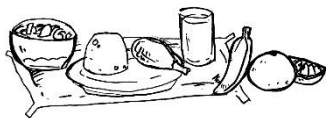


Pagyamanin

Panuto: Kumpletuhin ang salita base sa kaugnay nitong larawan. Piliin ang tamang sagot sa loob ng kahon. Isulat ang iyong sagot sa iyong kuwaderno.

Ehersisyo	Tindig	Palaruan
Malusog	Nutrisyon	Katawan

1.



N _ _ t _ _ _ s _ _ o _ _

2.



E _ _ e _ _ s i _ _ y _ _

3.



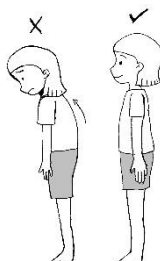
M _ _ _ u _ _ o _ _

4.



K _ _ t a _ _ _ n

5.



T _ _ n _ _ i _ _

Panuto: Lagyang ng tsek (✓) ang bilog kung ikaw ay sang-ayon at ekis (x) naman kung hindi. Isulat ito sa iyong kuwaderno.

- ☐ 1. Mahalaga ang tamang pagkilos sa bawat oras.
- ☐ 2. Ang tamang postura o tindig ay lagi dapat isa-alang-alang.
- ☐ 3. Ang ehersisyo ay para lamang sa mga nagpapapayat.
- ☐ 4. Kumain ng marami upang lumakas ang katawan.
- ☐ 5. May akmang ehersisyo sa bawat edad ng tao.



Isaisip

Panuto: Piliin ang tamang sagot sa loob ng kahon. Isulat ito sa iyong kuwaderno.

galaw	balanse	regular
maingat	pag-kilos	

Ang tamang pag - _ _ _ _ _ sa lahat ng oras ay matatamo kung ikaw ay m _ _ _ _ _ sa iyong g _ _ _ _ _ at r _ _ _ _ _ ang pagpapalakas ng katawan at b _ _ _ _ _ ang diyeta. Tandaan lamang ito upang mapanatili ang malusog na pangangatawan at malayo sa kapahamakan.



Isagawa

Panuto: Sukatin ang iyong angking kakayahan sa tulong ng mga sumusunod na gawain. Lagyan ng tsek ang mga kriterya. Gawin ito sa iyong kuwaderno.

Kasanayan sa Paggalaw	Oo	Hindi	Minsan
1. Nakakalukso ako ng hindi napipilayan.			
2. Nakakasunod ako sa sayaw.			
3. Nakakasali ako sa mga palaro.			
4. Nakakalakad ako sa batuhan o damuhan ng hindi nadadapa.			



Tayahin

Panuto: Isulat ang salitang TAMA kung ang pangungusap ay napapakita ng wastong pagkilos at salitang MALI kung hindi. . Isulat ito sa iyong kuwaderno

- _____ 1. Kumapit sa hawakan habang bumababa ng hagdan.
- _____ 2. Naglalaro habang kumakain.
- _____ 3. Maghuhugas ng kamay bago kumain.
- _____ 4. Nagpapahinga at natutulog sa tanghali.
- _____ 5. Sinisira ang bagay o laruan na hindi sa kanya.

Panuto: Iguhit ang masayang mukha 😊 kung ang pangungusap ay nagsasaad ng tamang pahayag at malungkot na mukha ☹ naman kung mali.

1. Ihagis ang bola sa kahit anung direksyon.
2. Sumayaw ng may indayog ang katawan sa saliw ng musika.
3. Lumakad ng patingkayad.
4. Gamitin ang mga instrumentong musikal ng may pag-iingat
5. Maging patas sa pag-lalaro sa lahat ng oras.



Karagdagang Gawain

Panuto: Isulat ang TAMA sa patlang kung ang ipinahahayag ng kaisipan ay tama at isulat naman ang MALI kung mali. Gawin ito sa iyong kuwaderno.

- _____ 1. Maglaro lamang buong araw.
- _____ 2. Kumain ng tama ayon sa iyong edad.
- _____ 3. Ipamalas ang iyong talento sa pag awit at pag sayaw upang maging modelo sa iba.
- _____ 4. Mag ehersisyo lamang kung kailan mo lang gusto.
- _____ 5. Gamitin ang iyong pisikal na lakas sa pagtulong sa kapwa at hindi sa pang-aapi sa mga mahina.

Aralin 2

Tamang Nutrisyon



Balikan

Tandaan:

E - to ang dapat mong tandaan

H - ustong pagkain at pahinga wag kalimutan

E - hersisyo'y mahalaga, gawin itong

R - egular at naakma sa iyong edad

S - undin ang iyong tamang diyeta

I - wasto ang iyong kilos at galaw

S - ikaping maging marahan at maingat

Y - agit ka man ito ay dapat malaman mo ituring na magandang

O - bra ang katawan mo!

