**Mësimi 4**: Veprimtaria fizike e sportive për një jetë të shëndetshme

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **PLANIFIKIMI I ORËS MËSIMORE DATA** | | | |
| **Fusha kurrikulare/Lënda:**  **Edukim fizik, sporte dhe shëndet** | **Shkalla 6** | | **Klasa 12** |
| **Tematika:** Edukim në shërbim të shëndetit, mirëqenies  dhe komunitetit | **Nëntematika:** Mirëqenia fizike, mendore, emocionale dhe sociale | | |
| **Tema mësimore:** Veprimtaria fizike e sportive për një  jetë të shëndetshme | **Situata e të nxënit:** Bashkëbisedim, sjellja shembujve dhe reflektim i nxënësve | | |
| **Rezultatet e të nxënit sipas kompetencave të fushës sipas temës:**  **Nxënësi/sja:**   * Identifikon mënyra të kryerjes së veprimtarisë fizike e sportive në shërbim  të shëndetit dhe mirëqenies. * Argumenton mbi kontributin e veprimtarisë fizike e sportive në përmirësimin  e shëndetit dhe në mirëqenie | | **Fjalët kyçe:**  Shëndet publik, mirëqenie, veprimtari fizike, kontribut në shëndet. | |
| **Burimet:**  Teksti i nxënësit, programi, udhëzuesi i mësuesit dhe literaturë ndihmëse. | **Lidhja me fushat e tjera ose me temat ndërkurrikulare:**  Shkencat shoqërore,Gjuhën dhe komunikimin | | |
| **Metodologjia dhe veprimtaritë e nxënësve** | | | |
| **Faza e parë**: Mësuesi fton nxënësit të diskutojnë mbi: **(10 minuta)**   1. Çfarë mendoni se mund të ndodhte me evoluimin e qenies njerëzore nëse në veprimtarinë e saj do të mungonte lëvizja (veprimtaria fizike e sportive)? 2. Si kontribuon veprimtari fizike në zhvillimin e përgjithshëm të një individi, që nga lindja e deri në mosha madhore?   **Faza e dytë**: Mësuesi fillon të shpjegojë me shembuj rreth: **(25 minuta)**   1. Lëvizjes (veprimtarisë fizike) si nevojë biologjike e qenies njerëzore 2. Kontributet specifike të veprimtarisë fizike në rritjen dhe zhvillimin e qenies njerëzore. 3. Problemet që lidhen me inaktivitetin fizik (shtimi i predispozitës për sëmundshmëri dhe sëmundjet e ndryshme). 4. Misioni kryesor i Kartës Ndërkombëtare të Edukimit Fizik, Veprimtarisë Fizike dhe Sportit (Dokument i UNESCO-s).   **Faza e tretë:** Mësuesi fton nxënësit të diskutojnë mbi**: (10 minuta)**   1. Cilat janë mënyrat më të përshtatshme (referuar kushteve që ofron mjedisi ku jetoni), për t’u përfshirë në veprimtari të rregullt fizike e sportive, në shërbim të mirëqenies së përgjithshme? | | | |
| **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, etj.).  N2: Identifikon mënyra të kryerjes së veprimtarisë fizike e sportive në shërbim të shëndetit dhe mirëqenies. Argumenton mbi kontributin e veprimtarisë fizike e sportive në përmirësimin e shëndetit dhe në mirëqenie  N3: Identifikon mënyra të kryerjes së veprimtarisë fizike e sportive dhe kontribute të tyre në shërbim të shëndetit dhe mirëqenies.  N4: Identifikon mënyra të kryerjes së veprimtarisë fizike e sportive në shërbim të shëndetit dhe mirëqenies, si dhe argumenton mbi kontributin e veprimtarisë fizike e sportive në përmirësimin e shëndetit dhe në mirëqenie. | | | |