



REPUBLIKA E SHQIPËRISË
MINISTRIA E ARSIMIT

6866/6
Nr. _____ Prot.

Tiranë, më 28.10.2025

URDHËR

Nr. 555, datë 28.10.2025

PËR

MIRATIMIN E PROGRAMEVE MËSIMORE TË DISA LËNDËVE TË
KURRIKULËS BËRTHAMË, TË DISA KLASAVE TË ARSIMIT BAZË

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” 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 përditësuar, të lëndës “Gjuhë angleze”, të kurrikulës bërthamë, për klasën e parë të arsimit fillor”, sipas shtojcës 1, bashkëlidhur dhe pjesë përbërëse e këtij urdhri.
2. Miratimin e “Programit mësimor të lëndës “Qytetari”, të kurrikulës bërthamë, për klasën e parë të arsimit fillor”, sipas shtojcës 2, bashkëlidhur dhe pjesë përbërëse e këtij urdhri.
3. Miratimin e “Programit mësimor të përditësuar, të lëndës “Matematikë”, të kurrikulës bërthamë, për klasën e parë të arsimit fillor”, sipas shtojcës 3, bashkëlidhur dhe pjesë përbërëse e këtij urdhri.
4. Miratimin e “Programit mësimor të përditësuar, të lëndës “Dituri natyre”, të kurrikulës bërthamë, për klasën e parë të arsimit fillor”, sipas shtojcës 4, bashkëlidhur dhe pjesë përbërëse e këtij urdhri.
5. Miratimin e “Programit mësimor të përditësuar, të lëndës “Edukim fizik, sport dhe shëndet”, të kurrikulës bërthamë, për klasën e parë të arsimit fillor”, sipas shtojcës 5, bashkëlidhur dhe pjesë përbërëse e këtij urdhri.

6. Miratimin e "Programit mësimor të përditësuar, të lëndës "Muzikë", të kurrikulës bërthamë, për klasën e parë të arsimit fillor", sipas shtojcës 6, bashkëlidhur dhe pjesë përbërëse e këtij urdhri.
7. Miratimin e "Programit mësimor të përditësuar, të lëndës "Art pamor", të kurrikulës bërthamë, për klasën e parë të arsimit fillor", sipas shtojcës 7, bashkëlidhur dhe pjesë përbërëse e këtij urdhri.
8. Miratimin e "Programit mësimor të përditësuar, të lëndës "Teatër", të kurrikulës bërthamë, për klasën e pestë, klasën e gjashtë dhe klasën e shtatë të arsimit bazë", sipas shtojcës 8, bashkëlidhur dhe pjesë përbërëse e këtij urdhri.
9. Miratimin e "Programit mësimor të përditësuar, të lëndës "Gjuhë shqipe", të kurrikulës bërthamë, për klasën e gjashtë të arsimit të mesëm të ulët", sipas shtojcës 9, bashkëlidhur dhe pjesë përbërëse e këtij urdhri.
10. Miratimin e "Programit mësimor të përditësuar, të lëndës "Gjuhë angleze", të kurrikulës bërthamë, për klasën e gjashtë të arsimit të mesëm të ulët", sipas shtojcës 10, bashkëlidhur dhe pjesë përbërëse e këtij urdhri.
11. Miratimin e "Programit mësimor të lëndës "Qytetari", të kurrikulës bërthamë, për klasën e gjashtë të arsimit të mesëm të ulët", sipas shtojcës 11, bashkëlidhur dhe pjesë përbërëse e këtij urdhri.
12. Miratimin e "Programit mësimor të përditësuar, të lëndës "Histori", të kurrikulës bërthamë, për klasën e gjashtë të arsimit të mesëm të ulët", sipas shtojcës 12, bashkëlidhur dhe pjesë përbërëse e këtij urdhri.
13. Miratimin e "Programit mësimor të përditësuar, të lëndës "Gjeografi", të kurrikulës bërthamë, për klasën e gjashtë të arsimit të mesëm të ulët", sipas shtojcës 13, bashkëlidhur dhe pjesë përbërëse e këtij urdhri.
14. Miratimin e "Programit mësimor të përditësuar, të lëndës "Matematikë", të kurrikulës bërthamë, për klasën e gjashtë të arsimit të mesëm të ulët", sipas shtojcës 14, bashkëlidhur dhe pjesë përbërëse e këtij urdhri.
15. Miratimin e "Programit mësimor të përditësuar, të lëndës "Fizikë", të kurrikulës bërthamë, për klasën e gjashtë të arsimit të mesëm të ulët", sipas shtojcës 15, bashkëlidhur dhe pjesë përbërëse e këtij urdhri.
16. Miratimin e "Programit mësimor të përditësuar, të lëndës "Biologji", të kurrikulës bërthamë, për klasën e gjashtë të arsimit të mesëm të ulët", sipas shtojcës 16, bashkëlidhur dhe pjesë përbërëse e këtij urdhri.
17. Miratimin e "Programit mësimor të përditësuar, të lëndës "Edukim fizik, sport dhe shëndet", të kurrikulës bërthamë, për klasën e gjashtë të arsimit të mesëm të ulët", sipas shtojcës 17, bashkëlidhur dhe pjesë përbërëse e këtij urdhri.
18. Miratimin e "Programit mësimor të përditësuar, të lëndës "Gjuhë e huaj e dytë (frënge, italiane, gjermane), për shkollat me marrëveshje me ambasadat", të kurrikulës bërthamë, për klasën e gjashtë të arsimit të mesëm të ulët", sipas shtojcës 18, bashkëlidhur dhe pjesë përbërëse e këtij urdhri.
19. Miratimin e "Programit mësimor të përditësuar, të lëndës "Gjuhë e huaj e dytë", të kurrikulës bërthamë, për klasën e gjashtë dhe klasën e shtatë të arsimit të mesëm të ulët", sipas shtojcës 19, bashkëlidhur dhe pjesë përbërëse e këtij urdhri.

20. Miratimin e “Programit mësimor të përditësuar, të lëndës “Muzikë”, të kurrikulës bërthamë, për klasën e gjashtë të arsimit të mesëm të ulët”, sipas shtojcës 20, bashkëlidhur dhe pjesë përbërëse e këtij urdhri.
21. Miratimin e “Programit mësimor të përditësuar, të lëndës “Art pamor”, të kurrikulës bërthamë, për klasën e gjashtë të arsimit të mesëm të ulët”, sipas shtojcës 21, bashkëlidhur dhe pjesë përbërëse e këtij urdhri.
22. Programet mësimore të klasës së parë dhe klasës së gjashtë hyjnë në fuqi dhe fillojnë zbatimin në vitin shkollor 2026 – 2027.
23. Programet mësimore të klasës së shtatë hyjnë në fuqi dhe fillojnë zbatimin në vitin shkollor 2027 – 2028.
24. Programi mësimor i klasës së pestë hyn në fuqi dhe fillon zbatimin në vitin shkollor 2029 – 2030.
25. Programet mësimore të mëparshme, shfuqizohen sipas fillimit të zbatimit të programeve mësimore të lëndëve në klasat e sipërcituara.
26. 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 ULËT KLASA 6

FUSHA “EDUKIMI FIZIK, SPORTI DHE SHËNDETI”

PROGRAM I PËRDITËSUAR

Koordinator: Marina Topulli



PËRMBAJTJA E PROGRAMIT

1 HYRJE	5
2 QËLLIMI DHE OBJEKTIVAT E PËRGJITHSHME TË LËNDËS	6
2.1 Objektivat e përgjithshme të lëndës Edukim fizik, sport dhe shëndet në arsimin e mesëm të ulët	6
3 PËRMBAJTJA E PROGRAMIT	8
4 KOMPETENCAT DHE AFTËSITË QË ZHVILLON LËNDA.....	11
4.1 Kompetencat kyçe dhe rezultatet e të nxënit	11
4.2 Temat ndërkurrikulare dhe lidhja me lëndën Edukim fizik, sport dhe shëndet	15
4.3 Kompetencat e lëndës të lëndës Edukim fizik, sport dhe shëndet dhe rezultatet e të nxënit.....	17
5 PËRMBAJTJA MËSIMORE DHE REZULTATET E TË NXËNIT	22
5.1 Koha mësimore për secilën tematikë për klasën e gjashtë.....	22
5.2 Përmbajtja e klasës së gjashtë.....	22
5.2.1 Tematika: Edukim nëpërmjet aktiviteteve fizike.....	24
5.2.2 Tematika: Aktivitete sportive	27
5.2.3 Tematika: Edukim në shërbim të shëndetit, mirëqenies dhe komunitetit.....	31
5.3 Qëndrime dhe vlera.....	33

5.4 Shembuj të veprimtarive për përmbushjen e rezultateve të të nxënit (RN-ve).....	34
6 METODOLOGJIA E MËSIMDHËNIES	36
6.1 Roli i situatave të të nxënit praktike nga jeta reale në lëndën Edukim fizik, sport dhe shëndet.....	37
6.2 Roli i projekteve kurrikulare në lëndën Edukim fizik, sport dhe shëndet	38
6.3 Puna me nxënësit me nevoja të veçanta në lëndën Edukim fizik, sport dhe shëndet	41
6.4 Puna me nxënësit e talentuar në lëndën Edukim fizik, sport dhe shëndet	41
7 VLERËSIMI I NXËNËSVE.....	42
7.1 Llojet e vlerësimit në lëndën Edukim fizik, sport dhe shëndet.....	43
7.2 Parime të rëndësishme të vlerësimit të nxënësit në lëndën Edukim fizik, sport dhe shëndet.....	45
7.3 Shembuj të niveleve të arritjes për vlerësimin e rezultateve të të nxënit, RN-ve.	45
8 BURIMET DHE MATERIALET DIDAKTIKE	47
8.1 Përdorimi i teknologjisë si mjet dhe teknikë mësimore për zbatimin e qasjes STEM në lëndën Edukim fizik, sport dhe shëndet.....	48
9 REKOMANDIME PËR ZBATIMIN E PROGRAMIT.....	49
10 NDRYSHIMET PËRMBAJTJESORE	52

