



REPUBLIKA E SHQIPËRISË
MINISTRIA E ARSIMIT

6866/7
Nr. ____/Prot.

Tiranë, më 28.10.2025

URDHËR

Nr. 556, datë 28.10.2025

PËR

MIRATIMIN E PROGRAMEVE MËSIMORE TË DISA LËNDËVE TË
KURRIKULËS BËRTHAMË DHE TË KURRIKULËS ME ZGJEDHJE, TË
ARSIMIT TË MESËM TË LARTË

Në mbështetje të nenit 102 të Kushtetutës së Republikës së Shqipërisë, të shkronjës “ç”, të pikës 2, të nenit 45 të ligjit nr. 69/2012, “Për sistemin arsimor parauniversitar në Republikën e Shqipërisë”, të ndryshuar, të shkronjave “dh” dhe “e”, të pikës 5, të kreut III, të vendimit nr. 98, datë 27.02.2019, të Këshillit të Ministrave, “Për krijimin, mënyrën e organizimit e të funksionimit të Agjencisë së Sigurimit të Cilësisë së Arsimit Parauniversitar (ASCAP)” dhe të urdhrit nr. 497, datë 29.09.2025 “Për delegimin e kompetencave dhe caktimin e detyrave të zëvendësministrit të Arsimit znj. Orjana Osmani”, i ndryshuar,

URDHËROJ:

1. Miratimin e “Programit mësimor të lëndës “Gjuhë shqipe”, të kurrikulës bërthamë, për klasën e dhjetë të arsimit të mesëm të lartë”, sipas shtojcës 1, bashkëlidhur dhe pjesë përbërëse e këtij urdhri.
2. Miratimin e “Programit mësimor të përditësuar, të lëndës “Letërsi”, të kurrikulës bërthamë, për klasën e dhjetë të arsimit të mesëm të lartë”, sipas shtojcës 2, bashkëlidhur dhe pjesë përbërëse e këtij urdhri.
3. Miratimin e “Programit mësimor të përditësuar, të lëndës “Gjuhë angleze”, të kurrikulës bërthamë, për klasën e dhjetë të arsimit të mesëm të lartë”, sipas shtojcës 3, bashkëlidhur dhe pjesë përbërëse e këtij urdhri.
4. Miratimin e “Programit mësimor të lëndës “Qytetari”, të kurrikulës bërthamë, për klasën e dhjetë të arsimit të mesëm të lartë”, sipas shtojcës 4, bashkëlidhur dhe pjesë përbërëse e këtij urdhri.

5. Miratimin e "Programit mësimor të përditësuar, të lëndës "Histori", të kurrikulës bërthamë, për klasën e dhjetë të arsimit të mesëm të lartë", sipas shtojcës 5, bashkëlidhur dhe pjesë përbërëse e këtij urdhri.
6. Miratimin e "Programit mësimor të përditësuar, të lëndës "Gjeografi", të kurrikulës bërthamë, për klasën e dhjetë të arsimit të mesëm të lartë", sipas shtojcës 6, bashkëlidhur dhe pjesë përbërëse e këtij urdhri.
7. Miratimin e "Programit mësimor të përditësuar, të lëndës "Muzikë", të kurrikulës me zgjedhje, për klasën e dhjetë të arsimit të mesëm të lartë", sipas shtojcës 7, bashkëlidhur dhe pjesë përbërëse e këtij urdhri.
8. Miratimin e "Programit mësimor të përditësuar, të lëndës "Art pamor", të kurrikulës me zgjedhje, për klasën e dhjetë të arsimit të mesëm të lartë", sipas shtojcës 8, bashkëlidhur dhe pjesë përbërëse e këtij urdhri.
9. Miratimin e "Programit mësimor të përditësuar, të lëndës "Teatër", të kurrikulës me zgjedhje, për klasën e dhjetë të arsimit të mesëm të lartë", sipas shtojcës 9, bashkëlidhur dhe pjesë përbërëse e këtij urdhri.
10. Miratimin e "Programit mësimor të përditësuar, të lëndës "Edukim fizik, sport dhe shëndet", të kurrikulës bërthamë, për klasën e dhjetë të arsimit të mesëm të lartë", sipas shtojcës 10, bashkëlidhur dhe pjesë përbërëse e këtij urdhri.
11. Miratimin e "Programit mësimor të përditësuar, të lëndës "Matematikë", të kurrikulës bërthamë, për klasën e dhjetë dhe klasën e njëmbëdhjetë të arsimit të mesëm të lartë", sipas shtojcës 11, bashkëlidhur dhe pjesë përbërëse e këtij urdhri.
12. Miratimin e "Programit mësimor të përditësuar, të lëndës "Fizikë", të kurrikulës bërthamë, për klasën e dhjetë dhe klasën e njëmbëdhjetë të arsimit të mesëm të lartë", sipas shtojcës 12, bashkëlidhur dhe pjesë përbërëse e këtij urdhri.
13. Miratimin e "Programit mësimor të përditësuar, të lëndës "Kimi", të kurrikulës bërthamë, për klasën e dhjetë dhe klasën e njëmbëdhjetë të arsimit të mesëm të lartë", sipas shtojcës 13, bashkëlidhur dhe pjesë përbërëse e këtij urdhri.
14. Miratimin e "Programit mësimor të përditësuar, të lëndës "Biologji", të kurrikulës bërthamë, për klasën e dhjetë dhe klasën e njëmbëdhjetë të arsimit të mesëm të lartë", sipas shtojcës 14, bashkëlidhur dhe pjesë përbërëse e këtij urdhri.
15. Miratimin e "Programit mësimor të përditësuar, të lëndës "Gjuhë e huaj e dytë", të kurrikulës me zgjedhje, për klasën e dhjetë dhe klasën e njëmbëdhjetë të arsimit të mesëm të lartë", sipas shtojcës 15, bashkëlidhur dhe pjesë përbërëse e këtij urdhri.
16. Miratimin e "Programit mësimor të përditësuar, të lëndës "Edukim fizik, sport dhe shëndet", të kurrikulës me zgjedhje, për klasën e dhjetë dhe klasën e njëmbëdhjetë dhe klasën e dymbëdhjetë të arsimit të mesëm të lartë", sipas shtojcës 16, bashkëlidhur dhe pjesë përbërëse e këtij urdhri.
17. Programet mësimore të klasës së dhjetë hyjnë në fuqi dhe fillojnë zbatimin në vitin shkollor 2026 – 2027.
18. Programet mësimore të klasës së njëmbëdhjetë hyjnë në fuqi dhe fillojnë zbatimin në vitin shkollor 2027 – 2028.
19. Programet mësimore të klasës së dymbëdhjetë hyjnë në fuqi dhe fillojnë zbatimin në vitin shkollor 2028 – 2029.
20. Programet mësimore të mëparshme, shfuqizohen sipas fillimit të zbatimit të programeve mësimore të lëndëve në klasat e sipërcituara.

21. Ngarkohen për zbatimin e këtij urdhri, Sekretari i Përgjithshëm, Drejtoria e Përgjithshme e Zhvillimit të Arsimit Parauniversitar, Agjencia Kombëtare e Arsimit Parauniversitar, Agjencia e Sigurimit të Cilësisë së Arsimit Parauniversitar, drejtoritë rajonale të arsimit parauniversitar, zyrat vendore të arsimit parauniversitar dhe institucionet arsimore parauniversitare.

Ky urdhër hyn në fuqi menjëherë.

ZËVENDËSMINISTRI

ORJANA OSMANI



PROGRAMI I LËNDËS

“EDUKIM FIZIK SPORT DHE SHËNDET”

ARSIMI I MESËM I LARTË (ME ZGJEDHJE)

KLASAT 10-11-12

FUSHA “EDUKIMI FIZIK SPORTI DHE SHËNDETI”

PROGRAM I PËRDITËSUAR

Koordinator: Marina Topulli

PËRMBAJTJA E PROGRAMIT

1	HYRJE.....	6
2	QËLLIMI DHE OBJEKTIVAT E PËRGJITHSHME TË LËNDËS “Edukim fizik, sport dhe shëndet” (disiplina me zgjedhje Aerobi, Fitnesi dhe Shëndeti dhe Kondicion fizik).....	8
	2.1 Objektivat e përgjithshme të lëndës “Edukim fizik, sport dhe shëndet” me disiplina me zgjedhje Aerobi, Fitnesi dhe Shëndeti dhe Kondicion fizik.	9
3	PËRMBAJTJA E PROGRAMIT	11
4	KOMPETENCAT DHE AFTËSITË QË ZHVILLON LËNDA.....	14
	4.1 Kompetencat kyçe dhe rezultatet e të nxënit.....	14
	4.2 Temat ndërkurrikulare dhe lidhja me lëndën “Edukim fizik, sport dhe shëndet” me zgjedhje në disipinat Aerobi, Fitnesi dhe Shëndeti, dhe Kondicion Fizik.....	22
5	PËRMBAJTJA MËSIMORE DHE REZULTATET E TË NXËNIT	24
	5.1 Koha mësimore për klasën e dhjetë, njëmbëdhjetë dhe dymbëdhjetë.....	24
	5.2 Përmbajtja e programit për klasën e dhjetë në disiplinën “Aerobi”.....	26
	5.2.1 Tematika: Aerobi e lirë	27
	5.2.2 Tematika: Step aerobi.....	29
	5.2.3 Tematika: Danc aerobi	31
	5.2.4 Përmbajtja e programit për klasën e njëmbëdhjetë në disiplinën “Fitnesi Dhe Shëndeti”	32
	5.2.5 Tematika: Edukim nëpërmjet fitnesit aerob dhe anaerob.....	32

5.2.6	Tematika: Veprimtari fitnesi muskular	36
5.2.7	Tematika: Edukim në shërbim të shëndetit dhe shoqërisë	38
5.2.8	Përmbajtja e programit për klasën dymbëdhjetë në Disiplinën “Kondicion Fizik”	39
5.2.9	Tematika: Vrapime shpejtësie	40
5.2.10	Tematika: Qëndrueshmëri në shpejtësi	41
5.2.11	Tematika: Qëndrueshmëri aerobike	43
5.2.12	Tematika: Vrapime me pengesa	44
5.2.13	Tematika: Forcë e shpejtë	45
5.2.14	Tematika: Koordinacion dhe propioception	46
5.3	Shembuj të veprimtarive për përmbushjen e rezultateve të të nxënit (RN-ve).	49
6	METODOLOGJIA E MËSIMDHËNIES	51
6.1.1	Roli i situatave të të nxënit praktike nga jeta reale në mësimin e lëndës “Edukim fizik, sport dhe shëndet” me zgjedhje në disiplinat Aerobi, Fitnesi dhe Shëndeti, Kondicion fizik.	52
6.1.2	Roli i projekteve kurrikulare në lëndën “Edukim fizik, sport dhe shëndet ” me zgjedhje në disiplinat Aerobi, Fitnesi dhe Shëndeti, Kondicion fizik.....	54
6.2	Puna me nxënësit me nevoja të veçanta në lëndën “Edukim fizik, sport dhe shëndet” me zgjedhje në disiplinat Aerobi, Fitnesi dhe Shëndeti, Kondicion fizik.	57
6.3	Puna me nxënësit e talentuar në lëndën “Edukim fizik, sport dhe shëndet” me zgjedhje në disiplinat Aerobi, Fitnesi dhe Shëndeti, Kondicion fizik.	58
7	VLERËSIMI I NXËNËSVE	59

7.1	Llojet e vlerësimit.....	59
7.2	Parime të rëndësishme të vlerësimit të nxënësit.....	62
7.3	Shembuj të niveleve të arritjes për vlerësimin e rezultateve të të nxënit, RN-ve.	62
8	BURIMET DHE MATERIALET DIDAKTIKE.....	64
8.1	Përdorimi i teknologjisë si mjet dhe teknikë mësimore për zbatimin e qasjes STEM.....	65
9	REKOMANDIME PËR ZBATIMIN E PROGRAMIT	66
10	NDRYSHIMET PËRMBAJTËSORE	69

Përmbajtja e tabelave

Tabela 1. Kompetencat kyçe dhe rezultatet e të nxënit.	14
Tabela 2 Orë të sugjeruara për çdo tematikë për disiplinën Aerobi	25
Tabela 3: Orë të sugjeruara për çdo tematikë për disiplinën Fitnesi dhe Shëndeti.....	25
Tabela 4 Orë të sugjeruara për çdo tematikë për disiplinën Kondicion fizik	25
Tabela 5 Qëndrimet dhe vlerat.....	48
Tabela 6 Shembull të veprimtarive për përmbushjen e RN-ve.....	49
Tabela 7 Shembull për nivelet e arritjes për vlerësimin e RN-ve	62

Përmbajtja e diagrameve

Diagrama 1. Përmbajtja e programit të lëndës “Edukim fizik, sport dhe shëndet me zgjedhje në disiplinat Aerobi, Fitnesi dhe Shëndeti dhe Kondicion Fizik”	12
Diagrama 2 Korniza konceptuale e lëndës “Edukim fizik, sport dhe shëndet” me zgjedhje.....	21
Diagrama 3 Shembull situatë të nxëni dhe lidhja me elementet e programit për disiplinën “Aerobi”	56

1 HYRJE

Programi lëndor “Edukim fizik, sporte dhe shëndet” për arsimin e mesëm të lartë është ndërtuar me synimin që të plotësojë nevojat individuale të nxënësve dhe të nxisë tek ata zhvillimin e aftësive fizike, mendore dhe sociale. Përmbajtja e tij ofron mundësi zgjedhjeje midis disiplinave Aerobi (klasa X), Fitnesi dhe Shëndeti (klasa XI) dhe Kondicioni Fizik (klasa XII), duke i dhënë nxënësve hapësirë të zgjedhin sipas interesit dhe potencialit të tyre, për të fituar përvoja të reja në edukim dhe për të ndërtuar baza të shëndetshme për të ardhmen.

Disiplinat me zgjedhje janë pjesë e kurrikulës dhe synojnë t’i mbështesin nxënësit në: zhvillimin e kapaciteteve motorike dhe fizike; njohjen e efekteve pozitive të aktivitetit fizik mbi shëndetin; përvetësimin e koncepteve bazë mbi stërvitjen dhe ushtrimet aerobike; ndërtimin e qëndrimeve pozitive ndaj një stili jetese aktive dhe të shëndetshme.

Nëpërmjet kombinimit të lëvizjeve ritmike me muzikë (në aerobikë), ushtrimeve të strukturuar për forcë dhe ekuilibër (në fitnes), si dhe teknikave për përmirësimin e qëndrueshmërisë dhe kondicionit të përgjithshëm fizik, nxënësit fitojnë një përvojë të larmishme dhe motivuese. Ky program ndihmon në përmirësimin e shëndetit kardiovaskular, fuqizimin e muskujve, rritjen e energjisë dhe vetëbesimit, duke i pajisur të rinjtë me aftësi të vlefshme për jetën e përditshme dhe për rrugën e tyre të mëtejshme arsimore e profesionale.

Programi lëndor “Edukim fizik, sporte dhe shëndet” në arsimin e mesëm të lartë shprehet në disa drejtime kryesore, të cilat përfshihen dhe harmonizohen në të treja disiplinat me zgjedhje: Aerobi, Fitnes dhe shëndet dhe Kondicion Fizik. Këto drejtime i japin programit një qasje të plotë dhe gjithëpërfshirëse, duke i ofruar nxënësit mundësi për zhvillim personal, fizik dhe social.

Drejtimit kryesore janë:

- ✓ *fizik dhe motorik* – zhvillimi i forcës, qëndrueshmërisë, fleksibilitetit, koordinimit dhe aftësive motorike themelore përmes ushtrimeve praktike të përshtatura sipas disiplinës.
- ✓ *shëndetësor* – ndërgjegjësimi mbi rëndësinë e aktivitetit fizik në ruajtjen dhe përmirësimin e shëndetit, funksionimit kardiovaskular, shëndetit të kockave dhe mirëqenies së përgjithshme.
- ✓ *njohës* – përvetësimi i njohurive bazë shkencore mbi ushtrimet, metodikat e stërvitjes, efektet e aktivitetit fizik, si dhe kuptimi i mënyrës së përdorimit të ushtrimeve në jetë të përditshme.
- ✓ *social dhe bashkëpunues* – nxitja e punës në grup, respektimi i rregullave dhe mbështetja e një atmosfere pozitive gjatë ushtrimeve, ku nxënësit ndërveprojnë, bashkëpunojnë dhe zhvillojnë aftësi komunikimi.
- ✓ *emocional dhe motivues* – përmirësimi i gjendjes emocionale, vetëbesimit, humorit dhe energjisë, duke e parë aktivitetin fizik si pjesë të një jete të shëndetshme dhe aktive.

Këto drejtime, të kombinuara në mënyrë të balancuar në çdo disiplinë, e bëjnë programin një bazë solide për formimin fizik dhe edukimin e nxënësve në të gjitha klasat e arsimit të mesëm të lartë.

2 QËLLIMI DHE OBJEKTIVAT E PËRGJITHSHME TË LËNDËS “EDUKIM FIZIK, SPORT DHE SHËNDET” (DISIPLINA ME ZGJEDHJE AEROBI, FITNESI DHE SHËNDETI DHE KONDICION FIZIK)

Qëllimi i lëndës “Edukim fizik, sporte dhe shëndet” me zgjedhje në disiplinat Aerobi (klasa X), Fitnesi dhe Shëndeti (klasa XI) dhe Kondicion Fizik (klasa XII) është të ndihmojë nxënësit në zhvillimin e aftësive të tyre fizike, motorike dhe sociale përmes aktiviteteve të strukturuar që mbështesin një mënyrë jetese të shëndetshme dhe aktive.

Disiplinat synojnë:

- të përmirësojnë qëndrueshmërinë, forcën, fleksibilitetin dhe ekuilibrin e trupit,
- të ndërgjegjësojnë nxënësit për rëndësinë e aktivitetit fizik në shëndetin afatgjatë,
- të nxisin krijimtarinë, vetëbesimin dhe motivimin individual,
- të forcojnë aftësitë bashkëpunuese dhe sociale nëpërmjet punës në grup,
- të lidhin teorinë me praktikën duke përvetësuar njohuri bazë mbi ushtrimet, efektet e tyre dhe mënyrat e aplikimit në jetën e përditshme.

