***MËSIMI 17: LARMI USHQIMORE***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Fusha:** Edukim fizik, sporte dhe shëndet | **Lënda:** Edukim fizik, sporte dhe shëndet | **Shkalla: II** | | **Klasa: 3** | |
| **Tema mësimore:** Larmi ushqimore | | **Situata e të nxënit:** Bashkëbisedim, sjellja shembujve dhe reflektim i nxënësve | | | |
| **Rezultatet e fushës/lëndës:**  **Nxënësi/sja:**   * Kupton rëndësinë e të ushqyerit me larmi ushqimesh; * Identifikon produkte ushqimore sipas vlerave të tyre ushqimore (karbohidrate, proteina, minerale dhe vitamina); * Njihet me piramidën ushqimore. | | | | | **Fjalët kyçe:**  Larmi ushqimore, karbohidrate, proteina, minerale, vitamina, piramida ushqimore. |
| **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 pyetjes:   * Çfarë kuptoni me larmi ushqimore? Ke dëgjuar ndonjëherë për të?   **Faza e dytë:** Mësuesi fillon të shpjegojë me shembuj konkret (duke treguar edhe kuriozitetet të ndryshme) rreth:   * Kuptimit të larmisë ushqimore dhe si përcaktohet ajo; * Vlerat ushqimore kryesore si: proteinat, karbohidratet dhe yndyrnat, mineralet dhe vitaminat; * Grupet kryesore të ndarjes së ushqimeve (piramidën ushqimore); * Rëndësinë e ujit në djetën ushqimore.   **Faza e tretë**: Mësuesi drejton nxënësit të diskutojnë rreth ushqimeve kryesore që konsumojmë gjatë ditës dhe grupit ushqimor që ato i përkasin, duke shfrytëzuar informacionin e marrë në orën e mësimit dhe burime të ndryshme.  Më pas i fton nxënësit të bëjnë ushtrimin tek rubrika “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, 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.). | | | | | |