



---

REPUBLIKA E SHQIPËRIE  
MINISTRIA E ARSIMIT  
DHE SPORTIT

# **UDHËZUES PËR MËSUESIN E EDUKIMIT FIZIK**

**MATERIAL DIDAKTIK PËR MËSUESIT E EDUKIMIT FIZIK NË  
ARSIMIN PARAUNIVERSITAR**

---

**Viti 2014-2015**

## **PËRMBAJTJA E DOSJES**

Hyrje.....	.....
1, Pyetësi familjar i shëndetit të nxënësit.....	.....
2. Kartela individuale e kontrollit dhe matjeve për nxënësin .....	.....
3. DVD praktike të modelit të ushtrimeve .....	.....
4. Përshkrim i hollësishëm i programit mësimor .....	.....
5. DVD përmbledhëse elektronike i të gjithë materialit .....	.....

## **HYRJE**

### **Synimet e Platformës për fillimin e vitit të ri shkollor për Edukimin Fizik dhe Sportin në sistemin arsimor.**

Fillimi i vitit shkollor akademik 2014 -2015 për programin e ri mësimor në sistemin arsimor parauniversitar është një nga elementet e parë kryesor dhe shumë të rëndësishëm që do të shoqërojnë më tej zhvillimin e Edukimit Fizik dhe Sportit në sistemin arsimor .

Ky është hapi i parë që mbështet fillimin e realizimit të platformës e cila në themel të saj ka si qëllim kryesor :

Zhvillimin dhe masivizimin e Edukimit Fiziko-Sportiv në sistemin arsimor shqiptar dhe më tej, si e vetmja mënyrë prej së cilës mund të gjenerojmë shëndet cilësor dhe të kthejme në vlerë kombëtare, energjitë e talentet e gjithëanshme 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.

Ky proces tashmë sapo ka nisur dhe ju do të jeni brezi i parë i mësuesve që do të aplikoni hapin e parë të realizimit të kësaj platforme e cila do të shoqërohet me hapa të tjerë dinamik dhe zhvëllimor duke e kthyer Edukimin Fizik dhe Sportin një pjesë reale të jetës dhe njëkohësisht një vlerë kombëtare duke vlerësuar sportin si një lëvizje me ideologji të gjerë e të fuqishme synojmë të bashkojmë interesat sociale dhe shëndetësore të rinisë me interesat e misionit të shkollës, të familjes dhe të sportit me të gjithë shoqërinë.

### **Materiali Shoqërues**

Materiali shoqërues i kësaj dosje ka për qëllim që të bëjë të kuptueshëm dhe të vlefshëm në mënyrë të thjeshtë deri në aplikim të plotë, për mësuesit e Edukimit Fizik në gjithë sistemin e programit mësimor për Edukimin Fizik për vitin akademik 2014-2015, mbi bazat shkencore të parashikuara nga Platforma e Edukimit Fiziko-Sportiv.

Ky material përmban në mënyrë të mjaftueshme dhe të kuptueshme gjithë bazën e nevojshme për të zhvilluara orën mësimore të kompletuar dhe sipas standarteve që parashikon Platforma e Edukimit Fiziko-Sportiv për këtë qëllim.

Për të thjeshtuar të kuptuarit e këtij materiali, ai është shoqëruar me udhëzime përkatëse të cilat kanë për qëllim që të ndihmojnë mësuesit për ti kuptuar më mirë dhe për ti zbatuar praktikisht në orën mësimore të gjithë veprimtarinë që përfshin ky material.

Udhëzuesi do të përdoret në fillim si material trajnues i mësuesve të Edukimit Fizik për të zhvilluar akoma më tej aftësitë profesionale të mësimeve të më pas t`ju shërbej gjatë punës në realizimin e orës së Edukimit Fizik.

