**II- KUJDESI PËR RUAJTJEN E ORGANIZMIT NGA DËMTIMET**

Që muskujt, kockat dhe organet e ndryshme të rriten të fortë e të shëndetshëm tek fëmijët, duhet të stimulohen me veprimtari fizike. Për të përfituar sa më shumë prej saj, duhet të orientohen nxënësit në zbatimin e disa rregullave të sigurisë, me qëllim evitimin e dëmtimeve apo lëndimeve të ndryshme. Gjithashtu një rëndësi të veçantë merr edhe identifikimi i lëndimeve të lehta prej veprimtarisë fizike, si dhe mësimi i teknikave të thjeshta të trajtimit fillestar të tyre.

***Mësimi 2.1: Shplodhja dhe qetësimi i organizmit pas lodhjes fizike***

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Fusha:** Edukim fizik, sporte dhe shëndet | **Lënda:** Edukim fizik, sporte dhe shëndet | **Shkalla: 3** | **Klasa: 7** |
| **Tema mësimore:** Shplodhja dhe qetësimi i organizmit pas lodhjes fizike | | **Situata e të nxënit:** Bashkëbisedim  sjellja shembujve, reflektim i nxënësve | |
| **Rezultatet e të nxënit të kompetencave të fushës sipas temës mësimore:**  **Nxënësi:**   * Kupton rëndësinë e shplodhjes dhe qetësimit të organizmit pas veprimtarisë fizike; * Aplikon teknika t**ë** thjeshta t**ë** qet**ë**simit dhe shlodhjes s**ë** organizimit pas veprimtaris**ë** fizike. | | **Fjalët kyçe:**  Veprimtari fizike, shlodhje, teknika të shplodhjes. | |
| **Burimet:**  Materiali ndihmës për nxënësit (tekst mësimor), 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:   * Përvojat e nxënësve pas kryerjes së një veprimtarie fizike apo sportive, si e kanë ndier trupin, a kanë ndier dhimbje apo ndonjë shqetësim tjetër? * Çfarë kanë bërë për të qetësuar dhimbjet apo shqetësimet që kanë ndier pas një veprimtarie fizike me intensitet të lartë?   **Faza e dytë**: Mësuesi fillon të shpjegojë me shembuj rreth:   * Se çfarë ndodh me organizmin në rast se nuk i nënshtrohet një proçesi të mirë shlodhjeje? * Nevojës së organizmit për qetësim dhe shplodhje pas veprimtarisë fizike, në mënyrë që rikuperohen energjitë e shpenzuara dhe për ta përgatitur trupin për veprimtarinë fizike të rradhës. * Teknika të thjeshta dhe praktike për shplodhjen e organizmit pas lodhjes fizike?   **Faza e tretë: Mësuesi fton nxënësit n**ë **nj**ë **nj**ë **diskutim rreth pyetjes:**   * Çfarë teknikash të tjera mund të përdoren për shplodhjen dhe qetësimin e organizmit pas një lodhje fizike? * Mësuesi duhet të tregohet i kujdesshëm dhe ndihmues, për të siguruar që çdo nxënës të shprehet lirshëm mbi atë çka mendon. | | | |
| **Vlerësimi:**  Nxënësit/et do të vëzhgohen gjatë bashkëveprimit me njëri –tjetrin dhe mësuesin/en për njohuritë që kanë rreth temës mësimore.  Do të vlerësohen për dukuritë pozitive të shfaqura gjatë diskutimit (respektimi mendimit të shokëve, radhës së diskutimit, pjesëmarrja aktive në diskutim, etj.). | | | |
| **Detyrat dhe puna e pavarur:**  Nxënësit duhet të hartojnë një plan individual të thjeshtë me ushtrime të zgjatjes që të mund t’i kryejnë pas të ushtruarit me veprimtari fizike. Në orën pasardhëse plani mund të konsultohet mësuesin/sen e Edukimit fizik dhe shokët e shoqet e klasës. | | | |