



## BANGHAY ARALIN SA ARALING PANLIPUNAN I

### I. LAYUNIN

- Nailalarawan ang pansariling pangangailan: pagkain, kasuotan at iba pa at mithiin para sa Pilipinas (AP1NAT-Ib-4)
- Natutukoy ang sariling pangangailangan, tulad ng pagkain at kasuotan.
- Naiguguhit ang pangunahing pagkain ng isang katutubong Dumagat Remuntado sa sariling lugar tulad ng ubag at iba pang lamang ugat.

**Pagpapahalaga:** Pagkain ng masustansyang pagkain

### II. PAKSANG ARALIN

**Paksa:** Pansariling Pangangailangan (pagkain at kasuotan)

**Sanggunian:** K to 12 Curriculum Guide I p. 13 (**AP1NAT-Ib-4**), Teaching Guide p.34

**Konsepto :** Ang bawat tao ay may sariling pangangailangan tulad ng pagkain at kasuotan.

**BIT:** Ubag- isang halaman gumagapang na tumutubo sa gubat na may tinik. Ang laman ng ubag ang siyang nagsisilbing pangunahing pagkain (staple food) ng mga katutubong dumagat.

**Kagamitan:** Larawan ng iba't ibang pangkatutubong pagkain at kasuotan ng katutubong Dumagat Remuntado

**Integrasyon:** Sining, Health

### III. PAMAMARAAN

#### A. Panimulang Gawain

##### 1. Balitaan

Magkaroon ng balitaan ukol sa mga pagkaing kinain nila bago pumasok sa paaralan.

#### B. Panlinang na Gawain

##### 1. Pagganyak

Pag -awit ng bahay- kubo. Itanong; Anu-anong mga pagkain ang nabanggit sa awit?

##### 2. Paglalahad

Pagpapakita ng mga tunay na pagkain o larawan ng mga pagkaing nakukuha sa paligid tulad ng ubag, kamoteng kahoy, at iba pang lamang ugat, iba't- ibang uri ng isda, bulig, balitad, ulang palos, at nga prutas gaya ng katmon 'pikapik, binayuyo at bunga ng tigbak.



### Pagkain ng Katutubong Dumagat Remuntado

Ang Katutubong Dumagat ay karaniwang naninirahan sa tabing ilog o sapa at sa kabundukan. Ayon sa pagkasalaysay ng isang matanda sa kanilang angkan na si Mauricio Cruz, ang pinakapangunahing pagkain ng mga katutubong Dumagat Remuntado ay ang **Inubag**. Ang Inubag ay laman ng halamang ugat na ang tawag ay Ubag. Kusang tumutubo ang mga ito sa gubat. Binubunot nila ito, kinukuha ang laman at iniihaw.

Pagdaan ng mga araw natuto na ring magtanim ang mga katutubong Dumagat. Ang karamihang tanim nila ay ang kamoteng kahoy na siyang nagsisilbing isa sa mga nakahain sa hapag ng isang katutubo. Kasama sa mga pangunahing pagkain nila ang mga lamang ilog o sapa tulad ng palos, bea, talangka, palaka at iba pa. May mga prutas din na nakukuha sa gubat katulad ng bunga ng yantok,

May espesyal na pagkain din ang mga Katutubong Dumagat. Ang tawag dito ay **Yoro**. Ang Yoro ay may iba't-ibang lahok katulad ng ubod ng pogahan, palos o karne ng baboy ramo. Ito ay inihahanda nila kung may espesyal na okasyon.

### KASUOTAN

Ang orihinal na kasuotan ng mga katutubong Dumagat ay ang **Aga** na galing sa balat ng kahoy na pinitpit hangang ito ay lapat at maaari ng gawing tapis at bahay. Sa ngayon ang pangkaraniwang katutubong kasuotan na ng mga Dumagat sa Rizal ay ang telang pula na ibinabalot sa katawan o ginagawang tapis at bahag.



### 3. Paglinang ng Aralin

- Igrupo ang mga mag-aaral sa tatlong pangkat.
- Ipasabi ang mga alituntunin sa pangkatang Gawain.
- Ipaliwanag ang dapat gawin ng bawat pangkat at ibigay ang kani-kanilang task folders.

Pangkat 1. Ilarawan ang halamang Ubag na nasa Folder at sabihin kung ano ang gamit nito.

Pangkat 2- Pagbuo ng puzzle at tukuyin ang larawang nabuo

Pangkat 3. Magparada gamit ang katutubong Kasuotan. ( Isusuot ng pangkat ang katutubong kasuotan na naihanda bago ang lesson)

- Hayaang gawin nila ang kani-kanilang gawain sa loob ng 5 minuto at ipakita / iulat ito sa klase sa loob ng 4 minuto.

4. Pagtalakay

- a. Muling balikan at talakayin ang mga resulta ng pangkatang gawain na ginawa ng mga mag-aaral.
- b. Matapos talakayin ang mga isinagot ng bawat pangkat, itanong ang mga sumusunod:
  1. Sa inyong palagay, masustansyang pagkain ng aba ang mga nakukuha sa kalikasan? Ipaliwanag.
  2. Bilang isang katutubo, dapat bang kalimutan ang kasuotang pingangalingan? Bakit?

**C. Pangwakas na Gawain**

1. Paglalahat.

Ano ano ang pangunahing pangangailangan ng ating sarili?

2. Paglalapat

Pumalapak ng 5 kung ang ipapakitang larawan ay pagkaing nakukuha sa kalikasan at 2 palapak kung ito ay hindi nakikita sa kagubatan.

Larawan ng ubag

Larawan ng mansanas

Larawan ng catmon

Larawan ng palos

Larawan ng dolphin

**IV. Pagtataya;**

**Panuto:** Kulayan ng pula ang kahon kung ito ay pagkain at kasuotan na pagkakakilanlan ng isang katutubong Dumagat Remuntado at dilaw naman kung hindi.



**V. Takdang Aralin;**

Gumuhit ng limang pagkain ng isang katutubong Dumagat.