Nëpërmjet aerobisë, nxënësit përfitojnë nga lëvizjet ritmike dhe kreative të shoqëruara me muzikë; përmes fitnesit dhe shëndetit, ata përvetësojnë teknika për forcim, qëndrueshmëri dhe ruajtje të ekuilibrit trupor; ndërsa nëpërmjet kondicionit fizik, synohet përmirësimi i kapaciteteve të përgjithshme dhe përshtatja e trupit për kërkesat e ndryshme të aktivitetit sportiv dhe jetës së përditshme.

Programi i bashkon të treja disiplinat në një synim të përbashkët: të edukojë nxënësit aktivë, të shëndetshëm dhe të ndërgjegjshëm për rolin e aktivitetit fizik si pjesë e pandashme e jetës së tyre.

2.1 Objektivat e përgjithshme të lëndës “Edukim fizik, sport dhe shëndet” me disiplina me zgjedhje Aerobi, Fitnesi dhe Shëndeti dhe Kondicion fizik.

Objektivat e përgjithshme të lëndës “Edukim fizik, sporte dhe shëndet” me zgjedhje në disiplinat Aerobi, Fitnesi dhe Shëndeti, si dhe Kondicion Fizik synojnë të zhvillojnë te nxënësit aftësi fizike, njohuri shkencore dhe qëndrime pozitive ndaj aktivitetit fizik, duke i ndihmuar të ndërtojnë një mënyrë jetese të shëndetshme, aktive, bashkëpunuese dhe afatgjatë.

Në përfundim të lëndës, nxënësit pritet të jenë në gjendje të:

- ✓ *Të kuptojnë rëndësinë e ushtrimeve fizike të rregullta – aerobike, ushtrime fitnesi dhe kondicioni – si faktor kyç për shëndetin kardiovaskular, forcën muskulore, fleksibilitetin dhe qëndrueshmërinë e përgjithshme trupore.*
- ✓ *Të njohin shenjat e lodhjes dhe parandalimin e dëmtimeve, duke zbatuar teknika të duhura të ngrohjes, shtrirjes dhe frymëmarrjes së kontrolluar në të gjitha disiplinat.*
- ✓ *Të ekzekutojnë ushtrime të ndryshme: kombinime ritmike aerobike me muzikë, ushtrime fitnesi për forcim dhe ekuilibër, si dhe rutina kondicioni për qëndrueshmëri dhe performancë fizike të përgjithshme.*
- ✓ *Të zotërojnë teknika të lëvizjes në vend dhe në hapësirë, të lidhura me përdorimin e trupit në mënyrë harmonike, duke ndërtuar programe individuale ose kolektive për përmirësim fizik.*
- ✓ *Të aplikojnë ushtrime me dhe pa mjete ndihmëse (step, topa, litarë, pesha të vogla), për të forcuar muskujt posturalë dhe për të rritur efikasitetin e trupit në kushte të ndryshme stërvitore.*

- ✓ *Të zhvillojnë krijimtarinë dhe shprehjen trupore*, duke ndjekur koreografi aerobike, duke projektuar rutina fitnesi apo duke ndërtuar programe kondicioni të personalizuar.
- ✓ *Të marrin pjesë në aktivitete fizike në grup*, duke respektuar ritmin, rregullat, hapësirën e njëri-tjetrit dhe duke ndërtuar aftësi bashkëpunimi, komunikimi dhe përgjegjësie sociale.
- ✓ *Të kuptojnë ndikimin pozitiv të aktivitetit fizik në reduktimin e stresit*, përmirësimin e humorit, rritjen e energjisë dhe vetëbesimit, duke e lidhur me shëndetin mendor dhe emocional.
- ✓ *Të lidhin njohuritë praktike me bazat shkencore* (biologjia e trupit të njeriut, fiziologjia e frymëmarrjes, muskujve dhe qarkullimit), për të kuptuar proceset biologjike dhe efektet e ushtrimit në organizëm.
- ✓ *Të përdorin në mënyrë të përgjegjshme teknologjinë* (muzikë, aplikacione fitnesi, matës pulsesh dhe kohëmatës), për të ndjekur progresin dhe për të analizuar performancën personale.
- ✓ *Të ndërtojnë qëndrime pozitive dhe këmbëngulëse ndaj aktivitetit fizik*, duke e parë aerobinë, fitnesin dhe kondicionin si aktivitete argëtuese, të dobishme dhe të lidhura me një stil jetese të shëndetshme gjatë gjithë jetës.

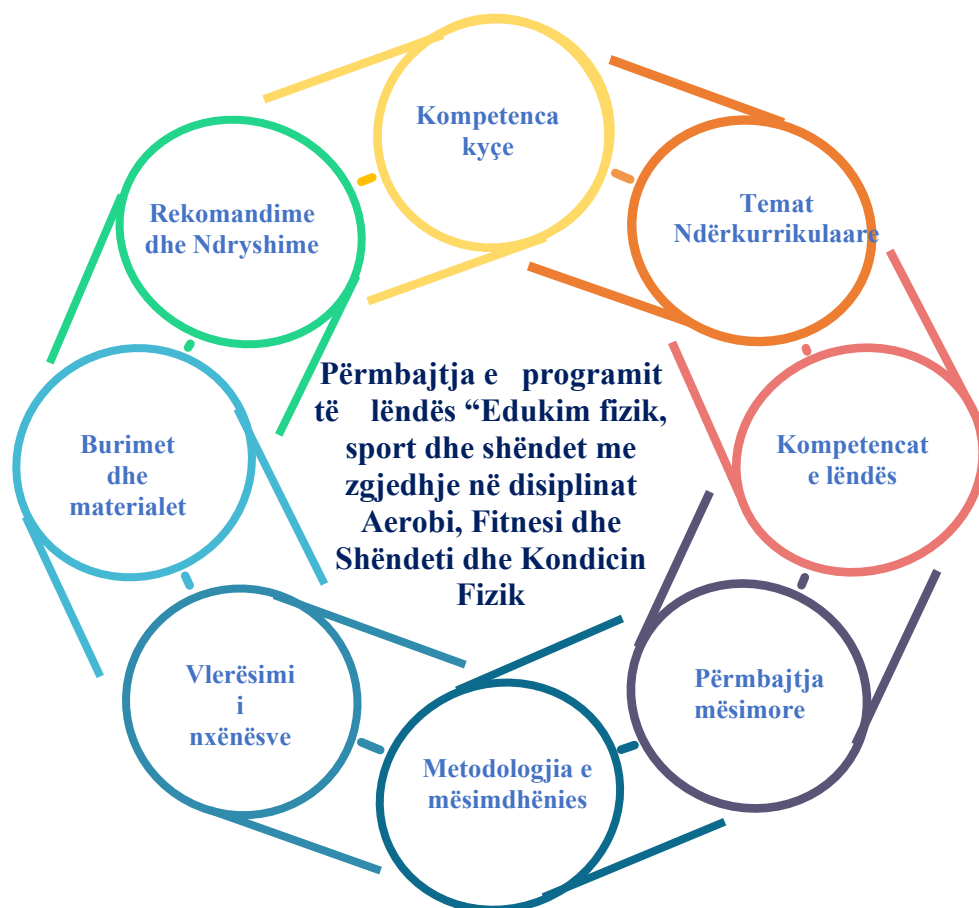
3 PËRMBAJTJA E PROGRAMIT

Programi lëndës “Edukim fizik, sporte dhe shëndet” me zgjedhje në disiplinat **Aerobi, Fitnesi dhe Shëndeti dhe Kondicin Fizik** synon të krijojë kushte të favorshme për zhvillimin e kompetencave lëndore dhe të kompetencave kyçe, duke u mbështetur në situata të ndryshme praktike dhe në kontekstin shkollor. Ky program përqendrohet në formimin e nxënësve si individë të aftë të kuptojnë, interpretojnë dhe zbatojnë njohuritë dhe aftësitë aerobike në mënyrë funksionale dhe të ndërgjegjshme në jetën e përditshme.

📖 *Kompetencat kyçe dhe rezultatet e të nxënit që zhvillohen nëpërmjet lëndës së edukimit fizik me zgjedhje në disiplinat **Aerobi, Fitnesi dhe Shëndeti dhe Kondicin Fizik** kontribuon drejtpërdrejt në ndërtimin e kompetencave kyçe dhe aftësive të shekullit XXI. Përmes ushtrimeve praktike, reflektimit dhe bashkëpunimit, nxënësit zhvillojnë aftësi që i përgatisin jo vetëm për aktivitetin fizik, por edhe për jetën e përditshme dhe karrierën e ardhshme.*

*Temat ndërkurrikulare dhe zhvillimi i tyre nëpërmjet lëndës së edukimit fizik me zgjedhje në disiplinat **Aerobi, Fitnesi dhe Shëndeti dhe Kondicin Fizik** është i lidhur ngushtë me temat ndërkurrikulare, duke kontribuar në formimin e plotë dhe gjithëpërfshirës të nxënësve. Përmes ushtrimeve praktike, diskutimeve dhe reflektimit, nxënësit zhvillojnë njohuri dhe aftësi që tejkalojnë fushën e aktivitetit fizik dhe ndikojnë në jetën e tyre të përditshme.*

Diagrama 1. Përmbajtja e programit të lëndës “Edukim fizik, sport dhe shëndet me zgjedhje në disiplinat Aerobi, Fitnesi dhe Shëndeti dhe Kondicion Fizik”



📖 *Zhvillimi i kompetencave në lëndën “Edukim fizik, sporte dhe shëndet” me zgjedhje në disiplinat Aerobi, Fitnes dhe Shëndet, dhe Kondicion Fizik synon më shumë se përvetësimin e aftësive lëvizore; ai përfshin edukimin e individit të shëndetshëm, bashkëpunues dhe të ndërgjegjshëm për veten dhe shoqërinë. Përmes veprimtarive fizike, lojërave në grup dhe situatave sfiduese, nxënësit ndërtojnë vetëbesimin, aftësitë sociale dhe ndjenjën e përgjegjësisë.*

📖 *Përmbajtja mësimore dhe rezultatet e të nxënësve.* Në këtë rubrikë përshkruhet koha e dedikuar (numri i orëve mësimore) në varësi të klasës dhe kompleksitetit të tematikave, duke ofruar hapësirë për punë individuale, në grup dhe për projekte; tematikat e lëndës dhe përshkrimi i përmbledhur i tyre; njohuritë kryesore, aftësitë për secilën tematikë dhe qëndrimet që demonstron nxënësi.

📖 *Metodologjia e mësimdhënies.* Në këtë rubrikë theksohet

se të nxënësit aktiv dhe praktik, duke krijuar mundësi që nxënësit të angazhohen në mënyrë dinamike për të zhvilluar kuptimin mbi trupin, shëndetin dhe lëvizjen. Metodologjia mbështetet në situata reale dhe zbatim praktik të aftësive, ku teknologjia dhe burimet vizuale

ndihmojnë në pasurimin e përvojës mësimore. Përdorimi i qasjes së mësimi të diferencuar dhe gjithëpërfshirës, duke përfshirë lojën, bashkëpunimin, projektet dhe reflektimin mbi përvojat lëvizore si mjete të rëndësishme për mësim. Vëmendje të veçantë i kushtohet përshtatjes së mësimi për nxënës me nevoja të veçanta apo mbështetjes së talenteve sportive, për të nxitur pjesëmarrje aktive dhe gjithëpërfshirëse.

📖 *Vlerësimi i nxënësve është një tjetër rubrikë, e cila përshkruan në mënyrë të përmblodhur llojet e vlerësimit të nxënësit, shembuj të instrumenteve të vlerësimit, vlerësimin si metodologji të nxëni. Gjithashtu në këtë rubrikë do të ketë edhe shembuj të niveleve të arritjes së rezultateve të të nxënit.*

📖 *Burimet dhe materialet didaktike* që mund të përdoren. Zbatimi i teknologjisë dhe burimeve digjitale si mjete ndihmëse do të trajtohet gjithashtu në program si burime të rëndësishme për zhvillimin e aftësive shprehive lëvizore.

📖 *Rekomandime për zbatimin e programit.* Në këtë rubrikë do të ketë disa rekomandime për përdoruesit e programit sic janë: nxënësit, mësuesit, hartuesit e teksteve mësimore, hartuesit e testeve kombëtare, vlerësuesit e jashtëm të cilësisë, prindërit.

📖 *Ndryshimet përmbajtësore.* Në këtë rubrikë do të përshkruhen përditësimet kryesore në përmbajtjen lëndore.

4 KOMPETENCAT DHE AFTËSITË QË ZHVILLON LËNDA

4.1 Kompetencat kyçe dhe rezultatet e të nxënit

Zhvillimi i kompetencave kyçe nga nxënësit gjatë procesit të mësimdhënies dhe të nxënies kërkon që mësuesi të sigurojë një lidhje të qëndrueshme dhe funksionale midis kompetencave kyç dhe atyre të lëndës, sipas klasave të arsimit të mesëm të lartë. Kjo kërkon një planifikim të kujdesshëm të situatave të të nxënit, si dhe përzgjedhjen e metodave, mjeteve dhe burimeve të përshtatshme që nxisin angazhimin, reflektimin dhe zbatimin praktik të njohurive.

*Kompetenca kuptohet sot si një ndërthurje e balancuar mes njohurive, aftësive, qëndrimeve, vlerave dhe mendimit kritik, që mundësojnë nxënësin të përballet me situata reale dhe komplekse në mënyrë efektive dhe të pavarur. Qasja e mësimdhënies e bazuar në kompetenca e zhvendos fokusin nga përvetësimi pasiv i përmbajtjes lëndore (me mësuesin si qendër të procesit) drejt formimit të aftësive që ndihmojnë nxënësin të kuptojë, të zbatojë dhe të transferojë njohuritë në situata të reja dhe jetësore, duke u vendosur vetë nxënësi në qendër të procesit. Rezultatet e të nxënit për kompetencat kyç që mund të zhvillojë nxënësi në lëndën e *Edukimit fizik me zgjedhje në disiplinat Aerobi, Fitnes dhe Shëndet, dhe Kondicion Fizik* mund të përmbliidhen si më poshtë:*

Tabela 1. Kompetencat kyçe dhe rezultatet e të nxënit.

Kompetenca e komunikimit në gjuhën amtare	Kompetenca e komunikimit në gjuhë të huaja
<i>Për të dëshmuar kompetencën e komunikimit në gjuhën amtare, nxënësi:</i> ➤ Komunikon në mënyrë të qartë dhe efektive me bashkë lojtarët dhe mësuesin gjatë aktiviteteve fizike dhe sportive, duke përshtatur mënyrën	<i>Për të dëshmuar kompetencën e komunikimit në gjuhë të huaj, nxënësi:</i>

e të shprehurit me situatën dhe qëllimin e aktivitetit. ➤ Shpjegon rregullat bazë të lojërave të ndryshme sportive, si futboll, basketbolli dhe volejboli, dhe diskuton rëndësinë e respektimit të rregullave dhe parimeve të Fair-Play-it, për të siguruar një lojë të drejtë, të sigurt dhe të këndshme për të gjithë pjesëmarrësit. ➤ Argumenton dhe shpreh mendime në mënyrë të strukturuar dhe logjike, në formë gojore dhe të shkruar, për qëllimet, vlerat dhe përfitimet që sjell aktiviteti fizik në shëndetin fizik, mendor dhe në zhvillimin social. ➤ Transmeton në mënyrë të saktë informacionin dhe të dhënat e mbledhura gjatë aktiviteteve fizike, përmes formave të ndryshme të komunikimit. ➤ Përdor terminologjinë e duhur për të përshkruar dhe shpjeguar lëvizjet dhe teknikat fizike, të tilla si teknikat e vrapimit, kërcimit, elementeve akrobatike dhe manipulimit me mjete, duke ruajtur rrjedhën logjike të informacionit dhe qartësinë në shprehje. ➤ Tregon vetëdije për emocionet dhe menaxhon komunikimin në mënyrë pozitive dhe konstruktive, duke përdorur gjuhën për të nxitur bashkëpunimin, frymën e ekipit dhe respektin reciprok në mjedisin sportiv. ➤ Shpjegon rregullat e lojërave të ndryshme (si futboll, basketboll, volejboll) dhe diskutojnë rëndësinë e ndjekjes së këtyre rregullave për të siguruar një lojë të drejtë dhe të sigurt (Fair-Play-it.).	➤ Përdor terminologjinë bazë ndërkombëtare që lidhet me sportin, përfshirë emërtimet e teknikave, pajisjeve dhe rregullave të lojërave të ndryshme, si edhe në komunikimin e thjeshtë në situata joformale gjatë aktiviteteve sportive. ➤ Kupton dhe interpreton udhëzime, video materiale dhe instruksione në gjuhë të huaj, të cilat lidhen me teknikat e ushtrimeve fizike, sigurinë gjatë aktivitetit fizik dhe pjesëmarrjen në sporte të ndryshme. ➤ Përshkruan në mënyrë të kuptueshme situata dhe ngjarje të thjeshta sportive, duke përdorur një fjalor të thjeshtë dhe lidhëza bazë për të ruajtur rrjedhën logjike të shprehjes. ➤ Merr pjesë në mënyrë aktive dhe me rol mbështetës në diskutime, punëtori (ëorkshop-e) dhe aktivitete ndërkombëtare me karakter sportiv, duke kontribuar në shkëmbimin e ideve dhe përvojave me bashkëmoshatarë që flasin gjuhë të ndryshme. ➤ Zhvillon aftësinë për të bashkëpunuar në mënyrë efektive me individë dhe grupe shumëgjuhëshe, gjatë aktiviteteve sportive, duke treguar mirëkuptim, respekt dhe gatishmëri për të ndihmuar në arritjen e objektivave të përbashkëta.
---	---

➤ Shpjegon qëllimet dhe përfitimet e aktiviteteve fizike që kryejnë, lidhjen mes aktiviteteve dhe përmirësimit të shëndetit fizik dhe mendor, si dhe ndikimin që kanë këto aktivitete në zhvillimin e aftësive personale dhe sociale.	
Kompetenca në matematikë, shkencë, teknologji dhe inxhinieri	Kompetenca digjitale
<i>Për të dëshmuar kompetencat në matematikë, shkencë, teknologji dhe inxhinieri, nxënësi:</i> ➤ Përdor njohuritë matematikore për të matur dhe llogaritur distancat, kohën, shpejtësinë, përshpejtimin dhe ritmin gjatë ushtrimeve fizike, duke analizuar rezultatet për përmirësimin e performancës së tij fizike. ➤ Zhvillon aftësinë për të kuptuar ndikimin e teknologjisë në sport dhe aktivitetet fizike, përmes përdorimit të pajisjeve teknologjike si orët inteligjente, aplikacionet për matjen e rrahjeve të zemrës, kalorive të djegura dhe progresit në stërvitje. ➤ Aplikon njohuritë shkencore mbi funksionimin e trupit dhe shëndetin, për të ndërtuar plane ushtrimesh që janë të përshtatshme, të sigurta dhe efektive për zhvillimin fizik të shëndetshëm. ➤ Analizon efektet e aktivitetit fizik në sistemet trupore (muskulor, kardiovaskular, respirator etj.).	<i>Për të dëshmuar kompetencën digjitale, nxënësi:</i> ➤ Përdor teknologjinë për të mësuar në mënyrë të pavarur, duke ndjekur veprimtari online dhe materiale didaktike digjitale që mbështesin zhvillimin e aftësive teknike dhe teorike në fushën “Edukimi fizik, sporti dhe shëndeti”. ➤ Analizon të dhënat digjitale të marra nga pajisje teknologjike (si aplikacione për stërvitje, orë inteligjente, monitorues të ritmit të zemrës etj.), e nxjerrë përfundime mbi performancën fizike dhe përmirësimin personal. ➤ Përdor teknologjinë në mënyrë krijuese dhe etike për të prezantuar projekte ekstrakurrikulare, si dhe për të menaxhuar burimet e informacionit dhe identitetin e tij digjital në mënyrë të sigurt dhe të përgjegjshme.

