***MËSIMI 1.2: FITNESI DHE PËRBËRËSIT E TIJ***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Fusha:** Edukim fizik, sporte dhe shëndet | **Lënda:** Edukim fizik, sporte dhe shëndet | | | **Shkalla:5** | **Klasa:11** |
| **Tema mësimore:** Fitnesi dhe përbërësit e tij | | | **Situata e të nxënit:** Bashkëbisedim, sjellja shembujve dhe reflektim i nxënësve | | |
| **Rezultatet e fushës:**  **Nxënësi/sja:**   * Njeh konceptin e “Fitnesit”, përbërësit e tij, dhe faktorët që e ndikojnë atë; * Argumenton ndikimin e veprimtarisë fizike dhe sportive në organizmin e njeriut; * Identifikon mënyra të ndryshme të kryerjes së veprimtarisë fizike, në shërbim të përmirësimit të përmirësimit të shëndetit dhe formës fizike; * Harton plan ushtrimor individual në përmirësim të sistemit skeletor dhe muskulor. | | | | | **Fjalët kyçe:**    Fitnes, përbërës të fitnesit, gjendje fizike, qëndrueshmëri kardiorespiratore, forcë muskulore, qëndrueshmëri muskulore, përbërje trupore, veprimtari fizike. |
| **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 termin “fitnes”? * A mendoni që ju personalisht (nxënësit) gëzoni një gjendje të plotëshëndetshërisë? * Nëse Jo, çfarë mendoni se duhet të jetë ndryshe (të përmirësohet)?   **Faza e dytë**: Mësuesi fillon të shpjegojë me shembuj rreth :   * Konceptit “Fitnes”, farë do të thotë, si përkufizohet ai nga organizata botërore që merren me shëndetin? * Përbërësve të fitnesit:  1. qëndrueshmërisë kardiorespiratore 2. forcës muskulore 3. qëndrueshmërisë muskulore 4. përbërjes trupore  * Si mund të vlerësohet në mënyra fare të thjeshta nëse këta përbërës janë në nivele të kënaqshme, për tu konsideruar një individ “fit”.   **Faza e tretë:** Referuar edhe informacionit të marrë gjatë orës mësimore, mësuesi fton nxënësit të diskutojnë mbi temën mësimore.  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):**  Të zbulojnë më tepër nga prindërit, libra të ndryshëm apo interneti, mbi mbi fitnesin, përbërësit e tij dhe format e të ushtruarit për të arritur dhe ruajtur gjendjen e fitnesit. | | | | | |