***Mësimi 1.2: Veprimtaria fizike dhe sportet në jetën e përditshme***

Veprimtaria fizike, shëndeti dhe cilësia e jetës janë të ndërlidhura ngushtë. Trupi i njeriut   
është krijuar për të lëvizur dhe për këtë arsye ka nevojë për veprimtari të rregullt fizike në mënyrë që të funksionojë mirë e të shmangë sëmundje. Është vërtetuar se një mënyrë jetese sedentare (pasive) është një faktor rreziku për zhvillimin e shumë sëmundjeve kronike, duke përfshirë sëmundjet e zemrës, (një nga shkaqet kryesore i vdekjes në botë), diabeti, obeziteti, etj. Një jetë aktive të mundëson përfitime shëndetësore, sepse ekziston një lidhje e drejtpërdrejtë midis aktivitetit fizik dhe jetëgjatësisë. Njerëzit fizikisht aktiv kanë tendencë që të jetojnë më gjatë, të jenë mendërisht më aktiv dhe të gëzojnë një cilësi jetese më të mirë se ata joaktivë, përfshirë këtu edhe fëmijët dhe të rinjtë, të cilët marrin pjesë në lloje të ndryshme të veprimtarisë fizike dhe sportive, qoftë e organizuar apo rastësore.

Një fëmijë që praktikon sport, në fakt kur të rritet do të jetë shumë më i favorizuar se sa fëmijët e tjerë që nuk kanë praktikuar asnjëherë ore rrallë veprimtari fizike e sportive, sepse ka formuar muskuj më të fortë, formuar një trup të mirë, është më i shkathët dhe ka stërvitur cilësitë fizike, si forca, rezistenca e shpejtësia. Rezultati është? Edhe nëse kjo veprimtari fizike e sportive ndërpritet për disa vjet, trupi i stërvitur do të ruaj në kujtesën e tij, të mirat e përfituara që në vogëli, e kur te jetë rritur, nëse do të dojë të rifillojë një veprimtari sportive të re, to të ketë bazat e duhura për t’ia filluar më së miri. Të praktikosh sport e veprimtari fizike do të thotë të kesh kujdes për shëndetin.

Veprimtaria fizike tek fëmijët dhe të rinjtë krijon mundësi për një zhvillim harmonik të organizmit të tyre, si dhe përmirësimin e funksionimit të tij. Në fakt në raport me fëmijët që nuk praktikojnë sport mund të vihet re:

• Rritje e sasisë së gjakut që zemra hedh në qarkullim në një rrahje, shoqëruar me një zvogëlim të numrit rrahjeve në minutë.

• Rritja e vëllimit të mushkrive.

• Zhvillim i forcës muskulore.

• Forcim e mineralizim i kockave.

• Kontroll më i mirë i ankthit, stresit dhe i sjelleve jo të pëlqyeshme.

Veprimtaria fizike përmirëson mirqënien psikologjike, përmirëson mënyrat e kontrollit të stresit dhe funksionimin mental (si p.sh. aftësinë e vendim marrjes, të planifikimit, si dhe përmirëson kujtesën), redukton ankthin si dhe ndihmon për një gjum të rregullt. Gjithashtu duke marrë pjesë në lojëra sportive fëmijët mësojnë shumë gjëra për jetën. Ata fitojnë në disa lojëra dhe humbasin në disa të tjera, kjo i bën ata të kuptojë se fitorja dhe humbja janë një pjesë të jetës dhe duhet të pranohen si të tilla. Kur një nxënës bëhet pjesë e një ekipi, mëson se bashkëpunimi me të tjerët është shumë i rëndësishëm në qoftë se duhet të arrihen qëllimet. Duhet të respektohen rregullat e lojës, vendimet e gjyqtarit dhe kundërshtari. Gjithashtu, pjesëmarrja në lojëra lëvizore e sportive mundëson zhvillimin mendor e intelektual të nxënësve në mënyrë argëtuese dhe të drejtë për drejtë.

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: Veprimtaria fizike dhe sportet në jetën e përditshme** | | **Situata e të nxënit: Bashkëbisedim, sjellja shembujve dhe reflektim i nxënësve** | |
| **Rezultatet e të nxënit të kompetencave të fushës sipas temës mësimore:**  **Nxënësi:**   * Tregon njohuri, menaxhon me emocionet e tij/saj dhe i përshtat ato në situatat e diskutimit në grup. * Njeh problematikën që lidhet me mbipeshën dhe obezitetin, si dhe identifikon disa prej pasojave që vijnë prej mënyrës pasive (sedentare) të të jetuarit. * Argumenton përfitimet që sjell zbatimi në jetën e përditshme të veprimtarisë të rregullt fizike dhe ndikimet pozitive tek shëndeti. | | **Fjalë kyçe:**  Shëndeti  Veprimtari fizike  Përfitimi prej veprimtarisë fizike | |
| **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 fton nxënësit të diskutojnë mbi:  d) Lidhjen e veprimtarisë fizike dhe shëndetit të njeriut.  e) Cilat mund të jenë disa prej përfitimeve që sjell veprimtaria e rregullt fizike?  f) Cilat mund të jenë disa lloje të veprimtarisë fizike që ndihmojnë në përmirësimin e shëndetit?  **Faza e dytë:** Mësuesi fillon të shpjegojë me shembuj konkret rreth përfitimeve që vijnë nga praktikimi i rregullt me veprimtarisë fizike e sportive.  **Faza e tretë:** Mësuesi i drejton nxnësit të diskutojnë rreth fotove në tekstin e nxënësit dhe t’u përgjigjen pyetjeve:  1. Në cilën prej figurave do të doje të ishe?  2. Sa orë në ditë ia kushton ti lojërave elektronike, po lojës apo veprimtarisë fizike?  3. A mendon që veprimtaria fizike dhe loja të ndihmojnë të kesh një shëndet më të mirë?  4. A janë lojërat elektronike të dobishme për shëndetin?  Në këtë fazë mësuesi duhet të tregojë kujdes në dhënien e mundësisë për t’u shprehur dhe për t’u aktivizuar në diskutim të gjithë nxënësve në klasë.  Faza e katërt: Duke iu referuar pamjeve në tekstin e nxënësit dhe mbi bazën e njohurive të marra, fton nxënësit të japin shëmbuj nga jeta e tyre e përditëshme rreth përfitimeve që ata ose të njohurit e tyre kanë marrë prej zbatimit të rregullt në jetën e përditëshme të veprimtarisë fizike e sportive. | | | |
| **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:** Në fletoren e detyrave nxënësit duhet t’i përgjigjen pyetjes:  1. Si ndikon veprimtaria fizike dhe sporti në shëndetin e njeriut?  2. Cilat janë dy prej përfitimeve kryesore që vijnë nga kryerja e rregullt e veprimtarisë fizike?  3. Përse gjatë lojës duhet të respektohen njësoj, si shoku i skuadrës edhe kundërshtari? | | | |