

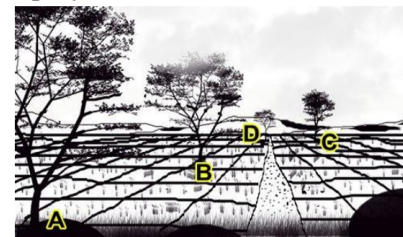


Republic of the Philippines
Department of Education
Schools Division of Palawan
Coron Inland District
GUADALUPE ELEMENTARY SCHOOL

 Grades 1 to 12 Daily Lesson Log	School	Guadalupe Elementary School	Grade Level	III	
	Teacher	Arian P. de Guzman	Learning Area	MAPEH	
	Teaching Dates	Week 2	Quarter	1 ST	
DAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
I. LAYUNIN					
A. Pamantayang Pangnilalaman	The learner demonstrates understanding of the basic concepts of rhythm	The learner demonstrates understanding of lines, texture, shapes and depth, contrast (size, texture) through drawing	The learner demonstrates understanding of body shapes and body actions in preparation for various movement activities	The learner demonstrates understanding of the importance of nutritional guidelines and balanced diet in good nutrition and health	
B. Pamantayan sa Pagganap	The learner 1. performs simple ostinato patterns/simple rhythmic accompaniments on classroom instruments and other sound sources to a given song 2. sings songs with correct rhythm	The learner creates an artwork of people in the province/region. On-the-spot sketching of plants trees, or buildings and geometric line designs shows a work of art based on close observation of natural objects in his/her surrounding noting its size, shape and texture	The learner performs body shapes and actions properly.	The learner consistently demonstrates good decision-making skills in making food choices	
C. Mga Kasanayan sa Pagkatuto	napananatili ang pulso sa pagsasagawa ng chant, pagtapik, paglakad, pagpalakpak at pagtugtog ng instrumentong pangmusika (MU3RH-Ib-h-2)	1. naipapakita ang ilusyon ng espasyo sa pagguhit ng mga bagay ng mga tao na may iba't ibang laki o sukat (A3EL-Ib);	1. nailalarawan ng mag-aaral ang mga hugis ng katawan at kilos (PE3BM-Ia-b-1); 2. nagpapakita ng mga kasanayan sa paggalaw bilang pagtugon sa mga tunog at musika	Nailalarawan ng isang malusog na tao at ang konsepto ng malnutrisyon (H3M-Iab-1; H3N-Iab-12)	Learners will answer the assessment with 80% accuracy



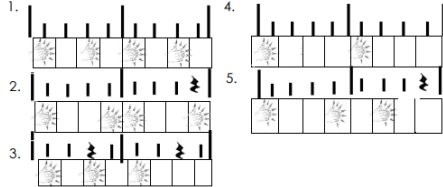
		2. natutukoy ang larawan na ginagamitan ng ilusyon ng espasyo; at 3. nakagagawa ng sining na nagpapakita ng ilusyon ng espasyo.	(PE3MS-la-h-1); at 3. nakikibahagi sa masaya at kasiya-siyang pisikal na mga aktibidad (PE3PF-la-h-16).		
II. Nilalaman	Pulso ay panatilihin	Ilusyon ng espasyo	Body Actions	Mabuti o Masa ang Nutrisyon	
III. KAGAMITANG PANTURO					
A. Sanggunian					
1. Mga Pahina sa Gabay ng Guro					
2. Mga Pahina sa Kagamitang Pang-mag-aaral					
3. Mga Pahina sa Teksbuk					
4. Karagdagang Kagamitan mula sa portal ng <i>Learning Resource</i>					
B. Iba pang Kagamitang Panturo	Modyul 2		Modyul 1 Aralin 2		
IV. PAMAMARAAN					
A. Balik-aral sa nakaraang aralin at/o pagsisimula ng bagong aralin.	Kinakatawan ng sumusunod na larawan ang mga tunog at pahinga. Isulat ang sa bawat bilang ng mga larawan na  may tunog at  kung pahinga.	Isulat ang Tama kung ang larawan ay nagpapakita ng laki ayon sa distansiya at Mali naman kung hindi.	Ang ating katawan ay maaaring magsagawa ng iba’t ibang hugis at linya tulad nang tuwid (straight), at malapad (wide), tik lop (curled) at pagbaluktot (twisted). Maaari ring magpakita ng iba’t ibang hugis at kilos ang ating katawan. Bukod dito ay	Ano ang nutrisyon? Ito ay proseso ng pagbibigay natin ng wastong pagkain sa ating katawan upang tayo ay lumaki at maging malusog. Tingnan ang mga larawan sa loob ng kahon. Iguhit at kulayan ang mga pagkain o inumin na	I.Panuto: Alam mo ba kung ano ang steady beat o ang pananatili ng pulso sa musika? Alamin natin. Isulat ang titik ng tamang sagot.

