***Mësimi 18: SHENJAT E LODHJES?***

Lodhja është një shenjë e cila tregon se trupi po kryen një veprimtari fizike mbi mundësitë reale të tij. Lodhja shfaqet në disa mënyra, për shembull kur:

- Ushtrimi fizik që po kryhet shteron (harxhon) të gjitha energjitë e trupit, në vend që ta gjallërojë e ta furnizojë atë me energji.

- Kur trupi sëmuret lehtësisht pasi një loje apo pas një ore të edukimit fizik në shkollë (në disa raste shoqërohet edhe me ftohje)

- Kur humori gjatë lojës nuk është i mirë e veprimtaria që po kruhet nuk argëton.

- Kur gjumi është i vështirë nga lodhja apo në të kundërt është i pamjaftueshëm për të rikuperuar fuqitë e humbura duke zgjatur me orë të tëra.

- Kur gjymtyrët ndihen “të rënduar” e të lodhur.

- Kur nuk ka rezistencë në një vrapim dhe lodhja vjen që në hapat e parë.

- Kur ka vështirësi në mbushjen me frymë, kur ajo është shumë e rënduar dhe shumë e shpeshtë, si dhe kur frymëmarrja qetësohet me vështirësi pas kryerjes së një veprimi fizik (vrapim, ecje e shpejtë, lojë, etj.)

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: Shenjat e lodhjes** | | **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  Shenja të jashtëme të lodhjes | |
| **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. Çfarë mendon se i ka ndodhur Erës?  2. Po ti a mund ta kuptosh kur trupi yt i ka harxhuar të gjitha energjitë në lojë?  3. Çfarë do të bëje, po të ishe në vendin e Erës?  **Faza e tretë:** Mësuesi shpjegon duke përdorur shembuj për shenjat e jshtëme të lodhjes që vjen si pasojë e lojës apo veprimtarisë fizike e sportive të pakontrolluar.  **Faza e katërt:** Mësuesi kërkon nxënësve të plotësojnë tabelën me këshilla për Erën, tek rubrika “Provo veten”. Më pas i fton nxënënsit në një diskutim rreth zgjedhjes së këshillave që ata kanë bërë, 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:**  Nxnënësit të zbulojnë nga prindërit disa mënyra për t’u çlodhur gjatë dhe pas lojës, e më pas të diskutojnë në klasë me mësuesen, shoqet dhe shokët rreth asaj që kanë mësuar. | | | |