

MINISTRIA E ARSIMIT DHE SPORTIT
INSTITUTI I ZHVILLIMIT TË ARSIMIT

PROGRAMI I FUSHËS/LËNDËS EDUKIM FIZIK, SPORTE DHE SHËNDET Draft

SHKALLA E TRETË



Qershor 2014

Përmbajtja e Programi

I.	Hyrje
II.	Korniza konceptuale e programit.....
1.	Qëllimet e programit të edukim fizik, sporte dhe shëndet.....
2.	Lidhja e kompetencave kyçe me kompetencat e fushës
3.	Lidhja e edukimit fizik, sporteve dhe shëndetit me temat ndërkurrikulare
4.	Lidhja e edukimit fizik, sporteve dhe shëndetit me fushat e tjera kurrikulare
5.	Kompetencat e fushës dhe tematikat e saj
6.	Ndarja e peshave për tematikë për secilën klasë.....
III.	Përmbajtja e shkallës së tretë
III.1	Tematika : Edukim nëpërmjet aktiviteteve fizike
III.2	Tematika: Aktivitete sportive
III.3	Tematika: Praktikim aktiviteteve në shërbim të komunitetit, mirqënies dhe shëndetit
IV.	Udhëzime metodologjike
V.	Udhëzime për vlerësimin
VI.	Materiale dhe burime mësimore.....

Tabelat dhe digramat

Digrama 1:	Korniza konceptuale e programit.....
Digrama 2:	Rezultatet e të nxënit të komptencave kyçe që realizohen nëpërmjet fushës/lëndës së edukim fizik, sporte dhe shëndet për shkallën e tretë
Digrama 3:	Lidhja ndërmjet edukimit fizik, sporteve dhe shëndetit dhe fushave të tjera.
Digrama 4:	Kompetencat e fushës dhe tematikat e fushës.

Tabela 1: Kompetencat e fushës, përshkrimi dhe realizimi i tyre nëpërmjet tematikave të fushës	17
Tabela 2: Orë të sugjeruara për çdo tematikë.....	19

I. Hyrje

Fusha mësimore “Edukim fizik, sporte dhe shëndet” është pjesë integrale e procesit arsimor pa të cilën arsimimi i fëmijës do të ishte i paplotë, por njëkohësisht një fushë e cila dallohet nga fushat e tjera kurrikulare, pasi fokusi primar i saj është mbi trupin, përvojat fizike dhe shëndetin e njeriut. Komuniteti i shëndetit publik po bëhet gjithnjë e më i interesuar për kontributet e padiskutueshme të edukimit fizik shkollor në shëndetin e fëmijëve. Edukimi fizik është parë si një mjet ideal për promovimin e aktivitetit të rregullt fizik dhe edukimin e një stili jetese aktiv . Fusha mësimore “Edukim fizik, sporte dhe shëndet” në arsimin bazë ndihmon nxënësit të zhvillojnë njohuritë, shkathtësitë, qëndrimet dhe kompetencat e nevojshme, të cilat sigurojnë mirëqenien e shëndetit të tyre mendor, emocional, fizik dhe social, për të përballuar me sukses sfidat e jetës së tashme dhe të ardhme.

Programet e fushës/lëndës “Edukim fizik, sporte dhe shëndet” përqendrohen mbi veçoritë fizike, njohëse, psikologjike e sociale të nxënësve, duke afruar mundësi të aftësisimit teorik dhe praktik të tyre, duke pasur parasysh kontributin që aktiviteti lëvizor-sportiv jep në formimin fizik, mendor dhe shëndetësor të nxënësve, si dhe në formim të kompetencave të vlefshme për gjatë gjithë jetës . Këto programe janë konceptuar si pararendëse të programeve të arsimit të mesëm të lartë duke përfshirë në to përvoja lëvizore e sportive, si dhe njohuri në fushën e shëndetit, të cilat u japin mundësi nxënësve të aftësohen e të jenë të përgatitur për nivelet më të larta arsimore. Programet e fushës/lëndës “Edukimit fizik, sporte dhe shëndet” e konsiderojnë nxënësin si individ dhe njëkohësisht si pjesë aktive të grupit, si dhe afrojnë mundësi të shumta për integrim kroskurrikular. Eksperiencat që përfitohen nga kjo fushë/lëndë mësimore mund të transferohen e përdoren lehtësisht dhe në mënyrë produktive edhe në lëndët e tjera duke mundësuar pasurimin e informacionit teorik dhe të kulturës së përgjithshme në shërbim të të ushtruarit korrekt të përvojave lëvizore.