Përmbajtja e tabelave

Tabela 1. Kompetencat kyçe dhe rezultatet e të nxënit.	11
Tabela 2: Kompetencat e edukimit fizik dhe rezultatet e të nxënit.....	19
Tabela 3: Orë të sugjeruara për çdo tematikë	22
Tabela 4. Qëndrimet dhe vlerat.....	33
Tabela 5. Shembuj të veprimtarive për përmbushjen e RN-ve	35
Tabela 6. Shembull për nivelet e arritjes për vlerësimin e RN-ve.....	46

Përmbajtja e diagrameve

Diagrama 1. Përmbajtja e programi lëndor Edukim fizik, sport dhe shëndet.....	9
Diagrama 2. Korniza konceptuale e lëndës Edukim fizik, sport dhe shëndet.....	18
Diagrama 3. Shembull situatë të nxëni dhe lidhja me elementet e programit	40

1 HYRJE

Lënda Edukim fizik, sport dhe shëndet në klasën e gjashtë luan një rol të rëndësishëm në zhvillimin e përgjithshëm të nxënësve, duke ndikuar pozitivisht në aspektin fizik, psikologjik, emocional dhe social të tyre. Kjo lëndë kontribuon në ndërtimin e një stili jetese të shëndetshme përmes pjesëmarrjes aktive në aktivitete fizike dhe sportive, si dhe përmes edukimit për rëndësinë e kujdesit për trupin dhe mirëqenien personale.

Në këtë fazë të arsimit të mesëm të ulët, nxënësit ndodhen në një periudhë të rëndësishme të zhvillimit të tyre fizik dhe social. Programi i lëndës i ndihmon ata të kuptojnë rëndësinë e lëvizjes së rregullt, të ndërtojnë zakone të shëndetshme, të zhvillojnë aftësi motorike, koordinim dhe ekuilibër, si dhe të forcojnë vlerat e bashkëpunimit, respektit dhe përgjegjësisë në mjediset grupore.

Përmbajtja e programit fokusohet në lëvizjet bazë, zhvillimin e aftësive teknike në lojëra dhe sporte të ndryshme, edukimin për shëndetin, si dhe në ndërtimin e kompetencave jetësore përmes përvojave praktike. Mësimi bazohet në parime gjithëpërfshirëse dhe bashkëkohore, ku teknologjia, puna në grup, projektet praktike dhe lidhja me jetën reale zënë vend të rëndësishëm.

Lënda Edukim fizik, sport dhe shëndet gjithashtu ndërthur elementë nga fusha të tjera të të nxënësit si shkenca, teknologjia, edukimi qytetar, edukimi mjedisor dhe zhvillimi personal, duke kontribuar në formimin e një nxënësi të aftë për të menduar në mënyrë kritike, për të zgjidhur probleme dhe për të bashkëpunuar me të tjerët.

Nëpërmjet kësaj lënde, nxënësit jo vetëm mësojnë të kujdesen për shëndetin e tyre fizik, por mësojnë edhe si të përballen me sfidat sociale, të ndërtojnë vetëbesim dhe të zhvillojnë qëndrime pozitive ndaj mësimi dhe jetës aktive.

2 QËLLIMI DHE OBJEKTIVAT E PËRGJITHSHME TË LËNDËS

Qëllimi i mësimi të lëndës Edukim fizik, sport dhe shëndet në arsimin e mesëm të ulët është të zhvillojë tek nxënësit një stil jetese të shëndetshëm dhe aktive përmes përfshirjes së rregullt në aktivitete fizike dhe sportive, si dhe përmes ndërtimit të njohurive dhe aftësive që janë të vlefshme për gjithë jetën. Edukimi fizik shërben si një mjet i fuqishëm për të forcuar shëndetin fizik, mendor dhe emocional të nxënësve, duke i ndihmuar ata të kuptojnë rëndësinë e lëvizjes sistematike për mirëqenien personale. Programi lëndor përqendrohet në përvetësimin e elementeve teknikë dhe taktikë të thjeshtë në lojëra dhe disiplina sportive, në zhvillimin e aftësive motorike bazë, cilësive fizike (si forca, qëndrueshmëria, shpejtësia, koordinimi) dhe në edukimin përmes veprimtarive bashkëpunuese. Nxënësit nxiten të ndërtojnë qëndrime pozitive ndaj bashkëpunimit, vetëkontrollit, respektimit të rregullave, përgjegjësisë dhe konkurrencës së ndershme. Gjithashtu, programi lëndor përfshin në qëllim të pajisë nxënësit me njohuri, qëndrime dhe vlera në aplikimin dhe zbatimin e rregullave të sigurisë gjatë aktiviteteve fizike, njohjen me bazat e dhënies së ndihmës së parë në situata të thjeshta emergjente, përvetësimin e vlerave të olimpizmit dhe fair-play-t, ndërgjegjësimin për rëndësinë e aktiviteteve fizike në ndërtimin e vetëvlerësimit, disiplinës dhe vullnetit personal.

Ky program synon të ndihmojë nxënësit të zhvillojnë aftësi praktike, sociale dhe emocionale që i përgatisin ata për jetë aktive, të shëndetshme dhe pjesëmarrëse në komunitet. gjithanshme, duke u siguruar atyre njohuri, shkathhtësi, qëndrime dhe vlera që janë të nevojshme për suksesin personal dhe shoqëror.

2.1 Objektivat e përgjithshme të lëndës Edukim fizik, sport dhe shëndet në arsimin e mesëm të ulët

Në përfundim të arsimit të mesëm të ulët, nxënësi pritët që:

- *Të njohin efektet afatshkurtra dhe afatgjata të aktivitetit fizik mbi trupin e njeriut*, duke përfshirë arritjen dhe ruajtjen e peshës trupore, përmirësimin e humorit, si dhe pasojat pozitive për shëndetin në përgjithësi.

- *Të njohin nevojën për ushtrimin e një aktiviteti fizik të shumëllojshëm, i cili është thelbësor për zhvillimin e gjithanshëm dhe harmonik të organizmit, duke përfshirë forcën, qëndrueshmërinë, fleksibilitetin dhe shpejtësinë.*
- *Të njohin shenjat e lodhjes dhe dinë të shmangin ato, duke njohur gjithashtu mënyrat e duhura për ruajtjen e gjymtyrëve nga dëmtimet e mundshme gjatë ushtrimit të aktivitetit fizik e sportiv.*
- *Të njohin mënyrat e duhura të matjes së pulsit, duke përfshirë mënyrën e matjes së frekuencës kardiake si një tregues të shëndetit dhe nivelit të aktiviteteve fizike.*
- *Të njohin historikun e Lojërave Olimpikë të Lashta dhe Moderne, duke pasur njohuri mbi rëndësinë dhe vlerat edukative që ato ofrojnë, si dhe mbi konceptin e "Fair-Play-t", që nënkupton respektin për rivalët dhe për rregullat.*
- *Të kryejnë kombinacione lëvizore që përfshijnë aftësitë lëvizore bazë, manipulimin lëvizor me dhe pa mjete, si dhe elemente fillestare akrobatike që ndihmojnë në zhvillimin e aftësive koordinative dhe fleksibilitetit.*
- *Të ekzekutojnë teknikat e duhura të vrapimeve të shpejtësisë dhe startit të ulët, duke përfshirë zhvillimin e një teknike të saktë dhe të sigurt për të arritur rezultatet më të mira.*
- *Ekzekutojnë teknikat e duhura të kërcimit së gjati dhe kërcimit së larti, duke përdorur stilin e “gërshërës” për kërcim së larti dhe përmirësimin e aftësive për kërcimin së gjati.*
- *Të ekzekutojnë teknikën fillestare të kalimit të pengesave, duke zhvilluar aftësinë për të kaluar pengesat me mënyrën e duhur dhe siguri.*
- *Aplikojnë teknikat e veprimeve lëvizore të mësuara në lojërat lëvizore e tradicionale, duke kuptuar dhe respektuar aspektin edukativ të këtyre lojërave që kontribuojnë në zhvillimin e aftësive motorike dhe bashkëpunimit.*
- *Të ekzekutojnë teknikat e elementeve kryesore të lojërave sportive si basketbolli, volejboli dhe futbolli, duke përfshirë driblimin, pasimin, gjuajtjen, pritjen dhe udhëheqjen, që janë thelbësore për zhvillimin e aftësive në sporte të ndryshme.*
- *Të aplikojnë rregullat e marshimit në natyrë, duke përfshirë njohuritë dhe aftësitë për organizimin dhe realizimin e aktiviteteve në natyrë, që mbështesin shëndetin dhe mirëqenien e përgjithshme.*

- *Të zhvillojë vetëbesimin, këmbënguljen dhe qëndrimin pozitiv për zhvillimin fizik, emocional dhe social të nxënësve, duke i përgatitur ata për aktivitete fizike dhe sportive të sigurt dhe të shëndetshme, si dhe për t'i mësuar ata vlera të rëndësishme që lidhen me sportin dhe aktivitetin fizik.*
- *Të lidhi njohuritë e edukimit fizik me fusha të tjera të dijes, veçanërisht me shkencat, teknologjinë dhe inxhinierinë, duke përdorur qasjen STEM;*
- *Të punojë në mënyrë bashkëpunuese dhe efektive në zgjidhjen e problemeve përmes projekteve në grup dhe debateve të strukturuar;*
- *Të kuptojë dhe të përdorë mënyra etike dhe të përgjegjshme në zbatimin e teknologjisë gjatë zgjidhjes së detyrave;*

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 Edukim fizik, sport dhe shëndet në arsimin e mesëm të ulët përmban:

- 📖 *Kompetencat kyçe dhe rezultatet e të nxënësve që zhvillohen nëpërmjet lëndës.* Lënda kontribuon drejtpërdrejt në ndërtimin e kompetencave kyçe si dhe aftësive të shekullit 21-të si: të menduarin kritik dhe zgjidhjen e problemeve, aftësitë fizike, aftësitë sociale, aftësitë digjitale, duke ndihmuar 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 i lëndës 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.

