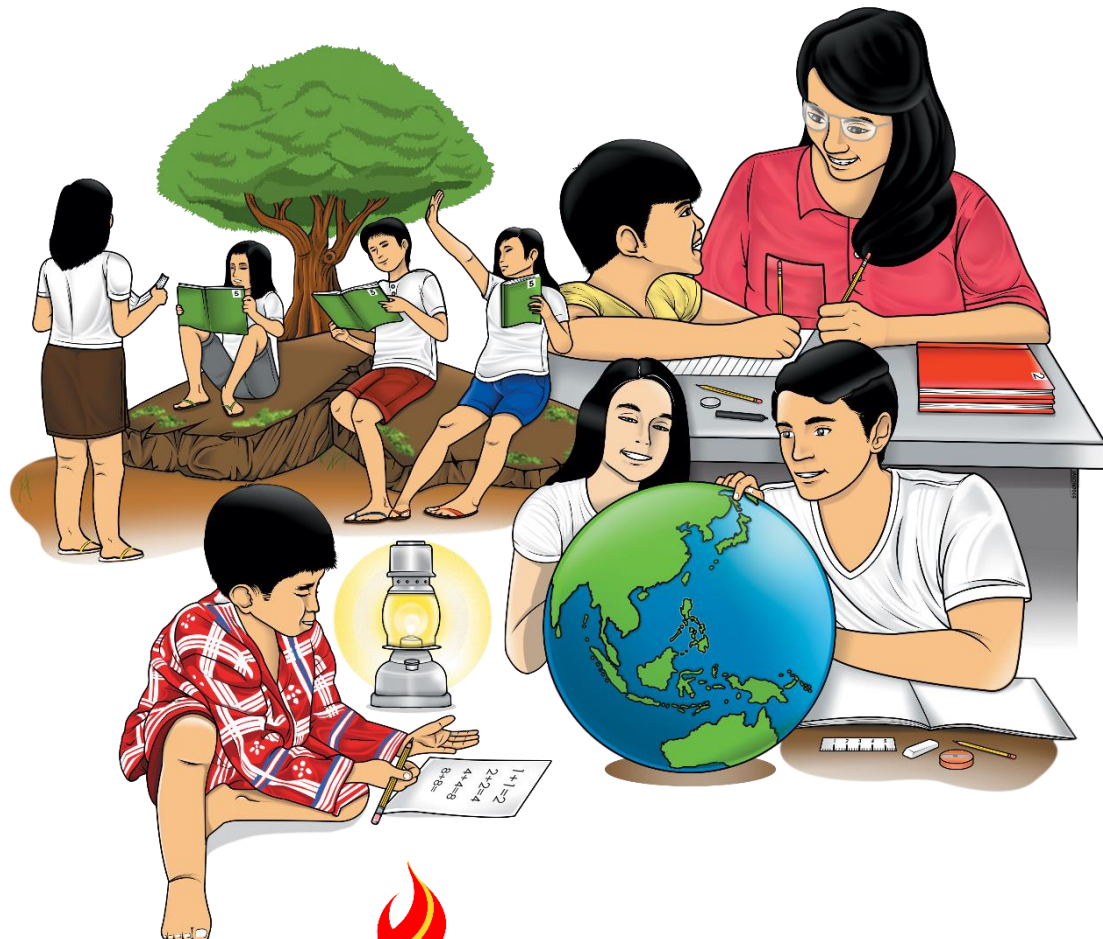


Physical Education

Ikaapat na Markahan – Modyul 2: Maracas and Stick Rhythms



Physical Education – Ikatlong Baitang
Alternative Delivery Mode
Ikaapat na Markahan – Modyul 2: Maracas and Stick Rhythms
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: Mari Pilar S. Caro

Editor:

Tagasuri: Marciano G. Canillas, Alejandro S. Fernandez Jr., Edgardo D. Pamugas III

