***Mësimi 6: një dhembje në shpinë***

Drejtqëndrimi është pozicioni trupor në të cilin një person mban trupin e tij drejtë kundër forcës së rëndesës, në këmbë, ulur apo shtrirë. Muskujt e shtrënguar (tendosur) siç duhet dhe ligamentet e tyre, mbajnë të fiksuar eshtrat e trupit në pozicionet e dëshiruara. Kur këta muskuj nuk janë të përgatitur (të forcuar) për të kryer “detyrën” e tyre, të mbajtjes së shpinës drejtë, atëherë kjo e fundit pëson deformime të ndryshme, të cilat shoqërohen me dhimbje. Tre janë deformimet kryesore të shtyllës kurrizore:

**Lordoza**, është theksimi përtej normës së lakimit të shtyllës kurrizore në zonën e fundshpinës (lombale).

**Kifoza**, është një kërrusje e dukshme e pjesës së sipërme të shtyllës kurrizore (zonës së toraksit), ndërsa tek disa persona shfaqet një gungë më e dukshme, tek të tjerët shfaqet më e drejtë. Ka nje kufi dimensional “fiziologjikisht” të pranueshëm në këtë kërrusje të shpinës. Në llogaritjet e këndit nga radiografi të marra, ndërsa një person është duke qendruar në këmbë në pozicion të lirshëm, kufijtë janë në mes të 20 dhe 55 gradë.

**Skolioza**, është deformimi që vjen si rrjedhojë e një kurbimi anësor të një segmenti të shtyllës kurrizore ndaj boshtit gjtësor të saj, gjë që e bë atë të duket në formën “S” ose “C” që normalisht duhet të jetë e drejtë e të ketë formën e “I”.

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: Një dhembje në shpinë** | | **Situata e të nxënit: Bashkëbisedim, sjellja shembujve dhe reflektim i nxënësve** | |
| **Rezultatet e të nxënit të kompetencave të fushës sipas temës mësimore:**  **Nxënësi:**   * Njeh pozicionet e sakta të qëndrimit për një shëndet të mirë të shtyllës kurrizore. | | **Fjalë kyçe:**  Pozicion i gabuar i qëndrimit  Dhimbje e shpinës | |
| **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 (pjesën e parë përpara pyetjeve) dhe më pas i fton ata të dikutojnë rreth pyetjeve:  1. A të ka ndodhur edhe ty të të dhembë shpina?  2. Pse i dhembi shpina Teutës?  3. A ke dëgjuar ndonjë nga pjesëtarët e familjes të ankohet për dhembjen e shpinës?  **Faza e tretë:** Mësuesi fillon të shpjegojë duke përdorur pamje ilustruese (sipas mundësive edhe pamje filmike) rreth deformimeve që mund të pësojë shtylla kurrizore dhe përse shkaktohen ato.  **Faza e katërt:** Mësuesi kërkon prej nxënësve të lexojnë pjesën e dytë të tregimit dhe i drejton ata në plotësimin e tabelës. Më pas drejton nxnënësit në një diskutim rreth këshillave të tabelës, 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:**  Plotësimi i tabelës në tekst. | | | |