

MINISTRIA E ARSIMIT DHE SPORTIT
INSTITUTI I ZHVILLIMIT TË ARSIMIT

**PROGRAMI I FUSHËS/LËNDËS EDUKIM FIZIK,
SPORTE DHE SHËNDET PËR PAKICAT
KOMBËTARE
SHKALLA E KATËRT**



Korrik 2015

Përmbajtja e Programi

I.	Hyrje
II.	Korniza konceptuale e programit.....
1.	Qëllimet e programit të edukim fizik, sporte dhe shëndet.....
2.	Lidhja e kompetencave kyçe me kompetencat e fushës
3.	Lidhja e edukimit fizik, sporteve dhe shëndetit me temat ndërkurrikulare
4.	Lidhja e edukimit fizik, sporteve dhe shëndetit me fushat e tjera kurrikulare
5.	Kompetencat e fushës dhe tematikat e saj
6.	Ndarja e peshave për tematikë për secilën klasë.....
III.	Përmbajtja e shkallës së katërt.....
III.1	Tematika : Edukim nëpërmjet veprimtarive fizike
III.2	Tematika: Veprimtari sportive.....
III.3	Tematika: Edukim në shërbim të komunitetit, mirqënies dhe shëndetit.....
IV.	Udhëzime metodologjike
V.	Udhëzime për vlerësimin
VI.	Materiale dhe burime mësimore.....

Tabelat dhe digramat

Digrama 1:	Korniza konceptuale e programit.....
Digrama 2:	Rezultatet e të nxënit të komptencave kyçe që realizohen nëpërmjet fushës/lëndës së edukim fizik, sporte dhe shëndet për shkallën e katërt
Digrama 3:	Lidhja ndërmjet edukimit fizik, sporteve dhe shëndetit dhe fushave të tjera.
Digrama 4:	Kompetencat e fushës dhe tematikat e fushës.

Tabela 1: Kompetencat e fushës, përshkrimi dhe realizimi i tyre nëpërmjet tematikave të fushës	16
Tabela 2: Orë të sugjeruara për çdo tematikë.....	17

GRUPI I PUNËS

ELVIRA BAZE

AGRON CUKA

NATASHA KOTORRI

ALBION HAJDARI

I. Hyrje

Fusha mësimore “Edukim fizik, sporte dhe shëndet” është pjesë integrale e procesit arsimor pa të cilën arsimimi i fëmijës do të ishte i paplotë, por njëkohësisht një fushë e cila dallohet nga fushat e tjera kurrikulare, pasi fokusi primar i saj është mbi trupin, përvojat fizike dhe shëndetin e njeriut. Komuniteti i shëndetit publik po bëhet gjithnjë e më i interesuar për kontributet e padiskutueshme të edukimit fizik shkollor në shëndetin e fëmijëve. Edukimi fizik është parë si një mjet ideal për promovimin e veprimtarisë së rregullt fizike dhe edukimin e një stili jetese aktiv. Fusha mësimore “Edukim fizik, sporte dhe shëndet” në arsimin bazë ndihmon nxënësit të zhvillojnë njohuritë, shkathtësitë, qëndrimet dhe kompetencat e nevojshme, të cilat sigurojnë mirëqenien e shëndetit të tyre mendor, emocional, fizik dhe social, për të përballuar me sukses sfidat e jetës së tashme dhe të ardhme.

Programet e fushës/lëndës “Edukim fizik, sporte dhe shëndet” përqendrohen mbi veçoritë fizike, njohëse, psikologjike e sociale të nxënësve, duke afruar mundësi të aftësisimit teorik dhe praktik të tyre, duke pasur parasysh kontributin që aktiviteti lëvizor-sportiv jep në formimin fizik, mendor dhe shëndetësor të nxënësve, si dhe në formim të kompetencave të vlefshme për gjatë gjithë jetës. Këto programe janë konceptuar si pararendëse të programeve të arsimit të mesëm të lartë duke përfshirë në to përvoja lëvizore e sportive, si dhe njohuri në fushën e shëndetit, të cilat u japin mundësi nxënësve të aftësohen e të jenë të përgatitur për nivelet më të larta arsimore. Programet e fushës/lëndës “Edukimit fizik, sporte dhe shëndet” e konsiderojnë nxënësin si individ dhe njëkohësisht si pjesë aktive të grupit, si dhe afrojnë mundësi të shumta për integrim kroskurrikular. Eksperiencat që përftohen nga kjo fushë/lëndë mësimore mund të transferohen e përdoren lehtësisht dhe në mënyrë produktive edhe në lëndët e tjera duke mundësuar pasurimin e informacionit teorik dhe të kulturës së përgjithshme në shërbim të të ushtruarit korrekt të përvojave lëvizore.

II. Korniza konceptuale e programit

Hartimi i programit lëndor derivon nga korniza kurrikulare e arsimit para-universitar, kurrikula bërthamë dhe plani mësimor i arsimit bazë. Si i tillë ky dokument i shërben:

- **Nxënësit**, për zhvillimin e kompetencave kyçe të të nxënësve gjatë gjithë jetës dhe të kompetencave të fushës “Edukim fizik, sporte dhe shëndet”, në mënyrë që ai të përballojë sfidat e jetës dhe të integrohet në shoqëri.
- **Mësuesit**, për planifikimin, realizimin dhe vlerësimin e veprimtarisë mësimore dhe arritjet e nxënësve në klasë dhe jashtë saj.
- **Prindit**, për njohjen e rezultateve e pritshme të fëmijëve dhe kriteret e vlerësimit në periudha të caktuara.
- **Hartuesit** të teksteve mësimore dhe të materialeve ndihmëse për mësuesit dhe nxënësit.

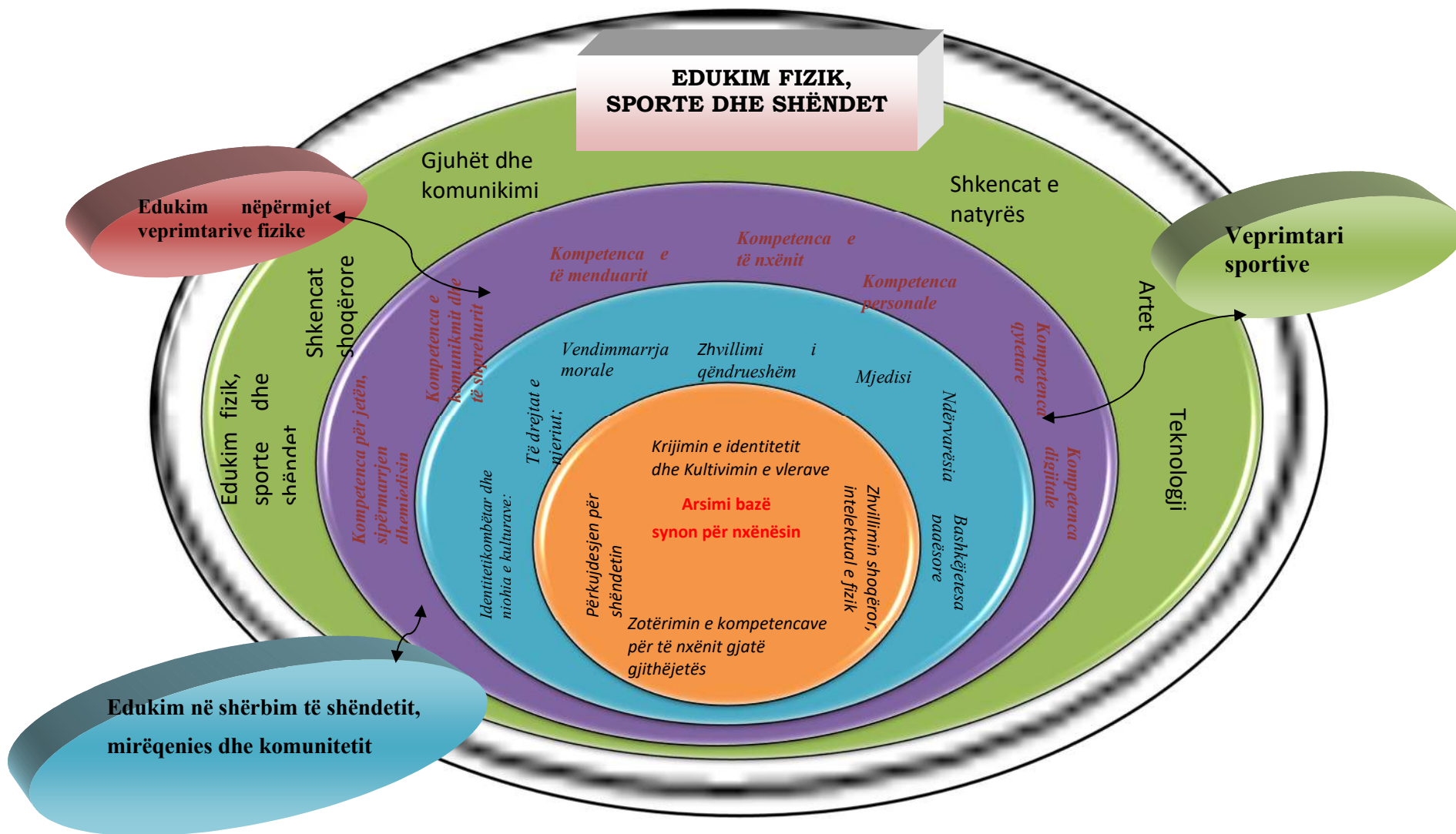
Programi i “Edukimit fizik, sporteve dhe shëndetit” ka në thelb të tij krijimin e kushteve për ndërtimin e **kompetencave të fushës/lëndës** si dhe të kompetencave kyçe që lidhen me to. Realizimi i **temave ndërkurrikulare** nëpërmjet lëndës edukim fizik, sporte dhe shëndet është një komponent i rëndësishëm i programit për kontributin e kësaj lënde në shoqëri dhe në jetën e përditshme. Ky program është konceptuar në 3 tematika të shoqëruara me nëntematika, të cilat krijojnë kushte që nxënësi të ndërtojë dhe zbatojë njohuritë, shkathtësitë, qëndrimet dhe vlerat, në funksion të kompetencave të lëndës dhe kompetencave kyçe. Në program paraqiten edhe **koha mësimore për secilën tematikë**, që ndryshon nga klasa në klasë. Emërtimi i tyre është bërë në përshtatje me përmbajtjen dhe për të tria tematikat është përcaktuar numri minimal i orëve për realizimin e objektivave duke krijuar njëkohësisht mundësinë që mësuesi të jetë i lirë në rritjen e këtij numri. Në aspektin përmbajtësor, programi synon një afrim më të plotë të nxënësit me informacionin dhe kulturën në përgjithësi të fushës mësimore “Edukim fizik, sporte dhe shëndet”, e shprehur kjo në llojin e informacionit që nxënësve u afrohet në funksion të edukimit në shërbim të komunitetit, mirëqenies dhe shëndetit, duke pasur parasysh

problematikën që shoqëron jetesën në ditët e sotme, referuar modeleve të sjelljes personale (inaktiviteti fizik, mënyra jo të shëndetshme e të ushqyerit, përdorimi i substancave që krijojnë varësi, etj.) dhe ndërpersonale (marrëdhëniet dhe kontributi në komunitet). Referuar sa më sipër, si një e re në këtë program është tematika “Edukim në shërbim të shëndetit, mirëqenies dhe komunitetit”, në të cilën është përmbledhur informacion teorik që zhvillohet në orë mësimore teorike. Gjithashtu, një e re tjetër në program është dhe përfshirja në tematikën “ Veprimtari sportive” të nëntematikës opsionale “Veprimtari sportive ndihmëse”, si një mundësi që u jepet nxënësve për një veprimtari më të plotë fizike, në përshtatje me kushtet që shkolla afron për sa i përket infrastrukturës së saj, vendosjes gjeografike e kushteve klimaterike, si dhe traditës sportive të shkollës (apo qytetit).

