***Mësimi 3: Veshja e pershtatshme***

Edhe gjatë orëve të lojës apo mësimit të edukimit fizik, duhet veshur në mënyrë të përshtatëshme. Veshja duhet të jetë e lehtë për të evituar djersitjen e tepërt, e lirshme dhe e përshtatshme për t’i dhënë mundësi sa më të mëdha artikulacioneve (kuçeve) të trupit për të lëvizur në të gjitha drejtimet. Nxënësit duhet të jenë të veshur me këpucë sportive (atlete) sa më të lehta e të përshtatshme për palestrat apo terrenet sportive. Këpucët sportive duhet të ruajnë këmbën nga djersitja e tepërt e cila sjell si pasojë sëmundje të ndryshme të lëkurës, si dhe të sigurojnë lëvizshmërinë e kyçit të këmbës duke e ruajtur atë nga dëmtime apo trauma të ndryshme.

Ruajtja e higjienës personale bëjnë pjesë dhe rregullat e ruajtjes së higjienës së ambientit ku kryhet aktiviteti fizik e sportiv, si p.sh. palestra apo terreni sportiv i shkollës, palestra e klubit sportiv ku stërvitemi apo dhe ambientet e hapura në të cilat kryejmë aktivitet fizik ose sportiv. Respektimi i rregullave të higjienës duhet të bëhet në çdo kohë, para, gjatë dhe pas kryerjes së aktivitetit fizik e sportiv. Ambienti i palestrës duhet të jetë i ajrosur dhe dyshemeja e mjetet mësimore të pastra. Gjithashtu është shumë e rëndësishme për të pasur një shëndet të mirë edhe njohja me gjendjen shëndetësore përpara kryerjes së aktivitetit fizik. Mësuesit duhet të informohen rreth gjendjes shëndetësore të nxnënsve përpara fillimit të orës së edukimit fizik, sporte dhe shëndet, për të evituar shqetësime të llojeve të ndryshme fizike (lodhje, dhimbje, këputje), dhe merr masat e nevojshme, për të mundësuar një proces mësimor të diferencuar në varësi të shqetësimit që nxënësi ka.

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: Veshja e përshtatshme** | | **Situata e të nxënit: Bashkëbisedim, sjellja shembujve dhe reflektim i nxënësve** | |
| **Rezultatet e të nxënit të kompetencave të fushës sipas temës mësimore:**  **Nxënësi:**   * Njeh dhe zbaton mënyrat e duhura të veshjes në përshtatje me veprimtarinë që kryen dhe në shërbim të ruajtjes së shëndetit. | | **Fjalë kyçe:**  Veshje e përshatëshme | |
| **Burimet:**  Teksti i nxënësit, programi, udhëzuesi i mësuesit dhe literaturë ndihmëse. | | **Lidhja me fushat e tjera ose me temat ndërkurrikulare:** Shkencat natyrore, 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 nxnënësve të lexojnë tregimin dhe më pas i fton ata të dikutojnë rreth pyetjeve:  1. Pse u sëmurën Enkeli dhe Teuta?  2. Cila do të ishte veshja e përshtatshme për të luajtur jashtë?  **Faza e tretë:** Mësuesi fillon të shpjegojë me shembuj konkret rreth mënurave të duhura të veshjes në përshtatje me stinët, temperaturat dhe llojin e veprimtarisë që do të kryhet.  **Faza e katërt:** Mësuesi drejton nxënënsit në një diskutim pas plotësimit të tabelave.  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.) | | | |
| **Detyrat dhe puna e pavarur:**  Plotësimi i tabelave në tekst. | | | |