***Mësimi 5: Shtylla kurrizore***

Shtylla kurrizore e njohur gjithashtu si Kolona vertebrale, është një strukturë kockore skeletike q***ë*** gjendet nëpjesën e pasme të trupit të njeriut. Ajo është formuar nga kocka individuale të quajtura rruaza (njëjës: rruazë ose vertebër). Këto kocka kanë në qendërt të tyre një hapsirë, e cila me vendosjen e tyre (rruazave) një mbi një formojnë një kanal, në të cilin qëndron dhe mbrohet palca kurrizore.

Ka rreth 50.000 lloje të gjalesave ***në Tokë që kanë një*** shtyllëkurrizore të formuar nga rruaza individuale. Prej trupit të këtyre rruazave dalin disa zgjatime në formën e harqeve. Disa prej tyre shërbejnë për mbështetjen e brinjëve që formojnë kafazin e kraharorit dhe fiksimin e muskujve që mbajnë shpinën drejtë.

Një shpinë të shëndetshme kur shihet në pamje anësore ka lakime (kthesa) ***të buta, të***cilat ndihmojë shpinën të absorbojë stresin nga lëvizja e trupit dhe graviteti.

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: Shtylla kurrizore** | | **Situata e të nxënit: Bashkëbisedim, sjellja shembujve dhe reflektim i nxënësve** | | |
| **Rezultatet e të nxënit të kompetencave të fushës sipas temës mësimore:**  **Nxënësi:**   * Identifikon vendodhjen e shtyllës kurrizore në trupin e tij | | **Fjalë kyçe:**  Shtyllë kurrizore  Rruaza (vertebra)  Muskujt | | |
| **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, më pas i drejton ata të gjejnë në trupin e tyre shtyllën kurrizore.  **Faza e dytë:** Mësuesi kërkon prej nxnënësve të lexojnë tregimin dhe më pas i fton ata të dikutojnë rreth asaj që mësuan:  **Faza e tretë:** Mësuesi fillon të shpjegojë duke përdorur pamje ilustruese (sipas mundësive edhe pamje filmike) rreth shtyllës kurrizore, vendodhjes dhe funksionit të saj për trupin e njeriut.  **Faza e katërt:** Mësuesi drejton nxënënsit në një diskutim pas plotësimit 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 | | | | |