JANUARY
Makugihon

FEBRUARY
Mahigugmaon

MARCH
Matinabangon

APRIL
Matinahuron

MAY
Mahapsay og Malinyo

JUNE
Maabtik og Masunod sa Hustong Oras

JULY
Maantigo og Maabilidad

AUGUST
Maginhawahanon para sa Uban

SEPTEMBER
Madaginoton

OCTOBER
Matinud-anon

NOVEMBER
Masaligan

DECEMBER
Maalampuon

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

Zest for Progress
Zeal of Partnership

4

PHYSICAL EDUCATION

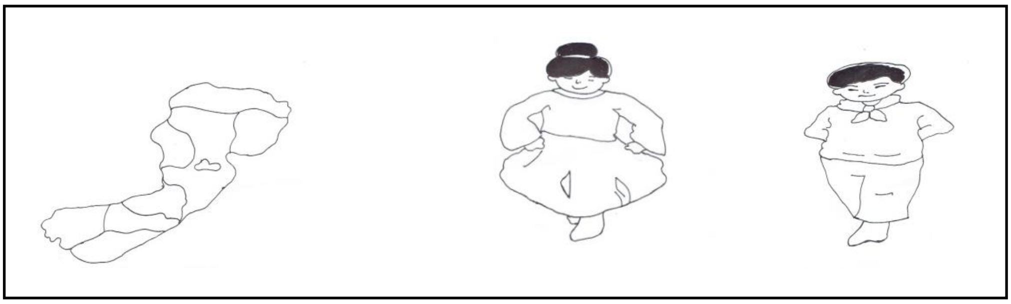
Ikatlong Markahan – Modyul 1: Ang Sayaw na Liki

Pangalan ng Mag-aaral: ______________________________

Baitang at Seksyon: ______________________________

Paaralan: ______________________________

Alamin



Ang Negros Occidental ay isang lalawigan na matatagpuan sa bahaging Visayas o Kabisayaan ng bansang Pilipinas.

Ang sayaw na tinatawag na Liki (Lee-Kee) ay isang popular na sayaw sa bayan ng Bago, Negros Occidental.Sa kanang larawan sa itaas, makikita ang kasuotan sa sayaw na ito.

Upang higit na mapahalagahan ang sayaw na Liki, alamin muna ang mga batayang galaw nito tulad ng mga hakbang-sayaw at galaw ng mga kamay at katawan.

Sa modyul na ito inaasahan na makakamit mo ang nasabing layunin:

1. Naisasagawa ang iba't ibang kasanayang napapaloob sa sayaw. (PE4GS-IIIb-h-4)
   1.1 Naisasagawa ang iba't ibang hakbang sa pagsayaw ng liki na may kasanayang temang koordinasyon ng kamay at paa.

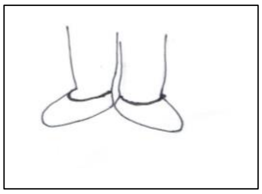
Balikan

Panuto: Tukuyin ang mga sumusunod na galaw kung ito'y **lokomotor** o **di-lokomotor**. Isulat ang sagot sa patlang.

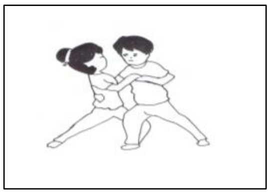
1. pag-unat = _________________
2. pagtalon = _________________
3. paglundag = _________________
4. pagbaluktot = _________________
5. pagtakbo = _________________

Tuklasin

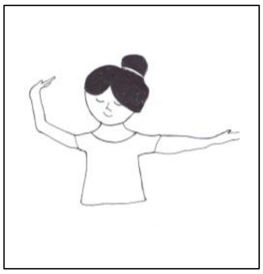
Panuto: Pagmasdan mabuti ang mga sumusunod na larawan. Anong uri ng mga hakbang sa pagsayaw ang mga ito? Hanapin ang mga sagot sa loob ng mga ulap.

1. 

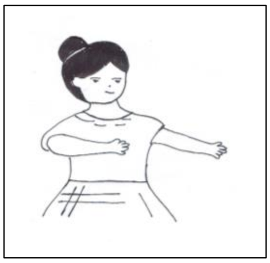
____

3. 

____

2. 

____

4. 

____

Arms in Lateral Position

Waltz Step

Close Step

Arms in Forward Bend Position

Suriin

Ang sayaw na tinatawag na Liki (Lee-Kee) ay sayaw na mapang-akit at may indayog ang mga galaw sa palakumpasang $\frac{3}{4}$. Ito ay tanyag na sayaw sa Negros Occidental.

Mga Pamamaraan sa Sayaw na Liki

Music Introduction
Three-step turn right in place (1M), bow to audience (1M),
Pause (1M).Girl holds skirt. Boy's hand on waist. *3M*

I

Music A.

Partners face each other.

a. *Brush R foot and step on it immediately forward (ct. 1), step L foot backward (ct. 2), step R foot sideward right (ct. 3) Girl holds skirt swaying it in time with the music, Boy's hand on waist.* *1M*
b. *Point L foot in front (cts. 1,2,3). Hands as in (a).* *1M*
c. *Repeat (a) and (b) starting with L foot.* *2M*
d. *Starting with R foot, take two close steps forward to partner's Place, passing by R shoulders. Hands as in (a).* *2M*
e. *Three-step turn right about, hands as in (a), finish facing partner.* *2M*

Repeat all (a-e), finish in proper places. *8M*

II

Music B.