II. Korniza konceptuale e programit

Hartimi i programit lëndor derivon nga korniza kurrikulare e arsimit para-universitar, kurrikula bërthamë dhe plani mësimor i arsimit bazë. Si i tillë ky dokument i shërben:

- **Nxënësit**, për zhvillimin e kompetencave kyçe të të nxënësve gjatë gjithë jetës dhe të kompetencave të fushës “Edukim fizik, sporte dhe shëndet”, në mënyrë që ai të përballojë sfidat e jetës dhe të integrohet në shoqëri.
- **Mësuesit**, për planifikimin, realizimin dhe vlerësimin e veprimtarisë mësimore dhe arritjet e nxënësve në klasë dhe jashtë saj.
- **Prindit**, për njohjen e rezultateve e pritshme të fëmijëve dhe kriteret e vlerësimit në periudha të caktuara.
- **Hartuesit** të teksteve mësimore dhe të materialeve ndihmëse për mësuesit dhe nxënësit.

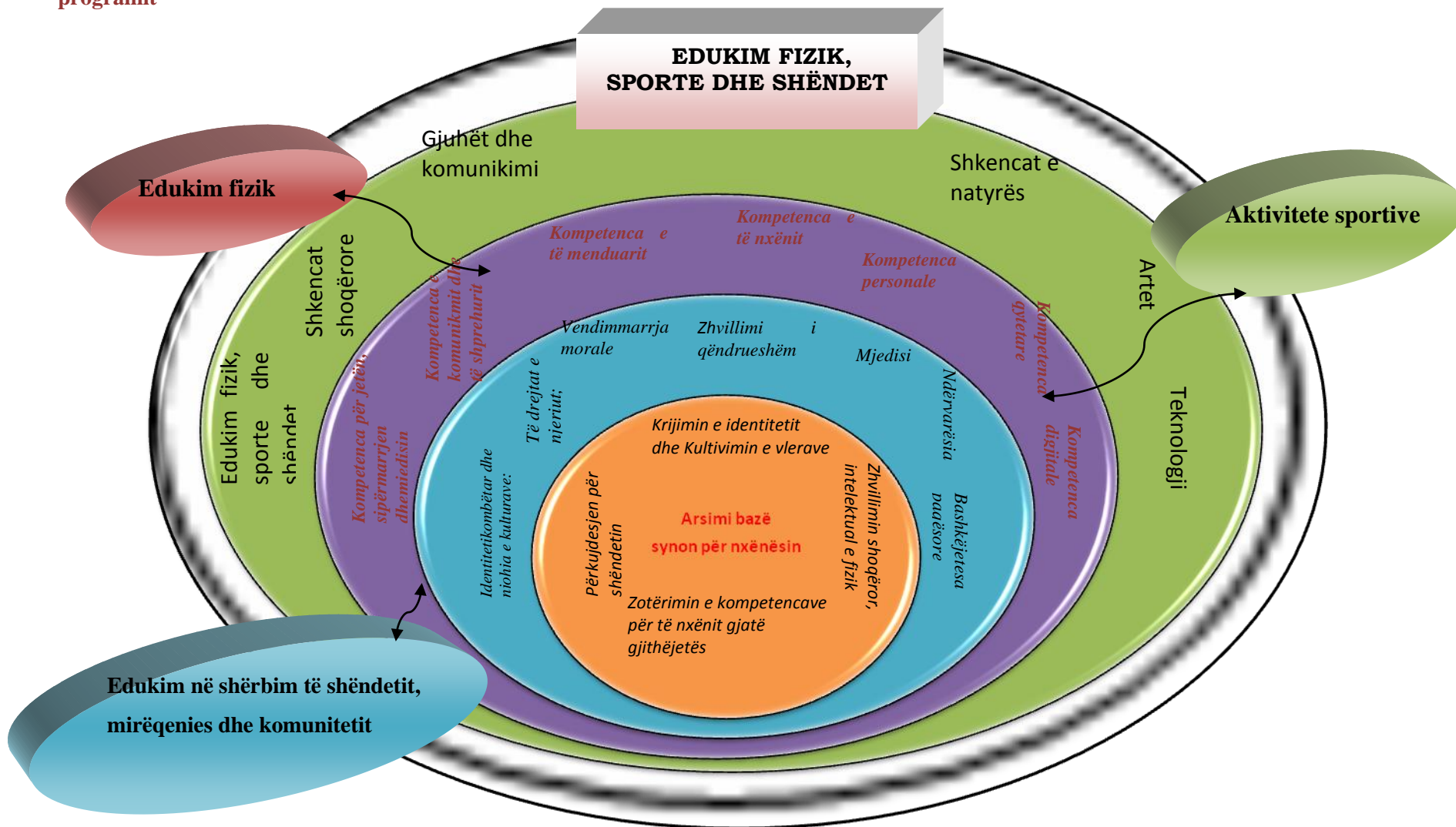
Programi i “Edukimit fizik, sporteve dhe shëndetit” ka në thelb të tij krijimin e kushteve për ndërtimin e **kompetencave të fushës/lëndës** si dhe të kompetencave kyçe që lidhen me to. Realizimi i **temave ndërkurrikulare** nëpërmjet lëndës edukim fizik, sporte dhe shëndet është një komponent i rëndësishëm i programit për kontributin e kësaj lënde në shoqëri dhe në jetën e përditshme. Ky program është konceptuar në 3 tematika të shoqëruara me nëntematika, të cilat krijojnë kushte që nxënësi të ndërtojë dhe zbatojë njohuritë, shkathtësitë, qëndrimet dhe vlerat, në funksion të kompetencave të lëndës dhe kompetencave kyçe. Në program paraqiten edhe **koha mësimore për secilën tematikë**, që ndryshon nga klasa në klasë. Emërtimi i tyre është bërë në përshtatje me përmbajtjen dhe për të tria tematikat është përcaktuar numri minimal i orëve për realizimin e objektivave duke krijuar njëkohësisht mundësinë që mësuesi të jetë i lirë në rritjen e këtij numri. Në aspektin përmbajtësor, programi synon një afrim më të plotë të nxënësit me informacionin dhe kulturën në përgjithësi të fushës mësimore “Edukim fizik, sporte dhe shëndet”, e shprehur kjo në llojin e informacionit që nxënësve u afrohet në funksion të edukimit në shërbim të komunitetit, mirëqenies dhe shëndetit, duke pasur parasysh problematikën që shoqëron jetesën në ditët e sotme, referuar modeleve të sjelljes personale (inaktiviteti fizik, mënyra jo të shëndetshme e të ushqyerit, përdorimi i substancave që krijojnë varësi, etj.) dhe ndërpersonale (marrëdhëniet dhe kontributi në

