1

Lingguhang Aralin sa Makabansa

Kwarter 1

Linggo

7

PAG-AARI NG PAMAHALAAN
HINDI IPINAGBIBILI

Lingguhang Aralin sa Makabansa 1
Kwarter 1: Linggo 7

Ang materyal na ito ay gagamitin lamang para sa pagtuturo ng mga guro at pagkatuto ng mga mag-aaral sa MATATAG K to 10 Kurikulum. Layunin nitong maging batayan sa paghahatid ng mga nilalaman, pamantayan, at kasanayang pampagkatuto ng kurikulum. Ipinagbabawal ang anumang hindi awtorisadong pagkopya, pagrebisa, paggamit o pagbahagi ng materyal na ito. Anumang paglabag o hindi pagsunod sa itinakdang saklaw ay maaaring magresulta sa kaparusahan alinsunod sa legal na hakbang.

Ang ilan sa mga akdang ginamit sa materyal na ito ay orihinal. Pinagsumikapan ng mga bumuo ng materyal na makuha ang pahintulot ng mga manunulat sa paggamit ng iba pang akda at hindi inaangkin ang karapatang-ari ng mga ito.

Tiniyak din ang kawastuhan ng mga impormasyong nasa materyal na ito. Para sa mga katanungan o puna, maaaring sumangguni sa Tanggapan ng Direktor ng Bureau of Learning Resources sa pamamagitan ng pagtawag sa mga numerong (02) 8634-1072 / 8631-6922 o pagpapadala ng email sa blr.od@deped.gov.ph.

Mula sa Kagawaran ng Edukasyon, isang taos pusong pasasalamat sa United States Agency for International Development and RTI International sa pamamagitan ng ABC+ Project at UNICEF sa pagsuporta at pagbibigay ng teknikal na tulong sa pagbuo ng MATATAG learning resources.

Inilathala ng Kagawaran ng Edukasyon
Kalihim: Sara Z. Duterte - Carpio
Pangalawang Kalihim: Gina O. Gonong

Bumuo ng Materyal

Manunulat: Fe Angelic F. Mercado, Chloe Joyce I. Buyayo, Armando S. Vinoya
Tagasuri: Cherry Gil J. Mendoza, Jayson Tadeo, Jocelyn Tuguinayo
Tagasuri ng Wika: Ellen Gelisanga-De la Cruz, Joyce V. Arce
Tagaguhit: Jason O. Villena, Fermin M. Fabella
Tagalapat: Rejoice Ann C. Mananquil, Paul Andrew A. Tremedal, Jecson L. Oafallas

Namahala sa Pagbuo ng Materyal
Bureau of Curriculum Development
Bureau of Learning Delivery
Bureau of Learning Resources

MATATAG Kto10 Kurikulum Lingguhang Aralin	Paaralan:		Baitang:	1
	Pangalan ng Guro:		Asignatura:	Makabansa
	Petsa at Oras ng Pagtuturo:		Markahan:	1

	UNANG ARAW	IKALAWANG ARAW	IKATLONG ARAW	IKAAPAT NA ARAW
I. NILALAMAN, MGA PAMANTAYAN, AT MGA KASANAYANG PAMPAGKATUTO NG KURIKULUM				
A. Pamantayang Pangnilallaman	Nauunawaan na ang bawat tao ay may indibidwalidad (individuality)			
B. Pamantayang Pagganap	Naipapamalas na ang bawat tao ay may indibidwalidad			
C. Mga Kasanayang Pampagkatuto	Naipaliliwanag ang karapatan at tungkulin ng bawat bata			
D. Mga Layunin	Natatalakay ang karapatan na magkaroon ng sapat na pagkain, at malusog at aktibong katawan Naiisa-isa ang mga tungkulin upang magkaroon ng malusog at aktibong katawan	Naisasagawa ang pakikipaglaro at paglilibang na isa sa mga karapatan ng bata Natutukoy ang mga tungkulin sa pakikipaglaro	Natatalakay ang karapatan na mapaunlad ang sariling kakayahan Naibabahagi ang mga tungkulin sa pagpapaunlad sa sariling kakayahan	Natutukoy ang karapatang mabigyan ng sapat na edukasyon Naiisa-isa ang mga tungkulin bilang mag-aaral
II. NILALAMAN/ PAKSA	Karapatan at Tungkulin na Magkaroon ng Sapat na Pagkain, at Malusog at Aktibong Katawan	Karapatang Mabigyan ng Pagkakataon na Makapaglaro at Makapaglibang	Karapatan at Tungkulin na Mapaunlad ang Sariling Kakayahan	Karapatan at Tungkulin na Mabigyan ng Sapat na Edukasyon

