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

5

Zest for Progress
Zeal of Partnership

Physical Education

Quarter 3 – Module 2:
Mga Kasanayan sa Pagsasayaw ng Polka sa Nayon

Name of Learner: ___________________________

Grade & Section: ___________________________

Name of School: ___________________________

Alamin

Polka sa Nayon

Ang Polka sa Nayon ay isang uri ng sinaunang sayaw na nakikilala mula sa probinsiya ng Batangas. Sikat ito dahil isa ito sa mga sinasayaw sa mga malalakihang pagdiriwang tulad ng mga fiesta sa nayon at iba pa. Kaalinsabay ng pagsayaw nito ay ang tamang pagsuot ng kasutoan sa porma ng barong tagalog para sa mga kalalakihan habang baro't saya (balintawak) para sa mga kababaihan.

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

4. Naisasagawa ang iba't ibang mga kasanayang nakapaloob sa sayaw. (PE5RD-III-c-h-4)
   - 4.1 Naisasagawa ang katutubong sayaw na "Polka sa Nayon" nang wastong paggalaw ng mga kamay at paa.
   - 4.2. Nakasasayaw nang may magandang tikas at indayog ng katawan.
   - 4.3. Nabibigyang halaga ang pakikilahok sa gawaing pagsasayaw.

Subukin

PANUTO:

Panoorin ang video ng mga nagsasayaw ng Polka sa Nayon. Isa-Isahin ang mga kasanayan napapaloob sa sayaw na Polka sa Nayon.Pansinin ang magandang tikas at indayog ng katawan ng mga sumasayaw.

Video link ng Nagsasayaw ng Polka sa Nayon: https://youtu.be/7Vm8pqpleXk

Balikan

PANUTO: Sagutin ang mga sumusunod na katanungan. Isulat ang sagot sa sagutang papel

1. Ano ang Polka sa nayon?
2. Ibigay ang mga kasuotan na ginagamit sa pagsasayaw ng Polka sa Nayon?
3. Itala ang mga paraan at kasanayan na ipinakita ng mga mananayaw?

Sukatin ang kakayahan ng mga bata gamit ang rubriks.
Figure 1.1

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

Tuklasin

Panoorin ang video tutorial sa pagsasayaw ng Polka sa nayon sa youtube link na ito: https://youtu.be/Wmfun2enPTg

Humihingi ng tulong sa nakakatanda upang maisagawa ng tama ang mga pangunahing hakbang na may kasanayang magandang tikas at indayog ng katawan.

Polka step
Gallop step
Jaleo position
Heel and toe polka
Closed ball dance position

Suriin

Panuto: Sagutin ang mga sumusunod na tanong.

1. Ibigay ang mga kasanayan na dapat taglayin sa pagsasayaw ng polka sa Nayon?

   ____
   ____
   ____
   ____.

2. Bakit mahalaga ang pakikilahok sa mga gawaing pagsasayaw?

   ____
   ____
   ____
   _________________________.

Sukatin ang kakayahan ng mga bata gamit ang rubriks.
*Ibatay ang pagwawasto sa rubriks (figure 1.1)

Pagyamanin

Gawain 1:

Panuto: Batay sa iyong natutuhan na pangunahing hakbang ng Polka sa Nayon. magyaya ng ilang miyembro ng pamilya o kaibigan na makipagsasayaw sa inyo. Gawin ang mga hakbang sa pagsasayaw. Ipakita ang mga tamang kasanayan sa pagsasayaw. (tikas at indayog ng katawan.

Paalala: *I-video ang iyong Gawain at ipasa sa Messenger Chat o ipakita ang video na nasa smartphone sa guro.*

Sukatin ang kakayahan ng mga bata gamit ang rubriks. Figure 1.2 (Isagawa)

Gawain 2:

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

	☺	☺☺	☺☺☺	☺☺☺☺	☺☺☺☺☺
Kaalaman sa pangunahing hakbang ng sayaw					
Pagkakaroon ng magandang tikas ng katawan habang nagsasayaw					
Wastong pag indayog ng katawan.					
Nakikihalubilo 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.

Ang Polka sa nayon ay isang uri ng sinaunang sayaw na nakikilala mula sa probinsiya ng (1) _________________ . Sikat ito dahil isa ito sa mga sinasayaw sa mga malalakihang pagdiriwang tulad ng mga fiesta sa Nayon at iba pa.

Kaalinsabay ng pagsayaw nito ay ang tamang pagsuot ng kasutoan sa porma ng (2)______________________ para sa mga kalalakihan habang (3)____________________ (balintawak) para sa mga kababaihan.

Sa pag sasayaw nito kinakailangan ng magandang (4)______________at (5)_____________ ng katawan.