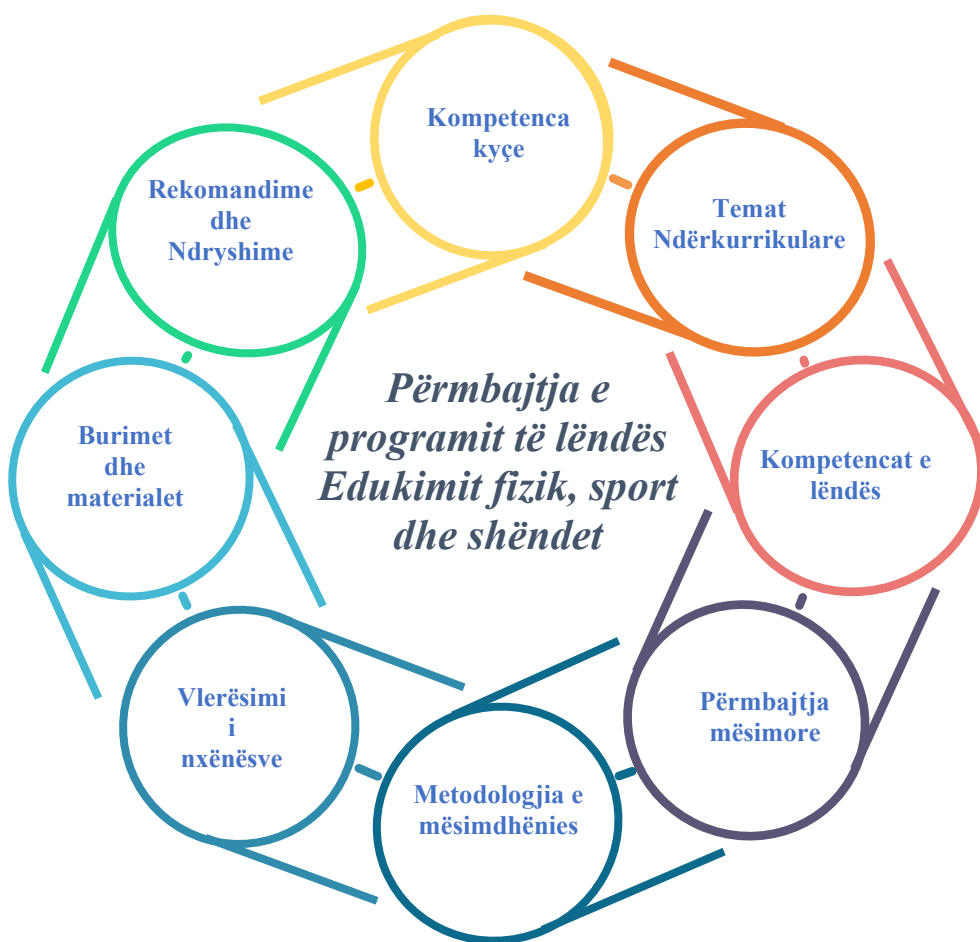
Diagrama 1. Përmbajtja e programi të lëndës Edukim fizik, sport dhe shëndet

📖 Kompetencat e lëndës dhe rezultatet e të nxënit. Zhvillimi i kompetencave në lëndën Edukim fizik, sport dhe shëndet synon më shumë se përvetësimin e aftësive lëvizore; ai përfshin edukimin e një individi të shëndetshëm, bashkëpunues dhe të ndërgjegjshëm për veten dhe

shoqërinë. Përmes veprimtarive fizike, lojërave në grup dhe situatave sfiduese, nxënësit ndërtojnë vetëbesimin, aftësitë sociale dhe ndjenjën e përgjegjësisë. Nëpërmjet kompetencave të lëndës arrihen shkathtësitë motorike dhe koordinative, mendimi kritik dhe zgjidhjes së problemeve, stil jetese i shëndetshëm, qëndrime pozitive dhe të sjellje të drejtë (fair play).

📖 *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 demonstرون nxënësi.

📖 *Metodologjia e mësimdhënies.* Në këtë rubrikë theksohet 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 lëvizore si mjete të rëndësishme për mësim. Vëmendje të veçantë i kushtohet përshtatjes së mësimi për nxënës me nevoja të veçanta apo mbështetjes së talenteve sportive, për të nxitur pjesëmarrje aktive dhe gjithëpërfshirëse.

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

📖 *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 dhe 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, 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 ulët. Kjo kërkon një planifikim të kujdesshëm të situatave të të nxënit, si dhe përzgjedhjen e metodave, mjeteve dhe burimeve të përshtatshme që nxisin angazhimin, reflektimin dhe zbatimin praktik të njohurive.

Kompetenca kuptohet sot si një ndërthurje e balancuar mes njohurive, aftësive, qëndrimeve, vlerave dhe mendimit kritik, që mundësojnë nxënësin të përballet me situata reale dhe komplekse në mënyrë efektive dhe të pavarur. Qasja e mësimdhënies e bazuar në kompetenca e zhvendos fokusin nga përvetësimi pasiv i përmbajtjes lëndore (me mësuesin si qendër të procesit) drejt formimit të aftësive që ndihmojnë nxënësin të kuptojë, të zbatojë dhe të transferojë njohuritë në situata të reja dhe jetësore, duke u vendosur vetë nxënësi në qendër të procesit të mësimdhënies. Rezultatet e të nxënit për kompetencat kyçe që mund të zhvillojë nxënësi në klasën e gjashtë 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, nxënësi:</i>

➤ zhvillon aftësinë për të komunikuar në mënyrë të qartë dhe efektive me bashkë lojtarët dhe trajnerët gjatë aktiviteteve sportive, përshtat komunikimin me situatat dhe qëllimet; ➤ 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; ➤ përdor gjuhën e duhur për të shpjeguar lëvizjet dhe teknikat në aktivitete të ndryshme fizike, siç janë teknikat e vrapimit, kërcimit, dhe lëvizjet akrobatike; ➤ tregon njohuri, menaxhon emocionet dhe përdorur gjuhën për të përmirësuar aftësitë dhe të nxitur një atmosferë pozitive në aktivitete.	➤ përdor fjalorin dhe terminologjinë ndërkombëtare që lidhet me sportet, duke përfshirë rregullat, teknikat dhe elementët e ndryshëm të aktiviteteve fizike, në gjuhë të huaja; ➤ zhvillon aftësi për të kuptuar dhe interpretuar udhëzimet e video materiale dhe instruksioneve në gjuhë të huaja; ➤ përmirëson aftësi për të marrë pjesë në aktivitete ndërkombëtare dhe shkëmbime kulturore; ➤ përvetëson aftësi për të organizuar dhe marrë pjesë në diskutime grupore dhe workshop-e ndërkombëtare; ➤ përvetëson aftësi për të bashkëpunuar me individë dhe grupe që flasin gjuhë të ndryshme në aktivitete sportive.
Kompetenca në matematikë, shkencë, teknologji dhe inxhinieri	Kompetenca digjitale
<i>Për të dëshmuar kompetencat në matematikë, shkencë, teknologji dhe inxhinieri, nxënësi:</i> ➤ përvetëson aftësi për të kuptuar dhe aplikuar konceptet e matematikës në aktivitetet fizike për të llogaritur distancat, kohën, shpejtësinë, përshpejtimin dhe ritmet e aktiviteteve fizike;	<i>Për të dëshmuar kompetencën digjitale, nxënësi:</i> ➤ identifikon informacione të sakta dhe të sigurta online mbi mënyrat e ushtrimeve të shëndetshme, teknikave sportive apo stilit të jetesës aktive;

➤ zhvillon aftësi për të kuptuar ndikimin e teknologjisë në sport dhe aktivitetet fizike për të monitoruar dhe përmirësuar performancën e tyre fizike; ➤ përvetëson aftësi për të aplikuar njohuritë shkencore në lidhje me trupin dhe shëndetin për të zhvilluar plane të shëndetshme dhe efektive të ushtrimeve; ➤ zhvillon aftësi për të kuptuar dhe aplikuar parimet e inxhinierisë dhe dizajnit në krijimin e mjeteve sportive; ➤ përdor mjetet ndihmëse dhe pajisjet teknologjike për monitorim dhe vlerësim të veprimtarisë sportive.	➤ paraqet një aktivitet fizik ose projekt sportiv përmes një posteri digjital, video të shkurtër ose prezantimi elektronik; ➤ përdor aplikacione edukative për të mësuar teknika të ndryshme të ngrohjes, shtrirjes apo ushtrimeve bazë; ➤ diskuton mënyrën si teknologjia ndikon pozitivisht dhe negativisht në shëndetin fizik dhe stilin e jetesës; ➤ nxënësi respekton rregullat e përdorimit të sigurt dhe etik të pajisjeve digjitale gjatë orëve të lëndës Edukim fizik, sport dhe shëndet apo aktiviteteve të lidhura me lëvizjen.
Kompetenca personale, shoqërore dhe e të nxënit	Kompetenca qytetare
<i>Për të dëshmuar kompetencën personale, shoqërore dhe të nxënies, nxënësi:</i> ➤ merr përgjegjësi për pjesëmarrjen, sjelljen dhe përpjekjen personale në aktivitetet fizike dhe sportive; ➤ reflekton mbi performancën e vet fizike, identifikon pikat e forta dhe ato për përmirësim;	<i>Për të dëshmuar kompetencën qytetare, nxënësi:</i> ➤ ndërton bashkëpunim me shokët e grupit (skuadrës) në shërbim të arritjes së rezultateve të dëshiruara; ➤ demonstroi vlerat e të drejtave të njeriut, si respekti për dinjitetin personal dhe lufta kundër diskriminimit;

