



**REPUBLIKA E SHQIPËRISË
MINISTRIA E ARSIMIT DHE SPORTIT
AGJENCIA E SIGURIMIT TË CILËSISË SË ARSIMIT PARAUNIVERSITAR**

ARSIMI I MESËM I LARTË

LËNDA:

**EDUKIMI FIZIK, SPORTE DHE SHËNDETI
PËR NXËNËSIT ME AFTËSI TË KUFIZUARA**

KLASAT: X-XII

Tiranë, 2022





REPUBLIKA E SHQIPËRISË
MINISTRIA E ARSIMIT DHE SPORTIT

Nr. 2978/ prot.
14

Tiranë, më 14/7/2022

MIRATOHET

MINISTËR

EVIS KUSHI



ARSIMI I MESËM I LARTË

LËNDA:

EDUKIMI FIZIK, SPORTE DHE SHËNDETI
PËR NXËNËSIT ME AFTËSI TË KUFIZUARA

KLASAT: X-XII

Tiranë

2022

Koordinatori i programit:

Marina Topulli

Autorë të programit:

Elvira Baze

Juel Jarani

Rigerta Selenica

Marjeta Kokona

Sara Bala



TABELA E PËRMBAJTJES

TABELA E PËRMBAJTJES.....	4
HYRJE	5
KORNIZA KONCEPTUALE E PROGRAMIT	6
QËLLIMET E PROGRAMIT TË EDUKIMIT FIZIK, SPORTEVE DHE SHËNDETIT PËR NXËNËSIT ME AK	7
PËRMBAJTJA E PROGRAMIT.....	8
Rezultatet e të nxënit të kompetencave kyç që realizohen nëpërmjet lëndës së edukimit fizik, sporteve dhe shëndetit, për nxënësit me AK.....	8
Kompetencat e fushës dhe realizimi i tyre nëpërmjet tematikave.....	9
Koha mësimore për çdo tematikë për arsimin e mesëm të lartë (AML), klasat 10-12	11
TEMATIKAT NË ARSIMIN E MESËM TË LARTË (AML), PËR KLASAT 10-12.....	13
Tematika: Veprimtari për edukimin e shprehive dhe të aftësive lëvizore.....	13
Tematika: Veprimtari manipuluese me top	16
Tematika: Edukim në shërbim të shëndetit, mirëqenies dhe komunitetit	19
UDHËZIME METODOLOGJIKE	21
UDHËZIME PËR VLERËSIMIN	23
MATERIALET DHE BURIMET MËSIMORE.....	24



HYRJE

Fusha /lënda “Edukim fizik, sporte dhe shëndet” është pjesë integrale e procesit arsimor, e cila plotëson më së miri nevojat psiko-fizike për zhvillimin e fëmijëve me aftësi të kufizuara (AK). Kjo fushë/lëndë dallon nga fushat e tjera kurrikulare, pasi synimi parësor i saj është promovimi i veprimitarisë së rregullt fizike dhe edukimi i një stili jetese aktive dhe të shëndetshme.

Edukimi fizik, sportet dhe shëndeti në arsimin parauniversitar ndihmon që nxënësit të zhvillojnë njohuritë, shkathtësitë, qëndrimet dhe vlerat nëpërmjet kompetencave kyç dhe kompetencave të fushës/lëndës, të cilat sigurojnë mirëqenien e shëndetit të tyre mendor, emocional, fizik dhe social, për të përballuar me sukses sfidat e jetës.

Edukimi fizik është një gjenerator gjithëpërfshirës në shkolla, ku nxënësit me AK përmes veprimitarive lëvizore me bashkëmoshatarët e tyre neurotipikë fitojnë shprehi që i ndihmojnë të komunikojnë, të aktivizohen, të përmirësojnë kapacitetin e tyre fizik dhe të krijojnë një stil të shëndetshëm e aktiv jetese. Përmes veprimitarive lëvizore, fëmijët me AK përfshihen në grup, përmirësojnë kapacitetin e tyre fizik dhe perceptojnë aftësinë sociale të komunikimit.

Programi i fushës/lëndës “Edukim fizik, sporte dhe shëndet” për nxënësit me AK ofron mundësi integrimi nëpërmjet veprimitarive lëvizore, duke pasur parasysh kontributin që aktiviteti lëvizor-sportiv jep në formimin fizik, mendor dhe shëndetësor të nxënësve, si dhe në formimin e aftësive të vlefshme për gjatë gjithë jetës. Programi është konceptuar mbi praktikën dhe materialet teorike bashkëkohore, të cilat u japin mundësi nxënësve me AK të aftësohen e të jenë të përgatitur për t’u përshtatur në një shoqëri gjithëpërfshirëse.

