



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 KLASA 10

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	8
2.1 Objektivat e përgjithshme të lëndës “Edukim fizik, sport dhe shëndet” në arsimin e mesëm të lartë	10
3 PËRMBAJTJA E PROGRAMIT	12
4 KOMPETENCAT DHE AFTËSITË QË ZHVILLON LËNDA	15
4.1 Kompetencat kyçe dhe rezultatet e të nxënit	15
4.2 Temat ndërkurrikulare dhe lidhja me lëndën “Edukim fizik, sport dhe shëndet”	22
4.3 Kompetencat e lëndës dhe rezultatet e të nxënit.....	28
5 PËRMBAJTJA MËSIMORE DHE REZULTATET E TË NXËNIT	35
5.1 Koha mësimore për secilën tematikë për klasën e dhjetë	35
5.2 Përmbajtja e programit për klasën e dhjetë	35
5.2.1 Tematika: Edukim nëpërmjet aktiviteteve fizike	37
5.2.2 Tematika: Aktivitete sportive.....	41
5.2.3 Tematika: Edukim në shërbim të shëndetit, mirëqenies dhe komunitetit	46
5.3 Qëndrime dhe vlera.....	48
5.4 Shembuj të veprimtarive për përmbushjen e rezultateve të të nxënit (RN-ve).....	50
6 METODOLOGJIA E MËSIMDHËNIES.....	52

6.1 Roli i situatave të të nxënit praktike nga jeta reale në mësimin e lëndës “Edukim fizik, sport dhe shëndet”	53
6.2 Roli i projekteve kurrikulare në lëndën “Edukim fizik, sport dhe shëndet”	54
6.3 Puna me nxënësit me nevoja të veçanta në lëndën “Edukim fizik, sport dhe shëndet”	60
6.4 Puna me nxënësit e talentuar në lëndën “Edukim fizik, sport dhe shëndet”	61
7 VLERËSIMI I NXËNËSVE	63
7.1 Llojet e vlerësimit në lëndën “Edukim fizik, sport dhe shëndet”	64
7.2 Parime të rëndësishme të vlerësimit të nxënësit në lëndën “Edukim fizik, sport dhe shëndet”	67
7.3 Shembuj të niveleve të arritjes për vlerësimin e rezultateve të të nxënit, RN-ve.	67
8 BURIMET DHE MATERIALET DIDAKTIKE	69
8.1 Përdorimi i teknologjisë si mjet dhe teknikë mësimore për zbatimin e qasjes STEM	70
9 REKOMANDIME PËR ZBATIMIN E PROGRAMIT	71
<i>a) Rekomandime për mësuesit</i>	<i>72</i>
<i>b) Rekomandime për vlerësuesit e jashtëm</i>	<i>72</i>
<i>d) Rekomandime për nxënësit</i>	<i>73</i>
10 NDRYSHIMET PËRMBAJTJE SORË	74

Përmbajtja e tabelave

Tabela 1. Kompetencat kyçe dhe rezultatet e të nxënit.	15
Tabela 2. Temat ndërkurrikulare dhe lidhja me lëndën “Edukim fizik, sport dhe shëndet”.....	27
Tabela 3: Kompetencat në lëndën “Edukim fizik, sport dhe shëndet” dhe rezultatet e të nxënit	30
Tabela 4. Kompetencat lëndore dhe aftësitë që zhvillohen.....	34
Tabela 5: Orë të sugjeruara për çdo tematikë	35
Tabela 6. Qëndrimet dhe vlerat.....	48
Tabela 7. Shembuj të veprimtarive për përmbushjen e RN-ve.....	50
Tabela 8. Shembull : Tema të projekteve kurrikulare në lëndën “Edukim fizik, sport dhe shëndet”.....	55
Tabela 9. Shembull: Situata me nxënësit me nevoja të veçanta në lëndën “Edukim fizik, sport dhe shëndet”.	61
Tabela 10. Shembull :Aktivitete me nxënësit e talentuar në lëndën në lëndën “Edukim fizik, sport dhe shëndet”	62
Tabela 11. Shembull për nivelet e arritjes për vlerësimin e RN-ve	68

Përmbajtja e diagrameve

Diagrama 1. Përmbajtja e programit të lëndës “Edukim fizik, sport dhe shëndet”	13
Diagrama 2. Korniza konceptuale e lëndës “Edukim fizik, sport dhe shëndet”	28
Diagrama 3. Shembull situate të nxëni dhe lidhja me elementet e programit	59

1 HYRJE

Lënda “Edukim fizik, sport dhe shëndet” është pjesë thelbësore e procesit arsimor dhe një komponent i domosdoshëm për zhvillimin e plotë të nxënësit. Ajo dallon nga fushat e tjera kurrikulare për shkak të fokusit të saj të drejtpërdrejtë mbi trupin, përvojat fizike dhe shëndetin e njeriut. Në një kohë kur komuniteti i shëndetit publik po i kushton gjithnjë e më shumë vëmendje ndikimit pozitiv të edukimit fizik shkollor në mirëqenien e fëmijëve, kjo lëndë shihet si një mjet efektiv për të nxitur aktivitetin fizik të rregullt dhe për të edukuar një stil jetese aktiv dhe të shëndetshëm.

Në arsimin e mesëm të lartë, lënda “Edukim fizik, sport dhe shëndet” synon zhvillimin e njohurive, shkathtësive, qëndrimeve dhe kompetencave të nevojshme për mirëqenien mendore, emocionale, fizike dhe sociale të nxënësve. Ajo i ndihmon ata të përballen me sfidat e jetës së sotme dhe të së ardhmes në mënyrë të shëndetshme dhe produktive.

Programet e kësaj lënde përqendrohen në veçoritë fizike, njohëse, psikologjike dhe sociale të nxënësve, duke ofruar mundësi të shumta për aftësim teorik dhe praktik. Ato vlerësojnë ndikimin pozitiv të aktiviteteve lëvizore dhe sportive në formimin fizik, emocional dhe social të nxënësve, si dhe në zhvillimin e kompetencave jetësore.

Programet janë të konceptuara si vazhdimësi e arsimit të mëparshëm dhe përgatitje për nivelet më të larta arsimore. Ato përfshijnë përvoja lëvizore e sportive dhe njohuri në fushën e shëndetit, duke i aftësuar nxënësit për të ndërtuar zakone të shëndetshme dhe për të zhvilluar vetëbesimin dhe aftësinë për të punuar në grup.

Lënda i trajton nxënësit si individë të veçantë dhe njëkohësisht si pjesë aktive të një komuniteti, duke ofruar mundësi të shumta për integrim ndërkurrikular. Eksperiencat e përfituara nga kjo fushë mund të transferohen dhe të aplikohen lehtësisht në lëndët e tjera, duke pasuruar njohuritë teorike dhe kulturën e përgjithshme të nxënësve në funksion të përvojave praktike.

Lënda “Edukim fizik, sport dhe shëndet” lidhet ngushtësisht me fusha të tjera të të nxënësve, si: shkencat e natyrës, teknologjia, ekonomia, gjeografia, letërsia dhe edukimi qytetar. Kjo lidhje ndërdisiplinore u ofron nxënësve një kuptim më të thelluar dhe praktik të përdorimit të edukimit fizik në jetën reale dhe në profesione të ndryshme, duke i ndihmuar të ndërtojnë ura mes dijeve të ndryshme.

Për të përmbushur nevojat dhe stilet e të nxënësve të çdo nxënësi, programi synon të ofrojë:

- Përmbajtje të pasur dhe të larmishme,
- Ushtrime praktike dhe projekte konkrete,
- Detyra krijuese dhe përdorim të teknologjisë së informacionit,
- Zbatimin e qasjes STEM,
- Bashkëpunim në grupe dhe angazhim në projekte të lidhura me jetën reale.

Si një nga shtatë fushat e kurrikulës së arsimit të mesëm të lartë, lënda “Edukim fizik, sport dhe shëndet” jo vetëm që forcon të menduarit logjik dhe aftësitë për zgjidhjen e problemeve, por gjithashtu ndihmon nxënësit të ndërtojnë vetëbesimin, të punojnë në mënyrë të pavarur dhe të bashkëpunojnë për arritjen e qëllimeve të përbashkëta. Për më tepër, ajo zhvillon aftësi të nevojshme për jetën personale dhe profesionale. Kjo lëndë zhvillohet në të gjitha vitet e arsimit të mesëm të lartë dhe mbetet një element thelbësor për ndërtimin e një jete të shëndetshme, aktive dhe të balancuar.

2 QËLLIMI DHE OBJEKTIVAT E PËRGJITHSHME TË LËNDËS EDUKIM FIZIK, SPORT DHE SHËNDET

Lënda në lëndën “Edukim fizik, sport dhe shëndet” në arsimin e mesëm të lartë (klasa e dhjetë) ka si qëllim kryesor promovimin e një stili jetese të shëndetshëm dhe aktiv përmes nxitjes së aktivitetit të rregullt fizik. Ajo synon zhvillimin e kompetencave të rëndësishme për jetën, duke përgatitur nxënësit që të kujdesen për mirëqenien e tyre fizike, mendore dhe sociale. Në këtë nivel arsimor, Lënda “Edukim fizik, sport dhe shëndet” synon të kontribuojë në zhvillimin e një individi të shëndetshëm, të aftë fizikisht, etik dhe të vetëdijshëm për rëndësinë e aktivitetit fizik në jetën e përditshme dhe afatgjatë. Lënda ndërton baza të qëndrueshme për përfshirje të vazhdueshme në aktivitet fizik dhe sportiv, duke nxitur vlera pozitive, vetë disiplinë, dhe aftësi që i ndihmojnë nxënësit të jetojnë një jetë aktive dhe të balancuar.

Qëllimet kryesore të kësaj lënde përfshijnë:

- *Zhvillimin e aftësive fizike dhe koordinative, të cilat janë themelore për përfshirjen aktive në veprimtari sportive dhe rekreative;*
- *Përvetësimin e njohurive bazë për elementet teknike dhe taktike të disiplinave të ndryshme sportive, që shërbejnë si bazë për pjesëmarrje të vetëdijshme dhe të sigurt në sport;*
- *Zhvillimin e aftësive motorike bazë dhe të kombinimeve lëvizore, përmes ushtrimeve individuale dhe në grup, me dhe pa mjete ndihmëse;*
- *Njohjen dhe zbatimin e rregullave të sigurisë gjatë aktivitetit fizik dhe sportiv, duke u kujdesur për parandalimin e lëndimeve dhe reagimin e duhur në rastet e nevojës për ndihmë të parë;*
- *Zhvillimin e elementeve të thjeshtë akrobatikë, përmes të cilëve nxënësit nxisin vetëkontrollin, ekuilibrin dhe vetëbesimin;*
- *Përvetësimin e njohurive themelore mbi konceptet dhe rregulloret e disiplinave sportive, si bazë për një pjesëmarrje të informuar dhe të ndershme;*

- *Njohjen me filozofinë olimpike*, parimet e Olimpizmit dhe Fair-Play-t, si pjesë e edukimit përmes sportit dhe nxitjes së qëndrimeve etike dhe të përgjegjshme;
- *Nxitjen e disiplinës, vullnetit dhe vetëvlerësimit*, si dhe të konkurrencës së ndershme, duke theksuar rëndësinë e përpjekjes dhe respektit për të tjerët;
- *Kuptimin e rëndësisë së aktivitetit fizik të rregullt*, si faktor vendimtar në ruajtjen e shëndetit trupor dhe mendor gjatë gjithë jetës.

Lënda “Edukim fizik, sport dhe shëndet” në kontekstin e arsimit parauniversitar, është pjesë përbërëse e sistemit të arsimit parauniversitar, i cili ka për qëllim të sigurojë zhvillimin e gjithanshëm të nxënësve dhe përgatitjen e tyre për jetë dhe punë në një shoqëri demokratike dhe të qëndrueshme. Edukimi parauniversitar synon krijimin e kushteve që nxënësi të zhvillojë një gamë të gjerë aftësish, qëndrimesh dhe vlerash, të cilat janë të domosdoshme për përballimin me sukses të sfidave të jetës personale dhe shoqërore.