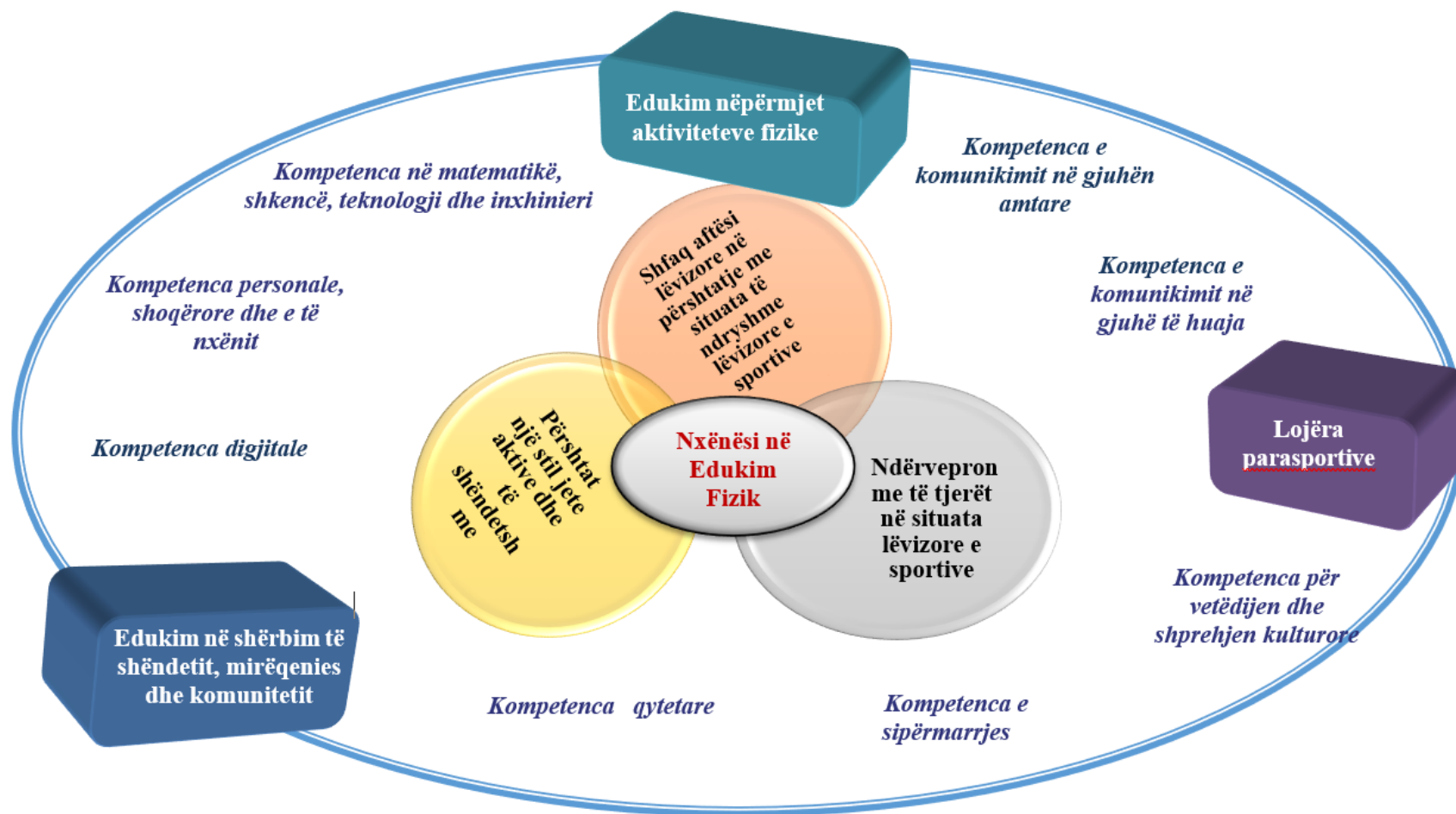
➤ Zhvillon aftësinë për të kuptuar dhe zbatuar parimet e inxhinierisë dhe dizajnit, në krijimin ose përmirësimin e mjeteve, pajisjeve dhe strukturave ndihmëse për aktivitete sportive dhe rekreative. ➤ Shfrytëzon burime të ndryshme informacioni për të zhvilluar ide dhe për të realizuar projekte që lidhen me edukimin fizik, duke përdorur mjete vizuale, digjitale dhe materiale për ndërtimin dhe paraqitjen e tyre. ➤ Planifikon dhe prezanton projekte të lidhura me aktivitetet fizike, ku përcakton qëllimet, përzgjedh aktivitetet përkatëse, vlerëson burimet dhe strukturon mënyrën e zbatimit të tyre. ➤ Përdor të dhëna dhe informacion për të zgjidhur probleme dhe për të marrë vendime të bazuara në logjikë dhe argumentim shkencor, duke demonstruar të kuptuarit e lidhjes midis teorisë dhe praktikës në fushën e aktivitetit fizik. ➤ Përdor në mënyrë funksionale pajisje teknologjike ndihmëse gjatë ushtrimeve, për të vlerësuar dhe krahasuar përparimin fizik, duke nxitur vetëvlerësimin dhe vetë menaxhimin.	➤ Përdor mjete digjitale (si PoëerPoint, aplikacione video) për të paraqitur informacione të ndërlikuara, që lidhen me aktivitetet fizike, planifikimet e trajnimeve ose ndikimin e sportit në shëndetin dhe mirëqenien personale. ➤ Përdor aplikacione dhe platforma digjitale për monitorimin e aktivitetit fizik, si p.sh. aplikacione për matjen e hapave, kalorive të djegura, kohës aktive dhe cilësisë së gjumit, duke nxitur vetëvlerësimin dhe vetë menaxhimin. ➤ Zhvillon mendim kritik dhe kreativ për planifikimin e projekteve digjitale, duke analizuar nevojat, zgjedhur mjetet e duhura dhe vlerësuar rezultatet e arritura përmes zbatimit të teknologjisë në edukimin fizik. ➤ Përvetëson aftësi për të komunikuar dhe bashkëpunuar përmes platformave digjitale, si Google Ëorkspace, Microsoft Teams, Edmodo, për të shkëmbyer ide, informacione dhe për të realizuar punë në grup në kuadër të aktiviteteve të ndryshme fizike dhe sportive.
Kompetenca personale, shoqërore dhe e të nxënit	Kompetenca qytetare
<i>Për të dëshmuar kompetencën personale, shoqërore dhe të nxënies, nxënësi:</i>	<i>Për të dëshmuar kompetencën qytetare, nxënësi:</i>

➤ Merr përgjegjësi për rezultatet personale në aktivitetet fizike dhe sportive, duke treguar përkushtim në pjesëmarrje, angazhim në grup dhe përmirësim të vazhdueshëm të performancës së vet. ➤ Përvetëson aftësinë për të menaxhuar emocionet dhe stresin, veçanërisht në situata konkurruese ose gjatë stërvitjeve intensive, duke ruajtur qetësinë dhe fokusin në objektivat sportive. ➤ Identifikon pikat e forta dhe të dobëta në aftësitë fizike dhe të sjelljes, dhe punon për t'i përmirësuar ato në mënyrë të ndërgjegjshme dhe të planifikuar. ➤ Zhvillon aftësinë për menaxhimin e kohës, duke përfshirë organizimin e aktivitetit fizik edhe jashtë orarit shkollor, në mënyrë që të ruajë një stil jete aktiv dhe të shëndetshëm. ➤ Motivon dhe vlerëson veten për përparimin e bërë, punon në mënyrë të pavarur dhe bashkëpunuese, duke shfaqur iniciativë dhe këmbëngulje për të arritur qëllimet e vendosura. ➤ Zhvillon aftësi për të negociuar dhe zgjidhur konflikte në mënyrë konstruktive, gjatë bashkëpunimit në grup apo në situata të ndërlikuara që mund të lindin në lojëra sportive ose ushtrime fizike. ➤ Përmirëson aftësitë e vetëvlerësimit dhe reflektimit, duke analizuar performancën personale, duke pranuar vërejtjet dhe duke i përdorur ato për zhvillimin e mëtejshëm.	➤ Ndërton dhe ruan marrëdhënie bashkëpunuese me shokët e skuadrës, duke kontribuar në mënyrë aktive për arritjen e qëllimeve të përbashkëta gjatë aktiviteteve sportive. ➤ Demonstron në mënyrë të vazhdueshme vlerat themelore të drejtave të njeriut, si respekti për dinjitetin e secilit pjesëmarrës, barazia dhe përjashtimi i çdo forme diskriminimi në mjediset sportive dhe shoqërore. ➤ Zbaton sjellje të përgjegjshme për ruajtjen e ambientit fizik ku zhvillohen aktivitetet, duke respektuar mjedisin në shkollë, komunitet dhe natyrë, dhe duke ndërmarrë veprime konkrete për mirëmbajtjen dhe pastërtinë e tij. ➤ Identifikon dhe ushtron të drejtat dhe përgjegjësitë qytetare, duke vepruar në mënyrë të ndërgjegjshme brenda dhe jashtë mjedisit shkollor dhe sportiv, si dhe duke marrë pjesë aktive në vendimmarrje dhe ndihmesë bashkëmoshatarëve. ➤ Menaxhon dhe zgjidh konfliktet në mënyrë konstruktive, duke dëgjuar mendimet e të tjerëve, treguar ndjeshmëri dhe duke përdorur komunikim paqësor për zgjidhjen e mosmarrëveshjeve që lindin gjatë lojërave ose punës në grup.
--	---

➤ Zhvillon aftësi udhëheqëse gjatë aktiviteteve fizike, duke udhëhequr grupin, duke organizuar ushtrime apo lojëra dhe duke motivuar bashkëmoshatarët për të arritur qëllime të përbashkëta në mënyrë efektive dhe pozitive.	➤ Tregon përkushtim dhe vetëdije të lartë për higjienën personale, duke respektuar rregullat e pastërtisë dhe kujdesit ndaj vetes si pjesë e një jete të shëndetshme në kontekstin e lëndës “Edukim fizik, sport dhe shëndet”. ➤ Reagon në mënyrë të ndërgjegjshme ndaj shkeljeve të të drejtave të të tjerëve, duke analizuar pasojat e sjelljeve të padrejta, duke mbrojtur vlerat, solidaritetin dhe barazinë në aktivitetet fizike dhe sportive.
Kompetenca e sipërmarrjes	Kompetenca për vetëdijen dhe shprehjen kulturore
<i>Për të dëshmuar kompetencën e sipërmarrjes, nxënësi:</i> ➤ Përdor imagjinatën dhe kreativitetin për të krijuar ide dhe forma të reja të aktiviteteve fizike dhe sportive, duke kontribuar në pasurimin e programit mësimor dhe jashtë mësimor me iniciativa origjinale dhe tërheqëse. ➤ Harton dhe zbaton rregulla të përshtatshme për llojin e aktivitetit fizik, duke demonstruar aftësi për të organizuar një mjedis të sigurt, funksional dhe të drejtë për të gjithë pjesëmarrësit. ➤ Planifikon projekte të vogla në grup apo individualisht, duke identifikuar qëllimet, burimet e nevojshme, hapat për zbatim dhe vlerësimin e kostos për secilën ide apo aktivitet të propozuar.	<i>Për të dëshmuar kompetencën për vetëdijen dhe shprehjen kulturore, nxënësi:</i> ➤ Shpreh dhe interpreton ndjenja dhe emocione përmes pjesëmarrjes në aktivitete fizike që lidhen me traditat kombëtare dhe format të tjera të trashëgimisë kulturore, duke përforcuar lidhjen mes kulturës dhe lëvizjes fizike. ➤ Zhvillon ndjeshmëri dhe respekt ndaj diversitetit kulturor, përmes përfshirjes në sporte dhe aktivitete fizike që burojnë nga kultura të ndryshme, duke nxitur mirëkuptim dhe bashkëjetesë ndërkulturore.

➤ Punon në mënyrë të pavarur dhe në grup, duke treguar përgjegjësi, iniciativë dhe aftësi për të marrë vendime gjatë organizimit të aktiviteteve sportive. ➤ Zhvillon plane individuale për një stil jetese të shëndetshëm, përfshirë organizimin e një regjimi ushqimor të përshtatur me sezonet, aktivitetet ditore dhe parimet bazë të të ushqyerit të shëndetshëm. ➤ Ndërmerr nisma për të zgjidhur probleme që lidhen me sigurinë fizike dhe sociale në ambientet ku zhvillohen aktivitetet sportive, duke kontribuar në krijimin e një mjedisi gjithëpërfshirës dhe të përgjegjshëm. ➤ Analizon ndikimin e aktiviteteve sportive dhe kulturore në mjedis, duke propozuar mënyra për të mbrojtur dhe ruajtur mjedisin gjatë organizimit të ngjarjeve fizike në natyrë apo në komunitet. ➤ Përdor materiale ndihmëse dhe teknologjinë për orientim në karrierë, duke eksploruar mundësi që lidhen me profesionet në fushën e sportit, shëndetit dhe menaxhimit të aktiviteteve fizike.	➤ Shpreh interes për përmirësimin e mirëqenies së vet fizike përmes hartimit të planeve individuale për një ushqim të shëndetshëm dhe të qëndrueshëm, si pjesë e një stili jetese të balancuar dhe të ndërgjegjshëm. ➤ Identifikon dhe përdor mundësi për të shprehur vlerat personale dhe sociale nëpërmjet aktiviteteve fizike me elementë të artit, muzikës dhe performancës kulturore, duke e lidhur edukimin fizik me shprehjen krijuese. ➤ Angazhohet në mënyrë të vetëdijshme dhe të përgjegjshme për të ruajtur sigurinë e vet dhe të tjerëve gjatë aktiviteteve fizike dhe sportive, duke përvetësuar zakone të shëndetshme dhe praktika të sigurta. ➤ Ndërgjegjësohet për rëndësinë e ruajtjes dhe promovimit të trashëgimisë kulturore përmes sportit dhe aktiviteteve tradicionale, duke kontribuar në ruajtjen e identitetit kulturor dhe në edukimin përmes vlerave.
--	---

Diagrama 2 Korniza konceptuale e lëndës “Edukim fizik, sport dhe shëndet” me zgjedhje



4.2 Temat ndërkurrikulare dhe lidhja me lëndën “Edukim fizik, sport dhe shëndet” me zgjedhje në disiplinat Aerobi, Fitnesi dhe Shëndeti, dhe Kondicion Fizik

Temat ndërkurrikulare përfaqësojnë një qasje të integruar në mësimdhënie, ku njohuritë, shkathtësitë dhe vlerat nga fusha të ndryshme bashkohen për të ndërtuar tek nxënësit kompetenca gjithëpërfshirëse dhe afatgjata. Integrimi i tyre me *edukimin fizik me zgjedhje në disiplinat Aerobi, Fitnesi dhe Shëndeti, dhe Kondicion Fizik* e bën procesin e të nxënit më domethënës dhe të lidhur ngushtë me jetën reale. Në këtë mënyrë, nxënësit zhvillojnë aftësi kritike, krijuese dhe sociale, të domosdoshme për përballimin e sfidave të së ardhmes.

Këto disiplina ofrojnë hapësira të gjera për ndërthurjen e temave ndërkurrikulare me çështje të rëndësishme si: shëndeti dhe mirëqenia, mbrojtja e mjedisit, qytetaria aktive, barazia gjinore, teknologjia dhe bashkëpunimi ndërkulturor. Kjo ndërlidhje jo vetëm që pasuron përvojën mësimore dhe e bën atë më tërheqëse, por gjithashtu kontribuon në formimin e qytetarëve të përgjegjshëm, të vetëdijshëm dhe të aftë për të vepruar në mënyrë të qëndrueshme në shoqëri.



Identiteti Kombëtar dhe Njohja e Kulturave

Përfaqësohet përmes aktiviteteve fizike që nxisin njohjen dhe vlerësimin e trashëgimisë kulturore. Shërben si një mjet për të njohur dhe ruajtur identitetin kombëtar, për të kuptuar dhe respektuar kulturat e tjera, dhe për të formuar qytetarë aktivë, të përgjegjshëm dhe të aftë për të vepruar në mënyrë të qëndrueshme në shoqëri.