Programi e konsideron nxënësin me AK si individ dhe njëkohësisht pjesë aktive të grupit shoqëror. 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 një klimë integruese për nxënësin me AK.



KORNIZA KONCEPTUALE E PROGRAMIT

Hartimi i programit të lëndës së edukimit fizik, sportive dhe shëndetit për nxënësit me AK rrjedh nga korniza kurrikulare e arsimit parauniversitar, kurrikula bërthamë për arsimin e mesëm të lartë dhe plani mësimor i gjimnazit.

Përfituesit e këtij programi mësimor janë:

- Nxënësit me AK: për zhvillimin e shprehive lëvizore në mënyrë që të jenë aktivë dhe të integrohen në shoqëri.
- Mësuesit: për planifikimin, realizimin dhe vlerësimin e veprimtarive mësimore të përshtatura për nxënësit me AK.
- Prindërit: për njohjen e rezultateve e pritshme të fëmijëve dhe kriteret e vlerësimit në periudha të caktuara.
- Bashkëmoshatarët, të cilët mësojnë si të ndërveprojnë me personat me AK dhe t'u përgjigjen më mirë nevojave të tyre në një shoqëri gjithëpërfshirëse.



QËLLIMET E PROGRAMIT TË EDUKIMIT FIZIK, SPORTEVE DHE SHËNDETIT PËR NXËNËSIT ME AK

Programi i edukimit fizik, sporteve dhe shëndetit për nxënësit me AK ka si qëllim t'u mundësojë mësuesve të përshtatin dhe të krijojnë kushte që nxënësi me AK të përfitojë nga anët pozitive që sjell sporti dhe lëvizja në vetvete.

Përfitimet nga sporti janë:

- ndikon në rritjen e përqendrimit;
- ndikon në uljen e kolesterolit;
- ndikon në rritjen e tonifikimit të muskujve;
- ndikon në rritjen e elasticitetit, ekuilibrit dhe qëndrueshmërisë;
- ndikon në rritjen e koordinimit ndërmuskulor;
- nxit sekretimin e hormonit të melatoninës.

Përfitimet nga veprimtaritë lëvizore janë se nxënësi:

- përdor elementet bazë lëvizore duke imituar elementet e manipulimit lëvizor nëpërmjet lojës me dhe pa mjete;
- fiton shprehje lëvizore dhe zhvillon aftësitë koordinuese;
- përdor elementet e thjeshta akrobatike;
- aftësohet dhe edukohet për një stili jetese të shëndetshme e aktive;
- fiton kompetenca të rëndësishme lëvizore të vlefshme përgjatë gjithë jetës;
- njeh dhe zbaton rregullat e sigurisë gjatë të ushtruarit me veprimtari fizike;
- zhvillon nivelin e vetëvlerësimit përmes kryerjes së suksesshme të ushtrimeve të thjeshta.



PËRMBAJTJA E PROGRAMIT

Rezultatet e të nxënit të kompetencave kyç që realizohen nëpërmjet lëndës së edukimit fizik, sportive dhe shëndetit, për nxënësit me AK

Kompetenca e komunikimit dhe e të shprehurit
<i>Nxënësi:</i>
Njih dhe bashkëpunon me shokët duke i respektuar në klasë dhe jashtë saj.
Komunikon saktë nevojat dhe dëshirat e veta.
Krijon shoqëri dhe afërsi me disa prej bashkëmoshatarëve / mësuesve dhe ndihet më i sigurt pranë tyre.
Kompetenca e të menduarit
<i>Nxënësi:</i>
Kupton shokët e skuadrës ose mësuesin që demonstroi një ushtrim të caktuar.
I përgjigjet saktë nxitjes, komandës ose ndihmës fizike që i jep mësuesi.
Kupton dhe ndjek lojëra të thjeshta lëvizore.
Kompetenca e të nxënit
<i>Nxënësi:</i>
Angazhohet në aktivitetet brenda shkollës, së bashku me bashkëmoshatarët dhe shfaq kënaqësi - sjellje pozitive.
Njih mjedisin e hapur/natyror dhe shfaq interes në të.
Mban pozicion të saktë të shtyllës kurrizore.
Shfaq sjellje pranuese në mjedise të reja.
Kompetenca për jetën, sipërmarrjen dhe mjedisin
<i>Nxënësi:</i>
Ndjek veprimtaritë sportive brenda dhe jashtë programit mësimor, si dhe kupton e zbaton në jetën e përditshme rregullat e sigurisë.



Ndjek disiplinën sportive dhe konsumon ushqim të shëndetshëm për të përmirësuar performancën sportive.

Kompetenca personale

Nxënësi:

Krijon aftësi koordinuese, balancë dhe kapacitet fizik për të kryer detyra në shtëpi, shkollë dhe komunitet.