III. MGA KAGAMITANG PANTURO AT PAMPAGKATUTO				
1. Mga Sanggunian				Sibika at Kultura Batayang Aklat 1. 2001. Pp. 164-167, 172-183 Pilipinas: Bansang Maganda Batayang Aklat 2. 2000. pp. 206-213 Bagong Sibol 2 – Edukasyon sa Pagpapakatao Kagamitan ng Mag-aaral 2013 pp 117-120 Araling Panlipunan 2, Kagamitan ng Mag-aaral 2013, pp 290-296
2. Iba pang Kagamitan	*TV with speaker, activity sheet, video clip*	*TV with speaker, picture puzzle*, pisi/lubid, iba't-ibang kagamitan sa paglalaro, *activity sheet*	mikropono, *TV with speaker*, *improvised paper cabbage*, *activity sheet*	larawan, tsart, *TV / speaker*
IV. MGA PAMARAANG PANTURO AT PAMPAGKATUTO				
Bago Ituro ang Aralin				
Panimulang Gawain	Balik-aral Mga Tanong: 1. Ano-ano ang mga natalakay na karapatan noong nakaraang linggo?	Ipakita at iparinig sa mga mag-aaral ang bidyo tungkol sa karapatan at tungkulin. Mga Tanong: 1. Tungkol saan ang bidyo na napanood ninyo?	Sabayan ng pagkanta at pagsayaw ang awiting "Tayo ay May Kakayahan" o maghanap ng iba pang bidyo patungkol sa kakayahan.	Balik-aral: Talakayin ang mga karapatang nabanggit noong nakaraang aralin. Ipaliwanag na hindi lang ang mga iyon ang karapatan ng isang bata.

<table>
<tr>
<td></td>
<td>2. Ano-ano ang iyong tungkulin sa bawat karapatang natalakay?</td>
<td>2. Ayon sa awitin, ano-ano ang mga nabanggit na gawain o karapatan ng mga batang kagaya ninyo?

3. Bakit kailangang makapaglaro at makapaglibang ang isang bata?</td>
<td></td>
<td>Ipaawit ang awiting “Huwarang Mag-aaral".

Mga Tanong:
1. Ano ang pamagat ng awitin sa bidyo?
2. Bakit pinamagatang Huwarang Mag-aaral ang awitin?
3. Ilarawan ang mga bata sa bidyo? Ano ang kanilang ginagawa</td>
</tr>
<tr>
<td>Gawaing Paglalahad ng Layunin ng Aralin</td>
<td>Mga layunin ng aralin:

Natatalakay ang karapatan na magkaroon ng sapat na pagkain, malusog, at aktibong katawan

Naiisa-isa ang mga tungkulin upang magkaroon ng malusog at aktibong katawan</td>
<td>Mga layunin ng aralin:

Naisasagawa ang pakikipaglaro at paglilibang na isa sa mga karapatan ng bata

Natutukoy ang mga tungkulin sa pakikipaglaro</td>
<td>Mga layunin ng aralin:

Natatalakay ang karapatan na mapaunlad ang sariling kakayahan

Naibabahagi ang mga tungkulin sa pagpapaunlad sa sariling kakayahan</td>
<td>Mga layunin ng aralin:

Natutukoy ang karapatang mabigyan ng sapat na edukasyon

Naiisa-isa ang mga tungkulin bilang mag-aaral</td>
</tr>
<tr>
<td>Gawaing Pag-unawa sa mga Susing-Salita/Parirala o Mahahalagang Konsepto sa Aralin</td>
<td>Basahin at ipaunawa sa mga mag-aaral ang mga salitang may kaugnayan sa paksa. Ibigay ang kahulugan ng mga ito.