Qytetaria Aktive dhe Sipërmarrja

Zhvillohet përmes aktiviteteve që kërkojnë bashkëpunim, marrje vendimesh dhe ndarje të përgjegjësi, duke fuqizuar aftësitë e nxënësve për të qenë qytetarë aktivë dhe për të zhvilluar kapacitete sipërmarrëse. Integrimi i temave të qytetarisë aktive dhe sipërmarrjes në edukimin fizik jo

vetëm që pasuron përmbajtjen mësimore, por edhe ndihmon nxënësit të zhvillojnë aftësi jetësore të nevojshme për t'u bërë qytetarë të përgjegjshëm dhe kontribues në shoqëri.

Shëndeti Mendor, Fizik dhe Siguria.

Promovohet përmes aktiviteteve që lidhin ushtrimet fizike me kujdesin për trupin, shëndetin dhe sigurinë personale. Integrimi i këtyre temave ndërkurrikulare në edukimin fizik ndihmon në krijimin e një mjedisi shkollor të shëndetshëm, të sigurt dhe motivues, duke përgatitur nxënësit të kenë qëndrime pozitive dhe të përgjegjshme ndaj shëndetit të tyre dhe të të tjerëve.

Zhvillimi i Qëndrueshëm dhe Qëndrueshmëria Mjedisore

Promovohet përmes aktiviteteve në natyrë dhe praktikave që lidhin aktivitetin fizik me kujdesin për mjedisin. Integrimi i këtyre aktiviteteve ndërkurrikulare ndihmon nxënësit të ndërtojnë zakone dhe vlera që respektojnë natyrën, të zhvillojnë një qëndrim të përgjegjshëm ndaj mjedisit dhe të praktikojnë një mënyrë jetese të shëndetshme dhe të qëndrueshme.

Teknologjia, Shoqëria dhe Media

Përdoret për të monitoruar progresin personal, aktivitetin fizik apo për të krijuar plane ushtrimesh të personalizuar. Përmes diskutimeve, aktiviteteve në grup dhe rubrikave sportive rreth trupit, performancës dhe imazhit personal, nxënësit zhvillojnë mendim kritik dhe të ndërtojnë një vetëvlerësim të shëndetshëm. Kjo qasje mësimore e bën më dinamike dhe kuptimplotë, duke kontribuar në formimin e individëve të ndërgjegjshëm dhe të përgatitur për jetën shoqërore. Gjithashtu, ndihmon në zhvillimin e kompetencave kyçe si komunikimi, puna në grup, vetëdija për shëndetin dhe mirëqenien, dhe respekti për të tjerët. Integrimi i temave ndërkurrikulare është një qasje shumëdimensionale që përgatit nxënësit për jetën e vërtetë duke i ndihmuar të zhvillojnë aftësi të ndryshme fizike, sociale, kulturore dhe teknologjike. Kjo bën mësimin më të pasur, më tërheqës dhe më efektiv, duke ndikuar pozitivisht në zhvillimin e tyre të përgjithshëm dhe përgatitjen për sfidat e së ardhmes.

5 PËRMBAJTJA MËSIMORE DHE REZULTATET E TË NXËNIT

5.1 Koha mësimore për klasën e dhjetë, njëmbëdhjetë dhe dymbëdhjetë

Lënda edukim fizik, sporte dhe shëndet me zgjedhje në disiplina si *Aerobi, Fitnesi dhe Shëndeti* për klasën e dhjetë dhe njëmbëdhjetë zhvillohet për 36 javë mësimore me nga 1orë/javë, pra gjithsej 36 orë dhe disiplina *Kondicion fizik* në klasën e dymbëdhjetë zhvillohet për 34 javë mësimore me nga 1 orë/javë. Programi i lëndës edukim fizik, sporte dhe shëndet me zgjedhje në disiplina si *Aerobi, Fitnesi dhe Shëndeti* dhe *Kondicion fizik* specifikon peshën (orët e sugjeruara) e secilës tematikë për klasën e dhjetë dhe klasën e njëmbëdhjetë dhe dymbëdhjetë. 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.

Në hartimin e planit tematik, mësuesi duhet të parashikojë edhe realizimin e projekteve. Orët për realizimin e tyre parashikohen brenda totalit të orëve për përforcimin e njohurive (përsëritëse), duke respektuar temat mësimore për tematikat, tek të cilat do të bazohen temat e projektit që do të realizohen nga nxënësit.

Tabela 2 Orë të sugjeruara për çdo tematikë për disiplinën Aerobi

	Aerobi e lirë	Step aerobi	Dans aerobi	Gjithsej orë
Klasa e 10-të	17	12	7	36 orë

Tabela 3: Orë të sugjeruara për çdo tematikë për disiplinën Fitnesi dhe Shëndeti

	Edukim nëpërmjet fitnesit aerob dhe anaerob	Veprimtari fitnesi muskulare	Edukim në shërbim të shëndetit dhe shoqërisë	Gjithsej orë
Klasa e 11-të	15	15	6	36 orë

Tabela 4 Orë të sugjeruara për çdo tematikë për disiplinën Kondicion fizik

	Vrapime shpejtësie	Qëndrueshmëri në shpejtësi	Qëndrueshmëri aerobike	Vrapim me pengesa	Forcë e shpejtë	Koordinacion dhe propioception	Gjithsej orë
Klasa 12-të	7	7	6	6	4	4	34 orë

5.2 Përmbajtja e programit për klasën e dhjetë në disipinën “Aerobi”

Në programin e lëndës edukim fizik, sporte dhe shëndet me zgjedhje në disipinën “Aerobi” është paraqitur përmbajtja e 3(tre) tematikave:

- *Tematika 1: Aerobi e lirë*
- *Tematika 2: Step aerobi*
- *Tematika 3: Danc aerobi*

Këto tematika janë bazë për të ndërtuar njohuri, aftësi dhe qëndrime e vlera. Për secilën tematikë janë paraqitur njohuritë, aftësitë, që duhet të demonstrojë nxënësi lidhur me tematikat përkatëse, ndërkohë qëndrimet dhe vlerat që demonstرون nxënësi në disipinën “Aerobi” përmbledhen për të gjitha tematikat. 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 i tyre në grupe temash e njësi mësimore, si dhe renditja e tyre është e drejtë e përdoruesve të programit.

5.2.1 Tematika: Aerobi e lirë

Përshkrimi i tematikës: Aerobia e lirë është një formë aktiviteti fizik ku nxënësit zhvillojnë lëvizje ritmike dhe ushtrime të kombinuara sipas muzikës, pa pasur një strukturë të ngurtë apo të paracaktuar si në programet klasike të aerobisë. Kjo tematikë u jep atyre mundësinë të shprehin lirisht krijimtarinë përmes lëvizjes, të përmirësojnë qëndrueshmërinë kardiovaskulare, forcën muskulore, fleksibilitetin dhe koordinimin. Përmes aerobisë së lirë nxënësit fitojnë përvojë praktike në organizimin e serive të ushtrimeve, duke kombinuar elementë lokomotorë (si kërcime, hapje, ecje ritmike), jo-lokomotorë (si shtrirje, përkulje, rrotullime të trupit) dhe lëvizje manipulative (me top, shishe uji ose mjete të tjera ndihmëse). Muzika shërben si faktor motivues dhe ndihmon në zhvillimin e ndjenjës së ritmit, ndërsa puna në grup i ndihmon nxënësit të përforcojnë aftësitë e bashkëpunimit dhe komunikimit. Nëpërmjet kësaj tematike, nxënësit kuptojnë rëndësinë e aktivitetit fizik të rregullt, përjetojnë kënaqësi nga lëvizja dhe krijojnë bazat për një jetë aktive, të shëndetshme dhe të balancuar.

Njohuritë	Aftësitë
<i>Testim në praktikë në forcë, përkulmëri dhe qëndrueshmëri aerobike</i> - Vlerësim i gjendjes shëndetësore dhe fizike të nxënësve me anë të testeve: forcë, qëndrueshmëri, përkulshmëri, në fillim dhe në fund të lëndës. - Përkulje dhe drejtim i krahëve, nga mbështetja ballore (sa herë realizohet) - Nga pozicioni shtrirë shpinazi, ngritje në pozicionin ndenjur i mbledhur (sa herë realizohet) - Kërcim së gjati nga vendi (cm) - Nga pozicioni ndenjur përkulje e trungut para, duart prekin sa më larg (cm) - Hipje e zbritje në stol, në lartësi 20 cm për 3 min. <i>Pjesa përgatitore e mësimit të aerobisë së lirë:</i>	<i>Nxënësi/sja:</i> - ekzekuton saktë dhe sa më shumë në numër, ushtrimet për krahët dhe muskujt e barkut. - përshkruan distancë sa më të madhe në kërcim së gjati nga vendi. - përkulet sa më shumë para, ku vlerësohet distanca nga thembrat deri tek prekja e gishtave të dorës.

- Mësimi i nxehmjes në aerobinë e lirë, me ushtrime të karakterit statik (qëndrim në pozicione 8-16 kohë) dhe dinamik (ushtrimet kryhen në lëvizje). - Mësimi i nxehmjes në aerobinë e lirë, me ushtrime të kombinuara statike dhe dinamike. <i>Ushtrime për edukimin e qëndrueshmërisë aerobike.</i> - Mësimi i formave të ndryshme të ecjes, kërcimeve, vrapimeve, lëvizjeve bazë të aerobisë së lirë, lidhjeve koreografike gjimnastike dhe veprimeve të kombinuara. - Demonstrimi praktik i formave të ndryshme të nxehmjes në aerobinë e lirë. - Demonstrimi praktik i formave të ndryshme të ecjes, kërcimeve, vrapimeve, lëvizjeve bazë të aerobisë së lirë, lidhjeve koreografike gjimnastike dhe veprimeve të kombinuara. - Ekzekutimi korrekt i ushtrimeve të forcës në pjesë të veçanta apo trupin në tërësi. - Demonstrimi i ushtrimeve të stretchingut me kohëzgjatje 15-20 sek., sipas metodës aktive (vetë nxënësi) dhe pasive (me ndihmën e shokut). <i>Ushtrime për edukimin e forcës muskulore.</i> - Ushtrime për muskujt e barkut. - Ushtrime për muskujt e shpinës. - Ushtrime për muskujt e këmbëve dhe vithet. - Ushtrime për muskujt e krahëve dhe rrethin e supeve. <i>Ushtrime stretching-u</i> - Ushtrime për zgjatjen dhe relaksimimin e muskujve në pjesë të ndryshme të trupit, të karakterit statik, dinamik, të kombinuara, me anë të metodës aktive (nga vetë nxënësi) dhe pasive (me ndihmën e shokut).	- ekzekuton saktë dhe sa më shumë në numër, hipje e zbritje nga stoli. - Ekzekuton saktë ushtrimet statike dhe dinamike, të harmonizuara me ritmin muzikor. - Ekzekuton kombinacione me ushtrime të ndryshme të aerobisë, me një nivel të lartë kordinimi dhe ekzekutimi ritmik. - Ekzekuton teknikisht saktë dhe sipas dozimit të përcaktuar, ushtrimet e forcës në pjesë të veçanta të trupit apo me trupin në tërësi, në varësi dhe të qëllimit.
---	--

Testim praktikë

- vlerësim i forcës, përkulshmërisë dhe qëndrueshmërisë aerobike;
- përkulje dhe drejtim i krahëve nga mbështetja ballore;
- ngritje në pozicionin ndenjur i mbledhur, nga pozicioni i shtrirë shpinazi;
- Përkulje e trungut para, nga pozicioni ndenjur dhe rrotullim i krahëve prapa-para, me anë të shkopit gjimnastikor (matet me cm largësia e duarve).

5.2.2 Tematika: Step aerobi

Përshkrimi i tematikës: Step Aerobia është një formë e ushtrimeve aerobike që zhvillohet duke përdorur një platformë të ngritur (step). Ushtrimet kryhen duke hipur, zbritur dhe duke kombinuar lëvizje të ndryshme mbi dhe rreth platformës, zakonisht në shoqërim të muzikës ritmike. Kjo tematikë ndihmon nxënësit të përmirësojnë qëndrueshmërinë kardiovaskulare, forcën e muskujve të këmbëve, koordinimin dhe balancën. Muzika shërben si motivim, ndërsa ritmi i saj i udhëzon lëvizjet duke e bërë aktivitetin më tërheqës dhe argëtues. Përveç përfitimeve fizike, Step Aerobia zhvillon edhe aftësitë e vëmendjes, sinkronizimit dhe punës në grup, pasi nxënësit duhet të ndjekin hapa të njëjtë dhe të ruajnë ritmin së bashku. Ky aktivitet u ofron atyre jo vetëm shëndet e energji, por edhe kënaqësinë e të qenit aktiv në një atmosferë dinamike.

Njohuritë	Aftësitë
Ushtrimet e nxehmjes në Step- Aerobi: - Ushtrime statike (qëndrime në pozicione të ndryshme gjimnastore), dinamike (në lëvizje) dhe të kombinuara. - Demonstrimi praktik i formave të ndryshme të nxehmjes në Step - Aerobi	Nxënësi/sja: - Ekzekuton teknikisht saktë lëvizjet kryesore në step.

<i>Ushtrime të qëndrueshmërisë aerobike</i> - Mësimi i hapit bazë dhe lëvizjeve kryesore në step: (hipje e zbritje me hapa të njëpasnjëshëm, v-step, l-step, L-step, H-step, ngritje e gjurit para, përkulje prapa, kalime të ndryshme mbi e rreth stolit, kërcime, vrapime, etj.) - Mësimi i variacioneve koreografike të thjeshta, bazuar në hapin bazë dhe lëvizjet kryesore në step. - Demonstrimi praktik i lëvizjeve kryesore dhe kombinacioneve koreografike në step. <i>Ushtrime për edukimin e forcës muskulore:</i> <i>muskujt e barkut, shpinës, këmbëve, vithet, krahëve dhe rreth in e supeve.</i> - Realizimi i ushtrimeve për edukimin e forcës muskulore, sipas ngarkesës së përcaktuar (4-6 tetëshe). <i>Cirku it aerobik me 8-10 elementë të ndryshëm.</i> <i>Testim praktikë</i> - ekzekutimi i një kombinacioni koreografik në step, bazuar në lëvizjet kryesore, kërcime apo vrapime të ndryshme, ushtrimet e forcës, shoqëruar me muzikë.	- Ekzekuton kombinacionet koreografike në step, me nivel të lartë koordinimi dhe në përshtatje të ritmit muzikor. - Ekzekuton ushtrimet e forcës, sipas kërkesave teknike dhe numrit të dhënë të përsëritjeve. - Realizon të plotë circuitin aerobik me 8-10 elementë, me kohëzgjatje 30 sek-1 min për çdo ushtrim.
---	---

5.2.3 Tematika: Danc aerobi

Përshkrimi i tematikës: Dance Aerobia është një formë aktiviteti fizik që kombinon lëvizjet aerobike me elementë të vallëzimit ritmik, duke u realizuar nën shoqërimin e muzikës. Ajo shquhet për atmosferën argëtuese, energjike dhe krijuese që sjell gjatë orëve të mësimit. Kjo tematikë ndihmon nxënësit të përmirësojnë qëndrueshmërinë kardiovaskulare, koordinimin, fleksibilitetin dhe ndjenjën e ritmit, ndërkohë që u jep mundësinë të shprehen lirshëm përmes lëvizjes. Dance Aerobia përfshin koreografi të thjeshta ose të kombinuara, ku lëvizjet lidhen mes tyre duke ndjekur ritmin e muzikës. Përfitimet nuk janë vetëm fizike, por edhe psikologjike dhe sociale: nxënësit ndihen më të motivuar, rrisin vetëbesimin, përjetojnë kënaqësi gjatë aktivitetit dhe zhvillojnë aftësi bashkëpunimi përmes punës në grup.

Njohuritë	Aftësitë
Mësimi i kombinacioneve të Dans - Aerobi me lëvizje të lira dhe elementë aerobikë, në përshtatje të muzikës latine. Mësimi i kombinacioneve të Dans - Aerobi me lëvizje të lira dhe elementë aerobikë, në përshtatje të muzikës moderne, pop apo dans. - Demonstrimi praktik i kombinacioneve të Dans - Aerobisë, në përshtatje të muzikës së zgjedhur. Krijimtari koreografike në grup (nxënësit në bashkëpunim me mësuesin) - Elementë të Dans–Aerobisë dhe ushtrimeve gjimnastikore, shoqëruar me muzikë, në formë shfaqjeje. - Demonstrimi i krijimtarisë koreografike në grup me elementë të Dans–Aerobisë dhe ushtrimeve gjimnastikore, shoqëruar me muzikë.	Nxënësi/sja: - Ekzekuton saktë lëvizjet e lira të Dans - Aerobisë, në përshtatje me ritmin muzikor. - Ekzekuton saktë krijimtarinë koreografike në grup me elementë të Dans–Aerobisë dhe me teknikën e duhur ushtrimet gjimnastikore, të shoqëruara me muzikë

5.2.4 Përmbajtja e programit për klasën e njëmbëdhjetë në disipinën “Fitnesi Dhe Shëndeti”

Programi me zgjedhje disiplina“Fitnesi dhe shëndeti” plotëson qëllimet kryesore në formimin e shprehive më të domosdoshme për jetën,zhvillimin e gjithanshëm dhe harmonik të organizmit të nxënësve në parametrat antropometrikë, fiziko-lëvizor, funksionalë, psikologjik dhe ajo që është më e rëndësishmja forcimi i shëndetit dhe formimin e një sistemi lëvizor me theks në “ ndjesinë ndaj sforcimeve neuro-muskulare,njohjen dhe mësimin e lëvizjeve sidomos të veprimeve intensive, saktësisë së lëvizjeve,aftësisë se reagimit pamor dhe dëgjimor dhe lidhjes së ritmit të lëvizjes me kërkesat teknike të ushtrimeve.Ky program do të realizohet nëpërmjet tre tematikave kryesore:

- *Edukim nëpërmjet veprimtarive fizike aerobe dhe anaerobe;*
- *Veprimtari fitnesi muskulare;*
- *Edukim në shërbim të shëndetit dhe shoqërisë.*

5.2.5 Tematika: Edukim nëpërmjet fitnesit aerob dhe anaerob

Përshkrimi i tematikës: Edukimi nëpërmjet veprimtarive fizike aerobe dhe anaerobe orientohet në përdorimin e ushtrimeve fizike të ndryshme për zhvillimin e aftësive motorike, forcës, qëndrueshmërisë dhe koordinimit. Aktivitetet aerobe (si vrapimi, kërcimi ritmik, ecja e shpejtë) përmirësojnë funksionimin e zemrës dhe mushkërive, qëndrueshmërinë fizike dhe energjinë e përgjithshme. Aktivitetet anaerobe (si ushtrimet me pesha, sprintet, stërvitjet intensive) zhvillojnë forcën muskulore, fuqinë shpërthyesë dhe shkathtësinë. Përdorimi i të dyjave i mundëson nxënësve të përvetësojnë një stil jetese të shëndetshëm, të rrisin performancën fizike dhe të kuptojnë rëndësinë e balancës mes forcës dhe qëndrueshmërisë

Njohuritë

Aftësitë

FITNESIT ANAEROB

Vrapim shpejtësie.