Krijon pavarësi në kryerjen e detyrave personale.

Fiton vetëbesim kur kryen saktë detyra / ushtrime të caktuara nga mësuesi.

Kompetenca qytetare

Nxënësi:

Ndjek dhe zbaton rregullat e sjelljes bazë në ambiente të caktuara.

Shfaq sjellje pozitive dhe nuk pranon sjelljen negative.

Kompetencat e fushës dhe realizimi i tyre nëpërmjet tematikave

Tabela e mëposhtme paraqet kompetencat e lëndës, përshkrimin e tyre, si dhe realizimin nëpërmjet tematikave të programit.

Kompetencat e veçanta që formohen përmes tematikave	Përshkrimi i kompetencave	Realizimi nëpërmjet tematikave <i>Nxënësi:</i>
Nxënësi shfaq aftësi lëvizore në përshtatje me situata të thjeshta lëvizore e sportive.	Në këtë kompetencë përfshihen koordinimi, drejtqëndrimi, ekuilibri, ndjesitë dhe shprehitë, të cilat i referohen aftësisë për të ekzekutuar veprime të ndryshme lëvizore, e cila zhvillohet në situata të larmishme të nxënësit të lidhura me lloje të	<ul style="list-style-type: none"> - Demonstron lëvizje të thjeshta, me pjesë të ndryshme të trupit. - Koordinon lëvizje të ndryshme lëvizore (tërheqje, shtytje, ekuilibër, kthim, rrotullim, ecje, vrapim, kërcim etj.). - Koordinon lëvizje me partner në situata të thjeshta lëvizore.



	<p>shumta veprimtarish me përmbajtje të lëvizjeve lokomotorë, lëvizjeve jo-lokomotore dhe lëvizjeve manipulative me dhe pa mjete.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Realizon lëvizje të ndryshme manipulative si hedhje, pritje, goditje. - Përshtatet me mënyrën e kryerjes së veprimtarive në natyrë. - Nxit zhvillimin njohës. - Lehtëson përvetësimin dhe promovimin e ndërveprimeve sociale.
<p>Nxënësi ndërvepron me të tjerët në situata të thjeshta lëvizore e sportive.</p>	<p>Ndërveprimi me topin inkurajon nxënësit me AK të angazhohen në një proces ku ata zhvillojnë elemente të thjeshta manipulative me top. Gjithashtu aftësimi i këtyre elementeve lëvizore do t'u shërbejë më tej në praktikën e lojës në grup.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Përdor rregulla të thjeshta në veprimtari lëvizore manipulative me top. - Realizon elemente të thjeshta manipulative në vend apo në lëvizje. - Realizon udhëheqje të topit me këmbën dominante drejt. - Kryen kapjen e topit dhe realizon pasimin me duar. - Kryen driblimin me top me të dyja duart dhe secilën dorë. - Kryen pasimin drejt me dy duar në distanca të ndryshme. - Kryen kombinacione të thjeshta lëvizore në situata loje. - Zhvillon aftësitë për të punuar në grup. - Nxit bashkëveprimin me bashkëmoshatarët . - Nxit zhvillimin njohës. - Përvetëson dhe promovon ndërveprime sociale.



Nxënësi përshtat një stil jetese aktive e të shëndetshme.

Të përshtatësh një stil jetese aktive dhe të shëndetshme do të thotë të krijosh mundësi për të jetuar një jetë, e cila karakterizohet nga zakone të shëndetshme që sjellin një mirëqenie e përgjithshme fizike, mendore dhe emocionale.

Nëpërmjet saj nxënësi fiton aftësi për të kryer çdo ditë detyra të thjeshta personale dhe veprimtari të shëndetshme gjatë kohës së lirë.

- Zhvillon sjellje të përshtatshme dhe nxitje të aspekteve estetike.
- Nxit zhvillimin njohës.
- Zhvillon kujtesën, vetërregullimin e tij ose vetëmenaxhimin.
- Nxit përvetësimin dhe promovimin e sjelljeve sociale.
- Menaxhon emocionet në situata dhe në vende të ndryshme.
- Tregon interes në veprimtari në natyrë ose në veprimtari sociale në grup.
- Tregon interes për pjesëmarrje në promovimin e aktiviteteve lëvizore e sportive (java olimpike).
- Kryen detyra të thjeshta të kujdesit për vetveten.