	1.  2.  3.  4.  5.  1.  2.  3.  4.  5. 	makagagawa rin tayo ng iba’t ibang kilos ng katawan na ginagawa natin araw-araw.	dapat mong kainin/inumin upang ikaw ay lumaki at maging malusog. Isulat ang ekis (X) sa mga pagkaing hindi dapat kainin/inumin.            	1. Alin sa sumusunod na larawan ang napananatili ang galaw? a.  b.  c.  d.  2. Paghambingin ang dalawang larawan, alin sa mga ito ang parehong nagpapakita ng steady beat? a.   b.   c.   d.   3. Ang larawan ito ay nagpapahiwatig ng martsa. Ano ito?
b. Pagganyak o Paghahabi sa layunin ng aralin/Motivation	Pagmasdan ang sumusunod na mga larawan. Ano ang kaibahan ng mga larawan sa Hanay A sa mga larawan na nasa Hanay B batay sa galaw o kilos nito? Hanay A    Hanay B   	Masdang mo nang mabuti ang larawan. Tuklasin kung paano ito ginagamitan ng ilusyon ng espasyo.  Ipinapakita ang ilusyon ng espasyo sa pagguhit ng mga bagay at mga tao na may iba’t ibang laki o sukat. Ang paggamit nito ay isang paraan na matutuklasan mo upang ipakita ang layo o distansiya, at lalim at	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.  3. 	Ang malnutrisyon ay isang kondisyon na sanhi ng kakulangan, sobra o hindi balanseng nutrisyon sa ating pagkain. Malnourished ang tawag sa taong may ganitong karamdaman. Mayroong dalawang uri ng malnutrisyon: Undernutrition at Overnutrition. Ang undernutrition o kakulangan sa nutrisyon ay nangyayari kapag hindi sapat ang iyong kinakain sa araw-araw ng mga masusustansiyang pagkain. Undernourished ang tawag sa taong may kakulangan sa nutrisyon. Ang overnutrition

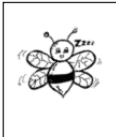
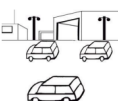
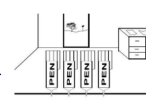


		lawak ng likhang-sining. Kung malayo mo titingnan ang isang bagay, maliit itong tingnan. Malaki naman kung ito’y malapit mong tingnan. Sa pagguhit, nabibigyan halaga ito ng isang pintor gamit ang ilusyon ng espasyo.		naman o sobrang nutrisyon ay ang pagkain sa higit na dami ng ating dapat kinakain sa araw-araw. Overnourished ang tawag sa taong may sobrang nutrisyon. Kapag ang isang tao ay nakararanas ng malnutrisyon maaaring madali siyang dapuan ng iba pang mga karamdaman.	a.  b.  c.  d. 
C. Paglalahad o Pag-uugnay ng mga halimbawa sa bagong aralin.	May mga kilos at galaw na napananatili na nakikita at nararamdaman natin tulad sa mga larawang nasa Hanay A. Ang iba naman ay pabago-bago ang galaw, maaaring biglang mabilis o marahan tulad ng nasa Hanay B. Ang pananatili ng bilis o takbo ng pulso ay tinatawag na steady beat. Maihahantulad natin ito sa pulso ng orasan, pintig ng ating puso at talbog ng bola. Karaniwan sa mga awitin na ating naririnig ay nagtataglay ng steady beat. Kapag pabago-bago ang iyong pulso sa pagkanta maaaring mawala ka sa tamang kumpas.	Pagmasdang mabuti ang larawan ng mga punongkahoy na nasa itaas. Makikita sa punongkahoy A ang distansiya hanggang sa punongkahoy D. Nagpapahiwatig ito na may iba’t ibang distansiya ang mga punongkahoy. Matitiyak na malaki ang sukat ng distansiya mula sa punongkahoy A hanggang punongkahoy B sapagkat ito’y malapit kung tingnan. Katamtaman naman ang distansiya ng punongkahoy B at C. Ito ay nangangahulugan na di masyadong malapit ang mga ito kung titingnan. Pinakamalayo naman ang distansiya ng punongkahoy D mula sa guhit ng punongkahoy A. Sa iyong pagsusuri masasabi mo ba na ang ilusyon ng espasyo ay mahalaga sa paggawa ng sining na ikinaliligaya ng ating mga mata at lubha natin itong pahahalagahan?	Ang paglalakad ay isa sa mga natural na gawain at galaw ng ating katawan na halos ginagawa natin araw-araw. Mayroon ding mga paraan upang maging wasto ang ating paglalakad. Madadala rin tayo ng paglalakad sa iba’t ibang lugar na gusto nating puntuhan. Ang wastong paggalaw ng katawan ay nakakapagbibigay ng mabuting epekto sa kalusugan at nakapagdedebelop ng tigas ng ating katawan. Bukod dito, ang pagtayo ay isa sa mga pangunahing natural na galaw na ginagawa natin araw-araw. Ito ay suportado lamang ng mga paa. Nakagagawa rin ng iba’t ibang hugis ng katawan tulad nang straight body shape (tuwid), wide body shape (malapad), curled body shape (nakatiklop) at twisted body shape (nakabaluktot). Panghuli, ang pag-upo ay isang pangunahing pagkilos ng tao at posisyon sa pamamahinga. Ang	Basahin ang tula at isulat sa sagutang papel ang iyong sagot sa sumusunod na mga katanungan. Ang Tanging Hiling Ako si Ben Sa pagkain, hindi pabibitin Spaghetti, burger, at fries Ang paborito kong kainin Kaya ako ngayo’y sobrang taba at bigatin. Ako naman si Josephine Walang kahilig-hilig sa pagkain Tsokolate, kendi, at chips Ang nais kong kainin Kaya ako ngayo’y payat at sakitin. At ako naman si Ren-Ren Wastong nutrisyon laging nanaiisin Gulay, prutas at karne Ang madalas kong kinakain	4. Paano natin mapananatili ang pulso ng isang awitin? a. Kailangang malakas ang boses sa pag-awit. b. Dapat mauna sa pagsisimula ng awitin. c. Pakinggan lamang ang umaawit. d. Sumabay sa pulso ng awitin. 5. Bakit mahalaga ang pananatili ng pulso sa isang awitin? a. Maging kaaya-aya ang pag-awit at pakikinig dito. b. Gaganda ang boses ko sa bawat awit. c. Mauuna akong matapos sa awitin.

