***TEMATIKA PARË: MIRËQENIA FIZIKE, MENDORE, EMOCIONALE DHE SHOQËRORE***

**P**ë**rmbajtja e k**ë**saj tematike i** ë**sht**ë kushtuar informacionit mbi kontributin e veprimtarisë fizike në fitimin e ruajtjen e shëndetit (në këtë kontekst nxnënsit aftësohen në hartimin e një plani të thjeshtë javor për kryrjen e veprimtarisë fizike, pa penguar veprimtaritë e tjera ditore), kuptimit të identititetin gjinor dhe faktorët e brendëshëm e të jashtëm që e ndërtojnë atë, kumtimin e konceptit të vlerave personale, si dhe dhe nevojës për identifikimin e tyre, për një njohje sa më të mirë të vetvetes.

***Mësimi 1.1: Përfitimet prej veprimtarisë fizike***

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: Përfitimet prej veprimtarisë fizike** | | **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; * Argumenton përfitimet e veprimtarisë fizike dhe sportit; * Identifikon mënyra të ndryshme të kryerjes së veprimtarisë fizike, në shërbim të përmirësimit të gjendjes fizike dhe shëndetit. | | **Fjalët kyçe:**  Veprimtari fizike  Ushtrime fizike  Sporti | |
| **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:   * Veprimtarinë fizike si një formë e veprimtarisë ditore të njeriut; * Përfitimet prej veprimtarisë fizike dhe sportit.   **Faza e dytë**: Mësuesi fillon të shpjegojë me shembuj rreth kontributit të veprimtarisë fizike:   * P**ë**r forcimin e zemrës, muskujve dhe kockave; * Kontributin për uljen e nivelit të yndyrave dhe mbajtjen pastër të enëve të gjakut; * Kontributin në rritjen e kapacitetit vital të mushkërive; * Kontrollin e nivelit të sheqerit në gjak; * Kontrollin e pe1.hës trupore; * Kontributin në përmirësimin e arritjeve akademike.   **Faza e tret**ë**: M**ë**suesi fton nx**ë**n**ë**sit t**ë **diskutojn**ë **mbi:**   * Cilat janë format kryesore të veprimtarisë fizike ditore? * Cilat prej tyre praktikohen më rregullisht prej nxënësve?   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:**  Cilat janë përfitimet që të ka sjellë për të ushtruarit me veprimtari fizike apo sportive? | | | |