



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 FILLOR KLASA 1

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 Edukimit fizik, sport dhe shëndet, në arsimin fillor	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	14
4.3 Kompetencat e lëndës Edukim fizik, sport dhe shëndet dhe rezultatet e të nxënit	15
5 PËRMBAJTJA MËSIMORE DHE REZULTATET E TË NXËNIT	19
5.1 Koha mësimore për secilën tematikë për klasën e parë	19
5.2 Përmbajtja e klasës së parë.....	20
5.2.1 Tematika: Edukim nëpërmjet aktiviteteve fizike.....	21
5.2.2 Tematika: Aktivitete para sportive	24
5.2.3 Tematika: Edukim në shërbim të shëndetit, mirëqenies dhe komunitetit.....	27
5.3 Shembuj të veprimtarive për përmbushjen e rezultateve të të nxënit (RN-ve).	29

6 METODOLOGJIA E MËSIMDHËNIES	31
6.1 Roli i situatave të të nxënit praktike nga jeta reale në mësimin e edukimit fizik.....	32
6.2 Roli i projekteve kurrikulare në lëndën Edukim fizik, sport dhe shëndet.....	33
6.3 Puna me nxënësit me nevoja të veçanta në lëndën Edukim fizik, sport dhe shëndet.....	35
6.4 Puna me nxënësit e talentuar në lëndën Edukim fizik, sport dhe shëndet	35
7 VLERËSIMI I NXËNËSVE	36
7.1 Llojet e vlerësimit në lëndën Edukim fizik, sport dhe shëndet	36
7.2 Parime të rëndësishme të vlerësimit të nxënësit në lëndën Edukim fizik, sport dhe shëndet	39
7.3 Shembuj të niveleve të arritjes për vlerësimin e rezultateve të të nxënit, RN-ve.	39
8 BURIMET DHE MATERIALET DIDAKTIKE	41
8.1 Përdorimi i teknologjisë si mjet dhe teknikë mësimore për zbatimin e qasjes STEM në lëndën Edukim fizik, sport dhe shëndet	42
9 REKOMANDIME PËR ZBATIMIN E PROGRAMIT.....	43
10 NDRYSHIMET PËRMBAJTJESORE	46

Përmbajtja e tabelave

Tabela 1. Kompetencat kyçe dhe rezultatet e të nxënit.	11
Tabela 2: Kompetencat e lëndës Edukim fizik, sport dhe shëndet dhe rezultatet e të nxënit	17
Tabela 3: Orë të sugjeruara për çdo tematikë	20
Tabela 4. Shembuj të veprimtarive për përmbushjen e RN-ve	30
Tabela 5. Shembull për nivelet e arritjes për vlerësimin e RN-ve	41

Përmbajtja e diagrameve

Diagrama 1. Përmbajtja e programi lëndor Edukim fizik, sport dhe shëndet.....	8
Diagrama 2. Korniza konceptuale e lëndës Edukim fizik, sport dhe shëndet.....	16
Diagrama 3. Shembull situate të nxëni dhe lidhja me elementet e programit	34

1 HYRJE

Lënda “Edukim fizik, sport dhe shëndet” është pjesë integrale e procesit arsimor, pa të cilën arsimimi i fëmijës do të ishte i paplotë, por njëkohësisht një lëndë që dallon nga lëndët e tjera, pasi fokusi primar i saj është mbi trupin, përvojat fizike dhe shëndetin e njeriut. Komuniteti shëndetit publik po bëhet gjithnjë e më i interesuar për kontributet e padiskutueshme të edukimit fizik shkollor në shëndetin e fëmijëve. Edukimi fizik është parë si një mjet ideal për promovimin e aktivitetit të rregullt fizik dhe edukimin e një stili jetese aktiv dhe fusha mësimore “Edukimi fizik, sporti dhe shëndeti” në arsimin parauniversitar ndihmon që nxënësit të zhvillojnë njohuritë, shkathtësitë, qëndrimet dhe kompetencat e nevojshme, të cilat sigurojnë mirëqenien e shëndetit të tyre mendor, emocional, fizik dhe social, për të përballuar me sukses sfidat e jetës së tashme dhe të ardhme. Programet lëndës “Edukim fizik, sport dhe shëndet” përqendrohen mbi veçoritë fizike, njohëse, psikologjike e sociale të nxënësve, duke ofruar mundësi të aftësimit teorik dhe praktik të tyre, duke pasur parasysh kontributin që aktiviteti lëvizor-sportiv jep në formimin fizik, mendor dhe shëndetësor të nxënësve, si dhe në formim të kompetencave të vlefshme për gjatë gjithë jetës . Programi lëndor i klasës së parë është konceptuar si pararendës i klasave në vazhdim, duke përfshirë në të përvoja lëvizore e sportive, si dhe njohuri në fushën e shëndetit, të cilat u japin mundësi nxënësve të aftësohen e të jenë të përgatitur për nivelet më të larta arsimore. Programet lëndës “Edukimit fizik, sporte dhe shëndet”, e konsiderojnë nxënësin si individ dhe njëkohësisht si pjesë aktive të grupit, si dhe ofrojnë mundësi të shumta për integrim kros kurikular. Eksperiencat që përftohen nga kjo lëndë mësimore mund të transferohen e përdoren lehtësisht dhe në mënyrë produktive edhe në lëndët e tjera duke mundësuar pasurimin e informacionit teorik dhe të kulturës së përgjithshme, në shërbim të të ushtruarit korrekt të përvojave lëvizore.

2 QËLLIMI DHE OBJEKTIVAT E PËRGJITHSHME TË LËNDËS

Qëllimi i lëndës “Edukimi fizik, sporte dhe shëndet” në klasën e parë është të krijojë një bazë të shëndoshë për zhvillimin fizik, motorik, social dhe emocional të nxënësve, përmes përvojave lëvizore dhe mësimëve të hershme mbi shëndetin dhe mirëqenien. Kjo lëndë synon të inkurajojë nxënësit që të marrin pjesë në mënyrë aktive dhe të rregullt në veprimtari fizike, të mësojnë zakone të shëndetshme jetese, të ndërtojnë vetëbesim dhe të kuptojnë rëndësinë e bashkëpunimit, disiplinës dhe ndershmërisë.

Edukimi fizik shërben si mjet për të zhvilluar kompetenca thelbësore për jetën, përfshirë: respektin për rregullat dhe të tjerët, ndjeshmërinë sociale, përgjegjësinë, si dhe vlerësimin e rëndësisë së aktivitetit fizik për **shëndetin** dhe mirëqenien personale. Lënda gjithashtu ndihmon në përgatitjen e nxënësve për të qenë qytetarë aktivë dhe të ndërgjegjshëm për rëndësinë e një stili jetese të shëndetshëm dhe aktiv.

2.1 Objektivat e përgjithshme të lëndës Edukimit fizik, sport dhe shëndet, në arsimin fillor

Në përfundim të arsimit të fillor, synohet që nxënësi:

- ✓ Të zhvillojnë aftësitë bazë motorike si ecja, vrapimi, kërcimi, kapja, hedhja, rrotullimi dhe ekuilibri.
- ✓ Të praktikojnë kombinime të thjeshta lëvizore në forma të ndryshme, me dhe pa mjete ndihmëse.
- ✓ Të përvetësojnë qëndrime trupore të rregullta dhe të kryejnë ushtrime për qëndrueshmëri, forcë dhe fleksibilitet.
- ✓ Të njohin rëndësinë e aktivitetit fizik të përditshëm për shëndetin trupor dhe mendor.
- ✓ Të mësojnë rregulla bazë të higjienës personale, të ushqyerit të shëndetshëm dhe pushimit të mjaftueshëm.
- ✓ Të kuptojnë rëndësinë e sigurisë gjatë aktiviteteve fizike dhe të zbatojnë rregullat përkatëse.
- ✓ Të përvetësojnë konceptet fillestare të rregullave të lojërave sportive dhe të respektojnë rolin e bashkëmoshatarëve.

- ✓ Të zhvillojnë ndjenjën e drejtësisë, bashkëpunimit dhe konkurrencës së ndershme (fair-play).
- ✓ Të zhvillojnë vetëbesim dhe ndjeshmëri ndaj të tjerëve përmes pjesëmarrjes në aktivitete grupore.
- ✓ Të ushtrojnë disiplinë, vullnet dhe përgjegjësi personale gjatë lojës dhe ushtrimeve.
- ✓ Të ndërveprojnë me përmbajtje nga lëndë të tjera si gjuha, muzika, arti dhe natyra përmes lëvizjeve dhe lojërave.
- ✓ Të përdorin konceptet e mësuara në edukim fizik për të forcuar njohuritë e përgjithshme dhe për të ndërtuar lidhje mes disiplinave.
- ✓ Të ndërtojnë ndjenjën e identitetit personal, përkatësisë në grup dhe respektit për rregullat dhe bashkëmoshatarët.
- ✓ Të kuptojnë rëndësinë e pjesëmarrjes aktive dhe të ndihen të motivuar për të kontribuar në mjediset ku ndodhen (klasë, familje, komunitet).