Koha mësimore për çdo tematikë për arsimin e mesëm të lartë (AML), klasat 10-12

Në aspektin përmbajtësor, programi synon krijimin një praktike gjithëpërfshirëse të nxënësve me AK me shprehitë dhe elementet kryesore lëvizore të fushës/lëndës mësimore “Edukim fizik, sporte dhe shëndet”, e shprehur kjo në llojin e ushtrimeve që nxënësve u praktikohet në funksion të edukimit, mirëqenies dhe shëndetit, duke pasur parasysh problematikën që shoqëron jetesën në ditët e sotme, referuar modeleve të sjelljes personale (pasiviteti fizik, mënyrat jo të shëndetshme të të ushqyerit, etj.) dhe ndërpersonale (marrëdhëniet dhe kontributi në komunitet).

Ky program është konceptuar në **3 (tri) tematika**, të cilat krijojnë kushte që nxënësi me AK të fitojë shprehi lëvizore, në funksion të realizimit të kompetencave të lëndës dhe të kompetencave kyç.



Tabelat e mëposhtme paraqesin numrin e orëve që sugjerohen për çdo tematikë.

Tematikat	Veprimtari për edukimin e shprehive dhe të aftësive lëvizore	Veprimtari manipuluese me top	Edukim në shërbim të shëndetit, mirëqenies dhe komunitetit	Gjithsej
Arsimi i mesëm i lartë AML (klasa 10-11)	43 orë	45 orë	20 orë	108 orë

Tematikat	Veprimtari për edukimin e shprehive dhe të aftësive lëvizore	Veprimtari manipuluese me top	Edukim në shërbim të shëndetit, mirëqenies dhe komunitetit	Gjithsej
Arsimi i mesëm i lartë AML (klasa 12)	40 orë	42 orë	20 orë	102 orë



TEMATIKAT NË ARSIMIN E MESËM TË LARTË (AML), PËR KLASAT 10-12

Në programin e edukimit fizik, sportive dhe shëndetit, për nxënësit me AK, janë paraqitur përmbajtjet e tematikave:

- Veprimtari për edukimin e shprehive dhe aftësive lëvizore
- Veprimtari manipuluese me top
- Edukim në shërbim të shëndetit, mirëqenies dhe komunitetit. Tematikat janë ndërtuar për ndërtimin e njohurive, shkathtësive, qëndrimeve dhe vlerave për nxënësin me AK. Kombinimi dhe ndarja tematikave, nën tematikave dhe temave mësimore që do të planifikohen si njësi mësimore, është e drejtë e përdoruesve të programit.

Matjet antropometrike i referohen programit bërthamë të fushës/ lëndës “Edukim fizik, sporte dhe shëndet”, klasat 10-12.

Tematika: Veprimtari për edukimin e shprehive dhe të aftësive lëvizore

Përshkrimi i tematikës:

Edukimi nëpërmjet veprimtarive fizike u ofron nxënësve me AK aftësitë dhe shprehitë themelore për t'i ndihmuar të bëhen të vetëdijshëm ndaj vetes dhe marrëdhënies së tyre me çka i rrethon. Kjo tematikë gjithashtu mbështet shëndetin bazë dhe gjendjen fizike. Ndërgjegjësimi mbi trupin, forcën, koordinimin, fleksibilitetin, qëndrueshmërinë është i rëndësishëm për aftësitë motorike dhe sociale. Kjo tematikë përmban zhvillim të sjelljes psiko-motore, formim të shprehive psiko-motore kryesore si ecja, gjestet, mimika, vrapimi etj., pjesëmarrje në lojëra dinamike dhe ushtrime fizike, shkathtësim dhe rritje të qëndrueshmërisë ndaj sforcimit fizik. Kjo tematikë përqendrohet kryesisht në veprimtari lëvizore, të cilat kanë në përmbajtje të tyre lojëra dhe veprimtari atletike dhe gjimnastikore.

Rezultatet e të nxënësve për kompetencat e fushës

Nxënësi:

- Kryen stafeta lëvizore me mjete në distanca të shkurtra.
- Imiton lëvizje të kombinacioneve me dhe pa mjete.



- Kryen lëvizje në hapësirë dhe në kohë.
- Identifikon mjetet dhe bën dallimin e tyre sipas veprimtarive lëvizore.
- Demonstron koordinime të lëvizjeve si tërheqje-shtytje, kthim-rrotullim, ecje-vrapim, vrapim-kërcim.
- Realizon vrapim ne distanca të ndryshme.
- Kryen lëvizje të thjeshta, të veçanta ose të grupuara, vetëm ose në bashkëpunim.
- Ndërvepron me bashkëmoshatarët për të mësuar se si të japë dhe të marrë, të ndajë me të tjerët, si dhe të ndërtojë marrëdhënie.
- Zhvillon kompetencat sociale dhe emocionale.

