



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

ARSIMI I MESËM I ULËT

LËNDA:

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

KLASAT: VI-IX

Tiranë, 2022





REPUBLIKA E SHQIPËRISË
MINISTRIA E ARSIMIT DHE SPORTIT

Nr. 2378/3 prot.

Tiranë, më 14/7 /2022

MIRATOHET

MINISTËR

EVIS KUSHI



ARSIMI I MESËM I ULËT

LËNDA:

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

KLASAT: VI-IX

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 fushës/lëndës “Edukim fizik, sporte dhe shëndet” 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 ulët (AMU), klasat 6-9.....	11
TEMATIKAT NË ARSIMIN BAZË, PËR KLASAT 6-9	13
Tematika: Veprimtari për edukimin e shprehive dhe aftësive lëvizore	13
Tematika: Veprimtari manipuluese me top	16
Tematika: Edukim në shërbim të shëndetit, mirëqenies dhe komunitetit	18
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 veprimtarisë 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 veprimtarive 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 veprimtarive 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 veprimtarive 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 përfitohen 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 ulët dhe plani mësimor i arsimit bazë.

Përfituesit e këtij programi mësimor janë:

- Nxënësit me AK: për zhvillimin e shprehive lëvizore në mënyrë që të 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 ofrojë mundësi mësuesve që të përshtatin dhe të krijojnë kushte që nxënësi me AK:

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



PËRMBAJTJA E PROGRAMIT

Rezultatet e të nxënit të kompetencave kyç që realizohen nëpërmjet fushës/lëndës
“Edukim fizik, sporte dhe shëndet” për nxënësit me AK

Kompetenca e komunikimit dhe e të shprehurit
<i>Nxënësi:</i>
Njeh shokët/shoqet e klasës duke i respektuar në klasë dhe jashtë saj.
Tërheq vëmendjen në mënyra të ndryshme - duke mësuar se si të komunikojë saktë nevojat e dëshirat e veta.
Krijon afërsi me disa prej bashkëmoshatarëve / mësuesve dhe ndihet më i sigurt pranë tyre. Tregon shenja nervozizmi në mungesë të tyre.
Kompetenca e të menduarit
<i>Nxënësi:</i>
Ndjek shokët e skuadrës ose mësuesin që demonstroi një ushtrim të caktuar.
I përgjigjet stimulit, komandës ose ndihmës fizike që i jep mësuesi.
Njeh dhe mund të ndjekë / të imitojë 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 (p.sh., duke buzëqeshur, përplasur duart etj.).
Njeh mjedisin e hapur/natyror dhe shfaq interes në të (p.sh., duke zbuluar forma e ngjyra të reja dhe duke qenë kurioz për elementët e rinj në mjedis).
Mund të njohë e të mbajë pozicione të sakta të shtyllës kurrizore.
Shfaq sjellje pranuese duke prekur, ndjerë aromën, eksploruar apo duke këmbëngulur për të qëndruar në mjedis të reja.
Kompetenca për jetën, sipërmarrjen dhe mjedisin
<i>Nxënësi:</i>



Njih dhe angazhohet në veprimtaritë sportive brenda dhe jashtë programit mësimor, si dhe njih e zbaton në jetën e përditshme rregullat e sigurisë.

Njih disiplinën sportive dhe konsumon ushqimin e shëndetshëm për të përmirësuar performancën sportive (në bashkëpunim me prindin/kujdestarin dhe bashkëmoshatarët).

Kompetenca personale

Nxënësi:

Fiton aftësi koordinuese, balancë dhe kapacitet fizik për të kryer detyra të vogla në shtëpi, shkollë dhe komunitet (p.sh., mirëmbajtje mjedisi etj.).

Fiton pavarësi në kryerjen e detyrave të thjeshta personale (p.sh., vesh këpucët, vesh uniformën, përdor individualisht tualetin etj.) dhe në grup (p.sh., ndan topat në skuadër, mbledh konet, piketat, topat etj., i udhëzuar nga mësuesi).