Vlerësimi i nxënësve, paraqitur në këtë program, është komponent thelbësor për përmirësimin e arritjeve të nxënësve dhe procesit të nxënimit.

Programi i Edukimit fizik, sporteve dhe shëndetit nga pikëpamja e organizimit të përmbajtjes, paraqitet në diagramin e mëposhtëm:

Digrama 1: Korniza konceptuale rogramit



Qëllimet e arsimit parauniversitar

Arsimi para-universitar krijon kushte dhe mundësi që nxënësi: të ndërtojë dhe të zhvillojë njohuri, shkathtësi, qëndrime dhe vlera që kërkon shoqëria demokratike; të zhvillohet në mënyrë të pavarur e të gjithanshme; të kontribuojë në ndërtimin dhe mirëqenien vetjake dhe të shoqërisë shqiptare dhe të përballet në mënyrë konstruktive me sfidat e jetës.

Në arsimin para-universitar nxënësi:

- kultivon identitetin vetjak, kombëtar dhe përkatësinë kulturore;
- përvetëson vlera të përgjithshme kulturore dhe qytetare;
- zhvillohet në aspektet intelektuale, etike, fizike, sociale dhe estetike;
- zhvillon përgjegjësi ndaj vetes, ndaj të tjerëve, ndaj shoqërisë dhe ndaj mjedisit;
- aftësohet për jetë dhe për punë, në kontekste të ndryshme shoqërore e kulturore;
- aftësohet për të nxënë gjatë gjithë jetës;
- zhvillon shpirtin e sipërmarrjes.
- përdor teknologjitë e reja.

1. Qëllimet e programit “Edukim fizik, sporte dhe shëndet”

Programi i “Edukimit fizik, sporteve dhe shëndetit” ka si qëllim të shihet si një mjet ideal për promovimin e aktivitetit të rregullt fizik, edukimin e një stili jetese të shëndetshëm e aktiv dhe fitimin e kompetencave të rëndësishme e të vlefshme për gjatë gjithë jetës, njohjen dhe aplikimi në praktikë të mënyrave të thjeshta të dhënies së ndihmës së parë në raste të traumave që ndodhin gjatë veprimtarisë fizike, si dhe njohja me mënyra të parandalimit të tyre, njohjen me konceptin e fitnesit dhe kontributin e veprimtarisë fizike në arritjen e tij, si dhe hartimi e vënia në praktikë një plan individual pune në funksion të përmirësimit të gjendjes fizike, njohjen me diferencat gjinore ne periudhen e adoleshences, si dhe nevojat e ndryshme që paraqesin për veprimtari fizike, njohjen dhe aplikimin në praktikë të koncepteve dhe parimeve të Olimpizmit dhe Lëvizjes Olimpike, njohja me organizmat ndërkombëtarë që drejtojnë Lëvizjen Olimpike, njohjen me Lëvizjen Olimpike në Shqipëri dhe organizmat drejtues dhe historikun e pjesëmarrjes së Shqipërisë në Lojrat Olimpike, kryerjen e kombinacione lëvizore me përmbajte të aftësive lëvizore bazë, të manipulimit lëvizor me dhe pa mjete, si dhe elemente të thjeshta akrobatik, krijimin e kombinacioneve lëvizore ritmike shoqëruar me muzikë ose numërim, ekzekutimin e teknikave të duhura të vrapimeve (të shpejtë, të rezistencës, me pengesa, etj.), ekzekutimin e saktë të teknikave të kërcimeve: së gjati dhe së larti (stil “gërshërë”), aplikimi i saktë i teknikave të veprimeve lëvizore të mësuara në lojërat lëvizore e tradicionale, si dhe njohjen dhe reflektimin mbi aspektin edukativ të tyre, ekzekutimi i teknikave të elementëve kryesore të lojërave: basketboll, volejball dhe futboll, si dhe aplikimi i tyre në lojra, zbatimi i saktë i rregullave të marshimit dhe vrapimit në natyrë, si dhe aplikimin e shprehive bazë të një prej veprimtarive sportive të përfshira në linjën “Veprimtari sportive ndihmëse (opsionale)”.

2. Lidhja e kompetencave kyçe me kompetencat e fushës

Ndërtimi dhe zbatimi i kompetencave kyçe nga nxënësit gjatë procesit të mësimdhënies dhe nxënies kërkon që mësuesi të mbajë parasysh lidhjen e kompetencave kyçe me kompetencat e fushës/lëndës për secilën shkallë. Për të realizuar në praktikë këtë lidhje, mësuesi duhet të përzgjedhë situatat, veprimtaritë, metodat dhe mjetet e përshtatshme të procesit të të nxënit. ***Kompetenca përcaktohet si integrim i njohurive, shkathtësive dhe qëndrimeve që një nxënës duhet t'i fitojë gjatë procesit të nxënies.*** Të mësuarit e edukimit fizik, sporteve dhe shëndetit është i bazuar në kompetenca, të cilat fokusohen kryesisht tek eksperiencat psikomotore të

njeriut për t'i përcaktuar e zhvilluar ato. Në këtë fushë janë të përcaktuara rezultatet mësimore të cilat duhet t'i arrijnë nxënësit në mënyrë progresive dhe të vazhdueshme. Organizimi i mësimit përqendrohet në atë çfarë duhet të dinë e të bëjnë nxënësit dhe në atë që duhet të jenë të gatshëm të bëjnë.

Realizimi i kompetencave kyçe të kornizës kurrikulare gjatë procesit të mësimdhënies dhe nxënies, kërkon që mësuesi të lidhë kompetencat kyçe, me kompetencat e fushës për secilën shkallë. Për të realizuar në praktikë këtë lidhje, mësuesi duhet të përzgjedhë metodat, teknikat dhe mjetet e përshtatshme didaktike për realizimin e çdo kompetence dhe rezultati të të nxënit. Zhvillimi i kompetencave kyçe p.sh. të *“të menduarit në mënyrë krijuese”*, *“të mësuarit për të nxënë”* në fushën mësimore *“Edukim fizik, sporte e shëndet”*, lidhen me kompetencën *“nxënësi shfaq aftësi lëvizore në përshtatje me situata të ndryshme lëvizore e sportive”*, kompetenca kyç e *“komunikimit dhe e të shprehurit”*, lidhet me kompetencën lëndore *“nxënësi ndërvepron me të tjerët në situata të ndryshme lëvizore e sportive”*, etj.

Digrama 2 :Rezultatet kryesore të të nxënit sipas kompetencave kyçe që realizohen nëpërmjet fushës/lëndës “Edukim fizik, sporte dhe shëndet” për shkallën e tretë.

Kompetencat e komunikimit dhe të shprehurit
Argumenton mbi efektet e ushtrimit fizik mbi organizmin e njeriut.
Ndërton bashkëpunim me shokët e grupit (skuadrës) në shërbim të arritjes së rezultateve të dëshiruara.
Respekton kundërshtarët dhe rregullat e Fair-Play-it.
Argumenton mbi diferencat gjinore në nevojat për veprimtari fizike e sportive.
Argumenton nevojshërinë e ushtrimit me veprimtari fizike të shumëllojshme, në shërbim të zhvillimit të gjithanshëm dhe harmonik të organizmit.
Argumenton kontributin e veprimtarisë fizike në arritjen e fitnesit.
Argumenton mbi dobinë e organizimit të mënyrë të pavarur të veprimtarisë fizike në mënyrë të kënaqshme e të shëndetshme.
Kompetenca e të menduarit
Analizon diferencat në shfaqjen e cilësive fizike: <i>përkulshmëri e shtyllës kurrizore dhe lëvizshmëri e artikulacioneve (fleksibilitetin), qëndrueshmëria, shpejtësia dhe forca e shpejtë;</i>
Analizon diferencat në shfaqjen e aftësive koordinatave: <i>baraspeshim (ekuilibër) statik e dinamik, diferencimi motor, orientimi dhe ritmizimi</i>
Përshtat dhe krijon lojra të reja lëvizore.
Përshtat teknika lëvizore në situata të ndryshme sportive.
Zbaton rregullat e duhura të nxehjes së trupit në përshtatje me llojin e veprimtarisë fizike e sportive që do të kryhet.
Zbaton rregullat e sigurisë gjatë të ushtruarit me veprimtari fizike e sportive.
Zbaton rregullat e Fair-Play-t gjatë veprimtarisë fizike dhe sportive.
Kupton dhe shpjegon efektet pozitive që sjell ushtrimi me veprimtari fizike e sportive.
Kompetenca e të nxënit
Njih konceptin e fitnesit dhe kontributin e veprimtarisë fizike në arritjen e tij.

