***Mësimi 20: PUSHIMI PAS LOJËS DHE USHTRIMEVE***

Çfarë mund të bëhet për të qetësuar organizmin, shplodhur muskujt dhe rifituar energjitë pas lodhjes fizike? Cilat mund të jenë disa nga mënyrat më efikase për të arritur shplodhjen e plotë? Ka shumë mënyra, të cilat varjojnë nga lloi dhe intensiteti i veprimtarisë fizike të kryer, por mënyrat më të zakonshme janë:

- Një dush i mirë me ujë të ngrohtë pas lodhjes së stërvitjes, ndhmon muskujt në qetësimin e tensionit.

- Konsumi i lëngjeve pa shumë sheqer ndihmon në rifitimin e lëngjeve të humbura nga dersitja.

- Ushqim i shëndetshëm me përmbajtje të kripraveve, mineraleve dhe vitaminave, do të ndihmojë në zëvëndësimin e humbjeve të tyre nga dersitja dhe lodhja.

- Një veprimtari e qetë shlodhesë (ecje e qetë, ndjekja e një shfaqeje, leximi i një libri, etj.) ndihmon për të shkarkuar tensionin psikik të akumuluar me lodhjen fizike.

- Një gjum i plotë ndihmon në rivendosjen e ekujlibrave psiko-fizik dhe largimin e lodhjes.

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: Pushimi pas 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 mënyra të për shmangjen e saj. | | **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 Enkelin dhe më pas i fton ata të dikutojnë rreth pyetjeve:  1. Pse Enkeli nuk lodhet nga stërvitja dhe loja?  2. A ndjek edhe ti kurse sportive në kohën e lirë?  3. A çlodhesh ti pas lojës ose stërvitjes sportive?  **Faza e tretë:** Mësuesi shpjegon duke përdorur shembuj për mënyrat e shplodhjes së organizmit pas lodhjes së një veprimtarie fizike apo lojës.  **Faza e katërt:** Mësuesi kërkon nxënësve të plotësojnë fjalitë me fjalët e sygjeruara, tek rubrika “Provo veten”. Më pas i fton nxënënsit në një diskutim rreth temës mësimore, duke treguar 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.) | | | |
| **Detyrat dhe puna e pavarur:**  Nxnënësit të ngjyrosin e të lidhin me shigjetë objektet me sportin, tek rubrika “Provo veten”. | | | |