Partners face each other.

a. *Step R foot forward (ct.1), step L foot close to R (ct.2) step R foot backward (ct.3), hands as in Fig. 1 (a)* *1M*
b. *Point L foot in front (cts. 1,2,3) Arms in fourth position, R arm high* *1M*
c. *Repeat (a) and (b) starting with L foot. Reverse the position of hands in (b)* *2M*
d. *Two waltz steps forward (R,L) to partner's place, passing by R shoulders. Arms in lateral position moving sideward R and sideward L* *2M*
e. *Waltz turn R about, arms in forward bend position with a*

Forearm turn R and L. Finish facing each other. *2M*

Repeat all (a-e), finish in proper places. *8M*

III

Music A.

Partners face away from each other.

a. *Repeat Fig. I (a-c)* *4M*
b. *Take two close steps backward (R,L) going to partner's Place passing by R shoulders. Girl holds skirt swaying it in time with the music. Boy's hands on waist.* *2M*
c. *Three step turn R about, hands as in (b), finish facing away from each other.* *2M*

Repeat all (a-e), finish in proper places. *8M*

IV

Music B.

Partners face each other.

a. *Repeat Fig. II (a-c), moving forward little by little.* *4M* *partners face each other.*
b. *Repeat Fig. II (d) and (e). Finish in partner's place.* *4M*
c. *Repeat (a) and (b). Finish in proper places. Execute the last turn slowly, bow to partner or audience.* *8M*

Panuto: Sagutin ang mga sumusunod na tanong.

1. Ano ang tanyag na sayaw ng mga taga-Negros Occidental na sinasabing mapang-akit na sayaw?
2. Ilan ang kumpas ng mga indayog ng galaw sa sayaw na ito?
3. Ano ang laging hawak ng mga kababaihan at kalalakihan habang sinasayaw ang Liki?

Pagyamanin

Panuto: Gawin ang mga hakbang ng may 16 na bilang pakanan at pakaliwa ayon sa saliw ng tugtugin. Gamitin ang tugtog ng Liki para masanay sa tempo ng musika.(https://youtu.be/HrS7F9ZnCEY)

*Lagyan ng tsek ang bawat kolum kung nagawa mo ang mga ito.

RUBRIKS NG SAYAW			
Mga Hakbang-Sayaw	**Magaling 3**	**Katamtaman ang Galing 2**	**Kailangan pang Magsanay 1**
Close Step			
Touch Step			
Brush Step			
Waltz Step			
3-Step Turn			
Arms in Lateral Position			
Arms in forward Bend Position			

Isaisip

Panuto: Buuin ang talata sa kahon.

Ang kaalaman sa mga hakbang-sayaw ng ________ at ang tamang pagsasagawa nito ayon sa tugtog ay mahalaga upang _________________ ng mga tao sa rehiyon na pinanggalingan nito.

Ang pagsasayaw ay isa lamang sa mga _____________ na nakatutulong upang mapaunlad ang _________________ ng tao.

Isagawa

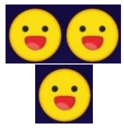
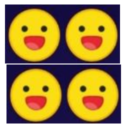
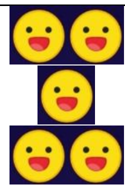
Panuto: Sanayin ang pagsasagawa ng mga hakbang sa sayaw na Liki upang mas mapaunlad ang kakayahan sa pagsasayaw.

- Isayaw muli ang buong sayaw na Liki na may saliw ng musika. (may kapareha/pangkatan)
- Markahan ang inyong kapareha sa tulong ng *3-point scale*, 3 ang pinakamataas at ang 1 ang pinakamababa, gamit ang sumusunod na pamantayan.

PAMANTAYAN	**3**	**2**	**1**
Mastery of the Dance (30%)	*4 figures memorized*	*2-3 figures memorized*	*1 figure memorized*
Dance Position & Movements (35%)	*Accurate execution of dance steps and movements*	*Some dance steps and movements were executed properly.*	*Few dance steps and movements were executed properly.*
Musicality (20%)	*4 figures were danced rhythmically*	*2-3 figures were danced rhythmically*	*1 figure were danced rhythmically*
Performance (15%)	*Danced with expression, ease and grace*	*Dance with ease and grace*	*Dance without expression and with difficulty*

Tayahin

Panuto: Lagyan ng tamang *smiley* ang inyong performance gamit ang talaan.

					
Kaalaman sa hakbang-sayaw					
Pagsasayaw ayon sa tamang tempo					
Nakasayaw na may tamang *expression*					
Naisagawa ang hakbang ng sayaw na may koordinasyon ng kamay at paa.					
Nasiyahan sa pagsasayaw					
Ramdam ang kasiyahan sa antas ng *physical fitness* sa pagsasayaw nang matagal					

Karagdagang Gawain

Panuto: Ibigay ng limang hakbang ng sayaw na Liki gamit ang Music A.

1.
2.
3.
4.
5.

Sanggunian

Bumuo sa Pagsusulat ng Modyul

Manunulat: Angeline N. Cabitin
Editor:
Tagasuri:
Tagaguhit: Ivy Mae S. Babao
Tagalapat: Maria Magdalena V. Nuñal
Tagapamahala: 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, EPS, LR Supervisor
Jani P. Ismael, EPS-MAPEH, Module Coordinat

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...