Tagaguhit: Vergel O. Villamil, Laurel K. Roa

Tagalapat: Angelica M. Mendoza

Tagapamahala: Evelyn R. Fetalvero

Reynaldo M. Guillena

Janette G. Veloso

Alma C. Cifra

Analiza C. Almazan

Aris B. Juanillo

Ma. Cielo D. Estrada

Fortunato B. Sagayno

Jeselyn B. Dela Cuesta

Elsie E. Gagabe

Inilimbag sa Pilipinas ng _____

Department of Education – Region XI

Office Address: F. Torres St., Davao City

Telefax: (082) 291-1665; (082) 221-6147

E-mail Address: region11@deped.gov.ph * lrms.regionxi@deped.gov.ph

Physical Education

Ikaapat na Markahan – Modyul 2: Maracas and Stick Rhythms

Paunang Salita

Para sa tagapagdaloy:

Malugod na pagtanggap sa asignaturang (Physical Education- Ikatlong Baitang) ng Alternative Delivery Mode (ADM) Modyul para sa araling **Maracas and Stick Rhythms!**

Ang modyul na ito ay pinagtutulungang dinisenyo, nilinang at sinuri ng mga edukador mula sa pampubliko 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 Physical Education – Ikatlong Baitang) ng Alternative Delivery Mode (ADM) Modyul ukol sa **Maracas and Stick Rhythms!**

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.



Alamin

Sa bahaging ito, malalaman mo ang mga dapat mong matutuhan sa modyul.



Subukin

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.



Balikan

Ito ay maikling pagsasanay o balik-aral upang matulungan kang maiugnay ang kasalukuyang aralin sa naunang leksyon.



Tuklasin

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.



Suriin

Sa seksyong ito, bibigyan ka ng maikling pagtalakay sa aralin. Layunin nitong matulungan kang maunawaan ang bagong konsepto at mga kasanayan.



Pagyamanin

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.



Isaisip

Naglalaman ito ng mga katanungan o pupunan ang patlang ng pangungusap o talata upang maproseso kung anong natutuhan mo mula sa aralin.



Isagawa

Ito ay naglalaman ng gawaing makatutulong sa iyo upang maisalin ang bagong kaalaman o kasanayan sa tunay na sitwasyon o realidad ng buhay.



Tayahin

Ito ay gawain na naglalayong matasa o masukat ang antas ng pagkatuto sa pagkamit ng natutuhang kompetensi.



Karagdagang Gawain

Sa bahaging ito, may ibibigay sa iyong panibagong gawain upang pagyamanin ang iyong kaalaman o kasanayan sa natutuhang aralin.



Susi sa Pagwawasto

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 dinisenyo at isinulat upang matulungan kang alamin ang mga ritmikong kasanayan gamit ang marakas at patpat. Ang pagsasagawa ng ritmikong ehersisyo gamit ang marakas at patpat ay isang kasanayang pangmanipula na nagpapaunlad ng koordinasyon, kaaya-ayang kilos, at tiwala sa sarili. Ito rin ay sumusukat kung paano gumagalaw ang katawan sa ritmo ng musika.

Ang modyul ay nahahati sa dalawang aralin:

- Aralin 1 – Maracas Rhythmic
- Aralin 2 – Stick Rhythmic

Sa pagtatapos ng modyul na ito, inaasahan:

1. Nakikilahok sa iba't ibang aktibidad sa paggalaw na kinasasangkutan ng tao, bagay, musika at kapaligiran **(PE3BM-IV-a-b-20)**;
2. Naigagalaw at naipapakita ang kasanayan sa paggalaw bilang tugon sa tunog at musika **(PE3MS-IV-a-h-1; PE3BM-IV-c-h-21)**; at
3. Nakikibahagi sa masaya at kasiya-siyang pisikal na paggalaw **(PE3PF-IV-a-h-2)**.



Subukin

Alin sa sumusunod ang sa palagay mo ang maaari mong gawin sa kagamitang marakas o patpat. Lagyan ng tsek (✓) ang kahon. Isulat sa sagutang papel ang tamang sagot.