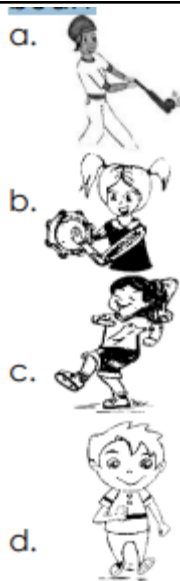
			bigat ng katawan ay suportado lalo nang mga puwit sa pakikipag-ugnayan sa lupa o isang pahalang na bagay tulad ng isang upuan.	Kaya naman ako ay malusog at masayahin. Kaming tatlo’y walang ibang hiling Sapat na nutrisyon, aming sisikapin Pagkain ng wasto at regular na ehersisyo aming uugaliin Upang malusog na katawan ay aming maangkin.	d. Sisikat ako. II.Lagyan ng bituin (★) kung ang larawan ay nagpapakita ng ilusyon ng espasyo, at buwan (☾) naman kung hindi nagpapakita ng ilusyon ng espasyo. Isulat ang sagot sa patlang kasunod ng bawat bilang.
D. Pagtatalakay ng bagong konsepto at paglalahad ng bagong kasanayan #1	Panuto: Isulat ang tsek (/) sa bawat bilang kung ang dalawang pangkat ng mga larawan ay nagpapakita ng steady beat at ekis (X) naman kung hindi. 1. 2. 3. 4. 5. 1. 2. 3. 4. 5. <td> <i>Sagutin:</i> 1. Alin sa mga punongkahoy ang malayo sa paningin? a. punongkahoy A b. punongkahoy B c. punongkahoy C d. punongkahoy D 2. Alin sa mga punongkahoy ang malapit sa paningin? a. punongkahoy A b. punongkahoy C c. punongkahoy B d. punongkahoy D 3. Bakit malaki ang guhit ng punongkahoy A? a. malapit sa tumitingin b. pinakamalayo sa tumitingin c. malayo sa tumitingin d. pinakamakitid sa tumitingin 4. Kailan masasabi na malayo sa paningin ang isang guhit? a. kapag ito ay malapit b. kapag ito ay malayo. c. kapag ito ay pinakamalapit d. kapag ito ay katamtaman. </td> <td> Mailalarawan mo ang mga kilos ng katawan na ito ay wasto kung nakasusunod ito sa mga minumungkahing tamang paraan sa paglalakad, pagtayo at pag-upo. A.Narito ang wastong paraan ng paglalakad: 1. Ang dalawang paa ay dapat nakaapak sa sahig. 2. Ang mga balikat at likod ay dapat nakatuwid. 3. Dapat natural lang ang galaw ng mga braso habang naglalakad. 4. Ang dalawang paa ay dapat nasa sahig kaagad bago pa humakbang ang isang paa para lalakad ulit. B.Narito ang wastong paraan ng pagtayo: 1. Ibigay ang iyong timbang sa iyong mga paa. 2. Panatilihing nakabaluktot kaunti ang iyong tuhod. 3. Hayaan ang iyong mga bisig na nasa gilid ng katawan. 4. Tumayo nang tuwid gamit ang iyong balikat na hinila paatras. </td> <td> 1. Sino-sino ang mga batang nabanggit sa tula? 2. Ano kaya ang ibig sabihin ng “sa pagkain ay hindi pabibitin”? 3. Sino ang batang payat at sakitin? Bakit siya sakitin? 4. Ano sa palagay mo ang dahilan ng pagiging malusog at masayahin ni Ren-Ren? 5. Ano ang kanilang tanging hiling? 6. Ano-ano ang dapat nilang gawin upang maangkin ang kanilang hiling? </td> <td> 1. 2. 3. 4. 5. III.Isulat sa sagutang papel kung Tama o Mali ang mga sumusunod na pangungusap. 1. Ang pagiging mataba o obese ay maaaring magdulot ng mataas na blood pressure o pagtaas ng cholesterol na maaaring magdulot ng heart disease sa isang tao. _____ 2. Ang taong hindi marunong mag-alaga sa kaniyang kalusugan, ay parang isang mekanikong hindi marunong mag-alaga sa kaniyang kasangkapan. _____ 3. Ang malnutrisyon ay isang </td>	<i>Sagutin:</i> 1. Alin sa mga punongkahoy ang malayo sa paningin? a. punongkahoy A b. punongkahoy B c. punongkahoy C d. punongkahoy D 2. Alin sa mga punongkahoy ang malapit sa paningin? a. punongkahoy A b. punongkahoy C c. punongkahoy B d. punongkahoy D 3. Bakit malaki ang guhit ng punongkahoy A? a. malapit sa tumitingin b. pinakamalayo sa tumitingin c. malayo sa tumitingin d. pinakamakitid sa tumitingin 4. Kailan masasabi na malayo sa paningin ang isang guhit? a. kapag ito ay malapit b. kapag ito ay malayo. c. kapag ito ay pinakamalapit d. kapag ito ay katamtaman.	Mailalarawan mo ang mga kilos ng katawan na ito ay wasto kung nakasusunod ito sa mga minumungkahing tamang paraan sa paglalakad, pagtayo at pag-upo. A.Narito ang wastong paraan ng paglalakad: 1. Ang dalawang paa ay dapat nakaapak sa sahig. 2. Ang mga balikat at likod ay dapat nakatuwid. 3. Dapat natural lang ang galaw ng mga braso habang naglalakad. 4. Ang dalawang paa ay dapat nasa sahig kaagad bago pa humakbang ang isang paa para lalakad ulit. B.Narito ang wastong paraan ng pagtayo: 1. Ibigay ang iyong timbang sa iyong mga paa. 2. Panatilihing nakabaluktot kaunti ang iyong tuhod. 3. Hayaan ang iyong mga bisig na nasa gilid ng katawan. 4. Tumayo nang tuwid gamit ang iyong balikat na hinila paatras.	1. Sino-sino ang mga batang nabanggit sa tula? 2. Ano kaya ang ibig sabihin ng “sa pagkain ay hindi pabibitin”? 3. Sino ang batang payat at sakitin? Bakit siya sakitin? 4. Ano sa palagay mo ang dahilan ng pagiging malusog at masayahin ni Ren-Ren? 5. Ano ang kanilang tanging hiling? 6. Ano-ano ang dapat nilang gawin upang maangkin ang kanilang hiling?	1. 2. 3. 4. 5. III.Isulat sa sagutang papel kung Tama o Mali ang mga sumusunod na pangungusap. 1. Ang pagiging mataba o obese ay maaaring magdulot ng mataas na blood pressure o pagtaas ng cholesterol na maaaring magdulot ng heart disease sa isang tao. _____ 2. Ang taong hindi marunong mag-alaga sa kaniyang kalusugan, ay parang isang mekanikong hindi marunong mag-alaga sa kaniyang kasangkapan. _____ 3. Ang malnutrisyon ay isang

