



REPUBLIKA E SHQIPËRISE  
MINISTRIA E ARSIMIT  
DHE SPORTIT

# PLATFORMA E EDUKIMIT FIZIKO-SPORTIV

## SFIDA E SHKOLLËS DHE E SHOQËRISË



LËVIZJA ËSHTË THEMELI BIOLOGJIK I SHËNDETIT DHE AKTIVITETI FIZIK, DERI NË PLAKJEN E VONSHME TË NJERIUT, ËSHTË MREKULLUES E I DOMOSDOSHËM, PËR MIRËQENIEN E TIJ, PËR JETË TË SHËNDETSHME, TË GJATË E ME STANDARDE TË LARTA CILËSORE.





## LËVIZJA, DINAMIKA E GJENETIKËS NJERËZORE.

Qenia njerëzore është në lëvizje qysh në momentin e krijimit e në vazhdimësi gjatë gjithë jetës së saj. Gjatë historisë së evolucionit të jetës njerëzore, lëvizja fizike ka bërë transformimin e qelizave mbi të gjithë aparatet: kardiorespiratorë, nervorë, endokrinë, renalë, lëvizorë të njeriut, dhe ka ndikuar në ndryshimin e proceseve të tij metabolike, strukturore, funksionale, sikurse edhe në përmirësimin e cilësisë së jetës sonë.

Studiuesit dhe shkencëtarët e kësaj fushe, kanë arritur në përfundimin se: **“Lëvizja është themeli biologjik i shëndetit dhe aktivitetit**

**fizik deri në plakjen e vonshme të njeriut. Ajo është mrekulluese e domosdoshme për mirëqenien e tij për jetë të shëndetshme, të gjatë e me standarte të larta cilësore”.**

Të gjithë njerëzit kërkojnë një cilësi më të mirë jete dhe prandaj duhet të zhvillojnë e gëzojnë të drejtën e aktivizimit fiziko-sportiv. Shkolla është institucioni parësor që mund e duhet ta bëjë edukimin fizik e sportiv të fëmijëve, për brezin që në vitet e ardhshme do të përfaqësojë dhe drejtojë shoqërinë.

Në mënyrë që nxënësit të përvetësojnë eksperiencën të ndryshme mbi aktivitetin lëvizor dhe të familjarizohen përjetësisht me praktikimin përkatës. Domethënë që të formohet kultura kombëtare e lëvizjes fiziko-sportive, është e domosdoshme që edukimi fizik të trajtohet nëpër shkolla, që në moshat e hershme femërore, pasi kështu do zhvillohen e përftohen këto efekte pozitive si:

- ★ mbrojtje dhe riaftësim i shëndetit;
- ★ përvetësimi aftësive të reja lëvizore;
- ★ kënaqësi e lëvizjes;
- ★ dashuri dhe humanizm;
- ★ respektim i kundërshtarit sportiv;
- ★ mbrojtje e zhvillim i kushteve cilësore ambientale, domethënë një edukim sanitar që ecën me hapat e kohës e që parandalon proceset degjenerative gjatë vetë jetës;
- ★ seleksionim i talentëve të mundshëm të nxënësve dhe orientimin e më tejshëm nëpër shoqatat sportive, mbi stërvitshmërinë e tyre për cilësi të lartë.

Mbështetur në një studim të detajuar dhe bashkëkohor, konstatimi në lidhje me situatën reale të sistemit tonë arsimor dhe më tej, në raport me edukimin fizik mund të themi se Aktivizimi i përshtatshëm fiziko-sportiv në shkollat tona, **është i prapambetur.**

Fjala **i prapambetur** përmbledh esencialisht, konstatimet për një nivel të ulët të njohjeve që ka sistemi ynë arsimor, në mënyrë tërësore dhe kombëtare, në lidhje me Edukimin Fizik e më tej, si dhe në mungesën e një kulture të mirefilltë për këtë qëllim, e shprehur kjo në mënyrë të qartë me nivelin e ulët të masivizimit të edukimit fizik dhe sportit në aspektin kombëtar.

Sigurisht që kjo situatë s'mund të ketë fajtorë, sepse shqetësimi dhe rezultati i saj është aq i madh sa s'mund të përfaqësohet nga individë, por në të njëjtën kohë, kjo na bën ne, të gjithëve, specialistëve të kësaj fushe, të ndjeshëm përballë kësaj situatë të Edukimit Fizik dhe Sporteve në shoqërinë shqiptare, japim kontributin tonë maksimal, për të **RREGULLUAR** në nivelin më të lartë të mundshëm raportin mes **Edukimit Fizik dhe Sportit** në shoqërinë tonë.

Është emergjente që me kontributet tona, të fusim në natyrën e jetës së shoqërisë sonë, **Edukatën e Lëvizjes**, si baza e Edukimit Fizik dhe Sportit, duke arritur atë që sot mungon më shumë se asnjëherë tjetër; **Masivizimin e Edukimit Fizik dhe Sportit**.

Pra duke konsideruar, që çelsi i rritjes së pjesmarrjes, njohjes dhe krijimit të Edukimit Fizik dhe Sportit në shoqërinë tonë, **MASIVIZIMIT TË TIJ**, është një nga elementet bazë thelbësorë, për të krijuar edukatën dhe kulturën e humbur. Jemi të bindur se ajo mund të realizohet vetëm nëpërmjet **"Mbjelljes"** në mënyrë shkencore dhe bashkëkohore, të kësaj kulture në brezin e ri, si e ardhmja e këtij vendi.

**Edukimi i brezit të ri, si çelësi për Masivizimin e Edukimit Fizik për gjithë shoqërinë shqiptare dhe krijimin e kulturës së saj, është Prioritet dhe Qëllim i kësaj platformë.**

## VËSHTRIM MBI SITUATËN



Nëse do të bëjmë një përshkrim të situatës dhe fakteve në Shqipëri, do të kuptojmë gjithashtu situatën reale, referuar edhe raportit apo marrëdhënies që ka vetë shoqëria jonë, me Edukimin Fizik, si dhe efektet e mungesës së saj tek vetë ajo.

Gjatë muajve Mars-Maj 2014, me një grup pune u realizua matja e **BMI**-së dhe cilësive fizike-atletike, të 3.000 konkurrentëve me moshë 20-28 vjeç, që dëshironin të studionin në Shkollën e Policisë.

Në përgjigje të kërkesës së MAS-it, Ministria e Shëndetësisë na dërgoi të dhënat mbi dinamikën e ecurisë, ndër vite, për patologjitë e popullatës së vendit tonë, të cilat janë rritur ndjeshëm krahasimisht me vitet '90. Gjithashtu edhe konkluzionet e Bankës Botërore, bërë në vitin 2006 mbi shëndetin e popullsisë në Shqipëri, përbëjnë një tërësi informacioni jo optimist.

Ambientet sportive nëpër oborret e shkollave shqiptare, shpesh janë të kyçura me çelës dhe ndër të spikasin tabelat që ndalojnë hyrjen dhe zhvillimin e aktivitetit fizik, duke promovuar sedentaritetin dhe dhjamosjen e fëmijëve tanë.

Aktiviteti fiziko-sportiv në vendin tonë, fatkeqsisht konsiderohet si një aspekt me përmbajtje të pakët kulturore, ndërkohë që bota e përparuar e kualifikon si një nga shtyllat themelore të zhvillimit të jetës së qytetarëve. Në Finlandë, masivizimi i aktivitetit të rregullt fizik, është shumë i madh dhe konkretisht praktikohet prej 92 % e popullsisë, ose masivizimi atje është 23 herë më shumë sesa në Shqipëri.



★ **Qendra Kërkimore Shkencore e Sportit** në Shqipëri, ka konstatuar se popullsia jonë aktivizohet fizikisht-atletikisht, në masën prej, 4 %, domethënë aktiviteti fizik është paksuar në përmasa të theksuara dhe individi ynë është bërë sedentar.

★ Mësimdhënia në shkollat tona, shpesh bëhet nga mësues që nuk kanë kualifikimin respektiv për edukimin fizik dhe sportet.

★ Ka një mosrakordim, mes kërkesës për anagazhim të mësuesve të kualifikuar, nevojave të shkollave

dhe angazhimit të pajustificuar të atyre të pakualifikuar.

★ Masa prej 98 % e nxënësve të sistemit tonë arsimor nuk ka kartelë mjeksore.

★ Masa prej 96 % e nxënësve të sistemit tonë arsimor nuk ka kartelë për matjet e antropometrike, të ekzaminimeve mjeksore, të cilësive fizike-atletike.

★ Pjesa prej 86 % e numërit të shkollave të arsimit parauniversitar të vendit nuk ka kërkuar ndonjëherë bashkëpunim me median.

★ Pjesa prej 86 % e numrit të shkollave të arsimit parauniversitar të vendit, nuk ka mjetet e nevojshme të materialeve didaktike në shërbim të orës së mësimi të Edukimit Fizik.

★ Pjesa prej 60 % e numrit të shkollave të arsimit parauniversitar të vendit, nuk ka nxjerrë ndonjëherë situatën e peshës optimale, të mbipeshës ose të obezitetit, për nxënësit e shkollës.

★ Pjesa prej 96 % e numërit të shkollave të arsimit parauniversitar të vendit, nuk bën gjimnastikë mëngjesi në shkollë.

★ Pjesa prej 94 % e numrit të shkollave të arsimit parauniversitar të vendit nuk ka evidentuar ndonjëherë arritjet e shkollës nëpër aktivitete fiziko-sportive jashtëshkollorë.

★ Pjesa prej 100 % e numrit të shkollave të arsimit parauniversitar të vendit nuk ka vlerësuar asnjëherë nxënësit për nivelin e konsumit maksimal të oksigjenit, domethënë të rendimentit kardiak-respirator-vaskular.

★ Fëmijët e sotëm shqiptarë janë më të dhjamosurit në tërë historinë e ekzistencës së popullit tonë.



- ★ Sedentarizmi tek ne, tashmë, e ka fillimin e tij që në kopsht.
- ★ Nga zhvillimi i një sërë kroseve, të organizuar rradhazi nga Bashkia e Tiranës përgjatë tre muajve të vitit 2002, me shkollat 9 vjeçare e të mesme, ku në çdo garë merrnin pjesë 3.000 nxënës dhe fituesit shpërbleheshin, rezultoi se vetëm 10 % e numrit të përgjithshëm të tyre prej rreth 36.000 konkurrentësh, arriti të përfundonte tërësisht distancën me gjatësi prej 1.000 metra. Ky testim nxorri qartë në pah se rendimenti fizik, fiziologjik, funksional i rinisë sonë shkollore, është në nivele shumë të ulta.
- ★ Janë eliminuar orët e mësimi të Edukimit Fizik në vitet XI dhe XII të shkollave të mesme të vendit.
- ★ Testet e cilësive fizike-atletike që u zhvilluan në muajin Prill-Maj 2014 në Tiranë, me 3000 të rinj 20-28 vjeç, të cilët konkurruan për të fituar të drejtën e shkollimit në policinë e shtetit, nxorren në dukje se niveli metabolik, funksional, strukturor i tyre është nën nivelin e standardit të moshës.



- ★ Përqindja e faktorëve të rreziqeve kardiovaskularë (sedentariteti, obeziteti, mbtensiononi, hiperkolesterolemia, etj.), po godasin gjithë grupmoshat, duke filluar nga ato rinore dhe po dëmtojnë individët e rritur, të cilët po i nënshtrohen situatave të rënda me kohëzgjatje spitalore.

- ★ Banka Botërore ka evidentuar në vitin 2006 se në Shqipëri gjatë viteve 1993-2003 vdekjet për shkak të kancerit dhe sëmundjeve kardiovaskulare

u rritën dukshëm përkatësisht në masën prej 58% dhe 43%, ndërsa diabeti tipi II vazhdon të përhapet me shpejtësi, duke arritur kulmin të mosha 55-64 vjeçare, me një rritje vjetore prej 8.4%. Këta tregues janë sa dyfishi i treguesve në Shqipërinë e viteve tetëdhjetë dhe gjithashtu ato janë dyfish më të larta sesa shifrat aktuale të vendeve evropiane.

- ★ Informacioni zyrtar që ardhur nga Instituti i Shëndetit Publik datë 24 Qershor 2014, përcakton se në vitet e fundit sëmundjet kardiovaskulare të popullsisë, janë rritur me 25 %; numri i vdekjeve të njerëzve të sëmurë nga kanceri, është rritur me 30 %, krahasimisht me vitet '90; gjatë viteve të fundit është dyfishuar numri i pacientëve që shtrohen në spital për sëmundjen e diabetit; 20 % e grave dhe 28 % e burrave në Shqipëri, kanë tension të lartë gjaku dhe përdorin barna antihipertensivë; matjet mbi popullsinë me moshë mbi 20 vjeç, evidentojnë se 54,4 % e saj është me mbipeshë dhe 21,3 % është obeze.
- ★ Shikohen angazhime sporadike të disa specialistëve të aftë që zhvillojnë aktivitetet fizik me pacientë të ndryshëm, me qëllimin për të riaftësuar shëndetin e atyre të sëmurëve.