➤ menaxhon emocionet, stresin dhe tensionin gjatë lojërave apo konkurseve sportive. ➤ bashkëpunon me të tjerët në grup, tregon ndjeshmëri dhe respekton rregullat dhe rolet e të tjerëve; ➤ merr iniciativa, udhëheq grupe të vogla dhe motivon shokët për të arritur objektiva të përbashkëta; ➤ zbaton aftësi për zgjidhjen paqësore të konflikteve dhe për menaxhimin e situatave sfiduese në mënyrë konstruktive; ➤ tregon aftësi për organizimin e kohës dhe përfshirjen në mënyrë të pavarur në veprimtari fizike jashtë orarit shkollor.	➤ zbaton mënyrat e respektimit dhe të ruajtjes së ambientit ku jeton në shkollë, komunitet e më gjerë, dhe tregon solidaritet në zgjidhjen e problemeve; ➤ identifikon të drejtat dhe përgjegjësitë dhe i praktikon ato në jetën e përditshme brenda dhe jashtë shkollës; ➤ menaxhon dhe zgjidh konfliktet në mënyrë konstruktive dhe paanshme; ➤ demonstroi përkushtim për ruajtjen dhe kultivimin e higjienës personale në shtëpi, shkollë dhe komunitet; ➤ reagon ndaj shkeljeve të të drejtave të të tjerëve dhe diskuton pasojat e këtyre veprimeve.
Kompetenca e sipërmarrjes	Kompetenca për vetëdijen dhe shprehjen kulturore
<i>Për të dëshmuar kompetencën e sipërmarrjes, nxënësi:</i> ➤ tregon kreativitet dhe nisma për të krijuar ose modifikuar aktivitete fizike e lojëra sipas situatës, hapësirës dhe mundësive të grupit; ➤ përgatit rregulla të thjeshta për zhvillimin e lojërave në mënyrë të drejtë dhe të sigurt; ➤ merr pjesë në planifikimin dhe organizimin e veprimtarive sportive ose lojërave në klasë apo jashtë saj, duke vlerësuar burimet dhe mundësitë;	<i>Për të dëshmuar kompetencën për vetëdijen dhe shprehjen kulturore, nxënësi:</i> ➤ shpreh dhe interpreton emocionet përmes aktiviteteve fizike të lidhura ngushtë me traditat dhe format të tjera kulturore; ➤ zhvillon ndjenjën e respektin ndaj diversitetit kulturor për të kuptuar dhe vlerësuar sportet dhe aktivitetet fizike nga kultura të ndryshme.

➤ bashkëpunon dhe punon në mënyrë të pavarur për të realizuar detyra të përbashkëta ose individuale; ➤ analizon ndikimet që aktivitetet sportive kanë në mjedis dhe merr hapa për të mbrojtur hapësirat e përbashkëta natyrore; ➤ shfrytëzon materiale informative dhe teknologjinë digjitale për të mësuar mbi profesione dhe orientim të hershëm në karrierë përmes sportit.	➤ shpreh interesa për të përmirësuar kapacitetin personal me plane të thjeshta individuale për ushqim të shëndetshëm; ➤ identifikon mundësi për të shprehur vlera personale, sociale nëpërmjet arteve; ➤ angazhohet për sigurinë e të ushtruarit me aktivitet fizik e sportiv; ➤ ndërgjegjësohet për rëndësinë e ruajtjes së traditave kulturore përmes aktiviteteve fizike.
--	---

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

Integrimi i temave ndërkurrikulare me lëndët mësimore është kthyer në një prioritet të rëndësishëm në sistemin arsimor. Edukimi fizik, sporti dhe shëndeti si një nga fushat themelore të zhvillimit të nxënësve, ofron mundësi të shumta për të ndërthurur tema që përfshijnë fusha të ndryshme të dijes dhe zhvillimit personal, si shëndeti, mjedisi, qytetaria aktive, barazia gjinore, dhe bashkëpunimi ndërkulturor. Ky integrim i bën orët më dinamike dhe kuptimplota, por ndihmon edhe në formimin e individëve të ndërgjegjshëm dhe të përgatitur për jetën shoqërore dhe kontribuon në zhvillimin e kompetencave kyçe të nxënësve, duke përforcuar aftësi si komunikimi, punën në grup, vetëdijen për shëndetin dhe mirëqenien, si dhe respektin për të tjerët. Ndihmon në realizimin e një mësimdhënieje të lidhur me jetën reale, duke e bërë edukimin më tërheqës dhe efektiv nëpërmjet një hapësirë të pasur për ndërthurjen e njohurive dhe vlerave të shumanshme që shërbejnë për zhvillimin harmonik të nxënësve.

 *Identiteti kombëtar dhe njohja e kulturave.* Lënda Edukim fizik, sport dhe shëndet ndihmon nxënësit të analizojnë dhe të krahasojnë të dhëna që lidhen përmes lojërave tradicionale, aktiviteteve sportive kombëtare dhe prezantimit të kulturave të ndryshme përmes lëvizjes, nxënësit mund të njohin dhe vlerësojnë trashëgiminë e tyre kulturore, ndërkohë që zhvillojnë respekt dhe mirëkuptim për kulturat e tjera. Në të njëjtën

kohë, përmes lojërave ndërkombëtare dhe aktiviteteve bashkëpunuese që prezantojnë diversitetin kulturor, nxënësit mësojnë të bashkëjetojnë me dallimet dhe të zhvillojnë vlera si toleranca, solidariteti dhe bashkëpunimi. Kjo ndihmon në formimin e nxënësve aktivë dhe të përgjegjshëm

📖 *Qytetaria aktive dhe sipërmarrja.* Integrimi i temave ndërkurrikulare si **qytetaria aktive dhe sipërmarrja** në lëndën Edukim fizik, sport dhe shëndet jo vetëm që pasuron përmbajtjen e orës mësimore, por gjithashtu ndihmon në zhvillimin e kompetencave jetësore të nxënësve, duke i përgatitur ata për sfidat e së ardhmes, si qytetarë të përgjegjshëm dhe të aftë për të ndërmarrë iniciativa pozitive në shoqëri. Përmes aktiviteteve sportive që kërkojnë bashkëpunim, vendimmarrje dhe ndarje përgjegjësishe, nxënësit mësojnë të marrin rol aktiv në grup dhe të kuptojnë rëndësinë e pjesëmarrjes në jetën kolektive. Lojërat dhe projektet që nxisin organizimin, drejtimin e skuadrave ose krijimin e eventeve sportive, zhvillojnë aftësi sipërmarrëse të nxënësit – si planifikimi, menaxhimi i kohës, kreativiteti dhe ndërmarrja e iniciativave. Këto janë elemente të domosdoshme për qytetarinë aktive dhe për të qenë një individ që kontribuon në komunitet.

📖 *Shëndeti mendor, fizik dhe siguria.* Lënda Edukim fizik, sport dhe shëndet, synon të promovojë një mënyrë jetese të shëndetshme përmes aktivitetit fizik, por roli i tij shkon përtej lëvizjes dhe performancës trupore. Përmes aktiviteteve të strukturuar dhe bashkëpunuese, edukimi fizik ndihmon në reduktimin e stresit, përmirësimin e gjendjes emocionale dhe ndërtimin e vetëbesimit për shëndetin mendor. Njëkohësisht, ai nxit ndërgjegjësimin për rëndësinë e ushtrimeve fizike, ushqimit të shëndetshëm dhe kujdesit për trupin. Nëpërmjet praktikimit të rregullave të lojës, respektimit dhe mësimin të masave të sigurisë gjatë aktiviteteve fizike, nxënësit jo vetëm zhvillojnë përgjegjësi për sigurinë e tyre dhe të tjerëve, por edhe në formimin e individëve që dinë të kujdesen për veten dhe të kontribuojnë për një mjedis të sigurt dhe pozitiv për të gjithë.

📖 *Zhvillimi i qëndrueshëm dhe qëndrueshmëria mjedisore.* Lënda Edukim fizik, sport dhe shëndet, ndonëse në pamje të parë i lidhur me aktivitetin trupor, ofron një mundësi për të integruar këto tema ndërkurrikulare në mënyrë kreative dhe praktike. Përmes zhvillimit të aktiviteteve në natyrë, organizimit të lojërave në ambiente të hapura dhe promovimit të stilit të jetesës së shëndetshme, edukimi fizik mund të ndërgjegjësojë nxënësit për rëndësinë e ruajtjes së **mjedisit natyror**. Përdorimi i biçikletës, ecjes në këmbë për të shkuar në shkollë, riciklimi i pajisjeve sportive dhe përdorimi i materialeve të qëndrueshme gjatë aktiviteteve janë shembuj konkretë të integritetit të qëndrueshmërisë në praktikën e

përditshme mësimore. Ky integrim i ndihmon nxënësit jo vetëm të mësojnë për konceptet e zhvillimit të qëndrueshëm, por edhe të ndërtojnë zakone dhe vlera që respektojnë mjedisin dhe që promovojnë një mënyrë jetese të përgjegjshme dhe të ndërgjegjshme për natyrën.

