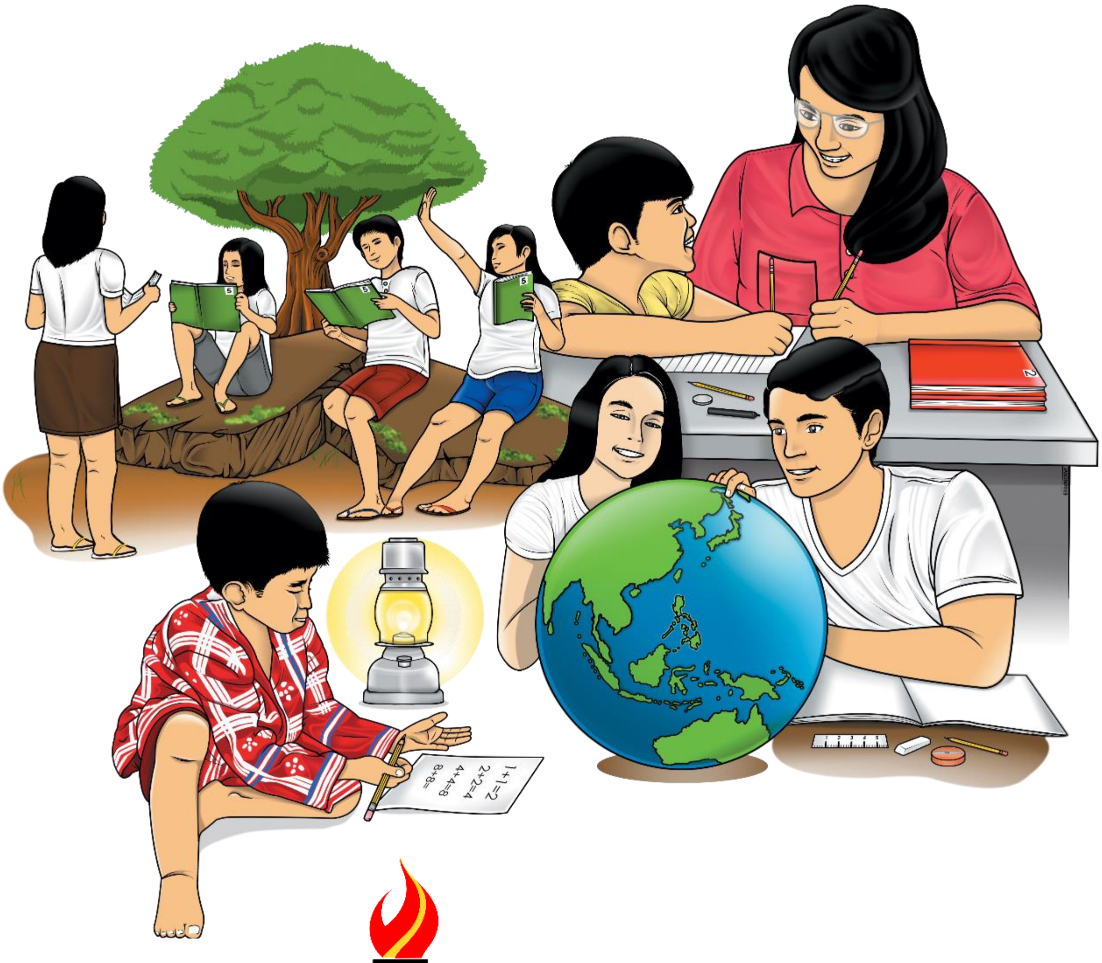
3

Physical Education

Ikaapat na Markahan – Modyul 3: Lead Up Games



ALTERNATIVE DELIVERY MODE

PAG-AARI NG PAMAHALAAN
HINDI IPINAGBIBILI

Physical Education – Ikatlong Baitang
Alternative Delivery Mode
Ikaapat na Markahan – Modyul 3: Lead Up Games
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 telebisiyon, 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, Jesyl F. Avanceña, Alemer O. Veloso

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

3

Physical Education

Ikaapat na Markahan – Modyul 3:
Lead Up Games

DepED
DEPARTMENT OF EDUCATION

Paunang Salita

Para sa tagapagdaloy:

Malugod na pagtanggap sa asignaturang (Physical Education- Ikatlong Baitang) ng Alternative Delivery Mode (ADM) Modyul para sa araling **Lead Up Games**!