- ★ Ky veprim nuk përbën strategji , natyrisht duhet përkrahur e praktikisht duhet mbështetur, sepse jep një kontribut, por efekti i tyre është i papërfillshëm në krahasim me atë që ka nevojë arsimit dhe shoqëria në raport me edukimin fizik dhe sportin. Një platformë e përshtatshme dhe efikase shtetërore, për çështjet e shëndetit publik, e cila duhet të bazohet mbi praktikimin masiv të lëvizjes, që është antidoda më natyrale kundrejt patologjive, bëhet një domosdoshmëri për këtë qëllim.



- ★ Prania e publikut spektatorë nëpër ndeshjet e kampionateve të ndryshëm kombëtarë të federative tona sportive, është në nivele tepër të papërfillshme.

## TË DHËNA MBI REALITETIN SHQIPTAR:

### “NË SHQIPERI SEDENTARIZMI, PASIVITETI FIZIK ËSHTË TEPER I PËRHAPUR NË TË GJITHA GRUPMOSHAT”.

Konkluzionet e Studimeve të Mjeksisë, të Fiziologjisë së Ushtrimit fiziko-sportiv, të Sociologjisë Sportive përcaktojnë se:

- A) Pasoja të tilla në jetën e qytetarëve ndikohen kryesisht nga mënyra e organizimit dhe e zhvillimit të Edukimit Fiziko-Sportiv në shkollë.
- B) Obeziteti mund të godasë cilindo person, sidomos ato subjekte që bëjnë jetë sedentare dhe shoqërohet me një sërë pasojash:
  - ★ Sëmundjet e zemrës.
  - ★ Sëmundja e diabetit.
  - ★ Sëmundja e mbtensionit.
  - ★ Sëmundje të disa llojeve të kancerit.
  - ★ Shqetësime psikologjike.
  - ★ Dhimbje dhe dëmtime të kollonës vertebrale e të gjymtyrëve.

C) Aktiviteti fiziko-sportiv që zhvillohet në mënyrë të përshtatshme dhe të vazhdueshme, është një mjet i dobishëm që ndikon pozitivisht gjatë jetës së njeriut dhe mbron nga këto sëmundje:

- ★ Mënjanon obezitetin dhe mbipeshën.
- ★ Rrit masën e fuqinë muskulore, rendimentin e zemrës, të mushkërive dhe të enëve të gjakut.
- ★ Mënjanon osteoporozën dhe rrit masën kockore.
- ★ Mënjanon dhimbjet e shtyllës kurrizore dhe të artikulacioneve.
- ★ Zvogëlon mbitensionin e gjakut.
- ★ Mbron nga infarktët kardiake dhe nga sëmundjet e arterieve.
- ★ Mbron nga hemorragjitë cerebrale.
- ★ Zvogëlon rrezikun nga streset dhe rrit tolerancën ndaj tyre.
- ★ Përmirëson diabetin.
- ★ Zvogëlon rrezikun nga kanceri.
- ★ Mbron nga zhvillimi i proceseve negative të koagulimit të gjakut.
- ★ Rrit me 5 vjet jetëgjatësinë.
- ★ Ndhmon në mënjanimin e duhanit, alkoolit, drogës.
- ★ Përmirëson marrëdhëniet sociale dhe krijon kushte të jetës së pasur me shpresë e mirënjohje.
- ★ Krijon dhe zhvillon Sektorin e Tretë Ekonomik.



D) Shkenca e Fiziologjisë së Ushtrimit Fizik përcakton se: “Për të pasur një shëndet të shkëlqyer, është e nevojshme që individi të praktikojë aktivitet fiziko-lëvizor, që zhvillon:

- 1. Rezistencën, fuqinë aerobike (fuqizon sistemin organik, kardio-respirator-vaskolar).**
- 2. Pakësimin e përqindjes dhjamore të trupit.**
- 3. Zhvillon forcën, sidomos atë të muskujeve abdominalë në drejtim të rezistencës.**
- 4. Zhvillon fleksibilitetin e trupit dhe të gjymtyrëve.**

Nëse aktiviteti fiziko-sportiv, llogaritet në mënyrë të personalizuar dhe zhvillohet sipas pikave 1-4, atëherë shëndeti i individit praktikant, mbrohet nga një sërë sëmundjesh si më poshtë:

SËMUNDJE OSE GJENDJE PATOLOGJIE	KORRELACIONI MIDIS AKTIVITETIT FIZIK DHE GJENDJES PATOLOGJIK E (↓=zvoglimi në herë i rrezikut patologjik)
Vdekje pavarësisht nga shkaku	↓↓↓
Sëmundje të koronareve	↓↓↓
Mbitensioni	↓↓
Dhjamosja	↓↓
Kanceri në zorrën e trashë	↓↓
Kanceri në gji	↓
Kanceri në prostat	↓
Kanceri në mushkëri	↓
Diabeti	↓↓
Osteoartriti	↓↓
Osteoporoza	↓↓



Duke ditur se, përgjithësisht, shëndeti nuk varet as nga mjekët as nga teknologjia e pajisjeve të sofistikuar, as nga cilësia e ilaçeve, as nga cilësia e spitaleve, por ndikohet fuqishëm nga strategjia referuar përmirësimit të mënyrës së jetesës, e cila varet direkt nga secili individ dhe prej vlerësimeve e ekzaminimeve të faktorëve që kushtëzojnë shëndetin dhe organizimet që e mbrojnë dhe e zhvillojnë atë, që do të thotë:

#### **“TE KUJDESEMI PËR SHËNDETIN PERSONAL QË TË JETOJME PA SËMUNDJE”**

Sikundër u tha në Shqipëri aktivizohet fizikisht vetëm 4 % e popullsisë, ndërsa në Maqedoni, fqinji ynë, praktikojnë lëvizjen fizike 16 % e popullatës, ndërkohë në Finlandë 92 % e popullatës zhvillon lëvizje fiziko-sportive. Faktet tregojnë se në vendin tonë është domosdoshmëri që të masivizojmë në tërë sistemin arsimor, përhapjen e praktikës fiziko-sportive.

**Kjo panoramë e rëndë shëndetësore tek ne, që është shkaktuar nga pasiviteti fizik, sedentarizmi, kërkon dhe kushtëzon domosdoshmërisht ndërtimin e një platforme :**

**“Platforma e Edukimit Fiziko-Sportiv në Sistemin tonë Arsimor, e cila do të masivizojë zhvillimin e aktiviteteve fiziko-sportive në gjithë vendin, mbi bazat e shkencave të lëvizjes humane”.**



## KONKLUZION

**“Përmirësimi i shëndetit, sidomos te rinia shkollore, përbën pasurinë më të çmueshme të njeriut dhe faktorin parësor, i cili mundëson, nëpërmjet masivizimit të aktivitetit fizik, nxitjen, mbështetjen, zhvillimin e idealeve dhe parimeve për progres ekonomik, social, kulturor e gjithashtu mundëson të krijohen kushte të mirëqenies dhe të arritjes së rezultateve cilësore, sportive të shqiptarëve”.**

Organizimi dhe praktika e lëvizjes fizike, bazohet:

- ★ Mbi parimet e shkencave: biologji, fiziologji, anatomi, psikologji, biomekanikë, pedagogji, mënyra e të ushqyerit, auksologji, metodikat stërvitore, etj.
- ★ Mbi eksperiencat dhe studimet e punonjësve shkencorë të vendit tonë, e të profesionistëve në këtë fushë, referuar debateve të asaj që është e vlefshme dhe asaj që mëtej duhet fuqizuar, përfshirë diskutimet me profesionistë juristë, arkitektë, inxhinierë, artistë, manaxherë, mjekë, me kontribute të çmuara.
- ★ Mbi konsideratën që praktikimi i përshtatshëm e i personalizuar i aktivitetit fiziko-sportiv në shkollë, është një instrument dhe model ideal, për tu mbrojtur nga patologjitë fizike, psirike, të sëmundjeve, të sjelljes etj, e që ndikon në përmirësimin e cilësisë së jetës së qytetarëve, sidomos të rinisë.
- ★ Mbi **Ligjin e Sportit Nr. 9376, datë 21.04.2005 “Për Sportin”, i ndryshuar.**
- ★ Mbi parimet e **Kartës Internacionale** për Edukimin Fizik dhe Sporteve, aprovuar nga **UNESKO, 21 Nëntor 1978.**
- ★ Mbi parimet e **Kartës Evropiane të Sportit**, aprovuar nga Konferenca e Ministrave të Sportit të Këshillit të Europës, **Rodi 13-15 Maj 1992.**
- ★ Mbi dashamirësinë 100 % të parlamentit shqiptar për të mbështetur lëvizjen fiziko-sportive në shkolla e me gjere.
- ★ Mbi domosdoshmëri e edukimit të hershëm të nxënësve, me një mënyrë të shëndetshme jetese, e cila synon krijimin e konceptit që të kujdesemi për shëndetin që të shmangim sëmundjet.
- ★ Mbi njohuritë e mësuesit të Edukimit Fizik, të cilët janë protagonistët që zotërojnë instrumentat për zvogëlimin e rritjes së mbipeshës, që luftojnë sedentaritetin, që përmirësojnë nivelin e eficiencës fizike për shëndetin dhe rrisin cilësinë e sportit të shoqërisë.
- ★ Mbi objektivat dhe planet e Qeverisë Shqiptare për zhvillimin e edukimit fizik-sportiv të shoqërisë sonë.

## PLATFORMA

### “Edukimi Fiziko-Sportiv në Sistemin Arsimor Parauniversitar Shqiptar”



#### 1. QËLLIMI I PLATFORMËS

QËLLIMI I KËSAJ PLATFORME ËSHTË ZHVILLIMI I MASIVIZIMIT TË EDUKIMIT FIZIKO-SPORTIV NË SISTEMIN ARSIMOR SHQIPTAR DHE MË TEJ, SI E VETMJA MËNYRË PREJ SË CILËS MUND TË GJENEROJMË SHËNDET CILËSOR DHE TË KTHEJMË NË VLERË KOMBËTARE ENERGJITË E TALENTET E GJITHANSHME TË VENDIT.

Masivizimi i Edukimit Fiziko-Sportiv për gjithë brezin e ri shkollor, është çelësi i kësaj platforme dhe njëherësh përbën qëllimin prioritar, për krijimin e kulturës përkatëse bashkëkohore, për shoqërinë shqiptare, sikundër shpjegohet më poshtë:

#### 2. KONCEPTI



Platforma është konceptuar në funksion të qëllimit dhe përfshin në tërësinë e saj organike të gjitha elementet e domosdoshme për të arritur këtë qëllim. Platforma është konceptuar duke u mbështetur dhe duke përmbledhur eksperiencën, traditën, arritjet shkencore në botë, kërkesat që ka sjellë koha për këtë ndryshim, nivelin e nevojshëm dhe të domosdoshëm të kërkesave që lidhen me zhvillimi e sotëm, mundësinë për të qenë në avangardë të

problematikave, fleksibilitetin për t'u përshtatur me ritmet e kohës, gjithëpërfshirjen, përqafimin e kësaj risie, shanset dhe mundësitë për ta bërë të realizueshëm qëllimin e saj, nivelin e konstatimit, nivelin e vlerësimit, mënyrat e zgjidhjes së problemeve. Ajo parashtron dhe mundësinë e pjesëmarrjes së gjithë institucioneve që do të jenë të domosdoshme për të kontribuar tek ajo .

PLATFORMA përfshin shumë sensibilizim kolektiv, moral, social e shoqëror, kombëtar e më tej dhe merr në konsideratë zhvillimet e vendit, si një proces që nuk i paragjykon ato, por i përfshin në zhvillimin e rritjes. Paraprin dhe evidenton kostot, paraprin mundësinë e projekteve, hap rrugën për zhvillimin e strukturave të specializuara, të cilat të ecin me ritmin e kohës, për të bërë të mundur aplikimet dhe përfitimet që ofron sot mekanizmi gjigand botëror në drejtim të financimit. Hap rrugën për krijimin e miqësive midis vendeve, si dhe mundësive që ofrojnë këto miqësi, për shkak të valencës së shumëfishtë të sportit, e së fundmi ajo ofron një shpenzim të njohur dhe të detyrueshëm, por në të njëjtën kohë edhe përfitim shumë herë më të madh dhe të pallogaritshëm/konsiderueshëm kombëtar, ku energjitë tona të orientohen në të njëjtin drejtim, në atë të duhurin.

### **3. FUNKSIONI**

Platforma funksionon nëpërmjet dy hemisferave të mëdha, njëra që ofron të konkretizuar qëllimin dhe pjesa tjetër e cila parqet mënyrën për t'ja arritur qëllimit.