komunitet). Referuar sa më sipër, si një e re në këtë program është tematika “Edukim në shërbim të shëndetit, mirëqenies dhe komunitetit”, në të cilën është përmbledhur informacion teorik që zhvillohet në orë mësimore teorike. Gjithashtu, një e re tjetër në program është dhe përfshirja në tematikën “ Aktivitete sportive” të nëntematikës opsionale “Veprimtari sportive ndihmëse”, si një mundësi që u jepet nxënësve për një aktivitet më të plotë fizik, në përshtatje me kushtet që shkolla afron për sa i përket infrastrukturës së saj, vendosjes gjeografike e kushteve klimaterike, si dhe traditës sportive të shkollës (apo qytetit).

Vlerësimi i nxënësve, paraqitur në këtë program, është komponent thelbësor për përmirësimin e arritjeve të nxënësve dhe procesit të të nxënësve.

Programi i Edukimit fizik, sportive dhe shëndetit nga pikëpamja e organizimit të përmbajtjes, paraqitet në diagramin e mëposhtëm:

Digrama 1: Korniza konceptuale e programit



Qëllimet e arsimit parauniversitar

Arsimi para-universitar krijon kushte dhe mundësi që nxënësi: të ndërtojë dhe të zhvillojë njohuri, shkathtësi, qëndrime dhe vlera që kërkon shoqëria demokratike; të zhvillohet në mënyrë të pavarur e të gjithanshme; të kontribuojë në ndërtimin dhe mirëqenien vetjake dhe të shoqërisë shqiptare dhe të përballet në mënyrë konstruktive me sfidat e jetës.

Në arsimin para-universitar nxënësi:

- kultivon identitetin vetjak, kombëtar dhe përkatësinë kulturore;
- përvetëson vlera të përgjithshme kulturore dhe qytetare;
- zhvillohet në aspektet intelektuale, etike, fizike, sociale dhe estetike;
- zhvillon përgjegjësi ndaj vetes, ndaj të tjerëve, ndaj shoqërisë dhe ndaj mjedisit;
- aftësohet për jetë dhe për punë, në kontekste të ndryshme shoqërore e kulturore;
- aftësohet për të nxënë gjatë gjithë jetës;
- zhvillon shpirtin e sipërmarrjes.
- përdor teknologjitë e reja.

1. Qëllimet e programit “Edukim fizik, sporte dhe shëndet”

Programi i “Edukimit fizik, sporteve dhe shëndetit” ka si qëllim të shihet si një mjet ideal për promovimin e aktivitetit të rregullt fizik, edukimin e një stili jetese të shëndetshëm e aktiv dhe fitimin e kompetencave të rëndësishme e të vlefshme për gjatë gjithë jetës, përvetësimin e bazave fillestare të elementeve teknikë e taktikë, që fitohen në disiplinat sportive, zhvillimin e aftësive koordinative dhe cilësive fizike, edukimin nëpërmjet veprimtarive fizike e sportive, njohjen me konceptet fillestare të rregulloreve të disiplinave sportive, përvetësimin e bazave për kryerjen e kombinacioneve lëvizore me përmbajtje të aftësive lëvizore bazë, të manipulimit lëvizor me dhe pa mjete, elementeve të thjeshtë akrobatik, njohjen dhe përvetësimin e bazave për zbatimin e rregullave të sigurisë gjatë të ushtruarit me aktivitet fizik e sportiv, njohjen me parimet bazë të dhënies së ndihmës së parë në raste të traumave që ndodhin gjatë aktivitetit fizik, njohjen me parimet e Olimpizmit, Filozofisë Olimpike dhe Fair-Play-t, si dhe të kuptuarit e rëndësisë së të ushtruarit sistematik, edukimin e disiplinës, vullnetit, vetëvlerësimit dhe konkurrencën e ndershme.