Ang modyul na ito ay pinagtulungang 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 **Lead Up Games**!

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 dinesenyo at isinulat upang maipakita ang iyong kakayahan sa paglalaro nang isahan o pangkatan. Nakatutulong din ito upang maipahahayag mo ang iyong damdamin sa pamamagitan ng pagsali sa mga simpleng laro. Ito ay inaayos at batay sa mga bagay na dapat mong matutuhan.

Ang modyul ay nahahati sa dalawang aralin:

- Aralin 1 – Basketball
- Aralin 2 – Luksong Tinik

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. Naipakikita ang kasanayan sa paggalaw bilang tugon sa tunog at musika (PE3MS-IV-a-h-1); at
3. Nakikibahagi sa masaya at kasiya-siyang pisikal na paggalaw (PE3PF-IV-a-h-2).

Subukin

Alin sa sumusunod na galaw o kilos ang makikita sa larong basketbol at luksong tinik? Lagyan ng tsek (/) ang kahon. Isulat sa sagutang papel ang tamang sagot.

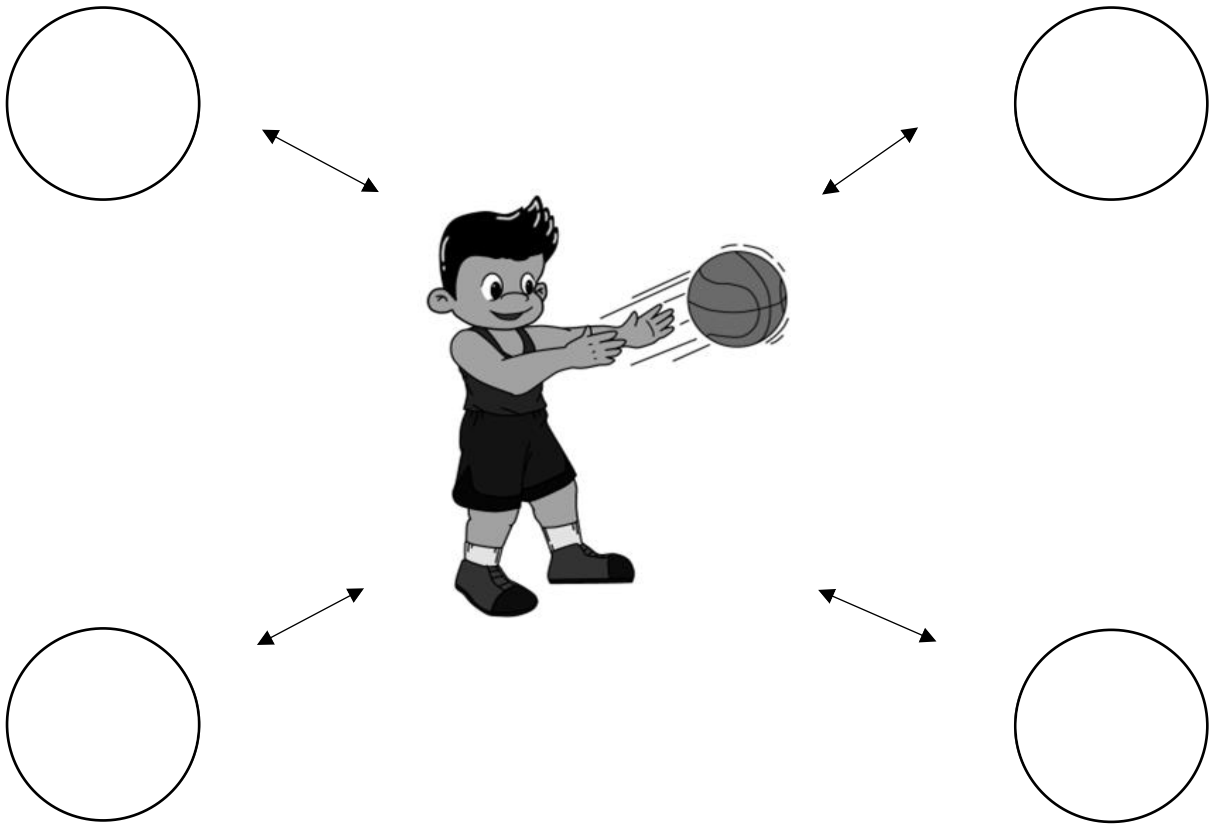
Basketbol		Luksong Tinik	
1. Pagsalo	☐	1. Pagtalon	☐
2. Pagdribol	☐	2. Pag-awit	☐
3. Pag-upo	☐	3. Pagtakbo	☐
4. Paglangoy	☐	4. Pag-upo	☐
5. Pagpasa	☐	5. Pagpalo	☐