Kombinimi harmonik i tërësisë së elementëve të platformës, janë paraqitur më poshtë, në 11 Kapituj.



## KAPITULLI I PARË

Ky kapitull ka për qëllim të përcaktojë hapin e parë konkret të zhvillimit të edukimit fizik dhe sportit në sistemin arsimor si një çelës i artë për "mbjellen" e kulturës kombëtare dhe fillimet e masivizimit të edukimit fizik në gjithë shoqërinë shqiptare.

Tajtimi në mënyrë konceptuale dhe analitike e elementëve që materjalizojnë një pjesë të qëllimit të kësaj platforme paraqiten, nëpërmjet zbërthimit të pikave të mëposhtme.

### 1. FORMIMI DHE NGRITJA NË NJË NIVEL TË RI CILËSOR DHE BASHKËKOHOR I PROGRAMIT TË EDUKIMIT FIZIK DHE SPORTIT NË SISTEMIN ARSIMOR .



1.1 Aplikimi i 3 orëve mësim të fizkulturës në javë, për gjithë sistemin arsimor.

1.2 Program konkret për të gjitha nivelet e grupmoshave në sistemin parauniversitar: 6-8 vjeç, 9-12 vjeç, 12-14 vjeç, 15-17 vjeç, 18-20 vjeç, 20-24 vjeç.



1.1 Trajnim teorik dhe praktik për mësuesit për vitin shkollor 2014-2015



**1.4 Rezultatet e pritshme mbi të nxënit e nxënësve, në varësi të programit ushtrimor të kësaj platforme, për çdo grupmoshë.**

**1.5 Kartela individuale e nxënësit dhe pyetësi familjar.**

**1.6 Detyrat dhe plan veprimi për të arritur qëllimin.**

Në kapitull përcaktohet, veç të tjerave, aplikimi i 3-orë në javë, për edukimin fizik për gjithë sistemin arsimor; programet konkrete për secilën grupmoshë; trajnimi teorik dhe praktik i mësuesit; rezultatet e pritshme për shkak të këtij aplikimi; kartela personale individuale e nxënësit dhe pyetësi familjar. Këto vlersohen si një risi dhe një vlerë e munguar, pothuajse plotësisht në këto 23 vitet e fundit.

Sfida jonë qëndron në implementimin e tërësisë së këtyre elementëve në sistemin tonë arsimor, derisa kjo të kthehet në një kulturë kombëtare.

Aplikimi i tyre për vitin shkollor akademik 2014-2015, është një pjesë e arritjes së menjëhershme kësaj platforme .

**Së pari**, referuar programit të detajuar për 3-orëshin mësimor, i cili do të jetë i vlefshëm për këtë vit shkollor dhe nënkupton realizimin e tërësisë së veprimeve dhe efekteve që sjell platforma, si për trajnimin ashtu dhe për praktikën mësimore, si një hap i veçantë, sensibilizues dhe shumë i rëndësishëm, për një rritje cilësore në tërësinë e perspektivës së vlerave shoqërore dhe kombëtare, të cilat në fakt në vështrim të parë, nuk duken të tilla.

#### **A- TRAJNIMI TEORIK DHE PRAKTIK I MËSUESVE, PËR VITIN SHKOLLOR 2014-2015.**

Trajnimi i mësuesit të edukimit fizik është çelësi i suksesit të platformës për modelimin e një stili jetese më të shëndetshme të rinisë shkollore e më gjerë.

Qëllimi i trajnimit synon shprehjen e problemeve që kanë demtuar edukimin fizik të nxënësve në Shqipëri dhe sistemin në mënyrë korrekte të zhvillimit të efikasitetit fizik të grupmoshat në zhvillim dhe transmetimin e kësaj kulture në tërë popullatën tonë. Mësuesit dhe trajnerët, nëpërmjet trajnimit, do të rinjohin dhe vlerësojnë diferencat e programeve sipas grupmoshave, në mënyrë që rezultati final të përfshijë pjesëmarrjen e femrave dhe meshkujve në aktivizime fizike, që të mësohen dhe përvetësohen cilësisht, aftësi të reja fiziko-sportive, të krijojnë shoqëri dhe të argëtohen.



**LINJAT UDHËZUESE PËR STËRVITJEN E FORCËS, TË REZISTENCËS AEROBIKE DHE TË FLEKSIBILITETIT MUSKULAR TË RINISË SHKOLLORE, PËRBËJNË BAZAT THEMELORE PËR ZHVILLIMIN E MËSIMIT TË EFICENCËS FIZIKE SHËNDETSORE TË SHOQËRISË SONË.**

## **QËLLIMI I TRAJNIMIT**

1. **KRIJIMI I NJE KONCEPTI** të qartë mbi vlerësimin dhe zhvillimin e gjendjes biofiziolgjike ,struktorore dhe funksionale të nxënësit, si hapi më i rëndësishëm madhor për shëndetin e rinisë shkollore dhe për krijimin e duhur të kulturës sonë kombëtare.
2. **FORMAT E TRAJNIMIT**, program metodologjik ushtrimor dhe stërvitor javor, progresiv për grupmoshat respektive 6-8 vjeç, 9-12 vjeç, 12-14 vjeç, 15-17 vjeç, 18-20 vjeç.
3. **PARAQITJE USHTRIMORE VIZUALE ELEKTRONIKE**, të shkruar dhe filmime të tre orëve javore të mësimi të edukimit fizik në shkolla për çdo grup moshë të nxënësit, mbi baza testimi dhe standarde .

## **VLERËSIMI DHE TESTIMI I NIVELIT PROFESIONAL TË MËSUESIT**

Krijimi i kushteve për informim bashkëkohor dhe kërkesa për arritjen e këtyre niveleve është garancia e krijimit të një standarti të lartë profesional të mësuesve dhe ajo konsiston në:

1. Njohja dhe përvetësimi i metodologjisë së vlerësimit analitik të ecurisë së gjendjes fiziko-lëvizore -shëndetsore të nxënësit gjatë vitit shkollor.
2. Njohja e detajuar e përmbajtjes së kartelës individuale të nxënësit referuar testeve dhe standardeve.
3. Përvetësimi i metodologjisë së vlerësimit metabolik, funksional, strukturor, të nxënësit dhe realizmi i matjeve në praktikë.
4. Njohja dhe vlerësimi në kompleks i përmbajtjes së pyetësorit familjar për nxënësin, që kërkohet për tu plotësuar nga prindi e cila institucionalizon në mënyrë të prekshme mardhënien mes familje-nxënës-shkollë dhe krijon një mënyrë shumë të shëndetshme, edukative, kulturore dhe sociale të komunikimit mes tyre.
5. Nxjerrja e konkluzioneve dhe rekomandimeve prej mësuesit respektivisht për çdo nxënës në fund të vitit shkollor, si një nga kontributet më të rëndësishëm që i jepet perspektivës shëndetësore të sejcilit nxënës dhe rinisë kombëtare në tërësi.

## **LITERATURA**

Literatura për kualifikimin shkencor e funksional të mësuesit, konsiston: libra dhe materiale informuese, që përmbledhin dhe shpjegojnë ndikimin e edukimit fiziko-sportiv, mbi shëndetin fizik, psiqik, social e kulturor të rinisë sonë.

## **TË NXËNIT PËR MËSUESIT**

1. Krijimi i një përgatitje të shumëanëshme me shumë valenca që të përfshijë sa më shumë disiplina për të mësuar edukimin e lëvizshmërisë si bosht i edukimit fizik dhe sportit, ku qëllimi kryesor është masivizimi dhe krijimi i kulturës kombëtare te edukimit fizik në shërbim të shëndetit.

1. Mësuesi do të programojë dhënien korrekte të ngarkesave të grupmoshat në zhvillim, të cilat ndryshojnë me ato të individëve të rritur.
2. Mësuesi do të shmangë superspecializimin e parakohshëm të nxënësve, i cili ndikon në mënyrë negative mbi zhvillimin e proceseve normale bio-fiziologjike dhe abandonimin e praktikimit të aktivitetit të tyre fizik.

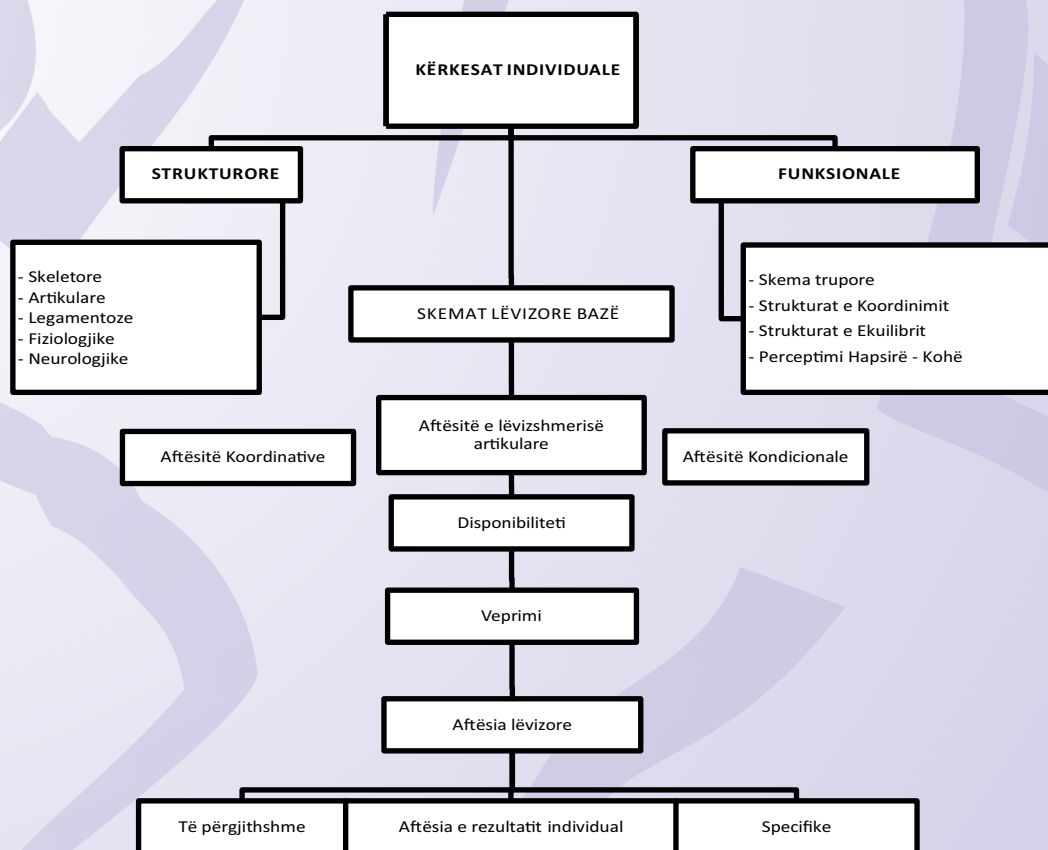
## B- PROGRAMET PËR TË GJITHË GRUPMOSHASHT

Stërvitshmëria, e grupmoshave në zhvillim, e çdo grupmoshe të rritur, e të rriturve në moshë të vjetër, kurdoherë duhet të bëhet në mënyrë të personalizuar e do të udhëhiqet si mëposhtë:

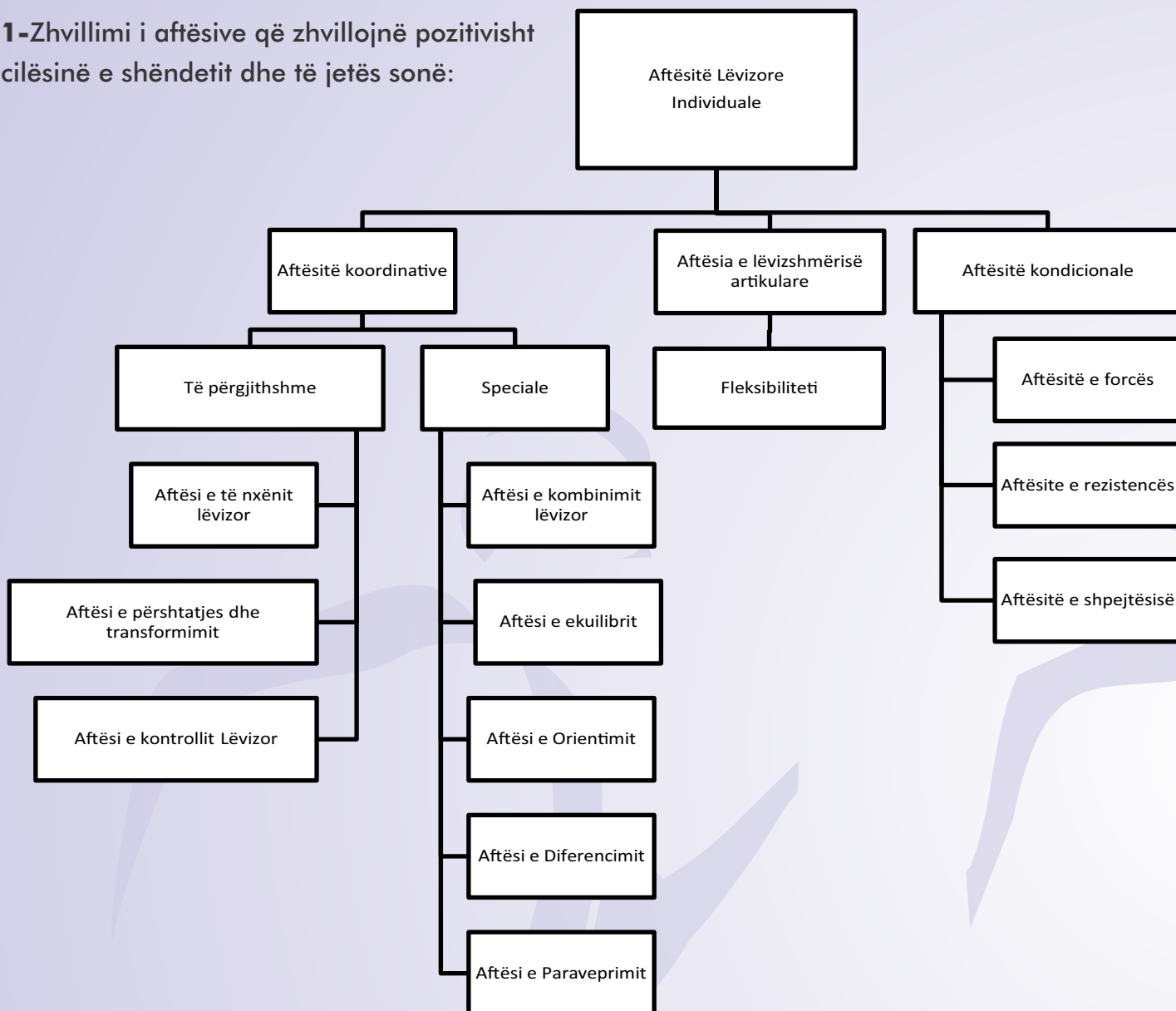
**MBI STËRVITJEN E FORCËS, TË REZISTENCËS AEROBIKE DHE TË FLEKSIBILITETIT MUSKULAR TË INDIVIDIT, TË CILAT PËRBËJNË BAZAT E ZHVILLIMIT TË EFICENCËS FIZIKE PËR SHËNDETIN NJERËZOR.**

Programet e modeluara mbi këto baza përbëjnë thelbin e masivizimit dhe zhvillimit të edukimit fiziko-sportiv në sistemin arsimor Shqiptar e më gjerë.

- 1- Qëllimi bashkëkohor i edukimit fiziko-sportiv në sistemin tonë arsimor mbështetet mbi zhvillimin e cilësive si mëposhtë:



**1-Zhvillimi i aftësive që zhvillojnë pozitivisht cilësinë e shëndetit dhe të jetës sonë:**



**1-Programet sipas grupmoshave: para shkollore; 6-8 vjeç; 9-12 vjeç; 12-14 vjeç; 15-17 vjeç; 18-20 vjeç; 20-24 vjeç.**

**2- Standardet që udhëheqin programet e edukimit fiziko-sportiv**

Programi i edukimit fizik në sistemin arsimor, për çdo grupmoshë, është mbështetur tërësisht mbi standarde shkencore dhe bashkëkohore, të cilat përcaktojnë diapazonin minimal dhe maksimal të aktivitetit fizik, që ushtron individi i cili ndikon në zvogëlimin e faktorëve të rrezikut të patologjive dhe përmirësimin e shëndetit.

### **C- REZULTATET E PRITSHME TË TË NXËNIT**

Platforma në qëllimin e saj ka, rezultatet e pritshme të të nxënit, që garantojnë nga trajtimi i programeve të ndertuara mbi baza tërësisht shkencore, shoqërore, organizative, edukuese, argëtuese dhe aplikuese.



## 1- AFTËSITË KONDICIONALE

### Mosha 6-8 vjeç

- ★ zhvillimi i koordinuar i i rezistencës, i forcës dhe i shpejtësisë .
- ★ rezistenca aerobike bazë 30%
- ★ shpejtësia sidomos si faktor koordinues (zhvillimi optimal) 30%
- ★ forca e shpejtësisë 30 %.
- ★ fleksibilitet (zhvillim sistematik ) 10%.

### Mosha 9-12 vjeç

- ★ rezistenca aerobike bazë 30%
- ★ shpejtësia sidomos si faktor koordinues (zhvillimi optimal) 30%
- ★ forca e shpejtësisë 30 %.
- ★ fleksibilitet (zhvillim sistematik ) 10%.

### Mosha 12-14 vjeç:

- ★ zhvillimi i ushtrimeve gjysëm specifike
- ★ force e përgjithshme;
- ★ forcë shpejtësie;
- ★ rezistencë e forcës (30 %).
- ★ rezistencë aerobike (25 %).
- ★ rezistencë anaerobike.
- ★ shpejtësi (30%).
- ★ fleksibilitet (15%).

### Mosha 15-17 vjeç:

- ★ fazë e përgatitjes specifike ,zhvillimi i
- ★ koordinuar i aftësive specifike ,force dinamike
- ★ maksimale ,eksplozive,eksplozive
- ★ elastike,shpejtësi, rezistence shpejtësie,
- ★ fleksibilitet.
- ★ forcë dinamike maksimale.
- ★ forcë eksplozive (40 %).
- ★ forcë eksplozive-elastike.
- ★ shpejtësi.
- ★ rezistencë shpejtësie (50%).
- ★ fleksibilitet (10).

### Mosha 18-20 vjeç:

- ★ faza e specializimit të lartë zhvillimi i koordinuar i tërësise së aftësive fizike.
- ★ forcë dinamike maksimale.
- ★ forcë eksplozive (60 %).
- ★ forcë eksplozive elastike.
- ★ shpejtësi.
- ★ rezistencë shpejtësie (30 %).
- ★ fleksibilitet (10 %).

## 2- AFTËSITË KOORDINATIVE

### Të nxënimit 6-8 vjeç:

- ★ rritje e aftësisë të përvetësimit lëvizor
- ★ rritje e aftësisë së reagimit
- ★ rritje e aftësisë së orientimit në hapësirë
- ★ rritje e aftësisë të diferencimit dhe kontrollit.

### Të nxënimit 9-12 vjeç:

- ★ rritja e aftësisë të ekuilibrit
- ★ rritja e aftësisë të ritmizimit
- ★ rritja e aftësisë të përvetësimit lëvizor
- ★ rritja e aftësisë të reagimit
- ★ rritja e aftësisë të orientimit në hapësirë
- ★ rritja e aftësisë dhe diferencimit dhe të kontrollit

### Të nxënimit 12-14 vjeç

**Të nxënimit në këtë grup moshë përcaktohet nga ngritja në një stad më të avancuar të :**

- ★ rritja e aftësisë të ritmizimit
- ★ rritja e aftësisë të ekuilibrit
- ★ rritja e aftësisë të orientimit

### Të nxënimit 15-17 vjeç.

- ★ Të nxënimit në këto grupmosha në funksion të programit të tyre ushtrimor do të shoqërohet nga mbarimi i fazes kritike, referuar cilësive të koordinimit të përgjithshëm dhe fillimit të një organizmi që lidhet me teknikën e një niveli më të lartë e që kalon nga seanca mësimore me karakter të përgjithshëm, në seanca mësimore me karakter specifik.

### Të nxënimit 18-20 vjeç

- ★ Të nxënimit në keto grupmosha do të karakterizohen në rezultate maksimale për individët që do të dëshirojnë të atashohen nëpër disiplinat e sporteve kompetitiv cilësor.Veç të tjerave këtë vit do të aplikohet për herë të parë, pyetësorin familjar dhe kartela individuale e nxënësit.

**D- KARTELA INDIVIDUALE** është një vlerësim i plotë i nxënësit që në fillimet e tij, në sistemin edukativ-arsimor, është një test, një evidentim, një konstatim i thjeshtë profesional dhe i mundshëm, i cili njëherazi është një vlerësim kombëtar dhe për mëtej është një fillim i funksionimit të memories kombëtare në këtë drejtim, për të kuptuar se ku jemi sot dhe ku do të jemi, apo do të duam të jemi në të ardhmen.

Ne ndihemi të entuziazmuar që platforma ka të përfshirë këtë risi.

### **E- PYETËSORI FAMILJAR.**

Përmban një grup pyetjesh të thjeshta, drejtuar familjes, prej së cilave vijë përgjigjet respektive për fëmijën.

Në aspektin e shëndetit plotëson në mënyrë shumë të detajuar panoramën e nxënësit, për shëndetin e tij, por arritja më e madhe shoqërore, qëndron në institucionalizimin e trinomit **FAMILJE-NXËNË-SHKOLLË**, e cila civilizon dhe socializon në shkallë të lartë emancipimin dhe zhvillimin e kësaj marrëdhënie të munguar, dhe ndihmon në mënyrë progresive në **qëllimin bazë të platformës, masivizimin e edukimit fizik në shkollë dhe jashtë saj, në favor të progresit të efikasitetit fizik për shëndetin:**

Ndërgjegjësimi i të kuptuarit dhe të trajtuarit për edukimin fizik si një lëndë prioritare e cila lidhet në mënyrën më natyrale dhe të drejtpërdrejtë me shëndetin, është jetësore dhe është e vërtetuar shkencërisht dhe praktikisht se **shëndeti nuk është gjithçka, por pa shëndetin gjithçka kemi është asgjë**. Kjo do të thotë që investimi në këtë drejtim duhet të udhëhiqet nga parimi " **të kujdesemi për shëndetin që të jetojmë pa sëmundje**", pasi vetëm kështu e ardhmja e vendit përfiton vlera të pallogaritshme/të medha.

### **F- PËRFSHIRJA E NXËNËSVE ME AFTËSI NDRYSHE**

Platforma është gjithpërfshirëse, referuar edhe aktivizimit të gjithë subjekteve me aftësi ndryshe.

Ora e mësimi të edukimit të tyre fiziko-sportiv, ashtu sikundër edhe ajo e grupmoshave të tjera, karakterizohet nga përmbajtja e shtjellimi teorik e praktik i këtij spektri:

**Të arrijmë të largojmë nga divani, nga videot, lojerat elektronike, pra nga aktivitetet sedentare fëmijët dhe adoleshentët, nevojë kjo që përbën një sfidë mbarë kombëtare e që do të kryhet sipas një drejtimi apo guidë entuziaste dhe nëpërmjet të mësuarit profesionalisht të kualifikuar ku:**

**Të inkurajohen nxënësit dhe ti drejtohen atyre pyetje;**

**Të dëgjohen problemet dhe sugjerimet e nxënësve në zgjedhjen e lojërave dhe aktiviteteve;**

**Të përfshihen dhe aktivizohen të gjithë nxënësit sipas mundësive;**

**Të argëtohen e aktivizohen nxënësit, me anën e lojërave të kënaqshme dhe jo për konkurrencë garimi;**

**Të provohet me argumentime që të binden dhe përfshihen në aktivizime edhe nxënësit që kanë frikë, dhe kështu ata të kuptojnë se edukimi i tyre fizik ndikon në përmirësimin e cilësisë së jetës së tyre.**



## KAPITULLI I DYTË

Pa asnjë dyshim që ekipet sportive të shkollave, do të bëhen simbolika dhe personaliteti i shkollës në disiplinat e zgjedhura sportive e që përfshihen në edukimin fizik të nxënësve.



Ekipet sportive të shkollës do jenë ato që do të meshirojnë treguesin e rezultateve më të larta të të nxënësve për edukimin fizik dhe sportiv në shkollat e arsimit shqiptar si për nxënësit, ashtu dhe për mësuesit dhe do të shërbejnë si promotor dhe promovues i talentëve që do të dalin nga zbatimi i kësaj platforme, që mbështetet në masivizimin dhe pjesëmarrjen e pakufizuar për talentet që do të rrjedhin prej këtej.

Kjo është një tjetër pjesë e qëllimit të kësaj platforme, që trajtohet më poshtë.

### **2. KRIJIMI I EKIPEVE SPORTIVE TË SHKOLLAVE NË SISTEMIN ARSIMOR.**

#### **2.1 Ekipet e shkollës (avantazhet)**

#### **2.2 Sportet bazë që do të merren si prioritete, pa përjashtuar të tjerat.**

#### **2.3 Cili do t'i evidentojë dhe menaxhojë ekipet e shkollës.**

#### **2.4 Kostot e tyre.**

#### **2.5 Detyrat dhe planveprimi për të arritur qëllimin.**

Ekipet e shkollës, roli i tyre, avantazhet e tyre karshi klasave sportive, përse duhen krijuar ekipet sportive dhe jo klasat sportive, sportet bazë dhe prioritare për shkollat, në rreth përkatëse, avancimi dhe trajtimi i tyre nëpërmjet traditës dhe dashurisë për sportin, menaxhimi i tyre, vleresimi i kostove dhe detyrat që dalin për këtë qëllim janë objekt i trajtimit në këtë kapitull.

