***Mësimi 2.3: Drejtqëndrimi i shtyllës kurrizore***

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 kockat e trupit në pozicionet e dëshiruara. Për të mundësuar këtë duhet që trupi të praktikojë gjatë gjithë kohës pozicionet e duhura të qëndrimit, duke forcuar në këtë mënyrë muskujt dhe ligamentet që përfshihen në pozicionin e drejtëqëndrimit.

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 qëndrimit 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. Gjithashtu në pozicion i saktë i qëndrimit është estetik dhe nëse praktikohet si në vend dhe në lëvizje të jep mundësinë e një paraqitjeje të pëlqyeshme.

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Fusha**: Edukim fizik, sporte dhe shëndet | **Lënda:** Edukim fizik, sporte dhe shëndet | **Shkalla: 4** | **Klasa: 10** |
| **Tema mësimore: Drejtqëndrimi i shtyllës kurrizore** | | **Situata e të nxënit:** Bashkëbisedim, sjellja shembujve. Ekzekutimi i pozicioneve të sakta të qëndrimit ana e nxënësve. | |
| **Rezultatet e të nxënit të kompetencave të fushës sipas temës mësimore:**  **Nxënësi:**   * Zbaton pozicionet e sakta të qëndrimit për një shëndet të mirë të shtyllës kurrizore në vend e në lëvizje. | | **Fjalë kyçe:**  Shtylla kurrizore  Drejtqëndrim i trupit | |
| **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 fillon të shpjegojë vendosjen anatomike të shtyllës kurrizore dhe fton nxnënësit t’a gjejnë në trupin e tyre.  **Faza e dytë:** Mësuesi i fton nxnënësit në një diskutim rreth qëndrimit të saktë të shtyllës kurrizore:  a) Cilat mund të jenë disa prej qëndrimeve të gabuara?  b) Cilat janë disa prej pasojave në shëndetin e njeriut të qëndrimeve të gabuara?  c) Si mund të evitohen qëndrimet e gabuara?  **Faza e tretë:** Mësuesi i drejton nxnësit në një veprimtari, e cila ndihmon nxnënësit të dallojnë midis qëndrimeve të gaburara dhe të sakta të qëndrimit.  **Veprimi 1.** Mësuesi udhëzon nxnënësit të gjejnë një pozicion të mirë ulur në një karrige me mbështetëse, për të krijuar ndjesinë e saktë të qëndrimit. Më pas udhëzon të bëjnë të njëjtin veprim në një karrige pa mbështetëse.  **Veprimi 2.** Mësuesi ulet në karrige dhe qëndron plotësisht shtrembër duke nxjerrë në pah sa më shumë të jetë e mundur kurbën mbrapa trupit. Qëndrim për 5 sekonda sekonda dhe qetësim i pozicionit. Rivendosje në pozicionin e duhur.  **Veprimi 3.** Mësuesi udhëzon nxënësit të imitojnë veprimin e tij dhe të komentojnë ndjesitë e tyre  **Veprimi 4.** I njëjti veprim kryhet në këmbë, në vend dhe në lëvizje.  Në këtë fazë mësuesi duhet të tregojë kujdes në dhënien e informacionit të saktë për nxënënësit, në mënyrë që tu jepet mundësia të gjithëve ta kuptojnë e ta kryejnë si duhet veprimin. | | | |
| **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 dhe veprimtarisë, (respektimi mendimit të shokëve, rradhës së diskutimit, pjesmarrja aktive në diskutim, etj.) | | | |
| **Detyrat dhe puna e pavarur:**  **Nxënësit:**  1. Të pyesin familjarët nëse ndonjëri prej tyre vuan nga dhimbja e shpinës, kur e ndjen këtë dhimbje dhe se cilat mund të jenë shkaqet e saj.  2. Të shkruajnë informacion e marrë në fletoren e shtëpisë dhe të diskutojë rreth tij në klasë. | | | |