Aralin 1 Basketball

Ang basketball ay kilalang laro. Sa araling ito, masisiyahan ka sa pagsasagawa ng mga pangunahing kasanayan sa pagdribol, pagpasa, pagpapagulong at pagsalo sa tanyag na larong basketbol. Ang pag-aaral sa kakayahang maisasagawa ang mga kasanayang ito nang wasto ay makatutulong sa pagdebelop ng iyong lakas ng braso, kilos ng kamay, at paa.

Balikan

Sa larong basketbol, ano-anong mga pangunahing kasanayan ang iyong matututuhan na makatutulong upang madedebelop ang lakas ng iyong katawan? Isulat ang inyong mga sagot sa espasyo sa loob ng bilog. Gawin ito sa inyong kuwaderno.



Tuklasin

Pag-aralan at awitin ang "Ihagis Mo" sa tono ng 'Kumusta ka" habang ginagawa ang mga kasanayan gamit ang bola.

"Ihagis Mo"

Magmartsa ka (2x)
(Kilos: magmartsa sa kinatatayuan)

Humarap sa katapat
(Kilos:Humarap sa katapat)

At tingnan mo siya
(Kilos: Tumingin sa kaniya)

Ihagis ang bola
(Kilos: Isagawa ang paghagis ng bola)

Saluhin, saluhin
(Kilos: Gawin ang pagsalo ng bola)

Saluhin mo 'to (Ulitin)

Suriin

Pagsalo

Pagdribol

Pagpasa

Pagpapagulong

Ang pagdribol, pagpasa, pagpapagulong, at pagsalo ay ang mga halimbawa ng manipulatibong kasanayan na makikita sa larong basketball. Ang pag-aaral sa mga kakayahang maisagawa ang mga manipulatibong kasanayang ito nang wasto ay makatutulong upang mapaunlad ang lakas ng braso, kilos ng kamay, at paa.

Ang mga kasanayang minamanipula ay ginagawa sa pamamagitan ng paggamit ng magaan na kagamitan tulad ng bola. Ito ay kumbinasyon ng mga kilos lokomotor at kilos di-lokomotor.

Mga Tala para sa Guro

- Paalalahanan ang mga mag-aaral na maging maingat sa pagsasagawa ng mga pagsasanay upang makaiwas sa anumang sakuna na maaaring makasama o makasakit sa katawan.
- Maaari ring ibahagi ang natutunang aralin sa kasapi ng pamilya at mga kaibigan.

Pagyamanin

Sa saliw ng isang tugtugin, sisikaping maipakita at maisagawa nang wasto ang mga manipulatibong kasanayan na nakasulat sa ibaba kasama ang iyong kapatid o magulang. Pagkatapos ay susukatin ang iyong ginawang kasanayan sa pamamagitan ng pagsusulat ng angkop na puntos ayon sa rubrik na nakasulat sa ibaba. Isulat sa kuwaderno ang iyong sagot.

Manipulatibong Kasanayan	Pinakamahusay	Mahusay	Nangangailangan pa ng pagsasanay
Pagdidribol (10 beses)			
Pagpasa (5 beses)			
Pagsalo (5 beses)			
Pagpapagulong (5 beses)			

Pinakamahusay	=	3 puntos
Mahusay	=	2 puntos
Nangangailangan pa ng pagsasanay	=	1 puntos

Isaisip

Sagutin ang sumusunod na tanong. Isulat sa sagutang papel ang tamang sagot.

1. Ano-anong kilos ang iyong ginawa habang naglalaro ng basketbol?

2. Anong bagay ang iyong ginamit sa pagsasagawa ng gawain?

3. Ano-anong bahagi ng iyong katawan ang nadedebelop sa pagsagawa mo ng mga kasanayan?

Isagawa

Tayo na't maglaro!

