***III-* *RUAJTJA E ORGANIZMIT NGA GJATË TË USHTRUARIT ME VEPRIMTARI FIZIKE E SPORTIVE***

Në këtë tematikë nxënësve u ofrohet informacion mbi ndryshimet e frymëmarrjes gjatë veprimtarisë fizike e sportive dhe rregullat kryesore për një frymëmarrje sa më të mirë gjatë të ushtruarit, njohjen me raste të shqetësimeve në frymëmarrje dhe teknika për qetësimin e saj, si dhe rregullat për ruajtjen e shëndetit të mushkërive dhe përmirësimit të punës së tyre.

**Mësimi 11: Frymëmarrja**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Fusha:** Edukim fizik, sporte dhe shëndet | **Lënda:** Edukim fizik, sporte dhe shëndet | **Shkalla: II** | | **Klasa: 3** | |
| **Tema mësimore:** Frymëmarrja | | **Situata e të nxënit:** Bashkëbisedim, sjellja shembujve dhe reflektim i nxënësve | | | |
| **Rezultatet e fushës/lëndës:**  **Nxënësi/sja:**   * Kupton funksionin e mushkërive në procesin e frymëmarrjes; * Identifikon veprimtari që shërbejnë për forcimin e mushkërive dhe përmirësimin e frymëmarrjes; * Kryen saktë ushtrime për përmirësimin e frymëmarrjes. | | | | | **Fjalët kyçe:**  Sistem i frymëmarrjes, mushkri, veprimtari fizike, ushtrim 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:   * Cilat janë organet që fusin oksigjenin në organizëm? * Për çfarë është i rëndësishëm oksigjeni?   **Faza e dytë:** Mësuesi fillon të shpjegojë me shembuj konkret (duke treguar edhe kuriozitetet të ndryshme) rreth:   * Nevojave të trupit për oksigjen; * Funksionit të mushkërive në organizimin e njeriut; * Lidhjes midis veprimtarisë fizike dhe frymëmarrjes; * Kontributit të veprimtarisë fizike në forcimin e mushkërive.   **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 drejton nxënësit në kryerjen e saktë të ushtrimit të përshkruar në tekstin e nxënësit.  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.) | | | | | |