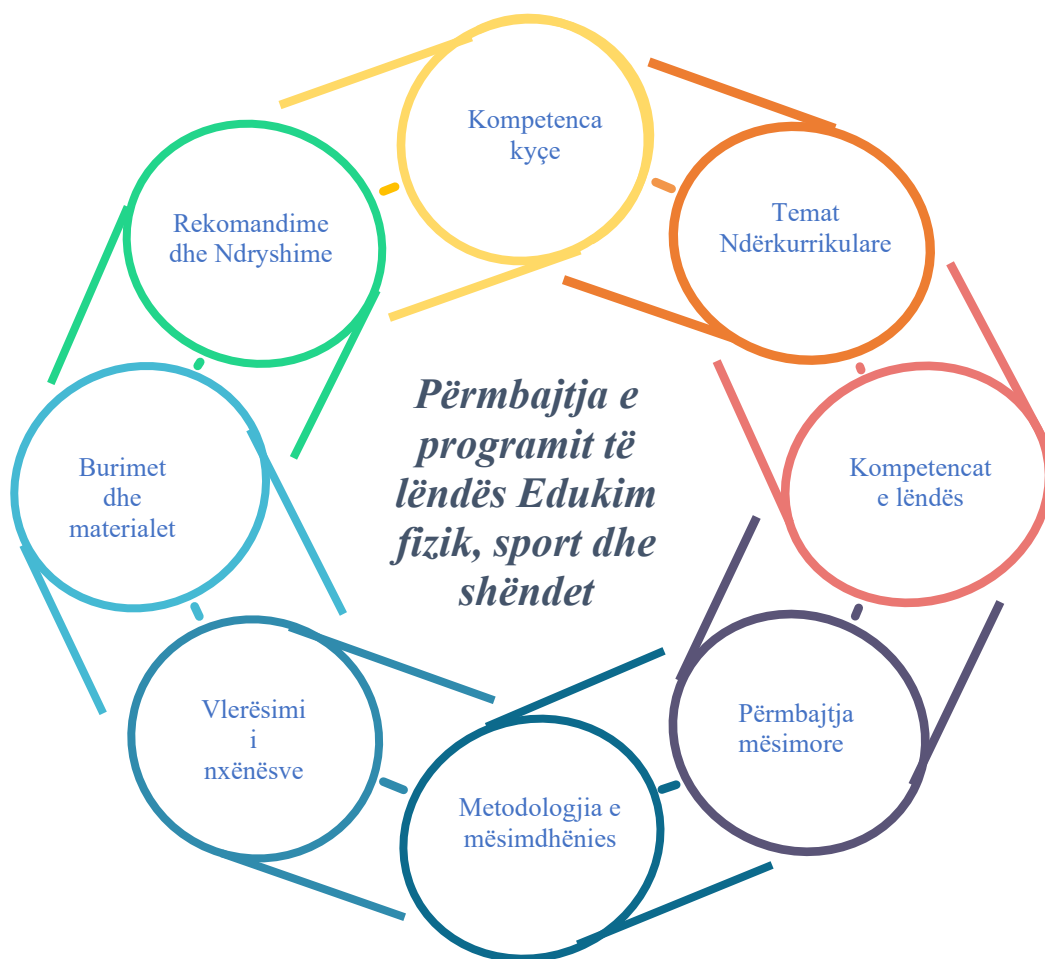
3 PËRMBAJTJA E PROGRAMIT

Programi i lëndës “Edukimi fizik, sporte dhe shëndet” për klasën e parë synon të krijojë kushte të favorshme për ndërtimin dhe zhvillimin e kompetencave të lëndës dhe atyre kyçe, duke u mbështetur në situata konkrete të jetës së përditshme dhe në kontekstin e mjedisit shkollor. Ky program përqendrohet në formimin e nxënësve si individë aktivë, të vetëdijshëm dhe të aftë për të kuptuar, interpretuar dhe zbatuar në mënyrë funksionale njohuritë që lidhen me aktivitetin fizik, shëndetin, lëvizjen dhe jetesën e shëndetshme. Ai i përgatit ata për të zhvilluar zakone të dobishme për shëndetin fizik, mendor dhe social, duke promovuar pjesëmarrjen, përfshirjen dhe zhvillimin e vlerave pozitive që përfshihen në edukimin fizik

 *Kompetencat kyçe dhe rezultatet e të nxënit që zhvillohen nëpërmjet lëndës së edukimit fizik..* Lënda “Edukimi fizik, sporte dhe shëndet” në klasën e parë kontribuon në mënyrë të drejtpërdrejtë në ndërtimin e kompetencave kyçe që shërbejnë si bazë për zhvillimin e përgjithshëm të nxënësit dhe përgatitjen e tij për jetën. Që në moshë të hershme, përmes lojërave lëvizore, ushtrimeve dhe aktiviteteve të strukturuar fizike, fëmijët nxisin forma të të nxënit që lidhen ngushtësisht me aftësitë jetësore dhe aftësitë e shekullit XXI.

 *Temat ndërkurrikulare dhe zhvillimi i tyre nëpërmjet lëndës së edukimit fizik.* Në klasën e parë, lënda “Edukimi fizik, sporte dhe shëndet” ndihmon nxënësit të ndërtojnë kuptime fillestare për temat ndërkurrikulare, duke i lidhur ato me përvoja konkrete lëvizore dhe mjedise të njohura për ta. Përmes lojës, ushtrimeve dhe aktiviteteve në grup, zhvillohen në mënyrë natyrale njohuritë, qëndrimet dhe vlerat.

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



📖 *Kompetencat e lëndës dhe rezultatet e të nxënit.* Në klasën e parë, zhvillimi i kompetencave të lëndës “Edukimi fizik, sporte dhe shëndet” synon të mbështesë formimin e plotë të nxënësit përmes përvojave konkrete lëvizore, sociale dhe shëndetësore. Kompetencat e kësaj lënde ndërtohen mbi tre fusha kryesore, të cilat përfshijnë aspekte të rëndësishme të zhvillimit fizik, emocional dhe social të fëmijës.

📖 *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 klasën e parë, mësimdhënia në lëndën Edukimi fizik bazohet në të nxënit përmes lojës, duke përdorur metoda praktike, të thjeshta dhe të përshtatura me zhvillimin mendor, fizik dhe emocional të fëmijëve. Mësimi

duhet të jetë argëtues, gjithëpërfshirës dhe motivues, duke i ndihmuar nxënësit të ndërtojnë qëndrime pozitive ndaj aktivitetit fizik. Në këtë rubrikë do të ketë edhe disa shembuj veprimtarish për përmbushjen e rezultateve të të nxënit.

- 📖 *Vlerësimi i nxënësve është një tjetër rubrikë, e cila përshkruan në mënyrë të përmblëdhur 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 luajnë një rol të rëndësishëm në lehtësimin dhe pasurimin e procesit mësimor në edukimin fizik. Ato ndihmojnë nxënësit të kuptojnë më mirë konceptet bazë lëvizore dhe të zhvillojnë aftësi motorike përmes përvojave konkrete, të sigurta dhe të këndshme. Zbatimi i teknologjisë dhe burimeve digjitale si mjete ndihmëse do të trajtohet gjithashtu në program si burime të rëndësishme për zhvillimin e aftësive shprehive lëvizore.*
- 📖 *Rekomandime për zbatimin e programit. Në këtë rubrikë do të ketë disa rekomandime për përdoruesit e programit 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 fillor. 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 parë 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> ➤ Shpreh veten me fjali të thjeshta, duke komunikuar qartë me bashkëmoshatarët dhe mësuesin gjatë lojërave dhe aktiviteteve fizike ➤ Dëgjon dhe ndjek udhëzimet e thjeshta, që i jepen gjatë lojërave dhe ushtrimeve fizike, duke kuptuar rëndësinë e bashkëpunimit dhe respektimit të rregullave.	<i>Për të dëshmuar kompetencën e komunikimit në gjuhë të huaj, nxënësi:</i> ➤ Dëgjon dhe mëson fjalë të thjeshta në gjuhë të huaj që lidhen me lëvizjen dhe aktivitetet fizike

➤ Rrëfen përvojat e veta lëvizore, si çfarë loje i ka pëlqyer, si është ndjerë gjatë një aktiviteti fizik apo çfarë ka mësuar, duke përdorur një fjalor të thjeshtë dhe të qartë ➤ Përdor emërtime bazë të lëvizjeve dhe pajisjeve, si “vrapim”, “kërcim”, “top”, “rreth”, duke i lidhur ato me aktivitetin konkret që realizon në palestër ose në fushë. ➤ Komunikon me sjellje pozitive jo vetëm me fjalë, por edhe me mimikë, gjeste dhe qëndrime, duke treguar ndjeshmëri, mirëkuptim dhe respekt ndaj të tjerëve gjatë veprimtarive lëvizore.	➤ Ndjek instruksione të thjeshta në gjuhë të huaj që lidhen me veprime fizike, të dhëna përmes lojës, videos apo mësuesit dhe përpiqet t’i zbatojë ato me ndihmë. ➤ Merr pjesë në lojëra të thjeshta që përfshijnë fjalë ose komanda në gjuhë të huaj, ➤ Përdor gjeste dhe fjalë të përvetësuara në gjuhë të huaj për të bashkëvepruar me të tjerët, sidomos gjatë ushtrimeve në çift apo në grup, duke treguar gatishmëri për bashkëpunim.
Kompetenca në matematikë, shkencë, teknologji dhe inxhinieri	Kompetenca digjitale
<i>Për të dëshmuar kompetencat në matematikë, shkencë, teknologji dhe inxhinieri, nxënësi:</i> ➤ Përdor numërimin e thjeshtë për të matur hapa, kohëzgjatjen e ushtrimeve ose për të krahasuar grupe dhe objekte gjatë lojërave ➤ Vëzhgon dhe dallon ndryshime në trupin e vet pas lëvizjes (si rritja e rrahjeve të zemrës, frymëmarrja), duke shprehur ato me fjalë të thjeshta. ➤ Mëson përdorimin e mjeteve të thjeshta teknologjike (si kronometër, video demonstruese) për të ndjekur ritmin, fillimin apo përfundimin e një loje. ➤ Përfshihet në ndërtimin ose organizimin e pajisjeve të thjeshta për lojëra	<i>Për të dëshmuar kompetencën digjitale, nxënësi:</i> ➤ Përdor mjete digjitale të thjeshta për të ndjekur video me ushtrime fizike dhe lojëra edukative. ➤ Ndjek instruksione të thjeshta të dhëna përmes pajisjeve teknologjike ➤ Shpreh përmes vizatimeve ose fotografive digjitale përvoja nga aktivitetet fizike ➤ Punon në mënyrë bashkëpunuese me shokët për të ndarë materiale digjitale të thjeshta përdor mjete digjitale për të prodhuar dhe paraqitur informacione komplekse;