Hikayatin ang iyong kapatid o magulang upang maglaro ng basketbol. Gamitin ang mga kasanayang iyong natutuhan (pagdribol, pagpasa, pagpapagulong, pagsalo) sa araling ito. Gumamit ng basketbol **ring** kung maaari. Isulat ang inyong iskor o puntos na nakuha sa iyong kuwaderno. Ang unang makakukuha ng limang puntos ang siyang panalo.

Score Board

	Ikaw	Katunggali
Puntos		

Sagutin ang sumusunod ng **Oo** kung nasiyahan at naisagawa mo nang wasto ang gawain at **Hindi** kung hindi nasiyahan at naisagawa ito nang wasto. Lagyan ng tsek (/) ang kahon na tutugma sa iyong sagot. Isulat sa kuwaderno ang iyong sagot.

	Oo	Hindi
Naisagawa mo ba nang wasto ang paglalaro ng basketbol?		
Naisagawa mo ba ang sumusunod na kasanayan? • Pagdribol • Pagpasa • Pagsalo • Pagpapagulong		
Nasiyahan ka ba habang ginagawa ang larong basketbol?		

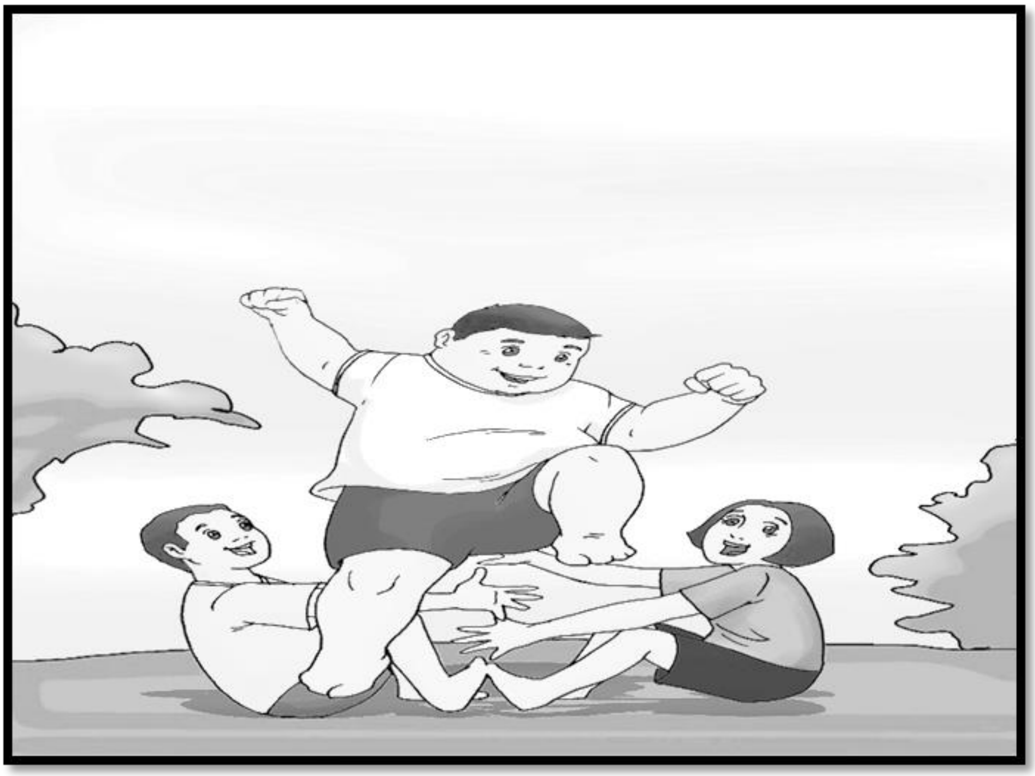
Tayahin

Hanapin sa Hanay B ang wastong pangalan ng larawan na nasa Hanay A. Isulat ang titik ng tamang sagot sa iyong kuwaderno.

Hanay A		Hanay B
1.		a. Pagpapagulong
2.		b. Pagsalo
3.		c. Pagdribol
4.		d. Pagpasa

Aralin 2 Luksong Tinik

Kamusta ang iyong ginawang gawain sa unang aralin? Nasiyahan ka ba? Sa araling ito, ating pag-aralan ang larong luksong tinik.



Balikan

Basahin at sagutin ang mga ideya tungkol sa larong Luksong Tinik. Isulat sa patlang ang salitang **Tama** kung ang pangungusap ay nagsasaad ng wastong pahayag at **Mali** kung ang ideya ay hindi wasto. Isulat sa sagutang papel ang tamang sagot.

