***NËNTEMATIKA I: MIRËQENIA FIZIKE, MENDORE, EMOCIONALE DHE SHOQËRORE***

***Mësimi 1.1: Veprimtaria fizike***

Veprimtaria fizike zakonisht përkufizohet si “çdo lëvizje trupore lidhur me aktivitetin muskulor”, e cila sjell një shpenzim më të madh të energjisë krahasuar me gjendjen e trupit në qetësi. Ky përkufizim i gjerë përfshin të gjitha llojet e veprimtarisë fizike, që nga ato të kohës së lirë që kryhen në jetën e përditëshme si ecja për të shkuar diku, kryerja e punëve të ndryshme, etj., duke përfshirë gjithashtu të gjithë gamën e veprimtarive fizike e sportive si ushtrimet fizike dhe disiplinat e ndryshme sportive.

Në orën mësimore kjo temë mund të trajtohet si më poshtë:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Fusha**: Edukim fizik, sporte dhe shëndet | **Lënda:** Edukim fizik, sporte dhe shëndet | **Shkalla: 4** | **Klasa: 10** |
| **Tema mësimore: Veprimtaria fizike dhe sportet** | | **Situata e të nxënit: Bashkëbisedim, sjellja shembujve dhe reflektim i nxënësve** | |
| **Rezultatet e të nxënit të kompetencave të fushës sipas temës mësimore:**  **Nxënësi:**   * Tregon njohuri, menaxhon me emocionet e tij/saj dhe i përshtat ato në situatat e diskutimit në grup. * Identifikon dhe argumenton mbi karakteristikat dhe format e ndryshme të veprimtarisë fizike. | | **Fjalë kyçe:**  Veprimtari fizike  Ushtrime fizike  Sporti | |
| **Burimet:**  Teksti i nxnësit, 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 të diskutojnë mbi:  a) Veprimtarinë fizike si një formë e veprimtarisë ditore të njeriut.  b) Cilat janë dallimet midis formave të ndryshme të veprimtarisë fizike.  c) Cilat mund të jenë disa nga format e veprimtarisë fizike.  **Faza e dytë:** Mësuesi fillon të shpjegojë me shembuj konkret rreth kuptimit të veprimtarisë fizike.  a) Nëpërmjet ilustrimit me foto (sipas mundësive edhe me pamje filmike) paraqet format e veprimtarisë fizike.  b) Shpjegon rreth ushtrimeve fizike dhe sportit si dy forma të veçanta të veprimtarisë fizike.  **Faza e tretë:** Duke iu referuar pamjeve në tekstin e nxënësit dhe mbi bazën e njohurive të marra, fton nxnësit të japin shëmbuj të formave të ndryshme të veprimtarisë fizike nga jeta e përditëshme, si dhe diskutojnë rreth dallimeve të tyre. | | | |
| **Vlerësimi:**  Nxënësit/et do të vëzhgohen gjatë bashkëveprimit me njëri –tjetrin dhe mësuesin/en për njohjuritë që kanë rreth temës mësimore.  Do të vlerësohen për dukuritë pozitive të shfaqura gjatë dikutimit (respektimi mendimit të shokëve, rradhës së diskutimit, pjesmarrja aktive në diskutim, etj.) | | | |
| **Detyrat dhe puna e pavarur: Në fletoren e detyrave nxënësit duhet t’i përgjigjen pyetjes:**  Cili është ndryshimi midis aktivitetit fizik dhe sportit? | | | |