		5. Paano masasabi na ang punongkahoy A ay malapit ang espasyo sa tumitingin? a. iginuhit na maliit b. iginuhit na malaki c. iginuhit na katamtaman d. iginuhit na malayo	C.Narito ang mga iba’t-ibang wastong paraan ng pag-upo: 1. Itago ang iyong mga paa sa sahig o sa isang talampakan kung hindi mo maabot ang sahig. 2. Ang iyong mga bukung-bukong ay dapat nasa harap ng iyong mga tuhod. 3. Panatilihin ang isang maliit na agwat sa pagitan ng likod ng iyong mga tuhod at sa harap ng iyong upuan. 4. Mamahinga ang mga balikat at panatilihin ang iyong mga bisig na nakahanay sa lupa. 5. Iwasan ang pag-upo sa parehong posisyon sa mahabang panahon.		kondisyon na nagresulta mula sa kakulangan sa nutrisyon o labis na pagkonsumo. _____ 4. Ang kakulangan sa mahahalagang sustansiyang sangkap ay hindi makahahadlang sa wastong paglaki at pagsulong ng bata. _____ 5. Hindi sinisira ng malnutrisyon ang katawan ng isang bata.
E. Pagtalakay ng bagong konsepto at paglalahad ng bagong kasanayan #2	Panuto: Ipalakpak ang sumusunod na rhythmic pattern. Isagawa ang sumusunod na rhythmic pattern sa bawat bilang. Isulat sa iyong sagutang papel ang steady beat kapag magkapareho ang pulso ng dalawang rhythmic pattern at hindi kapag magkaiba. 				
F. Paglinang sa Kabihasaan tungo sa Formative Assessment (Independent Practice)	Suriin ang chant na “Mang Kiko.” Sundin ang iminungkahing pulso habang binibigkas ito.	Lagyan ng tsek(/) ang loob ng kahon kung ang larawan sa bawat aytem ay nagpapakita ng distansiya mula sa tumitingin at ekis (X) naman kung hindi.	Gawin ang mga sumusunod na direksyon. Ilarawan ng tapat ang sariling galaw ng katawan. Iguhit ang sa iyong kuwaderno kung naisagawa nang napakahusay ang	Ayusin ang mga “jumbled letters” na nasa loob ng kahon upang mabuo ang salita na tinutukoy sa bawat bilang.	