2. Lidhja e kompetencave kyçe me kompetencat e fushës

Ndërtimi dhe zbatimi i kompetencave kyçe nga nxënësit gjatë procesit të mësimdhënies dhe nxënies kërkon që mësuesi të mbajë parasysh lidhjen e kompetencave kyçe me kompetencat e fushës/lëndës për secilën shkallë. Për të realizuar në praktikë këtë lidhje, mësuesi duhet të përzgjedhë situatat, veprimtaritë, metodat dhe mjetet e përshtatshme të procesit të të nxënies. ***Kompetenca përcaktohet si integrim i njohurive, shkathtësive dhe qëndrimeve që një nxënës duhet t’i fitojë gjatë procesit të nxënies.*** Të mësuarit e edukimit fizik, sporteve dhe shëndetit është i bazuar në kompetenca, të cilat fokusohen kryesisht tek eksperiencat psikomotorë të njeriut për t’i përcaktuar e zhvilluar ato. Në këtë fushë janë të përcaktuara rezultatet mësimore të cilat duhet t’i arrijnë nxënësit në mënyrë progresive dhe të vazhdueshme. Organizimi i mësimit përqendrohet në atë çfarë duhet të dinë e të bëjnë nxënësit dhe në atë që duhet të jenë të gatshëm të bëjnë.

Realizimi i kompetencave kyçe të kornizës kurrikulare gjatë procesit të mësimdhënies dhe nxënies, kërkon që mësuesi të lidhë kompetencat kyçe, me kompetencat e fushës për secilën shkallë. Për të realizuar në praktikë këtë lidhje, mësuesi duhet të përzgjedhë metodat, teknikat dhe mjetet e përshtatshme didaktike për realizimin e çdo kompetence dhe rezultati të të nxënit. Zhvillimi i kompetencave kyçe p.sh. të *“të menduarit në mënyrë krijuese”*, *“të mësuarit për të nxënë”* në fushën mësimore “Edukim fizik, sporte e shëndet”, lidhen me kompetencën *“nxënësi shfaq aftësi lëvizore në përshtatje me situata të ndryshme lëvizore e sportive”*, kompetenca kyç e *“komunikimit dhe e të shprehurit”*, lidhet me kompetencën lëndore *“nxënësi ndërvepron me të tjerët në situata të ndryshme lëvizore e sportive”*, etj.

Digrama 2 :Rezultatet kryesore të të nxënit sipas kompetencave kyçe që realizohen nëpërmjet fushës/lëndës “Edukim fizik, sporte dhe shëndet” për shkallën e tretë.

Kompetencat e komunikimit dhe të shprehurit
Ndërton bashkëpunim me shokët e grupit (skuadrës) në shërbim të arritjes së rezultateve të dëshiruara.
Respekton kundërshtarët dhe rregullat e Fair-Play-it.
Argumenton përfitimet që sjell aktiviteti fizik në jetën e përditshme.
Tregon njohuri, menaxhon emocionet e tij/saj dhe i përshtat ato në situata të ndryshme (psh. pune në grupe, loje në shkollë dhe jashtë saj etj)
Kompetenca e të menduarit
Përshtat dhe krijon lojra të reja lëvizore.
Përshtat teknika lëvizore në situata të ndryshme sportive.
Njeh dhe zbaton rregullat e duhura të nxehtësisë së trupit në përshtatje me llojin e aktivitetit fizik e sportiv që do të kryhet.
Njeh dhe zbaton rregullat e sigurisë gjatë të ushtruarit me aktivitet fizik e sportiv.
Njeh dhe zbaton rregullat e Fair-Play-t gjatë aktivitetit fizik dhe sportiv.
Kupton dhe shpjegon efektet pozitive që sjell ushtrimi me aktivitet fizik e sportiv.
Kompetenca e të nxënit
Njeh rregullat e duhura të nxehtësisë së trupit në përshtatje me llojin e aktivitetit fizik e sportiv që do të kryhet.