Kompetenca personale, shoqërore dhe e të nxënit	Kompetenca qytetare
<i>Për të dëshmuar kompetencën personale, shoqërore dhe të nxënies, nxënësi:</i> ➤ Tregon përpjekje dhe këmbëngulje për të përfunduar një ushtrim apo lojë, edhe kur përballlet me vështirësi. ➤ Mëson të respektojë rregullat e lojës dhe të pranojë si fitoren, ashtu edhe humbjen me sjellje të përshtatshme. ➤ Ndhmon dhe bashkëpunon me shokët, duke treguar sjellje të kujdesshme dhe miqësore gjatë aktiviteteve fizike. ➤ Përpiqet të përmirësohet, duke dëgjuar sugjerimet e mësuesit dhe duke provuar përsëri. ➤ Tregon vullnet për të marrë pjesë në lojëra dhe aktivitete në grup, si në shkollë ashtu edhe jashtë saj. ➤ Zhvillon sjellje të përgjegjshme, si kujdesi për materialet sportive, për trupin dhe për të tjerët gjatë lojës.	<i>Për të dëshmuar kompetencën qytetare, nxënësi:</i> ➤ Luan me shokët në mënyrë të drejtë, duke ndihmuar dhe duke respektuar rregullat e lojës dhe të grupit. ➤ Tregon sjellje miqësore dhe të sjellshme, si të presë radhën, të ndajë mjetet dhe të ndihmojë shokët gjatë aktiviteteve. ➤ Respekton ambientin rrethues, duke mos dëmtuar lodrat, mjetet sportive dhe duke ruajtur pastërtinë në klasë e jashtë saj. ➤ Mëson të ndajë përgjegjësi, të sistemojë mjetet sportive, ose të ndihmojë mësuesin në përgatitjen e një aktiviteti. ➤ Reagon me qetësi në situata konflikti, duke kërkuar ndihmën e mësuesit dhe duke mësuar si të zgjidhë mosmarrëveshjet me fjalë dhe mirëkuptim. ➤ Tregon kujdes për higjienën personale, si të lajë duart para dhe pas lojës, të përdorë veshje të përshtatshme për edukimin fizik dhe të kujdeset për shëndetin e vet.
Kompetenca e sipërmarrjes	Kompetenca për vetëdijen dhe shprehjen kulturore

<i>Për të dëshmuar kompetencën e sipërmarrjes, nxënësi:</i> ➤ Shfaq ide të reja dhe të thjeshta për lojëra fizike apo aktivitete në natyrë, duke përdorur fantazinë dhe kreativitetin. ➤ Ndhmon në përgatitjen e një loje, duke propozuar rregulla të thjeshta dhe duke respektuar ato që vendos grupi. ➤ Merr pjesë në aktivitete në grup, duke bashkëpunuar për të përgatitur lojëra, materiale ose kënde sportive në klasë apo jashtë saj ➤ Ndhmon në përzgjedhjen e ushqimeve të shëndetshme, duke njohur çfarë është mirë të hajë para ose pas një aktiviteti fizik ➤ Tregon kujdes për sigurinë, duke mbajtur rregullat gjatë lojës dhe duke reaguuar nëse diçka nuk është e sigurt. ➤ Përdor materiale të thjeshta rreth vetes, si topa, llastike, kone, apo mjete natyrore për të krijuar lojëra argëtuese.	<i>Për të dëshmuar kompetencën për vetëdijen dhe shprehjen kulturore, nxënësi:</i> ➤ Shpreh gëzim, entuziazëm dhe emocione gjatë lojërave dhe aktiviteteve fizike që lidhen me këngë, valle ose zakone popullore. ➤ Merr pjesë në lojëra tradicionale shqiptare dhe tregon respekt për mënyrën se si luajnë fëmijët në kultura të ndryshme. ➤ Merr pjesë në aktivitete që ndërthurin lëvizjen me muzikën, artin apo elementë të festave kombëtare, duke shprehur ide dhe ndjenja përmes trupit. ➤ Tregon kujdes për sigurinë gjatë lojës, duke ndjekur udhëzimet dhe duke shmangur sjelljet e rrezikshme.
--	--

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

Në arsimin fillor, veçanërisht në klasën e parë, temat ndërkurrikulare ndërthuren natyrshëm me lëndën Edukim fizik, sport dhe shëndet përmes lojës, lëvizjes, bashkëpunimit dhe përvojave të përditshme që i ndihmojnë nxënësit të mësojnë në mënyrë aktive dhe tërheqëse. Edukimi fizik ofron një mjedis të pasur për zhvillimin gjithëpërfshirës të fëmijëve, ku bashkohen njohuritë, shprehitë jetësore dhe vlerat themelore.

- 📖 *Identiteti kombëtar dhe njohja e kulturave.* Përmes lojërave popullore dhe këngëve tradicionale me lëvizje, nxënësit njihen me kulturën e vendit të tyre. Ata mësojnë se si fëmijët në kultura të ndryshme luajnë dhe lëvizin, duke zhvilluar ndjenjën e përkatësisë kulturore dhe respektit për të tjerët
- 📖 *Qytetaria aktive dhe sipërmarrja.* Nëpërmjet lojërave në grup, nxënësit mësojnë të ndajnë përgjegjësi, të respektojnë rregullat dhe të bashkëpunojnë. Kjo i ndihmon të ndërtojnë ndjenjën e drejtësisë, respektit dhe të marrin role të vogla udhëheqëse në skuadër. Nxitet ndërmarrja e nismave të thjeshta si: të ndihmojnë shokët apo të organizojnë një lojë.
- 📖 *Shëndeti mendor, fizik dhe siguria.* Aktivitetet fizike ndihmojnë në zhvillimin e trupit të shëndetshëm, forcimin e vetëbesimit dhe përballimin e emocioneve. Nxënësit mësojnë rëndësinë e kujdesit për trupin, të ndjekin rregullat e sigurisë gjatë lojës dhe të respektojnë hapësirën e të tjerëve, duke krijuar një mjedis të sigurt dhe të mirëqenë në klasë dhe jashtë saj.
- 📖 *Zhvillimi i qëndrueshëm dhe qëndrueshmëria mjedisore.* Gjatë aktiviteteve në natyrë ose në oborrin e shkollës, nxënësit mësojnë të kujdesen për ambientin rrethues, të mos ndotin, dhe të riciklojnë materiale të përdorura në lojë. Lëvizja në natyrë nxit dashurinë për mjedisin dhe ndërgjegjësimin për ruajtjen e tij.
- 📖 *Teknologjia, shoqëria dhe media.* Përdorimi i videove të shkurtra për ushtrime të thjeshta, apo ilustrimeve digjitale për lëvizje fizike, ndihmon nxënësit të mësojnë më lehtë. Ata fillojnë të kuptojnë se teknologjia mund të përdoret për të mësuar dhe për t'u kujdesur për shëndetin, por edhe se është e rëndësishme të lëvizin dhe të luajnë aktivisht çdo ditë.

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

Bazuar në këtë kurrikul, lënda së edukimit fizik 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