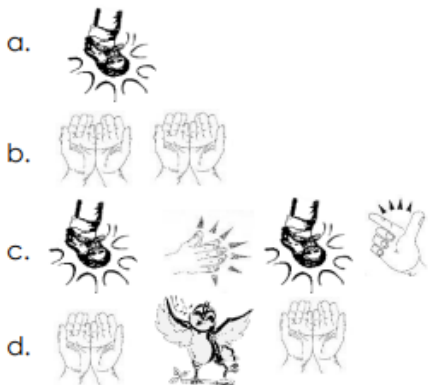
--	---

	a. b. c. d. e.	1. 2. 3. 4. 5.	<table><tr><th>Gawain</th><th>Paglalarawan</th></tr><tr><td>1. Ang mga baliklat at likod ay dapat nakatuwid habang naglalakad.</td><td></td></tr><tr><td>2. Itago ang iyong mga paa sa sahig o sa isang talampakan kung hindi mo maabot ang sahig habang nakaupo sa silya.</td><td></td></tr><tr><td>3. Hayaan ang iyong mga bisig na nasa gilid ng katawan habang nakatayo.</td><td></td></tr><tr><td>4. Lumalakad ang mga paa sa isang tuwid na guhit.</td><td></td></tr><tr><td>5. Itago ang iyong mga paa sa sahig o sa isang talampakan kung hindi mo maabot ang sahig habang nakaupo sa silya.</td><td></td></tr></table>	Gawain	Paglalarawan	1. Ang mga baliklat at likod ay dapat nakatuwid habang naglalakad.		2. Itago ang iyong mga paa sa sahig o sa isang talampakan kung hindi mo maabot ang sahig habang nakaupo sa silya.		3. Hayaan ang iyong mga bisig na nasa gilid ng katawan habang nakatayo.		4. Lumalakad ang mga paa sa isang tuwid na guhit.		5. Itago ang iyong mga paa sa sahig o sa isang talampakan kung hindi mo maabot ang sahig habang nakaupo sa silya.		
Gawain	Paglalarawan															
1. Ang mga baliklat at likod ay dapat nakatuwid habang naglalakad.																
2. Itago ang iyong mga paa sa sahig o sa isang talampakan kung hindi mo maabot ang sahig habang nakaupo sa silya.																
3. Hayaan ang iyong mga bisig na nasa gilid ng katawan habang nakatayo.																
4. Lumalakad ang mga paa sa isang tuwid na guhit.																
5. Itago ang iyong mga paa sa sahig o sa isang talampakan kung hindi mo maabot ang sahig habang nakaupo sa silya.																
H. Paglalahat ng Aralin Generalization	1. Ano ang kumpas? Ang kumpas ay pulso ng musika na nararamdaman natin. Ang pulso sa musika ay maaaring maipapakita, mararamdaman, o maririnig gamit ang mga kilos tulad ng pagmartsa, pagtapik, palakpak, at pagtugtog ng instrumentong pangmusika. 2. Ano ang steady beat? Ang steady beat ay ang pananatili ng kumpas hanggang sa katapusan ng awitin at tugtugin na nagdudulot ng kaayusan sa isang awitin. Maaari itong mabilis o mabagal.	Sa isang sining, maliit ang bagay kung malayo ang distansya sa paningin at malaki ang bagay kung malapitan. Ito ay tinatawag na ilusyon ng espasyo.	Ang ating katawan ay maaaring makakagawa ng iba’t ibang mga pagkilos tulad ng paglakad, pagtayo at pag-upo. Ang wastong paggalaw ng katawan ay nakakapagbibigay ng mabuting epekto sa kalusugan at nakapagdedebelop ng tigas ng ating katawan.	Punan ng tamang sagot ang patlang sa bawat bilang upang mabuo ang pangungusap. overnutritionmalnutrisyonundernourished nutrisyonundernutrition overnourishedmainourished 1. Ang batang malusog ay may sapat na _____. 2. Ang _____ ay isang kondisyon na sanhi ng kakulangan, sobra o hindi balanseng nutrisyon sa ating pagkain. 3. Ang dalawang uri ng malnutrisyon ay _____ at _____. 4. Kapag ikaw ay may sobrang nutrisyon ikaw ay isang _____ na bata.												