Njeh mënyra të thjeshta të dhënies së ndihmës së parë.
Njeh rregulla të sigurisë së të ushtruarit me aktivitet fizik e sportiv.
Njeh historikun dhe organizimin e Lojërave Olimpikë të lashta e moderne.
Kupton dhe shpjegon efektet afatshkurtra dhe afatgjata të veprimtarisë fizike dhe sportive mbi organizmin e njeriut.
Kupton nevojshmërinë e ushtrimit me një aktivitet fizik të shumëllojshëm, në shërbim të zhvillimit të gjithanshëm dhe harmonik të organizmit.
Identifikon të drejtat dhe përgjegjësitë e tij/saj dhe i praktikon ato në jetën e përditshme brenda dhe jashtë shkollës.
Identifikon mënyrën e sigurt të përdorimit të medikamenteve dhe kupton se disa medikamente ndikojnë pozitivisht në shëndetin dhe mirëqenien e tij/saj.
Kompetenca për jetën, sipërmarrjen dhe mjedisin
Zbaton në aktivitetet sportive brenda dhe jashtë programit mësimor, si dhe në jetën e përditshme parimet e Olimpizmit dhe Fair-Play-t.
Zbaton rregullat e duhura të nxehjes së trupit në përshtatje me llojin e aktivitetit fizik e sportiv që do të kryhet.
Zbaton rregulla të thjeshta të dhënies së ndihmës së parë.
Zbaton rregulla të sigurisë së të ushtruarit me aktivitet fizik e sportiv.
Demonstron përkushtim për ruajtjen dhe kultivimin e higjienës personale dhe të mjedisit në shtëpi, shkollë dhe komunitet.
Zhvillon plane të thjeshta individuale për ushqim të shëndetshëm sipas sezoneve, periudhave ditore dhe aplikon rregullat elementare të ushqimit të shëndetshëm.
Kompetenca personale
Identifikon mënyrën e sigurt të përdorimit të medikamenteve dhe kupton se disa medikamente ndikojnë pozitivisht në shëndetin dhe mirëqenien e tij/saj.

Zbaton rregullat e duhura të nxehtësisë së trupit në përshtatje me llojin e aktivitetit fizik e sportiv që do të kryhet.
Zbaton rregulla të thjeshta të dhënies së ndihmës së parë.
Zbaton rregulla të sigurisë së të ushtruarit me aktivitet fizik e sportiv.
Zhvillon plane të thjeshta individuale për ushqim të shëndetshëm sipas sezoneve, periudhave ditore dhe aplikon rregullat elementare të ushqimit të shëndetshëm
Kompetenca qytetare
Zbaton mënyra të respektimit dhe të ruajtjes së ambientit ku jeton: shkollë, shtëpi e më gjerë.
Ndërton bashkëpunim me shokët e grupit (skuadrës) në shërbim të arritjes së rezultateve të dëshiruara.
Identifikon të drejtat dhe përgjegjësitë e tij/saj dhe i praktikon ato në jetën e përditshme brenda dhe jashtë shkollës.
Demonstron përkushtim për ruajtjen dhe kultivimin e higjienës personale dhe të mjedisit në shtëpi, shkollë dhe komunitet.
Kompetenca digjitale
Përdor teknologjinë për të kërkuar informacion dhe për të kryer studime me tematikë nga fusha/lënda “Edukim fizik, sporte dhe shëndet”
Përdor teknologjinë në prezantimin e projekteve ekstra kurrikulare me tematikë nga fusha/lënda “Edukim fizik, sporte dhe shëndet”

3. Lidhja e lëndës edukim fizik, sporte dhe shëndet me temat ndërkurrikulare

Lënda “Edukim fizik, sporte dhe shëndet” ndërlidhet me të gjitha fushat e tjera, i plotëson dhe plotësohet nga ato për shkak të natyrës komplekse dhe rëndësisë që ka. Realizimi i çështjeve ndërkurrikulare do të ndihmojë zhvillimin dhe plotësimin e përmbajtjes së

fushës për arritjen e të gjitha kompetencave kyçe të kurrikulës. Disa nga çështjet ndërkurrikulare që i ndihmojnë nxënësit në shkallën e tretë janë: njohja me sistemin e qarkullimit të gjakut, funksionimin e tij dhe mënyrat e sakta të matjes së pulsit, njohja me ndërtimin dhe funksionin e aparatit lëvizor tek trupi i njeriut në lëndën e biologjisë, njohuritë mbi ritmin, llojet e ndryshme të muzikës dhe vallëzimit, në fushën e arteve, njohja me konceptin e rregullit, rregullave dhe rregulloret, njohja e konceptit të ligjit dhe respektit për të, si dhe çfarë do të thotë të respektosh të tjerët dhe vetveten, njohuri që merren në lëndën e qytetarisë, njohja me masat dhe njësitë matëse në lëndën e fizikës, njohja me historikun e Lojërave Olimpikë të lashta dhe moderne, në lëndën e historisë, etj..

4. Lidhja e lëndës edukim fizik, sporte dhe shëndet me fushat e tjera kurrikulare

Lidhja midis fushave të ndryshme kurrikulare po rritet gjithnjë e më shumë dhe kjo jo vetëm prej natyrës kroskurrikulare të njohurive që tashmë sistemi edukativ afron, por edhe sepse është në interesin e të gjithëve për të bërë më të mirën për një edukim sa më të mirë të nxënësit, pasi e ndihmon atë të kuptojë, të përforcojë dhe zbatojë në praktikë njohuritë e fituara.