Ne tërësinë e vetë ky material përmban:

1. Pyetësin familjar (formatin zyrtar që do përdoret dhe udhëzimet përkatëse)
2. Kartelën individuale (formatin zyrtar që do përdoret dhe udhëzuesin me shembull konkrete të plotësimit të tij)
3. DVD praktike të modelit të ushtrimeve që do të përdoren në programin mësimor vizual i cili do të jetë referencë reale e ushtrimeve që do të përdoren në programin mësimor
4. Zbërthimin ushtrimor të ushtrimeve i shkruajtur dhe i përcaktuar sipas grupmoshave respektive.
5. CD përmbledhëse elektronike për të gjithë materialin

Më tej në vazhdim ky material do të pasohet me kompletimin edhe të gjithë shumë materialeve të tjera teorike dhe në formën manualesh , të cilat do të shërbejnë më tej në trajnimin, kompletimin dhe avancimin profesional të mësuesve për t`u ballafaquar me sfidat që sjell qasja e re e kësaj Platforme.

## KARTELA INDIVIDUALE E NXËNËSIT

Kartela Individuale e nxënësit është hartuar si nje procedurë e matjeve praktike që bazohet mbi parime të gjera shkencore, në përputhje me programin e platformës së miratuar nga Ministria e Arsimit dhe Sportit. Ajo është rrjedhojë e eksperimenteve e studimeve shkencore ndërkombetare dhe modelon mënyra të thjeshta të matjeve referuar aspektit fiziologjik, strukturor, funksional të organizmit të nxënësve, e njëkohësisht mundëson vlersime krahasuese me standardet përkatëse, sipas grupmoshave.

Kartela individuale e nxënësit modelon matjet e nevojshme dhe përfshin trajtimin e këtyre çështjeve:

- a) Matjet antropometrike
- b) Vlerësimi mjeksor i përgjithshëm
- c) Vlerësimi i parametrave fiziko-atletik dhe përcaktimi gjëndjes të shëndetit fiziko-lëvizor
- d) Konkluzionet

Kartela është një skanim analitik i gjëndjes se individit e popullsisë dhe mundëson njohjen e gjëndjes shëndetësore të rinisë shkollore në nivelin kombëtar, krijon dhe shënon ngritjen në nivele të larta mbi kulturën e komunikimit, shoqëror, shëndetësor, psikologjik, kulturor dhe moral të shoqërisë, si dhe institucionalizon marrdhënien e domosdoshme të trinomit shkollë-familje-nxënës, që është një lidhje vendimtare për edukimin mbarëkombëtar me një mënyrë të shëndetshme jetese.

Kartela individuale e nxënësit, praktikisht, përmbledh vleresime që mundësojnë njohjen sot dhe në të ardhmen, të situatës së shëndetit të nxënësve dhe në këtë këndvështrim është një hap shumë i rëndësishëm për të kuptuar rolin e rëndësishëm të saj, për një mënyrë jetese pa sëmundje.

Matjet antropometrike, në mënyrë shumë të thjeshtë dhe shkencore, përcaktojnë treguesit e përbërjes trupore (përbërja dhjamore, spektrin e patologjive të infarktut, sëmundjeve të zemrës, mbtensionit, artritet, gureve në tëmth, diabetit), pra evidentojnë një gjëndje të shëndetshme normale ose të problematike dhe orientojnë për përmirësime të mundshme në kohë, në favor të shëndetit.

Kartela individuale e nxënësit është një dokument zyrtar, individual që shoqëron nxënësin në të gjithë ciklin arsimor.

## **SHPJEGIME DHE KOMENTE PËR PLOTËSIMIN E KARTELËS INDIVIDUALE TË NXËNËSIT**

Kartela plotësohet me gërma shtypi me shkrim të lexueshëm dhe është dizenuar në mënyrë që të jetë sa më e thjeshtë dhe komode në përdorim, ju këshillojmë të lexoni me kujdes udhëzimet para se të filloni ta përdorni atë.

**Shënim 1:** Shënohen gjeneralitetet e nxënësit ashtu si kërkohet në kartelë.

**Shënim 2:** Shënohen informacione të shkurtra mbi profesionin e prindit dhe disiplinat sportive që ka praktikuar.

**Shënim 3:** Shënohet preferenca e nxënësit për disiplinën sportive ose për aktivitetin amatorial që dëshiron të ushtrojë. Kjo rubrikë do të shërbejë për të njohur se cila disiplinë sportive ka më shumë prirje të praktikohet nga nxënësit dhe në tërësi tendencat e rinisë shqiptare për këtë aspekt si në rafshin individual ashtu dhe në rafshin kombëtar.