Indayog	baro't saya	barong tagalog
Polka sa nayon	tikas	Batanggas

Mahalaga sa pagsasayaw ang pagsaulo sa mga hakbang at mga termino ng mga sayaw. Makakatulong ang tama at palagiang pagsasanay upang mapagbuti ang pasasayaw at mapaunlad ang koordinasyon ng mga kamay at paa at tikas at indayog ng katawan.

Isagawa

Panuto: Isagawa ang mga hakbang pansayaw ng Polka sa Nayon sa saliw ng musika

Paalala: I-video ang iyong Gawain at ipasa sa Messenger Chat room (GC)o ipakita ang video na nasa smartphone sa guro.

Panimulang Musika

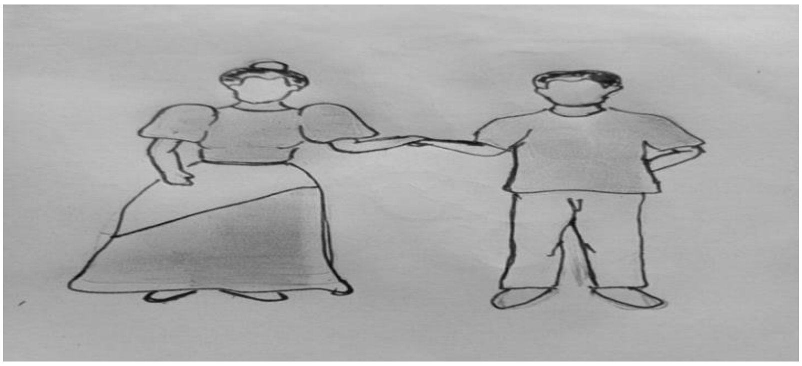
Nakaharap sa manonood ang magkapareha. Ang babae ay nasa kanan ng lalaki at ang kamay ng babae ay nakahawak sa gilid ng saya, ang sa lalaki nasa baywang..

(a) I-tap ang kanang paa sa bawat bilang ng sukat …………… 8s
(b) Mga pareha magkahawak sa closed ballroom position at humanda sa Fig. 1…………………….4s

Musika A

Ang magkapareha ay nakaunat ang mga kamay na nakaturo sa manonood.

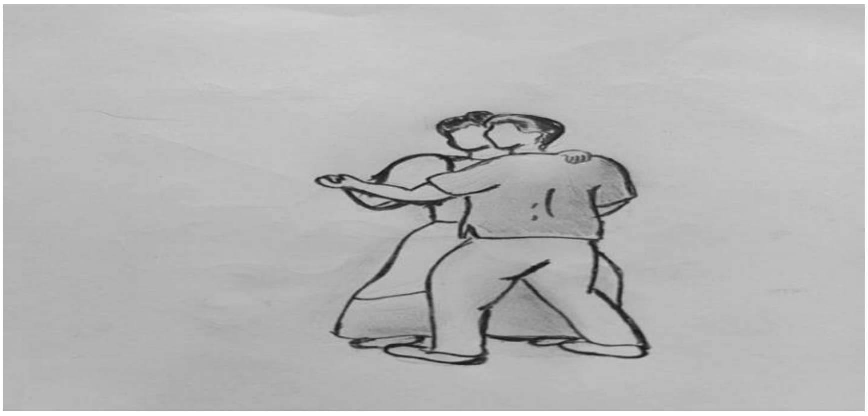
(a) Simulan sa kanang paa, gumawa ng 4 na polks step sa kanan (clockwise) at magtatapos sa dating lugar…………4 s
(b) Ituro ang KL (kn) pakaliwa (pakanan)
    1. Ituro ang KI (kn) Itabi sa KL (kn)
    2. Gumawa ng 1 polka step pakaliwa pakanan (blg. 1 at 2) ………..2 s
(c) Ulitin (b) , simulan sa Kn (KI) paa……………2 s
(d)Uliting lahat (A-C), 3 beses pa ……………. 24 s



Musika B

Magkapareha magkaharap sa manonood. Magbitiw ng mga kamay. Tumayo ng magkatabi, babae sa gilid ng palda. Sa lalaki sa baywang.

(a) Simula sa panlabas na paa, gumawa ng 2 heel and toe polka pasulong ……4s
(b) Humakbang ng 1 polka step palabas (1s) at 1 polka step, papasok……..4 s
(c) Magbitiw ng kanang kamay na pangloob. Simulan sa panlabas na paa, gumawa ng 2 polka step para maikot sa lugar na nakaharap sa kabilang direkyon …….2 s
Mag hawak-kamay sa panloob. Malayang kamay tulad ng nasaaad sa itaas.
(d) Ulitin (a-c) Simulan sa panloob na paa. Baligtarin ang direksyon sa (B) at (C) 8 s
(e) Uliting lahat (A-d)………16 s



Musika C

Mga pareha magkahawak sa closed ball dance position, mga kamay nakaunat na nakaturo sa manonood.