Në këtë kuadër, qëllimet e përgjithshme të arsimit parauniversitar përfshijnë:

- *Zhvillimin e identitetit vetjak, kombëtar dhe kulturor*, duke i ndihmuar nxënësit të kuptojnë dhe të vlerësojnë trashëgiminë historike dhe kulturore të vendit të tyre;
- *Përvetësimin e vlerave qytetare dhe demokratike*, si toleranca, respekti për të drejtat e të tjerëve, përgjegjësia shoqërore dhe përfshirja aktive në jetën komunitare;
- *Zhvillimin intelektual, etik, fizik, social dhe estetik të nxënësit*, në mënyrë të balancuar dhe të integruar;
- *Zhvillimin e ndjenjës së përgjegjësisë*, ndaj vetes, të tjerëve, shoqërisë dhe mjedisit;
- *Aftësimin për jetën dhe punën*, përmes përgatitjes së nxënësve që të përballen me kërkesat e tregut të punës dhe të marrin vendime të arsyeshme në situata të ndryshme;
- *Zhvillimin e kapaciteteve për të mësuar gjatë gjithë jetës*, përmes nxitjes së kureshtjes intelektuale, vetë-reflektimit dhe përvetësimit të strategjive të të nxënësit;

- *Nxitjen e shpirtit sipërmarrës dhe kreativ, duke u dhënë mundësi nxënësve të zhvillojnë ide të reja dhe të marrin iniciativa me ndikim pozitiv;*
- *Përdorimin efektiv të teknologjive të reja, si mjet për zhvillimin e mëtejshëm personal, profesional dhe shoqëror.*

Lënda “Edukim fizik, sport dhe shëndet”, përmes objektivave dhe përmbajtjes së saj, kontribuon në mënyrë të drejtpërdrejtë në realizimin e qëllimeve të përgjithshme të arsimit parauniversitar. Ajo nuk është thjesht një aktivitet fizik, por një mjet edukimi gjithëpërfshirës, që ndihmon në formimin e individëve të shëndetshëm, të vetëdijshëm dhe të përgjegjshëm. Nëpërmjet përvojave të strukturuar fizike dhe sportive, nxënësit pajisen me njohuri, aftësi dhe qëndrime të nevojshme për një jetë aktive, të shëndetshme dhe të suksesshme duke kontribuar në zhvillimin personal dhe në përparimin e shoqërisë.

2.1 Objektivat e përgjithshme të lëndës “Edukim fizik, sport dhe shëndet” në arsimin e mesëm të lartë

Në përputhje me qëllimet e arsimit parauniversitar dhe me synimin për zhvillimin e gjithanshëm të nxënësve, në përfundim të arsimit të mesëm të lartë pritet që nxënësi:

- ✓ *Të kuptojnë rëndësinë e ushtrimit fizik të rregullt dhe të larmishëm, si një faktor kyç për zhvillimin harmonik të organizmit, duke përfshirë forcën muskulore, qëndrueshmërinë kardiovaskulare, fleksibilitetin dhe shpejtësinë.*
- ✓ *Të njohin shenjat e lodhjes fizike dhe të dinë të marrin masa për parandalimin e dëmtimeve, përmes teknikave të duhura të ngrohjes, shtrirjes dhe përdorimit të sigurt të mjeteve gjatë ushtrimeve.*
- ✓ *Të ekzekutojnë kombinime të lëvizjeve motorike bazë dhe komplekse, që përfshijnë lëvizje me dhe pa mjete, manipulim të objekteve, si dhe elemente të thjeshta akrobatike, në funksion të zhvillimit të koordinimit, fleksibilitetit dhe kontrollit trupor.*
- ✓ *Të zotërojnë teknikat e duhura të vrapimeve të shpejtësisë dhe startit të ulët, duke përfutur nga përmirësimi i teknikës për të arritur performancë më të lartë dhe siguri në lëvizje.*

- ✓ *Të aplikojnë teknikën e saktë të kërcimeve atletike, përfshirë kërcimin së gjati dhe kërcimin së larti me stilin e “gërshërës”, duke përmirësuar aftësitë teknike dhe të eksplorimit trupor.*
- ✓ *Të zhvillojnë aftësinë për të kaluar pengesa, përmes teknikave fillestare të kalimit të pengesave, duke nxitur qëndrueshmërinë, guximin dhe vetëkontrollin.*
- ✓ *Të marrin pjesë në lojëra lëvizore dhe tradicionale shqiptare, duke zbatuar teknikat e mësuara, si dhe duke kuptuar aspektin edukativ, bashkëpunues dhe kulturor të këtyre aktiviteteve.*
- ✓ *Të zbatojnë teknikat bazë të lojërave sportive si basketbolli, volejboli dhe futboli, përmes ushtrimeve të driblimit, pasimit, pritjes, gjuajtjes dhe udhëheqjes, duke zhvilluar aftësi për lojë në grup dhe strategji sportive.*
- ✓ *Të njohin dhe të zbatojnë rregullat bazë të marshimit dhe orientimit në natyrë, duke përfshirë organizimin dhe realizimin e aktiviteteve të jashtme që promovojnë mirëqenie fizike dhe sociale.*
- ✓ *Të zhvillojnë vetëbesimin, këmbënguljen dhe qëndrimin pozitiv ndaj aktivitetit fizik dhe sportiv, duke e parë sportin si një mjet për zhvillim të ekuilibruar fizik, emocional dhe social.*
- ✓ *Të lidhin njohuritë dhe përvojat në lëndën “Edukim fizik, sport dhe shëndet” me fusha të tjera të dijes, në veçanti me shkencat natyrore, teknologjinë, inxhinierinë dhe matematikën (qasje ndërdisiplinore – STEM), për të kuptuar dimensionet shkencore të lëvizjes dhe ushtrimeve.*
- ✓ *Të punojnë në mënyrë bashkëpunuese në zgjidhjen e detyrave dhe projekteve në grup, përmes debatit të strukturuar, ndarjes së roleve dhe marrjes së përgjegjësisë, duke zhvilluar aftësi sociale dhe komunikimi.*
- ✓ *Të kuptojnë dhe të zbatojnë përdorimin etik dhe të përgjegjshëm të teknologjisë, si pjesë e ushtrimeve, analizës së performancës dhe zgjidhjes së detyrave praktike në lëndë.*

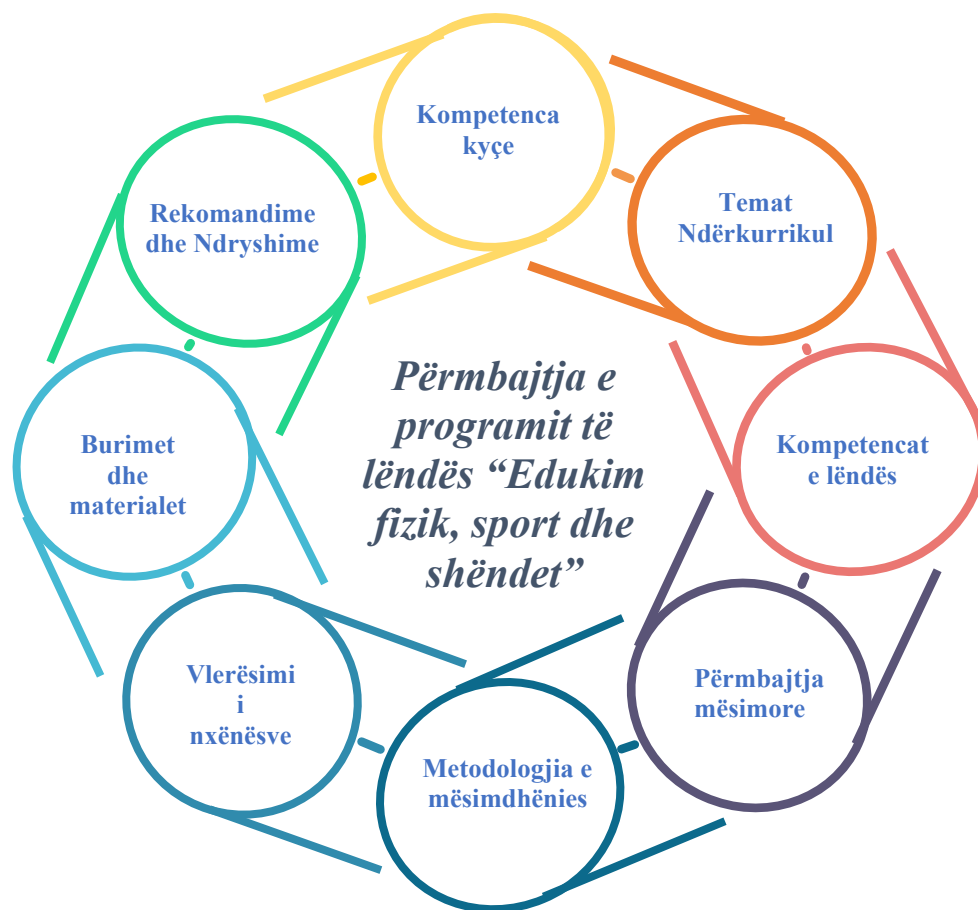
3 PËRMBAJTJA E PROGRAMIT

Programi i lëndës “Edukim fizik, sport dhe shëndet” synon të krijojë kushte të favorshme për ndërtimin dhe zhvillimin e kompetencave të lëndës dhe të kompetencave kyçe, duke u mbështetur në situata të jetës reale dhe në kontekstin shkollor. Në thelb, ky program përqendrohet në formimin e nxënësve si individë të aftë për të kuptuar, interpretuar dhe zbatuar njohuritë edukim fizik, në mënyrë funksionale dhe të ndërgjegjshme në jetën e tyre të përditshme. Programi i lëndës në arsimin e mesëm të lartë përmban:

📖 *Kompetencat kyçe dhe rezultatet e të nxënit që zhvillohen nëpërmjet lëndës në lëndën “Edukim fizik, sport dhe shëndet”.* Kjo lëndë kontribuon drejtpërdrejt në ndërtimin e kompetencave kyçe si dhe aftësive të shekullit 21-të si: të menduarin kritik dhe zgjidhjen e problemeve, aftësitë e buta, aftësitë sociale, aftësitë digjitale etj. Përmes përmbajtjes së saj, edukimit fizik ndihmon në formimin e qytetarit të aftë për të menduar logjikisht, për të analizuar situata dhe për të marrë vendime në jetën e përditshme.

📖 *Temat ndërkurrikulare dhe zhvillimi i tyre nëpërmjet lëndës “Edukim fizik, sport dhe shëndet”.* Programi ndërthur njohuritë dhe aftësitë e saj me temat ndërkurrikulare si: identiteti kombëtar dhe njohja e kulturave; qytetaria aktive dhe sipërmarrja; shëndeti mendor e fizik dhe siguria; zhvillimi i qëndrueshëm dhe qëndrueshmëria mjedisore; teknologjia, shoqëria dhe media duke i lidhur konceptet me situata konkrete që nxënësit përballen në jetën e tyre.

Diagrama 1. Përmbajtja e programit të lëndës “Edukim fizik, sport dhe shëndet”



📖 *Kompetencat e lëndës dhe rezultatet e të nxënit.*

Zhvillimi i kompetencave të lëndës nuk ka për qëllim vetëm përvetësimin e aftësive lëvizore, por synon një formim të gjithanshëm që përfshin edhe aftësitë e domosdoshme për jetën në shoqërinë bashkëkohore. Lënda “Edukim fizik, sport dhe shëndet” luan një rol unik dhe të pazëvendësueshëm në ndërtimin e aftësive si: mendimi kritik dhe zgjidhja e problemeve, kreativiteti dhe inovacioni, bashkëpunimi dhe komunikimi, të mësuarit e pavarur, aftësitë sociale dhe emocionale, përdorimi i teknologjisë, si dhe vetëdija për shëndetin, mirëqenien dhe mjedisin. Aktivitetet lëvizore dhe sportive ofrojnë situata reale dhe dinamike ku këto aftësi zhvillohen në mënyrë natyrale dhe të integruar. Nëpërmjet përvojave të larmishme të aktiviteteve në grup, vendimmarrjes, sfidave sportive dhe promovimit të stilit të jetesës së shëndetshme, nxënësit jo vetëm që rrisin kapacitetin e tyre fizik, por njëkohësisht formojnë karakterin, vetëbesimin dhe

ndjeshmërinë ndaj vetes dhe të tjerëve. Zhvillimi i kompetencave të lëndës përmes aktiviteteve fizike bëjnë që nxënësit të mësojnë jo vetëm si të ruajnë shëndetin e tyre, por edhe si të kontribuojnë në mirëqenien e komunitetit, duke u angazhuar në aktivitete që përmirësojnë mjedisin dhe ndihmojnë në integrimin e individëve nga grupe të ndryshme sociale. Lënda “Edukim fizik, sport dhe shëndet”, duke përfshirë

aftësitë si mendimi kritik, zgjidhja e problemeve dhe përdorimi i teknologjisë, është një mjet kyç për t'u përgatitur nxënësit për të qenë liderë dhe individë të suksesshëm në shoqërinë bashkëkohore si mjet për zgjidhjen e problemeve, për analizimin e të dhënave, programim dhe modelim digjital.

📖 *Përmbajtja mësimore dhe rezultatet e të nxënit.* 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 demonstroi nxënësi.