**Shënim 4:** Shënohen hollësi për eksperiencën e aktivitetit sportive jashtëskollor të nxënësit. Kjo i jep mundësi mësuesit për të llogaritur ngarkesat në mënyrë të personalizuar për çdo nxënës.

**Shënim 5:** Shënohen kontaktet si telefon fiks, celular dhe e-mail si dhe emri i personit i cili kontaktohet. Ky përbën një element shumë të rëndësishëm e të përgjegjshëm për komunikimin prind-mësues-nxënës dhe përbën një mardhënie shumë të vlefshme për edukimin e nxënësit me një mënyrë të shëndeteshme jetese.

**Shënim 6:** Matjet antropometrike përcaktojnë në mënyrë të thjeshtë dhe shkencore treguesit e përberjes trupore që mundësojnë dallimin midis një gjëndje të shëndetshme normale nga ajo e rasteve të tjera.

Këto matje të thjeshta por të domosdoshme ndihmojnë në evidentimin dhe mbrojtjen nga rreziku i mbipeshës, obezitetit dhe obezitetit patologjik për secilin nxënës.

Matjete antropometrike në mënyrë masive ndikojnë në ndërtimin e strategjive mbarëkombetare dhe shtetërore të cilat favorizojnë parandalimin patologjik dhe përmirsojnë cilesinë e jetës, ekonomine e shumë probleme të tjera sociale .

Matjete antropometrike për çdo nxënës do të behen tre herë në vit ,në fillim të simestrit të parë, dhe në fillim e në fund të simestrit të dytë.

Me rritjen e experiencës mësuesit e edukimit fizik perfeksionojne ekzaminimet perkatese qe ndikojne ne formimin e nxënësve me nje kulturë dhe edukatë të vlefshme shëndetësore.

Për të kryer matjet antropometrike, mësuesi duhet të disponojë; 1 peshore, 1 metër të thjeshtë, 1 makinë llogaritëse dhe plotëson tabelën perkatëse ku shikohen:

Në rjeshtin e parë shënojmë datën e testimit.

Në rjeshtin e dytë shenohet pesha trupore *te nxënësit* **P** (kilogram).

Në rjeshtin e tretë shenohet lartësia trupore e nxënësit, **L** (metra).

Në rjeshtin e katërt Treguesi i Masës Trupore **IMT** apo **BMI** (*Body Mass Index*), që përcaktohet nga raporti matematikor i peshës trupore me lartësinë trupore në katror , ( **BMI**  $= \frac{P (kg)}{L^2 (meter)}$ , ku pesha trupore llogaritet në kilogram dhe lartësia trupore llogaritet në metra).

Në rjeshtin e pestë, shënojmë perimetrin e belit që matet (në centimetra) nën kafazin e krahavorit, ku mbarojnë brinjët, domethënë në nivelin e kërthizës) dhe shenohet me **PK**. Në rjeshtin e gjashtë, shënojmë perimetrin e matur në centimetra, në nivelin e vitheve (muskujve Gluteo) i cili shënohet me **PG**.

Në rjeshtin e shtatë, llogaritet raporti **PK / PG** i cili është një tregues që na jep informacion të rëndësishëm për mundësi rreziku nga infarkteti kardiake.

#### 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> = $\frac{P(Kg)}{L^2 (metër)}$						
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 shëndetësor

Keto teste përfshijnë :

- a) **Kontrollin e aftësisë kardio-respiratore –vaskolare** dhe matjen e presionit të gjakut nga mjeku kardiolog.  
Nga rezultati i këtij kontrolli mund të lindë e nevojshme të kryhen ekzaminime përkatëse më të hollësishme.
- b) **Kontrolli Trupor.** Është një kontroll i thjeshtë trupor që bëhet për të evidentuar gjendjen e kolonës vertebrale e cila mund të kontrollohet lehtësisht nga mësuesi nëpërmjet nje zgare me tel të hollë, me dimensione 0.9x 1,9( në metra),e me ndarje kuadratike me dimensione 15x15 (në centimetra).Zgara vendoset në një faqe muri . Mësuesi vendos nxënësin në këmbë, zbathur, përballë zgarës kuadratike, të pozicionuar drejt dhe lirshëm.