(a) Simulan sa KI (kn), gumawa ng 4 na polka step paikot pakanan tulad sa figure I…………4 s
(b) Gumawa ng 3 gallop step pataligiran KL (kn) papunta sa harapan (3 blg), hinto (1 Blg) . Huwag ilagay ang bigat sa inilalapit na paa sa ikatlong gallop steps.
(c) Ulitin (B) , simula kn (KN) papunta sa kabilang direksyon…………. 2s
(d) Ulitin lahat (a-c) , 3 beses pa ……..24 s

Musika D

Mga pareha nakaharap sa nanonood. Ang babae nasa kanan ng lalaki at magkahawak. Ang panloob sa kamay tulad ng figure II. Pareho silang magsisimula sa kanang paa.

(a) Gumawa ng 1polka step pakanan at 1 polka step pakaliwa……2s
(b) Ituro ang Kn paa sa harap (blg. 1) , itaas ang Kn paa ng pa kurus sa KL sa harap. Bahagyang itaas ang bukung-bukung (blg. 2). Ituro ang Kn paa sa harap (blg. 1) ilapit ang Kn paa sa KL paa (blg. 2) …………….2 s
(c) Ulitin (A) at (B) simula sa Kl paa ………. 4 s
Magbitiw ng kamay humarap sa kapareha at ilagay ang dalawang kamay sa sariling baywang)
(d) Paglapitin ang 2 kanang siko sa isa't-isa (jaleo position) gumawa ng 8 polka step pasulong na iikot ng pakanan ng 2 beses. (4 na polka step sa bawat ikot). tapusin sa tamang lugar …………… 8 s
(e) Uliting lahat (a-d).

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.
Figure 1.3

Krayterya	Napakahusay (5 puntos)	Mahusay (4 puntos)	Hindi Gaanong Mahusay (2 puntos)	Kinakailangan ng Patnubay (1 Punto)
Magandang tikas at indayog ng katawan na Indayog				
Pagkasabay- sabay/ Koordinasyon *(May kaisahan ang galaw ng bawat miyembro)*				
Kasuotan (*Naaangkop at may kaugnayan sa napiling musika/ sayaw)*				
Kaaliwan (*May dating sa manonood, napukaw ang atensyon ng madla)*				
Kabuuan				

Tayahin

A. Lagyan ng tsek (/) ang kolum na makapagsasalarawan ng inyong sagot.

Mga Katanungan	Mahirap	Katamtaman	Madali
1. Naisagawa ko ba nang maayos ang mga kasanayan napapaloob sa sayaw na Polka sa Nayon.			
2. Naisasagawa ko ang sayaw na “Polka sa Nayon” nang wastongpaggalaw ng mga kamay at paa.			
3. Nagawa ko ng tama ang mga hakbang sa Figure I-IV			
4. Nakasasayaw ako nang may magandang tikas at indayog ng katawan.			
5. Nabibigyang halaga ko ang pakikilahok sa gawaing pagsasayaw.			

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

Sukatin ang kakayahan ng mga bata gamit ang rubriks.

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

____
____
____
____
____.

*Ibatay ang pagwawatso sa rubriks figure 1.1

Sukatin ang kakayahan ng mga bata gamit ang rubriks.
Figure 1.1

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

Susi sa Pagwawasto

Balikan

Ibatay sa Rubriks (Figure 1.1)

Isaisip

1. Batangas
2. Barong Tagalog
3. Baro't Saya
4. tikas
5. Indayog

Suriin

Ibatay sa Rubriks (Figure 1.1)

Isagawa

(Ibatay sa Rubriks figure 1.3 at pagwawasto)

Pagyamanin

Ibatay sa Rubriks (Figure 1.2)

Tayahin

(Ibatay sa Rubriks figure 1.1 at pagwawasto)

Sanggunian:

Books

Source: **Manwal ng guro sa Pagtuturo ng Edukasyon sa pagpapalakas ng katawan -5 pahina 391-395**
LM Edukasyong Sa Pagpapalakas ng Katawan-5 pah. 185-189

Blog Entry

Source: Polka sa Nayon Tutorial / Resty Rolan Sed /Oct.25 ,2020
https://youtu.be/7Vm8pqpleXk
Source: Polka sa Nayon/Dance Tutorial/ Philippine Folk Dance k-12 PE./Arvin Arcangel/ Jun. 5, 2020
https://youtu.be/Wmfun2enPTg

DEVELOPMENT TEAM

Writers: **Jackie Lou M. Hora**
Elsie Marie B. Suaib
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.