Njeh rregullat e duhura të nxehtësisë së trupit në përshtatje me llojin e veprimtarisë fizike e sportive që do të kryhet.
Njeh rregulla të sigurisë së të ushtruarit me veprimtari fizike e sportive.
Identifikon ndryshimet që pëson pulsni gjatë ngarkesave të ndryshme fizike dhe aplikon mënyrat e duhura për matjen e tij.
Njeh organizmat që drejtojnë Lëvizjen Olimpikë në botë dhe Lëvizjen Olimpikë në Shqipëri.
Kupton dhe shpjegon efektet afatshkurtra dhe afatgjata të veprimtarisë fizike dhe sportive mbi organizmin e njeriut.
Kupton nevojshmërinë e ushtrimit me veprimtari fizike të shumëllojshëm, në shërbim të zhvillimit të gjithanshëm dhe harmonik të organizmit.
Identifikon të drejtat dhe përgjegjësitë e tij/saj dhe i praktikon ato në jetën e përditshme brenda dhe jashtë shkollës.
Identifikon mënyrën e sigurt të përdorimit të medikamenteve dhe kupton se disa medikamente ndikojnë pozitivisht në shëndetin dhe mirëqenien e tij/saj.
Kompetenca për jetën, sipërmarrjen dhe mjedisin
Zbaton në veprimtari sportive brenda dhe jashtë programit mësimor, si dhe në jetën e përditshme parimet e Olimpizmit dhe Fair-Play-t.
Zbaton rregullat kryesore të veshjes dhe sigurisë në përshtatje me veprimtarinë fizike që do të kryhet.
Aplikon në praktikë mënyrat të dhënies së ndihmës së parë në raste të traumave që ndodhin gjatë veprimtarisë fizike.
Zbaton rregulla të sigurisë së të ushtruarit me veprimtari fizike e sportive.
Demonstron përkushtim për ruajtjen dhe kultivimin e higjienës personale dhe të mjedisit në shtëpi, shkollë dhe komunitet.
Zhvillon plane të thjeshta individuale për ushqim të shëndetshëm sipas sezoneve, periudhave ditore dhe aplikon rregullat elementare të ushqimit të shëndetshëm.
Kompetenca personale
Demonstrojnë aftësi në përdorimin e shprehive motorike dhe kombinimeve lëvizore gjatë veprimtarive të ndryshme fizike;
Identifikon mënyrën e sigurt të përdorimit të medikamenteve dhe kupton se disa medikamente ndikojnë pozitivisht në shëndetin dhe mirëqenien e tij/saj.
Zbaton rregullat e duhura të nxehtësisë së trupit në përshtatje me llojin e veprimtarisë fizike e sportive që do të kryhet.
Zbaton rregulla të thjeshta të dhënies së ndihmës së parë.
Zbaton rregulla të sigurisë së të ushtruarit me veprimtari fizike e sportive.

Harton dhe zbaton një plan individual pune në funksion të përmirësimit të gjendjes fizike.
Zhvillon plane të thjeshta individuale për ushqim të shëndetshëm sipas sezoneve, periudhave ditore dhe aplikon rregullat elementare të ushqimit të shëndetshëm
Kompetenca qytetare
Aplikon në praktikë parimet e Olimpizmit dhe Lëvizjes Olimpike
Zbaton mënyra të respektimit dhe të ruajtjes së ambientit ku jeton: shkollë, shtëpi e më gjerë.
Ndërton bashkëpunim me shokët e grupit (skuadrës) në shërbim të arritjes së rezultateve të dëshiruara.
Identifikon të drejtat dhe përgjegjësitë e tij/saj dhe i praktikon ato në jetën e përditshme brenda dhe jashtë shkollës.
Demonstron përkushtim për ruajtjen dhe kultivimin e higjienës personale dhe të mjedisit në shtëpi, shkollë dhe komunitet.
Kompetenca digjitale
Përdor teknologjinë për të kërkuar informacion dhe për të kryer studime me tematikë nga fusha/lënda “Edukim fizik, sporte dhe shëndet”
Përdor teknologjinë në prezantimin e projekteve ekstra kurrikulare me tematikë nga fusha/lënda “Edukim fizik, sporte dhe shëndet”

3. Lidhja e lëndës edukim fizik, sporte dhe shëndet me temat ndërkurrikulare

Lënda “Edukim fizik, sporte dhe shëndet” ndërlidhet me të gjitha fushat e tjera, i plotëson dhe plotësohet nga ato për shkak të natyrës komplekse dhe rëndësisë që ka. Realizimi i çështjeve ndërkurrikulare do të ndihmojë zhvillimin dhe plotësimin e përmbajtjes së fushës për arritjen e të gjitha kompetencave kyçe të kurrikulës. Disa nga çështjet ndërkurrikulare që i ndihmojnë nxënësit në shkallën e tretë janë: njohja me sistemin e qarkullimit të gjakut, funksionimin e tij dhe mënyrat e sakta të matjes së pulsit, njohja me ndërtimin dhe funksionin e aparatit lëvizor tek trupi i njeriut në lëndën e biologjisë, njohuritë mbi ritmin, llojet e ndryshme të muzikës dhe vallëzimit, në fushën e arteve, njohja me konceptin e rregullit, rregullave dhe rregulloret, njohja e konceptit të ligjit dhe respektit për të, si dhe çfarë do të thotë të respektosh të tjerët dhe vetveten, njohuri që merren në lëndën e qytetarisë, njohja me masat dhe njësitë matëse në lëndën e fizikës, njohja me historikun e Lojërave Olimpike në Shqipëri etj..

4. Lidhja e lëndës edukim fizik, sporte dhe shëndet me fushat e tjera kurrikulare

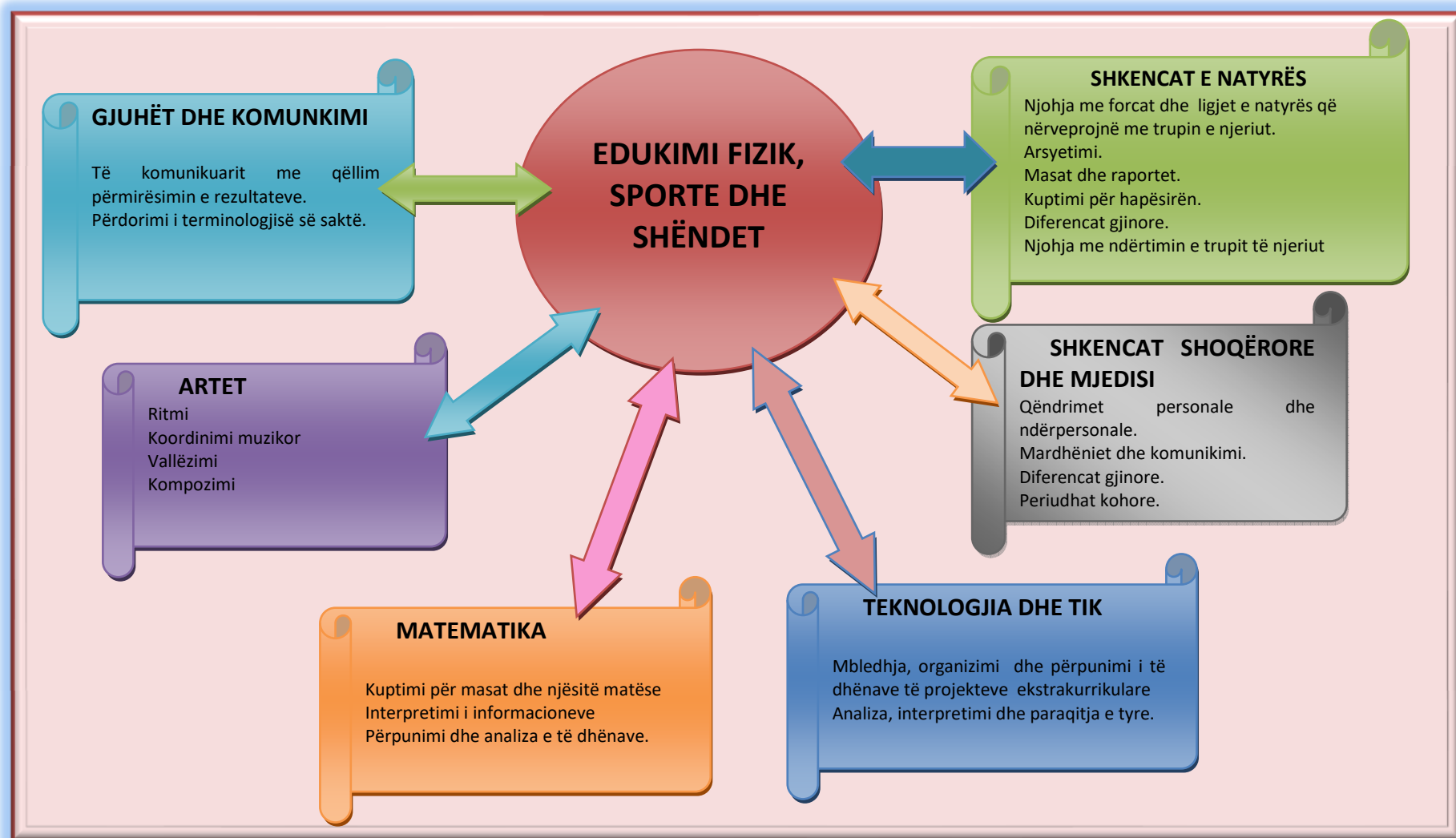
Lidhja midis fushave të ndryshme kurrikulare po rritet gjithnjë e më shumë dhe kjo jo vetëm prej natyrës kroskurrikulare të njohurive që tashmë sistemi edukativ afron, por edhe sepse është në interesin e të gjithëve për të bërë më të mirën për një edukim sa më të mirë të nxënësit, pasi e ndihmon atë të kuptojë, të përforcojë dhe zbatojë në praktikë njohuritë e fituara.

Lënda “Edukim fizik, sporte dhe shëndet” lidhet me fushat e tjera kurrikulare dhe ndërthuret me shkencat e tjera, nëpërmjet të cilave nxënësit fitojnë njohuri në lidhje me fenomene e dukuri, të cilat duke e mbështetur lëndën “Edukim fizik, sporte dhe shëndet” në përgjithësi dhe procesin e edukimit fizik në veçanti, mund të përforcojnë në masë të madhe përvojën e të mësuarit për fëmijët. Për shembull, njohuritë mbi forcën dhe sistemin e levave në fizikë mund t’u japin fëmijëve një pasqyrë mbi mekanikën e aktiviteteve gjimnastikore, njohuritë e marra mbi ndërtimin e trupit të njeriut dhe funksionimin e tij, ndihmojnë në studimin e të ushqyerit apo mësimin e mënyrave të dhënies së ndihmës së parë.