__________ 1. Ang luksong tinik ay isang katutubong laro.

__________ 2. Ginagamitan ng upuan ang paglalaro ng luksong tinik.

__________ 3. Sa larong luksong tinik, tinatawag na "Tatay" ang miyembro na may kakayahang tumalon ng pinakamataas.

__________ 4. May mga alituntunin o batas na dapat sundin sa paglalaro ng luksong tinik.

__________ 5. Ang luksong tinik ay binubuo ng tatlo o higit pang manlalaro.

Tuklasin

Basahin ang isang tula tungkol sa larong, "Luksong Tinik".

Luksong Tinik – Larong Pilipino

Isinulat ni: Red Dayao

Dalawang koponan maglalaban- laban,
Sa lakas ng lukso magpapataasan.
Paa't mga kamay gamit na pangharang,
Tinik kung ituring ng mga kalaban.

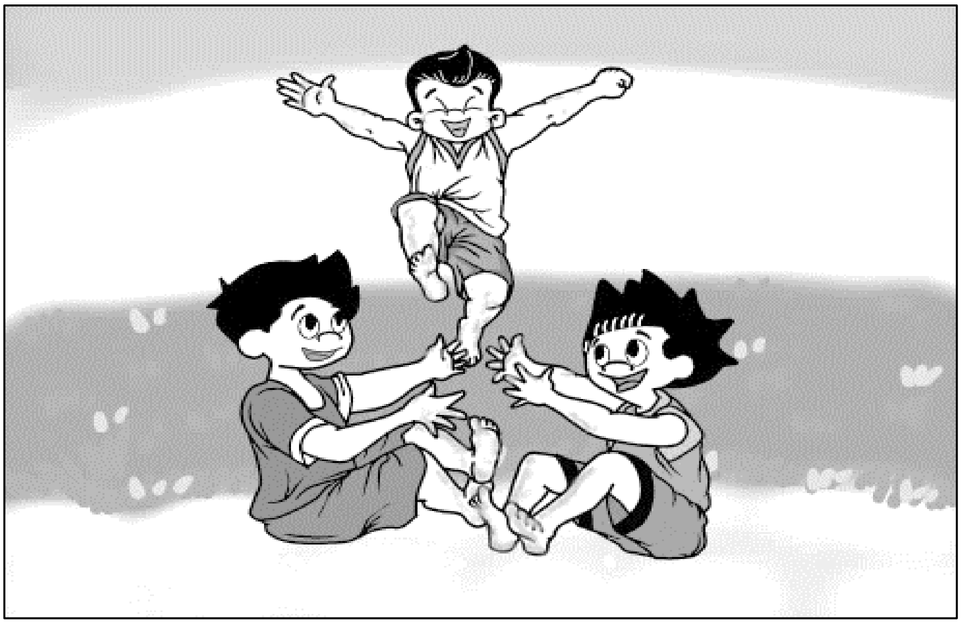
Lahat ay lulukso – lahat ay haharangan.
Paa't mga kamay di puwedeng sayaran,
Kahit pa ng pundya o mga laylayan,
O ang puntos ay sa kabilang koponan.

Isang kamay muna't dadagdagan ng paa,
Dagdagan ng isa't harang itaas pa.
Hanggang sa lulukso ay biglang malula,
Mawalang balanse't sumayad nang bigla.

Mag-una't maigi't ipunin ang lakas,
Tumalon sa tinik na kay taas-taas,
Lumundag ng may lakas sa tamang oras,
Nang sa paglukso mo'y harang lumampas.

Lakas ng katawan pati ng isipan,
Ang harang sa buhay ating lalampasan.
Susubukang muli sumayad man minsan,
Susunod na lukso'y ating tataasan.

Suriin



Ang luksong tinik ay itinuturing na katutubong laro sa ating bansa. Isa itong masayang laro na nilalaro ng sinumang bata simula pa noong unang panahon. Nilalaro ito ng tatlo o higit pang manlalaro gamit ang mga paa at kamay bilang tinik. Ang larong ito ay nagpapaunlad ng lakas ng binti at kasanayan sa pagtalon.

