***MËSIMI 5: DREJTQËNDRIMI***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Fusha:** Edukim fizik, sporte dhe shëndet | **Lënda:** Edukim fizik, sporte dhe shëndet | **Shkalla: II** | | **Klasa: 3** | |
| **Tema mësimore:**  Drejtqëndrimi | | **Situata e të nxënit:** Bashkëbisedim, sjellja shembujve dhe reflektim i nxënësve | | | |
| **Rezultatet e fushës/lëndës:**  **Nxënësi/sja:**   * Identifikon muskujt kryesor që shërbejnë për drejtqëndrimin e shtyllës kurrizore; * Praktikon zakone të shëndetshme për një shëndet më të mirë të shtyllës kurrizore. | | | | | **Fjalët kyçe:**  Drejtqëndrim, muskujt e drejtqëndrimit, zakone të shëndetshme. |
| **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 e mban mend se çfarë ke mësuar për shtyllën kurrizore dhe drejtqëndrimin në klasën e parë? * Çfarë është drejtqëndrimi dhe kujt i përket ai? * Cilat janë kockat që formojnë shtyllën kurrizore? Me çfarë ngjajnë ato?   **Faza e dytë:** Mësuesi fillon të shpjegojë me shembuj konkret (duke treguar edhe kuriozitetet të ndryshme) rreth:   * Çfarë do të thotë drejtqëndrim * Cilët janë muskujt kryesor që marrin pjesë në drejtqëndrimin e shtyllës kurrizore * Këshilla për ruajtjen e shpinës nga deformimet   **Faza e tretë**: Mësuesi drejton nxënësit të kryejnë ushtrimin e përshkruan në tekstin e nxënësit për drejtqëndrimin.  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.) | | | | | |