***Mësimi 2.2: Ndryshimet që pëson pulsi gjatë veprimtarive të ndryshme fizike.***

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Fusha:** Edukim fizik, sporte dhe shëndet | **Lënda:** Edukim fizik, sporte dhe shëndet | | | **Shkalla: 3** | **Klasa: 7** |
| **Tema mësimore:** Ndryshimet që pëson pulsi gjatë veprimtarive të ndryshme fizike | | | **Situata e të nxënit:** Bashkëbisedim  sjellja shembujve, reflektim i nxënësve | | |
| **Rezultatet e të nxënit të kompetencave të fushës sipas temës mësimore:**  **Nxënësi:**   * Identifikon ndryshimet që pëson pulsi në ngarkesa të ndryshme fizike; * Kupton intensitetit e veprimtarisë fizike nëpërmjet matjes dhe llogaritjes së pulsit. | | | **Fjalët kyçe:**  Veprimtari fizike, pulls (frekuencë kardiake), ngarkesë fizike, intensitet i ngarkesës fizike. | | |
| **Burimet:**  Materiali ndihmës për nxënësit (tekst mësimor), 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:   * Përvojat e nxënësve pas kryerjes së një veprimtarie fizike apo sportive në lidhje me përshpejtimin e rrahjeve të zemrës dhe kohën e përafërt që është dashur për tu kthyer në gjendje normale. * Përse ndodh që zemra shton rrahjet e saj sa herë qe veprimtariz fizike shton intensitetin (bëhet më e fortë)?   **Faza e dytë**: Mësuesi fillon të shpjegojë me shembuj rreth:   * Nevojës së organizmit për tu furnizuar më me shmë gjak gjatë veprimtarisë fizike, për arsye të shtimit të nevojave për oksigjen dhe lëndë ushqyese. * Ndryshimit (në rritje) të pulsit (rrahjeve të zemrës) edhe për arsye të tjera, si p.sh. kur temperaturat e ajrit janë të larta dhe trupi ka nevojë të freskohet, etj. * Veprimtarive të ndryshme fizike që përmirësojnë punën e zemrës, duke e bërë atë më të fortë.   **Faza e tretë: Mësuesi fton nxënësit n**ë **nj**ë **nj**ë **diskutim rreth pyetjes:**   * Përse është e rëndësishme që të kemi një zemër të fortë e të stërvitur? * Si mund të ushtrohemi për të patur një zemër të fortë e të stërvitur?   Mësuesi duhet të tregohet i kujdesshëm dhe ndihmues, për të siguruar që çdo nxënës të shprehet lirshëm mbi atë çka mendon. | | | | | |
| **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, et.). | | | | | |
| **Detyrat dhe puna e pavarur:**  Nxënësit duhet të hartojnë një plan individual të thjeshtë me veprimtari të ndryshme, për përmirësimin e punës së zemrës. Në orën pasardhëse plani mund të konsultohet mësuesin/sen e Edukimit fizik dhe shokët e shoqet e klasës. | | | | | |