Fiton vetëbesim kur kryen saktë detyra të thjeshta të caktuara nga mësuesi.

Kompetenca qytetare

Nxënësi:

Njih dhe zbaton (imiton) rregullat e sjelljes bazë në ambiente të caktuara (p.sh., ulet në klasë e vrapon në palestër, jo e kundërta, nuk vrapon në rrugë apo nuk flet me zë të lartë në teatër).

Imiton sjelljen pozitive dhe njih sjelljen negative (nuk e imiton - ose e korrigjon kur e sheh tek të tjerët).

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
Nxënësi shfaq aftësi lëvizore në përshtatje me situata	Në këtë kompetencë përfshihen koordinimi, drejtqëndrimi, ekuilibri, ndjesitë dhe shprehitë, të cilat i referohen aftësisë për të	<i>Nxënësi:</i> - Demonstron lëvizje të thjeshta, me pjesë të ndryshme të trupit.



<p>të thjeshta lëvizore e sportive.</p>	<p>ekzekutuar veprime të ndryshme lëvizore, e cila zhvillohet në situata të larmishme të të nxënit të lidhura me lloje të shumta veprimtarish me përmbajtje të lëvizjeve lokomotorë, lëvizjeve jo-lokomotore dhe lëvizjeve manipulative me dhe pa mjete.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Demonstron lëvizje të ndryshme lëvizore (tërheqje, shtytje, ekuilibër, kthim, rrotullim, ecje, vrapim, kërcim etj.). - Demonstron me mjete lëvizje të ndryshme manipulative si hedhje, pritje, goditje. - Përshtatet me mënyrën e kryerjes së veprimtarive në natyrë.
<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 thjeshtuara në veprimtari lëvizore manipulative me top. - Demonstron dhe kryen elemente të thjeshta manipulative në vend apo në lëvizje. - Demonstron udhëheqje të topit me këmbën dominante drejt. - Kryen kapjen e topit dhe realizon pasimin me duar. - Kryen driblimin me top të diferencuar me të dyja duart. - Kryen pasimin drejt me dy duar në distanca të ndryshme.
<p>Nxënësi përshtat një stil jetese aktive e të shëndetshme.</p>	<p>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</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Menaxhon emocionet në situata dhe vende të ndryshme.



	<p>shëndetshme që sjellin një mirëqenie e përgjithshme fizike, mendore dhe emocionale.</p> <p>Nëpërmjet saj nxënësi fiton aftësi për të kryer çdo ditë detyra të thjeshta personale dhe veprimtari të shëndetshme gjatë kohës së lirë.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Tregon interes në veprimtari në natyrë ose në veprimtari sociale në grup. - Tregon interes për zakone të shëndetshme të të ushqyerit. - Kryen detyra të thjeshta të kujdesit për vetveten.
--	--	--

Koha mësimore për çdo tematikë për arsimin e mesëm të ulët (AMU), klasat 6-9

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 ulët AMU (klasat 6-8)	40 orë	45 orë	20 orë	105 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 ulët AMU (klasa 9)	40 orë	42 orë	20 orë	102 orë



TEMATIKAT NË ARSIMIN BAZË, PËR KLASAT 6-9

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 6-9.

Tematika: Veprimtari për edukimin e shprehive dhe aftësive lëvizore

Përshkrimi i tematikës:

Edukimi nëpërmjet veprimtarive fizike u ofron nxënësve me AK aftësitë dhe shprehi 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. Aftësitë dhe shprehitë lëvizore bazë promovojnë zhvillimin në të gjitha këto zona, të cilat janë thelbësore për lëvizjen në shtëpi, në shkollë dhe në komunitet. Kjo tematikë përqendrohet kryesisht në lojëra dhe veprimtari lëvizore, të cilat kanë në përmbajtje të tyre lojëra interesante vizuale, si flluskat, përshtatja e ngjyrave/formave, formueset, lojëra me këngë dhe kërcim, shah etj.