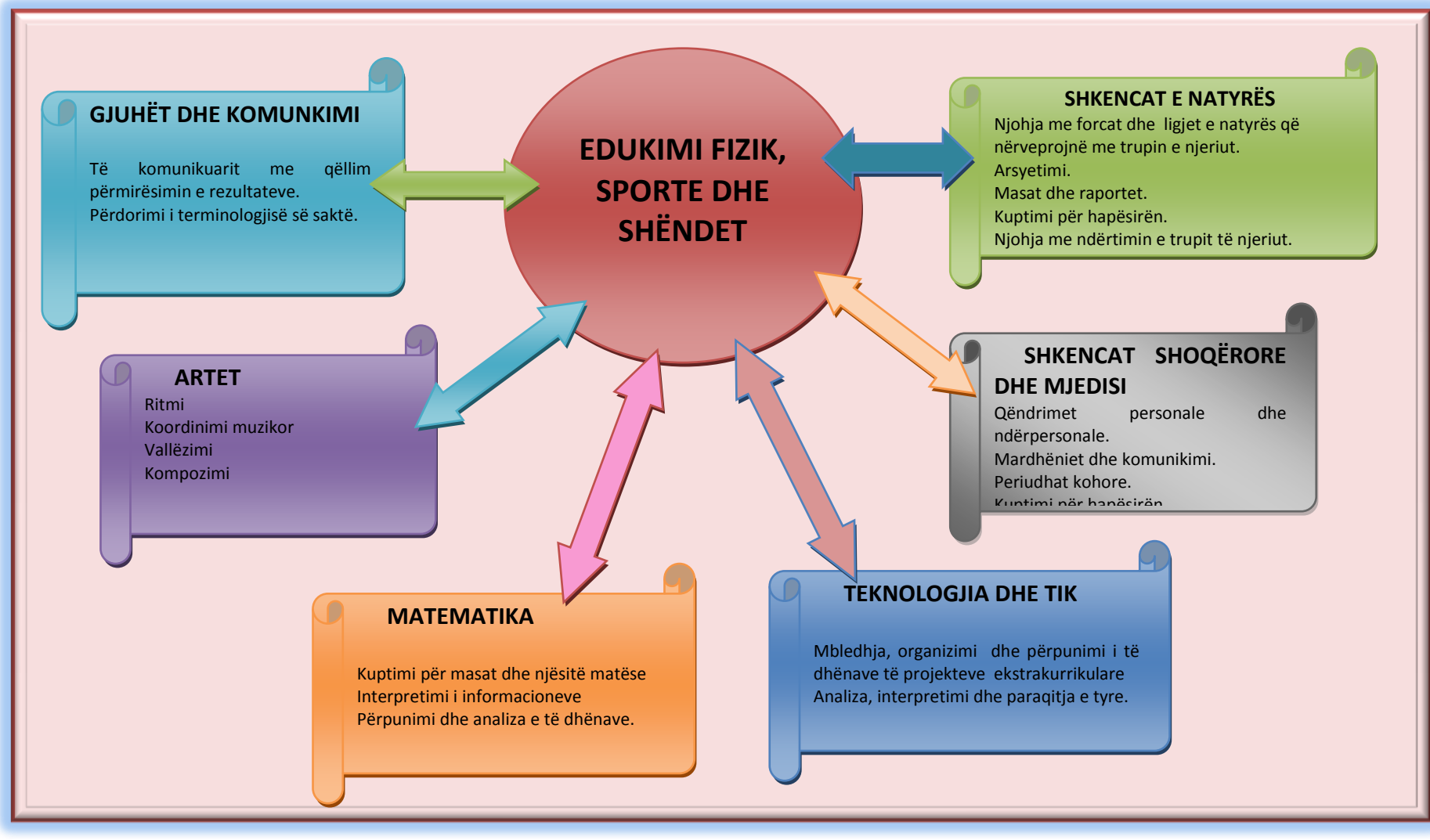
Lënda “Edukim fizik, sporte dhe shëndet” lidhet me fushat e tjera kurrikulare dhe ndërthuret me shkencat e tjera, nëpërmjet të cilave nxënësit fitojnë njohuri në lidhje me fenomene e dukuri, të cilat duke e mbështetur lëndën “Edukim fizik, sporte dhe shëndet” në përgjithësi dhe procesin e edukimit fizik në veçanti, mund të përforcojnë në masë të madhe përvojën e të mësuarit për fëmijët. Për shembull, njohuritë mbi forcën dhe sistemin e levave në fizikë mund t’u japin fëmijëve një pasqyrë mbi mekanikën e aktiviteteve gjimnastikore, njohuritë e marra mbi ndërtimin e trupit të njeriut dhe funksionimin e tij, ndihmojnë në studimin e të ushqyerit apo mësimin e mënyrave të dhënies së ndihmës së parë.

Shqyrtimi i formave të ndërveprimit social brenda skuadrës dhe midis skuadrave konkurruese me bazë lojëra dhe sporte (p.sh. futboll, basketboll), ndërveprimet ndërmjet fëmijëve në aktivitetet konkurruese individuale (p.sh. drejtimin e një garë), shërbejnë për të

ndihmuar fëmijët të kuptojnë konceptet e organizimit shoqëror dhe ndërveprimit dhe i ndihmon ata për të paralelizuar përvojat e edukimit fizik në kontekste të tjera të jetës së përditshme.