Njohuritë për realizimin e kompetencave të fushës/lëndës	Shkathtësitë për realizimin e kompetencave të fushës/lëndës
<p>Lojëra lëvizore</p> <p>Lojëra sensoro-motorike -përqendrim i vëmendjes dhe shpejtësi reagimi, diferencim të lëvizjes, në hapësirë dhe në kohë.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lojë lëvizore “Hidhe dhe kape topin shpejt” - Lojë lëvizore “Kuq e zi” - Lojë lëvizore “Paso dhe transporto” - Lojë lëvizore “Paso dhe ulu” 	<p>Nxënësi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dëgjon me kujdes komandat. • Kryen kapjen dhe mbajtjen e objekteve. • Identifikon mjetet dhe bën dallimin e tyre sipas veprimtarive lëvizore. • Kryen lidhjen e dy ose me shumë veprimeve. • Punon në çift për të promovuar aftësitë sociale. • Merr pjesë aktivisht në lojë. • Kryen koordinime të lëvizjeve si tërheqje-shtytje, kthim-rrotullim, ecje-vrapim, pritje-pasim.
<p>Gjinnastikë</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Kryen lëvizje të qëndrimit në majë të gishtave, me thembra, me një këmbë



<ul style="list-style-type: none"> - Ushtrime për zhvillimin e ekuilibrit (në vijë të drejtë, ecje mbi litar etj.). - Ushtrime për zhvillimin e ritmit (hapësirë- kohë) dhe muzikë. - Ushtrime për zhvillimin e fleksibilitetit. - Ushtrime të kthimit dhe të rrotullimit të trupit (para, mbrapa, majtas, djathtas). - Lëvizje manipulative (me shkop gjimnastikor, tullumbace dhe topa plastikë). 	<p>përpara tjetrës, qëndron vetëm me një këmbë.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kryen lëvizje të thjeshta për zhvillimin e fleksibilitetit. • Kryen lëvizje të thjeshta ritmike. • Kryen lëvizje të thjeshta të kthimit dhe të rrotullimit të trupit. • Kryen lëvizje të thjeshta manipulative si: <ul style="list-style-type: none"> - <i>mbajtja e shkopit, birrilave, rrathëve me të dyja duart.</i> - <i>manipulime të lira me mjete.</i>
<p>Atletikë</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vrapime të shpejtësisë- Stafetë drejtvizore me vrapim. - Vrapime me stafeta me dhe pa mjete. - Vrapime me pengesa (kone, shënues dysHEMEJE, rrathë). - Kërcime me prekje te objekteve (lartësi dhe gjatësi) - Hedhje dhe goditje në shenjë 	<ul style="list-style-type: none"> • Kryen vrapim në vijë të drejtë dhe me ndryshim drejtimi. • Kryen elemente lëvizore të kërcimit si: <ul style="list-style-type: none"> - <i>kapërcim të pengesave të ndryshme (mbi dhe nën, shpejt dhe avash).</i> • Kryen kërcime me një dhe dy këmbë në lartësi dhe në gjatësi. • Kryen veprime lëvizore të hedhjes e goditjes në shenjë: <ul style="list-style-type: none"> - <i>goditja e birrilave, rrathëve.</i> - <i>hedhja (pasimi) e topit plastik me një dhe dy duar.</i> - <i>hedhje e sendeve të mbushura.</i>
<p>Qëndrimet dhe vlerat</p> <p>Nxënësi:</p>	



- Kupton botën dhe mjedisin që e rrethon.
- Zgjeron të kuptuarin social dhe kulturor.
- Shpreh mendimet dhe ndjenjat e tij.
- Zhvillon vetëkontrollin dhe reagon në situata të ndryshme.
- Respekton mënyrat e lëvizjes dhe përshtat qëndrimin e lëvizjen e trupit me ushtrimin apo me lojën.
- Përshtat mënyrën e lëvizjes (nga vrapimi në ecje ose nga ecje me dy këmbë në kërcime me një këmbë).
- Kryen lëvizje duke u koordinuar edhe me bashkëmohatarët në grup gjatë lojës, por edhe duke koordinuar punën me objektet e tjera shënjuese të lojës.
- Kupton dhe demonstroi lëvizjet/veprimtarinë në tërësi.

Tematika: Veprimtari manipuluese me top

Përshkrimi i tematikës: Kjo tematikë ka për qëllim t'u japë mundësi nxënësve të ekzekutojnë elementet e teknikave kryesore të kombinuara të përdorimit të topit. Gjithashtu mund të zhvillojnë kapacitetet motorike dhe të edukojnë disa cilësi njohëse e edukative. Kjo tematikë synon aftësimin e elementeve manipuluese me top (duar dhe këmbë) tek nxënësit, si dhe ekzekutimin e tyre në grup apo në ekip.

Më tej veprimtaritë manipuluese me top mund të përshtaten gjatë orës së mësimin duke u bazuar në katër orientime: hapësira, ushtrimi, baza materiale dhe nxënësit. Këto veprimtari mund të kryhen individualisht si dhe në grup nga nxënësi me AK, kur shikohet një aftësim individual i këtyre elementeve.