Rezultatet e të nxënit për kompetencat e fushës/ lëndës

Nxënësi:

- Kupton pjesë të ndryshme të trupit, si dhe disa prej lëvizjeve të thjeshta që ato kryejnë.
- Demonstron lëvizje të ndryshme të pjesëve të ndryshme të trupit.
- Identifikon ngjyrat, format ose objektet dhe bën dallimin e tyre.



- Demonstron lëvizje si tërheqje, shtytje, ekuilibrim, kthim, rrotullim, ecje, vrapim, kërcim etj.
- Demonstron lloje të ndryshme vrapimi (si i ngadaltë, i shpejtë, prapa dhe përpara).
- Imiton lëvizje të thjeshta, të veçanta ose të grupuara.
- 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> <ul style="list-style-type: none"> - Lojëra sensoro-motorike. Lojërat me tullumbace. - Lojëra imagjinare -lojë më role. - Lojëra konstruktive me kuba, lego dhe formuese për të ndërtuar. - Loja e pasqyrës- imitimi 	<p>Nxënësi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Imiton elemente të ndryshme lëvizore (ecje, vrapim, kthim, rrotullime, forma, figura). • Dëgjon me kujdes komandat. • Kryen kapjen dhe mbajtjen e objekteve. • Dallon ngjyrat, kupton format dhe ndërton objektet. • Lidh fjalët me veprimet. • Punon në çift për të promovuar aftësitë sociale. • Merr pjesë aktivisht në lojë.
<p>Gjinnastikë</p> <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). - Ushtrime për zhvillimin e përkulshmërisë. 	<ul style="list-style-type: none"> • Imiton lëvizjet të qëndrimit në majë të gishtave, me thembra, me një këmbë përpara tjetrës, si dhe të qëndrimit vetëm me një këmbë. • Kryen lëvizje të thjeshta për zhvillimin e përkulshmërisë. • Kryen lëvizje të thjeshta ritmike.



<ul style="list-style-type: none"> - Ushtrime të rregullimit të trupit (para, mbrapa, majtas, djathtas). - Lëvizje manipulative (me shkop gjimnastikor, tullumbace dhe topa plastik). 	<ul style="list-style-type: none"> • 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> • Kryen lëvizje të thjeshta manipulative, në raport me mjetet (tullumbace dhe topa plastikë) dhe me shokun: <ul style="list-style-type: none"> - <i>goditja e tullumbaces me pjesë të ndryshme të trupit.</i> - <i>hedhja dhe pritja e tullumbaces dhe e topit plastik me shokun.</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). - Hedhjet dhe goditjet 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 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>hedhja 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 shënjtuese 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 njihen dhe të ekzekutojnë elementet e teknikave fillestare të përdorimit të topit në lëvizje, drejtime të ndryshme dhe të kombinuara. Gjithashtu nxënësit mund të zhvillojnë kapacitetet motorike dhe të edukojnë disa cilësi njohëse e edukative. Tematika synon edhe aftësimin e elementëve manipulues me top në lëvizje (duar dhe këmbë) të nxënësit, si dhe kombinimin e thjeshtuar të elementeve teknike.

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 nxënësit me AK, kur shikohet një aftësim individual i këtyre elementeve.