- Edukimi i ndjenjës për vrapimet e shpejtësisë.
- Kryerja e veprimeve lëvizore me shpejtësi optimale në përshtatje me moshën dhe veçoritë individuale

Vrapim me sinjale pamore dhe dëgjimore.

- Edukimi i ndjenjës për reagime me sinjalistikë pamore dhe dëgjimore.
- Kryerja e lëvizjeve të përbëra bazuar në orientimin pampor dhe dëgjimor në përshtatje me aftësitë individuale.

Koordinim i lëvizjeve me anësitë e poshtme dhe të sipërme.

- Edukimi i lëvizjeve me ndryshim drejtimi dhe me rrethrotullime.
- Edukim i lëvizjeve mbi duar tështrira dhe të mbledhura duke kaluar peshën e trupit majtas dhe djathtas.

Përdorim të sendeve me saktësi.

- Triblime dhe lëvizje me rrethrotullim me top basketbolli, volejbolli dhe tenisi. Ritmi të rritet gradualisht sa më shpejt.

Nxënësi/sja:

- Kryen lëvizje me ndryshim drejtimi në një kohë sa më të përshtatshme në largësi të caktuara (3-10 m).
- Kryen stafeta të ndryshme me përdorimin e largësive deri 30m.
- Kryen vrapime në forma të ndryshme garuese, me shpejtësi të caktuara me dhe pa mjete dhe me ndryshim drejtimi. Vrapimet mund të kryhen individualisht dhe me skuadër.
- Provon (edukon) ndjesinë e sforcimeve nervo-muskulara në varësi të pozicionit të trupit, nëpërmjet aplikimit të ushtrimeve të ndryshme koordinative.
- Kryen ushtrime për edukimin e shprehive lëvizore të orientimit në hapsirë dhe kohë, të diferencimit kinestetik, me objekte të përcaktuara, për të lëvizur dhe goditur në shenjë, nëpërmjet aplikimit të këtyre ushtrimeve me shpejtësi gradualisht në rritje.
- Praktikon frymë-këmbime në pozicione ulur, më pas duke e kryer këtë praktikë të lidhur me ushtrime të thjeshta, gradualisht duke rritur vështirësinë e ushtrimeve .
- Aplikon teknikat e sakta të ushtrimeve duke i lidhur me një frymëkëmbim racional.

- Hedhje të sendeve me forcë e saktësi. <i>Njësimin e lëvizjeve me frymëkëmbimin</i> - Praktikimin e frymëkëmbimeve me bark dhe me gjoks - Lidhshmërinë e frymëkëmbimeve me bark dhe me gjoks sipas praktikimit 1 me 1, 1 me 2, 1 me 3 etj. - Praktikimin e ushtrimeve të ndryshme sidomos të fitnesit muskular duke e lidhur me frymëkëmbimin racional.. FITNESIT AEROB <i>Lëvizje ritmike me dhe pa muzikë</i> - Step aerobi, dancing aerobi etj. - Ushtrime koordinimi pa muzikë. <i>Lëvizshmëri të artikulacioneve</i> - Ushtrime përkulshmërie me dhe pa mjete - Lidhje të përkulshmërisë statike me atë dinamike <i>Vrapime në drejtime të ndryshme dhe me kohëzgjatje</i>	<i>Nxënësi/sja:</i> - Kryen ushtrime me muzikë, të cilat të jenë ritmike të sakta. - Kryen ushtrime koordinimi në largësi të ndryshme. Lidhje midis rrethrotullimeve me kryqëzime të këmbëve, kërcimeve. - Aplikon drejtqëndrime (mbajtje korrekte) të trupit dhe koordinimit të hallkave të trupit. - Demonstron lëvizshmëri në artikulacione, elasticitetin e muskujve, nëpërmjet ushtrimeve statike dhe dinamike (rrotullim i shkopit gjimnastikor mbrapa, para, përkulje të trungut në drejtime të ndryshme, hapje në pozicione të spakatës , anësore ose balllore, nëpërmjet aplikimit të këtyre ushtrimeve. - Kryen ushtrime me ritmin e duhur, duke përmirësuar koordinimin lëvizor dhe sinkronizimin e lëvizjeve (hapa ritmik me zhvendosje të trupit para dhe anash). - Shfaq aftësi koordinative nëpërmjet manipulimit me paisje të ndryshme - (tullumbac, litar, topa etj), në mënyrë individuale, dyshe ose në grup, nëpërmjet aplikimit të këtyre ushtrimeve. - Shfaq aftësi për përballimin e situatave të ndryshme dhe fitimin e shprehive bazë - (ecje, kërcime, vrapime, lojëra etj), nëpërmjet aplikimit të këtyre ushtrimeve.
--	---

- Vrapime aerobike të lidhura me ushtrime koordinimi (vrapime 60 sek. punë +30 sek. ecje= 5 – 10 herë) - Lëvizje aerobike me mjete me kohëzgjatje <i>Matja e frekuencës kardiake dhe e frymëkëmbimeve</i> - Matja e pulsit të kryhet nga vetë nxënësi para dhe pas ushtrimit që kryhen, po ashtu dhe e frymëkëmbimeve. - Testimi dhe vlerësimi i sistemit kardiovaskular (fitnesit aerob) - Vlerësimi i sforcimeve m,bi bazën e Fc.	- Shfaq aftësi kardiorespiratore dhe përmirëson sistemin kardiovaskular. - Rrit gradualisht numurin e përsëritjeve bazuar në aftësitë funksionale. - Njeh dhe aplikon saktë metodologjinë e matjes së saktë të Fc dhe të frymëkëmbimeve, në nisje dhe në përfundim të çdo ushtrimi. - Praktikun testin e vrapimit aerob dhe anaerob (20m vrapim mesatar, 20m. vrapim me ndryshim drejtimi, 20m. vrapim mbrapsh, 20m. vrapim me kryqëzim të këmbëve). Matja e pulsit bëhet direkt pas përfundimit të vrapimit, pas 1 minute, pas 2 minutash dhe shikohet sa % është riaftësuar pulsi. Sqarim për vlerësimin - Në rast të riaftësimit deri 90% kemi të bëjmë me vlerësimin mirë, deri 80% vlerësimi mjaftueshëm, më pak se 80% duhet që mësuesi të vlerësojë gjendjen shëndetësore dhe ta diskutojë atë me një nga prindërit, por jo me nxënësin. Kjo kurbë plotësohet dy herë. Një herë në nisje të programit të fitnesit dhe një herë në fund të programit mësimor të fitnesit.
--	--

	- Frekuenca kardiake e pragut aerob mund të përlogaritët bazuar në ekuacionin $0.60 \times (F_c \text{ maksimale} - F_c \text{ qetësi}) + F_c \text{ qetësi}$ $F_c \text{ max.} = 220 - \text{moshën.}$
--	--

5.2.6 Tematika: Veprimtari fitnesi muskular

Përshkrimi i tematikës: Kjo tematikë ka për qëllim t’u japë mundësi nxënësve të praktikojnë ushtrime të ndryshme force, me synim që ato të ndikojnë në ndërtimin dhe përbërësit trupor. Gjithashtu kjo tematikë nëpërmjet “Fitnesit muskular” ka për qëllim t’u japë mundësinë nxënësve të kryejnë veprimtari fizike dhe funksionale në përshtatje me moshën dhe me kushtet e infrastrukturës që shkolla ofron, pozicionit gjeografik dhe kushtet klimatike, si edhe profesionalizimit të mësuesit të edukimit fizik..	
Njohuritë	Aftësitë
<i>Veprimtari fitnesi muskular</i> - Ushtrime të ndryshme ciklike dhe aciklike. - Ushtrime përsëritëse dhe rrethore për muskulim. <i>Ushtrime të fitnesit muskular të lidhura me cilënë e shpejtësisë</i> - Me intensitet të ulët. - Ushtrimet me mjete dhe pa mjete.	<i>Nxënësi/sja:</i> - Demonstron ushtrime ciklike vrapimi dhe kërcimi - Demonstron ushtrime aciklike gjimnastikore dhe atletikore. - Praktikon ushtrime muskulimi për pjesë të ndryshme të trupit. - Aplikon kryesisht lëvizje me kohëzgjatje të shkurtër. - Kryen lëvizje me temp të njëjtë. - Përmirëson aftësitë për kryerjen e ushtrimeve.

- Të lidhura me cilësinë e shpejtësisë. <i>Ushtrime të fitnesit të forcës</i> - Forca e përgjithshme e lidhur me elasticitetin - Forca e shpejtë e lidhur me përkulshmërinë. - Forca e shpejtë e lidhur me ushtrimet e koordinimit. <i>Ushtrime koordinative</i> - Edukimi i dëshirës për kryerjen e ushtrimeve akrobatike dhe koordinative ,nga pozicione statike dhe dinamike. - Ushtrime Pilates <i>Edukimi i inteligjencës së lëvizjes</i>	- Përmirëson ritmin dhe amplitudën e lëvizjes. - Përmirëson aftësitë koordinative dhe të reagimit pamor e dëgjimor. - Kryen veprime të shpejta në largësitë të shkurtëra e me ndryshim drejtimi me dhe pa mjete. - Ushtrimet me amplitudë të madhe i kryen me shpejtësi të lartë. - Përmirëson lëvizshmërinë e shtyllës kurizore dhe të anësive. - Përmirëson forcën e muskujve të anësive të sipërme dhe të poshtme dhe të elasticitetit të kafazit të krahavorit. - Përmirëson forcën e muskujve të krahëve. - Praktikon ushtrime me partner me kundërveprim. - Fiton shprehje të shpejtësisë së reagimit gjatë demonstrimit të ushtrimeve të thjeshta akrobatike, koordinative, nëpërmjet aktivizimit në lojra lëvizore me rregulla të reduktuara. - Demonstron ushtrime me mbi 8 kohë duke kaluar nga një pozicion lëvizor në një tjetër të ri të spjeguar më parë, por dhe të panjohur.
---	---

5.2.7 Tematika: Edukim në shërbim të shëndetit dhe shoqërisë

Përshkrimi i tematikës: Kjo tematikë u mundëson nxënësve fitimin e kompetencave për ruajtjen e shëndetit të tyre dhe të të tjerëve, njihen me rregullat e fair play gjatë kryerjes së ushtrimeve me dhe pa partner dhe të dinë të dallojnë konceptet e respektit me dinjiteti dhe të këmbënguljes me kokëfortësisë, krijojnë shprehje të të ushqyerit dhe njohin pasojat ndaj të ushqyerit jo të shëndetshëm, njihen me rregullat e higjienës gjatë kryerjes së ushtrimeve fizike dhe sidomos pas një veprimtarie të lodhshme. Ata marrin informacion për të mbajtur mjedisin pastër dhe interesohen ndaj shëndetit personal. Po ashtu, duhet të dinë të dallojnë ngarkesat e ushtrimit fizik që shërbejnë për shëndet dhe fitnes. Gjithashtu, duhet të dinë të përllogarisin frekuencën kardiake në fitnesin aerob, anaerob dhe muskular dhe të bëjnë dallimin midis sforcimeve për fitnes dhe sforcimeve për shëndet. Frekuenca minimale e fitnesit aerob të përllogaritet me; $0.60(Fc \text{ max.} - Fc \text{ qetësi}) + Fc \text{ qetësi}$, ndërsa Fc. Maksimale mund të dalë nga përllogarimi $220 - \text{moshën e nxënësve}$, që është afërsisht 200-205 të rr/min. Ndërsa Fc për sforcime për shëndet është nën përllogaritjen e frekuencës minimale të pragut aerob

Njohuritë	Aftësitë
- Ushtrimet fizike dhe kujdesi ndaj traumave. - Mjedisi dhe shëndeti nëpërmjet veprimtarive fizike dhe të ushqyerit. - Stili sportiv i jetesës. - Roli bashkëpunimit dhe bashkëveprimit në grup – shoqërizimi.	Nxënësi/sja: - Ushtrimet fizike dhe kujdesi ndaj traumave. - Mjedisi dhe shëndeti nëpërmjet veprimtarive fizike dhe të ushqyerit. - Stili sportiv i jetesës. - Roli bashkëpunimit dhe bashkëveprimit në grup – shoqërizimi.

5.2.8 Përmbajtja e programit për klasën dymbëdhjetë në Disiplinën “Kondicion Fizik”

Programi i lëndës me zgjedhje disiplina “Kondicioni fizik” ka si qëllim të përçojë një metodologji shkencore në formimin e shprehive më të domosdoshme për jetën, zhvillimin e gjithanshëm dhe harmonik të organizmit të nxënësve në parametrat antropometrikë, fiziko-lëvizorë, funksionalë, psikologjikë dhe ajo që është më e rëndësishmja, forcimi i shëndetit dhe krijimin e “ ndjesive” ndaj sforcimeve neuro-muskulare dhe rritja e rezultateve në parametrat e shpejtësisë, qëndrueshmërisë në shpejtësi, qëndrueshmërisë aerobe, të forcës së shpejtëdhe ata të koordinacionit dhe propioceptionit.

Ky program realizohet nëpërmjet gjashtë tematikave kryesore.Edukim nëpërmjet përgatitjes me:

- ✓ *Vrapime shpejtësie,*
- ✓ *Qëndrueshmëri në shpejtësi ,*
- ✓ *Qëndrueshmëri aerobike ,*
- ✓ *Vrapime me pengesa ,*
- ✓ *Forcë e shpejtë ,*
- ✓ *Koordinacion dhe propioception.*

Ky program, mbështetet në parimet e teorisë së stërvitjes sportive dhe lidhet ngushtesisht me lendet biologji,fiziologji sportive,psikologji etj.

5.2.9 Tematika: Vrapime shpejtësie

Përshkrimi i tematikës: Edukimi nëpërmjet veprimtarive që ofron tematika “Vrapime të shpejtësisë” nxënësve u ofrohet mësimi i teknikës së vrapimeve të shpejtësisë, vrapimit në vijë të drejtë dhe në kthesë, vrapimi në distancë, mësimi i nisjes ulur, vrullit të nisjes dhe mbërritjes. Gjithashtu nxënësve u jepet mundësi të rrisin kapacitetin e tyre anaerob-alaktik, frekuencën dhe madhësinë e hapave.

Njohuritë	Aftësitë
<i>Vrapime shpejtësie.</i> - Vrapime përshpejtuese me intensitet 85-95 %. - Vrapime shpejtësie në vijë të drejtë. <i>Nisja nga vendi (stari i ulët)</i> - Nisja me vrull. - Nisje të befasishme nga pozicione të ndryshme. - Kombinime të nisjes me vrullin e nisjes, vrapimin në distancë dhe mbërritjen - Vrapime shpejtësie në kthesë dhe në vijë të drejtë - Vrapime në kthesë nga korsa e 8 deri te korsa 1 - Vrapim 100m në kthesë - Vrapim 100m në vijë të drejtë	<i>Nxënësi/sja:</i> - Kryen segmente vrapimi me shpejtësi që rritet në mënyrë graduale në distancat 80-100m. - Kryen vrapime shpejtësie me volum 400-450m (ndarja në segmente sugjerohet të bëhet nga vetë mësuesi). - Kryen vrapime shpejtësie në vijë të drejtë në segmente 30-60 m, me volum 400-450m (ndarja në segmente sugjerohet të bëhet nga vetë mësuesi). - Kryen nisje nga starti ulur. Volumi i përgjithshëm i segmenteve është rreth 250-300m. - Kryen nisjen me vrull - Kryen nisje të befasishme nga pozicioni shpinazi nga drejtimi i vrapimit, nga kapërdimja para ose mbrapa, nga vendosja në mbështetje mbi duar, etj.

Testim në segmentet: - 30m djem 4.3 sek, vajza 4.7 sek - 50m vjem 6.4 sek vajza 6.8 sek - 100m djem 12.3 sek, vajza 12.8 sek	- Kryen segmente me gjatësi 30-80m, me volum rreth 300-350m - Kryen vrapime në kthesë dhe në vijë të drejtë në segmente me gjatësi deri 100m me volum rreth 400-500m - Kryen teknikisht vrapimin në kthesë duke llogaritur forcat centrifugale, që e “detyrojnë” të dalë nga korsia - Kryen segmente vrapimi me shpejtësi maximale, duke demonstruar edhe teknikisht skemën teknike të vrapimeve të shpejtësisë. - Kryen testim në distancat 30m,50m,100m me rezultate të standartizuara.
--	---

5.2.10 Tematika: Qëndrueshmëri në shpejtësi

Përshkrimi i tematikës: Nëpërmjet përgatitjes që ofron tematika “Qëndrueshmëri në shpejtësi” nxënësve u ofrohen orë mësimore stervitore, që u mundeson atyre të përmirësojnë kapacitetin e tyre anaerob-laktik, dhe për t’i aftësuar ata të përballojnë ngarkesa fizike me karakter anaerob laktik dhe ngarkesa psikike	
Njohuritë	Aftësitë

Qëndrueshmëri në shpejtësi

- Vrapime me intensitet 75-90% (intensitet i moderuar)
- Vrapime me intensitet të moderuar
- Vrapime me intensitet 75-90%
- Vrapime me intensitet 75-90%
- Vrapime me intensitet të moderuar
- Vrapime me intensitet të moderuar

Testim në segmentet:

- 150m djem 18sek,vajza 20sek
- 300m djem 41sek, vajza 45 sek

Nxënësi/sja:

- Kryen segmente vrapimi në distancat 120-150m, me volum rreth 800-1000m
- Kryen segmentet e vrapimit me intensitet të moderuar, për të mësuar dhe mbajtur ritmin e vrapimit në distancë (pa matje të kohës me kronometër).
- Kryen segmentet e vrapimit me intensitet të moderuar, për të mbajtur ritmin e vrapimit në distancë (me matje të kohës me kronometër).
- Kryen segmentet 150-200m, për të mbajtur ritmin e vrapimit në distancë (pa matje të kohës me kronometër).
- Kryen segmentet 150-200m, për të mbajtur ritmin e vrapimit në distancë (me matje të kohës me kronometër).
- Kryen segmente vrapimi në distancat 300m, me volum rreth 600-900m ((pa matje të kohës me kronometër).
- Kryen segmente vrapimi në distancat 300m, me volum rreth 600-900m ((me matje të kohës me kronometër).
- Kryen testim në distancat 150m dhe 300m me rezultate të standartizuara.