Lënda “Edukim fizik, sporte dhe shëndet” krijon lidhje edhe me matematikën dhe gjuhën. Lidhjet këtu janë në përdorimin e matematikës dhe gjuhë-letërsisë si ndërmjetëse për të përcaktuar më mirë “sasi” dhe “masa”, si dhe për të komunikuar më mirë në funksion të përmirësimit të rezultateve. Muzika , që shoqëron vallëzimet e kombinimet e ndryshme lëvizore, sinkronizimi dhe ritmizimi si aftësi koordinative, janë pjesë përbërëse sa të aktivitetit fizik ,po aq dhe të atij artistik, të cilët së bashku ndihmojnë në një zhvillim dhe formim më të plotë të nxënësit. Vizatimi dhe piktura ndihmojnë nxënësit në shprehjen me të mirë e më artistike të emocioneve dhe përshkrimit të eksperiencave të tyre në lidhje me aktivitetin fizik e sportiv.

Digrama 3: Lidhja ndërmjet edukimit fizik, sportive dhe shëndetit dhe fushave të tjera.



5. Kompetencat që formohen përmes tematikave

Bazuar në këtë kurrikul, fusha/ lënda “Edukim fizik, sporte dhe shëndet” synon të përmbushë 3 kompetencat e fushës/lëndës, të cilat lidhen me kompetencat kyçe që një nxënës duhet të zotërojë gjatë jetës së tij dhe që arrihen nëpërmjet 3 tematikave kryesore.

Digrama 4: Kompetencat e fushës edukim fizik, sporte dhe shëndet dhe tematikat e fushës.

