2

Music, Art, Physical Education and Health

Tagalog

Kagamitan ng Mag-aaral

Ang kagamitan sa pagtuturong ito ay magkatuwang na inihanda at sinuri ng mga edukador mula sa mga publiko at pribadong paaralan, kolehiyo, at / o unibersidad. Hinihikayat namin ang mga guro at ibang nasa larangan ng edukasyon na mag-email ng kanilang puna at mungkahi sa Kagawaran ng Edukasyon sa action@deped.gov.ph.

Kagawaran ng Edukasyon
Republika ng Pilipinas

Music, Art, Physical Education and Health- Ikalawang Baitang
Kagamitan ng Mag-aaral
Unang Edisyon, 2013
ISBN: 978-971-9601-35-7

Paunawa hinggil sa karapatang-sipi. Isinasaad ng Seksiyon 176 ng Batas Pambansa Bilang 8293: Hindi maaaring magkaroon ng karapatang-sipi sa ano mang akda ng Pamahalaan ng Pilipinas. Gayon pa man, kailangan muna ang pahintulot ng pamahalaan o tanggapan kung saan ginawa ang isang akda upang magamit sa pagkakakitaan ang nasabing akda. Kabilang sa mga maaaring gawin ng nasabing ahensiya o tanggapan ay ang patawan ng bayad na *royalty* bilang kondisyon.

Ang mga akda / materyales (mga kuwento, seleksiyon, tula, awit, larawan, ngalan ng produkto o *brand names*, tatak o *trademarks*, atbp.) na ginamit sa aklat na ito ay sa nagtataglay ng karapatang-ari ng mga iyon. Pinagsikapang mahanap at mahingi ang pahintulot ng mga may karapatang-ari upang magamit ang mga akdang ito. Hindi inaangkin ni kinakatawan ng mga tagapaglathala (*publisher*) at may-akda ang karapatang-aring iyon.

Inilathala ng Kagawaran ng Edukasyon
Kalihim: Br. Armin A. Luistro FSC
Pangalawang Kalihim: Yolanda S. Quijano, Ph.D.

Mga Bumuo ng Kagamitan ng Mag-aaral

Consultant:	**Music:**	Fe V. Enguero
	Art :	Dr. Erico M. Habijan
	P.E.:	Arlene R. Dela Vega
Mga Manunulat:	**Music**:	Amelia M. Ilagan, Isidro R. Obmasca Jr., Maria Elena D. Digo, Darwin L. Rodriguez
	Art:	Ronaldo V. Ramilo, Fe P. Pabilonia, Kristel Iris E. Igot, Marco A. Catacutan
	P.E.:	Rogelio F. Falcutila, John M.Cnavez Rhodora B. Peña, Corazon C. Flores
	Health:	Edna C. Oabel, Analyn M. Formento, Ph.D. Ronamae M. Paradero, Agnes T. Santiago
Tagasuri:	**Music**:	Fe V. Enguero
	Art:	Dr. Erico M. Habijan
	P.E.:	Roselyn Vicente
	Health:	Jeanette V. Martinez
Illustrator:	**Music:**	Randy G. Mendoza
	Art :	Rodel A. Castillo
	P.E.:	Crispin C. Flores, Edgar S. Fabello
	Health:	Amador M. Leaño Jr.
Lay out Artist:	**Music:**	Roman Gerard V. Enguero
	Art:	Ronald V. Ramilo
	P.E.:	Sherelyn T. Laquindanum
	Health:	Robert B. Trajano
	MAPEH:	**Ma**. Theresa M. Castro

Inilimbag sa Pilipinas ng ___________

Department of Education-Instructional Materials Council Secretariat (DepEd-IMCS)
Office Address: 2nd Floor Dorm G, Philsports Complex,
Meralco Avenue, Pasig City, Philippines 1600
Telefax: (02) 634-1054 o 634-1072
E-mail Address: imcsetd@yahoo.com

MGA NILALAMAN

MUSIKA

YUNIT I-RHYTHM

Modyul 1 Larawan ng Musika 3
Modyul 2 Umawit, Kumilos at Tumugtog 9
Modyul 3 Kilos ko, Gayahin Mo 21
Modyul 4 Isayaw Mo ang Kumpas 25
Modyul 5 Halina't Tumugtog 32

YUNIT II-MELODY

Modyul 6 Himig Ko, Tukuyin Mo 38
Modyul 7 Mataas at Mababang Tono 43
Modyul 8 Mag-akyat Baba Tayo 47
Modyul 9 Gayahin Mo Ako 52
Modyul 10 Hugis ng Himig 57
Modyul 11 Larawan ng Musika 63
Modyul 12 Alingawngaw 67

YUNIT III-FORM

Modyul 13 Alin, alin, ang Naiiba 72
Modyul 14 Simula at Katapusan 78
Modyul 15 Repeat Mark 84

Yunit IV-TIMBRE

Modyul 16 Lobo Ko,Paliparin Mo 91

Modyul 17 Pakinggan, Tunog sa Kapaligiran 97

Modyul 18 Kung Kaya Mo, Kaya Ko 103

Modyul 19 Pakinggan mo Ako, Sino Ako? 108

Modyul 20 Umaawit Ka Ba o Nagsasalita? 112

Modyul 21 Mga Tunog: Di Magkakatulad 116

Modyul 22 Tinig Mo, Bagay sa Awit Mo? 121

Yunit V-DYNAMICS

Modyul 23 Damdamin ng Awit 125

Modyul 24 Tumugtog Tayo 130

Modyul 25 Umawit at Gumalaw 132

YUNIT VI-TEMPO

Modyul 26 Umawit at Kumilos 137

Modyul 27 Umawit at Maglaro 143

Modyul 28 Bilis ng Pag-awit 146

YUNIT VII-TEXTURE

Modyul 29 Makapal o Manipis 151

Modyul 30 Ilarawan ang Narinig 154

Modyul 31 Pagsasama-sama ng mga Himig 160

Modyul 32 Round Song at Iba Pa 164

SINING

Sining at Galing

Aralin 1 Simulan ang Pagguhit 169

Aralin 2 Linya, Hugis at Galaw 172

Aralin 3 Mga Bagay Iguhit sa Likod Ng Isa Pang Bagay 174

Aralin 4 Contrast sa Kulay at Hugis Sa Isang Likhang Sining 178

Aralin 5 Contrast at Overlap Pagsamahin Sa isang Likhang Sining 181

Aralin 6 Still Life 183

Aralin 7 Pagguhit at Imahinasyon 186

Aralin 8 Sining na kay Ganda 190

Aralin 9 Iguhit na Kahawig 194

Malikhaing Gawain Pagbutihin

Aralin 1 Malikhaing Pagguhit at Pagkukulay 199

Aralin 2 Pagsasalarawan gamit ang linya, Hugis at tekstura 201

Aralin 3 Kulay at Tekstura sa Hayop na Ipininta . 205

Aralin 4 Kulay at Tekstura sa Lamang Dagat na pininta 208

Aralin 5 Kulay at Tekstura ng Hayop sa Zoo na Ipininta 211

Aralin 6 Paghahambing ng mga Hugis , Kulay at Tekstura ....,...... 214

Aralin 7 Ritmo... 216

Aralin 8 Ang Ritmo at Ang Contrast 222

Aralin 9 Pagguhit at Pagkukulay 225

Kaya kong Gawin

Aralin 1 Paglilimbag 230

Aralin 2 Paglilimbag gamit ang Man-made Objects 235

Aralin 3 Larawang kay Ganda 238

Aralin 4 Dulot na Saya ng Iba’t ibang Prints 241

Aralin 5 Pag-uukit ng mga Hugis 244

Aralin 6 Pag-uukit ng mga Letra A – M 246

Aralin 7 Pag-uukit ng mga Letra N – Z 248
Aralin 8 Mga Nilimbag Gawing Dekorasyon 250
Aralin 9 Finger Prints Gamit pang Dekorasyon..... 253

Kakayahan ko , Paunlarin Ko

Aralin 1 Free Standing Balanced Figure 258
Aralin 2 Pakinabang sa Lumang Bagay 261
Aralin 3 Pagiging Malikhain 264
Aralin 4 Balanse at Proporsyon sa Saranggola..... 267
Aralin 5 Pagpapalipad ng Saranggola 271
Aralin 6 Paper Mache : Ating Likhang Sining 274
Aralin 7 Hayop na Inihulma, Kilos at Galaw, Kitang-kita... 278
Aralin 8 Three – Dimensional free Standing Figure 280
Aralin 9 Clay 283
Talahulugan 288

EDUKASYONG PANGKATAWAN

Konsepto ng Paggalaw

Pre/Post Assessment Test 292
Aralin 1.1.1 Tikas at Galaw 295

Aralin 1.1.2 Panandaliang Pagtigil 300

Aralin 1.2.1 Wastong Paggalaw 303

Aralin 1.2.2 Tikas sa Paggalaw Tul;ad ng Pag Jog at Pagtakbo 306

Aralin 1.3.1 Gawaing Ritmiko 309

Aralin 1.3.2 Ritmikong Rutina 310

Aralin 1.4.1 Mga Kasanayang Kilos Sa Relay at Races 311

Aralin 1.4.2 Mga Simpleng Laro 313

Aralin 1.5.1 Tamang tikas ng Katawan 316

Mga Galaw, Hakbang at Laro

Pre/Post Assessment Test 322

Aralin 2.1.1 Galaw ng Katawan: Ilarawan 326

Aralin 2.1.2 Pagsunod Sa Panuto 330

Aralin 2.2.1 Paglundag Sa Distansya 334

Aralin 2.3.1 Ritmikong Pagkakasunud-Sunod Sa tulong ng Mga Kagamitan Tulad Ng Laso, Hulahop at Bola 337

Aralin 2.4.1 Magsanay Tayo Sa Pagtakbo 339

Aralin 2.4.2 Makisali Sa Mga Larong Relay at Races 342

Aralin 2.5.1 Tikas ng Katawan 345

Mga Laro at Sayaw

Aralin 3.1.1 Oras, Lakas at Daloy 349

Aralin 3.2.1 Tamang Posisyon ng Katawan at Kamay Sa Pagsalo 352

Aralin 3.2.2 Paghagis at Pagsalo 354

Aralin 3.3.1 Ritmikong Gawain 356

Aralin 3.3.2 Halubilong Sayaw 358

Aralin 3.4.1 Magsanay Tayo sa Wastong Paghagis, Pagsaloat Pagtakbo 359

Aralin 3.4.2 Paghagis at Pagsalo Relay at Races 362

Aralin 3.5.1 Tamang Ayos ng Katawan Sa Pagdampot, Paghila at Pagtulak Ng Mga Bagay 365

Pagsasagawa, Laro at Pagtataya

Aralin 4.1.1 Mga Gawaing Magtataya Ng Sariling Kakayahan 369

Aralin 4.1.2 Pagsasabuhay Ng Sitwasyon Tulad Ng Kondisyon Ng Klima 371

Aralin 4.2.1 Paghagis at Pagpalo/Paghampas 372

Aralin 4.2.2 Paghagis Na Pang-Ilalim, Pang-Ibabaw at Paghampas 374

Aralin 4.3.1 Katutubong Sayaw – Alitaptap 375

Aralin 4.4.1 Tagging at Dodging 376
Aralin 4.4.2 Relay at Races Gamit ang " Tagging" at "Dodging" 377
Aralin 4.5.1 Tikas Ng Katawan... Ating Sanayin 380

HEALTH

Yunit 1 - Pansariling Kalusugan

Aralin 1.1 Ikaw at Ako: May Pagkakatulad, May Pagkakaiba 386
Aralin 1.2 Pakikipag-ugnayan sa Bagong Kapaligiran 390
Aralin 1.3 Pakilal Sa angkop at Di Angkop na Pag-uugali 392
Aralin 1.4 Pagtulong Sa Mga May Kapansanan .. 394
Aralin 1.5 Wastong Pagpapahayag Ng Damdamin 397
Aralin 1.6 Paggalang Sa Damdamin Ng Iba 401

Yunit 2 – Paghadlang at Pagpigil Sa Mga Karamdaman

Aralin 2.1 Sakit at Mikrobyo 407
Aralin 2.2 Karamdaman: Hadlang Sa Paglaki at Pag-unlad 410
Aralin 2.3 Karaniwang Sakit Ng Mga Bata 413

Aralin 2.4	Tulog, Pahinga, Ehersisyo at Tamang Nutrisyon...	417
Aralin 2.5	Bakuna	422
Aralin 2.6	Pag-iwas at Pagsugpo Sa Sakit Ng Mga Bata..	429

Yunit 3 – Paghadlang at Pagpigil Sa Mga Karamdaman

Aralin 3.1	Maruming Pagkain Duklot ay Sakit	436
Aralin 3.2	Sintomas Ng Sakit Na Mula Sa Maruming Pagkain	440
Aralin 3.3	Gawaing Pangkalusugan	443
Aralin 3.4	Parasitikong Kuto	447
Aralin 3.5	Parasitikong Bulate	450
Aralin 3.6	Katawang Malinis ay Kanais-nais	454
Aralin 3.7	Kaaya-ayang Kapaligiran	457
Aralin 3.8	Kalusugan ay Ingatan	462

Yunit 4 – Kaligtasan At Pangunang Lunas

Aralin 4.1	Kasangkapang Hindi Ligas Gamitin	467
Aralin 4.2	Mga Babala	471

Aralin 4.3 Tuntunin Sa Ligtas Na Paggamit Ng Kemikal Sa Tahanan................................. 473
Aralin 4.4 Tuntuning Pangkaligtasan Sa Tahanan 476
Aralin 4.5 Gawaing Pangkaligtasan 479
Aralin 4.6 Kaligtasang Pampaaralan 481

YUNIT I
Rhythm

Isa sa mga pangunahing sangkap ng Musika ay ang **Rhythm**. Ito ay tumutukoy sa galaw ng katawan bilang pagtugon sa tunog na naririnig. Ang tibok ng ating puso o pulso ay may kinalaman sa paraan ng pagsasagawa ng mga kilos na makapagpapakita ng daloy ng **rhythm**. Ang isang **rhythmic pattern** ay binubuo ng mga tunog na naririnig at di naririnig ayon sa kumpas o **time –meter** nito.

Mayroon tayong pangunahing batayan ng kilos na nagtataglay ng koordinasyon ng ating mga paa, kamay at katawan gaya ng paglakad, paglukso, pagpalakpak, pagmartsa at pagtakbo.

Ang yunit na ito ay naglalayong maipamalas ang kahalagahan ng musika sa pang-araw-araw na pamumuhay, kaugalian, at kultura sa pamamagitan ng mga angkop na kilos kaugnay ng mga awit at tugtugin.

Modyul 1: Larawan ng Musika

Paano mo madarama ang tibok ng iyong puso? Subukan mong damahin ang iyong pulso sa leeg. Itapik mo sa iyong hita ang daloy ng iyong pulso. Pareho ba ito o nag-iiba?

Ano kaya ang mangyayari kung paiba-iba ang daloy ng iyong pulso?

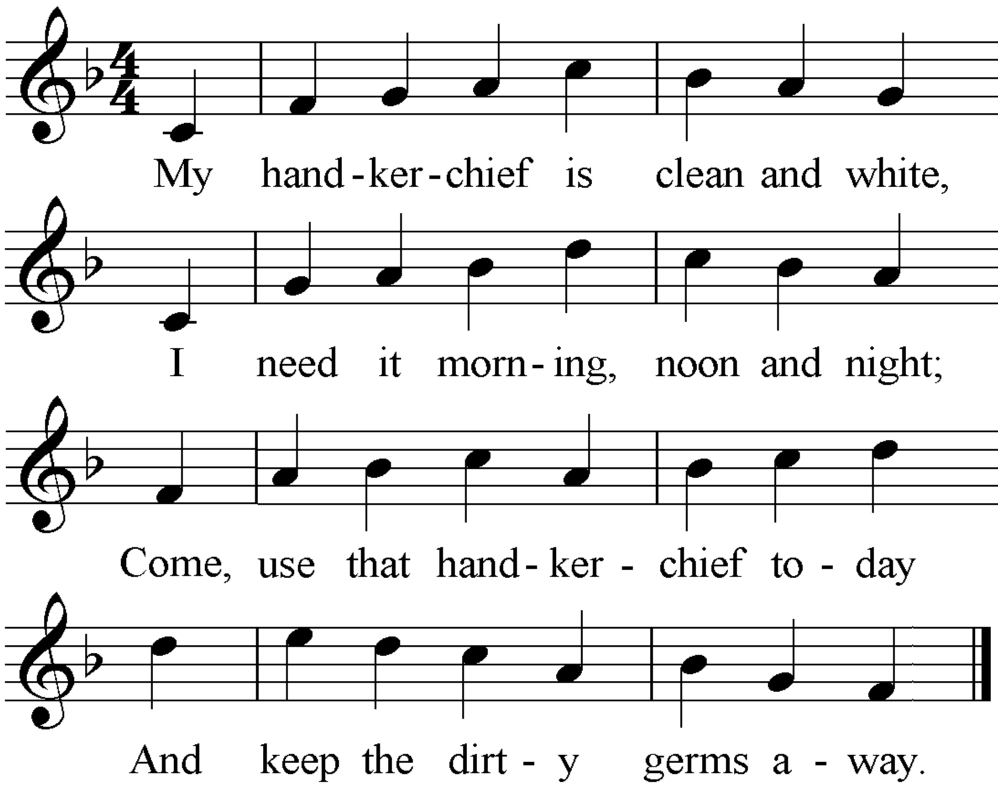
Ang **beat** sa musika ay ang pulso na nadarama natin sa musika. Ito ay maaaring bumagal o bumilis subalit ang haba ng bawat pulso ay laging pareho. Ito ang tinatawag nating **steady beat**.

Gawain 1: Nadama Mo ba?

Pakinggan ang mga titik ng "My Handkerchief" na babasahin ng guro. Pagkatapos ay basahing muli ang bawat linya pagkatapos ng guro habang itinatapik ang **steady beat.**

Awitin ang awit habang itinatapik ang **steady beat.**

My Handkerchief

Eduardo P. de Leon | Felipe P. de Leon

Gawain 2: Narinig Mo Ba?

Saglit mong ipikit ang iyong mga mata.
May nakikita ka ba?

Manatili kang nakapikit, damhin ang tunog na maririnig at mag-isip ng galaw na maaring ilapat habang ako'y umaawit.

Ano ang galaw ng iyong naisip?

Bakit mo naisip iyon?

Bagamat tayo ay nakapikit, maaari pa rin tayong makaisip ayon sa ating naririnig.

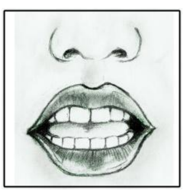
Maaari din nating pagsamahin ang mga tunog upang makabuo ng **rhythmic pattern**. Ito ay ang kombinasyon ng mga tunog na naririnig at di naririnig na may pareho o magkaibang haba.

Ipalakpak ang sumusunod na **rhythmic pattern**.

| | | | | | | | | | :||

3. Ipakita/ipadama ang **rhythm** ayon sa larawang ipakikita ng guro.

a. Bigkasin ang **syllables**.

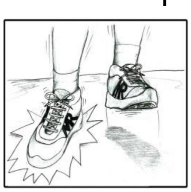


| | | | | | | | | | :||
ta ta ta ta ta ta ta ta

b. Ipalakpak ang **pattern**

| | | | | | | | | | :||

c. Ipadyak ang **pattern**

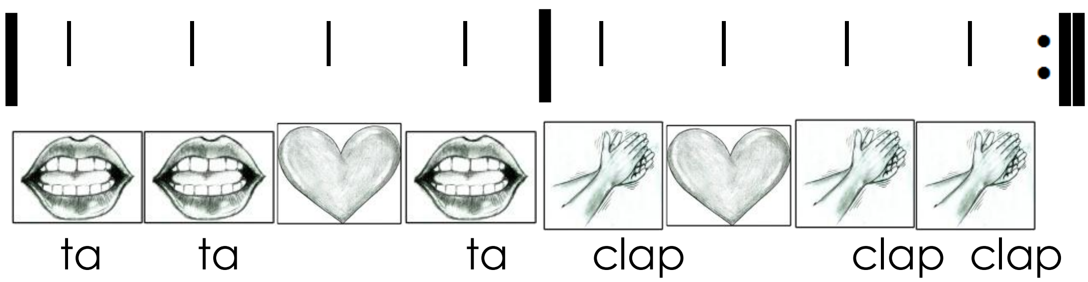


| | | | | | | | | | :||

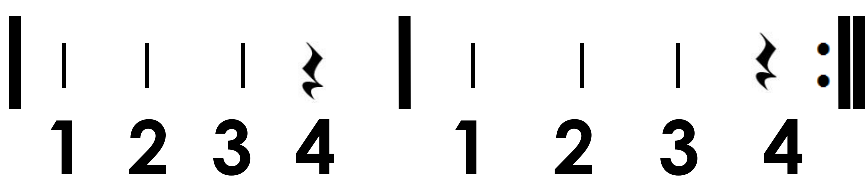
e. Damahin ang **pattern**

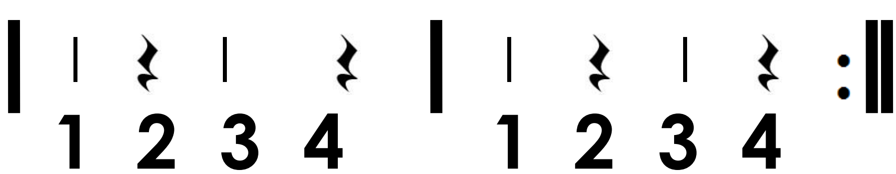
Gawin ang kumbinasyon

Halimbawa



Ipalakpak ang sumusunod na **rhythmic pattern**. Pansinin ang **quarter rest** (𝄽).





a. Ipakita ang **pattern** na nasa itaas sa pamamagitan ng pagbigkas ng silabang “ta”, pagpadyak, pagpalakpak, at pagtapik.

Ang **quarter rest** ay bibigyan ng isang kumpas subalit ito ay walang tunog.

Tandaan:

- Ang sagisag na (|) ay kumakatawan sa pulso ng tunog na naririnig samantalang, ang sagisag na (𝄽) o quarter rest ay pulsong hindi naririnig subalit nadarama at tumatanggap ng kaukulang bilang ng kumpas. Tumitigil tayo sa pag-awit o pagtugtog kapag nakita natin ang sagisag na ito hanggang matapos ang kanyang

Pagtataya

Ipakita ang lubos na pagkatuto sa mga isinagawang aralin sa pamamagitan ng paglalagay ng tsek (✓). Isulat sa sagutang papel.

KAALAMAN/ KASANAYAN	Nagawa	Hindi Nagawa
1. Nakasunod at naipahayag sa iba't ibang pamamaraan ang **rhythmic pattern** tulad ng pagbigkas ng **syllables**, pagpalakpak, pagpadyak at pagdama ng pulso.		
2. Nakagalaw ayon sa daloy ng steady beats.		
3. Nakita ang pagkakaiba ng tunog na naririnig at hindi naririnig sa pamamagitan ng larawan.		
4. Naunawaan na ang mga tunog na di naririnig ay may kaukulan ding bilang.		
5. Nakinig at lubusang nakiisa sa mga gawain.		

Modyul 2: Umawit, Kumilos at Tumugtog

Ang ating pag-awit, pagkilos at pagtugtog ay magkakaugnay na gawain. Ibinabagay natin ang ating kilos o galaw sa tugtog. Nagmamartsa tayo kapag ang tugtog ay nasa dalawahang kumpas. Sinasayaw naman natin ang balse kapag ito ay nahahati sa tatlo. May mga pagkakataon naman na nahahati sa apat na bilang ang kumpas.

Sa araling ito ay makikita at madarama natin ang pagkakaiba ng mga kumpas o **beats**.

Gawain 1: Isa, Dalawa Lakad Na

Natatandaan pa ba ninyo ang mga awitin sa Unang Baitang? Subukan nating balikan ang mga awiting iyon.

1. Mga bata, magmartsa tayo habang inaawit ang Twinkle, Twinkle Little Star.

2. Mga bata makinig kayo habang inaawit ko ang "Magmartsa Tayo".

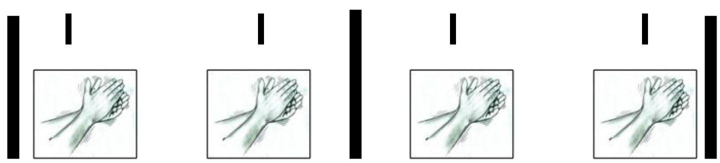
Magmartsa Tayo

F. V. Enguero

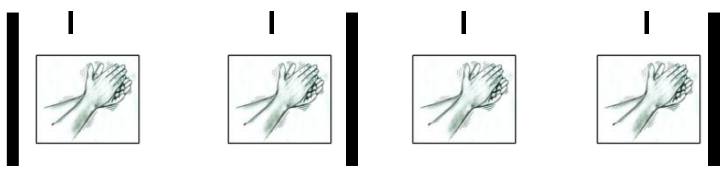
Isa, dalawa humakbang ka
Kaming mga bata ay nagmamartsa
Isa, dalawa, lumakad na
Parang sundalo, sumasaludo. (2x)

3. Ang mga guhit sa loob ng **measure o** hulwaran ay mga kumpas o **beats**. Umawit, pumalakpak at lumakad kayo na sinusundan ang hulwaran sa ibaba:

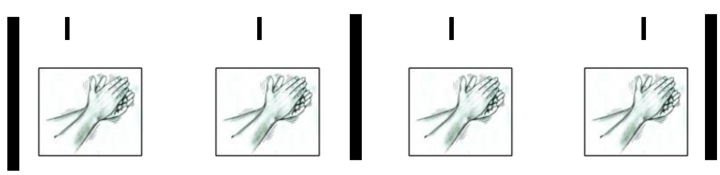
Kanang paa	Kaliwang paa	Kanang paa	Kaliwang paa



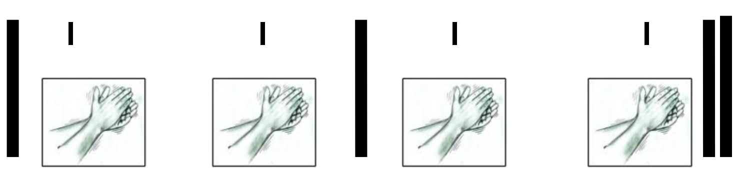
I -sa dala**-** **wa** hu**-mak-** bang **ka**



Ka- **ming** mga **ba-**ta'y **nag**mamar **tsa**



I- **sa** dala-**wa** lu-**ma-**kad **na**



Pa-rang sun-**da**-lo su-**ma**-sa- lu-**do.**

4. Umawit, pumalakpak at lumakad
   sa iba't ibang direksiyon
   – pasulong, paurong, pakanan, pakaliwa.

"Napansin ba ninyo ang bawat maikling linya ay kumakatawan sa isang kumpas?"
Ang mahabang linya naman ay kumakatawan sa **bar lines**. Sa pagitan ng dalawang **bar lines** ay ang tinatawag nating **measure**.

Ilang linya mayroon sa bawat **measure**? _______
Awitin natin ang awit na "Magmartsa Tayo".
Sabayan natin ng pagmartsa ang pag-awit.
Paano hinati ang kumpas ng awit? Dalawahan ba o tatluhan?
Ano ang **time meter** ng awit? _________
Magbigay ng iba pang alam ninyong mga awiting nasa dalawahang time meter

Tandaan:

- Kapag may dalawang kumpas sa isang **measure**, ang awit ay nasa **2-time meter**.

Takdang Gawain

Pagdating ninyo sa bahay, subukang tuklasin ang mga tunog na maaaring magawa sa pamamagitan ng inyong katawan. Halimbawa: pagpalakpak at pagpadyak.

Gawain 2: Isa, Dalawa, Tatlo Isayaw Mo

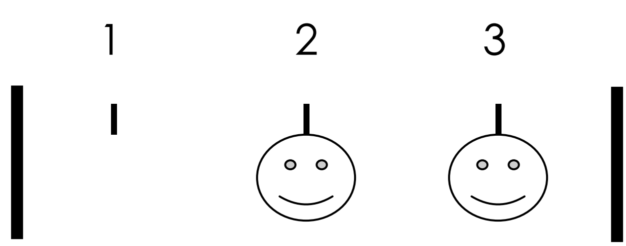
Panuto:

1. Kunwari ikaw ay puno. Itaas ang iyong mga kamay. Iwagayway ito pakaliwa at pakanan habang ako'y umaawit.

Masayang Pag-awit **F.V. Enguero**
Kami ay masayang umaawit Katulad ng ibong pipit La, la, la, la, la, la, la, la, La, la, la, la, la, la, la, la.

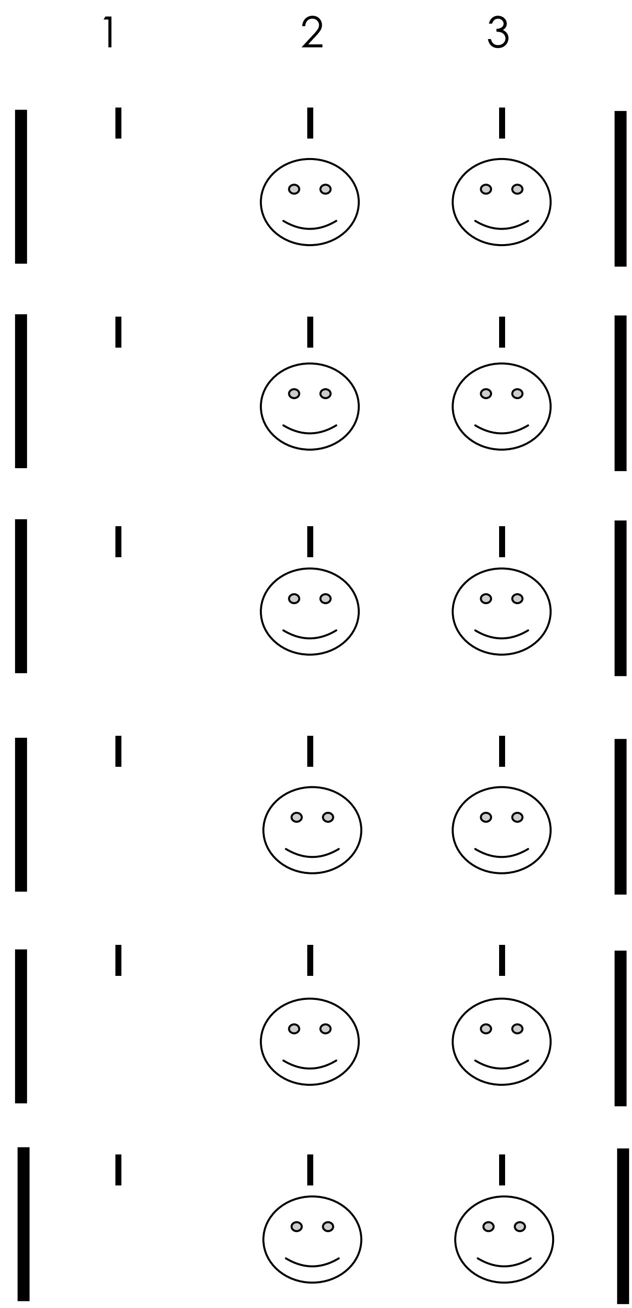
2. Ngayon, kayo ay tumayo at iwagayway ang mga kamay pakaliwa at pakanan kasabay ng inyong katawan habang nakikinig sa musika.

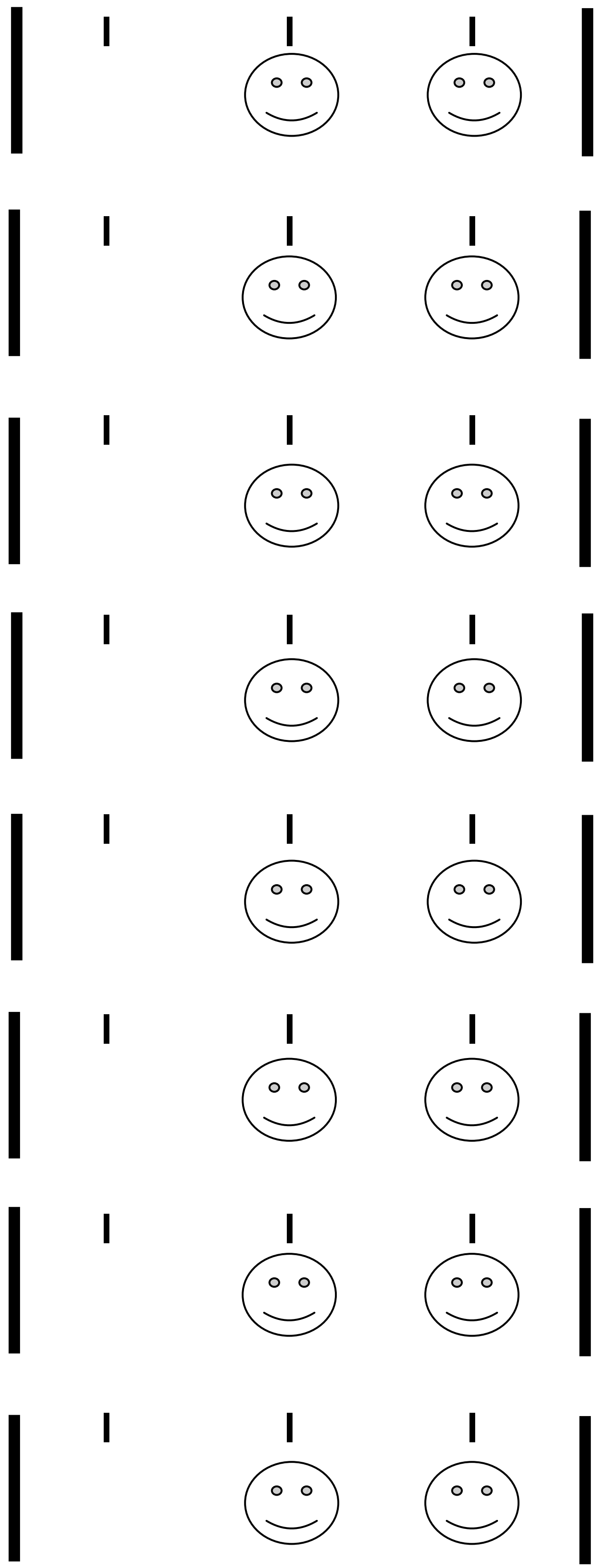
3. Tingnan ang **rhythmic pattern** sa tsart. Bilangin ang maiikling guhit sa loob ng **measure** na kumakatawan sa **beats**.

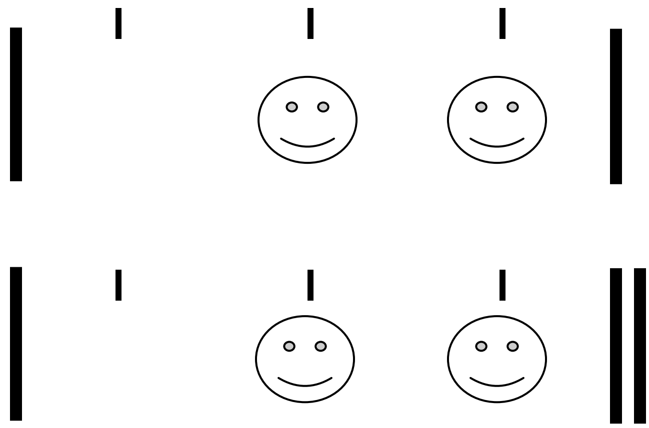


Ilang maikling guhit sa loob ng **measure** ang inyong nakikita? ____

Tayo ay bumilang ng 1, 2, 3 sa bawat **measure**. Ito ang simbolo ng **beats**.
Gamit ang tsart sa ibaba, pumalakpak sa mga linyang may masayang mukha.
Sa anong bilang kayo papalakpak? ________







Upang mabigyan ng diin ang malakas na kumpas, patutunugin ko ang **drum** sa unang kumpas at kayo'y papalakpak sa ikalawa at ikatlong kumpas.

Nadama ba ninyo ang malakas na kumpas?

Ilang linya mayroon sa bawat **measure**? _____
Ano ang **time meter** ng awit? _____

Ngayon, awitin nating muli ang "Masayang Pag-awit " habang pumapalakpak sa ikalawa at ikatlong kumpas.

Tandaan:

- Kung may tatlong kumpas sa bawat **measure** ang awitin ay nasa **3- time meter**.

Takdang Gawain

Magdala sa klase ng mga **improvised rhythmic instruments** tulad ng pares ng patpat, kahoy, **sandblocks**, pako, bao ng niyog, plastik na egg tray,

kahon o latang walang laman at mga plastik na pinaglagyan ng **ice cream.**

Gawain 3: Tayo'y Maglakbay sa "4-Time Meter"

Ang awiting **Yaman ng Pamayanan** ay isang halimbawa ng awiting nasa **4-time Meter**.

Yaman ng Pamayanan

F. V. Enguero

Ang batang mabait ay dangal ng magulang
Yamang maituturing ng ating pamayanan
Batang masunurin ay pagpapalain
Ng Diyos na lumikha sa atin.

Panuto:

a. Makinig habang isinasagawa ko ang **chant** o pagbigkas ng **lyrics** ng awit.

b. Ulitin pagkakatapos ko.

c. Gawin ang **chant** o pagbigkas ng **lyrics** ng awit.

d. Pumalakpak habang isinasagawa ang **chant.** (1, 2, 3, 4)

e. Tapikin ang mesa (1, 2, 3, 4) habang binibigkas ang **chant.**

f. Aawitin ko para sa iyo.

g. Ulitin ang bahaging inawit ko.

h. Awitin ninyong muli at makikinig ako.

i. Kunin ang inyong mga **improvised rhythmic instruments** tulad ng pares ng patpat, kahoy, **sandblocks**, pako, bao ng niyog, plastik na egg tray, kahon o latang walang laman at mga plastik na pinaglagyan ng **ice cream.**

j. Tugtugin ang hawak mong instrumento habang bumibilang ng 1, 2, 3, 4.

k. Ngayon, kayo ay hahatiin sa dalawang pangkat. Ang pangkat A ay tutugtog ng instrumento at ang pangkat B ay aawit. Sa pangalawang pagkakataon, ang pangkat B ang tutugtog at ang pangkat A naman ang aawit.

l. Ngayon, kayo ay hahatiin sa apat na pangkat. Bumilang ng isa (1) hanggang apat (4). Lahat ng bilang isa (1) ay pumunta sa Pangkat I, lahat ng bilang dalawa (2) pumunta sa Pangkat 2 , lahat ng bilang tatlo (3) pumunta sa Pangkat 3 at lahat ng bilang apat (4) pumunta sa Pangkat 4.

m. Isagawa mo ang awit sa ibaba ayon sa kinabibilangan mong pangkat.

Pangkat 1	**Pangkat II**	**Pangkat III**	**Pangkat IV**
Aawit	Tutugtog	Ipapalakpak ang kumpas	Lalakad sa loob ng silid

| I I I I | I I I I |
| 1 2 3 4 | 1 2 3 4 |

Ang **ba**tang maba- it ay dan**gal** ng magu-lang

| I I I I | I I I I |
| 1 2 3 4 | 1 2 3 4 |

Ya-**mang** maitutu-ring ng a-**ting** pamaya-nan

| I I I I | I I I I |
| 1 2 3 4 | 1 2 3 4 |

Ba- **tang** ma-su –nu-rin ay **pag**- pa pala – in ng

I	I	I	I	I	I	I	I
1	2	3	4	1	2	3	4

Diyos na lumik- ha sa a- **tin**.

Ilang linya mayroon tayo sa bawat **measure**?
Ilang **measure**mayroon tayo?
Ano ang **time meter** ng awit?

Tandaan:

- Natutuhan natin sa modyul na ito na tayo ay makapapalakpak, makalalakad, makaaawit, makakapag **chant,** at makatutugtog sa iba't ibang **time meter** dalawahan (2s), tatluhan (3s), at apatan (4s).
- Binibilang natin ang mga guhit sa **measure** na kumakatawan sa kumpas upang matukoy ang **time meter** ng isang awit.

Pagtataya

Ipakita kung gaano kahusay ang iyong pagkatuto sa ating mga pinag-aralan sa pamamagitan ng paglalagay ng tsek (✓)sa isa sa mga kahon sa ibaba . Gawin sa sagutang papel

MGA KASANAYAN	Nagagawa	Hindi pa Nagagawa
1. Nakaririnig at nakasusunod sa ibinigay na kumpas sa pamamagitan ng galaw ng katawan.		
2. Nakagagalaw nang tama sa kumpas sa mga awit at tugma na nasa 2-, 3-, at 4-**time meter**.		
3. Natutukoy ang **time meter** ng awit.		
4. Nakaaawit nang tama sa kumpas.		
5. Nakatutugtog nang may tamang kumpas gamit ang mga **improvised rhythmic instrument**.		

Modyul 3: Kilos Ko Gayahin Mo

Nakapaloob sa modyul na ito ang isa sa mga kinagigiliwang gawain ng mga bata ang paggaya sa mga nakikita at naririrnig nila sa paligid. Maaring gawain nila ito sa pamamagitan ng pagkilos, pag-awit at pagtugtog.

Nakarinig ka na ba ng **echo**? Kailan tayo nakakarinig nito? Kaya mo bang gumawa ng echo? Ikilos mo at ulitin ang sasabihin ko. Handa ka na ba?

Gawain 1: Gayahin Mo Ako

Ano Po ang Gagawin

Igalaw ang daliri (Igalaw ang daliri)
At ikampay (At ikampay)
Itaas ang kamay (Itaas ang kamay)
At ibaba(At ibaba)
Kamay pagsanibin(Kamay pagsanibin)
At umupo (At umupo)
Gawing parang unan (gawing parang unan)
At humilig (at humilig)
Ano po ang gagawin, sabihin lamang
Ano po ang gagawin, sabihin lang.

Papalakpak ako at uulitin mo. Handa ka na ba?

(Pagsasagawa ng **echo clapping**)

Papalakpak ako at isusulat ninyo sa hangin ang aking palakpak. Handa na ba kayo?

Pak, pak, pak, pak -

- Isulat ang **stick notation** sa papel
- Isulat ang **stick notation** sa pisara

Tingnan sa loob ng silid aralan kung may mga bagay na makalilikha ng tunog.

Anong mga bagay ang nakita mo? Nakita mo ba ang kutsara at tinidor ng guro?

Anong uri ng tunog ang malilikha nito? Mataas ba? Mababa ba? Humanap pa ng ibang gamit na maaring makapagbigay ng tunog.

Humingi ng pahintulot sa guro upang magamit ito. Gamitin ito sa pagsabay sa **rhythmic pattern** na nasa tsart.

Makisabay sa mga kamag-aral sa pagtugtog gamit ang napiling bagay.

Bumilang ng isa, dalawa, tatlo para sa pagpapangkat.

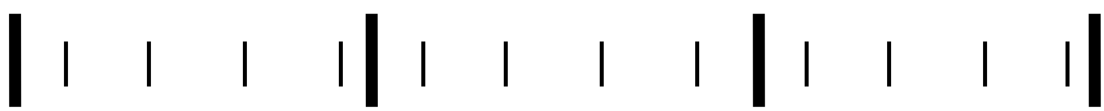
Lahat ng magkakapareho ang bilang ay magsama-sama. Tingnan sa pisara ang gawain ng bawat pangkat.

*Unang Pangkat- Pagmamartsa

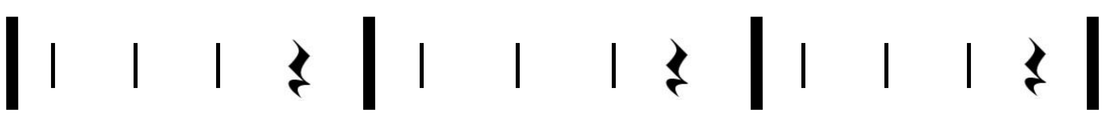
*Ikalawang Pangkat- Pagpalakpak

*Ikatlong Pangkat-Pagtapik

Unang Pangkat-Pagmartsa



Ikalawang Pangkat –Pagpalakpak



Ikatlong Pangkat -Pagtapik

Tingnan sa loob ng silid-aralan kung may mga bagay na lilikha ng tunog.

Madali ka bang nakasunod sa sinasabi ng guro? Bakit?

Nagaya mo ba ang kilos ng guro? Nakasunod ka ba sa awit?

Anong dapat mong tandaan upang makasunod nang lubusan sa isang gawain?

Tandaan:

Upang makagaya at maisagawang muli ang mga kilos na nakita at napakinggan, kinakailangang lubos ang ating pakikinig at pagmamasid.

Ang paglikha ng **echo** ay isang paraan upang magaya o maisagawang muli ang tunog.

Pagtataya

Kumuha ng kapareha . Magsasagawa kayo ng limang (5) kilos kasabay ang tunog at ito ay gagayahin ng iyong kapareha. Lagyan ng puntos ang bawat kilos na iyong nagawa nang maayos. Ngayon ay ang kapareha mo naman ang gagawa ng iyong ginawa .

Takdang Gawain

Pumili ng kapareha at lumikha ng limang tunog na maaaring ulitin o gayahin. Ipakita ito sa klase sa malikhaing paraan.

Modyul 4: Isayaw Mo Ang Kumpas

Natatandaan mo pa ba ang mga natutuhan mong **time-meter** sa Modyul 2? Makikita natin sa modyul na ito ang kaugnayan ng ating kilos sa mga iba't ibang uri ng **time-meter**.

Gawain 1: Sabay-Sabay Tayo

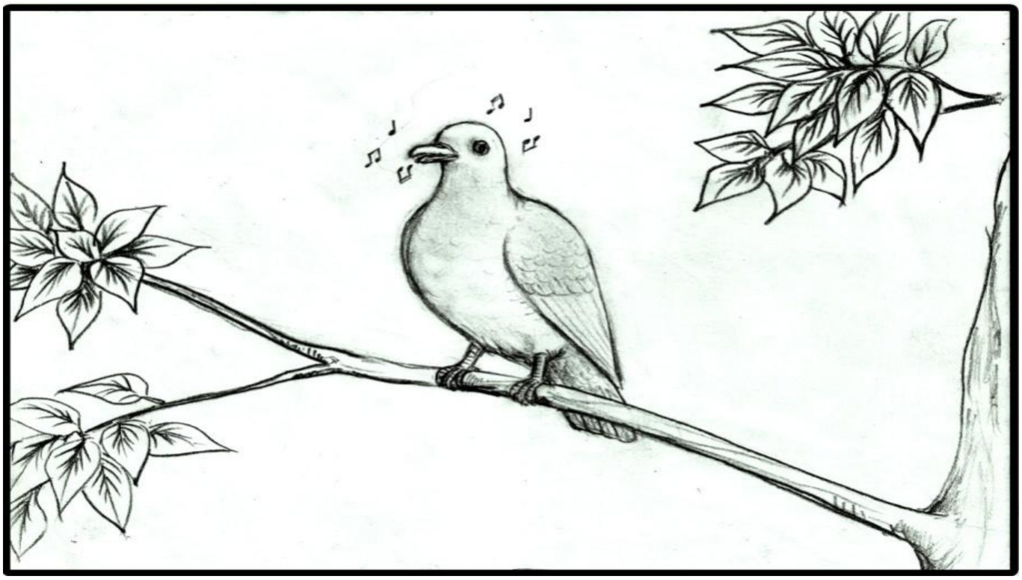
Pakinggan ang aawitin ko at damahin ang daloy nito.

Anong galaw kaya ng katawan ang nababagay rito?

Sa anong uri ng tugtog mo maihahalintulad ang daloy ng himig nito?

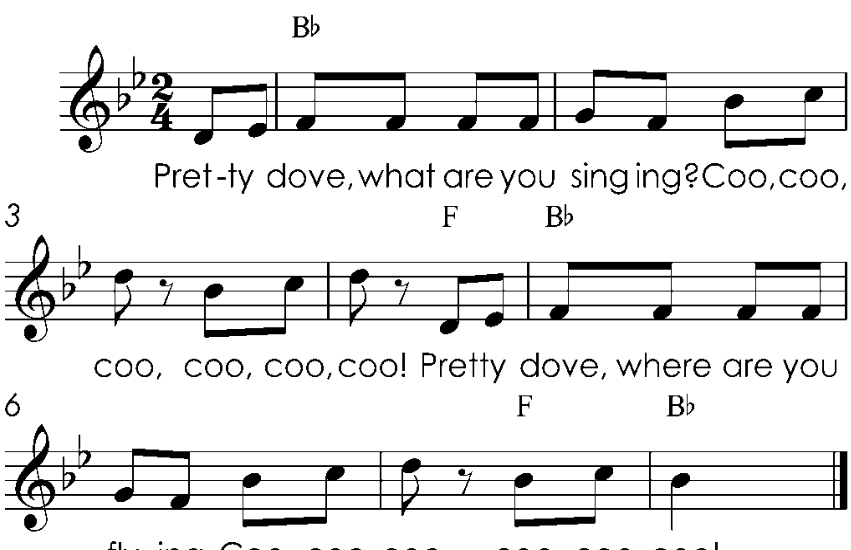
Anong pagdiriwang na pambayan ang kalimitan nating mariringgan ng ganitong daloy ng tugtog?

Sabay-sabay nating gawin ang pagmartsa kasabay ng awit.

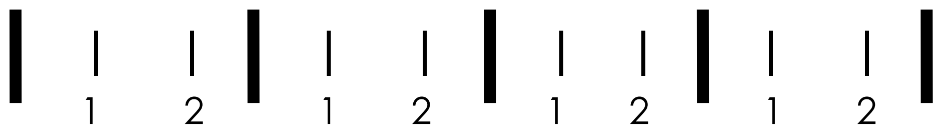


Pretty Dove

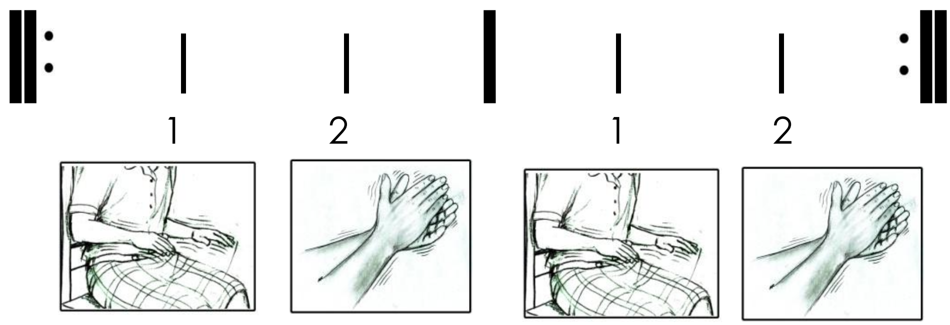
J. Espineli N. Reyes



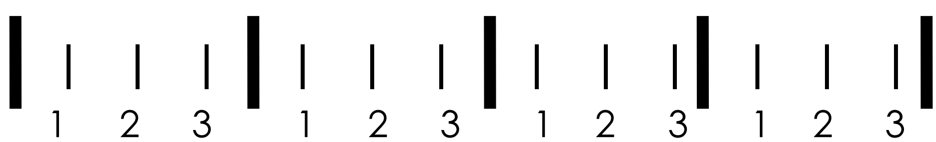
Ngayon ay ipalakpak ang **beat** na may dalawahang kumpas.



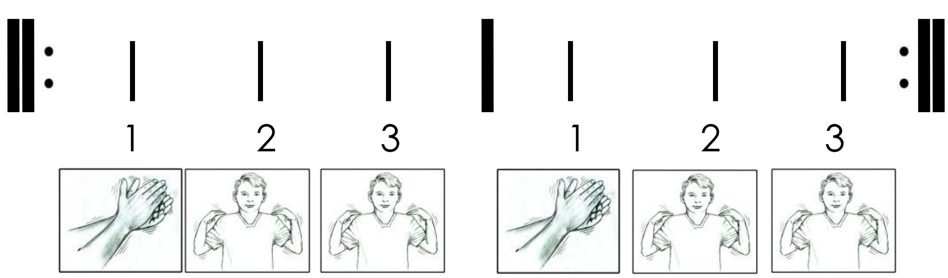
Gawin ang sumusunod na galaw kasabay ng awit.



Ipalakpak ang mga **stick notation** sa palakumpasang $\frac{3}{4}$



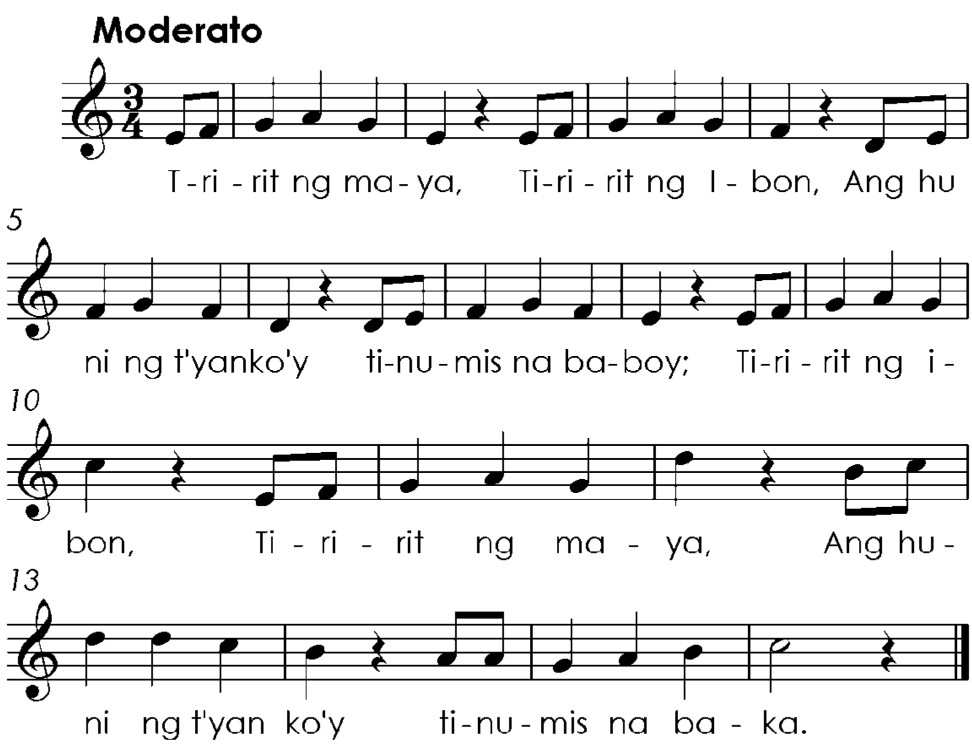
Gawin ang sumusunod na galaw.



Ngayon naman ay awitin ang "Tiririt ng Maya".

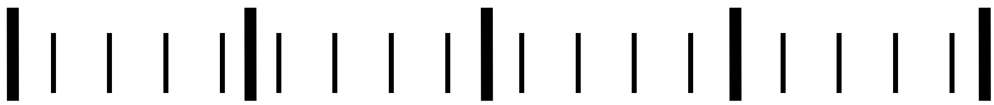
Tiririt ng Maya

Philippine Folk Tune



Gawin ang galaw kasabay ng awiting “Tiririt ng Maya”.

Ngayon naman ay ipalakpak mo ang **pattern**ng **steady beats**sa ibaba.

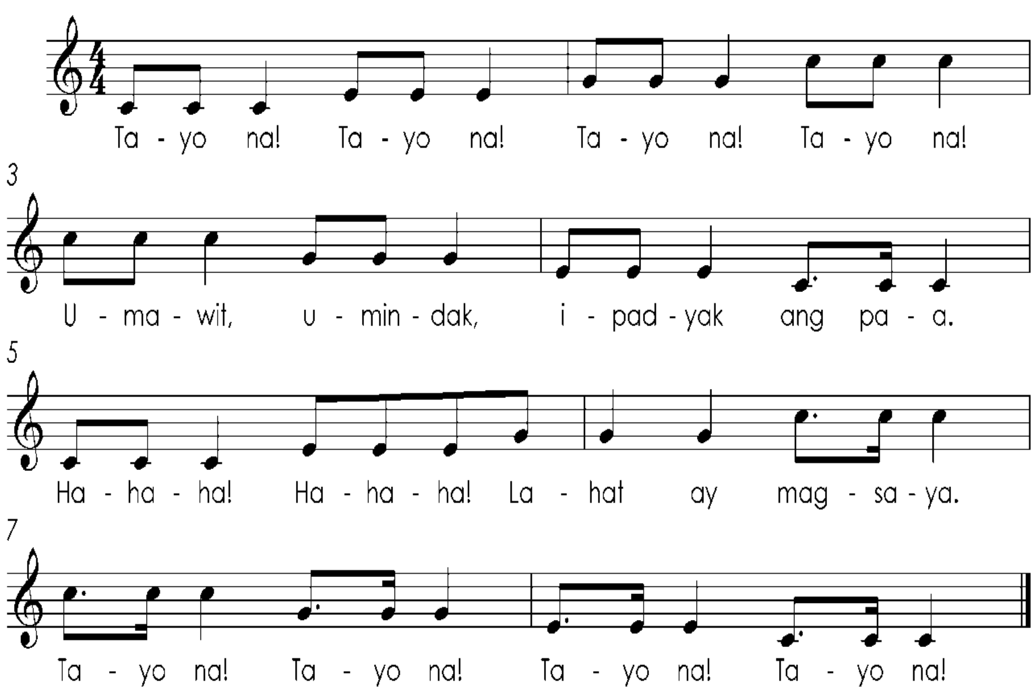


1 2 3 4 1 2 3 4 1 2 3 4 1 2 3 4

Awitin ang “Tayo na! Tayo na!”.

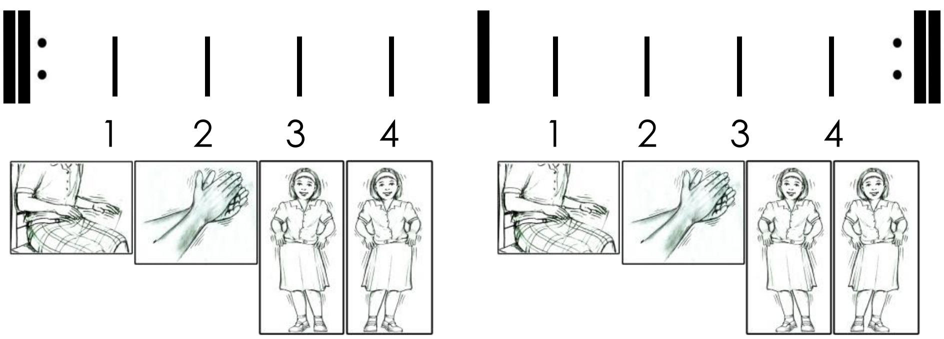
Tayo Na! Tayo Na!

Amelia M. Ilagan



Ipalakpak ang ritmo ng awiting, “Tayo na! Tayo na!”.

Tumayo at gawin ang sumusunod na kilos na makikita sa larawan habang umaawit.



Anong mga kilos ang paulit-ulit na ginawa bilang pansaliw sa awit?

Ang mga kilos na paulit-ulit na ginawa kasabay ng awit ay maaaring gawing **ostinato**.

Paano naipakita ang **ostinato pattern** sa iba’t ibang **time-meter**?

Tandaan:

- Ang galaw ng katawan ay maaaring ipansaliw sa awit. Ang tawag sa **rhythmic pattern** na inuulit at ginagamit na pansaliw sa awit ay **ostinato**.

Pagtataya

Ipakita ang lubos na pagkatuto sa mga isinagawang aralin sa pamamagitan ng paglalagay ng tsek (✓) sa tamang kahon.

KAALAMAN/ KASANAYAN	**Nagawa**	**Hindi Nagawa**
1. Nakakilos ayon sa **rhythm**.		
2. Nakaawit sa tamang tono.		
3. Naipakita ang pagkaunawa sa **beat** sa pamamagitan ng pag-awit at paggalaw.		
4. Naisagawa ang **ostinato pattern** na may dalawahan, tatluhan at apatang kumpas sa pamamagitan ng iba't ibang galaw ng katawan.		
5. Nakinig at lubusang nakiisa sa mga gawain.		

Takdang Gawain

Magdala ng mga improvised music instruments. Ito ay maaaring pares ng patpat, kahoy, **sandblocks**, pako,bao ng niyog, **drums** na yari sa plastik na lagayan ng itlog o walang lamang kahon/ lata at mga plastik na pinaglagyan ng **ice cream.**

Modyul 5: Halina't Tumugtog

Gamit ang mga bagay at kagamitang nasa paligid ng ating silid-aralan, makalilikha tayo ng mga tunog at makakabuo ng pansaliw sa isang awit.

Gawain 1: Sabayan mo Ako

Mga bata sabay-sabay tayong tumayo… at umupo. Tumayo… at umupo.

Aawit ako at ikilos ninyo ang sinasabi ng awit. Makikita ninyo ito sa tsart na may salungguhit na salita.

What We Say

Stand up, sit down, We're all ready now
Stand up, sit down, We'll have lots of fun
How are you? I'm fine!
Stand up, sit down, We're all ready now.
Hello there- O, Hi!
Stand up, sit down, We'll have lots of fun.

Sabayan mo ng tugtog ang ating pag-awit gamit ang dala mong bagay o instrumento. Malaya kayong gawin ang pagtugtog sa paraang inyong gusto.

Awitin natin ang "Magmartsa Tayo".

Ilabas mo ang iyong dalang bagay na lilikha ng tunog.

Magmartsa nga tayo. Sabayan natin ng pagbilang. Isa, Dalawa, Isa, Dalawa …

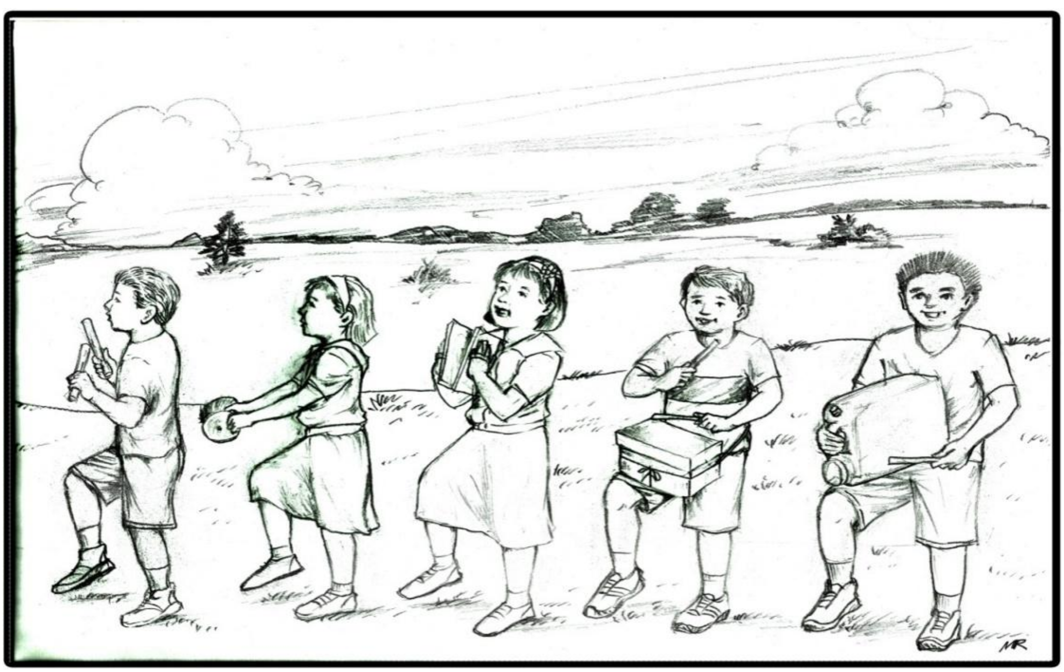
Habang nagmamartsa, sumunod sa aking

pag-awit. Subukan mong patunugin ang iyong instrumento kasabay ng pag-awit.

Ngayon, sabayan mo ng pagmartsa ang iyong pag-awit at pagtugtog.

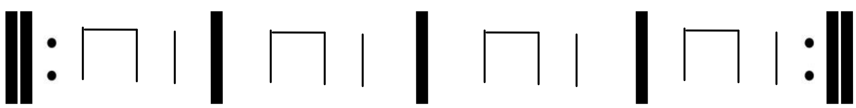
Magmartsa Tayo
F. V. Enguero

Isa, dalawa humakbang ka
Kaming mga bata ay nagmamartsa
Isa, dalawa, lumakad na
Parang sundalo, sumasaludo. (2x)



Magtungo ka sa iyong pangkat ayon sa tunog ng iyong instrumento. Makikita sa tsart ang pangkat na kinabibilangan mo.

Unang Pangkat – bao(coconut shells), kawayan, sticks

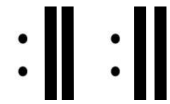


Ikalawang Pangkat - triangles, pako, kutsara, tinidor, lata

Ngayong ikaw ay nasa pangkat na kinabibilangan mo, tugtugin ang hulwarang nakalaan sa inyo.

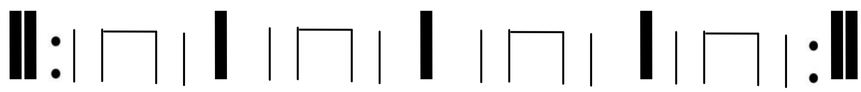
Sikaping makasabay sa tugtog ng iyong mga kasamahan. Sabayan ng pag-awit ang pagtugtog. Habang tumutugtog ang inyong pangkat, ang isang pangkat ang aawit. Maghahalinhinan ang bawat pangkat sa pagtugtog.

Napansin mo ba ang pag-uulit ng tugtog?
Sa palagay mo, bakit tayo nag-uulit?

Ito ang tinatawag na **repeat mark**, 

Pag-aralan at tugtugin natin ang mga ostinato sa ibang kumpas sabayan natin ng pag-awit.

Tatluhan (“Tiririt ng Maya”)

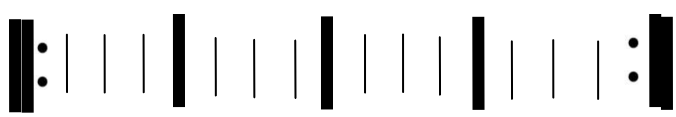


Apatan (“Roses)

Tandaan:

Ang **Ostinato** ay pinagsamang mahahaba at maiikling tunog na paulit-ulit na isinasagawa bilang pansaliw sa isang awit. Ginagamitan ito ng panandang **Repeat Mark.**

Batay sa hawak ninyong instrumento, piliin sa nasa ibaba ang Gawain ng iyong pangkat at gawin ito kasabay ng pag-awit ng "Bahay-Kubo".

Pangkat	Gawain
I. Gawin ang ostinato gamit ang mga instrumentong bao(coconut shells), kawayan, "sticks",	
II. Tugtugin ang pulso ng awit gamit ang instrumentong "triangles", pako, kutsara, tinidor, lata	
III. Awitin ang "Bahay Kubo"	Bahay kubo, kahit munti, Ang halaman doon ay sarisari. Singkamas at talong, Sigarilyas at mani, Sitaw bataw, patani, Kundol, patola, upo't kalabasa at saka meron pa. Labanos, mustasa, sibuyas, kamatis, bawang at luya sa paligid nito ay puno ng linga.

Ipakita ang iyong natutunan sa pamamagitan ng paglalagay ng tsek (✓)sa tamang kahon.

KAALAMAN	**Nagawa**	**Hindi nagawa**
1. Naisagawa ko ang **ostinato** ayon sa kumpas ng awit.		
2. Nakatugtog ako ng simpleng ostinato gamit ang mga instrumentong may tunog.		
3. Naipakita ko ang halaga ng mahaba at maikling tunog.		
4. Naawit ko ang himig nang wasto kasabay ang pagtugtog ng **ostinato**.		
5. Nasiyahan akong tumugtug ng simpleng ostinato gamit ang payak na instrumento.		

Takdang Aralin

Magsanay sa pagtugtog ng instrumentong mula sa kapaligiran gamit ang ostinato ng awiting "Magmartsa Tayo" at "Bahay Kubo".

YUNIT II
Melody

Ang isang awit o tugtugin ay binubuo ng mga tunog na maaaring mataas o mababa na tinatawag na **pitch**. Ang paisa-isang daloy ng magkakasunod na tunog ay lumilikha ng himig o **melody**. Maaari natin itong iparinig sa pamamagitan ng pag-awit at pagtugtog ng instrumento.

Kalimitang kinagigiliwan ng mga batang tulad mo ang pagsabay at paggaya sa awit ng mga paborito mong artista at mangaawit na nakikita sa telebisyon at naririnig sa radyo.

Sa yunit na ito ay aawit kayo na may wastong tono sa paraang pagagad o **rote songs** at **echo songs** ng mga **simple children's melodies** na angkop sa batang tulad mo.

Modyul 6: Melody Himig Ko, Tukuyin Mo

Sa modyul na ito ay makikilala mo ang mga tono na bumubuo ng himig. Malalaman mo ang mga pangalan nila at ang taglay nilang taas o baba na tinatawag nating **pitch**.

Gawain 1: Tumaas , Bumaba Tayo

Upang lalong maging masigla kayo sa ating pag-aaralan, tayo munang umawit ng inyong natutuhang awitin sa nakaraang aralin.

Magbigay ka ng pangalan ng iyong paboritong mang-aawit? Ano ang masasabi mo sa kanyang tinig?

Umaawit ka rin ba tulad niya? Ano naman ang instrumentong pangmusika ang madalas mong makita na isinasaliw sa awit?

Nakakita ka na ba ng **piano**? Nais mo bang umawit kasabay ito?

Gagawa tayo ng **human piano**. Kailangan ko sa unahan ang walong (8) bata na may iba't ibang taas. Pumunta sa unahan at humanay ayon sa inyong taas, mababa na pataas. Sila ang ating **human piano.**

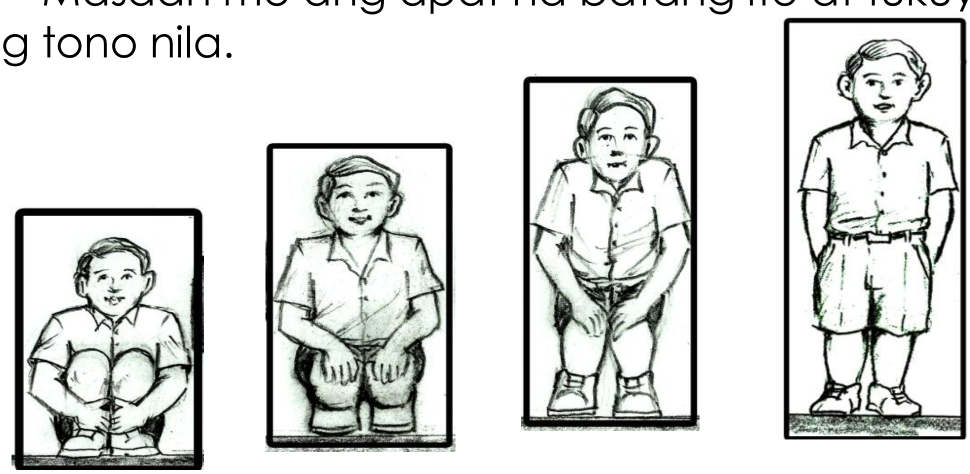
Ang pinakamababa ang tatawagin nating **do**, sumunod si **re, mi, fa, so, la, ti** at ang pinakamataas, ang mataas na **do**.

Handa ka na ba? Awitin natin ang mga tono ng iskala ayon sa taas ng batang ituturo ko.

Sabay nating tugtugin ang iba't ibang tono sa ating **piano**.

Awiting muli upang iyong higit na makilala ang mga tunog.

Masdan mo ang apat na batang ito at tukuyin mo ang tono nila.

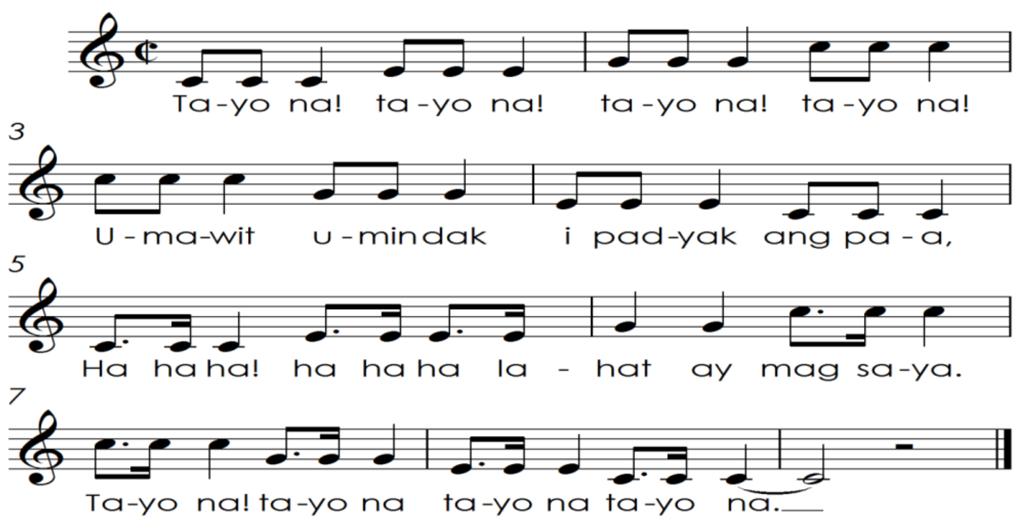


Do mi so do

Sino ang mas mababa, si **mi** o si **so** ? Sino naman ang mas mataas, si **so** o si higher **do**?
Nakita mo ba sa larawan ang pagkakaiba ng kanilang tono?
Upang higit mong makilala ang mga tono, naghanda ako ng bagong awit.
Kung handa ka na pakinggan mo ito.

Gawain 2:

Tayo na! Tayo na!

Amelia M. Ilagan

Ano ang iyong napansin sa tono ng awit?
May katulad ba ito sa tono na iyong narinig sa **piano**?
Ngayon magpapangkat kayo sa apat at bawat pangkat ay lilikha ng kilos ng katawan ayon sa tono ng awit na "Tayo Na,Tayo Na". Ipakikita ninyo ang kilos naangkop sa mga tono ng **do,mi,so,do**.

Maaari din gumamit ng musical instruments upang maiparinig ang iba't ibang tono sa awit.
Paano nagkakaroon ng himig ang isang awit?

Ano ang mga tono na bumubuo sa awit?

Tandaan:

Ang awit ay binubuo ng iba't ibang nota o tunog na maaaring mataas, mas mataas, mababa at mas mababa at ito ay tinatawag na **pitch**.

Pagtataya

Sa ginawang pangkatang pagtatanghal ay susukatin ang inyong kakayahan sa pag-awit ng mababa, mas mababa, mataas, mas mataas na tono gamit ang rubrics. Lagyan ng panandang tsek (√)ang tapat ng bilang kung saan kayo nabibilang.

