***II-* *RUAJTJA E ORGANIZMIT NGA DËMTIMET E MUNDSHME GJATË TË USHTRUARIT ME VEPRIMTARI FIZIKE E SPORTIVE***

Për të përfituar sa më shumë prej veprimtarisë fizike, nxënësit duhet të orientohen në zbatimin e rregullave të sigurisë, me qëllim evitimin e dëmtimeve apo lëndimeve të ndryshme. Një rëndësi të veçantë merr edhe identifikimi i lëndimeve prej veprimtarisë fizike, si dhe mësimi i teknikave të thjeshta të trajtimit fillestar të tyre. në këtë nën tematikë nxënësve u ofrohet informacion mbi ndrydhjen (distorsionin) e kyçeve dhe hemorragjisë (gjakderdhjes) nga hunda, si forma të lëndimeve që mund të ndodhë gjatë të ushtruarit me veprimtari fizike.

Më poshtë jepen shembuj të trajtimit të temave mësimore të orëve teorike, nëpërmjet planifikimeve ditore

**MËSIMI 2.1: NDRYDHJET (DISTORSIONET) E KYÇEVE**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Fusha:** Edukim fizik, sporte dhe shëndet | **Lënda:** Edukim fizik, sporte dhe shëndet | **Shkalla:4** | **Klasa:8** |
| **Tema mësimore:**  Ndrydhjet (Distorsionet) e kyçeve | | **Situata e të nxënit:** Bashkëbisedim  sjellja shembujve, reflektim i nxënësve | |
| **Rezultatet e fushës/lëndës:**  **Nxënësi/sja:**   * Identifikon “Ndrydhjet (Distorsionet) e kyçeve”, si një nga format e lëndimeve që mund të ndodhë gjatë të ushtruarit me veprimtari fizike; * Aplikon rregulla të sigurisë për shmangien e lëndimit të ndrydhjes së kyçeve. | | **Fjalët kyçe:**  Veprimtari fizike, lëndime, ndrydhje (dirstorsion) i kyçeve. | |
| **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:   1. Përvojat e nxënësve në raste të dëmtimeve apo lëndimeve gjatë kryerjes së veprimtarive fizike. 2. Informacionin që nxënësit kanë mbi kyçet (artikulacionet) dhe indin lidhor (tendinë e ligamente) dhe mundësitë për dëmtimin e tyre.   **Faza e dytë**: Mësuesi fillon të shpjegojë me shembuj rreth:   1. Kyçeve (artikulacionet) dhe indin lidhor (tendinë e ligamente), strukturën dhe funksionin e tyre. 2. Çfarë është ndrydhja e kyçeve, si një nga format më të zakonta të lëndimit gjatë veprimtarisë fizike. 3. Rreziqet që sjellin ndrydhje të kyçeve. 4. Shenjat e jashtme (simptomat) e një ndrydhje (distorsioni) të kyçit   **Faza e tretë: Mësuesi fton nxënësit në një diskutim rreth pyetjes:**   1. Në rast se të ka ndodhur personalisht apo ke asistuar dikë që ka pësuarndrydhje (distorsion) të kyçit, cilat janë disa nga shenjat që ke dalluar (nxënësi/sja)?   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, et.). | | | |