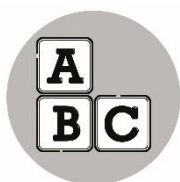


Suriin

Panuto: Tunghayan sa kahon ang limang salita na makikita sa inyong bahay o bakuran na maaring gamitin sa inyong paglalaro. Kopyahin ang krosword at sagutan sa iyong kuwaderno.

bola	laso	goma
lata	patpat	

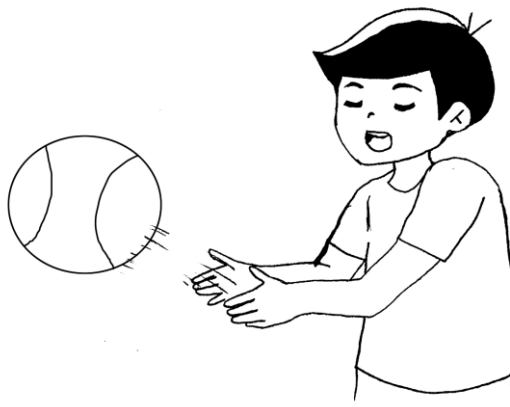
E	O	S	G	O	M	A	L
B	O	L	A	T	E	E	A
S	T	R	K	S	A	K	T
U	T	L	A	S	O	R	A
Y	E	R	N	I	E	U	M
P	A	T	P	A	T	I	P
W	Z	Q	I	P	I	G	O



Pagyamanin

Panuto: Lagyan ng (✓) tsek ang mga larawan na nagpapakita ng tamang kilos. Gawin ito sa iyong kuwaderno.

1.
 - a. Batang naghahagis ng bola habang nakapikit
 - b. Batang nakabukas ng mata sa paghahagis ng bola



2.
 - a. Batang babae na naglalaro ng laso na nakadikit sa patpat
 - b. Batang babae na ipinapaikot sa leeg ng kalaro ang laso.



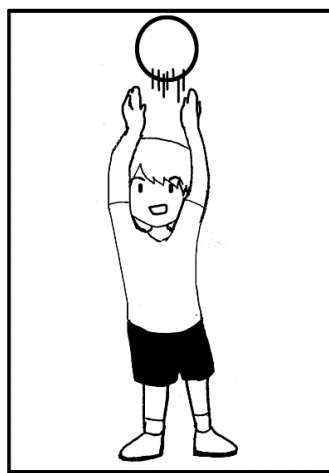
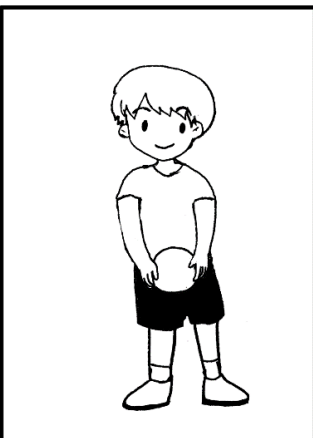
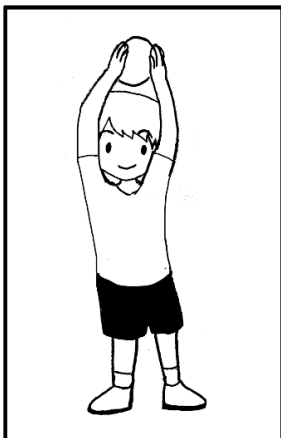
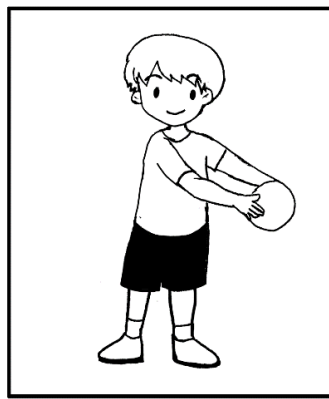
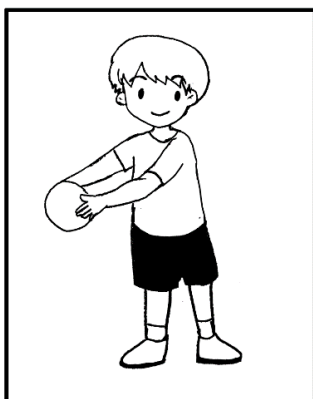
3.
 - a. Batang nagsasayaw
 - b. Batang nakaupo at kumakain ng sitsirya.