Shqyrtimi i formave të ndërveprimit social brenda skuadrës dhe midis skuadrave konkurruese me bazë lojëra dhe sporte (p.sh. futboll, basketboll), ndërveprimet ndërmjet fëmijëve në aktivitetet konkurruese individuale (p.sh. drejtimin e një garë), shërbejnë për të ndihmuar fëmijët të kuptojnë konceptet e organizimit shoqëror dhe ndërveprimit dhe i ndihmon ata për të paralelizuar përvojat e edukimit fizik në kontekste të tjera të jetës së përditshme.

Lënda “Edukim fizik, sporte dhe shëndet” krijon lidhje edhe me matematikën dhe gjuhën. Lidhjet këtu janë në përdorimin e matematikës dhe gjuhë-letërsisë si ndërmjetëse për të përcaktuar më mirë “sasi” dhe “masa”, si dhe për të komunikuar më mirë në funksion të përmirësimit të rezultateve. Muzika , që shoqëron vallëzimet e kombinimet e ndryshme lëvizore, sinkronizimi dhe ritmizimi si aftësi koordinatave, janë pjesë përbërëse sa të veprimtarisë fizike, po aq dhe të asaj artistike, të cilat së bashku ndihmojnë në një zhvillim dhe formim më të plotë të nxënësit. Vizatimi dhe piktura ndihmojnë nxënësit në shprehjen me të mirë e më artistike të emocioneve dhe përshkrimit të eksperiencave të tyre në lidhje me veprimtarinë fizike e sportive.

Digrama 3: Lidhja ndërmjet edukimit fizik, sportive dhe shëndetit dhe fushave të tjera.



5. Kompetencat që formohen përmes tematikave

Bazuar në këtë kurrikul, fusha/ lënda “Edukim fizik, sporte dhe shëndet” synon të përmbushë 3 kompetencat e fushës/lëndës, të cilat lidhen me kompetencat kyçe që një nxënës duhet të zotërojë gjatë jetës së tij dhe që arrihen nëpërmjet 3 tematikave kryesore.

Digrama 4: Kompetencat e fushës edukim fizik, sporte dhe shëndet dhe tematikat e fushës.

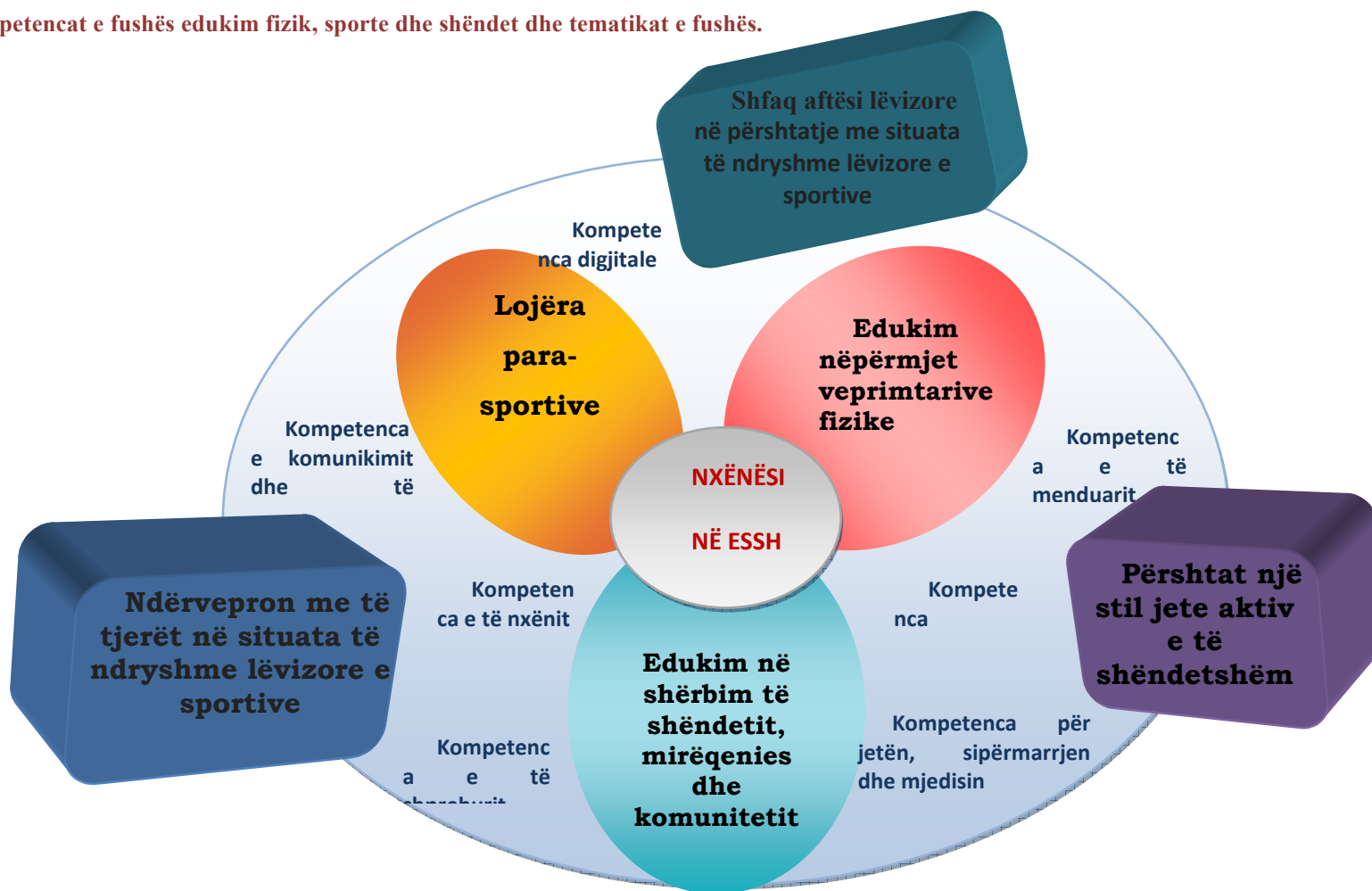


Tabela 1: Kompetencat e fushës, përshkrimi dhe realizimi i tyre nëpërmjet tematikave të fushës

Kompetencat e veçanta që formohen përmes tematikave	Përshkrimi i kompetencave	Realizimi nëpërmjet tematikave
Shfaq aftësi lëvizore në përshtatje me situata të ndryshme lëvizore e sportive	Në këtë kompetencë përfshihen: koordinimi, rregullimi, kontrolli, ndjesitë dhe shprehitë, të cilat i referohen aftësisë për të ekzekutuar veprime të ndryshme lëvizore, e cila zhvillohet në situata të larmishme të të nxëniet të lidhura me lloje të shumta aktivitetesh si p.sh kombinime me përmbajtje të lëvizjeve lokomotore (vrapimi, ecja, notimi, çiklizmi, etj.) dhe lëvizje jo-lokomotore si (kërcimi, goditja, xhonglimi, etj.), lëvizje manipulative me dhe pa mjete, kombinime teknike e artistike (gjimnastika artistike e ritmike).	Përshtat teknika lëvizore në situata të ndryshme sportive. Kryerjen e kombinacione lëvizore me përmbajtje të aftësive lëvizore bazë, të manipulimit lëvizor me dhe pa mjete. Kryen kombinacione me elementë akrobatik të thjeshtë. Krijon kombinacione lëvizore ritmike shoqëruar me muzikë ose numërim. Kryen teknikën e duhur të vrapimeve (të shpejtë, të rezistencës, me pengesa, etj.). Kryen teknikën e duhur të kërcimeve: së gjati dhe së larti (stil “gërshërë”). Kryen teknikën e saktë elementëve kryesore të lojërave: basketboll, volejbol dhe futboll, si dhe i aplikon ato në lojra. Zbaton rregullat e marshimit dhe vrapimit në natyrë.
Ndërvepron me të tjerët në situata të ndryshme lëvizore e sportive	Ndërveprimi me të tjerët inkurajon nxënësit të angazhohen në një proces ku ata zhvillojnë plane të ndryshme të veprimit për të përshtatur e sinkronizuar lëvizjet e tyre me ato të të tjerëve, si dhe për të komunikuar me njëri-tjetrin. Nxënësit mësojnë punën në grup, kryejnë detyra të përbashkëta dhe pranojnë drejt fitoren dhe humbjen. Duke pasur parasysh se nxënësit do të përballen me situata të ngjashme në jetën e tyre të përditshme, kjo kompetencë i ndihmon ata të zhvillojnë aftësitë sociale dhe gjykime etike të favorshme për të ndërtuar marrëdhënie harmonike ndër personale.	Zbaton rregullat në lojëra të ndryshme lëvizore, popullore dhe sportive. Demonstron aftësi bashkëpunimi me shokët e skuadrës në shërbim të arritjes së rezultatit të dëshiruar. Respekton kundërshtarët në lojë. Zbaton në aktivitetet sportive brenda dhe jashtë programit mësimor, si dhe në jetën e përditshme parimet e Olimpizmit dhe Fair-Play-t. Menaxhon pozitivisht emocionet negative e pozitive gjatë dhe pas veprimtarisë fizike e sportive.
Përshtat një stil jete aktiv e të shëndetshëm	Të përshtatësh një stil jetese aktiv dhe të shëndetshëm do të thotë të krijosh mundësitë për të	Një dhe zbaton rregullat e duhura të nxehtësisë së trupit në përshtatje me llojin e veprimtarisë fizike e sportive që do të

	<p>jetuar një jete, e cila karakterizohet nga një mirëqenie e përgjithshme fizike, mendore dhe emocionale, në të cilën një individ gëzon aftësi për të ekzekutuar çdo ditë detyra energjikisht dhe aktivisht, kryen me kënaqësi veprimtaritë e kohës së lirë dhe realizon lehtësisht kërkesat e ditës. Për një nxënës kjo kompetencë zhvillohet me edukimin e zakoneve të shëndetshme, angazhimin në forma të ndryshme të veprimtarisë fizike e sportive, të ushqyerit në mënyrën e duhur, mosekspozimin ndaj substancave që krijojnë varësi, duke krijuar një model jetese e cila do të sillte efekte të pëlqyeshme afatshkurtra, afatmesme e afatgjata.</p>	<p>kryhet. Harton dhe zbaton një plan individual pune në funksion të përmirësimit të gjendjes fizike. Zhvillon plane të thjeshta individuale për ushqim të shëndetshëm sipas sezoneve, periudhave ditore dhe aplikon rregullat elementare të ushqimit të shëndetshëm. Zbaton rregulla të sigurisë së të ushtruarit me veprimtari fizike e sportive. Zbaton rregulla të thjeshta të dhënies së ndihmës së parë. Kupton dhe shpjegon efektet afatshkurtra dhe afatgjata të veprimtarisë fizike dhe sportive mbi organizmin e njeriut. Kupton nevojshmërinë e ushtrimit me veprimtari fizike të shumëllojshëm, në shërbim të zhvillimit të gjithanshëm dhe harmonik të organizmit.</p>
--	---	---

6. Koha mësimore për çdo tematikë për secilën klasë

Fusha/lënda “Edukim fizik, sporte dhe shëndet” zhvillohet për 35 javë mësimore me nga 2 orë secila, pra gjithsej 70 orë për secilën klasë. Programi i fushës/lëndës “Edukim fizik, sporte dhe shëndet” specifikon peshën (orët e sugjeruara) e secilës tematikë për secilën shkallë dhe klasë. Shuma e orëve sugjeruese për secilën tematikë është e barabartë me sasinë e orëve vjetore, të përcaktuara në planin mësimor të arsimit bazë. Kjo ka si qëllim që përdoruesit e programit të orientohen për peshën që zë secila tematikë në orët totale vjetore.