 **Teknologjia, shoqëria dhe media.** Lënda Edukim fizik, sport dhe shëndet, përveç zhvillimit të aftësive motorike dhe shëndetit trupor, shërben si një terren i pasur për të integruar temat ndërkurrikulare të **teknologjisë, shoqërisë dhe medias**, duke nxitur një qasje të zgjuar dhe kritike ndaj përdorimit të tyre. Teknologjia në edukimin fizik përdoret për të monitoruar progresin personal, aktivitetin fizik apo për të krijuar plane ushtrimesh të personalizuar. Përmes diskutimeve, aktiviteteve në grup dhe rubrikave sportive rreth trupit, performancës dhe imazhit personal, nxënësit zhvillojnë mendim kritik dhe të ndërtojnë një vetëvlerësim të shëndetshëm.

4.3 Kompetencat e lëndës të lëndës Edukim fizik, sport dhe shëndet dhe rezultatet e të nxënit

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

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

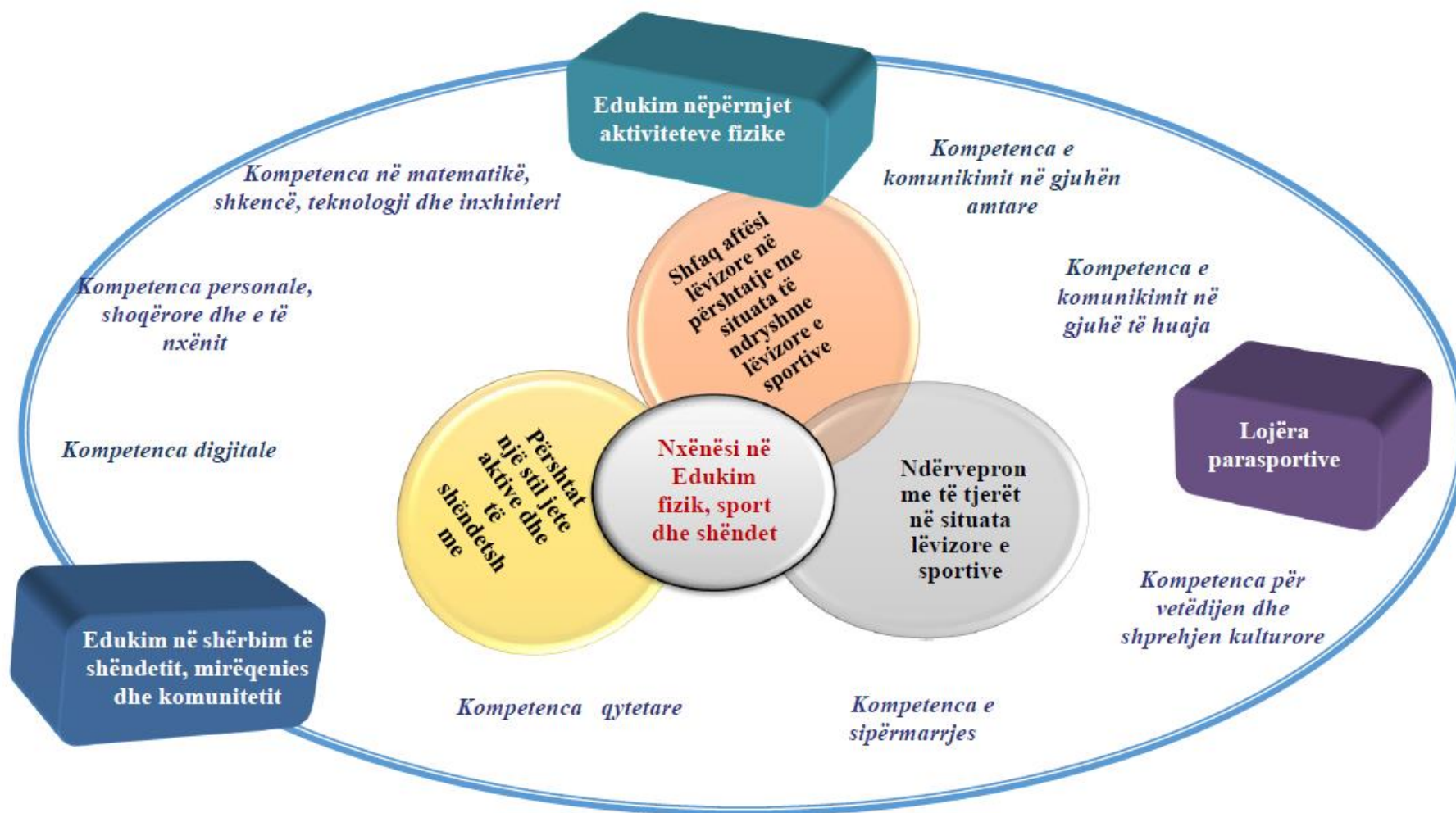


Tabela 2: Kompetencat e lëndës Edukim fizik, sport dhe shëndet dhe rezultatet e të nxënit

Kompetencat edukimit fizik që zhvillohen përmes tematikave	Përshkrimi i kompetencave	Rezultatet e të nxënit për kompetencat për klasën e gjashtë
<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 aktivitetsesh si p.sh aktivitete me përmbajtje të lëvizjeve lokomotorë (vrapimi, ecja, notimi, çiklizmi, etj.) dhe lëvizje jolokomotorë si (kërcimi, goditja, xhonglimi, etj.), lëvizje manipulative me dhe pa mjete, aktivitetet teknike e artistike (gjimnastika artistike e ritmike).	Nxënësi: ✓ Kryen kombinime me lëvizje të ndryshme jolokomotorë (tërheqje, shtytje, ekuilibrim, kthim, rrotullim, xhonglim, goditje etj.), lokomotorë (ecje, vrapim, kërcim etj.) dhe manipulative me ose pa mjete. ✓ Kryen elementë akrobatik të thjeshtë. ✓ Kryen elementë teknik të lojërave sportive (pasim, driblim, gjuajtje, shërbim). ✓ Zbaton kombinime të ndryshme lëvizore referuar situatave të ndryshme të lojërave sportive. ✓ Demonstron metoda të përshtatshme të kryerjes së aktivitetit (marshimit) në natyrë.
<i>Ndërvepron me të tjerët në situata të ndryshme lëvizore e</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	Nxënësi ✓ Zbaton rregullat në lojëra të ndryshme lëvizore, popullore dhe sportive.

<i>sportive</i>	komunikuar me njëri-tjetrin. Nxënësit mësojnë punën në grup, kryejnë detyra të përbashkëta dhe pranojnë drejt fitoren dhe humbjen. Duke pasur parasysh se nxënësit do të përballen me situata të ngjashme në jetën e tyre të përditshme, kjo kompetencë i ndihmon ata të zhvillojnë aftësitë sociale dhe gjykime etike të favorshme për të ndërtuar marrëdhënie harmonike ndërpersonale. 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 jetese 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 energjike 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	Nxënësi: ✓ Zhvillon plane të thjeshta individuale të të ushtruarit me aktivitet ✓ fizik e sportiv, jashtë programit mësimor. ✓ Argumenton vlerat e aktivitetit fizik në rritjen e mirëqenies fizike, emocionale e mendore të tij/saj. ✓ Menaxhon emocionet e tij/saj dhe i përshtat ato në situata të ndryshme (p.sh. pune në grupe, loje në shkollë dhe jashtë saj etj). ✓ Aktivizohet në veprimtari fizike e sportive që shkolla organizon brenda dhe jashtë programit mësimor.

	mënyrën e duhur, mos ekspozimin ndaj substancave që krijojnë varësi, duke krijuar një model jetese e cila do të sillte efekte të pëlqyeshme afatshkurtra, afatmesme e afatgjata.	✓ Argumenton pse çdo individ është unik e i ndryshëm, si dhe mundësitë që shkolla dhe mjedisi ku jeton duhet të ofrojnë që gjithë të jenë të barabartë dhe të mirëpritur. ✓ Zbaton rregullat e ruajtjes së higjienës personale, si dhe të mjedisit në shtëpi, shkollë e komunitet ✓ Zhvillon plane të thjeshta individuale për ushqim të shëndetshëm sipas sezoneve, periudhave ditore dhe zbaton rregulla për një ushqim të shëndetshëm ✓ Identifikon medikamente ndaj të cilave krijohet varësi dhe kupton ndikimet negative të tyre në shëndetin dhe mirëqenien e tij/saj. ✓ Zbaton mënyra të respektimit dhe të ruajtjes së ambientit ku jeton: shkollë, shtëpi e më gjerë.
--	---	---

5 PËRMBAJTJA MËSIMORE DHE REZULTATET E TË NXËNIT

5.1 Koha mësimore për secilën tematikë për klasën e gjashtë

Lënda “Edukim fizik, sporte dhe shëndet” zhvillohet për 35 javë mësimore me nga 3 orë/javë, pra gjithsej 105 orë për klasën e gjashtë. Programi i lëndës “Edukim fizik, sporte dhe shëndet” specifikon peshën (orët e sugjeruara) e secilës tematikë për klasën e gjashtë. 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 3: Orë të sugjeruara për çdo tematikë

	Edukim nëpërmjet aktiviteteve fizike	Aktivitete sportive	Edukim në shërbim të shëndetit, mirëqenies dhe komunitetit	Gjithsej orë
Klasa e gjashtë	40	45	20	105 orë

5.2 Përmbajtja e klasës së gjashtë

Në programin e lëndës Edukim fizik, sport dhe shëndet 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 demonstرون nxënësi 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 shprehive, 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 p.sh. : 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.