Mësuesi vrojton i përqëndruar, nëse gjatë qëndrimit ballor dhe anësor të nxënësit, përballë zgarës në fjalë, shfaqen deformime të kolones vertebrale (kifoze, skolioze, lordoze, deformime të legenit, të gjunjeve, të kaviļjeve, e të femrat atë të shpinës së rrumbullakët).

Këto deformime janë lehtësisht të dallueshme dhe për secilin rast, mësuesi bën shënimet përkatëse në kartelen individuale të nxënësit dhe në komunikim me prindin, rekomandon me shkrim, që të bëhen ekzaminimet e nevojshme të mjeku ortoped.

### **c) Vlerësimi i faktorëve të rrezikut kardiak**

Vlersimet respektive për faktorët e rrezikut kardiak, merren nga ekzaminimi mjekësor i analizave hematologjike laboratorike, referuar triglicerideve, përqëndrimi i kolesterolit negativ LDL, përqëndrimi i kolesterolit pozitiv HDL dhe vlerës së lartë të peshës trupore. Në rastet problematike, mësuesi i edukimit fizik i sugjeron nxënësit dhe prindit që të aplikojnë një dietë të shëndetshme ushqimore.

## **8. Teste e vlerësimit të cilësive fiziko- atletike .**

Këto teste realizohen në fillim të simestrit të parë e në fillim dhe mbarim të simestrit të dytë të vitit shkollor. Ato përfshijnë matjen e aktivizimeve të paraqitura në tabelën e testeve që shikohen qartë në kartelen individuale të nxënësit .

Ato vlerësojnë gjendjen funksionale të sistemit organik, kardiak - respirator-vaskular (matja e Konsumit Maksimal të Oksigjenit , VO<sub>2</sub>max), të sistemit muskolo-skeletor, (forca eksplozive të gjymtyrëve të poshtëme, forcën në rezistencë të muskujve abdominal dhe atë të krahëve, të shpejtësisë, të rezistencës, fleksibilitetit muskular) të kordinimit neuro-muskular, të motivimit dhe të cilesisë në aspektin sportiv të secilit nxënës e krahasimisht me standardet përkatëse, nxirren konkluzione tepër të rëndësishme për gjendjen shëndetësore të gjithë rinisë shkollore.

### **PËRDORIMI I TABELËS: Testet e vlerësimit të cilësive fiziko – atletike.**

Tabela plotësohet në këtë mënyrë: në secilën kolonë të tabelës së testeve, bëhen matjet e testit përkatës, për çdo nxënës dhe rezultatet shënohen në kolonën e testit përkatës. Këto të dhëna krahasohen me normat e standardeve, referuar grupmoshave, përcaktojnë performancën reale të parametri fizik të matur (mire, shumë mirë apo dobët), e ndërkohë ndihmon për kontrollin e gjendjes shëndetësore të nxënësit dhe mundësojnë të dallohen e të seleksionohen nxënësit me cilësi të përshtatshme për formimin e ekipeve të zgjedhura sportive të shkollës.

### **KOMENTET:(qëllimi dhe rëndësia e tyre)**

Janë konkluzione shumë të rëndësishme që lidhen me matjet, analizat dhe vlerësimin që duhet të bëjnë mësuesit, për situatën: shëndetësore; fiziko –atletike; marrëdhëniet sociale dhe cilësinë sportive, si pjesa më e rëndësishme vlerësuese dhe korrigjuese e mësuesit në lidhje me këto aspekte të rezultateve.

Përgjegjësia dhe serioziteti i komenteve të mësuesit, do jenë ato që do ndikojnë në evidentimin dhe dallimin e perspektives së mirë ose jo të mirë të nxënësit, prej së cilës do përcaktohet edhe mënyra e trajtimit të nxënësit për secilin rast .



Rekomandimet e mësuesit, të cilat në vlerësimet e tyre trajtojnë situata serioze jo normale, për nxënësin, do jenë objekt i diskutimit të qartë me prindin, për trajtimin e nxënësit qoftë për një aktivizim të personalizuar, veç atij në shkollë, si edhe për një asistencë mjeksore kur ajo është e nevojshme.