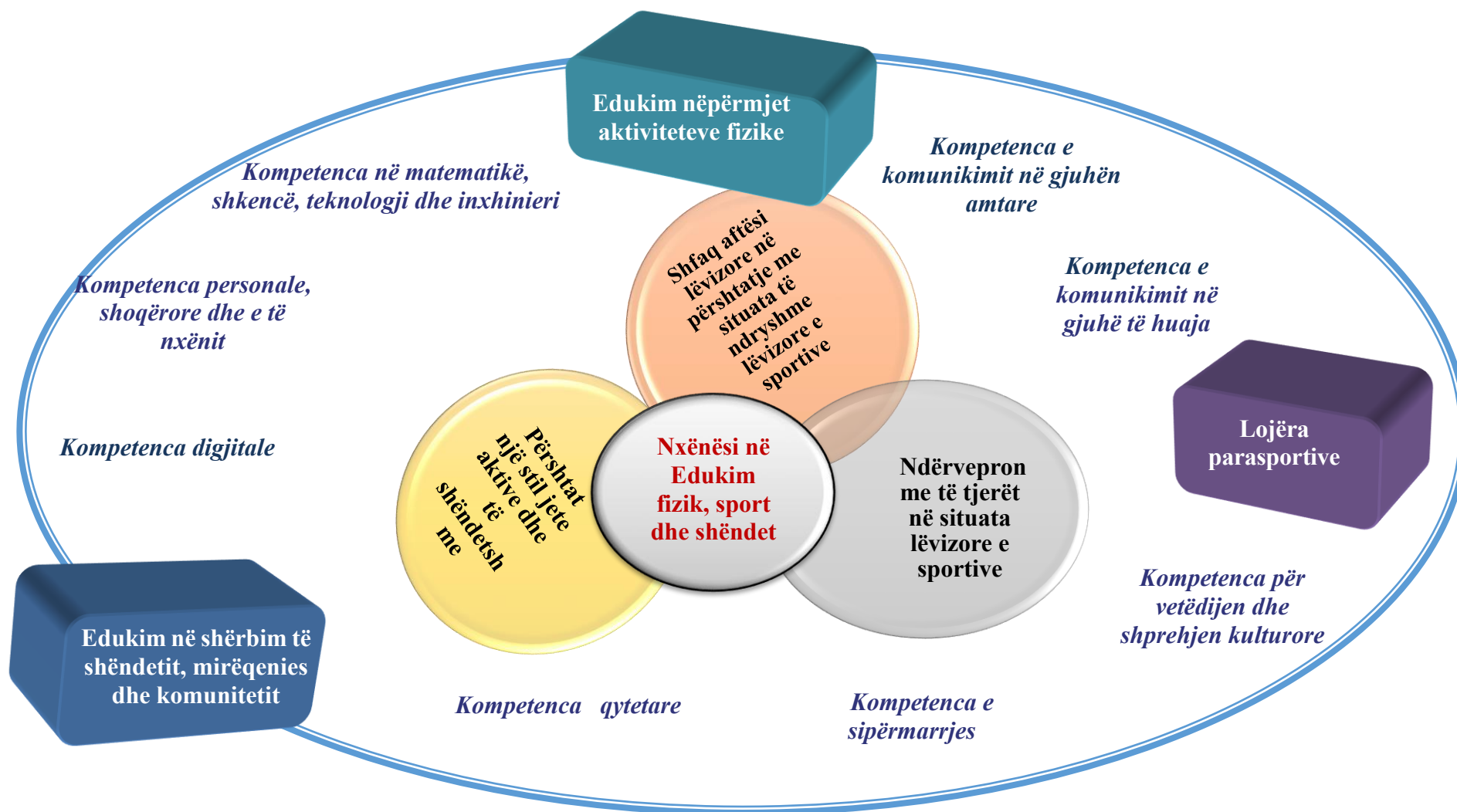


Tabela 2: Kompetencat e lëndës Edukim fizik, sport dhe shëndet dhe rezultatet e të nxënës

Kompetencat edukimit fizik që zhvillohen përmes tematikave	Përshkrimi i kompetencave	Rezultatet e të nxënës të kompetencave për klasën e parë
<i>Shfaq aftësi lëvizore në përshtatje me situata të ndryshme lëvizore e sportive</i>	Në këtë kompetencë përfshihen koordinimi, rregullimi, kontrolli, ndjesitë dhe shprehjet, të cilat i referohen aftësisë për të ekzekutuar veprime të ndryshme lëvizore, e cila zhvillohet në situata të larmishme të të nxënës të lidhura me lloje të shumta aktiviteteve si p.sh aktivitete me përmbajtje të lëvizjeve lokomotorë (vrapim, ecje, notim, çiklizm, etj.) dhe lëvizje jo- lokomotorë si (kërcim, goditje, xhonglim, etj.), lëvizje manipulative me dhe pa mjete, aktivitete teknike e artistike (gjimnastika artistike e ritmike).	Nxënësi: ✓ Kryen kombinime të thjeshta lëvizore, me pjesë të ndryshme të trupit. ✓ Kryen kombinime me lëvizje të ndryshme jo lokomotorë (tërheqje, shtytje, ekuilibrim, kthim, rrotullim etj.), lokomotorë (ecje, vrapim, kërcim etj.). ✓ Demonstron lëvizje të ndryshme manipulative me mjete (hedhje, pritje, goditje,) ✓ Zbaton kombinime të ndryshme lëvizore referuar situatave të ndryshme të lojërave para sportive. ✓ Demonstron metoda të përshtatshme të kryerjes së aktivitetit (marshimit) në natyrë.
<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	Nxënësi ✓ Zbaton rregulla të thjeshtuara në lojëra të ndryshme lëvizore, popullore e para-sportive. ✓ Demonstron aftësi bashkëpunimi me partnerin dhe

	komunikuar me njëri-tjetrin. Nxënësit mësojnë punën në grup, kryejnë detyra të përbashkëta dhe pranojnë të bindur 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.	respekti ndaj kundërshtarit në lojë. ✓ Zbaton në aktivitetet sportive brenda dhe jashtë programit mësimor, si dhe në jetën e përditshme parimet e fair-play-t
<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 me energji dhe aktiv, 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 aktivitetit fizik e sportiv, të ushqyerit në mënyrën e duhur, mos ekspozimin ndaj substancave që krijojnë varësi, duke krijuar një model	Nxënësi: ✓ Tregon njohuri, menaxhon me emocionet e tij/saj dhe i përshtat ato në situata të ndryshme (p.sh. pune në grupe, loje në shkollë dhe jashtë saj, etj.). ✓ Kupton që çdo individ është unik, i ndryshëm dhe kontributin që shkolla dhe mjedisi ku jeton jep që gjithë të jenë të barabartë dhe të mik pritur. ✓ Demonstron përkushtim për ruajtjen dhe kultivimin e higjienës personale, të mjedisit në shtëpi, në shkollë dhe në komunitet. ✓ Zhvillon plane të thjeshta individuale për ushqim të shëndetshëm sipas sezoneve e periudhave ditore, si dhe

	jetese e cila do të sillte efekte të pëlqyeshme afatshkurtra, afatmesme e afatgjata	aplikon rregullat elementare të ushqimit të shëndetshëm. ✓ Identifikon mënyrën e sigurt të përdorimit të medikamenteve dhe kupton se disa medikamente ndikojnë pozitivisht 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 parë

Lënda “Edukim fizik, sport dhe shëndet” zhvillohet për 35 javë mësimore me nga 3 orë secila, pra gjithsej 105 orë për klasën e parë. Programi i lëndës “Edukim fizik, sport dhe shëndet” specifikon peshën (orët e sugjeruara) të secilës tematikë për secilën shkallë dhe klasë. 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	Lojëra para sportive	Edukim në shërbim të shëndetit, mirëqenies dhe komunitetit	Gjithsej orë
Klasa e parë	45	35	25	105 orë

5.2 Përmbajtja e klasës së parë

Në programin e lëndës “Edukim fizik, sport dhe shëndet” për klasën e parë janë paraqitur përmbajtjet e tematikave:

- Edukim nëpërmjet aktiviteteve fizike.
- Aktivitete para sportive.
- Edukim në shërbim të shëndetit, mirëqenies dhe komunitetit.

Këto tematika, janë bazë për të ndërtuar njohuri e shkathtësi dhe qëndrime e vlera. Tematikat janë bazë për të siguruar rezultatet e të nxënës, sipas kompetencave të edukimit fizik, sporteve dhe shëndetit të paraqitura në tabelë në fillim të çdo tematike.

Për secilën tematikë janë paraqitur njohuritë, aftësitë, qëndrimet dhe vlerat , që duhet të demonstrojë nxënësi lidhur me tematikat përkatëse, në përfundim të klasës së parë. 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, kapituj 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 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 temat e projektit që do të realizohen nga nxënësit.

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).

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.

Rezultatet e të nxënit për kompetencat e Lëndës:

- Kryen lëvizje të ndryshme të pjesëve të ndryshme të trupit.
- Argumenton diferencën midis pozicioneve të sakta (drejtqëndrimeve) dhe të pasakta të qëndrimit të shtyllës kurrizore në vend dhe në lëvizje.
- Kryen lëvizjeve jolokomotore (tërheqje, shtytje, ekuilibrim, kthim, rrotullim etj.) dhe lokomotore (ecje, vrapim, kërcim etj.)
- Identifikon ndryshimet midis lëvizjeve manipulative me mjete (hedhje, pritje, goditje, xhonglim etj.).
- Demonstron aftësi të përshtatjes të lojërave të reja lëvizore.

