***Mësimi 1.2: Si të ushtrohesh pa penguar veprimtaritë e tjera ditore***

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Fusha:** Edukim fizik, sporte dhe shëndet | **Lënda:** Edukim fizik, sporte dhe shëndet | | **Shkalla: 3** | **Klasa: 7** |
| **Tema mësimore: Si të ushtrohesh pa penguar veprimtaritë e tjera ditore?** | | | **Situata e të nxënit:** Bashkëbisedim, sjellja shembujve dhe reflektim i nxënësve | |
| **Rezultatet e të nxënit të kompetencave të fushës sipas temës mësimore:**  **Nxënësi:**   * Argumenton përfitimet prej veprimtarisë fizike dhe sportit; * Identifikon mënyra të ndryshme të kryerjes së veprimtarisë fizike gjat**ë** dit**ë**s; * Harton nj**ë** plan t**ë** thjesht**ë** individual ditor/javor p**ë**r kryerjen e veprimtaris**ë** fizike pa penguar veprimtarit**ë** e tjera; * Zbaton k**ë**shillat p**ë**r për shumë mundësi për veprimtari fizike gjat**ë** dit**ë**s. | | | | **Fjalët kyçe:**  Veprimtari fizike  Ushtrime fizike  Plan individual |
| **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:   * Forma të thjeshta të veprimtarisë fizke, të cilat kryhen lehtësisht gjatë ditës; * Si mund të organizohet veprimtaria fizike në kushtet e shtëpisë.   **Faza e dytë**: Mësuesi fillon të shpjegojë me shembuj rreth veprimtarisë fizike ditore:   * Jep shembuj të formave të ndryshme të kryrjes së veprimtarisë fizike gjatë ditës; * Shpjegon mënyrën e ndërtimit të një plani të thjeshtë individual (ditor/javor) për kryrje të veprimtarisë fizike, pa penguar veprimtaritë e tjera; * Prezanton me rradhë (duke i shoqëruar me argumentat përkatës) këshilla për shumë mundësi për veprimtari fizike gjat**ë** dit**ë**s.   **Faza e tretë: Mësuesi fton nxënësit të diskutojnë mbi:**  Cfarë mësuesi shpjegoi në fazën e dytë.  Duke iu referuar pamjeve në tekstin e nxënësit dhe mbi bazën e njohurive të marra, fton nxënësit të japin shembuj të formave të ndryshme të veprimtarisë fizike nga jeta e përditshme, si dhe diskutojnë mbi përfitimet që kanë marrë prej tyre. | | | | |
| **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: Në fletoren e detyrave nxënësit duhet t’i përgjigjen pyetjes:**   * Si mund të jemi aktiv gjatë ditë? * Çfarë idesh mund të ndash me shokët dhe shoqet? | | | | |