



**MATATAG Kto10
Kurikulum**

Lingguhang Aralin

Paaralan:

Pangalan ng Guro:

**Petsa at Oras ng
Pagtuturo:**

JUNE 23 – 27, 2025 (WEEK 2)

Baitang: 1

Asignatura:

**Markahan at
Linggo:**

MAKABANSA

**Unang Markahan /
Ikalawang Linggo**

	UNANG ARAW	IKALAWANG ARAW	IKATLONG ARAW	IKAAPAT NA ARAW
I. NILALAMAN, MGA PAMANTAYAN, AT MGA KASANAYANG PAMPAGKATUTO NG KURIKULUM				
<i>A. Pamantayang Pangnilalaman</i>	Nauunawaan na ang bawat tao ay may indibidwalidad (individuality)			
<i>B. Pamantayang Pagganap</i>	Naipapamalas na ang bawat tao ay may indibidwalidad			
<i>C. Mga Kasanayang Pampagkatuto</i>	Nailalarawan na ang bawat tao ay may iba't ibang: b. Pangangailangan			
<i>D. Mga Layunin</i>	Natutukoy na ang pagkain ay isang pangunahing pangangailangan ng tao Nakikilala ang masustansya at di masustansyang pagkain	Nailalarawan ang kasuotan ayon sa panahon at gamit nito Nakapagpapakita ng pagpapahalaga sa kasuotan bilang isa sa mga pangunahing pangangailangan	Natatalakay ang kahalagahan ng tirahan bilang isa sa pangunahing pangangailangan Naibabahagi ang gampanin sa pangangalaga ng tirahan	Natutukoy ang mga gawaing nakatutugon sa pangangailangang ispiritwal Napahahalagahan ang pananalangin at pagkakaroon ng takot sa Dakilang Lumikha bilang pangangailangang ispiritwal
II. NILALAMAN/ PAKSA	Mga Pangunahing Pangangailangan ng Tao: Pagkain	Mga Pangunahing Pangangailangan ng Tao: Kasuotan o Damit	Mga Pangunahing Pangangailangan ng Tao: Tirahan	Mga Pangunahing Pangangailangan ng Tao: Ispritwal na Pangangailangan

III. MGA KAGAMITANG PANTURO AT PAMPAGKATUTO

A. Mga Sanggunian

MATATAG K to 10 Curriculum Makabansa Baitang 1

B. Iba pang Kagamitan

Powerpoint presentation, flashcard, worksheets, krayola, gunting

IV. MGA PAMARAANG PANTURO AT PAMPAGKATUTO

Bago Ituro ang Aralin

Panimulang Gawain

Panuto: Ilarawan ang katangiang pisikal ng mga nasa larawan.



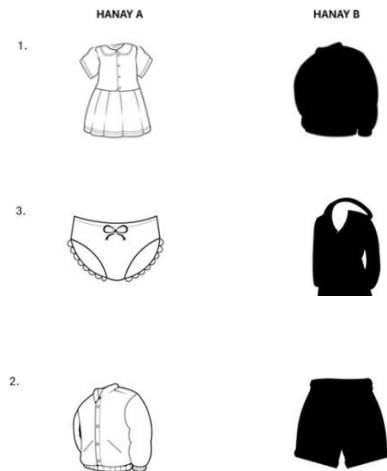
Awitin ang “Bahay Kubo”

Mga Tanong:



1. Ano-ano ang mga pagkaing nabanggit sa kanta?
2. Masustansya ba ang mga nabanggit na pagkain sa kanta?
3. Alin sa mga ito ang inyong kinakain?
4. Kailangan ba natin ito? Bakit?

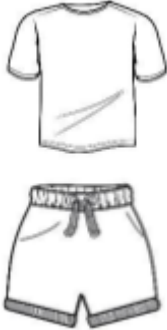
Connect me!

Pagtapatin ang mga magkaparehong kasuotansa Hanay A at Hanay B gamit ang linya.



Isa-isahin ang mga pamamamaraan ng pangangalaga ng tirahan.