Njohuritë për realizimin e kompetencave të Lëndës

Shkathësitë për realizimin e kompetencave të Lëndës

KLASA I

Lojëra lëvizore e popullore: - Lojëra lëvizore: <i>“Gjigandi dhe shkurtabiqi”.</i> <i>“Zëre vendin sa më shpejt”.</i> - Lojëra popullore (tradicionale): <i>“Bufi, kllorça dhe zogjtë”.</i> <i>“Kosorja” .</i> <i>“Dita dhe nata”.</i> - Rregulla të lojës. - Morali (fabula) i lojës.	• Praktikon skema të ndryshme lëvizore • Përshtat skema të ndryshme lëvizore sipas situatave të lojës. • Merr pjesë aktivisht në lojë. • Kupton dhe respekton rregullat e lojës. • Shpjegon moralin (fabulën) e lojës. • Menaxhon emocionet personale negative dhe pozitive gjatë dhe pas lojës. • Ndërton bashkëpunim me shokët e grupit. • Respekton kundërshtarët në lojë.
Gjimnastikë: - Elementët e lëvizjes (hapësirë, gjerësi, formë, forcë, shpejtësi, kohë, ritëm). - Ushtrime të rreshtimit dhe rregullimit. - Lëvizje manipulative (me trup të lirë, me rreth gjimnastikor). - Rrokullisje me trup të lirë në tokë.	• Njih elementët përbërës të lëvizjes: hapësirë, gjerësi, formë, forcë, shpejtësi, kohë dhe ritëm. • Kryen ushtrime fillestare të rreshtimit dhe rregullimit në vend (në rresht dhe kolonë), duke identifikuar anësinë e majtë dhe të djathtë. • Demonstron koordinim lëvizor në lëvizjet të thjeshta manipulative me trup të lirë, kapja e pjesëve të ndryshme të trupit me duar. • Demonstron koordinim lëvizor në raport me mjetin (rreth gjimnastikor) dhe shokun: ○ rrotullimi i rrethit me dorë; ○ rrotullimi i rrethit me bel;

	○ <i>hedhja dhe pritja e rrethit me shokun;</i> • Kryen teknikën fillestare të rrokullisjeve me trup të lirë në drejtime të ndryshme (para mbrapa, anash) në tapetin gjimnastikor.
Atletikë: - Ecja (në forma të ndryshme). - Vrapimi (me ndryshim drejtimi dhe shpejtësie). - Kërcimi (në forma të ndryshme). - Goditja në shenjë.	• Kryen veprimin lëvizor të ecjes (zhvendosjes): ○ <i>para, mbrapa, anash;</i> ○ <i>shpejt, avash;</i> ○ <i>zig-zag,</i> ○ <i>këmbadoras.</i> • Kryen veprimin lëvizor të vrapimit: ○ <i>me ndryshim drejtimi;</i> ○ <i>me ndryshim shpejtësie.</i> • Kryen veprimin lëvizor të kërcimit: ○ <i>lart, përpara, mbrapa, anash;</i> ○ <i>me një këmbë, me dy këmbë.</i> • Kryen veprimin lëvizor të goditjes në shenjë: ○ <i>goditjet me topa tenisi të objekteve apo shenjave të fiksuara;</i> ○ <i>futja e rrathëve të vegjël në shkopin e fiksuar.</i>

Qëndrime dhe vlera:

- Respekton veten dhe të tjerët në situata loje dhe jashtë saj.
- I përgjegjshëm për veprimet e veta.
- Tolerant ndaj shokëve dhe kundërshtarëve në lojë.
- Respekton diversitetin.
- I përkushtuar për të arritur rezultate të kënaqshme
- Qëndrim pozitiv ndaj shokëve apo kundërshtarëve gjatë dhe pas lojës.
- Bashkëpunues me shokët.
- Respekton kodin e mirësjelljes.
- Respekton kodin e veshjes.
- Respekton rregulloret e lojërave dhe të sigurisë së kryerjes së aktiviteteve fizike e sportive.
- Gatishmëri për të ndihmuar të tjerët dhe për të dhënë kontributin personal.
- I sigurt dhe menaxhues i emocioneve pozitive e negative gjatë e pas lojërave e aktivitetit fizik.

5.2.2 Tematika: Aktivitete para sportive

Përshkrimi i tematikës: Kjo tematikë, ka për qëllim t'u japë mundësi nxënësve të aplikojnë në lojëra para sportive veprimet lëvizore të mësuara në linjat e tjera të programit, njohjen me rregullat e lojërave, të njihen me teknikat fillestare të disa prej elementëve bazë të lojërave (pasim, gjuajtje, goditje), 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). Referuar kësaj nën tematike, në këtë klasë sugjerohet marshimi në natyrë.

Rezultatet e të nxënit për kompetencat e Lëndës:

- Zbaton kombinime të ndryshme lëvizore referuar situatave të ndryshme të lojërave të ndryshme para sportive.
- Zbaton rregulla të thjeshtuara në lojëra të ndryshme.
- Demonstron aftësi bashkëpunimi me partnerin dhe respekti ndaj kundërshtarit në lojë.
- Demonstron metoda të përshtatshme të kryerjes së aktivitetit (marshimit) në natyrë.
- Demonstron aftësi të orientimit në natyrë duke vendosur marrëdhënie të qëndrueshme me të.

Njohuritë për realizimin e kompetencave të lëndës

Shkathtësitë për realizimin e kompetencave të lëndës

KLASA I

Lojëra para sportive të basketbollit, volejbollit dhe futbollit:

“ Pasoje topin ”!

“ Shënojmë në shenjë”. “ Paso dhe ulu shpejt”! “ Prite dhe hidhe topin”.

- Kryen teknikat fillestare të elementëve të pasimit të topit me dorë e me këmbë.
- Përshtat skema të ndryshme lëvizore sipas situatave të lojës.
- Merr pjesë aktivisht në lojë.
- Kupton dhe respekton rregullat e thjeshtuara të lojës.
- Menaxhon emocionet personale negative dhe pozitive gjatë dhe pas lojës.
- Ndërton bashkëpunim me shokët e grupit.
- Respekton kundërshtarët në lojë.

Veprimtari sportive ndihmëse: Marshim në natyrë.	• Njeh rregullat elementare të marshimit në natyrë.
Qëndrime dhe vlera: - Respekton veten dhe të tjerët në situata loje dhe jashtë saj. - I përgjegjshëm për veprimet e veta. - Tolerant ndaj shokëve dhe kundërshtarëve në lojë. - Respekton diversitetin. - I përkushtuar për të arritur rezultate të kënaqshme - Qëndrim pozitiv ndaj shokëve apo kundërshtarëve gjatë dhe pas lojës. - Bashkëpunues me shokët. - Respekton kodin e mirësjelljes. - Respekton kodin e veshjes. - Respekton rregulloret e lojërave dhe të sigurisë së kryerjes së aktiviteteve fizike e sportive. - Gatishmëri për të ndihmuar të tjerët dhe për të dhënë kontributin personal. - I sigurt dhe menaxhues i emocioneve pozitive e negative gjatë e pas lojërave e aktivitetit fizik.	

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 të tjerët, të njihen me mënyrat e ruajtjes së organizmit nga dëmtimet e mundshme gjatë të ushtruarit me aktivitet fizik e sportiv, 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, 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.

Rezultatet e të nxënit për kompetencat e lëndës:

- Tregon njohuri, menaxhon me emocionet e tij/saj dhe i përshtat ato në situata të ndryshme (p.sh. pune në grupe, loje në shkollë dhe jashtë saj etj.).
- Zbaton pozicione të sakta (drejtqëndrimeve të shtyllës kurrizore në vend dhe në lëvizje.
- Njeh dhe zbaton rregulla të thjeshta të lojërave ku përfshihet.
- Demonstron përkushtim për ruajtjen dhe kultivimin e higjienës personale dhe të mjedisit në shtëpi, shkollë dhe komunitet.
- Zbaton mënyra të respektimit dhe të ruajtjes së ambientit ku jeton: shkollë, shtëpi e më gjerë.

Njohuritë për realizimin e kompetencave të lëndës

Shkathtësitë për realizimin e kompetencave të lëndës

KLASA I

Mirëqenie fizike, mendore, emocionale dhe sociale (higjiena, drejtqëndrimi dhe ruajtja nga sëmundjet) Ruajtja e organizmit nga dëmtimet e mundshme gjatë të ushtruarit me aktivitet fizik e sportiv (rregullat, loja dhe pushimi) Të ushqyerit e shëndetshëm (produktet e shëndetshme ushqimore)	• Njeh konceptin “Higjienë” dhe mënyrat e duhura të veshjes dhe të ruajtjes së higjienës personale. • Identifikon/dallon midis pozicioneve të gabuara dhe të sakta të shtyllës kurrizore. • Identifikon situata (simptoma) të thjeshta shëndetësore (temperaturën, kollën, dhimbje të barkut, etj.) si dhe kupton se disa medikamente ndikojnë në pozitivisht në shëndetin dhe mirëqenien e tij/saj. • Njeh dhe zbaton rregullat elementare për një aktivitet fizik të sigurt brenda dhe jashtë shkollës. • Punon në grup/kontribuon për realizimin e një rregullore të thjeshtë. • Identifikon shenjat e jashtme të lodhjes dhe me mënyrat e shmangies së tyre gjatë dhe pas aktivitetit fizik. • Identifikon produkte të shëndetshme ushqimore.
Qëndrime dhe vlera - Respekton veten dhe të tjerët. - Bashkëpunues. - I përgjegjshëm për veprimet e veta. - Respekton mjedisin që e rrethon. - Respekton diversitetin. - Respekton kodin e mirësjelljes. - Respekton kodin e veshjes. - Kujdes për shëndetin personal. - Gatishmëri për të ndihmuar të tjerët dhe për të dhënë kontributin personal. - Respekton rregullat e sigurisë.	

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

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

Tabela 4. Shembull i një veprimtarie për përmbushjen e RN-ve

Rezultat i të nxëni të orës mësimore	Shembull të veprimtarive praktike
Shembulli Nxënësi zhvillon aftësinë për të ruajtur ekuilibrin dhe kontrollin trupor përmes lëvizjeve të ndryshme si ecja në vijë të drejtë, qëndrimi në njërën këmbë, apo lëvizja me pengesa të lehta.	Shembull. Prezantimi i situatës. Mësuesi thotë: Si mund të mësojmë të ruajmë ekuilibrin dhe të kontrollojmë trupin përmes lojës? Loja: “Mos e prek vijën!” <i>Prezantimi i lojës dhe rregullave.</i> Nxënësit duhet të ecin mbi një vijë të drejtë (mund të jetë shirit ngjytës në dysHEME) pa e prekur jashtë vijës. Pastaj ecin me sende në dorë, në njërën këmbë, ose me pengesa të vogla (konet). Organizimi në praktik. Nxënësit: - Ecin me kujdes mbi vijë. - Balancohen në njërën këmbë për 5 sekonda. - Kalojnë mes pengesave pa i prekur. Shënimi i rezultateve. Çdo nxënës shënon se sa hapa bëri pa gabuar dhe sa sekonda qëndroi në ekuilibër. Vlerësimi.

