***Mësimi 7: Si të mbaj shpinën drejt?***

Muskujt kryesorë që marrin pjesë në drejtqëndrimin e shtyllës kurrizore janë: muskujt e barkut, muskujt e fundshpinës dhe muskujt e kofshës. Të praktikosh pozicionet e duhura të drejtqëndrimit do të thotë të krijosh mundësi për një shëndet më të mirë të shtyllës kurrizore e cila shpesh herë tek moshat e reja (fëmijët) pëson deformime, të cilat shkaktojnë dhimbje. Për të evituar deformimet e shtyllës kurrizore duhet të stërviten e të forcohen muskujt, të evitohen qëndrimet e gabuara ulur, në këmbë, në vend e në lëvizje, të evitohen mbajtja apo ngritja e peshave të rënda, si dhe kërcimet dhe rëniet e pakontrolluara.

Një nga arsyet kryesore të shkaktimit të deformimeve të shtyllës kurrizore është qëndrimi (postura) e gabuar e shpinës ulur dhe në këmbë. Për këtë arsye është shumë i rëndësishëm edukimi i fëmijëve që në mosha të vogla kur sistemi kockor i tyre është ende i njom e i pamaturuar, me drejtëqëndrimin e shtyllës kurrizore, me qëllim evitimin e deformimeve në të ardhmen. Mësuesit duhet të jenë të kujdesshëm gjatë gjithë kohës të vërejnë dhe korigjojnë qëndrimet e gabuara të nxnësve të tyre dhe të konsultohen me prindërit dhe mjeken e shkollës për rastet kur vëren (dyshon) për fillimin e ndonjë deformimi të shtyllës kurrizore tek nxënënsit.

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Fusha: Edukim fizik sporte dhe shëndet** | **Lënda: Edukim fizik sporte dhe shëndet** | **Shkalla: II** | **Klasa e parë** |
| **Tema mësimore: Si ta mbaj shpinën drejt?** | | **Situata e të nxënit: Bashkëbisedim, sjellja shembujve dhe reflektim i nxënësve** | |
| **Rezultatet e të nxënit të kompetencave të fushës sipas temës mësimore:**  **Nxënësi:**   * Shpjegon diferencën midis pozicioneve të sakta (drejtqëndrimeve) dhe të pasakta të qëndrimit të shtyllës kurrizore në vend dhe në lëvizje. | | **Fjalë kyçe:**  Drejtëqëndrim  Këshilla për drejtëqëndrimin | |
| **Burimet:**  Teksti i nxënësit, 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 i fton nxnënësit të shikojnë figurën dhe të diskutojnë rreth asaj që kuptojnë prej saj.  **Faza e dytë:** Mësuesi kërkon prej nxnënësve të lexojnë tregimin për Teutën dhe këshillat e mjekut ortoped dhe më pas i fton ata të dikutojnë rreth tyre.  **Faza e tretë:** Mësuesi shpjegon duke përdorur shëmbuj, rreth përfitimeve që sjell për shëndetin e njeriut drejtëqëndrimi i shtyllës kurrizore dhe mënyrave se si duhet të edukohet drejtëqëndrimi.  **Faza e katërt:** Mësuesi kërkon prej nxënësve të ngjyrosin figurat në tekst, më pas i fton ata në diskutim rreth ngjashmërisë së tyre me shtyllën kurrizore, duke treguar kujdes në dhënien e mundësisë për t’u shprehur dhe për t’u aktivizuar në diskutim të gjithë nxënësve në klasë. | | | |
| **Vlerësimi:**  Nxënësit/et do të vëzhgohen gjatë bashkëveprimit me njëri –tjetrin dhe mësuesin/en për njohjuritë që kanë rreth temës mësimore. Do të vlerësohen për dukuritë pozitive të shfaqura gjatë dikutimit (respektimi mendimit të shokëve, rradhës së diskutimit, pjesmarrja aktive në diskutim, etj.) | | | |
| **Detyrat dhe puna e pavarur:**  Vizatimi i shtyllës kurrizore sipas imagjinatës së secilit. | | | |