☐

1. gawing pagkain

☐

4. gawing sandata

☐

2. gawing kagamitan
sa ehersisyo

☐

5. gawing gamot

☐

3. gawing panukat

☐

6. gawing kagamitan
upang makabuo ng
musika

Aralin

1

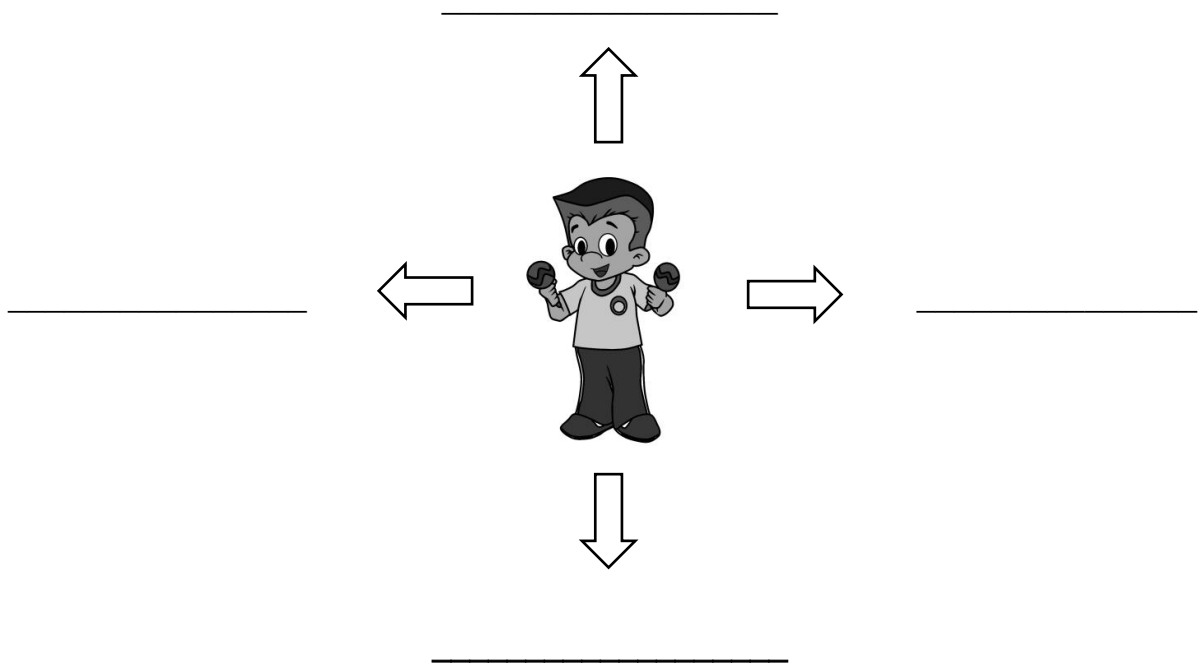
Maracas Rhythmic

Ang pagsasagawa ng ritmikong ehersisyo gamit ang marakas ay isang kasanayang pangmanipula na nagdedebelop ng koordinasyon, kaaya - ayang kilos, at tiwala sa sarili. Ito rin ay sumusukat kung paano gumagalaw ang katawan sa ritmo ng musika.



Balikan

Ano ang magandang naidudulot ng ritmikong ehersisyo sa ating katawan? Isulat ang iyong sagot sa sagutang papel.





Mga Tala para sa Guro

- Paalalahanan ang mga mag-aaral na maging mahinahon at maingat sa pagsasagawa ng ritmikong ehersisyo gamit ang marakas at patpat upang maiwasan ang anumang sakuna habang ito ay ginagamit. Panatilihin laging handa sa bawat gawain.
- Pumili ng ligtas na lugar habang ginagawa ang pagsasanay.
- Ihanda ang mga kagamitan na gagamitin.



Tuklasin

Alam mo bang maari mong gawin ang ritmikong ehersisyo gamit ang marakas nang hindi umaalis sa iyong kinatatayuan? Halina't ating subukan!

Kagamitan: 2 Marakas

(Panimulang Posisyon) Tumayo nang tuwid na nakababa ang mga kamay sa magkabilang gilid hawak ang marakas.

a. Alugin ang marakas sa harapan.	-	bilang 1-2
b. Alugin ang marakas pataas.	-	bilang 3-4
c. Alugin ang marakas pakanan.	-	bilang 5-6
d. Ulitin ang pangatlong hakbang ngunit sa kaliwa naman.	-	bilang 7-8
e. Ulitin ang hakbang a hanggang d.		

Ulitin ang mga ritmikong ehersisiyo hanggang masaulo ang mga hakbang nito.



