***MËSIMI 7: SI DHE SA DUHET TË USHTROHESH PËR TË PASUR SHËNDET TË MIRË?***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Fusha:** Edukim fizik, sporte dhe shëndet | **Lënda:** Edukim fizik, sporte dhe shëndet | **Shkalla: II** | | **Klasa: 3** | |
| **Tema mësimore:** Si dhe sa duhet të ushtrohesh për të pasur shëndet të mirë? | | **Situata e të nxënit:** Bashkëbisedim, sjellja shembujve dhe reflektim i nxënësve | | | |
| **Rezultatet e fushës/lëndës:**  **Nxënësi/sja:**   * Kupton që të ushtruarit me sport i bën mirë shëndetit; * Identifikon përfitimet që vijnë nga praktikimi i rregullt i veprimtarisë fizike dhe sportive; * Mëson mënyrat e rregullta të të ushtruarit për një shëndet sa më të mirë. | | | | | **Fjalët kyçe:**  Sport, veprimtari fizike, përfitime, rregulla të të ushtruarit, shëndet. |
| **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 ka pjestarë të familjes tuaj që ushtrohen në shtëpi, shkojnë në palestër apo merren me sport? * Nëse Po, si mendoni a duhet të ushtroheni edhe ju njësoj si ta?   **Faza e dytë:** Mësuesi fillon të shpjegojë me shembuj konkret (duke treguar edhe kuriozitetet të ndryshme) rreth:   * Përse duhet që fëmijët të ushtrohen në mënyrë të ndryshme nga të rriturit me veprimtari fizike e sportive? * Si duhet të ushtrohen ata (duke përfshirë edhe fëmijët që vuajnë nga ndonjë sëmundje kronike (jo ngjitëse) apo kanë ndonjë paaftësi) për të marrë sa më shumë përfitime dhe për të evituar dëmtime të ndryshme? * Këshilla për të ushtruarin me veprimtari fizike e sportive.   **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.  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.) | | | | | |