***MËSIMI 19: USHQIMI DHE VEPRIMTARIA FIZIKE***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Fusha:** Edukim fizik, sporte dhe shëndet | **Lënda:** Edukim fizik, sporte dhe shëndet | **Shkalla: II** | **Klasa: 3** |
| **Tema mësimore**: Ushqimi dhe veprimtaria fizike | | **Situata e të nxënit:** Bashkëbisedim, sjellja shembujve dhe reflektim i nxënësve | |
| **Rezultatet e fushës/lëndës:**  **Nxënësi/sja:**   * Identifikon mënyra të shëndetëshme të të ushqyerit për një veprimtari fizike sa më të kënaqshme. | | | **Fjalët kyçe:**  Ushqimi, veprimtaria fizike, lodhja fizike, uji |
| **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 mendoni se midis ushqimit dhe veprimtarisë fizike ka një lidhje? * Si mund të ushqehem në shërbim të veprimtarisë fizike? * Cilat janë mënyrat e duhura të të ushqyerit para, gjatë dhe pas veprimtarisë fizike?   **Faza e dytë:** Mësuesi fillon të shpjegojë me shembuj konkret (duke treguar edhe kuriozitetet të ndryshme) rreth:   * Lidhjes midis të ushqyerit e shëndetshëm dhe veprimtarisë fizike, të cilat janë pjesë thelbësore e shëndetit dhe mirëqenies të një personi; * Mënyrat e shëndetëshme të të ushqyerit përpara veprimtarisë fizike; * Mënyrat e shëndetëshme të të ushqyerit gjatë veprimtarisë fizike; * Mënyrat e shëndetëshme të të ushqyerit pas veprimtarisë fizike.   **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, duke bërë pyetjet:   * Si ushqehesh ti përpara, gjatë dhe pasi kryen veprimtari fizike e sportive? * Kujdesesh vetë, apo janë prindërit e tu që të drejtojnë të ushqehesh si duhet? * Nëse sipas mendimit tënd nuk ushqehesh si duhet, a do të ndryshoje zakonet e tua tani e mbrapa?   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.). | | | |