Tabela 2 Orë të sugjeruara për çdo tematikë

Edukim nëpërmjet	Veprimtari	Edukim në shërbim të	Gjithsej orë
------------------	------------	----------------------	--------------

	veprimtarive fizike	sportive	shëndetit, mirëqenies dhe komunitetit	
Klasa e tetë	25	25	20	70 orë
Klasa e nëntë	25	25	20	70 orë
Shkalla e katërt	50	50	40	140 orë

III. Përmbajtja e shkallës së katërt

Në programin e edukimit fizik, sportive dhe shëndetit për shkallën e tretë janë paraqitur përmbajtjet e tematikave:

- *Edukim nëpërmjet veprimtarive fizike.*
- *Veprimtari sportive.*
- *Edukim në shërbim të shëndetit, mirëqenies dhe komunitetit.*

Këto tematika janë bazë për të ndërtuar njohuri e shkathtësi dhe qëndrime e vlera. Tematikat janë bazë për të siguruar rezultatet e të nxënit sipas kompetencave të edukimit fizik, sportive dhe shëndetit për shkallë të paraqitura në tabelë në fillim të çdo tematike.

Për secilën tematikë janë paraqitur njohuritë për secilën klasë të shkallës së katërt (*klasa e tetë dhe klasa e nëntë*).

Aftësitë, qëndrimet dhe vlerat, që duhet të demonstrojë nxënësi lidhur me tematikat përkatëse , paraqiten vetëm në nivel shkalle.

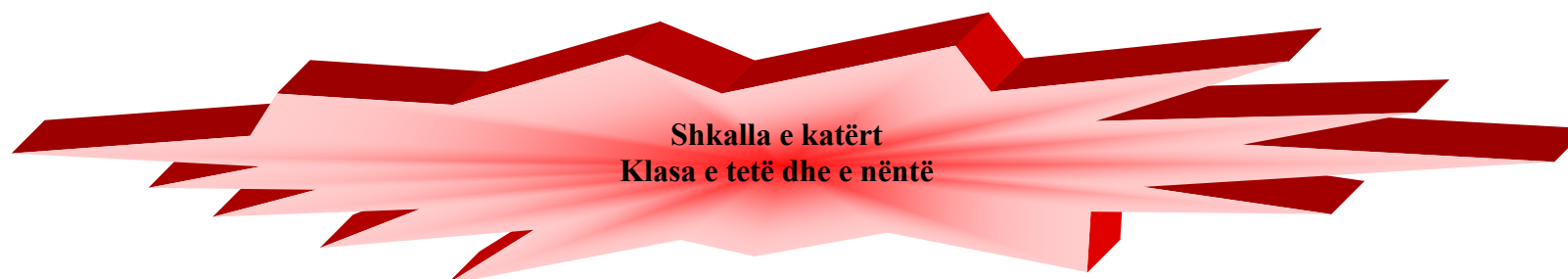
Tematikat dhe renditja e tyre nuk presupozojnë që përmbajtja vjetore përgjatë vitit shkollor duhet të zhvillohet e ndarë referuar renditjes sipas tematikave në program. Kombinimi dhe ndarja e koncepteve dhe shprehive, kapituj apo grupe temash e njësi mësimore, si dhe renditja e tyre është e drejtë e përdoruesve të programit. Më kryesorët janë mësuesit, por edhe autorët e teksteve, të cilët duhet t'i përmbahen plotësisht programit, tematikës së tretë të tij “Edukim në shërbim të shëndetit, mirëqenies dhe komunitetit”.

Përdoruesit e programit duhet të respektojnë sasinë e orëve vjetore të lëndës, kurse janë të lirë të ndryshojnë me 10% (shtesë ose pakësim) orët e rekomanduara për dy tematikat e para “Edukim nëpërmjet veprimtarive fizike” dhe “Veprimtari sportive”.

Gjithashtu matjet antropometrike (peshë, gjatësi, perimetri i gjoksit në qetësi dhe në frymëmarrje) të nxënësit, me qëllim plotësimin e kartelës personale të tyre, do të jenë të detyrueshme për t’u kryer prej mësuesve të lëndës në 2 ose 3 orë mësimore, të përfshira këto brenda planit tematik të lëndës në fillim të vitit shkollor.

Në program, , referuar dy tematikave të para “Edukim nëpërmjet veprimtarive fizike” dhe “Veprimtari sportive” për secilën klasë, afërsisht 30-35 % e orëve mësimore totale janë menduar për ndërtimin e njohurive të reja lëndore dhe 65-70 % e tyre janë menduar për përforcimin e njohurive (gjatë dhe në fund të vitit shkollor).

SHKALLA E KATËRT



1.1 Tematika: Edukim nëpërmjet veprimtarive fizike

Përshkrimi i tematikës:

Edukimi nëpërmjet veprimtarive fizike u afron nxënësve një platformë nga e cila mund të ndërtojnë kompetenca për të përmirësuar kapacitetet fizike e aftësitë koordinative, si dhe i ndihmon ata në zhvillimin e aftësive personale dhe ndërpersonale. Kjo tematikë u mundëson nxënësve të zhvillojnë konceptet dhe aftësitë e nevojshme për pjesëmarrje në një gamë të gjerë të aktiviteteve fizike e sportive, të cilat ndikojnë në rritjen e mirëqenies fizike të tyre dhe i përgatit për një jetë aktive dhe të shëndetshme. Kjo tematikë fokusohet kryesisht në lojëra dhe veprimtari lëvizore të cilat kanë përmbajtje të tyre lëvizje lokomotore, jo-lokomotore dhe mainpulative.

Rezultatet e të nxënit për kompetencat e fushës:

- Përshtat skema të ndryshme lëvizore sipas situatave të veprimtarisë fizike ose lojës.
- Demonstron aftësi të përshtatjes dhe krijimit të lojërave të reja lëvizore.
- Demonstron koordinim në kryerjen e kombinimeve lëvizore me elementë të gjimnastikës aerobike, gjimnastikës ritmike dhe gjimnastikës në grup.
- Demonstron koordinim në kryerjen e elementëve akrobatik.
- Demonstron koordinim lëvizor dhe nivel kënaqshëm të cilësive fizike në kryerjen e vrapimeve të shpejtësisë dhe qëndrueshmërisë.

Njohuritë për realizimin e kompetencave të fushës/lëndës**Shkathtësitë për realizimin e kompetencave të fushës/lëndës****KLASA VIII****Lojëra lëvizore e popullore:**

- Lojëra lëvizore
“Cirkuid gjimnastikor”
“Stafetë drejtëvizore dyfishe”.
- Lojëra popullore (tradicionale)
“Vallja e forcës”.
“Raqe-rraqe kikiko” (“Gu-Gu Kikizash”).
- Rregulla të lojës.
- Morali (fabula) i lojës.
- Përshtatje, krijim i lojërave të reja lëvizore.
- Lojëra popullore të sjella nga nxënësit.

- Praktikon skema të ndryshme lëvizore
- Përshtat skema të ndryshme lëvizore sipas situatave të lojës.
- Përshtat/krijon lojëra të reja lëvizore.
- Merr pjesë aktivisht në lojë.
- Kupton dhe respekton rregullat e lojës.
- Shpjegon moralin (fabulën) e lojës.
- Menaxhon emocionet personale negative dhe pozitive gjatë dhe pas lojës.
- Ndërton bashkëpunim me shokët e grupit.
- Respekton kundërshtarët në lojë.

Gjimnastikë:

- Gjimnastikë aerobike krijim dhe kompozim i kombinimit lëvizor.
- Ecje, kthime, kërcime, barazpeshime, dalje mbi stol gjimnastikor (barazpeshim statik dhe dinamik) .
- Lëvizje manipulative (me fjongo gjimnastikore).
- Gjimnastikë në grup
- Ushtrime të rreshtimit dhe rregullimit (formacione manifestim).
- Elementë akrobatik :

- Kryen kombinacione lëvizore ritmike të gjimnastikës aerobike, shoqëruar me ritëm (muzikë ose numërim), duke demonstruar koordinim lëvizor.
- Kryen kombinimin: ecje drejt, përpara, anash , mbrapa, kthime 180⁰ , kërcime me kryqëzim të këmbëve, qëndrime në barazpeshim (me një këmbë para, anash dhe mbrapa) dhe dalje nga stoli gjimnastikor duke demonstruar koordinim lëvizor.
- Krijon kombinacione lëvizore ritmike shoqëruar me muzikë ose numë-

<ul style="list-style-type: none"> • vertikales mbi duar • rrotullimit anash mbi duar 	<p>rim, ku të dallohet qartë hyrja (fillimi), vazhdimi dhe mbyllja;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ekzekuton kombinim lëvizor në tapetin gjimnastikor me elementet: kapërdimje para, anash, mbrapa, kalim në urë nga drejtëqëndrimi dhe kthim në pozicionin kthime 90⁰ dhe 180⁰, vertikale me vendosjen e kokës (mbi kokë), duke demonstruar koordinim lëvizor; • Demonstron koordinim lëvizor në lëvizjet të manipulative me fjongo dhe rreth gjimnastikor: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Manipulime të lira me mjetet ➤ Kombinacion lëvizor individual dhe në dyshe, shoqëruar me muzikë ose numëri, me një mjet dhe në kombinim të dy mjeteve • Kryen figura dhe elementë gjimnastikor në sinkronizim në dyshe dhe në grup. • Kryen ushtrime të rreshimit dhe rregullimit në vend dhe në lëvizje, si dhe vendosje në formacione (krijimi i figurave të ndryshme) në vend dhe në lëvizje. • Kryen elementët akrobatik të: <ul style="list-style-type: none"> ➤ vertikales mbi duar ➤ rrotullimit anash mbi duar
<p>Atletikë:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vrapim (shpejtësi dhe qëndrueshmëri) - Vrapim me pengesa - Stafetë - Vrapim në natyrë 	<ul style="list-style-type: none"> • Kryen vrapime në distanca 50m dhe 10x4m (vajtje-ardhje). • Njeh rregullat e zhvillimit të stafetës. • Kryen stafetën 4x50, duke respektuar rregullat e saj. • Kryen vrapime me kohë të zgjedhur 6-10, 8-12 minuta. • Kryen teknikat e vrapimit me pengesa. • Kryen vrapime në natyrë me kohë ose distancë të paracaktuar.
<p>KLASA XI</p>	
<p>Lojëra lëvizore e popullore</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lojëra lëvizore <p style="text-align: center;"><i>“Stafetë me pasime të topit”</i></p> <p style="text-align: center;"><i>“Stafeta në katror”</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Praktikon skema të ndryshme lëvizore • Përshtat skema të ndryshme lëvizore sipas situatave të lojës. • Përshtat/krijon lojëra të reja lëvizore. • Merr pjesë aktivisht në lojë. • Kupton dhe respekton rregullat e lojës.