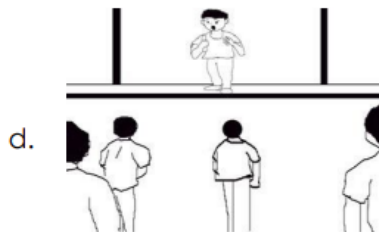
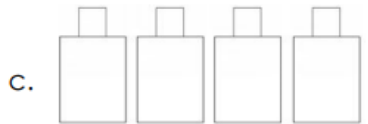
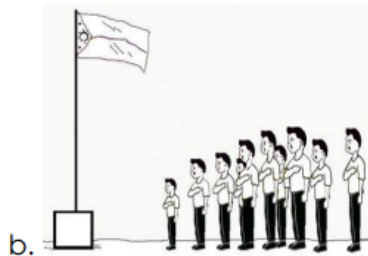
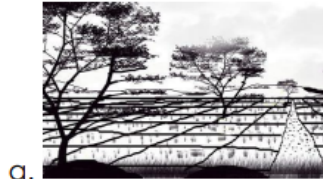
				5. Kapag kulang o hindi sapat ang iyong kinakain sa araw-araw, ikaw ay magiging _____ na bata.												
I. Pagtataya ng Aralin Evaluation/Assessment	Isulat ang titik ng tamang sagot sa iyong sagutang papel. 1. Alin sa sumusunod na larawan ang halimbawa na nagpapakita ng steady beat? a.  b.  c.  d.  2. Anong kilos at galaw ang HINDI nagpapakita ng steady beat?	Piliin ang titik ng wastong sagot. 1. Alin sa mga larawan ang nagpapakita ng ilusyon ng espasyo?	Ngayon ay iyong susubukin kung magagawa mo ba ang sumusunod: 1. Maluwag at nakatiklop na katawan. 2. Matuwid ngunit nakabaluktot ang katawan. 3. Nakatayo nang matuwid at ang mga kamay ay nasa gilid. Sagutin ang mga katanungan ng tapat sa pamamagitan ng paglalagay ng tsek (/) sa kahon na tugma sa iyong ginawa. <table><tr><th>Mga Tanong</th><th>Oo</th><th>Hindi</th></tr><tr><td>1. Nagawa mo ba ang mga gawain na nakasaad sa itaas?</td><td></td><td></td></tr><tr><td>2. Nahirapan ka bang gawin ang mga kilos?</td><td></td><td></td></tr><tr><td>3. Nasiyahan ka ba sa iyong ginawa?</td><td></td><td></td></tr></table>	Mga Tanong	Oo	Hindi	1. Nagawa mo ba ang mga gawain na nakasaad sa itaas?			2. Nahirapan ka bang gawin ang mga kilos?			3. Nasiyahan ka ba sa iyong ginawa?			Isulat ang titik ng tamang sagot sa hiwalay na sagutang papel. 1. Ano ang tawag sa proseso ng pagbibigay natin ng wastong pagkain sa ating katawan upang tayo ay lumaki at maging malusog? A. Pagkain B. Nutrisyon C. Ehersisyo D. Malnutrisyon 2. Kung ikaw ay may kakulangan, sobra o hindi balanseng nutrisyon sa pagkain ikaw ay makararanas ng _____. A. malnutrisyon B. Undernutrition C. overnutrition D. nutrisyon 3. Ang batang mahinang kumain o may kakulangan sa pagkain ay makararanas ng _____. A. malnutrisyon B. Overnutrition C. undernutrition D. nutrisyon 4. Si Josephine ay isang batang patpatin at sakitin. Ano ang dapat niyang gawin upang
Mga Tanong	Oo	Hindi														
1. Nagawa mo ba ang mga gawain na nakasaad sa itaas?																
2. Nahirapan ka bang gawin ang mga kilos?																
3. Nasiyahan ka ba sa iyong ginawa?																