Rubrics	Pangkat 1	Pangkat 2	Pangkat 3	Pangkat 4
5-Buong Husay				
4-Mas Mahusay				
3-Mahusay				
2-Hindi Gaanong Mahusay				
1-Hindi Nakapagsagawa				

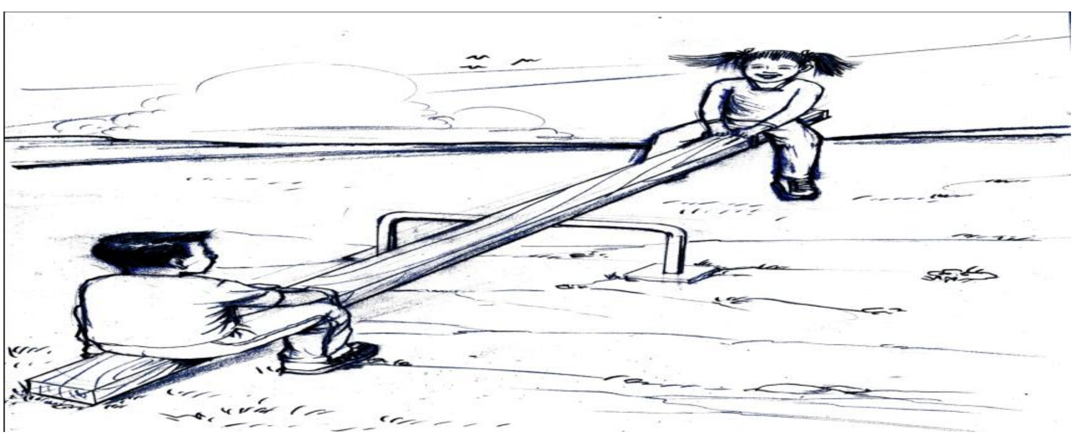
Takdang Aralin

Kilalanin ang iba't ibang maririnig na tono sa paligid na lumilikha ng mababa, mas mababa, mataas at mas mataas na tunog. Isulat ito sa inyong papel.

Modyul 7: Mataas at Mababang Tono

Tulad ng tao, ang mga tono ay may pagkakaiba rin. May tonong mataas at mayroon ding mababang tono. Sa modyul na ito ay makikita natin ang paghahambing ng tono sa mga kilos ng tao at mga bagay sa paligid.

Gawain1: Tumaas, Bumaba Tayo



Mga bata, nakakita na ba kayo ng naglalaro ng **See Saw**. Paano ito gumagalaw? Ano ang direksiyon nito?

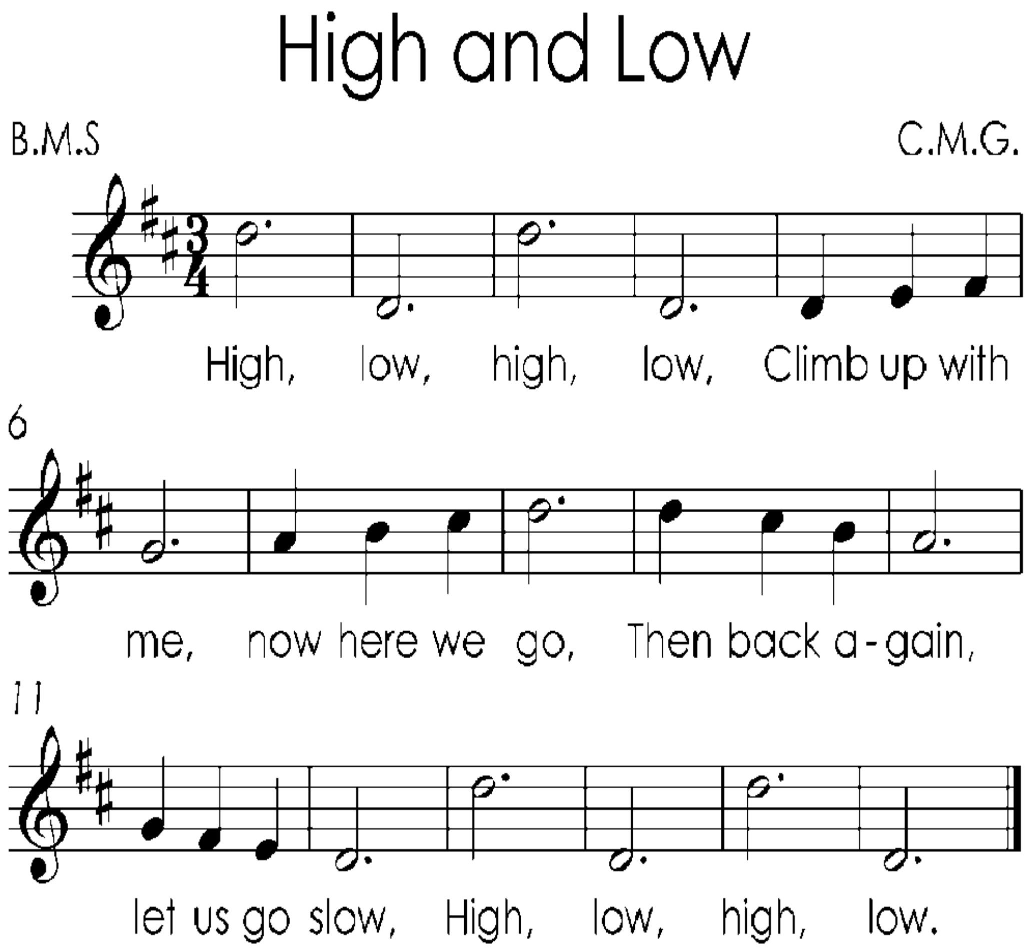
Maglaro tayo tulad ng isang **See Saw**. Kapag tumaas tayo, banggitin natin ang pantig na "Ding" at

kapag nasa baba tayo “Dong” naman ang sasabihin natin. Mga bata, ano ang napansin ninyo sa tono?

Ibahagi ito sa iyong kamag-aral.

Gawain 2: Tayo nang Umawit

Halina’t awitin ang **“High and Low.”**



May napansin ka ba sa tono ng awit?

Ano ang iba’t ibang direksiyon ng tono sa awit? Aling pantig ang may mababang tono? Anong pantig ang nagpapahayag ng katamtamang taas ng tono?

Muli nating awitin ang "High and Low" at sabayan natin ng angkop na galaw ng katawan. Kapag mataas ang tono ay tatayo at kung mababa naman ay uupo.

Unti-unti naman tayong tatayo kung tumataas ang tono ng awit at unti-unting uupo kung bumababa ang tono ng awit.

Ano ang iba't ibang tono na maari nating marinig sa paligid?

Tandaan:

Ang pagtaas at pagbaba ng tono ay ang dalawang direksiyon ng tunog sa awit na maaring saliwan din ng iba't ibang galaw ng katawan.

Pagtataya

Makinig nang mabuti mga bata. Tukuyin ang mga tunog na iparirinig, iguhit ang bulaklak kung mataas ang tono , bilog kung mas mataas , dahon naman kung mababa at parisukat kung mas mababa ang tono ng tunog. Makinig na mabuti sa mga tunog na iparirinig ng guro. Isulat ang sagot sa sagutang papel.

1.

2.

3.

4.

5.

Takdang Aralin

Magdala ng mga bagay o **instrument** na nagbibigay ng tunog na gagamitin sa paglalapat ng iba't ibang tunog na sasaliwan ng galaw ng katawan.

Modyul 8: Mag-akyat Baba tayo

Sa modyul na ito ipakikita ang pagtaas at pagbaba ng tono sa pamamagitan ng pag-awit at pagtugtog ng instrumento. Makikita din ang kaugnayan ng tunog sa laki ng instrumentong ginamit.

Gawain 1: Up and Down

Makinig kayo, kapag narinig ninyo ang dalawang palakpak , tatayo kayo. Kapag sinabi ko naman ang salitang **YES** ay uupo naman kayo.

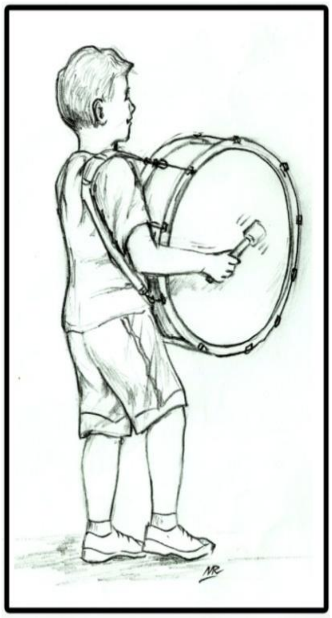
Ngayon muli nating awitin ang "Tayo Na, Tayo Na".

Tumingin ka sa paligid at humanap ka ng bagay na kumakatawan sa mataas at mababang tunog.

Aawitin ang mataas na **do** kung maliit ang napili mo, at mababang **do** kapag malaking bagay naman ang nasa iyo.

Ngayon nakarinig ka na ba ng instrumentong pangmusika na may mababa at mataas na tunog?

May ipapakita ako sa iyong larawan. Nakakita ka na ba nito?



Ano sa palagay mo ang instrumentong tinutugtog ng dalawang bata?

Gusto mo rin bang tumugtog ng tambol?
Sa iyong palagay, alin sa dalawang tambol ang may mababang tunog? Alin naman ang may mataas na tunog? Tingnan natin kung tama ang hula nyo.

Pumunta dito sa unahan ang isa sa inyo at paluin ang malaking tambol. Tama ba ang hula nyo? Ngayon naman ay itong maliit na tambol ang paluin. Tama pa rin ba ang hula nyo?

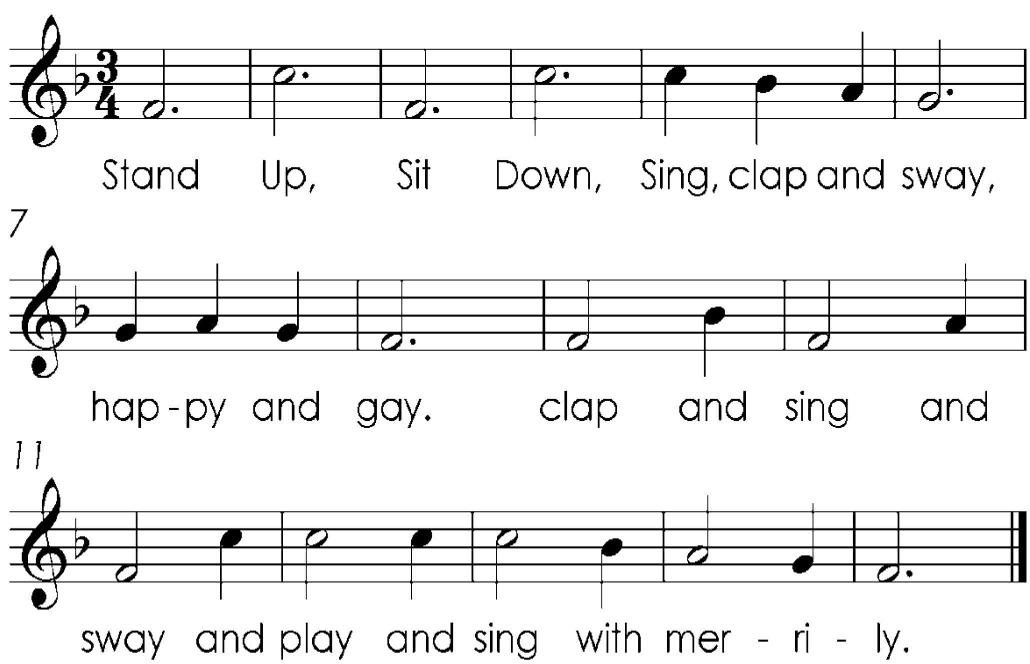
Kapag itunuro ko ang batang may hawak ng malaking tambol, aawitin ninyo ang mababang **do**. At kung ang larawan naman ng batang may hawak ng maliit na tambol ang aking ituro ay aawitin ninyo ang mataas na **do**.

May mga inihanda akong iba pang mga instrumentong pangmusika. Maaari ninyo ring tugtugin ang mga ito.

Gawain 2:

Ngayon, may iparirinig akong awitin sa inyo. Handa na ba kayo?

Stand Up!

Amelia M. Ilagan

Awitin natin ang "**Stand Up**" ayon sa wastong tono .

Ano ang napansin mo sa tono ng una at ikalawang nota ng awit?

Mayroon bang mataas at mababang tono?

Ano-ano ang mga ito?

Awitin ang dalawang tono na narinig mo habang ikinikilos ang ating katawan. Naawit mo ba nang wasto ang mataas at mababang tono?

Paano mo maisasagawa ang dalawang uri ng tono?

Tandaan:

Ang mataas at mababang tono ay maaring makikilala at maisagawa sa pamamagitan ng pag-awit , pagtugtog at paggamit ng galaw ng katawan.

Pagtataya

Panuto: Lagyan ngbituin (★) ang tapat ng kahon kung nagawa mo at buwan (☾) kung hindi.

Kaalaman	Nagawa	Hindi nagawa
1. Natutunan ko ang dalawang uri ng tono?		
2. Naawit ko nang may wastong tunog ang mataas at mababang tono?		
3. Naipakita kosa pamamagitan ng tono ang mga bagaynamataas at mababa?		
4. Natukoy ko ang dalawang instrumentong nagbibigay ng dalawang uri ng tono?		
5. Naawit ko nang wasto ang "**Stand Up**"?		

Takdang Gawain

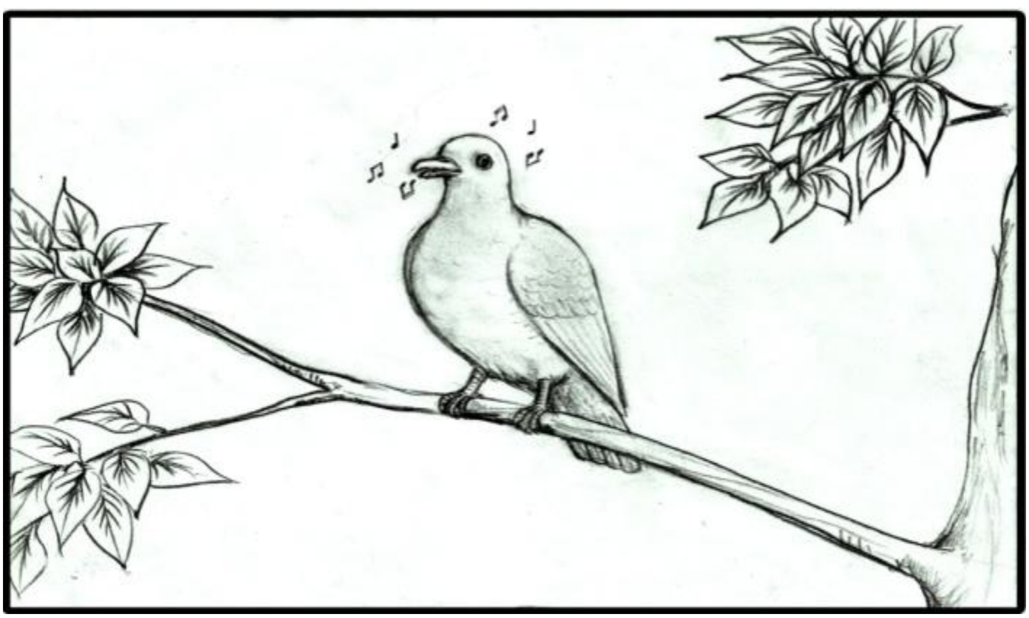
Gumuhit ng dalawang instrumentong pangmusika na mayroong mataas at mababang tono at sa pagpapakita nito sa klase ay awitin ninyo ang angkop na tono nito.

Modyul 9: Gayahin Mo Ako

Ang paggaya ay isa sa kinagigiliwan mong gawin. Karaniwan, madali mong natututuhan ang mga awitin sa pamamagitan ng pag-uulit sa inaawit ng guro.

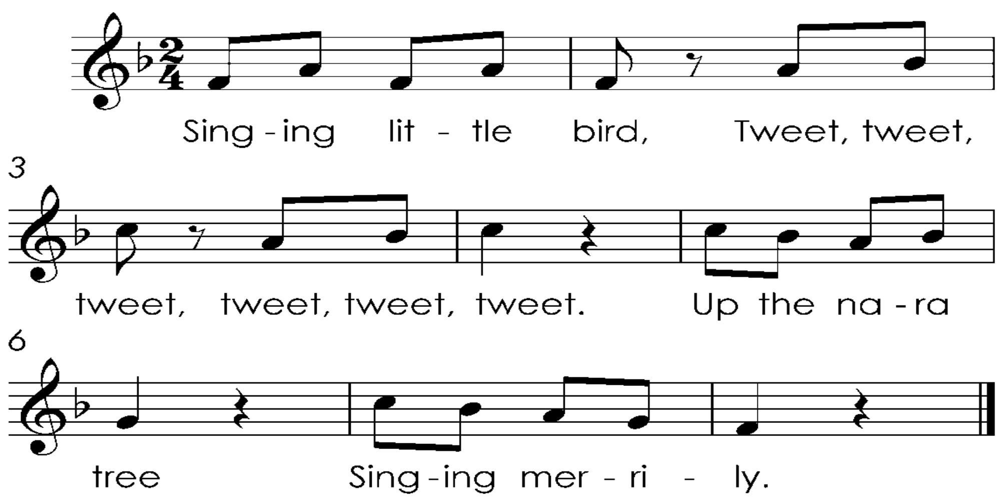
May alaga ka bang ibon? Maganda ba ang kanyang huni? Iparinig mo nga ang huni ng ibon sa iyong kaklase? Dapat ba nating mahalin ang ating mga alagang hayop tulad ng ibon?

Gusto mo bang marinig ang awit tungkol sa isang ibon?
Ngayon pag-aaralan natin ang awit ng isang ibon.



Singing Bird

Amelia M. Ilagan



Aawitin ko at kung paano ko inawit ay ulitin mo.

Guro: Singing little bird
Bata: Singing little bird

Guro: Tweet, tweet , tweet
Bata: Tweet, tweet , tweet

Guro: Up the narra tree
Bata: Up the narra tree

Guro: Singing merrily
Bata: Singing merrily.

Naawit mo ba ayon sa aking pagkaawit?
Iyon ang tinatawag nating **rote method** na pag-awit.
Muli nating awitin.

Gawain 1: Kanta Ko, Kanta Mo

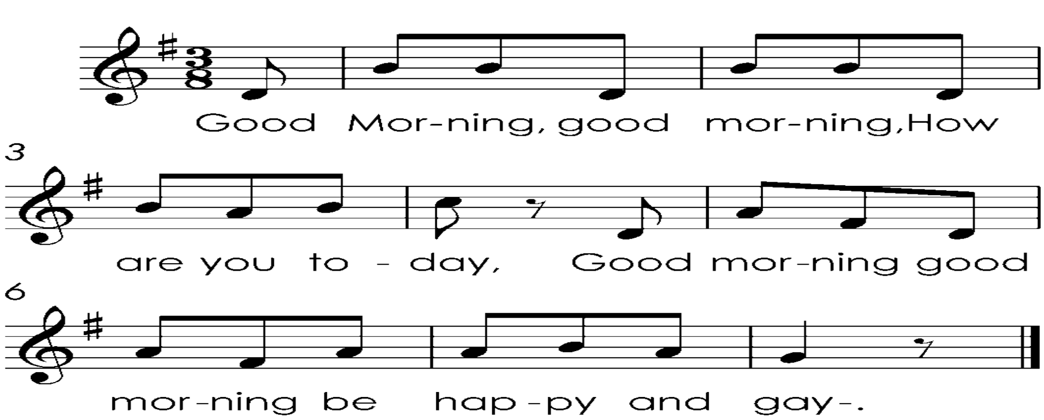
Maglaro Tayo.

- gumawa ng mga tuldok na nagpapakita ng direksiyon ng melodiya ng awit.
- pagdugtungin ang mga tuldok na iginuhit.
- awitin muli habang sinusundan ang mga tuldok at linya na iyong ginawa.
- gawin ito ng pangkatang pag-awit.

Gawain 2: Himigin Mo

Batiin natin ang isa't isa sa paraang paawit.
Makinig sa awit na iparirinig ko sa inyo.

Good Morning

Amelia M. Ilagan

Madali ba ang tono nito.Nagustuhan mo ba?
Sabayan mo ako sa muling pag-awit nito.
Awitin ito sa iyong pagbati sa mga kaklase at kaibigan.

Awiting muli natin ang mga pinag-aralan awit.
Paano mo ipinarinig ang mga awit na iyong natutunan?

Ano - ano ang mga paraan na iyong ginamit sa pag-awit ?

Tandaan:

Maaring nating awitin ang melodiya ng isang awit na may wastong tono, sa iba't ibang paraan tulad ng **rote, echo** at sa pamamagitan ng pag-awit ng mga **simple children's melodies.**

Pagtataya

Sukatin ang natutunan sa pagsasagawa ng mga aralin. Markahan ng 1-3 ayon sa pagkapagsagawa.

Gawain	3	2	1
1.Wastong pagkaawit ng "Singing Bird"			
2. Nagamit ang awit na may wastong tono sa pagbati sa kaklase.			
3. Naawit ang simple melody ng "Good Morning"			
4. Nakagawa ng wastong direksiyon ng melody gamit ang tuldok at linya.			
5. Naipakita ang kasiyahan sa pag-awit.			

3- Naisagawa
2- Di-gaanong naisagawa
1-Di-naisagawa

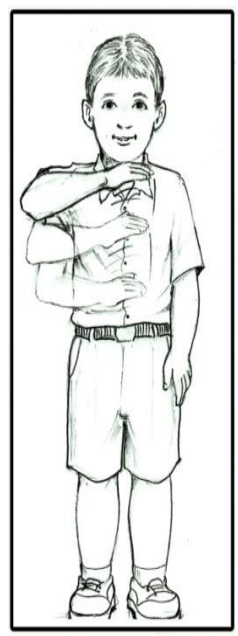
Takdang Gawain

Pagsanayan ang pag-awit ng wastong tono ng mga pinag-aralang awitin at humanda sa pangkatang pagtatanghal sa sunod na leksiyon.

Modyul 10: Hugis ng Musika

Ang himig ng isang awit ay mailalarawan natin sa pamamagitan ng iba't ibang bahagi ng ating katawan tulad ng kamay, ulo at iba pang bahagi nito. Sa modyul na ito ay matututuhan ninyo ang iba pang paraan ng paglalarawan sa hugis ng himig sa pamamagitan ng mga linyang tuwid at pakurba gayon din ang paggalaw ng kamay.

Gawain 1: Melodic Contour



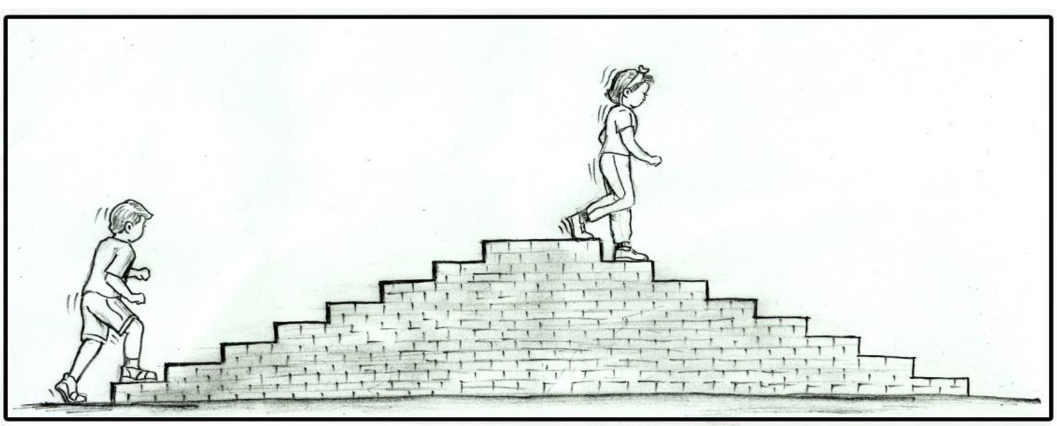
Awitin natin nang sabay-sabay ang "Tayo Na, Tayo Na" habang iginagalaw mo ang iyong kamay pataas kung tumataas ang tono ng awit at pababa naman kung bumababa ang tono. Magsisimula ang iyong kamay sa iyong tiyan.
Pakinggan muna ang tono ng awit at pagkatapos sabayan mo ako habang iginagalaw ang iyong kamay.

“Tayo na!Tayo na!”

Ta---yo na! ta--yo na! ta--yo na!   ta---yo na!
do-do-do—mi-mi-mi—so-so-so— do-do-do—
U---ma-wit,   u--mindak I--padyak ang pa-a
do-do-do— so-so-so— mi-mi-mi— do-do-do—
Ha-ha-ha!   Ha-ha-ha! La-hat ay magsa-ya,
do-do-do—mi-mi-mi—so-so-so— do-do-do—
Ta---yo na! ta--yo na! ta--yo na!   ta---yo na!
do-do-do— so-so-so— mi-mi-mi— do-do-do—

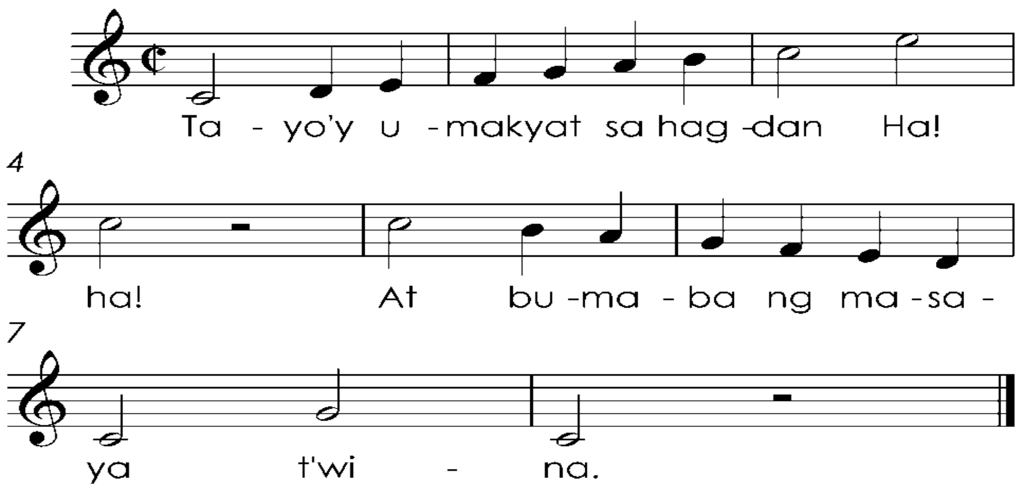
Bakit gumagalaw ng pataas at pababa ang iyong kamay?
Gawin mo ulit ito habang inaawit ang “Tayo Na, Tayo Na”. Paano mo mailalarawan ang galaw ng awit?

Ginamit natin ang ating kamay at katawan sa paglalarawan ng galaw ng himig. Ito ang tinatawag na **body staff.**



Akyat at Baba

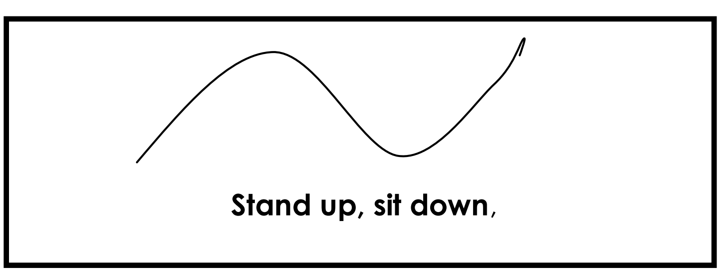
Amelia M. Ilagan



Awitin natin ang "Akyat at Baba". Ipakita ang contour o hugis batay sa galaw ng musika sa pamamagitan ng body staff.

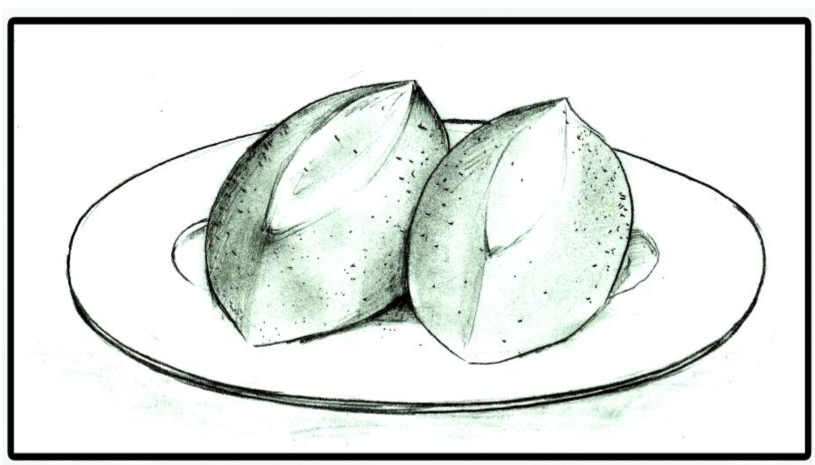
Ngayon, subukan mong ipakita ang contour ng melody sa pamamagitan ng melodic line. Gagawa ka ng guhit na tuwid na may pakurbang pababa o pataas mula kaliwa pakanan.

Umawit tayong muli at sabayan ng pagguhit sa hangin ng melodic line ayon sa melody ng awit tulad nito.



Ano ang ipinakikitang direksyon ng himig ng ating awit ayon sa paggalaw ng iyong melodic line?

Iguhit mo naman sa pisara ang contour ng awiting “Pan de Sal” at “So Mi”. Sundan ang pagtaas at pagbaba ng himig. Gamitan mo ito ng mga guhit pahiga sa tapat ng bawat pantig kasabay ang pag-awit. Tulad ng halimbawa sa ibaba



Pan de Sal (“Hot Cross Buns”)

Pan – de sal, pan – de sal

Tig sing kwen –ta, Tig-ma - mi – so, pan – de - sal

"So, Mi"

Hel - lo, chil - dren Hel - lo Teach- er

Ito naman ang tinatawag na line notation. Awitin mo ang "Tayo Na, Tayo Na". Nakita mo ba ang contour sa pamamagitan ng pataas atat pababang tono? Ilarawan mo ang hugis ng apat na bahaging awit sa tatlong paraang natutunan mo habang umaawit.

"Tayo Na, Tayo Na"

Ta---yo na! ta--yo na! ta--yo na! ta---yo na!

U---ma-wit, u--mindak I--padyak ang pa-a

Ha-ha-ha! Ha-ha-ha! La-hat ay magsa-ya,

Ta---yo na! ta--yo na! ta--yo na! ta---yo na!

Paano mo mailalarawan o maipapakita ang hugis o **melodic contour** ng isang **melody**?

Ipaliwanag.

Ano ngayon ang kahulugan ng **melodic contour**?

Tandaan:
Ang **melodic contour** ay ang hugis ng **melody** ng isang bahagi o kabuuan ng awit na mailalarawan sa pamamagitan ng **body staff**, **melodic line** at **line notation**.

Pagtataya

Awitin at iguhit mo ang hugis o **contour** ng apat na bahagi ng awiting "**Stand Up**" sa paraang **melodic line**.

"Stand Up"

Stand, up, sit , down,

Sing,clap and sway,happy ang gay

Clap and sing and and sway .

Sing merrily.

Modyul 11: Larawan ng Musika

Sa nakaraang modyul ay nailarawan mo ang hugis ng himig, Ngayon, sa modyul na ito ay ang kabuuan naman ng awit ang iyong ilalarawan.

Gawain 1: Paglalarawan

Magpangkat kayo sa apat at pag-usapan ninyo ang mga lugar na inyong napuntahan na at ibahagi mo ang iyong karanasan at kung paano ka nakarating sa lugar na iyon.

Pipili ng isang lider upang mag-ulat ng napag-usapan sa grupo.

Marami ka na bang lugar na napuntahan?

Ano ang lugar na paborito mo at di mo malilimutan?

Nakapasyal ka na ba sa malayong lugar?

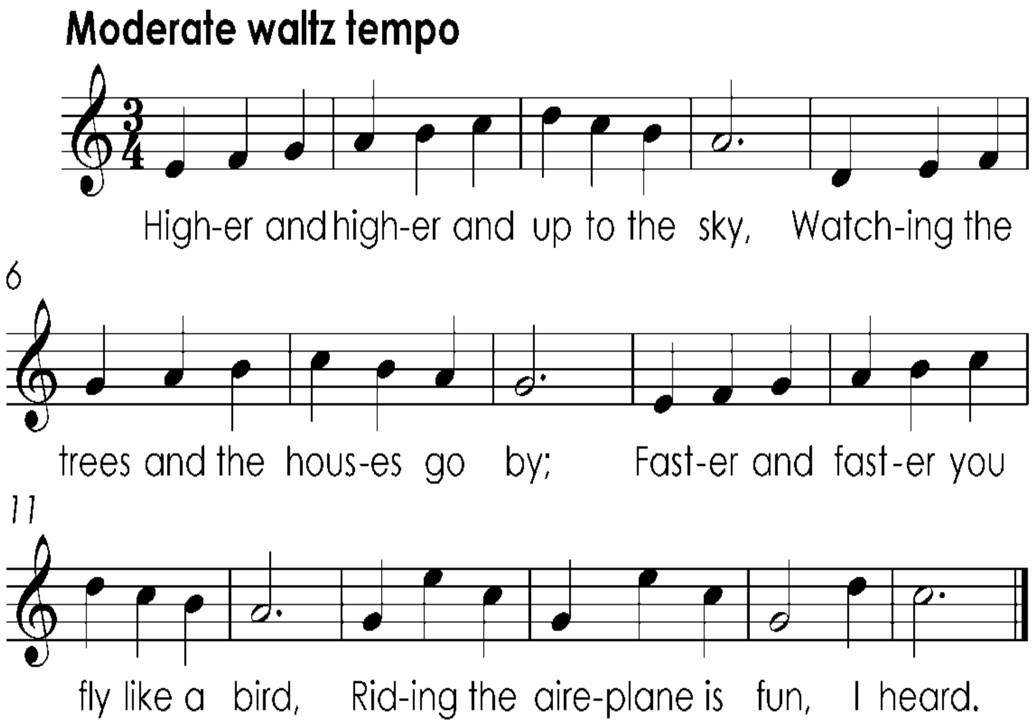
Saan ka sumakay patungo roon?

Naranasan mo na ba sumakay sa eroplano?

Kung hindi pa, gusto mo ba maranasan ito?

Riding the Airplane

Noemi Reyes Corazon Llamas



Makinig ka sa awit at damhin ang kahulugan nito?
Ano ang naalala mo habang nakikinig ka sa awit?

Ngayon, muli mong pakinggan ang "**Riding the Airplane**".

Sundin ang panuto sa Gawain 2.

Gawain 2: Guniguni o Katotohanan

Dapat Gawain:

Ipikit mo ang iyong mga mata habang inaawit ang himig at ilarawan mo sa iyong isipan na ikaw ay naglalakbay sakay sa isang eroplano. Kapag narinig mo na tumataas ang himig ay gumuhit ka ng bituin o "star". Kapag bumababa naman ang himig ay gumuhit ka ng bundok. Ngayon sa huling bahagi ng awit ay mapapansin mo na taas-baba ang himig nito. Gumuhit ka nang mababa at mataas na puno.

Maganda ba ang iyong naging karanasan sa iyong paglalakbay sakay ng eroplano habang inaawit ang "**Riding the Airplane**"?

Paano natin maiugnay ang melodiyang panghimig habang naglalarawan tayo sa isip?

Tandaan:

Maipakikita natin ang pagsasama ng **melodic pattern** at ang paglalarawan nito sa isip, sa pamamagitan ng pagdama sa himig at kahulugan ng awit.

Pagtataya

Panuto: Upang maipakita kung gaano mo naunawaan ang aralin, lagyan ng tsek (✓) ang tapat ng bilang kung gaano mo ito kahusay na naisagawa.

Kaalaman	Buong husay	Mahusay	Hindi gaanong mahusay
1. Naisagawa mo ba ang pakikinig sa awit?			
2. Nadama mo ba ang kahulugan ng awit?			
3. Nakapagsagawa ka ba ng pagguhit sa isip ayon sa musikang narinig?			
4. Nakapagpakita ka ba ng kasiglahan sa gawain?			
5. Nakaguhit ka ba ng mga bagay upang mailarawan ang hulwaran ng melodiya?			

Modyul 12: Alingawngaw

Ang alingawngaw o **echo** ay tunog na maririnig kapag tayo ay sumisigaw sa ibabaw ng bundok o sa mataas na lugar. Anuman ang isigaw natin, iyon ang paulit-ulit na bumabalik na tunog sa atin.

Sa modyul na ito ay lilikha ka ng **echo**sa pamamagitan ng pag-uulit ng mga **chant** at awit na iyong maririnig.

Tingnan mo ang dalawang bata sa larawan. Ano sa palagay mo ang kanilang ginagawa? Naririnig ba ng bawat isa ang kanilang inaawit?

Gawain 1: Tinig Mo ang Tinig Ko

Pakinggan mo ako at pagkatapos ay ulitin ang narinig mo .

(**Guro**: Igalaw ang daliri) (**Bata:**Igalaw ang daliri)

(**Guro**:At ikampay.) (**Bata**: At ikampay)

(**Guro**:Itaas ang kamay) (**Bata**:Itaas ang kamay)

(**Guro**; At ibaba) (**Bata:**At ibaba)

Sabihin mo nga sa klase ang iyong karanasan sa gawaing pag-e **echo**.

Ngayon naman ay pumili ka ng kapareha at gawing muli ang pag-uulit ng sasabihin o aawitin ng iyong kapareha .

Gawain 2:

Bawat linya na bibigkasin ko ay uulitin ninyo. Kapag nasa huling bahagi na, sabay nating bigkasin ang mga **so-fa syllables**.

TARA NA AT MAGSAYA

Kung gusto mong sumigla,(kung gusto mong sumigla)
Tara't sumayaw ka (tara't sumayaw ka)
Ipalakpak ang kamay (ipalakpak ang kamay)
At ihakbang ang paa (at ihakbang ang paa)
Umikot ka, umikot ka, harap sa kapareha
(umikot ka,umikot ka ,harap sa kapareha)
Maghawak ng kamay (maghawak ng kamay)
Ito ay ikampay (ito ay ikampay)
Tara na,tara na, tayo ay kumanta –(sabay)
Do---re---mi---fa---so (Do---re----mi----fa----so)
So--fa---mi---re---do (So----fa----mi----re----do
Do--mi---so----mi---do (Do---mi---so-----mi---do)

Pumili ng kapareha at uliting muli ang pag-e**echo** sa unang bahagi , at sa ikalawang bahagi naman ay magkasabay kayo.

Gawain 3: Buuin Mo Ako

Ngayon ay magpangkat kayo sa dalawa.

- Unang Pangkat- unang aawit ng nilikhang **simple melodic patterns**
- Ikalawang Pangkat- mag-e**echo** ng ginawa ng unang pangkat

Ano ang isang paraan upang mapakinggan o maiparinig natin ang mga **simple melodic patterns**?

Tandaan:
Isang paraan upang makapagparinig tayo ng **simple melodic patterns** ay sa pamamagitan pag-e **echo** o paggaya sa mga tunog o tono na ating naririnig.

Pagtataya

Sukatin ang iyong kakayahan sa pagsasagawa ng mga kasanayan sa pamamagitan ng paglalagay ng tsek (✓) sa loob ng kahon ayon sa inyong naging karanasan.

Kasanayan	3	2	1
1. Pinakinggan ko nang maayos ang awit.			
2. Nakaawit ako ng simple **melodic patterns**.			
3. Nakapag **echo** ako ayon sa aking narinig.			
4. Ipinakita ko ang pakikiisa sa pangkatang gawain.			
5. Nakapag-bahagi ako sapag-uulit muli ng **melodic pattern**.			

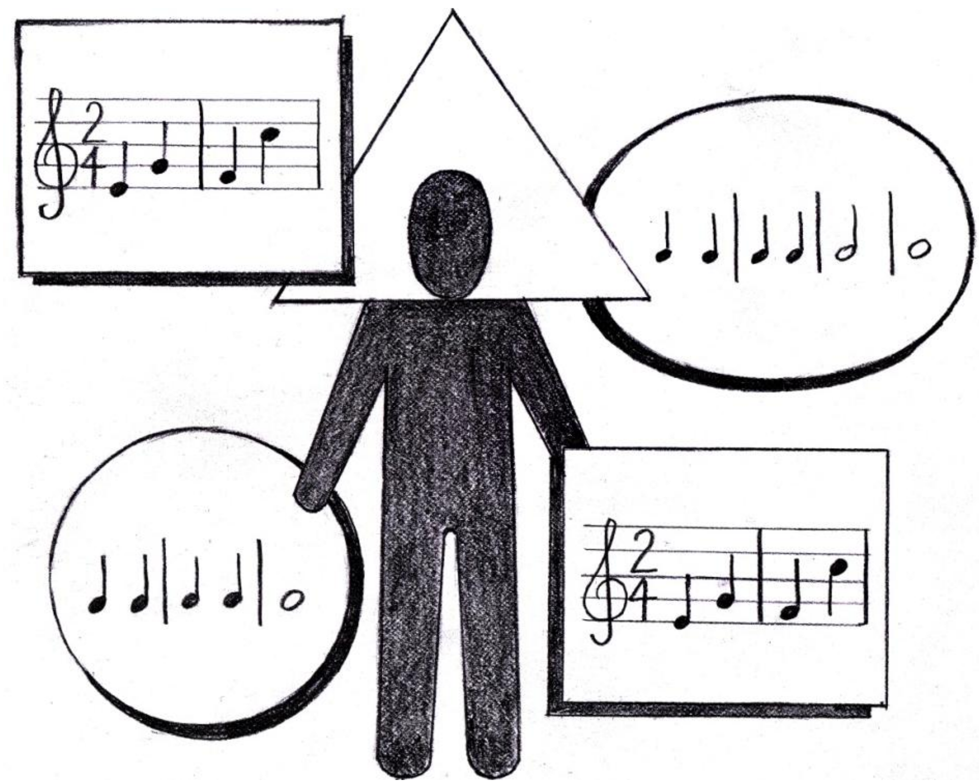
3- buong husay 2- mahusay 1-Hindi gaanong mahusay

TakdangGawain

Pagsanayan sa bahay ang pinag-aralang awit at humanda ang bawat pangkat sa muling pag-awit sa susunod nating pagkikita.

Gumawa ng ilang linya ng awit na inyong iparirinig sa klase sa pamamagitan ng pag-e**echo** .

YUNIT III
Form



Isa sa mahalagang sangkap ng musika ay ang **form** o anyo. Makikita ito sa pagkakapareho at pagkakaiba ng bawat parirala o bahagi ng awit.

Sa yunit na ito ay magkakaroon ng mga paghahambing sa mga parirala o bahagi ng awit. Saan ba ito magkatulad at magkaiba? Sa **melody** ba o sa **rhythm**?

Module 13: Alin, alin ang Naiiba

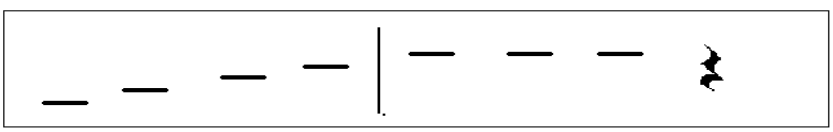
Bawat awit ay may kanya-kanyang kayarian. Tulad ng pangungusap, kung minsan ay maaring nagtatanong o sumasagot.

Maaari din na magkapareho ang **melodic lines**, maaari din namang hindi magkatulad

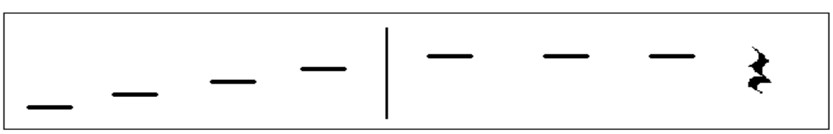
Gawain 1: Pareho Ba Tayo?

Awitin ang “Roses”. Sundan angl **line notation** sa pag-awit.

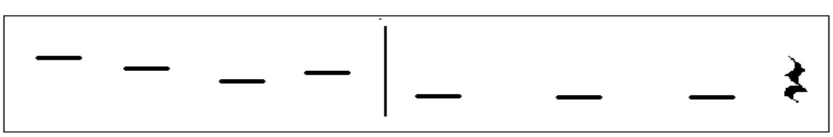
ROSES



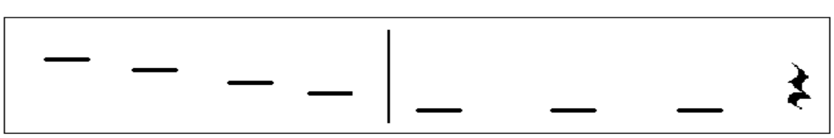
Ros - es in a row, row, row,



Tell me how you grow, grow, grow,



You are al-ways sweet, sweet, sweet,

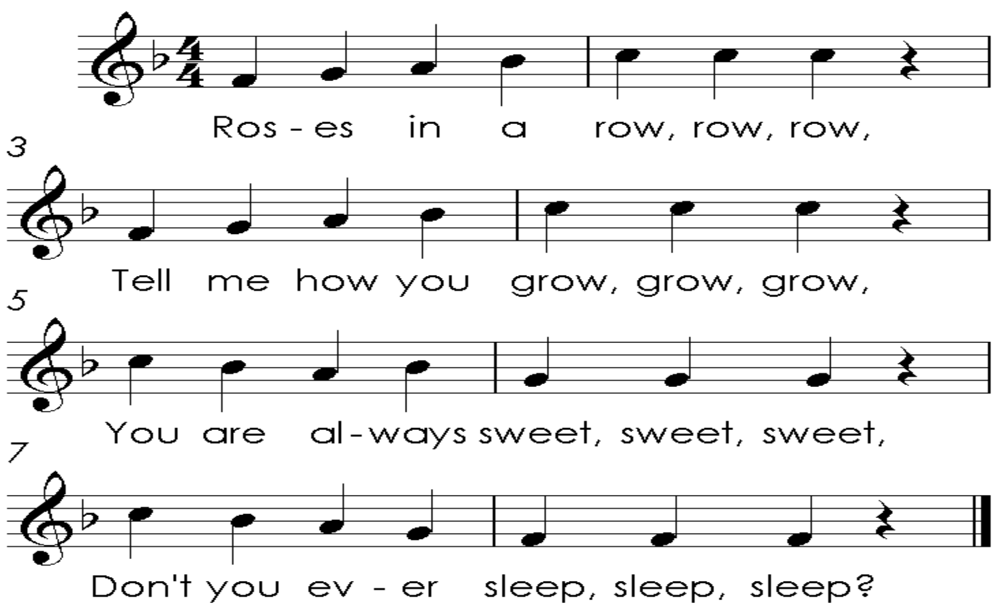


Don't you ev - er sleep, sleep, sleep?

Pagmasdan ang notation ng awit.

Roses

B. M. S. C. M. G.



May ilang linya ang bumubuo sa awit?

Tama.May apat na linya ang awit.

Pagmasdan ang una at ikalawang linya.

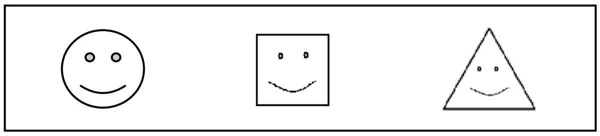
Ano ang napansin mo sa pagkakasulat ng mga nota?

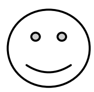
Tama. Ang una at ikalawang linya ay magkaparehoang tono.

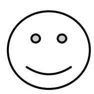
Pansinin mo naman ang una at ikatlong linya. Pareho ba sila?

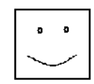
Ang ikatlo at ika-apat na linya naman. Magkatulad ba?

Gamitin ang sumusunod na hugis upang ipakita ang pagkakatulad at pagkakaiba ng tono sa bawat linya ng awit.



Linya 1: 

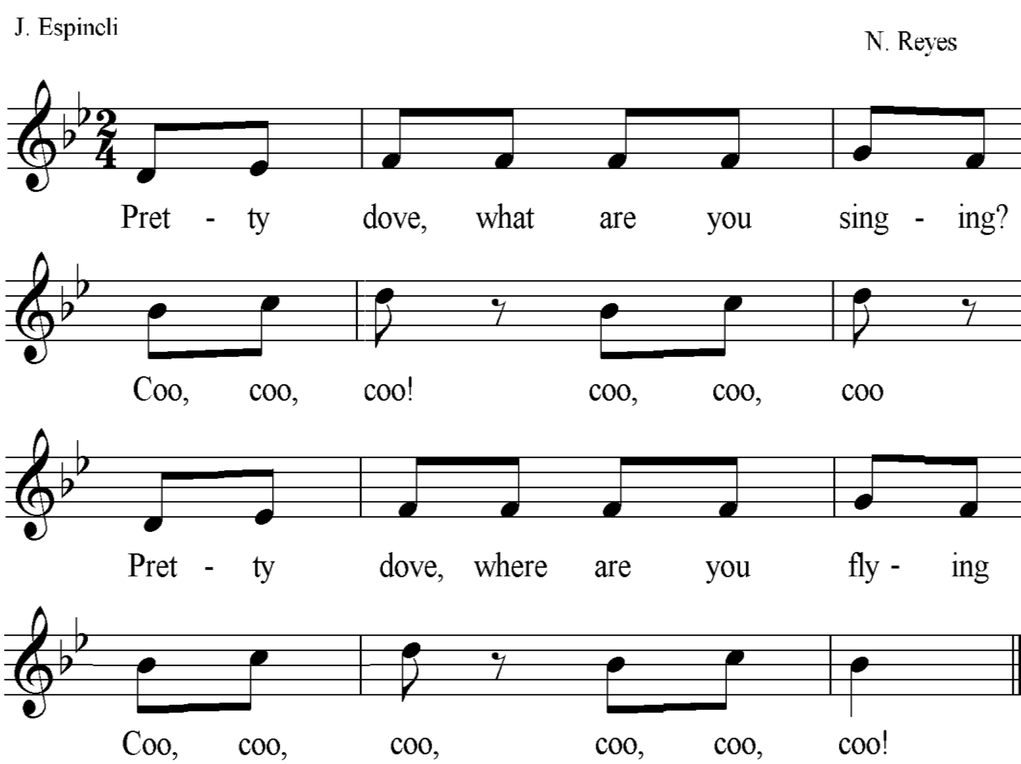
Linya 2: 

Linya 3: 

Linya 4:

Awitin ang “Pretty Dove”.

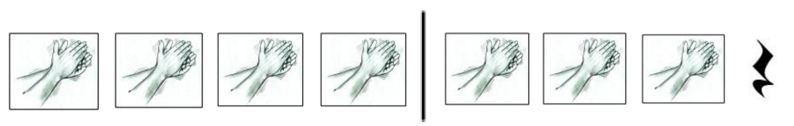
Pretty Dove



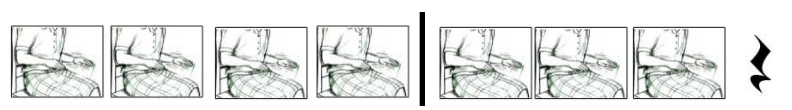
Gawin ang sumusunod na galaw ng katawan sa bawat linya habang umaawit.

"Pretty Dove"

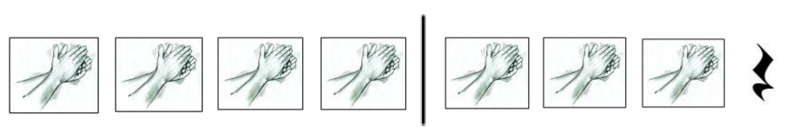
Linya 1: Ipalakpakang kamay.



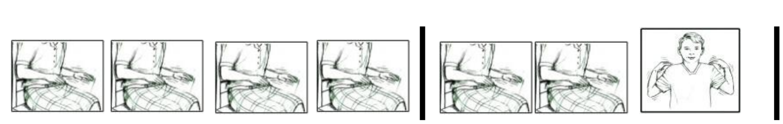
Linya 2: Tapik ng dalawang kamay sa kandungan



Linya 3: Ipalakpakang kamay.



Linya 4: Tapik ng dalawang kamay sa kandungan maliban sa huling nota.



Ngayon naman ay gumamit ng mga hugis o bagay na maaaring magpakilala sa bawat **melodic line** ng awit.

Linya 1:

Linya 2:

Linya 3:

Linya 4:

Anong ginawa mo upang ipakita ang daloy ng awit?

Paano mo nakilala ang mga **musical lines**na magkakatulad at ang magkakaiba?

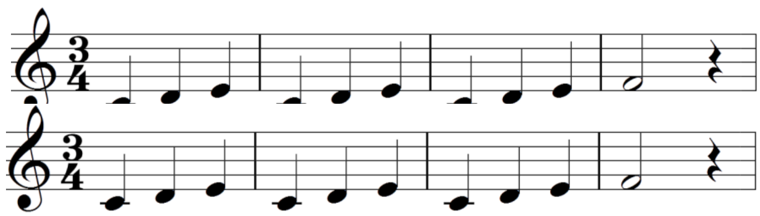
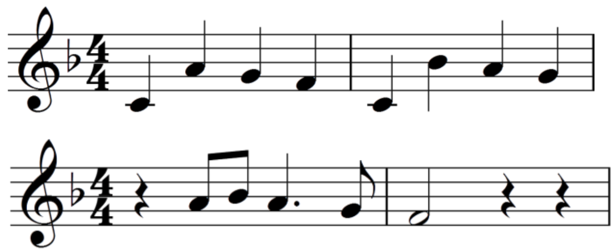
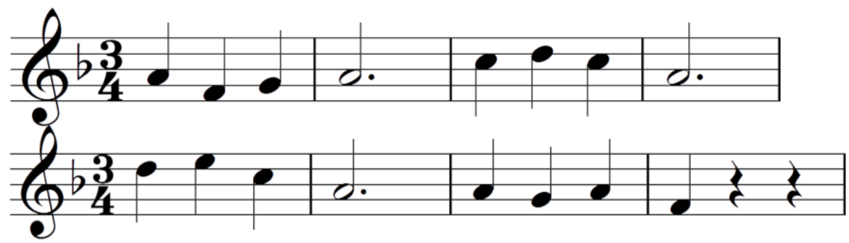
Anong mga galaw ng katawan at **geometric shapes** ang ginamit mo upang ipakita ang pagkakaiba at pagkakatulad ng bawat **melodic lines**?

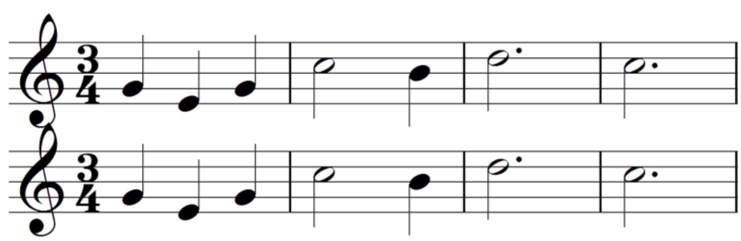
Tandaan:

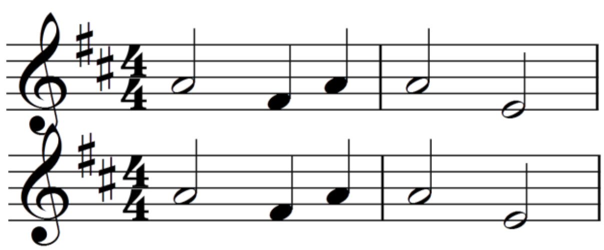
- Maaaring magkaroon ng magkakatulad at magkakaibang **melodic pattern** ang isang awit.

Pagtataya

Kilalanin ang sumusunod na**melodic lines**. Isulat ang **M** kung magkatulad at **DM** kung hindi.

______1. a.
b.

______2. a.
b.

______3. a.
b.

______4. a.
b.



______5. a.
b.

Modyul 14: Simula at Katapusan

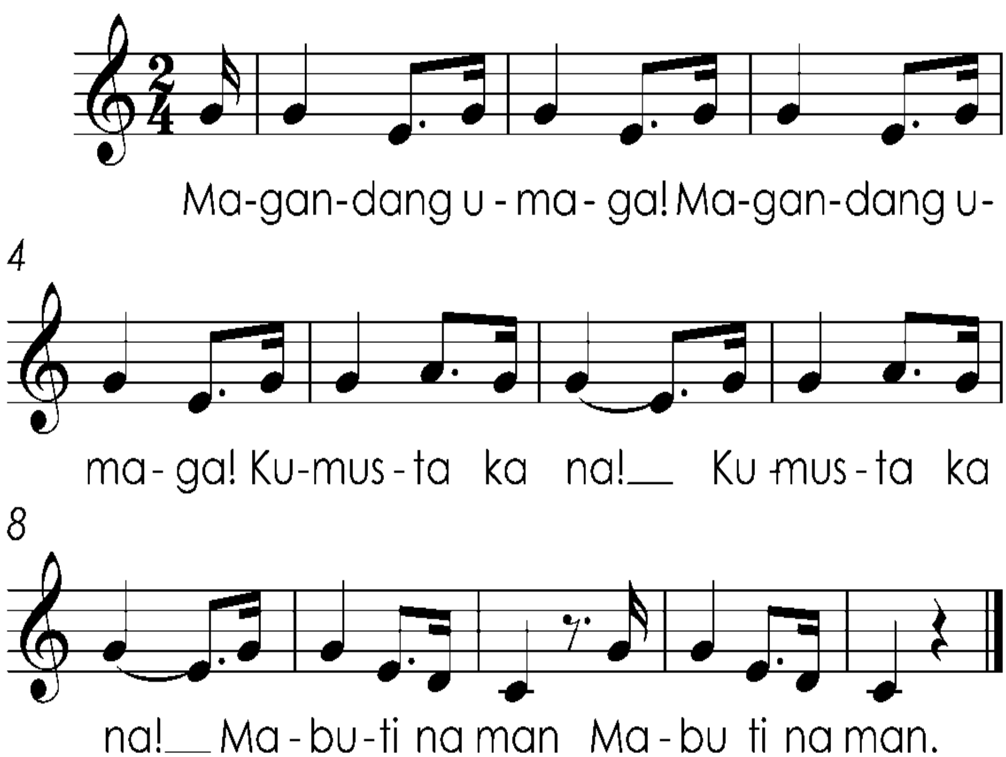
Ang awit tulad ng buhay ay may simula at katapusan. Sa pag-awit kailangang alam natin ang simula at katapusan nito upang magkaroon ng kahandaan ang aawit sa pagsisimula at pagtatapos nito.

Higit na kailangan ang kaalamang ito sa maramihang pag-awit upang magkasabay-sabay ang mga mang-aawit.

Gawain 1: Simula at Katapusan, Iyong Sabayan

Awitin ang "Kamusta Ka! "

Kumusta Ka!

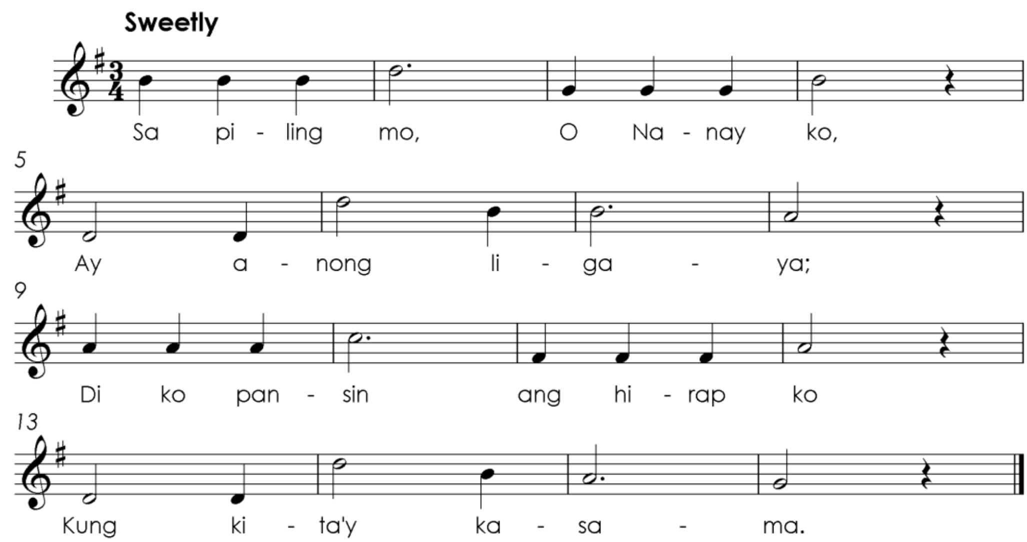
M. E. D. Digo

Pansinin kung saang bahagi nagsimula ang awit.

Saan naman ito nagtapos?

Awitin ang "O, Nanay Ko"

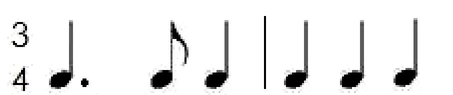
O, Nanay Ko!

C. de Vera

Venusto R. Aquino

Pansinin kung saang bahagi nagsimula ang awit.

Saan naman ito nagtapos?

Ngayon ay ipalakpak ang sumusunod na **rhythmic pattern** bilang hudyat ng pagsisimula ng "O, Nanay Ko".



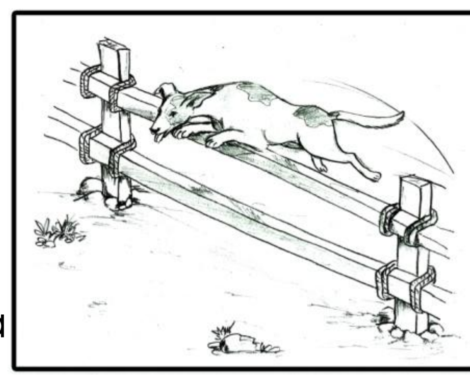
Ipalakpak naman ang sumusunod na **rhythmic pattern** bilang pagtatapos ng awit

Paano ipinakita ang simula at katapusan ng awit?

Awitin muli ang “Kamusta Ka!”. Itaas ang mga kamay at iindayog pakaliwa at pakanan kasabay ng bilang na 1,2 sa pagsisimula ng awit at ipalakpak ang kamay ng isa sa katapusan ng awit.

Awitin ang “Mga Alaga Kong Hayop”. Saliwan ito ng angkop na galaw gaya ng pagmartsa kasabay ngbilang na 1,2, 3, 4 sa pagsisimula ng awit. Sa katapusan ng awit ay itaas ang dalawang kamay kasabay ng pagsasabi ng “Hey” habang ang iba ay papaluin ng isang beses ang tambol.

“**Mga Alaga Kong Hayop**”



Lumipad,lumipad ang ibon
Ang ibon , ang ibon
Lumipad,lumipad ang ibon
Sa magandang pugad

Tumakbo, tumakbo ang pusa
Ang pusa, ang pusa
Tumakbo, tumakbo ang pusa Sa loob ng bahay.

Tumalon, tumalon ang aso
Ang aso, ang aso
Tumakbo, tumakbo ang aso
Sa magandang bakod

Sa muling pag-awit ng Alaga Kong Hayop, mag-isip ng iba pang galaw ng katawan na maaaring gamitin upang ipakita ang simula at katapusan ng awit. Ipakita ito sa klase.

Anong mga galaw ng katawan ang ipinakita sa simula at katapusan ng awit?

Paano nakakatulong ang galaw ng katawan bilang tanda ng pagsisimula at pagtatapos ng awit?

Tandaan:

- Ang galaw ng katawan ay maaaring gamitin upang ipakita ang simula at katapusan ng isang awit.

Pagtataya

Ipakita ang lubos na pagkatuto sa mga isinagawang aralin sa pamamagitan ng paglalagay ng tsek (✓)sa tamang kahon.

KAALAMAN/ KASANAYAN	4	3	2	1
1. Nakaawit sa tamang tono.				
2. Nakasunod sa **rhythm** ng awit.				
3. Nagpamalas ng kakayahan sa malikhaing paggalaw sa pagkilala sa simula at katapusan ng awit.				
4. Nagpamalas ng kakayahan sa pag-unawa sa kayarian ng musika.				
5. Aktibong nakiisa sa mga gawain ng klase.				

Modyul 15: Repeat Mark

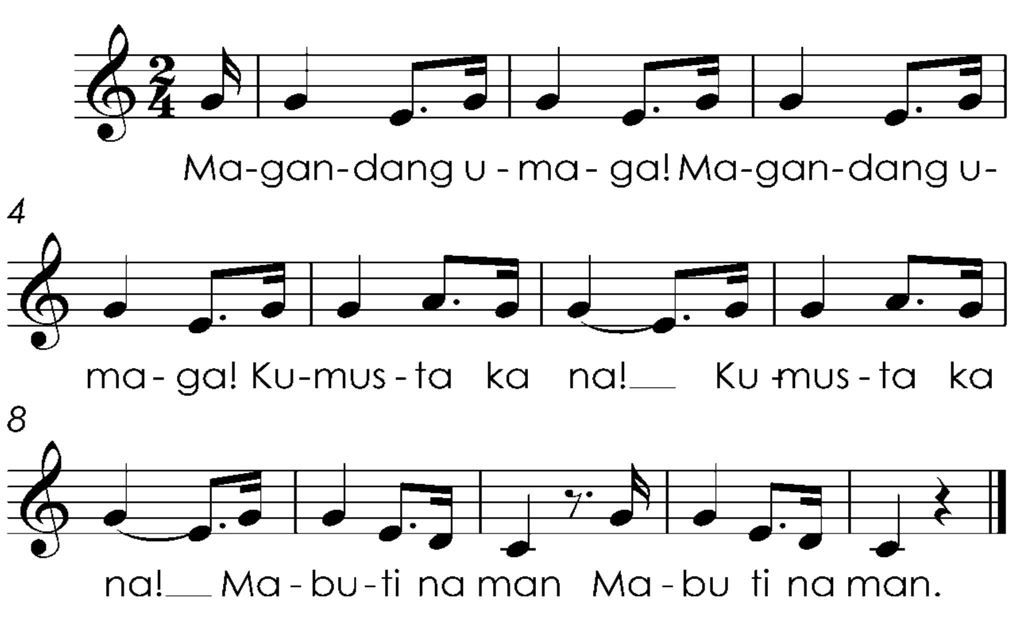
Bahagi ng **Form** o anyo ng awitin ang pag-uulit. May pagkakataon na nag-uulit tayo subalit hindi na kailangan sulating muli ang awit sa halip ay nilalagyan lamang ito ng panandang pag-uulit.

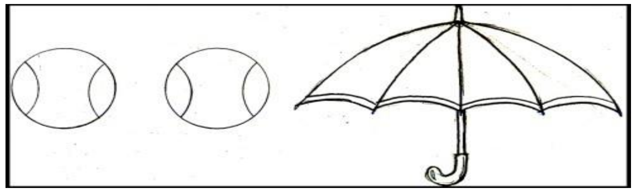
Sa modyul na ito ay malalaman mo kung anong pananda ang ginagamit na pang-ulit.

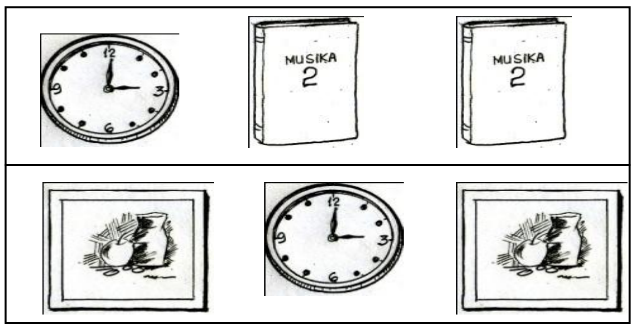
Gawain 1: Muli't Muli Pa

Awitin ang sumusunod nang may sagutan. (echo singing)

Kumusta Ka!

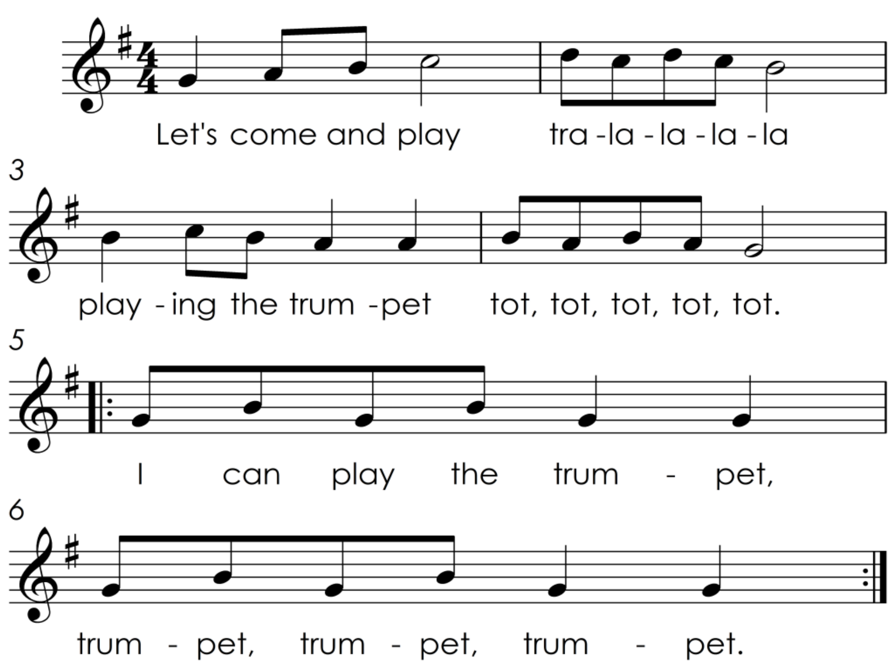
M. E. D. Digo

Pagmasdan ang mga larawan
Ano ang masasabi mo sa bawat pangkat?





Awitin ang sumusunod.

Come and Play

Amelia M. Ilagan

1. **I can play the trumpet, tot.tot,tot, tot, tot**
2. **I can play the piano, clang, clang, clang, clang, clang**
3. **I can play the bass drum, boom, boom, boom, boom, boom**

Anong simbolo ang makikita sa huling linya ng awit?

Tama. Ang simbolong :‖ ay matatagpuan sa huling linya ng awit.

Ang tawag dito ay **Repeat Mark**.

Paano natin ginamit ang repeat mark sa pag-awit ng “ **Can You Play**?”

Isaliw ang sumusunod na galaw sa muling pag-awit ng “**Can You Play**”.

Linya 1 at 2: Ipalakpak ang kumpas

Linya 3: 1. Umayos sa posisyong tumutugtog ng **trumpet**.

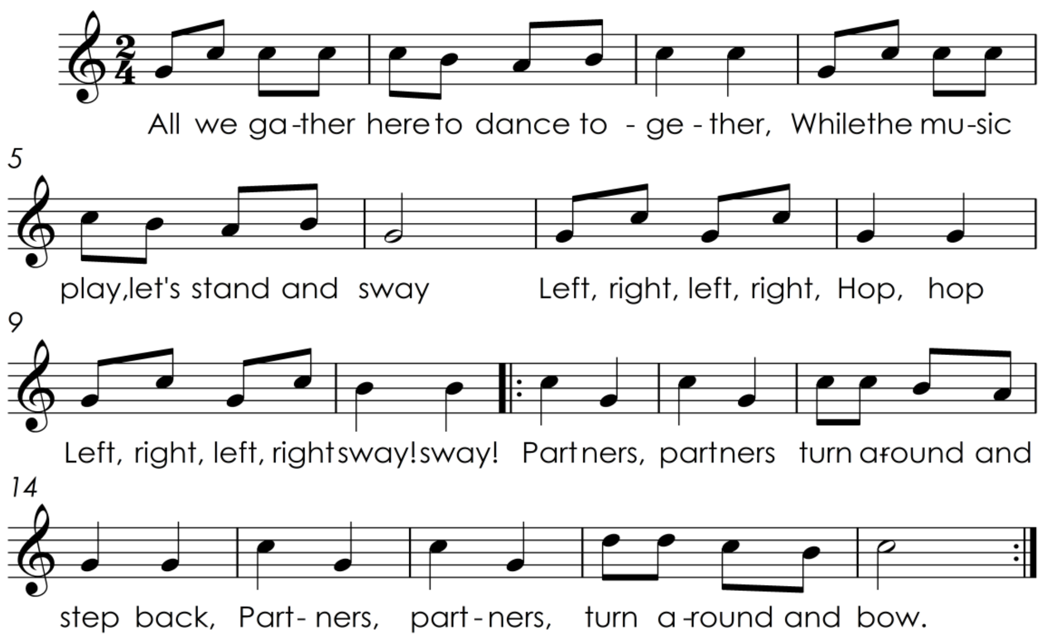
2. Umayos sa posisyong tumutugtog ng piano.

3. Umayos sa posisyong tumutugtog ng **bassdrum**.

Awitin ang “**Partner Dance**”. Pansinin ang mga linyang inuulit.

Partner Dance

Amelia M. Ilagan

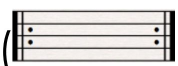


Paano ipinakita ang pag-uulit ng **melodic pattern**?

Anong simbolo ang ginagamit sa pag-uulit?

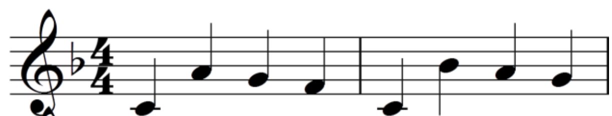
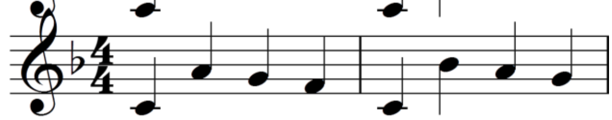
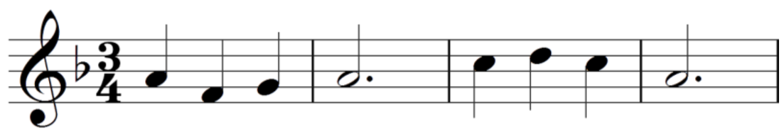
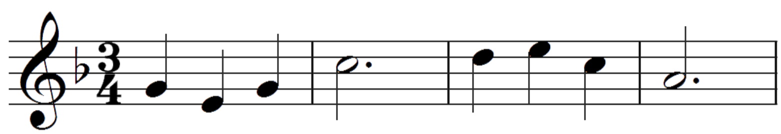
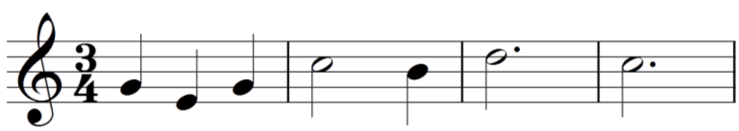
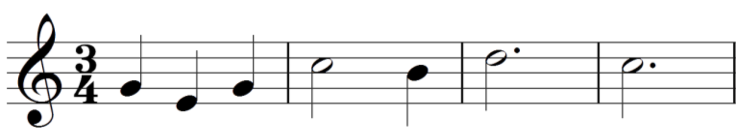
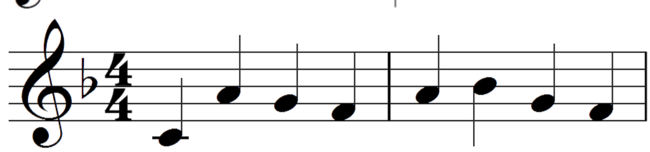
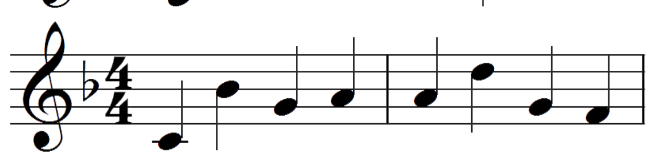
Anong mga galaw ang ginamit upang ipakita ang pag-uulit ng **melodic pattern**?