Suriin

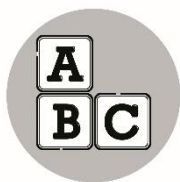
Ngayon, susubukan nating gawin ang ritmikong ehersisyo gamit ang marakas nang may kasamang kilos lokomotor o pag-alis sa lugar na iyong kinatatayuan.

(Panimulang Posisyon) Tumayo nang tuwid na nakababa ang mga kamay sa magkabilang gilid hawak ang marakas.

a. Humakbang paharap, itaas ng bahagya ang marakas(chest level) at alugin ang marakas.	-	bilang 1-2
b. Ulitin ang naunang hakbang ngunit paatras naman.	-	bilang 3-4

c. Lumukso pakanan, itaas ng bahagya ang kamay at alugin ang hawak na marakas.	-	bilang 5-6
d. Ulitin ang naunang hakbang ngunit pakaliwa naman.	-	bilang 7-8
e. Ulitin ang hakbang a hanggang d		

Ulitin ang mga ritmikong ehersisiyo hanggang masaulo ang mga hakbang nito.



Pagyamanin

Balikan ang mga hakbang sa pagsasagawa ng ritmikong ehersisyo gamit ang marakas na makikita sa *Tuklasin*. Gawin ito habang umaawit ng “Leron Leron Sinta”. Markahan ang iyong ginawa. Isulat ang iyong sagot sa sagutang papel.

“Leron Leron Sinta”

Leron, leron sinta
 Buko ng papaya,
 Dala-dala'y buslo,
 Sisidlan ng sinta,
 Pagdating sa dulo'y
 Nabali ang sanga
 Kapos kapalaran,
 Humanap ng iba.

Pagmamarka: Kulayan mo ng dilaw ang mga bituin na nagpapakita ng iyong ginawa.

	(5) Limang Bituin – Pinakamahusay
	(4) Apat na Bituin – Mas mahusay
	(3) Tatlong Bituin – Mahusay
	(2) Dalawang Bituin – Hindi Gaanong Mahusay
	(1) Isang Bituin – Pagyamin



Isaisip

Sagutin ang sumusunod na tanong. Isulat ang iyong sagot sa patlang.

1. Ano ang pangunahing kagamitan sa ritmikong ehersisyo ang nabanggit?

2. Anong kasanayang pangmanipula ang nadedebelop sa ritmikong ehersisyo gamit ang marakas?



Isagawa

Sa saliw ng isang tugtugin, gawin ang mga hakbang sa pagsasagawa ng ritmikong ehersisyo gamit ang marakas. Markahan ang iyong ginawa ayon sa pamantayan na nakasulat sa ibaba. Isulat ang iyong sagot sa sagutang papel.

Mga hakbang:

(Panimulang Posisyon) Tumayo nang tuwid na nakababa ang mga kamay sa magkabilang gilid hawak ang marakas.

a. Humakbang paharap, itaas ng bahagya ang marakas(chest level) at alugin ang marakas.	-	bilang 1-2
b. Ulitin ang naunang hakbang ngnit paatras naman.	-	bilang 3-4
c. Lumukso pakanan, itaas ng bahagya ang kamay at alugin ang hawak na marakas.	-	bilang 5-6
d. Ulitin ang naunang hakbang ngunit pakaliwa naman.	-	bilang 7-8
e. Ulitin ang hakbang a hanggang d		

	Oo	Hindi
Nasunod ang hakbang nang wasto na may tiwala sa sarili		
Iginalaw ang katawan ayon sa ritmo ng musika		
Nasiyahan habang ginagawa ang ritmikong ehersisyo		

Aralin 2

Stick Rhythmic

Kamusta ang iyong ginawang ritmikong ehersisyo sa unang aralin? Nasiyahan ka ba? Sa araling ito gagawa ka ng panibagong pagsasanay gamit ang patpat.



Balikan

Ang pagsasagawa ng ritmikong ehersisyo gamit ang marakas ay isang kasanayang pangmanipula na nagdedebelop ng koordinasyon, kaaya – ayang kilos, at tiwala sa sarili. Ito rin ay sumusukat kung paano gumagalaw ang katawan sa ritmo ng musika.



Tuklasin

Maliban sa marakas, maaari mo ring gamitin ang patpat sa pagsasagawa ng ritmikong pagsasanay.