Ekipet e shkollave në aspektin konceptual, kanë bazën e burimit të tyre shumë më të gjerë, që është tërë shkolla dhe kanë fleksibilitet masiv, elastik dhe gjithëpërfshirës. Ndërsa për klasat sportive është e kundërta, ato e kanë burimin e kufizuar dhe të paragjykuar, prandaj sa më sipër thamë për ekipet sportive, ato janë mënjanuar nga qëllimi i kësaj platforme.

## **EKIPET E SHKOLLËS (AVANTAZHET)**

**2.1.1 Ekipet e shkollave janë në thelb, fruti që do të dalë prej masivizimit të sportit, nëpërmjet një organizimi të programuar të edukimit fizik në shkolla, të cilat nëpërmjet pjesëmarrjes në**



**programet e larmishme e të variueshme në përputhje me grupmoshat, do të sigurojnë në mënyrë të natyrshme, gjenerimin e sigurt të talenteve.**

**Ato (ekipet) do të nxisin talentin, instinktin sportiv, dëshirën për sport, si dhe motivimin për të tjerët.**

**2.1.2 Krijojnë personalitet social dhe shoqëror në komunitetin e nxënësve, si dhe nxisin në mënyrë natyrale talentin e vërtetë.**

**2.1.3 Evidentojnë dhe nxisin më tepër personalitetin e shkollës.**

**2.1.4 Krijojnë solidarizim dhe socializim të dukshëm masiv.**

**2.1.5 Krijojnë bazë të fuqishme prodhuese për talente dhe i selektojnë ato në mënyrë natyrale, pa sforcim.**

**2.1.6 Respektohet e drejta dhe dëshira e secilit për t'u përfaqësuar në sport.**

**2.1.7 Talentet e dalë prej ekipeve të shkollës do të jenë objekt i ekipeve sportive profesionale, të cilat do të dalin në mënyrë të natyrshme dhe jo subjektive .**

**2.1.8 Masivizon të drejtën e pjesëmarrjes me sport, e cila do të sjellë detyrimisht edhe një burim të madh talentesh për çdo klub.**

**2.1.9 Zgjedhja e talenteve sipas meritokracisë, mbështetet mbi kriteret e vlerësimit real të rezultatit në fushë .**

**2.1.10 Zgjedhja e talenteve sipas meritokracisë, nxit dhe motivon gjithsecilin duke u bërë referues dhe objektiv i mundshëm dhe i arritshëm për këdo që ka dëshirë dhe pasion.**

**2.1.11 Ekipet e zgjedhura të shkollës, sigurisht mundësojnë arritjen e rezultateve maksimale.**

**2.1.12 Nga ekipet e shkollave vjelim kontributin maksimal të cilësisë në dispozicion të klubeve, me të cilat do bashkëpunohet.**

## **KLASAT SPORTIVE (DISAVANTAZHET).**

- 1.Nuk kanë efekte të drejtpërdrejta në masivizimin e sportit.**
  - 2.Klasat sportive nuk mund të evidentojnë talentet.**
  - 3.Klasat sportive nuk ndikojnë në zhvillimin e sportit në mënyrë esenciale dhe madhore, e për më tepër nuk krijojnë një efekt zinxhir.**
  - 4.Kanë nevojë për financa specifike dhe të veçanta, të cilat nuk mund të justifikojnë qëllimin që kërkohet sot.**
  - 5.Ato nuk mund të ndikojnë maksimalisht në ekipet private sportive.**
  - 6.Me kalimin e kohës ato kthehen në klasa privilegji dhe jo klasa zhvillimi sportiv.**
  - 7.Ato nuk krijohen mbi një bazë të shëndetshme konkurrence.**
  - 8.Ato nuk marrin parasysh ndryshimet, fizike, funksionale dhe biologjike të fëmijëve në zhvillim, pasi është e qartë se perspektiva e tyre nuk mund të parashikohet si për ata që marrin pjesë në këto klasa edhe për ata që nuk marrin pjesë në këto klasa, domethënë paragjykohet selektimi natyral i talenteve.**
  - 9.Ato paragjykojnë perspektivën e individit dhe firot e tyre në vazhdim nuk mund të rikuperohen.**
  - 10.Gjithashtu nuk ka pasur dhe nuk ka një plan mësimor për këtë qëllim apo edhe një studim që të merrte në konsideratë sa më sipër.**
  - 11.Nuk zgjidhen sipas meritokracisë, sepse seleksionimi i tyre nuk bëhet mbi nivele reale vlerësimi (në fushë).**
  - 12.Zgjedhja në mënyrë empirike, me hamendje e klasës sportive, nuk mundëson arritjen e potencialit maksimal gjenetik.**
  - 13.Nuk është e shëndetshme të ndryshojë mësimi i edukimit fizik për klasën sportive, kundrejt mësimi të edukimit fizik të tërë shkollës, bazuar mbi metodika shkencore.**
- Platforma parashikon që** , fillimisht, do të startohet me katër ekipe, ku sportet prioritare do të caktohen nga vetë shkolla dhe në këtë zgjidhje do të mbizotërojë tradita dhe kultura për sportet respektive për secilën zonë, siç mund të jetë për shembull mundja dhe skitë për Kukësin, apo çiklizmi për Shkodrën dhe Fierin etj.
- Ky kapitull trajton në mënyrë të qartë edhe formën se si dhe kush do t'i menaxhojë këto ekipe. Është e rëndësishme për të theksuar se në thelb, administrimi dhe menaxhimi i ekipeve të shkollës, do të bëhet nga vetë shkolla, duke kuptuar që ato ekipe do të jenë një pasuri e vetë shkollës, një personalitet dhe një burim i fuqishëm identiteti dhe socializimit të saj .
- Në tërësi krijimi i ekipeve të shkollave është hapi lidhës drejt masivizimit dhe gjithëpërfshirjes në edukimin fizik dhe sportin mes shkollës dhe shoqërisë.

## KAPITULLI I TRETË

### 3. AKTIVIZIMI I JETËS FIZIKO-SPORTIVE NË SHKOLLA DHE RITJA E SHKALLËS SË MASIVIZIMIT TË TIJ NË NJË NIVEL MË TË LARTË GJITHËPËRFSHIRËS

Masivizimi i edukimit fizik dhe sportiv i shkollës dhe më tej, është qëllim esencial dhe objektiv ambicioz, i cili gradualisht implementohet dhe komplementohet në mënyrë organike edhe me jetën sportive, që kulmon dhe prezantohet në mënyrë masive dhe te spikatur, si një tregues i shoqërive të përparuara, si dhe një tregues i kulturës së një vendi për edukimin fizik.



Kjo platformë parashikon hapin e dyte te madh që çon në një shkallë më të lartë duke kaluar nga ajo që ne zhvillojmë në shkollat tona, drejt masivizimit të sportit në mënyra dhe forma shumë të shoqëruara brenda dhe jashtë vendit, duke parashikuar dritare mundësish, për të krijuar dhe promovuar mënyrat nxitëse, sociale, kulturore dhe gjithëpërfshirëse

Ky kapitull mbështetet në këto pika zhvilluese:

**3.1 Elemente nxitës për zhvillimin e jetës sportive në shkolla.**

**3.2 Detyrat dhe plan veprimi për të arritur qëllimin.**

**3.3 Shkëmbimi i eksperiencave sportive mes Kosovës dhe Shqipërisë, por pa përjashtuar çdo lloj mundësie që do të na ofrohet apo kërkohet prej nesh me vende të tjera për këtë qëllim.**

**3.1.1 Struktura brenda shkollës që do të merren me aktivitet sportiv jashtë- shkollor.**

**3.1.2 Kampionate mes shkollave.**

**3.1.3 Vrapime masive.**

**3.1.4 Ekskursione turistike, në vende malore, etj.**

**3.1.5 Ekskursione çiklizmi masiv.**

**3.1.6 Organizime me Bashkitë për promovimet e ekipeve të shkollës.**

**3.1.7 Sensibilizim dhe motivim i pjesëmarrjes në këto aktivitete.**

**3.1.8 Shkëmbim eksperiencash të sporteve mes qyteteve.**

**3.1.9 Shkëmbim eksperiencash për sporte mes Shqipërisë dhe Kosovës.**

**3.1.10 Promovime kampionatesh brenda shkollave për disiplina të ndryshme sportive të hapura, të cilat përfshijnë pa asnjë dallim të gjithë nxënësit që kanë dëshirë.**

Platforma parashikon për këtë qëllim të gjitha mjetet lëvizore të mundshme për ta mundësuar këtë gjë. Ky masivizim fillon brenda vendit dhe rritet e zgjerohet edhe më tej në Kosovë pa përjashtuar gjithë rastet e tjera të mundshme për bashkëpunim, për të cilat sistemi ynë arsimor dhe vendi kanë interes. Masivizimi i edukimit fizik dhe sporteve në sistemin arsimor dhe nxitja janë sfida që kërkon të fitojë kjo platformë.

## KAPITULLI I KATËRT

**NË KËTË KAPITULL TRAJTOHEN KOSTOT QË KA ZHVILLIMI I KËSAJ PLATFORME NË TËRËSINË E VETË, MËNYRAT E PËRCAKTIMIT TË TYRE DREJTIMET QË DUHEN NDJEKUR PËR NJË EVIDENTIM TË SAKTË DHE MBËSHTETUR MBI NJË STUDIM PROFESIONAL DHE SHKENCOR.**

### 4.KOSTOT



Trajtimi i kostove në platformë merr aq rëndësi sa qëllimi i vetë platformës dhe përcaktimi i saktë i kostove që sjell zbatimin e kësaj platforme është i barasvlershëm me mundësinë e realizimit dhe zhvillimit real të saj.

Vlerësimi i kostove emergjente, afatshkurtra dhe afatgjata është prioriteti dhe domosdoshmëri prej të cilit do të rrjedhin planet e zhvillimit të kësaj platforme mbi baza të shëndosha

reale dhe funksionale .

Shumë studiues dhe personalitete janë të njohur dhe mbështesin faktin, se raporti i dalë prej studimeve shumë të sakta shkencore, është se midis shpenzimit për edukimin fizik dhe kostove që rrjedhin nga mos marrja me edukim fizik, është i barasvlershëm në raportin 1 me 3,7 herë, dhe kjo tregon shumë. Pra thënë ndryshe, 1 euro e hedhur në edukim fizik dhe sport kursen 3,7 herë vuajtje e dhimbje njerëzore, si dhe shpenzimet për sëmundjet dhe ilaçet, pa përfshirë këtu streset e familjarëve dhe kohën e harxhuar për ecejaket nëpër zinxhirin e vizitave mjekësore etj. Po të llogaritet nga specialistët përkatës, ky tregues është shumë herë më i madh se koeficienti prej 3.7 , nëse marrim parasysh që në Shqipëri sedentarizmi është ulur këmbëkryq, pasi vetëm 4 % e popullsisë bën aktivitet fizik. Për këtë kosto dhe humbje kombëtare, matematika mund të flasë shumë.

Nuk ka aspak vlerë edhe nëse ambulancat apo spitalet i bëjmë "prej floriri", por për një shtet social, është domosdoshmëri që të investojë për eficientë fizike për shëndetin publik, duke filluar që nga kopshtet, pasi vetëm kjo mënyrë kujdesjeje për zhvillimin e shëndetit mënjanon sëmundjet dhe do nevoiten shumë më pak ambulancat e spitale, si dhe kostot që paguajnë këto familje dhe gjithë kombi për shkak të kësaj situatë dhe këtij standardi jo eficient të aktivitetit fizik dhe atij sportiv.