Narito ang mga paraan sa paglalaro ng luksong tinik:

1. Nilalaro ito ng dalawang koponan na may parehong bilang na miyembro.

2. Ang bawat koponan ay mamimili ng pinuno na kung tawagin ay "Nanay".

3. Pagkatapos pumili ng “Nanay’, ay mamimili na kung sino sa dalawang koponan ang mauunang maglaro.

4. Pagdirikitin ng dalawang manlalaro ang kanilang mga talampakan na magsisilbing ‘tinik”.

5. Tatalon ang bawat miyembro ng koponan sa “tinik”, hanggang makatatalon ang lahat.

6. Kung sakali’t walang tumama sa “tinik” ay daragdagan ang pagpapatong ng mga kamay hanggang tumaas ang tinik.

7. Kung sakaling may tumama sa naglalarong koponan sa “tinik”, ang tayang koponan ang susunod na maglalaro.

Pagyamanin

Iguhit sa patlang ang masayang mukha (☺) kung tama ang isinasaad sa pangungusap at malungkot na mukha (☹) naman kung hindi tama ang isinasaad sa pangungusap. Isulat sa kuwaderno ang iyong sagot.

__________ 1. Ang luksong tinik ay binubuo ng tatlo o higit pang manlalalaro.

__________ 2. Ang kanan at kaliwang tuhod ang nagsisilbing pundasyon sa tinik.

__________ 3. Ang luksong tinik ay isang katutubong laro ng mga Pilipino.

__________ 4. Nakapagpapaunlad ng lakas ng binti at kasanayan sa pagtalon ang paglalaro ng luksong tinik.

__________ 5. Walang angkop na paraan sa paglalaro ng luksong tinik.

Isaisip

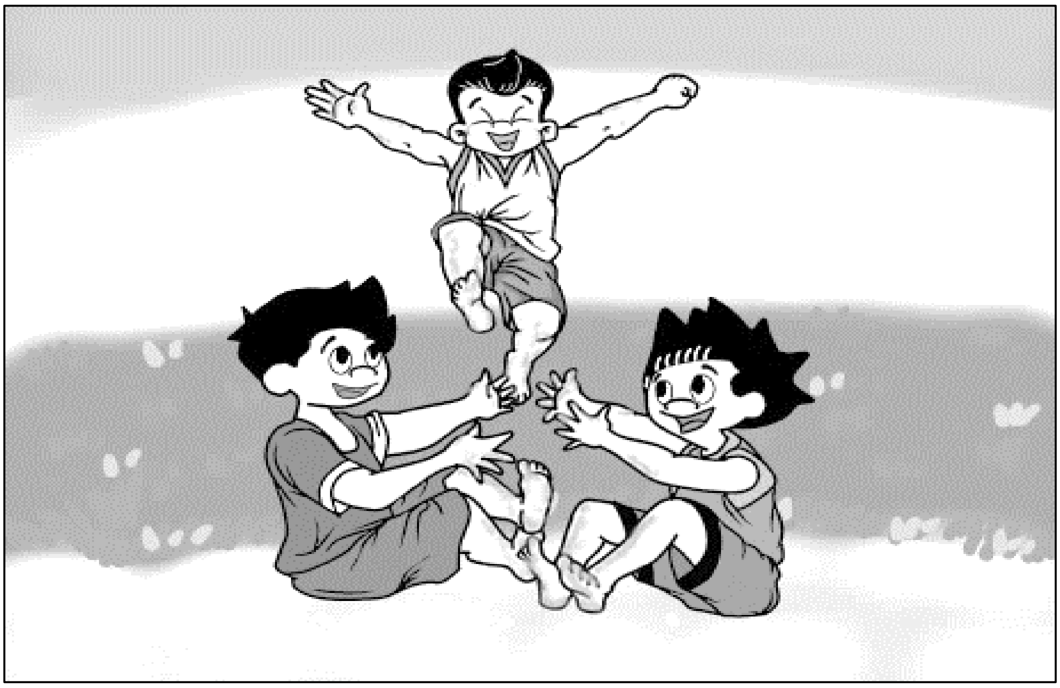
Punan ng tamang sagot ang patlang upang mabubuo ang pangungusap na nasa Hanay A. Pumili ng sagot sa Hanay B. Isulat sa kuwaderno ang iyong sagot.

