***Mësimi 24: Cilat ushqime I ndihmojnë muskujt e mi Që të rriten e të forcohen?***

Në orën mësimore kjo veprimtari mund të trajtohet si më poshtë:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Fusha: Edukim fizik, sporte dhe shëndet** | **Lënda: Edukim fizik, sporte dhe shëndet** | **Shkalla: III** | **Klasa: II** |
| **Tema mësimore: Cilat ushqime i ndihmojnë muskujt e mi që të rriten e të forcohen?** | | **Situata e të nxënit:**  Bashkëbisedim, sjellja shembujve dhe reflektim i nxënësve | |
| **Rezultatet e të nxënit të kompetencave të fushës sipas temës mësimore:**  **Nxënësi:**   * Identifikon rrolin e proteinave në rritjen dhe forcimin e organizmit. * Kupton se çfarë është proteina dhe rolin e saj në organizëm. * Identifikon ushqime me përmbajtje të proteinave. | | **Fjalë kyçe:**  Proteina, muskuj, ushqime me proteina. | |
| **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** | | | |
| **Faza e parë:** Mësuesi i fton nxënësit të shikojnë figurën në tekst dhe të diskutojnë rreth asaj që kuptojnë prej saj.  **Faza e dytë:** Mësuesi i fton nxënësit të lexojnë tregimin për Erën, e më pas të diskutojnë rreth pyetjeve:  a) A bën mirë Era që nuk do të ha vezët apo mishin?  b) Përse vezët dhe mishi i bëjnë mirë Erës?  c) Si do të veproje ti në vend të Erës?  **Faza e tretë:** Mësuesi fillon të shpjegojë me shembuj konkret rreth rolit të ushqimeve me përmbajtje proteinash në formimin e muskujve. Mësuesi shpjegon thjeshtë se çfarë është proteina, ku gjendet dhe cili është rroli i saj në organizmin e njeriut.  **Faza e katërt:** Mësuesi drejton nxënësit në një diskutim rreth asaj çka mësuan, si dhe në ploësimin e ushtrimit në rubrikën “Provo veten”.  Mësuesi duhet të tregojë kujdes në dhënien e mundësisë për t’u shprehur dhe për t’u aktivizuar në diskutim të gjithë nxënësve në klasë. | | | |
| **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.) | | | |
| **Detyrat dhe puna e pavarur:**  *Nxënësit:*  Të zbulojnë më shumë prej të rriturve rreth rreth proteinave dhe rolit të tyre në ndërtimin e trupit. | | | |