Isagawa

Tayo nang mag-ehersisyo. Awitin ang bahay kubo habang hawak ang bola, sundin ang mga hakbang na na makikita sa larawan. Gawin ito ng hanggang matapos ang kanta.



Panuto: Sagutan ang mga sumusunod na tanong sa iyong kuwaderno.

1. Nasundan mo ba ang mga hakbang? _____
2. Ano ang iyong naramdaman pagkatapos ng iyong ehersisyo? _____
3. Ituturo mo rin ba ito sa iyong mga kaibigan? Bakit? _____



Tayahin

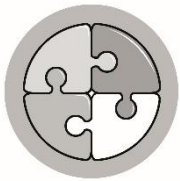
Panuto: Lagyan ng tsek (✓) ang kahon batay sa mga nagawa mong kilos. Gawin sa kuwaderno.

A. Gawin gamit ang bola.	Oo	Hindi
1. Hawakan ang bola gamit ang iyong 2 kamay sa tapat ang iyong dibdib habang bahagyang nakabuka ang iyong mga paa.		
2. Iikot ang bola mula sa taas, pagilid, at pababa ng paulit-ulit.		
3. Ihagis ang bola pataas at subukang saluhin.		
B. Gawin gamit ang laso.		
4. Tumayo ng tuwid, hawakan ang patpat na may nakataling laso sa dulo at iwasiwas ito paalon.		
5. Itaas ang kamay at iwasiwas naman ang laso pabilog sa itaas ng iyong ulo.		
6. Iunat ang kanang kamay, iwasiwas ang laso papunta sa kanan at kaliwang bahagi ng kamay. Iwasiwas ang laso papunta sa kanang bahagi ng katawan. Gawin ng 6 na beses.		
C. Naging masaya ba ako sa pagsasagawa ng gawain?		

Aralin 3

Tayo'y Gumalaw sa Saliw ng Musika

Ang musika ay bahagi ng ating pang-araw araw na buhay. Ito ay nagbibigay ng iba't- ibang emosyon na naaayon sa gustong ipahiwatig ng nag-sulat patungo sa taong makaririnig. Ang musikang mabilis at masaya ang tempo ay nakapagpapaligaya at nakapag-papaindak ng mga tao samantalang ang mga mababagal at mataimtim na musika ay naka-aantig ng damdamin. Ang tamang pakiramdam at reaksiyon sa iyong naririnig ay maaring magdikta ng iyong pisikal na estado.



Balikan

Panuto: Iguhit ang dalawang pangunahing bagay na ating ginamit sa naunang mga aralin. Kulayan ito sa nais mong kulay. Gawin ito sa iyong kuwaderno.

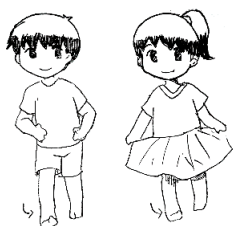
1. Bola

2. Laso



Suriin

Mga Hakbang sa Pagsasayaw



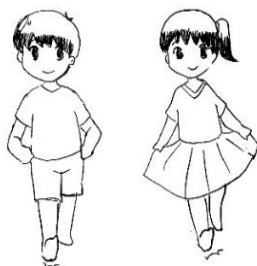
Hakbang
Dikit



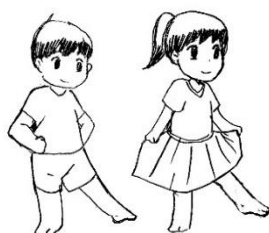
Hakbang
Kandirit



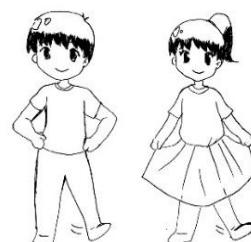
Hakbang
Sway-balans



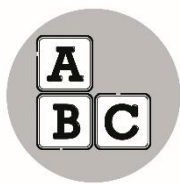
Hakbang-Diit



Hakbang Point



Hakbang-Bliking



Pagyamanin

Panuto: Pagmasdan ang larawan sa ibaba. Isulat ito sa iyong kuwaderno ang sagot sa mga tanong.

Larawan A



Larawan B



1. Alin sa dalawang larawan ang nagpapakita ng tamang posisyon sa pagsasayaw?
2. Bakit mo naman nasabi na hindi wasto ang paraan ng pagsasayaw ng nasa ikalawang larawan?
3. Sa iyong palagay, ano ang masamang idudulot ng maling paraan ng pagsasayaw?



Isagawa

Panuto: Isagawa ang sumusunod sa saliw ng musikang “Leron, Leron Sinta”. Gumamit ng bola, sombrero, o malaking panyo.