<ul style="list-style-type: none"> - Rregullat e lojës - Lojëra popullore (tradicionale) <i>“Dhelpra e çalë”</i> <i>“Ujku, bariu dhe dhentë”.</i> <p>Rregulla të lojës</p> <ul style="list-style-type: none"> - Morali (fabula) i lojës - Përshtatje, krijim i lojërave të reja lëvizore. - Lojëra popullore të sjella nga nxënësit. 	<ul style="list-style-type: none"> • Shpjegon moralin (fabulën) e lojës. • Menaxhon emocionet personale negative dhe pozitive gjatë dhe pas lojës.
<p>Gjymnastikë:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gjymnastikë aerobike - Kombinim akrobatik në tapet gjymnastikor - Lëvizje manipulative (me litar individual dhe kolektiv) - Gjymnastikë në grup - Ushtrime të rreshtimit dhe rregullimit. 	<ul style="list-style-type: none"> • Kryen kombinacione lëvizore ritmike të gjymnastikës aerobike, shoqëruar me ritëm (muzikë ose numërim), duke demonstruar koordinim lëvizor. • Kryen kombinim lëvizor në tapetin gjymnastikor me elementët: kapërdimje para, anash, mbrapa, kthime 90⁰ dhe 180⁰, baras-peshim (ekujlibër) me një këmbë para, anash dhe mbrapa, vertikale mbi duar dhe rrotullimi anash mbi duar, duke demonstruar koordinim lëvizor • Demonstron koordinim lëvizor në lëvizjet manipulative me litar: <ul style="list-style-type: none"> ✦ <i>Manipulime të lira individuale me mjetin</i> ✦ <i>Kombinim në dyshe dhe në grup me litar kolektiv</i> • Kryen figura dhe elementë gjymnastikor në sinkronizim në dyshe dhe në grup. • Kryen ushtrime të rreshtimit dhe rregullimit në vend dhe në lëvizje (në rresht, kolonë dhe rreth), kthime në vend dhe në lëvizje, ndryshime të formacioneve.
<p>Atletikë:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Kryen vrapime shpejtësie në distanca 100m dhe 15x4m (vajtje-ardhje).

<ul style="list-style-type: none"> - Vrapim (shpejtësi dhe qëndrueshmëri) - Stafetë - Kërcim së larti stili “gërshërë” - Kërcim së gjati - Vrapim në natyrë 	<ul style="list-style-type: none"> • Kryen stafetën 4x50, duke respektuar rregullat e saj. • Kryen vrapime me kohë të zgjedhur 6-10, 8-12 minuta. • Kryen teknikat e kërcimit së larti stili “gërshërë” duke respektuar fazat: <ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>Vrulli.</i> ➤ <i>Rrahja.</i> ➤ <i>Fluturimi.</i> ➤ <i>Rënia.</i> • Kryen teknikat e kërcimit së gjati, duke respektuar fazat: <ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>Vrulli.</i> ➤ <i>Rrahja.</i> ➤ <i>Fluturimi.</i> ➤ <i>Rënia.</i> • Kryen vrapime në natyrë me kohë ose distancë të paracaktuar.
<p>Qëndrime dhe vlera:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Respekton veten dhe të tjerët në situata loje dhe jashtë saj. - I përgjegjshëm për veprimet e veta. - Tolerant ndaj shokëve dhe kundërshtarëve në lojë. - Respekton diversitetin. - I përkushtuar për të arritur rezultate të kënaqshme. - Qëndrim pozitiv ndaj shokëve apo kundërshtarëve gjatë dhe pas lojës. - Bashkëpunues me shokët. - Respekton kodin e mirësjelljes. - Respekton kodin e veshjes. - Respekton rregulloret e lojërave dhe të sigurisë së kryerjes së veprimtarive fizike e sportive. - Tregon gatishmëri për të ndihmuar të tjerët dhe për të dhënë kontributin personal. - I sigurtë dhe menaxhues i emocioneve pozitive e negative gjatë e pas lojërave e veprimtarisë fizike. 	

1.2 Tematika: Veprimtari sportive

Përshkrimi i tematikës: Kjo tematikë ka për qëllim t’u japë mundësi nxënësve të aplikojnë në lojëra sportive veprimet lëvizore të mësuara në linjat e tjera të programit, njohjen dhe zbatimin e rregullave të lojërave sportive të parashikuara në këtë tematikë, të aplikojnë elementët teknik bazë (pasim, driblim, gjuajtje, goditje, shërbim) në lojrat sportive volejboll, basketboll dhe futboll, të zhvillojnë kapacitetet motorike dhe të edukojnë cilësi njohëse e edukative. Gjithashtu kjo tematikë nëpërmjet nëntematikës “Veprimtari sportive ndihmëse (opsionale)”, ka për qëllim t’u japë mundësi nxënësve të kryejnë një aktivitet më të plotë fizik në përshtatje me kushtet që shkolla afron për sa i përket infrastrukturës, vendosjes gjeografike dhe kushteve klimaterike, si dhe traditës sportive të shkollës (apo qytetit).

Rezultatet e të nxënit për kompetencat e fushës:

- Kryen kombinime të ndryshme lëvizore referuar situatave të ndryshme të lojërave sportive parashikuara në program.
- Aplikon elementët teknikë bazë (pasim, driblim, gjuajtje, goditje, shërbim) në lojrat sportive të parashikuara në program.
- Zbaton rregullat në lojërat sportive të parashikuara në program.
- Njeh dhe aplikon në lojra elementë të thjeshtë taktik.
- Demonstron aftësi bashkëpunimi me partnerin dhe respekti ndaj kundërshtarit në lojë.
- Demonstron aftësi të orientimit në natyrë duke vendosur marrëdhënie të qëndrueshme me të.

Njohuritë për realizimin e kompetencave të fushës/lëndës

Shkathtësitë për realizimin e kompetencave të fushës/lëndës

KLASA VIII

Basketboll

Volejboll

Futboll

- Lojë sportive
- Rregulla të lojës
- Driblim
- Pasim

- Zbaton rregulla të thjeshtuara të lojërave sportive: Basketboll, Volejboll dhe Futboll.
- Aplikon teknikat e duhura veprimeve lëvizore të mësuara, në lojërat sportive: Basketboll, Volejboll dhe Futboll.
- Aplikon elementët teknik bazë:
 - ▼ Basketboll: driblim, pasim, “Tre-hapësh”, gjuajtje, ndalesë

<ul style="list-style-type: none"> - “Tre-hapësh” - Gjuajtje - Ndalësë dhe kthesë - Shërbim - Zotërim (pritje me dy duar nga poshtë) - Pasim (para dhe anash) - Bllok - Stopim - Udhëheqje <p>Elementë taktik:</p> <p>“Mbrojta sejcili të vetin”</p> <p>“Vendosja e lojtarëve në fushë”</p> <p>“Markimi i kundërshtarit”</p>	<p>dhe kthesë.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✦ Volejboll: pasim (para dhe anash), zotërim (pritje me dy duar nga poshtë), shërbim dhe bllok. ✦ Futboll: pasim, driblim, gjuajtje, udhëheqje dhe stopim. <ul style="list-style-type: none"> • Njeh elementët taktik: <p>BASKETBOLL</p> <p><i>“Mbrojtja sejcili të vetin”</i></p> <p>VOLEJBOLL</p> <p><i>« Vendosja e lojtarëve në fushë »</i></p> <p>FUTBOLL</p> <p><i>«Markimi i kundërshtarit »</i></p>
<p>Veprimtari sportive ndihmëse (opsionale)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Marshim në natyrë - Not - Badminton - Hendboll - Ski - Tenis - Pingpong 	<p>MARSHIM NË NATYRË</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aplikimi i rregullave të marshimit në natyrë. <p>NOT</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kryen teknikat e hyrjes (hedhjes) në ujë dhe orientimit në thellësi. • Kryen teknikat e frymëmarrjes dhe shtrirjes në ujë; • Njeh teknikat e lëvizjes së këmbëve dhe duarve në stilin e lirë. <p>BADMINTON</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zbaton rregulloren e lojës • Kryen teknikat e mësuara të mbajtjes së raketës, goditjes së

puplës dhe pasimet me shokun **në situata loje;**

- Kryen teknikat e zhvendosjes së lojtarit në fushë.

HENDBOLL

- Kryen teknikat e veprimeve lëvizore dhe elementeve teknike të mësuara në situata loje.
- Zbaton rregulloren e lojës.
- Njeh mënyrat e vendosjes së lojtarëve në mbrojtje.

SKI

- Kryen teknikën e qëndrimit mbi ski dhe rrëshqitjen drejtë.
- Kryen teknikën e kthesës (majtas, djathtas).
- Kryen teknikën e plugut (frenimi).

TENIS

- Kryen teknikat e sakta të mbajtjes së raketës dhe goditjes së topit.
- Kryen teknikat e goditjes së topi “drajver”.
- Kryen teknikën e goditjes së topit “rever”.
- Njeh rregulloren e zhvillimit të lojës.