Rezultatet e të nxënit për kompetencat e fushës/lëndës

Nxënësi ekzekutoje dhe kryen teknikat e elementeve me top të kombinuara ndërmjet tyre në vend, lëvizje, duke përdorur duart apo këmbët për mbajtjen, udhëheqjen, pasimin, kapjen dhe gjuajtjen e topit.

Njohuritë për realizimin e kompetencave të fushës/lëndës

Shkathtësitë për realizimin e kompetencave të fushës/lëndës



<p>Futboll</p> <ul style="list-style-type: none"> - Marrja e topit me këmbë dhe udhëheqjen e topit drejt. - Pasimi i topit drejt. - Udhëheqja e topit majtas apo djathtas dhe kryerja e pasimit. - Gjuajtja e topit drejt. - Udhëheqja e topit majtas apo djathtas dhe kryerja e gjuajtjes. - Kryerja e pasimit dhe marrja e topit drejt. 	<p>Nxënësi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bëhet gati për të marrë topin me këmbë, i cili i vjen nga shoku apo mësuesi. • Mundohet të mbajë topin sa më afër. • Lëviz (udhëheq) topin drejt me këmbën dominante. • Lëviz (udhëheq) topin drejt piketës apo piramidës me këmbën dominante. • Kryen pasimin drejt me këmbën dominante. • Udhëheq topin majtas apo djathtas dhe me tej kryen pasimin • Kryen gjuajtje drejt portës apo shënjestrës • Udhëheq topin majtas apo djathtas dhe me tej kryen gjuajtjen
<p>Basketboll</p> <ul style="list-style-type: none"> - Marrja (kapjen) e topit. - Udhëheqja (driblimi) e topit drejt-majtas dhe djathtas. - Driblimi drejt dhe me tej pasimi i topit. - Pasimi i topit drejt me dy duar. - Pasimi i topit tokazi me dy duar. - Gjuajtja e topit me dy duar. - Driblimi i topit dhe gjuajtja e tij. 	<ul style="list-style-type: none"> • Kap një top të hedhur nga afër me të dy duart në gjoks • Kryen driblimin drejt- matjas apo djathtas me dorën dominante • Kryen pasimin drejt ose tokazi me dy duar nga gjoksi • Kryen driblimin drejt me dorën dominante drejt piketës apo koneve dhe më tej pasimin e topit • Gjuan me dy duar poshtë ose lart drejt koshin apo shënjestrës • Kryen driblimin drejt me dorën dominante drejt piketës apo koneve dhe më tej gjuajtjen e topit.



<p>Volejboll</p> <ul style="list-style-type: none"> - Marrja (pritja) e topit nga distanca të ndryshme. - Pasimi i topit drejt me dy duar - Kryerja e lëvizjeve para pa top, marrja dhe pasimi i tij. - Kryerja e pasimeve të njëpasnjëshme të topit. - Kryerja e një shërbimi (gjuajtje) të topit. 	<ul style="list-style-type: none"> • Pret një top të hedhur nga distanca te ndryshme. • Kryen pasimin drejt me dy duar përballë mësuesit, nxënësit, shënjestrës. • Kryen pasime të njëpasnjëshme me mësuesin, nxënësit, shënjestrën. • Kryen lëvizje para a pa top, marrjen e tij nga një mësues/ nxënës dhe më tej pasimin e tij. • Kryen një shërbim (gjuajtje) të topit përballë rretës, mësuesit apo nxënësit.
<p>Hendboll</p> <ul style="list-style-type: none"> - Marrja (kapjen) e topit - Gjuajtja e topit - Marrja (kapja e topit) dhe gjuajtja e tij - Kryerja e lëvizjeve majtas apo djathtas dhe më tej ekzekutimi i gjuajtjes - Pasimi i topit drejt 	<ul style="list-style-type: none"> • Kap një top të hedhur nga afër me të dyja duart. • Kryen pasimin drejt ose tokazi me dy duar. • Gjuan me një apo dy duar drejt portës apo shënjestrës. • Kryen marrjen dhe gjuajtjen e topit. • Kryen lëvizje majtas apo djathtas piketës dhe më tej gjuajtjen e topit.
<p>Qëndrimet dhe vlerat</p> <p>Nxënësi:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Njeh topin dhe mund të lëvizë në drejtime të ndryshme (këmbë ose duar). - Pret/pason topin me shokun/mësuesin në mënyra të thjeshta (këmbë ose duar). - Udhëheq/driblon topin në mënyra të drejtime të ndryshme (këmbë ose duar). - Udhëheq në drejtime të ndryshme dhe gjuan topin (këmbë ose duar). - Kryen kombinime te elementeve teknik në lëvizje individualisht apo në grup. 	