Pikërisht kjo është edhe një prej misionëve të rëndësishme të kartelës, e cila parandalon që në fillim premisat dalluese jo të shëndetshme që mund të ketë nxënësi, duke i evidentuar dhe korrigjuar ato.

Konkluzionet dhe rekomandimet e mbështetura mbi të dhënat e sakta të matjeve, janë përgjegjësi e drejtpërdrejtë e mësuesit të edukimit fizik.

### **Pyetësor i Gjendjes së Shëndetit të Nxënësit**

#### **a) QËLLIMI**

Pyetësori familjar trajton dhe evidenton në mënyrë të thjeshtë, miqësore dhe sensibilizuese, statusin shëndetësor të fëmijës (nxënësit) në kuptimin familjar dhe shoqëror. Ai vendos ura të rëndësishme komunikimi, **shkollë-nxënës-familje** dhe njëkohësisht evidenton gjëndjen shëndetësore dhe kulturore të shoqërisë për edukimin shëndetësor, shoqëror dhe social të saj.

#### **ÇFARË PËRMBAN KY PYETËSOR:**

Ai përmban një grup pyetjesh të thjeshta, drejtuar prindit, prej të cilave duhet të vijë përgjigjet respektive për nxënësin (fëmijën e tij).

Pyetësori plotëson në mënyrë shumë të detajuar, panoramën e shëndetit të nxënësit dhe kështu shënohet një arritje shumë e madhe shoqërore, që institucionalizon komunikimin e trinomit, **SHKOLLË - NXËNËS – FAMILJE**, që rrit shkallën e emancipimit dhe zhvillon një marrdhënie shumë konstruktive, e ndihmon në mënyrë progresive në qëllimin bazë të Platformës, masivizimin e Edukimit Fizik në shkolla dhe jashtë saj, në favor të progresit të efikasitetit fizike për shëndetin:

#### **b) KOMUNIKIMI**

Është shumë rëndësishme që të kuptojmë se Pyetësori Familjar, ndryshe nga Kartela Individuale e nxënësit, nuk është i detyrueshëm. Duhet të jemi të qartë që ky plotësim duhet të vijë si një proces ndërgjegjësimi, nëpërmjet një komunikimi të vazhdueshëm midis mësuesit, shkollës, prindit dhe vetë nxënësit.

Ne jemi të qartë që ky është një kapërcim shumë pozitiv social i mentalitetit të familjes, si një vlerë e re e komunikimit të hapur me shkollën, e si rrjedhojë ndoshta një pjesë e familjeve mund të mos e kuptojnë menjëherë.

Mënyra dhe koha e të kuptuarit të rëndësisë së këtij pyetësori, fillimi i këtij bashkëpunimi do të jetë një proces që do varet shumë nga forma e komunikimit të vetë mësuesit, shkollës dhe familjes .

E theksojmë këtë pikë si shumë të rëndësishme, për arsyen e thjeshtë sepse shkolla dhe familja e aq me tepër nxënësi, nuk është nevoja që të plotësohet një pyetësor sa për të kaluar

radhën dhe nëse bëhet një veprim i tillë, sigurisht që nuk do ketë asnjë vlerë së pari për vetë fëmijën, e më tej për vetë shoqërinë në tërësi.

Një nga qëllimet esenciale që parashikon të arrijë Platformë është që:

**NE (SHOQERIA JONE) TE KUPTOJME SOT, SE ÇFARE BREZI DO TE KEMI NESER, PASI VETEM KESHTU DO MUND TE KORRIGJOJME DHE RREGULLOJME PROBLEMET TONA QE LIDHEN ME RREZIKUN PREJ PATOLOGJIVE, PRA TE PERMIRSOJME SHENDETIN KOMBETAR, PERPARA SE TE JETE VONE.**

#### **c) RËNDËSIA E PYETËSORIT**

Plotësimi me transparence i këtij pyetësori, në **radhë të parë** mbron fëmijën nga të papriturat që mund të shfaqen për shkak të mosnjohjes së një problem të fshehtë shëndetësor dhe që kartela individuale nuk ja evidenton.