**Mbi kete parim kjo platformë në këtë kapitull përcakton në mënyrë të saktë dhe detyrimisht, të gjithë faktorin kosto që e përfshin atë, si dhe një sërë elementësh të tjerë që vijnë përpara dhe pas kësaj këtij përcaktimi, që do të thotë: evidentim, studim, projektim, gjetje financimesh dhe implementim.**

Percaktimi metodik i mënyrave të nxjerrjes së saj, ndarja e tyre në emergjente, afatshkurtra dhe afatmesme dhe më pas detyrat për menaxhimin e tyre janë objekt i këtij kapitulli i cili është trajtuar në këto grupe:

#### **4.1 Kostot emergjente afatshkurtër**

**4.1.2 Kostot për shkak të shtimit të mësuesve për shkak të rishikimit të programit evidentim prioritar.**

**4.1.2 Kostot për shkak të pajisjeve mësimore të nevojshme për mësimdhënien, për këtë qëllim evidentim prioritar për vitin akademik 2014-2015.**

**4.1.3 Kostot për ekipet e shkollave evidentim prioritar.**

**4.1.4 Kosto të tjera.**

#### **4.2 Kostot afatgjata**

**4.2.1.1 Mbështetur në zhvillimin perspektiv që paraqet kjo platformë duhet të studiohen dhe parashikohen kostot preventive reale në perputhje me këtë zhvillim, i cili duhet t'i paraprijë mundësisë së zhvillimit të kësaj platforme dhe këtij zhvillimi .**

**4.2.1.2 Këto studime duhet të mbështeten në qëllimin e masivizimit e edukimit fizik dhe sportit që parashikon kjo platformë, si dhe në kërkesat e pritshme që do të nxjerrë ky masivizim në vite, duke parashikuar një buxhet të vlefshëm për këtë qëllim, veç të tjerave me evidentimin e të gjitha terreneve sportive që zotëron sistemi arsimor shqiptar të mbyllura dhe të hapura.**

**4.2.2.2 Mënyra e shfrytëzimit të tyre sipas gjendjes së tanishme.**

**4.2.2.3 Plani perspektiv strategjik për zhvillimin dhe funksionimin e terreneve sportive në sistemin arsimor në funksion të strategjisë së zhvillimit dhe krijimin e standardeve nxënës – ambient sportiv sipas atij evropian.**



#### **4.3 Detyrat dhe planveprimi për të arritur qëllimin.**

Percaktimi i kostove me saktësi e realitet, mbështetur në studime te besueshme profesionale dhe shkencore, do të thotë që në të njohim problemin dhe prej këtij e kemi shumë

më të mundur për të gjetur zgjidhjen dhe vetëm atëherë ne mund të kuptojmë se çfarë duhet të harxhojmë dhe çfarë presim të përfitojmë në plan kombëtar.

Në të kundërt, duhet të trembemi nga nxjerrja e kostove fiktive irreale, të cilat asnjëherë nuk do të na japin shans dhe mundësi për të realizuar qëllimin tonë.

Edhe në aspektin e përfitimit jemi të sigurt që, përfitimi, është një tërësi vlerash, shendetesore, fizike, morale, sociale, shoqërore, kulturore dhe financiare e pallogaritshme/gjigande për vendin dhe shoqërinë.



## KAPITULLI I PESTË



### **5. PËRCAKTIMI I POLITIKAVE EVIDENTUESE, STUDIMORE, PROJKETUESE DHE MENAXHUESE PËR EDUKIMIN FIZIKO-SPORTIV NË SISTEMIN ARSIMOR, PËR TË KRIJUAR BURIME FINANCI MI ALTERNATIVE PËR GJITHË SISTEMIN ARSIMOR.**

Zbatimi i kësaj platforme, ka nevojë për struktura dhe instrumente të mençura, për të bërë të vlefshme asetet e tanishme të sistemit arsimor shqiptar dhe ato që nevojiten në të ardhmen të cilat bazohen në studime, konkluzione, ide dhe në fund, në projekte konkrete, të cilat duhet të zgjojnë interesin e investitorëve madhorë, të instrumenteve financiare evropiane e më tej, e deri në zgjimin e interesit të biznesit vendas.

Këto instrumente duhet të bëjnë të lexueshëm e të kuptueshëm, për investitorët e ndryshëm, projektet dhe idetë tona, si edhe qëllimet e tyre afatgjata dhe kombëtare.

Ne do të mundemi të jemi, përfitues investimesh prej investitoreve, për derisa ne, të njohim dhe komunikojmë me gjuhën e duhur të projekteve, duke i bërë ato të lexueshëm për ta dhe të meritueshme për vendin tonë.

Ky Kapitull i Platformës përbën një nga shtyllat më të rëndësishme të saj, sepse këtu vendosen piketat e nevojshme mbi të cilën do të funksionojë përcaktimi i politikave drejtuese dhe orientuese për ta kthyer këtë platformë dhe elementet e saj, nga abstrakte në të prekshëm dhe më tej, të realizueshëm. Është e rëndësishme që të kuptohet se pa një përcaktim të qartë të politikave që do të ndiqen, të cilat janë si një infrastrukturë e domosdoshme për këtë qëllim, nuk mund të ketë realizim të kësaj platforme.

Ky kapitull zhvillohet në këto drejtime:

#### **5.1. Evidentimi, studimi, projektimi dhe menaxhimi i aseteve të edukimit fizik dhe sportit në sistemin arsimor shqiptar .**

##### **5.1.1 Evidentim i detajuar i kapaciteteve ekzistuese**

**(terrene sportive, të hapura dhe të mbyllura etj.) që ka aktualisht ne inventar sistemi arsimor në Shqipëri për edukimin fizik dhe sportin.**





**5.1.2 Krijimi i një database të rregullt dhe të sistemuar ligjërisht për të gjitha asetet që disponon sot sistemi arsimor shqiptar.**

**5.1.3 Studim mbi kostot emergjentë të domosdoshme që kërkojnë këto terrene për t'u shfrytëzuar sa me shpejtë /menjëherë .**

**5.1.4 Studim strategjik afatgjatë për kapacitet e nevojshme në zhvillimin që do të kërkojë platforma e masivizimit të edukimit fizik dhe sporteve në sistemin arsimor .**

**5.2 Krijimi i mundësive dhe gjetja e burimeve financiare alternative për zhvillimin e sportit në sistemin arsimor shqiptar.**

**5.2.1 Krijimi i një grupi të specializuar për të shfrytëzuar mundësinë që japin asetet ekzistuese dhe dinamika e zhvillimit që paraqet platforma për edukimin fizik dhe sportet, nëpërmjet përgatitjes së projekteve dhe projekt ideve të standardit perëndimor, të vlefshme këto për të përfituar prej fondeve dhe financimeve që gjenerojnë instrumentet financiare evropiane apo dhe të tjera. Bashkëpunime alternative të vlefshme edhe për grupet e investitorëve që janë të interesuar për të marrë pjesë në këtë zhvillim.**

**5.2.2 Krijimi i një bërthame profesionale (projekt bërëse për qëllime financimi) e cila të njohë dhe të shfrytëzojë asetet , akseset dhe projektet e projekt idetë që ka apo do të realizohen, për të lobuar kështu në mënyrë profesionale, për të përfituar nga fondet e komunitetit evropian dhe më tej.**

**5.2.3 Krijimi i politikave të tipit binjakëzim apo shkëmbim eksperiencash në të gjitha fushat edhe për shkak të mundësisë së financimeve apo të tjera të kësaj natyre që kërkon ky zhvillim.**

**5.2.4 Bashkëpunim i hapur dhe i ndërsjellët interesash mes projekteve dhe biznesit vendas me prioritet parësor interesat në përputhje me strategjinë e edukimit fizik dhe sportit në arsimin shkollor shqiptar .**

**5.3 Detyrat dhe planveprimi për të arritur qëllimin**

## **KAPITULLI I GJASHTË**

**6. ROLI I MEKANIZMAVE ARSIMORË SI UNIVERSITETI, I.ZH.A, DAR/ZA, DHE ATYRE MBËSHTETËSE SI KOKSH, FEDERATAT, SHOQATAT SPORTIVE, KLUBET SPORTIVE ETJ, PËR TË GJITHËPËRFSHIRË NË KËTË PROCES TË GJITHË NIVELIN INETLEKTUAL KOMBËTAR NJERËZOR, PËR NGRITJEN DHE ZHVILLIMIN E EDUKIMIT FIZIK NË NIVELET BASHKËKOHORË TË KËSAJ PLATFORME.**

Rolin e mekanizmave që ka sot në dispozicion sistemi arsimor, MAS, të cilat në realizimin e kësaj platforme marrin një rëndësi të veçantë. Në kuptimin e rolit dhe emrit të tyre, ato përbëjnë instrumentet më inteligjente dhe më të kualifikuar që ka sistemi arsimor dhe Ministria për këtë qëllim .

Në këtë kuadër kjo platformë nxjerr dhe parashtron në mënyrë të rëndësishme dhe të detajuar, rolin dhe detyrat respektive të tyre, por njëkohësisht ajo e ka të nevojshme që performanca e këtyre mekanizmave të ngrihet në nivelin e kohës dhe t'i përgjigjet ritmit të platformës .

Pikat që parashtron dhe shtjellon për këtë qëllim platforma, janë :

**6.1 Kjo platformë në funksion të qëllimit, kërkon ta kthejë atë në një kulturë kombëtare dhe roli i mekanizmave të mësipërm , përfshirja e tyre në këtë proces, për të akumuluar nivelin më të përparuar intelektual kombëtar, është vendimtar dhe thelbësor. Arritja e qëllimit ka nevojë për pjesëmarrjen e të gjithëve, drejtuar dhe nxitur prej instrumentave që atribuon ligji dhe sistemi shtetëror.**

**6.2 Roli i tyre duhet të jetë nxitës, promovues, sensibilizues, studiues, përfaqësues, kontribues, shoqërues, monitorues dhe konkludues për të nxjerrë në çdo kohë arritjet dhe rrugët për të ecur më tej.**

**6.3 Platforma kërkon rivlerësim të politikave, standardizimit dhe rritjes së cilësisë përfaqësuese intelektuale, prodhuese të këtyre mekanizmave, në përputhje me nivelin përfaqësues të tyre.**

Kompletimi i tyre me standardet dhe nivelet që kërkon kjo platformë, për të arritur përfaqimin e politikave dhe objektivave të saj, dhe për ta paraprirë atë, në kërkesat e saj, të cilat në vazhdimësi do të jenë në rritje dhe zhvillim.

Roli i këtyre mekanizmave e bën të domosdoshme edhe rritjen e cilësisë dhe mënyrën e pjesëmarrjes aktive të tyre dhe ky është një element shumë i rëndësishëm, për të arritur qëllimin.



## KAPITULLI I SHTATË

**NË KËTË KAPITULL TË PLATFORMËS SANKSIONOHET SI NJË DOMOSDOSHMËRI MEDIA DHE ROLI I SAJ. KJO PËRBËN NJË NGA ELEMENTET E PARASHIKUAR SI SHUMË TË VLEFSHËM DHE KONTRIBUES NË REALIZIMIT E SAJ.**



Qëllimi kryesor në këtë kapitull përfshin rolin e medias për sensibilizimin dhe ndërgjegjësimin shoqëror dhe social, për implementimin e edukimit fizik dhe sportit në kulturën tonë.

Sot shoqëria shqiptare edukimin fizik e shikon si alternativën e fundit të përdorimit të saj dhe nga "HALLI". Ky është një realitet ! Sot përqindja më e madhe e asaj pjese të shoqërisë që merren me sport, hierarkinë e përdorimit të sportit, si alternativë zgjidhjeje e vendosin të fundit dhe kjo ndodh atëherë kur ata janë ose të sëmurë, ose kur ilaçet nuk sjellin efektet e pritshme prej tyre, ose kur s'kanë alternativë tjetër dhe kur kostoja e tyre bëhet e papërbalueshme. Pra është thjeshtë alternativa e fundit e zgjidhjes. Pikërisht këtë lloj sensi dhe drejtimi me vetërrjedhje dhe rastësor në shoqëri duhet ta ndryshojmë dhe ta orientojmë në drejtimin e duhur dhe për këtë, një rol vendimtar luan dhe duhet të luajë media.

