***Mësimi 19: ÇLODHJA GJATË LOJËS DHE USHTRIMEVE***

Nxënënsit duhet të mësojnë që nuk duhet të shqetësohen për lodhjen që mund të ndjejnë gjatë dhe pas lojës apo veprimtarisë fizike e sportive. Nëse ndodh që shqetësimet të jenë të mëdha ata duhet të komunikojnë me mësuesin apo instruktorin (nëse aktivizohen në ndonjë palestër apo e

kip sportive), i cili duhet t’i ndihmojë të shmangin shenjat e lodhjes që ata ndjejnë. Në rast se lodhja gjatë një veprimi fizik apo lojës është shumë e madhe fëmijët (nxnënësit) duhet të pushojnë për një cast, dhe kur të rifillojnë me veprimin apo lojën e lënë përgjysëm duhet ta bëjënë këtë me ritëm dhe intensitet më të ulët. Nëse ata ndihen shumë të lodhur mund edhe ta ndërpresin lojën apo veprimtarinë fizike për tu shlodhur mirë. Pas përfundimit të veprimtarisë fizike duhet të ushqehen mirë dhe shëndetshëm, të konsumojnë shumë lëngje dhe fruta. Por asnjëherë ju nuk duhet menduar se nuk duhet luaajtur më apo nuk duhet të merren më me sport e veprimtari fizike, pasi loja dhe stërvitja çdo ditë, e kalit dhe e stërvit trupin, i cili do të mësohet e dita ditës do të ndihet më i fortë, duke bërë që edhe shenjat e lodhjes do të fillojnë të mos shfaqen më.

Në orën mësimore kjo temë mund të trajtohet si më poshtë:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Fusha: Edukim fizik sporte dhe shëndet** | **Lënda: Edukim fizik sporte dhe shëndet** | **Shkalla: II** | **Klasa e parë** |
| **Tema mësimore: Çlodhja gjatë lojës dhe ushtrimeve** | | **Situata e të nxënit: Bashkëbisedim, sjellja shembujve dhe reflektim i nxënësve.** | |
| **Rezultatet e të nxënit të kompetencave të fushës sipas temës mësimore:**  **Nxënësi:**   * Identifikon shenjat e jashtme të lodhjes dhe me mënyrat e shmangies së tyre gjatë dhe pas aktivitetit fizik. | | **Fjalë kyçe:**  Lodhje trupore  Shenja të jashtëme të lodhjes  Mënyra të shmangjies së lodhjes. | |
| **Burimet:**  Teksti i nxënësit, programi, udhëzuesi i mësuesit dhe literaturë ndihmëse. | | **Lidhja me fushat e tjera ose me temat ndërkurrikulare:** Shkencat shoqërore, Gjuhën dhe komunikimin | |
| **Metodologjia dhe veprimtaritë e nxënësve** | | | |
| **Faza e parë:** Mësuesi i fton nxnënësit të shikojnë figurën dhe të diskutojnë rreth asaj që kuptojnë prej saj.  **Faza e dytë:** Mësuesi kërkon prej nxënënësve të lexojnë tregimin për Erën dhe më pas i fton ata të dikutojnë rreth pyetjeve:  1. Çfarë bën ti për t’u çlodhur nga loja ose ushtrimet fizike?  2. Po ti a luan çdo ditë, a ushtrohesh në ndonjë sport?  **Faza e tretë:** Mësuesi shpjegon duke përdorur shembuj për mënyrat e shmangjies së lodhjes dhe se si nënënxit duhet të ushtrohen çdo ditë për tu kalitur e forcuar.  **Faza e katërt:** Mësuesi i fton nxnënësit të shikojnë figurën tek rubrika “Provo veten”. Më pas i fton nxënënsit në një diskutim rreth pyetjeve:  1. Cili prej katër shokëve ka vepruar drejt?  2. Në vend të cilit do të zgjidhje të ishe ti?  3. Pse zgjodhe të ishe në vend të \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_?  Mësuesi duhet të tregojë kujdes në dhënien e mundësisë për t’u shprehur dhe për t’u aktivizuar në diskutim të gjithë nxënësve në klasë. | | | |
| **Vlerësimi:**  Nxënësit/et do të vëzhgohen gjatë bashkëveprimit me njëri –tjetrin dhe mësuesin/en për njohjuritë që kanë rreth temës mësimore  Do të vlerësohen për dukuritë pozitive të shfaqura gjatë dikutimit (respektimi mendimit të shokëve, rradhës së diskutimit, pjesmarrja aktive në diskutim, etj.) | | | |