Sapat na Pagkain - tama o angkop na suplay ng mga pagkain na naglalaman ng mga kinakailangang</td>
<td>Panuto: Ikonekta ang mga salitang nasa hanay A sa mga pahayag na tumutukoy sa hanay B.
<table><tr><th>A</th><th>B</th></tr><tr><td>1. indibidwalidad</td><td>a. Mga pananag utan na</td></tr></table></td>
<td>Basahin at ipaunawa sa mga mag-aaral ang mga salitang may kaugnayan sa paksa.

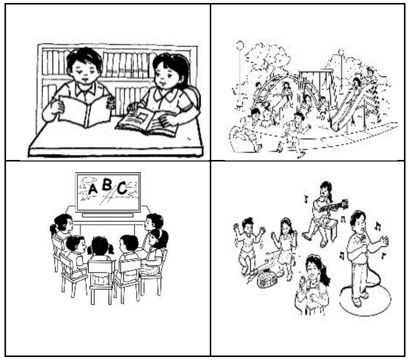
Ipaliwanag ang kahulugan ng mga ito.</td>
<td>Basahin at ipaunawa sa mga mag-aaral ang mga salitang may kaugnayan sa paksa. Ibigay ang kahulugan ng mga ito.

Sapat na Edukasyon- tamang kaalaman, kasanayan, at pag-unawa na nagbibigay-kakayahan sa isang indibidwal</td>
</tr>
</table>

	sustansya para sa kalusugan ng katawan **Malusog** - magandang kalagayan o kondisyon ng kalusugan **Aktibong Katawan** - naglalarawan sa isang indibidwal na regular na nagpapakilos at gumagalaw upang mapanatili ang kalusugan at kahusayan ng katawan	<table><tr><td></td><td>dapat gawin ng isang tao katumbas ng mga karapata ng kaniyang tinatamas a.</td></tr><tr><td>2. karapatan</td><td>b. Isang katayuan, kalidad, o katangian ng pagiging isang indibidwal</td></tr><tr><td>3. tungkulin</td><td>c. Mga pangang ailangan g dapat tinatama sa ng isang tao upang makapa muhay siya nang maayos</td></tr></table>	**Paligsahan-** ang mga indibidwal o grupo ay nagtutunggalian upang makuha ang isang layunin o premyo, karaniwang batay sa kanilang kakayahan, galing, o pagsisikap. **Pagsasanay**- pagpapalakas o pagpapalawak ng kaalaman, kasanayan, at kakayahan sa pamamagitan ng regular na pag-eehersisyo at pagtuturo.	Gamitin sa pangungusap ang mga salitang pinag-usapan. **Kaalaman** **Kasanayan** **Pag-unawa na nagbibigay-kakayahan**

<table>
<tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td colspan="5">Habang Itinuturo ang Aralin</td></tr>
<tr>
<td>Pagbasa sa Mahahalagang

Pag-unawa/Susing Ideya</td>
<td>Picture Analysis:
Idikit sa pisara ang larawan at ipasuri sa mga mag-aaral.

Mga Tanong:
1. Sino-sino ang nasa larawan?
2. Ano ang ginagawa ng pamilya sa larawan?
3. Ano ang mga pagkain na nakahain?
4. Bakit kailangang kumain ang batang katulad mo?
5. Sino kaya ang naghain ng mga pagkain sa larawan?</td>
<td>Picture Puzzle:
Pangkatin ang mga mag-aaral sa apat. Bigyan ng isang parte ng larawan ang bawat bata sa pangkat.

Tandaan:
Maghanda ng bola at ipapasa habang nagpapatugtog ng musika. Ang sinumang may hawak ng bola sa paghinto ng tugtog ay siyang magpapaskil ng parte ng larawan hanggang sa makumpleto o mabuo ito.</td>
<td>Magpalaro ng “pass the cabbage activity”

Ipaikot ang cabbage (maaaring gawa sa nilamukos na papel) habang may tumutugtog na musika.