Duhet të kuptojmë dhe të fusim në ndërgjegjen dhe kulturën tonë kombëtare se nëpërmjet edukimit fizik dhe sportit **"NE KUJDESEMI PËR SHËNDETIN QË TË JETOJMË PA SËMUNDJE "**

Në tërësinë e saj, këtë qëllim, ky kapitull e parashikon në trajtimin e pikave të mëposhtëme:

**7.1 Roli sensibilizues i medias së shkruar dhe asaj vizive në promovimin dhe masivizimin e kësaj platforme.**

**Krijimi i një marrëdhënie të hapur dhe komunikuese me mediat rreth qëllimit të kësaj platforme me synim që ajo ta përçojë atë sa më natyrshëm dhe të kuptueshme në sistemin arsimor dhe shoqërinë tonë.**

**7.2 Media duhet të fokusohet në mënyrë të hollësishme mbi tërësinë e trajtimit të çështjeve që përfshin kjo platformë, si më poshtë:**

**7.3 Trajtim i hollësishëm dhe sensibilizues mbi kualifikimin e mësuesve të edukimit fizik, si leva absolute kryesore, për të arritur në standardet e kësaj platforme.**

**7.4 Mbi praninë dhe rolin e shkencës gjatë zhvillimit të edukimit fiziko - sportiv në sistemin arsimor shqiptar.**

**7.5 Në prezantimin e rëndësisë së kartelës individuale të nxënësit.**

**7.6 Mbi rëndësinë dhe testimin korrekt të nxënësve gjatë procesit mësimor.**

**7.7 Mbi sensibilizimin për rëndësinë dhe nevojën e pyetësorit familjar prej prindërve e cila institucionalizon marrëdhënien familje -nxënës –shkollë.**

**7.8 Mbi infrastrukturën e sistemit arsimor në shkolla në tërësi dhe për sportet në veçanti dhe investimet e studiuara për këtë qëllim.**

**7.9 Mbi rëndësinë dhe rolin drejtues, organizues, kontrollues dhe përgjegjës të drejtorit të shkollës për edukimin fizik.**

**7.10 Mbi sensibilizimin qytetar për rolin shumë të rëndësishëm që ka edukimi fizik dhe masivizimi i tij.**

**7.11 Media duhet të paraqesë dhe prezantojë risitë dhe promovimet e reja për edukimin fizik në sistemin arsimor shqiptar. Ajo duhet të prezantojë realisht orët e edukimit fizik në shkolla, të literaturave përkatëse, të kalendarëve të shëndeti dhe të ndeshjeve sportive të ekipeve të shkollave, si dhe të nxisë rolin e tyre masiv.**

## KAPITULLI I TËTË

**KY KAPITULL I PLATFORMËS, TRAJTON NË VAZHDIMËSI SI NJË OBJEKTIV TË SAJ, RITJEN DHE FORCIMIN E MARRËDHËNIEVE BASHKËPUNUESE ME KOSOVËN, NË DREJTIM TË EDUKIMIT FIZIK DHE SPORTEVE, SI NJË ELEMENT ME VLERA TË SHTUARA PËR QËLLIMIN E KËSAJ PLATFORME, E CILA TRAJTOHET NËPËRMJET KËTYRE PIKAVE SI MË POSHTË:**



Bashkëpunimi dhe shkëmbimi reciprok Shqipëri-Kosovë për edukimin fizik dhe sportet. Planet afatshkurtër dhe afatgjatë për këtë qëllim, mbështetur në qëllimet afatgjatë të qeverisë dhe në kuadër të marrëveshjes mes dy vendeve. Bashkëpunimi dhe shkëmbimi i eksperiencave mes Shqipërisë dhe Kosovës, merr edhe më shumë vlera kombëtare, interesi, njohjeje dhe zhvillimi për edukimin fizik dhe sportin e cila trajtohet

nëpërmjet zhvillimit të këtyre drejtimeve:

8.1 Shkëmbimi i eksperiencave në disiplinat sportive.

8.2 Në sistemin arsimor për edukimin fizik dhe sportin, si dhe sportin elitare.

8.3 Në binjakëzimet reciproke.

8.4 Në krijimin e kampionateve mes shkollave.

8.5 Në shkëmbimin e eksperiencave të mësim dhënies, kur ato sjellin efektet e qëllimeve tona,

8.6 Në këmbimin e eksperiencave menaxheriale, të cilat sjellin efektet financiare pozitive për zhvillimin e edukimit fizik dhe sportit.

## KAPITULLI I NËNTË

### 1. PLAN VEPRIMI PËR REALIZIMIN E KËSAJ PLATFORME



Pyetjet se çfarë duhet bërë për të realizuar këtë platformë, kush janë hapat dhe veprimet që duhen kryer për këtë qëllim, sa të mundshme janë ato, kush do ti realizojë ato, si do të menaxhohen dhe kontrollohen këto detyra, si do të kthehen në punë

të kryer këto parashikime dhe shumë të tjera, marrin përgjigje në këtë kapitull.

Qëllimi i këtij kapitulli është që ti përgjigjet pyetjes, se si do mundemi që këtë platformë ta kthejmë nga ide, në realitet.

Në këtë kapitull saktësohen problemet thelbësore konceptuale dhe konkrete që i dalin përpara platformës dhe mënyrën e zgjidhjes së tyre deri në fund.

**Në boshtin e tij, realizimi i këtij qëllimi veç të tjerave që do të shpjegohen më poshtë, do të mbështet në trinomin : evidentim situatë + realizimi projekt ide dhe projekt zbatimi + përgatitje profesionale edhe e dokumentacioneve për aplikim dhe përfitim nga alternativat e mundshme të financimit.**

1.EVIDENTIM I SITUATËS + STUDIM PËR ZGJIDHJEN EMRGJENTE DHE ATË TË PERSPEKTIVËS

2.REALIZIM PROJEKT IDE + PROJEKT ZBATIMI

3.PËRGATITJE DOKUMENTACIONI DHE APLIKIMI PËR ALTERNATIVAT E MUNDSHME PËR FINANCIM

Për më tej, në strukturën e saj ky qëllim trajtohet në dy pjesë :

**9.1 Plan veprimi për realizimin e objektivave kryesorë për fillimin e vitit shkollor 2014-2015.**

**9.2 Plan veprimi afatmesëm dhe afatgjatë për mbështetjen dhe vënien në zbatim të kësaj platforme.**

Gjithashtu në këtë kapitull trajtohet në mënyrë te detajuar dhe analitike, veçanërisht pjesa e domosdoshme , emergjente për shkak të fillimit të vitit akademik 2014-2015.

Saktëson në mënyrë analitike planin e veprimit dhe rrugët për të arritur qëllimin, te cilin e shpërndan në mënyrë respektive në këto elementë:

**1. Objektivat e platformës që duhen arritur.**

**2. Detyrat afatshkurtra, afatmesme dhe afatgjata që duhen realizuar për arritjen e objektivave të kësaj platforme.**

**3. Aktorët që duhet të përfshihen për këtë qëllim.**

**4. Afatet e realizimit të tyre.**

**5. Koordinatorët e aktorëve që do të marrin pjesë për realizimin e kësaj platforme.**

## KAPITULLI I DHJETË

**1. VLERËSIMI I STRUKTURAVE ADMINISTRATIVE NË SISTEMIN ARSIMOR NË FUNKSION TË QËLLIMIT DHE TË REALIZIMIT TË PLATFORMËS .**

**2.DREJTORIA E EDUKIMIT FIZIK DHE RIORGANIZIMI I SAJ NË SHËRBIM TË PLATFORMËS.**



Roli i strukturave adminsitrative për realizimin e qëllimit të kësaj platforme është vendimtar.

**1.**Shtrirja kombetare e qëllimit , masivizimi , ndërgjegjesimi studimet respektive vlerësimet dhe krijimet e projekteve, ngritja e këtyre projekteve në gjuhën e financimeve. angazhimi dhe vënia në përdorim e gjithë mekanizmave, koordinimi i tyre për të unifikuar qëllimin,kontrolli dhe verifikimi dhe në fund monitorimi dhe arritja të të nëxënit

derisa kjo platformë të bëhet pjese e edukatës dhe kulturës kombëtare, ka nevojë jetike për të rivlerësuar strukturat e nevojshme, profesionale, elastike, funksionale dhe fleksibile , të cilat duhet të jenë, bërthamë dhe promotori i kësaj platforme për të arritur qëllimin e saj.

Kjo është një kërkësë jetike për këtë platformë.

**2.**Pa paragjykuar aspak strukturën e tanishme të saj, por në këndvështrimin e platformës së re, është e nevojshme dhe e domosdoshme që struktura e Drejtorisë së Sporteve të shikohet dhe të trajtohet në këtë këndvështrim, duke marrë në konsideratë nevojën e domosdoshme të këtij ristrukturimi, si një mundësi e vetme për të bërë realizimin e kësaj platforme.

Mbështetur në misionin e drejtorisë së sporteve për realizimin e kësaj platforme ajo duhet dhe është e domosdoshme që të këtë një strukturë e cila do të realizojë dhe mbulojë në tërësi në mënyrë analitike dhe të detajuar, të gjithë proceset që shoqërojnë këtë platformë.

Në menyrë orientuese dhe minimale kjo strukturë paraqitet e organizuar si më poshtë :

## **10.1 Drejtoria e edukimit fizik dhe sporteve në sistemin arsimor.**

### **10.1.1 Sektori i projekteve.**

**10.1.2 Sektori i aplikimit për tenderat për të gjitha llojet e financimve të huaja që përputhen me qëllimin dhe interesin kombëtar.**

**10.1.3 Sektori për koordinimin e aktorëve që do të mbështesin platformën.**

**10.1.4 Sektori për mediat dhe marrëdhëniet me jashtë.**

## **10.2 Drejtoria e organizmave sportive dhe sporteve elitare.**

**10.2.1 Sektori i sistemit organizativ sportiv shqiptar.**

**10.2.2 Sektori i sporteve elitare.**

# **KAPITULLI I NJËMBËDHJETË**

## **11. OBJEKTIVAT E PRITSHME PËR T'U ARRITUR PAS ZBATIMIT TË KËSAJ PLATFORME NË 10 VITET E ARDHSHME**



Çfarë presim nga zbatimi i kësaj platforme?

Sigurisht, jemi të bindur se çfarë sjell zbatimi i kësaj platforme, por ne këtë kapitull trajtohen ato objektiva të cilat kanë nevojë për studime të domosdoshme e që duhet të bëhen objekt i menjëhershëm i grupeve respektive të studimit.

Nëmënyrë principiale disa prej ambicjeve të kësaj platforme dhe jo vetëm këto prezantohen më poshtë:



**1. Masivizohet përhapja dhe zhvillimi më voluminoz dhe më cilësor, i aktiviteteve fiziko-sportive. Njohja e efekteve pozitive të tyre nga rinia shkollore, duke filluar që në semestrin e dytë të vitit shkollor 2014-2015 dhe ky proces formimi fiziko-lëvizor perfeksionohet e fuqizohet çdo vit.**

**2. Lind dhe formohet kultura e shëndetshme e të ushqyerit.**

**3. Përmirësohet njohja e efekteve negative të substancave të dëmshme si droga, doping, duhani, alkooli, etj.**

**4. Formohet e rritet kultura e përshtatshme e nxënësve mbi konceptimin e rëndësisë dhe vlerave për përmirësimin e shëndetit vetjak, për formimin e marrëdhënieve miqësore me shokët e klasës dhe vlerësimi real i aftësive sportive personale dhe të kundërshtarit në gara e ndeshje.**

**5. Lind e përmirësohet konceptimi dhe aplikimi i një mënyrë të shëndetshme vetjake dhe familjare.**

**6. Përmirësohen treguesit e përbërjes trupore si pesha trupore, BMI (body mass index , treguesi i masës trupore), struktura muskulore dhe përqindja e dhjavit vetjak.**

**7. Përmirësohet shëndeti i nxënësve dhe rritet rendimenti i sistemit kardiak-respirator-vaskular i tyre.**

**8. Përmirësohen parametrat e matshme të cilësive fizike-atletike si: shpejtësia, forca muskulore, rezistenca aerobike (konsumi maksimal i oksigjenit  $VO_2max$ ), fleksibiliteti muskular, zhdërvjelltësia e lëvizjeve.**

**9. Institucionalizohet bashkëpunimi shkolle-familje-nxënës dhe kontrolli i dyanshëm i mësimin të edukimit fizik në shkollë. Përmirësohet shkalla e njohjeve të mësuesve, mbi metodikat më të mira për praktikën dhe përmbajtjen e mësimin të edukimit fizik në shkollë.**

**10. Përmirësohet shkalla e njohjeve të mësuesve, mbi metodikat më të mira për praktikën dhe përmbajtjen e mësimin të edukimit fizik në shkollë.**

**11. Rritet repertori i njohjeve, përvetësimi i teknikave të praktikës së natyrës poli sport të nxënësve.**

**12. Zbulohen dhe zhvillohen talentet e sportit, në mënyrë natyrale, pa sforcime të parakohshme, të cilët do rrisin cilësinë sportive kombëtare dhe dinjitetin e shkollës.**

**13. Pakësohet dukshëm mbipesha e fëmijëve dhe pakësohet fuqishëm numri i faktorëve të rrezikut shëndetësor dhe dëmi i tyre mbi shëndetin popullor.**



**14. Masivizimi si një objektivi dhe sfidë e kësaj platforme do të synohet të shkojë në nivele të larta, objektivi që do të saktësohet nga studimet përkatëse për këtë qëllim.**

**15. Rritet dhe përmirësohet infrastruktura ndërtimore e shkollave.**

**16. Hapen vende të reja pune për mësues të edukimit fizik.**

**17. Rritet kontrolli shtetëror i institucionalizuar, i zbatimit të platformës nëpër shkollat e vendit.**

**18. Përmirësohet dhe rritet ekonomia e vendit, zhvillohet sektori i tretë ekonomik.**

### **Refleksion**

#### **Platforma sjell :**

Në mënyrë esenciale, edukim fizik dhe sportiv të vërtetë, masivizim të tij në shkollë dhe në shoqëri, përmirësim esencial të nivelit fizik dhe shëndetësor, në gjithë jetën e vendit, kulturë arsimore dhe shoqërore me vlerë, përcakton dhe krijon regjistrin elektronik kombëtar dhe perspektiv të vendit, evidenton nivelin shëndetësor rinor dhe kombëtar, përcakton rrugët për të arritur atje ku duam, hap perspektivën e gjithë përfshirjes në këtë drejtim, rrit sektorin e tretë ekonomik dhe e bën atë jo vetëm ndihmues.