Tematika: Edukim në shërbim të shëndetit, mirëqenies dhe komunitetit

Përshkrimi i tematikës: Kjo tematikë zhvillohet në klasë si orë mësimore teorike, e cila u mundëson nxënësve me AK fitimin e shprehive për ruajtjen dhe kultivimin e shëndetit të tyre. Tematika u mundëson të njohin dhe të ruajnë vetveten dhe të tjerët nga dëmtimet e mundshme gjatë të ushtruarit me veprimtari fizike e sportive, njohjen me alternativa të të ushqyerit shëndetshëm përkundrejt vlerave ushqimore, njohjen me praktika të sigurta dhe higjienike që t'i zbatojnë ato në rutinën ditore pa ndihmën e prindit, si dhe të mësojnë e të mbajnë pastër mjedisin rreth tyre.

Rezultatet e të nxënit për kompetencat e fushës/lëndës

Nxënësi

- Menaxhon emocionet e tij.
- Ndjek rregullat ruajtjes së vetes dhe të tjerëve nga dëmtimet e mundshme gjatë të ushtruarit me veprimtari fizike e sportive.
- Ruan higjienën personale pa ndihmën e prindit/mësuesit.
- Lan dhëmbët pa ndihmën e prindit/mësuesit.
- Mban pastër mjedisin ku jeton: shkollë, shtëpi e më gjerë.

Njohuritë për realizimin e kompetencave të fushës/lëndës

Shkathtësitë për realizimin e kompetencave të fushës/lëndës

- Organet ndijore dhe kujdesi për to
- Kujdesi për dhëmbët dhe higjienën personale
- Mjedisi dhe shëndeti
- Të ushqyerit e shëndetshëm

Nxënësi:

- Njeh organet ndijore dhe funksionin e tyre.
- Zbaton rregulla të ruajtjes së higjienës personale.
- Zbaton rregulla të ruajtjes së shëndetit të dhëmbëve.
- Zbaton rregulla të ruajtjes së organizmit nga sëmundjet ngjitëse dhe jo ngjitëse.



	<ul style="list-style-type: none"> ● Identifikon produkte të shëndetshme ushqimore duke i diferencuar nga ato të dëmshmet. ● Praktikon mënyra të shëndetshme të të ushqyerit para dhe pas veprimtarisë fizike e sportive.
--	---

Qëndrimet dhe vlerat

Nxënësi:

- Synon të bashkëpunojë në grup.
- Mban pastër mjedisin që e rrethon.
- Zbaton kodin e mirësjelljes.
- Zbaton kodin e veshjes.
- Kujdeset për shëndetin personal.
- Zbaton rregullat e sigurisë.



UDHËZIME METODOLOGJIKE

Organizimi i mirë i procesit të mësimit të edukimit fizik, sportive dhe shëndetit, për nxënësit me AK, do të thotë që fëmijët të vendosen në situata konkrete praktike, ku ata përjetojnë dhe provojnë elementet lëvizore e sportive, ashtu si dhe elementet e përfshirjes në grup. Veprimtaritë lëvizore (loja dhe sporti) nuk janë vetëm argëtuese për ta, por një veprimtari ushtruese në përmirësim të gjendjes funksionale të tyre, si kontribut themelor në kërkesën për rritjen e shpejtë dhe të shëndetshme ashtu edhe për integrimin në shoqëri.

Udhëzimi për përdorimin e këtyre parimeve është jashtëzakonisht i efektshëm për nxënësit me aftësi të kufizuara, veçanërisht për mësimin e aftësive themelore lëvizore. Udhëzimet dhe metodat në mësimdhënie për këta fëmijë duhet planifikuar, menaxhuar dhe vlerësuar me kujdes e në mënyrë të vazhdueshme. Nxënësve me aftësi të kufizuar i duhen dhënë mundësitë të marrin pjesë e të shijojnë aktivitetet në klasë e më gjerë në shkollë. Nëse detyrat mësimore nuk janë planifikuar si duhet, këta nxënës mund të frustrohen e të mos përfshihen në procesin mësimor.

Këshilla praktike që ndihmojnë komunikimin mësues- prindër:

- Përpara takimit me prindërit e nxënësve me aftësi të kufizuara, njihuni e studioni rastin, dosjen ose PEI-n.
- Përgatitni paraprakisht me shkrim qëllimin e bisedës, përparësitë, elementet që mund të negocioni dhe zgjidhjet e reja, duke besuar se çdo pjesëmarrës në takim do të jetë bashkëpunues e mbështetës.
- Gjatë takimit, tregohuni një dëgjues aktiv dhe i vëmendshëm.
- Mos hezitoni të pyesni për të shmangur keqkuptimet.
- Merrni shënime.
- Mos gjykoni.
- Përqendrohuni tek anët pozitive dhe pikat e forta të fëmijës.