Hanay A	Hanay B
1. Ang luksong tinik ay itinuturing na ___________ ng mga Pilipino.	a. Tatlo o higit pa
2. May ___________ o higit pang manlalaro sa paglalaro ng luksong tinik.	b. Nanay
3. Sa paglalaro ng luksong tinik nangangailangan ito ng ___________ koponan.	c. Katutubong laro
4. Ang ___________ ng dalawang manlalaro ang nagsisilbing tinik habang naglalaro ng luksong tinik.	d. Dalawang
5. ___________ ang tawag sa pinuno ng bawat koponan.	e. Paa at kamay

Isagawa

Ngayon, subukin mong laruin ang luksong tinik kasama ang iyong pamilya at kung maaari ay gagawin lamang ito sa loob ng inyong bakuran.

Sundin ang mga paraan sa paglalaro ng luksong tinik. Pagkatapos, susuriin mo ang iyong ginawa sa pamamagitan ng pagsagot ng **Oo** o **Hindi** nang may katotohanan na makikita sa talahanayan sa ibaba.



Mga paraan sa paglalaro ng luksong tinik:

1. Nilalaro ito ng dalawang koponan na may parehas na bilang na miyembro.

2. Ang bawat koponan ay mamimili ng pinuno na kung tawagin ay “Nanay”.

3. Pagkatapos pumili ng “Nanay’, ay mamimili na kung sino sa dalawang koponan ang mauunang maglaro.

4. Pagdirikitin ng dalawang manlalaro ang kanilang mga talamapakan na magsisilbing ‘tinik”.

5. Tatalon ang bawat miyembro ng koponan sa “tinik”, hanggang makatalon ang lahat.

6. Kung sakali’t walang tumama sa “tinik” ay daragdagan ang pagpapataong ng mga kamay hanggang tumaas ang tinik.

7. Kung sakaling may tumama sa naglalarong koponan sa tinik ang tayang koponan ang susunod na maglalaro.

Lagyan ng tsek (/) ang kahon batay sa iyong ginawa at naramdaman habang nilalaro ang luksong tinik. Gawin ito sa iyong kuwaderno.

Bilang		Oo	Hindi
1.	Nasiyahan ako sa paglalaro.		
2.	Maayos kong naisagawa ang laro.		
3.	Sinikap kong tumalon nang malakas upang hindi matamaan ang tinik.		
4.	Wasto ang pagkakalagay ng aking talampakan at kamay na nagsisilbing tinik sa paglalaro.		
5.	Nasunod ko nang tama at maayos ang paraan sa paglalaro ng luksong tinik.		

Tayahin

Masdan mong mabuti ang larawan at subuking hulaan ang nawawalang titik upang mabubuo ang salita na may kaugnayan sa larong luksong tinik. Isulat sa kuwaderno ang iyong sagot.

1. _ _ m _ _ _ n
2. _ _ m _ y
3. n _ _ _ _ _ a r _
4. _ i n _ k
5. l _ _ s o

Karagdagang Gawain

Hikayatin ang iyong kapatid o magulang na maglarong muli ng luksong tinik. Isulat sa kuwaderno ang inyong iskor o puntos na makukuha. Ang koponan na unang makakukuha ng tatlong puntos ang siyang mananalo.

(Paalala: Sundin ang mga paraan sa paglalaro ng luksong tinik.)

Score Board

	Ang iyong koponan	Katunggali
Puntos		

Susi sa Pagwawasto

Aralin 1

Subukin

Basketbol	Lukso ng Tinik
1. /	1. /
2. /	2.
3.	3. /
4.	4. /
5. /	5.

Balikan

(Maaaring magkaiba ang pagkakasunod-sunod ng mga sagot.)

- Pagdribol
- Pagpasa
- Pagsalo
- pagpapagulong

Pagyamanin

(Maaaring magkaiba ang sagot.)

Isagawa

1. Pagdribol, pagpasa, pagsalo at pagpa-pagulong
2. Bola
3. Lakas ng braso, kilos ng kamay at paa

Tayahin

1. B
2. C
3. D
4. A

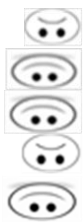
Aralin 2

Balikan

1. Tama
2. Mali
3. Mali
4. Tama
5. Tama

Pagyamanin

1.
2.
3.
4.
5.



Isaisip

1. Katutubong laro
2. Tatlo o higit
3. Dalawang
4. Kamay at paa
5. Nanay

Isagawa

(Maaaring magkaiba ng sagot)

Tayahin

1. Tumalon
2. Kamay
3. Naglalaro
4. Tinik
5. lukso

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