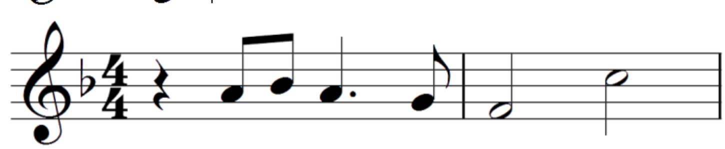
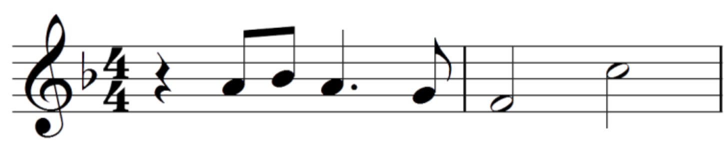
Tandaan:

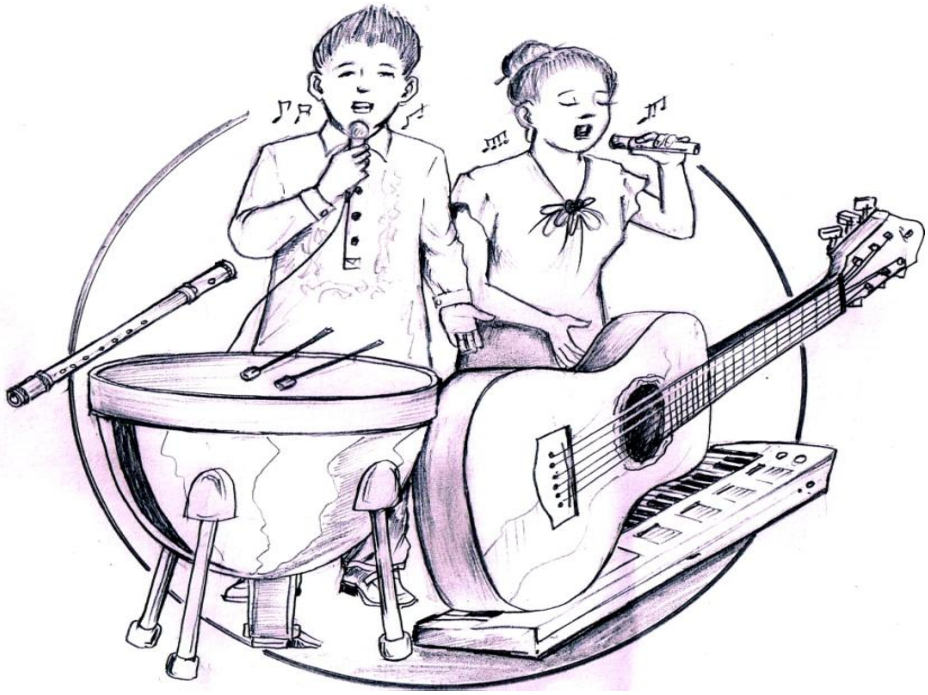
- Ang isang **melodic line** ay maaaring ulitin nang hindi na isinusulat muli. Ginagamitan ito ng **repeat mark** () at inaawit ng dalawang ulit. Maaari ding gumamit ng galaw ng katawan at **echo** singing upang ipakita ang pag-uulit ang mga linyang inuulit.

Pagtataya

Pakingganat kilalanin ang sumusunod na **melodic pattern** kung inulit o magkahawig lamang. Isulat ang titik **I** kung inuulit at **M** kung magkahawig.

______1. a.

b.

______2. a.

b.

______3. a.

b.

______4. a.

b. 

______5. a.

b.

YUNIT IV
Timbre



Naranasan mo na bang sumali sa pahulaan ng tinig? Kaya mo bang tukuyin kung sinong mang-aawit ang naririnig mo mula sa radyo? Kaya mo bang sabihin kung sino sa mga kamag-aral mo ang nagsasalita o umaawit kahit takpan ang iyong mga mata? Matutukoy mo ba ang tunog ng gitara sa tunog ng biyolin?

Kung Oo ang iyong sagot sa mga tanong ay binabati kita sapagkat madali mong maisasagawa ang mga aralin sa yunit na ito.

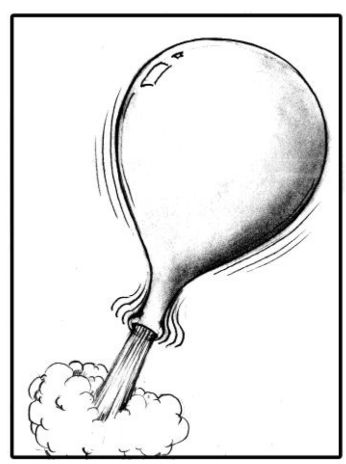
Modyul 16: Lobo Ko, Paliparin Mo

Bawat tao ay may kakayahang umawit. May taong magandang umawit dahil pinagkalooban siya ng Diyos ng magandang tinig. May mga tao naman na nalinang ang tinig sa pag-awit dahil sa hilig, interes at pag-aaral ng tamang pag-awit.

Mahalaga din na matutunan natin ang tamang paghinga sa pag-awit. Kailangang tipirin natin ang hangin sa ating tiyan upang mapahaba natin ang ang tinig ayon sa hinihinging tagal ng bawat nota.

Mapapaunlad natin ito sa tamang pagsunod sa mga pamamaraan ng wastong paghinga. Nais mo bang malaman ang dapat mong gawin?

Gawain 1: Magtipid Tayo



Awitin natin ang "Atin Cu Pung Sing-Sing".

Ngayon, awitin natin ang "Ako ay may Lobo" sa himig ng "Atin Cu Pung Singsing".

"Atin Cu Pung Sing-Sing"	**"Ako ay may Lobo"**
Atin cu pung singsing, Metung yang timpucan, Amana que iti, Qng indung ibatan, Sancan queng sininup, Qng metung a caban, Mewala ya iti, E cu camalayan	Ako ay may lobo, Lumipad sa langit, Di ko na nakita, Pumutok na pala, Sayang lang ang pera, Binili ng lobo, Sa pagkain sana, Nabusog pa ako.

Bakit kaya lumipad ang lobo?

Subukan mong lagyan ng hangin ang lobo at bitawan mong bigla.

Ano kaya ang mangyayari? Hipang muli ang lobo at dahan-dahan mo naman itong alisan ng hangin.

Ang lobo ay tulad din ng ating tiyan

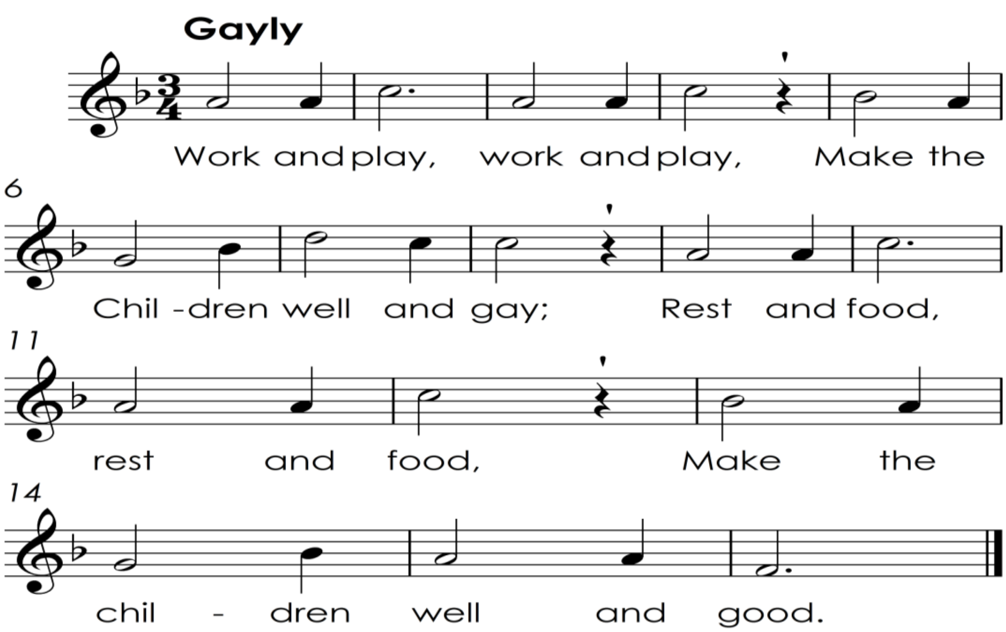
Ilagay ang kanang kamay sa iyong tiyan, kaliwang kamay sa dibdib, ilapat ang paa sa sahig at ituwid ang katawan.

Huminga ka nang malalim at dahan-dahang palabasin ang hangin. Ano ang iyong naramdaman?

Gawin mo itong muli at sabayan ng pag-awit ng **do** ang tunog ng **C- pitch pipe** habang lumalabas ang hangin. Tumigil na sa pag-awit kung maubusan na ng hangin.

Work and Play

P. Esteban | P. Teodoro



Ilang parirala mayroon ang awiting "Work and Play"? Pagkatapos ng bawat parirala tayo hihinga.

Kaya may apat na paghinga tayong gagawin. Awitin natin ito nang may wastong paghinga.

Umupo ng maayos at subukan mong umawit ayon lang sa lakas ng hangin sa iyong tinig.

Paano ang tamang pamamaraan upang makaawit tayo nang wasto at maganda?

Tandaan:

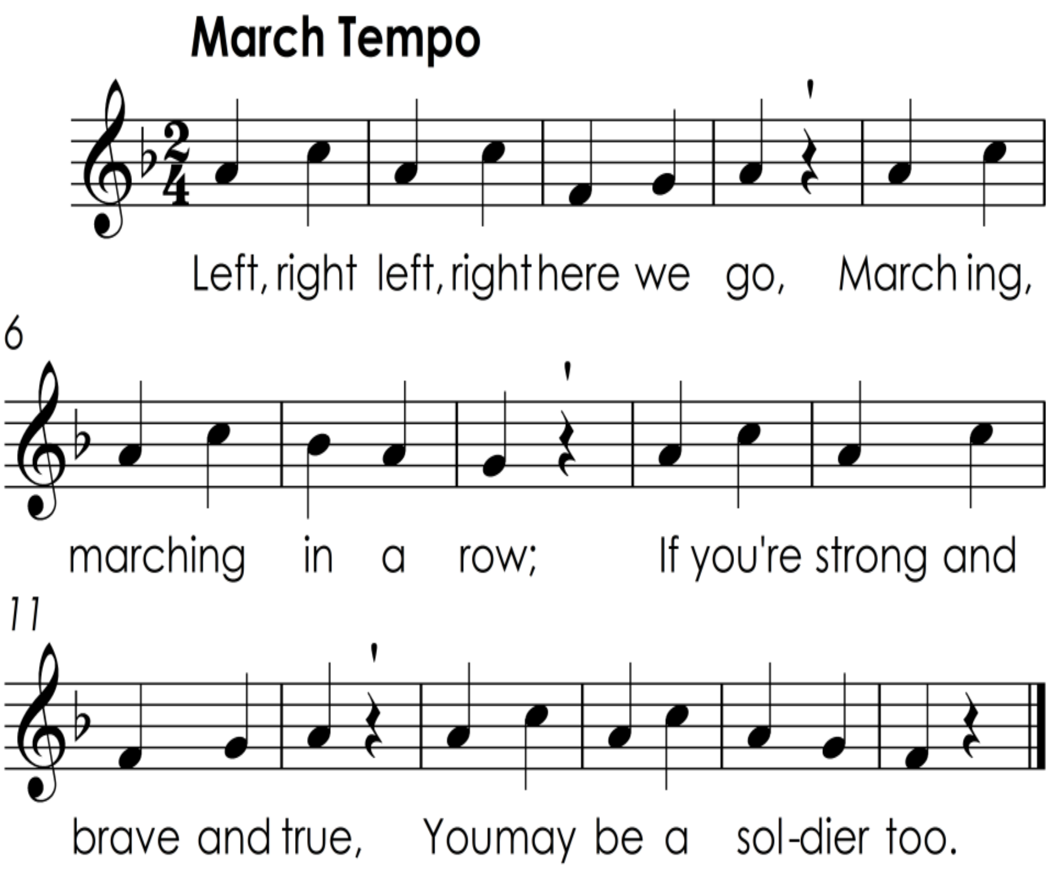
- Upang makaawit nang kaayaaya sa pandinig, kailangan ang wastong paghinga. Kontrolin ang pagpasok (inhale)at paglabas ng hangin (exhale).Huminga pagkatapos ng bawat parirala ng awit. Kinakailangan din angwastong ayos ng katawan habang nakaupo upang makaawit ng maayos.

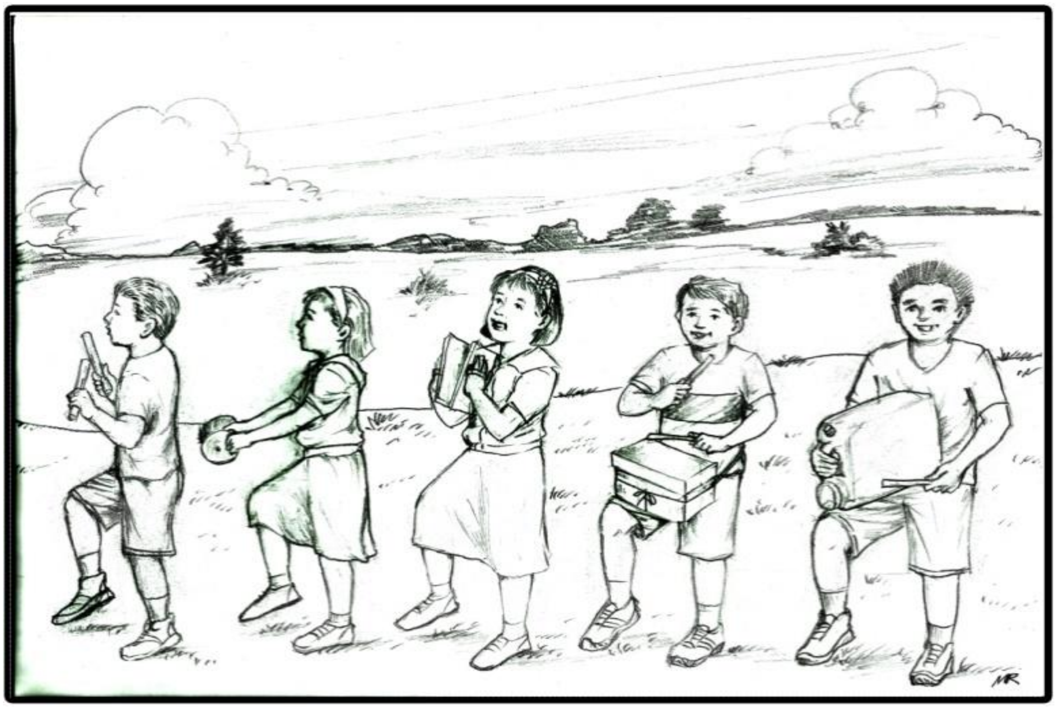
Pagtataya

Pag-aralan ang awiting "Soldiers' March". Awitin nang wasto gamit ang tamang paghinga at pag-upo.

Soldiers' March

B. M. Salazar M. Poblete





KAALAMAN	Nagawa	Di-nagawa
1. Nakaawit nang may wastong posisyon ng katawan.		
2. Nakaawit nang may wastong paghinga.		
3. Nagamit ang paghinga sa bawat parirala ng awit.		
4. Nakaawit ng may wastong tono o **pitch**.		
5. Nagpakita ng kasiglahan habang umaawit.		

Modyul 17: Pakinggan, Tunog sa Kapaligiran

Ang kapaligiran ay punong-puno ng mga tunog na likha ng kalikasan, hayop, at mga bagay na gawa ng tao. Halina't maglakbay at tuklasin natin ang mga ito.

Gawain 1:Kuwento Ko, Patunugin Mo

Makinig ka sa aking kuwento. Ipikit ang mga mata at humilig sa ibabaw ng iyong desk.

Ibigay mo ang tunog ng mga bagay na mababanggit sa kuwento.

"Hangin"

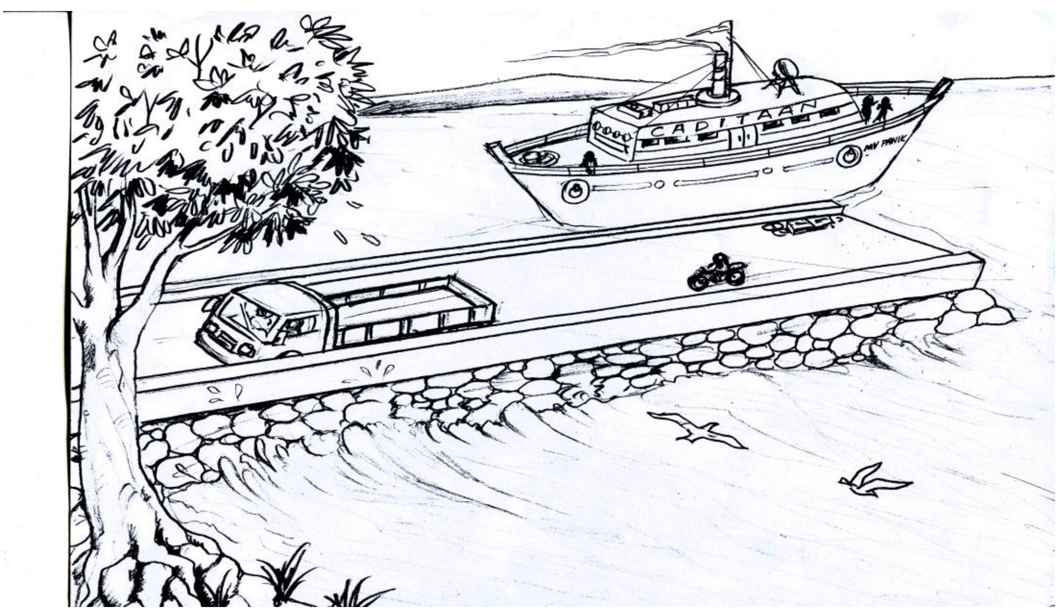
ni Isidro R. Obmasca Jr.

Maririnig mo ang malakas na ihip ng hangin, susundan pa ito ng malakas na alon sa dalampasigan, hanggang tumungo ang hangin sa kagubatan. May maririnig kang mga huni ng ibat' ibang hayop tulad ng baboy damo,unggoy, ahas at ibon. Dinig na dinig ang pagaspas ng mga mayayabong na puno. Patuloy ang pagpatak ng ulan. Salamat at dumating ang isang trak at kami ay nakisakay papunta sa kabayanan.

Tiyak, malapit na kami, dinig na namin ang ugong ng makina ng mga pabrika. Mag-uumaga na pala. Tumitilaok na ang manok. Dumaraan na ang nagtitinda ng diyaryo at pandesal. Kumakalembang na ang kampana, hudyat na magsisimula na ang misa.

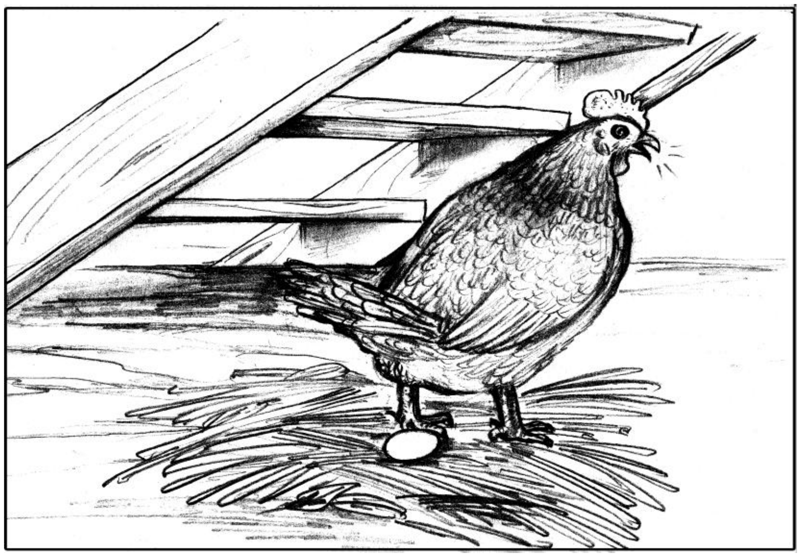
Laking pasasalamat namin nang dumaan ang tren na sasakyan namin patungong probinsya. Ilan sa amin ay hindi sumakay bagkus ay nagtungo sa pier upang doon mag-abang ng barko.

Mabuti na lamang at tumigil na ang malakas na hangin at ulan. Handa na ang barko sa pag-alis. Maayos silang nakasakay.

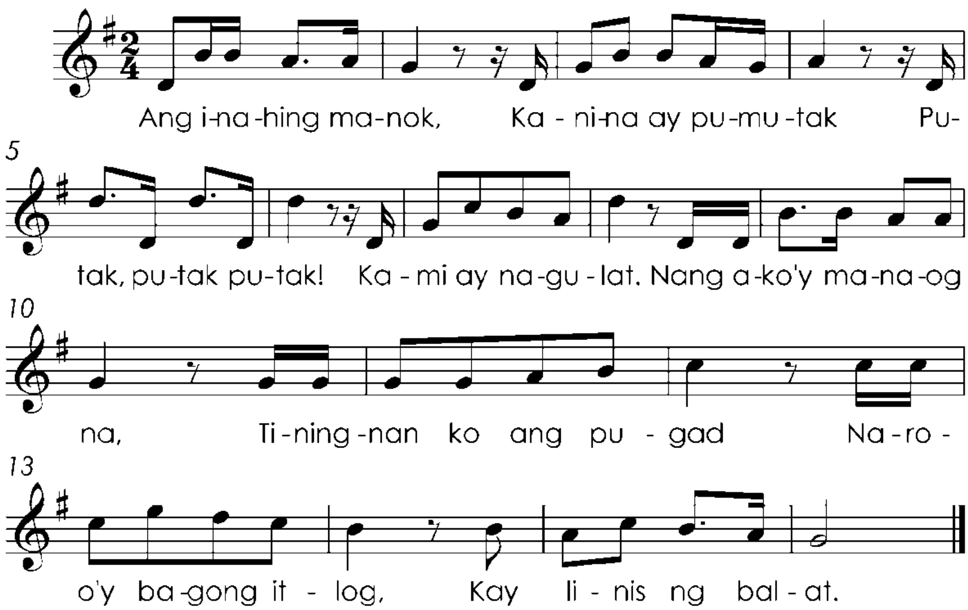


Ano-ano ang mga tunog na iyong narinig sa kuwento? Ito ang ibat' ibang uri ng tunog na nasa ating kapaligiran. Banggitin mo nga ang mga tunog na narinig sa kuwento. May pagkakatulad ba ang mga tunog na inyong narinig.

Pag-aralan natin ang awiting Putak! Putak!

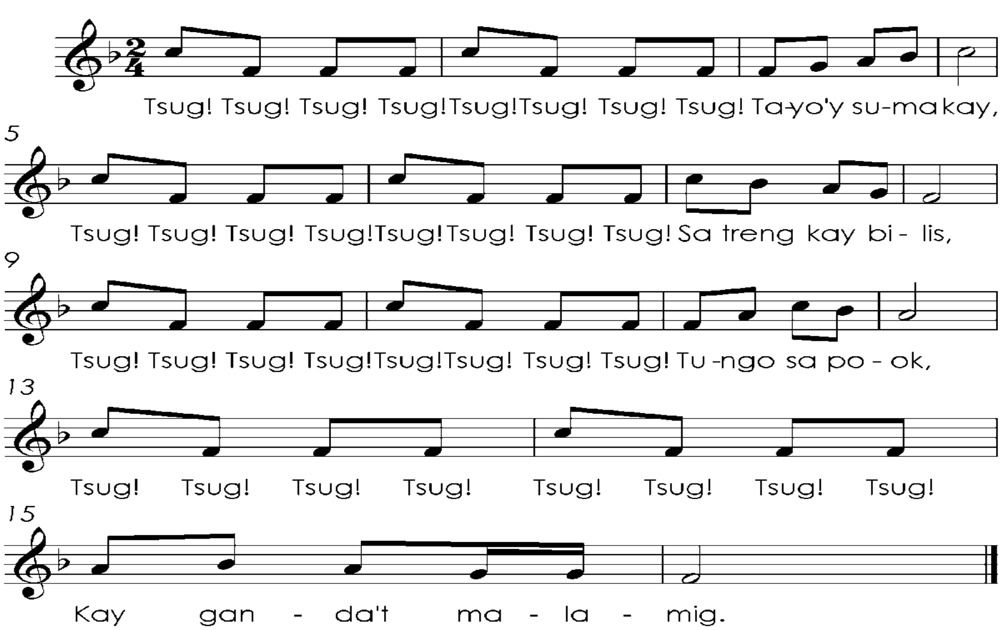


Putak! Putak!

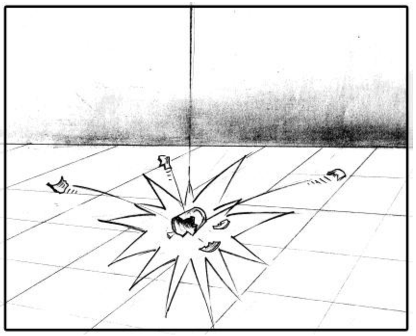
R. Tecson | L. Odulio

Anong tunog ang narinig mo sa ating awit?

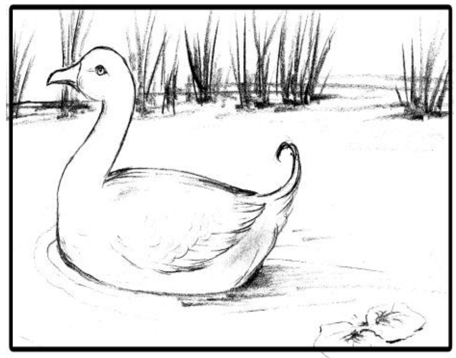
Saan ito nagmula? Magbigay ka pa nga ng ibang tunog o huni ng hayop? Paano nagkakaiba ang mga huni ng hayop? Paano naman ito nagkakatulad-tuladAno ba ang tunog ng tren habang umaandar ito? Gawin natin habang inaawit ang “Ang Tren”.

Ang Tren

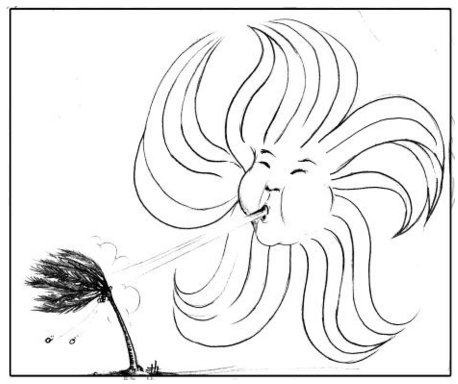
Isidro R. Obmasca Jr.

Maglaro tayo.

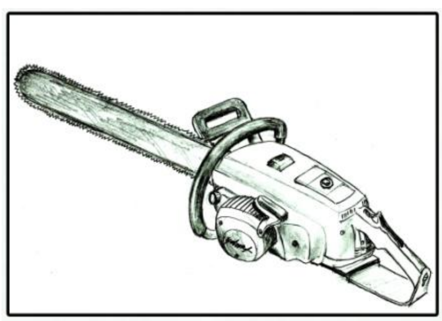
Magpapakita ako ng mga larawan ng bagay na may tunog mula sa ating kapaligiran, iparinig mo ang tunog nito ng tatlong ulit.

1. 

3. 

2.

4. 

5. 

Ano ang masasabi mo sa mga tunog na iyong ginaya?

Magkakaiba ang tunog ng mga bagay mula sa ating kapaligiran.

Tandaan:

- Ang ating kapaligiran ay punong-puno ng ibat' ibang uri ng tunog na nagmula sa mga bagay sa ating kapaligiran.

Pagtataya

Pakinggang mabuti ang tunog na iyong maririnig mula sa CD. Piliin at isulat ang titik ng tamang sagot sa sagutang papel.

A. Agos ng tubig sa ilog	**D.** Kidlat
B. Umaawit na mga ibon	**E.** Kabayong umuungol
C. Umaanda na makina	**F.** Patak ng ulan

Modyul 18: Kung Kaya Mo, Kaya Ko

Halina't pakinggan ang mga tunog sa kapaligiran at alamin ang pinagmulan. Gayahin mo ang tunog ko, kasama na rin ang galaw ko at paraan ng pagtugtog ko. Kaya mo ba?

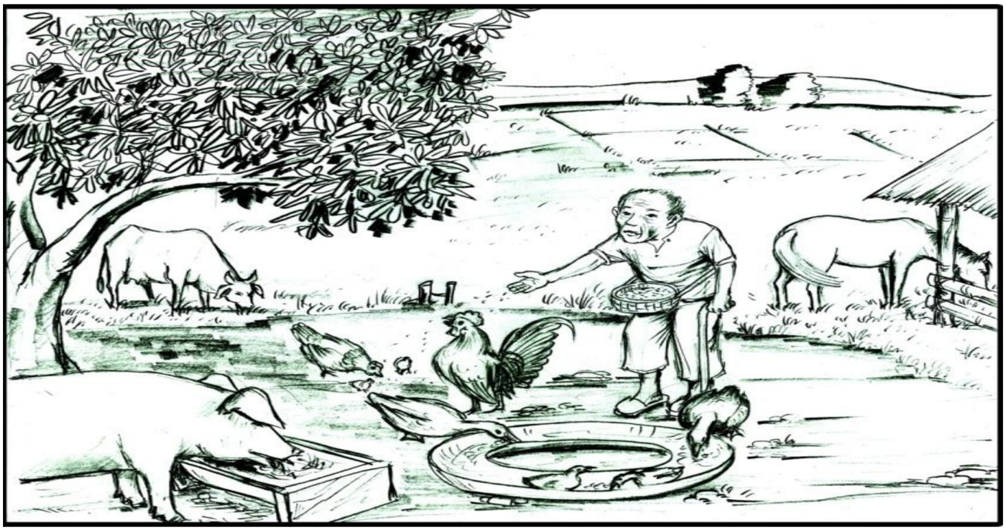
Gawain 1: Tunog Ko, Gayahin Mo

Kay sarap sa bukid! Tayo nang mamasyal habang inaawit natin ang "Old Mc Donald Had a Farm". Tularan natin ang galaw ng mga alagang hayop ni Mc Donald. Palitan mo ang mga salitang may salungguhit ng mga salitang nasa bilang 2 hanggang 6. Handa ka na ba?

Old MacDonald Had A Farm

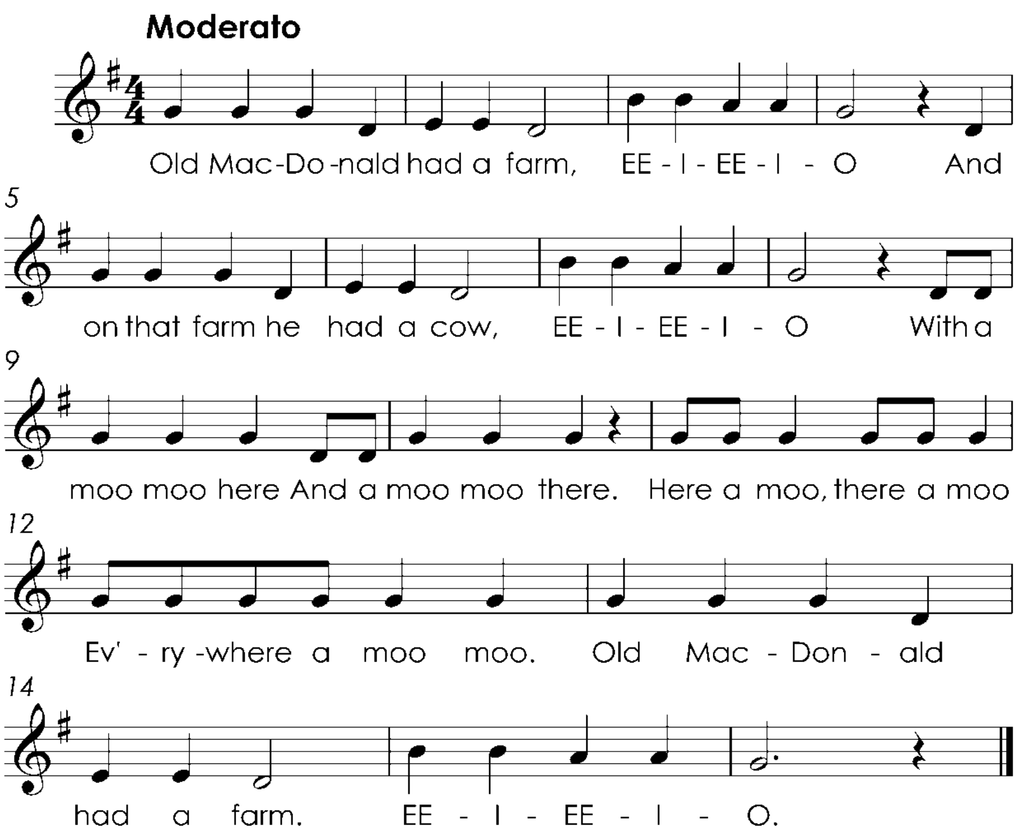
Old MacDonald had a farm, E I E I O,
And on that farm he had a <u>cow</u>, E I E I O.
With a <u>moo moo</u> here and a <u>moo moo</u> there,
Here a <u>moo</u>, there a <u>moo</u>, everywhere a <u>moo moo</u>.
Old MacDonald had a farm, E I E I O.

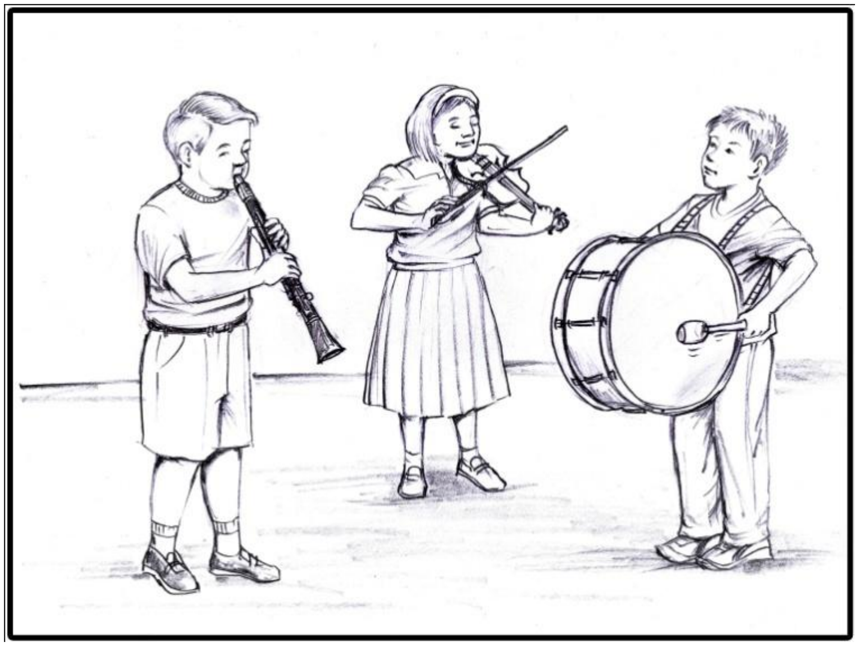
2. Pig – oink, oink
3. Duck – quack, quack
4. Horse – neigh, neigh
5. Chickens – cluck, cluck



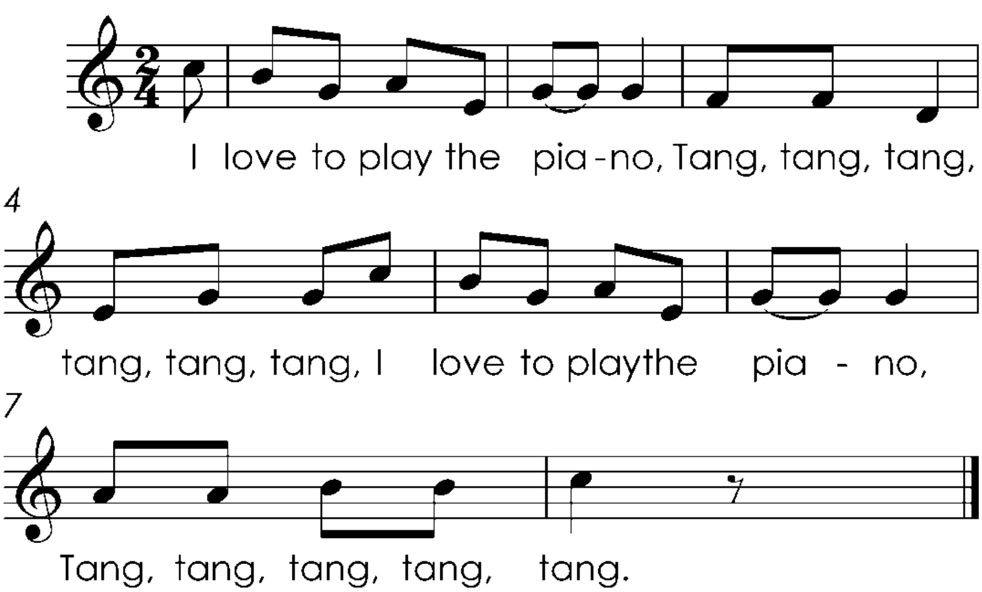
Old MacDonald

Traditional





Playing Instruments

Corazon Heredia Teresita Martinez

Paano ba tinutugtog ang **piano**? Gawin natin habang inaawit ang "**Playing Instruments**".
Isunod natin ang :

1. **Bass drum** – boom, boom, boom
2. **Clarinet** –du – dle – det
3. **Trumpet** – ta, ta, ta

Igalaw mo ang iyong katawan kasabay ang tunog ng mga sumusunod:

1. Tumatakbong kabayo
2. Malaking alon sa dagat
3. Nahulog na malaking kahoy
4. Umaandar na kotse
5. Malakas na hangin

Tandaan:

- Ang mga tunog sa paligid ay maaari nating gayahin at sabayan ng galaw ng katawan.

Pagtataya

Bumuo ng tatlong bata bawat grupo. Gumawa ng kilos ng katawan at tunog ng 2 mapipiling pinagmulan ng tunog mula sa kahon. Sagutan ang nakahandang rubric ayon sa iyong nagawa.

a. bibe	d. eroplano	g. gitara
b. **drumset**	e. ahas	h. makinang pantahi
c. motorsiklo	f. mataas na puno	i. bagyo

KAALAMAN	3	2	1
1. Nabigkas ko ang tunog ng isang bagay na pinagmulan nito.			
2. Nagagaya ko ang galaw ng pinagmulan ng tunog sa pamamagitan aking katawan.			
3. Sabay kong nagawa ang paggalaw ng katawan at pagbigkas ng tunog ayon sa pinagmulan nito.			
4. Nagawa ko ang tunog at kilos ng katawan ang dalawang bagay na pinagmulan ng tunog.			
5. Masigla akong nakiisa sa gawain.			

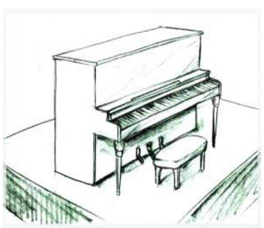
1 - Hindi Gaanong Mahusay
2 - Mahusay
3 - Buong husay

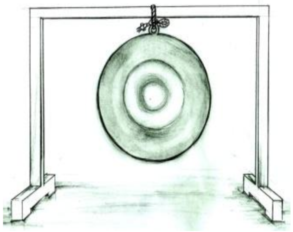
Modyul 19: Pakinggan Mo Ako, Sino Ako?

Ang intrumentong pangmusika ay may kanya-kanyang uri ng tunog ayon sa hitsura ng bawat isa. Kilalanin natin ito ayon sa tunog na iyong maririnig at sa larawang iyong makikita.

Gawain 1: Isipin Mo Kung Sino Ako ?

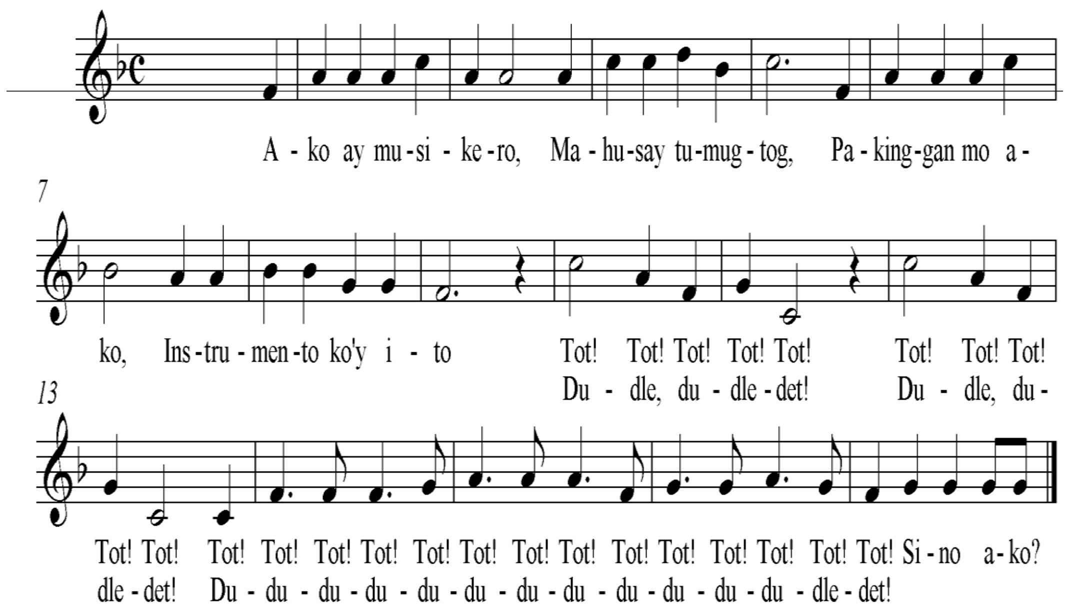
Banggitin mo ang ngalan ng mga instrumentong nasa larawan at sabihin ang tunog na nagagawa nito.





Tayo nang maglaro.
Awitin natin ang "Ako ay Musikero".

Ako ay Musikero

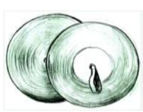
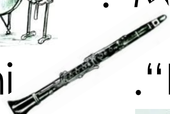
Isidro R. Obmasca Jr. Isidro R. Obmasca Jr.

Hatiin ko kayo sa dalawang grupo. Pumili ng isang lider ng pangkat. Ang unang grupo ang aawit habang ipinapakita kung paano nila ginagamit ang instrumento. Ang ikalawang grupo naman ang huhula kung anong instrumentong tinutugtog. Pagkatapos ng isa ay magpapalit ang bawat grupo ng gawain.

May kuwento ako. Pakinggan mo at alamin ang mga tauhan sa kuwento?Kilalanin sila. Ano ang tawag sa kanila?

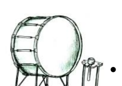
Ibigay mo ang mga tunog ng mga instrumentong babanggitin sa kuwento. Basahin mo uli ang kuwento, ngunit sa halip na ngalan ng instrumento ay tatlong ulit na tunog na nagagawa nito ang babanggitin mo.

“Ang Magkakaibigan”

ni Isidro R. Obmasca Jr.

Isang araw, sumigaw nang malakas ang . Bigla namang sumagot sina ,  at .“Masayang sumama sa grupo”, ang sabi ni  .“Di ako papaiwan,dapat kasama rin ako”, wika ni . “Saan ba tayo pupunta”?, tanong ni . Sumagot si .

“Mamamasyal tayo sa bayan. Sasama ka ba?

“Aba, oo”, banggit ni  .

“Tayo na,” sigaw nina , , , , , at

Masaya silangnagmartsa papunta sa bayan.

Tandaan:

- Ang mga instrumentong pangmusika ay may ibat' ibang uri ng tunog at may kanya-kanyang anyo, hugis at laki. Kaya ang bawat instrumento ay may iba't ibang **timbre.**

Pagtataya

Pagtapatin ang Hanay A na mga larawan ng instrumento sa Hanay B na tunog na nalilikha ng bawat isa. Gamitin ang tuwid na guhit.

HANAY A **HANAY B**

1. A. Ting! Ting!Ting!

2. B. Tsik! Tsik! Tsik!

3. C. boom, boom, boom

4. D. Takatak!Takatak!

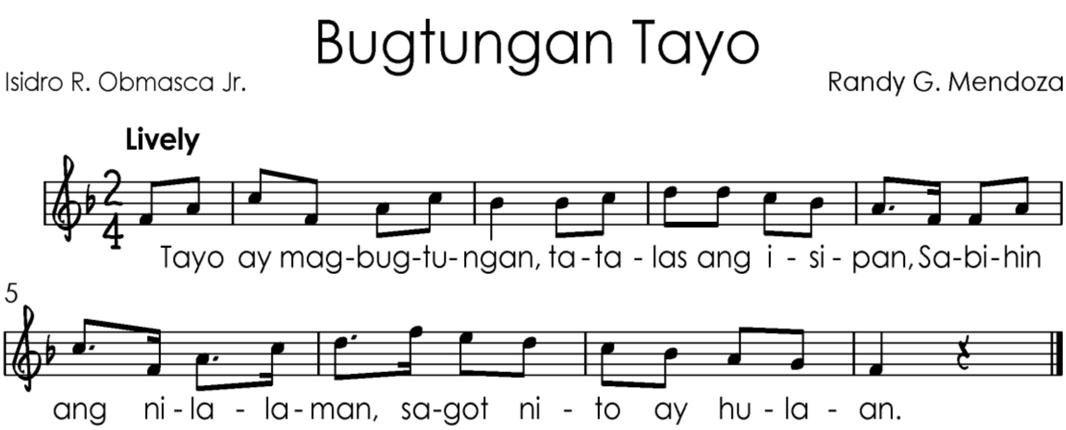
5. E. Tang! Tang! Tang!

F. Klang! Klang! Klang!

Modyul 20: Umaawit Ka Ba O Nagsasalita?

Ang tinig na umaawit ay kakaiba sa tinig na nag-uusap o nagsasalita. Paghambingin natin ang dalawang ito sa pamamagitan ng mga gawaing nakahanda para sa iyo.

Gawain 1: Tinig na Nag-uusap at Umaawit

Pag-aralan natin ang himig ng awit na "Bugtungan Tayo". Sagutin ang bawat bugtong pagkatapos umawit.

1. Isang reynang maraming mata, nasa gitna ang mga espada.
2. Isang prinsesa, nakaupo sa tasa.
3. Nakayuko ang reyna di nalaglag ang korona.
4. Nanganak ang birhen, itinapon ang lampin.
5. Kumpol-kumpol na uling, hayon at bibitin-bitin.

Paghambingin ang tinig na ginamit sa awit. Ilang uri ng tinig ang ginamit? Ano ang kanilang pagkakaiba?

Ano ang pagkakaiba ng "singing" sa "speaking"?
Paano mo isinasagawa ang "singing" at "speaking"?

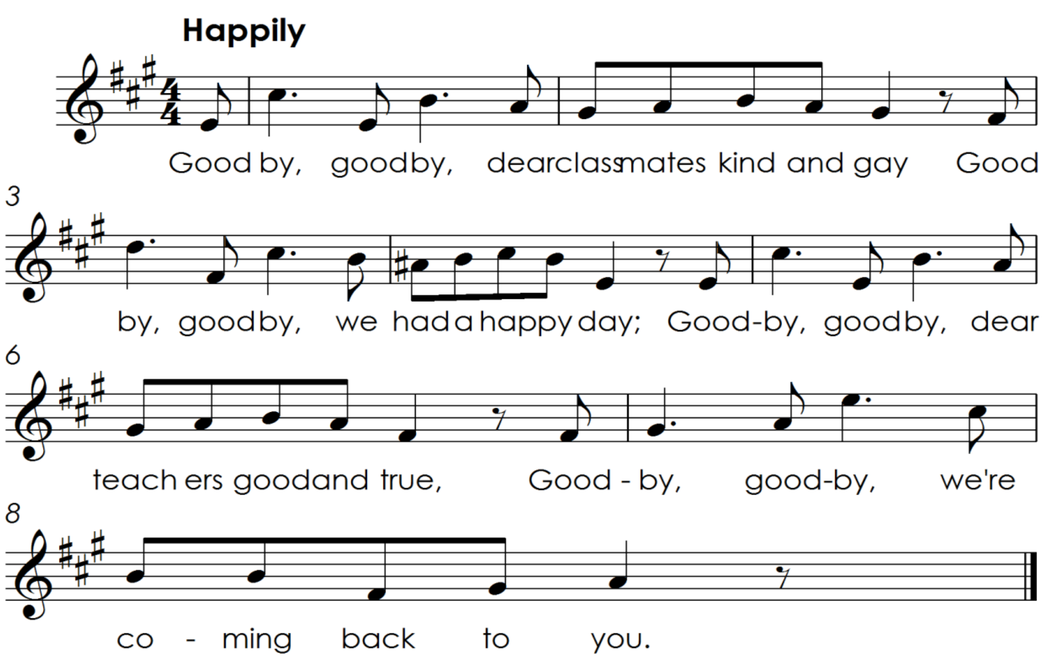
Saan at kailan natin ginagamit ang speaking voice at kailan naman ginagamit ang singing voice?

Basahin natin ang titik ng awiting "Good-by Song" gamit ang "speaking voice" at pagkatapos ay pag-aralan natin ang himig. Awitin natin ito gamit ang ating "singing voice".

Good-by Song

M. Ramos

P. Teodoro



Tandaan:

- Ang boses nating natural o "speaking voice" ay ginagamit naman natin kung tayo ay nakikipag-usap o nagsasalita.
- Ginagamit natin ang "singing voice" kung tayo ay umaawit. Ang pag-awit ay ginagamitan natin ng "singing voice" upang maging kaayaaya saating pandinig ang isang awit. Nagpapakita ito ng katamtamang lakas ng tinig.

Pagtataya

Pakinggang mabuti ang tinig na maririnig. Iguhit ang hugis bituin ☆ kung ito ay ginamitan ng **"singing voice"** at hugis puso ♡ kung ito ginamitan ng **"speaking voice".**

Modyul 21: Mga Tunog, Di Magkakatulad

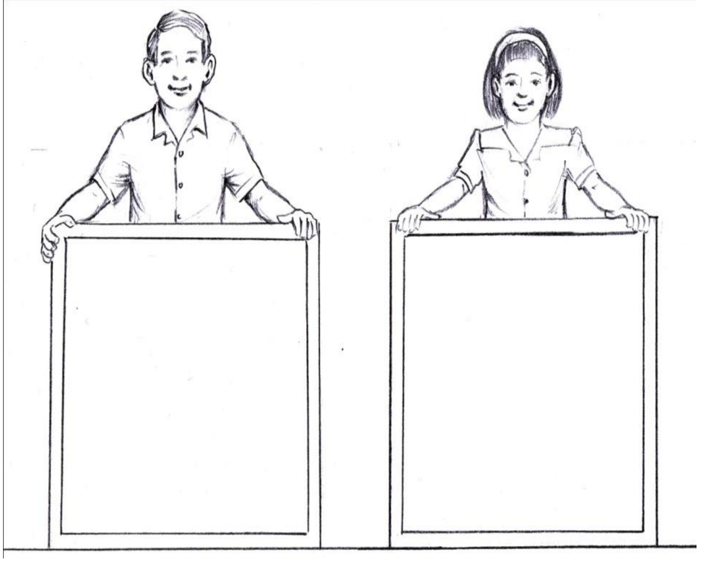
Tumingin ka sa paligid, ano-anong kulay ang nakikita mo. Pakinggan ang tunog sa paligid, ano-anong tunog ang naririnig mo? Magkakatulad ba ang mga kulay at tunog na nakita at narinig mo?

Ang mga tunog ba ng mga instrumentong pangmusika ay may kulay? Ating alamin kung alin ang tama, may kulay ba o wala.

Gawain 1: Lalaki o Babae

Maglaro tayo. Pakinggang mabuti ang awit at hulaan mo kung babae o lalaki ang umaawit ng mga sumusunod na awit. Isulat mo ang bilang 1, 2, 3, 4, 5, at 6 sa tamang kahon.

1. "Isang Lahi"
2. "Tagumpay Nating Lahat"
3. "Tomorrow"
4. "Greatest Love Of All"
5. "I See You Lord"
6. "Anak"



Paghambingin mo ang tinig ng babae sa lalaki.Karaniwan, ang tinig ng babae ay matinis at mataas. Malagong at malaki naman ang tinig ng lalaki.

Pagmasdan mo ang mga larawan ng instrumentong pangmusika na hinihipan. Pakinggan mo ang tunog ng bawat isa at bigyan mo ito ng katumbas na kulay kung PULA, DILAW, ORANGE o BERDE.

1.

PULA ORANGE DILAW BERDE

2.

PULA ORANGE DILAW BERDE

3.

PULA ORANGE DILAW BERDE

4.

PULA ORANGE DILAW BERDE

Bakit ang kulay na ito ang pinili mo? Pula kung ang tunog ay mataginting o matinis na tila nag-aapoy na tunog. Ang berde ay nagpapakita ng tunog na malamig o malambing.

Magbigay pa ng ibang uri ng instrumento at sabihin ang katumbas na kulay. Ipaliwanag kung bakit iyon ang napili mo?

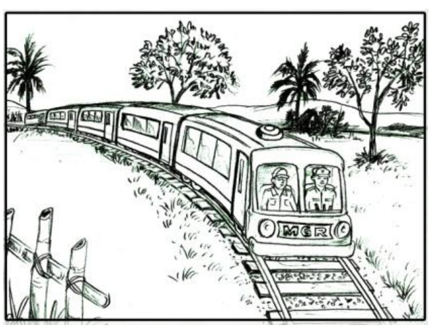
Ano ang pagkakaiba-iba ng tunog ng mga sumusunod na instrumentong pangmusika?

gitara biyolin tambol trumpeta

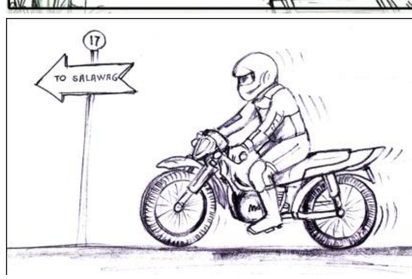
Pagsunod-sunurin mo ang mga ugong ng ibat' ibang uri ng sasakyan mula manipis hanggang makapal na tunog.

Isulat ang titik A, B, C, D, at E.

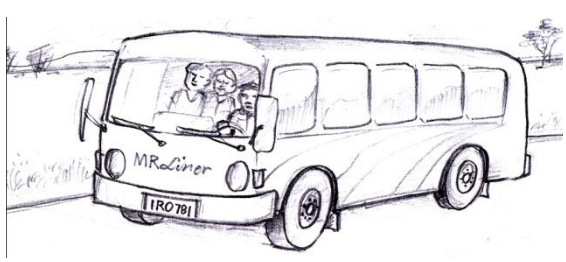
________1.

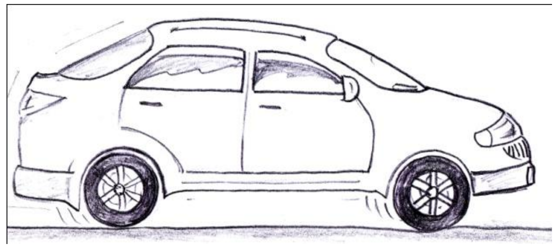


________ 2.



________ 3.



___________4. 

___________5.

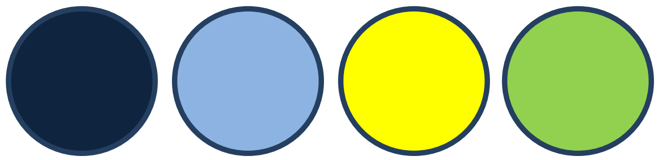
Ano ang masasabi mo sa mga tunog o ugong ng mga sasakyan sa ating paligid?

Tandaan:

- Ang mga tunog na ating naririnig sa ating kapaligiran ay may pagkakaiba-iba ayon sa taas at baba, laki at liit, kapal at nipis, gaan at bigat ng tunog na nalilikha nito. Katumbas nito ang ibat' ibang kulay mayroon ang ating kapaligiran.

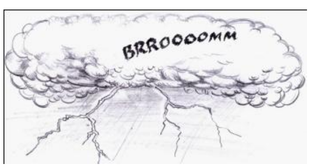
Pagtataya:

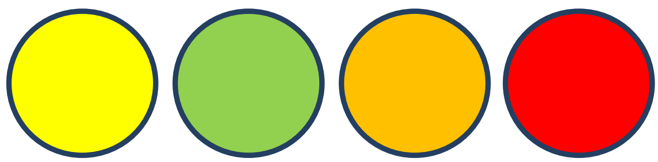
Pakinggan ang tunog ng mga sumusunod at piliin ang kulay na katumbas na nais mo. Isulat kung bakit?

1. 

UBE ASUL DILAW BERDE

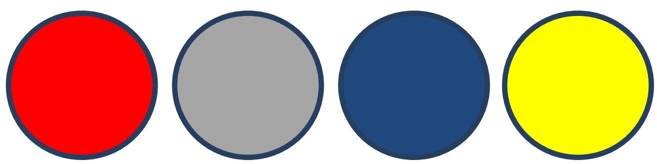
____

2. 



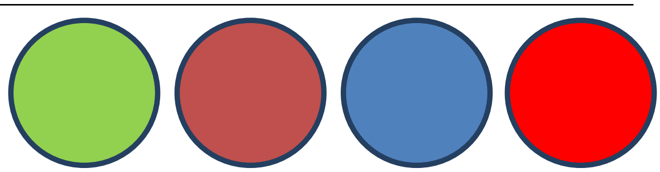
DILAW BERDE ORANGE PULA

____

3. 

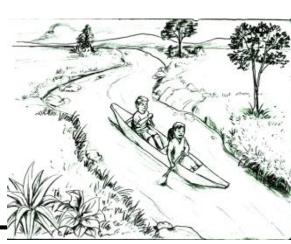
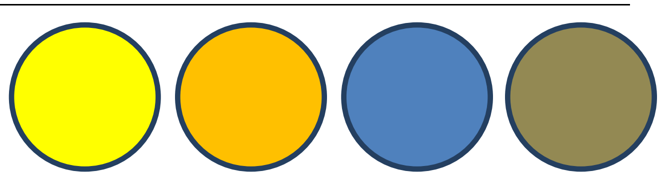
PULA GREY ASUL DILAW

____

4. 

BERDE MAROON ASUL PULA

____

5.  

DILAW ORANGE ASUL GREY

____

Modyul 22: Tinig Mo, Bagay Sa Awit Mo?

Sa modyul na ito ay ay makikilala mo ang katangian ng tinig . Ito'y maaring maging manipis o makapal na makapagbibigay ng aliw sa nakakarinig lalo na kung ang paraan nito ay pag-awit ng mga himig na may wastong tono.

Marami ka na ding napag-aralang awit simula pa noong nasa unang baitang ka pa lamang hanggang ngayon.

Iyong alalahanin muli ang mga awit, kasama ang iyong kamag-aaral at pumili kayo ng iparirinig ninyo sa klase.

Maaring gawain ang pag-awit ng **solo**, **duet** o sabayang awit ng lahat ng kasama sa pangkat.

Gawain 1: Awit Mo, Awit Ko!

May sampung minutong nakalaan sa pagsasanay ng inyong pangkat.

Kung handa ka na at ang iyong mga kasamahan sa pangkat ay maari na nating pakinggan ang inihanda ninyong mga awit.

Ang bawat lider ng pangkat ay bubunot ng bilang kung sino ang una ikalawa at ikatlo na magpaparinig ng awit.

Ano man ang inyong iparirinig **solo**, **duet** at sabayang awit , ay ipakita ninyo nang maayos at nasa wastong tono at kumpas.

Pangkatang Pagtatanghal:

Unang Pangkat
Ikalawang Pangkat
Ikatlong Pangkat

Ano ang iyong naramdaman habang ikaw ay umaawit?

Nagawa mo bang sumabay sa tamang tono ng awit?

Kung oo, paano mo ito ginawa? Kung hindi, bakit?

Paano ba dapat kantahin ang isang awit?

Tandaan:

Upang maging maayos sa pandinig ang awit dapat ay nasa wastong tono at kaayaaya ang tinig.

Pagtataya:

Upang iyong masukat kung paano mo nagawa ang iyong pag-awit ay sagutin mo ang mga tanong at lagyan ng tsek (✓)ang antas ng pagkapagsagawa.

Kaalaman	3	2	1
1. Nakasunod ka ba sa pamantayan na ginawa sa iyong pangkat?			
2. Nasa tono ba ang iyong boses sa ginawang pag-awit?			
3. Naiparinig ba ng bawat isa sa pangkat ang pagkakaisa ng tinig sa pag-awit?			
4. Nakaawit ka ba nang may damdamin?			
5. Nagkaroon ba ng pagkakaisa sa pangkatang gawain?			

1 - Hindi Gaanong Mahusay
2 - Mahusay
3 - Buong husay

Takdang Aralin:

Isa sa mahalagang awit na dapat awitin nang nasa tamang tono ay ang "Lupang Hinirang". Upang maipakita mo ang wastong paraan ng pag-awit nito ay pagsanayan itong awitin sa bahay nang may tamang tono, kumpas at bigkas.

YUNIT V
Dynamics

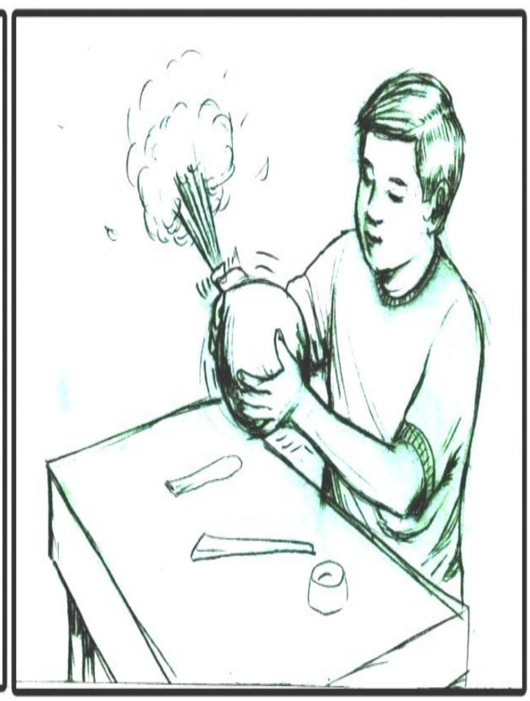
Sa mga nakaraang modyul ay napag-aralan mo ang tunog. May magkakatulad at mayroon ding magkakaibang tunog. Maaaring magkaiba sila sa tono. May mataas, may mababa. May maikling tunog at may mahaba. May mabilis na tunog at may mabagal.

Sa yunit na ito ay makikita natin ang pagkakatulad o pagkakaiba ng tunog ayon sa lakas at hina nito.

Ang isang awit na puro malakas ang tunog ay nakakasawa. Gayundin naman, nakakaantok pakinggan kapag ang buong awit ay mahina lamang. Kaya, halina at tingnan natin kung paano pinaganda at binigyang buhay ang awit sa pamamagitan ng **dynamics.**

Modyul 23: Damdamin ng Awit

Anongtunog ang atingmaririnigsapaghagodng **xylophone** mulakananpatungosakaliwa o mulakaliwapatungosakanan? Gayon din naman, ano ang tunog ng lobo napunonghanginnabiglangbinitiwan?



Sagutin natin:

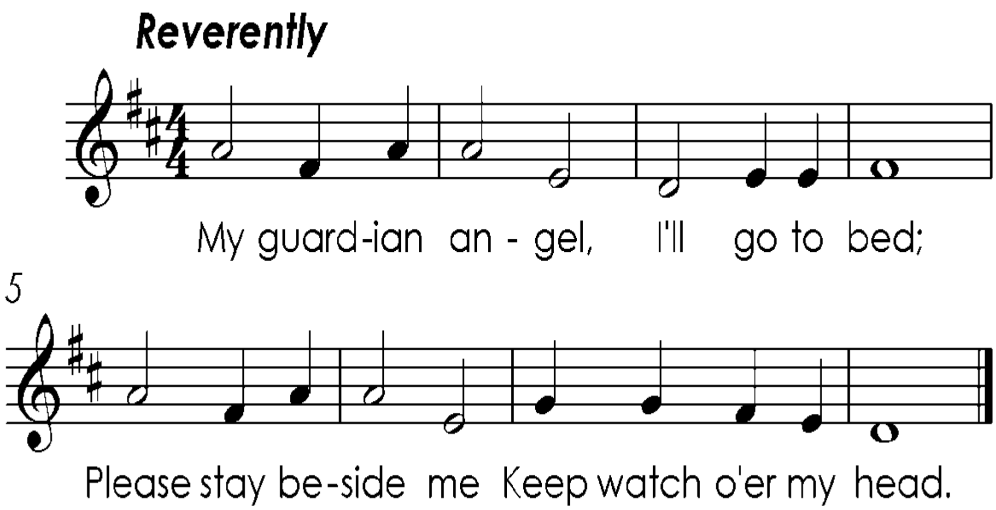
Ano ang narinig nating tunog mula sa **xylophone**?

May tunog bang nalikhaang lobo nangito ay binitiwan?

Gawain 1: Malakas ba?

Pakinggan natin ang mga tugtuging "My Guardian Angel". Damahin at unawain ang awit.

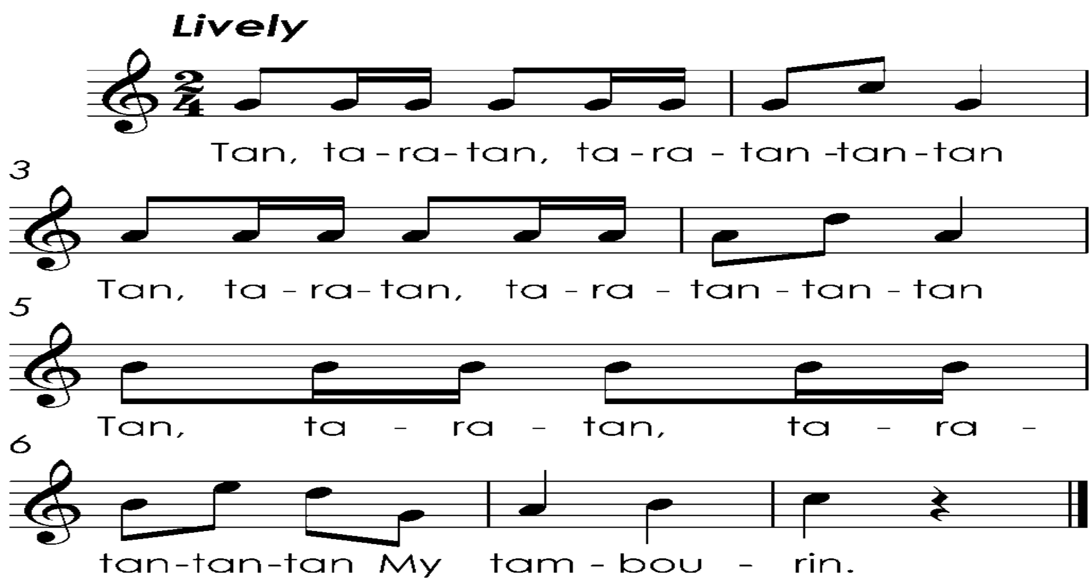
My Guardian Angel

C. M. G. N. R. D.

Ano ang iyong nadama habang nakikinig
Paano inawit ang "My Guardian Angel"?

Pakinggan natin ang awiting "Little Band". Damahin at unawain habang nakikinig.

Little Band

T. P. R. C. M. G.



(Girls) Tan, ta-ra-tan, ta-ra-tan-tan-tan,
Tan, ta-ra-tan, ta-ra-tan-tan-tan,
Tan, ta-ra-tan, ta-ra-tan-tan-tan,
My tam-bou-rin.

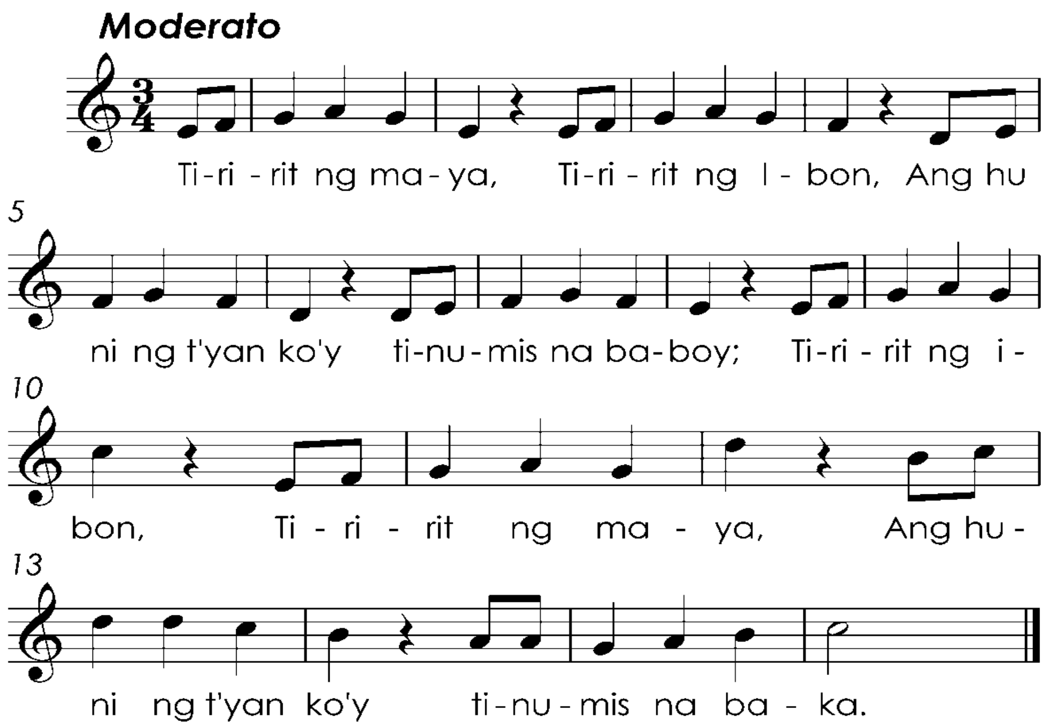
(Boys)Boom, bu-rum-boom, bu-ru-boom-boom-boom,
Boom, bu-rum-boom, bu-ru-boom-boom-boom,
Boom, bu-rum-boom, bu-ru-boom-boom-boom,
My big bass drum.

(All) Jing, ta-ra-jing, ta-ra-jing-jing-jing,
Jing, ta-ra-jing, ta-ra-jing-jing-jing,
Jing, ta-ra-jing, ta-ra-jing-jing-jing,
Our lt-tle band.

Paano mo naisapuso ang awitin?
Paano inawit ang “Little Band”?

Pakingan natin ang huling awitin.

Tiririt ng Maya

Philippine Folk Tune

Ano ang iyong nadama habang nakikinig? May pagbabago ba sa lakas ng pag-awit?

Paghambingin natin ang tatlong awiting inyong narinig ayon sa melody, mood at dynamics.

	My Guardian Angel	Little Band	Tiririt ng Maya
Melody			
Mood			
Dynamics			

Tandaan:

- Ang makabuluhang pag-awit o pagtugtog nang mahina o malakas ayon sa ipinahahayag ng komposisyong musical ay tinatawag na **dynamics**.

Pagtataya

Panuto: Tukuyinang **dynamics** ngawitin o tugtugin.Iguhitangdahonkungmahina, bola kung malakas at kahon kung katamtamanang **dynamics** ng awitin. Makinigsamgaawitin o tugtuging iparirinigngguro.

1. ____________________________________
2. ____________________________________
3. ____________________________________
4. ____________________________________
5. ____________________________________

Modyul 24: Tumugtog Tayo

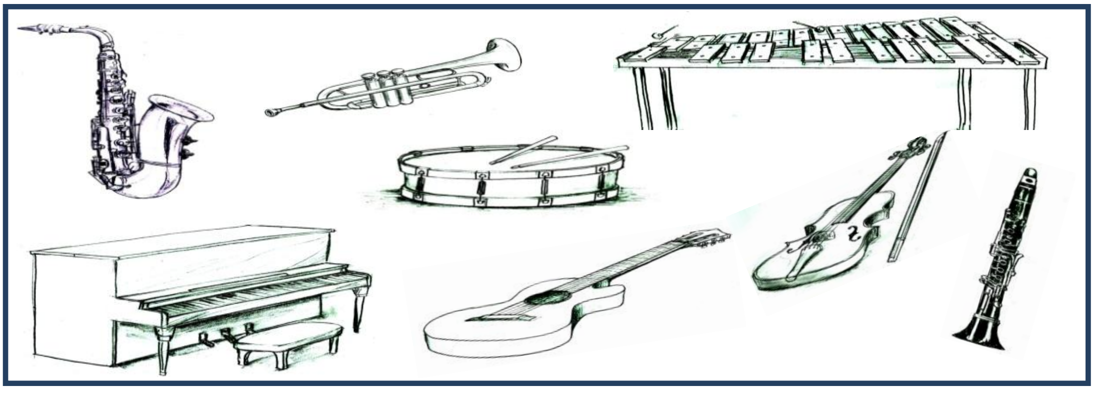
Gaya ng pag-awit, ang pagtugtog ay isa ring paraan upang maipahayag natin ang ating damdamin. Ang mahinang tunog ay makakapagpatulog ng bata at ang malakas namang tunog ay makakagising sa inaantok.