📖 *Metodologjia e mësimdhënies.* Në këtë rubrikë theksi vihet te të nxënit 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 fizike si mjete të rëndësishme për mësim. Zhvillimi i vetëbesimit dhe qëndrimit pozitiv ndaj aktivitetit fizik është një objektivi qendror, i ndërlidhur me aftësitë sociale dhe punën në grup. Vëmendje të veçantë i kushtohet vlerësimit formues dhe vetëvlerësimit, si dhe përshtatjes së mësimi për nxënësit me nevojë 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 përmbledhur 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 në lëndën “Edukim fizik, sport dhe shëndet”. Zbatimi i teknologjisë dhe burimeve digjitale si mjete ndihmëse do të trajtohet gjithashtu në program si burime të rëndësishme për zhvillimin e aftësive e shprehive lëvizore.

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

 *Ndryshimet përmbajtjesore.* 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 kyçe 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 përballë 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 kyçe që mund të zhvillojë nxënësi në klasën e dhjetë në lëndën “Edukim fizik, sport dhe shëndet” mund të përmbledhen 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>	<i>Për të dëshmuar kompetencën e komunikimit në gjuhë të huaj,</i>

➤ Komunikon në mënyrë të qartë dhe efektive me bashkë lojtarët dhe mësuesin gjatë aktiviteteve fizike dhe sportive, duke përshtatur mënyrën e të shprehurit me situatën dhe qëllimin e aktivitetit. ➤ Shpjegon rregullat bazë të lojërave të ndryshme sportive, si futboli, 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.	<i>nxënësi:</i> ➤ 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 (workshop-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 rregullat e lojërave të ndryshme (si futboll, basketboll, volejball) dhe diskutojnë rëndësinë e ndjekjes së këtyre rregullave për të siguruar një lojë të drejtë dhe të sigurt (Fair-Play-it.). ➤ 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.	<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

➤ Aplikon njohuritë shkencore mbi funksionimin e trupit dhe shëndetin, për të ndërtuar plane ushtrimesh që janë të përshtatshme, të sigurt dhe efektive për zhvillimin fizik të shëndetshëm. ➤ Analizon efektet e aktivitetit fizik në sistemet trupore (muskulor, kardiovaskular, respirator etj.). ➤ 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.	menaxhuar burimet e informacionit dhe identitetin e tij digjital në mënyrë të sigurt dhe të përgjegjshme. ➤ Përdor mjete digjitale (si PowerPoint, 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 Workspace, Microsoft Teams, Edmodo, për të shkëmbyer ide, informacione dhe për të realizuar punë në grup në kuadër të aktiviteteve të ndryshme fizike dhe sportive.
---	---

➤ Përdor në mënyrë funksionale pajisje teknologjike ndihmëse gjatë ushtrimeve, për të vlerësuar dhe krahasuar përparimin fizik, duke nxitur vetëvlerësimin dhe vetë menaxhimin.	
Kompetenca personale, shoqërore dhe e të nxënit	Kompetenca qytetare
<i>Për të dëshmuar kompetencën personale, shoqërore dhe të nxënies, 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.	<i>Për të dëshmuar kompetencën qytetare, nxënësi:</i> ➤ 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.

➤ 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. ➤ 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.	➤ 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. ➤ 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.	<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

➤ 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. ➤ 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.	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. ➤ 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.
--	--

4.2 Temat ndërkurrikulare dhe lidhja me lëndën “Edukim fizik, sport dhe shëndet”

Temat ndërkurrikulare përfaqësojnë një mënyrë të integruar të mësimdhënies, ku njohuritë dhe vlerat nga fusha të ndryshme bashkohen për të zhvilluar te nxënësit kompetenca të plota dhe të qëndrueshme. Në klasën e dhjetë, lidhja e temave ndërkurrikulare me edukimin fizik është veçanërisht e rëndësishme, pasi kjo lëndë ofron mundësi për të përfshirë tema që lidhen me shëndetin, qytetarinë, mjedisin, teknologjinë dhe kulturën.

Përmes aktiviteteve fizike dhe sportive, nxënësit mësojnë jo vetëm të zhvillojnë aftësitë trupore, por edhe të ndërtojnë vetëdijen për rëndësinë e shëndetit mendor dhe fizik, të respektojnë diversitetin kulturor dhe të praktikojnë bashkëpunimin dhe qytetarinë aktive. Lënda “Edukim fizik, sport dhe shëndet” ndihmon gjithashtu në përforcimin e vlerave të qëndrueshmërisë mjedisore duke promovuar mënyra jetese të shëndetshme dhe të kujdesshme ndaj natyrës.

Integrimi i temave ndërkurrikulare e bën procesin e mësimi më të kuptueshëm dhe më afër jetës reale, duke zhvilluar te nxënësit aftësi kritike, kreative dhe sociale që janë të nevojshme për përballimin e sfidave të së ardhmes. Kështu, lënda “Edukim fizik, sport dhe shëndet” bëhet një hapësirë e pasur dhe gjithëpërfshirëse për zhvillimin e nxënësve në shumë dimensione të ndryshme.

Integrimi i temave ndërkurrikulare me lëndët mësimore është kthyer në një komponent kyç në sistemin arsimor, duke synuar zhvillimin e kompetencave kyçe të nxënësve dhe formimin e tyre si individë të ndërgjegjshëm, aktivë dhe të përgatitur për jetën reale. Lënda “Edukim fizik,

sport dhe shëndet”, si një ndër fushat bazë të zhvillimit të plotë të nxënësve, ofron mundësi të shumta për të ndërthurur tema të rëndësishme si: shëndeti, mjedisi, qytetaria aktive, barazia gjinore, teknologjia dhe bashkëpunimi ndërkulturor. Kjo ndërlidhje e pasuron përvojën mësimore, e bën mësimin më tërheqës dhe ndihmon në formimin e qytetarëve të përgjegjshëm dhe të aftë për të vepruar në mënyrë të qëndrueshme.

Identiteti Kombëtar dhe Njohja e Kulturave

Lënda “Edukim fizik, sport dhe shëndet” nxit njohjen dhe vlerësimin e trashëgimisë kulturore përmes lojërave tradicionale, aktiviteteve sportive kombëtare dhe ndërkombëtare. Nxënësit mësojnë të respektojnë dhe të bashkëjetojnë me kulturat e ndryshme përmes përvojave të përbashkëta në sport dhe lëvizje, duke zhvilluar ndjeshmëri kulturore, tolerancë dhe bashkëpunim. Në kuadër të edukimit fizik, nxënësit mësojnë të analizojnë dhe krahasojnë traditat dhe vlerat kulturore përmes lojërave tradicionale dhe aktiviteteve sportive kombëtare. Përmes prezantimit të kulturave të ndryshme përmes lëvizjes dhe aktiviteteve fizike, ata jo vetëm që njohin trashëgiminë e tyre kulturore, por edhe zhvillojnë respekt dhe mirëkuptim për kulturat e tjera.

Përveç kësaj, lojërat dhe aktivitetet ndërkombëtare që promovojnë diversitetin kulturor, u japin nxënësve mundësinë të mësojnë të bashkëjetojnë me dallimet, duke zhvilluar vlera si toleranca, solidariteti dhe bashkëpunimi. Këto vlera janë themelore për formimin e qytetarëve aktivë dhe përgjegjës në shoqëri.

Qytetaria Aktive dhe Sipërmarrja

Përmes aktiviteteve që kërkojnë bashkëpunim, vendimmarrje dhe ndarje përgjegjësisë, lënda “Edukim fizik, sport dhe shëndet” zhvillon te nxënësit ndjenjën e qytetarisë aktive dhe aftësi sipërmarrëse. Ata mësojnë të organizojnë, të drejtojnë skuadra, të marrin iniciativë për projekte sportive dhe të ndërtojnë plane konkrete. Këto aftësi janë thelbësore për përfshirjen e tyre në jetën komunitare dhe për përgatitjen për sfidat e jetës. Integrimi i temave të qytetarisë aktive dhe sipërmarrjes në lëndën “Edukim fizik, sport dhe shëndet” ndihmon në pasurimin e përmbajtjes mësimore dhe

zhvillimin e aftësive jetësore të nxënësve. Nëpërmjet aktiviteteve sportive që kërkojnë bashkëpunim, marrjen e vendimeve dhe ndarjen e përgjegjësisë, nxënësit mësojnë të jenë pjesëmarrës aktivë në jetën kolektive dhe të kuptojnë rëndësinë e rolit të tyre në komunitet.

Organizimi i lojërave, drejtimi i skuadrave dhe realizimi i projekteve sportive nxisin zhvillimin e aftësive sipërmarrëse si planifikimi, menaxhimi i kohës, kreativiteti dhe marrja e iniciativave. Këto aftësi janë të domosdoshme për të qenë qytetarë të përgjegjshëm, që kontribuojnë pozitivisht në shoqëri.

Shëndeti Mendor, Fizik dhe Siguria.

Lënda “Edukim fizik, sport dhe shëndet” ndihmon në promovimin e një stili jetese të shëndetshëm përmes ushtrimeve, ushqimit të shëndetshëm dhe vetë kujdesit. Gjithashtu, kontribuon në zhvillimin emocional të nxënësve duke ndihmuar në menaxhimin e stresit dhe përmirësimin e vetëvlerësimit. Praktikimi i rregullave të sigurisë në aktivitetet fizike nxit ndërtimin e një mjedisi të sigurt dhe të mbështetur në përgjegjësi individuale dhe kolektive. Lënda “Edukim fizik, sport dhe shëndet” promovon jo vetëm aktivitetin fizik, por edhe shëndetin mendor dhe sigurinë personale. Përmes integritit të temave ndërkurrikulare mbi shëndetin, lënda “Edukim fizik, sport dhe shëndet” ndihmon në krijimin e një mjedisi shkollor të sigurt dhe të shëndetshëm për nxënësit. Aktivitetet e strukturuar dhe bashkëpunuese ndihmojnë në reduktimin e stresit, përmirësimin e gjendjes emocionale dhe rritjen e vetëbesimit. Njëkohësisht, nxënësit mësojnë rëndësinë e ushqimit të shëndetshëm, kujdesit për trupin dhe respektimit të rregullave të sigurisë gjatë ushtrimeve fizike. Kjo i bën ata të përgjegjshëm për sigurinë e tyre dhe të tjerëve, duke i ndihmuar të krijojnë zakone të shëndetshme dhe qëndrime pozitive.

Zhvillimi i Qëndrueshëm dhe Qëndrueshmëria Mjedisore

Edhe pse lënda “Edukim fizik, sport dhe shëndet” lidhet kryesisht me aktivitetin trupor, ai ofron mundësi të rëndësishme për ndërthurjen me temat e qëndrueshmërisë mjedisore. Aktivitetet në natyrë, lojërat në ambiente të hapura dhe promovimi i një stili jetese të shëndetshëm ndihmojnë në ndërgjegjësimin e nxënësve për rëndësinë e ruajtjes së mjedisit natyror.

Shembuj konkretë janë përdorimi i biçikletës, ecja në këmbë, riciklimi i pajisjeve sportive dhe përdorimi i materialeve të qëndrueshme gjatë aktiviteteve. Kjo i ndihmon nxënësit të ndërtojnë zakone dhe vlera që respektojnë natyrën dhe promovojnë një mënyrë jetese të përgjegjshme.

Përmes organizimit të aktiviteteve në natyrë dhe përdorimit të praktikave që mbrojnë mjedisin (si ecja, çiklizmi, riciklimi i pajisjeve sportive), lënda “Edukim fizik, sport dhe shëndet” ndërton te nxënësit vetëdije për rëndësinë e qëndrueshmërisë. Nxënësit mësojnë të ndërmarrin veprime që ndihmojnë ruajtjen e natyrës dhe promovojnë një mënyrë jetese të përgjegjshme ndaj mjedisit.

Teknologjia, Shoqëria dhe Media

Teknologjia përdoret për të monitoruar progresin fizik, për të planifikuar ushtrime dhe për të mësuar përmes aplikacioneve interaktive. Lënda “Edukim fizik, sport dhe shëndet” ofron gjithashtu hapësirë për të zhvilluar mendimin kritik përmes analizës së mesazheve mediatike që lidhen me trupin, shëndetin dhe standardet shoqërore. Nxënësit mësojnë të përdorin teknologjinë në mënyrë të vetëdijshme, të dallojnë informacionin e saktë dhe të ndërtojnë një vetëvlerësim pozitiv. Lënda “Edukim fizik, sport dhe shëndet” është gjithashtu një terren i përshtatshëm për integrimin e teknologjisë, shoqërisë dhe medias në procesin mësimor. Teknologjia përdoret për të monitoruar progresin fizik të nxënësve, për të motivuar aktivitetin dhe për të krijuar plane ushtrimesh të personalizuar.

Përmes diskutimeve dhe analizave kritike të mesazheve mediatike mbi trupin, performancën dhe imazhin personal, nxënësit zhvillojnë vetëdijen për ndikimet që teknologjia ka mbi shëndetin fizik dhe mendor. Ata mësojnë të dallojnë informacionin e saktë, të ndërtojnë mendim kritik dhe vetëvlerësim të shëndetshëm.