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 përforcimin 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 përforcimin e njohurive (përsëritëse), duke respektuar temat mësimore për të tria tematikat, tek të cilat do të bazohen temat e projektit që do të realizohen nga nxënësit.

KLASA E GJASHTË

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 ndërpersonale. Kjo tematikë u mundëson nxënësve të zhvillojnë konceptet dhe aftësitë e nevojshme për pjesëmarrje në një gamë të gjerë të aktiviteteve fizike e sportive, të cilat ndikojnë në rritjen e mirëqenies fizike të tyre dhe i përgatit për një jetë aktive dhe të shëndetshme. Kjo tematikë fokusohet kryesisht në lojëra dhe veprimtari lëvizore të cilat kanë përmbajtje të tyre lëvizje lokomotorë, jolokomotorë dhe maipulative.	
Njohuritë	Aftësitë
Lojëra lëvizore e populllore: <i>Lojëra lëvizore</i> - “Cirkut gjimnastikor” - “Kapërcimi i kaluqit”. <i>Lojëra populllore (tradicionale)</i> - “Kush ma shpejt del prej rrethit” - “Kosorja” (në dy variante). - Rregulla të lojës. - Morali (fabula) i lojës.	Lojëra lëvizore e populllore (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. - Kupton dhe respekton rregullat e lojës. - Shpjegon moralin (fabulën) e lojës. - Përshtat ose krijon lojëra të reja lëvizore. - Menaxhon emocionet personale negative dhe pozitive gjatë dhe pas

- Përshtatje, krijim i lojërave të reja lëvizore. - Lojëra popullore të sjella nga nxënësit. Gjimnastikë: ✓ Gjimnastikë aerobike (kombinim lëvizor). - Ecje, kthime, kërcime, baraspeshime, dalje mbi stol gjimnastikor (baraspeshime statik dhe dinamik) . ✓ Lëvizje manipulative (me fjongo gjimnastikore). - Gjimnastikë në grup - Ushtrime të rreshtimit dhe rregullimit. ✓ Elementë akrobatik :	lojës. - Ndërton bashkëpunim me shokët e grupit. - Respekton kundërshtarët në lojë. Gjimnastikë: Nxënësi: - Kryen kombinacione lëvizore ritmike të gjimnastikës aerobike, shoqëruar me ritëm (muzikë ose numërim), duke demonstruar koordinim lëvizor. - Kryen kombinimin: ecje drejt, përpara, anash , mbrapa, kthime 180⁰ , kërcime me kryqëzim të këmbëve, qëndrime në baraspeshim (me një këmbë para, anash dhe mbrapa) dhe dalje nga stoli gjimnastikor duke demonstruar koordinim lëvizor. - Demonstron koordinim lëvizor në lëvizje të thjeshta manipulative me fjongo gjimnastikore: ➤ <i>Kombinacion lëvizor individual, në dyshe dhe në grup shoqëruar me muzikë ose numërim.</i> ➤ <i>Manipulime të lira me mjetin.</i> - Kryen figura dhe elementë gjimnastikor në sinkronizim në dyshe dhe në grup.
--	---

- qëndrim në urë; - spërkatë; - vertikale (mbi kokë dhe mbi duar) ; - rrotullim anash mbi duar; Atletikë: - Vrapim (shpejtësi dhe qëndrueshmëri) - Nisja (i lartë, i ulët) - Kërcimi së gjati me vrull - Vrapim me pengesa	- Kryen ushtrime të rreshtimit dhe rregullimit në vend dhe në lëvizje (në rresht, kolonë dhe rreth), kthime në vend dhe në lëvizje. - Kryen elementët akrobatik të: - o qëndrimit në urë dhe hapjes në spërkatë; - o vertikale mbi duar; teknikën fillestare të rrotullimit anash mbi duar. Atletikë: Nxënësi: - Kryen vrapime shpejtësie në distanca 30m . - Kryen vrapime shpejtësie me ndryshim drejtimi në distanca 15m x2 (vajtje-ardhje). - Njeh teknikat e nisjes në vrapim: të lartë dhe të ulët. - Kryen vrapime në natyrë me kohë të përcaktuar. - Kryen vrapime në natyrë me distancë të përcaktuar. - Njeh teknikat fillestare të ekzekutimit të kërcimit së gjati me vrull. - Njeh teknikat fillestare të vrapimit me pengesa.
--	--

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 afëron për sa i përket infrastrukturës, vendosjes gjeografike dhe kushteve klimaterike, si dhe traditës sportive të shkollës (apo qytetit).

Njohuritë	Aftësitë
Basketboll Volejboll Futboll - Lojë sportive - Rregulla të lojës	Basketboll ,Volejboll , Futboll Nxënësi: - Zbaton rregulloren e thjeshtuar të lojërave sportive: basketboll, volejboll dhe futboll. - Zbaton gjatë të ushtruarit dhe në lojë mësimore veprime lëvizore dhe elementët teknikë të mësuar në klasat e mëparshme. - Kryen elementët teknikë të lojërave sportive: Basketboll

Basketboll - Driblim - Pasim - Gjuajtje Volejboll - Shërbim - Gjuajtje - Pritje Futboll - Driblim - Pasim - Gjuajtje - Udhëheqje	Nxënësi: - Driblim në vend dhe në lëvizje. - Pasim me dy duar nga gjoksi dhe me përplasje në tokë. - Gjuajtje (hedhje) e topit në kosh. - Lojë mësimore në fushë me përmasa dhe rregulla të reduktuara. Volejboll Nxënësi: - Pasim me dy duar nga lartë. - Pritje (zotërim i topit) me dy duar nga poshtë. - Shërbim me një dorë nga poshtë . Futboll Nxënësi: - Udhëheqje e topit.
---	---

Veprimtari sportive ndihmëse (opsionale) - Marshim në natyrë - Not Badminton	- Pasim. - Gjuajtje në portë. - Lojë mësimore në fushë me përmasa dhe rregulla të reduktuara Marshim në natyrë , Not Nxënësi: - Zbaton rregullat e marshimit në natyrë, në distancë 3-4 km. - Kryen hyrjet (hedhjet) në ujë dhe orientimin në thellësi. - Kryen teknikën e shkëmbimit të frymëmarrje/nxjerrjes dhe shtrirjes në ujë. Badminton Nxënësi: - Zbaton rregulla të thjeshtuara të zhvillimit të lojës së badmintonit. - Zbaton teknikat e mësuara të mbajtjes së raketës, goditjes së puplës dhe pasimet me shokun në situata loje të
---	--

Tenis Pingpong	- Kryen teknikat fillestare të plugut (frenimi) në ski. - Njeh teknikat e mbajtjes së raketës dhe goditjes së topit në tenis. - Njeh teknikat e goditjes së topit “drajver” në tenis. - Njeh teknikat e mbajtjes së raketës dhe goditjes së topit të pingpong-ut - Njeh dhe aplikon në situatë loje të pingpong-ut teknikën fillestare të shërbimit.
--	--

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 sigurta 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. - Diferencat gjinore. - Ruajtja e organizmit nga dëmtimet e mundshme gjatë të ushtruarit me aktivitet fizik e sportiv. Matja e pulsit. - Të ushqyerit e shëndetshëm. Edukimi Olimpik dhe Fair-Play. - Olimpizëm. - Lojëra Olimpike.	Edukimi shëndetësor Nxënësi: - Identifikon përfitimet që sjell aktiviteti fizik në jetën e përditshme dhe ndikimet që ka veprimtaria fizike te shëndeti. - Zbaton mënyrat e duhura të veshjes dhe të ruajtjes së higjienës personale. - Zbaton pozicionet e sakta të drejtqëndrimit për një shëndet të mirë të shtyllës kurrizore në vend e në lëvizje. Matja e pulsit. Nxënësi: - Zbaton mënyrat e duhura të matjes së pulsit (frekuencës kardiake). - Argumenton përfitimet që sjellin produktet e ushqimore dhe mënyrat e shëndetshme të të ushqyerit në organizmin e njeriut. Edukimi Olimpik dhe Fair-Play.

- Simbole olimpike. Rreziqet nga përdorimi i substancave që krijojnë varësi: - Alkooli - Duhani	Nxënësi: - Njeh simbolet olimpike, historinë dhe domethënien e tyre: - o flamuri olimpik; - o flaka olimpike; motoja olimpike; betimi i atletëve; himni olimpik; - o çmimet olimpike (kurora e ulla e medaljet). - Identifikon efektet negative të shëndetit dhe mirëqenia e tij/saj të konsumimit të duhanit dhe alkoolit.
--	--

5.3 Qëndrime dhe vlera

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

Tabela 4. Qëndrimet dhe vlerat

Nxënësi: ✓ Paraqet dhe komunikoi lirshëm mendimet dhe idetë e tij, duke përdorur terminologjinë e saktë sportive. ✓ Përdori imagjinatën dhe kreativitetin për: ➤ Zhvillimin e koordinimit dhe aftësive motorike përmes imagjinatës në një lojë udhëtime imagjinare; ➤ Inkurajimin e lëvizjeve dhe pjesëmarrjen aktive. ➤ Aktivizon imagjinatën dhe ndjenjën e aventurës si pjesë të aktivitetit fizik.