				
<p><i>Gawaing Paglalahad ng Layunin ng Aralin</i></p>	<p>Mga layunin ng aralin:</p> <p>Natutukoy na ang pagkain ay isang pangunahing pangangailangan ng tao</p> <p>Nakikilala ang masustansya at di masustansyang pagkain</p>	<p>Mga layunin ng aralin:</p> <p>Nailalarawan ang kasuotan ayon sa panahon at gamit nito</p> <p>Nakapagpapakita ng pagpapahalaga sa kasuotan bilang isa sa mga pangunahing pangangailangan</p>	<p>Mga layunin ng aralin:</p> <p>Natatalakay ang kahalagahan ng tirahan bilang isa sa pangunahing pangangailangan</p> <p>Naibabahagi ang gampanin sa pangangalaga ng tirahan</p>	<p>Mga layunin ng aralin:</p> <p>Natutukoy ang mga gawaing nakatutugon sa pangangailangang ispiritwal</p> <p>Napahahalagahan ang pananalangin at pagkakaroon ng takot sa Dakilang Lumikha bilang pangangailangang ispiritwal</p>
<p><i>Gawaing Pag-unawa sa mga Susing-Salita/ Pariralan o Mahahalagang Konsepto sa Aralin</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> Ano ang kahulugan ng pangangailangan? Ano-ano ang mga halimbawa ng pangangailangan? 	<ol style="list-style-type: none"> Ano ang kahulugan ng kasuotan? Ano-ano ang mga halimbawa ng kasuotan? 	<ol style="list-style-type: none"> Ano ang kahulugan ng mga sumusunod na salita: <p>-tirahan</p> <p>-pamilya</p>	<ol style="list-style-type: none"> Ano ang kahulugan ng mga sumusunod na salita: <p>-Dakilang Lumikha</p> <p>-panalangin</p> <p>-ispiritwal</p>

	<p>Ipaliwanag sa mga mag-aaral ang mga sumusunod na salita gamit ang larawan at pangungusap.</p> <p>Nutrisyon - tumutukoy sa pagbibigay ng tamang pagkain para sa kalusugan at pagpapalakas ng katawan.</p> <p>Pagkain- isa sa ating pangunahing pangangailangan. Ginagawa nitong aktibo, malakas, at malusog ang ating katawan upang tayo ay makapaglaro at makapagtrabaho.</p> <p>Pagkain na Masustansya - pagkain na nagbibigay ng sapat na nilalaman ng mga pangunahing sustansya tulad ng protina, <i>carbohydrates</i>,</p>	<p>Pantag-init - damit na maluwang at maginhawa sa katawan tulad ng duster, shorts, tshirt, sando, at mga luma ngunit maayos pang damit.</p>  <p>Damit Pantulog - kasuotang manipis, maluwang, at maginhawa tulad ng padyama at <i>nightgown</i>. Mahalagang magpalit ng damit bago matulog.</p>	<p>-magulang -kapatid</p>	<p>-simbahan</p>
--	--	---	-------------------------------	------------------

taba, bitamina, at mineral upang mapanatili ang maayos na kalusugan.



Hindi Masustansyang Pagkain - mga pagkaing karaniwang mataas sa asukal, taba, at asin at iba pang sangkap na hindi nakabubuti sa katawan. Maaaring ito ay mukhang masarap ngunit hindi masustanya tulad ng *junkfoods at softdrinks*.

Balanseng Pagkain - pagkain na naglalaman ng tamang halaga ng iba't ibang nutrisyon mula sa tatlong pangkat ng pagkain (*Go, Grow, Glow*) na nagbibigay kalusugan, lakas, at sigla sa katawan.

Go Foods- mga pagkaing nagbibigay ng enerhiya. Naglalaman ito ng mataas na halaga ng *carbohydrates* at taba na nagbibigay sa katawan ng init at enerhiya kaya maaari

Damit Pamasok - uniporme na ginagamit sa pagpasok sa paaralan. Karaniwan, ito ay blusa at palda sa babae. Polo at shorts naman sa lalaki.



Damit Pantag-ulan o Panlamig - kasuotang yari sa plastik o goma. Ipinapatong ito sa damit upang hindi mabasa ng ulan. Proteksyon din ito laban sa lamig. Halimbawa nito ay kapote at dyaket na

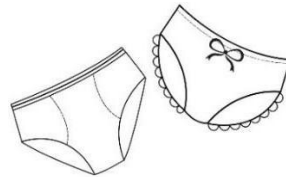
	tayong tumakbo, tumalon, at maglaro.	pantag-ulan.		
--	---	--------------	--	--

Grow Foods- mga pagkain na may sustansya sa pagbuo ng katawan. Mayaman ito sa protina na tumutulong sa katawan na lumaki at lumakas.

Glow Foods- mga pagkain na nagbabalanse sa katawan. Mayaman ito sa mineral na tumutulong sa pagprotekta ng katawan mula sa sakit. Pinananatili nitong malusog ang balat at buhok, at malinaw ang ating mga mata.

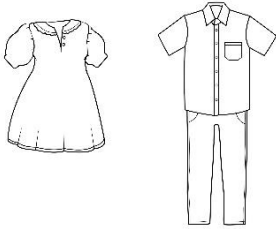


Damit Panloob - ginagamit upang magbigay proteksyon sa katawan lalo na sa maseselang bahagi nito. Kabilang dito ang kamison, kamiseta, sando, at salawal, (*panty at brief*).