Ndërthurja e temave ndërkurrikulare në lëndën “Edukim fizik, sport dhe shëndet” ndihmon në zhvillimin harmonik të nxënësve, duke e lidhur lëndën me kontekste reale dhe të dobishme për jetën. Ajo shndërron edukimin fizik nga një aktivitet thjesht trupor në një hapësirë edukative ku zhvillohen vlera, qëndrime, njohuri dhe aftësi të qëndrueshme për të ardhmen. Kjo ndërthurje i bën nxënësit përdorues të vetëdijshëm të teknologjisë dhe medias dhe i ndihmon të kuptojnë rolin e tyre si pjesëtarë aktivë të shoqërisë.

Integrimi i temave ndërkurrikulare me lëndët mësimore është kthyer në një prioritet të domosdoshëm për të siguruar një mësimdhënie më gjithëpërfshirëse, funksionale dhe të lidhur me jetën reale dhe ndihmon nxënësit të kuptojnë se zhvillimi fizik nuk është thjesht aktivitet sportiv, por një proces kompleks që lidhet ngushtë me shëndetin, mjedisin, qytetarinë, barazinë gjinore dhe bashkëpunimin ndërkulturor.

Kjo qasje mësimore bën orët në lëndën “Edukim fizik, sport dhe shëndet” më dinamike dhe kuptimplota, 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. Duke u bazuar në këto, lënda “Edukim fizik, sport dhe shëndet” bëhet një hapësirë ku ndërthuren njohuritë dhe vlerat e shumëfishta, duke nxitur zhvillimin harmonik dhe të gjithanshëm të nxënësve. Integrimi i temave ndërkurrikulare me edukimin fizik në klasën e dhjetë 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.

Tabela 2. Temat ndërkurrikulare dhe lidhja me lëndën “Edukim fizik, sport dhe shëndet”

Lënda	Lidhja me Edukimin Fizik	Kompetencat / Aftësitë e zhvilluara
Biologji	Njohja e sistemit të qarkullimit të gjakut, aparatit lëvizor, muskujve dhe skeletit	Kuptimi i funksioneve trupore, vetë kujdesi, monitorimi i pulsit dhe frymëmarrjes
Art / Muzikë / Vallëzim	Përdorimi i muzikës dhe ritmit në ushtrime, koreografi dhe vallëzime sportive	Ndjeshmëri estetike, koordinim trupor, kreativitet, ritëm dhe vetëbesim në paraqitje
Qytetari	Zbatimi i rregullave në lojëra, ndershmëri, ndihmë ndaj bashkëmoshatarëve	Sjellje qytetare, bashkëpunim, etikë sportive, ndjeshmëri sociale dhe përfshirje
Fizikë / Matematikë	Llogaritja e distancës, shpejtësisë, kohës, përdorimi i formulave dhe njësive matëse	Aftësi logjike, analizë dhe zgjidhje problemesh në situata praktike të lëvizjes
Histori	Zhvillimi i njohurive mbi Lojërat Olimpike, sportet tradicionale dhe trashëgimia kulturore	Vetëdije kulturore, historike, ndjenjë identiteti dhe vlerësim i sportit si pjesë e trashëgimisë
Teknologji	Përdorimi i aplikacioneve dhe pajisjeve për matje fizike (puls, hapa, kalorazhi)	Përdorimi funksional i teknologjisë, vetë monitorim, analiza e të dhënave personale
Shkencat natyrore	Kuptimi i metabolizmit, energjisë trupore dhe ndikimit të aktivitetit fizik	Vetëdije për ndikimin e lëvizjes dhe ushqimit në organizëm, kujdes për shëndetin

Gjuhë amtare	Reflektimi me gojë/shkrim për përvojat gjatë aktiviteteve fizike, diskutim në grup	Aftësi komunikuese, shprehje emocionale, të menduarit kritik dhe bashkëpunim
---------------------	--	--

4.3 Kompetencat e lëndës dhe rezultatet e të nxënit

Bazuar në këtë kurrikul, lënda “edukim fizik, sport dhe shëndet” synon të përmbushë 3(tre) kompetenca, të cilat lidhen me kompetencat kyçe që një nxënës duhet të zotërojë gjatë jetës së tij dhe që arrihen nëpërmjet 3(tre) tematikave kryesore. Këto kompetenca zbërthehen në rezultate të nxëni për secilën klasë.

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

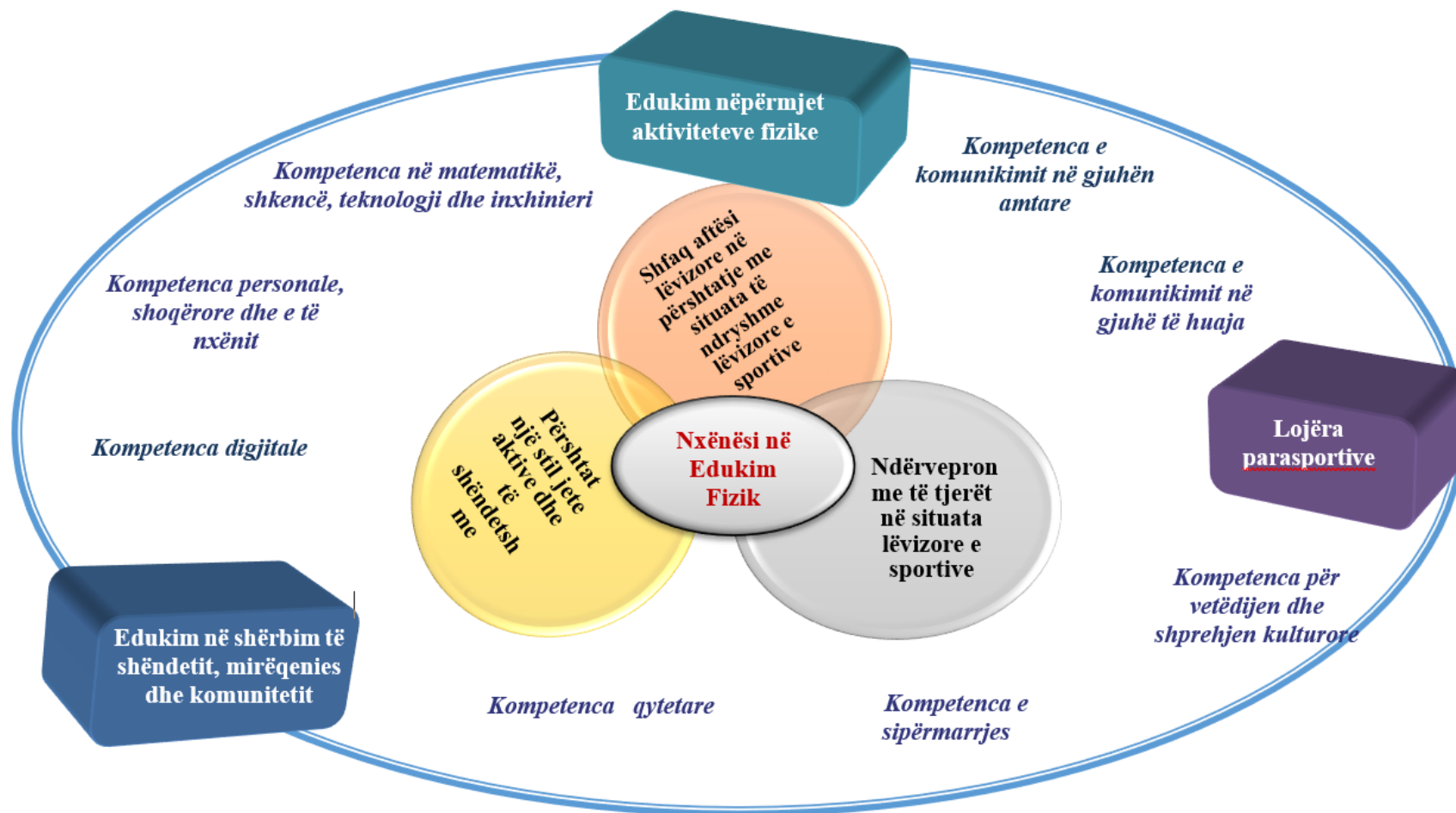


Tabela 3: Kompetencat në lëndën “Edukim fizik, sport dhe shëndet” dhe rezultatet e të nxënit

Kompetencat edukimit fizik që zhvillohen përmes tematikave	Përshkrimi i kompetencave	Rezultatet e të nxënit për kompetencat për klasën e dhjetë
<i>Shfaq aftësi lëvizore në përshtatje me situata të ndryshme lëvizore e sportive</i>	Në këtë kompetencë përfshihen: koordinimi, rregullimi, kontrolli, ndjesitë dhe shprehitë, të cilat i referohen aftësisë për të ekzekutuar veprime të ndryshme lëvizore, e cila zhvillohet në situata të larmishme të të nxënit të lidhura me lloje të shumta aktivitete si p.sh aktivitete me përmbajtje të lëvizjeve lokomotore (vrapimi, ecja, notimi, çiklizmi, etj.) dhe lëvizje jolokomotore si (kërcimi, goditja, xhonglimi, etj.), lëvizje manipulative me dhe pa mjete, aktivitetet teknike e artistike (gjimnastika artistike e ritmike).	Nxënësi: ✓ Përshtat teknika lëvizore në situata të ndryshme sportive. ✓ Kryen kombinacione lëvizore me përmbajtje të aftësive lëvizore bazë, të manipulimit lëvizor me dhe pa mjete. ✓ Kryen kombinacione me elementë akrobatik të thjeshtë. ✓ Krijon kombinacione lëvizore ritmike shoqëruar me muzikë ose numërim. ✓ Kryen teknikën e duhur të vrapimeve (të shpejtë, të rezistencës, me pengesa, etj.). ✓ Kryen teknikën e duhur të kërcimeve: së gjati dhe së larti (stil “gërshtë”).

		✓ Aplikon teknikat e duhura veprimeve lëvizore të mësuar në klasat e mëparshme, në lojërat sportive të parashikuara në program. ✓ Aplikon në mënyrë të harmonizuar veprimet taktike të sulmit dhe të mbrojtjes në lojërat sportive të parashikuara në program. ✓ Aplikon elementët teknik e taktikë bazë të lojërave sportive të parashikuara në program. ✓ Demonstron aftësi bashkëpunimi me partnerin dhe respekti ndaj kundërshtarit në lojë. ✓ Demonstron aftësi të orientimit në natyrë duke vendosur ✓ marrëdhënie të qëndrueshme me të.
<i>Ndërvepron me të tjerët në situata të ndryshme lëvizore e sportive</i>	Ndërveprimi me të tjerët inkurajon nxënësit të angazhohen në një proces ku ata zhvillojnë plane të ndryshme të veprimit për të përshtatur e sinkronizuar lëvizjet e tyre me ato të të tjerëve, si dhe për të komunikuar me njëri-tjetrin. Nxënësit mësojnë punën në	Nxënësi ✓ Zbaton rregullat në lojëra të ndryshme lëvizore, popullore dhe sportive. ✓ Njeh dhe zbaton rregulloren teknike në kushtet e lojërave sportive të parashikuara në program.

