***MËSIMI 1.3: PËRBËRJA TRUPORE, KUPTIMI DHE MATJA E BMI-SË (TREGUESI I MASËS TRUPORE)***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Fusha:** Edukim fizik, sporte dhe shëndet | **Lënda:** Edukim fizik, sporte dhe shëndet | | **Shkalla:5** | | **Klasa:11** |
| **Tema mësimore:** Përbërja trupore, kuptimi dhe matja e BMI-së (Treguesi i masës trupore) | | **Situata e të nxënit:** Bashkëbisedim, sjellja shembujve dhe reflektim i nxënësve | | | |
| **Rezultatet e fushës:**  **Nxënësi/sja:**   * Njeh përbërjen trupore, kuptimin e BMI-së (treguesi i masës trupore); * Aplikon saktë mënyrën e matjes së BMI-së (treguesi i masës trupore). | | | | **Fjalët kyçe:**  Veprimtari fizike  BMI (treguesi i masës trupore) | |
| **Burimet:**  Materiali ndihmës për nxënësit (tekst mësimor), 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** : Duke shfrytëzuar informacionin e marrë prej nxënësve nga burime të tjera, mësuesi fton nxënësit në një diskutim interaktiv duke bërë pyetjen:   * Çfarë kuptojnë me BMI-në? * Çfarë kuptojnë me termin Tregues i Masës Trupore?   **Faza e dytë**: Mësuesi fillon të shpjegojë me shembuj rreth :   * Konceptit të BMI-së (duke iu referuar fjalëve në anglisht (Body Mass Index) * Çfarë kuptohet me përbërje trupore (raporti midis masës trupore dhjamore dhe masës trupore pa dhjam). * Çfarë është Treguesi i Masës Trupore dhe cilit përbërës të Fitnesit i referohet. * Si bëhet matja e tij (duke iu referuar raportit **peshë/gjatësi2)** * Si të orientohen në tabelën e paraqitur në tekst për njohur se cilës kategori të përbërjes trupore i përkasin (nënpeshë, normal, mbipeshë, obez)   **Faza e tretë:** Referuar edhe informacionit të marrë gjatë orës mësimore, mësuesi fton nxënësit të diskutojnë mbi temën mësimore. Dhe të praktikohen në matjen dhe përllogaritjen e BMI-së.  Mësuesi duhet të tregohet i kujdesshëm dhe ndihmues, për të siguruar që çdo nxënës të shprehet lirshëm mbi atë çka mendon. | | | | | |
| **Vlerësimi:**  Nxënësit/et do të vëzhgohen gjatë bashkëveprimit me njëri –tjetrin dhe mësuesin/en për njohuritë që kanë rreth temës mësimore  Do të vlerësohen për dukuritë pozitive të shfaqura gjatë diskutimit (respektimi mendimit të shokëve, radhës së diskutimit, pjesëmarrja aktive në diskutim, et.) | | | | | |
| **Detyrat dhe puna e pavarur (detyrë në shtëpi):** Kërkim informacioni nëpërmjet librave apo internetit, mbi sëmundjet që lidhen me mbipeshën dhe obezitetin. | | | | | |