Pag-aralan natin ang mga tunog ng instrument.

Gawain 1:Kilalanin at Gayahin

Kilalanin natin ang iba't ibang mga instrumento sa larawan.

Pagsamasamahin natin ang mga bagay na nagbibigay ng mahina, katamtaman at malakas na tunog.



Mahina	Katamtaman	Malakas
______________	______________	______________
______________	______________	______________
______________	______________	______________

Kaya mo bang gayahin ang tunog ng mga sumusunod na instrumento sa larawan. Iparinig sa klase ang tunog ng bawat isa at tukuyin kung mahina, katamtaman o malakas ang tunog nito.

Tandaan:

- Ang lakas o hina ng pag-awit o pagtugtog ng mga komposisyong **musical** ay tinatawag na**dynamics**. Ang isang awitin ay may bahaging mahina, malakas at katamtamang lakas. Ito ang nagpapaganda at nagbibigay buhay sa awit.

Pagtataya

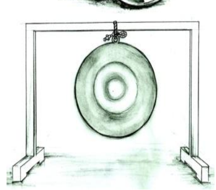
Tukuyin ang tunog ng mga sumusunod na instrumento. Isulat ang tunog at tukuyin kung mahina, katamtaman o malakas ang tunog nito.

____________________ ____________________

____________________ ____________________

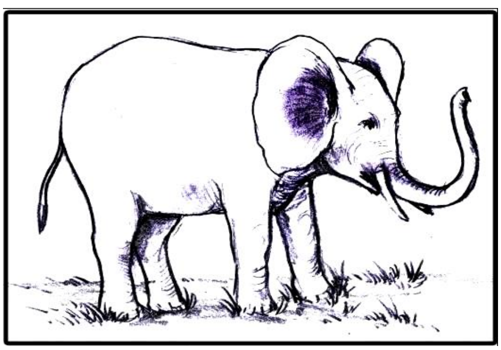
____________________ ____________________

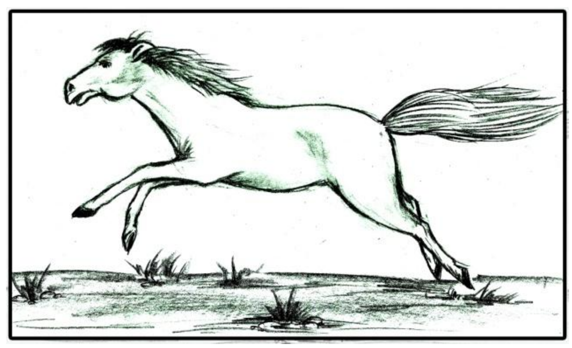
____________________ ____________________


____________________ ____________________

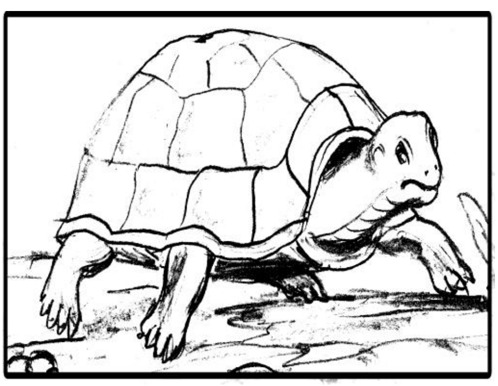
Modyul 25: Umawit at Gumalaw

Tingnan at kilalanin natin ang iba't-ibang hayop sa larawan. Gayahin natin ang kanilang mga galaw. Tukuyin ang lakas o hina ng tunog ng kanilang pagkilos.





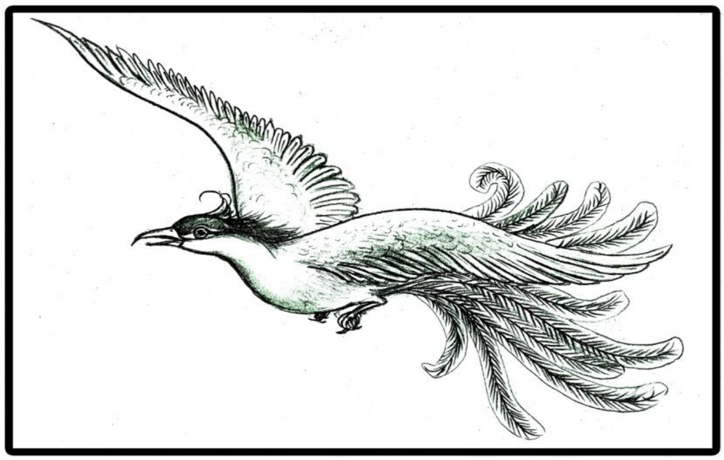
____________________ ____________________



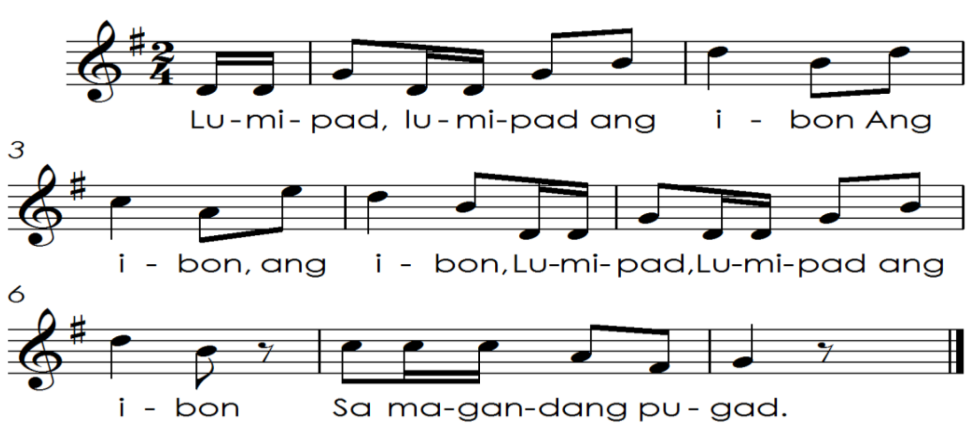
____________________ ____________________

Gawain 1: Tayo nang Umawit

Awitin natin ang "Mga Alaga kong Hayop".Kasabay ng mga kilos na isinasaad sa awitin.



Mga Alaga Kong Hayop

O. Carillo | Luz Odulio

- Tumakbo,tumakbo ang pusa, Sa loob ng bahay
- Lumukso, lumukso ang aso, Sa mahabang sanga
- Lumakad, lumakad ang pato, Patungo sa lawa

Sagutin ang mga tanong:

Anong antas ng **dynamics** ang ginamit habang umaawit?

Paano naman kumikilos ang aso kapag tumatakbo, lumalakad na gansa at gumagapang na uod?

Awitin natin ang "Mga Alaga Kong Hayop" ng may angkop na lakas na parang tumatakbo katulad ng aso; katamtamang lakas katulad ng lumalakad na pato; mahina katulad ng mahinang paggapang ng uod.

Paano maihahambing ang galaw ng mga hayop sa iba't-ibang antas ng **dynamics?**

Tandaan:

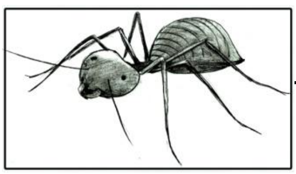
- Ang mahina, malakas at katamtamang lakas ng pag-awit o pagtugtog ng mga komposisyong musika ay tinatawag na **dynamics**.

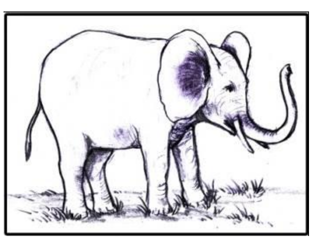
Pagtataya

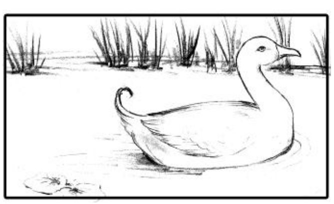
Panuto: Iugnay ang mga kilos ng hayop sa iba't-ibang uri ng **dynamics**. Kulayan ang Star kung malakas, puso kung katamtaman at bilog kung mahina ang antas ng **dynamics**.

1. Mabigat na hakbang ng Gorilla

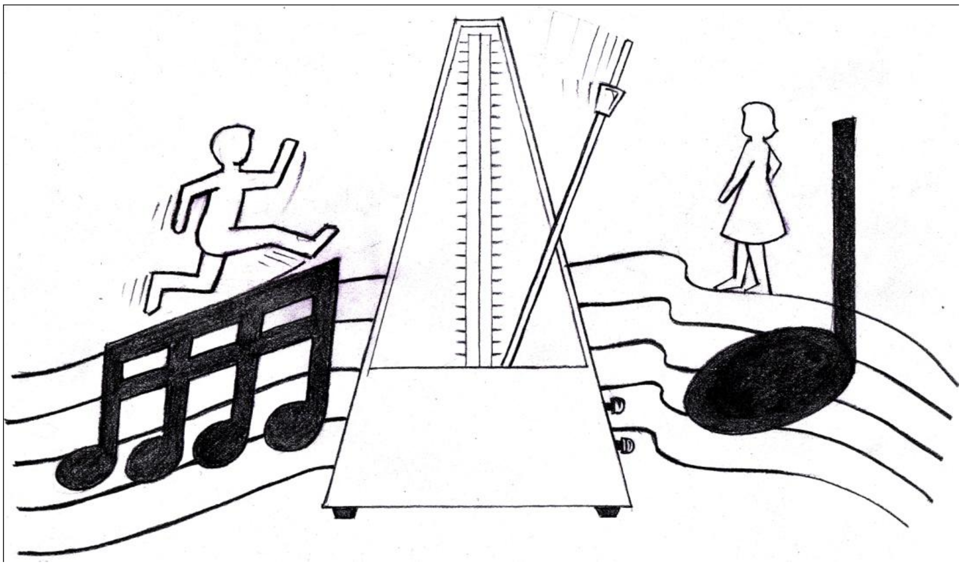
2. Maliliit na hakbang ng dwende

3.  Lakad ng langgam

4.  Ungolng Elepante

5.  Humuhuning bibe

YUNIT VI
Tempo



Natutuhan natin sa nakaraan yunit na may mga iba't ibang tunog tayong naririnig sa paligid na iniuugnay natin sa ating mga kilos o galaw ng katawan.

Tulad sa pang araw-araw na gawain. Minsan kailangan nating magmadali upang huwag tayong mahuli sa klase at kung minsan naman ay dapat marahan lamang upang huwag lumikha ng ingay.

Sa yunit na ito makikita natin ang pagkakaiba ng mga tunog ayon sa bagal o bilis nito. Kaya, halina't alamin ang iba't ibang angkop na bilis para sa mga gawain at awitin natin.

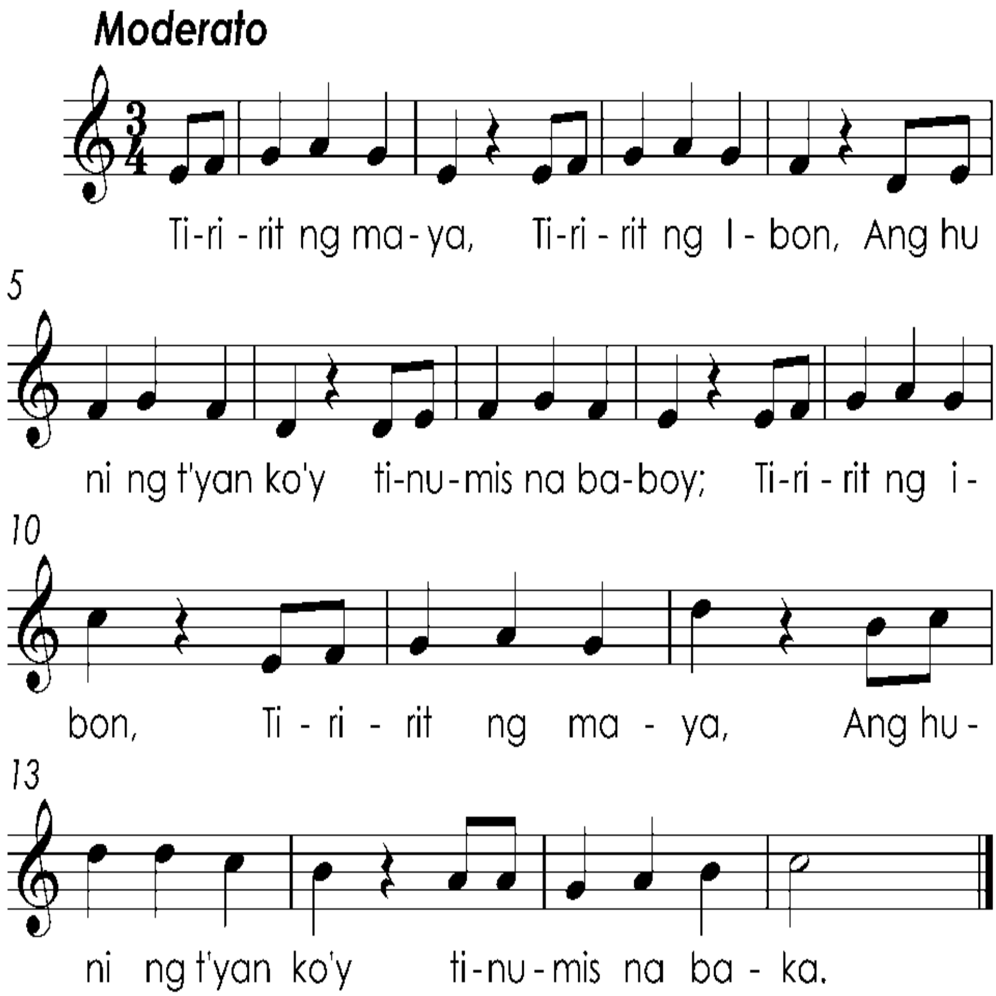
Modyul 26: Umawit at Kumilos

Umawit at kumilos nang may tamang bilis. Karaniwan, ang mga masisiglang awitin ay inaawit nang mabilis at ang mga awiting malungkot ay inaawit nang mabagal. Ang ating kilos ay iniaangkop natin sa saliw ng awitin o tugtugin. May kasabihan nga tayo na "kung ano ang tugtog, siyang sayaw".

Gawain 1: Awitin Mo at Isasayaw Ko

Pakinggan natin ang awiting "Tiririt ng Maya" Damahin ang tempo ng awit.

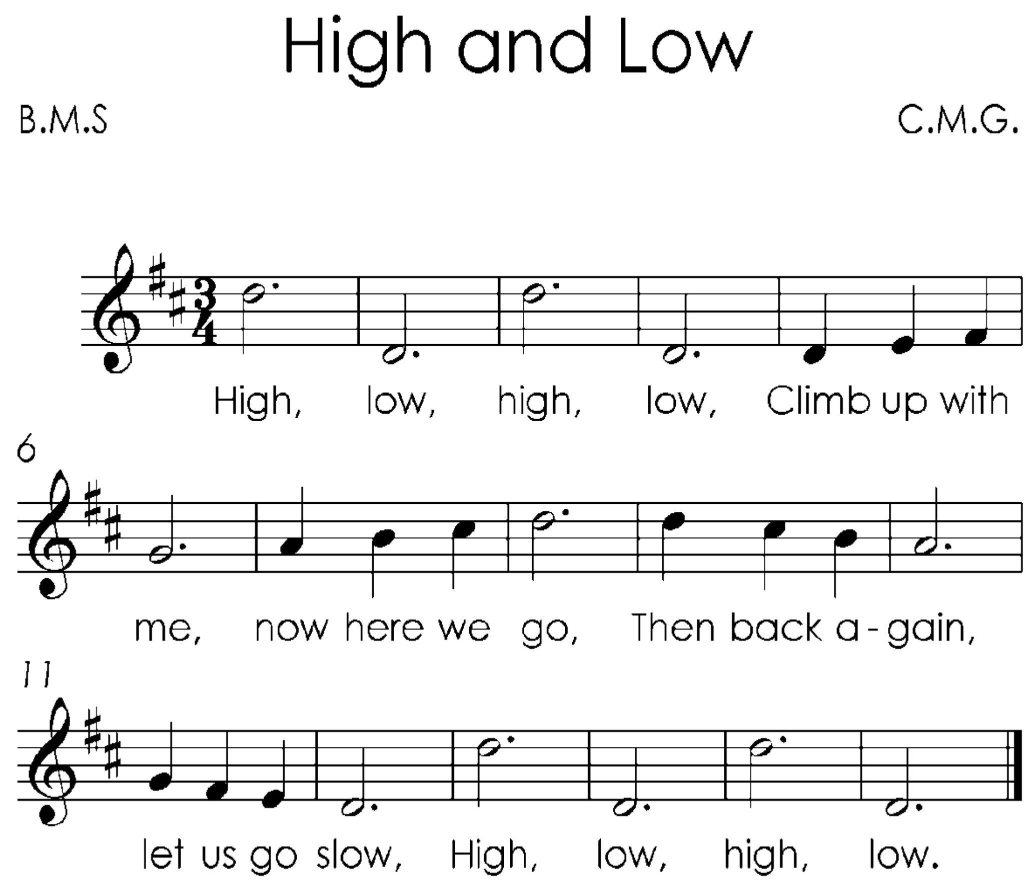
Tiririt ng Maya

Philippine Folk Tune

Ano ang iyong naramdaman habang nakikinig?

Sa anung palakumpasan nabibilang ang awit na narinig?

Ano ang **rhythmic pattern** ang ginamit sa musika?

Ngayon naman ay pakinggan natin ang awiting "**High and Low**". Damahin ang tempo ng awit.



Paano mo naramdaman ang pulso ng awitin?

Sa anung palakumpasan nabibilang ang awit na narinig?

Ano ang **rhythmic pattern** ang ginamit sa musika?

Kaya mo bang lumikha ng galaw na nababagay sa dalawang awit na narinig?

Pagkumparahin ang tempo ng dalawang awit.

	Tiririt ng Maya	"**High and Low**"
Melody		
Mood		
Speed		

Karagdagang Gawain

Hatiin natin ang klase sa dalawang pangkat. Muli nating balikan ang awit na "Tiririt ng Maya" at "**Stand-Up**". Sabayan natin ito ng angkop na kilos o galaw. Ipakita ito sa mga kamag-aaral.

Tandaan:

- Ang mabilis na awitin ay maaring lapatan ng mabilis na paggalaw at ang mabagal na awitin ay maaring lapatan ng mabagal na galaw. Sa musika ang bilis at bagal ng daloy ng awitin ay tinatawag na **tempo**.

Pagtataya

A. Subukan mong buuin ang sumusunod na pangngusap batay sa natutunan sa aralin.

1. Ang ___________ ay tumutukoy sa bilis at bagal ng awitin.
2. Ang tempo ay maaring ______________ at ______________ na daloy ng tunog o musika.
3. Ang mabilis na musika ay maaring lapatan ng _____ na kilos.
4. Ang mabagal na kilos/galaw ay maaring ilapat sa __________ na musika.
5. Ang awiting Pilipinas Kong Mahal ay nagtataglay ng _____________na tempo samantalang ang awit na "Tiririt ng Maya ay may ____________ na tempo.

B. Panuto: Ipakita sa pamamagitang ng tseklis ang kasanayang natutunan. Lagyan ng tsek (✓) ang mga kahon sa ibaba ayon sa inyong pagkatuto.

Kasanayan	Oo	Hindi
1. Naiugnay ko ba ang aking kilos sa mabagal na tempo ng awitin?		
2. Naiugnay ko ba ang aking kilos sa mabilis na tempo ng awitin?		
3. Naipakita ko ba ang pagbabago sa kilos/galaw gamit ang iba't-ibang tempo ng awitin?		
4. Naisagawa ko ba ito nang buong sigla at nasa tamang kumpas?		

Takdang Aralin

Tukuyin ang tempo ng mga awitin sa ibaba. Pangkatin ito ayon sa bilis ng pag-awit.

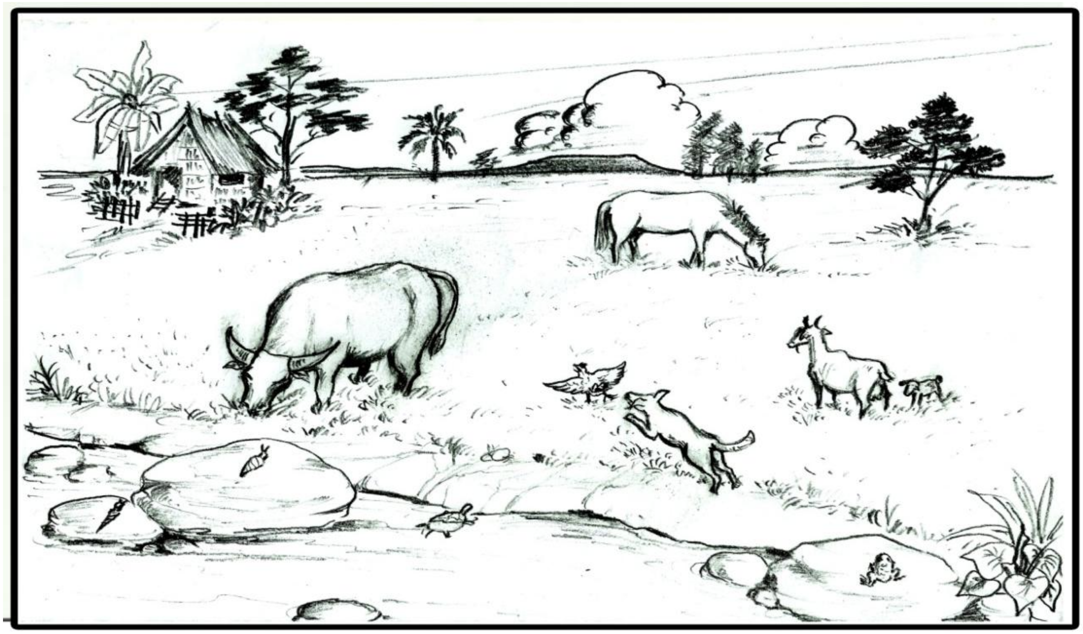
Mabilis na Tempo	Mabagal na Tempo

a. Lupang Hinirang
b. Magmartsa tayo
c. **High and Low**
d. Bahay Kubo
e. Leron-leron Sinta
f. Ako ay Musikero

Modyul 27: Umawit at Maglaro

Halina't lumukso, umigpaw at tumakbo, bilis ng musika'y sundan mo. Sa bawat indayog ng awiting naririnig mo lapatan ng kilos at ipakita ito.

Kilalanin natin ang iba't-ibang hayop sa larawan. Pagsama-samahin natin ang mga hayop ayon sa bilis ng kanyang pagkilos o paggalaw.



Mabilis Kumilos	Mabagal Kumilos

Katamtamang Kumilos

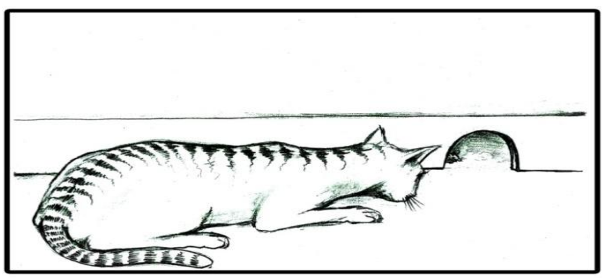
Ating alamin kung paano gumalaw o kumilos ang mga hayop tulad ng pusa at daga?

Kaya ba natin silang gayahin?

Maaari mo ba itong ipakita?

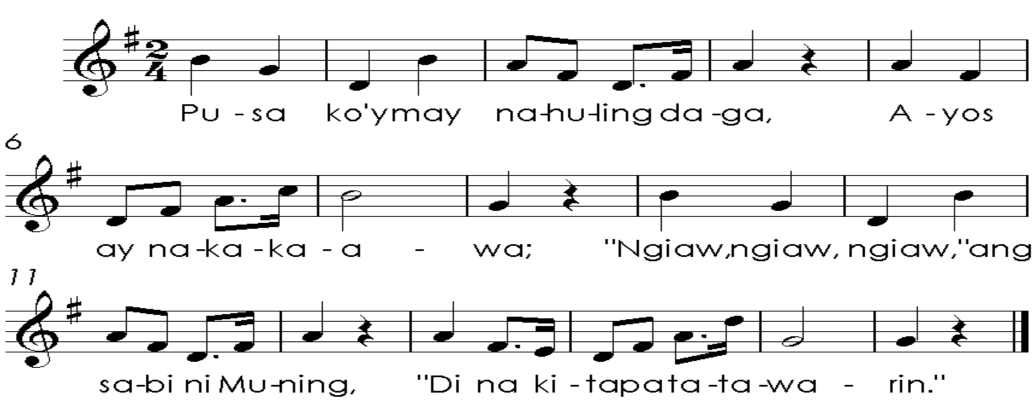
Gawain 1: Maglaro Tayo

Mga bata, tulad ng ibang hayop sa bukid. Si Juan ay may alagang pusa. Mabait at maamo ang pusa kaya mahal nila ang isa't-isa. Minsan, nakita ni Juan ang alaga niyang pusa na maybinabantayang daga sa kanyang lungga. Mahuhuli kaya ng pusa ang daga?



Ating awitin ang "Si Muning at ang Daga."

Si Muning at ang Daga

R. M. Salazar P. Esteban

Habang umaawit ay lumikha ng angkop na kilos na katugma ng awit. Isadula ang awit.

Maglaro tayo, Bumuo tayo ng isang malaking bilog. Pipili tayo ng dalawang bata na magsasakilos bilang pusa at daga. Hindi dapat mahuli ng pusa ang daga kaya bantayan natin sila. Habang naglalaro tayo ay awitin natin ang "Si Muning at ang Daga" na lalapatan ng mabagal, katamtaman at mabilis na tempo.

Tandaan:

- Sa musika ang bilis at bagal ng daloy ng awitin ay tinatawag na Tempo. Ang bilis ng daloy ng tempo ay nag-iiba. Ito ay maaring mabilis, katamtaman o mabagal. Ang tempo ay maihahambing sa galaw ng mga hayop at tao.

Pagtataya

Halina at tukuyin natin ang bilis ng pagkilos o galaw ng mga sumusunod na bagay o hayop. Iguhit ang ★ kung mabilis, ● kung mabagal at ❤ kung katamtaman.

1. Kuneho
2. Kabayo
3. Pagong
4. Pusa
5. Elepante

Takdang Aralin

Tingnan ang iyong komunidad. Magtala at gumuhit ng mga bagay sa paligid na nagpapakita ng bilis na maaaring ihambing sa tempo.

Hal: Tren – mabilis
Kariton – mabagal

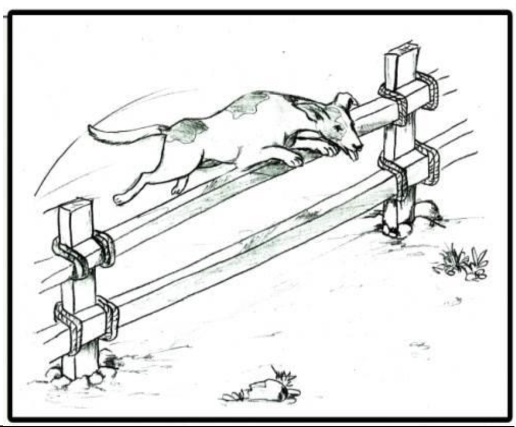
Modyul 28: Bilis ng Pag-awit

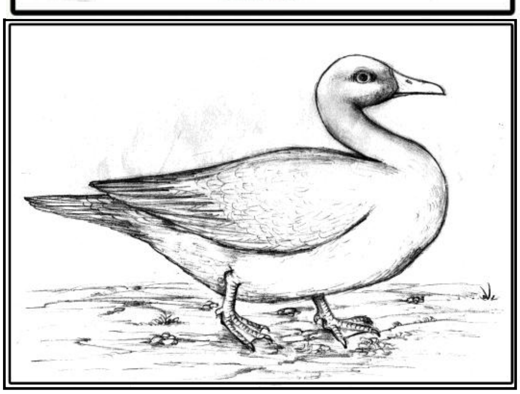
Iba't-ibang kilos maipapakita natin kung ating susuriin awit na gagamitin. Bilis at bagal ng pagkilos tiyak namakikita kung nanamnamin ang tempo ng musika.

May alaga ba kayong mga hayop sa bahay? Ano ang kakayahan ng alaga mong hayop?

Maari mo bang ipakilala siya sa amin?

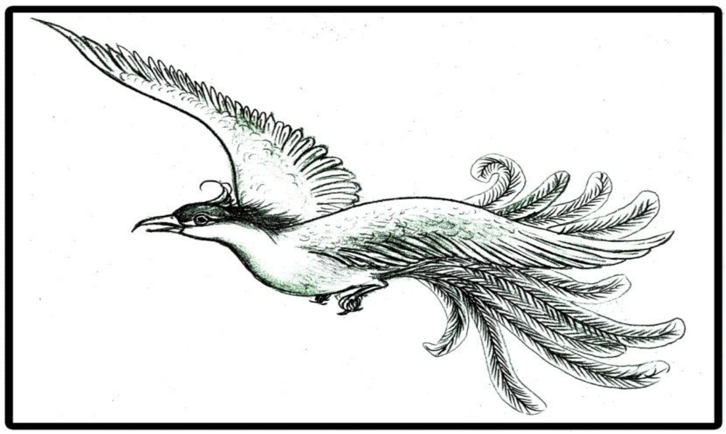
Tingnan at kilalanin natin ang mga inaalagaan nating mga hayop.Gayahin natin ang kanilang mga kilos.



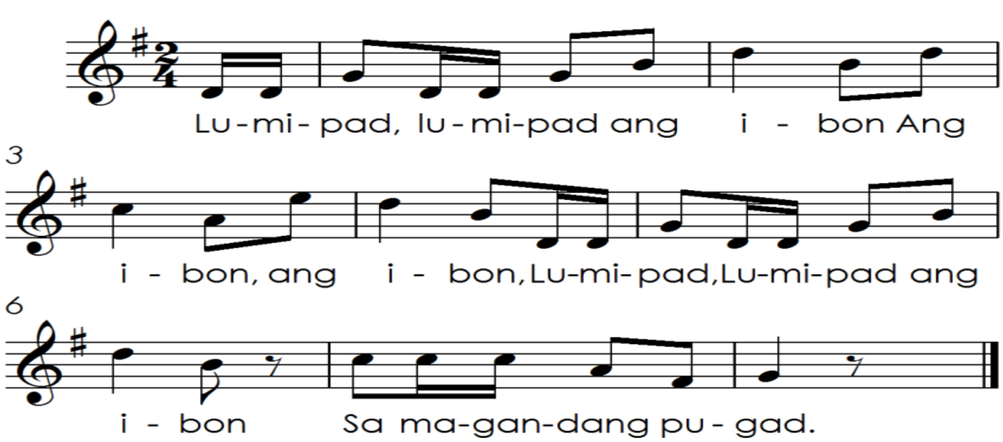


Gawain 1: Tayo nang Umawit

Awitin natin ang “Mga Alaga kong Hayop.” Isakilos natin ang mga kilos na isinasaad sa awitin. Isagawa ang kilos habang umaawit.



Mga Alaga Kong Hayop

O. Carillo — Luz Odulio

- Tumakbo,tumakbo ang pusa, Sa loob ng bahay
- Lumukso, lumukso ang aso, Sa mahabang sanga
- Lumakad, lumakad ang pato, Patungo sa lawa

Paano mo naramdaman ang pulso at bilis ng musika habang inaawit.

Paano naman kumilos ang aso kapag tumatakbo?

Awitin natin ang “Mga Alaga Kong Hayop” na kasing bilis ng tumatakbong pusa,katamtaman katulad ng lumukso ang aso,at mabagal katulad ng lumalakad napato.

Pagmasdan natin ang pagkumpas ng guro habang umaawit.

Mga bata, napansin ba ninyo ang bilis at bagal ng kumpas ng guro habang umaawit? Maari mo bang paghambingin?

Tandaan:

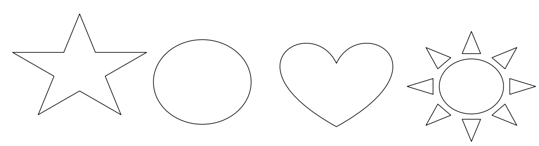
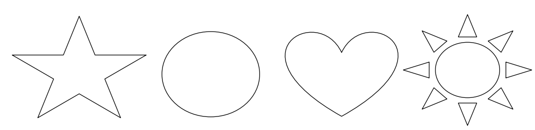
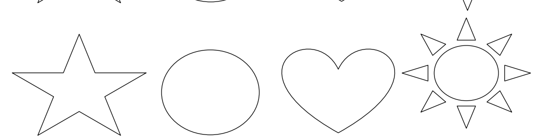
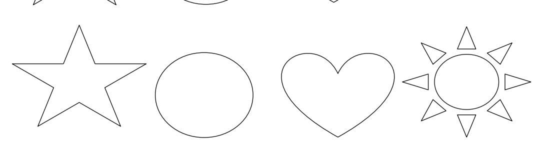
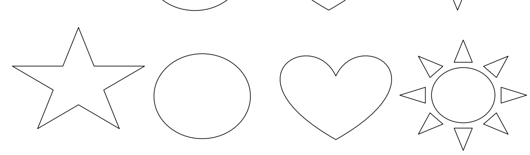
- Ang bilis at bagal ng pag-awit ay maipapakita sa paggamit ng pagkumpas ng mga kamay. Ang mabilis na pagkumpas ay nagpapahayag ng mabilis na pag awit at ang mabagal na kumpas ay nagpapahiwatig ng mabagal na pag-awit.

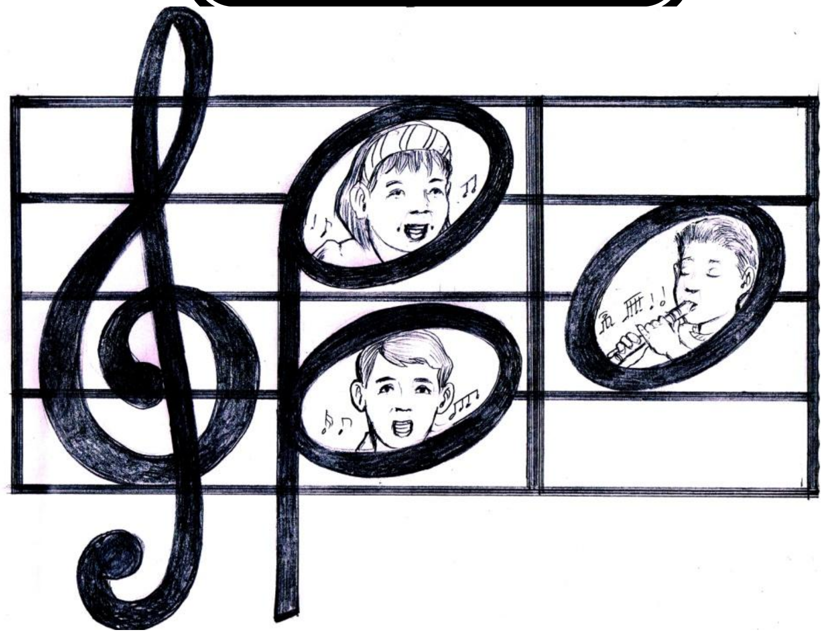
Pagtataya

Sagutin ang mga sumusunod batay sa kasanayang natutunan sa aralin.

1. Paano ginamit ng guro ang kamay para ipahayag ang pagbabago ng bilis ng pag-awit?
2. Paano ipinakita ng galaw ng kamay ang bilis ng pag-awit? Bagal ng pag-awit?

Panuto: Awitin at kilalanin ang mga sumusunod na awitin batay sa bilis ng pag-awit. Kulayan ang star kung mabagal ang awitin, bilog naman kung mas mabagal, kulayan ang puso kung mabilis at araw kung mas mabilis.

1. Tiririt ng Maya 
2. Pretty Dove 
3. CALABARZON Hymn 
4. Magmartsa Tayo 
5. Si Muning at ang Daga 

YUNIT VII
Texture

Isa pang kakakitaan ng kaibahan ng tunog ay ang kapal at nipis nito. Tulad ng mga bagay sa paligid, ang musika ay nagtataglay din ng **texture**. May mga himig na inawit lamang ng isang tao. Kung minsan kahit maraming umaawit pero iisa ang tonong ginamit, manipis pa ring pakinggan. May pagkakataon namang ang isang umaawit ay sinasaliwan ng gitara o piyano. Sa pagkakaroon ng saliw ng instrumento ay kumakapal ang **texture** ng awit.

Halina at alamin kung paano nalilikha ang **texture** ng awitin.

Modyul 29: Makapal o Manipis

Gawain 1:NarinigMo Ba at Nakilala?

Anong mga Musika ang gustong-gusto mong pakinggan? Bakit ito ang napili mo?

Pakinggan ang sumusunod na awit.

1. "**Sound of Music**"
2. "Ang Guryon"

Anong masasabi mo sa dalawang awit? Ilang instrumento sa palagay mo ang kasabay ng mga awit? Nakikilala mo ba kung ano ito?

Pakinggan naman ngayon ang "Handel: Messiah Hallelujah Chorus".

Ano naman ang masasabi mo sa iyong narinig?

Pagkumparahin ang dalawang musikang narinig. Alin ang may mas makapal na tunog?

Tama. Ang "**Hallelujah Chorus**" ni Frederick Handel ang mas makapal ang tunog sapagkat ang umawit ay koro at orchestra ang kasaliw na instrumento samantalang ang '**Sound of Music** " at "**Ang Guryon**"

ay isa lamang ang umawit at piyano lamang ang kasaliw na instrumento.

Pakinggan mo naman ngayon ang dalawang bersiyon ng "Lupang Hinirang" (**Brass Band** at **piano accompaniment**). Maaari kang sumabay sa pag-awit.

Alin sa dalawang bersiyon ang may higit na makapal na tunog? ang mas manipis? Bakit mo nasabi?

Pakinggan ang "Graduation March" at kilalanin ang **texture** nito kung makapal o manipis.

Tandaan:

- Ang isang musika ay may makapal na **texture** kapag maraming tunog ang sabay-sabay na naririnig.

Pagbubuo

Natutunan sa modyul na ito ang kamalayan sa **texture**ng iba't ibang musika na may **layered orchestration** at musikang may **single instrument accompaniment** sa pamamagitan ng pakikinig.

Pagtataya

Ipakita ang lubos na pagkatuto sa mga isinagawang aralin sa pamamagitan ng paglalagay ng tsek (✓) sa tamang kahon.

KAALAMAN/ KASANAYAN	4	3	2	1
1. Naipakita ang kakayahan sa pakikinig, pagsusuri at paglalarawan ng musika.				
2. Napaghambing ang mga musikang narinig.				
3. Naipakita ang kaalaman sa paksa sa pamamagitan ng pagsagot sa mga tanong nang may sapat na paliwanag.				
4. Naipamalas ang kakayahan sa pag-unawa sa mga **texture** ng musika.				
5. Aktibong nakiisa sa mga gawain ng klase.				

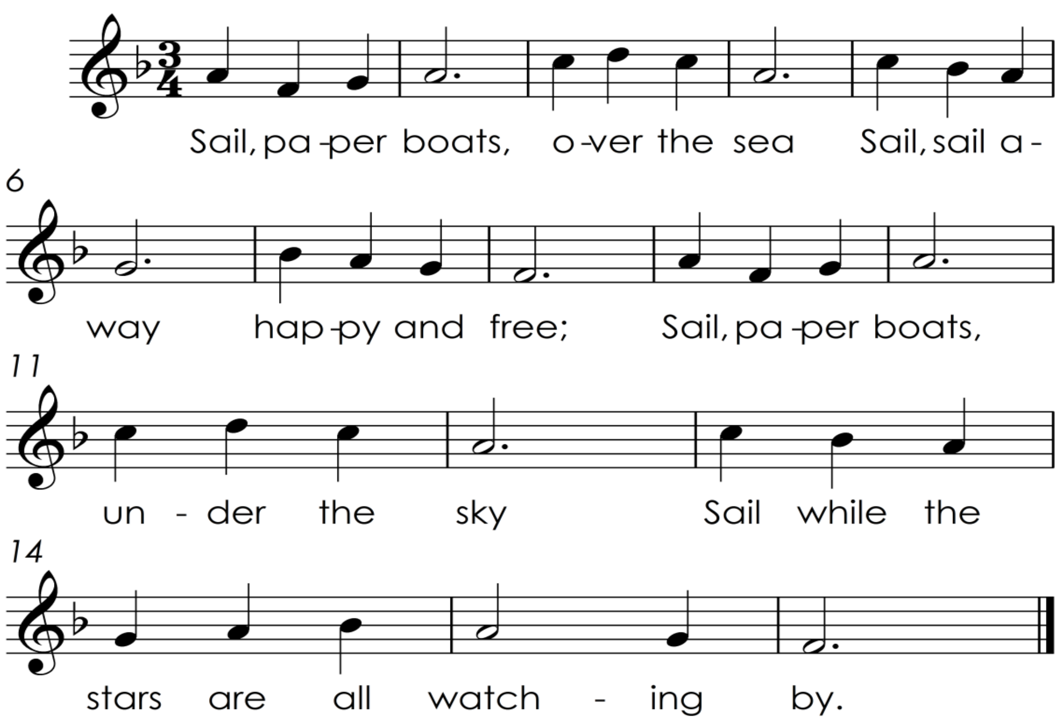
Modyul 30: Ilarawan ang Narinig

Gawain 1: NakikitaMo Ba?

Ano-ano ang mga anyo ng tubig na alam mo? Awitin ang sumusunod.

Paper Boats

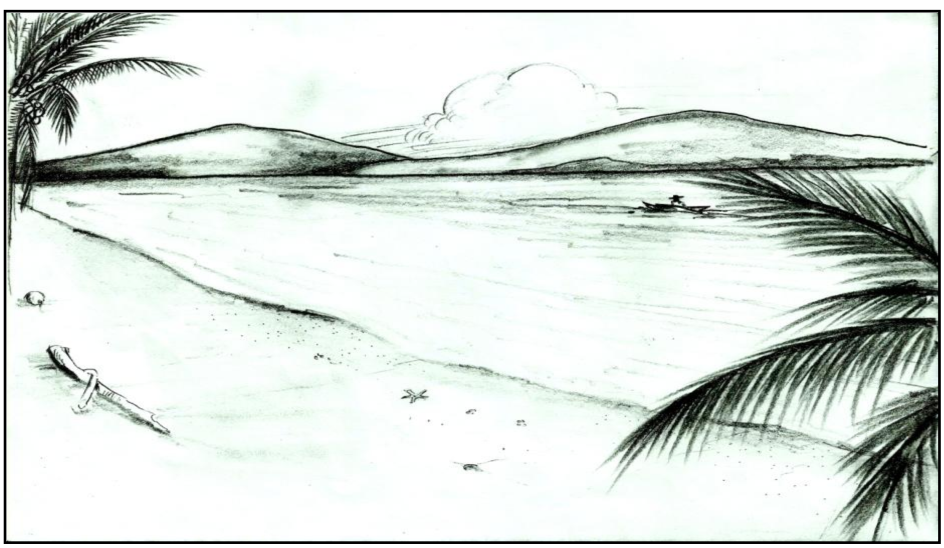
C. Gaerlan M. Poblete



Tungkol saan ang awit?

Pagmasdan ang mga larawan.

Larawan ng ilog



Larawan ng dagat

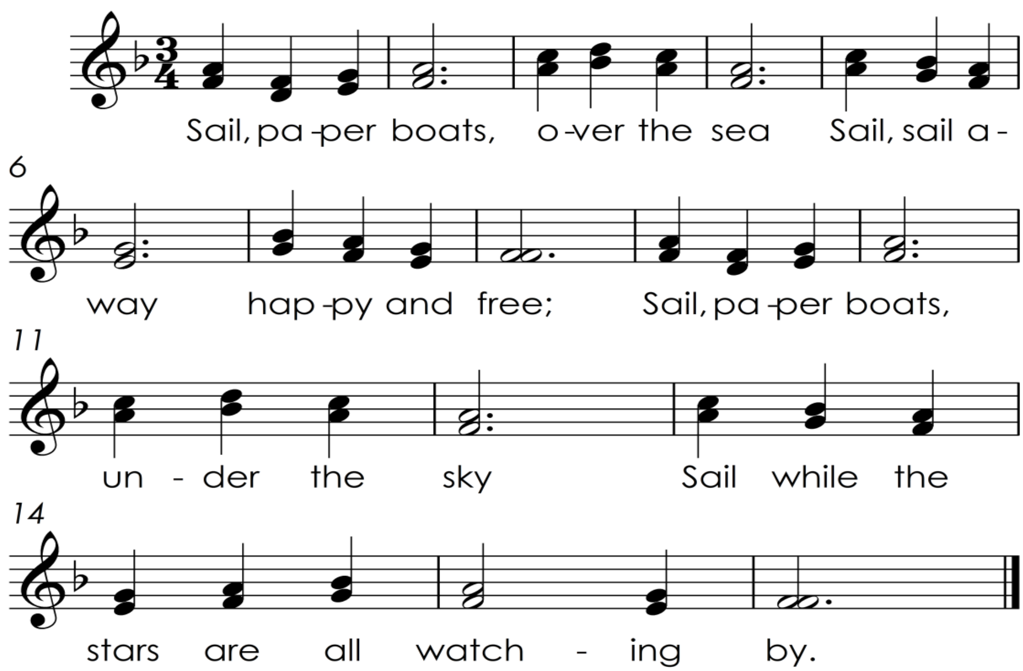
Ano ang masasabi mo sa dalawang larawan batay sa:

a. dami ng tubig,
b. lalim
c. tunog na nalilikha ng tubig

Pagmasdan ang ikalawang sipi ng “**Paper Boats**”.

Paper Boats

C. Gaerlan M. Poblete



Paghambingin ang **texture** ng dalawang bersiyon ng awit.

Alin ang mas nababagay sa ilog? Alin naman ang maihahalintulad sa dagat? Bakit?

Alin sa dalawa ang sa palagay mo ay may manipis na tunog? Alin ang may mas makapal? Bakit mo nasabi?

Awitin ang “**Row Your Boat**” nang sabay-sabay o **unison**. Pagkatapos ay awitin itong muli sa anyong **round**.

Row Your Boat

(Round Song)

1 Row, row, row your boat, gently down the stream

2 Merrily, merrily, merrily, merrily, Life is but a dream.

Paghambingin ang dalawang paraang ginawa mo sa pag-awit ng “Row Your Boat”.

Aling paraan ang manipis ang tunog?
Alin ang makapal?

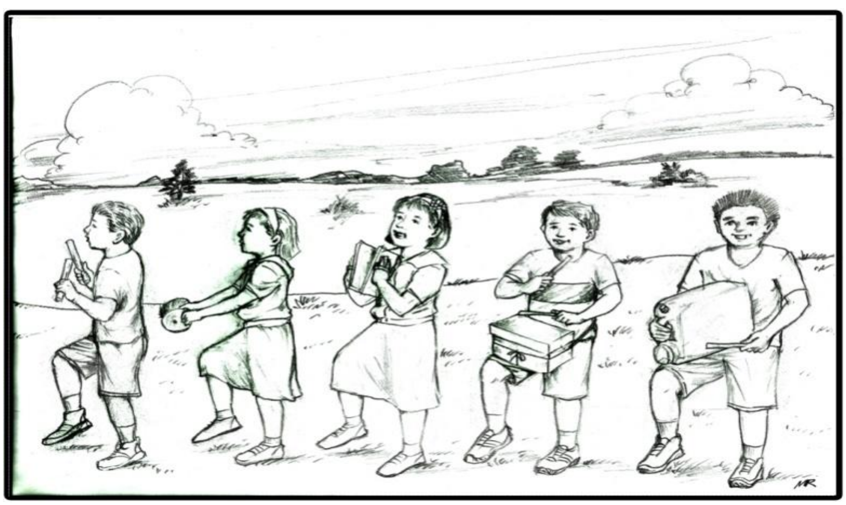
Anong bagay ang naiisip mo na makapaglalarawan kapag inawit ito ng lahat ng iisang **melody** lamang?

Anong bagay naman ang maiuugnay kapag inawit ito sa anyong round kung saan nagpatong-patong ang mga tinig?

Pagmasdan ang nakalarawan. Piliin kung alin ang nababagay kapag isang melody lamang ang naririnig at kapag maraming tunog o **melody** ang sabay-sabay na naririnig.

1.

2.



Tama. Sa unang larawan ay manipis ang tunog sapagkat umaawit lamang ng nakatayo ang mga bata samantalang sa ikalawa ay kumapal ang tunog sapagkat ang pag-awit ay sinabayan ng pag-martsa at pagtugtog ng mga instrumentong perkusyon .

Tandaan:

- Angawit ay maymanipis na tunog kapagisang**melody** lamang ang dumadaloy at nagiging makapal naman kapag maraming tinig, tunog o **melody** ang magkakasabay**.**

Pagtataya

Ipakita ang lubos na pagkatuto sa mga isinagawang aralin sa pamamagitan ng paglalagay ng tsek (✓) sa tamang kahon.

KAALAMAN/ KASANAYAN	4	3	2	1
1. Nakaawit sa anyong round na may tamang tono.				
2. Nakasunod sa ritmo ng awit.				
3. Naipakita ang kaalaman sa paksa sa pamamagitan ng pagsagot sa mga tanong ng may sapat na paliwanag.				
4. Nagpamalas ng kakayahan sa pag-unawa sa ugnayan ng larawan at musika.				
5. Aktibong nakiisa sa mga gawain ng klase.				

Modyul 31: Pagsasama-sama ng mga Himig

Gawain 1: SundanMo Ako

Awitin ang "**Row Your Boat**".

Row Your Boat (Round Song)
1 Row, row, row your boat, gently down the stream
2 Merrily, merrily, merrily, merrily, Life is but a dream.

Pangkatin ang klase sa dalawa. Awiting muli ang "Row Your Boat" sa anyong **round**. Mauunang umawit ang pangkat A. Pagdating ng pangkat A sa bilang dalawa, ang pangkat B naman ang magsisimulang umawit habang ang pangkat A ay tuloy-tuloy ang pag-awit hanggang sa katapusan. Gawin ito ng dalawang ulit.

Paano natin inawit ang "Row Your Boat" sa unang pagkakataon? sa ikalawang pagkakataon?

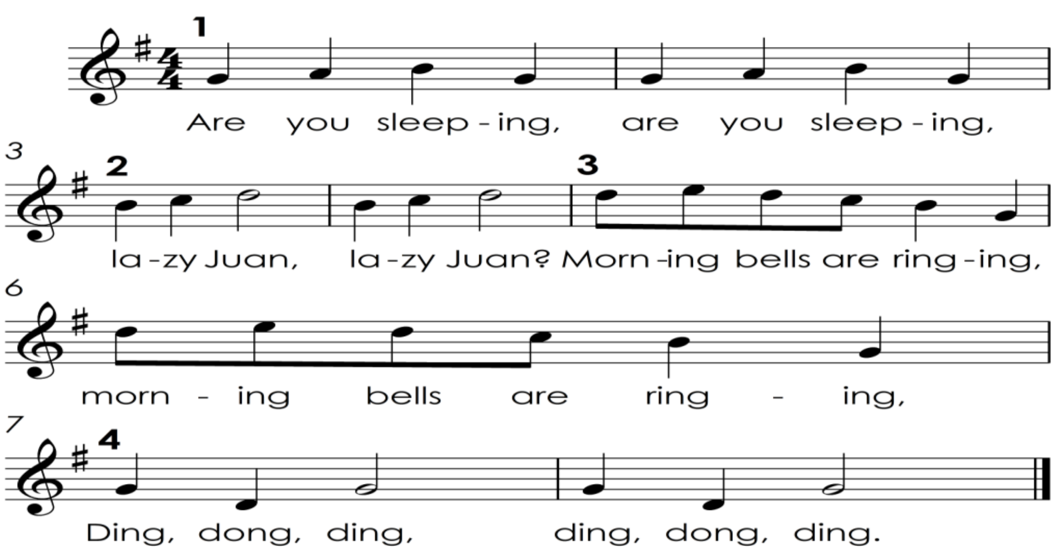
Paghambingin ang pagkaka-awit sa una at ikalawang pagkakataon.

Ano ang narinig mong pagkakaiba sa pag-awit nang sabayan (**unison**) at pag-awit ng **round**? Kumapal ba ang tunog?

Tama. Kumapal ang tunog dahil may ilang **melody** ang magkakasabay na inawit.

Awitin ang sumusunod nang sabayan (**unison**).

Are You Sleeping, Lazy Juan?

Adapted by A. R. P. Old French Round

Pangkatin ang klase sa apat at awitin muli ang “**Are You Sleeping**” sa anyong **round**.

Paano inawit ang “**Are You Sleeping**?”

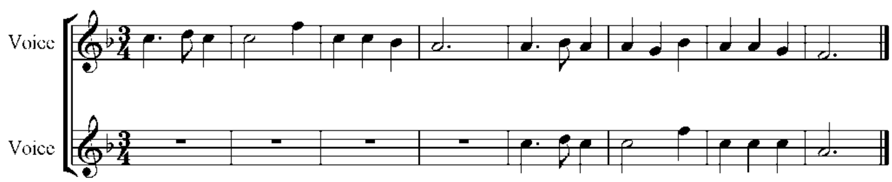
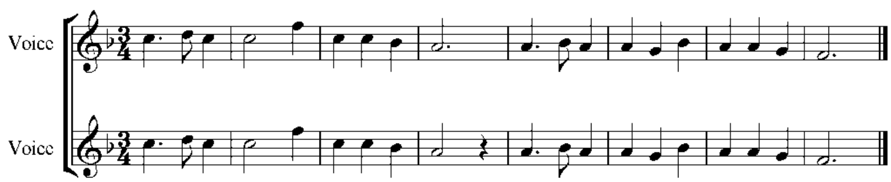
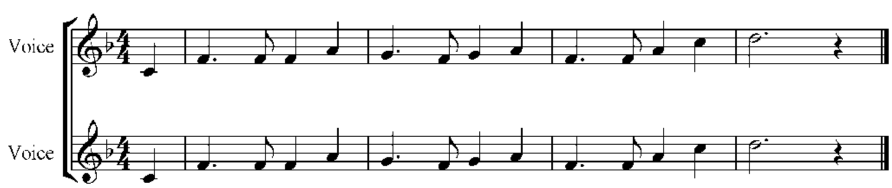
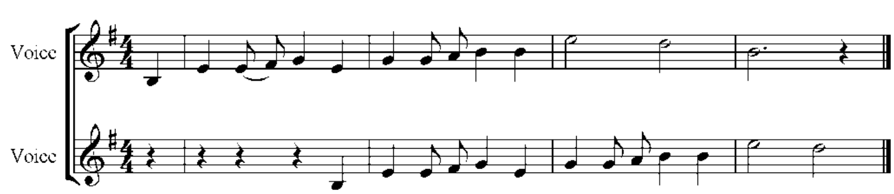
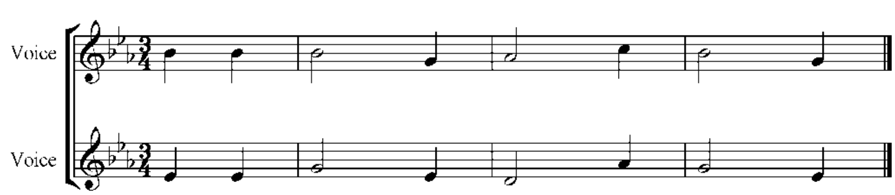
Ano ang napansin mo sa tunog nito pagkatapos awitin sa anyong **round**?

Tandaan:

- Ang isang **musical line** ay maaaring manipis o makapal ayon sa daloy ng musika at sa paraan ng pagkaka-awit. Ito ang tinatawag na **texture.** Ang **round** ay isang paraan ng paikot na pag-awit. Ang mga aawit ay naka-pangkat at di sabay-sabay na nagsisimula kaya’t di rin sabay-sabay natatapos.
- Ang **single musical line** ay may iisang **melody** lamang na inaawit ng lahat.
- Ang **multiple musical lines** ay mga **melody** na inaawit nang sabay ng iba’t ibang pangkat ng mang-aawit.

Pagtataya

Kilalanin ang sumusunod na **melodic lines**. Isulat ang **SML** kung **single musical line** (iisa lamang ang **melody** ng dalawang pangkat) o **MML** kung **multiple musical lines** (magkaiba ang **melody** ng dalawang pangkat) ang bawat bilang.

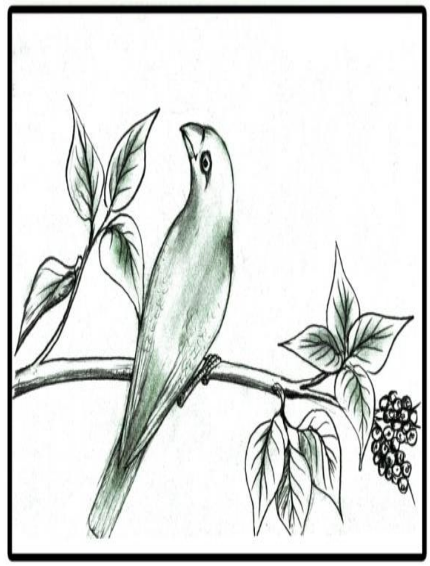
_____1.

_____2.

_____3.

_____4.

_____5.

Modyul 32: Round Song at Iba Pa

Gawain 1: Umawit Tayo

Awitin ang sumusunod na awit.

Tiririt ng Maya

Tiririt ng Maya, Tiririt ng ibon,
Ang huni ng tiyan ko'y tinumis na baboy
Tiririt ng ibon, Tiririt ng maya,
Ang huni ng tiyan ko'y tinumis na baka



Ngayon naman, magdalawang pangkat kayo sa klase.

Awitin ang "Row Your Boat" sa anyong **round** nang dalawang beses.

Row Your Boat

(Round Song)

1 Row, row, row your boat, gently down the stream
2 Merrily, merrily, merrily, merrily, Life is but a dream.

Paano natin inawit ang "Tiririt ng Maya"?

Paano natin inawit ang "Row Your Boat"?

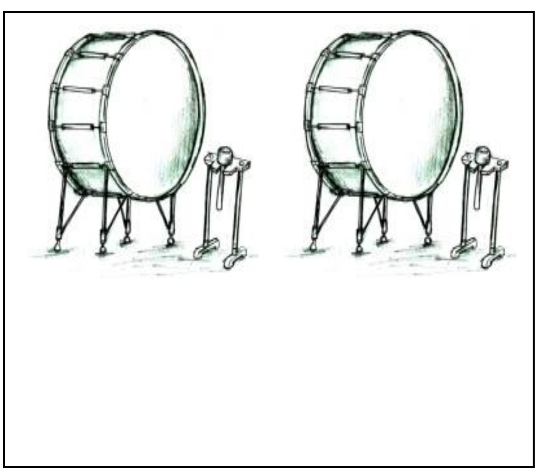
Paghambingin ang tunog na nalikha sa pagkaka-awit sa una at ikalawang awitin.

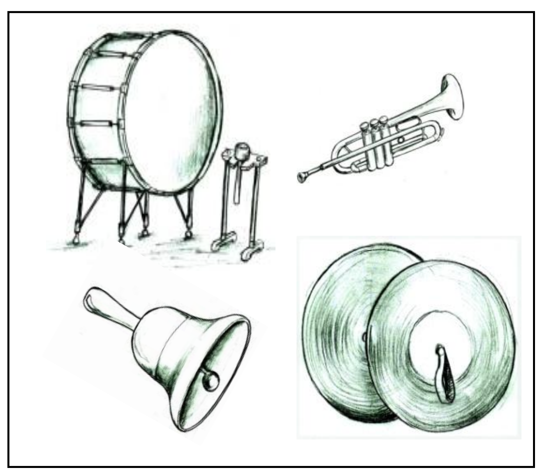
Ano ang narinig mong pagkakaiba sa pag-awit nang sabayan (**unison**) at pag-awit ng **round**?

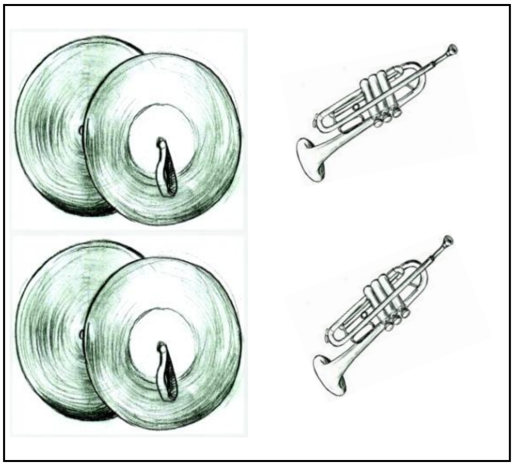
Sa paggamit ng instrumento, maipapakita rin ba ang kapal at nipis ng **texture**?

Karagdagang Gawain

Tukuyin ang tunog na likha ng mga sumusunod na instrumento/ bagay sa loob ng bawat kahon. Tukuyin kung makapal at manipis ang **texture** ng mga instrumento habang tinutugtog nang sabay-sabay. Isulat sa puwang ang kasagutan.







______________________ ___________________

Paano maipapakita/matutukoy ang makapal at manipis na **texture** sa mga instrumento, at sa paraan ng pag-awit?

Tandaan:

- Ang mga awiting **musical** ay maaaring manipis o makapal ayon sa daloy ng musika at sa paraan ng pagkaka-awit. Ito ay tinatawag na**texture**. Ang makapal na**texture** ay maririnig sa paraang **round song**, koro na may dalawa o apat na tinig at pinagsamasamang tunog ng mga instrumento. Ang manipis na**texture** ay maririning sa sabayang pag-awit (**unison**) at isahang himig o tunog ng instrumento.

Pagtataya

Panuto: Tukuyin ang **texture**ng awitin o tugtugin. Iguhit ang puso (♡) kung manipis ang **texture** ng awitin at bola (⊗) kung makapal.

1. ________________

2. ________________

3. ________________

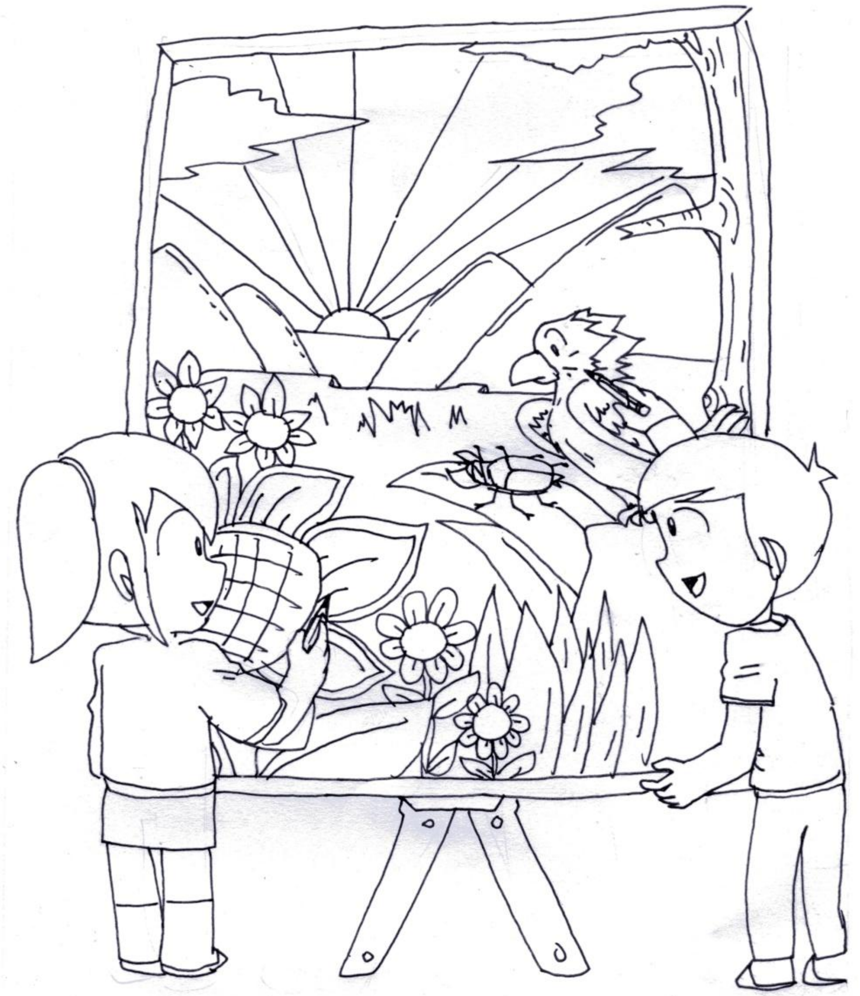
4. ________________

5. ________________

SINING

SINING AT GALING

"Halina't ipakita ang galing



UNANG MARKAHAN

ARALIN 1- SIMULAN ANG PAGGUHIT

Naaalala mo pa ba ang mga linya at hugis na iyong iginuhit noong ikaw ay nasa Unang Baitang?
Ang pagguhit ay isa sa mga pamamaraan upang maipahiwatig ng tao ang kanyang totoong saloobin at damdamin.

GAWAIN 1

ALAMIN NATIN

Ang mukha ng tao ay may ibat – ibang hugis.

Tingnan mo ang mukha ng iyong kaklase.

Sino sa mga kakalse mo ang may bilog na mukha?
Sino sa mga kaklase mo ang may mukhang bilohaba?
Sino sa mga kaklase mo ang may malaking mukha?
Sino sa mga kaklase mo ang may maliit na mukha?

Ngayon naman ay tingnan mo ang hugis ng mata ng iyong mga kaklase.

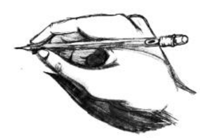
Sino sa mga kaklase mo ang may bilog na mata?
Sino sa mga kaklase mo ang may maliit na mata?
Sino sa mga kaklase mo ang may maliit na mata kapag siya ay tumatawa?
Sino sa mga kaklase mo ang may singkit na mata?

Pagsasanay sa pagguhit ng mukha

Tumingin ka muli sa iyong katabi, at pagmasdang mabuti ang kanyang mukha.

Sanayin mo ang iyong sarili sa pamamagitan ng paulit-ulit na pagguhit ng mukha ng iyong kaklase.

Gawin ito sa iyong kuwaderno



GAWAIN 2

MAGPAKITANG GILAS

Ngayon ay handa ka na sa pagguhit ng mukha.
Malaya kang mamili kung sino ang iyong iguguhit: ama, ina, kapatid, kamag-anak o kaibigan.

Gawin ito sa iyong kuwaderno o sa isang papel.
Sino ang iyong iginuhit ?
Bakit siya ang iyong iginuhit?

ISAISIP MO

Sa pagguhit ng mukha ng tao gumagamit ng iba't ibang hugis, linya at tekstura upang ito ay maging makatotohanan.

GAWAIN 3

IPAGMALAKI MO

Ipakita mo ang natapos mong gawain at ipaskil sa pisara.

Isulat ang tungkol sa taong iyong iginuhit .

ARALIN 2 -LINYA, HUGIS AT GALAW

Ang mga kilos o galaw ay naipakikita sa pamamagitan ng iba't ibang uri ng mga hugis at linya.

GAWAIN 1

ALAMIN NATIN

Naaalala mo ba noong iginuhit mo ang iyong sarili at ang iyong buong katawan?
Alam mo ba na maipakikita rin ang kilos at galaw sa pamamagitan ng mga linya at hugis?

GAWAIN 2

MAGPAKITANG GILAS

1. Magpakita ng iba't ibang galaw.
2. Ano ang ginagawa ng iyong kaklase?
3. Nagpapakita ba ito ng galaw?
4. Ano-ano ang linya at hugis na nakikita mo sa kanilang galaw?
5. Pumili sa iyong grupo ng isa na magpapakita ng isang galaw. Hihiga siya sa manila paper o sa sahig.

6. Ngayon ang iba naman ay guguhit ng kanyang galaw ng katawan. Magagamit mo ang mga linya at hugis sa pagguhit ng katawan na magpapakita ng kilos at galaw.

7. Ibakat ang korte ng katawan. (Gumamit ng chalk sa papel o patpat sa lupa).

ISAISIP MO

Naipapakita ang kilos o galaw sa pamamagitan ng mga hugis at linya.

GAWAIN 3

IPAGMALAKI MO

1. Ipaskil mo sa pisara ang iginuhit ninyong tao. Ang iginuhit ninyo bang larawan ay nagpapakita ng galaw?
2. Ano ang mga galaw na ipinakikita ng mga larawan?

Isulat sa kuwaderno ang iyong sagot.

ARALIN 3 -MGA BAGAY IGUHIT SA LIKOD NG ISA PANG BAGAY

GAWAIN 1

ALAMIN NATIN

Tingnan mong mabuti ang mga larawan sa kahon A at kahon B.

Anong mga prutas ang iyong nakikita?
Anong mga hugis ang iyong nakikita?
Ano ang pagkakaiba ng pagkakaayos sa mga prutas sa larawan A at sa larawan B?

A

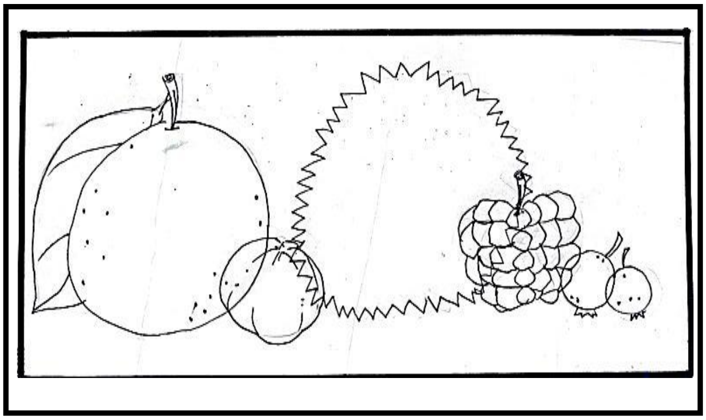
B

Ang pagguhit ng isang bagay sa likod ng isa pang bagay ay nakalilikha ng isang konsepto sa sining na kung tawagin ay **overlap.**

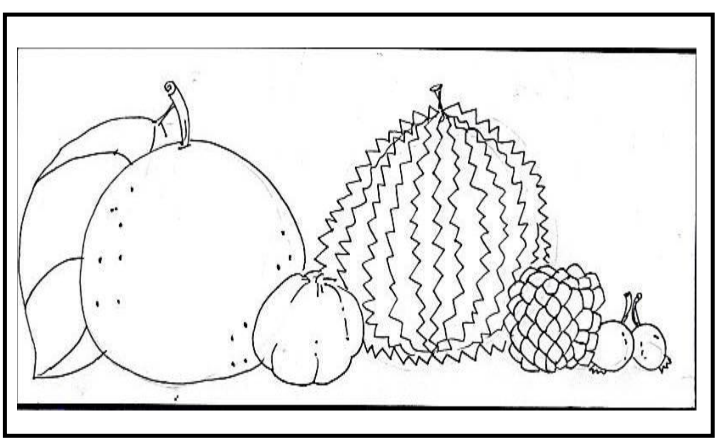
Aling likhang sining na nasa mga kahon ang nagpapakita ng **overlap** ?

Sundin ang sunod sunod na paraan ng paggawa ng isang likhang sining na nagpapakita ng **overlapping**.

Gumuhit ng mga larawan ng prutas na nagkakapatong –patong sa isa't isa.



Gamit ang pambura ,burahin ang bahagi ng larawan na nakapatong sa isa pang larawan.



Pagmasdan mo ngayon ang mga larawang **overlapped**.

Ngayon naman ay pagmasdan mo kung paano kinulayan ang **overlapping** na bagay.

GAWAIN 2

MAGPAKITANG GILAS

Gumawa ka ng isang likhang sining. Maaari mong iguhit ang mga mga paborito mong bulaklak, halaman o prutas. Ipakita mo ang **overlap** sa iyong gagawin at kulayan mo ito.Gawin ito sa isang malinis na papel.Lagyan ng pamagat ang iyong iginuhit.

ISAISIP MO

Ang pagguhit ng isang bagay sa likod ng isa pang bagay ay nakalilikha ng tinatawag na **overlap.**

GAWAIN 3

IPAGMALAKI MO

Ang bawat isa ay magpapalitan ng kanilang likhang sining.

Tingnang mabuti ang likhang sining at sagutan ang mga tanong:

1.Ano-anong hugis ang iyong nakikita sa likhang sining?	
2.May overlap ba sa likhang sining?	
3.Ano-anong bagay ang mga nag-overlap ?	
4.Paano ginawa ang overlap ?	

ARALIN 4 - CONTRAST SA KULAY AT HUGIS SA ISANG LIKHANG SINING

Ang isang likhang sining ay maaring magpakita ng **contrast** sa kulay at hugis.

GAWAIN 1

ALAMIN NATIN

Tingnan mo ang larawan sa kahon A at B na naglalaman ng mga prutas.
Paghambingin mo ang mga larawan.

A

B

Ano ang pagkakaiba sa kulay at hugis ng nasa larawan A at B?

Ang paggamit ng mapusyaw na kulay at matingkad na kulay o kaya paggamit ng iba't ibang kulay sa isang likhang sining ganoon din ang paggamit ng

iba't ibang hugis ng mga bagay na iginuhit ay nakapagpapakita ng **contrast** sa isang likhang sining.

Aling larawan sa itaas ang nagpapakita ng **contrast?**

GAWAIN 2

MAGPAKITANG GILAS

Gumuhit ka ng maraming bulaklak, prutas o kahit anong halaman . Ipakita mo ang **contrast** sa kulay at hugis.

Gawin ito sa isang malinis na papel.

ISAISIP MO

Ang isang likhang sining na nagpapakita ng pagkakaiba-iba sa kulay at hugis ay nakalilikha ng konsepto sa sining na tinatawag na **contrast** .

GAWAIN 3

IPAGMALAKI MO

Muli mong balikan ang likhang sining. Kunin mo ito at tingnang mabuti.

Sagutan mo ang mga tanong sa pamamagitan ng pagguhit ng bayabas kung **Oo** ang sagot at atis kung **Hindi** ang iyong sagot.

Isulat sa kuwaderno ang iyong sagot.

1.Gumamit ba ng kulay sa likhang sining?	
2.Anong mga kulay ang ginamit?	
3.Magkakapareho ba ng laki ang iginuhit na larawan?	
4.May **contrast** ba sa kulay ang likhang sining?	
5.May **contrast** ba sa laki ang iginuhit?	

ARALIN 5 - CONTRAST AT OVERLAP PAGSAMAHIN SA ISANG LIKHANG SINING

Ang isang likhang sining ay maaaring magpakita ng **contrast** at **overlap.**

GAWAIN 1

ALAMIN NATIN

Pagmasdan mo ang larawan .

