***Mësimi 8: Veprimtari “*TË PRAKTIKOJMË POZICIONIN E RREGULLT TË DREJTQËNDRIMIT”**

Duke konsideruar si shumë të rëndësishëm edukimin tek nxnënsit të pozicioneve të sakta të qëndrimit, për një shëndet sa më të mirë të shtyllës kurrizore, në tekstin e nxënënësit propozohet zhvillimi i një veprimtarie, e cila konsiston n praktimimin e pozicioneve të sakta të qëndrimit.Kjo veprimtari drejtohet nga mësuesi dheduhet të ndihmojë nxënësit të kuptojnë dhe të ndjejnë drejtëpërdrejtë në trupin e tyre ndryshrimet midis pozicioneve të drejta dhe të gabuara të qëndrimit, të reflektojnë mbi njohuritë e marra, të ngacmojë tek ta të menduarit kritik dhe të zhvillojnë aftësitë e komunikimit dhe të shprehurit.

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: “Të praktikojmë pozicionin e rregullt të drejtqëndrimit”** | | **Situata e të nxënit: Praktikimi i pozicioneve të qëndrimit ulur.** | |
| **Rezultatet e të nxënit të kompetencave të fushës sipas temës mësimore:**  **Nxënësi:**   * Zbaton pozicionet e sakta të qëndrimit për një shëndet të mirë të shtyllës kurrizore. | | **Fjalë kyçe:**  Pozicion i drejtë dhe i gabuar qëndrimit | |
| **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** | | | |
| **Veprimi 1.** Mësuesi ulet në një karrige dhe demonstron veprimet që nxnënësit duhet të kryejnë.  **Veprimi 2.** Udhëzon nxnënësit të gjejnë një pozicion të mirë në një karrige me mbështetëse, për të krijuar ndjesinë e saktë të posturës.  **Veprimi 3.** Më pas udhëzohen të bëjnë të njëjtin veprim në një karrige pa mbështetëse.  **Veprimi 4.** Mësuesi duke udhëzuar nxnënësit që ta imitojnë ulet në karrigen e vet dhe qëndron plotësisht shtrembër duke nxjerrë në pah sa më shumë të jetë e mundur kurbën mbrapa trupit. E ruan këtë pozicion për 5 sekonda sekonda e më pas e qetëson pozicion dhe vendoset në pozicionin e duhur.  **Veprimi 5.** Mbasi nxënësit kanë imituar veprimin e mësuesit të komentojnë ndjesitë e tyre duke iu përgjigjur pyetjes “A të dhëmb shpina kur përkulesh përpara?”  **Veprimi 6.** Veprimet e mësipërme të kryhen në pozicionin në këmbë. | | | |
| **Vlerësimi:**  Nxënësit/et do të vëzhgohen gjatë bashkëveprimit me njëri –tjetrin dhe mësuesin/en për njohjuritë që kanë rreth temave të trajtuara.  Do të vlerësohen për dukuritë pozitive të shfaqura gjatë veprimtarisë, si dhe pjesëmarrja aktive në të. | | | |
| **Detyrat dhe puna e pavarur:**  Nxënësit në shtëpi duhet të lexojnë këshillat në rubrikën “Këshilla”, dhe të diskutojnë rreth tyre në orën mësimore të rradhës. | | | |