***MËSIMI 14: SHQETËSIMET NË FRYMËMARRJE DHE TEKNIKA PËR LEHTËSIMIN E TYRE***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Fusha:** Edukim fizik, sporte dhe shëndet | **Lënda:** Edukim fizik, sporte dhe shëndet | **Shkalla: II** | | **Klasa: 3** | |
| **Tema mësimore:**  Shqetësimet në frymëmarrje dhe teknika për lehtësimin e tyre. | | **Situata e të nxënit:** Bashkëbisedim, sjellja shembujve dhe reflektim i nxënësve | | | |
| **Rezultatet e fushës/lëndës:**  **Nxënësi/sja:**   * Identifikon raste të shqetësimeve në frymëmarrje dhe teknika për qetësimin e saj; * Njeh rregulla për ruajtjen e shëndetit të mushkërive dhe përmirësimit të punës së tyre. | | | | | **Fjalët kyçe:**  Mushkri, veprimtari fizike, teknika për qetësimin e frymëmarrjes |
| **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:   * A ju ka ndodhur ndonjëherë të keni patur shqetësime në frymëmarrje? * Çfarë shqetësimesh keni patur dhe përse i keni patur ato?   **Faza e dytë:** Mësuesi fillon të shpjegojë me shembuj konkret (duke treguar edhe kuriozitetet të ndryshme) rreth:   * Problemeve të ndryshme shëndetësore që sjellin shqetësime në frymëmarrje * Ushtrimit të rregullt me veprimtari fizike për zvogëlimin e shqetësimeve. * Teknika të ndryshme për lehtësimin e shqetësimeve të frymëmarrje.   **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 bëni kur ndjeni shqetësime në frymëmarrje? * Çfarë ushtrimesh apo teknikash të tjera mund të ketë për lehtësimin e shqetësimeve në frymëmarrje? * Nëse vuan nga probleme të alergjive apo astëm, si të ka këshilluar mjeku yt në lidhje me praktikimin e veprimtarisë fizike dhe sportin?   Më pas i fton nxënësit të praktikojnë teknikat e mësuara për lehtësimin e shqetësimeve në frymëmarrje.  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.) | | | | | |
| **Detyrat dhe puna e pavarur:**  **Nxënësit:**  Të praktikonë teknikat mësuara për lehtësimin e shqetësimeve në frymëmarrje edhe gjatë kohës së lirë, si dhe tu a tregojnë familjarëve të tyre | | | | | |