Kapag huminto ang musika, bubuksan ng may hawak na mag-aaral ang “cabbage”.

Ang bawat bahagi o balat ng cabbage na aalisin ay naglalaman ng iba't ibang kakayahan na gagawin ng mag-aaral.

Gawin ito hanggang maubos ang mga tanong na nakasulat sa balat ng “cabbage”.</td>
<td>Basahin ang tula sa mga mag-aaral. (Ipabasa sa batang marunong ng magbasa.)

Si Ana ay masaya
Sa paaralan pupunta
Magbibilang at magbabasa
Sasayaw at kakanta

Matututo sa gabay ng guro
Susunod sa lahat ng ituturo
Payo ng magulang, mag-aral ng mabuti
Edukasyon ang ibibigay para sa kanyang ikabubuti

1. Sino ang bata sa tula?
2. Bakit siya masaya?
3. Sino-sino ang gumagabay sa kaniya?
4. Ano ang ibinibigay ng mga magulang ni Ana sa kaniya?

Bawat bata ay may</td>
</tr>
</table>

				karapatang mabigyan ng sapat na edukasyon.
Pagpapaunlad *ng Kaalaman* *at Kasanayan* *sa Mahahalagang* *Pag-unawa/Susing Ideya*	Ang bawat bata ay mayroong karapatang magkaroon ng sapat na pagkain, malusog at aktibong katawan. Ito ay ibinibigay ng mga magulang o tagapangalaga upang maging malusog ang katawan. Ipagawa sa mga mag-aaral ang **Gawain 1** sa *Learning Activity Sheet*. Ipasulat sa papel ang kanilang sagot.	Mga Tanong: 1. Ano ang masasabi ninyo sa ating natapos na gawain? 2. Ginagawa rin ba ninyo ang mga gawaing inyong nabuo mula sa *picture puzzle*? 3. Kapag ginagawa ninyo ang mga gawaing iyon, ano ang nararamdaman ninyo?	Iproseso ang natapos na gawain. Mga Tanong: 1. Sino sino ang may kakayahang kumanta, sumayaw, umarte, at iba pa? 2. Ano pa ang inyong mga kakayahan bukod sa nabanggit? 3. Ano ang karapatang tinatamasa ninyo bilang bata? Gabayan ang mga bata sa pagtukoy ng kanilang karapatan na mapaunlad ang sariling kakayahan. 4. Ano ang maaari ninyong gawin upang mapaunlad ang inyong kakayahan?	Lagyan ng (✓) ang larawang nagpapakita ng batang nagtatamasa ng karapatang mabigyan ng sapat na edukasyon at (×) kung hindi. 1. 2. 3. 4. 5.

<table>
<tr>
<td>Pagpapalalim ng Kaalaman

at Kasanayan sa Mahahalagang

Pag-unawa/Susing Ideya</td>
<td>Sa bawat karapatang tinatamasa ay may tungkuling dapat gampanan.

Pasagutan sa mga mag-aaral ang Gawain 2 sa Learning Activity Sheet.

Atasan silang isulat sa papel ang kanilang sagot.</td>
<td>Maghanda ng iba't ibang kagamitan na maaring magamit ng mga mag-aaral sa paglalaro.

Hayaan silang pumili ng anumang nais nilang gamitin o laruin.

Mga Tanong:

1. Ano ang ginawa ninyo? Nagustuhan ba ninyo ang katatapos lang na gawain?

2. Ano ang inyong masasabi ukol dito?

3. Ano ang dapat ninyong gawin habang naglalaro at pagkatapos maglaro o maglibang?</td>
<td>Magpakita ng mga larawang nagpapakita ng mga sumusunod na sitwasyon.

1.
2.
3.

Suriin ang mga larawan. Alin sa mga ito ang maaaring magpaunlad sa iyong mga kakayahan? Kulayan ang iyong sagot.