3. Alin sa sumusunod na larawan ang angkop na gamitin bilang pansaliw sa rhythmic pattern na may apat na kumpas?



4. Paano napananatili ang steady beat sa isang awitin?



2. Kailan masasabi na maliit ang bagay sa paningin ng tao?

- kapag ito ay malayo sa tumitingin
- kapag ito ay malapit sa tumitingin

maging malusog ang kaniyang katawan?

- Kumain ng masusustansiyang pagkain.
 - Kumain ng junk foods.
 - Magpuyat gabi-gabi.
 - Mag-ehersisyo araw-araw.
- I and II
 - II and III
 - III and IV
 - I and IV
5. Ang batang malusog ay _____.

- payat at sakitin
- mataba at sikat
- mataba at mabigat
- katamtaman ang katawan at masigla

6. Alin sa mga sumusunod ang hindi nagbibigay ng wastong nutrisyon sa ating katawan?

- isda, karne, at itlog
- hotdog, kendi at chips
- gulay, prutas at kanin
- gatas, keso, at butter

7. Sino kaya sa mga sumusunod na bata ang may wastong nutrisyon?

- Si Archie na mataba, bibo, at sikat sa klase.
- Si Bea na payat, mahina, at laging tulog sa klase.
- Si Ruby na mataba, tamad, at laging kain ng kain sa klase.
- Si Raquel na may katamtamang laki ng katawan,

	a. Ipalakpak nang mabilis ang simula. b. Simulan sa mabagal na pag-awit, papabilis. c. Kung ano ang simula siya rin hanggang katapusan. d. Gawin mo ang nais mong kumpas sa bawat bahagi. 5. Paano natin aawitin ang Lupang Hinirang sa ating hanay tuwing umaga? a. Sumabay sa pagkantang may tamang kumpas. b. Maaring bilisan ang pagkanta upang matapos na. c. Tumahimik lamang dahil nakakapagod kumanta. d. Pabayaang mga kaklase lamang ang umawit.	c. kapag ito ay makitid ang espasyo d. kapag ito ay malawak ang espasyo 3. Bakit ang larawan ng tao ay nagiging malaki tingnan kapag ito ay malapitan? a. dahil iginuhit ito ng malayo sa tumitingin b. dahil iginuhit ito ng malapit sa tumitingin c. dahil iginuhit ito ng walang espasyo d. dahil iginuhit ito ng magkadikit 4. Ano ang binibigyang halaga sa makabuluhang likhang sining? a. larawan b. ilusyon ng espasyo c. sining d. laki 5. Paano iginuguhit ang isang bagay na malapit sa tumitingin? a. kapag ito ay iginuguhit na maliit b. kapag ito ay iginuguhit na malaki c. kapag ito ay iginuguhit na malawak d. kapag ito ay iginuguhit na makipot		masayahin, at aktibo sa klase. 8. _____ ang tawag sa batang sobra-sobra ang kinakain at may sobrang bigat ng timbang. A. Undernourished B. Overnourished C. Malnourished D. Well-nourished 9. Ang undernourished na bata ay _____. A. malusog at aktibo B. mataba at malakas kumain C. payat at kulang sa pagkain D. katamtaman ang laki ng katawan at masigla 10. Ang sumusunod ay ilan sa mga paraan kung papaano natin mapananatiling malusog ang ating katawan, maliban sa _____. A. kumain sa tamang oras B. _____ kumain _____ ng masusustansiyang pagkain C. kumain kung kalian mo gusto D. kumain kahit busog pa	
J. Karagdagang gawain para sa takdang-aralin at remediation	Kumuha ng dalawang pares ng patpat sa bakuran. Sundin ang rhythmic pattern sa pagbigkas ng chant at gamitin ang pares ng patpat bilang	Gumuhit ng isang komunidad. Ipakita mo sa iyong guhit ang ilusyon ng espasyo ng mga larawang nakapaloob dito at maglahad ka ng iyong sariling opinyon sa dalawang pangungusap.	Iguhit ang masayang mukha sa patlang kung sa palagay mo ay mabuti ang ipinapakita sa sitwasyon at malungkot na mukha kung ito ay di-nagpapakita ng mabuti.	Basahin ang bawat tanong sa ibaba. Hanapin ang sagot nito sa loob ng puzzle. 1. Kapag ang bata ay may wastong nutrisyon siya ay magiging _____? 2. _____ ang	



pansaliw sa chant.