Nxënësi:

✓ *Ruajti ekuilibrin trupor gjatë lëvizjes.*

✓ *Zhvilloi vetëkontroll dhe përqendrim.*

✓ *Mësoi të ndjekë udhëzime dhe të matë përparimin e vet.*

Reflektimi.

Mësuesi pyet:

✓ A ishte e lehtë të qëndroje në vijë?

✓ Si ndihesh kur ruan ekuilibrin?

✓ Çfarë të ndihmoi të përmirësohesh?

✓ Si mund ta bëjmë më interesante herën tjetër?

6 METODOLOGJIA E MËSIMDHËNIES

Edukimi fizik në klasën e parë synon zhvillimin e aftësive themelore motorike përmes lojës, lëvizjes dhe bashkëpunimit. Ai ndihmon nxënësit të njohin trupin e tyre, të ndërtojnë vetëbesim, të mësojnë të punojnë me të tjerët dhe të zhvillojnë qëndrime pozitive ndaj një jete të shëndetshme dhe aktive.

Mësimdhënia në këtë fazë zhvillimore bazohet në përvojën praktike dhe përfshin këto aspekte kryesore:

- 📖 *Të nxënit aktiv:* Nxënësit lëvizin vazhdimisht përmes lojërave dhe ushtrimeve që zhvillojnë ekuilibrin, koordinimin, forcën dhe qëndrueshmërinë. Mësojnë duke eksperimentuar dhe duke provuar vetë.
- 📖 *Kuptimi i trupit dhe kujdesi për shëndetin:* Mësojnë emërtimin e pjesëve të trupit, rëndësinë e frymëmarrjes, pushimit dhe ushqimit të shëndetshëm. Kuptojnë si ndihen gjatë lëvizjes dhe pse është e rëndësishme të jemi aktivë.
- 📖 *Lojërat si mjet mësimor:* Loja përdoret për të nxitur të nxënit. Ajo zhvillon jo vetëm lëvizjen, por edhe aftësi si ndarja, bashkëpunimi, durimi dhe respekti për rregullat.
- 📖 *Zhvillimi i aftësive sociale dhe emocionale:* Fëmijët mësojnë të luajnë në grup, të ndihmojnë shokët dhe të respektojnë dallimet. Përmes lojës, përforcojnë ndjeshmërinë dhe empatinë.
- 📖 *Përshtatja dhe përfshirja:* Aktivitetet përshtaten sipas nevojave, ritmit dhe zhvillimit të çdo nxënësi, për tu përfshirë të gjithë në mënyrë të barabartë dhe inkurajuese.
- 📖 *Reflektimi dhe vetëvlerësimi:* Pas çdo aktiviteti, nxënësit udhëzohen të shprehin ndjesitë e tyre, të tregojnë çfarë mësuuan dhe si ndihen për përpyekjet që kanë bërë.
- 📖 *Lidhja me jetën reale:* Aktivitetet lidhen me situata të njohura për nxënësit, si përgatitja për ecje në natyrë, lojërat popullore, lëvizja në ambiente të ndryshme dhe kujdesi për sigurinë.
- 📖 *Përdorimi i mjeteve ndihmëse:* Mësimi mbështetet me video edukative, ilustrime vizuale dhe mjete të thjeshta teknologjike (si matës hapi ose muzikë për ritëm), për të ndihmuar kuptimin dhe motivimin.

6.1 Roli i situatave të të nxënit praktike nga jeta reale në mësimin e edukimit fizik

Në klasën e parë, mësimi i edukimit fizik bazohet kryesisht në përvoja konkrete dhe lëvizje të natyrshme, të lidhura me jetën e përditshme të fëmijëve. Përdorimi i situatave praktike, të njohura dhe reale ndihmon nxënësit të kuptojnë më mirë se përse lëvizja është e rëndësishme dhe si ndihmon në jetën e përditshme. Situatat e të nxënit të bazuara në përvoja reale, si lojërat në natyrë, ndihma ndaj një shoku, ruajtja e ekuilibrit gjatë ecjes, apo pjesëmarrja në një lojë në grup, i ndihmojnë nxënësit të:

- ✓ *Lidhen me përvojat e tyre personale* – Nxënësit e klasës së parë lidhen lehtë me aktivitete si loja me shokët, ndihma ndaj tjetrit, apo ecja në vende të ndryshme (si oborri i shkollës, parku, etj.).
- ✓ *Zhvillojnë aftësi të thjeshta për jetën* – Përmes situatave të zakonshme, fëmijët mësojnë të bashkëpunojnë, të ndihmojnë njëri-tjetrin, të ndjekin rregullat dhe të tregojnë kujdes për trupin e tyre.
- ✓ *Rrisin motivimin dhe kënaqësinë nga lëvizja* – Kur aktivitetet janë të ngjashme me lojërat që ata luajnë vetë, ata ndihen më të lirë, më të angazhuar dhe më të interesuar për të mësuar.
- ✓ *Kuptojnë më mirë rëndësinë e sjelljeve të shëndetshme* – Duke lidhur aktivitetin fizik me jetën e përditshme, ata fillojnë të kuptojnë se pse është e rëndësishme të lëvizin, të ushqehen mirë, të pushojnë dhe të jenë aktivë çdo ditë.
- ✓ *Zhvillojnë aftësinë për të zgjidhur situata dhe për të menduar* – Edhe në këtë moshë, nxënësit përballen me zgjedhje të vogla gjatë lojës: si të shmangin pengesat, si të ndihmojnë shokun, si të ndjekin rregullat apo si të reagojnë në mënyrë të sigurt kur rrëzohen.

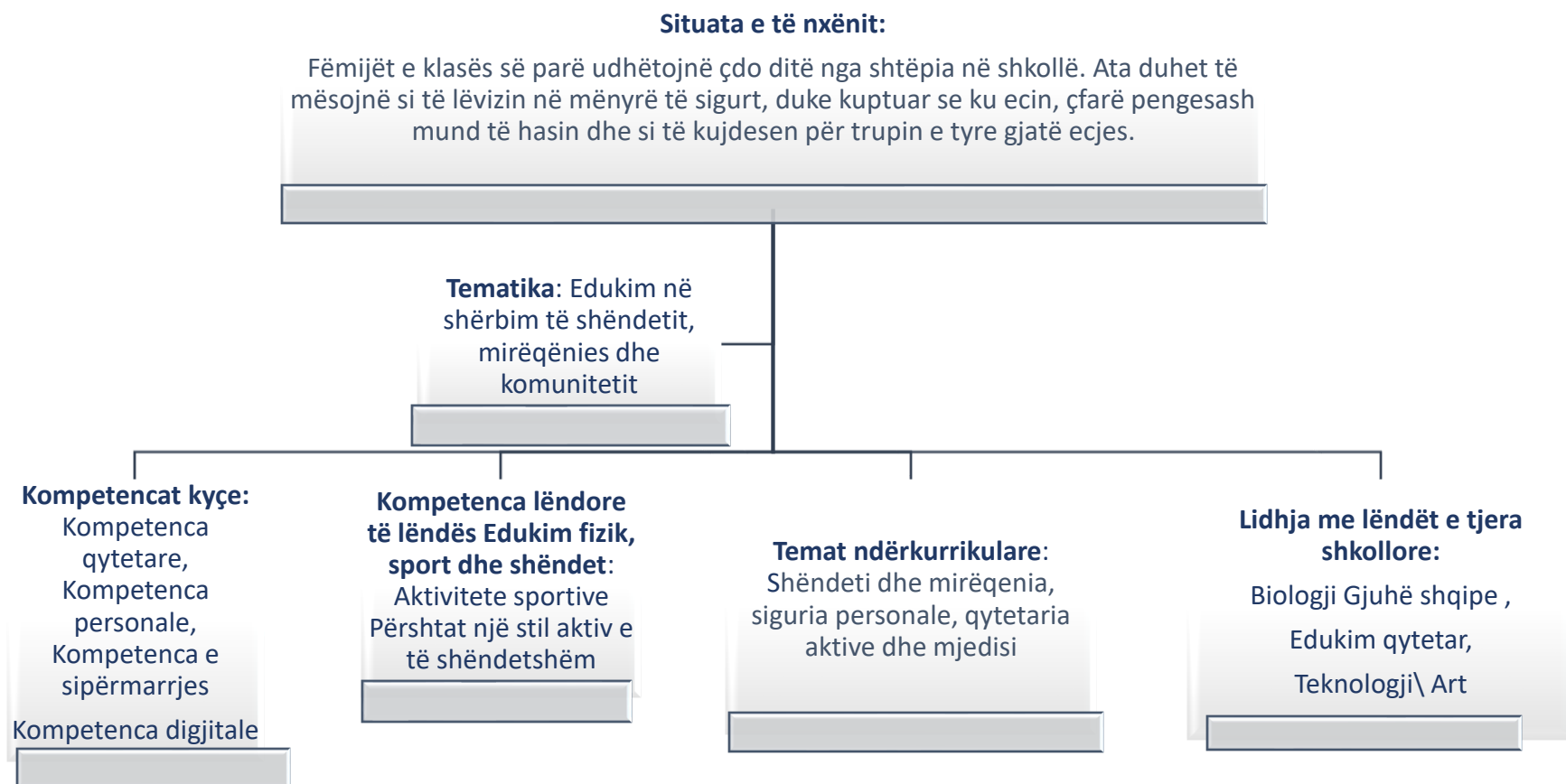
Në këtë mënyrë, përfshirja e këtyre situatave e bën mësimin më të gjallë, më të kuptueshëm dhe më kuptimplotë për fëmijët. Ata nuk mësojnë vetëm si të lëvizin, por edhe si të jenë të sigurt, të shëndetshëm dhe të ndërgjegjshëm për veten dhe të tjerët.