Halina't ating subukan.

Kagamitan: 2 Patpat

Figure 1. (Panimulang Posisyon) Tumayo nang tuwid na nakababa ang mga kamay sa magkabilang gilid hawak ang patpat.

Mga Hakbang:

a. Ipihit nang sabay ang hawak na patpat (shoulder level) pakanan.	-	bilang 1
b. Ulitin ang hakbang ngunit pakaliwa naman.	-	bilang 2
c. Tumalon pakanan at sabay ipihit ang dalawang patpat.	-	bilang 3
d. Ulitin ang pangatlong hakbang ngunit sa kaliwa naman.	-	bilang 4
e. Ulitin ang hakbang a hanggang d		

Figure 2. (Panimulang Posisyon) Tumayo nang tuwid na nakababa ang mga kamay sa magkabilang gilid hawak ang patpat.

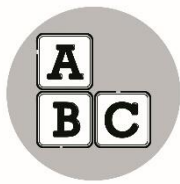
a. Kumandirit pakanan, ipihit ang patpat pakanan.		bilang 1
b. Ulitin ang unang hakbnag sa kaliwa naman.		bilang 2
c. Idulas ng bahagya ang kanang paa, ipihit ang patpat.		bilang 3
d. Ulitin ang pangatlong hakbang, sa kaliwa naman.		bilang 4
e. Ulitin ang hakbang a hanggang d		

Ulitin ang mga ritmikong ehersisiyo hanggang masaulo ang mga hakbang nito.



Suriin

Ang pagsasagawa ng ritmikong ehersisyo gamit ang patpat ay isang kasanayang nagpapaunlad ng koordinasyon, panimbang at kalambutan ng katawan. Maaari ring sumabay sa ritmo ng musika habang ginagawa ang pagsasanay.



Pagyamanin

Gawin muli ang mga hakbang na makikita sa *Tuklasin* (Figure 1 at Figure 2) sa ritmikong pagsasanay gamit ang patpat at markahan ang iyong ginawa. Isulat ang iyong sagot sa sagutang papel.

Pagmamarka:

- 5 - Pinakamahusay
- 4 - Mas Mahusay
- 3 - Mahusay
- 2 - Hindi gaanong mahusay
- 1 -Hindi mahusay

Lagyan ng tsek (/) ang bilang na angkop sa iyong ginawa.

Gawain	5	4	3	2	1
1. Naisagawa nang wasto ang ritmikong ehersisiyo gamit ang patpat					
2. Nasunod ang mga hakbang nang wasto na may pagtittiwala s sarili					
3. Wasto ang galaw ng mga paa at kamay.					
4. Wasto ang paggamit ng kagamitan sa galaw ng kamay.					
5. Nasiyahan sa mga gawain.					



Isaisip

Ang ritmikong pagsasanay o ehersisyo ay gawain na makatutulong upang maipahayag ng isang tao ang kaniyang damdamin. Ito rin ay nakatutulong upang mapaunlad ang koordinasyon, panimbang, at kalambutan ng katawan. Kapag ang musika ay ginamit ito ay nakatutulong sa ating katawan upang matugunan ang ritmo na ating bibigyang pansin.



Isagawa

Kasabay ang isang tugtugin, sundin ang mga hakbang sa ritmikong ehersisyo gamit ang patpat na nasa ibaba at ilarawan ang iyong ginawa sa pamamagitan ng pagguhit ng masayang mukha (😊) kung nagawa mo ito ng matagumpay at malungkot na mukha (☹) naman kung hindi. Isulat sa sagutang papel ang iyong sagot.

Mga Hakbang	Paglalarawan
1. Ipihit nang sabay ang hawak na patpat (shoulder level) pakanan.....(bilang 1)	
2. Ulitin ang hakbang ngunit pakaliwa naman (bilang 2)	
3. Tumalon pakanan at sabay ipihit ang dalawang patpat..... (bilang 3)	

4. Ulitin ang pangatlong hakbang ngunit sa kaliwa naman (bilang 4)	
5. Ulitin ang hakbang (a-d)	



Tayahin

Ngayon ay aalamin natin kung magagawa mo ba ang sumusunod na pagsasanay.

