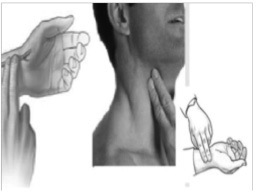
***Mësimi 2.2: Matja e pulsit***

Zemra është “pompa” që furnizon me gjak organizmin e njeriut. Kur një njeri kryen veprimtari fizike, nevoja e organizmit të tij për gjak është më e madhe, për këtë arsye zemra fillon të rrah më shpejtë në mënyrë që të “pompojë” me shumë gjak për muskujt dhe organet. Me të njëjtin ritëm që rreh zemra, pulsojnë (rrahin) edhe enët që e çojnë gjakun në muskuj dhe organe. Po të vendosni gishtin tregues poshtë mjekrës (në gushë) apo tek kyçi i dorës si në figurën e mësiposhtëme, do të ndieni një rrahje të lehtë e ritmike të cilës ndryshe i themi “puls”, i cili rreh me të njëtën shpejtësi si zemra. Për të vlerësuar nivelin e veprimtarisë fizike ose sportive që po kryejmë është e rëndësishme të masim shpejtësinë e rrahjes së zemrës ose thënë ndryshe “masim pulsin” dhe për ta bërë këtë ka shumë mënyra, por në mënyra më e thjeshtë të cilën mund ta përdorni në çdo kohë është:

**Matja e pulsit**

Vendosni dy gishtërinjtë poshtë mjekrës (në gushë) ose tek kyçi i dorës si në figurë, ndërkohë muskujt e parakrahut duhet të jenë të relaksuar. Duke parë një orë apo kronometër, filloni të numëroni rrahjet (palpimet) që do të ndjeni në 10 sekonda. Numrin e palpimeve që numëruat shumëzoheni me 6 dhe numri që do tu dalë është numri i rrahjeve të zemrës në 1 mimutë ose thënë ndryshe “Shpejtësia e pulsit”.

Në pozicionin shtrirë pulsi është më i rrallë, 10 rrahje më pak se në pozicionin në këmbë. Normalisht shpejtësia e pulsit është 70 të rrahura/min. Tek fëmijët dhe moshat e thyera është më i shpeshtë. Shpejtësia e pulsit ndryshon në varësi të veprimtarise fizike që kryhet.

Mësimi i matjes së pulsit tek nxënësit është me shumë rëndësi, pasi nëprmjet matjes së tij ata do të kenë mundësi të kontrollojnë ngarkesën e veprimtarisë fizike që po kryejnë, duke evituar mundësitë për mbingarkesë dhe sforcim të organizmit të tyre.

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: Matja e pulsit** | | **Situata e të nxënit:** Bashkëbisedim, sjellja shembujve dhe kryrja e matjes së pulsit nga ana e nxnësve, tek vetja dhe tek shoku/shoqja, në gjendje qetësie dhe veprimtarie të organizmit. | | |
| **Rezultatet e të nxënit të kompetencave të fushës sipas temës mësimore:**  **Nxënësi:**  *Nxënësi/sja:*   * Zbaton mënyrat e duhura të matjes së pulsit (frekuencës kardiake). | | **Fjalë kyçe:**  Rrahje të zemrës ose **pulsi**  Matja e pulsit | | |
| **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 duke bërë pyetjen: A e dini përse zemra rreh më shpejt kur kryeni ndonjë veprim fizik?  **Faza e dytë:**  Mësuesi fillon të shpjegojë me shembuj konkret rreth ndryshimeve të rrahjeve të zemrës ose pulsit, gjatë veprimtarisë fizike.  a) Përse ndodhin këto ndryshime?  b) Përse është e rëndësishme që të njihesh me këto ndryshime.  c) Si duhen identifikuar, matur dhe llogaritur ndryshimet e pulsit.  **Faza e tretë:** Mësuesi i drejton nxnësit në një veprimtari për të mësuar konkretisht se si gjendet, matet dhe llogatitet pulsi:  **Veprimi 1.** Ndjekja e shpjegimit dhe demonstrimit prej mësuesit/ses për mënyrën e duhur të gjetjes së pulsit, matjes dhe përllogaritjes së tij.  **Veprimi 2.** Në gjendje qetësie ulur në karrige, gjetja e pulsit poshtë mjekrës apo tek kyçi i dorës dhe numërimi i rrahjeve të tij në 10 sekonda, më pas llogaritja e shpejtësinë e tij në një minutë.  **Veprimi 3.** Kryerja e 10 kërcimeve “pupthi” në vend dhe gjetja përsëri e pulsit, numërimi i rrahjeve të tij në 10 sekonda, më pas llogaritja e shpejtësisë.  **Veprimi 4.** Llogaritja e diferencës midis vlerave të matjes së parë dhe të dytë të pulsit.  - Cila ishte diferenca midis dy matjeve?  **Veprimi 5.** Përsëritja e të njëjta veprimeve për të llogaritur diferencën e pulsit të një shoku/shoqe të klasës.  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 në fletoren e shtëpisë të bëjnë një përmbledhje të shkurtër rreth pyetjes:**  Përse është e rëndësishme të kontrollohet shpejtësia e pulsit kur kryhet veprimtari fizike? | | | | |