Krijon një jetë të begatë dhe me shpresë, drejton energjitë kombëtare në shërbim të tij dhe i kthen ato në vlerë dhe kapital të saj.



## **PËRMBLEDHJE**

### **KOMENT PËR AVANTAZHET E PLATFORMËS, PROFESIONALE, SHKENCORE ANALITIKE DHE GJITHËPËRFSHIRËSE.**

Mund të themi që kjo platformë është gurë themeltar dhe një rrugë ,ku sigurisht pjesë të saj janë të gjitha ato elemente që janë përfshirë,kanë nxitur dhe realizuar atë dhe që janë përmendur dhe mëshiruar në tërësinë e saj.

Kjo platformë është një mundësi për të menduar me një këndvështrim të shtrirë në shumë vite e ne vazhdim dhe nëse ajo do të reformohet vazhdimisht sipas nevojave që do të kërkoj koha, ajo mund të kalojë caqet e një guri themeltar dhe mund të bëhet një ndërtesë kombëtare e kështu me radhë.

Ajo , ka nevojë për shumë ndihmë, për shumë impenjim, për shumë guxim dhe shumë dëshirë prej secilit nga ne, përfshirë esencialisht të gjithëve, duke filluar nga mësuesit e edukimit fizik, në mënyrë që cilido individ që e gjen vendin në platformë, të kontribuojë që të kthejë vlerën e tij, në një vlerë të shtuar kombëtare.

**Të kontribosh veç të tjerave ,do të thotë edhe thjeshtë, të merresh me edukim fizik dhe sport. Të tregosh që edhe për ty ,edukimi fizik nuk është alternaitva e fundit e zgjidhjes për shëndetin dhe ta largosh veten nga injoranca pasive karshi kesaj shkence.**

Platforma është kombëtare sepse është mbështetur mbi këtë bazë masive, profesionale, shkencore, sociale, të shoqërisë sonë, me të mirat dhe të metat e saj, por s'duhet të harrojmë që, edhe si e tillë është e jona.

Edhe disa karakteristika te tjera të rëndësishme të kësaj platforme.

1. Avantazhi më i madh i saj është se ajo është fleksibile karshi të gjitha sugjerimeve , ndërhyrjeve e plotesimeve që do të këtë nevojë që ti bëhen në procesin e realizimit dhe ne vazhdim
2. Ajo pranon dhe fton këdo qytetar apo intelektual i cili dëshiron që t'ia arrijmë këtij qëllimi, që të japë mendimin dhe kontributin e vetë. Pra është e hapur.
3. Ajo krijon mundësi për ti dhënë vendit një element të munguar, e cila shkon paralelisht me gjuhën dhe matematikën si vlera të një kombi.

## PYETËSOR I GJENDJES SË SHËNDETIT TË NXËNËSIT

Data e sotme \_\_\_\_\_

Emri i nxënësit \_\_\_\_\_

Mbiemri i nxënësit \_\_\_\_\_

Datëlindja \_\_\_\_\_

Emri i prindit \_\_\_\_\_

Mbiemri i prindit \_\_\_\_\_

1. Vajza/djali juaj ka vuajtur një herë ose më shumë nga problemet që vijojnë?  
Nëse po, ju lutemi i përshkruani hollësisht ato

Probleme kardiake	Jo <input type="checkbox"/>	Po <input type="checkbox"/>
Presioni (tension) i lartë i gjakut	Jo <input type="checkbox"/>	Po <input type="checkbox"/>
Probleme respiratore (p.sh. asma)	Jo <input type="checkbox"/>	Po <input type="checkbox"/>
Dëmtime në kocka (p.sh. thyerje)	Jo <input type="checkbox"/>	Po <input type="checkbox"/>
Shqetësime nga hiperaktiviteti	Jo <input type="checkbox"/>	Po <input type="checkbox"/>
Operacione	Jo <input type="checkbox"/>	Po <input type="checkbox"/>
Sëmundje të rënda	Jo <input type="checkbox"/>	Po <input type="checkbox"/>

2. Nëse egziston ndonjë gjendje tjetër mjeksore që nuk është rradhitur më sipër, dhe që mund të kushtëzojë shëndetin e vajzës/djalit tuaj, gjatë pjesëmarrjes në orën e Edukimit Fizik?

Jo  Po

Nëse po, ju lutemi i përshkruani problemet me detaje, prapa kësaj flete.

3. Vajza/djali juaj, aktualisht përdor ndonjë llojë ilaçi?

Jo  Po

Nëse po, ju lutemi përshkruani problemet me detaje, prapa kësaj flete.

4. Vajza/djali juaj, mesatarisht për sa orë në javë zhvillon mësimin e Edukimit Fizik?

5. Lutemi mund të na përshkruani sportin ose aktivitetin amatorial në të cilin merr pjesë rregullisht vajza ose djali juaj?

Aktiviteti

Mesatarisht sa orë në javë?

### Përshkrime për situata të veçanta shëndetësore të vajzës/djalit tim.

---

---

---

---

Firma ime në këtë pyetësor tregon se këtë informacion është dhënë me shumë vëmendje.

Firma e prindit (emër, mbiemër, firmë) \_\_\_\_\_ Data \_\_\_\_\_

Qëllimi i këtij Pyetësori është që të institucionalizohet një kulturë bashkëkohore e marrëdhënieve midis familjes dhe shkollës, të njihet shumë më mirë gjendja shëndetësore e nxënësit, në mënyrë që të sigurohet mbrojtja dhe përmirësimi i shëndetit të rinisë sonë shkollore.

## KARTELË INDIVIDUALE E NXËNËSIT

1. Emri \_\_\_\_\_ Mbiemri \_\_\_\_\_ Datëlindja \_\_\_\_\_ Gjinia \_\_\_\_\_  
 Vendlindja \_\_\_\_\_ Vendbanimi \_\_\_\_\_

2. Informacione:

Profesioni babait \_\_\_\_\_ Profesioni i nënës \_\_\_\_\_

Kanë praktikuar prindërit ndonjë lloj sporti?

Babai \_\_\_\_\_ Nëna \_\_\_\_\_

3. Cilin sport ose aktivitet amatorial pëlqen të praktikosh? \_\_\_\_\_

4. Sa vjet ke praktikuar aktivitet fizik jashtëskollor? \_\_\_\_\_

Sa ditë në javë je stërvitur me aktivitet fizik jashtëskollor? \_\_\_\_\_

5. Personi që kontaktohet në raste urgjente (Emri / Tel / Cel) \_\_\_\_\_

6. Të dhëna antropometrike të nxënësit:

Data e testimit							Komente
Pesha trupore <b>P</b> (kilogram)							
Lartësia trupore <b>L</b> (centimetra)							
Treguesi i masës trupore <b>BMI</b> = $\frac{P(Kg)}{L^2(mstër)}$							
Perimetri i belit në nivelin e kërthizës: <b>PK</b> (centimetra).							
Perimetri në nivelin e vitheve, muskujve gluteo: <b>PG</b> (centimetra).							
Vlera e raportit $\frac{PK}{PG}$							

7. Testet e vlerësimit shëndetsor:

a) Kontrolli i aftësisë kardio-respiratore-vaskolare dhe matja e presionit arterial, nga mjeku kardiolog (kjo vizitë, sipas rezultatit, mund të nxisë nevojën për ekzaminim më të hollësishëm).

\_\_\_\_\_

b) Kontrolli trupor, kontroll për deformime të kolonës vertebrale (kifoze, skolioze, lordoze, deformimet e legenit, e gjunjëve, e kavljeve, e atë të shpinës së rumbullakët te femrat etj.

\_\_\_\_\_

c) Vlersimi i faktorëve të rrezikut: vlera e lartë e peshës trupore; trigliceridet; përqëndrimi i kolesterolit negativ LDL.

\_\_\_\_\_

8. Testet e vlerësimit të cilësive fizike-atletike:

DATA E TESTIMIT	Kërcim së gjati nga vendi	Sprint 30 m nisje në këmbë	Sprint 30 m, nisje në këmbë me ndryshim drejtim (30m=7,5+7,5+7,5+7,5m)	Sprint 100 m, nisje në këmbë	Vrapim rezistence 1609 metra	Përcaktimi i Konsumit Maksimal të Oksigjenit VO max	Froca rezistente e muskujve abdominalë	Tërheqje në hekurin gjimnastikor
(dita/muaji/viti)	(m)	(sek)	(sek)	(sek)	(min)	(ml O /kg/min)	(numri i përkuqeve)	(nr.ulje-ngritjeve me krahe)

## VLERSIMI I KONSUMIT MAKSIMAL TË OKSIGJENIT VO max. Testi Garë-Marshim 1 Milje = 1609 metra

Ky test është shumë i përshtatshëm për nxënësit nga 5 deri në 17 vjeç dhe më shumë. Obiektivi është të përshkohet distanca prej 1.609 metra (një milje) mundësisht në kohën më të shkurtër. Ky test është zhvilluar nga Shoqata Amerikane: për shëndetin; edukimin fizik; aktivitetet rekreative; vallëzimin (AAHPERD), dhe është i shoqëruar nga norma të standardizuara, nëpërmjet të cilave klasifikohet lehtësisht performanca e arritur nga secili nxënës. Është për tu theksuar se ky test është futur në protokollin e vlerësimit të Prudential Fitnessgram, dhe tregon eficiencën fizike në lidhje me shëndetin. Testi është i njohur nga të gjitha shoqatat amerikane të mësimdhënies, të Edukimit Fizik si edhe prej mjekëve sportivë.

Në tablën e mëposhtme janë vendosur, për çdo moshë, dy vlera referimi që tregojnë diapazonin e kufirit të poshtëm e të sipërm, standard, të Konsumit Maksimal të Oksigjenit, VO max, i cili nënkupton gjendjen shëndetsore normale të individit në testim. Konsumi Maksimal i Oksigjenit shpreh rendimentin e zemrës, të mushkërive dhe të sistemit vaskular të një individ. Me fjalë të tjera vlera e kohës që matet me kronometër në momentin e përfundimit të testit në fjalë, mundëson të nxjerrim nga Tabela vlerën e VO max dhe kështu informohemi për nivelin shëndetësor të secilit nxënës, përsa i përket sistemit kardio-respirator-vaskular, natyrisht sipas gjinisë dhe moshës.

Ndërkohë duhet të merret në konsideratë, rekomandimi i Prudential Fitnessgram, që thotë se për moshat deri 10 vjeç, është e mjaftueshme të përfundohet distanca e garës, pa qënë e nevojshme të përcaktohet kategorizimi i kohëve, në lidhje me diapazonin e vlersimit standardizues.

MOSHA (vjeç)	MESHKUJ				FEMRA				MOSHA (vjeç)
	TEST I MILJEVE (në minuta)		VO <sub>2</sub> max (ml O <sub>2</sub> /kg/min)		TEST I MILJEVE (në minuta)		VO <sub>2</sub> max (ml O <sub>2</sub> /kg/min)		
	Koha minimale	Koha maksimale	Kapaciteti maksimal	Kapaciteti minimal	Koha minimale	Koha maksimale	Kapaciteti maksimal	Kapaciteti minimal	
5	<b>PERFUNDIM I DISTANCES NUK KERKOHEN KOHE STANDART</b>								5
6	<b>PERFUNDIM I DISTANCES NUK KERKOHEN KOHE STANDART</b>								6
7	<b>PERFUNDIM I DISTANCES NUK KERKOHEN KOHE STANDART</b>								7
8	<b>PERFUNDIM I DISTANCES NUK KERKOHEN KOHE STANDART</b>								8
9	<b>PERFUNDIM I DISTANCES NUK KERKOHEN KOHE STANDART</b>								9
10	9.00	11.30	52	42	9.30	12.30	47	39	10
11	8.30	11.00	52	42	9.00	12.00	46	38	11
12	8.00	10.30	52	42	9.00	12.00	45	37	12
13	7.30	10.00	52	42	9.00	11.30	44	36	13
14	7.00	9.30	52	42	8.30	11.00	43	35	14
15	7.00	9.00	52	42	8.00	10.30	42	35	15
16	7.00	8.30	52	42	8.00	10.00	42	35	16
17	7.00	8.30	52	42	8.00	10.00	41	35	17
18	7.00	8.30	52	42	8.00	10.00	41	35	18

Konkuzione të pedagogut të Edukimit Fizik, referuar gjendjes fizike-shëndetsore të nxënësit:

---



---

Të dhënat e pedagogut që bëri matjet, datë \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_\_\_ Emri / Mbiemri \_\_\_\_\_ Firma \_\_\_\_\_



Me mbështetjen e Ministres së Arsimit dhe Sportit, Znj. Lindita Nikolla.  
Me iniciativën, programimin dhe organizimin e Prof. Asoc. Dr. Rauf Dimraj  
dhe grupi i punës.





Tiranë 2014