***Mësimi 2.1: Ruajtja e organizmit nga dëmtimet gjatë të ushtruarit me veprimtari fizike e sportive***

Veprimtaria fizike e sportive ka shumë përfitime shëndetësore, por nëse nuk ushtrohet në rregull duke zbatuar të gjitha rregullat e sigurisë, mund të shkaktoj lëndime, dëmtime apo edhe ngjarje të tjera jo të pëlqyeshme. Lëndimet më të shpeshta janë ato të gjymtyrëve, (kockave, muskujve dhe ligamneteve), por mund të ndodhë që nga djersitja e tepërt trupi të humbasë lëngjet dhe disa kripëra, duke shkaktuar lodhje dhe rraskapitjen. Por kjo nuk duhet krijojë pengesa dhe hezitime për tu ushtruar me veprimtari fizike e sportive, pasi mjafton që të tregohet kujdes në respektimin e rregullave të sigurisë, disa prej të cilave janë:

1. Kryerja e ushtrimeve të ngrohjes së trupit dhe të gjymtyrëve para ushtrimit me veprimtari fizike e sportive.

2. Nisja me ushtrime të thjeshta e të ngadalta, për të vazhduar me ushtrime më të vështira që kërkojnë më shumë energji.

3. Veshja e përshtatëshme sipas temperaturës së ambientit dhe llojit të veprimtarisë sportive që do të kryhet.

4. Veshja e atleteve sportive të përshtatëshme me veprimtarisë që do të kryhet.

5. Evitimi i përtypjes së çamçakëzit apo të mbajtja në gojë e objekteve të tjera, pasi gjatë të ushtruarit ekziston rreziku që ato të kalojë në rrugët e frymëmarrjes e të shkaktojnë mbytjen.

6. Konsumimi i lëngjeve me përmbajtje të ulët sheqeri, përpara, gjatë dhe pas të ushtruarit.

7. Konsumimi i ushqimit të paktën një orë përpara ushtrimit, për të evituar dhimbjet dhe rëndesën e stomakut.

8. Komunikimi me mësuesin, instruktorin apo trajnerin përpara fillimit të mësimit apo seancës stërvitore, në rast të gjendjeve jo të mira shëndetësore apo dëmtimeve të ndryshme.

9. Kryerja e ushtrimeve të qetësimit pas përfundimit të veprimtarisë fizike e sportive, me qëllim kthimin e organizimit në gjendje qetësie.

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: Ruajtja e organizmit nga dëmtimet gjatë të veprimtarisë fizike e sportive** | | **Situata e të nxënit: Bashkëbisedim, sjellja shembujve dhe reflektim i nxënësve.** | |
| **Rezultatet e të nxënit të kompetencave të fushës sipas temës mësimore:**  **Nxënësi:**   * Njeh rregullat e ruajtjes së organizmit nga dëmtimet e mundshme gjatë të ushtruarit me veprimtari fizike e sportive. * Zbaton rregullat sigurisë së veprimtarisë fizike e sportive. | | **Fjalë kyçe:**  Lëndim dhe dëmtim  Rregullat e sigurisë | |
| **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:  a) Lidhjen e veprimtarisë fizike dhe sportive me mundësinë për dëmtime apo lëndime.  b) Cilat mund të jenë disa prej lëndimeve apo dëmtimeve që mund të vijnë prej veprimtarisë fizike e sportive?  c) Cilat mund të jenë disa prej mënyrave për të evituar dëmtimet apo lëndimet?  **Faza e dytë:**  Mësuesi fillon të shpjegojë me shembuj konkret rreth dëmtimeve e lëndimeve që mund të vijnë prej kryejes jo në mënyra të rregullta të veprimtarisë fizike e sportive.  **Faza e tretë:** Mësuesi i drejton nxnësit të diskutojnë rreth listës së rregullave të sigurisë, që është paraqitur në tekst.  **Faza e katërt:** Mësuesi i drejton nxËnënsit në diskutim duke iu përgjigjur pyetjeve:  1. Përse duhet të zbatohen gjithnjë rregullat e sigurisë së veprimtarisë fizike ose sportive?  2. Cilat mund të jenë disa prej lëndimeve apo dëmtimeve që mund të vijnë nga mos zbatimi i rregullave të sigurisë?  3. Si i kupton ti rregullat “Duhet të kryesh ushtrimet e ngrohjes së trupit dhe të gjymtyrëve para se të ushtrohesh” dhe “Duhet të kryesh ushtrimet e qetësimit të trupit pasi je ushtruar”?  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. | | | |
| **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:**  4. Zbulojnë më tepër nga prindërit, nëse duhet të ketë më shumë rregulla të sigurisë së veprimtarise  fizike ose sportive? Cilat mund të jenë ato?  6. Rregullat e shtuara t’i shkruajnë në fletore. | | | |