May nakikita ka bang contrast sa kulay?
May nakikita ka bang contrast sa hugis?
May nakikita ka bang overlap sa larawan?

GAWAIN 2

MAGPAKITANG GILAS

Gumuhit ka ng sarili mong likhang sining na nagtataglay ng overlap, contrast sa kulay at sa hugis. Gawin mo ito sa isang malinis na papel.

ISAISIP MO

Ang isang likhang sining ay maaari nating gamitan ng **contrast** sa kulay at hugis at maaari rin nating gamitan ng **overlap** .

GAWAIN 3

IPAGMALAKI MO

Ipaskil mo sa pisara ang iyong natapos na likhang sining.Tatakan mo ito ng *star* o *smiley* kung naipakita mo ang **contrast** sa kulay at hugis at isa pang *star* o smiley kung naipakita mo din ang **overlap.**

ARALIN 6 - STILL LIFE

Pagmasdan ang ating kapaligiran.
Anong mga bagay ang nakikita mo sa ating kapaligiran?
Kaya mo bang ipangkat ang mga bagay na iyong nakikita sa ating kapaligiran?

GAWAIN 1

ALAMIN NATIN

Tingnan ang larawan.

Anong pangkat ang nakita mo sa larawan?
Anong mga bulaklak ang nakita mo sa larawan?
Ano ang kulay ng mga bulaklak?
Anong mga hugis ang nakita mo sa larawan?
Anong mga linya ang nakita mo sa larawan?
Ang pangkat ng mga tunay na bagay na iginuhit o ipininta ay tinatawag sa sining na **Still Life.**

Maaaring gumamit ng mga prutas, mga bulaklak, mga kagamitan sa paaralan o iba pang mga bagay sa kapaligiran sa paggawa ng **Still Life.**

GAWAIN 2

MAGPAKITANG GILAS

Ano ang nakikita mo sa ibabaw ng mesa?
Ang mga kagamitan bang ito ay ginagamit mo sa paaralan araw-araw?
Pumili ka ng tatlong kagamitan na ginagamit mo sa paaralan araw-araw at ito ay iyong iguhit.
Maaaring ilagay ang ibang bagay sa harapan at ang ibang bagay naman ay sa likuran.
Ang iyong nalikhang sining ay tinatawag na **Still Life.**

ISAISIP MO

Tandaan na sa pagguhit ng **Still Life** dapat na:

A. Itulad ang kulay sa kulay ng tunay na bagay.
B. Itulad ang hugis sa hugis ng tunay na bagay.
C. Ayusin ang mga bagay: ang iba ay sa harap; ang iba ay sa likod.

GAWAIN 3

IPAGMALAKI MO

Ipaskil sa pisara ang natapos na likhang sining.

Lagyan ng check (✓) ang bawat bilang.
Isulat sa kuwaderno ang iyong sagot.

1. Kahawig ba ng tunay na bagay ang naiguhit ko?	
2. Ano ang kulay ng bagay na ginaya ko?	
3. Ano ang hugis ng mga bagay na iginuhit ko?	
4. Kaaya aya bang tingnan ang natapos kong likhang sining?	
5. Nakaramdam ba ako ng pagmamalaki sa natapos kong gawain?	

ARALIN 7- PAGGUHIT AT IMAHINASYON

Nakadarama ka ba nang kasiyahan kapag nakakakita ka ng magagandang tanawin o mga bagay lalo na kung ito ay di pangkaraniwan katulad ng nakikita natin sa mga **cartoon shows** at **cartoon movies**.

Nakakatuwang pagmasdan ang mga larawan ng buhay sa ibang planeta. May mga kakaibang uri ng nilalang, sasakyan, gusali, mga halaman at iba pa.

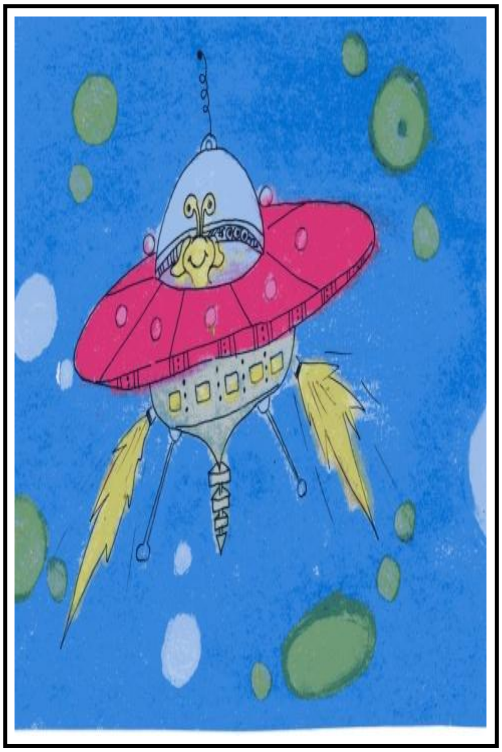
Nagkakaroon tayo ng kakaibang inspirasyon at nararamdaman natin na gusto nating iguhit ang mga tanawing ito.

GAWAIN 1

ALAMIN NATIN

Pagmasdan ang larawan na nasa ibaba.
Aling larawan ang makatotohanan?

Aling larawan ang hango sa imahinasyon?



MAGPAKITANG GILAS

Maaari tayong gumuhit ng mga tanawin na nagmumula sa ating imahinasyon.

Ipikit ang inyong mga mata.

Isipin mo kung ano na ang magiging tanawin sa ating mundo pagkaraan ng 100 taon. Iba na kaya ang mga sasakyan, mga daan, mga gusali, mga gamit sa bahay?

Tandaan na sa ating pagguhit mas lalong lalabas na ito ay galing sa ating imahinasyon kung ito ay mas kakaiba sa nakikita nating mga katotohanang bagay at tanawin sa ating kasalukuyang kapaligiran.

Lagyan ng pamagat ang iyong nalikhang sining.

ISAISIP MO

Tandaan na sa pagguhit mula sa ating imahinasyon ito ay mas maganda kungito ay walang pagkakahawig sa mga bagay at tanawin na nakikita sa ating kasalukuyang kapaligiran.

GAWAIN 3

IPAGMALAKI MO

Ipaskil sa pisara ang iginuhit na tanawin.

Isulat sa kuwaderno ang iyong sagot.

1. Ang iginuhit ko ba ay tanawing mula sa aking imahinasyon?	
2.Anong mga bagay ang nasa iginuhit ko na galing sa aking imahinasyon?	
3. Ilang bagay ang naiguhit ko na galing sa aking imahinasyon?	
4. Kaaya-aya ba ang nabuo kong tanawinmula sa aking imahinasyon?	
5. Nakaramdam ba ako ng kasiyahan sa aking nalikhang sining?	

ARALIN 8 - SINING NA KAY GANDA

Marami tayong uri ng pintor. May mga pintor na gumuguhit ng mukha ng tao. May mga pintor na gumuguhit ng kapaligiran. Iba-iba rin ang istilo nila sa pagguhit.

GAWAIN 1

ALAMIN NATIN

Tingnan mo ang sumusunod na larawan.
Ano ang napansin mo sa mga larawan

GAWAIN 2

MAGPAKITANG GILAS

Bigyan mo ng pansin ang mga larawang iginuhit ng mga tanyag na Pilipinong pintor
Ito ay likhang sining ni Fernando Amorsolo.

Ito ang mga likhang sining ni Mauro Malang Santos.

Magkaiba ba ang likhang sining ni Fernando Amorsolo at Mauro Malang Santos?
Paano ito nagkaiba?
Pumili ka ngayon sa dalawang larawan .
Isulat mo kung bakit mo ito napili.
Gawin ito sa iyong kuwaderno.

ISAISIP MO

Marami tayong mga tanyag na Pilipinong pintor. Sila ay may kanya-kanyang istilo sa pagguhit.

GAWAIN 3

IPAGMALAKI MO

Lagyan ng _____ kung nakita mo ito sa napili mong larawan.
Isulat sa kuwaderno ang iyong sagot.

1. Kitang-kita ang kapusyawan at kadiliman ng kulay na nagpaganda ng larawan.	
2. Madami ang mga hugis sa larawan.	
3. Nagpapakita ang larawan ng kabayanihan.	
4. Kakaiba ang pagkakaguhit sa larawan.	
5. Higit na makatotohanan ang mga bagay at tao sa larawan.	

ARALIN 9 - IGUHIT NA KAHAWIG

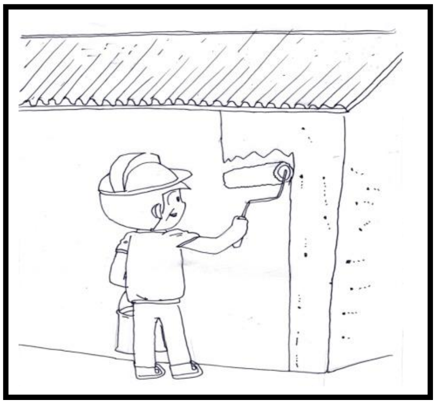
Sa pagguhit ng mukha ng tao gumagamit ng iba't ibang hugis, linya at tekstura upang ito ay maging maayos at makatotohanan.
Naaalala mo pa ba kung papaano mo iginuhit ang mukha ng isang tao?
Naiguhit mo ba ang pagkakakilanlan ng kanilang mukha?

GAWAIN 1

ALAMIN NATIN

Kilalanin mo kung sino ang nasa larawan.

Ano ang iyong nakita sa larawan at nasabi mo na siya ay isang mangingisda?



Ano ang nakita mo sa larawan at nasabi mo na siya ay isang pintor?

Ano ang iyong nakita sa larawan at nasabi mo na siya ay isang magsasaka?

GAWAIN 2

MAGPAKITANG GILAS

Kilala mo ba kung sino ang bayaning nasa larawan?

Anong katangiang pisikal ang iyong nakita at nasabi mo na siya ay si Dr. Jose Rizal?

Kilala mo ba si Dr. Jose Rizal?

Anong kabayanihan ang nagawa ni Dr.Jose Rizal?

Kaya mo ba siyang iguhit?

Subukan mong iguhit si Dr. Jose Rizal na naaayon sa kanyang pisikal na pagkakakilanlan.

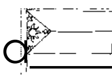
Gawin ito sa iyong kuwaderno.

ISAISIP MO

Naiguguhit ang isang larawan ng tao sa pamamagitan ng kanilang pagkakakilalan: ayon sa pisikal na anyo, bagay na nauugnay sa kanila o sa kanilang kasuotan.

GAWAIN 3

IPAGMALAKI MO

Ipaskil mo ang iyong natapos na likhang sining sa pisara.
Lagyan mo ng bandila  ang nagpapakita ng iyong sagot.

Isulat sa kuwaderno ang iyong sagot.

1. Naiguhit ko ba si Dr.Jose Rizal?	
2. Nabigyan ko ba ng tamang guhit ang kanyang pagkakilanlan?	
3. Nakilala ko ba ang larawang aking iginuhit?	
4. Naipakita ko ba sa aking iginuhit ang pisakal na ayon ni Dr. Jose Rizal?	
5. Nakaramdam ba ako ng pagmamalaki sa aking ginawa?	

MALIKHAING GAWAIN, PAGBUTIHIN

"Nakakalibang na gawain,
kay gandang ulit-ulitin."

ARALIN 1- MALIKHAING PAGGUHIT AT PAGPIPINTA

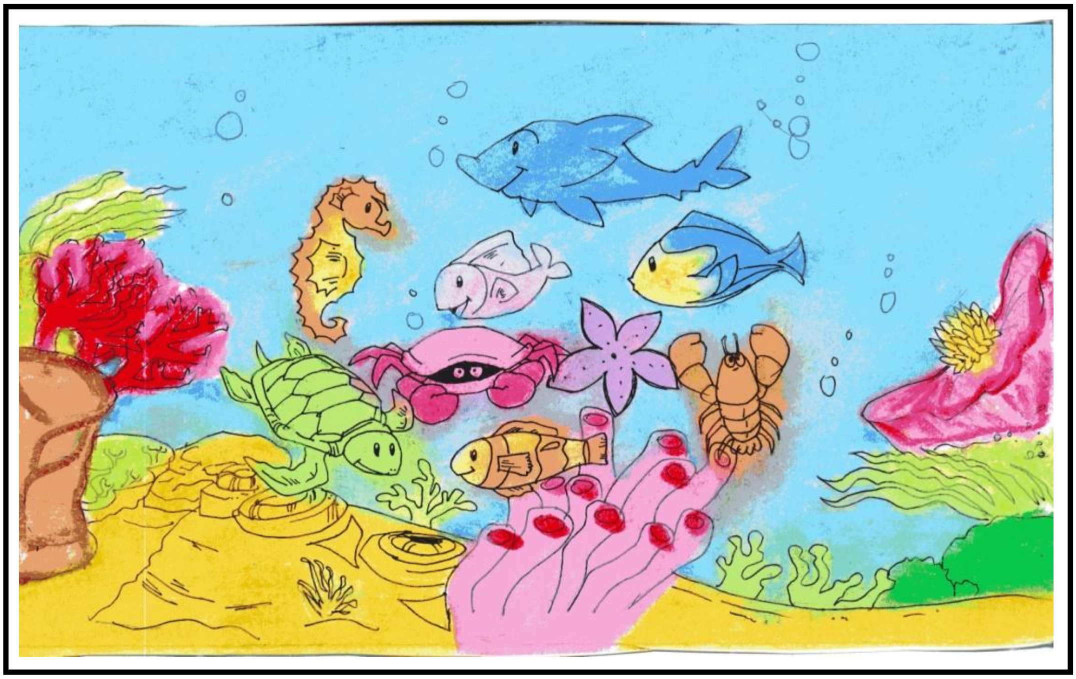
Nakakita ka na ba ng iba't ibang isda sa dagat o mga hayop sa kagubatan?
Ano-ano ang mga ito?

Ipinakikita nito na maraming likas na yaman ang ating bansa.

GAWAIN 1

ALAMIN NATIN

Ano –ano ang hayop na iyong nakikita sa dagat o sa ilog?
May pagkakaiba ba ang mga hayop sa isa't isa ?



Ano-ano ang hugis na bumubuo sa mga isda?
Magkakatulad ba sila ng kulay at tekstura?
Saan makikita ang tekstura ng mga hayop?
Paano mo maipakikita ang tekstura ng balat ng mga hayop?

GAWAIN 2

MAGPAKITANG GILAS

Gumuhit ka ng karagatan na may iba't ibang uri ng isda. Ipakita ang hugis, kulay, tekstura at disenyo ng bawat isda. Kulayan ito sa pamamagitan ng paggamit ng pintura o natural na pangkulay gaya ng halaman (atswete , luyang dilaw , dahon at iba pa).

Gawin mo ito sa iyong papel.

Tingnan muli ang iyong iginuhit.
Ano ang iyong iginuhit?
Bakit ito ang iyong iginuhit?
Naipakita mo ba ang kakaibang hugis, kulay, tekstura at disenyo ng katawan ng mga isda?

ISAISIP MO

Sa ating pagguhit ay maipapakita ang mga kakaibang kulay, hugis, tekstura at disenyo ng mga balat ng isda at hayop sa kanilang sariling kapaligiran.

GAWAIN 3

IPAGMALAKI MO

Tingnang muli ang iyong nilikhang sining. Sagutan ang mga tanong. Lagyan ng ★ kung ikaw ay nakagawa nang maayos at ✦ kung hindi.

Isulat sa kuwaderno ang iyong sagot.

1.Naipakita ko ba ang mga kakaibang hugis, kulay,tekstura at disenyo sa iginuhit kong mga isda?	
2.Naipakita ko ba sa aking iginuhit ang tirahan ng mga isda?	
3.Gumamit ba ako ng tamang kulay base sa tunay na kulay ng balat ng isda?	
4.Malinis ba ang pagkakagawa ko sa aking likhang sining?	
5.Nakadama ba ako ng tuwa sa aking pagpipinta?	

ARALIN 2 - PAGSASALARAWAN GAMIT ANG LINYA, HUGIS AT TEKSTURA

GAWAIN 1

ALAMIN NATIN

Iguhit ang mga hayop na alam mo .

Anong mga uri ng linya at hugis ang ginamit mo sa pagguhit?
Anong hayop ang iginuhit mo?
Ano ang hugis nito?
Ano ang tekstura ng balat nito ?

GAWAIN 2

MAGPAKITANG GILAS

Gumuhit ka ng isang uri ng hayop na alam mo.
Iguhit mo kung saan ito nakatira.
Gawin ito sa iyong papel.
Lagyan ang iyong sining ng angkop na pamagat.

ISAISIP MO

Maipakikita sa ating iginuhit na larawan ng hayop ang ibat ibang linya, hugis at tekstura na magbibigay ng kaanyuhan sa bawat hayop.

GAWAIN 3

IPAGMALAKI MO

Ipaskil na sa pisara ang iyong iginuhit na larawan. Sagutin ang mga tanong at sabihin sa iyong kaklase.

1.Nagamit ko ba ang ibat ibang linya sa pagguhit?	
2.Nakapagpakita ba ako ng tekstura sa balat ng hayop?	
3.Gumamit ba ako nang tamang hugis sa pagguhit ng mga hayop?	
4.Nakaramdam ba ako ng kasiyahan sa aking likhang sining?	
5.Naunawaan ko ba ang kahalagahan ng pagmamalasakit sa mga hayop?	

ARALIN 3 - KULAY AT TEKSTURA NG HAYOP SA BUKID NA IPININTA

GAWAIN 1

ALAMIN NATIN

Tingnan mo ang mga larawan ng mga hayop. Punahin ang kulay ng kanilang mga balat.

Sa kulay pa lang mararamdaman mo na ang tekstura nito.

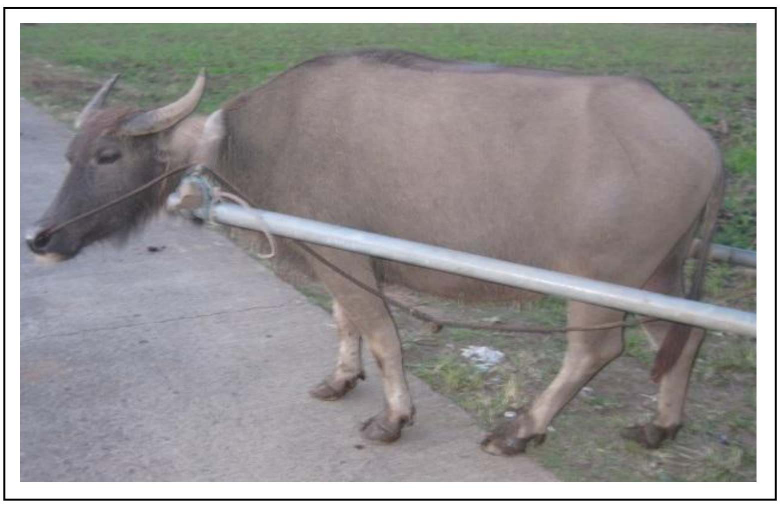
Pagmasdan kung paano mo maipapakita ang tekstura ng balat ng isang hayop?

GAWAIN 2

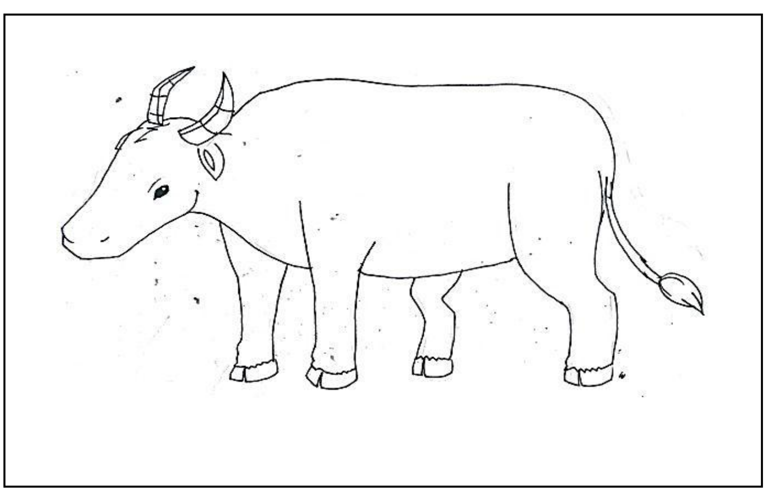
MAGPAKITANG GILAS

Ang larawan sa loob ng kahon B ay walang kulay . Bakatin ito sa iyong papel at kulayan base sa modelo na nasa kahon A.

A



B



ISAISIP MO

Sa ating pagkukulay sa iginuhit na larawan ng hayop na matatagpuan sa bukid ay makapagpapakita tayo ng iba't ibang kulay at tekstura na matatagpuan natin sa balat ng mga hayop na ito.

GAWAIN 3

IPAGMALAKI MO

Kunin ang iyong kinulayang larawan ng hayop. Lagyan ng ___ kung Oo ang sagot at ___ kung Hindi. Isulat sa kuwaderno ang iyong sagot.

1.Napalabas ko ba ang tunay na kulay ng hayop?	
2.Malinis ba ang aking ginawang pagpipinta ?	
3.Nakapagpakita ba ako ng tekstura sa balat ng hayop?	
4.Gumamit ba ako ng tamang kulay base sa tunay na kulay ng balat ng hayop?	
5.Gumamit ba ako ng iba't ibang kulay sa pagpipinta?	

ARALIN 4 - KULAY AT TEKSTURA NG LAMANG DAGAT NA IPININTA

GAWAIN 1

ALAMIN NATIN

Tingnan mo ang balat ng lamang dagat na ito?

Ano ang kulay ng kanyang balat?

Ano ang tekstura nito?

GAWAIN 2

MAGPAKITANG GILAS

Kumuha ka ng isang malinis na papel at gumuhit ka ng isang lamang dagat. Pintahan mo ito. Ipakita ang tunay na kulay at tekstura nito.

ISAISIP MO

Sa ating pagkukulay sa iginuhit na larawan ng hayop mula sa dagat ay makapagpapakita tayo ng iba't ibang kulay at tekstura na matatagpuan natin sa balat ng mga hayop na ito.

GAWAIN 3

IPAGMALAKI MO

Kunin ang iyong kinulayang larawan ng hayop.

Lagyan ng ___ kung Oo ang sagot at ___ kung Hindi.

Isulat sa kuwaderno ang iyong sagot.

1. Napalabas ko ba ang tunay na kulay ng lamang dagat?	
2. Malinis ba ang aking ginawang pagpipinta ?	
3. Nakapagpakita ba ako ng tekstura sa balat ng lamang dagat?	
4. Gumamit ba ako ng tamang kulay base sa tunay na kulay ng balat ng lamang dagat?	
5. Gumamit ba ako ng iba't ibang kulay sa pagpipinta?	

ARALIN 5 - KULAY AT TEKSTURA NG HAYOP SA ZOO NA IPININTA

GAWAIN 3

ALAMIN NATIN

Pagmasdan mo ang larawan ng zoo. Isa-isahin mo ang mga hayop na nakikita mo dito.

GAWAIN 2

MAGPAKITANG GILAS

Gumuhit ka ng paborito mong hayop sa zoo at kulayan mo ito. Ipakita ang tamang kulay nito at tekstura ng balat.

ISAISIP MO

Sa ating pagkukulay sa iginuhit na larawan ng hayop na matatagpuan sa zoo ay makapagpapakita tayo ng iba't ibang kulay at tekstura na matatagpuan natin sa balat ng mga hayop na ito.

GAWAIN 3

IPAGMALAKI MO

Kunin ang iyong kinulayang larawan ng hayop.Idikit ito sa mural .

Dikitan ng **smiley face** ang mga kinulayang hayop na nakapagpakita ng tamang kulay at tekstura.

ARALIN 6 - PAGHAHAMBING NG MGA KULAY ,HUGIS AT TEKSTURA

GAWAIN 1

ALAMIN NATIN

Nakatutuwang pagmasdan ang mga hayop. May iba't ibang kulay ,hugis at tekstura ang mga ito.
Masdan mo ang larawan ng mga hayop.Punahin ang kanilang pagkakaiba .

Pare-pareho ba ang kanilang kulay?
Ano - anong kulay ang iyong nakikita?
Pare-pareho ba ang kanilang hugis?
Ano - anong hugis ang iyong nakikita?
Pare - pareho ba ang kanilang tekstura?
Ayon sa mga natutunan mo, paano maipapakita ang tekstura sa isang likhang sining.

GAWAIN 2

MAGPAKITANG GILAS

Kumuha ka ng 2 malinis na papel. Gumuhit ka ng dalawang hayop at kulayan mo ito. Ipakita mo ang pagkakaiba ng kanilang kulay, tekstura at hugis.

ISAISIP MO

Sa ating pagkukulay,ipakita natin ang pagkakaiba ng hugis ng hayop , kulay at tekstura nito.

GAWAIN 3

IPAGMALAKI MO

Idikit ang dalawang larawan ng hayop na kinulayan sa pisara.Lagyan mo ng ☆ kung naipakita mo ang pagkakaiba ng kulay, hugis at tekstura nito.

ARALIN 7 - RITMO

Kung pagmamasdan nating mabuti ang ating kapaligiran ay makikita natin ang ritmo sa maraming bagay.

May ritmo sa mga dahon, sa mga bulaklak, sa mga punong kahoy na nakahanay sa daan, sa mga alon ng dagat at iba pang mga bagay.

GAWAIN 1

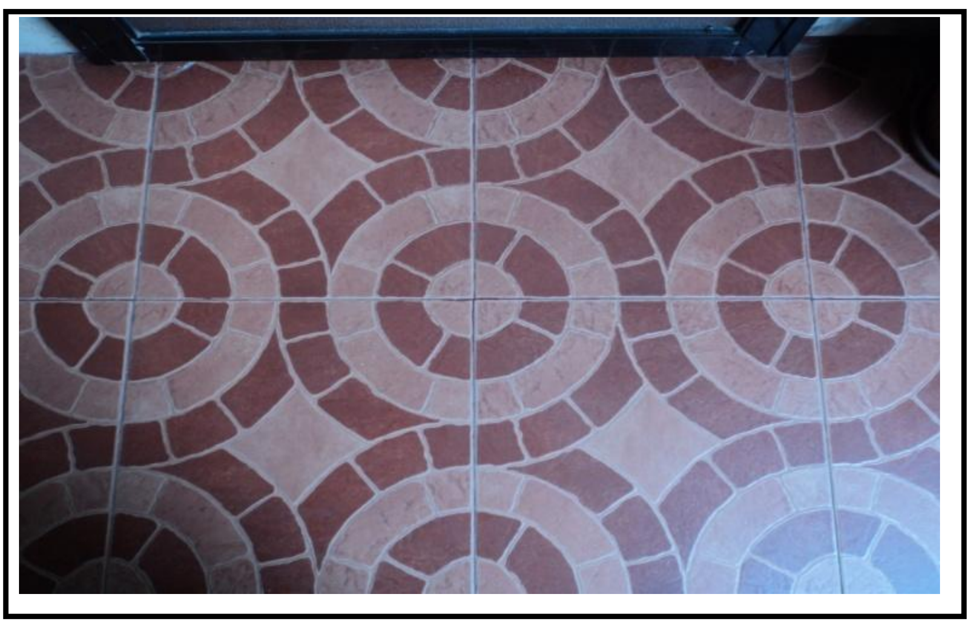
ALAMIN NATIN

Makikita ang ritmo sa mga linya at hugis ng mga bagay sa ating kapaligiran.

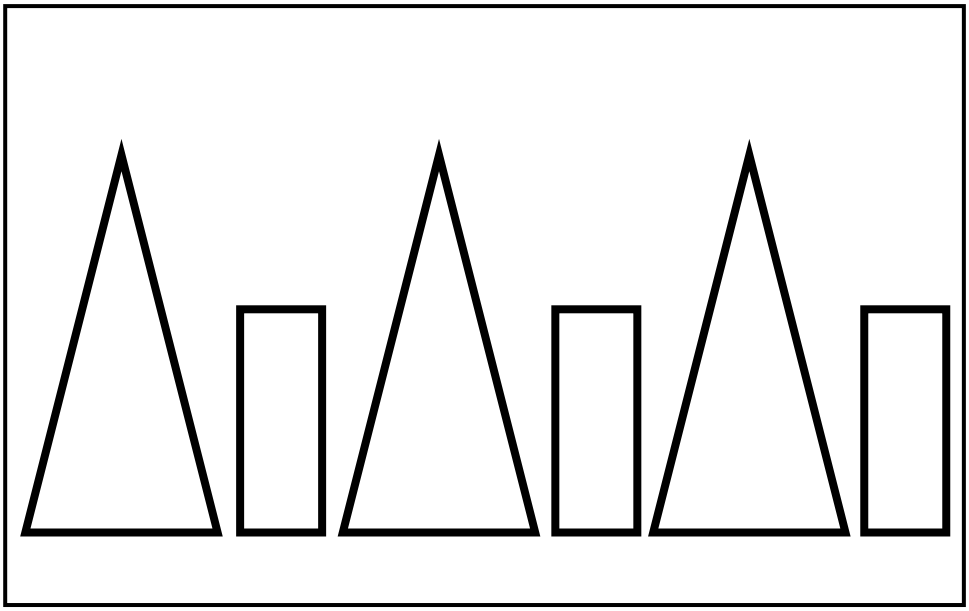
Tingnan mong mabuti ang mga larawan.

Anong linya ang nakita mo sa hagdan?
Paano nakaayos ang mga linya?

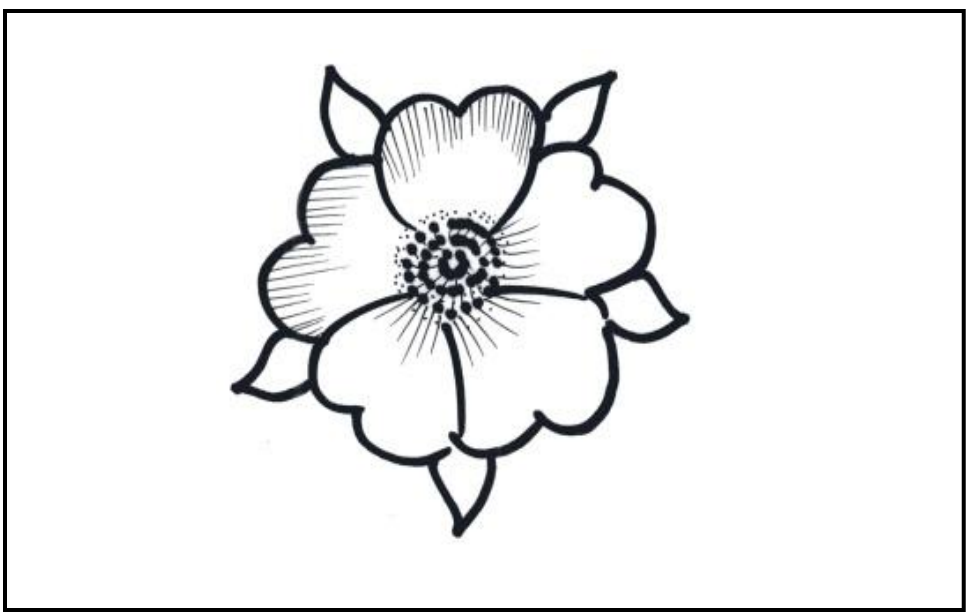
Anong linya ang nakita mo sa kabibe?
Paano nakaayos ang mga linya?



Anong linya ang nakita mo sahig?
Paano nakaayos ang mga linya?



Anong mga hugis ang nakita mo sa larawan ?
Paano isinaayos ang mga hugis?



Ano ang nakikita mo sa larawan?
Paano isinaayos ang talulot ng mga bulaklak?

GAWAIN 2

MAGPAKITANG GILAS

Gumuhit sa loob ng kahon ng mga linya o hugis na nagpapakita ng ritmo. Kulayan ito .

ISAISIP MO

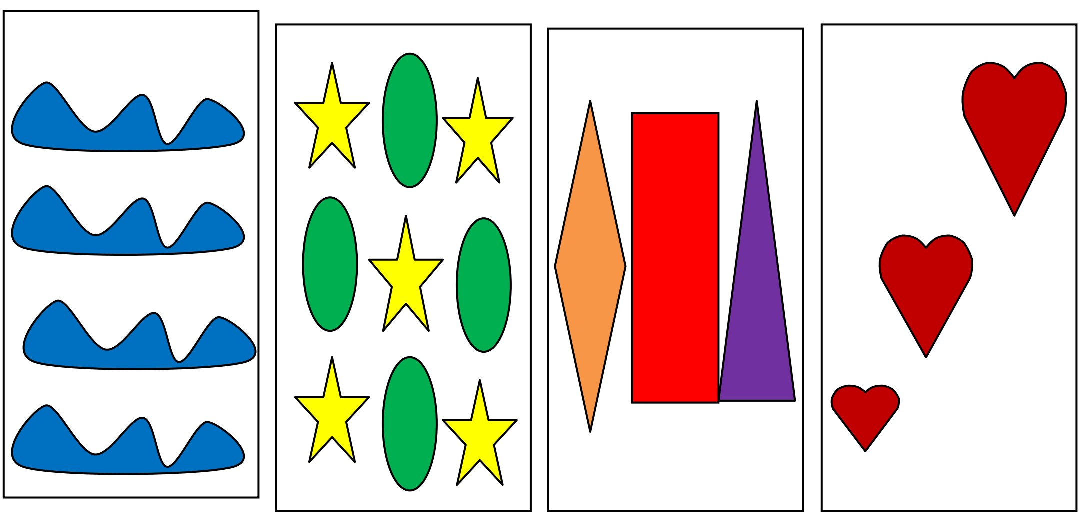
Ang ritmo ay nalilikha sa pamamagitan ng pag-uulit ng sunod- sunod , salit-salit at parayos-rayos ng mga linya at hugis.

GAWAIN 3

IPAGMALAKI MO

Gawain A

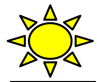
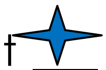
Tingnan mong mabuti ang mga larawan.
Lagyan ng ___☆___ kung ito ay nagpapakita ng ritmo at ___☽___ kung hindi.
Isulat ang sagot sa iyong kuwaderno.



1. __________ 2.___________ 3.__________ 4.__________

Gawain B

Ipaskil sa pisara ang natapos mong gawaing sining.

Lagyan ng  kung *Oo* ang iyong sagot at  kung Hindi.Isulat sa kuwaderno ang iyong sagot.

1. May ritmo bang nakita sa aking ginawang sining?	
2. Ang ginamit ko ba ay ritmong salit-salit ?	
3. Ang ginamit ko ba ay ritmong paulit-ulit?	
4. Ang ginamit ko ba ay ritmong parayos-rayos?	
5. Ang ginamit ko ba ay ritmong sunod-sunod?	

ARALIN 8 - MAY CONTRAST SA RITMO

Ating nakikita ang ritmo sa pag-uulit ng sunod-sunod, pasalit-salit at parayos –rayos na pagkakaayos ng mga linya at hugis.
Makakakita din tayo ng **contrast** sa mga ritmo. Paano kaya nagkaiba ang ritmo at **contrast**?

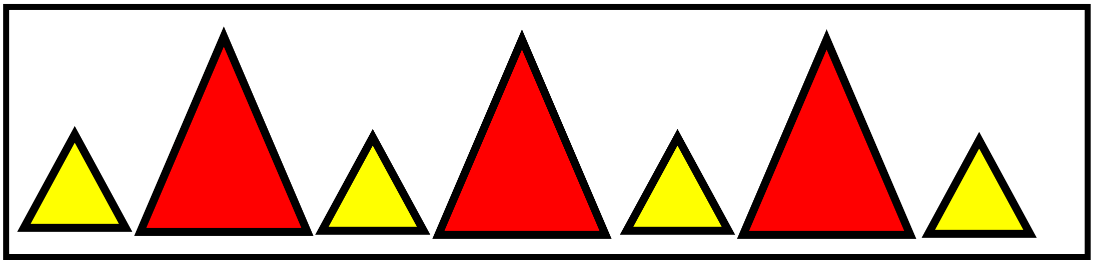
GAWAIN 1

ALAMIN NATIN

Tingnan mong mabuti ang larawan.
Makikita ang ritmo sa sunod-sunod na pakurbang linya ng alon.

Makikita naman ang **contrast** sa mapusyaw at matingkad na kulay ng alon.
Makikita din ang **contrast** sa maliliit at malalaking alon.

Tingnan ang kasunod na larawan.
Paano naipakita ang ritmo sa larawan?
Paano naipakita ang ***contrast*** sa larawan?



GAWAIN 2

MAGPAKITANG GILAS

Sumama ka na sa iyong grupo.
Guguhit kayo sa **manila paper** ng isang dyip. Lagyan ito ng disenyong nagpapakita ng ritmo at **contrast**.
Ang mga disenyong nagpapakita ng ritmo at **contrast** lang ang kukulayan.

ISAISIP MO

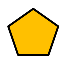
Ang ritmo ay nalilikha sa pamamagitan ng pag-uulit ng sunod-sunod, pasalit-salit at parayos-rayos ng mga linya at hugis .

Ang paggamit ng mapusyaw at madilim na kulay; maliit at malaking hugis ay nakalilikha ng **contrast.**

GAWAIN 3
IPAGMALAKI MO

Gawain A

Ipakikita ng grupo ang nabuo nilang larawan ng dyip.Ipapaliwanag ng lider ng grupo ang mga bahaging nilagyan nila ng kulay.

Ating guhitan ng ____ kung Oo ang iyong sagot at ____ kung Hindi.

Isulat sa kuwaderno ang iyong sagot.

1. Nakaguhit ba kami ng dyip?	
2. Naipakita ba ang ritmo sa aming disenyo?	
3. Naipakita ba ang **contrast** sa aming disenyo?	
4. Sumunod ba kami sa panuto na ang kukulayan ay ang mga linya at hugis na nagpapakita ng ritmo at **contrast**?	
5. Naisagawa ba ng bawat kasapi ng grupo ang likhang sining ng may pagkakaisa?	

ARALIN 9- PAGGUHIT AT PAGKUKULAY

Natatandaan mo pa ba ang mga iba't ibang uri ng linya, hugis at kulay? Alam mo ba ang tamang pamamaraan ng pagguhit at pagkulay gamit ang iba't ibang kagamitan sa pagguhit?

GAWAIN 1

ALAMIN NATIN

Pag-aralan mo ang nalimbag na sining sa ibaba.

Ilarawan mo kung paano naiguhit ang mga linya. Ano-ano ang hugis na iyong nakita at paano ito nabuo?

Anong kagamitan ang ginamit sa pagguhit?

Mapapansin na ang ibang linya ay iginuhit ng may karaniwang gaan at ang iba ay may diin.
Suriin ang mga linyang nasa ibaba.

Paano iginuhit ang mga linya?
Ilarawan ang mga ito?

Mapapansin mo na may mga linya na iginuhit ng makitid. May mga linya din na iginuhit ng mas malapad.

Tingnan ang larawan sa ibaba.
Pansinin kung paano ito kinulayan.

Mapapansin na gumamit sa pagkukulay ng matingkad at mapusyaw na kulay.

GAWAIN 2

MAGPAKITANG GILAS

Gumawa ka ng likhang sining gamit ang lapis sa pagguhit ng iba't ibang linya na makabubuo ng hugis. Kulayan ito.

Gawin ito sa iyong kuwaderno.

ISAISIP MO

Mas magiging maganda ang ating likhang sining kung makokontrol natin ang paggamit ng lapis at ng kulay.

Lagyan ng gaan at diin, kitid at lapad ang mga linya.

Sa pagkukulay ay gumamit ng matingkad at mapusyaw na kulay.

GAWAIN 3

IPAGMALAKI MO

Lagyan mo ng kung Oo ang iyong sagot at kung Hindi.

Isulat sa kuwaderno ang iyong sagot.

1. Nagamit ko ba nang wasto ang iba't ibang kagamitan sa pagguhit?	
2. Naipakita ko ba ang iba't ibang katangian ng linya?	
3. Nagamit ko ba ang iba't ibang timpla ng kulay sa pagkukulay ng aking likhang sining?	
4. Nakabuo ba ako ng mga hugis na gumagamit nang makitid at malapad na linya?	
5. Nakaramdam ba ako ng pagmamalaki sa aking nagawang sining?	

KAYA KONG GAWIN!

“Mahusay na pamamaraan para sa magandang kinabukasan.”

IKATLONG MARKAHAN

ARALIN 1- PAGLILIMBAG

Alam mo ba na maraming bagay ang maaring gamitin upang makalikha ng sining? Mula sa hinating gulay, palapa ng saging at marami pang iba. Tayo ay nakalilikha ng iba't ibang disenyo at nagiging malikhaing sining

GAWAIN 1

ALAMIN NATIN

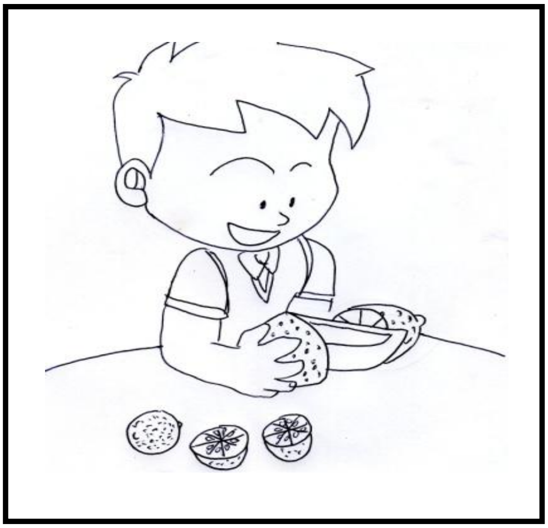
Suriin mo ang mga larawan na nasa ibaba.

Ano ang ginamit upang makabuo ng disenyong bulaklak sa unang larawan ?

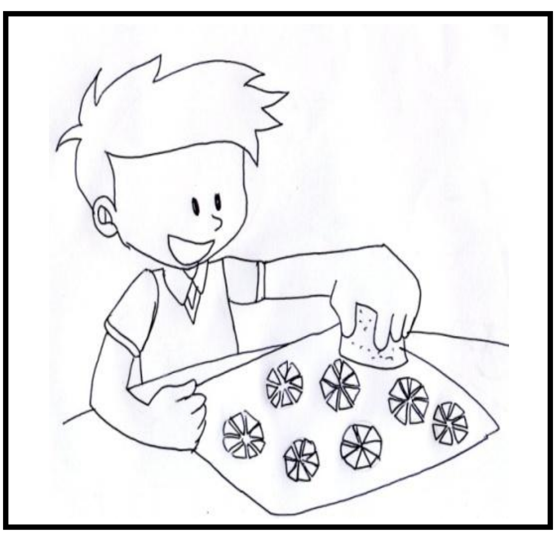
Paano kaya ito ginawa?
Ano pa ang maaring gamitin upang makabuo ng disenyong bulaklak?

Subukan mong gawin ang nasa larawan.

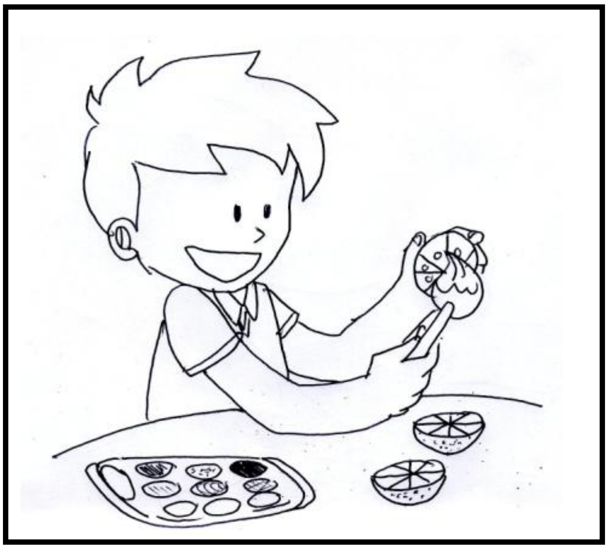
Upang makalikha ng disenyong bulaklak kumuha ng kalamansi at hatiin ito sa gitna



Sa pamamagitan ng **brush** ay pahiran ng water color ang hinating kalamansi.



Ipatong nang maingat ang nakulayang bahagi ng kalamansi sa puting papel at diinan ng bahagya.
Ulit-ulitin hanggang makabuo ng disenyong bulaklak.



Nakabuo ka ba ng disenyong bulaklak?

GAWAIN 2

MAGPAKITANG GILAS

Gumawa ka ng sarili mong disenyo gamit ang mga kagamitan na nasa ibaba.

Mga kagamitan:
Okra o palapa ng saging
water color o tinta
oslo o **bondpaper**
lalagyan at **paintbrush**

Gawin ito sa iyong kuwaderno.

ISAISIP MO

Ang paggamit ng mga hinating gulay, palapa ng saging at iba pa ay nakakalikha ng iba't ibang disenyo na nagpapakita ng likhang sining.

GAWAIN 3

IPAGMALAKI MO

Ipakita mo ang iyong natapos na gawaing sining at ipaskil sa pisara.

Lagyan mo ng kung Oo ang iyong sagot at

kung Hindi.

Isulat sa kuwaderno ang iyong sagot.

1. Naisagawa ko ba nang maayos ang aking likhang sining?	
2. Naipakita ko ba ang disenyo na nais kong likhain?	
3. Tama ba ang aking kagamitan para sa aking disenyo?	
4. Maipagmamalaki ko ba ang likhang sining na aking ginawa?	

ARALIN 2 - PAGLILIMBAG GAMIT ANG MANMADE OBJECTS

Natatandaan mo pa ba ang ginawa nating paglilimbag sa pamamagitan ng bloke. Ano ang ginamit mong natural na bagay sa pagsasagawa nito?

GAWAIN 1

ALAMIN NATIN

Ngayon naman ay gagawa tayo ng bagong paglilimbag gamit ang mga ***man*-made** na bagay.
Paraan ng paglilimbag gamit ang **man-made** na bagay.

1.Kumuha ng tela at ilapat ito sa desk.

2.Ihanda ang mga man-made na bagay na nais mong gamitin sa paglilimbag. Humanap ng may pantay na bahagi. Maari mong gamitin ang foam, bulak , goma o anumang naisin mo.

3.Lagyan ng pintura o tina ang bagay na ito sa pamamagitan ng paglalapat ng brush dito.
Ilapat ang **man-made** na bagay na ito sa tela o sa papel na nakalapat sa iyong desk upang makabuo ng disenyo.

GAWAIN 2

MAGPAKITANG GILAS

Gamit ang tela, papel , pintura at foam o anumang bagay na nais mong gamitin sa paglilimbag, gumawa ka ng sarili mong disenyo.

Gawin ito sa iyong kuwaderno.

ISAISIP MO

Maaaring makagawa ng paglilimbag ng iba't ibang disenyo gamit ang mga **man-made** na bagay tulad ng tela,papel at **styrofor** o **foam.**

GAWAIN 3

IPAGMALAKI MO

Kunin ang iyong likhang sining at pakita ito sa klase.

Iguhit ang _____ kung Oo ang iyong sagot at ______ kung Hindi.

Isulat sa kuwaderno ang iyong sagot.

1.Gumamit ba ako ng mga **man made** na bagay sa paglilimbag?	
2. Tama ba ang paraang ginamit ko sa paglilimbag?	
3.Nakagawa ba ako ng kakaibang disenyo?	
4. Malinis ba ang aking ginawang paglilimbag?	
5. Nasiyahan ba ako sa disenyong nagawa ko?	

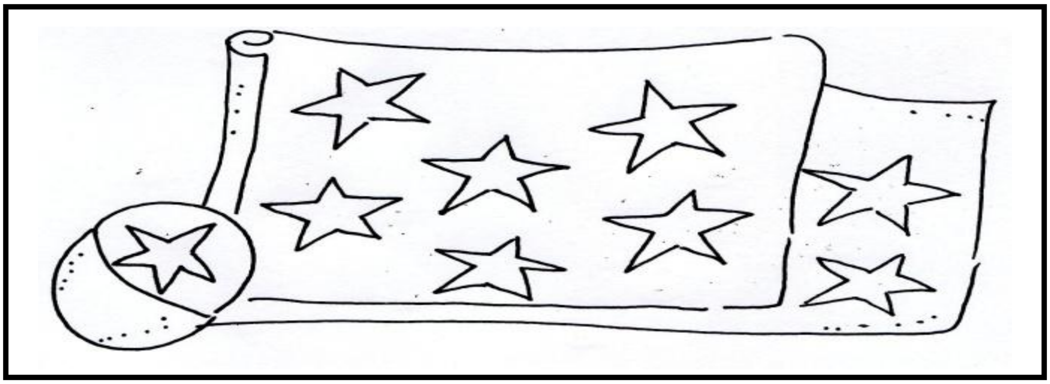
ARALIN 3 - LARAWANG KAY GANDA

Alam mo ba na makabubuo tayo ng magagandang disenyo gamit ang iba't ibang panglimbag na gulay, dahon, kahoy at kung ano ano pa?

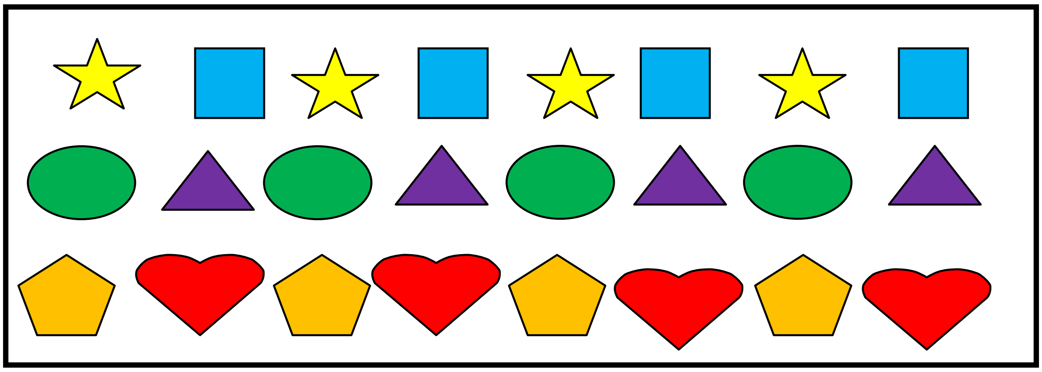
GAWAIN 1

ALAMIN NATIN

Pag-aralan mo ang nalimbag na sining sa ibaba.



Ano - ano ang hugis na iyong nakita?
Ano ang napapansin mo sa mga hugis?



Ano ang napansin mo sa kulay at hugis ng mga disenyo?

GAWAIN 2

MAGPAKITANG GILAS

Gumawa ka ng sarili mong disenyo gamit ang iba't ibang panglimbag. Gawin ito sa iyong isang malinis na papel.

ISAISIP MO

Makakagawa ng disenyo sa pamamagitan ng pagsusunod-sunod o pagsasalit-salit ng mga hugis at kulay gamit ang mga panglimbag.

GAWAIN 3

IPAGMALAKI MO

Iguhit ang ____ kung Oo ang iyong sagot at ____ kung Hindi.

Isulat sa kuwaderno ang iyong sagot.

1.Nagamit ko ba ang kaalaman ko sa paglilimbag sa aking likhang sining?	
2.Nakagawa ba ako ng disenyo sa pamamagitan ng pagsusunod-sunod sa mga iisang uri ng linya o hugis?	
3. Nakagawa ba ako ng disenyo sa pamamagitan ng pagsasalit-salit sa mga linya at hugis?	
4. Kaaya-aya ba ang nabuo kong disenyo?	
5. Nakagawa ba ako ng disenyo sa pamamagitan ng pagsasalit-salit sa mga kulay?	

ARALIN 4- DULOT NA SAYA NG IBA'T IBANG PRINTS

GAWAIN 1

ALAMIN NATIN

Pamilyar ba sa inyo ang mga disenyong ito?
Saan karaniwang ginagamit ang mga ito?
Anong okasyon mo ito nakikita?

GAWAIN 2

MAGPAKITANG GILAS

Gumawa ka ng kard na ipamimigay mo sa iyong mga mahal sa buhay at kaibigan.Gamitan mo ito ng paglilimbag ng disenyo.Sundin ang paraan ng paggawa nito.

1. Umisip ka ng isang okasyon.
2. Gamit ang iyong mga panglimbag ay bumuo ka ng disenyo na nagpapakita ng halihalili o paulit – ulit na larawan o kulay.
3. Gumamit ng malinis na papel na tiniklop sa dalawa, lagyan ng disenyo ang harapan at sulatan ng mensahe ang loob na bahagi nito upang makabuo ka ng isang kard.

ISAISIP MO

Maari tayong gumawa ng sarili nating kard na puwedeng ipamigay sa mga kaibigan sa tuwing may okasyon gamit ang panglimbag.

GAWAIN 3

IPAGMALAKI MO

Sulatan mo ng mensahe ang kard. Ibigay mo ang iyong ginawang kard sa taong gusto mong paghandugan nito.

ARALIN 5 - PAG-UUKIT NG MGA HUGIS

GAWAIN 1

ALAMIN NATIN

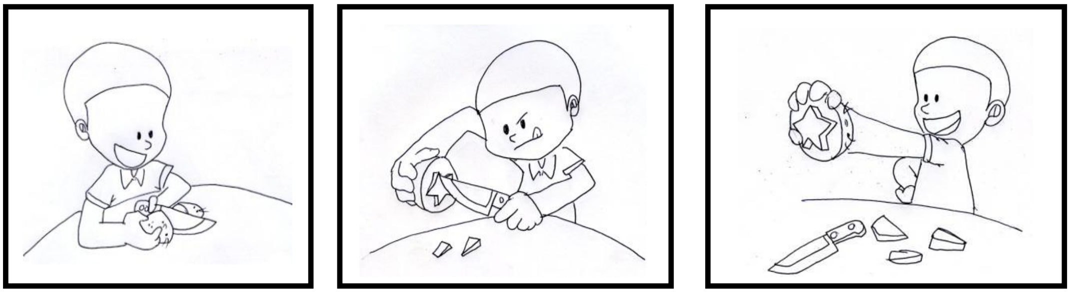
Marami tayong maaaring gawing disenyo sa paglilimbag. Makagagawa tayo ng mga iba't ibang hugis at mga letra gamit ang mga bagay tulad ng lumang pambura .

GAWAIN 2

MAGPAKITANG GILAS

Maghanda ng gagamitin sa pag-uukit tulad ng lumang pambura at **stick**. Sulatan ang pambura ng **pattern** ng hugis na gusto mo. Tanggalin ang mga labis na bahagi sa **pattern** na iginuhit mo.

Sundan ang larawan upang maisagawa mo ito nang maayos.



ISAISIP MO

Maaari tayong makagawa ng ating pangtatak na letra o hugis gamit ang mga lumang pambura at stick.

GAWAIN 3

IPAGMALAKI MO

Gamitin mo ang iyong nagawang pangtatak sa pagbuo ng magagandang disenyo sa papel. Maghiraman kayo ng iyong mga kaklase .

Isulat sa kuwaderno ang iyong sagot.

ARALIN 6 - PAG-UUKIT NG MGA LETRA A - M

GAWAIN 1

ALAMIN NATIN

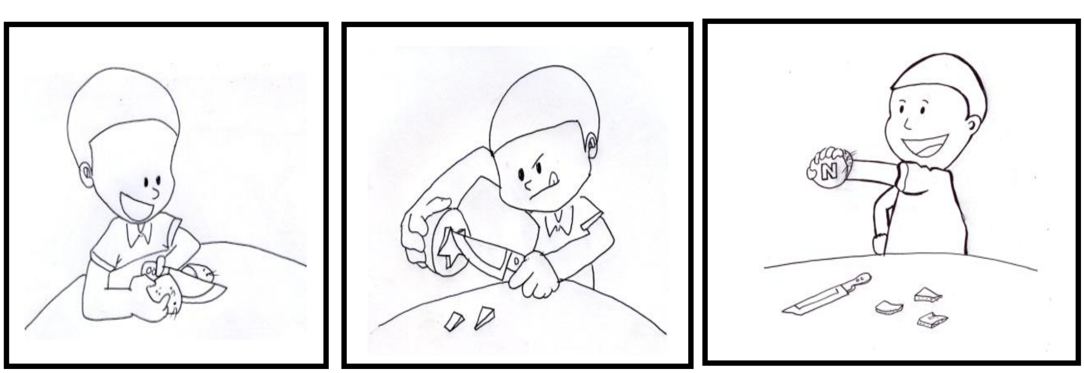
Makagagawa tayo ng panglimbag na mga letra gamit ang mga hindi lutong pagkain tulad ng kamote, gabi o patatas.

GAWAIN 2

MAGPAKITANG GILAS

Maghanda ng gagamitin sa pag-uukit tulad ng maliit na stick, kamote, gabi o patatas. Sulatan ang kamote ng ***pattern*** ng letra simula A hanggang M. Tanggalin ang mga labis na bahagi sa ***pattern*** na iginuhit mo.

Sundan ang larawan upang maisagawa mo ito nang maayos.



ISAISIP MO

Maaari tayong makagawa ng ating pangtatak na letra gamit ang mga kamote,patatas o kaya ay gabi.

GAWAIN 3

IPAGMALAKI MO

Ipakita mo sa iyong guro kung tama ang pagkakaukit mo sa mga letra. Kung tama, ilagay mo ito sa kahong inihanda ng iyong guro . Kung mali, ulitin mo ang paggagawa sa inyong bahay.

ARALIN 7 - PAG-UUKIT NG MGA LETRA N – Z

GAWAIN 1

ALAMIN NATIN

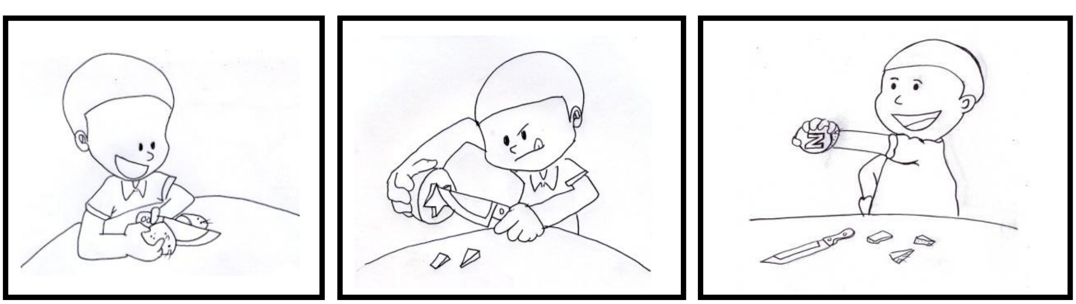
Makagagawa tayo ng panglimbag na mga letra gamit ang mga hindi lutong pagkain tulad ng kamote, gabi o patatas.

GAWAIN 2

MAGPAKITANG GILAS

Maghanda ng gagamitin sa pag-uukit tulad ng maliit na stick , kamote, gabi o patatas. Sulatan ang kamote ng **pattern** ng letra simula N hanggang Z. Tanggalin ang mga labis na bahagi sa **pattern** na iginuhit mo.

Sundan ang larawan upang maisagawa mo ito nang maayos.



ISAISIP MO

Maaari tayong makagawa ng ating pangtatak na letra gamit ang mga kamote,patatas o kaya ay gabi.

GAWAIN 3

IPAGMALAKI MO

Ipakita mo sa iyong guro kung tama ang pagkakaukit mo sa mga letra.Kung tama, ilagay mo ito sa kahong inihanda ng iyong guro . Kung mali, ulitin mo ang paggagawa sa inyong bahay.

ARALIN 8 - MGA NILIMBAG GAWING DEKORASYON

Marami tayong magagamit sa paglilimbag.
Ang mga tangkay ng gabi, tangkay ng kangkong, saha ng saging at iba pang mga tangkay ay magandang gamitin sa paglilimbag.

Ang mga pinutol na gulay tulad ng okra, kalamansi, kamatis at iba pa ay magagamit din natin sa paglilimbag.

Mula sa mga bagay na ito ay makabubuo tayo ng maraming mga disenyo na pwede nating gamitin na pang dekorasyon sa ating silid aralan.

GAWAIN 1

ALAMIN NATIN

Ihanda ang mga sumusunod na gamit para sa ating gagawing paglilimbag: tangkay ng gabi at iba pa, tina o anumang pangkulay, papel, gunting.

Pagmasdang mabuti ang gagawin ng guro upang maisagawa mo nang maayos ang gawain.

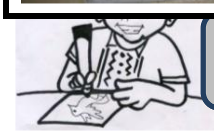
1. Kunin ang tangkay ng gabi at putulin ito upang lumabas ang disenyo ng tangkay ng gabi.

2. Isawsaw ang pinutol na tangkay ng gabi sa tina o anumang pangkulay.

3. Itatak ang isinawsaw na tangkay ng gabi ng paulit ulit sa isang papel hanggang makabuo ng gustong disenyo.

4. Gupitin ang nabuong disenyo. Pwede na itong gawing pangdekorasyon sa silid aralan.

2



MAGPAKITANG GILAS

Kunin mo na ngayon ang mga inihandang kagamitan at gayahin na ang ginawa ng guro.

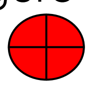
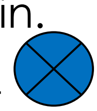
ISAISIP MO

Sa pamamagitan ng paglilimbag gamit ang tangkay ng gabi, saha ng saging , mga pinutol na gulay at iba pa ay makakalikha tayo ng mga pang dekorasyon sa ating silid aralan.

GAWAIN 3

IPAGMALAKI MO

Ipakita sa guro ang iyong natapos na gawain.

Lagyan ng  ____ kung Oo ang iyong sagot at  ____ kung Hindi.

Isulat sa kuwaderno ang iyong sagot.

1. Sinunod ko ba ang mga paraang ipinakita ng guro?	
2. Gumamit ba ako ng mga tangkay ng gulay galing sa kapaligiran?	
3. Gumamit ba ako ng mga pinutol na gulay?	
4. Nakapaglimbag ba ako ng disenyo na pwedeng pang dekorasyon sa silid aralan?	
5. Nakaramdam ba ako ng kasiyahan sa aking nalikhang sining?	

ARALIN 9- FINGER PRINTS GAMIT PANGDEKORASYON

Ibat ibang uri ng dekorasyo ang ating makikita sa ating kapaligiran. Mula sa tangkay ng halamang punong kahoy, prutas at gulay nagagamit natin ito sa paglilimbag at nakagagawa tayo ng isang malikhaing sining.

Ano pa ang maaari nating gamitin sa paglilimbag upang makalikha ng isang sining?

Gamitin ang bahagi ng iyong kamay upang makapaglimbag at makabuo ng disenyo na pwede nating gamitin na pang dekorasyon sa ating mga silid aralan.

GAWAIN 1

ALAMIN NATIN

Ihanda ang mga sumusunod na gamit para sa ating gagawing paglilimbag: kape, tina o anumang pangkulay, papel, gunting.

Narito ang mga pamamaraan sa paglilimbag gamit ang mga bahagi ng ating kamay.

1. Maaari mong gamitin ang iyong palad, hinlalaki o iba pang bahagi ng iyong kamay na nais mong gamitin

2. Isawsaw ang napili mong gamitin na bahagi ng iyong kamay sa tina o anumang pangkulay.

3. Itatak ang isinawsaw na bahagi ng iyong kamay ng paulit ulit sa isang papel hanggang makabuo ng gustong disenyo.

4. Maaari din gumamit ang ibat ibang kombinasyon upang mas maging malikhain ang iyong paglilimbag.

5. Gupitin ang nabuong disenyo. Pwede na itong gawing pangdekorasyon sa silid aralan.

GAWAIN 2

MAGPAKITANG GILAS

Ilabas ang iyong mga kagamitan at gumawa ng sarili mong disenyo. Tularan ang mga pamamaraan na ginawa ng iyong guro.

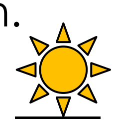
ISAISIP MO

Sa pamamagitan ng paglilimbag gamit ang iabt ibang bahagi ng iyong kamay ay makakalikha tayo ng mga pang dekorasyon sa ating silid aralan.

GAWAIN 3

IPAGMALAKI MO

Ipakita sa guro ang iyong natapos na gawain.

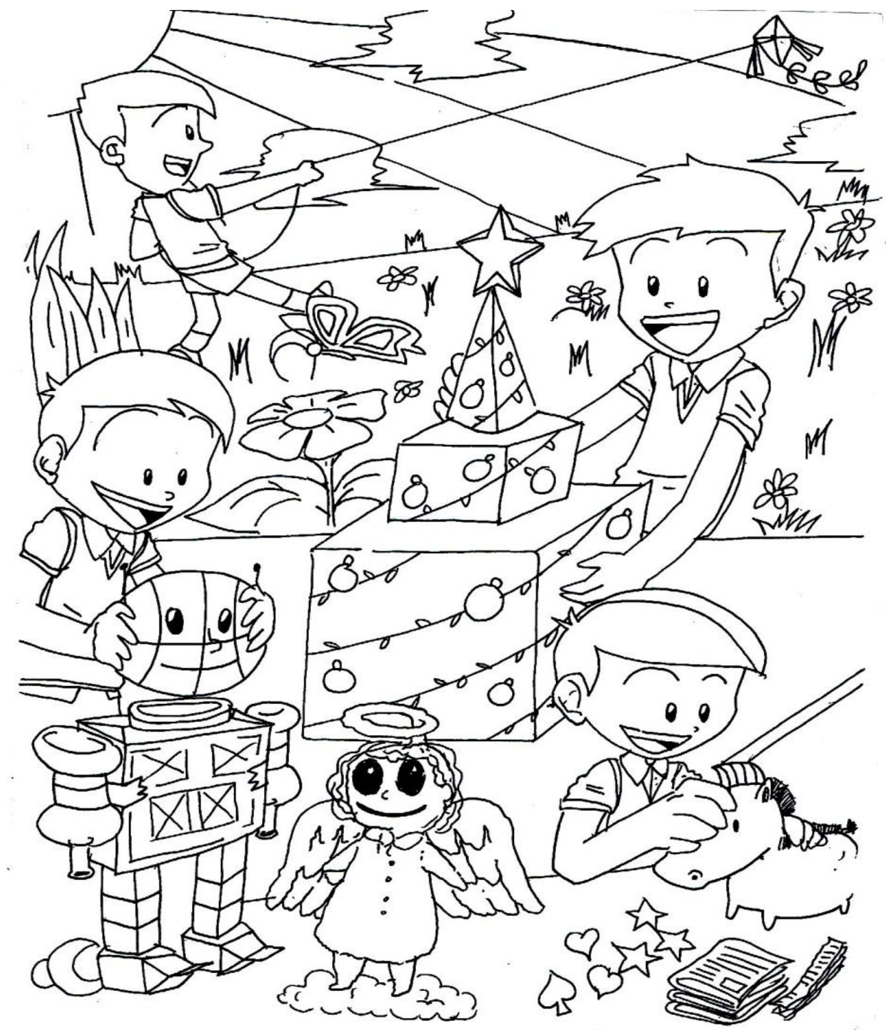
Lagyan ng kung Oo ang iyong sagot at  kung Hindi.

Isulat sa kuwaderno ang iyong sagot.

1. Sinunod ko ba ang mga pamamaraang ipinakita ng aking guro?	
2. Gumamit ba ako ng bahagi ng aking kamay?	
3. Nakagawa ba ako ng disenyong pangdekorasyon sa aming silid aralan?	
4. Naging malikahaing sining ba ang aking paglilimbag?	
5. Nakaramdam ba ako ng kasiyahan sa aking nalikhang sining?	

KAKAYAHAN KO, PAUUNLARIN KO!

"Ating kakayahan paunlarin sapagkat ito'y biyaya ng Panginoon natin"



IKAAPAT NA MARKAHAN

ARALIN 1- FREE STANDING BALANCED FIGURE

Ang mga lumang kahon, plastik na baso o kahit anong lalagyan, mga tirang sinulid, kawad o anumang mga lumang bagay ay huwag natin kaagad na itapon.

Makakagawa tayo ng laruan katulad ng robot mula sa mga patapong bagay na ito.

GAWAIN 1

ALAMIN NATIN

Tingnan ang mga bagay na nasa ibabaw ng lamesa.

Mapapakinabangan pa kaya natin ang mga bagay na ito?

Makakabuo kaya tayo ng isang bagay mula sa mga bagay na ito?

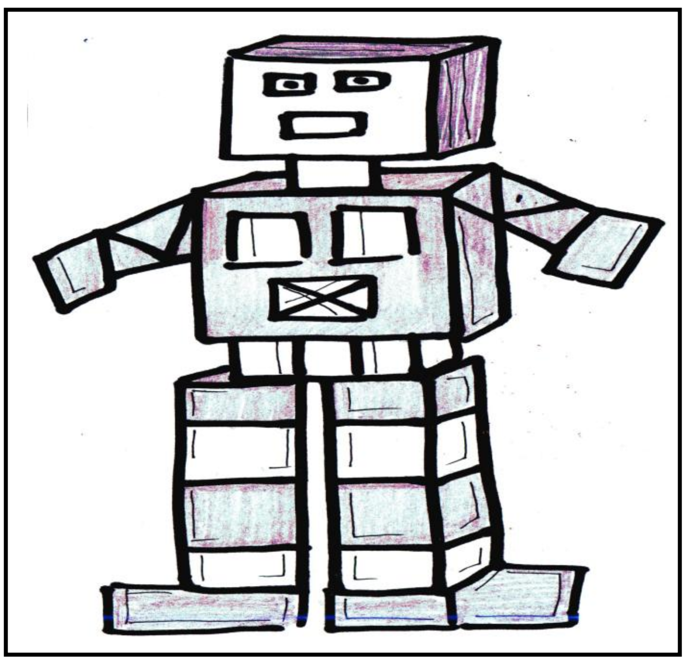
Ang tawag natin sa mga binuong bagay na nakakatayong mag isa ay **free standing balanced figure.**

GAWAIN 2

MAGPAKITANG GILAS

Tingnan ang ginawa ng guro na halimbawa ng isang ***free standing balanced figure.***

Ito ay yari sa mga lumang kahon at mga bagay na matatagpuan sa kapaligiran.



Ano ang mga ginamit ng guro sa pagbuo ng kanyang **free *standing* balanced figure**?

Ngayon, magpunta ka sa iyong pangkat.

Kayo ay gagawa ng isang **free standing balanced figure** yari sa mga kahon at iba pang mga bagay na nakuha sa kapaligiran.

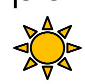
ISAISIP MO

Makakabuo ng **free- standing balanced figure** sa pamamagitan ng paggamit ng mga kahon at iba pang mga bagay na makikita sa kapaligiran.

GAWAIN 3

IPAGMALAKI MO

Ihanay na ng inyong pangkat ang nabuo ninyong **freestanding balanced figure** mula sa mga kahon at iba pang mga bagay na nakuha ninyo sa kapaligiran.

Lagyan ng kung Oo ang iyong sagot at  kung Hindi.
Isulat sa kuwaderno ang iyong sagot.

1. Gumamit ba kami ng mga lumang kahon sa pagbuo ng aming likhang sining ?	
2. Gumamit ba kami ng iba pang bagay na matatagpuan sa kapaligiran?	
3. Nakakatayo ba ang aming likhang sining?	
4. Tumulong ba ang lahat ng kasapi ng pangkat sa pagbuo ng aming likhang sining?	
5. Nakatulong ba kami sa kapaligiran sa ginawa naming paggamit ng mga lumang bagay?	

ARALIN 2 - PAKINABANG SA LUMANG BAGAY

Dapat bang itapon na natin ang mga lumang bagay? Ang mga lumang bagay ay huwag agad nating itapon. May magagawa pa tayong pakinabang sa mga bagay na akala natin ay mga basura na.

GAWAIN 1

ALAMIN NATIN

Ating buksan at isa-isahin ang laman ng kahon.

Ano- ano ang nakita mo sa loob ng kahon?
Atin na ba itong dapat na itapon?

GAWAIN 2

MAGPAKITANG GILAS

Ilabas ang mga ipinadala ng guro na iba't ibang laki ng kahon, kawad, tali, tansan at kung anumang bagay na makikita sa kapaligiran.

Mula sa mga bagay na ito ay gagawa ka ng isang robot o anumang bagay na gusto mong gawin.

Tingnan ang ginawang anghel ng guro.

Gumawa ka ng isang robot o anumang bagay na iyong gusto mula sa mga dala mo.

ISAISIP MO

Makakabuo ng robot o iba pang mga bagay sa pamamagitan ng paggamit ng mga kahon, kawad, tali, tansan at iba pang bagay na makikita sa kapaligiran.

GAWAIN 3

IPAGMALAKI MO

Ihanay mo na sa unahan ng klase ang natapos mong likhang sining.

Lagyan ng ♥_____ kung Oo ang iyong sagot at ▲____ kung Hindi.

Isulat sa kuwaderno ang iyong sagot.

1. Gumamit ba ako ng mga kahon sa pagbuo ng aking likhang sining ?	
2. Gumamit ba ako ng iba pang bagay na matatagpuan sa kapaligiran?	
3. Gumamit ba ako ng mga patapong bagay sa aking likhang sining?	
4. Naisagawa ko ba ang likhang sining sa sarili kong pagsisikap?	
5. Nakatulong ba ako sa kalinisan ng ating kapaligiran?	

ARALIN 3 - PAGIGING MALIKHAIN

Ang mga Pilipino ay likas na malikhain. Ang kanilang mga likha ay gawa sa ibat ibang bagay na nakikita sa ating kapaligiran.

Nakakagawa sila ng isang magandang sining sa ibat ibang pamamaraan.

GAWAIN 1

ALAMIN NATIN

Alam mo ba kung ano ang nasa larawan?

Ang tawag dito ay **paper mache**. Ito ay gawa mula sa mga papel o lumang diyaryo.
Ito ay ginamitan ng balangkas upang mapanatili ang kanyang hugis.Pinatuyong mabuti sa init ng araw hanggang sa ito ay tumigas at pinintahan ng iba't ibang kulay.

Alam mo ba kung paano ginawa ang nasa larawan?
Anong bagay ang ginamit sa larawang ito?
Ito ay tinatawag na **Taka**. Ito ay gawa sa mga lumang papel na ginupit gupit na pahaba at dinikit sa hulmahang kahoy. Ito ay binibiyak sa gitna pagkaraang ito ay tumigas at muling tatapalan hanggang sa ito ay mabuo muli. Ang **paper *mache*** at taka ay gawa sa Paete, Laguna.

GAWAIN 2

MAGPAKITANG GILAS

Kilalanin ang likhang sining na nasa ibaba at isulat sa inyong sagutang papel kung papaano at ano ang ginamit na bagay sa malikhaing sining na ito.