	grup, kryejnë detyra të përbashkëta dhe pranojnë drejt fitoren dhe humbjen. Duke pasur parasysh se nxënësit do të përballen me situata të ngjashme në jetën e tyre të përditshme, kjo kompetencë i ndihmon ata të zhvillojnë aftësitë sociale dhe gjykime etike të favorshme për të ndërtuar marrëdhënie harmonike ndër personale, zgjidhje novatore dhe të vlerësojnë në mënyrë kritike vlefshmërinë e pretendimeve dhe argumenteve të tyre.	✓ Demonstron aftësi bashkëpunimi me shokët e skuadrës në shërbim të arritjes së rezultatit të dëshiruar. ✓ Respekton kundërshtarët në lojë. ✓ Zbaton në aktivitetet sportive brenda dhe jashtë programit mësimor, si dhe në jetën e përditshme parimet e Olimpizmit dhe Fair-Play-t. ✓ Menaxhon pozitivisht emocionet negative e pozitive gjatë dhe pas aktivitetit fizik e sportiv.
<i>Përshtat një stil jete aktiv e të shëndetshëm</i>	Të përshtatësh një stil jete aktiv dhe të shëndetshëm do të thotë të krijosh mundësitë për të jetuar një jete, e cila karakterizohet nga një mirëqenie e përgjithshme fizike, mendore dhe emocionale, në të cilën një individ gëzon aftësi për të ekzekutuar çdo ditë detyra energjikisht dhe aktivisht, kryen me kënaqësi aktivitetet e kohës së lirë dhe realizon lehtësisht kërkesat e ditës. Për një nxënës kjo kompetencë zhvillohet me edukimin e zakoneve të shëndetshme, angazhimin në forma të ndryshme të veprimtarisë fizike e sportive, të ushqyerit në mënyrën e duhur, mos ekspozimin ndaj substancave	Nxënësi: ✓ Menaxhon emocionet dhe i përshtat ato në situata të ndryshme (p.sh. pune në grupe, lojë në shkollë dhe jashtë saj etj). ✓ Argumenton përfitimet që sjell zbatimi në jetën e përditshme të veprimtarisë të rregullt fizike dhe ndikimet pozitive të shëndeti. ✓ Identifikon shenjat e mbilodhjes prej veprimtarisë fizike. ✓ Harton dhe vë në praktikë një plan individual pune në funksion të përmirësimit të gjendjes fizike, në

	që krijojnë varësi, duke krijuar një model jetese e cila do të sillte efekte të pëlqyeshme afatshkurtra, afatmesme e afatgjata.	përshtatje me ndryshimet dhe nevojat që trupi i tij/saj paraqet në këtë moshë. ✓ Harton dhe vë në praktikë një plan individual të të ushqyerit të shëndetshëm në përputhje me nevojat që organizmi paraqet në këtë moshë. ✓ Zbaton rregulla fillestare të dhënies së ndihmës së parë në raste të traumave të ndryshme që mund të ndodhin gjatë të ushtruarit me veprimtari fizike e sportive. ✓ Identifikon vlerat e veprimtarive të ndryshme edukative e sportive, si dhe ndikimin negativ të substancave droga në këto veprimtari. ✓ Identifikon shenjat e gjendjes së varësisë nga substancat droga, si dhe pasojat në organizmin e njeriut. ✓ Zbaton rregullat e ruajtjes së higjienës personale, si dhe të mjedisit në shtëpi, shkollë e komunitet.
--	--	---

Tabela 4. Kompetencat lëndore dhe aftësitë që zhvillohen

Kompetencat Lëndore	Aftësitë që zhvillohen	Si shfaqen aftësitë në praktikë
Shfaq aftësi lëvizore në përshtatje me situata të ndryshme lëvizore e sportive	- Mendim kritik dhe zgjidhje komplekse problemesh - Vetëvlerësim dhe vetë rregullim - Kreativitet në lëvizje	- Zgjedhja e teknikave të përshtatshme në situata të ndryshme të lojërave (p.sh. mbrojtje sulm) - Kombinimi i lëvizjeve për të krijuar rutina ose skema veprimi - Reflektim mbi performancën fizike dhe përmirësimi përmes vetë analizës
Ndërvepron me të tjerët në situata lëvizore e sportive	- Komunikim efektiv dhe drejtim - Empati dhe ndjeshmëri sociale - Përdorimi i rregullave për drejtësi dhe përfshirje	- Marrja e roleve udhëheqëse apo mbështetëse në aktivitete ekipore - Rregullimi i konflikteve gjatë lojës përmes komunikimit - Përfshirja aktive e bashkëmoshatarëve me aftësi të ndryshme në grup
Përshtat një stil jete aktive dhe të shëndetshme	- Të mësuarit e vetë-drejtuar - Ndërgjegjësim për ndikimin mjedisor - Aftësi digjitale dhe analizë kritike e informacionit shëndetësor	- Hartimi i një plani personal të aktivitetit fizik - Zgjedhja e praktikave që ruajnë natyrën gjatë ushtrimeve në ambient të hapur - Përdorimi i aplikacioneve apo teknologjisë për matjen e progresit dhe vetë monitorim

- Aftësitë janë më të reflektuara dhe kërkojnë **përgjegjësi personale**.
- Praktikant janë më të thelluara, duke kërkuar **analizë, vlerësim dhe angazhim aktiv**.
- Përdoret një gjuhë më e përshtatshme për a nxënësit në **arsimit të mesëm të lartë**.

5 PËRMBAJTJA MËSIMORE DHE REZULTATET E TË NXËNIT

5.1 Koha mësimore për secilën tematikë për klasën e dhjetë

Lënda “Edukim fizik, sport dhe shëndet” zhvillohet për 36 javë mësimore me nga 3 orë/javë, pra gjithsej 108 orë për klasën e dhjetë. Programi i lëndës “Edukim fizik, sport dhe shëndet” specifikon peshën (orët e sugjeruara) e secilës tematikë për klasën e dhjetë. Shuma e orëve sugjeruese për secilën tematikë është e barabartë me sasinë e orëve vjetore, të përcaktuara në planin mësimor të arsimit bazë. Kjo ka si qëllim që përdoruesit e programit të orientohen për peshën që zë secila tematikë në orët totale vjetore.

Tabela 5: Orë të sugjeruara për çdo tematikë

	Edukim nëpërmjet aktiviteteve fizike	Aktivitete sportive	Edukim në shërbim të shëndetit, mirëqenies dhe komunitetit	Gjithsej orë
Klasa e dhjetë	43	45	20	108 orë

5.2 Përmbajtja e programit për klasën e dhjetë

Në programin e lëndës “Edukim fizik, sport dhe shëndet”, sporteve dhe shëndetit për klasën e gjashtë janë paraqitur përmbajtja e tematikave:

Edukim nëpërmjet aktiviteteve fizike; Aktivitete sportive; Edukim në shërbim të shëndetit, mirëqenies dhe komunitetit. 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 demonstroi nxënësi në lëndën në lëndën “Edukim fizik, sport dhe shëndet” 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 dhe ndarja e koncepteve dhe shprehjeve, për nën tematika apo grupe temash e njësi mësimore, si dhe renditja e tyre është e drejtë e përdoruesve të programit (më kryesorët janë mësuesit dhe autorët e teksteve). Përdoruesit e programit duhet të respektojnë sasinë e orëve vjetore të lëndës, kurse janë të lirë të ndryshojnë me 10% (shtesë ose pakësim) orët e rekomanduara për secilën tematikë. Gjithashtu matjet antropometrike të nxënësit (si psh : matja e peshës ,gjatësi, perimetri i vitheve dhe i belit, BMI, raporti perimetrit të belit /vitheve) do të jenë të detyrueshme për t’u kryer prej mësuesve të lëndës në 2 ose 3 orë mësimore, të përfshira këto në tematikën “Edukim në shërbim të shëndetit, mirëqenies dhe shëndetit” brenda planit tematik të lëndës në fillim të vitit shkollor. Raporti midis orëve mësimore për njohuritë të reja dhe orëve për përfundimin e njohurive (përsëritjet) referuar dy tematikave të para “*Edukim nëpërmjet veprimtarive fizike*” dhe “*Veprimtari sportive*”, sugjerohet:

Në këtë program, afërsisht 30-35 % e orëve mësimore totale janë menduar për ndërtimin e njohurive të reja lëndore dhe 65-70 % e tyre janë menduar për përfundimin e njohurive (gjatë dhe në fund të vitit shkollor).

Projektet

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

KLASA E DHJETË

5.2.1 Tematika: Edukim nëpërmjet aktiviteteve fizike

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

Njohuritë	Aftësitë
Lojëra lëvizore e popullore: <i>Lojëra lëvizore</i> - “Cirkuit gjimnastikor” - “Stafetë me kapërcim kaluçi”. <i>Lojëra popullore (tradicionale)</i> - “Kalaja Dibrance” (sugjeruar për djemtë). - “Këputja e vargonjve” (sugjeruar për vajzat).	Lojëra lëvizore e popullore (tradicionale) Nxënësi: - Praktikon skema të ndryshme lëvizore; - Përshtat skema të ndryshme lëvizore sipas situatave të lojës; - Përshtat/krijon lojëra të reja lëvizore; - Merr pjesë aktivisht në lojë; - Respekton rregullat e lojës; - Shpjegon moralin (fabulën) e lojës; - Menaxhon emocionet personale negative dhe pozitive gjatë dhe pas

- Rregulla të lojës. - Morali (fabula) i lojës. - Përshtatje, krijim i lojërave të reja lëvizore. - Lojëra popullore të sjella nga nxënësit. Gjimnastikë: - Ushtrime të rreshtimit dhe rregullimit. - Gjimnastikë aerobike: krijim i lirë i kombinimit lëvizor dhe ushtrime për edukimin e cilësive fizike. - Ekzekutimi i elementëve lëvizor në stolin gjimnastikor.	lojës; - Ndërton bashkëpunim me shokët e grupit; - Respekton kundërshtarët në lojë. Gjimnastikë: Nxënësi: - kryen ushtrime të rreshtimit dhe rregullimit në vend dhe në lëvizje: rrotullimet dhe prapa-rrotullimet, kundër-ecjet, vendosje e kalime në formacione të ndryshme figurative rreshtimi (katrorë, rathë, figura të lira etj.); - kryen kombinacione lëvizore të gjimnastikës aerobike, shoqëruar me ritëm (muzikë ose numërim), duke demonstruar koordinim lëvizor (me trup të lirë, me mjete ndihmese, si.p.sh. stepa, stola gjimnastikore);. - kryen ushtrime për zhvillimin e qëndrueshmërisë (ecje, vrapim e kërcime të ndryshme), forcës (tonifikim i muskujve të trupit) dhe fleksibilitetin (përkulje të ndryshme, hedhje. ushtrime të tendosjes (strecingu), etj.); - kryen kombinimin: hipje mbi njërën këmbë dhe tjetra prapa në skaj të stolit, ecje e lirë përpara, kthim 90⁰, ecje anësore, kthim 90⁰, ecje mbrapa, kërcime me kryqëzimin e këmbëve, kthim 180⁰ dalje me
--	--

- Lëvizje manipulative me mjete të ndryshme (litar, rreth, shkop, gjimnastikor, etj.). Gjimnastikë e Përgjithshme bazuar në elementë akrobatik. Atletikë: - Ushtrime për zhvillimin e fleksibilitetit dinamik. - Vrapime shpejtësie.	trupin e drejtë me shtytje të dy këmbëve në skaj, duke demonstruar koordinim lëvizor; - kryhen ecje, kërcime, vrapime, kapërcime të ndryshme mbi dhe poshtë stolit: me duar, me këmbë dhe të kombinuara; - kryen manipulime me mjete (vegla të vogla) të ndryshme gjimnastikore, individualisht, në dyshe dhe në grup (gjimnastikë në grup); - krijon kombinacione lëvizore ritmike me mjete gjimnastikore, shoqëruar me muzikë ose numërim, ku të dallohet qartë hyrja , vazhdimi (zhvillimi) dhe mbyllja; - ekzekuton kombinim lëvizor individualisht dhe në grup në tapetin gjimnastikor, në formën e një krijimi koreografik, bashkërenduar me elementët : kapërdimje para, prapa, anësore, vertikale mbi shpatulla, vertikale mbi duar, rrotullim anash, etj Atletikë: Nxënësi: - kryen ushtrime për zhvillimin e fleksibilitetit dinamik, duke demonstruar koordinim lëvizor; - kryen vrapime duke respektuar kërkesat lëvizore të këmbëve e të krahëve në distanca 30 dhe 50m; - kryen kërcimin së larti në stilin “gërshërë” duke koordinuar
--	--

- Kërcim së larti në stilin “gërshërë”. - Shtytja e gjyles. - Stafetë. - Vrapime qëndrueshmërie. - Vrapim në natyrë.	veprimet lëvizore në të katër faza: ✓ Vrulli ✓ Rrahja ✓ Fluturimi ✓ Rënia - kryen shtytjen e gjyles nga pozicioni anësor duke respektuar fazat: ✓ Kapjes dhe mbajtjes së veglës ✓ Përgatitja për provë ✓ Vrulli ✓ Sforcimi final (shtytja e objektit) ✓ frenimi - kryen stafetën 4x50, duke respektuar kërkesat për ndërrimin e stafetës (shkopit) në zona, si dhe rregullat e saj; - kryen vrapime me kohë të zgjedhur 8-12 dhe 15-20 minuta; - kryen vrapime në natyrë me kohë ose distancë të paracaktuar.
--	---

5.2.2 Tematika: Aktivitete sportive

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

Njohuritë	Aftësitë
Basketboll Volejboll Futboll Hendboll Rregullore e lojës. Elementë teknik sipas lojës: ✓ Driblim ✓ Zotërim dhe pasim ✓ Markim dhe shmarkim	Basketboll ,Volejboll , Futboll, Hendboll Nxënësi: - njeh dhe zbaton në kushtet e lojës sportive të Basketbollit, Volejbollit, Futbollit dhe Hendbollit, të rregullores teknike; - aplikon teknikat e duhura veprimeve lëvizore të mësuara në klasat e mëparshme, në lojërat sportive: basketboll, volejboll, futboll dhe hendboll; - aplikon në mënyrë të harmonizuar veprimet taktike të sulmit dhe të mbrojtjes në lojërat sportive : basketboll,