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

- Në klasën e parë, projektet kurrikulare ndihmojnë fëmijët të lidhin aktivitetet fizike me përvojat e tyre të përditshme dhe të mësojnë duke bërë. Përmes detyrave të thjeshta, lojërave me temë, prezantimeve me vizatime ose diskutimeve të shkurtra, nxënësit zhvillojnë aftësi që shkojnë përtej lëvizjes – si bashkëpunimi, vetëvlerësimi, të kuptuarit e rregullave dhe kujdesi për shëndetin.
- Projektet ndihmojnë nxënësit të:
 -  Zbatojnë atë që kanë mësuar në situata të thjeshta – si planifikimi i një dite aktive, organizimi i një loje me rregulla, vizatimi i një harte të sigurt për të ecur në lagje, apo ndarja e ushqimeve të shëndetshme.
 -  Bashkëpunojnë në grupe të vogla – ku secili ka një rol të thjeshtë dhe kontribuon me atë që mundet, duke ndërtuar ndjenja përgjegjësie dhe përkatësie.
 -  Përdorin krijimtarinë dhe imagjinatën – për shembull, duke krijuar histori me personazhe që lëvizin shëndetshëm, apo duke ndërtuar me mjete rrethore një stacion “ushtrimesh” në klasë.
 -  Shprehen përmes mjeteve të ndryshme – si vizatim, rrëfimit, pantomimë apo lëvizje, duke u dhënë të gjithëve mundësinë të marrin pjesë sipas stilit të tyre të nxënës.
- Projektet kurrikulare në këtë nivel janë një mundësi e shkëlqyer për të bashkuar lëvizjen me të nxënës social dhe emocional, për të ndërtuar një mjedis të sigurt, mbështetës dhe gjithëpërfshirës nëpërmjet aktivitetit fizik.
- Në diagramin 3 jepet një shembull i një situatë të nxënës nga jeta reale që mund të përdoret si ide edhe për projektin kurrikular.

Situata e të nxënës nga jeta reale: “Rruga ime e sigurt për në shkollë”

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



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

Në klasën e parë, çdo nxënës duhet të ndihet i mirëpritur dhe i aftë të marrë pjesë në aktivitetet fizike, pavarësisht aftësive të tij. Edukimi fizik për nxënësit me nevoja të veçanta kërkon një qasje të ndjeshme, gjithëpërfshirëse dhe të përshtatur sipas mundësive të secilit fëmijë.

Përfshirja duhet të udhëhiqet me ndjesinë se “jam pjesë e grupit” dhe “mund të bëj diçka që më bën të ndihem mirë”.

Për situata gjithëpërfshirëse aktivitetet për nxënësit me nevoja të veçanta duhet të përshtaten në:

- ✓ Thjeshtimin e ushtrimeve – për shembull, të kapin një top që rrotullohet ngadalë ose të lëvizin pa garë.
- ✓ Përdorimin e mjeteve të përshtatshme – si topa të lehtë, kone më të madhe për qëllim, ose shenja më të dukshme për drejtim.
- ✓ Lëvizje të qeta dhe të kontrolluara – që nuk lodhin apo rrezikojnë, si ecja e ngadaltë, përkulje të lehta, ushtrime në vend.
- ✓ Rritje e kohës për të reaguar dhe vepruar – duke respektuar ritmin e secilit nxënës.
- ✓ Mbështetje– përmes lojërave çift ose në grup, ku bashkëpunimi ndërmjet nxënësve është më i rëndësishëm se rezultati.

Të krijohet një mjedis i sigurt dhe mbështetës, ku çdo nxënës, pavarësisht vështirësive, të ndjejë se mund të marrë pjesë, të lëvizë, të luajë dhe të zhvillohet.

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

Në klasën e parë, është e rëndësishme të vërehen dhe të inkurajohen fëmijët që tregojnë aftësi të veçanta fizike, koordinim të mirë, energji të lartë ose interes të madh për lëvizjen dhe lojërat. Puna me nxënësit e talentuar nënkupton krijimin e hapësirave ku ata të mund të zhvillohen më tej, të ndihen të sfiduar dhe të rriten në mënyrë të shëndetshme.

Puna me nxënësit e talentuar përfshin:

- ✓ Vëzhgim të vazhdueshëm nga mësuesi, për të identifikuar aftësitë e veçanta motorike ose udhëheqëse në lojëra.
- ✓ Nxitja e vetëvlerësimit, duke i inkurajuar të provojnë, të udhëheqin ose të prezantojnë një ushtrim para grupit.

✓ Lidhja me aktivitete jashtë orës mësimore, si klube sportive, ditë loje apo aktivitete shkollore ku mund të shprehin më mirë potencialin e tyre.

Përfshirja dhe zhvillimi i nxënësve të talentuar në edukimin fizik që në moshë të vogël ndihmon në formimin e një kulture të përpjekjes, përmirësimit dhe frymës së shëndetshme sportive që do të vazhdojë në vitet e mëvonshme.

7 VLERËSIMI I NXËNËSVE

Vlerësimi në lëndën Edukim fizik, sport dhe shëndet për klasën e parë është një proces i vazhdueshëm, që synon të mbështesë të nxënit dhe zhvillimin e fëmijës, jo vetëm të masë arritjet. Në këtë moshë të hershme, fëmijët mësojnë përmes lëvizjes, lojës dhe përvojës, prandaj vlerësimi fokusohet në përpjekjen, përfshirjen, bashkëpunimin dhe përparimin individual, më shumë sesa në rezultatet fizike të matshme.

Në lëndën Edukim fizik, sport dhe shëndet qëllimi i vlerësimit nuk është vetëm vendosja e një note, por:

📖 *Të ndihmojë nxënësin të kuptojë çfarë ka mësuar, çfarë ka përmirësuar dhe si mund të zhvillohet më tej përmes ushtrimeve dhe lojës.*

📖 *Të mbështesë procesin e të nxënit, duke nxitur vetëbesimin dhe qëndrimet pozitive ndaj aktivitetit fizik.*

📖 *Të informojë mësuesin për ecurinë dhe nevojat individuale, në mënyrë që të përshtatë metodat e tij mësimore.*

📖 *Të vlerësojë qëndrimet dhe sjelljet, si bashkëpunimi në grup, respektimi i rregullave, përpjekja dhe vetëkontrolli.*

7.1 Llojet e vlerësimit në lëndën Edukim fizik, sport dhe shëndet

Vlerësimi diagnostikues (vlerësimi si proces i të nxëni)

Në klasën e parë, vlerësimi është pjesë natyrale e procesit mësimor dhe ndihmon mësuesin të kuptojë se me çfarë njohurish dhe aftësish vjen fëmija, çfarë ka nevojë të mësojë dhe si e përjeton aktivitetin fizik.

Ky vlerësim është pjesë si proces i të nxënës si p.sh. të një teme të re apo një loje të re, dhe shërben për të planifikuar mësimin në mënyrë të përshtatshme dhe gjithëpërfshirëse.

Format e vlerësimit që përdoren janë:

- ✓ *Vëzhgim i drejtpërdrejtë* gjatë lojës ose ushtrimeve, për të parë sa i angazhuar është nxënësi dhe si reagon ndaj detyrave.
- ✓ *Inkurajimi dhe qëndrimet pozitive*, përmes fjalëve mbështetëse si “shumë mirë”, “provoje përsëri”, “ke bërë përparim”.
- ✓ *Korrigjim me takt*, duke ofruar ndihmë ose modelim të ushtrimit për nxënësin që ka vështirësi.
- ✓ *Vlerësimi me simbolik ose me ngjyra*, p.sh. yje, shenja të buzëqeshura apo ngjyra për të treguar përpjekjen dhe përparimin.
- ✓ *Shpallja e aftësive, qëndrimeve dhe vlerave më të mira*, si “Lojtari i ditës” ose “Shoku bashkëpunues i javës”.

Teknika për matjen e progresit individual përdoren si:

- ✓ Sa herë arriti të kapë topin
- ✓ Sa herë përsëriti një ushtrim
- ✓ Sa kohë qëndroi në ekuilibër
- ✓ Mini-detyrat për vallëzime ose lëvizje të thjeshta, ku fëmijët shfaqin kreativitet dhe ritëm.

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

Në klasën e parë, vlerësimi formues është një proces i përditshëm dhe i natyrshëm që ndihmon mësuesin dhe nxënësin të kuptojnë si po ecet gjatë aktivitetit fizik dhe si mund të përmirësohen aftësitë, përpjekja dhe qëndrimet. Nxënësit duhet të kuptojnë çfarë kanë mësuar dhe ku kanë bërë përparim, të mësojnë nga gabimet e tyre pa frikë nga “nota”, të ndihen të motivuar dhe të përfshirë në procesin mësimor.

Format e vlerësimit që përdoren janë:

- ✓ Vlerësimi i përpjekjes dhe angazhimit të nxënësit në lojëra dhe ushtrime.
- ✓ Vlerësimi për bashkëpunim dhe respektim të rregullave, jo vetëm për aftësitë fizike.