ISAISIP MO

Ang mga likhang sining ng bawat pamayanan ay nakikilala sa pamamagitan ng mga ginamit na iba't ibang bagay mula sa kanilang pamayanan.

GAWAIN 3

IPAGMALAKI MO

Suriin ang iyong mga sagot sa pagkilala ng likhang sining na ipinakita.
Lagyan mo ng kung Oo ang iyong sagot at kung Hindi.
Isulat sa kuwaderno ang iyong sagot.

1. Naibigay ko ba nang tama ang mga bagay na ginamit sa likhang sining?	
2. Naibigay ko ba nang tama ang pamamaraan kung paano ito ginawa ?	
3. Makatotohanan ba ang likhang sining na ito?	
4. Magagawa ko ba ang likhang sining na ito?	
5. Maipagmamalaki ko ba ang likhang sining na ito?	

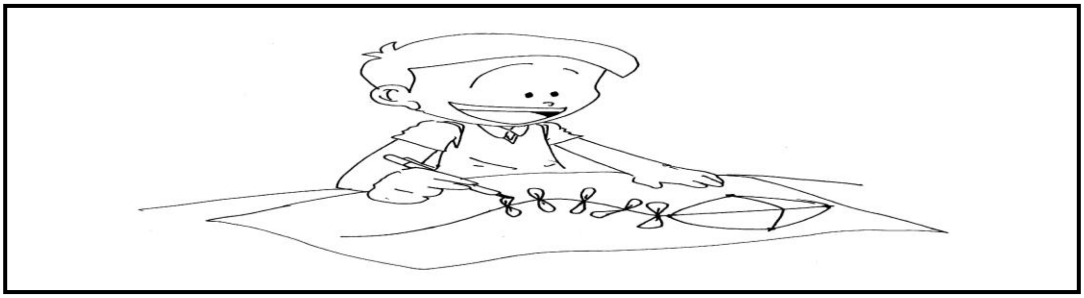
ARALIN 4 - BALANSE AT PROPORSYON SA SARANGGOLA

Nakakita ka na ba ng saranggola?
Nakapagpalipad ka na ba nito?
Bakit nakalilipad ang saranggola?

GAWAIN 1

ALAMIN NATIN

Gumuhit ka ng saranggola na naaayon sa iyong gustong disenyo.
Gawin ito sa iyong kuwaderno.



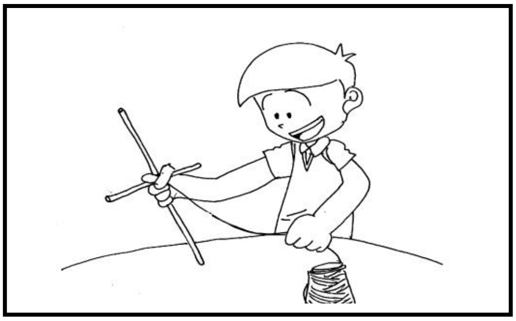
Ano-ano ang kagamitang ginagamit upang makagawa ng saranggola?
Narito ang mga pamamaraan sa paggawa ng saranggola.

Mga kagamitan:

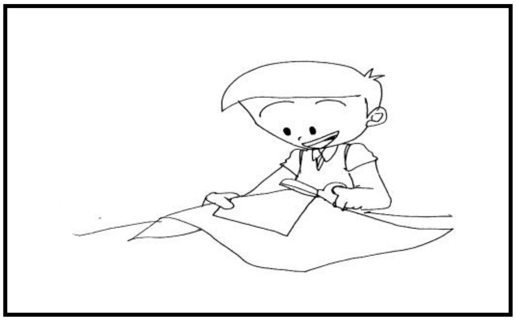
dalawang (2) piraso ng patpat - 1/4 pulgada ang kapal
papel de hapon   pandikit   tali   palara o papel

Mga pamamaraan sa paggawa ng saranggola:

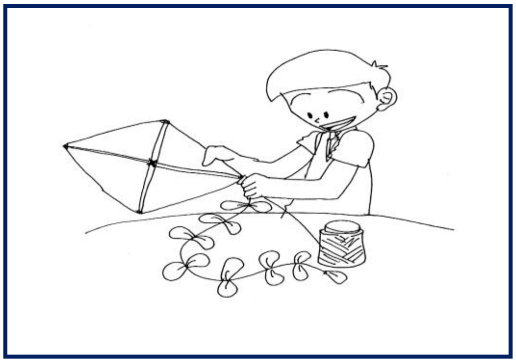
1. Pagkabitin ang dalawang piraso ng patpat at itali ito.



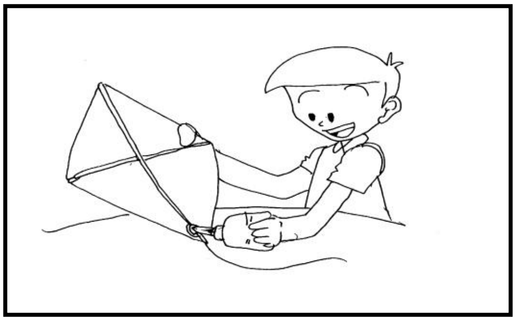
2. Gupitin ang papel de hapon sa hugis na **diamond** na kasukat lamang ng patpat na pinagkabit.



3. Idikit ang papel de hapon sa patpat na pinagkabit sa pamamagitan ng pagdidikit ng papel o palara sa bawat gilid.



4. Lagyan ng tali sa bandang ibaba at sa pinagtalian ng dalawang patpat.



5. Siguraduhin na balanse ang pag kakalagay ng tali upang ito ay makalipad nang maayos.

GAWAIN 2

MAGPAKITANG GILAS

Ilabas ang mga kagamitan at gumawa ng iyong saranggola.
Tularan ang mga pamamaraan sa paggawa nito.

ISAISIP MO

Sa paggawa ng saranggola laging siguraduhin na balanse ang pagkakagawa upang ito ay mapalipad nang maayos.

GAWAIN 3

IPAGMALAKI MO

Ipakita mo ang iyong natapos na gawaing sining sa harap ng iyong kamag aaral.

Lagyan mo ng ☆ kung Oo ang iyong sagot at ☾ kung Hindi.

Isulat sa kwaderno ang iyong sagot.

1. Naisagawa ko ba sa tamang pamamaraan ang aking ginawa?	
2. Napanatili ko ba ang pagkakabalanse ng aking gawa?	
3. Naisagawa ko ba ang gawain sa sarili kong pagsisikap?	
4. Nakaramdam ba ako ng pagmamalaki sa natapos kong gawain?	
5. Mapapalipad ko ba nang maayos ang aking ginawang saranggola?	

ARALIN 5 - PAGPAPALIPAD NG SARANGGOLA

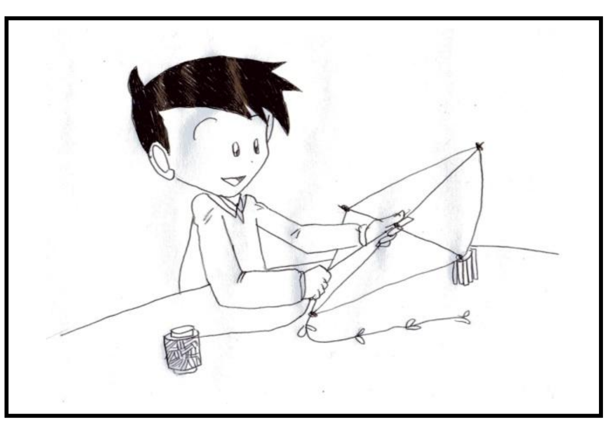
Alam mo ba ang awiting "Saranggola ni Pepe?
Ating awitin sabay-sabay ang kantang "Saranggola ni Pepe" .
Ano ang nilalaman ng awiting ito?
Gusto mo bang magpalipad ng saranggola?

GAWAIN 1

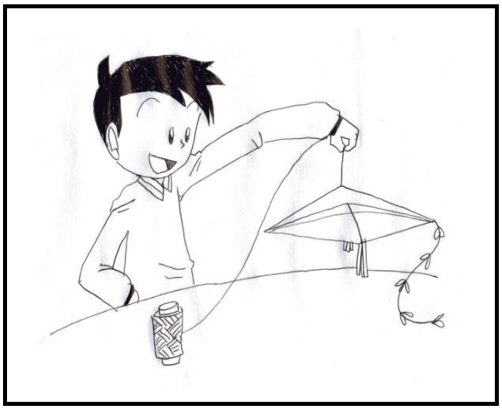
ALAMIN NATIN

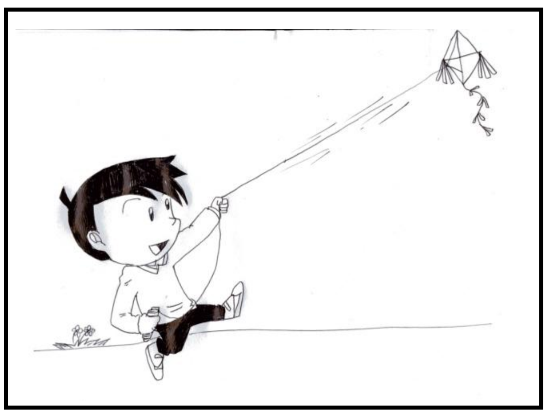
Kunin mo ang natapos mong ginawang saranggola at lagyan ng tali.

Sa paglalagay ng tali ito ay dapat pantay at balanse sa magkabilang dulo, upang ito ay makalipad ng maayos.



Tingnan mo ang mga larawang nasa ibaba upang masundan ang tamang pagpapalipad ng saranggola.





Ang papalipad ng saranggola ay dapat naayon sa direksyon ng hangin upang ito ay lumipad ng mataas at matagal.

GAWAIN 2

MAGPAKITANG GILAS

Subukan mong paliparin ang iyong saranggola sa labas ng inyong silid aralan at sundan ang tamang pamamaraan sa pagpapalipad nito.

ISAISIP MO

Sa pagpapalipad ng saranggola laging siguraduhin na balanse ang pagkakagawa at pagkakabit ng tali upang ito ay mapalipad nang maayos.

GAWAIN 3

IPAGMALAKI MO

Lagyan mo ng ☆ kung Oo ang iyong sagot at ☾ kung Hindi.
Isulat sa kwaderno ang iyong sagot.

1. Naitali ko ba ng maayos ang aking saranggola?	
2. Madali ko bang napalipad ang aking saranggola?	
3. Balanse ba ang paglipad ng aking saranggola?	
4. Nakalipad ba ng mataas at matagal ang aking saranggola?	
5. Nakadama ba ako ng kasiyahan sa pagpapalipad ng saranggola?	

ARALIN 6- PAPER MACHE : ATING LIKHANG SINING

Natatandaan mo pa ba ang mga ginawa mong likhang sining gamit ang mga kahon, tansan at iba pang materyales?
Alam mo bang kaya mong gumawa ng isang magandang laruan gamit ang papel?

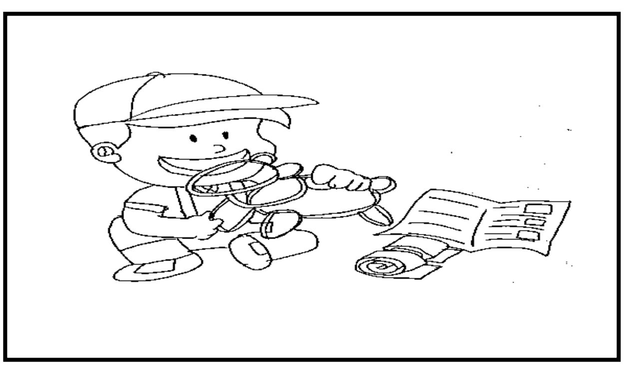
GAWAIN 1

ALAMIN NATIN

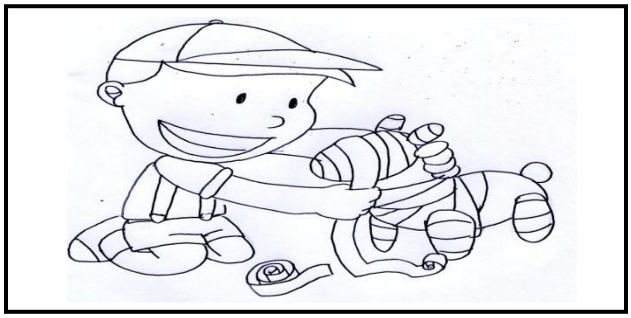
Ang **paper mache** ay isang katutubong sining na yari sa papel. Ang ganitong uri ng sining sa papel ay karaniwang ginagawa ng mga taga –Paete, Laguna. Nakabubuo sila ng magagandang laruan sa pamamagitan ng **paper mache**.

Pagsasanay sa paggawa ng paper mache.

1. Gumawa ng balangkas ng isang hayop sa pamamagitan ng alambre o binalumbong na dyaryo.

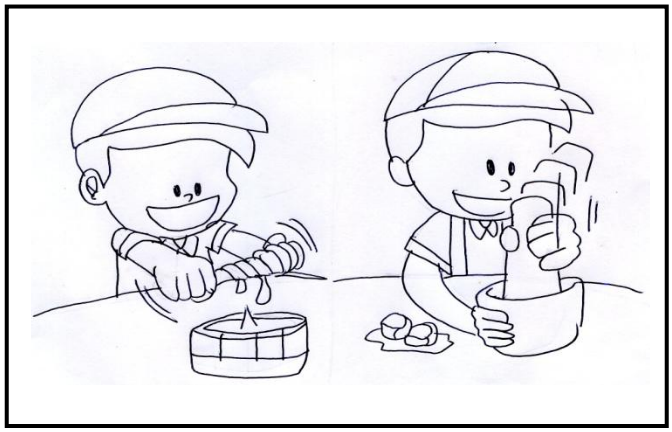


2. Talian ang bahagi ng katawan upang manatili ang hugis at patuyuin ito sa isang kahoy.

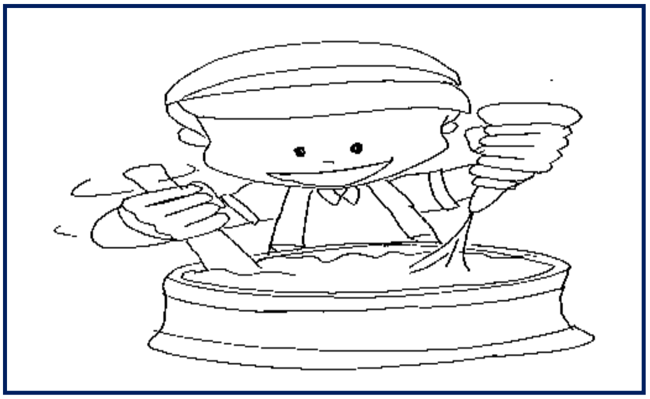


3. Punit-punitin nang maliliit ang lumang dyaryo at ibabad sa tubig ng magdamagan.

4. Hanguin ang ibinabad na dyaryo, pigain at pagkatapos ay dikdikin at ilagay sa isang lagayan.



5. Pagsamahin ang dinikdik na dyaryo at pandikit at haluin.



6. Balutan ng dinikdik na dyaryong may pandikit ang ginawang balangkas ng hayop at ihugis nang maayos at makinis.

7. Patuyuin ang hinulmang hayop at pinturahan.

GAWAIN 2

MAGPAKITANG GILAS

Gamit ang mga kagamitan, gumawa ka ng sarili mong balangkas ng hayop at gawin ang **paper mache.**

ISAISIP MO

Ang **paper mache** ay isang katutubong sining na yari sa papel.

GAWAIN 3

IPAGMALAKI MO

Kunin ang iyong likhang sining . Ipakita ito sa klase at sagutan ang sumusunod na tseklis.

Iguhit ang kung nagawa nang maayos at kung hindi maayos.

Isulat sa kuwaderno ang iyong sagot.

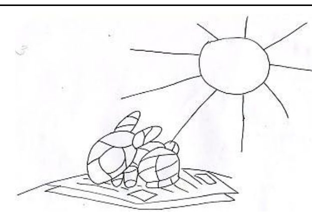
1. Maayos ba at makinis ang pagkakagawa ko sa ***paper mache***?	
2. Naging matiyaga ba ako sa pagsunod sa mga pamamaraan ng paggawa ng ***paper mache***?	
3. Naibigan ko ba ang ginawa kong hayop?	
4. Napanatili ko bang malinis ang paligid habang ako ay gumagawa?	
5. Nakaramdam ba ako ng kasiyahan sa aking ginawang likhang sining?	

ARALIN 7 - HAYOP NA INIHULMA KILOS AT GALAW, KITANG-KITA

GAWAIN 1

ALAMIN NATIN

Ano ang paborito mong hayop?
Gusto mo bang gumawa ng replika nito?
Madali lang yan.Pag-aralan mo ang paggawa nito sa pamamagitan ng pagsunod ng tingin sa nakalarawan
.

Kunin ang kawad at ihugis itong hayop.	
Unti-unti mo itong pakapalin gamit ang maliliit na papel na ginamitan ng pandikit.	
Patuyuin	
Kulayan gamit ang pintura.	

GAWAIN 2

MAGPAKITANG GILAS

Handa ka na bang gumawa?
Ihanda mo na ang mga sumusunod na kagamitan:

Pira-pirasong papel o dyaryo.
kawad o mapapayat na kawayan
pandikit at pintura

ISAISIP MO

Makagagawa tayo ng replika ng anumang hayop gamit ang maliliit na papel na idinikit sa kawad na nakahugis hayop na nagpapakita ng kilos. Ang
tawag dito ay **paper mache.**

GAWAIN 3

IPAGMALAKI MO

Idispley ang nabuo mong hayop na **paper *mache***. Bigyan mo ito ng pangalan.

ARALIN 8-THREE-DIMENSIONAL FREE STANDING FIGURE

Ang mga bagay na iginuhit natin ng palapad ay tinatawag na **two dimensional** o 2D.

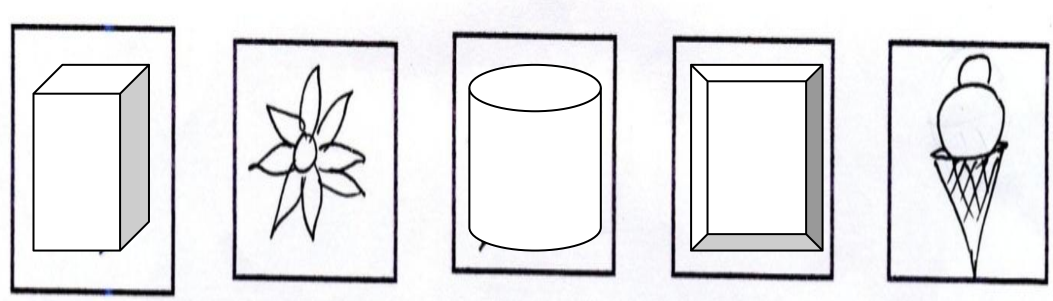
Ang mga bagay na iginuhit natin nang may kapal at ang mga bagay na ating nahahawakan ay tinatawag nating **three dimensional** o 3D.

GAWAIN 1

ALAMIN NATIN

Alamin natin kung kailan matatawag na ang isang bagay ay **two dimensional** at kung kailan ito tinatawag na **three dimensional**.

Isulat sa iyong kuwaderno kung ito ay 2D o 3D.



1.____ 2.____ 3.____ 4.____ 5.____

GAWAIN 2

MAGPAKITANG GILAS

Ilabas na ang mga ipinadala ng guro na: **clay**, **wood, recycled objects, metal**, kawad, patpat at anumang bagay na makikita sa kapaligiran.

Mula sa mga bagay na ito ay gagawa ka ng isang **3 dimensional free standing figure.**

Ang gagawin mong likhang sining ay dapat na nakakatayo.

Pagmasdan ang modelo ng guro.

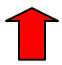
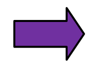
ISAISIP MO

Makakabuo ng **3-dimensional free standing figure** sa pamamagitan ng paggamit ng mga three-**dimensional objects** at iba pang mga bagay na makikita sa kapaligiran.

GAWAIN 3

IPAGMALAKI MO

Ihanay na sa unahan ng klase ang natapos mong likhang sining.

Iguhit ang  ____ kung *Oo* ang iyong sagot  ____ kung Hindi.

Isulat sa kuwaderno ang iyong sagot.

1. Gumamit ba ako ng mga **three-dimensional objects** sa pagbuo ng aking likhang sining?	
2. Gumamit ba ako ng mga bagay na matatagpuan sa kapaligiran?	
3. Gumamit ba ako ng mga patapong gamit?	
4. Nakakatayo ba ang aking likhang sining?	
5. Ito ba ay gawaing nagpapakita ng pagiging masinop at matipid?	

ARALIN 9 - CLAY

Maraming bagay ang maaaring gamitin upang makalikha ng isang tao o robot. Ilan dito ay ang mga karton, papel o **recycled material** mula sa ating kapaligiran.

Alam mo ba kung ano pa ang maaaring gamiting bagay upang makalikha ng modelo ng isang tao?

GAWAIN 1

ALAMIN NATIN

Alam mo ba kung ano ang **clay**?

Saan ito ginagamit?

Ano ang maaaring gawin dito upang makagawa ng isang malikhaing sining?

Ang **clay** ay maaring gamitin upang makalikha ng magandang bagay.
Narito ang mga ilang bagay na likha sa **clay**.

Ano ang masasabi mo sa mga larawang nasa itaas?

Ito ba ay mukhang makatotohanan?

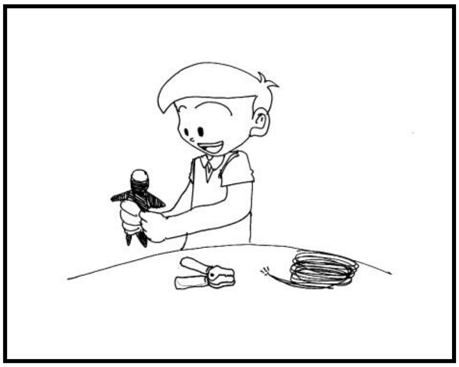
Ang mga likhang sining ba ay nakakatayo ng mag-isa?
Saan gawa ang likhang sining na ito?
Alam mo ba kung paano gumawa ng likhang sining sa pamamagitan ng **clay**?

Halina at pag aralan natin ang paglikha ng likhang sining na tao sa pamamagitan ng **clay**.

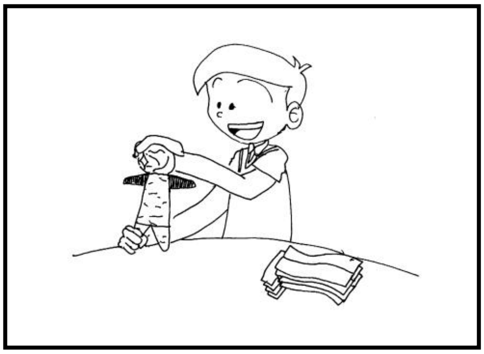
Mga kagamitan:			
Clay	wire	aluminum foil	Wire cutter

Pamamaraan:

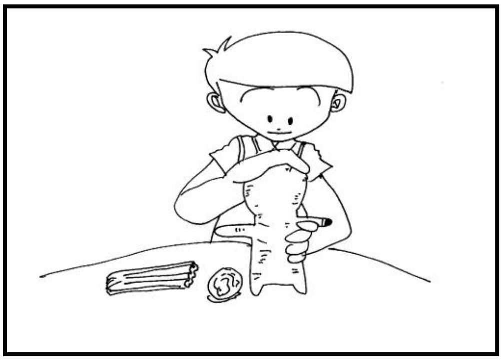
1. Pumutol ng mga kawad gamit ang **wire cutter**. Gamitin ang kawad para makabuo ng hugis ng tao.



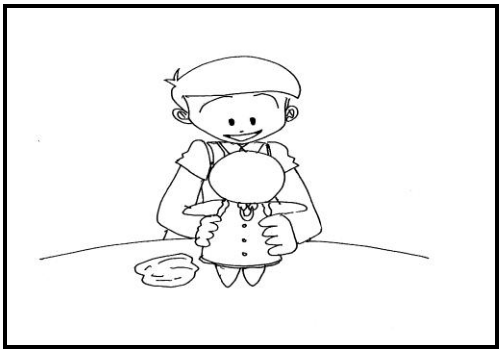
2. Gumawa nang hugis bola sa pamamagitan ng **aluminum foil** at ilagay ito sa kawad upang maging suporta sa mga malalaking parte ng iyong modelo. Ito ay maaring gamitin bilang ulo, torso, kamay at paa.



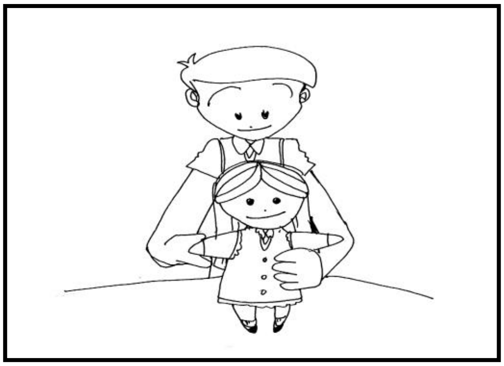
3. Maglagay ng *clay* sa hugis na iyong ginawa.



4. Ayusin ang **clay** sa mga kawad at **aluminum foil** at nang sa ganon ay hindi ito makikita. Ihugis ang mga parte ng katawan at mukha.



5. Gamitin ang ibang kulay para sa gusto mong maging modelo ng iyong likha.Ipatong ito sa nauna mong inilagay na **clay.**



Suriin ang nagawang likhang sining.
Ito ba ay naging hugis tao?
Nakakatayo ba ang likhang sining na gawa sa **clay**?
Handa ka na bang lumikha ng sarili mong likhang sining na tao na gawa sa **clay**.

GAWAIN 2

MAGPAKITANG GILAS

Ilabas ang iyong mga kagamitan at sundan ang mga pamamaraan upang makalikha ng sarili mong likhang sining na tao gawa sa **clay**.

ISAISIP MO

Sa paglikha ng tao gawa sa **clay** kailangan gumamit ng mga bagay na magbibigay ng hugis at balanse upang ang likhang sining ay makakatayo na mag isa.

GAWAIN 3

IPAGMALAKI MO

Suriin ang iyong natapos na likhang sining.
Lagyan mo ng kung Oo ang iyong sagot at kung Hindi.

Isulat sa kuwaderno ang iyong sagot.

1. Naisagawa ko ba sa tamang pamamaraan ang aking likhang sining?	
2. Naipakita ko ba ang tunay na imahen ng tao ?	
3. Tama ba ang mga kulay na aking ginamit sa aking likhang sining?	
4. May balanse at nakakatayo ba ng mag-isa ang aking likhang sining?	
5. Maipagmamalaki ko ba ang aking likhang sining?	

TALAHULUGAN

Linya - elemento ng sining na nagmula sa tuldok. Ito ay maaaring pahaba, patuwid, patagilid, paalon alon o pasigsag

Hugis – Anyo o porma ng isang bagay, maaaring bilog, haba, parisukat o trayanggulo

Tekstura – maaring biswal o artipisyal

Overlap – pagkakapatong patong ng mga bagay na iginuhit

Contrast - sa sining ay malamlam at matingkad na kulay, malaki at maliit na hugis

Ritmo - pag uulit, pagsusunod-sunod, pagsasalit salit ng mga linya at hugis

Still life - ang pangkat ng mga tunay na bagay na iginuhit

Imahinasyon - kathang isip

Paglilimbag - pag iiwan ng bakas

Kulay – ang mga batayang kulay ay asul, pula at dilaw

Taka - lumang papel na ginupit gupit ng pahaba at idinikit sa hulmahang kahoy

Paper mache – katutubong sining na yari sa papel

Free standing balanced figures - mga likhang sining na nakatatayong mag- isa

3 dimensional – nagpapakita ng taas, lapad at kapal

2 dimensional – mga iginuhit ng palapad

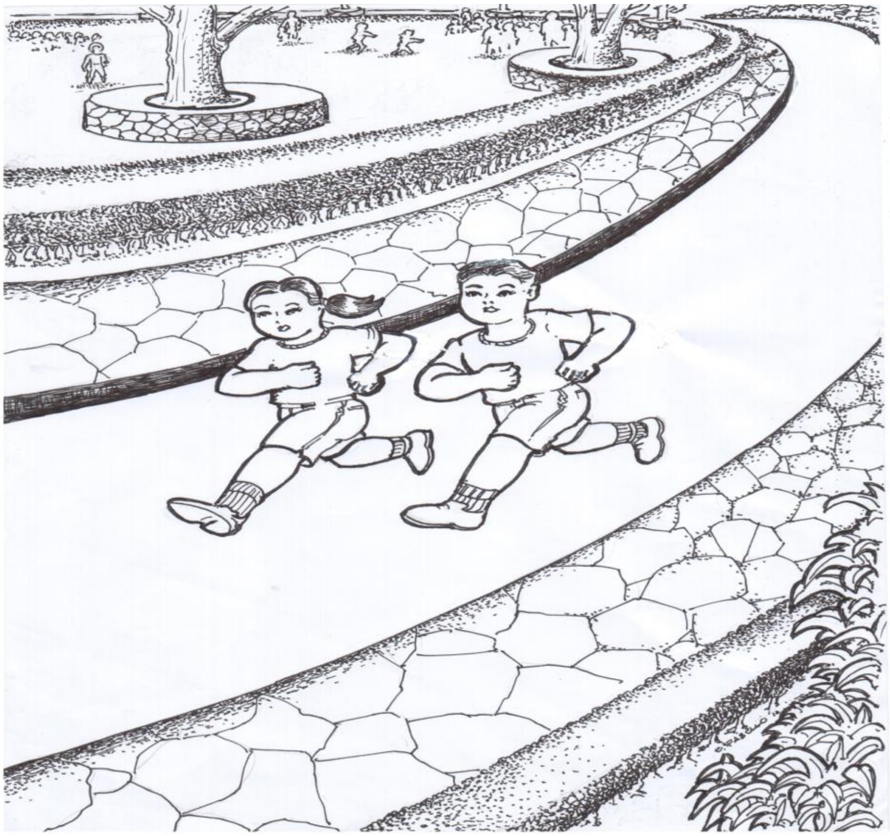
Balanse - pagtitimbang timbang

Proporsyon – tamang sukat ng bawat bahagi

Recycled materials – mga bagay na nagamit na at muling gagamitin pa

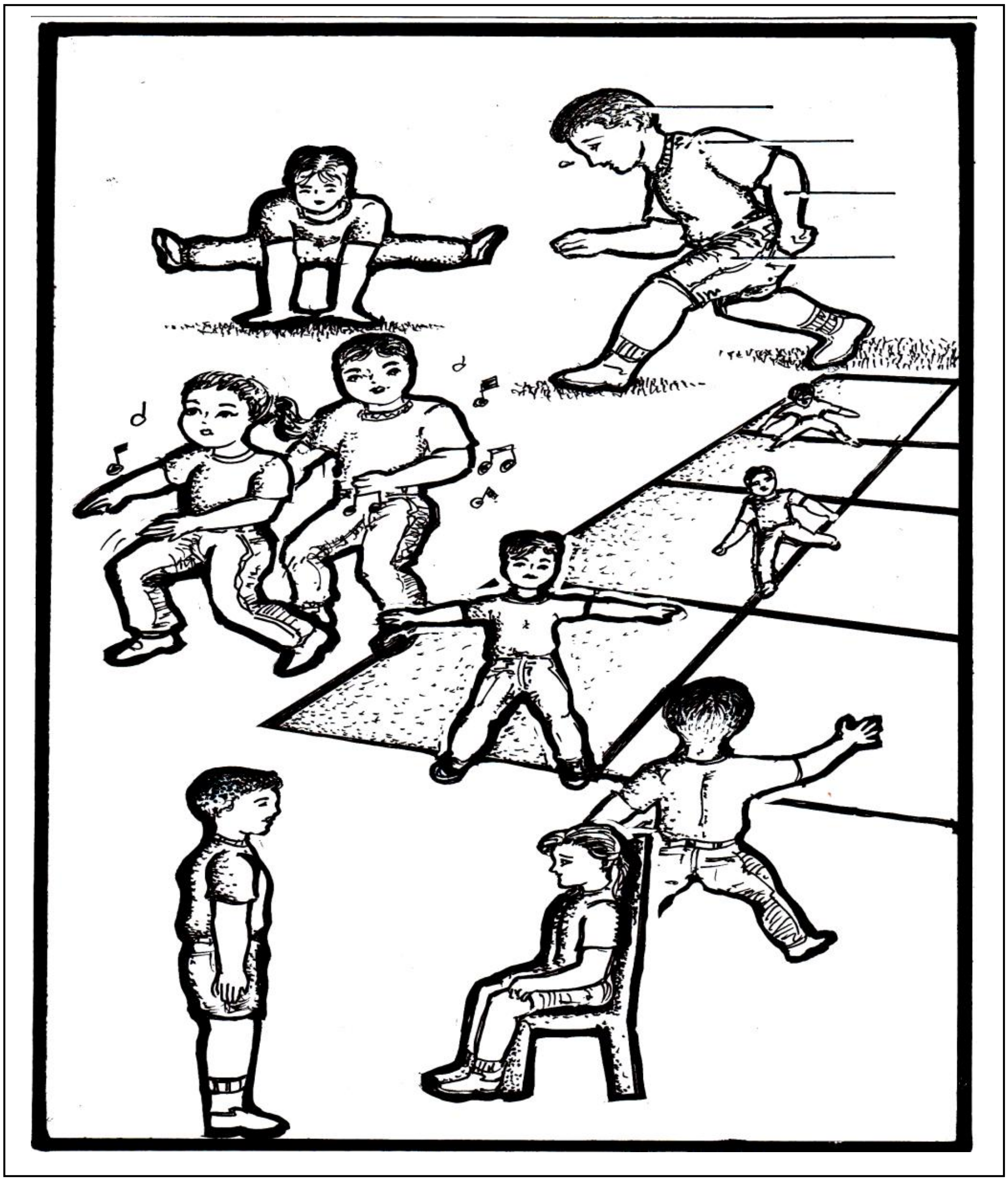
Clay - malagkit na lupa

EDUKASYONG PANGKATAWAN



Unang Markahan

Konsepto ng Paggalaw



PRE/POST ASSESSMENT TEST

PHYSICAL EDUCATION
Grade Two
First Grading Period

Tingnan ang larawan sa bawat bilang. Lagyan ng tsek (✔) kung ang larawan ay nagpapakita ng wastong pag-upo, paglakad at pagtayo at ekis (**X**) kung hindi.

1.

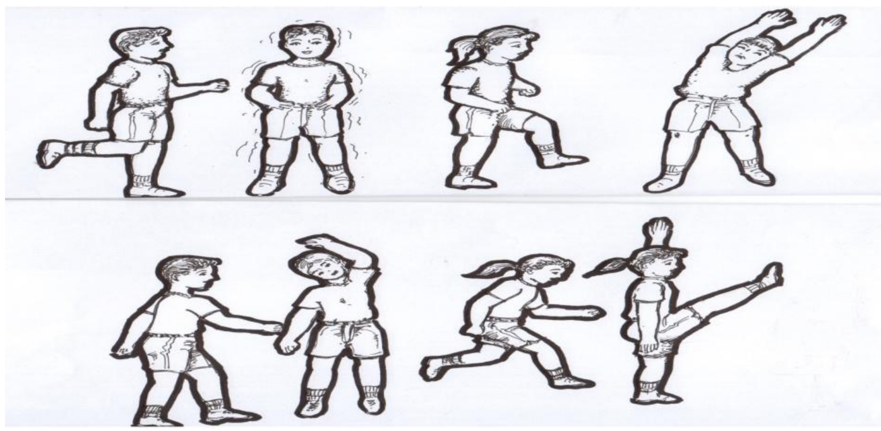
2.

Lagyan ng tsek (✔) ang bawat bilang kung nagpapakita ng panandaliang pagtigil ang bawat larawan at ekis (***X***) kung hindi.

3.

4.

5-8. Tingnan ang mga larawan. Lagyan ng tsek ang mga larawan na nagpapakita na pagkilos mula sa isang lugar patungo sa isa pang lugar.



Iguhit ang tatsulok kung ang pares ng kilos ng katawan ay magkapareho at iguhit ang bilog kung hindi.

9. jog and run

10. hop and jump

Tingnan ang iyong guro na magpapakita ng mga hakbang sa pagsayaw. Kilalanin ang hakbang na ito sa pamamagitan ng pagpili ng titik ng tamang sagot sa bawat bilang.

11. A. jump
    B. hop step
    C. slide step
    D. skip step

12. A. gallop step
    B. slide step
    C. close step
    D. cut step

13-14. Tingnan ang mga larawan. Lagyan ng tsek ang mga larawang nagpapakita ng tamang tikas ng katawan.

Isagawa ang mga sumusunod ng pangkatan.

15 - 17.

- Isagawa ang paglukso paharap ng 10 beses.
- Isagawa ang pagskip ng 10 beses.

18 - 20.

- Lumukso paharap hanggang sa tapusang guhit.
- Magskip hanggang sa tapusang guhit gamit ang kaliwa at kanang paa ng halinhinan.

Aralin 1.1.1

TIKAS AT GALAW

Pag-isipan (Reinforcing Activity)

Gawin ang sumusunod na may kapareha. Ilarawan ang galaw ng kanyang katawan. Isulat sa sagutang papel ang **E** (Excellent) kung naisagawa ng napakahusay ang galaw, **G** (Good) kung mahusay at **P** (Poor) kung hindi wasto ang galaw.

Galaw at Hugis ng Katawan	Paglalarawan
Pagtayo	
1. Ang mga paa ay magkahanay na may lima hanggang pitong sentimetro ang pagitan. Ang bigat ng katawan ay nakasalalay sa kabuuan ng mga paa.	
2. Ang mga tuhod ay tuwid at relaks	
3. Ang dibdib ay nakaliyad at ang tiyan ay nakapasok.	
4. Ang ulo at balikat ay tuwid ang ayos.	
5. Ang braso at kamay ay malayang nakalagay sa tagiliran.	

Pag-upo	
1. Ang mga paa ay magkadikit, magkahanay o maaaring ang isa ay nasa unahan ng isa at nakalapat sa sahig.	
2. Ang balakang at tuhod ay nakabaluktot.	
3. Ang ibabang bahagi ng likod ay bahagyang nakalapat sa likuran ng upuan.	
4. Ang katawan ay tuwid at magkalinya.	
Paglakad	
1. Lumalakad ang mga paa sa iisang tuwid na guhit.	
2. Ang mga kamay ay umiimbay ng halinhinan paharap at patalikod nang may koordinasyon sa galaw ng paa.	
3. Ang likod na bahagi ng katawan ay tuwid at ang paningin ay nakatuon sa harap.	

Gawin (Application)

Magsanay lumakad nang tuwid sa pamamagitan ng pagsunod sa sumusunod na panuto. Isagawa ang bawat hakbang na may bilang na apat.

1. Lumakad paharap.
2. Lumiko sa kanan at muling lumakad paharap.
3. Lumiko ulit sa kanan at muling lumakad paharap.
4. Muling lumiko sa kanan at lumakad muli paharap hanggang sa makabalik sa dating lugar.

Sukatin (Evaluation)

Panuto: Tingnan ang larawan ng batang nakatayo nakaupo at naglalakad. Ilarawan ang ayos at hugis ng kanilang katawan gamit ang rubrics.

A

B

C

Galaw at Hugis ng Katawan	Paglalarawan
A. Pagtayo	
1. Ang mga paa ay magkahanay na may lima hanggang pitong sentimetro ang pagitan. Ang bigat ng katawan ay nakasalalay sa sakong ng mga paa.	
2. Ang mga binti ay tuwid at ang tiyan ay nakapasok .	
3. Ang dibdib ay nakaliyad at ang balikat ay magkahanay.	
4. Ang leeg at ulo ay tuwid ang ayos.	
5. Ang braso at kamay ay malayang nakalagay sa tagiliran.	
B. Pag-upo	
1. Ang mga paa ay magkadikit, magkahanay o maaaring ang isa ay nasa unahan ng isa at nakalapat sa sahig.	
2. Ang balakang at tuhod ay nakabaluktot .	
3. Ang ibabang bahagi ng likod ay bahagyang nakalapat sa likuran ng upuan.	
4. Mga paa ay nakalapat sa sahig.	

C. Paglakad	
1. Lumalakad ang mga paa sa iisang tuwid na guhit.	
2. Ang mga kamay ay umiimbay ng halinhinan paharapat patalikod nang may koordinasyon sa galaw ng paa.	
3. Ang likod na bahagi ng katawan ay tuwid at ang paningin ay nakatuon sa unahan.	

Rubrics sa Paglalarawan

E (Excellent) - napakahusay ng pagsasagawa ng galaw

G (Good) - mahusay na naisagawa ang galaw

P (Poor) - hindi wasto ang galaw

Palawakin ang Kaalaman (Assignment)

Sanayin ang wastong pagtayo, paglakad at pag-upo sa bahay.

Aralin 1.1.2

PANANDALIANG PAGTIGIL

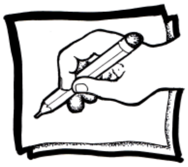
Pag-isipan (Reinforcing Activity)

Isagawa and "Rocking Chair" sa pamamagitan ng pagsunod sa sumusunod:

1. Isagawa ang tuck sitting position.
2. Simulan ang paggalaw sa pamamagitan ng pagpapaikot ng likod at pagtaas ng puwitan.
3. Manatili sa ganitong ayos ng limang Segundo.
4. Bumalik sa unang posisyon.
5. Isagawa ang kilos ng tatlong beses.

Gawin (Application)

Gumawa ng isang malaking bilog sa labas ng palaruan sa pamamagitan ng paghahawakan ng kamay. Isagawa ang mga galaw lokomotor na ibibigay ng guro habang gumagalaw nang paikot sa saliw ng musika. Kapag huminto ang musika ay magpakita ng panandaliang pagtigil gamit ang ibang bahagi ng katawan maliban sa paggamit ng mga paa.



Sukatin (Evaluation)

Isagawa ang mga sumunod na gawaing ibibigay ng guro sa inyong pangkat. Maaaring pagsanayan muna ng pangkat ang gawain bago ito isagawa. Bibigyan ng guro ng marka ang inyong pagsasagawa gamit ang rubrics.

Pangkat I – "V" Sit

1. Umupo sa sahig na nakataas ang mga paa at kamay sa hugis ng titik "V".
2. Ilagay ang bigat ng katawan sa puwitan.
3. Manatili sa ganitong posisyon ng limang Segundo.

Pangkat II – One Knee and Hand Balance

1. Lumuhod sa sahig na magkadikit ang mga hita.
2. Ibaluktot ang katawan pauna na ang kaliwang kamay ay nasa sahig habang ang kaliwang kamay ay nakataas at kapantay ng balikat.
3. Itaas ang kanang paa at manatili sa ganitong ayos ng limang Segundo.
4. Ulitin ang galaw ng halinhinan ng tatlong beses.

Palawakin ang Kaalaman (Assignment)

A. Umisip nang iba pang kasanayan na hindi ginagamitan ng paa bilang batayan sa pagtayo sa pagsasagawa ng simetrikal at asimetrikal na hugis. Pagsanayan itong gawin sa bahay at ipakita ang pagsasagawa nito sa susunod na pagkikita.

B. Humanda sa pagsasagawa ng iba pang kasanayan sa pagkilos.

Aralin 1.2.1

WASTONG PAGGALAW

Pag-isipan (Reinforcing Activity)

Bumuo ng anim na pangkat. Sa loob ng kahon ay may inihandang mga pangalan ng mga galaw lokomotor (pangalan ng gulay) at di-lokomotor (pangalan ng prutas). Ang lider ng pangkat ay bubunot at ide-**demonstrate** ang galaw ng buong grupo.

Lokomotor – Pangalan ng mga gulay:

sitaw	-	pag **walk**
bataw	-	pag **run**
patani	-	pag **hop**
kundol	-	pag **gallop**
patola	-	pag **leap**
upo	-	pag **skip**
kalabasa	-	pag **jump**
labanos	-	pag **slide**

Di-lokomotor – Pangalan ng mga prutas:

bayabas	-	pagyuko
mansanas	-	pag-unat

Tanong:

a. Anong mga galaw ng katawan ang ginawa ng sitaw at bataw? Ilarawan.
b. Anong galaw ng katawan ang ginawa ng patula, kalabasa, at labanos?
c. Ilarawan ang mga galaw na ginawa sa sumusunod:
    - Lokomotor
    - Di-lokomotor

Ano ang iyong natuklasan sa iba't ibang gawain? Ilarawan ang sumusunod:

Group 1 – Wastong pag **walk** at pag **run**
Group 2 – Wastong pag **hop** at pag **jump**
Group 3 – Wastong pag **skip** at pag **slide**
Group 4 – Wastong pag **leap** at pag **jump**
Group 5 – Wastong pag **bend** at pag **walk**
Group 6 – Wastong pag **stretch** at pag **leap**

Gawin (Application)

Isagawa ang sumusunod na gawain ng pangkatan:

<u>Pangkat Malusog</u>

- Wastong pag **run**, pag **jump** at pag **leap**

<u>Pangkat Masigla</u>

- Wastong pag **slide** , pag **jump** at pag **walk**

Pangkat Malakas

- Wastong pag **skip**, pag **walk** at pag **bend**

Pangkat Matikas

- Wastong pag **hop**, pag **bend** at pag **stretch**

Palawakin ang Kaalaman (Assignment)

Gumupit o gumuhit ng larawan ng tao na nagsasagawa ng sumusunod na kilos: pag **walk**, pag **run**, pag **slide**, pag **hop**, pag **swing** at ilarawan ang mga kilos ng katawan.

Aralin 1.2.2

TIKAS SA PAGGALAW TULAD NG PAG JOG AT PAGTAKBO

Pag-isipan (Reinforcing Activity)

Gawin ang sumusunod na gawain na nakatakda sa inyong pangkat. Ang pagpapakita nito ay isasagawa sa loob ng isang minuto.

Pangkat Malakas	-	Pag **jog** sa kinatatayuan
Pangkat Matibay	-	Tumakbo sa lugar palaruan na nakalinya
Pangkat Mabilis	-	Mag **skip** tulad ng kabayo
Pangkat Matapang	-	Mag **slide** sa kaliwa at kanan
Pangkat Matatag	-	Mag **jump** ng pasulong
Pangkat Mabagsik	-	Mag **hop** sa parehong paa

Tanong:

- Paano mo mailalarawan ang mga gawain?
- Mayroon bang pagkakaiba ang mga galaw sa isa't isa?

Ibigay ang pagkakaiba ng sumusunod:

a. Pag **jog** at Pag **run** (Malakas at Matibay)

b. Pag **hop** at Pag **jump** (Matatag at Mabasik))

c. Pag **gallop** at Pag **slide** (Mabilis at Matapang)

Gawin (Application)

Ang bawat pangkat ay magpapakita ng dalawang galaw na nakatakda. Matapos maisagawa, ang lider ay mag-uulat ng pagkakaiba ng dalawang nabanggit na galaw.

Pangkat 1 – pag **jog** at pag **run**

Pangkat 2 – pag **hop** at pag **jump**

Pangkat 3 – pag **skip** at pag **slide**

Sukatin (Evaluation)

Ang bawat pangkat ay magsasagawa ng mga galaw at sasabihin ang pagkakaiba nito. Mamarkahan ng guro ang isasagawa ng bawat pangkat ayon sa kanilang nagawa gamit ang rubrics.

1. Pag **jog** at pag **run**
2. Pag **hop** at pag **jump**
3. Pag **skip** at pag **slide**

Palawakin ang Kaalaman (Assignment)

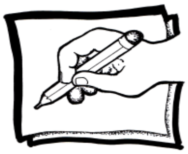
Maghanap ng larawan ng nag-dya **jogging** at nagra **running**, nagha **hop** at nagdya **jump**, nag-i **skip** at nag-i **slide**. Gupitin o iguhit ito pagsamahin ang dalawang pares, idikit sa kupon at isulat ang pagkakaiba.

Aralin 1.3.1

GAWAING RITMIKO

Gawin (Application)

Sanayin at imaster ang mga figure na natutunan ng pangkatan.



Sukatin (Evaluation)

Isagawa ang figures 1, 2 at 3 ng pangkatan. Mamarkahan ng guro ang pagsasagawa ng bawat pangkat gamit ang rubrics.

Palawakin ang Kaalaman (Assignment)

Maghanda ng 3 yards ng ribbon na may 3 inches na lapad at stick na magagamit, hulahoop at bola para sa susunod na gawain.

Aralin 1.3.2

RITMIKONG RUTINA

Gawin (Application)

Sanaying i-**master** ang pagsasagawa ng figures 1, 2 at 3 ng pangkatan na may kapareha.

Sukatin (Evaluation)

Isagawa nang pangkatan ang figures 1, 2 at 3. Ang bawat pangkat ay bibigyan ng marka ng guro ayon sa **rubrics**.

Palawakin ang Kaalaman (Assignment)

Gawin at pagsanayan pa ang mga hakbang na natutunan na may saliw ng tugtog sa bahay. Sanayin at gawin din ang **slide, gallop step** at **jump** at humanda sa isang pagtatanghal.

Aralin 1.4.1

MGA KASANAYANG KILOS SA RELAY AT RACES

Sukatin (Evaluation)

Isagawa ng halinhanan ang nakasaad sa mga panutong nakasulat sa kahon. Mamarkahan ng inyong guro ang inyong performans gamit ang **rubrics.**

Simula sa kanang paa gumawa ng apat na palukso-lukso pauna at apat na palukso-lukso pabalik sa tayo.

Lumundag pauna ng apat na beses at lumundag pabalik sa tayo ng apat na beses.

Palawakin ang Kaalaman (Assignment)

Alalahanin ang mga relay at races na inyong isinagawa kasama ang iyong mga kalaro. Isulat ang mga paraan ng pagsasagawa nito.

Nais mo ba itong ibahagi sa iyong mga kaibigan sa paaralan? Humanda sa pagpapakita nito sa susunod na pagkikita.

Aralin 1.4.2

MGA SIMPLENG LARO

Gawin (Application)

"JUMP AROUND UMBRELLA"

Pamamaraan:

1. Bumuo ng dalawang pangkat na may 8 kasapi.
2. Ilatag ang walong hula- hoop sa palaruan na nakalinya sa dalawang hanay.
3. Kumuha ng dalawang bata na magsisilbing poste sa likod dala ang payong na nakabuka.
4. Ang unang manlalaro ay tatalon na parang palaka sa loob ng lahat ng hula-hoop.
5. Pagdating sa poste iikot at isasagawa ang pagluksu-lukso pabalik.
6. Ang susunod na manlalaro naman ang gagawa ng ginawa ng nauna.
7. Ang pangkat na unang makatapos ang magiging panalo.

Sukatin (Evaluation)

Maglaro tayo: Skipping Touch

Panuto:

Gumawa ng bilog. Ang mga bata ay haharap sa bilog. Ang isang bata ay lalakad paikot sa labas at at tatapikin ang isang bata sa likod. Mabilis siyang gagawa ng paluksu-luksong kilos paikot habang hinahabol ng batang kanyang tinapik.

Kapag ang batang hinahabol ay nakabalik sa lugar ng batang kanyang tinapik nang hindi natatapik ng humahabol, siya ay makapapasok na sa loob ng bilog. Kapag sya ay naabutan hahanap uli sya ng tatapakin hanggang makapasok sa bilog.

Ngayon natapos na ninyo ang laro. Sagutin ang sumusunod na mga katanungan. Lagyan ng kulay ang kahon ng inyong mga sagot:

Mga Tanong	**Oo**	**Hindi**
1. Aktibo ba kayong nakilahok sa laro?		
2. Naisagawa mo ba ang wastongkasanayang kilos sa inyong mga laro?		
3. Naisagawa mo ba ang tamang pamamaraan ng laro?		
4. Nakasunod ka ba sa mga pag-iingat na dapat tandaan habang naglalaro?		
5. Nasiyahan ka ba sa paglalaro?		

Palawakin ang Kaalaman (Assignment)

Humanap ng iba pang larong **relay**. Isulat ang paraan ng paglalaro at humanda sa susunod na pagkikita na maisagawa ang laro.

Aralin 1.5.1

TAMANG TIKAS NG KATAWAN

Pag-isipan (Reinforcing Activity)

Tingnan mo ang iyong kamag-aral na magsasagawa ng pagbuhat, pagpulot at pag-abot. Tayahin ang tikas ng kanyang katawan gamit ang **rubrics.**

Pangalan:		
Kasanayan at mga Hakbang	**Pagtataya**	**Komento**
A. Pagbuhat		
1. Tumayo nang malapit sa bagay na bubuhatin		
2. Ilagay ang isang paa ng bahagyang nauuna sa isa.		
3. Ituwid ang likod, bahagyang isubsob ang katawan sa harapan at ibaluktot ang mga tuhod.		
4. Ilagay sa dalawang paa ang bigat ng katawan.		
5. Hawakang mabuti ang bagay na bubuhatin.		
6. Itulak pataas ang katawan sa pamamagitan ng malakas na kalamnan ng paa sabay angat sa bagay na binubuhat.		

Kasanayan at mga Hakbang	Pagtataya	Komento
B. Pagpulot		
1. Tumayo nang malapit sa bagay na pupulutin		
2. Ilagay ang isang paa ng bahagyang nauuna sa isa.		
3. Ituwid ang likod, bahagyang isubsob ang katawan sa harapan at ibaluktot ang mga tuhod.		
4. Ilagay sa dalawang paa ang bigat ng katawan.		
5. Hawakan ang bagay na pupulutin.		
6. Mahinang lakas lamang kailangan sa pagpulot.		
C. Pag-abot		
1. Tumayo nang malapit sa bagay na aabutin.		
2. Ilagay sa dalawang paa ang bigat ng katawan.		
3. Hawakan nang maayos ang bagay na aabutin upang hindi mabitiwan ito.		
4. Unti-unting ibaluktot ang mga siko habang inilalapit ang inaabot na bagay sa katawan.		
Kabuuang Bilang ng Check		
Pangkalahatang Paglalarawan		

Rubrics sa Pagtataya

✔ - nasunod nang wasto ang hakbang ng pagsasagawa

X - hindi nasunod ang hakbang ng pagsasagawa

Descriptive Rating para sa Pangkalahatang Paglalarawan

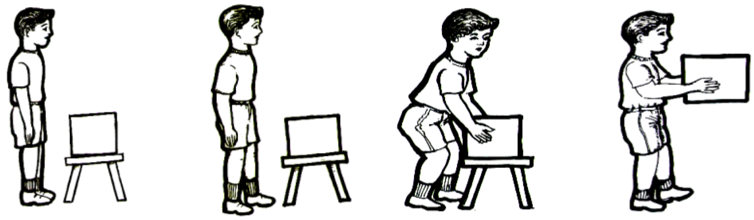
Very Good - 11 to 15 checks
Good - 5 to 10 checks
Needs Improvement - 0 to 4 checks

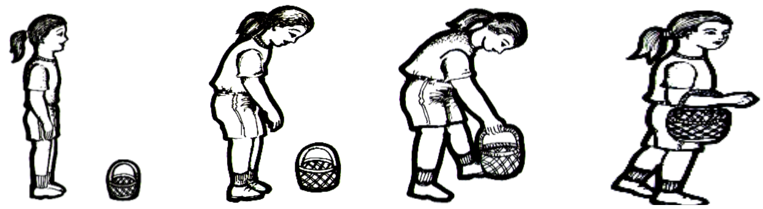
Gawin (Application)

Makinig sa kwentong babasahin ng guro. Isagawa ang tamang galaw ng katawan sa mga kasanayang mababanggit.

Sukatin (Evaluation)

Tayahin ang tikas ng katawan ng mga sumusunod na kasanayan sa pamamagitan ng pagtingin sa sunud-sunod na pagsasagawa nang mga hakbang. Gamitin ang rubrics sa pagtataya na ginamit sa Pag-isipan.

1. 

2. 

3. Ilang check ang nararapat sa mga larawan sa unang bilang?

4. Ilang check ang nararapat sa ikalawang bilang?

5. Ano ang pangkalahatang paglalarawan ng pagtataya sa bilang isa at dalawa kung iisang tao ang gagawa ng kasanayan?

Palawakin ang Kaalaman (Assignment)

Isaalang-alang sa tuwi-tuwina ang tamang tikas ng katawan sa pagbuhat ng mabibigat na bagay,pagpulot ng mga bagay sa sahig at pag-abot sa mataas at malayong kinalalagyan ng mga bagay na iyong kailangan.

Itala ang mga gawain sa bahay at paaralan na ginagamitan ng ganitong kasanayan.

Ikalawang Markahan

Mga Galaw, Hakbang at Laro

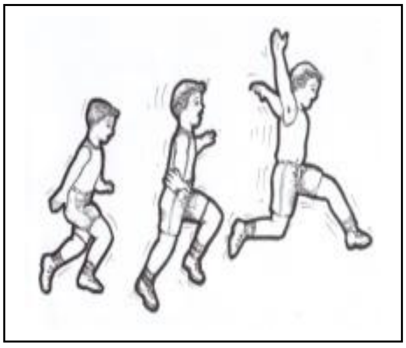
PRE/POST ASSESSMENT TEST

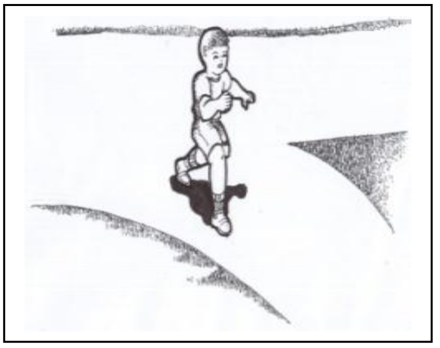
PHYSICAL EDUCATION

Grade Two

Second Grading Period

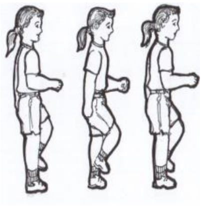
1-2. Anong kasanayan sa pagkilos ang ipinakikita ng bawat larawan? Hanapin ang inyong sagot sa puzzle. Isulat ang inyong sagot sa inyong papel.





P	A	G	P	A	P	A	D	U	L	A	S
A	A	E	D	S	O	E	C	V	K	L	O
P	A	G	L	U	K	S	O	O	A	E	S
E	E	C	I	M	N	O	S	T	O	R	K
U	C	A	P	S	E	O	M	B	G	S	U
B	B	F	A	E	K	P	K	S	H	G	L
O	N	K	S	O	T	A	E	I	K	F	U
E	L	M	L	M	T	U	P	I	P	E	S
I	M	O	P	G	L	P	U	E	N	D	K
A	S	S	A	V	E	I	K	P	S	O	U
I	V	P	A	G	I	G	P	A	W	P	L
O	E	V	G	A	X	V	N	M	O	O	G
U	S	E	A	T	I	N	O	U	T	A	A
Y	K	L	U	E	C	U	O	T	U	O	P

Pagtambalin ang mga panutong nasa Hanay A sa mga larawang nagsasagawa nito na nasa Hanay B. Piliin ang titik ng tamang sagot at isulat sa inyong papel.

Hanay A	Hanay B
1. Lumukso ng mataas.	A.
2. Itaas ang dalawang kamay.	B. 
3. Lumakad paharap ng tatlong hakbang.	C.
4. Humakbang pakaliwa ng isang hakbang.	D.
	E.

Isulat ang **Hey** kung ang pangungusap ay tama at isulat ang **Hay** kung mali.

1. Ang pagkakaroon ng magandang tikas ay nakadaragdag ng kumpiyansa sa sarili.

2. Panatilihin naka **chin up** kung naglalakad.

3. Ang paglalakad ay humuhubog sa **muscles** ng ating mga kamay.

Iguhit ang larawan ng araw (☺) kung ang pangungusap ay nagsasabi ng tamang ideya tungkol sa mga larong relay at races at larawan ng bituin (☆) kung hindi.

1. Ang pakikilahok sa mga larong relay at races ay nakatutulong upang magkaroon tayo ng malusog at malakas na mga binti.

2. Hindi lang hinuhubog ng mga larong relay at races ang katawan ng bawat isa. Hinuhubog din nito ang kaisipan ng bawat isa.

<u>Performance Test</u>

Isagawa ang sumusunod ng pangkatan. Ang bawat pangkat ay bibigyan ng guro ng puntos batay sa inyong pagsasagawa gamit ang rubrics.

12-14. Jump and land

a. Bend knees.
b. Bend trunk slightly forward.
c. Jump upward with a push off the body momentarily in the air.
d. Knees and body bent as you land on the balls of your feet.

15-17. Isagawa ang mga batayang posisyon ng kamay at paa pagsayaw.

18-20. Isagawa ang mga sumusunod:

a. make our steps to your right	4 cts
b. snap your fingers	4 cts
c. clap your hands in place	4 cts
d. hop backward	4 cts

Rubrics for giving each group points in the their performance

1 pt. - More than half of the members of the group did not know the correct way of jumping and skipping.

3 pts. - Less than half of the members of the group did not know the correct way of jumping and skipping.

5pts. - Almost all the members of the group did the jumping and skipping correctly.

Aralin 2.1.1

GALAW NG KATAWAN: ILARAWAN

Gawin (Application)

Isagawa ang "**Jump and Gallop Relay**". Isasagawa ang relay na ito ng pangkatan. Humanay ang mga manlalaro sa kanilang pangkat. Sa hudyat, ang unang manlalaro ay magsasagawa ng paglukso hanggang sa panapos na guhit at mula dito ay magiiskape patungo sa pinagmulang guhit. Isasagawa ng kasunod na manlalaro ang parehong kilos hanggang ang sa lahat ng kasapi ng pangkat ay nakagawa ng parehon gawain. Ang pangkat na unang makatapos ay siyang panalo.

Sukatin (Evaluation)

Itambal ang mga salita na nasa Hanay A sa paglalarawan sa Hanay B. Piliin at isulat ang titik ng tamang sagot sa papel.

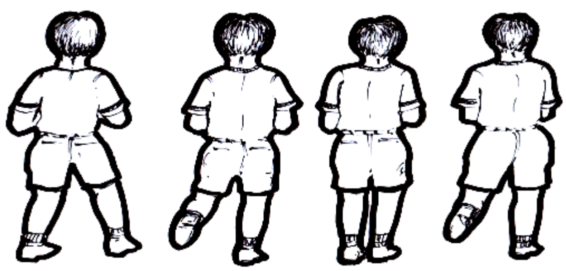
Hanay A	Hanay B
1. Pagtakbo	A. Ito ay ginagawa sa pamamagitan ng pagsadsad sa lapag ng isang paa at paghila sa paa nang may panimbang ang katawan.
2. Pagkandirit	B. Ito ay paghakbang ng unahang paa at kagyat na pagpalit dito ng hulihang paa sa lugar na pinag-alisan. Lagi nang unahang paa ang unang inihahakbang.
3. Pag-iskape	C. Ito ay ginagawa sa pamamagitan nang pagbaluktot ng tuhod at ang katawan ay nakahilig nang pasulong. Nakataas ang paa sa likuran habang humahakbang pasulong na pag-igkas na pag-angat ng katawan.

Hanay A	Hanay B
4. Pagtalon	D. Ito ay pagkilos pauna gamit ang dalawang paa nang salitan na bahagyang nakatagilid ang posisyon ng katawan at nakabale ang siko.
5. Pagpapa-dulas	E. Ito ay isinasagawa sa pamamagitan ng pagbaluktot ng mga tuhod at siko at pag-imbay ng bisig patungo sa likuran at lumundag ng pasulong at bumaba sa lupa nang sabay ang dalawang paa.
	F. Ito ay isinasagawa na ang bigat ng katawan ay nasa unahang paa samantalang ang isang paa ay nakaunat nang bahagya sa likuran upang maging handa sa pagsisimula ng kilos pasulong.

Palawakin ang Kaalaman (Assignment)

Ilarawan ang mga kilos ng mga sumusunod na batayang kilos.

1.

2. 

Aralin 2.1.2

PAGSUNOD SA PANUTO

Pag-isipan (Reinforcing Activity)

Basahin ang mga sumusunod na panuto at isagawa ito. Sa tulong ng iyong kapareha ay lalagyan ng tsek (✔) naisagawa ang panuto at (**X**) kung hindi.

A. Paglakad	**Marka**
1. pauna ng sampung hakbang	
2. pahuli ng limang hakbang	
B. Pag **jump**	
1. isang beses sa sariling lugar	
2. pauna patungo sa tapusang guhit	
3. pahalang pakaliwa	
4. pahalang pakanan	
C. Pag **hop**	
1. pauna ng sampung beses	
2. sa ibabaw ng bagay	
D. Pag **skip**	
1. sa kahit saang direksyon	
2. pauna sa tapusang guhit	
E. Pag **run**	
1. sa palibot ng tanda	
2. pauna at pahuli	

Gawin (Application)

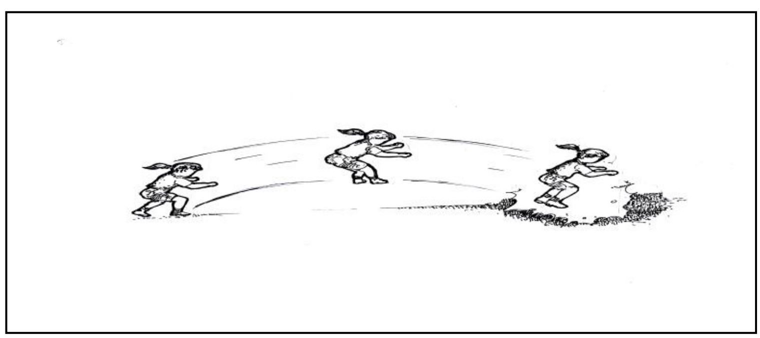
Isagawa ang larong sack race nang pangkatan.

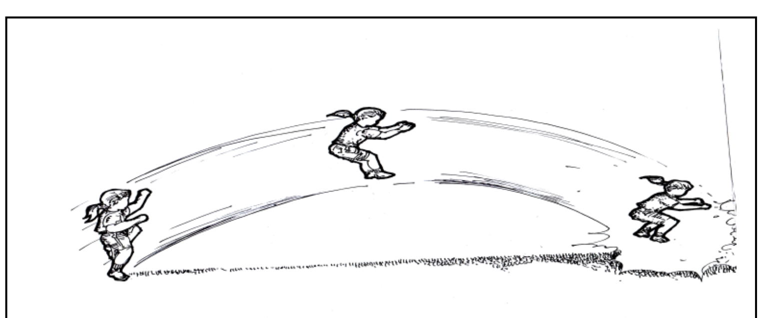
Sukatin (Evaluation)

Basahin ang mga sumusunod na sitwasyon. Sagutin ang mga sumusunod na tanong. Piliin ang titik ng tamang sagot.

1. Kinakatawan ni Ruby ang rehiyon sa Palarong Pambansa sa malayuang paglukso. Sinabi sa kanya ng kanyang coach na lumukso siya sa katamtamang taas sa maaabot na pinakamalayong distansya. Alin sa mga sumusunod na larawan ang nagpapakita na sinunod niya ang kanyang coach?

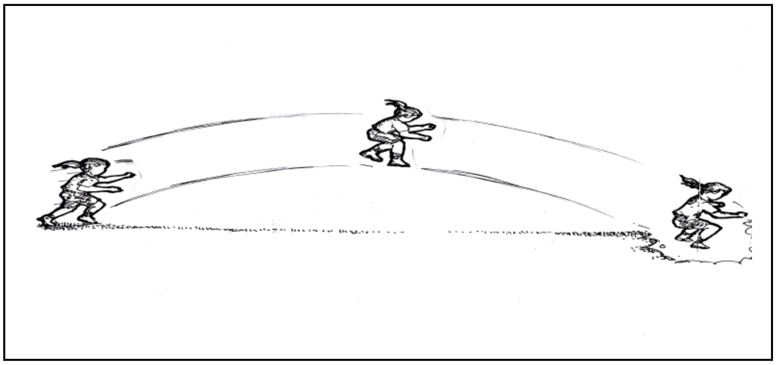
A.



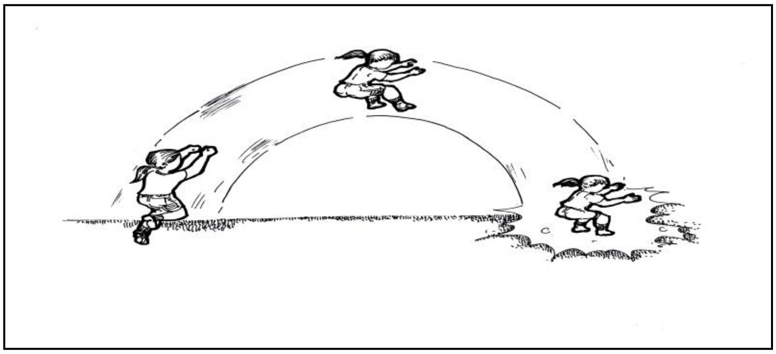


B.

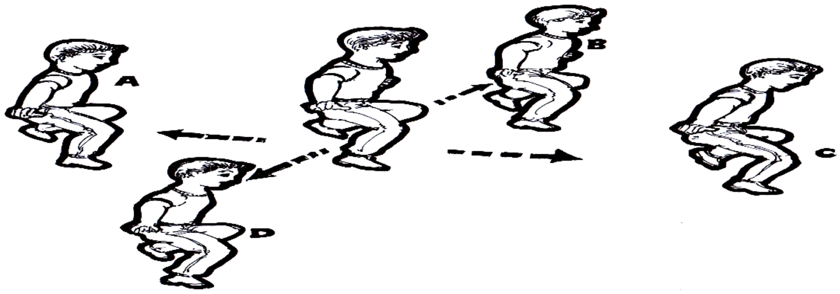
C.



D.

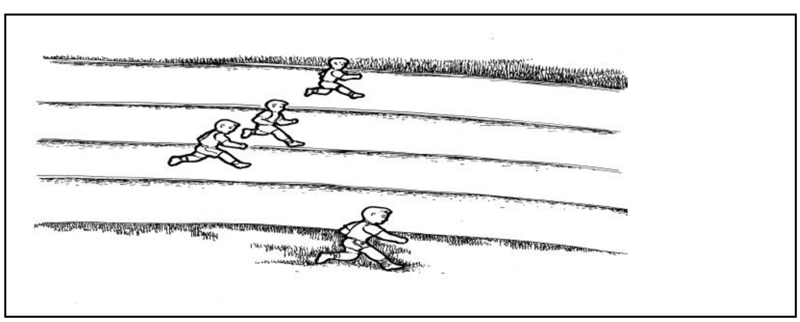


2. Sinabi ng guro sa kanyang mga mag-aaral na magluksu-lukso sila pauna. Kung isa ka sa mag-aaral, alin sa mga sumusunod ang iyong isasagawa?

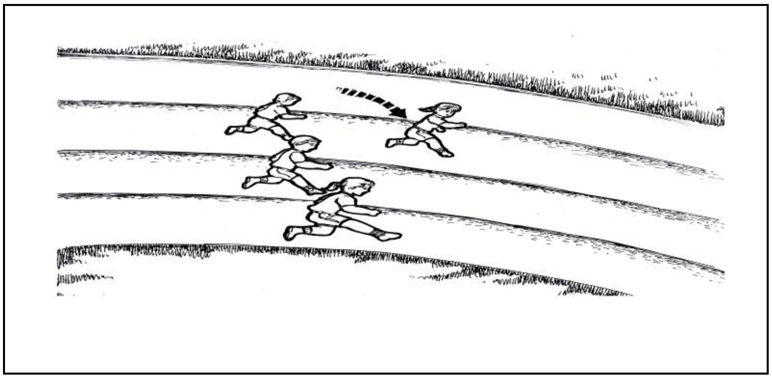


A. Ang batang lalaki sa larawan A ay patungo sa likuran.
B. Ang batang lalaki sa larawan B ay patungo sa kaliwa.
C. Ang batang lalaki sa larawan C ay patungo sa harap.
D. Ang batang lalaki sa larawan D ay patungo sa kaliwa.

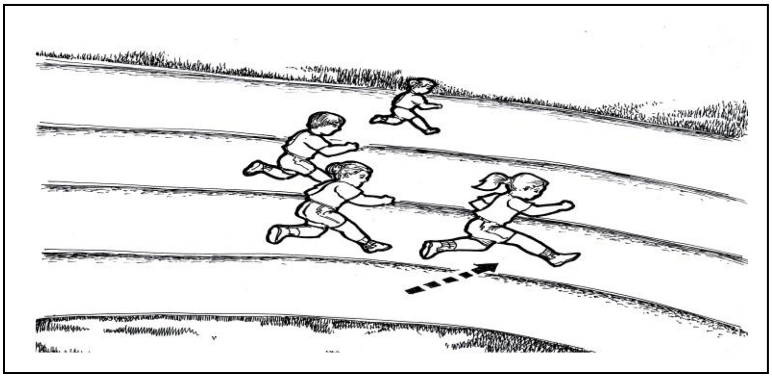
3. Ang mga "finalist" sa takbuhang 100 M ay tumatakbo sa pinakamabilis na kanilang makakaya. Alin sa mga sumusunod na larawan ang nagpapakita na ang mga manlalaro ay tumatakbo sa kanilang sariling lugar?

A.


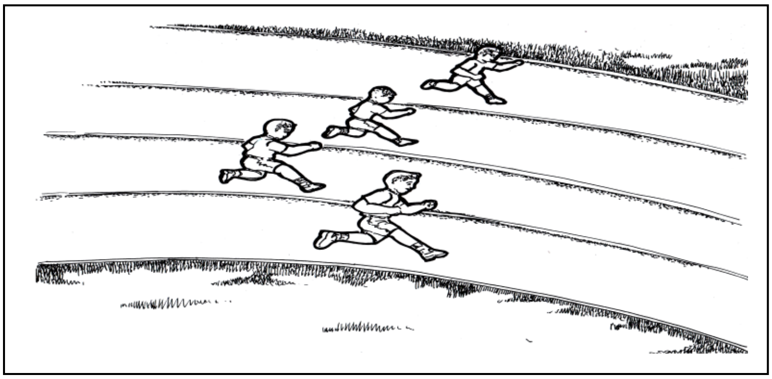
B.



C.



D.



Palawakin ang Kaalaman (Assignment)

Gamitin ang natutunang kakayanan sa pagsasagawa ng pang-araw-araw na ehersisyo upang mapaunlad ang lakas ng mga paa.

Aralin 2.2.1

PAGLUNDAG SA DISTANSYA

Pag-isipan (Reinforcing Activity)

Likod sa Likod

Bumuo ng bilog o tuwid na linya. Pakinggan ang utos na ipagagawa ng guro at sundin ito. Kapag napakinggan ang salitang "Likod sa likod" na sinabi ng guro, humanap ng kapareha at isagawa ang likod sa likod. Ang huling makakita ng kapareha ang siyang magbibigay ng sunod na utos at magsasabi ng "Likod sa likod" kapag naisagawa na ang utos na kanyang ibinigay.