Damit Pangsamba o Panlakad-Ito ay maaaring magara o simple, malinis, at naiiba sa karaniwang damit na isinusuot sa araw-araw. Ito ay ginagamit kapag may okasyon tulad ng salo salo, pagsamba, at

		pagdiriwang na dadaluhan.		
--	--	---------------------------	--	--

				
--	--	--	--	--

Habang Itinuturo ang Aralin

Pagbasa sa Mahahalagang Pag-unawa/Susinig Ideya

Tanong:

Ano ang pangunahing kailangan ninyo upang maging malusog, aktibo, at bibo? (pagkain, masustansyang pagkain)

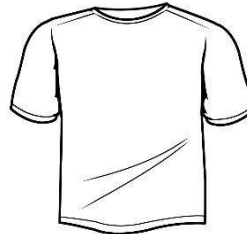
Magpakita ng larawan ng pagkain at isulat sa pisara ang salita. Basahin ang salita at ipaulit sa mga mag-aaral ng dalawang beses.

Gawain: Pagtatambal

Idikit sa pisara ang mga larawan ng kasuotan at ang mga salitang angkop dito.

Tingnan ang bawat larawan at itapat ito sa salitang babanggitin ko. (Idikit sa tabi ng larawan ang salita.)

t-shirt



Ipakita sa mga mag-aaral ang larawan.



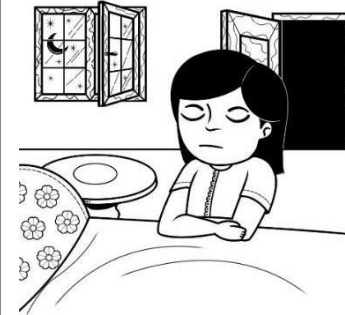
1. Ano-ano ang inyong nakikita sa larawan?
2. May nakita ba kayong pamilya sa larawan? Saan sila nakatira?

Pagpapakita ng mga larawan

BAGO AT PAGKATAPOS KUMAIN



BAGO MATULOG at PAGKAGISING SA UMAGA



Uniporme



Padyama



Palda



Isulat sa pisara ang mga salita:

- pamilya
- tirahan

Basahin ito at ipaulit sa mga mag-aaral.

PAGPUNTA SA BAHAY SAMBAHAN



--	--	--	--	--

Dyaket



Salawal



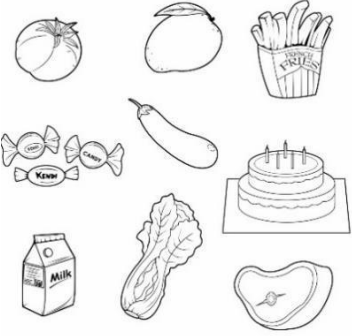
Basahin ang mga salita habang itinuturo ang larawan. Ipabasa sa mga mag-aaral ang mga salita.

Tandaan: Gumamit ng ibang larawan ng damit ayon sa konteksto ng mag-aaral. Kapag ang paaralan ay walang uniporme, palitan

		ang larawan.		
--	--	--------------	--	--

<p><i>Pagpapaunlad ng Kaalaman at Kasanayan sa Mahahalagang Pag-unawa/Susing Ideya</i></p>	<p>Pagpapanood ng bidyo tungkol sa batang ayaw kumain ng gulay:</p> <p>Mga Tanong:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sino ang bata sa kuwento? 2. Bakit ayaw niyang pumasok sa paaralan? 3. Ano ang ayaw ng bata sa kuwento? 4. Ano ang naging resulta ng pagkain ng mga gulay ng bata sa kuwento? 5. Ano ang gagawin ninyo para maging malusog at masigla? 	<p>Pagpapanood ng bidyo tungkol sa iba't ibang uri ng kasuotan ayon sa panahon at okasyon.</p> <p>Mga Tanong:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Tungkol saan ang bidyo? 2. Ano ang naibibigay ng kasuotan sa ating katawan? 3. Ano ang ating isusuot kapag mainit ang panahon? 4. Ano ang isusuot kapag maulan ang panahon? 5. Iniingatan ba ninyo ang inyong mga kasuotan? 6. Paano ninyo ito iniingatan? 	<p>Pagpapanood ng bidyo tungkol sa paglilinis ng bahay:</p> <p>Mga Tanong:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Tungkol saan ang bidyo? 2. Mahalaga ba ang pagkakaroon ng tirahan? Bakit? 3. Ano-ano ang mga paraan upang mapangalagaan ang tirahan ayon sa bidyo na inyong pinanood? 	<p>Mga Tanong:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ano ang ginagawa ng bata sa unang larawan? 2. Ginagawa ninyo rin ba ito? 3. Nagpapasalamat ba kayo sa mga pagkain na ipinagkaloob sa atin? 4. Ano ang panalangin ninyo <ol style="list-style-type: none"> a. bago kumain; at b. pagkatapos kumain? 5. Ano ang ginagawa ng bata sa ikalawang larawan? Ginagawa ninyo rin ba ito? 6. Nananalangin din ba kayo pagkagising? 7. Ipinapanalangin ba ninyo ang inyong mga magulang? 8. Sino ang nagturo sa inyong manalangin? 9. Ano ang ginagawa ng mga tao sa ikatlong larawan? 10. Saan kayo pumupunta kapag magsisimba o sasamba?
--	---	---	--	--