- ✓ Tregon kuriozitet për:
 - Zbulimin e lëvizjeve të reja — dëshiron të mësojë teknika të ndryshme sportive dhe lëvizje kreative.
 - Lojërat dhe sportet e reja — është i interesuar të provojë disiplina të ndryshme si volejboll, basketboll, not, atletikë etj.
 - Zhvillimin e aftësive fizike — ka dëshirë të kuptojë si të bëhet më i shpejtë, më i fortë, më elastik.
 - Rregullat dhe strategjitë — interesohet të mësojë si funksionon loja, cilat janë taktikat më të mira për të fituar.
 - Historinë dhe kulturën sportive — është kurioz të mësojë nga ku vijnë sportet dhe çfarë kuptimi kanë në kultura të ndryshme.
 - Ndikimin e aktivitetit fizik në shëndet — pyet përse është i rëndësishëm ushtrimi fizik për zemrën, mushkëritë, mendjen dhe trupin.
- ✓ Respekton:
 - Mësuesin -E dëgjon me vëmendje dhe e ndjek me përkushtim
 - Shokët e skuadrës dhe kundërshtarët -i dëgjon, i ndihmon dhe i mbështet gjatë lojës e pranon fitoret dhe humbjet me dinjitet
 - Rregullat dhe pajisjet sportive -i zbaton me korrektësi për të ruajtur drejtësinë në lojë. përdor me kujdes dhe i kthen në vend pas përdorimit udhëzimet
 - Vetën - Sillet me ndershmëri, punon fort dhe mundohet të përmirësohet çdo ditë. Ndërton besim midis nxënësve dhe mësuesve. Nxit një mjedis pozitiv dhe të sigurt për të gjithë. Rrit fair-play dhe ndjenjën e komunitetit në klasë dhe në jetë.

5.4 Shembuj të veprimtarive për përmbushjen e rezultateve të nxënësit (RN-ve).

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

Tabela 5. Shembuj të veprimtarive për përmbushjen e RN-ve

Rezultat i të nxëni të orës mësimore	Shembull të veprimtarive praktike
Shembull Nxënësi kryen lëvizje të shpejta si vrapimi, ndalimi i menjëhershëm, kthimi dhe shmangia, në kuadër të një loje me rregulla të qarta që nxit bashkëpunimin dhe orientimin në hapësirë e kohë	Shembull Prezantimi i situatës. Mësuesi thotë: Si mund të zhvillojmë shkathtësinë, reagimin e shpejtë dhe bashkëpunimin përmes lojës lëvizore “Kap flamurin” Prezantimi i lojës dhe rregullave. Nxënësve u jepen të ndahen në dy ekipe të barabarta. Secilit ekip i caktohet një zonë dhe vendndodhja e flamurit. Organizimi në praktik. Nxënësi duhet të: bashkëpunojnë për të mbrojtur flamurin dhe për të ndihmuar shokët të futen në zonën e kundërshtarit, për të marrë flamurin dhe ta kthej në bazën vet pa u kapur. Shënon të dy rezultatet në fletoren e tij. Prezantimi. <i>Secili nxënës të:</i> ✓ Zhvillojë aftësinë për të reaguar shpejt dhe me saktësi në situata dinamike. ✓ Kuptojë dhe zbatojë rregullat e një loje në grup. ✓ Demonstrojë koordinim dhe vetëkontroll gjatë garës. Reflektimi. Mësuesi udhëzon nxënësit të reflektojnë me pyetjet: ✓ <i>Si bashkëpunuat në ekip?</i> ✓ <i>Çfarë lëvizjesh përdorët për të shmangur kapjen?</i> ✓ <i>Çfarë mund të përmirësoni në lojën tuaj herën tjetër?</i>

6 METODOLOGJIA E MËSIMDHËNIES

Mësimdhënia e lëndës Edukim fizik, sport dhe shëndet në arsimin e mesëm të ulët 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 nxënës 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 nxënësit përmes përvojës reale, duke marrë parasysh nevojat, ritmet dhe interesat e secilit nxënës.

Mësimdhënia e edukimit fizik për nxënësit në arsimin e mesëm të ulët përfshin:

- 📖 *Të nxënës 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, nivele energjie 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 ndjehen gjatë aktivitetit dhe çfarë mësuën, 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 e edukimit fizik me jetën reale*. Edukimit fizik lidhet ngushtë me situata të përditshme dhe profesionale që mund të përdoren në projekte të ndryshme, si: hartimin e një buxheti, planifikimin e aktiviteteve fizike, analiza e të dhënave në sport, media dhe shoqëria, përdorimi i statistikave etj.
- 📖 *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 lëndën 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 edukimin fizik 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 shkathtësitë 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 bën 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 pare.
- ✓ *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 rregull 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 në lëndën Edukim fizik, sport dhe shëndet për klasën e gjashtë janë një mjet i vlefshëm për të lidhur njohuritë teorike me përvojën praktike dhe jetën reale të nxënësve. Ato krijojnë mundësi për të zhvilluar të menduarit kritik, aftësitë e organizimit, bashkëpunimit dhe përgjegjësisë personale. Puna në projekte ndihmon nxënësit të përfshihen në mënyrë aktive dhe krijuese, duke eksploruar tema që lidhen me shëndetin, aktivitetin fizik, sigurinë, ushqyerjen apo sportet e ndryshme.

Projektet mund të ndërtohen rreth temave që lidhen drejtpërdrejt me jetën e përditshme si:

- ❖ *hartimi i një plani javor të ushqyerjes së shëndetshme,*

- ❖ *organizimi i një dite sportive në shkollë,*
- ❖ *monitorimi i aktivitetit fizik ditor nëpërmjet aplikacionit;*
- ❖ *përgatitja e një materiali sensibilizues për rëndësinë e aktivitetit fizik;*
- ❖ *ndërtimi i një rregulloreje për lojëra në grup;*
- ❖ *ndërtimi i bazës materiale ose mjeteve didaktike nëpërmjet riciklimit*

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

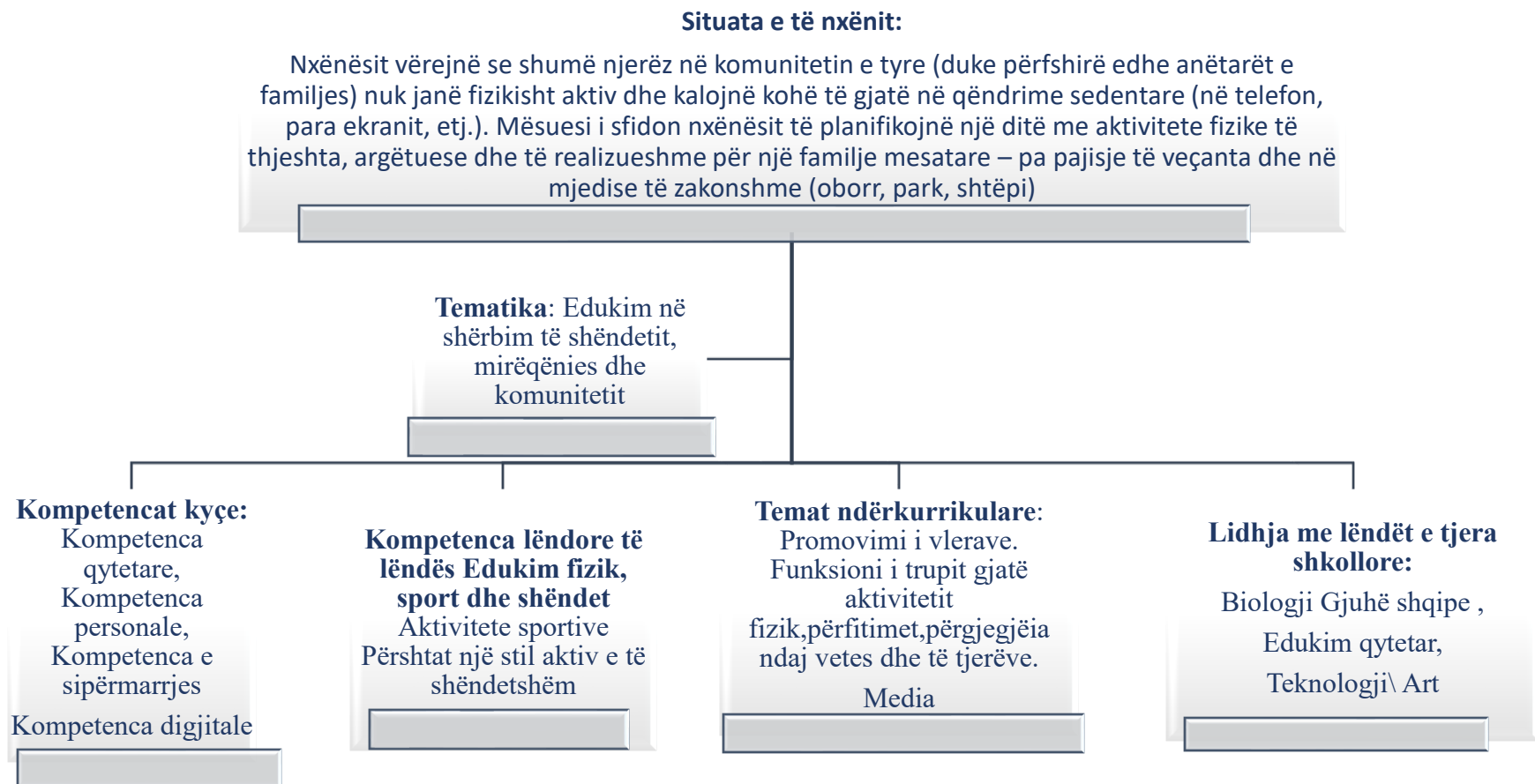
Në këtë proces, roli i mësuesit është ai i udhëheqësit/organizuesit dhe mentorit, duke i ndihmuar nxënësit që:

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

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

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

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



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

Në lëndën 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 dorë).
- 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.

