***MËSIMI 1.4: NDIHMESA E VEPRIMTARISË FIZIKE NË PËRTËRITJEN FIZIKE E MENDORE***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Fusha:** Edukim fizik, sporte dhe shëndet | **Lënda:** Edukim fizik, sporte dhe shëndet | | | **Shkalla:4** | | **Klasa:8** |
| **Tema mësimore:** Kontributi i veprimtarisë fizike në përtëritjen fizike e mendore | | | **Situata e të nxënit:** Bashkëbisedim, sjellja shembujve dhe reflektim i nxënësve | | | |
| **Rezultatet e fushës/lëndës:**  **Nxënësi/sja:**   * Kupton ndikimin e veprimtarisë fizike mbi shëndetin fizik e mendor; * Argumenton rreth kontributit të veprimtarisë fizike në rigjenerimin fizik e mendor. | | | | | **Fjalët kyçe:**  Shëndet fizik, shëndet mendor veprimtari fizike, rigjenerim fizik e mendor. | |
| **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, Shkencat sociale, Gjuhën dhe komunikimin | | | | |
| **Metodologjia dhe veprimtaritë e nxënësve** | | | | | | |
| **Faza e parë**: Mësuesi fton nxënësit të diskutojnë mbi kuptimin e shprehjes:  “Të mbash trupin në shëndet të mirë është një detyrë.....ndryshe ne nuk do të ishim në gjendje të mbajnë mendjen tonë të fortë e të qartë”.  **Faza e dytë**: Mësuesi fillon të shpjegojë me shembuj rreth:   1. Si ndihmon të qenurit aktiv në të ndjerin më mirë? 2. Sa aktiv duhet të jesh për t'u ndjerë më mirë? 3. Si të jesh sa më shumë aktivë në mënyrë të sigurt? 4. Si ndihmon të ushtruarit në kapërcimin e lodhjes mendore mërzitjes, ankthit apo depresionit?   **Faza e tretë: Mësuesi fton nxënësit në një diskutim rreth :**   1. Efekteve të veprimtarisë fizike në rigjenerimin fizik e mendor   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.) | | | | | | |