Gawin (Application)

Isagawa ang nasa ibaba nang wasto.

Tatawag ang guro ng pangalan ng pangkat. Isasagawa ng matatawag ang nakatakdang gawain. Malakas-G1, Matibay-G2, Matibay-G3, Matatag-G4, Matigas-G5, Matipuno-G6, ang gawaing isasagawa ay ang wastong paraan ng paglundag (steps a to step d).

Kapag sinabi ng guro na "Go" hudyat na ito para magsagawa ng kilos. Kapag narinig ang salitang "Stop", babalik ang mga bata sa dating linya nang

tuwid, kasama ang lahat ng kasapi sa grupo. Susundan ito ng pagsasagawa ng tamang pagluksu-lukso at pag-igpaw.

Sukatin (Evaluation)

Isagawa ang **Jumpping Jack** sa pamamagitan ng pagsunod sa mga hakbang. Mamarkahan ng guro ang isinagawa na bawat pangkat ayon sa **rubrics** sa ibaba.

Jumping Jack

Panimulang Ayos: Tumayong magkatabi ang paa na ang mga bisig ay nakababa.

1. Lumundag nang magkalayo ang mga paa sabay ang pagpalakpak ng mga kamay lampas sa ulo. .. bilang 1
2. Lumundag at pagtabihin ang mga paa sabay ang pagbababa ng mga kamay sa tabi. …. Bilang 2
3. Ulitin ang bilang 1 at 2 . …. 12 bilang

Palawakin ang Kaalaman (Assignment)

Alamin ang mga sitwasyon na kung saan ang kasanayan sa paglukso ay malaki ang maitutulong. Gumupit ng mga larawan mula sa mga magazine at iguhit.

Aralin 2.3.1

RITMIKONG PAGKAKASUNUD-SUNOD SA TULONG NG MGA KAGAMITAN TULAD NG LASO, HULAHOP AT BOLA

Pag-isipan (Reinforcing Activity)

Gawain 1

Pakinggan ang awiting “Magtanim ay di Biro”. Awitin din ang awit.

Gawain 2

Grupong Pagganap

Isagawa ang mga sumusunod na kombinasyon habang inaawit ang “Magtanim ay Masaya” sa saliw ng tugtog ng instrumento.

a.	Skip 4x right/left alternately while tapping your thigh	4 cts
b.	One gallop step sideward R, step R, close L to R alternately	8 cts
c.	Walk forward while clapping	2 cts
d.	Walk backward while clapping	2 cts
e.	Repeat all	16 cts

Gawin (Application)

Gamit ang napiling implement gumawa ng isang simpleng ritmikong pagkasunud-sunod o rhythmic sequence.

Sukatin (Evaluation)

Grupong Pagganap

Magpapakita ang bawat pangkat ng ritmikong pagkasunud-sunod na kombinasyon gamit ang 2 o higit pang implement. Gumamit ng simpleng kasuotan. Mamarkahan ng guro ang ipakikitang kombinasyon gamit ang rubrics.

Palawakin ang Kaalaman (Assignment)

Magdala ng inayos na implements na mayroon sa inyong bahay para magamit sa ritmikong pagkasunud-sunod.

Aralin 2.4.1

MAGSANAY TAYO SA PAGTAKBO

Gawin (Application)

Isagawa ang sumusunod na gawain:

Tumakbo papunta sa harap kapag ang pangungusap ay nagsasabi nang tama tungkol sa pagtakbo. Kapag hindi nagsasabi nang tama tumakbo pahuli.

1. Ang pagtakbo ay nakakatulong sa pagkakaroon ng wastong pangangatawan at kalusugan.
2. Ang pagtakbo ay gawaing nakalilibang bukod pa sa nakatutulong pa ito pagpapatatag ng katawan.
3. Ang mga kamao ay nahagyang nakatikom habang tumatakbo.
4. Ang mga mata ay nakatuon kahit saang direksyon habang tumatakbo.
5. Ang pagtakbo ay nagpapamalas ng isip.

Sukatin (Evaluation)

Basahing mabuti ang mga sumusunod. Piliin ang titik ng tamang sagot.

1. Sa pagtakbo saang direksyon dapat nakatuon ang mga mata?

   A. sa itaas
   B. sa ibaba
   C. sa tabihan
   D. sa direksyon ng patutunguhan

2. Ang bigat ng katawan habang tumatakbo ay dapat na nakasalalay sa __________

   A. mga binti.
   B. isang paa.
   C. dalawang paa.
   D. dalawang tuhod.

3. Ano ang tamang posisyon ng siko habang tumatakbo?

   A. nakaunat
   B. nakataas
   C. nakabaluktot
   D. wala sa mga ito

4. Habang tumatakbo ang paa at kamay ay dapat laging __________

    A. magkatapat.
    B. magkapantay.
    C. nasa magkasalungat na direksyon.
    D. Lahat ng ito

5. Aling bahagi na paa ang di dapat sumasayad sa lupa habang tumatakbo?

    A. Sakong
    B. Daliri ng paa
    C. unahan ng paa
    D. Wala sa mga ito

Palawakin ang Kaalaman (Assignment)

Humanap ng larawan ng mga taong naging matagumpay sa larangan ng pagtakbo. Idikit sa inyong notebook at isulat ang kanilang pangalan.

Aralin 2.4.2

MAKISALI SA MGA LARONG RELAY AT RACES

Pag-isipan (Reinforcing Activity)

Relay ng Pag slide at Pag gallop

Bumuo ng dalawang pangkat. Gumawa ng dalawang hanay. Maglagay ng silya sa tapat ng bawat hanay na siyang magsisilbing ikutan. Sa Hudyat na "Go" mag **slide** patungo sa ikutan. Gawin ang pag **gallop** pabalik sa pangkat. Tapikin ang kasunod na manlalaro at pumunta sa dulo ng linya. Ang pangkat na unang makatapos ay siyang magiging panalo.

Gawin (Application)

Makinig sa sasabihin ng guro. Lumundag ng dalawang beses kung ang pangungusap na babasahin ay nagsasabi ng tungkol sa pagsali sa **relay** at unahan ay tama. Gumawa ng isang pagpapadulas pauna kung hindi tama.

1. Ang kooperasyon sa pangkat ay laging dapat panatilihin kapag sumasali sa **relay** at unahan.
2. Ang pagsali sa mga larong **relay** at unahan ay tumutulong upang mapaunlad ang katawan at isipan.
3. Ang pag-iingat sa sarili at kapwa manlalaro ay dapat isaisip.
4. Ang tuntunin sa paglaro ng reley at unahan ay hindi na kailangang isa-isip lagi.
5. Ang **relay** at unahan ay tumutulong sa mga bata upang pisikal na maging handa ang katawan.

Sukatin (Evaluation)

Kulayan ang tamang bilog sa iyong sagutang papel ayon sa kung paano mo naisagawa ang sinasabi ng pangungusap sa ibaba.

	Mahusay na Mahusay kong ipinakita	Mahusay kong ipinakita	Kinakailangan ko pang mapaunlad
1. Sumunod ako sa tuntunin ng laro.			
2. Nakipaglaro ako ng patas sa aking kalaro.			
3. Aktibo akong nakilahok sa laro.			
4. Naghihintay ako ng aking pagkakataon at hindi nakakasakit ng aking kapwa manlalaro.			
5. Ipinakita ko ang kooperasyon ko sa aking pangkat.			

Palawakin ang Kaalaman (Assignment)

Isulat sa dalawa o tatlong pangungusap ang naitutulong sa inyo ng pagsali sa larong reley at unahan.

Aralin 2.5.1

TIKAS NG KATAWAN

Pag-isipan (Reinforcing Activity)

Round and Round We Go

Sa saliw ng tugtog, ang mga kalahok ay maglalakad paikot sa mga upuan. Kapag nag **stop** ang tugtog, ang lahat ay mag-uunahan sa pagkuha ng upuan. Ang walang makukuhang upuan ay tatanggalin sa laro. Isang upuan ang aalisin pagkatapos ng bawat pag-ikot. Ang batang makakaupo sa huling pag-ikot ang siyang tatanghaling panalo.

Gawin (Application)

Pumili ng kapareha. Pagmasdan at isagawa ang sumusunod na gawain ng wasto. Iguhit ang larawan ng bituin kapag natapos nang maayos ng kapareha ang gawain.

____ 1. Lumakad sa direksyon patungo sa pintuan, gawin ito ng maayos.

____ 2. Dumampot ng bagay sa sahig at tumayo ng maayos.

____ 3. Kumuha ng upuan at ipakita sa kapareha, kung paano ang wastong pag-upo.

Sukatin (Evaluation)

Isagawa ang sumusunod na gawain ng pangkatan. Mamarkahan ng guro ang isinagawang gawain ng pangkat gamit ang **rubrics** sa ibaba.

Wastong tikas sa
- Pag-upo
- Pagtayo
- Paglakad

Wastong tikas habang
- Nakaupo
- Nakatayo
- Naglalakad

Rubrics or checklist

Group	Very Good (3) Shows all the correct ways of posture sitting, standing, and walking	Good (2) Followed the correct ways of posture in sitting and standing only	Fair (1) Followed the correct ways of posture only
Group 1			
Group 2			
Group 3			
Group 4			
Group 5			
Group 6			

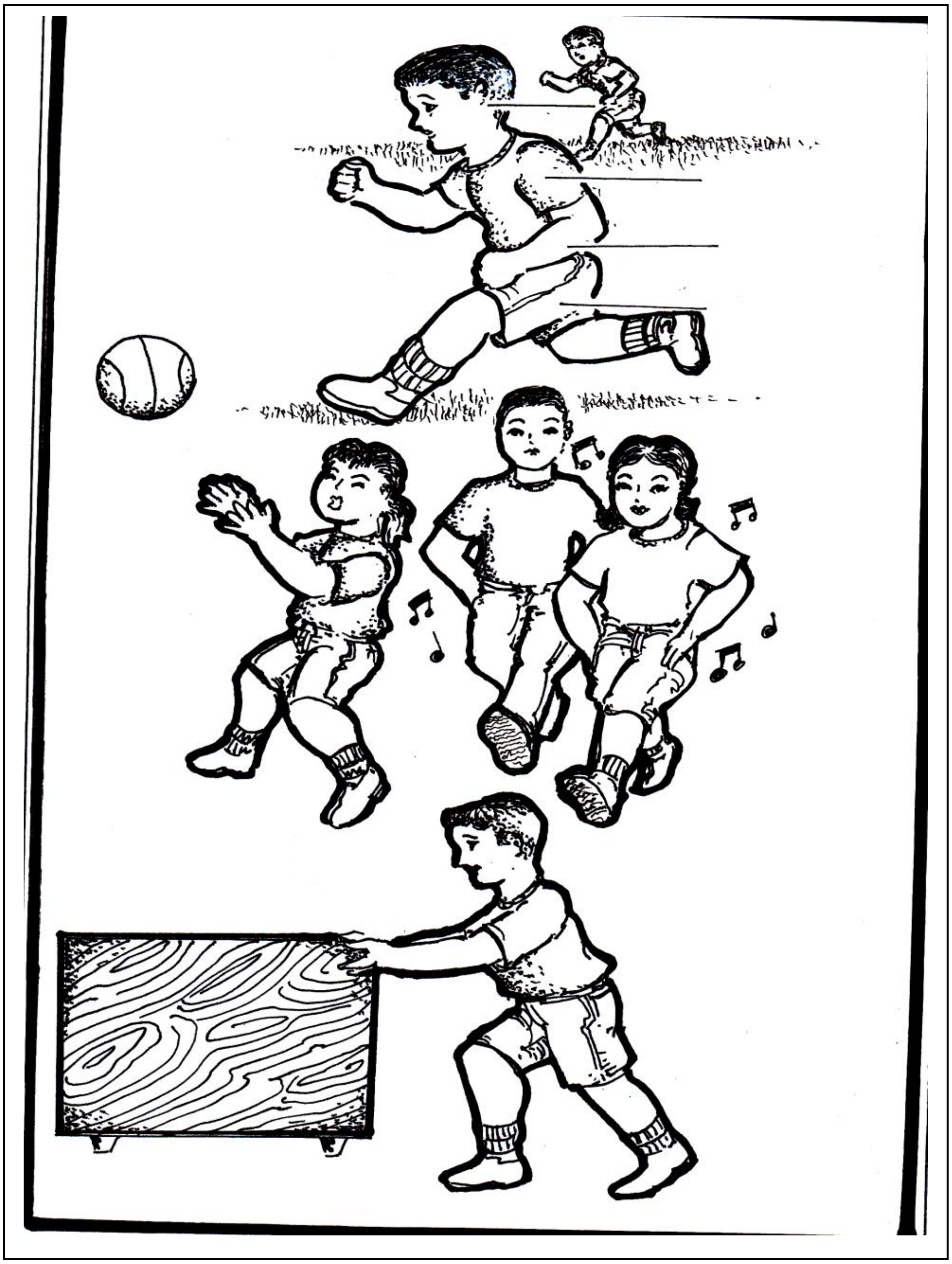
Palawakin ang Kaalaman (Assignment)

1. Gumupit o gumuhit ng larawan ng tao na nagbubuhat ng anumang bagay paakyat at pababa ng hagdan na may kausap na taong nakatayo, nakaupo at naglalakad.

2. Idikit ito sa kupon at lagyan ng kulay na maayos, lagyan ng paglalarawan.

Ikatlong Markahan

Mga Laro at Sayaw



Aralin 3.1.1

ORAS, LAKAS AT DALOY

Gawin (Application)

Makinig sa guro habang binabasa ang sumusunod:

Sina Nilo, Jose, Mario, Roberto at Melvin ay mga finalists sa 400 metrong takbuhan sa Palarong Panlalawigan. Sila ay may kanya-kanyang linyang tatakbuhan. Sa unang 200 metro, nangunguna si Nilo na nasa unang "lane" kasunod sina Melvin at Jose na magkasunod sa ikalawang "lane" kasunod si Roberto na nasa ikaapat na lane samantalang si Mario ay nasa hulihan sa ikalawang lane.

Sa ika- 300 metro ay nagkaroon ng pagkakataon si Roberto na makalipat mula sa ikaapat na lane patungo sa unang lane sa mabilis at malakas na pagtakbo.

Sa huling ika-100 metro nagawa ni Nilo na mauna sa ibang manlalaro subalit natapos ang laro na si Melvin ang unang nakarating sa finish line. Si Jose ay pumangalawa, pangatlo si Roberto samantalang si Nilo at Mario ay tie sa ikaapat na puwesto.

1. Bakit nanguna si Melvin sa ibang manlalaro at nakuha niya ang unang puwesto?

2. Sino ang nakakuha ng ikatlong puwesto? Habang isinasagawa nila ang paligsahan ano ang kanyang puwesto? Bakit nakuha niya ang ikatlong puwesto?
3. Ano ang naging dahilan at nakuha ni Nilo ang ikaapat na puwesto?
4. Kung ikaw si Nilo na nanguna sa umpisa subalit nakuha mo ang huling puwesto, ano ang iyong mararamdaman?
5. Anong ugali ang dapat taglayin ng isang manlalaro? Bakit?

Sukatin (Evaluation)

Ilarawan ang direksyon at bilis nang pagkilos ng mga pares ng manlalaro sa isasagawa ng larong Sack Race. Lagyan ng tsek (✔) ang kolum.

Pangalan ng Manlalaro	Direksyon		Bilis	
	Pauna	**Pahuli**	**Mabilis**	**Mabagal**
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				

Pangalan ng Manlalaro	Direksyon		Bilis	
	Pauna	Pahuli	Mabilis	Mabagal
1.				
2.				
3.				
4				
5.				

Palawakin ang Kaalaman (Assignment)

Gamitin ang kasanayang natutuhan sa tamang pagkakataon at mga angkop na gawain.

Aralin 3.2.1

TAMANG POSISYON NG KATAWAN AT KAMAY SA PAGSALO

Pag-isipan (Reinforcing Activity)

Saluhin ang Bola

Bumuo ng isang malaking bilog. Ibibigay ng guro ang bolang pam volleyball sa unang bata. Ihahagis ng bata ang bola sa batang gusto niyang pasahan. Kailangang tiyaking masalo ng batang pinaghagisan ang bolang ipinasa sa kanya. At tuluy-tuloy ang pagpasa sa iba pang bata. Kapag hindi nasalo ang bolang inihagis nangangahulugan ito ng pagkatanggal ng bata sa laro.

Gawin (Application)

Ipakikita ng bawat pangkat ang mga nakatalang gawain. Narito ang ayos ng pagkasunod-sunod ng mga pangkat na magsasagawa ng gawain.

Una	–	Pangkat 6
Ikalawa	–	Pangkat 1
Ikatlo	–	Pangkat 5
Ikaapat	–	Pangkat 2
Ikalima	–	Pangkat 4
Ikaanim	–	Pangkat 3

Mga Gawaing Isasagawa

a. Saluhin ang bola gamit ang kaliwang kamay.
b. Saluhin ang bola gamit ang kanang kamay.
c. Saluhin ang bola gamit ang dalawang kamay.
d. Saluhin ang bolang inihagis ng iba nang malayo at mabilis at distansya.

Sukatin (Evaluation)

Isagawa ang sumusunod na gawain ng pangkatan. Isang pangkat ang tagasalo at isa ang tagahagis.

1. Overhead throw
2. Chest level
3. Below waist (low level)
4. Ibaba ang mga kamay patungo sa katawan.

Palawakin ang Kaalaman (Assignment)

Magsanay sa pagsalo at paghagis ng bola. Gawin ito sa bahay.

Aralin 3.2.2

PAGHAGIS AT PAGSALO

Gawin (Application)

Isagawa ang mga nakatalang gawain na may kaugnayan sa posisyon ng kamay at katawan habang mabilis na naghahagis at sumasalo ng bola.

Pangkat 1 – Isagawa ang lampas-ulong posiyon

Pangkat 2 – Isagawa ang babang-baywang na posisyon.

Pangkat 3 – Isagawa ang malapit sa gitnang-katawan

Pangkat 4 – Isagawa ang mas malayo sa katawan

Sukatin (Evaluation)

Gamit ang bolang pam**volleyball** isagawa ang sumusunod. Isang pangkat ay magiging tagahagis ang isa ay tagasalo.

1. Pagpasa at pagsalo ng bola gamit ang dalawang kamay.
2. Pagpasa at pagsalo ng bola gamit ang isang kamay.
3. Pagpasa at pagsalo ng bolang lampas ulo.

Palawakin ang Kaalaman (Assignment)

Gumuhit o gumupit ng mga larawan na nagpapakita ng kilos/galaw ng wastong paghagis at pagsalo. Lagyan ng simpleng paliwanag ang iyong larawan

Aralin 3.3.1

RITMIKONG GAWAIN

Pag-isipan (Reinforcing Activity)

Gawain A.

Isagawa ang sumusunod na rutina sa saliw ng musikang "Pamulinawen". Gumamit ng mga implements tulad ng bola, hoop at sumbrero. Dagdagan ng simpleng rhythmic movements ang pagsasagawa ng gawain.

- Swing step (16 counts)
- Touch step (16 counts)
- Point step (16 counts)
- Close step (16 counts)
- Hop step (16 counts)
-

Gawain B.

1. Isagawa ang mga hakbang na natutunan ng may pagkasunud-sunod.
2. Pagsanayang isagawa sa loob ng limang minuto.
3. Sumayaw ng may 2 na tugtog bukod pa sa
4
Pamulinawen.

Gawin (Application)

Isagawa ang sumusunod na figure gamit ang anumang implement.

- Gumawa ng 4 close steps in place R and L alternately 8 counts
- Gumawa ng 4 swing steps R and L alternately 8 counts
- Gumawa ng 4 touch steps R and L alternately 8 counts
- Gumawa ng 4 point steps R and L alternately 8 counts
- Hop R foot forward 4 counts
- Hop L foot backward 4 counts
- Hop R & L alternately in place 8 counts

Sukatin (Evaluation)

Gumawa ng simpleng sayaw at ritmikong kombinasyon gamit ang awiting "Sitsiritsit".

Palawakin ang Kaalaman (Assignment)

Pagsanayang isagawa sa bahay ang mga natutunang dance steps.

Aralin 3.3.2

HALUBILONG SAYAW

Pag-isipan (Reinforcing Activity)

Isagawa ang "change step at heel and toe change step ng pangkatan.

Sukatin (Evaluation)

Ang bawat pangkat ay pipili sa sumusunod na sayaw na isasagawa.

- Kamayan
- Alahoy
- Apat-apat

Palawakin ang Kaalaman(Assignment)

Pagsanayan muli ng parehong grupo ang change step at heel and toe change step. Humanda sa muling pagpapakit nito.

Aralin 3.4.1

MAGSANAY TAYO SA WASTONG PAGHAGIS, PAGSALO AT PAGTAKBO

Pag-isipan (Reinforcing Activity)

Gawin mo ang sumusunod:

A.
- Gumawa ng dalawang pangkat.
- Gumawa ng dalawang hanay na magkaharap ang bawat pangkat na may pagitang dalawang metro.
- Ang mga bata sa isang hanay ay maghahagis ng bola sa katapat na hanay.
- Ang katapat na hanay ay sasaluhin ang bola na inihagis sa kanila.
- Siguraduhin na ang bawat isa ay nakahagis at nakasalo ng bola.

B.
- Gumawa ng apat na pangkat.
- Ang bawat pangkat ay gagawa ng bilog.
- Ang pangkat ay tatakbo nang mabilis paikot sa bilog

Gawin (Application)

Isagawa ng bawat isang kasapi ng pangkat ang sumusunod na gawain sa bawat istasyon.

Istasyon I – Saluhin ang bola na inihahagis ng lider. (pipili ang guro ng magaling na lider)

Istasyon II – Kuhain ang bola at ihagis sa lider.

Istasyon III – Tumakbo paikot sa bilog.

Gawain	E	VS	S	NI	Remarks
1. Paunang paghagis na sasaluhin ng kapareha.					
2. Paghagis sa itaas ng ulo na sasaluhin ng kapareha.					
3. Paghagis at pagsalo na may kapareha sa iba't ibang posisyon.					
4. Tumakbo pauna na may kapareha na hindi mahahawakan ang sinuman.					
5. Tumakbo nang mabilis at tumigil kapag napakinggan ang pito.					

Sukatin (Evaluation)

Gawin ang sumusunod at lagyan ng tsek ang inyong ginawang performance batay sa legend.

Legend:

E - Excellent
VS - Very Satisfactory
S - Satisfactory
NI - Needs Improvement

Palawakin ang Kaalaman (Assignment)

Umisip ng laro na ginagamitan ng paghagis, pagsalo at pagtakbo. Isulat sa inyong kwaderno at humanda sa paglaro.

Aralin 3.4.2

PAGHAGIS AT PAGSALO RELAY AT RACES

Gawin (Application)

Sa mga naging karanasan ninyo sa paglalaro, sagutin ang sumusunod na tanong:

1. Paano ninyo ito magagamit sa inyong araw-araw na gawain sa tahanan at paaralan?
2. Anong bahagi ng katawan ang napapaunlad sa ganitong mga gawain? Magbigay ng mga bahagi ng katawan at sabihin kung paano ito napapaunlad.
3. Ang mga gawain ba na inyong isinagawa ay makatutulong upang kayo ay maging maganda ang katawan?

Sukatin (Evaluation)

Isagawa ang sumusunod ng pangkatan.

CATCH, DRIBBLE AND THROW

1. Ang bawat pangkat ay tatayo sa hulihan ng linya.
2. Bawat pangkat ay pipili ng "captain ball", isang bata na mahusay sa paghagis at pagsalo ng bola.Siya ay tatayo sa hulihan ng linya.
3. Sa hudyat ng "GO" ihahagis ng "captain ball" ang bola sa unang manlalaro ng linya. Sasaluhin nya ang bola at pauulpukin ng 5 beses at ihahagis muli ang bola sa "captain ball".
4. Ulitin ang ginawa ng nauna hanggang ang lahat ay makaranas ng pagsalo, paghagis at pagpapaulpok ng bola.
5. Ang unang pangkat na matapos ay siyang magiging panalo.

Sagutin ang mga tanong ng **Oo** o **Hindi** batay sa inyong performans. Isulat ang sagot sa inyong papel.

1. Ikaw ba ay nakilahok sa laro?
2. Ipinamalas mo ba ang iyong galling sa pakikikipagpaligsahan sa iba?
3. Sinunod mo ba nang wasto ang direksyon?
4. Nakipagtulungan ka bas a iyong pangkat?
5. Iniwasan mo bang masaktan ang ibang manlalaro?

Katumbas na Iskor:

5 Oo	-	Pinakamagaling
4 Oo	-	Magaling
3 Oo	-	Medyo Magaling
2 Oo	-	Magsanay pa ng Konte
1 Oo	-	Kailangan pa ng ibayong Pagsasanay

Palawakin ang Kaalaman (Assignment)

Gumawa ng isang maiikling talata tungkol sa iyong magagandang karanasan sa pakikipaglaro sa mga larong releу at unahan.

Aralin 3.5.1

TAMANG AYOS NG KATAWAN SA PAGDAMPOT, PAGHILA AT PAGTULAK NG MGA BAGAY

Pag-isipan (Reinforcing Activity)

Gawin ang sumusunod ng pangkatan. Pumili ng lider na siyang maglalarawan habang ang mga miyembro ay nagsasagawa ng tamang paraan at tamang tikas ng katawan sa pagpulot, pagtulak at paghila ng bagay.

Unang Pangkat – Pagsasagawa ng tamang tikas ng katawan sa pagpulot ng mga bagay.

Ikalawang Pangkat – Pagsasagawa ng tamang paghila ng isang bagay.

Ikatlong Pangkat – Pagsasagawa ng tamang pagtulak ng bagay.

Gawin (Application)

Gawin nang sabay-sabay ang tamang pagpulot, pagtulak at paghila ng mga bagay habang ito'y inyong nilalarawan.

Ano ang mga dapat tandaan upang makamit ang tamang tikas ng katawan sa pagpulot, paghila at pagtulak ng mga bagay?

Sukatin (Evaluation)

Masdan ang larawan nang tamang pagpulot, paghila at pagtulak sa tsart na ipinakita ng guro. Lagyan ng tsek (✔) ang inyong papel patlang pagkatapos ng bawat bilang kung ito ay naglalarawan ng wastong pagpulot, paghila at pagtulak ng bagay at lagyan ng ekis kung hindi.

_______1. Sa pagpulot ng bagay kailangang ibaluktot ang tuhod.

_______2. Ang bigat ng katawan aykailangang balanse sa dalawang paa habang pumupulot ng bagay.

_______3. Gamitin ang mga paa sa paghila ng mga bagay.

_______4. Tumingin sa lugar na pagdadalhan ng itinutulak na bagay.

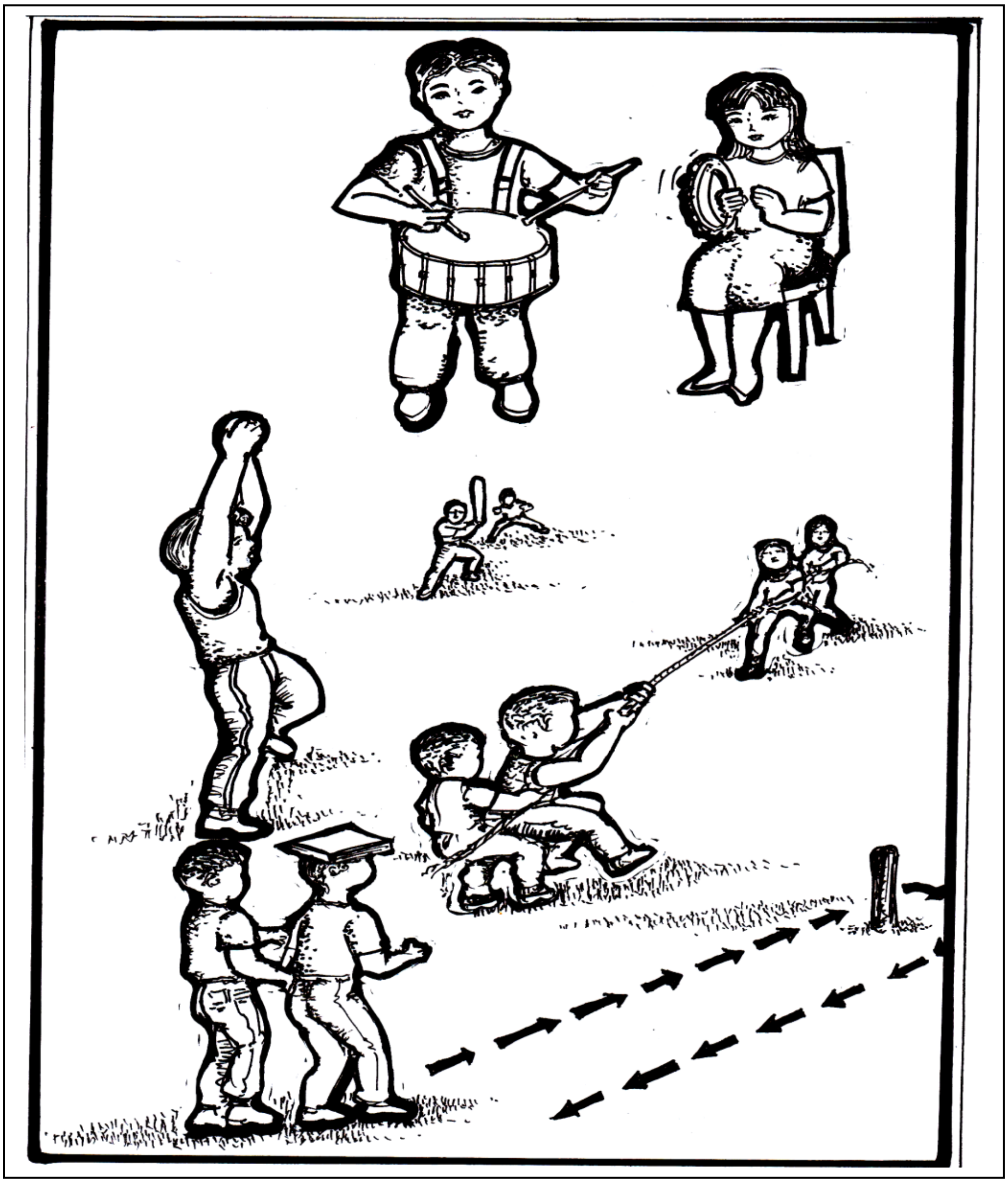
_______5. Ilapat na mabuti ang mga kamay sa mga bagay na itutulak.

Palawakin ang Kaalaman (Assignment)

Magsanay sa pagsasagawa ng tamang tikas ng katawan sa pagpulot, pagtulak at paghila ng mga bagay sa inyong tahanan.

Ikaapat na Markahan

Pagsasagawa, Laro at Pagtataya



Aralin 4.1.1

MGA GAWAING MAGTATAYA NG SARILING KAKAYAHAN

Gawin (Application)

Isagawa muli ang mga gawain naunang isanagawa ng bawat pangkat. Lumikha ng iba pang mga kilos o galaw ng katawang nababagay sa gawain. Mamarkahan ng guro ang pagsasagawa batay sa rubrics.

Sukatin (Evaluation)

Pumili ng kapareha sa pagsasagawa ng Chinese get-up. Tayahin ang antas ng inyong partisipasyon gamit ang sumusunod na rubrics.

Antas	**KRITERYA**	
	Kasanayan sa paggalaw	**Pagsasagawa ng Kasanayan**
Antas 4	Naisagawa ang kasanayan na may liksi at	Palaging naisagawa nang tama ang hakbang para sa maingat na partisipasyon sa pagsasagawa ng gawain.

Antas	KRITERYA	
	Kasanayan sa paggalaw	**Pagsasagawa ng Kasanayan**
Antas 3	Naisagawa ang kasanayan sa paggalaw nang may pagsasanay	Palagiang naisagawa nang tama ang hakbang para sa maingat na partisipasyon sa pagsasagawa ng gawain
Antas 2	Naisagawa ang kasanayan sa paggalaw at nangangailangan ng maraming pagsasanay	Paminsan-minsang naisagawa nang tama ang hakbang para sa maingat na partisipasyon sa pagsasagawa ng gawain.
Antas 1	Nakitaan ng kahirapan sa pagsasagawa ng kasanayan sa paggalaw.	Hindi naisagawa nang tama ang hakbang para sa maingat na partisipasyon sa pagsasagawa ng gawain

Palawakin ang Kaalaman (Assignment)

Humanda sa pakikiisa sa pagsasagawa ng mga kilos o galaw gamit ang tambourine.

Aralin 4.1.2

PAGSASABUHAY NG SITWASYON TULAD NG KONDISYON NG KLIMA

Pag-isipan (Reinforcing Activity)

Makinig ng ilang sandali sa tugtog na instrumental na iparirinig ng guro. Sagutin at gawin ang mga sumusunod:

1. Ano ang naiisip ninyo habang nakikinig ng musika?
2. Ano ang ipinahahayag ng musika?ito ba ay mabilis, mabagal,malakas at marami pang iba?
3. Mula dito, maaari kang maglarawan ng isang bagay at humanda sa pagpapakita nito sa klase.

Gawin (Application)

Sa loob ng isang minuto, lumikha ng isang senaryo sa loob ng isang jeep na punung-puno ng pasahero. Kapag narinig na sinabi ng guro na “Freeze” ay iwasan ang gumalaw at maging istatwa. Ilarawan ang sitwasyon at kondisyon sa loob ng jeep.

Sukatin (Evaluation)

Gumawa ng isang simpleng dyornal tungkol sa iyong pakikiisa sa pagsasabuhay ng sitwasyon gamit ang iyong paggalaw ng katawan tulad ng ginawa mo ng nauna. Gawing malinaw ang iyong pagpapahalaga.

Aralin 4.2.1

PAGHAGIS AT PAGPALO/PAGHAMPAS

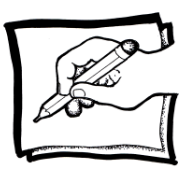
Gawin (Application)

Isagawa ang larong "Tamaan ng Bola". Sundin ang sumusunod na panuto:

<u>Panuto</u>

1. Humanay ng dalawang magkaparehong bilang ng manlalaro.
2. Bumuo ng malaking bilog sa palaruan.
3. Ang team **A** ay nakakalat sa gitna ng bilog.
4. Ang team **B** ay nasa labas ng bilog, ito ang magbabato ng bola sa mga manlalaro na nasa loob ng bilog.

5. Ang mga manlalarong nasa labas ng bilog ay magpapasahan ng bola sa isa't isa, unang gaggamitin ang taas- kamay at babang- kamay na paghagis, bago patamaan ang sinuman sa loob ng bilog.
6. Ang mga manlalaro ay pwedeng tumakbo, magtago at umiwas para hindi tamaan ng bola.
7. Ang mga manlalarong tatamaan ng bolang ibinato ay tatanggalin sa gitna.
8. Ang team **B** ay bibigyan ng 3 minuto para batuhin ang mga manlalaro sa gitna ng bilog.
9. Pagkatapos ng 3 minuto, ang natitirang manlalaro sa loob ng bilog ay bibilangin bilang puntos sa **team.**
10. Ang pagpapalitan ng team ay mangyayari bawat 3 minuto.
11. Ang **team** na makakakuha ng maraming puntos ang siyang tatanghaling panalo sa laro.



Sukatin (Evaluation)

Gamit ang bolang pam**volleyball** o improvised na gawa sa malambot na bagay isagawa ang sumusunod.

1. Pagpasa at pagsalo ng bola ng lampas ulo (overhand)
2. Pagpasa at pagsalo ng bola ng underhand.
3. Pagsipa ng bola.
4. Pag spike ng bola.
5. Pagpalo o paghampas ng bola.

Palawakin ang Kaalaman (Assignment)

Magsanay ng iba't ibang paraan ng paghagis at pagsalo at paghampas ng bola sa bahay.

Aralin 4.2.2

PAGHAGIS NA PANG-ILALIM, PANG-IBABAW AT PAGHAMPAS

Gawin (Application)

Pagsanayan ang paghagis (throwing) pag strike ng bola ng may kapareha.

Sukatin (Evaluation)

Ipakita ang ibat-ibang throwing patterns at striking skills ng pangkatan.

Palawakin ang Kaalaman(Assignment)

Isagawa ang taas-kamay at babang-kamay na paghagis at pagsalo ng bola. Sanayin ang ibat-ibang galaw sa bahay at maghanda para sa susunod na laro.

Aralin 4.3.1

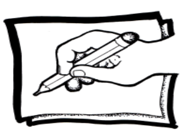
KATUTUBONG SAYAW- ALITAPTAP

Pag-isipan (Reinforcing Activity)

Sanaying isayaw ang "Alitaptap" ng may kapareha.

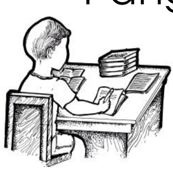
Gawin (Application)

Isagawa ang mga hakbang ng sayaw na Alitaptap ng may tugtog o musika.



Sukatin (Evaluation)

Pangkatang pagpapakita



Palawakin ang Kaalaman (Assignment)

Humanda sa isasagawang culminating activity ng pagsasagawa ng sayaw na "Alitaptap". Isagawa ito ng maayos at pinaghandaan na mayroong kasuotan na makikita sa kapaligiran (improvised).

<u>Maaari ding maging Kasuotan</u>

Mga Babae – Balintawak, panelo over one shoulder, tapis

Mga Lalaki – Barong Tagalog, white trousers

Aralin 4.4.1

TAGGING AT DODGING

Gawin (Application)

Punan ang patlang upang mabuo ang pangungusap. Isulat sa isang malinis na papel.

1. Nalaman ko na ang larong "tagging"at"dodging"ay nakatutulong upang mapaunlad ang aking kasanayan sa _______________.
2. Ang pagsali sa mga larong "tagging"at "dodging"ay ________________________.

Sukatin (Evaluation)

Basahin ang sumusunod. Isulat ang **T** sa sagutang papel kung ito ay tumutukoy sa "Tagging," **D** kung tumutukoy sa "Dodging"at **X** kung hindi tumutukoy sa alinman sa dalawa.

1. Laro na gumagamit ng bagay.
2. Laro na ginagamit ang kamay para maabot o mahawakan.
3. Binubuo ito ng isa at higit pang manlalaro.

4. Ito ay ginagamitan ng bola at net na may kailangang opisyal ang laro.
5. Ang taya sa larong ito ay hinahabol ang ibang manlalaro upang abutin o mahawakan gamit ang kamay o daliri.

Palawakin ang Kaalaman (Assignment)

Humanap ng iba pang halimbawa ng larong" tag"at "dodge". Isulat sa inyong notebook ang paraan ng pagsasagawa nito.

Aralin 4.4.2

RELAY AT RACES GAMIT ANG "TAGGING" AT "DODGING"

Pag-isipan (Reinforcing Activity)

1. Bumuo ng tatlong grupo na may parehong bilang ng manlalaro.
2. Bawat grupo ay gagawa ng bilog.
3. Pipili ang pangkat ng kanilang lider.Ang napiling lider ng unang pangkat ay siyang magiging taya sa ikalawang pangkat.Ang lider ng ikalawang pangkat ay siyang magiging taya sa ikatlong

pangkat at ang lider ng ikatlong pangkat ay siyang magiging taya sa unang pangkat.

4. Hahabulin ng taya ang manlalaro ng pangkat para maitaga sa loob lang ng bilog ng pangkat.
5. Kapag naabutan at nataga ang manlalaro ay uupo sa loob ng bilog at patuloy na hahabulin ng taya ang iba pang manlalaro hanggang ang lahat ay makaupo.
6. Ang pangkat na may pinakamarami pang natirang manlalaro na hindi nakaupo ay siyang panalo.

Gawin (Application)

Bumuo ng bilog at umupo. Umawit habang nagpapahinga. Ikuwento ang mga naging karanasan ninyo sa katatapos ninyong gawain. Ibahagi ang inyong magagandang ginawa sa pakikipagpaligsahan sa **relay** at unahan na may pag tag at dodge.

Sukatin (Evaluation)

Sagutin ng "OO" o "HINDI" ang mga tanong. Isulat ang sagot sa papel.

1. Ginawa mo ba ang tamang galaw ng pagtaga at pag-iwas sa laro na iyong sinalihan?
2. Nakilahok ka ba nang maayos sa reley?
3. Nakipagtulungan ka ba sa iyong pangkat habang naglalaro ng reley?
4. Nakakaiwas ka ba lagi sa humahabol na taya habang naglalaro?
5. Ikaw ba ay laging alerto habang naglalaro?

Palawakin ang Kaalaman (Assignment)

Gumawa ng 3 hanggang 5 pangungusap tungkol sa magagandang karanasan na inyong isinagawa sa pagsali sa mga relay at unahan na
may pagtaga at pag-iwas.

Aralin 4.5.1

TIKAS NG KATAWAN… ATING SANAYIN

Subukan (Pre-Assessment)

Bumuo ng tatlong pangkat. Nakalinya ng tuwid at maglalakad ang bawat pangkat na may nakapatong na libro sa ulo.

Mamarkahan ng guro kung paano ito ginawa.

	5- Outstan-ding	4- Very Satisfac-tory	3- Satisfac-tory	2- Merely Satisfac-tory	1- Needs Improve-ment
Wastong tikas					
1.					
2.					

Pagisipan (Reinforcement Activity)

Maghanda at gawin ang sumusunod na gawain.

1. Bumuo ng apat na pangkat.
2. Gumawa ng apat na linya.
3. Ang unang manlalaro ay maglalakad na nakapatong ang libro sa ulo patungo sa poste. (2 metro ang layo).
4. Ipakita ang wastong tikas ng katawan habang lumalakad.
5. Babalik ang manlalaro sa panimulang guhit at ibigay ang libro sa kasunod
6. Gawin ng ikalawa, ikatlo at susunod pang manlalaro ang ginawa ng unang manlalaro.
7. Ang pangkat na unang makatapos ay siyang tatanghaling panalo.

Gawin (Application)

Isagawa ang sumusunod .

Gawain A

Unang Pangkat

Isipin ninyo na kayo ay mga batang modelo ng damit pambata. Lumakad pauna na parang modelo.

Ikalawang Pangkat

Isipin ninyo na kayo ay naglalakad sa isang tuwid na linya. Maglakad na ipinapakita ang wastong tikas ng katawan.

Gawain B

Itanong sa sarili ang sumusunod:

1. Lagi bang tuwid ang aking likod tuwing ako ay naglalakad?
2. Kapantay ba ng aking ulo ang aking katawan?
3. Nakaimbay ba ang aking kamay sa tuwing ako ay maglalakad?

Gawain C

Ilarawan sa 2-3 pangungusap ang tamang tikas ng katawan.

Sukatin (Evaluation)

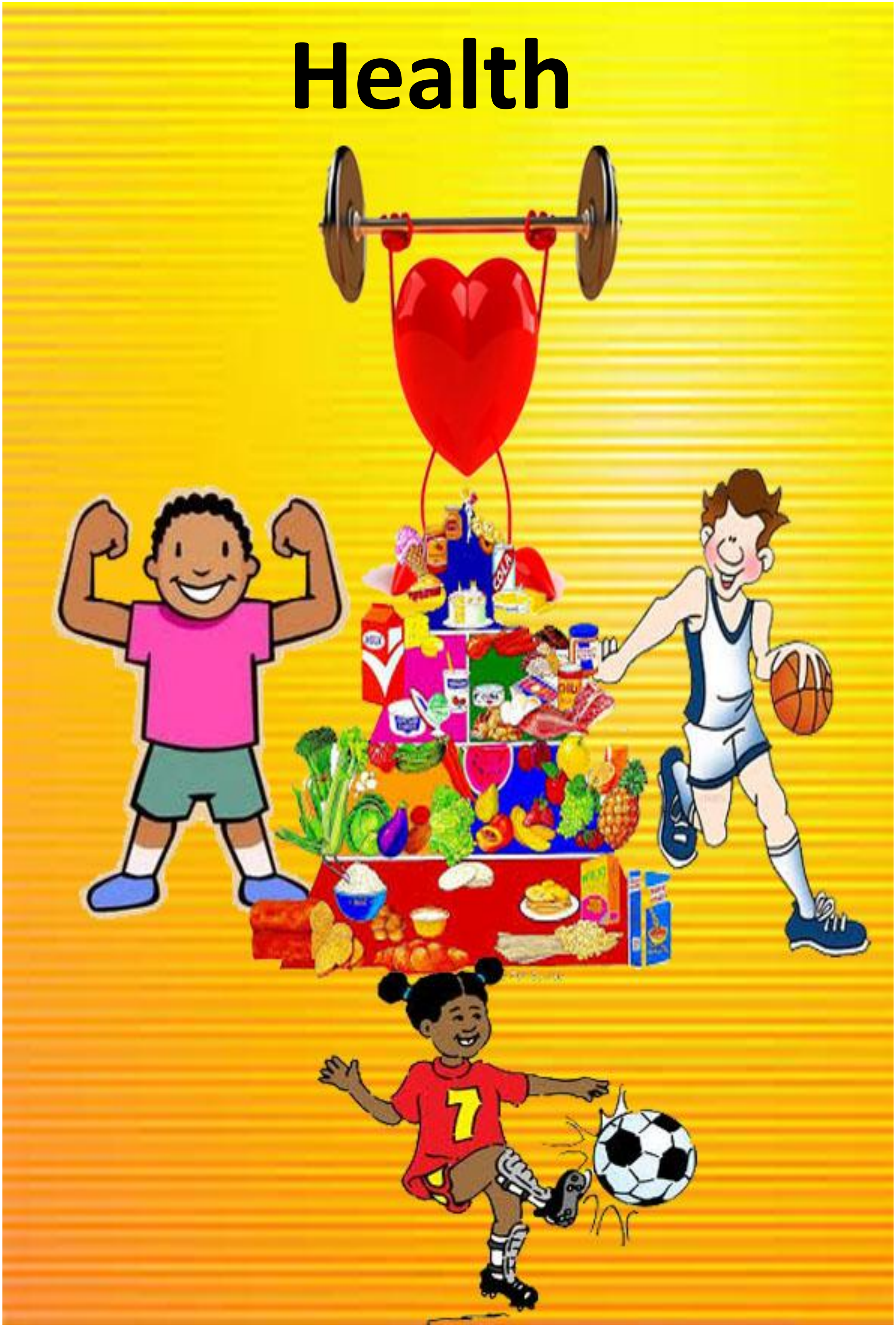
Tayahin ang iyong sarili sa pamamagitan ng pagsagot sa sumusunod na "Self-Assessment" gamit ang rubrics sa ibaba.

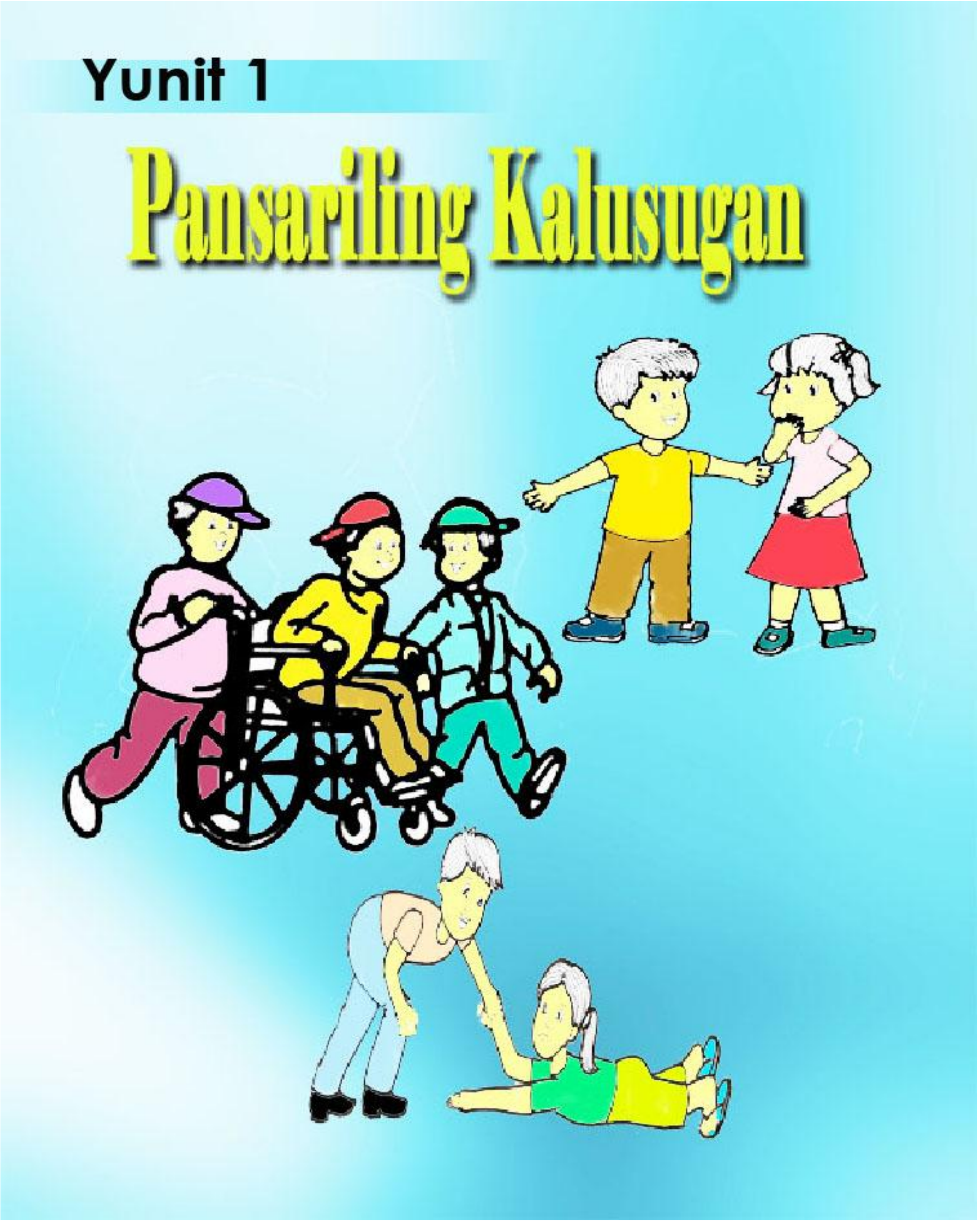
1. Pagtaas ng ulo habang naglalakad.
2. Sumunod sa "chest out-stomach in" na panutunan.
3. Isinagawa ang mga gawain ng wasto?
4. Nakilahok sa mga gawain?
5. Sinunod ang tamang tikas sa pagsasagawa ng iba pang gawain

5	-	Excellent
4	-	Very Good
3	-	Good
2	-	Fair
1	-	Needs Improvement

Palawakin ang Kaalaman (Assignment)

Magisip ng mga laro na makatutulong sa pagpapaunlad ng tikas ng katawan.


Health



Bawa't Bata ay may pagkakaiba at pagkakatulad. Sila ay may kaniya-kaniyang katangian. Mahalaga sila, may kapansanan man o wala.

Aralin 1.1

Ikaw at Ako:

May Pagkakatulad, May Pagkakaiba

Bawat tao ay maaaring
magkaiba o magkapareho
Sa ugali, sa kilos, hilig at gusto.

Sa anong mga katangian nagkakaiba o nagkakapareho ang mga batang tulad mo?

Linangin

Paano nagkakaiba o nagkakapareho ang mga bata sa larawan? Paano tatangapin na iba ka sa kanila?

Palalimin

Basahin ang kaisipan. Isulat sa papel ang letra ng wastong sagot.

1. Mayroon kang kamag-aral na katutubo. Paano mo ipakikita ang pagtanggap sa kaniya?

   A. Hindi mo siya kakausapin
   B. Bibigyan mo siya ng papel.
   C. Magmamano ka sa kaniya.
   D. Isasali mo siya sa inyong laro.

2. Tulad mong mahusay maglaro ng taekwondo ang kapatid ng iyong kamag-aral. Siya ang tumalo sa iyo nang minsang magkalaban kayo sa palarong pampaarala n. Paano ipakikita ang pagtanggap sa inyong pagkakaiba?

   A. Iiwasan ko siyang makita.
   B. Babatiin ko siya kapag nagkita kami.
   C. Sisigaw ako ng booo ...kapag may laro sila.
   D. Hindi ko sila babatiin ng kanyang kapatid.

3. Ipinanganak na may kapansanan si Cris. Maliit ang isa niyang paa. Sino ang nagpapamalas ng pagtanggap sa pagkakaiba niya?

A. Si Amber na nagbibigay ng pagkain kay Rick.
B. Si Nadine na palihim na tinatawanan si Rick.
C. Si Russell na inaalalayan si Rick sa paglalakad.
D. Si Princess na ginagaya ang paglalakad ni Rick kapag wala siya sa klase.

Aralin 1.2

Pakikipag-ugnayan sa Bagong Kapaligiran

Kaibigan ay mahalaga
Sila ay nagbibigay-saya.
Matutong makibagay at
makisalamuha sa kanila.

Paano ka makikisalamuha sa mga bagong kakilala?

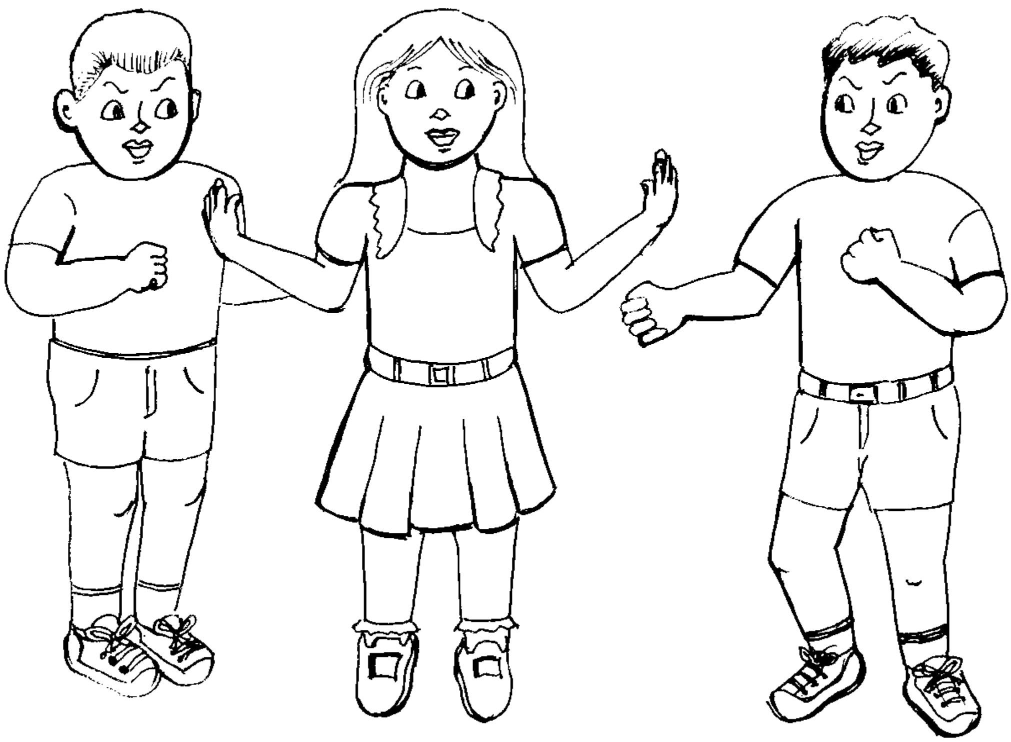
Palalimin

Isulat sa papel ang **TAMA** kung ang pangungusap ay nagpapakita ng wastong pakikisalamuha sa kapwa at **MALI** kung hindi tama ang ipinapakita.

1. Hindi ako sasali sa laro ng mga pinsan ko dahil ngayon ko lang sila nakilala.
2. Malulungkot ako at aalalahanin ko ang mga dati kong kaibigan.
3. Makikipaglaro ako sa kanila upang magkaroon ako ng mga bagong kaibigan.
4. Iiyak ako sa loob ng aming silid-aralan.
5. Hindi ako lalabas ng bahay sa bago naming tirahan.

Aralin 1.3

Pagkilala sa Angkop at Di Angkop na Pag-uugali



Angkop na pag-uugali sa bawat sitwasyon
Dapat isagawa sa lahat ng pagkakataon.

Ano - ano ang mga angkop na pag-uugali na dapat taglayin ng mga batang tulad ninyo?

Palalimin

Itaas ang kulay **pulang** papel kung tama ang gawi na ipinakikita ng bawat bata sa sitwasyon at **asul** kung hindi tama.

1. Madali kang maniwala sa sinasabi ng mga taong hindi mo kakilala.
2. Magpapasama ka sa nakatatanda sa iyo kung may bibilhin kang proyekto.
3. Lagi mong kinukulit o sinasaktan ang kamag-aral na payat, maliit at sakitin.
4. Maging responsable ka sa sarili upang mapanatili ang kalusugan ng katawan.
5. Kinakausap at sumasama sa mga taong hindi kakilala.

Aralin 1.4

Pagtulong sa mga may Kapansanan

Ang pagtulong sa may kapansanan
ay ugaling marangal.

Paano ka makakatulong sa mga taong may
kapansanan?

Linangin

Basahin ang talata.

Si Gracezen Pearl M. Santiago ay pipi at bingi na taga Calapan City. Hindi naging hadlang ang kaniyang kapansanan upang makapagtapos ng pag-aaral. Marami ang tumulong sa kaniya upang magtagumpay.

Nagtapos siya sa **De La Salle- College of Saint Benilde** noong Oktubre 2012.

Ipinamalas niya na ang pagkakaroon ng kapansanan ay hindi hadlang upang makamit ang tagumpay sa pag-aaral.

Sagutin ang mga tanong:

1. Bakit hindi naging hadlang ang kapansanan ni Gracezen Pearl M. Santiago upang makapagtapos ng pag-aaral?
2. Paano mo ipadarama ang pagtulong sa mga taong may kapansanan katulad ni Gracezen?
3. Ano ang gagawin mo upang makatulong sa mga may kapansanan?

Palalimin

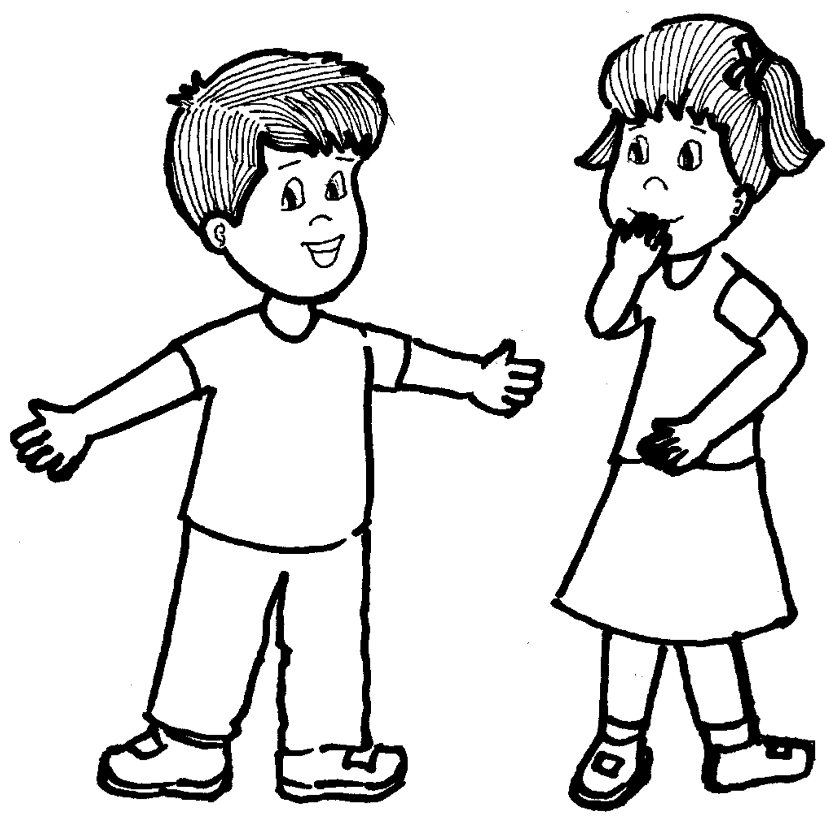
Piliin ang mga sitwasyon na nagpapakita ng pagiging matulungin sa mga may kapansanan. Isulat sa papel ang **O** kung tama ang ginawa ng bata at **X** kung hindi tama.

1. Nakikipag-awitan ka sa isang bulag.
2. Nanonood siya sa palaro ng mga may kapansanan.
3. Ginagaya at nilalait ni Fred ang senyas ng isang pipi.
4. Iniiwasan nina Dorie at Rona ang mag-aaral na may kapansanan.
5. Ipinapaliwanag muli ni Nadine sa kamag-aral na may mahinang pandinig ang sinabi ng guro tungkol sa paggawa ng proyekto.

Aralin 1.5

Wastong Pagpapahayag ng Damdamin

Malungkot o nabigla, galit o masaya,
Damdamin mo, ipahayag sa tuwi-tuwina.



Ano - ano ang mga uri ng damdamin na nadarama mo?

Gawin

A. Pag-ugnayin ang **Hanay A** at **Hanay B**. Isulat sa papel ang titik ng tamang sagot.

Hanay A	Hanay B
1. Nanalo sa isang paligsahan	A. nabigla
2. Nawalan ng pera	B. umiiyak
3. Hindi inaasahang darating ang ama	C. malungkot
4. Nagugutom	D. masayang – masaya
5. Bumagsak sa pagsusulit	E. matatakot
	F. masisiyahan

B. Sagutin ang mga sumusunod na tanong. Isulat sa papel ang titik ng tamang sagot.

1. Kailan ka higit na masaya?

   A. Kapag nakakalamang sa kapwa
   B. Kapag may umiiyak na kamag-aral
   C. Kapag may mga batang nasasaktan
   D. Kapag nakagagawa ng mabuti sa kapwa

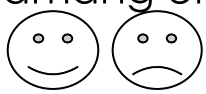
2. Kailan ka naman higit na nalulungkot?

   A. Kapag wala kaming ulam
   B. Kapag wala akong baon
   C. Kapag bumagsak sa pagsusulit
   D. Kapag may sakit ako

3. Nagagalit ako kapag _______________.

   A. nahuli ako sa klase.
   B. inaway ang kapatid ko.
   C. nililoko ng aking kamag-aral.
   D. hindi ko alam ang pinag-aaralan.

Palalimin

Iguhit ang tamang emosyon sa bawat sitwasyon sa ibaba . 

1. Kulang ang isinukli sa iyo nang bumili ka ng puto.

2. Hindi ka pinapayagang manood ng TV sa hapon lalo na kung may pasok sa paaralan.

3. Gutom na gutom ka. Kasabay mong dumating ang tatay mo na may dalang masarap na pagkain.

4. Nag-iisa ka sa iyong silid. Malakas ang ulan, kulog at kidlat.

5. Nasagot mo ng tama ang pinagagawa ng guro mo sa pisara.

Aralin 1.6

Paggalang sa Damdamin ng Iba

Damdamin ng iba ay igalang
Kung nalulungkot siya ay tulungan
Makisaya sa kaniyang tagumpay.

Bakit dapat igalang ang damdamin ng iba?

Linangin

A. Basahin ang maikling kuwento ng magkaibigan.
Sagutin ang mga tanong pagkatapos itong basahin.

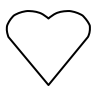
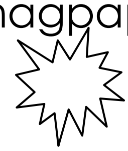
Ang Magkaibigan

Si Cherry ay nasa Ikalawang baitang. Alaga niya ang asong si Chokolito. Makapal at maputi ang balahibo ni Chokolito. Mabait siya. Marami ang nagnanais na siya ay alagaan.

Isang araw, ipinasyal ni Cherry si Chokolito sa plasa. Naglalaro sila nang biglang tumakbo si Chokolito sa kalsada. Nahagip siya ng motorsiklo. Dahil dito, namatay si Chokolito. Lungkot na lungkot si Cherry. Iniyakan niya ito. Hindi siya makapaglaro dahil sa nangyari.

Mga Tanong:

1. Bakit nalungkot si Cherry nang mamatay si Chokolito?
2. Kung ikaw si Cherry, ano ang magiging damdamin mo? Bakit?
3. Ano ang naramdaman mo para kay Cherry?

B. Basahin ang mga pangungusap. Iguhit sa papel ang  sa bilang na nagpapamalas ng paggalang sa damdamin ng iba at  kung hindi.

1. Tinutulungan ng guro ang lahat ng bata.
2. Malugod na tinuturuan ang kamag-aral na may problema sa Matematika.
3. Pinagagalitan ang isang bata sa harap ng mga kaibigan.
4. Hinihiya ang kamag-aral na mahina sa pag-aaral.
5. Tinatawanan ang batang sintunado ang boses.

Palalimin

Piliin sa bawat sitwasyon kung alin ang nagpapahayag ng paggalang sa damdamin ng iba. Isulat sa papel ang titik ng tamang sagot.

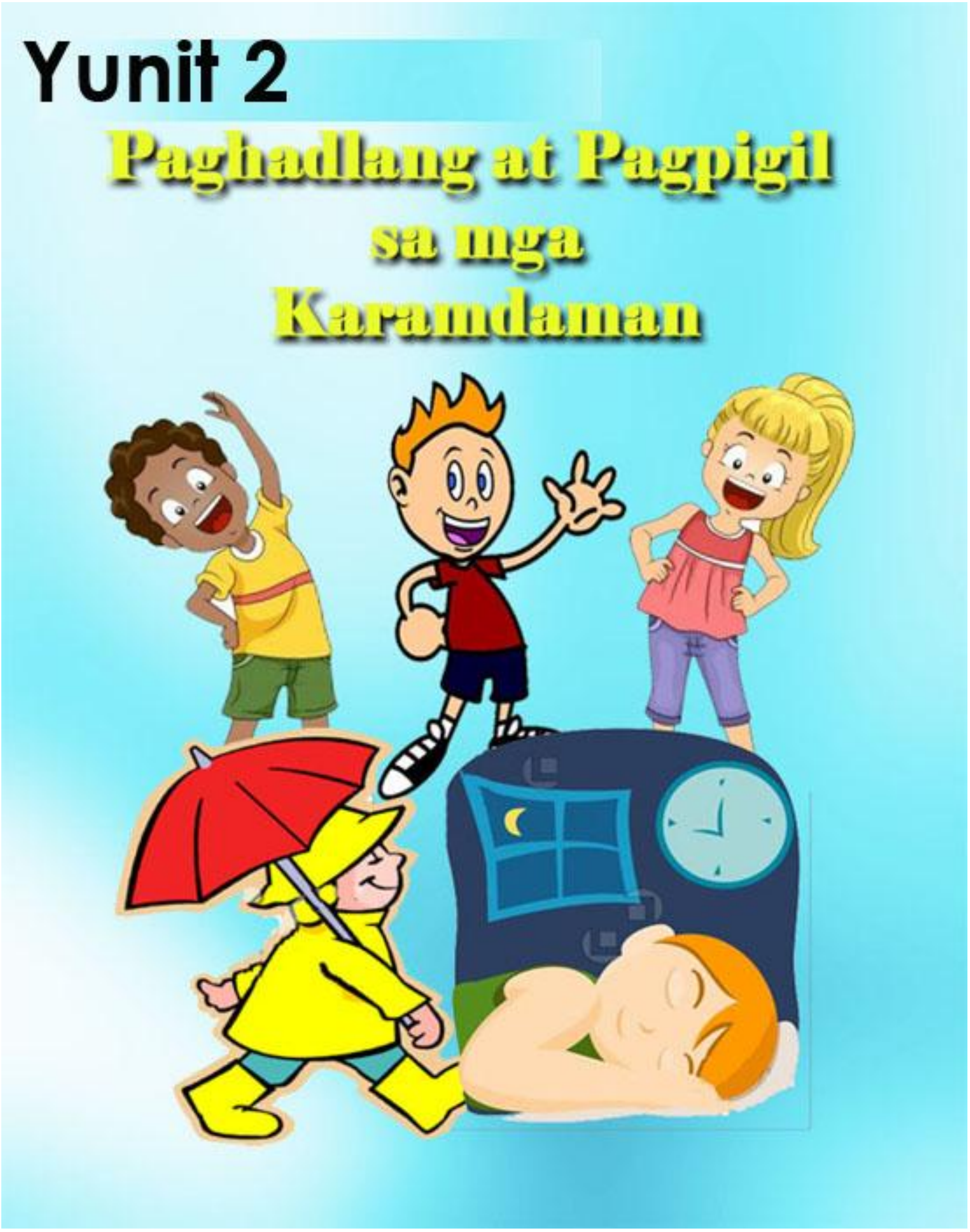
1. Masayang-masaya si Armin dahil kaarawan niya. Dala niya ang laruang **truck** mula sa kaniyang tatay. Ano ang sasabihin mo sa kaniya?

   A. “ Ang ganda ng laruan mo!”
   B. “Ang yabang mo naman!”
   C. “Binabati kita sa iyong kaarawan!”
   D. “ Magpakain ka naman sa amin.”

2. Hirap magsalita ang kamag-aral mo dahil sa kaniyang kapansanan. Hindi niya mabigkas agad ang isang salita. Paano mo ipadarama sa kaniya na iginagalang mo ang kaniyang damdamin?

   A. Iiwasan ko siya.
   B. Hindi ko siya kakausapin.
   C. Gagayahin ko ang kaniyang pagsasalita.
   D. Pakikinggan kong mabuti ang kaniyang sinasabi.

3. Sino sa mga bata ang nagpapakita ng paggalang sa damdamin ng iba?
    A. Si Liam, dinala niya sa klinika ang kamag-aral na sumasakit ang ngipin.
    B. Si Kylie, iniwasan niya ang kamag-aral na sumasakit ang ngipin.
    C. Si Kirk, kinukulit niya ang kamag-aral na sumasakit ang ngipin.
    D. Si Vong, binigyan niya ng tsokolate ang kamag-aral na sumasakit ang ngipin.



May iba't ibang paraan upang maiwasan ang sakit. Ginagawa mo ba ang mga ito? Alamin sa yunit na ito kung paano makaiiwas sa mga sakit.

Aralin 2. 1

Sakit at Mikrobyo

Tingnan ang larawan. Alam mo ba ang mga dahilan ng pagkakasakit ng isang bata?

May kaugnayan ba ang iyong mga ginagawa sa iyong pagkakasakit? Ano ang sanhi ng pagkakasakit?

Palalimin

Isulat ang letra ng tamang paliwanag sa bawat sitwasyon:

1. Si Vincent ay laging nakakalimot maghugas ng kamay bago kumain. Ano kaya ang maaaring mangyari kay Vincent?

   A. Siya ay mabubusog at lulusog.
   B. Lalo siyang sisigla dahil sa mikrobyo.
   C. Matutulog ang mikrobyo dahil sa pagod.
   D. Magkakaroon siya ng sakit sa tiyan dulot ng mikrobyo mula sa marumi niyang kamay.

2. Maiiwasan ang pagpasok ng masamang mikrobyo sa ating katawan kung________.

   A. maliligo sa ulan.
   B. laging maglalaro.
   C. laging malinis sa katawan.
   D. hindi maghuhugas ng kamay.

3. Paborito ni Leo ang kumain ng kendi ngunit ayaw naman niyang magsipilyo ng ngipin. Ano kaya ang mangyayari sa kaniyang ngipin?

A. Puputi ang kaniyang ngipin.
B. Kikintab ang kaniyang ngipin.
C. Hahaba ang kaniyang ngipin.
D. Mabubulok ang kaniyang ngipin.

4. Laging malinis sa kaniyang katawan si Lily. Lagi siyang naghuhugas ng kamay bago at pagkatapos kumain. Siya ay________.

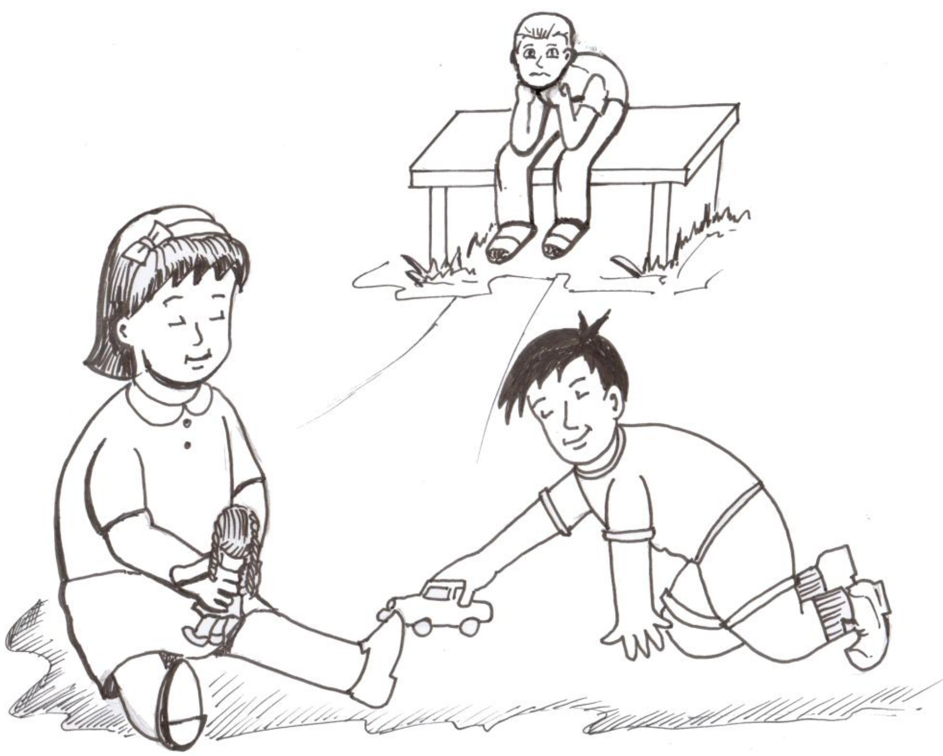
A. lalong gaganda.
B. magkakaroon ng sakit.
C. magiging ligtas sa sakit.
D. iiwasan ng kaniyang kamag-aral.

5. Inuubo si Melody. Hindi siya nagtatakip ng bibig kapag umuubo. Tama ba ang kaniyang ginagawa? Bakit?

A. Hindi, dahil mahahawahan niya ng ubo ang iba dulot ng mikrobyo.
B. Oo, dahil sisigla ang katawan ng kaharap niya.
C. Oo, dahil lilipad ang mikrobyo sa kaharap niya.
D. Oo, dahil mawawala ang ubo niya.