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 lidërsipit 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”.

Mësuesi ka rolin e udhëheqësit dhe motivuesit, duke i inkurajuar këta nxënës:

- të organizojnë aktivitete sportive në bashkëpunim me klasën dhe bashkëmoshatarët e tyre;

- të përpiqen të zotërojnë nivel teknik më të lartë në disiplinat sportive ku ata kanë më tepër prirje;
- të përmirësojnë performancat e tyre fizike dhe të arrijnë rezultate më të larta;
- të përgatisin demonstrime teknike të ushtrimeve nëpërmjet prezantimit vizual ose me video;
- të marrin pjesë dhe të përfaqësojnë shkollën në aktivitete sportive ekstra kurrikulare ose ekipe sportive

7 VLERËSIMI I NXËNËSVE

Vlerësimi i nxënësve në arsimin e mesëm të ulët 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. Fokus 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

a) Vlerësimi diagnostikues (vlerësimi si proces të nxëni)

Vlerësimi diagnostikues në edukimin fizik ka për qëllim identifikimin e nevojave, vështirësive dhe potencialeve individuale të nxënësve që në fillim të një teme të re, një loje apo një cikli ushtrimesh. Ky vlerësim ndihmon mësuesin të kuptojë: nivelin fillestar të aftësive motorike dhe fizike të nxënësve; gjendjen emocionale dhe motivimin e tyre ndaj aktivitetit fizik; faktorët që mund të ndikojnë në përfshirjen e tyre (shoqërorë, shëndetësorë, psikologjikë ose kulturorë); aftësinë e të nxënit dhe ritmin e përshtatshëm për secilin nxënës, të planifikojë objektiva reale e të arritshme për klasën, të përshtatë ushtrimet sipas mundësive dhe nevojave të nxënësve, të ndërtojë një mjedis mbështetës dhe motivues ku secili nxënës ndjehet i përfshirë dhe i vlerësuar.

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

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

Vlerësimi formues në arsimin e mesëm të ulët është një proces i vazhdueshëm me anë të të cilit vëzhgohet përparimi i nxënësve gjatë procesit të të nxënit si dhe sigurohet një feedback, për të lehtësuar të nxënit e për të korrigjuar gabimet e mësimdhënies.

Mësuesi përdor një sërë teknikash që e ndihmojnë të kuptojë më mirë aftësitë, përpjekjen dhe qëndrimet e nxënësve gjatë veprimtarive fizike:

- ✓ Vëzhgimi sistematik:
- ✓ Vetëvlerësim.

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

c) Vlerësimi përmbledhës (vlerësimi periodik, vlerësimi i të nxënësve)

Ky vlerësim bëhet pas një periudhe mësimore, dhe mat atë që nxënësi ka arritur të mësojë dhe realizohet me detyra përmbledhëse. Kjo zakonisht shoqërohet me notë dhe ndihmon mësuesin, nxënësin dhe prindërit të kuptojnë progresin dhe arritjet.

Vlerësimi mund të bëhet individual ose në grup, në klasë ose jashtë saj. Nxënësi vlerësohet edhe ndërsa demonstroi aftësitë dhe qëndrimet e tij, duke u shfaqur nëpërmjet veprimtarish 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 nxënësi në veçanti.

Vlerësimi përmbledhës përfshin:

- Veprime lëvizore të zgjedhura, që synojnë matjen e cilësive fizike dhe aftësive motorë të nxënësve të cilat lidhen drejtpërdrejt me nëntematikat 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 strukturë 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 ndihmojë nxënësit të mësojnë më mirë, të kuptojnë dhe të reflektojnë mbi gabimet e tyre.
- 📖 Vlerësimit duhet të mat aftësitë dhe njohuritë që nxënësit duhet të zhvillojnë sipas kompetencave të lëndës Edukim fizik, sport dhe shëndet.
- 📖 Vlerësimi duhet të jetë i qartë dhe i drejtë për të gjithë nxënësit, pavarësisht aftësive të tyre.
- 📖 Vlerësimi duhet të inkurajojë nxënësit të besojnë në vetvete dhe të kuptojnë që gabimi është pjesë e të nxënit.

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 lëndën Edukim fizik, sport dhe shëndet.

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

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

Tabela 6. Shembull për nivelet e arritjes për vlerësimin e RN-ve

Shembull 1. Rezultati i të nxënit (RN): Nxënësi kryen kombinacione lëvizore që përfshijnë aftësitë lëvizore bazë, manipulimin lëvizor me dhe pa mjete			
Niveli i arritjes: Shumë mirë	Niveli i arritjes: Mirë	Niveli i arritjes: Mjaftueshëm	Niveli i arritjes: Dobët
Nxënësi zbaton me saktësi kombinimet e ndryshme lëvizore, e tregon një koordinim shumë të mirë trupor dhe kontroll të plotë në përdorimin e mjeteve në lëvizje me ritëm të rregullt.	Nxënësi realizon kombinime të thjeshta të lëvizjeve bazë (si vrapim, kapje topi, kërcim rrotullim) me mjete në mënyrë më të qëndrueshme dhe tregon kontroll në lëvizje më të ndërlikuara.	Nxënësi kryen lëvizjet bazë (si ecje, vrapim, kërcim), me mjete të thjeshta (si top, raketë, rreth) por shpesh me mungesë koordinimi por me kontroll të kufizuar.	Nxënësi ka vështirësi të kryej lëvizjet bazë (si ecje, vrapim, kërcim, rrotullim), me mjete të thjeshta (si top, raketë, rreth) me mungesë koordinimi.
Shembull 2. Rezultati i të nxënit: Nxënësi aplikon teknikat e veprimeve lëvizore të mësuara në lojërat lëvizore e tradicionale.			
Niveli i arritjes: Shumë mirë	Niveli i arritjes: Mirë	Niveli i arritjes: Mjaftueshëm	Niveli i arritjes: Dobët
Nxënësi aplikon në mënyrë të saktë teknikat e mësuara me lëvizshmëri, saktësi dhe shkathtësi sipas kërkesave të lojës dhe situatave të ndryshme lëvizore.	Nxënësi ekzekuton teknikat të mësuara dhe ndjek rregullat bazë të lojërave lëvizore/tradicionale dhe mban rolin e vet në grup në mënyrë për të bashkëpunuar dhe për të zbatuar strategji të thjeshta në lojë.	Nxënësi përdor teknikisht disa veprime lëvizore të mësuara (si goditje, kapje, driblim), janë të ngadalta, të paqëndrueshme dhe shpesh të pasakta por shpesh i aplikon jashtë kontekstit të lojës.	Nxënësi ka vështirësi në veprime, në ndjekjen e rregullave të lojës dhe nuk e kupton plotësisht rolin e tij në grup.

8 BURIMET DHE MATERIALET DIDAKTIKE

Gjatë procesit mësimor të lëndës Edukim fizik, sport dhe shëndet është e rëndësishme të përdoren burime të ndryshme mësimore që të motivojnë nxënësin dhe të stimulojnë progresin e tyre në mënyrë që të përvetësojë shprehi dhe shkathtësi të nevojshme për jetën. Baza materiale e sportive janë burime të vlefshme dhe të rëndësishme të nxënit. 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 shprehitë lëvizore dhe lojërat e ndryshme sportive

8.1 Përdorimi i teknologjisë si mjet dhe teknikë mësimore për zbatimin e qasjes STEM në lëndën Edukim fizik, sport dhe shëndet

Përdorimi i teknologjisë dhe burimeve digjitale si metodologji 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 ulët, përdorimi i teknologjisë në orët e edukimit fizik është një mundësi e rëndësishme për të ndihmuar nxënësit të zhvillojnë mendimin logjik, aftësinë për zgjidhjen e problemeve edukative ndihmojnë në krijimin e një mjedisi mësimor bashkëkohor dhe motivues.

9 REKOMANDIME PËR ZBATIMIN E PROGRAMIT

Hartimi i programit të lëndës së edukimit fizik bazohet në Kornizën Kurrikulare e Arsimit Parauniversitar, Kurrikulën Bërthamë, Planin Mësimor i Arsimit Bazë si dhe në rekomandimet më të fundit të Bashkimit Evropian për arsimin. Si i tillë ky dokument i shërben mësuesve, vlerësuesve të jashtëm të cilësisë, prindërve, nxënësve. Këtu përshkruhen disa rekomandime për zbatuesit e programit në mënyrë që të maksimizohet efektiviteti i programit të lëndës së edukimit fizik. Zbatimi i programit 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 e edukimit fizik 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 interkative për lëndën Edukim fizik, sport dhe shëndet.
- ✓ Të sigurojnë dhe të përdorin udhëzuesit kurrikularë të lëndës së edukimit fizik.
- ✓ 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 nxënësit.

- ✓ 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 nxënësve 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 mësimi të lëndës Edukim fizik, sport dhe shëndet, duke theksuar rëndësinë e përpjekjes dhe të mësimi 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 e edukimit fizik duke kërkuar të kuptojnë përdorimin praktik të njohurive.
- ✓ Të angazhohen në projekte kurrikulare që lidhin 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 nxënësve 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 gjashtë 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 gjashtë.
- ✓ Përditësimi i kompetencave të lëndës Edukim fizik, sport dhe shëndet dhe i rezultateve të të nxënit të përshtatura për klasën e gjashtë.
- ✓ 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.