5.2.11 Tematika: Qëndrueshmëri aerobike

Përshkrimi i tematikës: Tematika “Qëndrueshmëri aerobike” u ofron nxënësve mundësinë e permiresimit të parametrave fiziologjikë – funksionalë e biokimike të organizmit .Përgatitja e qëndrueshmërisë aerobike u jep mundësi nxënësve për të përballuar lodhjen gjatë veprimtarisë fizike, lëvizore e psikologjike me kohëzgjatje të madhe.

Njohuritë	Aftësitë
<i>Qëndrueshmëri aerobike</i> - Vrapim me ritëm të njëjtë (aerobik) - Vrapim me ritëm të njëjtë (aerobik) - Vrapim me ritëm të njëjtë (aerobik) <i>Testim në vrapimin 12min (testi Cooper)</i> - Djem 3200m - Vajza 2800m	<i>Nxënësi/sja:</i> - Kryen segmente vrapimi me ritëm uniform në distancat 2000-3000m. - Kryen segmente vrapimi me ritëm uniform në distancat 3000-4000m. - Kryen segmente vrapimi me ritëm uniform në distancat 5000-6000m. - Kryen testin 12 min (Cooper).me parametra të standartizuar

5.2.12 Tematika: Vrapime me pengesa

Përshkrimi i tematikës: Tematika “Vrapime me pengesa” u ofron nxënësve mësimin e teknikës së vrapimeve me pengesa. Gjithashtu nxënësve u jepet mundësia ,që nëpërmjet mësimave stërvitore,të përmirësojnë parametrat e aftësive kondicionale të shpejtësi-forcës dhe të atyre koordinativë.

Njohuritë	Aftësitë
<i>Vrapim me pengesa:</i> - Kalime anash i 3-5 pengesave. - Kalime në mes i 3-5 pengesave. - Vrapim me pengesa(3-5), me një hap ndërmjet tyre. - Vrapim me pengesa (3-5) me 3hapa ndërmjet tyre: - Vrapim me pengesa (3-5) me 5hapa ndërmjet tyre. - Vrapim me pengesa (skema e plotë teknike): - Nisja dhe vrapimi deri te pengesa e parë. - Kalimi i pengesës. - Vrapimi ndërmjet pengesave(me5-3-1 hap ndërmjet). - Vrapimi nga pengesa e fundit deri në mbërritje. <i>Testim në vrapimin me pengesa:</i> - 55m/p djem 9.5 sek - 50m/p vajza 9.8 sek	<i>Nxënësi/sja:</i> - Kryen kalimin anash të pengesave,duke u përqëndruar në sulmin e pengesës me këmbën sulmuese dhe në shtytjen me këmbën shtytëse. - Kryen kalimin në mes të pengesave,duke u përqëndruar në sulmin e pengesës me këmbën sulmuese dhe në shtytjen me këmbën shtytëse. - Kryen teknikën e vrapimit me pengesa me një hap ndërmjet tyre - (volum rreth 150-200m) - Kryen teknikën e vrapimit me pengesa me tre hapa ndërmjet tyre(volum 150-200m). - Kryen teknikën e vrapimit me pengesa me pesë hapa ndërmjet tyre(volum 150-200m)

	- Kryen tekniken e vrapimit me pengesa me 5-3-1 hap ndermjet tyre, duke demonstruar aftesi të shpejtësi -forcës dhe të koordinacionit(volumi 200-250m) - Kryen testimin në parametra të standartizuar.
--	---

5.2.13 Tematika: Forcë e shpejtë

Përshkrimi i tematikës: Tematika “Forcë e shpejtë” u ofron nxënësve përgatitjen e aftesisë kondicionale të forces (të shpejtë),si një aftësi e sistemit neuro-muskulor qe e ndihmon nxënësin të përballojë sforcime te larta në një kohë të shkurtër .	
Njohuritë	Aftësitë
<i>Zhvendosje në distancën 20-25m,me shumëhapësh:</i> - Kërcime me një këmbë(cinkthi) me të majtën dh të djathtë. - Kërcime të kombinuara cinkthi dhe shumëhapësh - Kërcime mbi objekte të ndryshme(litarë,rrathë, pode, pengesa të ulta 10-15cm etj). - Kërcime me litar ,me një dhe dy këmbë. - Kërcime balllore dhe anësore mbi pengesa me lartësi 50-60cm, me dy këmbë: - Kërcime pliometrike mbi pode me lartësi 50-60cm. - Kombinime të kërcimeve mbi pode dhe mbi pengesa	<i>Nxënësi/sja:</i> - Kryen kërcime shumëhapësh. - Kryen kërcime cinkthi me të majtën dhe të djathtë. - Kryen kërcime të kombinuara (volumi 250-300 kërcime). - Kryen kërcime të ndryshme mbi objekte, me një dhe dy këmbë (volumi 250-300 kërcime) . - Kryen kërcime pliometrike nga pode dhe pengesa me lartësi 50-60cm, me volum rreth 80-100 kërcime. - Kryen kombinime të kërcimeve mbi pode me kercimet mbi pengesa me volum rreth 50-60 herë.

Testim në kërcimin së gjati nga vendi dhe trehapësh nga vendi: - Së gjati nga vendi djem 2.60m, vajza 2.30m. - Tre hapësh nga vendi djem:8.00m, vajza 6.80m	- Kryen testimin në parametra të standartizuar.
--	---

5.2.14 Tematika: Koordinacion dhe propioception

Përshkrimi i tematikës: Tematika “Koordinacion dhe propioception” u ofron nxënësve përgatitjen e aftesisë koordinative si orientimin në hapësirë dhe kohë, diferencimin levizor, shpejtësinë e reagimit, ekuilibrin statik dhe dinamik si dhe aftësitë proprioceptive që kanë të bëjnë me rivendosjen e ekuilibrit, pas provokimit të prishjes së pozicioneve të ekuilibrit.	
Njohuritë	Aftësitë
Vrapim në vijë të drejtë me duar të lidhura mbrapa: - Me marrjen e sinjalit akustik ose pamor, ndërrim i drejtimit të vrapimit (anash, mbrapa, para). - Vrapim në forme zik-zak midis shenjave. - Vrapim ndërmjet dy litarëve, që formojnë korsi –dalje nga korsia duke prekur objekte të ndryshme (kone, piketa, pengesa, pode etj.), të vendosura majtas - djathtas litarëve. - Hyrje dalje nga rrathët në drejtim majtas –djathtas-para-mbrapa.	Nxënësi/sja: - Kryen në kohën e duhur dhe në mënyrën e duhur veprime me ndërrim të drejtimit të vrapimit. - Kryen me saktësi dhe në rrugën më të shkurtër vrapimin midis shenjave. - Kryen me saktësi dhe shpejtësi veprime me prekje të objekteve të ndryshme.

- Hyrje dalje nga rrethi, kombinuar me prekje të objekteve të ndryshme të vendosura majtas –djathtas – para (obsionale). - Hyrje – dalje nga rrathët në drejtim para-majtas-djathtas, me vështirësi që rritet gradualisht, kombinuar me kërcime me një dhe dy këmbë mbi pengesa (obsionale). - Ushtrime mbi shkallë litari e vendosur horizontalisht (obsionale): - Hyrje –dalje nga shkalla me variante të ndryshme të vendosjes së kembeve brenda kuadrateve të shkalles. - Kercime mbi dhe nga pode të uleta (10-15 cm) , të vendosura në pozicione të ndryshme. Testim - Çirkuit në varësi të bazës materiale të disponueshme, me kushtin që kohëzgjatja e testit të jetë deri në 30 sekonda dhe numri i stacioneve nga 3 deri në gjashtë(obsionale).	- Kryen me saktësi dhe shpejtësi veprime me prekje të objekteve të ndryshme. - Kryen me saktësi dhe shpejtësi veprime me prekje të objekteve të ndryshme. - Kryen me saktësi dhe shpejtësi veprime me shkallën e vështirësisë që rritet gradualisht. - Kryen me saktësi dhe shpejtësi lëvizje në drejtime të ndryshme . - Kryen me saktësi, shpejtësi dhe me provokim të prishjes së pozicionit të ekulibrit (renia nga podi) ,veprime levizore me shkallë vështirësie që rritet gradualisht . - Kryen në kohën 30sekonda çirkuitin me tre deri në gjashtë stacione (zgjedhja obsionale nga mësuesi i edukimit fizik
---	---

Në lëndën edukim fizik, sporte dhe shëndet me zgjedhje në disiplinat Aerobi Fitnes dhe Shëndet, Kondicion Fizik nxënësi demonstron qëndrimet dhe vlerat të përmbledhura si më poshtë:

Tabela 5 Qëndrimet dhe vlerat

Nxënësi :

- **Shpreh dhe komunikon qartë mendimet, idetë dhe përvojat e tij në kontekste fizike e sportive,**
- Mëson të shprehë mendimet, idetë dhe përvojat e veta lidhur me ushtrimet, teknikat e lëvizjes dhe koreografitë.
- Përdor terminologjinë profesionale (si ritëm, koordinim, fleksibilitet, qëndrueshmëri) për të analizuar mënyrën se si kryhen lëvizjet, si kombinohen ato dhe si ndikojnë në shëndetin fizik.
- **Përdor imagjinatën dhe kreativitetin në mënyrë aktive për:**
- ✓ Të shfrytëzuar imagjinatën për të krijuar kombinime të reja lëvizjesh, për të eksploruar ritme të ndryshme dhe për të shfaqur energji në aktivitetet individuale dhe në grup.
- ✓ Të dhënë mundësi të zhvillojnë *ekuibrin, koordinimin dhe kontrollin motorik*, duke e kthyer lëvizjen në një përvojë argëtuese dhe të pasur me krijimtari
- ✓ Për të nxitur lëvizje të reja dhe pjesëmarrje energjike në aktivitete individuale dhe në grup.
- ✓ Të eksploruar ndjenjën e aventurës, eksplorimit dhe eksperimentimit si pjesë të përvojës së tij fizike, duke shfaqur guxim dhe liri veprimi.
- **Shfaq kuriozitet të qëndrueshëm dhe angazhim intelektual për:**
- ✓ Të mësuar teknika të reja hapash, të eksperimentojnë me stile të ndryshme (*si aerobi klasike, step aerobi, dance aerobi, aerobi e lirë*) dhe të kuptojnë parimet bazë të përparimit fizik: *forcë, qëndrueshmëri, shpejtësi dhe fleksibilitet*.
- ✓ Të analizuar mënyrën se si muzika ndikon në ritëm dhe motivim, dhe vëzhgojnë efektet e ushtrimeve mbi trupin, frymëmarrjen dhe gjendjen emocionale.

- ✓ Të njohur historinë dhe origjinën e sporteve, duke i parë ato si pjesë e trashëgimisë kulturore dhe zhvillimit shoqëror.
- ✓ Të argumentuar ndikimin e aerobisë mbi shëndetin psiko-fizik dhe mirëqenien e përgjithshme, me pyetje që lidhen me zemrën, frymëmarrjen, sistemin nervor dhe funksionin mendor.
 - **Tregon respekt të thellë dhe ndërgjegjësim etik për:**
- ✓ *Mësuesin* – e dëgjon me përqendrim, ndjek udhëzimet me përqendrim dhe përgjegjësi për koreografinë, dhe kontribuon në një mjedis të disiplinuar dhe të orientuar drejt të nxënit.
- ✓ *Shokët e grupit* – duke bashkëpunuar për të ruajtur sinkronizimin dhe ritmin në ushtrimet e përbashkëta
- ✓ *Rregullat dhe pajisjet sportive* – i respekton për të garantuar drejtësi, si step-et apo mjetet ndihmëse, të cilat i përdor me kujdes dhe i ruan pas përdorimit.
- ✓ *Vetëveten* – vepron me ndershmëri, për përmirësim të vazhdueshëm duke treguar këmbëngulje, vetëkontroll dhe guxim për të përmirësuar aftësitë e veta, si dhe duke kontribuar në krijimin e një atmosfere pozitive, të sigurt dhe gjithëpërfshirëse në klasë.

5.3 Shembuj të veprimtarive për përmbushjen e rezultateve të të nxënit (RN-ve).

Në këtë rubrikë paraqiten disa shembuj të veprimtarive që mund të përdoren nga mësuesi për përmbushjen e rezultateve të të nxënit në tematika të ndryshme.

Tabela 6 Shembull të veprimtarive për përmbushjen e RN-ve

Rezultat i të nxëni të orës mësimore	Shembull të veprimtarive praktike
Shembull Nxënësi :	Shembull

Përmirëson forcën, fleksibilitetin, qëndrueshmërinë dhe koordinimin trupor, duke kombinuar ushtrime aerobike dhe anaerobe, dhe duke zbatuar bashkëpunimin, përgjegjësinë dhe etikën sportive.	Prezantimi i situatës. Mësuesi thotë: “Do të krijojmë një mini-kolegjium stërvitor me stacione që kombinon forcën, fleksibilitetin dhe qëndrueshmërinë. Çdo grup do të kalojë të gjitha stacionet dhe do të ndihmojë njëri-tjetrin për të përfunduar ushtrimet në mënyrë të sigurt dhe të saktë.” Ushtrimi praktik – “Rruga e sfidave fizike”. - Aerobik: ecje e shpejtë me ndalesa të papritura, kërcime të koordinuara, marshime ritmike me ritëm të ndryshueshëm. - Anaerobik: flexione, squat, ushtrime me peshë trupore, sprint në distanca të shkurtra. - Detyra ekipore: kalimi i “sfidave fizike” në grup, duke bashkëpunuar për të ndihmuar shokët e grupit, respektuar rregullat dhe mbajtur ritmin e aktivitetit. Organizimi në praktik. - Nxënësit ndahen në grupe dhe marrin role të ndara: udhëheqës, kryerës, vëzhgues. - Çdo grup kalon stacionet brenda kohës së caktuar, duke ndihmuar njëri-tjetrin dhe duke respektuar rregullat e sigurisë. - Mësuesi monitoron teknikën, intensitetin dhe bashkëpunimin e grupit. Reflektimi. Mësuesi udhëzon nxënësit të reflektojnë mbi: - Si ndihmuat grupin tuaj gjatë stacioneve? - Cilat ushtrime ishin më të efektshme për forcën dhe qëndrueshmërinë? - Si ndikoi bashkëpunimi në performancën tuaj? - Çfarë ndryshimesh do të bënit për të rritur efektivitetin dhe sigurinë në stërvitjet e ardhshme?
---	---

6 METODOLOGJIA E MËSIMDHËNIES

Mësimdhënia në këto disiplinat synon zhvillimin e aftësive motorike, forcimin e shëndetit dhe përvetësimin e njohurive mbi aktivitetin fizik, si dhe rritjen e aftësive personale, sociale dhe emocionale të nxënësve. Ajo nxit një stil jetese të shëndetshëm, ndërthur trupin, mendjen dhe emocionet, dhe e ndihmon nxënësin të kuptojë trupin e tij, të menaxhojë emocionet dhe të bashkëpunojë në mënyrë efektive me të tjerët.

Nxënësit inkurajohen të marrin pjesë në mënyrë aktive, të eksplorojnë lëvizjen përmes lojës, aktiviteteve aerobike, stërvitjeve për forcë dhe qëndrueshmëri, aktiviteteve në natyrë dhe projekteve praktike. Mësimdhënia është gjithëpërfshirëse, e diferencuar dhe mbështet të nxënit përmes përvojës reale, duke marrë parasysh nevojat, ritmet dhe interesat e secilit nxënës.

- *Të nxënit aktiv dhe praktik:* Nxënësit angazhohen në aktivitete që zhvillojnë koordinimin, ekuilibrin, forcën, qëndrueshmërinë dhe ndjenjën e ritmit, duke kombinuar lëvizje aerobike (p.sh., aerobik, vrapime ritmike), anaerobe (p.sh., ushtrime forcë), dhe stacione kondicioni.
- *Zhvillimi i të kuptuarit të trupit dhe shëndetit:* Nxënësit mësojnë për funksionimin e trupit gjatë aktivitetit fizik, rëndësinë e ushqimit, pushimit dhe higjienës, si dhe ndikimin e stërvitjes në shëndetin fizik dhe emocional.
- *Situatat reale dhe zbatimi praktik:* Aktivitetet lidhen me situata të jetës reale si ndihma e parë, orientimi në hapësirë, aktivitetet në natyrë, lojërat popullore dhe siguria gjatë stërvitjeve.
- *Përdorimi i teknologjisë dhe burimeve vizuale:* Video edukative, aplikacione për ushtrime, pasqyrime video, matës të pulsit dhe aplikacione shëndetësore ndihmojnë nxënësit të analizojnë performancën dhe përparimin personal.
- *Mësim i diferencuar dhe gjithëpërfshirës:* Aktivitetet përshtaten sipas aftësive dhe interesave të nxënësve, duke përfshirë të gjithë në mënyrë aktive dhe me sukses.

