***Mësimi 17: LODHJA NGA LOJA DHE USHTRIMET***

Që fëmijët jenë të shëndetshëmduhet të rriten me dashurinë për veprimtarinë fizike e sportive, dhe ta ndjejnë atë një pjesë të rëndësishme të jetës së tyre. Duke iu siguruar fëmijëve që veprimtaria fizike e sportive është argëtuese, kemi mundësuar kështu një fillim shumë të mirë për ta, sepse *argëtimi* është një motivim i brendshëm e i pa zëvëndësueshëm për fëmijët.

Por jo rrallë herë fëmijët ndjejnë lodhje e dhimbje të ndryshme të trupit gjatë e pas kryerjes së një veprimtarie fizike, e cilia mund të jetë një lojë me shokët e pallatit, një orë e mësimit të edukimit fzik apo një seancë stërvitore në kurset sportive.

Lodhja trupore është pasojë e një veprimtarie fizike jashtë mundësive të trupit për ta përballuar atë, por gjithashtu është dhe pjesë e proçatesit të përshtatjes së organizmit me ngarkesat fizike. Kjo do të thotë që fëmijët duhen edukuar të mos heqin dorë prej veprimtarisë fizike e sportive për shkak të shfaqjes së lodhjes, përkundrazi ata duhen inkurajuar për të qënë aktiv çdo ditë, pasi vetëm në këtë mënyrë mund të kalisin organizmin e tyre për të përballuar ngarkesa fizike dhe për të përfitur shëndet prej lojës dhe sportit.

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: Lodhja nga loja dhe ushtrimet** | | **Situata e të nxënit: Bashkëbisedim, sjellja shembujve dhe reflektim i nxënësve.** | | |
| **Rezultatet e të nxënit të kompetencave të fushës sipas temës mësimore:**  **Nxënësi:**   * Identifikon shenjat e jashtme të lodhjes. | | **Fjalë kyçe:**  Lodhje trupore | | |
| **Burimet:**  Teksti i nxënësit, programi, udhëzuesi i mësuesit dhe literaturë ndihmëse. | | **Lidhja me fushat e tjera ose me temat ndërkurrikulare:** Shkencat shoqërore, 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 nxënënësve të lexojnë tregimin për Erën dhe më pas i fton ata të dikutojnë rreth pyetjeve:  1. Pse po i dhembte trupi Erës?  2. Po gjumi pse nuk po e zinte?  3. A të ka ndodhur edhe ty të luash e të lodhesh shumë?  **Faza e tretë:** Mësuesi shpjegon duke përdorur shembuj për lodhjes që vjen prej lojës dhe veprimtarisë fizike të pakontrolluar.  **Faza e katërt:** Mësuesi kërkon nxënësve të shkruajnë tek rubrika “Provo veten” disa nga shqetësimet që ata kanë ndjerë kur janë lodhur shumë prej lojës apo veprimtarive fizike e sportive. Më pas i fton nxnënsit në një diskutim rreth tyre, 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:**  Nxënësit të lidhin me shigjetë figurat me fjalët tek rubrika “Provo veten”. | | | | |