**E dyta** është se krijon mundësinë e një kujdesi më të madh parandalues dhe kurues për patologji të heshtura të nxënësi, e kështu bëhen të kontrollueshme dhe të kurueshme.

**Së treti** i jep realisht mundësi mësuesit, të zbatojë ngarkesa të përshtatshme dhe të personalizuar, për nxënësin.

**Së katërti**, na jep të dhëna më të plota për panoramën e shëndetit kombëtar dhe perspektivën respektive, e që ndikojnë për parashikimin e strategjive shtetërore që favorizojnë përmirësime të nevojshme.

#### **d) TRAJTIMI I TË DHËNAVE TË PYETËSORIT**

Pyetësori duhet trajtuar me seriozitet të veçantë, pasi vetëm kështu do të paraqesë të dhëna që do të ndihmojnë mësuesin e edukimit fizik, për të nxjerrë konkluzione të qarta dhe të sakta për ecurinë e mëtejshme shëndetësore të nxënësit.

Të dhënat e këtij pyetësori, detyruesisht do jenë pjesë e analizës që bën mësuesi i edukimit fiziko-sportiv, në kombinim me të dhënat e vetë kartelës personale të nxënësit, e si rrjedhojë ai do nxjerrë rezultate dhe konkluzione reale për punën e tij e për vetë nxënësin.

#### **e) RUAJTA DHE ARSHIVIMI I TË DHËNAVE**

Të dhënat personale të nxënësit, janë shumë të rëndësishme prandaj mënyra e ruajtjes dhe arshivimi i tyre, do të trajtohen sipas rregulloreve që do të pasojnë së shpejti këtë proces.

Duhet kuptuar qartë, se kartela individuale e nxënësit e shoqëruar me pyetësorin familjar të plotësuar, do ta shoqërojnë nxënësin përgjatë gjithë jetës së tij shkollorë dhe si e tillë, ajo do të ketë edhe vlera të rëndësishme studimore për vetë shoqërinë dhe shëndetin e popullatës.

DVD-1

(përshkrim rreth materialit)

Kjo DVD tregon shembuj me ekzekutime praktike, për mënyrën zhvillimore të orës së mësimit të edukimit fiziko-sportiv në arsimin parauniversitar, për grupmoshat e nxënësve 6 - 8; 8 -12; 12 -18 vjeç, si edhe për mësuesin me moshë 40 vjeçare si dhe atë 52 vjeçar.

Gjatë vrojtimit të DVD-së, mësuesi i edukimit fiziko-sportiv kupton qartë se zhvillimi praktik i orës së fizkulturës, zhvillohet me mjete tepër të thjeshta didaktike, nuk kërkon terrene apo ambiente të sofistikuara, pra aktualisht kryhet lehtësisht, me cilësi korrekte të ekzekutimit biomekanik lëvizor, e njëherësh mundësohet një zhvillim cilësor demonstrativ, pavarësisht se mësuesi është në moshë të konsiderueshme.

Gjithashtu mësuesi, për të rritur nivelin e përgatitjes së tij jo vetëm teorike (bashkangjitur keni përshkrimin ushtrimor të detajuar për programin mësimor për çdo grupmoshë), por sidomos atë praktike, për zhvillimin e orës së mësimi sipas çdo grupmoshe.

Është e detyrueshme që mësuesi t'i kombinojë këto njohuri, në mënyrë që ai të kompletojë nivelin e përgatitjes së tij dhe të jetë plotësisht i gatshëm për zhvillimin e programit të tij ditor mësimor.

DVD-2  
(përshkrim rreth materialit)

Bashkangjitur në këtë material është edhe një DVD tjetër, e cila ka të përmbledhur, në mënyrë elektronike, gjithë materialin me qëllim që mësuesi ta përdorë, praktikisht shumë thjeshtë e lehtësisht kurdo që ta ketë të nevojshme.

**MINISTRIA E ARSIMIT DHE SPORTIT**  
Zëvendës Ministër i Arsimit dhe Sportit  
**Prof. Asoc. Dr. Rauf Dimraj**