				11. Katulad niyo rin ba ang ikatlong larawan na kasama ang magulang sa gawaing ispiritwal?
--	--	--	--	--

	 <p>Ano ano ang mga masusustansyang pagkain na nakikita ninyo sa larawan? Kulayan ang mga ito.</p>			
--	---	--	--	--

<p><i>Pagpapalalim ng Kaalaman</i></p> <p><i>at Kasanayan sa Mahahalagang</i></p> <p><i>Pag-unawa/Susinig Ideya</i></p>	<p>LARO: Mystery Box</p> <p>Panuto:</p> <p>Isa-isang bubunot ang mga mag-aaral sa kahon at sasabihin ang pangalan ng nabunot pagkain. Sasabihin din kung ito ay masustansya o hindi masustansya.</p>	<p>Papangkatin ng guro ang mga mag-aaral.</p> <p>PANGKAT I</p> <p>Panuto: Bilugan ang tamang kasuotan kapag mainit ang panahon, ikahon naman ang pantag-ulan.</p>	<p>Pangkatang Gawain</p> <p>Pagsasagawa ng maikling dula-dulaan tungkol sa pangangalaga ng tirahan.</p> <p>Tandaan: Maaaring bigyan ng gabay na iskrip ang mga mag-aaral ayon sa kanilang kakayahan.</p>	<p>PAGBABAHAGI NG MAG-AARAL:</p> <p>Tumawag ng mga mag-aaral na magbabahagi ng kanilang kuwento/karanasan nila sa pamilya ukol sa mga gawaing ispiritwal.</p>
---	---	---	---	--



Mga Tanong:

1. Anong pagkain ang dapat ninyong kainin? Alin ang hindi?
2. Anong mangyayari kung hindi masustansya ang kinakain mo?

PANGKAT II

Panuto: Kulayan ang kumpletong kasuotan kung ikaw ay papasok sa paaralan.

PANGKAT III

Panuto: Pagtapatin ang mga magkaparehong kasuotan sa hanay A at hanay B gamit ang linya.

Pagkatapos Ituro ang Aralin

<p><i>Paglalapad at Paglalahat</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ano ang pangunahing pangangailangan ng tao? 2. Ano-ano ang ang mga masusustansya ng pagkain na dapat kainin? 3. Bakit mahalagang kumain ng masustansyang pagkain? 4. Kapag bibili ka ng mga pagkain ano- ano ang mga bibilhin mo at bakit? 	<p>Ano ang isinusuot kapag may okasyong pupuntahan?</p> <p>Kailangan ba ng bagong damit o hindi? Bakit?</p> <p>Kapag may luma at maaaring pang gamitin na kasuotan, ano ang iyong gagawin?</p> <p>Ano-ano ang iba't ibang kasuotan na ating pinag- aralan?</p>	<p>Mga Tanong:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Saan tayo nakatira? 2. Ang tirahan ba ay pangunahing pangangailangan natin? Ano ang mangyayari kapag walang tirahan? 3. Paano mo pangangalagaan ang inyong tirahan? 	<p>Ang panalangin ay mabisang paraan ng pakikipag-ugnayan/ pakikipag usap natin sa Dakilang Lumikha.</p> <p>Bakit tayo nanalangin?</p> <p>Para magpuri, humingi ng tawad sa ating mga kasalanan, magpapasalamat, at humihiling ng patuloy na paggabay at pagbibigay sa atin ng mga biyaya ng Dakilang Lumikha.</p>
--	--	--	--	--

*Mga Dagdag na
Gawain para sa
Paglalapat o para
sa Remediation
(kung nararapat)*

Takdang
Aralin:
Panuto:
Sa tulong ng
nakakatanda, isulat sa
patlang ang salita na
naglalarawan sa
drowing.







Punan ng sagot ang
bawat patlang upang
mabuo ang ideya.

Ako si _____.
Ako ay _____ upang
mapangalagaan ko ang
aming tirahan.

<i>Mga Tala</i>				
-----------------	--	--	--	--

<i>Repleksiyon</i>				
--------------------	--	--	--	--