Handwriting practice for the chant "Ba-ta-ba-ta sun-din 'ta. E-her-sis-yo sa-bay ta-yo. U-nat, u-nat ma-sel mo. Ha-ha-ba bu hay mo." with stroke order guides.

Gawain	Lubos na nakikita	Nakikita	Nangangailangan ng pagpapaunlad
1. Naipapakita ang ilusyon ng espasyo sa kanyang guhit o sining.			
2. Naisasali ang tao at bagay sa nilikhang guhit o sining.			
3. Naipapakita ang pagkamalikhain sa kanyang guhit o sining.			
4. Natapos sa tiyak na oras o panahon.			

1. Ang ating katawan ay maaaring makagawa ng iba't ibang mga pagkilos tulad ng paglakad, pagtayo at pag-upo.
2. Ang pagtayo ay isa lamang sa mga pangunahing natural na galaw ng bawat tao.
3. Umupo sa parehong posisyon sa mahabang panahon.
4. Nakatutulong ang mga hugis at galaw ng katawan sa pagkakaroon ng mas aktibong paglahok sa anumang pisikal na aktibidad.
5. Ang isang paa ay dapat nasa sahig para makalakad ulit.

- tawag sa batang may sobrang nutrisyon.
3. Ano ang tawag sa proseso ng pagbibigay natin ng wastong pagkain sa ating katawan upang tayo ay lumaki at maging malusog?
4. _____ ang pakiramdam ng isang batang malusog.
5. . Ano ang itsura ng batang kulang sa pagkain?
- 6-7. Ano ang dalawang uri ng malnutrisyon?
8. Ano ang itsura ng isang batang malakas kumain o sobra kung kumain?
9. _____ ang tawag sa batang may kakulangan sa pagkain.
10. Kung ikaw ay may kakulangan, sobra o hindi balanseng nutrisyon sa iyong pagkain ikaw ay makararanas ng _____.

U	M	A	L	N	U	T	R	I	S	Y	O	N	C	N
N	A	B	A	T	N	X	S	O	B	A	R	Y	D	O
D	T	E	L	M	D	E	A	N	I	P	R	I	M	Y
E	A	V	X	C	E	P	Y	L	M	A	A	M	A	S
R	B	O	Q	U	R	K	I	B	G	A	N	Y	P	I
N	A	L	S	T	N	U	G	V	T	F	H	J	A	R
O	N	E	A	Y	U	K	O	Y	N	J	W	H	P	T
U	I	M	X	Z	T	A	S	W	E	Y	J	E	A	U
R	A	O	V	E	R	N	U	T	R	I	T	I	O	N
I	K	K	Q	U	I	X	L	A	B	A	M	H	A	L
S	G	I	T	E	T	C	A	P	Z	L	E	X	M	A
H	A	T	E	E	I	H	M	A	S	A	Y	A	R	T
E	P	A	P	N	O	K	Q	V	H	S	U	R	C	I
D	O	V	E	R	N	O	U	R	I	S	H	E	D	K

VI. Pagninilay					
A. Bilang ng mag-aaral na nakakuha ng 80% sa pagtataya					
B. Bilang ng mag-aaral na nangangailangan ng iba pang gawain para sa <i>remediation</i>					
C. Nakatulong ba ang <i>remedial</i>? Bilang ng mag-aaral na nakaunawa sa aralin					
D. Bilang ng mga mag-aaral na magpapatuloy sa <i>remediation</i>.					
E. Alin sa mga istratehiyang pagtuturo nakatulong ng lubos? Paano ito nakatulong?					
F. Anong suliranin ang aking naranasan na solusyunan sa tulong ng aking punungguro at superbisor?					
G. Anong kagamitang panturo ang aking nadibuho na nais kong ibahagi sa mga kapwa ko guro?					



Prepared by: **ARIAN P. DE GUZMAN**
Grade 3 Adviser

Checked by: **IRENE P. DE LA CRUZ**
Master Teacher I

Noted: **ERNESTO B. CASTRO**
School Head/Head Teacher III