✓ Shërbimi tenis ✓ Bllok ✓ Stopim ✓ Gjuajtje Veprime taktike: ✓ Sulmi dhe mbrojtja ✓ Mbrojtje zonale ✓ Zotërim i topit në tabelë ✓ Sulm i shpejtë ✓ Bllok individual ✓ Vendosje në volejboll në formë harku dhe “W” ✓ Organizim i mbrojtjes	volejboll, futboll dhe hendboll; - aplikon elementët teknik e taktikë bazë: Basketboll Nxënësi: - kryen gjuajtje në lëvizje me një dot nga pozicioni ballor dhe anësor; - kryen driblime me të dyja duart në drejtime të ndryshme; kryen zotërimin dhe pasimin e topit me një dorë nga supi, para anash dhe mbi kundërshtarin (me të dyja duart); - kryen variante ushtrimesh për pasimet dhe driblimet në drejtime të ndryshme me një dhe dy duar; - aplikon në situata loje lëvizje markimi dhe shkarkimi; aplikon elementë taktikë të mbrojtjes zonale 2-1-2; - aplikon zgjidhje situatash sulmuese me numër të ndryshëm lojtarësh: 1x2, 2x3, 3x2 (sipas mundësive); - kryen zotërimin i topit në tabelë në sulm dhe në mbrojtje, sulmi i shpejtë. Volejboll Nxënësi:
---	--

	- kryen variante ushtrimesh për pasimet në vend dhe në lëvizje, para anash dhe mbrapa; - kryen variante ushtrimesh për perfeksionimin e shërbimit “tenis” dhe zotërimin e topit me dy duar nga poshtë; - kryen variante të bllokut individual; - aplikon elementë taktikë të pritjes së topit nga shërbimi me vendosjen në formë harku dhe në formën “W”. Futboll Nxënësi: - kryen variante të driblmit me top të kombinuara me gjuajtje në portë nga distanca të afërta e më pas me rritjen e saj; - kryen variante të pasimeve dhe ndalimeve të topit me dyja këmbët, në vend dhe në lëvizje; - kryen variante të ushtrimeve të goditjes së topit me kokë (për djemtë) dhe goditjes së topit në portë më të dyja këmbët; aplikon elementët bazë taktik të organizimit të skuadrës në mbrojtje. Hendboll
--	---

Veprimtari sportive ndihmëse (opsionale) - Marshim në natyrë - Not Badminton	Nxënësi: - zbaton rregulloren e lojës; - kryen variante të ushtrimeve të pasimit dhe pritjes së topit me të dyja duart, në vend dhe në lëvizje; - aplikon mënyrat e vendosjes së lojtarëve në mbrojtje; aplikon mënyra (lëvizje) të bllokimit të kundërshtarit në gjuajtje në portë; - zbaton variante të lëvizjeve të markimit dhe shkarkimit. Marshim në natyrë , Not Nxënësi: - njeh dhe orientohet në natyrë nëpërmjet hartave; - aplikon rregulla të marshimit në natyrë. - kryen teknikat e hedhjes në ujë (starti); - kryen teknikat e frymëmarrjes dhe shtrirjes në ujë; - kryen teknikat e lëvizjes së këmbëve dhe duarve në stilin e lirë; - kryen teknikat e lëvizjes së këmbëve dhe duarve në stilin e “shpinë”. Badminton Nxënësi: - zbaton rregulloren e lojës;
---	--

	- kryen teknikat e mësuara të mbajtjes së raketës, goditjes së puplës dhe pasimet me shokun në situata loje; - kryen teknikat e zhvendosjes së lojtarit në fushë.
Ski	Ski, Nxënësi: - kryen teknikën e rrëshqitjes; - kryen teknikën e kthesës (majtas, djathtas); - kryen teknikën e plugut (frenimi).
Tenis	Tenis - kryen teknikat e sakta të mbajtjes së raketës dhe goditjes së topit; - kryen teknikat e goditjes së topi “drajver”; - kryen teknikën e goditjes së topit “rever”; - njeh rregulloren e zhvillimit të lojës.
Pingpong	Ping-pong - aplikon teknikat e mbajtjes së raketës dhe goditjes së topit në situata loje; - aplikon në situata loje teknikën fillestare të shërbimit; - njeh rregulloren e zhvillimit të lojës

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

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

Njohuritë	Aftësitë
Edukimi shëndetësor - Mirëqenia fizike, mendore, emocionale dhe sociale. - Ruajtja e organizmit nga dëmtimet e mundshme gjatë të ushtruarit me veprimtari fizike e sportive.	Edukimi shëndetësor Nxënësi: - argumenton vlerën e veprimtarisë fizike dhe sportive në organizmin e njeriut, ndryshimet që sjell në sistemet skeletor, muskulator, të qarkullimit të gjakut dhe respirator; - harton dhe vë në praktikë një plan individual pune në funksion të përmirësimit të gjendjes fizike, në përshtatje me ndryshimet dhe nevojat që trupi i tij/saj paraqet në këtë moshë;

5.3 Qëndrime dhe vlera

në lëndën “Edukim fizik, sport dhe shëndet” nxënësi demonstroi qëndrimet dhe vlerat të përmbledhura si më poshtë:

Tabela 6. Qëndrimet dhe vlerat

Nxënësi
✓ Shpreh dhe komunikon qartë mendimet, idetë dhe përvojat e tij në kontekste fizike e sportive, duke përdorur me saktësi terminologjinë profesionale të sporteve dhe gjuhë të qartë për të analizuar situata, teknika dhe strategji. ✓ Përdor imagjinatën dhe kreativitetin në mënyrë aktive për: ○ Të zhvilluar më tej koordinimin, ekuilibrin dhe kontrollin motorik përmes lojërave të strukturuar dhe skenarëve të imagjinuar me përmbajtje fizike. ○ 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 zbuluar dhe mësuar teknika të reja lëvizore dhe sportive, duke ndjekur qëllimisht përmirësimin personal. ○ Të eksperimentuar me disiplina të ndryshme sportive si: volejboll, basketboll, not, atletikë, etj., duke qenë i hapur ndaj sfidave dhe përvojave të reja. ○ Të kuptuar parimet e përparimit fizik: forcës, qëndrueshmërisë, fleksibilitetit dhe shpejtësisë, si mënyrë për të ndërtuar një trup të shëndetshëm dhe funksional. ○ Të analizuar rregullat dhe strategjitë e lojës për të kuptuar logjikën e saj dhe për të përmirësuar efektivitetin në fushë.

- Të njohur historinë dhe origjinën e sporteve, duke i parë ato si pjesë e trashëgimisë kulturore dhe zhvillimit shoqëror.
- Të hetuar ndikimin e aktivitetit fizik 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 vullnet dhe përgjegjësi, dhe kontribuon në një mjedis të disiplinuar dhe të orientuar drejt të nxënës.
- **Bashkë lojtarët dhe kundërshtarët** – demonstroi ndihmë, bashkëpunim dhe mbështetje gjatë lojës; pranon humbjet dhe fitoret me dinjitet dhe etikë sportive.
- **Rregullat dhe pajisjet sportive** – i respekton për të garantuar drejtësi, siguri dhe funksionim efikas të lojës; kujdeset për pajisjet dhe i përdor me ndërgjegjshmëri, duke i rikthyer pas përdorimit.
- **Vetëveten** – vepron me ndershmëri, vetëkontroll dhe këmbëngulje për përmirësim të vazhdueshëm; ndërton marrëdhënie besimi me të tjerët dhe kontribuon në krijimin e një ambienti të shëndetshëm, të sigurt dhe gjithëpërfshirës në klasë dhe në jetën shoqërore.

5.4 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 7. Shembull të veprimtarive për përmbushjen e RN-ve

Rezultat i të nxëni të orës mësimore	Shembull të veprimtarive praktike
Shembull Nxënësi Zhvillon aftësinë për të realizuar lëvizje komplekse si vrapim me ritëm të ndryshueshëm, ndalesa të papritura, kthesa të shpejta dhe shmangie të saktë, në kuadër të një loje me rregulla të strukturuar që kërkon bashkëpunim,	Shembull Prezantimi i situatës. Mësuesi thotë: “Do të luajmë një lojë që simulon një sfidë taktike: ruajtjen dhe pushtimin e një territori. Ju do të duhet të përdorni aftësitë tuaja motorike, strategjike dhe komunikative për të menaxhuar hapësirën, kohën dhe energjinë në mënyrë efektive.” Prezantimi i lojës dhe rregullave. Nxënësit ndahen në dy ekipe me role të ndara: sulmues dhe mbrojtës. Secili ekip ka një “bazë territoriale” dhe një objektiv për ta mbrojtur (flamur, top, shenjë). Organizimi në praktik.

komunikim, zgjidhje strategjike dhe orientim në kohë dhe hapësirë.	Nxënësi (sulmuesit) duhet të: depërtojnë në territorin e kundërshtarit, të shmangin mbrojtësit, të marrin objektivin dhe ta kthejnë në bazën e tyre pa u kapur. Loja zhvillohet në kohë të kufizuar dhe me rregulla të qarta ndërveprimi dhe ndëshkimi (p.sh. nëse një lojtar kapet, rikthehet në bazë; mbrojtësi që thyen rregullat, penalizohet). Shënon të dy rezultatet në fletoren e tij. Prezantimi. <i>Secili nxënës të:</i> • Të përdorë lëvizje të ndryshueshme (shpejtim, ndalim, shmangie, ndërrim drejtimi) në situata me intensitet të lartë. • Të aplikojë strategji grupore për mbrojtje dhe sulm (ndarje rolesh, mashtrime, sinjalizime). • Të respektojë rregullat, kundërshtarin dhe të demonstrojë etikë sportive (fair-play). Reflektimi. Mësuesi udhëzon nxënësit të reflektojnë me pyetjet: • <i>Si e ndihmuat ekipin tuaj gjatë lojës?</i> • <i>Cilat ishin lëvizjet më efektive për të shmangur kapjen?</i> • <i>Çfarë mësuat për komunikimin në grup dhe për reagimin në situata të papritura</i> • <i>Si do të silleshit ndryshe herën tjetër për të pasur më shumë sukses</i>
---	---

6 METODOLOGJIA E MËSIMDHËNIES

Mësimdhënia në lëndën “Edukim fizik, sport dhe shëndet” në arsimin e mesëm të lartë synon zhvillimin e aftësive motorike dhe njohjen e rregullave të lojërave sportive. Ajo përpaket të nxisë një mënyrë jetese të shëndetshme, të zhvillojë qëndrime pozitive ndaj aktivitetit fizik dhe të përforcojë aftësitë personale dhe sociale të nxënësve. Lënda “Edukim fizik, sport dhe shëndet” nuk është thjesht një aktivitet i trupit, por një proces i të nxënit që përfshin mendjen, trupin dhe emocionet, duke i ndihmuar nxënësit të kuptojnë më mirë trupin e tyre, të menaxhojnë emocionet dhe të punojnë në mënyrë efektive me të tjerët. Mësimdhënia duhet të synojë ndërtimin e një baze të fortë të njohurive dhe aftësive fizike, duke e lidhur lëvizjen me shëndetin, sigurinë, komunikimin dhe zhvillimin personal. Nxënësit inkurajohen të marrin pjesë në mënyrë aktive, të eksplorojnë lëvizjen përmes lojës, sporteve, aktiviteteve në natyrë dhe projekteve praktike. Për të qenë efektive, mësimdhënia duhet të jetë gjithëpërfshirëse, e diferencuar dhe të mbështesë të nxënit përmes përvojës reale, duke marrë parasysh nevojat, ritmet dhe interesat e secilit nxënës.

Mësimdhënia në lëndën “Edukim fizik, sport dhe shëndet” përfshin:

- 📖 *Të nxënit aktiv dhe praktik* – Nxënësit angazhohen përmes lëvizjes së vazhdueshme në aktivitete që zhvillojnë aftësi motorike, koordinim, ekuilibër, forcë dhe qëndrueshmëri fizike. Mësimi ndodh përmes përvojës direkte dhe eksperimentimit.
- 📖 *Zhvillimin e të kuptuarit të trupit dhe shëndetit* – Nxënësit mësojnë për funksionimin e trupit gjatë aktivitetit fizik, rëndësinë e ushqimit, pushimit dhe higjienës, si dhe për ndikimin e aktivitetit fizik në mirëqenien mendore dhe emocionale.
- 📖 *Situatat reale dhe zbatimi praktik i aftësive* – Mësimdhënia lidhet me situata të jetës reale si ndihma e parë, orientimi në hapësirë, përgatitja për ecje në natyrë, lojërat popullore dhe edukimi për sigurinë gjatë aktivitetit fizik.
- 📖 *Përdorimi i teknologjisë dhe burimeve vizuale* – Video edukative, aplikacione për ushtrime, pasqyrime të vetes në video, përdorimi i matësve të pulsit dhe aplikacioneve shëndetësore ndihmojnë nxënësit të kuptojnë më mirë lëvizjen dhe përparimin e tyre.