- *Të nxënit përmes lojës dhe bashkëpunimit:* Loja është mjet kryesor, duke zhvilluar aftësi motorike, bashkëpunim, ndarje përgjegjësish, respekt për rregullat dhe fair-play.
- *Argumentimi dhe reflektimi mbi përvojat:* Nxënësit reflektojnë mbi aktivitetin, ndjenjat, përparimin dhe mësimet e nxjerra, duke ndërtuar vetëdije për veten.
- *Zhvillimi i vetëbesimit dhe qëndrimit pozitiv:* Nxënësit përballojnë sfida, respektojnë veten dhe të tjerët, duke parë aktivitetin fizik si të rëndësishëm, argëtues dhe të realizueshëm.
- *Të nxënit bazuar në projekt:* Aktivitetet lidhen me situata reale dhe projekte që përfshijnë planifikim, analizë të të dhënave, përdorim statistikash dhe lidhje me media, shoqëri dhe shëndet.
- *Vlerësimi formues dhe vetëvlerësimi:* Nxënësit njohin përparimin e tyre përmes komenteve mbështetëse, detyrave reflektuese dhe vlerësimit të përpjekjes.
- *Të nxënit bashkëpunues dhe aftësitë sociale:* Nxënësit punojnë në grupe për të realizuar detyra që kërkojnë strategji, komunikim dhe ndarje roleve, duke zhvilluar marrëdhënie pozitive dhe empati.

6.1.1 Roli i situatave të të nxënit praktike nga jeta reale në mësimin e lëndës “Edukim fizik, sport dhe shëndet” me zgjedhje në disiplinat Aerobi, Fitnesi dhe Shëndeti, Kondicion fizik.

Përdorimi i situatave reale dhe praktike në mësimdhënien e lëndës “Edukim fizik, sport dhe shëndet” me zgjedhje në *disiplinat Aerobi, Fitnesi dhe Shëndeti, dhe Kondicion Fizik* luan një rol kyç në lidhjen e teorisë me praktikën dhe e bën mësimin më kuptimplotë.

Nxënësit mësojnë të aplikojnë aftësitë motorike, koordinimin, forcën, qëndrueshmërinë dhe taktikat e aktiviteteve fizike në mënyrë funksionale dhe të dobishme, duke u përballur me situata të jetës reale si:

- *Aerobi*: stacione ritmike dhe kombinime lëvizjesh të sinkronizuara me muzikë, pjesëmarrje në seanca grupore dhe koreografi që zhvillojnë koordinimin, ritmin dhe shprehjen trupore.
- *Fitnesi dhe Shëndeti*: ushtrime aerobike dhe anaerobike, sfida për forcë dhe qëndrueshmëri, përdorimi i pajisjeve dhe stacioneve stërvitore për të përmirësuar performancën fizike dhe mirëqenien.
- *Kondicion Fizik*: aktivitete që zhvillojnë shpejtësinë, elasticitetin, reagimin e shpejtë dhe qëndrueshmërinë, si dhe aftësitë taktike dhe bashkëpunimin në lojëra dhe sfida grupore.

Këto situata ndihmojnë gjithashtu në zhvillimin e vlerave bashkëpunimi, respekti, vetëkontrolli dhe përgjegjësia personale. Përmes tyre, nxënësit:

- *Lidhen me përvojat personale dhe sociale*, si loja në ekip, ecja në natyrë, stërvitja në grupe dhe dhënia e ndihmës së parë.
- *Zhvillojnë aftësi praktike për jetën e përditshme*: komunikim, menaxhimi i stresit, bashkëpunim dhe ruajtja e shëndetit përmes aktivitetit fizik.
- *Rritin motivimin dhe angazhimin*, duke e parë aktivitetin fizik si diçka të vlefshme dhe të kënaqshme për jetën e tyre.
- *Kuptojnë më thellë konceptet*, duke parë se si aftësitë fizike dhe stërvitja përdoren në situata reale, jo vetëm në teori.
- *Zhvillojnë mendimin kritik dhe aftësitë për zgjidhjen e problemeve*, përballë sfidave që kërkojnë vendimmarrje, reflektim dhe veprim praktik.

Në këtë mënyrë, integrimi i situatave reale dhe praktike në Aerobi, Fitnesi dhe Shëndeti, dhe Kondicion Fizik ndihmon nxënësit të ndërtojnë kompetenca funksionale për të ardhmen, duke i përgatitur për të kuptuar dhe përballuar me sukses realitetin dinamik të jetës së përditshme.

6.1.2 Roli i projekteve kurrikulare në lëndën “Edukim fizik, sport dhe shëndet ” me zgjedhje në disiplinat Aerobi, Fitnesi dhe Shëndeti, Kondicion fizik.

Projektet kurrikulare zënë një vend të rëndësishëm në mësimdhënien e edukimit fizik, pasi ofrojnë një mënyrë të gjallë, praktike dhe domethënëse për të përforcuar dijet dhe aftësitë e nxënësve. Ato janë të konceptuara si detyra të strukturuar, me kohëzgjatje të caktuar, ku nxënësi përfshihet në një proces aktiv të të nxënësit përmes veprimit dhe reflektimit. Përfshirja në mësimdhënie e punës me projekte nxit vetëvlerësimin, bashkëpunimin dhe aftësitë teknologjike. Nxënësit ndihen më të motivuar dhe të përfshirë kur kanë hapësirë për të shprehur idetë e tyre dhe për të sjellë zgjidhje origjinale ndaj sfidave që lidhen me lëvizjen, sportin dhe mirëqenien.

Projektet mund të ndërtohen rreth temave që lidhen drejtpërdrejt me jetën e përditshme, aktivitetin fizik dhe shëndetin, si:

- ✓ *Krijimi i një programi personal stërvitjeje për qëndrueshmëri, forcë ose humbje peshe, bazuar në të dhëna reale si pesha, lartësia dhe gjendja shëndetësore.*
- ✓ *Monitorimi i pulsit dhe frymëmarrjes para dhe pas ushtrimeve, për të kuptuar reagimin e trupit ndaj aktivitetit fizik.*
- ✓ *Krijimi i një menyje ushqimore të balancuar për një sportist adoleshent, duke llogaritur nevojat energjetike dhe vlerat ushqyese.*
- ✓ *Matja dhe përlllogaritja e distancave, kohës dhe shpejtësisë gjatë vrapimeve ose stërvitjeve me biçikletë, duke përdorur teknologji si aplikacionet e telefonit.*
- ✓ *Organizimi i një mini-turneu sportiv në shkollë, përfshirë planifikimin, ndarjen e roleve, rregullat, vlerësimin dhe promovimin e “fair-play”.*

Veprimtaritë ose detyrat mësimore me projekte jo vetëm që thellojnë njohuritë, qëndrimet dhe vlerat në edukim fizik por e ndihmojnë nxënësit të zhvillojnë aftësi mbi planifikimi personal dhe vetëvlerësimi, bashkëpunimi në grup, përdorimi i të dhënave për marrjen e vendimeve, edukimi për një jetë të shëndetshme.

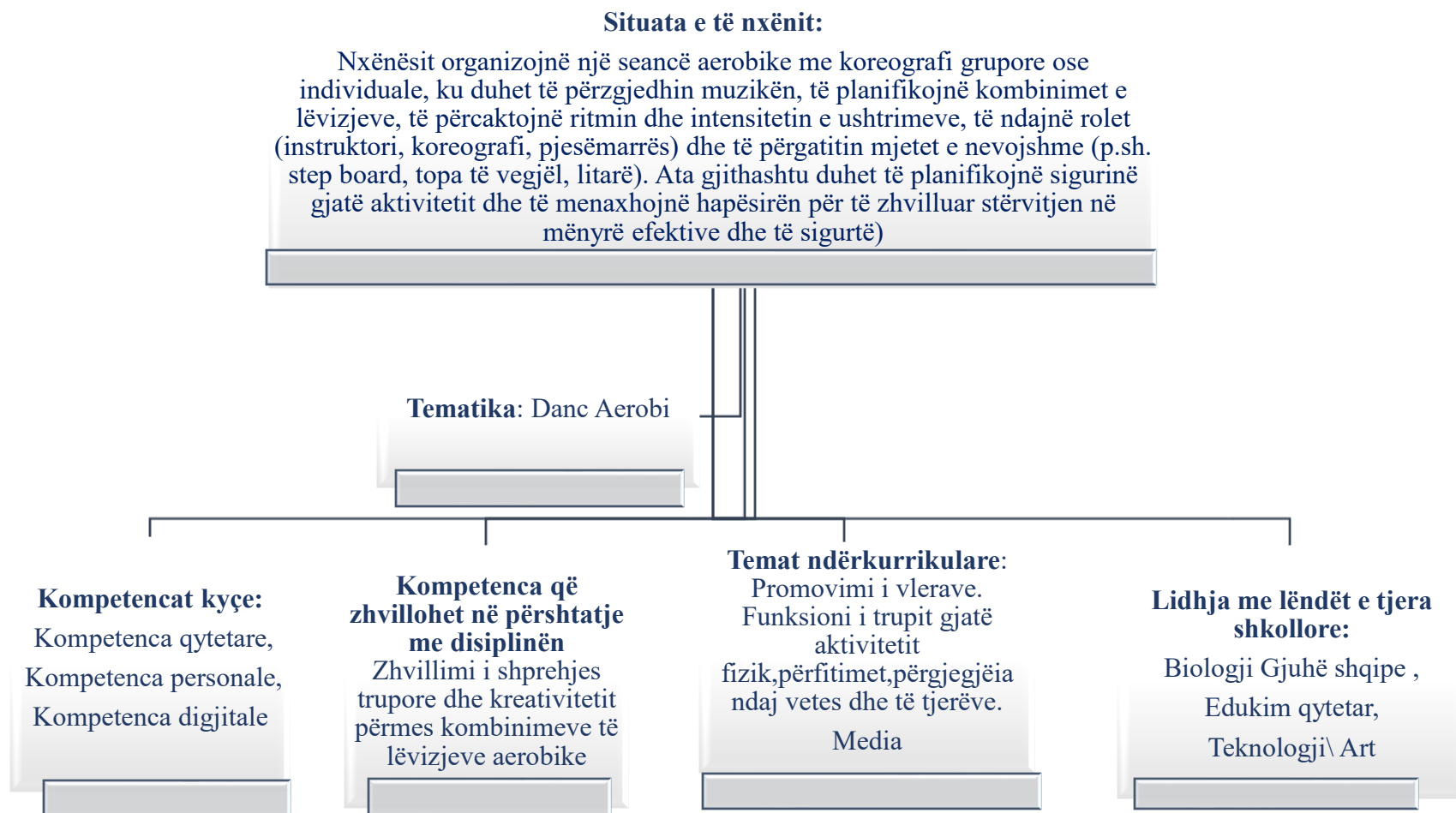
Në këtë proces, roli i mësuesit është ai i udhëheqësit/organizuesit dhe mentorit, duke i ndihmuar nxënësit që:

- të formulojnë pyetje hulumtuese (p.sh.: *Si ndikon një plan stërvitjeje në përmirësimin e kapacitetit kardiovaskular*);
- të planifikojnë hapat e punës (kërkime, matje, analizë);
- të mbledhin dhe analizojnë të dhëna fizike dhe shëndetësore;
- të bëjnë krahasime dhe interpretime praktike;
- të prezantojnë qartë rezultatet me grafikë, postera ose video për grupin.

Projektet gjithashtu ofrojnë mundësi për integrim ndërdisiplinor duke lidhur natyrshëm edukim fizik me biologjinë, matematikën, teknologjinë, edukimin qytetar duke i përgatitur nxënësit për sfida reale që kërkojnë mendim kompleks dhe bashkëpunim.

Në diagramën 3 jepet një shembull i një situatë të nxëni nga jeta reale që mund të përdoret si ide edhe për projektin kurrikular.

Diagrama 3 Shembull situatë të nxëni dhe lidhja me elementet e programit për disiplinën “Aerobi”



6.2 Puna me nxënësit me nevoja të veçanta në lëndën “Edukim fizik, sport dhe shëndet” me zgjedhje në disiplinat Aerobi, Fitnesi dhe Shëndeti, Kondicion fizik.

Në mësimin e disiplinave me zgjedhje si aerobi, fitnesi dhe shëndeti, dhe kondicioni fizik, është thelbësore që të gjithë nxënësit të ndihen të përfshirë. Përshtatja e aktiviteteve fizike për nxënës me nevoja të veçanta është një komponent kyç i arsimit gjithëpërfshirës. Kjo nuk është thjesht një metodë, por një qasje pedagogjike dhe praktike që garanton pjesëmarrjen, përfshirjen dhe zhvillimin e të gjithë nxënësve, pavarësisht aftësive fizike, mendore apo emocionale.

Përshtatja e aktiviteteve në këto disiplinë mund të përfshijë:

- *Thjeshtim i ushtrimeve:* për shembull, në aerobikë mund të përdoren lëvizje më të thjeshta ritmike, ose në fitnes të kryhen ushtrime me intensitet më të ulët.
- *Përdorimi i pajisjeve alternative:* topa më të lehtë, peshë më e vogël, shufra më e lehtë për ushtrime kondicioni, ose pajisje të adaptuara për ushtrime në grup.
- *Zgjedhja e lëvizjeve me ndikim të ulët:* ushtrime që nuk dëmtojnë trupin, si ecje ritmike, ushtrime me intervale të lehta, ose lëvizje në ujë për kondicionim.
- *Kohë shtesë për ekzekutimin e ushtrimeve:* nxënësit me nevoja të veçanta mund të kenë nevojë për më shumë kohë për të mësuar dhe për të përsosur lëvizjet aerobike, ushtrimet e fitnesit ose ato për kondicion fizik.

Kjo qasje siguron që çdo nxënës të marrë pjesë aktive dhe të përfitojë nga përmirësimi i shëndetit, forcës dhe koordinimit fizik, duke respektuar ritmin dhe aftësitë e tyre individuale

6.3 Puna me nxënësit e talentuar në lëndën “Edukim fizik, sport dhe shëndet” me zgjedhje në disiplinat Aerobi, Fitnesi dhe Shëndeti, Kondicion fizik.

Inkurajimi i talenteve në disiplinat aerobi, fitnesi dhe shëndeti, dhe kondicion fizik është jo vetëm i rëndësishëm për zhvillimin personal të nxënësve, por gjithashtu një mision edukues që ndihmon në zbulimin dhe formimin e sportistëve të ardhshëm, si dhe në rritjen e motivimit dhe vetëvlerësimit të tyre.

Ky proces përfshin:

- Zbulimin e aftësive të veçanta fizike dhe motorike të nxënësve, si koordinimi ritmik në aerobikë, fuqia dhe qëndrueshmëria në fitnes, ose kapaciteti kondicional për ushtrime të ndryshme.
- Mbështetjen dhe orientimin e tyre për të zhvilluar këto aftësi në mënyrë të sigurt dhe të efektshme.
- Krijimin e mundësive që nxënësit të shprehin talentin e tyre, të përmirësojnë performancën dhe të rriten në fushën që e pëlqejnë dhe e zotërojnë.

Përfitimet nga inkurajimi i talenteve në këto disiplinë përfshijnë:

- Rritjen e motivimit, vetëbesimit dhe kënaqësisë nga pjesëmarrja në aktivitetet fizike.
- Forcimin e përfshirjes dhe angazhimit aktiv në mësim.
- Nxitjen e konkurrencës së shëndetshme dhe dëshirën për përmirësim të vazhdueshëm.
- Orientimin e nxënësve drejt zhvillimit të karrierës sportive ose aktiviteteve të shëndetshme për jetën e tyre të përditshme

7 VLERËSIMI I NXËNËSVE

Vlerësimi i nxënësit mbështetet tërësisht në përmbajtjen e programit lëndor dhe mësuesi nuk ka të drejtë të vlerësojë nxënësit për ato kompetenca që nuk përshkruhen në program. Fokusi i vlerësimit janë edhe qëndrimet e nxënësve, si qëndrimet etiko-sociale në përgjithësi dhe ato të bashkëpunimit me të tjerët, në veçanti. Mësuesi nuk e ka të detyrueshëm vlerësimin me notë të nxënësve në çdo orë mësimore dhe të vendosë nota 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.

Në lëndën “Edukim fizik, sport dhe shëndet” edhe për disiplinat më zgjedhje Aerobi, fitnesi dhe shëndeti, dhe Kondicioni fizik qëllimi i vlerësimit nuk është vetëm vendosja e një note, por:

- 📖 t'i japë nxënësit mundësi të kuptojë progresin e tij, të mësojë nga gabimet duke reflektuar të përmirësojë njohuritë dhe aftësitë, si dhe të motivohet për të ecur përpara;
- 📖 të ndihmojë mësuesin të kuptojë sa mirë nxënësit perceptojnë, realizojnë dhe zbatojnë lëvizjet/detyrat mësimore;
- 📖 të ndihmojë mësuesin të përmirësojë mënyrën e mësimdhënies;

7.1 Llojet e vlerësimit

Vlerësimi diagnostikues (vlerësimi si proces të nxënë)

Vlerësimi diagnostikues në edukimin fizik ka për qëllim identifikimin e nevojave, vështirësive dhe potencialeve individuale të nxënësve që në fillim të një teme të re, një loje apo një cikli ushtrimesh. Ky vlerësim ndihmon mësuesin të kuptojë: nivelin fillestar të aftësive motorike dhe fizike

të nxënësve; gjendjen emocionale dhe motivimin e tyre ndaj aktivitetit fizik; faktorët që mund të ndikojnë në përfshirjen e tyre (shoqërorë, shëndetësorë, psikologjikë ose kulturorë); aftësinë e të nxënësve dhe ritmin e përshtatshëm për secilin nxënë, të planifikojë objektiva reale e të arritshme për klasën, të përshtatë ushtrimet sipas mundësive dhe nevojave të nxënësve, të ndërtojë një mjedis mbështetës dhe motivues ku secili nxënë ndjehet i përfshirë dhe i vlerësuar.

Vlerësimi diagnostikues nuk ka për qëllim notën por përmirësimin e procesit mësimor, duke e bërë atë më të personalizuar, të përshtatshëm dhe gjithëpërfshirës. Ai mund të realizohet përmes vëzhgimeve direkte, pyetësorëve të thjeshtë, bisedave me nxënësit, lojërave ose aktiviteteve fizike që tregojnë nivelin e tyre aktual.

