***MËSIMI 4.4: NEVOJAT PËR UJË PARA, GJATË DHE PAS VEPRIMTARISË FIZIKE***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Fusha**: Edukim fizik, sporte dhe shëndet | **Lënda:** Edukim fizik, sporte dhe shëndet | **Shkalla:4** | **Klasa:8** |
| **Tema mësimore**: Nevojat për ujë para, gjatë dhe pas veprimtarisë fizike | | **Situata e të nxënit:** Bashkëbisedim,  sjellja shembujve, reflektim i nxënësve | |
| **Rezultatet e fushës/lëndës:**  **Nxënësi/sja:**   * Kupton nevojën për ujë të organizmit, para, gjatë dhe pas veprimtarisë fizike; * Identifikon mënyra të shëndetshme për marrjen e ujit para, gjatë dhe pas veprimtarisë fizike. * **Njeh** * Kupton se çfarë | | **Fjalët kyçe:**  Uji, shëndeti, veprimtari fizike, dehidrim, nevoja për ujë. | |
| **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**: Duke shfrytëzuar informacionin e marrë prej nxënësve nga burime të tjera, mësuesi fton nxënësit në një diskutim interaktiv rreth pyetjeve:   1. Si janë ndier kur nuk kanë pirë ujë mjaftueshëm pas një veprimtarie fizike? 2. A kanë përjetuar ndonjëherë pasoja të mungesës së ujit në trup, pasi nuk kanë pirë ujë mjaftueshëm sepse nuk kanë patur etje?   **Faza e dytë**: Mësuesi fillon të shpjegojë me shembuj rreth:   1. Pse është i rëndësishëm uji para, gjatë dhe pas veprimtarisë fizike? 2. Nevojat dhe mënyrat e marrjes së ujit përpara kryerjes së veprimtarisë fizike. 3. Nevojat dhe mënyrat e marrjes së ujit gjatë kryerjes së veprimtarisë fizike. 4. Nevojat dhe mënyrat e marrjes së ujit pas kryerjes së veprimtarisë fizike.   **Faza e tretë:**  Mësuesi fton nxënësit në një diskutiminteraktiv rreth nevojave të organizimit të qenieve të gjalla për ujin, dhe rreziqeve që vijnë nga mungesa e tij, (njohuri të marra në mësim dhe lidhjen e tyre me informacion shtesë, të cilin nxënësit mund ta kenë marrë nga burime të tjera). 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 (detyrë shtëpie):**  Nxënësit duhet të zbulojnë më tepër nga prindërit, libra të ndryshëm apo interneti mbi shqetësimet dhe pasojat, që vijnë nga mungesa e ujit në organizëm dhe të diskutojnë mbi informacionin e mbledhur me mësuesen/in, shokët dhe shoqet e klasës. | | | |