- 📖 *Mësim i diferencuar dhe gjithëpërfshirës* – Mësuesi përshtat aktivitetet për nxënës me aftësi sipas niveleve apo nevoja të ndryshme, duke përfshirë të gjithë në mënyrë aktive dhe me sukses.
- 📖 *Të nxënit përmes lojës dhe bashkëpunimit* – Loja është mjet kryesor mësimor në këtë fazë. Përmes saj zhvillohen jo vetëm aftësitë motorike, por edhe aftësi sociale si bashkëpunimi, ndarja e përgjegjësi, respektimi i rregullave dhe ndershmëria.
- 📖 *Argumentimi dhe reflektimi mbi përvojat fizike* – Nxënësit udhëzohen të reflektojnë mbi përvojën e tyre, të shpjegojnë si u ndjenë gjatë aktivitetit dhe çfarë mësuuan, duke ndërtuar vetëdije për veten dhe progresin personal.
- 📖 *Zhvillimi i vetëbesimit dhe qëndrimit pozitiv ndaj lëvizjes* – Nxënësit inkurajohen të përpiqen, të përballojnë sfida, të respektojnë veten dhe të tjerët, duke e parë aktivitetin fizik si diçka të rëndësishme, argëtuese dhe të realizueshme.
- 📖 *Të nxënit bazuar në projekt dhe lidhja në lëndën “Edukim fizik, sport dhe shëndet” me jetën reale*. Edukimit fizik lidhet ngushtë me situata të përditshme dhe profesionale që mund të përdoren në projekte të ndryshme, si: planifikim financiar, planifikimi i kohës, analiza e të dhënave në sport, media dhe shoqëria, përdorimi i statistikave dhe probabilitetit në vendimmarrje.
- 📖 *Vlerësimi formues dhe vetëvlerësimi* – Mësuesi ndihmon nxënësit të njohin përparimin e tyre përmes komenteve mbështetëse, detyrave vetë reflektuese dhe vlerësimit të përpjekjes, jo vetëm të arritjeve.
- 📖 *Të nxënit bashkëpunues dhe zhvillimi i aftësive sociale* – Nxënësit punojnë në çifte ose grupe për të realizuar detyra fizike që kërkojnë strategji, komunikim dhe ndarje të roleve, duke ndihmuar në ndërtimin e marrëdhënieve pozitive dhe empatisë.

6.1 Roli i situatave të të nxënit praktike nga jeta reale në mësimin e lëndës “Edukim fizik, sport dhe shëndet”

Përfshirja e situatave reale dhe praktike në procesin e të nxënit luajnë një rol të rëndësishëm në procesin e mësimdhënies në lëndën “Edukim fizik, sport dhe shëndet” në arsimin e mesëm të ulët, pasi ato ndihmojnë në lidhjen e teorisë me praktikën dhe bëjnë që nxënësit të kuptojnë më mirë

rëndësinë e aftësive fizike në jetën e përditshme. Duke përdorur shembuj të jetës reale si situata sportive, aktivitetet në natyrë, ndihma e parë, ose bashkëpunimi në grup nxënësit mësojnë të aplikojnë aftësitë e tyre motorike, taktikat dhe shkathhtësitë në mënyrë funksionale dhe të dobishme. Këto situata ndihmojnë gjithashtu në zhvillimin e vlerave si bashkëpunimi, respekti, vetëkontrolli dhe përgjegjësia personale. Situatat praktike nga jeta reale i motivon nxënësit dhe e bëjnë mësimin më kuptimplotë dhe funksional duke i ndihmuar nxënësit të mësojnë e kuptojnë më mirë konceptet si:

- *Lidhja me përvojat personale*, me përvoja si loja në ekip, ecja në natyrë apo dhënia e ndihmës së parë.
- *Zhvillimi i aftësive praktike për jetën*, mësojnë aftësi të nevojshme për jetën e përditshme, si bashkëpunimi, komunikimi, menaxhimi i stresit dhe ruajtja e shëndetit përmes aktivitetit fizik.
- *Rritja e motivimit dhe angazhimit*, ndihen të angazhuar e më të motivuar dhe e shohin edukimin fizik si diçka të vlefshme për jetën e tyre.
- *Të kuptuarit më të thellë*, e shohin se si një aftësi fizike ose një aktivitet i rregullt sportiv përdoret në situata reale, jo vetëm në teori.
- *Zhvillimi i mendimit kritik dhe zgjidhjes së problemeve*, përmes situatave reale, nxënësit vendosen përballë sfidave që kërkojnë vendimmarrje, reflektim dhe zgjidhje praktike, gjë që forcon aftësitë e tyre njohëse.

Në këtë mënyrë, përfshirja e situatave reale dhe praktike në procesin e të nxënës në edukim fizik i ndihmon nxënësit të ndërtojnë kompetenca funksionale për të ardhmen, të nevojshme për të kuptuar dhe për t'u përballur me realitetin dinamik të përditshmërisë.

6.2 Roli i projekteve kurrikulare në lëndën “Edukim fizik, sport dhe shëndet”

Projektet kurrikulare përbëjnë një komponent të rëndësishëm të procesit mësimor në lëndën “Edukim fizik, sport dhe shëndet” në arsimin e mesëm të lartë, pasi ato i japin mundësi nxënësve të zbatojnë njohuritë e fituara në mënyrë të pavarur, funksionale dhe krijuese. Përmes projekteve kurrikulare, nxënësit zhvillojnë aftësi si: mendimi kritik, planifikimi strategjik, punë në ekip, komunikimi dhe përdorimi i teknologjisë. Puna me projekte është një metodë mësimore ku nxënësit angazhohen për një periudhë të caktuar kohe në një temë konkrete, duke kryer detyra praktike

dhe kërkimore që lidhin dijet teorike me përvojën e tyre personale. Në lëndën “Edukim fizik, sport dhe shëndet”, kjo metodë ndihmon në zhvillimin e aftësive motorike, bashkëpunimit, vetëvlerësimit dhe përgjegjshmërisë.

Përfitimet e kësaj metode:

- Zhvillon mendimin kritik dhe kreativitetin
- Rrit vetëbesimin dhe përgjegjësinë
- Nxit bashkëpunimin dhe punën në grup
- E bën lëndën “Edukim fizik, sport dhe shëndet” më gjithëpërfshirës dhe të lidhur me jetën reale

Tabela 8. Shembull : Tema të projekteve kurrikulare në lëndën “Edukim fizik, sport dhe shëndet”

Tema	Përshkrimi i projektit
Zhvillimi i një programi personal fitnesi	Nxënësit hartojnë një program personal fitnesi për 10 ditë me ushtrime të përshtatura sipas nevojave individuale (qëndrueshmëri, forcë, fleksibilitet). Ata mbajnë një ditar të aktivitetit ditor, vlerësojnë përmirësimet fizike dhe emocionale, matin rrahjet e zemrës (kur është e mundur), dhe në fund prezantojnë përvojën dhe rezultatet përmes një posteri ose prezantimi të shkurtër.
Një ditë aktive për të gjithë – organizimi i një dite sportive në shkollë	Nxënësit planifikojnë dhe organizojnë një ditë sportive për shkollën, ku përfshihen aktivitete fizike, lojëra dhe gara për klasa të ndryshme. Ata ndajnë rolet (organizatorë, arbitra, ndihmës, promovues), krijojnë orarin e aktiviteteve, hartojnë ftesa dhe postera informues. Në fund, reflektojnë mbi përvojën dhe bashkëpunimin në grup dhe prezantojnë rezultatet e ditës sportive në klasë.

Ndikimi i aktivitetit fizik në shëndetin mendor	Nxënësit hulumtojnë lidhjen mes aktivitetit fizik dhe përmirësimit të gjendjes emocionale dhe shëndetit mendor. Ata mbajnë një ditar javor ku regjistrojnë aktivitetet fizike të bëra dhe si janë ndjerë më pas (emocionalisht dhe fizikisht). Përgatitin një poster ose prezantim me gjetjet kryesore, si dhe sugjerime për përfshirjen e aktivitetit fizik në jetën e përditshme për mirëqenie mendore.
Krahasimi i dy sporteve – analizë krahasuese	Çdo nxënës (ose në grupe të vogla) zgjedh dy sporte të ndryshme dhe realizon një analizë krahasuese të tyre në aspekte si: historia, rregullat, përfitimet për trupin, pajisjet e nevojshme dhe vështirësia fizike. Nxënësit mund të përdorin tabela krahasimi, ilustrime dhe video demonstrime. Në fund, prezantojnë analizën përpara klasës dhe shpjegojnë se cilin sport do të zgjidhnin dhe pse.

Projektet në lëndën “Edukim fizik, sport dhe shëndet” mund të ndërtohen rreth temave që lidhen drejtpërdrejt me jetën e përditshme, duke u fokusuar në situata reale që i ndihmojnë nxënësit të kuptojnë rëndësinë e aktivitetit fizik dhe të shëndetit në jetën e tyre. Këto projekte duhet të jenë praktike, të kuptueshme, bashkëpunuese dhe të motivuara nga përvoja personale.

Projektet mund të ndërtohen rreth temave që lidhen drejtpërdrejt me jetën e përditshme dhe shëndetin fizik, 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”.

❖ Pse janë të vlefshme këto projekte?

Këto projekte jo vetëm që thellojnë kuptimin e rëndësisë së aktivitetit fizik në jetë, por edhe i ndihmojnë nxënësit të kuptojnë se lëvizja, planifikimi dhe mirëqenia fizike janë pjesë thelbësore e jetës së përditshme.

Ato zhvillojnë aftësi si:

- planifikimi personal dhe vetëvlerësimi;
- bashkëpunimi në grup;
- përdorimi i të dhënave për marrjen e vendimeve;
- edukimi për një jetë të shëndetshme.

❖ Roli i mësuesit:

Mësuesi ka rolin e udhëheqësit 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.

❖ Integrimi ndërdisiplinor:

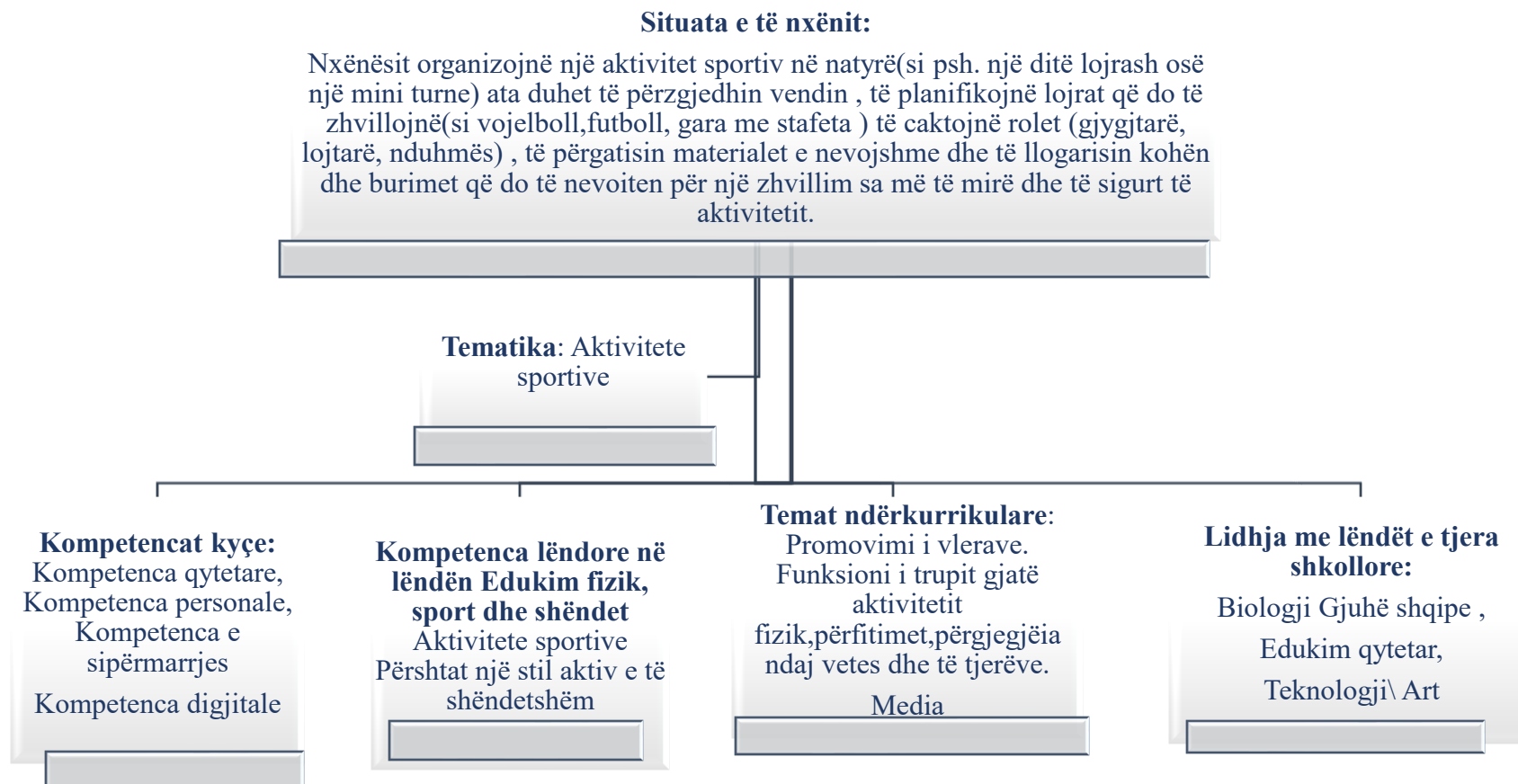
Projekti në edukim fizik lidhet natyrshëm me:

- Biologjinë – fiziologji dhe ushqim;
- Matematikën – përlllogaritje të kohës, shpejtësisë, IMT-së;
- Teknologjinë – përdorimi i aplikacioneve sportive;
- Edukimin qytetar – promovimi i një stili jete të shëndetshëm në komunitet.