PING-PONG

- Aplikon teknikat e mbajtjes së raketës dhe goditjes së topit në situata loje.
- Aplikon në situata loje teknikën fillestare të shërbimit.
- Njeh rregulloren e zhvillimit të lojës.

KLASA XI

Basketboll

Volejboll

Futboll

- Lojë sportive
- Rregulla të lojës
- Driblim
- Pasim
- “Tre-hapësh”
- Gjuajtje
- Ndalësë dhe kthesë
- Shërbim
- Zotërim (pritje me dy duar nga poshtë)
- Pasim (para dhe anash)
- Blllok
- Stopim
- Udhëheqje

Elementë taktik:

Basketboll: “Mbrojta sejcili të vetin” dhe “Loja në tabelë”

Volejboll: “Vendosja e lojtarëve në fushë” dhe “Detyrat e lojtarit libero”

Futboll: “Markimi i kundërshtarit” dhe “Shmarkimi nga kundërshtari”

- Zbaton rregulloret në lojërat sportive: Basketboll, Volejboll dhe Futboll.
- Kryen teknikat e veprimeve lëvizore bazë të mësuara, në lojërat sportive: Basketboll, Volejboll dhe Futboll.
- Aplikon elementët teknikë bazë:
 - Basketboll: driblim, pasim, “Tre-hapësh”, gjuajtje, ndalesë dhe kthesë.
 - Volejboll: pasim (para dhe anash), zotërim (pritje me dy duar nga poshtë), shërbim dhe blllok.
 - Futboll: pasim, driblim, gjuajtje, udhëheqje dhe stopim.
- Aplikon elementët taktik të mësuar në klasën e tetë, në situata loje.
- Njeh elementët taktik

BASKETBOLL

“Loja në tabelë”

VOLEJBOLL

« Detyrat e lojtarit libero »

FUTBOLL

« Shmarkimi nga kundërshtari »

<p>Veprimtari sportive ndihmëse (opsionale)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Marshim në natyrë - Not - Badminton - Hendboll - Ski - Tenis - Pingpong 	<p>MARSHIM NË NATYRË</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aplikimi i rregullave të marshimit në natyrë. <p>NOT</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kryen teknikat e hyrjes (hedhjes) në ujë dhe orientimit në thellësi. • Kryen teknikat e frymëmarrjes dhe shtrirjes në ujë; • Kryen teknikat e lëvizjes së këmbëve dhe duarve në stilin e lirë. • Njeh teknikat e lëvizjes së këmbëve dhe duarve në stilin “shpinë”. <p>BADMINTON</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zbaton rregulloren e lojës • Kryen teknikat e mësuara të mbajtjes së raketës, goditjes së puplës dhe pasimet me shokun në situata loje. • Kryen teknikat e zhvendosjes së lojtarit në fushë. • Njeh rregullat e lojës në dyshe. <p>HENDBOLL</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kryen teknikat e veprimeve lëvizore dhe elementeve teknike të mësuara në situata loje. • Zbaton rregulloren e lojës. • Kryen mënyra të vendosjes së lojtarëve në mbrojtje. <p>SKI</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kryen teknikën e qëndrimit mbi ski dhe rrëshqitjen drejtë. • Kryen teknikën e kthesës (majtas, djathtas).
--	--

- Kryen teknikën e plugut (frenimi).

TENIS

- Kryen teknikat e sakta të mbajtjes së raketës dhe goditjes së topit.
- Kryen teknikat e goditjes së topi “drajver”.
- Kryen teknikën e goditjes së topit “rever”.
- Njeh teknika të kryerjes së shërbimit.
- Njeh rregulloren e zhvillimit të lojës.

PING-PONG

- Aplikon teknikat e mbajtjes së raketës dhe goditjes së topit në situata loje.
- Aplikon në situata loje teknikën fillestare të shërbimit.
- Njeh rregulloren e zhvillimit të lojës.
- Njeh rregullat e lojës në dyshe.

Qëndrime dhe vlera

- Respekton veten dhe të tjerët në situata loje dhe jashtë saj.
- I përgjegjshëm për veprimet e veta.
- Tolerant ndaj shokëve dhe kundërshtarëve në lojë.
- Respekton diversitetin.
- I përkushtuar për të arritur rezultate të kënaqshme.
- Qëndrim pozitiv ndaj shokëve apo kundërshtarëve gjatë dhe pas lojës.
- Bashkëpunues me shokët.
- Respekton kodin e mirësjelljes.
- Respekton kodin e veshjes.
- Respekton rregulloret e lojërave dhe të sigurisë së kryerjes së veprimtarive fizike e sportive.
- Gatishmëri për të ndihmuar të tjerët dhe për të dhënë kontributin personal.

- I sigurt dhe menaxhues i emocioneve pozitive e negative gjatë e pas lojërave e veprimtarisë fizike.

2.3 Tematika: Edukim në shërbim të shëndetit, mirëqenies dhe komunitetit

Përshkrimi i tematikës: Ndryshe nga tematikat e tjera “ Njohuri në shërbim të shëndetit, mirëqenies dhe komunitetit” është një tematikë që zhvillohet në klasë në orë mësimore teorike, e cila u mundëson nxënësve fitimin e kompetencave për ruajtjen dhe kultivimin e shëndetit të tyre dhe të të tjerëve, u mundëson të njohin dhe zbulojnë respektin për vetveten dhe te tjerët, të njihen me mënyrat e ruajtjes së organizmit nga dëmtimet e mundshme gjatë të ushtruarit me veprimtari fizike e sportive, si dhe me forma të thjeshta të dhënies së ndihmës së parë, të krijojnë shprehi të drejta të të ushqyerit përmes promovimit të vlerave që u mundësojnë atyre që të bëjnë zgjedhje të shëndetshme, duke i ndihmuar ata të njohin dhe kuptojnë praktika të sigurta dhe higjienike që t’i zbatojnë ato në rutinën ditore, të njihen me organizmat ndërkombëtarë që drejtojnë Lëvizjen Olimpikë, të njihen me Lëvizjen Olimpikë në Shqipëri, organizmat drejtues së saj, si dhe historikun e pjesëmarrjes së Shqipërisë në Lojrat Olimpikë, të respektojnë në jetën e përditshme rregullat e Fair-Play-t, të zhvillojnë të kuptuarit e efekteve negative të përdorimit të substancave narkotike, si dhe t’i ndihmojë ata të bëhen të ndërgjegjshëm për nevojën e ruajtjes së një mjedisi të shëndetshëm, në të cilin të mund të mbrojnë veten dhe të tjerët nga faktorët e rrezikshëm.

Rezultatet e të nxënit për kompetencat e fushës:

- Tregon njohuri, menaxhon me emocionet e tij/saj dhe i përshtat ato në situata të ndryshme (psh. pune në grupe, loje në shkollë dhe jashtë saj etj).
- Njeh
- Argumenton përfitimet që sjell zbatimi në jetën e përditshme të veprimtarisë së rregullt fizike dhe ndikimet pozitive tek shëndeti.
- Identifikon luksasionet, distorsionet, frakturat dhe hemoragjitë nga hunda. Zbaton rregulla fillestare të dhënies së ndihmës së parë në raste të luksasioneve (nxjerrjet), distorsioneve (ndrydhjet) të artikulacioneve, të frakturave (thyerjes së kockave) dhe të hemorragjive nga hunda (gjakderdhjes nga hunda).
- Njeh mënyrat e duhura të parandalimit të strapove (tërheqjeve dhe këputjeve) muskulore, trauma të cilat ndodhin gjatë veprimtarie të sforcuar fizike.
- Njeh organizmat ndërkombëtarë, që drejtojnë Lëvizjen Olimpikë në botë.
- Njeh organizmat që drejtojnë Lëvizjen Olimpikë në Shqipëri, si dhe historikun e pjesëmarrjes në Lojrat Olimpikë.
- Njeh konceptin e gjendjes së fitnesit dhe kontributin e veprimtarisë fizike në arritjen e tij, harton dhe vë në praktikë një plan individual pune

<p>në funksion të përmirësimit të gjendjes fizike</p> <ul style="list-style-type: none"> - Njeh rreziqet nga përdorimi i substancave që krijojnë varësi : drogat e lehta (marjuhana) - Demonstron përkushtim për ruajtjen dhe kultivimin e higjienës personale dhe të mjedisit në shtëpi, shkollë dhe komunitet. - Zbaton mënyra të respektimit dhe të ruajtjes së mjedisit ku jeton: shkollë, shtëpi e më gjerë. 	
Njohuritë për realizimin e kompetencave të fushës/lëndës	Shkathtësitë për realizimin e kompetencave të fushës/lëndës
KLASA VIII	
<p>Mirëqenia fizike, mendore, emocionale dhe sociale.</p> <p>Diferencat gjinore.</p> <p>Ruajtja e organizmit nga dëmtimet e mundshme gjatë të ushtruarit me aktivitet fizik e sportiv.</p> <p>Edukimi Olimpik dhe Fair-Play.</p> <p>Rreziqet nga përdorimi i substancave që krijojnë varësi :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Drogat e lehta (marjuhana) 	<ul style="list-style-type: none"> • Njeh konceptin e gjendjes së Fitnesit dhe kontributin e veprimtarisë fizike në arritjen e tij. • Njeh diferencat gjinore në adoleshencë (periudha e pubertetit). • Identifikon luksasionet dhe distorsionet. • Njeh dhe zbaton rregulla fillestare të dhënies së ndihmës së parë në raste të luksasioneve (nxjerrjet) dhe distorsioneve (ndrydhjet) të artikulacioneve. • Njeh organizmat ndërkombëtarë, që drejtojnë Lëvizjen Olimpikë në botë. <ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>Komiteti Olimpik Ndërkombëtar.</i> ➤ <i>Komitetet Olimpikë Kombëtare.</i> ➤ <i>Federatat Sportive Ndërkombëtare</i> • Njeh rreziqet nga përdorimi i substancave që krijojnë varësi : drogat e lehta (marjuhana).
KLASA XI	
<p>Mirëqenia fizike, mendore, emocionale dhe sociale.</p> <p>Diferencat gjinore.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Harton dhe vë në praktikë një plan individual pune në funksion të përmirësimit të gjendjes fizike. • Identifikon nevojat e ndryshme për aktivitet fizik e sportiv tek