- ✓ Vetëvlerësimi me shenja , figura , medalje
- ✓ Vlerësimi i ideve të reja dhe krijuese
- ✓ Punë në çifte/grupe të vogla, ku vlerësohet komunikimi, mbështetja dhe përfshirja e të gjithëve.

Vlerësimi formues në klasën e parë është një mjet mbështetës, jo ndëshkues, që ndihmon në ndërtimin e vetëbesimit dhe dashurisë për lëvizjen, duke e parë çdo fëmijë si një individ në rritje. Mësuesi vepron si udhërrëfyes që orienton zhvillimin, pa e frikësuar fëmijën me matje apo krahasime.

Vlerësimi përmbledhës (vlerësimi periodik, vlerësimi i të nxënës)

Ky vlerësim bëhet pas një periudhe mësimore, dhe mat atë që nxënësi ka arritur të mësojë dhe realizohet me detyra përmbledhëse. Ky vlerësim zakonisht shoqërohet me notë dhe me qëllimin të ndihmojë mësuesin, prindin dhe vetë nxënësin të kuptojnë se çfarë është arritur dhe cilat janë fushat që kërkojnë më shumë vëmendje.

Si realizohet vlerësimi:

- ✓ Me detyra praktike përmbledhëse (lojëra, ushtrime fizike, sfida të thjeshta individuale apo në grup).
- ✓ Demonstrimit i një loje, vallëzim, ose veprimtarie motorike me bashkëpunim, në klasë ose jashtë saj.
- ✓ Me vëzhgim të drejtpërdrejtë të mësuesit për çdo fëmijë.
- ✓ Përfshirja edhe veprimtari të hapura si Dita e Sportit, ditë loje, ose projekte klasore, ku nxënësit shfaqin në mënyrë natyrale çfarë kanë mësuar.

Çfarë vlerësohet:

- ✓ Aftësitë motorike bazë (vrapimi, kapja e topit, ekuilibri, koordinimi i lëvizjeve).
- ✓ Përpjekja individuale dhe përmirësimi personal krahasuar me fillimin.
- ✓ Respektimi i rregullave të lojës dhe komunikimi në grup.
- ✓ Angazhimi dhe sjellja pozitive gjatë orëve të edukimit fizik.

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.
- 📖 Vlerësimi duhet të mat aftësitë dhe njohuritë që nxënësit duhet të zhvillojnë sipas kompetencave të edukimit fizik.
- 📖 Vlerësimi duhet të jetë i matshëm dhe i arritshëm; 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 nxënësit.

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 edukimit fizik.

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 5. Shembull për nivelet e arritjes për vlerësimin e RN-ve

Shembull 1. Rezultati i të nxënësit (RN): Nxënësi ndjek dhe respekton rregullat gjatë lojës dhe bashkëpunon me shokët e klasës gjatë aktiviteteve fizike.				
Niveli i arritjes: Shkëlqyeshëm	Niveli i arritjes: Shumë mirë	Niveli i arritjes: Mirë	Niveli i arritjes: Mjaftueshëm	Niveli i arritjes: Dobët
Nxënësi tregon sjellje të shkëlqyer bashkëpunuese, respekton plotësisht rregullat e lojës dhe ndihmon shokët në	Nxënësi ndjek me kujdes rregullat e lojës; bashkëpunon në mënyrë aktive dhe pozitive me të	Nxënësi i njeh dhe i zbaton shumicën e rregullave të lojës; tregon gatishmëri për të bashkëpunuar me grupin	Nxënësi ndjek disa rregulla të lojës, por ka nevojë për kujtesë dhe mbështetje;	Nxënësi ka vështirësi të kuptojë dhe ndjekë rregullat e lojës. Ka vështirësi të

mënyrë aktive gjatë çdo aktiviteti fizik.	tjerët, tregon ndihmë dhe respekt ndaj bashkëmoshatarëve.	dhe kontribuon në mënyrë të qëndrueshme.	bashkëpunon në mënyrë të pjesshme dhe ndonjëherë tërhiqet nga grupi.	bashkëpunojë me shokët dhe shpesh tërhiqet ose ndërpret aktivitetin fizik.
---	---	--	--	--

Shembull 2. Rezultati i të nxënës: Nxënësi kryen lëvizjeve jolokomotore (tërheqje, shtytje, ekuilibrim, kthim, rrotullim etj.) dhe lokomotore (ecje, vrapim, kërcim etj.).

Niveli i arritjes: Shkëlqyeshëm	Niveli i arritjes: Shumë mirë	Niveli i arritjes: Mirë	Niveli i arritjes: Mjaftueshëm je	Niveli i arritjes: Dobët
Nxënësi kryen me saktësi dhe siguri lëvizje jolokomotore (tërheqje, shtytje, ekuilibrim, kthim, rrotullim) dhe lokomotore (ecje, vrapim, kërcim) duke treguar kontroll shumë të mirë trupor, koordinim të harmonizuar dhe qëndrueshmëri në lëvizje.	Nxënësi kryen me siguri të gjitha lëvizjet jolokomotore dhe lokomotore; tregon kontroll trupor, koordinim dhe qëndrueshmëri në çdo veprim.	Nxënësi realizon shumicën e lëvizjeve në mënyrë të saktë dhe me kontroll të mirë trupor, edhe pse ndonjëherë ka pasiguri në rrotullim apo ekuilibër.	Nxënësi përpiqet të realizojë lëvizjet bazë, por ka vështirësi në disa prej tyre, si humbja e ekuilibrit, lëvizje të pasakta ose të ngadalta.	Nxënësi ka vështirësi të kryejë shumicën e lëvizjeve bazë; nuk arrin të mbajë ekuilibrin, nuk i kontrollon mirë lëvizjet, ka mungesë koordinimi.

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.;
- ✓ *mjete mësimore dhe didaktike*: topa v. boll, b. boll, f. boll piketa, pengesa, dyshekë, 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. Mësuesi 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 në lëndën Edukim fizik, sport dhe shëndet

Në klasën e parë, përdorimi i teknologjisë në lëndën Edukim fizik, sport dhe shëndet mbështet mësimin përmes përvojave vizuale, interaktive dhe të thjeshtuara, duke ndihmuar në zhvillimin e aftësive motorike, njohëse dhe sociale të nxënësve. Në këtë nivel, teknologjia përdoret në mënyrë të kujdesshme dhe të përshtatur për moshën, me qëllim të rritjes së përfshirjes, kuptimit dhe kënaqësisë në mësim.

Si ndihmon qasja STEM në lëndën Edukim fizik, sport dhe shëndet në klasën e parë:

- ✓ Nxënësit mësojnë të numërojnë hapa, të matin kohën (me sekonda të thjeshta), të krahasojnë distanca gjatë lojërave ose stacioneve të ushtrimeve.
- ✓ Përdorimi i formave gjeometrike për vendosjen e stacioneve (rreth, katror, trekëndësh) ndihmon në njohjen e koncepteve bazë matematike gjatë lëvizjes.
- ✓ Nxënësit mësojnë për trupin e njeriut, si funksionon ai gjatë lëvizjes, rëndësinë e frymëmarrjes, pulsit dhe hidratimit.
- ✓ Nxënësit ndërtojnë struktura të thjeshta me konet, topa, shkopinj plastike për të krijuar pengesa ose stacione për kalime, duke menduar si të lëvizin në hapësirë dhe të gjejnë zgjidhje.
- ✓ Projektimi i një loje lëvizore nga vetë nxënësit në grup, duke përdorur materiale të riciklueshme apo pajisje të edukimit fizik.
- ✓ Përdorimi i videove udhëzuese, muzikës ritmike apo lojërave interaktive digjitale për të mësuar ushtrime të reja ose për të ndjekur ritmin.
- ✓ Regjistrimi i progresit motorik përmes aplikacioneve të thjeshta ose mjeteve vizuale (grafikë e thjeshtë: për shembull, sa hapa ecën në një lojë).

Përfitimet kryesore të qasjes STEM në edukim fizik për klasën e parë:

- ✓ Zhvillon mendimin kritik dhe zgjidhjen e problemeve që lidhen me lëvizjen dhe lojën.
- ✓ Ndërlidh përvojat fizike me koncepte logjike dhe shkencore.
- ✓ Nxit bashkëpunimin dhe ndërveprimin mes nxënësve përmes detyrave të përbashkëta fizike e kreative.
- ✓ Përforcon të nxënësit të integruar, duke treguar që aktiviteti fizik lidhet ngushtë me mirëqenien dhe mendimin.

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 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 Edukim fizik, sport dhe shëndet. Zbatimi i programit të edukimit Fizik 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 lëndës 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 lëndës Edukim fizik, sport dhe shëndet, 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 e edukimit fizik duke kërkuar të kuptojnë përdorimin praktik të njohurive.
- ✓ Të angazhohen në projekte kurrikulare që lidhin me edukimit fizik me fusha të tjera përmes qasjes STEM.
- ✓ Të bashkëpunojnë me shokët dhe të mësojnë të zgjidhin probleme si në klasë ashtu edhe jashtë saj.
- ✓ Të kuptojnë rëndësinë e zhvillimit të kompetencave kyçe të të 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 parë 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 parë.
- ✓ Përditësimi i kompetencave të lëndës Edukim fizik, sport dhe shëndet dhe i rezultateve të të nxënit të përshtatura për klasën e parë.
- ✓ 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.