Aralin 2.2

Karamdaman: Hadlang sa Paglaki at Pag-unlad



Naranasan mo na ba ang magkasakit?

Ano ang iyong naramdaman?
May epekto ba sa iyong paglaki at pag-unlad ang pagkakaroon ng sakit?

Gawin

*Isulat ang **T** kung ang pangungusap ay **tama** at **M** kung **hindi**.*

1. Ang sakit ay hindi sagabal sa maayos na paglaki at pag-unlad ng isang bata.

2. Nakapaglalaro ng masigla ang batang maysakit.

3. Hindi makakain nang maayos ang batang maysakit.

4. Tahimik at mahiyain ang batang sakitin.

5. Nagiging tampulan ng tukso ang batang matamlay at payat.

Palalimin

Basahin ang sitwasyon at gawin ang hinihingi sa ibaba.

Si Petra ay isang batang hindi malusog. Kulang siya sa timbang. Lagi siyang pinipilit ng kaniyang ina na kumain ng gulay at prutas. Subalit ayaw na ayaw niyang kumain nito.

Ilarawan kung paano magiging hadlang sa paglaki at pag-unlad ang kalagayan ni Petra.

Piliin sa ibabang kahon ang mga salitang maglalarawan sa kaniya at ilagay ito sa angkop na talaan.

Pisikal	*Emosyonal*	*Isipan*	*Sosyal*

mahina ang katawan

lalayuan ng mga kalaro dahil payat

magiging maramdamin

mahiyain

mahinang umunawa

Aralin 2.3

Karaniwang Sakit ng mga Bata

Ano ang sakit na karaniwang nararanasan ng mga bata?

Linangin

Isulat ang hinihingi ng talaan sa ibaba.

Karaniwang Sakit	***Palatandaan o Sintomas ng Sakit***
1. Beke	
2. Tigdas	
3**. Primary Complex**	
4. Bulutong-tubig	

Gawin

Lagyan ng **(✓)**kung ang larawan ay karaniwang sakit ng bata at ekis **(X)** kung hindi.

1

Bulutong-tubig

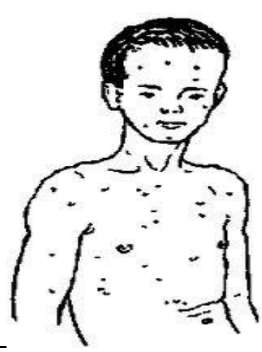
2

Bali ang buto

3

Beke

4



Tigdas

5.

Primary Complex

Palalimin

Punan ang talaan ng sakit ayon sa hinihinging impormasyon.

	Beke	Bulutong -tubig	Primary Complex	Tigdas
Palatandaan				
Nararamdaman				

Aralin 2.4

Tulog, Pahinga, Ehersisyo at Tamang Nutrisyon

Malusog ka ba ? Ano-ano ang mga dapat mong gawin upang mapanatili ang iyong kalusugan at maging ligtas sa mga sakit?

Linangin

Si Jimbo at si Berto ay matalik na magkaibigan. Basahin ang patulang kuwento sa ibaba at tuklasin ang kanilang kalagayan.

Si Jimbo Malusog at si Berto Sakitin

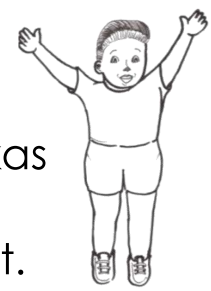
Dalawang magkaibigan ay nagkitang minsan
Si Jimbo'y malusog at kalugod-lugod
Si Berto'y sakitin at medyo patpatin
Dahilan kung bakit ay ating tuklasin.

Kumusta kaibigan!!! Ang bati ni Jimbo
Tikas at tindig ko ngayon ay tingnan mo
Mga prutas at gulay ang kinakain ko
Mabuting kalusugan aking natatamo.

Mga prutas at gulay ay hindi ko gusto
Kendi at sitsirya ang tanging ibig ko
Ayaw kong maglaro baka lang humapay
Nanghihina ako at nanlulupaypay

Lahat ng ayaw mo'y aking ginagawa,
Nag-eehersisyo na may angking tuwa
May sapat na tulog at wastong pahinga
Kaya sa gawain ay kahanga-hanga.

Tinatamad ako sa mga gawain
Lalo na at ako ay laging sakitin.
Laging inaantok dahil laging puyat
Tulungan mo ako, makamtan ang sapat.



Ako ay malusog, buto ko'y matigas
Buong katawan ko'y masigla't malakas
Ako ay sakitin, malambot at payat
Lubos na umaasa, di pa huli ang lahat.

Basahin ang mga pangungusap sa ibaba. Lagyan ng tsek **(✓)** ang kolum ng iyong sagot.

Ang Aking mga Gawaing Pangkalusugan	Gaano Kadalas		
	Palagi	Paminsan-minsan	Hindi
1. Kumakain ako ng gulay at prutas.			
2. Umiinom ako ng gatas araw-araw.			
3. Natutulog ako ng sapat at sa tamang oras			
4. Nag-eehersisyo ako tuwing umaga.			
5. May sapat na pahinga ako pagkatapos ng mga gawain.			

Gawin

Nakalarawan sa ibaba ang dalawang bata. Ang isa ay maysakit at ang isa ay malusog.

Isulat sa notebook ang mga pariralang angkop para sa bawat larawan. Piliin ito sa loob ng kahon.

sapat na tulog	gulay at prutas	junk foods
panonood ng tv hanggang hatinggabi	ehersisyo tuwing umaga	maghapong paglalaro
pag-inom ng 8-10 basong tubig araw-araw		

Palalimin

Basahing mabuti ang bawat sitwasyon sa ibaba. Isulat sa papel kung ano ang kulang ng batang tinutukoy sa bawat pangungusap. Piliin sa loob ng kahon ang sagot.

pahinga	masustansiyang pagkain
sapat na tulog	ehersisyo

1. Mahilig si Monette sa sitsirya, kendi at tsokolate. Ayaw niyang kumain ng mga gulay at prutas kaya madali siyang dapuan ng sakit.

2. Si Bitoy ay naglalaro ng **computer** tuwing gabi hanggang gusto niya. Kinabukasan, lagi siyang inaantok habang nasa klase.

3. Maghapon kung maglaro ng patintero si Goryo sa kalsada kahit mainit o maulan ang panahon. Madalas tuloy siyang lagnatin.

4. Mahina ang katawan ni Nelson at lagi siyang matamlay. Tinatamad siyang makipaglaro sa kaniyang mga kaibigan.

6. Tuwing reses, bumibili si Tina ng **softdrinks** at sitsirya. Minsan, dinala siya sa ospital dahil sa matinding sakit ng tiyan. Sinabi ng doktor na siya ay may **ulcer.**

Aralin 2.5

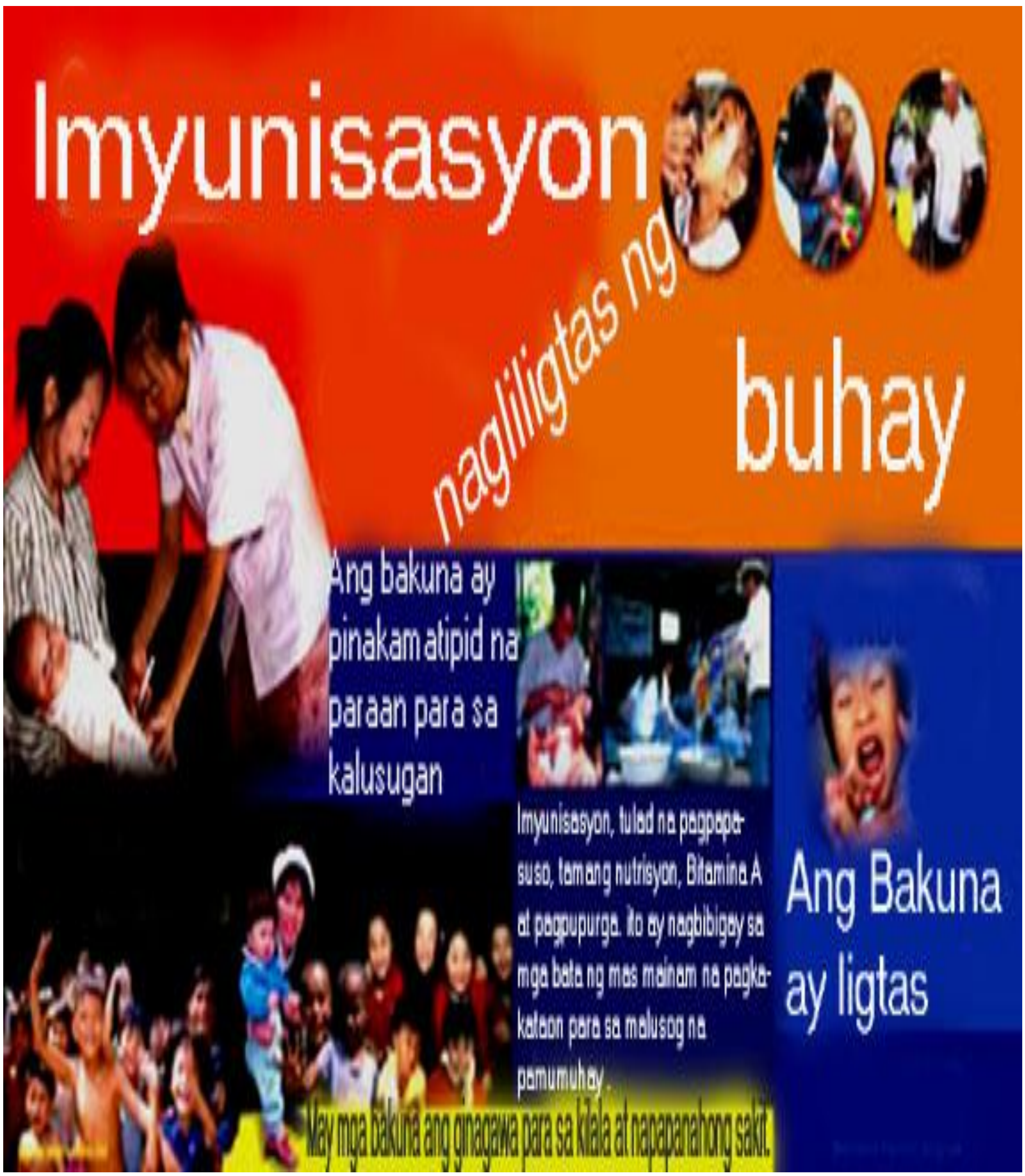
Bakuna

Ligtas sa sakit ang batang may bakuna.

May bakuna ka ba? Ano ang kahalagahan ng bakuna?

Linangin

Tingnan ang **poster** sa ibaba. Suriing mabuti ang bawat larawan.



Sagutin:

1. Ano ang tema ng poster?
2. Ano ang layunin nito?
3. Paano makatutulong ang mga impormasyong ipinababatid nito.?

Mula sa mga kaisipang ipinakita ng **poster,** isulat sa talaan ang hinihinging impormasyon. Piliin ang mga sagot mula sa ibaba ng talaan. Ilagay ang sagot sa papel.

MABUTING DULOT NG PAGKAKAROON NG BAKUNA	**MGA PANGANIB SA BATANG WALANG BAKUNA**

*masisiguro ang kaligtasan ng buhay

* maiiwasan ang pagkakasakit

* maaring magkaroon ng kapansanang pisikal o mental ang isang bata

*madaling magkasakit

* maaaring magkaroon ng malalang karamdaman

*magiging malusog ang katawan

*100% mahina laban sa seryosong sakit

* malakas ang depensa ng katawan

Gawin

Basahin ang nasa ibaba. Piliin ang letra ng tamang sagot. Ilagay ang sagot sa papel.

1. Pinababakunahan ng mga ina ang bagong silang na sanggol upang ________________

   A. maging malinis　C. masaktan ng karayom
   B. maging iyakin　D. makaiwas sa mga sakit

2. Ano ang maaaring mangyari sa mga batang hindi nabakunahan?

   A. masayahin　C. magiging mabait
   B. magiging iyakin　D. madaling mahawa ng sakit

3. Kapag ang isang bata ay napapabakunahan habang sanggol pa lamang, siya ay ________________.

   A. magiging malungkutin
   B. may panlaban sa sakit
   C. magiging mahina ang katawan
   D. magiging mahina ang memorya

4. Bakit kailangang mapabakunahan agad ang sanggol?

   A. Mainam na matanggap ang bakuna nang maaga para ang sanggol ay may palaban sa sakit.
   B. Upang maging matalino siya sa klase.
   C. Hindi masyadong masakit ang pag-iiniksyon pag sanggol pa lang.
   D. Malambot pa ang balat ng isang sanggol para sa pag-iiniksyon.

5. Alin sa mga sumusunod na pangungusap ang tama?

   A. Hindi epektibo sa lahat ng bata ang bakuna.
   B. Ang bakuna ay mas lalong nakakasama sa kalusugan.
   C. Maraming sakit ang naiiwasan ng isang batang may bakuna.
   D. Nagiging iyakin ang batang may bakuna dahil sa tusok ng karayom.

Palalimin

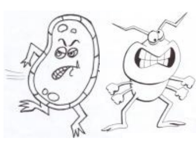
A.

Buuin ang mga pangungusap sa pamamagitan ng pagpalit ng tamang salita para sa mga larawan. Hanapin sa kahon sa ibaba ang sagot sa mga klu.

Ang bakuna ay gamot na nasa nang

ang ay binigyan ng **immunization**.

Mahalaga ang bakuna dahil kinikilala nito ang mga

 at malalabanan ang sakit. Nakukuha

ang mga mikrobyo sa at pagbahin.

Mahalaga ang pagkakaroon ng bakuna sa tamang oras para sa isang bata upang masigurong siya ay ligtas at .

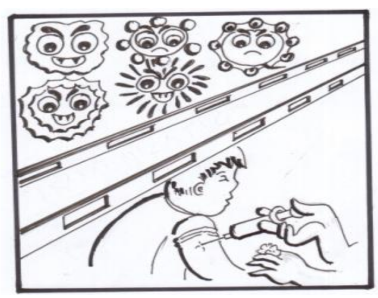
karayom	sanggol	pag-ubo	mikrobyo	malakas

B.

Suriin ang mga larawan sa hanay **A**. Pillin sa hanay **B** ang bilang na angkop sa larawan. Isulat ang sagot sa papel.

Hanay A **Hanay B**

A

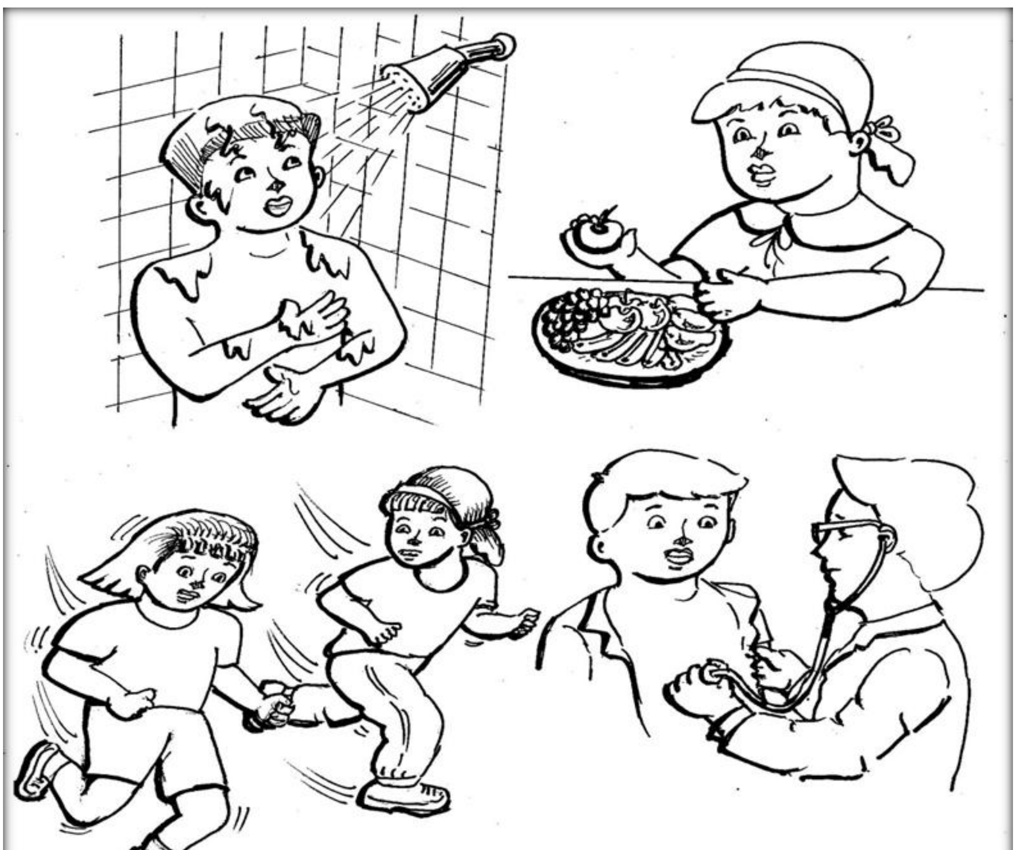


B

C

Aralin 2.6

Pag-iwas at Pagsugpo sa Sakit ng mga Bata



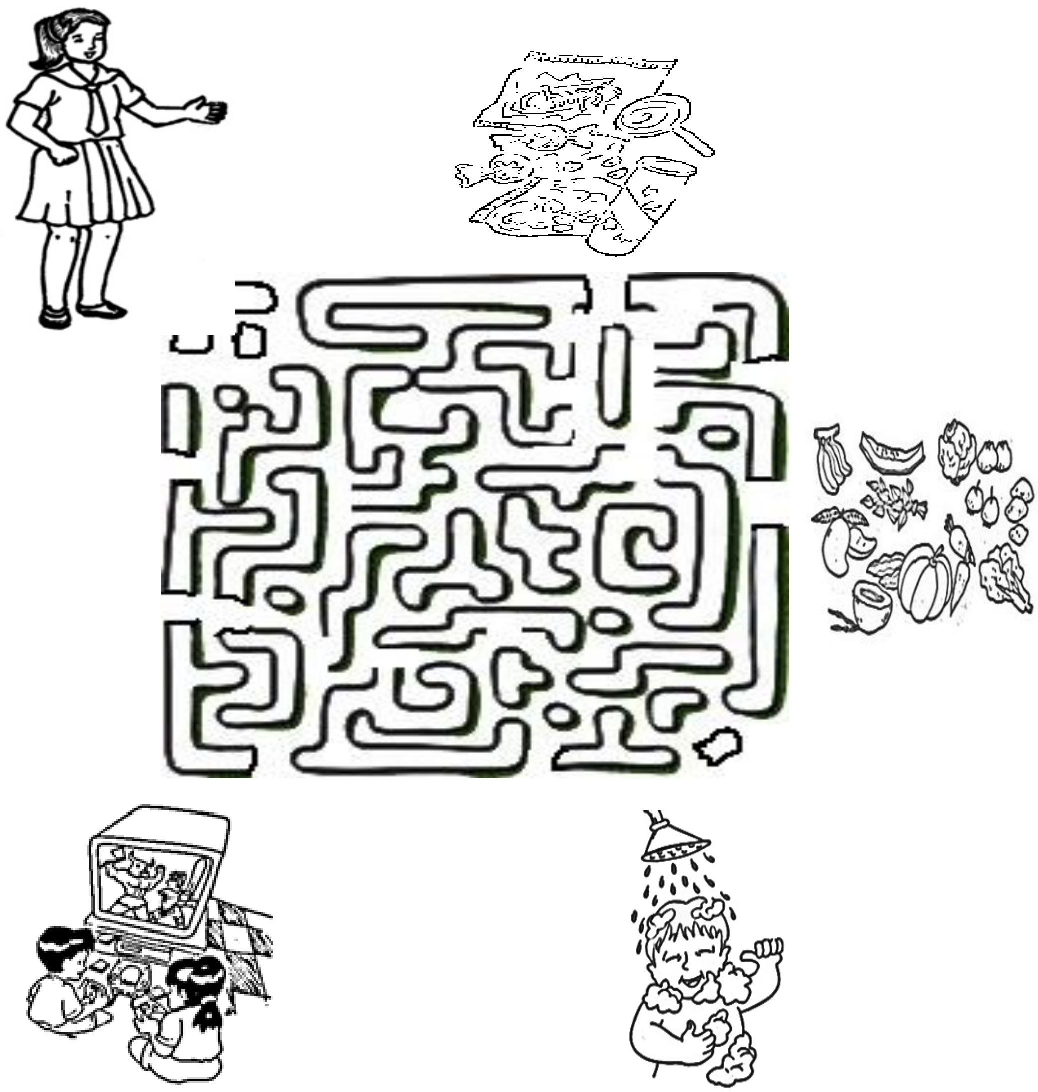
Maiiwasan ang sakit sa pamamagitan ng pagpapanatili ng kaugaliang pangkalusugan.

Ginagawa mo ba ang lahat ng ito?

Linangin

Nasa dulo ng **maze** ang mga dapat gawin upang maiwasan ang pagkakasakit. Tulungan mo si Agnes na makita ang mga ito.

Guhitan ng krayola ang mga daan upang makarating si Agnes sa tamang mga larawan.



Isulat ang bilang ng basket na may lamang mga paraan upang makaiwas sa sakit.

1.

2.

4

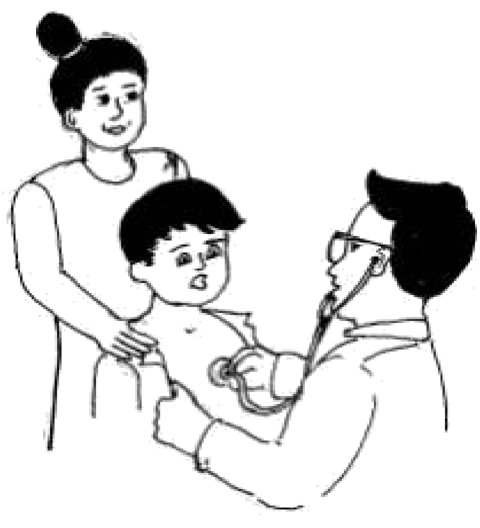
3.

5

6.

Gawin

Tingnan ang mga larawan sa ibaba. Lagyan ng tsek **(√)** ang kahon kung ang larawan ay nagpapakita ng paraan upang makaiwas sa anumang karamdaman.

1 **Naliligo**	2  **Nagpapatingin sa doktor**

3.

Nagsisipilyo ng ngipin

4.

Naliligo sa ulan

5.

Naglilinis ng tainga

Palalimin

Basahin ang nasa ibaba. Bilugan ang titik ng wastong sagot.

1. Nais ni Aling Carmen na lumaking malusog at hindi sakitin ang kaniyang mga anak. Alin kaya sa mga pangkat ng pagkain sa ibaba ang kaniyang inihahanda para sa kaniyang mga anak?

A. Ice cream, noodles,itlog
B. Noodles, kendi, chocolate
C. Gulay , karne, gatas at prutas
D. Hotdog, bacon, at **juice**

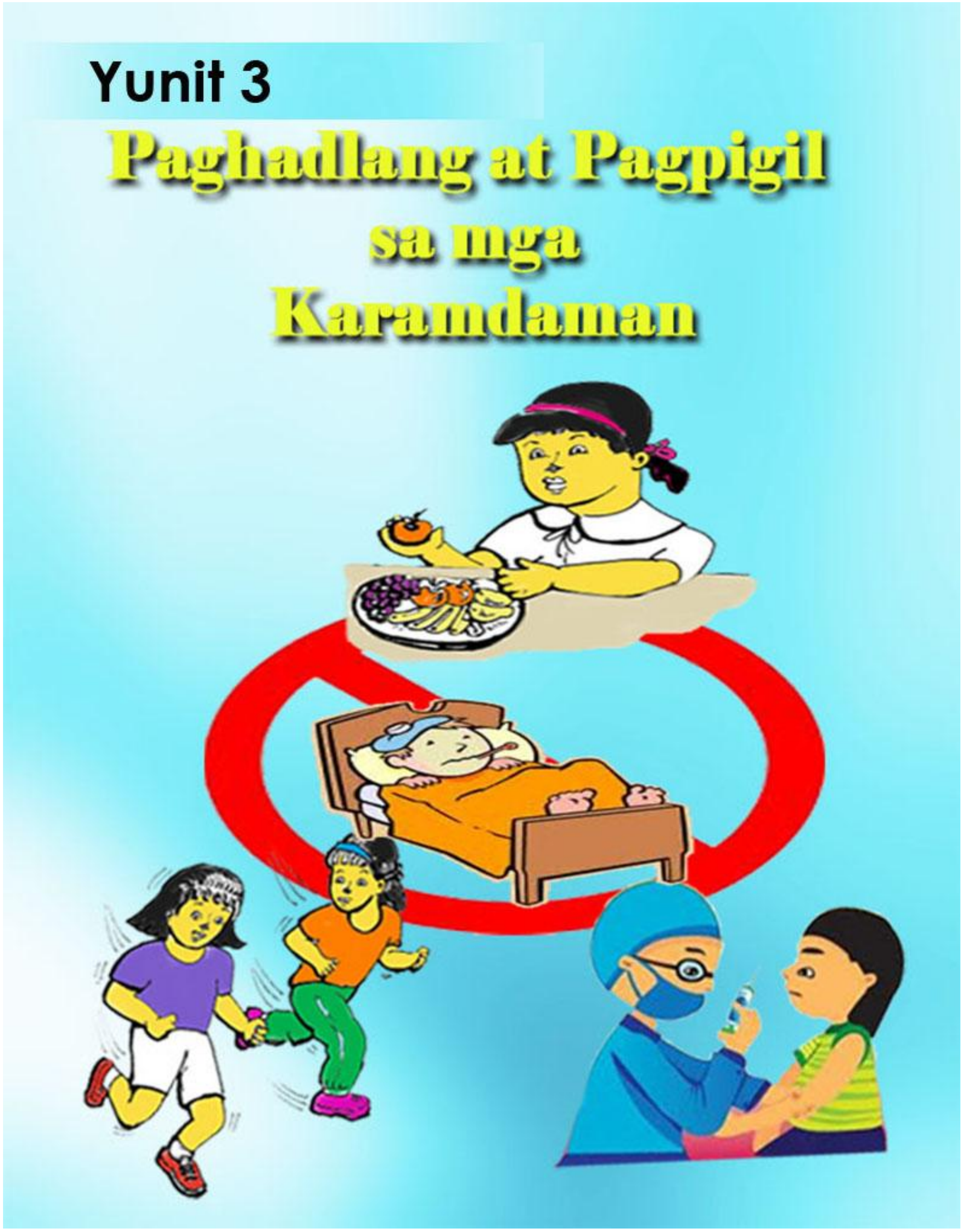
2. Alin sa mga sumusunod ang **HINDI** dapat gawin ni Arron upang may panlaban siya sa sakit?

A. Magjogging tuwing umaga.
B. Magsuot ng malinis na damit.
C. Uminom ng gatas araw-araw.
D. Maglaro ng **computer** hanggang hatinggabi.

3. Sinamahan si Arby ng nanay niya sa Health Center. Ano kaya ang ginawa nila sa Health Center?

A. Nagpabakuna upang may panlaban sa sakit.
B. Kumain.
C. Kumuha ng pagsusulit.
D. Namalengke.

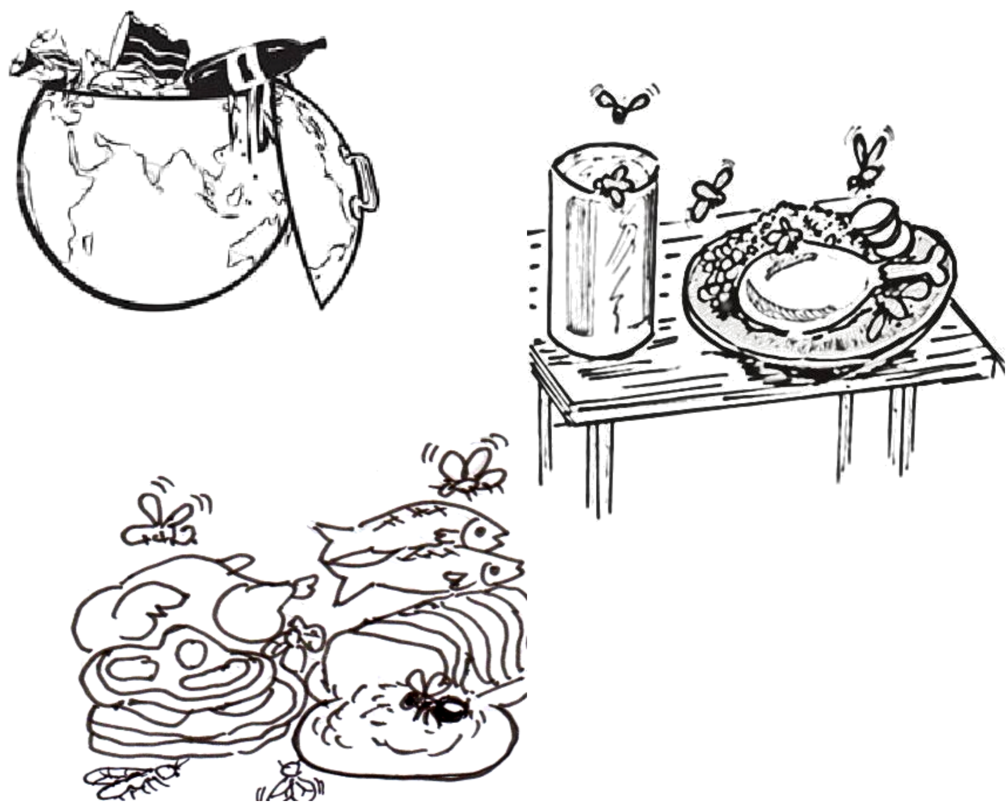
Maruming pagkain ay dapat iwasan
Ibayong pag-iingat ay pakatandaan



Ang kalinisan gawin ng lubusan
Ingata't mahalin ang ating katawan

Aralin 3.1

Maruming Pagkain Dulot ay Sakit



Ano ang maaaring maranasan kapag kumain ng maruming pagkain at uminom ng maruming tubig?

Ano ang mga sakit na nakukuha sa maruruming pagkain at tubig?

Linangin

Basahin at unawaing mabuti ang panayam ni Lilet kay NarsJeni.

Lilet... Nag-uulat

Lilet: Magandang araw po NarsJeni. Ano po ang dahilan nang pagkakasakit ng aming kamag-aral na si Mario?

Nars Jeni: Nagkasakit si Mario dahil kumain siya ng pagkaing hindi ligtas kainin lalo na ng mga batang tulad ninyo. Sumakit ang tiyan niya at nagsuka siya. Lumambot din ang kaniyang dumi.

Lilet: Ano po ang halimbawa ng mga pagkaing ito? Bakit po hindi ligtas kainin ang mga ito?

Nars Jeni: Kontaminado ng bakterya ang mga pagkaing hindi ligtas kainin. Halimbawa ng pagkaing ito ay ang mga pagkaing panis na, o pagkaing nadapuan ng langaw o ipis. Ang pagkaing nasa lata kapag **expired** na ay isa ring halimbawa nito.

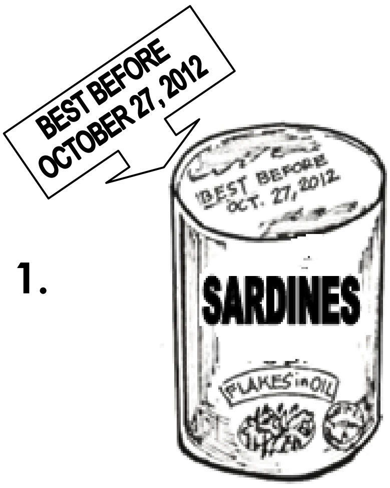
Lilet: Maraming salamat po NarsJeni.

Nars Jeni: Walang anuman. Siguraduhin lang natin na malinis ang ating kinakain sa araw-araw.

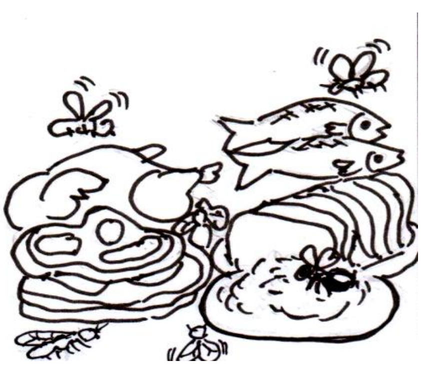
Gawin

Isulat sa kahon ang dahilan kung bakit hindi ligtas kainin ang mga nasa larawan.

1.



2.

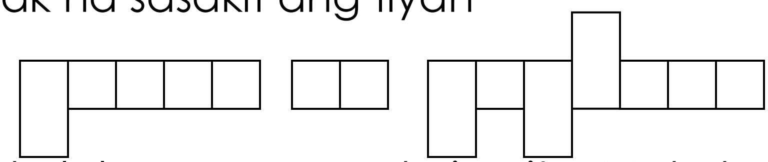


3.

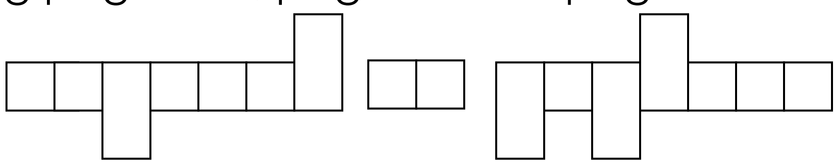
Palalimin

Isulat sa kahon ang tamang mga parirala para sa mga pagkaing tinutukoy ng bawat pangungusap. Piliin ang sagot sa ibaba.

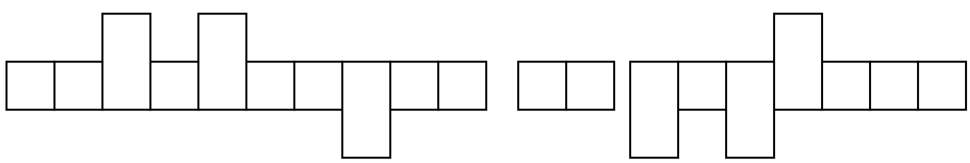
1. Ang lasa nito ay maasim at mabahong amuyin. Tiyak na sasakit ang tiyan



2. Nakalalason ang pagkaing ito. Makakaramdam ka ng pagkahilo, pagsusuka at pagtatae.



3. May dalang mikrobyo ang pagkaing ito. Pagsusuka at pagtatae ang tiyak na mararanasan ng sinumang kumain nito.



Nilalangaw na pagkain
Panis na pagkain
Expired na pagkain

Aralin 3.2

Sintomas ng Sakit Na Mula sa Maruming Pagkain

Ang mga sintomas o palatandaan ng sakit mula sa maruming pagkain ay dapat alamin at ating kilalanin.

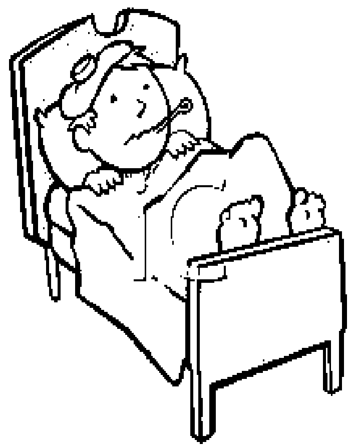
Ano-ano ang mga sakit na nagmumula sa maruming pagkain at tubig?

Ano-ano ang mga palatandaan ng mga sakit na ito?

Gawin

Isulat sa papel ang mga palatandaan na ang isang bata ay nakakain o nakainom ng maruming pagkain at tubig.

Pagsakit ng tiyan



Pagkakaroon ng lagnat

Pagtatae

Pagsusuka

Pamumula at pamamantal ng balat

Walang ganang kumain

Palalimin

Isulat sa papel ang **T** kung **tama** ang ipinahahayag ng pangungusap at **M** kung **mali.**

1. Ang mikrobyo mula sa maruming pagkain ang nagiging sanhi ng pagsakit ng tiyan.

2. Ang pagsusuka ay sanhi ng pagkalason mula sa **expired** na pagkain.

3. Namumula at namamantal ang balat ng batang may **allergy** kapag siya ay kumain ng mga bawal na pagkain.

4. Ang pagtatae ay isang palatandaan na ang isang tao ay mahinang kumain.

5. Hindi magkakasakit ang isang bata kung malinis at ligtas ang kinakain at iniinom.

Aralin 3.3

Gawaing Pangkalusugan

Ang kalusugan ay kayamanan
Dapat nating alagaan

Alin sa mga ito ang iyong ginagawa?

Bakit dapat mapanatiling malusog
ang ating katawan?

Paano natin inaalagaan ang ating kalusugan?

Linangin

Basahin ang tula. Sagutin ang mga tanong na nasa ibaba.

Si Jerann

Ako si Jerann, mabilog, malusog
Sagana sa pagkain maging sa pagtulog
Malinis, masigla ang aking katawan
Kaya naman ako ay inyong tularan.

Aking ginagawa, lahat ng paraan
Magandang kaugalian na pangkalusugan
Sakit mula sa pagkain, hindi matatamo.
Tuklasin kung ano ang aking sikreto.

Mga tanong:

1. Ano sa iyong palagay ang hilig na pagkain ni Jerann?
2. Ano ang mga ginagawa niya upang maiwasan ang pagkakasakit?
3. Kung hindi niya iniingatan ang kaniyang sarili, ano ang maaaring mangyari sa kaniya?

Gawin

Ito ang mga sikreto ni Jerann upang maiwasan ang mga sakit na nakukuha sa maruming pagkain. Iguhit ang ☆ sa papel kung ginagawa mo ang mga gawain sa ibaba at ☾ kung hindi.

1. Hinuhugasan kong mabuti ang mga biniling pagkain.
2. Nagiging maingat ako sa pagkain na nabibili sa kalye.
3. Kumakain ako ng gulay at prutas.
4. Tinatakpan ko ang mga pagkain sa hapag-kainan.
5. Sinasabi ko sa aking nanay na lutuing mabuti ang pagkain upang mamatay ang bakterya.

Palalimin

Basahin ang mga kaugaliang nakatala sa ibaba. Isulat sa papel ang **YEHEY** kung wasto at **OOPS** kung hindi.

1. Pagpili ng malinis at ligtas na mga pagkain na walang **preservatives.**

2. Paglalagay ng takip sa mga pagkain upang hindi lapitan ng ipis at insekto.

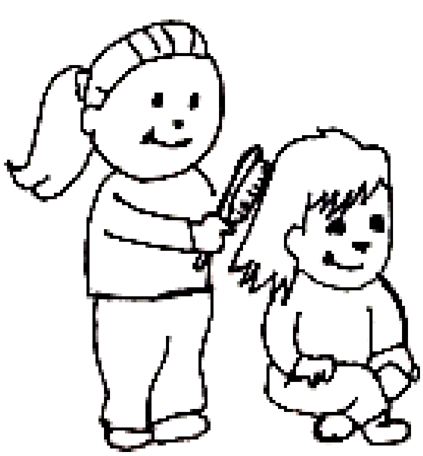
3. Paghugas ng kamay bago kumain.

4. Paghugas ng mga gulay at prutas bago kainin.

5. Hindi paggamit ng kutsara at tinidor sa pagkain.

Aralin 3.4

Parasitikong Kuto



Naranasan mo na ba ang pagkakaroon ng kuto?
Paano nagkakaroon ng kuto ang isang bata?

Ano ang nararamdaman ng isang batang may kuto?

Gawin

Kopyahin ang mga pangungusap na may tamang kaisipan tungkol sa kuto at lisa.

1. Kumakalat ang kuto sa pamamagitan ng paggamit ng suklay at sombrero ng taong may kuto.
2. Kung hindi maaagapan ang kuto, dadami ito at magdadala ito ng impeksiyon.
3. Nangangati ang ulo ng isang batang may kuto.
4. Hindi dapat iwasan ang mga batang may kuto dahil hindi aalis ang kuto sa kanilang ulo.
5. Ang paggamit ng suyod o suklay ay isang paraan upang mapuksa ang kuto.

Palalimin

Punan ang patlang ng angkop na salita mula sa kahon upang mabuo ang tula.

Heto na, heto na itong si Elisa
(a)_________ at _________ ay hinihiram niya
Sa kalaro at kapatid siya ay (b) ____________
Kaya kaniyang ulo ay (c)______________ na.

Kalagayan niya nalaman ng iba
Kalaro't kaibigan (d)__________ sa kaniya
Sinabi sa nanay siya ay tulungan
Kuto at lisa mawala nang tuluyan.

May mga paraang kailangang gawin
(e) ___________ na pamatay-kuto ang dapat gamitin
(f)__________ at suklay makatutulong din
"Lagot kang kuto ka, kita'y pupuksain."

suyod	suklay at bandana
kating-kati	shampoo
umiwas	nahawa

Aralin 3.5

Parasitikong Bulate

Naranasan mo na bang magkaroon ng bulate? Paano ito nakapapasok sa katawan? Paano ito masusugpo?

Linangin

Basahing mabuti ang usapan sa ibaba.

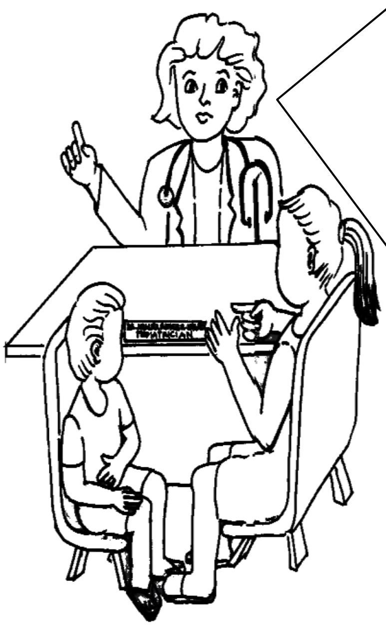
(Sa klinika ni Doktora)

Roger kailangang purgahin ka.

Doktora,bakit po?

Kailangang maalis ang mga bulate sa tiyan. May gamot na iniinom para sila ay lumabas kasama ang dumi.

Paano po nagkakaroon ng bulate sa tiyan? Ano-ano ang mga palatandaan na mayroon tayong bulate sa tiyan? Ano ang dapat gawin para maiwasan ang bulate?

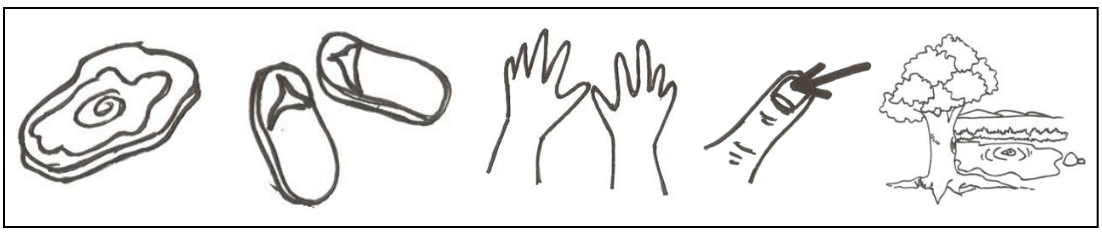


Magandang tanong iyan. Nakapapasok ang bulate sa ating katawan sa pamamagitan ng pag-inom ng maruming tubig,pagkain ng karne o isda na hindi masyadong luto, maruming katawan lalo na ang kuko, hindi paggamit ng sapin sa paa at pagpunta sa mga lugar na marumi.

Ilan lamang sa mga palatandaang may mga bulate sa tiyan ay madaling mapagod, nanghihina, hindi-regular na pagdumi, pangangati sa palibot ng puwit, paglaki at palaging pagsakit ng tiyan.

Palalimin

Buuin ang mga pangungusap ayon sa larawang nasa loob ng kahon.



1. Maghugas ng ________ bago at matapos kumain.

2. Magsuot ng ________ kung maglalakad o maglalaro.

3. Iluto nang mabuti ang ________ at isda bago kainin.

4. Panatilihing malinis ang katawan lalo na ang mga ________

5. Huwag pumunta sa maruruming ________.

Aralin 3.6

Katawang Malinis ay Kanais-nais

Alin sa nasa larawan ang iyong ginagawa?

Gawin

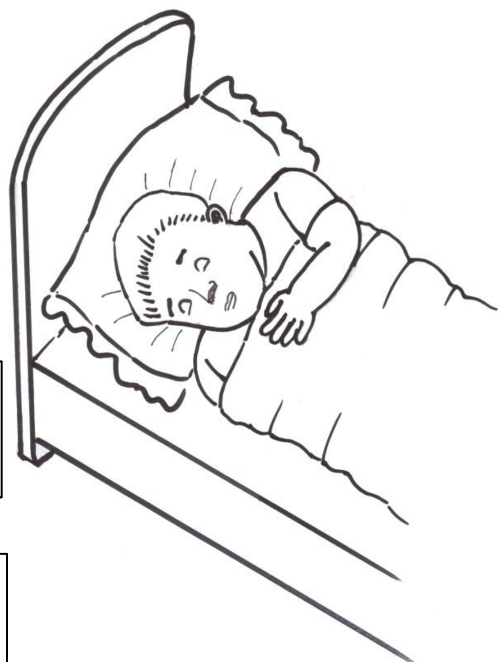
Basahin ang mga nakasulat na gawain sa ibaba. Tumalon kung tama at umupo kung mali.

1. naliligo dalawang beses isang linggo
2. gumagamit ng sabon sa paliligo
3. nanghihiram ng suklay, sombrero at iba pang gamit sa ulo
4. palaging nagsusuklay ng buhok
5. naglalaro sa ilalim ng init ng araw
6. nagsisipilyo ng ngipin pagkatapos kumain
7. gumagamit nang malinis na tela at bulak sa paglilinis ng tainga at ilong

Palalimin

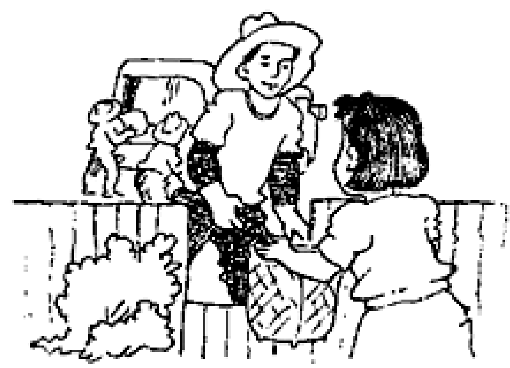
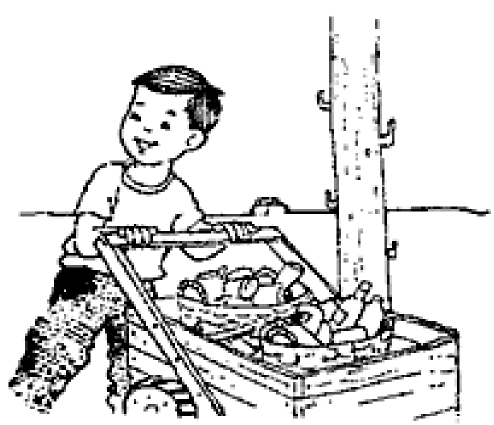
Si Celso ay batang may sakit. Turuan siya ng pansariling kalinisan na nakatala sa ibaba. Pumili ng isa at isagawa ito.

- Maligo araw-araw.
- Hugasang mabuti ang mga kagamitan sa pagkain.
- Maghugas ng kamay bago kumain
- Gupitin ang kuko upang hindi singitan ng dumi.
- Uminom nang malinis na tubig.



Aralin 3.7

Kaaya-ayang Kapaligiran

Gaano kahalaga ang pagkakaroon ng malinis na kapaligiran?

Linangin

Tingnan ang larawan. Punan ang mga patlang sa ibaba upang mabuo ang kaisipang ipinakikita nito.

	1. Ang malinis na __________ ay kaaya-ayang pagmasdan.
	2. Maiiwasan ang mga _____ na dulot ng parasitiko kung malinis ang ating paligid.
	3. Ilagay ang _________ sa tamang lalagyan.

Clue:

1. ran-ka-li-pa-gi 2. kit-sa 3. su-ba-ra

Gawin

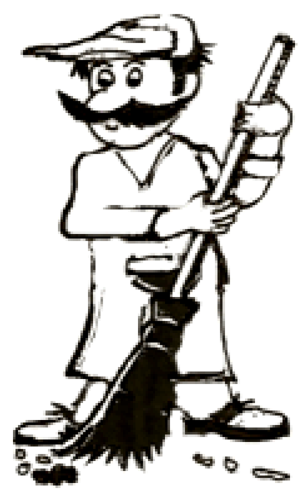
Tingnan ang mga larawan.   Gumuhit ng **puso (♡)** sa papel kung tama ang ipinakikita sa larawan at **tatsulok (△)** kung hindi. Isagawa sa klase ang mga larawang may puso.

1.

2.

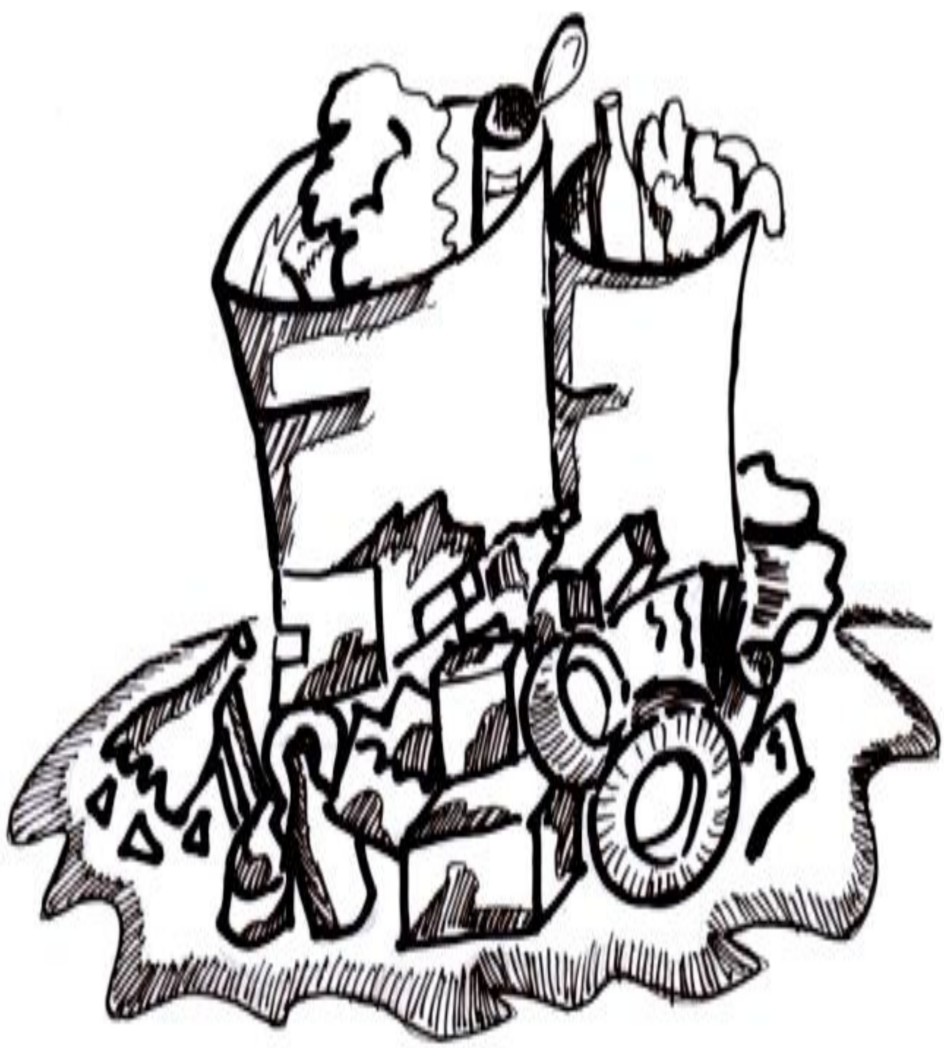
3.

4.



Palalimin

Tingnan ang larawan. Punan ang patlang ng tamang salita upang makumpleto ang talata. Piliin ang sagot sa kahon.

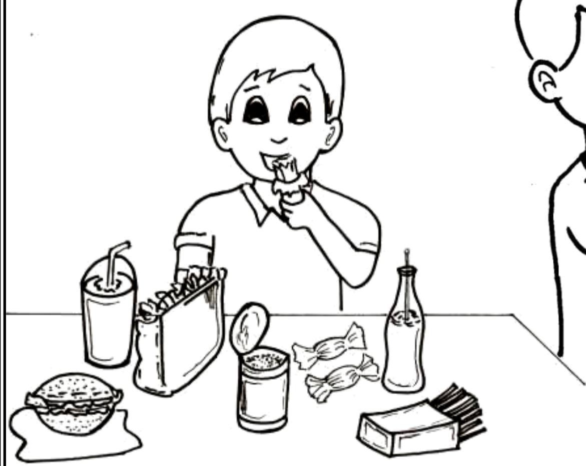


Ang hindi tamang pagtatapon ng (1) _________ ang pinakamalaking problema ng ating pamayanan. Maraming masasamang (2)___________ ang pagkakalat ng basura. Una, nagiging (3)_____________ ang hangin at (4)__________ ang kapaligiran. Maaring magdulot ito ng iba't-ibang uri ng (5)___________ na dulot ng parasitiko. Kakalat ang mikrobyo at bakterya na magpaparami ng bilang ng mga taong may sakit.

sakit	marumi	mabaho
epekto	impeksiyon	basura

Aralin 3.8

Kalusugan ay Ingatan



Paano mo iniingatan ang iyong kalusugan?
Gaano kadalas mo itong ginagawa?

Linangin

Si Diego ay malusog. Sinisiguro niya na nagagawa niya ang tamang pagbabantay sa kaniyang kalusugan.

Tingnan ang talaan at tuklasin kung paano niya ito ginagawa.

Pagbabantay Kalusugan ni Diego
1. Sinisiguro ko na nagsisipilyo ng ngipin at naghihilamos ako paggising sa umaga.
2. Tinitiyak kong ang aking buhok ay maayos, malinis at ligtas sa kuto.
3. Palagi kong ginugupit ang aking kuko upang maligtas sa dumi na sisingit dito.
4. Inilalagay ko ang basura sa tamang lalagyan upang hindi kumalat ang dumi at mikrobyo.
5. Palagi kong hinuhugasan ang aking kamay upang masigurong ligtas ito sa mikrobyo.

Sagutin ang mga tanong.

1. Alin sa mga gawain ni Diego ang iyong ginagawa? Gaano kadalas mo ito ginagawa?
2. Bakit mahalaga ang pansariling pagbabantay sa ating kalusugan?

3. Ano-ano pa ang iyong ginagawa upang masigurong naaalagaan mo ang iyong kalusugan?

Gawin

Basahin ang tula. Sagutin ang mga tanong sa ibaba.

Alagaan ang katawan sa tamang paraan
Ugaliing pahalagahan ang ating kalusugan.
Pumili ng pagkain, masustansiya ang kainin
Magiging malusog ka at hindi sakitin.

Sakit at impeksyon ay ating puksain.
Paglilinis ng sarili ay palaging gawin.
Ating kalusugan tuwina'y bantayan.
Ang mahabang buhay tiyak makakamtan.

Mga tanong:

1. Ano-ano ang mga paraan nsg pangangalaga sa kalusugan?
2. Gaano kadalas mo ito ginagawa? Araw-araw? Lingguhan? Minsan sa isang buwan?
3. Bakit mahalagang pangalagaan ang kalusugan?
4. Ano ang mangyayari kapag hindi napangalagaan ang kalusugan?

Piliin sa mga gawain sa ibaba ang iyong ginagawa upang mabantayan ang kalusugan. Isulat ang titik ng sagot sa papel.

A. pagsisipilyo ng ngipin
B. paghihilamos ng mukha
C. pagsusuklay ng buhok
D. paghuhugas ng kamay pagkatapos dumumi
E. paggamit ng tela o **tissue** sa pag-ubo o pagbahin
F. paggupit ng kuko

Palalimin

Piliin sa ibaba ang mga gawain mo upang maiwasan ang mga sakit. Isulat sa papel ang iyong sagot.

1. Hinuhugasan ko ang aking kamay bago at pagkatapos kumain.

2. Ginugupit ko ang aking mga kuko minsan isang linggo.

3. Nalilinis ko ang aming paligid araw-araw upang hindi pamahayan ng ipis, langaw, lamok at daga.

4. Sinisiguro ko sa aking nanay na ligtas sa kontaminasyon ang aking kinakain.

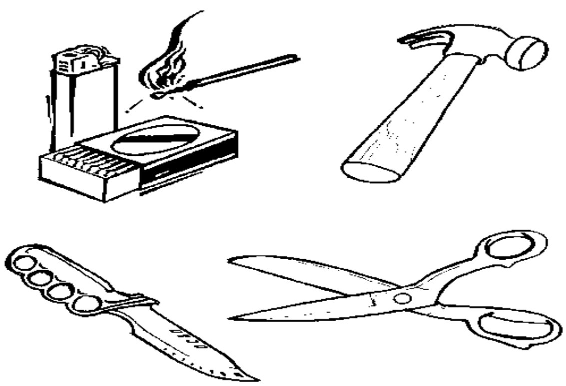
Ang mga kagamitan sa ating tahanan ay may kahalagahan at kagamitan.

Paano ba magiging ligtas sa sariling tahanan? Paano nagdadala ng panganib ang mga kagamitang ito?

Ano-anong dapat tandaan upang maging ligtas

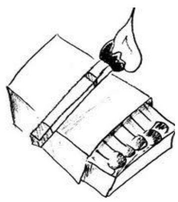
Aralin 4.1

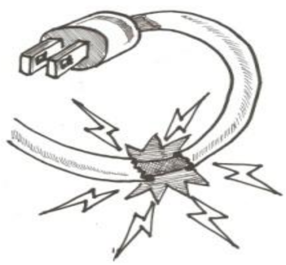
Kasangkapang Hindi Ligtas Gamitin



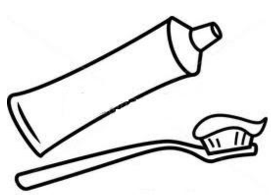
Gawin

A. Isulat ang letra ng mga gamit na nagbibigay ng panganib kapag hindi wasto ang paraan ng paggamit.

A.  **B.** **C.**

D. **E.** 

B. Lagyan ng tsek **(✓)** ang mga gamit sa bahay na mapanganib kapag nakain o naamoy.



toothpaste

tubig

thinner

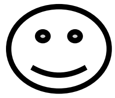
pamatay ng insekto

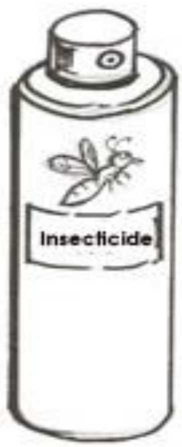
asido

Palalimin

A. Lagyan ng **(✓)** kung ang pangungusap ay tama at **(X)** kung mali.

1. Ang paglalaro ng posporo ay hindi mapanganib sa bata.
2. Maaaring paglaruan ng bata ang gunting, kutsilyo at iba pang matatalim na bagay.
3. Maaaring tumakbo ang bata habang hawak sa kamay ang gunting.
4. Gumamit ng mga kasangkapang de- koryente kahit hindi alam ng magulang.
5. Maaaring masunog ang iyong katawan sa maling pagbubukas ng lutuang de-koryente.

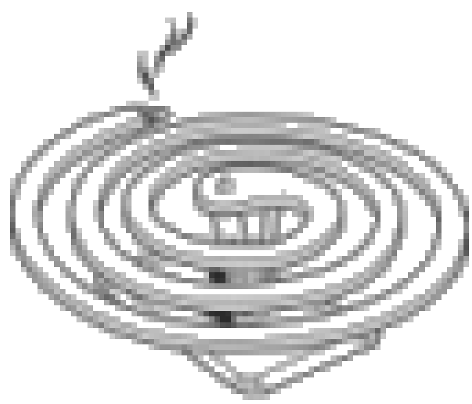
B. Gumuhit ng  kapag ang nasa larawan ay ligtas gamitin at malungkot na mukha kapag hindi .

1. 

2.

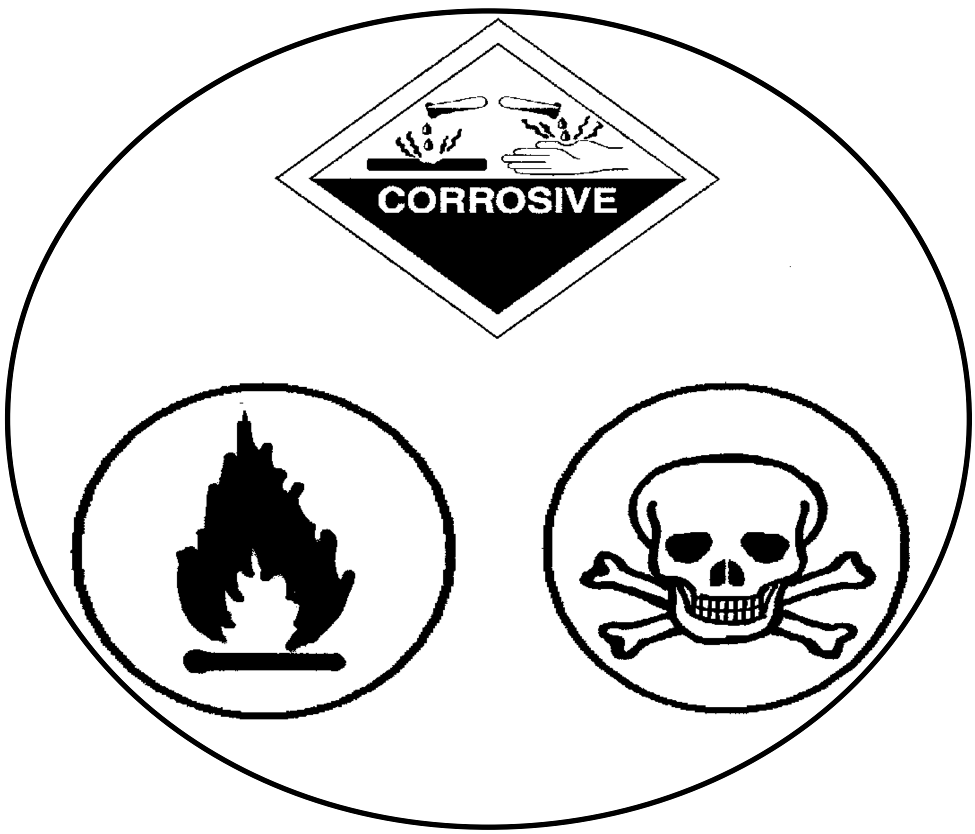
3.

4.

5. 

Aralin 4.2

Mga Babala



Ano ang sinasabi ng bawat babala? May kagamitan ba kayo sa tahanan na may ganitong babala?

Alamin ang mga ito sa ating aralin.

Gawin

Tingnan ang larawan sa ibaba. Isulat ang letra ng tamang babala na angkop sa bawat larawan.

1.

2.

3.

4.

5.

A.

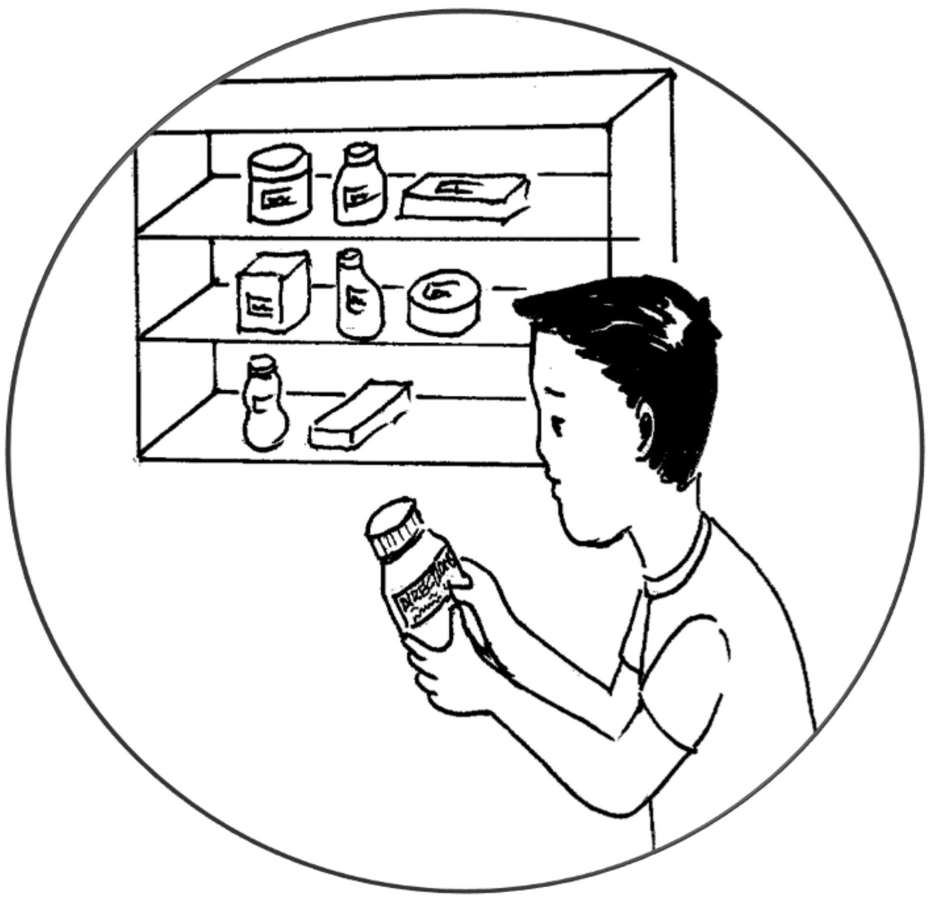
B.

C.

D.

Aralin 4.3

Tuntunin sa Ligtas na Paggamit ng Kemikal sa Tahanan



Paano mo maililigtas ang iyong sarili sa panganib na dala ng mga kemikal sa tahanan?

Linangin

A. Isulat ang **<u>T</u>** kung ang pangungusap ay tama at **<u>M</u>** kung mali.

1. Bawal maghugas ng kamay kapag gumamit ng kemikal sa bahay.
2. Maaari pang kainin ang mga **expired** na pagkain.

B. Hanapin sa kahon kung paano magiging ligtas gamitin ang sumusunod na kemikal. Isulat ang letra ng tamang sagot.

1. pamatay ng insekto
2. gamot sa ubo
3. sabong panlaba
4. pang-alis ng mantsa sa damit
5. petrolyo

A. Ilagay sa kabinet na hindi abot ng mga bata.

B. Ilayo sa mga bagay na hindi nagliliyab.

C. Inumin ayon sa payo ng doktor.

D. Ihiwalay sa mga produktong gamit sa pagluluto.

E. Lagyan ng tamang babala at ilagay sa tamang lalagyan.

Gawin

Ibigay ang nararapat na tuntunin para sa ligtas na paggamit ng sumusunod na gamit sa bahay.

1. **Zonrox**
2. Muriatic Acid
4. **Petroleum gas**
5. pamatay ng insekto

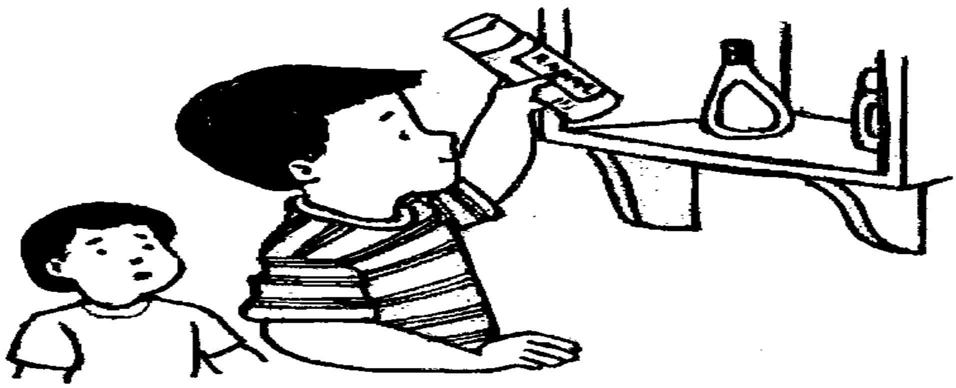
Palalimin

Lagyan ng tsek **(✓)** ang ligtas na paraan nang paggamit ng mga pambahay na kemikal.

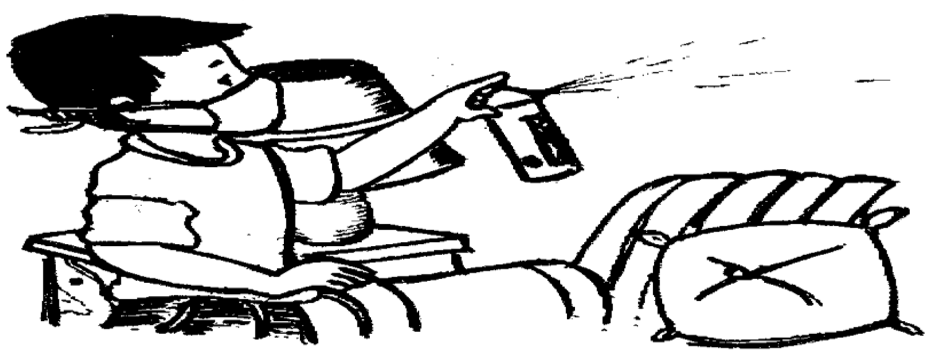
1. Tikman at amuyin ang mga gamit na hindi kilala bago gamitin.
2. Basahin ang **warning label** bago gamitin ang produkto.
3. Ilagay ang mga petrolyo malapit sa pinaglulutuan.
4. Itago ang mga panlinis na kemikal kasama ng mga kemikal na gamit sa pagluluto.
5. Itago ang mga **expired** na produkto.

Aralin 4.4

Tuntuning Pangkaligtasan sa Tahanan



Ang pagiging maingat sa lahat ng oras
Sa mga panganib at sakuna'y ligtas.



Ano-ano ang mga dapat gawin upang maiwasan ang panganib o sakuna sa loob ng tahanan?

Linangin

Lagyan ng tsek **(✓)** ang hanay na angkop sa iyong gawain.

Gawain	Ginagawa	Hindi Ginagawa
1. Pinaglalaruan ko ang bentilador habang umaandar.		
2. Inilalagay ko sa tamang lalagyan ang matutulis na bagay.		
3. Pinaglalaruan ko ang posporo.		
4. Aking inihihiwalay ang mga nabubulok sa hindi nabubulok na basura.		
5. Naghuhugas ako ng kamay kapag gumamit ng mga kemikal tulad ng pamatay ng insekto.		

Palalimin

Lagyan ng tsek **(✓)** kung ang sumusunod ay dapat mong sundin at ekis **(X)** kung hindi.

1. Itago sa kabinet ang matutulis na gamit sa kusina tulad ng kutsilyo.
2. Huwag tumikim o amuyin ang mga produktong hindi kilala.
3. Uminom ng gamot nang hindi nagpapatingin sa doktor.
4. Patayin ang ilaw kapag hindi ginagamit.
5. Huwag paglaruan ang mga gamit na maaaring pagmulan ng sunog.

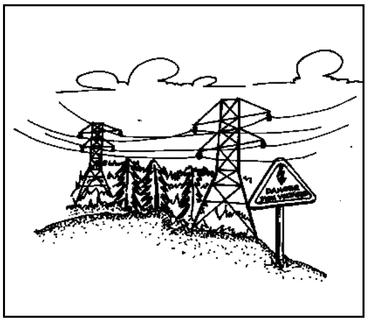
Aralin 4.5

Gawaing Pangkaligtasan sa Paaralan

Maraming tuntuning pangkaligtasan ang paaralan. Alam mo ba ang mga ito? Nasusunod mo rin ba ang mga ito?

Gawin

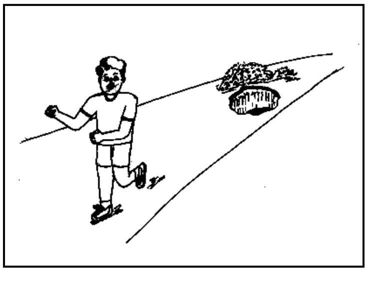
Kilalanin ang kahulugan ng mga babala na nasa mga kahon. Piliin ang tamang sagot sa mga salita na nasa kanan.

1. 

Madulas ang daan

2.

Mataas ang boltahe ng Koryente

3. 

Huwag lalapit sa lugar

Aralin 4.6

Kaligtasang Pampaaralan

Sakuna ay maiiwasan kung ang mga tuntuning pangkaligtasan ay tatandaan.

Linangin

Ang Magkaibigan

Nila: Halika, bumili tayo ng lugaw sa kantina. Takbo tayo!

Flor: Ayaw kong tumakbo, baka madapa tayo.

Nila: Sige na nga.

(Walang ano-ano'y nadapa ang isang batang nauna sa kanila.)

Flor: Tingnan mo, nadapa siya.

Nila: Naku! Ang haba ng pila. Makipagsiksikan kaya tayo?

Flor: Hindi tama iyon.Dapat tayong pumila nang maayos.

(Hindi nakaimik si Nila. Samantala, isang bata ang natapunan ng lugaw dahil sa pakikipagsiksikan. Nakita iyon ni Nila)

Nila: Tama ka, mas mainam na sundin ang tuntuning pampaaralan.

Pumila sila nang maayos at matiyagang naghintay.

Sagutin ang mga tanong .

1. Ano-anong tuntuning pangkaligtasan ang sinunod nina Flor at Nila?
2. Ano ang maaaring mangyari kung hindi sinunod ng magkaibigan ang mga tuntunin sa paaralan?
3. Sino sa dalawa ang nais mong tularan? Bakit?
4. Ano ang kahalagahan ng pagsunod sa tuntuning pangkaligtasan sa paaralan?

Gawin

Batay sa pagkakapangkat ng klase, ipakita ang wastong tuntuning pangkaligtasan na dapat sundin sa sumusunod:

Pangkat 1- Pag-akyat at pagbaba sa hagdanan

Pangkat 2 - Pagsali sa pila sa pagtataas ng bandila

Pangkat 3 - Tapos na ang klase at uwian na.

Palalimin

Sagutin ng **Tama** o **Mali** ang mga sumusunod:

1. Hindi nakikipagsisikan sa pagpila sa kantina.

2. Nakikipaglaro sa oras ng klase.

3. Binabasa at sinusunod ang mga nakikitang simbolong pangkaligtasan.

4. Tumatakbo sa pag-akyat at pagbaba sa hagdanan.

5. Ibinabalik ang mga kagamitan tulad ng aklat at walis sa tamang lalagyan upang hindi makatisod sa daan.