<p>Ruajtja e organizmit nga dëmtimet e mundshme gjatë të ushtruarit me aktivitet fizik e sportiv.</p> <p>Edukimi Olimpik dhe Fair-Play.</p> <p>Rreziqet nga përdorimi i substancave që krijojnë varësi :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Heroina dhe kokaina 	<p>vajzat dhe djemtë.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identifikon frakturat, hemoragjitë nga hunda dhe strapot muskulore. • Njeh dhe zbaton rregulla fillestare të dhënies së ndihmës së parë në raste të frakturave (thyerjes së kockave) dhe të hemorragjive nga hunda (gjakderdhjes nga hunda). • Njeh mënyrat e duhura të parandalimit të strapove (tërheqjeve dhe këputjeve) muskulore, trauma të cilat ndodhin gjatë një aktiviteti të sforcuar fizik. • Njeh organizmat që drejtojnë Lëvizjen Olimpikë në Shqipëri, si dhe historikun e pjesmarrjes në Lojrat Olimpikë. <ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>Organizmat drejtuese të Lëvizjes Olimpikë në Shqipëri;</i> ➤ <i>Shqipëria pjesmarrëse në Lojërat Olimpikë (historiku);</i> ➤ <i>Shkolla dhe Olimpizmi.</i> • Njeh rreziqet nga përdorimi i substancave që krijojnë varësi : heroina dhe kokaina.
<p>Qëndrime dhe vlera</p> <ul style="list-style-type: none"> - Respekton veten dhe të tjerët. - Bashkëpunues . - I përgjegjshëm për veprimet e veta. - Respekton mjedisin që e rrethon. - Respekton diversitetin. - Respekton kodin e mirësjelljes. - Respekton kodin e veshjes. - Kujdeset për shëndetin personal. - Respekton parimet e “Fair-play”-t - Gatishmëri për të ndihmuar të tjerët dhe për të dhënë kontributin personal. - Respekton rregullat e sigurisë. 	

IV. Udhëzime metodologjike

Organizimi i mirë i procesit të mësimin të edukimit fizik, sporteve dhe shëndetit do të thotë që fëmijët të vendosen në situata konkrete praktike, ku ata përjetojnë dhe provojnë elementët lëvizorë e sportiv. Veprimtaritë lëvizore, (loja dhe sporti) nuk janë thjesht argëtuese për ta, por një punë serioze, që dominon shumicën e jetës së tyre, duke i thithur pjesën më të madhe të kohës e të energjisë, duke edukuar aftësi dhe formuar sjellje shoqërore, si kontribut themelor në kërkesën për rritjen e shpejtë dhe të shëndetshme. Në orët e mësimin të edukimit fizik, sportiv e shëndetësor do t'i vihet theks i madh mbajtjes së higjienës, ndërsa pjesëmarrja në to i mëson nxënësit se si të ruajnë pastërtinë dhe të kujdesen për higjienën e trupit gjatë dhe pas veprimtarisë fizike. Gjatë këtyre orëve mësohen praktika të sigurta të cilat, nëse ndiqen nga nxënësit gjatë gjithë jetës së tyre, do t'i shpëtojnë ata nga shumë sëmundje.

Parimi nga më e thjeshta tek më e vështira, vendosja e themeleve më parë, nënkupton se fëmijët duhet të ecin më parë se sa të vrapojnë. Më parë duhet të mësojnë të gjuajnë e më pas të shënojnë me saktësi. Mësimi i elementëve të thjeshtë teknik i paraprin kombinimit dhe përdorimit të tyre në situata loje. Nxënësit duhet të kryejnë me sukses më parë elementë të veçuar akrobatik përpara se ekzekutojnë kombinime të tyre. Kur zotërohen mirë bazat, siguria tek aftësitë lëvizore është më e lartë, duke edukuar kështu të njëjtën siguri për të vazhduar në të njëjtën mënyrë gjatë gjithë jetës.

Disa nga fushat në të cilat edukimi fizik, sportet dhe shëndeti konsiderohet komponent duke u mbështetur për një mbarëvajtje dhe sukses të procesit mësimor, janë:

“Edukimi fizik, sportet dhe shëndeti” si komponent i Fitnesit.

Promovimi i fitnesit për gjatë jetës është një nga prioritetet e specialistëve të edukimit fizik, sidomos tani që ne jemi në mes të një krize obeziteti të fëmijët dhe në një periudhë në të cilën fëmijët janë më shumë të prirur për jetë sedentare se në çdo periudhë tjetër të historisë së njerëzimit. Kështu që vënia e theksit tek fitnesi si pjesë e bazave të programeve të fushës/lëndës “Edukim fizik, sporte dhe shëndet” është parësore.

“Edukimi fizik, sportet dhe shëndeti” si komponent i formimit edukativ e social.

Duke marrë pjesë në procesin mësimor të edukimit fizik dhe sporte, një nxënës ka filluar të mësojë shumë gjëra për jetën. Ai fiton në disa lojëra dhe humbet në disa të tjera, kjo e bën atë të kuptojë se fitorja dhe humbja janë një pjesë e jetës dhe duhet të pranohen si të tilla. Kur një nxënës bëhet pjesë e një ekipi, ai 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 praktika lëvizore e sportive mundëson zhvillimin mendor e intelektual të nxënësve në mënyrë argëtuese dhe të drejtpërdrejtë.

“Edukimi fizik, sportet dhe shëndeti” si komponent i arteve.

Edukimi fizik dhe sportiv e gjen veten mjaft mirë si komponent i edukimit artistik, sepse ata janë të ndërlidhur me njëri-tjetrin. Edukimi fizik, sportet dhe shëndeti ndihmon të gjithë trupin e njeriut dhe vallëzimi e muzika që e shoqëron atë, gjithashtu. Sinkronizimi dhe ritmizimi si aftësi koordinative janë pjesë përbërëse të edukimit fizik e artistik, të cilët së bashku ndihmojnë në një zhvillim dhe formim më të plotë të nxënësit.

“Edukimi fizik, sporte dhe shëndet” si komponent i edukimit estetik.

Edukimit fizik mund të konsiderohet edhe nga mënyra se si ai ndikon pamjen dhe estetikën e një nxënësi. Kur një nxënës merr pjesë në veprimtari fizike, ai bëhet më i aftë dhe më tërheqës, formon një trup të bukur dhe më të shëndetshëm. E gjitha kjo ndihmon për të rritur vetëbesimin e tij, pasi çdokush dëshiron të ndihet mirë dhe të duket bukur.

V. Udhëzime për vlerësimin

Vlerësimi i nxënësit përshkon gjithë procesin mësimor dhe shërben për përmirësimin e këtij procesi. Vlerësimi i nxënësit nuk ka për qëllim të vetëm vendosjen e notës dhe as nuk përfundon me vendosjen e saj, mbështetet tërësisht në përmbajtjen e programit lëndor dhe mësuesi nuk ka të drejtë të vlerësojë nxënësit për ato kompetenca që nuk përshkruhen në program.

Fokus i vlerësimit janë edhe qëndrimet e nxënësve, si qëndrimet etiko-sociale në përgjithësi dhe ato të bashkëpunimit me të tjerët, në veçanti. Mësuesi zhvillon vetë dhe ndihmon nxënësit të zhvillojnë një larmi mënyrash vlerësimi, si për shembull:

- Përdoren fjalë e shprehje inkurajuese gjatë të mësuarit. Korrigjim me takt i lëvizjeve të gabuara.
- Me shpalljen e lojtarëve më të mirë në lojërë të ndryshme (lëvizore, tradicione, para-sportive dhe sportive).
- Koha në sekonda e realizimit të veprimit lëvizor mbi bazën e progresit individual.
- Sasia në herë e përsëritjeve të veprimit lëvizor mbi bazën e progresit individual.
- Distanca në metra e arritur nga veprimi lëvizor mbi bazën e progresit individual.
- Me kompleks ushtrimesh dhe me pikë.
- Me sistem pikësh për ushtrimet e veçanta.
- Me sistem pikësh për vallëzimin e kompozuar.
- Me teste e pikë për kombinacionet teknike.
- Me teste për njohuri mbi edukimin shëndetësor.
- Me pikë për veprime teknike individuale.
- Me pikë për skemat lëvizore të vrapimeve të ndryshme.

Vlerësimi mund të bëhet individual ose në grup, në klasë ose jashtë saj. Nxënësi vlerësohet edhe ndërsa demonstroi aftësitë dhe qëndrimet e tij, duke u shfaqur nëpërmjet veprimtarish e produktesh të tjera, si: pjesëmarrja në veprimtari të ndryshme në shërbim të komunitetit, sportive apo sportivo–artistike të cilat organizohen nga shkolla dhe më gjerë. Në angazhimin e nxënësve me grupe apo skuadra të vogla, mësuesi parashtron peshën e vlerësimit të grupit në tërësi dhe të secilit nxënësi në veçanti. Të gjitha këto duhet të reflektohen për çdo nxënësi në fletoren e mësuesit.

Mësuesi nuk e ka të detyrueshëm vlerësimin me notë të nxënësve në çdo orë mësimore dhe të vendosë nota në regjistër për secilën orë mësimore. Si rregull, nxënësit dhe mësuesi duhet të jenë të lirshëm të bashkëbisedojnë si partnerë rreth përvetësimit të

njohurive dhe aftësive të fituara të orëve të kaluara. Herë pas here mësuesi duhet të vlerësojë me notë, duke ua bërë të qartë nxënësve që në fillim qëllimin e vlerësimit dhe kriteret e tij. Vlerësimi me shkrim shërben për aftësimin e komunikimit me shkrim.

VI. Materialet dhe burimet mësimore

Për zbatimin me sukses të fushës/lëndës “Edukim fizik, sporte dhe shëndet”, është e rëndësishme të përdoren burime të ndryshme mësimore që të motivojnë nxënësin dhe të stimulojnë progresin e tij/saj në mënyrë që të përvetësojë shprehje dhe shkathtësi të nevojshme për jetën. Baza materiale e sportive janë burime të vlefshme dhe të rëndësishme të nxënësit. Por qasja e nxënësve në informacion nuk duhet kufizuar vetëm në to, por të mundësohen burime tjera të cilat i shërbejnë për të planifikuar dhe realizuar sa më me cilësi procesin mësimor në klasë. Për realizimin e mësimin duhet të përdoren një spektër i gjerë i burimeve mësimore, përfshirë bazën materiale- sportive, tekstin e edukimit shëndetësor, udhëzuesin kurrikular për mësuesin, aktivitete të ndryshme sportive, projekte, studime të ndryshme, analiza dhe raporte të ndryshme, si dhe librat e tjerë të fushave mësimore që mundësojnë qasje ndërkurrikulare.