- | | |
|-----------------------|--------------|
| • Hakbang Sway-balans | 16 na bilang |
| • Hakbang Point | 16 na bilang |
| • Hakbang Kandirit | 16 na bilang |
| • Hakbang Papalit | 16 na bilang |
| • Hakbang Bliking | 16 na bilang |

Panuto: Isulat sa kuwaderno ang iyong sagot.

1. Madali mo bang naikilos ang mga hakbang-pansayaw na iyong ginamit? _____
2. Saang bahagi ka nahirapan? Bakit ? _____
3. Ano ang nararapat mong gawin upang higit mong mapagbuti ang iyong pagsasayaw? _____



Tayahin

Panuto: Isulat ang TAMA kung ang larawan ng hakbang pansayaw ay nasa tamang pangalan at isulat naman ang MALI kung hindi. Gawin ito sa iyong kuwaderno.

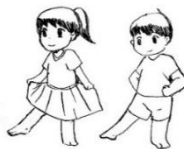
1. Hakbang Sway-balans



2. Hakbang Diit



3. Hakbang Point



4. Hakbang Kandirit



5. Hakbang Bleking





Susi sa Pagwawasto

ARALIN 3	ISASISIP	1. PAG-KILOS 2. MAINGAT 3. GALAW 4. REGULAR 5. BALANSE	ISAGAWA	GURO ANG MAGWASTO	KARAGDAGANG GAWAIN	1. MALI 2. TAMA 3. TAMA 4. MALI 5. TAMA	ARALIN 2	SURIIN	GURO ANG MAGWASTO	PAGYAMANIN	1. B 2. A 3. A	ISAGAWA	GURO ANG MAGWASTO	ISAGAWA	1. A 2. C 3. D 4. E 5. B	TAYAHIN	LUPANG HINIRANG 2. BUBUKA ANG BULAKLAK 3. TAGU-TAGUAN 4. MACARENA 5. CHA-CHA
TAYAHIN	1. TAMA 2. TAMA 3. TAMA 4. MALI 5. TAMA	ARALIN 4	BALIKAN	GURO ANG MAGWASTO	ARALIN 3	GURO ANG MAGWASTO	SURIIN	1. SALIW 2. SIGLA 3. EEHERSISYO 4. DUGO 5. BUTO	PAGYAMANIN	GURO ANG MAGWASTO	ISAGAWA	1. A 2. C 3. D 4. E 5. B	TAYAHIN	LUPANG HINIRANG 2. BUBUKA ANG BULAKLAK 3. TAGU-TAGUAN 4. MACARENA 5. CHA-CHA			
SUBUKIN	1. B 2. A 3. B 4. B 5. B	TUKLASIN	1. C 2. C 3. B 4. C 5. B	SURIIN	GURO ANG MAGWASTO	PAGYAMANIN	GAWAIN 1	1. NUTRISYON 2. EHERSISYO 3. MALUSOG 4. KATAWAN 5. TINDIG	GAWAIN 2	1. / 2. / 3. X 4. / 5. /	TAYAHIN 1	1. TAMA 2. MALI 3. TAMA 4. TAMA 5. MALI	TAYAHIN	1. 😊 2. 😊 3. 😊 4. 😊 5. 😊			

Sanggunian

- "DepEd Click." Accessed April 12, 2020.
<https://www.facebook.com/depedclick/posts/6330602807133>
- "Grade 2 LM." k12resources, July 3, 2014.
<https://k12resources.wordpress.com/k12-learning-materials/grade-2lm/>.
- "Tamang Nutrisyon Para Sa Mga Bata." RiteMED.
Accessed May 18, 2020.
<https://www.ritemed.com.ph/articles/tamang-nutrisyon-para-sa-mga-bata>.
- "Traditional Games in the Philippines." Wikipedia.
Wikimedia Foundation, August 19, 2020.
https://en.wikipedia.org/wiki/Traditional_games_in_the_Philippines.
- "What Is TIKLOS Folk Dance?" Answers. Answers Corporation. Accessed July 24, 2020.
https://www.answers.com/Q/What_is_TIKLOS_folk_dance.

Para sa mga katanungan o puna, sumulat o tumawag sa:

Department of Education - Bureau of Learning Resources (DepEd-BLR)

Ground Floor, Bonifacio Bldg., DepEd Complex
Meralco Avenue, Pasig City, Philippines 1600

Telefax: (632) 8634-1072; 8634-1054; 8631-4985

Email Address: blr.lrqad@deped.gov.ph * blr.lrpd@deped.gov.ph