(Panimulang Posisyon) Tumayo nang tuwid na nakababa ang mga kamay sa magkabilang gilid hawak ang patpat.

a. Kumandirit pakanan, ipihit ang patpat pakanan.	-	bilang 1
b. Ulitin ang unang hakbnag sa kaliwa naman.	-	bilang 2
c. Idulas ng bahagya ang kanang paa, ipihit ang patpat.	-	bilang 3
d. Ulitin ang pangatlong hakbang, sa kaliwa naman.	-	bilang 4
e. Ulitin ang hakbang a hanggang d		

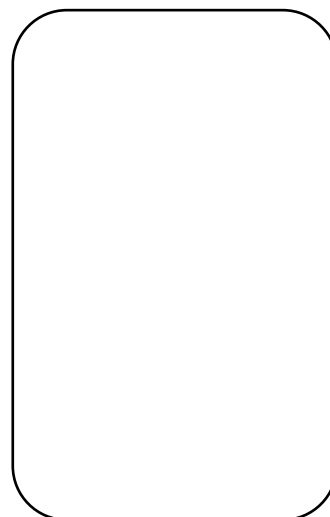
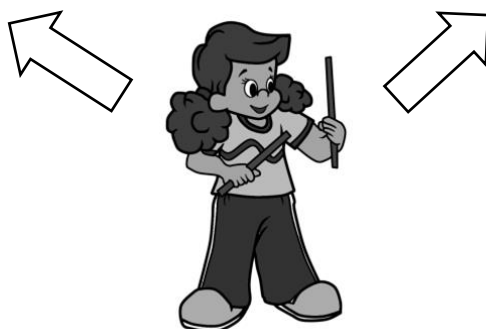
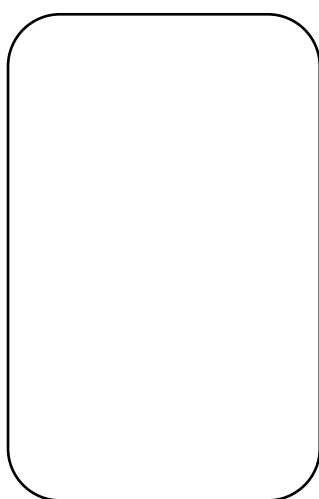
Sagutin ang mga katanungan ng tapat sa pamamagitan ng paglalagay ng tsek (/) sa kahon na tugma sa iyong ginawa. Isulat sa sagutang papel ang iyong sagot.

Mga Tanong	Oo	Hindi
1. Nagawa mo ba ang mga gawain na nakasaad sa itaas?		
2. Nahirapan ka bang gawin ang mga kilos?		
3. Nasiyahan ka ba sa iyong ginawa?		



Karagdagang Gawain

Sa pagsasagawa ng ritmikong ehersisyo gamit ang patpat, ano ang naitutulong nito sa ating katawan? Isulat ang iyong sagot sa loob ng kahon. Gawin ito sa sagutang papel.





Susi sa Pagwawasto

Aralin 1

6. / 5. x 4. / 3. / 2. / 1. x Subukin	• Koordinasyon • Kaya-a-ayang kilos • Tiwala sa sarili • Paglalaw ng katawan ayon sa ritmo ng musika Balikan	(Maaring magkaiba ang sagot.) Pagyamanin	(Maaring magkaiba ang sagot.) Isagawa
---	--	---	--

Aralin 2

(Maaring magkaiba ang sagot.) Pagyamanin	(Maaring magkaiba ang sagot.) Isagawa	(Maaring magkaiba ang sagot.) Tayahin	• Naipapahayag nito ang kanyang damdamin • Mapanald ang koordinasyon, panimbang at kalambutan ng katawan Karagdagang Gawain
---	--	--	---

Sanggunian

Asildo, V.V., Peña, R.B., Santos, G.V., Bonocan, M.E., Sepe, U.A., Jito, M.J., Crisostomo, L.G., Mahinay, V.T., Meneses Jr., S.F. (Unang Edisyon 2014 Muling Limbag 2016) Music, Art, Physical Education and Health- Ikatlong Baitang (Kagamitan ng Mag-aaral)

<https://philippinefolksongs.wordpress.com>
Leron, Leron Sinta/Philippine Folk Song: Lyrics

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