Nxitja dhe mbështetja si metodologji pune

Nxitja është një mjet ndihmës që u ofrohet nxënësve me aftësi të kufizuara për të siguruar suksesin gjatë procesit të mësimdhënies.



- Nxitja mund të jetë fizike: Ju mund të përdorni edhe mbështetjen fizike, kur nxënësi ka vështirësi në lëvizjen motore apo në ecje.
- Nxitja gojore kryhet me anë të gjesteve dhe demonstrimeve. Një nga aftësitë dhe kompetencat më të domosdoshme për të cilat kanë më shumë nevojë nxënësit me aftësi të kufizuara, është aftësia për të kuptuar udhëzimet me shkrim ose me gojë.
- Nxitja pamore mund të jepet nëpërmjet pikturave, ilustrimeve, simboleve, të cilat kthehen në një rutinë që ndihmon njëkohësisht edhe mësuesin edhe nxënësin.
- Nxitja nëpërmjet komenteve e shprehjeve pozitive dhe krijimi i klimës bashkëpunuese mes nxënësit me aftësi të kufizuara dhe mësuesit. P.sh., përdorimi i shprehjeve të tilla, si “Oh sa bukur!”, “E mrekullueshme!”.

Mënyrat e të mësuarit të diferencuar

- Jepni mesazhe në klasë që puna e diferencuar është normale dhe i ndihmon të jenë të barabartë të gjithë nxënësit.
- Parashikoni e planifikoni detyra që përmbajnë elemente suksesi.
- Jepni udhëzime të shkurtra, mundësisht me një fjali, të thjeshta e të qarta për t’u kuptuar,
- Demonstroni vetë, kur është e nevojshme, ose kërkoni ta bëjnë demonstrimin nxënës të tjerë të klasës.
- Pakësoni e shkurtoni detyrat/ veprimet e gjata e të komplikuar që kërkojnë përqendrim për një kohë të gjatë.
- Planifikoni dhe realizoni përsëritjen e njohurive paraprake bashkërisht ose vetëm me disa nxënës të përzgjedhur.
- Ndiqni, monitoroni dhe nxitni procesin e kryerjes së detyrave me teknikën.
- Krijoni hapësira të veçuara, mikromjedise të qeta pune, brenda ose jashtë klase, për të shmangur tërheqjen e vëmendjes nga faktorë të tjerë.
- Krijoni një rutinë dhe i qëndroni besnik duke e përsëritur çdo ditë të njëjtën kërkesë.
- Jepuni të drejtën për të zgjedhur punë të tjera në klasë, si ndihma për njeri-tjetrin.



UDHËZIME PËR VLERËSIMIN

Vlerësimi i nxënësve me AK, bazuar në mundësitë e angazhimit dhe pritshmëritë lidhur me kapacitetin fizik, është komponent thelbësor për përmirësimin e arritjeve të nxënësit dhe procesit të të nxënësit **mbi progresin individual sipas periudhave**. Vlerësimi i nxënësit me AK përshkon gjithë procesin mësimor dhe shërben për përmirësimin e këtij procesi. Vlerësimi i nxënësit nuk ka për qëllim vetëm vendosjen e notës dhe as nuk përfundon me vendosjen e saj. Ai mbështetet tërësisht në përmbajtjen e programit lëndor dhe mësuesi nuk ka të drejtë të vlerësojë nxënësit për ato kompetenca që nuk përshkruhen në program. **Thelbësore është të vlerësohen pikat e forta të secilit fëmijë dhe të përcaktohen qëllimet që do të ndihmojnë në ndërtimin e këtyre pikave të forta.**



MATERIALET DHE BURIMET MËSIMORE

Për zbatimin me sukses të fushës/lëndës “Edukim fizik, sporte dhe shëndet” për nxënësit me AK, është e rëndësishme të përdoren burimet të ndryshme mësimore që të motivojnë nxënësin dhe të nxitin progresin e tij në mënyrë që të përvetësojnë shprehi dhe shkathtësi, të cilat i ndihmojnë të krijojnë një jetë pavarur. Për realizimin e mësimit duhet të përdoret një spektër i gjerë i burimeve mësimore, përfshirë bazën materiale sportive, udhëzuesin kurrikular për mësuesin, veprimtari të ndryshme sportive, projekte, studime, analiza dhe raporte të ndryshme, si dhe librat e tjerë të fushave mësimore që mundësojnë qasje ndërkurrikulare, me qëllim edhe përshtatjen e veprimtarive për nxënësit me AK.

