***I: MIRËQENIA FIZIKE, MENDORE, EMOCIONALE DHE SOCIALE***

Përmbajtja e kësaj tematike i është kushtuar informacionit mbi konceptin e “rritjes” dhe “zhvillimit”, dhe me faktorët që ndikojnë këto procese, konceptin e “Fitnesit”, përbërësit e tij, dhe faktorët që e ndikojnë atë, kuptimin e BMI-së (treguesi i masës trupore), si dhe matjen e llogaritjen e sakte të tij, shakatarëve kryesor të obezitetit dhe pasojave të tij shëndetësore, si dhe mbi mënyrat e arritjes së gjendjes së fitnesit, dhe kontributin e tij në pasjen e një jetese të shëndetshme. Nëpërmjet kësaj tematike nxënësit njihen gjithashtu edhe me konceptin e antropometrisë njerëzore për të identifikuar diferencat në përmasat antropometrike midis dy gjinive, jepet informacion mbi diferencat gjinore në cilësitë fizike, dallimet gjinore në cilësitë psikike dhe psikologjike, për të mundësuar një kuptim më të saktë të ndikimit të tyre në performancën fizike të të dy gjinive.

***MËSIMI 1.1: RRITJA DHE ZHVILLIMI***

Më poshtë jepen shembuj të trajtimit të temave mësimore të orëve teorike, nëpërmjet planifikimeve ditore

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Fusha:** Edukim fizik, sporte dhe shëndet | **Lënda:** Edukim fizik, sporte dhe shëndet | | | **Shkalla:5** | **Klasa:11** | |
| **Tema mësimore:** Rritja dhe zhvillimi | | **Situata e të nxënit:** Bashkëbisedim, sjellja shembujve dhe reflektim i nxënësve | | | | |
| **Rezultatet e fushës:**  **Nxënësi/sja:**   * Njeh konceptin e “rritjes” dhe “zhvillimit”, dhe me faktorët që ndikojnë këto procese; * Argumenton mbi ndryshimet në këto dy koncepte; * Demonstron aftësi të komunikimit; * Menaxhon emocionet e tij/saj dhe i përshtat ato në situatat e diskutimit në grup. | | | | | | **Fjalët kyçe:**  Rritje, zhvillim, 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 termat “rritje” dhe “zhvillim”? * A mund të konsiderohen me të njëjtin kuptim, apo ka ndryshime midis tyre?   **Faza e dytë**: Mësuesi fillon të shpjegojë me shembuj rreth :   * Konceptit “rritje” dhe proceseve që e identifikojnë atë. * Konceptit “zhvillim” dhe proceseve që e identifikojnë atë. * Dallimit midis të dy koncepteve * Ndikimit të veprimtarisë fizike në procesin e “rritjes” dhe “zhvillimit” të një individi.   **Faza e tretë:** Referuar edhe informacionit të marrë gjatë orës mësimore, mësuesi fton nxënësit të diskutojnë mbi**:**   * Si duhet të ushtrohemi me veprimtari fizike e sportive, për të marrë prej tyre ndikim pozitiv në rritje dhe zhvillim të organizimit? * Shembuj të ndryshëm (edhe nga eksperiencat personale) të ndikimit të veprimtarisë fizike sportive në rritjen dhe zhvillimin e organizimit.   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.) | | | | | | |