***MËSIMI 13: FRYMËMARRJA GJATË DHE PAS TË USHTRUARIT***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Fusha:** Edukim fizik, sporte dhe shëndet | **Lënda:** Edukim fizik, sporte dhe shëndet | **Shkalla: II** | | **Klasa: 3** | |
| **Tema mësimore:** Frymëmarrja gjatë dhe pas të ushtruarit | | **Situata e të nxënit:** Bashkëbisedim, sjellja shembujve dhe reflektim i nxënësve | | | |
| **Rezultatet e fushës/lëndës:**  **Nxënësi/sja:**   * Identifikon ndryshimet e frymëmarrjes gjatë dhe pas veprimtarisë fizike; * Aplikon teknikat e duhura për një frymëmarrje të shëndetshme. | | | | | **Fjalët kyçe:**  Mushkri, veprimtari fizike, teknika 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:   * Merrni frymë e pastaj nxirreni jashtë. Mendoni që frymëmarrja është vetëm kaq e thjeshtë? * Si është më mirë, të marrësh frymë me hundë apo me gojë? * A mendoni që ka teknika që të edukojnë një frymëmarrjen e duhur gjatë të ushtruarit?   **Faza e dytë:** Mësuesi fillon të shpjegojë me shembuj konkret (duke treguar edhe kuriozitetet të ndryshme) rreth:   * Ndryshimeve të frymëmarrjes me nisjen e veprimtarisë fizike; * Çfarë duhet të mbahet në vëmendje për kryer frymëmarrjen e duhur; * Teknika për përmirësimin e frymëmarrjes.   **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, si dhe të përsërisin ushtrimin e mësuar në mësimin e 11-të.   * Më pas i fton nxënësit të bëjnë vizatimin 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.). | | | | | |