Vlerësimi formues (vlerësimi i vazhduar, vlerësimi për të nxënë)

Vlerësimi formues në arsimin e mesëm të lartë është një proces i vazhdueshëm me anë të të cilit vëzhgohet përparimi i nxënësve gjatë procesit të të nxënësve si dhe sigurohet një feedback, për të lehtësuar të nxënësit e për të korrigjuar gabimet e mësimdhënies. Mësuesi përdor një sërë teknikash që e ndihmojnë të kuptojë më mirë aftësitë, përpjekjen dhe qëndrimet e nxënësve gjatë veprimtarive fizike:

- ✓ Vëzhgimi sistematik:
- ✓ Vetëvlerësim.
- ✓ Vlerësimi nga bashkëmoshatarët
- ✓ Pyetje reflektuese dhe diskutime të shkurtra
- ✓ Detyra praktike
- ✓ Vlerësimi i angazhimit në grup
- ✓ Matja e progresit individual mbi aftësi motore
- ✓ Përdorimi i fjalëve e shprehje inkurajuese gjatë të mësuarit

Vlerësimi përmbledhës (vlerësimi periodik, vlerësimi i të nxënësve)

Qëllimi i vlerësimit përmbledhës është të masë nivelin e arritjeve të nxënësve në fund të një periudhe mësimore, përmes një detyre praktike që përfshin përmbajtje të integruar dhe të strukturuar mbi aftësitë lëvizore dhe njohuritë e fituara. Nxënësi vlerësohet edhe ndërsa demonstroi aftësitë dhe qëndrimet e tij, duke u shfaqur nëpërmjet veprimtarish si: pjesëmarrja në veprimtari të ndryshme në shërbim të komunitetit, veprimtari sportive apo sportive–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 nxënës në veçanti.

✓ *Vlerësimi përmbledhës përfshin:*

- Veprime lëvizore të zgjedhura, që synojnë matjen e cilësive fizike dhe aftësive motore të nxënësve të cilat lidhen drejtpërdrejt me nëntematikat dhe temat mësimore të trajtuara në program, dhe duhet të jenë: të qarta; të ekuptueshme; motivuese; të përshtatura me nivelin e nxënësve; të thjeshtë në strukture por me përmbajtje komplekse (cirkuit lëvizor, stafeta, kombinime ritmike, etj.).
- Veprimtari të përputheshme me kushtet reale të mjedisit shkollor (mjete, terren, hapësira) dhe të pasqyrojë njohuritë praktike të përvetësuara.
- Volumnin e ushtrimeve, cilësinë e ekzekutimit, si dhe veçoritë fizike, moshore dhe psikologjike të nxënësve.
- Sasinë e veprimeve duhet të jetë në përputhje me kapacitetin fizik të nxënësve. Koha për realizimin është 45 minuta, duke shmangur mbingarkesën dhe duke ruajtur cilësinë e kryerjes së ushtrimeve.
- Informimin e qartë për qëllimin e detyrës përmbledhëse ku bëhet shpjegimi dhe demonstrimi me skica ose ushtrime praktike, kryhen disa prova njohëse përpara vlerësimit real.

7.2 Parime të rëndësishme të vlerësimit të nxënësit

- 📖 Vlerësimi duhet të jetë mbështetës për të nxënësit
- 📖 Vlerësimi duhet të matë kompetencat reale të nxënësit
- 📖 Vlerësimi duhet të inkurajojë vetëbesimin dhe përmirësimin personal
- 📖 Vlerësimi duhet të jetë i vazhdueshëm dhe shumëdimensional
- 📖 Vlerësimi duhet të përshtatet me zhvillimin moshor dhe fizik të nxënësve
- 📖 Vlerësimit duhet të mat aftësitë dhe njohuritë që nxënësit duhet të zhvillojnë sipas kompetencave të edukimit fizik.
- 📖 Vlerësimi duhet të jetë i qartë dhe i drejtë për të gjithë nxënësit, pavarësisht aftësive të tyre.

Ky proces ndihmon që vlerësimi të bëhet një mjet i dobishëm dhe i kuptueshëm për të gjithë, jo vetëm një "kontroll" për nota, por një mënyrë për të ndihmuar nxënësit të rriten dhe të përmirësohen çdo ditë në mësimin e lëndës “Edukim fizik, sport dhe shëndet”.

7.3 Shembuj të niveleve të arritjes për vlerësimin e rezultateve të të nxënësit, RN-ve.

Në këtë rubrikë paraqiten disa shembuj të niveleve të arritjes për vlerësimin e rezultateve të të nxënësit në tematika të ndryshme.

Tabela 7 Shembull për nivelet e arritjes për vlerësimin e RN-ve

Shembull 1. Rezultati i të nxënësit (RN): Nxënësi tregon përmirësim të qëndrueshmërisë fizike dhe të kapacitetit kardiorespirator përmes aktiviteteve të vazhduara fizike.

Niveli i arritjes: Shumë mirë	Niveli i arritjes: Mirë	Niveli i arritjes: Mjaftueshëm	Niveli i arritjes: Dobët
Nxënësi kryen ushtrime të qëndrueshmërisë me intensitet të lartë për një kohë të gjatë, me ritëm të rregullt dhe pa shenja lodhjeje të hershme.	Nxënësi tregon aftësi të mira qëndrueshmërie dhe përfundon aktivitetin me pak vështirësi, duke ruajtur ritmin në pjesën më të madhe të kohës.	Nxënësi kryen aktivitetin me intensitet të moderuar, por ka nevojë për pushime të shpeshta dhe e humbet ritmin gjatë ushtrimeve më të gjata.	Nxënësi ka vështirësi të përfundojë aktivitetet e qëndrueshmërisë, lodhet shpejt dhe ndalet shpesh gjatë stërvitjes.
Shembull 2. Rezultati i të nxënit (RN): Nxënësi demonstroi aftësi bashkëpunuese dhe ndjek rregullat e aktivitetit në grup, duke treguar sjellje të përshtatshme dhe ndershmëri sportive.			
Niveli i arritjes: Shumë mirë	Niveli i arritjes: Mirë	Niveli i arritjes: Mjaftueshëm	Niveli i arritjes: Dobët
Nxënësi bashkëpunon në mënyrë aktive me ekipin, ndihmon të tjerët, ndjek me përpikëri rregullat dhe tregon sjellje pozitive dhe respekt ndaj kundërshtarëve.	Nxënësi ndjek rregullat e lojës, bashkëpunon mirë me ekipin dhe sillet me ndershmëri në pjesën më të madhe të kohës gjatë lojës.	Nxënësi përpiket të bashkëpunojë me ekipin, por ndonjëherë nuk ndjek plotësisht rregullat ose reagon në mënyrë jo të përshtatshme në lojë.	Nxënësi ka vështirësi në bashkëpunim, shpesh nuk ndjek rregullat dhe shfaq sjellje jo sportive gjatë aktivitetit.

8 BURIMET DHE MATERIALET DIDAKTIKE

Gjatë procesit mësimor është e rëndësishme të përdoren burime të ndryshme mësimore që të motivojnë nxënësin dhe të stimulojnë progresin e tyre 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, literaturë, materialet konkrete, vizuale dhe teknologjike, 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, krijojnë mundësi që nxënësit të mësojnë në mënyrë aktive. Mësuesi ka mundësinë të integrojë mjete të ndryshme për të bërë mësimin sa më të qartë dhe të aksesueshëm për të gjithë nxënësit, si:

- ✓ *materiale vizuale*: figura, tabela, video prezantime;
- ✓ *objekte reale*: piketa, rrathë gjimnastikor, shkopinj, fjongo, topa medicimbolli, litar, step aerobik, stola gjimnastiko, tapete etj;
- ✓ *mjete teknologjike*: projektorë, kompjuterë, tableta, lojëra digjitale apo platforma mësimore online.

Gjatë shpjegimit, mësuesi përdor gjuhë të qartë dhe të thjeshtë, fjali të shkurtra dhe një fjalor të përshtatur për moshën dhe nivelin e nxënësve. Ai/ajo zgjedh shembuj konkretë dhe ushtrime të personalizuar, duke siguruar mbështetje shtesë për nxënësit që kanë nevojë.

Mësuesi mund të *përdor materiale ndihmëse, ushtrime shtesë dhe platforma digjitale*, që ndihmojnë nxënësit të kuptojnë dhe të zbatojnë më mirë lëvizjet e shprehitë lëvizore e sportive.

8.1 Përdorimi i teknologjisë si mjet dhe teknikë mësimore për zbatimin e qasjes STEM

Përdorimi i teknologjisë dhe burimeve digjitale si metodologji në lëndën “Edukim fizik, sport dhe shëndet” me zgjedhje në disiplinat Aerobi, Fitnesi dhe Shëndeti, Kondicion fizik është një qasje e re dhe shumë efektive që ka potencial të rrisë përfshirjen, kreativitetin dhe performancën e nxënësve. Teknologjia mund të bëjë mësimin më interaktiv, të personalizuar dhe të matshëm, duke ofruar mundësi të reja për zhvillimin e aftësive fizike dhe motore, për monitorimin e progresit dhe për krijimin e një mjedisi mësimor më dinamik.

Përdorimi i aplikacioneve për monitorimin e aktiviteteve

- ✓ **Aplikacione si Strava** (ndjekjen e aktiviteteve fizike, kryesisht ato që lidhen me vrapimin, biçikletën, ecjen, dhe aktivitete të tjera në natyrë)
- ✓ **MyFitnessPal** (monitoroni konsumimin e kalorive si dhe regjistrimin e aktiviteteve fizike)
- ✓ **Fitbit** (Numëron hapat, distancën e përshkuar, kaloritë e djegura dhe minutat aktive gjatë ditës.) mund të ndihmojnë nxënësit të regjistrojnë aktivitetin e tyre fizik dhe të ndjekin performancën gjatë periudhave të ndryshme.
- ✓ **Përdorimi i videove edukative** dhe udhëzuesve vizualë për ushtrime të ndryshme që të përdoren për të ndihmuar nxënësit të kuptojnë dhe mësojnë teknika të ndryshme të sporteve ose lëvizjeve si vallëzimi, atletika, ose noti. Përdorimi i teknologjisë për vlerësim mund të ndihmojë për të matur performancën e nxënësve në mënyrë objektive dhe për të siguruar që ata po bëjnë përparim. Mësuesit mund të përdorin softuerë për matjen e lëvizjeve, siç është përdorimi i sensorëve për të monitoruar forcën, shpejtësinë ose nivelin e energjisë.

Përfitimet e përdorimit të teknologjisë në edukimin fizik:

- ✓ Rritja e angazhimit dhe motivimit;
- ✓ Personalizimi i mësimit;
- ✓ Monitorimi dhe analiza e përparimit
- ✓ Krijimi i mundësive për nxënës me nevoja të veçanta

Përdorimi i teknologjisë është një mundësi e rëndësishme për të ndihmuar nxënësit të zhvillojnë mendimin logjik, aftësinë për zgjidhjen e problemeve edukative ndihmojnë në krijimin e një mjedisi mësimor bashkëkohor dhe motivues.

9 REKOMANDIME PËR ZBATIMIN E PROGRAMIT

Hartimi i programit të lëndës “Edukim fizik, sport dhe shëndet” me zgjedhje në disiplinat *Aerobi, Fitnesi dhe Shëndeti, Kondicion fizik* bazohet në Kornizën Kurrikulare e Arsimit Parauniversitar, Kurrikulën Bërthamë, Plani Mësimor i Arsimit Bazë si dhe në rekomandimet më të fundit të Bashkimit Evropian për arsimin. Si i tillë ky dokument i shërben mësuesve, vlerësuesve të jashtëm të cilësisë, prindërve, nxënësve. Këtu përshkruhen disa rekomandime për zbatuesit e programit në mënyrë që të maksimizohet efektiviteti i programit të lëndës së edukimit fizik. Zbatimi i programit në shkollë kërkon kujdes të veçantë për të qenë efektiv, gjithëpërfshirës dhe motivues për nxënësit. disa rekomandime kryesore që duhet pasur parasysh gjatë zbatimit të programit:

- ✓ *Zhvillimi gjithëpërfshirës i nxënësve*
- ✓ *Përshtatje me moshën dhe aftësitë e nxënësve*
- ✓ *Aktivitete të vazhdueshme*
- ✓ *Edukim për jetë të shëndetshme*
- ✓ *Larmishmëri të aktiviteteve*
- ✓ *Mësimdhënie me qasje argëtuese për të rritur pjesëmarrjen dhe angazhimin.*
- ✓ *Vlerësim formues dhe inkurajues*
- ✓ *Kontrolli i mjeteve didaktike dhe mjedisit para çdo ore.*
- ✓ *Përdorimi i teknologjisë*
- ✓ *Bashkëpunim me prindërit dhe komunitetin*

Rekomandime për mësuesit

- ✓ Të lidhin përmbytjen në lëndës me fusha të tjera (shkencë, teknologji, inxhinieri, art, gjuhë, edukatë qytetare, etj.) për të ndihmuar kuptimin e thelluar dhe zbatimin praktik të koncepteve dhe për të kuptuar profesione të ndryshme.
- ✓ Të përdorin qasjen STEM përmes projekteve dhe aplikacioneve që ndihmojnë në matjen e aktivitetit fizik.
- ✓ Të krijojnë aktivitete praktike që e ndihmojnë nxënësin të kuptojë përdorimin e lëvizjes/sportit në jetën e përditshme dhe lidhjen e saj me profesione të ndryshme.
- ✓ Të planifikojnë mësimin duke respektuar ritmet dhe nevojat individuale të nxënësve me nevoja të veçanta dhe për fëmijët me talente.
- ✓ Të nxisin mjedisin bashkëpunues, të sigurt, ku nxënësit ndihen të vlerësuar dhe të mbështetur në zhvillimin socio-emocional.
- ✓ Të sigurojnë mjedis të barabartë në mësim për të gjithë nxënësit, përfshirë ata nga pakicat kombëtare dhe grupe të marginalizuara.
- ✓ Të përfshijnë platforma digjitale interaktive për mësimin e lëndës .
- ✓ Të sigurojnë dhe të përdorin udhëzuesit kurrikularë të lëndës.
- ✓ Të përdorin materialet burimore për zbatimin e programit.

Rekomandime për vlerësuesit e jashtëm

- ✓ Të vlerësojnë mësuesit për cilësinë e mësimdhënies në zbatim të programit dhe rubrikave të këtij programi.
- ✓ Të vlerësojnë mësuesit për përdorimin e situatave nga jeta reale në përvetësimin e aftësive dhe shprehive lëvizore.
- ✓ Të vlerësojnë përfshirjen e qasjes STEM në planifikimin dhe zbatimin e projekteve kurrikulare.
- ✓ Të vlerësojnë përdorimin e niveleve të arritjes për përmbushjen e rezultateve të të nxënës.
- ✓ Të vlerësojnë organizimin e punës në grupe dhe bashkëpunimin në veprimtaritë mësimore.
- ✓ Të nxisin mësuesit që të krijojnë mjedise të përshtatshme për personalizimin e të nxënës dhe për mbështetjen e diversitetit në klasë për të gjithë nxënësit, përfshirë pakicat kombëtare.

- ✓ Të vlerësojnë se si mësuesit promovojnë mirëqenien socio-emocionale të nxënësve përmes mënyrës së komunikimit dhe aktiviteteve sportive.

Rekomandime për prindërit

- ✓ Të inkurajojnë fëmijët që të kuptojnë rëndësinë e edukimit jo vetëm për notë, por për jetën e përditshme.
- ✓ Të bashkëpunojnë me shkollën për të ndihmuar fëmijët në pjesëmarrjen në projekte të lidhura me edukim fizik dhe qasjen STEM.
- ✓ Të promovojnë një qëndrim pozitiv ndaj mësimit të edukimit fizik, duke theksuar rëndësinë e përpjekjes dhe të mësimit nga gabimet.
- ✓ Të sigurojnë që fëmijët ndihen të mbështetur emocionalisht dhe që mësimi i edukimit fizik zhvillohet në një atmosferë të qetë dhe motivuese për fëmijët e tyre.

Rekomandime për nxënësit

- ✓ Të marrin pjesë aktive në orët në disiplinat me zgjedhje Aerobi, Fitnesi dhe Shëndeti, dhe Kondicionio Fizik duke kërkuar të kuptojnë përdorimin praktik të njohurive.
- ✓ Të angazhohen në projekte kurrikulare që lidhin disiplinat me zgjedhje Aerobi, Fitnesi dhe Shëndeti, dhe Kondicionio Fizik me fusha të tjera përmes qasjes STEM.
- ✓ Të bashkëpunojnë me shokët dhe të mësojnë të zgjidhin probleme si në klasë ashtu edhe jashtë saj.
- ✓ Të kuptojnë rëndësinë e zhvillimit të kompetencave kyçe të të nxënës gjatë gjithë jetës dhe të kompetencave të fushës “Edukimi fizik, sporti dhe shëndeti”, në mënyrë që ai të përballojë sfidat e jetës dhe të integrohet në shoqëri.

10 NDRYSHIMET PËRMBAJTËSORE

Në lëndën “Edukim fizik, sport dhe shëndet” disiplinat me zgjedhje Aerobi, Fitnesi dhe Shëndeti, dhe Kondicionio Fizik ka këto ndryshime përmbajtësore:

- ✓ Përditësimi i strukturës së programit.
- ✓ Përditësimi i rezultateve të të nxënit sipas tematikave përkatëse.
- ✓ Përditësimi i kompetencave kyçe dhe i rezultateve të të nxënit.
- ✓ Përditësimi i temave ndërkurrikulare.
- ✓ Përditësimi i metodologjisë me fokus të shtuar në zhvillimin e mendimit kritik, krijues zgjidhjen problemore si dhe duke përfshirë qasjen STEM, të nxënit e personalizuar, të nxënit socio emocional, përdorimin e teknologjisë etj.
- ✓ Përditësimi i vlerësimit të nxënit bazuar në nivelet e arritjes sipas rezultateve të të nxënit.