Rezultatet e të nxënit për kompetencat e fushës/ lëndës

Nxënësi ekzekuton dhe kryen teknikat fillestare të elementeve me top, në lëvizje, në drejtime të ndryshme dhe 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
--	---

Futboll	Nxënësi:
----------------	----------



<ul style="list-style-type: none"> - Marrja e topit me këmbë dhe udhëheqja e topit drejt në lëvizje. - Marrja e topit me këmbë dhe udhëheqja e topit në lëvizje, majtas apo djathtas. - Pasimi i topit drejt . - Udhëheqja e topit drejt dhe pasimi i tij. - Gjuajtja e topit drejt. - Udhëheqja e topit drejt dhe gjuajtja e tij. 	<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, si dhe kryen lëvizje majtas apo djathtas duke udhëhequr topin. • Lëviz (udhëheq) topin drejt piketës apo piramidës me këmbën dominante, majtas apo djathtas dhe pastaj drejt. • Kryen pasimin drejt me këmbën dominante. • Udhëheq topin dhe kryen pasimin. • Kryen gjuajtje drejt portës apo shënjestrës. • Udhëheq topin dhe kryen gjuajtjen.
<p>Basketboll</p> <ul style="list-style-type: none"> - Marrja (kapja) e topit. - Marrja (kapja) e topit dhe driblim drejt apo në drejtime të ndryshme. - Udhëheqja (driblimi) e topit drejt apo në drejtime të ndryshme. - Udhëheqja (driblim) e topit drejt dhe kryerja e pasimit. - Pasimi i topit drejt/ tokazi me dy duar. - Gjuajtja e topit me dy duar. - Udhëheqja (driblimi) e topit drejt dhe gjuajtja e tij. 	<ul style="list-style-type: none"> • Kap një top të hedhur nga afër me të dyja duart në gjoks. • Kryen driblimin drejt me dorën dominante. • Kryen driblimin majtas 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 pastaj pasimin e topit. • Gjuan me dy duar poshtë ose lart drejt koshit apo shënjestrës. • Kryen driblimin drejt me dorën dominante dhe pastaj gjuajtjen e tij.



<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 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 të ndryshme. • Kryen pasimin drejt me dy duar përballë mësuesit, nxënësit, shënjestrës. • Kryen pasime të njëpasnjëshme me mësuesin dhe shokët. • Kryen një shërbim (gjuajtje) të topit përballë rrjetës, mësuesit apo shokut.
<p>Hendboll</p> <ul style="list-style-type: none"> - Marrja (kapja) 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> <hr/> <p>Nxënësi:</p> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - Njeh topin dhe mund të lëvizë drejt dhe 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 thjeshta (këmbë ose duar). - Gjuan topin në mënyra të thjeshta (këmbë ose duar). - Kryen kombinime te elementeve teknike në vend apo në lëvizje. 	

Tematika: Edukim në shërbim të shëndetit, mirëqenies dhe komunitetit

Përshkrimi i tematikës: Kjo tematikë zhvillohet në klasë si orë mësimore teorike dhe u mundëson nxënësve me AK fitimin e shprehive për ruajtjen dhe kultivimin e shëndetit të tyre. Tematika u mundëson nxënësve 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 dhe i përshtat ato në situata/vende të ndryshme (p.sh., pune në grupe, lojë në shkollë dhe jashtë saj etj.).
- Ndjek rregullat elementare të ruajtjes së vetes dhe të 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
<ul style="list-style-type: none"> - Organet ndijore dhe kujdesi për to - Kujdesi për dhëmbët - Mjedis dhe shëndeti - Të ushqyerit e shëndetshëm 	<p>Nxënësi:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Njeh organet ndijore dhe funksionin e tyre. ● Zbaton rregullat e ruajtjes së higjienës personale. ● Zbaton rregulla të thjeshta të ruajtjes së shëndetit të dhëmbëve. ● Zbaton rregulla të thjeshta të ruajtjes së organizmit nga sëmundjet ngjitëse dhe jo ngjitëse. ● Identifikon produkte të shëndetshme ushqimore duke i diferencuar nga ato të dëmshmet.



	<ul style="list-style-type: none"> ● Praktikoni mënyra të shëndetshme të të ushqyerit para dhe pas veprimtarisë fizike e sportive.
<p>Qëndrimet dhe vlerat</p> <p>Nxënësi:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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.

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 mësimit.

- 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.



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.