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

Situata e të nxënit nga jeta reale: “Organizimi i një dite aktiviteti në natyrë”.

Diagrama 3. Shembull situatë të nxënë dhe lidhja me elementet e programit



6.3 Puna me nxënësit me nevoja të veçanta në lëndën “Edukim fizik, sport dhe shëndet”

Në mësimin e lëndës “Edukim fizik, sport dhe shëndet”, është e rëndësishme që të gjithë nxënësit të ndihen të përfshirë Përshtatja e lëndës për nxënës me nevoja të veçanta është një komponent thelbësor i arsimit gjithëpërfshirës. Kjo nuk është thjesht një metodë, por një qasje pedagogjike dhe praktike që siguron pjesëmarrjen, përfshirjen dhe zhvillimin e të gjithë nxënësve, pavarësisht aftësive të tyre fizike, mendore ose emocionale.

Përshtatja e aktiviteteve fizike për nxënës me nevoja të veçanta kërkon:

- Thjeshtim i ushtrimeve (p.sh. hedhja e topit me dy duar në vend të një dore)
- Përdorimi i pajisjeve alternative (top më i lehtë, raketë më e shkurtër, peshë më e vogël)
- Zgjedhja e lëvizjeve me ndikim të ulët (ushtrime që nuk dëmtojnë trupin apo lodhin shpejt)
- Kohë shtesë për të kryer veprimet

Tabela 9. Shembull: Situata me nxënësit me nevoja të veçanta në lëndën “Edukim fizik, sport dhe shëndet”

Situata	Përshtatja
Nxënës me vështirësi në lëvizje	Ushtrime në pozicion ulur, ushtrime fleksibiliteti ose përdorimi i karrocës në lojëra
Nxënës me çrregullim të spektrit autik	Lojëra me strukturë të qartë dhe komanda të thjeshta, shmangie nga zhurmat dhe ambientet shumë të mbushura
Nxënës me dëmtime të dëgjimit	Komunikim me gjeeste, përdorimi i sinjaleve vizuale në vend të zërit
Nxënës me vështirësi në përqendrim	Ushtrime të shkurtra, me shumë ndërrime aktiviteteve dhe lëvizshmëri të lartë

6.4 Puna me nxënësit e talentuar në lëndën “Edukim fizik, sport dhe shëndet”

Inkurajimi i talenteve në lëndën “Edukim fizik, sport dhe shëndet” është jo vetëm i rëndësishëm për zhvillimin personal të nxënësve, por edhe një mision edukues që ndihmon në zbulimin dhe formimin e sportistëve të ardhshëm, si dhe në rritjen e motivimit dhe vetëvlerësimit të fëmijëve. Kjo metodë ka të bëjë me: “Zbulimin e aftësive të veçanta fizike, motorike apo të lidërshiptit tek nxënësit” “Mbështetjen dhe orientimin e tyre për të zhvilluar këto aftësi” ‘Krijimin e mundësive që ata të shprehin dhe të rriten në fushën që e duan dhe e zotërojnë”.

Përfitimet nga inkurajimi i talenteve në lëndën “Edukim fizik, sport dhe shëndet” sjell:

- Rritjen e motivimit dhe vetëbesimit tek nxënësit
- Forcon përfshirjen dhe angazhimin në mësim
- Nxit konkurrencën e shëndetshme dhe dëshirën për të përmirësuar vetveten
- Orienton nxënësit drejt një karriere sportive.

Tabela 10. Shembull :Aktivitete me nxënësit e talentuar në lëndën në lëndën “Edukim fizik, sport dhe shëndet”

Aktiviteti	Qëllimi
“Sfida Javore Sportive”	Nxitja e konkurrencës së shëndetshme dhe motivimi për përmirësim personal
“Ekipi i Yjeve”	Formimi i një grupi me nxënësit më të talentuar për të përfaqësuar shkollën
“Mentor Sportiv”	Nxënësi i talentuar ndihmon një bashkëmoshatar për përmirësim në një aftësi
“Klubi Sportiv”	Ofrimi i stërvitjeve shtesë jashtë orarit për të rritur nivelin teknik
“Dita Pa Notë”	Ditë sportive për nxënësit e talentuar me qëllim motivimin pa presion vlerësimi
“Turneu i Klasave”	Organizim ndeshjesh mes klasave ku nxënësit e talentuar shërbejnë si liderë skuadrash
“Mësim Ndryshe në Natyrë”	Aktivitet fizik jashtë ambientit shkollor për të zhvilluar kreativitetin dhe qëndrueshmërinë
“Kampion për Një Ditë”	Nxënësi i talentuar zgjedh një aktivitet dhe e drejton grupin me ndihmën e mësuesit

7 VLERËSIMI I NXËNËSVE

Vlerësimi i nxënësve në arsimin e mesëm të lartë përshkon gjithë procesin mësimor dhe shërben për përmirësimin e këtij procesi. 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” 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 në lëndën “Edukim fizik, sport dhe shëndet”

❖ *Vlerësimi diagnostikues (vlerësimi si proces të nxënësi)*

Ky lloj vlerësimi bëhet në fillim të vitit shkollor ose të një kapitulli të ri. Mësuesi zbulon njohuritë që nxënësi ka dhe identifikon çfarë ka nevojë të përsëritet ose të mësohet më mirë Ky vlerësim ndihmon mësuesin të planifikojë më mirë mësimin, duke përshtatur ritmin dhe mënyrat e punës me nevojat e nxënësve.

Ky vlerësim mund të realizohet:

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

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

Ky vlerësim bëhet gjatë gjithë procesit mësimor, në çdo mësim, për të parë si po ecin nxënësit. Ai ndihmon nxënësit dhe mësuesin të kuptojnë nëse janë në rrugën e duhur dhe çfarë duhet përmirësuar në punën e tyre para se të arrijnë vlerësimin përmbljedhës ose përfundimtar.

Teknika të vlerësimit formues janë:

- ✓ Vëzhgimi sistematik: Mësuesi vëzhgon sjelljen, angazhimin dhe përpjekjen e nxënësve gjatë aktiviteteve fizike.
- ✓ Fletë vetëvlerësimi: Nxënësit plotësojnë formularë pas orës së mësim, duke reflektuar mbi përpjekjen, pjesëmarrjen dhe progresin e tyre.
- ✓ Vlerësimi nga bashkëmoshatarët: Nxënësit vlerësojnë njëri-tjetrin mbi kriteret e standardizuara, si: respektimi i rregullave, ndihma ndaj grupit, përpjekja personale etj.
- ✓ Pyetje të shkurtra dhe diskutime verbale: Gjatë pushimeve në orë, mësuesi mund të bëjë pyetje reflektuese për të nxitur të menduarit kritik dhe kuptimin e konceptit (p.sh.: “Pse është e rëndësishme nxehja para stërvitjes?”).
- ✓ Detyra praktike të vogla: Për shembull: planifikimi i një stërvitjeje 3-ditore për qëndrueshmëri fizike ose demonstrimi i një ushtrimi me shpjegim të saktë të teknikës.
- ✓ Vlerësimi i angazhimit në grup: Gjatë lojërave ose punës në ekipe, vlerësohet bashkëpunimi, komunikimi dhe sjellja sportive.
- ✓ Progresi individual në ushtrime fizike: Për shembull: krahasimi i rezultateve të nxënësit në testime të thjeshta si vrapim 100 m, qëndrueshmëri muskulare, qëndrueshmëri kardio-respiratore, nga muaji në muaj.
- ✓ Mini-projekte ose ditarë stërvitjeje: Nxënësi mban shënime për një periudhë 2-javore me përshkrim të aktiviteteve të kryera, qëllimet dhe ndjesitë personale.
- ✓ Kartela vlerësimi ose "rubrika": Një mjet që mësuesi e përdor për të vlerësuar kompetenca të caktuara si: koordinimi, kontrolli i trupit, teknikë në sport, etj.
- ✓ Shprehje kreative: Nxënësit përgatitin poster ose prezantime të shkurtra për temat si: aktiviteti fizik dhe shëndeti, rregullat e sportit, etj.

❖ *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 nën tematikat dhe temat mësimore të trajtuara në program, dhe duhet të jenë: të qarta; të kuptueshme; motivuese; të përshtatura me nivelin e nxënësve; të thjeshtë në strukture por me përmbajtje komplekse (cirkuit lëvizor, stafeta, kombinime ritmike, etj.).
- Veprimtari të përputhshme me kushtet reale të mjedisit shkollor (mjete, terren, hapësira) dhe të pasqyrojë njohuritë praktike të përvetësuara.
- Volumin 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 në lëndën “Edukim fizik, sport dhe shëndet”

- 📖 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
- 📖 Vlerësimi 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 11. Shembull për nivelet e arritjes për vlerësimin e RN-ve

Shembull 1. Rezultati i të nxënit (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 lojërave 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 përpiqet 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 të edukimit fizik 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*: topa v. boll, b. boll, f. boll piketa, rrathë gjimnastikor, shkopinj, fjongo, topa medicimbolli, litar 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 fletore pune, materiale ndihmëse, ushtrime shtesë dhe platforma digjitale*, që ndihmojnë nxënësit të kuptojnë dhe të zbatojnë më mirë lëvizjet e shprehjetë lëvizore dhe lojërat e ndryshme 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 në lëndën “Edukim fizik, sport dhe shëndet” 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 mësim:
- ✓ Monitorimi dhe analiza e përparimit
- ✓ Krijimi i mundësive për nxënës me nevoja të veçanta

Në arsimin e mesëm të lartë, përdorimi i teknologjisë në orët në lëndën “Edukim fizik, sport dhe shëndet” 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 mësues bashkëkohor dhe motivues.

9 REKOMANDIME PËR ZBATIMIN E PROGRAMIT

Hartimi i programit të lëndës “Edukim fizik, sport dhe shëndet” bazohet në Kornizën Kurrikulare e Arsimit Parauniversitar, Kurrikulën Bërthamë, Planin Mësues 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 të lëndës “Edukim fizik, sport dhe shëndet” në shkolla 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*

a) Rekomandime për mësuesit

- ✓ Të lidhin përmbajtjen në lëndën “Edukim fizik, sport dhe shëndet” 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 “Edukim fizik, sport dhe shëndet”.
- ✓ Të sigurojnë dhe të përdorin udhëzuesit kurrikularë të lëndës “Edukim fizik, sport dhe shëndet”..
- ✓ Të përdorin materialet burimore për zbatimin e programit.

b) 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 nxënit.
- ✓ 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 nxënit 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.

c) 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.

d) Rekomandime për nxënësit

- ✓ Të marrin pjesë aktive në orët në lëndën “Edukim fizik, sport dhe shëndet” duke kërkuar të kuptojnë përdorimin praktik të njohurive.
- ✓ Të angazhohen në projekte kurrikulare që lidhin me lëndën “Edukim fizik, sport dhe shëndet” 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 nxënit 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 PËRMBAJTJESORE

Në lëndën “Edukim fizik, sport dhe shëndet” për klasën e dhjetë ka këto ndryshime përmbajtjesore:

- ✓ Ka rezultate të nxëni të cilat janë shtuar sipas tematikave përkatëse:
- ✓ Përditësimi i kompetencave kyçe dhe i rezultateve të të nxënit të përshtatura për klasën e dhjetë.
- ✓ Përditësimi i kompetencave të edukimit fizik dhe i rezultateve të të nxënit të përshtatura për klasën e dhjetë.
- ✓ 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.