***MËSIMI 12: FRYMËMARRJA DHE VEPRIMTARIA FIZIKE***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Fusha:** Edukim fizik, sporte dhe shëndet | **Lënda:** Edukim fizik, sporte dhe shëndet | **Shkalla: II** | **Klasa: 3** |
| **Tema mësimore:** Frymëmarrja dhe veprimtaria fizike | | **Situata e të nxënit:** Bashkëbisedim, sjellja shembujve dhe reflektim i nxënësve | |
| **Rezultatet e fushës/lëndës:**  **Nxënësi/sja:**   * Kupton funksionin e mushkërive në procesin e frymëmarrjes; * Identifikon veprimtari që shërbejnë për forcimin e mushkërive dhe përmirësimin e frymëmarrjes; * Kryen saktë ushtrime për përmirësimin e frymëmarrjes. | | | **Fjalët kyçe:**  Sistem i frymëmarrjes, mushkri, veprimtari fizike, ushtrim për frymëmarrjen |
| **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 fton nxënësit t’i përgjigjen pyetjeve:   * Cilat janë organet kryesore të trupit që fillojnë të punojnë të parat, kur nis veprimtaria fizike? * Cila është detyra e tyre gjatë veprimtarisë fizike?   **Faza e dytë:** Mësuesi fillon të shpjegojë me shembuj konkret (duke treguar edhe kuriozitetet të ndryshme) rreth:   * Lidhjes midis punës së muskujve, zemrës dhe mushkërive gjatë veprimtarisë fizike. * Ndikimin e veprimtarisë fizike në fuqizimin e mushkërive * Arsyes përse frymëmarrja vazhdon të jetë e shpeshtë dhe e thelle edhe pas përfundimit të veprimtarisë fizike. * Këshilla për një shëndet sa më të mirë të mushkërive   **Faza e tretë**: Mësuesi drejton nxënësit të diskutojnë rreth asaj që mësuar në orë e mësimit dhe informacionit që kanë marrë nga burime të ndryshme, duke bërë pyetjet:   * Çfarë mund të bëj kur ndjej se jam lodhur e po më merret fryma nga ushtrimi apo veprimtaria fizike? * Cilat janë veprimtaritë fizike që ndihmojnë më shumë në forcimin e mushkërive? * Çfarë këshillash të japin prindërit për një shëndet më të mirë të mushkërive?   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, si dhe të kryejnë me korrektësi fazat e ushtrimit të drejtqëndrimit. | | | |
| **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.) | | | |