Tandaan:

Ipaalam sa mga mag-aaral ang iba't-ibang interest clubs/organizations na mayroon sa inyong paaralan (hal. glee club, dance troupe, sports club, journalism, atbp.)</td>
<td>Natamasa mo ba ang karapatang magkaroon ng sapat na edukasyon?

Katulad ng ating mga tinalakay noong mga nakaraang aralin, ang bawat karapatan ay may kaakibat na tungkulin.

Lagyan ng tsek kung gaano mo kadalas ginagawa ang mga sumusunod.

<table>
<tr><th>Gawain</th><th>Palagi</th><th>Madalas</th><th>Minsan</th></tr>
<tr><td>1. Nag-aaral ako ng mabuti.</td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>2. Gumagawa ako ng takdang aralin.</td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>3. Nagbabasa ako ng aklat.</td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>4. Iginagalang ko ang mga guro.</td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>5. Sinusunod ko ang mga tuntunin sa paaralan.</td><td></td><td></td><td></td></tr>
</table>
</td>
</tr>
<tr><td colspan="5">Pagkatapos Ituro ang Aralin</td></tr>
</table>

Paglalapat at Paglalahat	Upang mapanatiling malusog ang katawan, tungkulin nating kumain ng mga masusustansyang pagkain katulad ng gulay at prutas; ang pagtulog sa tamang oras at hindi pagpupuyat; at ang pag-ehersisyo.	Ang paglalaro at paglilibang ay karapatan ng bawat bata upang siya ay maging masaya at magamit niya ang kaniyang enerhiya. Ito rin ay isang paraan upang makipagkilala o makahanap ng mga bagong kaibigan. **Tandaan:** Ipaalala sa mga mag-aaral na ang paggamit ng mga *gadgets* ay limitado at hindi sa lahat ng oras. Kasama na ang panonood ng telebisyon. Ito ay nakaaapekto sa kalusugan.	Sa inyong komunidad, mayroon bang iba't ibang gawain kaugnay sa pagpapaunlad ng inyong kakayahan? Naranasan ninyo bang makilahok sa mga gawaing ito? Ibahagi ang iyong karanasan. **Tandaan:** Ibahagi ang iba pang halimbawa ng gawain sa komunidad kapag hindi pa nabanggit sa kanilang paglalarawan. Halimbawa ng mga gawain sa komunidad para mapaunlad ang kakayahan ng bawat bata: 1. Liga sa Barangay 2. Paligsahan sa pag awit, pagsayaw, pag arte, pagpinta, pagguhit, atbp. 3. Pagsasagawa ng *sports clinic* 4. Pagsasagawa ng worksyap sa sining at musika 5. Pagbibigay ng libreng *skills training program*	Uliting sambitin ang mga salitang bibigkasin ko. Bilang bata, karapatan ko na mabigyan ng sapat na edukasyon. Tungkulin ko na mag-aral nang mabuti.

Pagtataya ng Natutuhan	Sumangguni sa *Learning Activity Sheet.*	Sumangguni sa *Learning Activity Sheet.*	Pagbabahagi ng mga mag-aaral. Panuto: Punan ang mga patlang. Ako ay si _______________. Ako ay may kakayahang ______________________. Mapapaunlad ko ang aking kakayahan sa pamamagitan ng ______________________.	Sumangguni sa *Learning Activity Sheet.*
Mga Dagdag na Gawain para sa Paglalapat o para sa Remediation (kung nararapat)		Pagbabahagi ng mga mag-aaral ng paborito nilang laro.	Pumili ng isa sa mga gawain: 1. Magplano kung paano mapapaunlad ang iyong kakayahan. 2. Gumawa ng simpleng collage patungkol sa iyong kakayahan. Maaring dagdagan kung paano mo ito mapapaunlad.	Maghanap ng larawan tungkol sa gusto ninyo maging paglaki. Idikit ito sa *learning activity sheet*.

Mga Tala				
Repleksiyon				

Inihanda ni: ______________________ Guro

Nirebyu ni: ______________________ Master Teacher / Head Teacher

Pinagtibay ni: ______________________ School Head