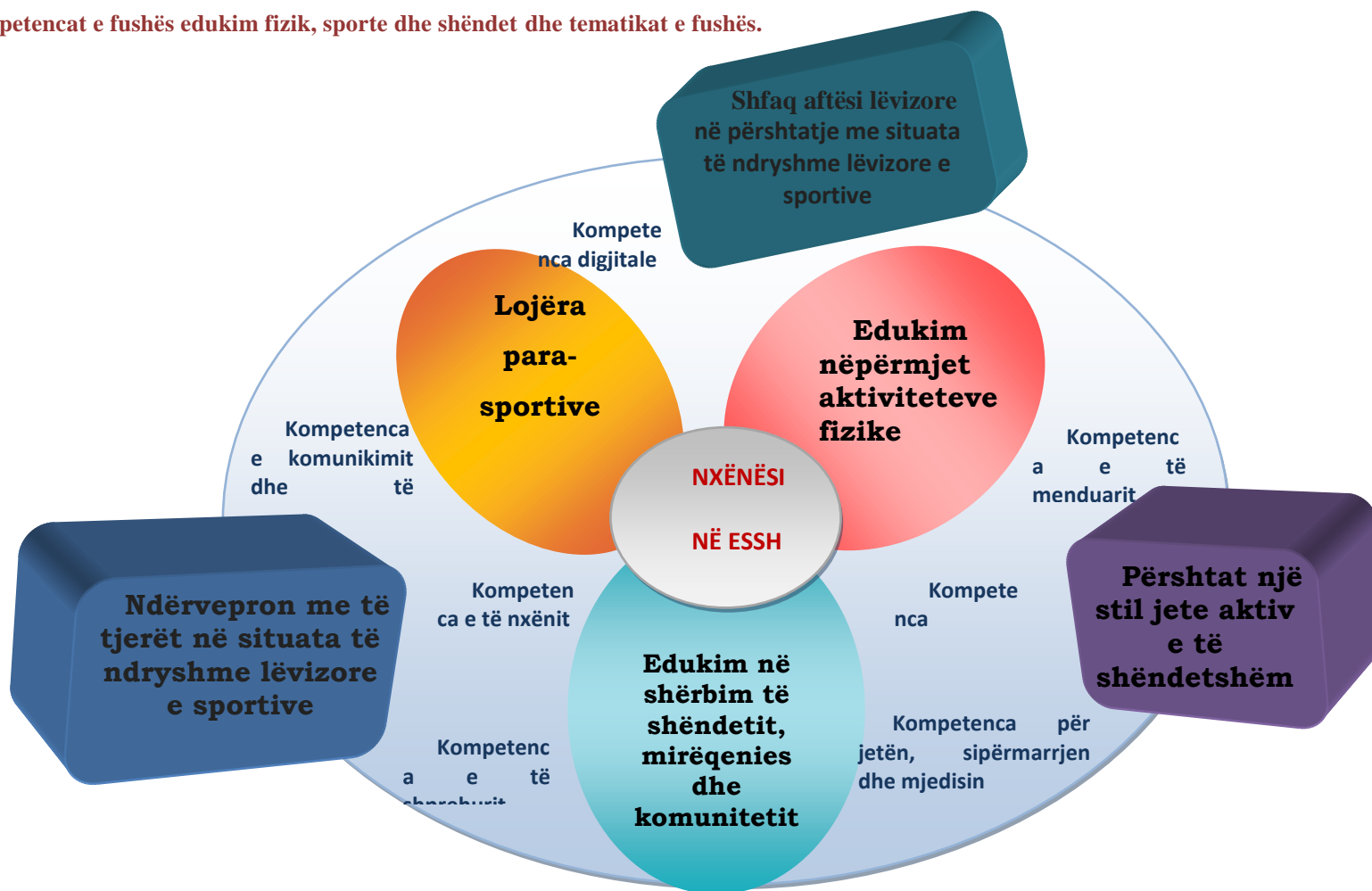


Tabela 1: Kompetencat e fushës, përshkrimi dhe realizimi i tyre nëpërmjet tematikave të fushës

Kompetencat e veçanta që formohen përmes tematikave	Përshkrimi i kompetencave	Realizimi nëpërmjet tematikave
<p>Shfaq aftësi lëvizore në përshtatje me situata të ndryshme lëvizore e sportive</p>	<p>Në këtë kompetencë përfshihen: koordinimi, rregullimi, kontrolli, ndjesitë dhe shprehitë, të cilat i referohen aftësisë për të ekzekutuar veprime të ndryshme lëvizore, e cila zhvillohet në situata të larmishme të të nxënimit të lidhura me lloje të shumta aktivitetesh si p.sh aktivitete me përmbajtje të lëvizjeve lokomotore (vrapi, ecja, notimi, çiklizmi, etj.) dhe lëvizje jo-lokomotore si (kërcimi, goditja, xhonglimi, etj.), lëvizje manipulative me dhe pa mjete, aktivitetet teknike e artistike (gjimnastika artistike e ritmike).</p>	<p>Kryen kombinime me lëvizje të ndryshme jo-lokomotore (tërheqje, shtytje, ekuilibrim, kthim, rrotullim, xhonglim, goditje etj.), lokomotore (ecje, vrapim, kërcim etj.) dhe manipulative me ose pa mjete.</p> <p>Kryen elementë akrobatik të thjeshtë.</p> <p>Kryen elementë teknik të lojërave sportive (pasim, driblim, gjuajtje, shërbim).</p> <p>Zbaton kombinime të ndryshme lëvizore referuar situatave të ndryshme të lojërave sportive.</p> <p>Demonstron metoda të përshtatshme të kryerjes së aktivitetit (marshimit) në natyrë.</p>
<p>Ndërvepron me të tjerët në situata të ndryshme lëvizore e sportive</p>	<p>Ndërveprimi me të tjerët inkurajon nxënësit të angazhohen në një proces ku ata zhvillojnë plane të ndryshme të veprimit për të përshtatur e sinkronizuar lëvizjet e tyre me ato të të tjerëve, si dhe për të komunikuar me njëri-tjetrin. Nxënësit mësojnë punën në grup, kryejnë detyra të përbashkëta dhe pranojnë drejt fitoren dhe humbjen. Duke pasur parasysh se nxënësit do të përballen me situata të ngjashme në jetën e tyre të përditshme, kjo kompetencë i ndihmon ata të zhvillojnë aftësitë sociale dhe gjykime etike të favorshme për të ndërtuar marrëdhënie harmonike ndër personale.</p>	<p>Zbaton rregullat në lojëra të ndryshme lëvizore, popullore dhe sportive.</p> <p>Demonstron aftësi bashkëpunimi me shokët e skuadrës në shërbim të arritjes së rezultatit të dëshiruar.</p> <p>Respekton kundërshtarët në lojë.</p> <p>Zbaton në aktivitetet sportive brenda dhe jashtë programit mësimor, si dhe në jetën e përditshme parimet e Olimpizmit dhe Fair-Play-t.</p> <p>Menaxhon pozitivisht emocionet negative e pozitive gjatë dhe pas aktivitetit fizik e sportiv.</p>
<p>Përshtat një stil jete aktiv e</p>	<p>Të përshtatësh një stil jetese aktiv dhe të</p>	<p>Zhvillon plane të thjeshta individuale të të ushtruarit me aktivitet</p>

të shëndetshëm

shëndetshëm do të thotë të krijosh mundësitë për të jetuar një jete, e cila karakterizohet nga një mirëqenie e përgjithshme fizike, mendore dhe emocionale, në të cilën një individ gëzon aftësi për të ekzekutuar çdo ditë detyra energjiksht dhe aktivisht, kryen me kënaqësi aktivitetet e kohës së lirë dhe realizon lehtësisht kërkesat e ditës. Për një nxënës kjo kompetencë zhvillohet me edukimin e zakoneve të shëndetshme, angazhimin në forma të ndryshme të veprimtarisë fizike e sportive, të ushqyerit në mënyrën e duhur, mosekspozimin ndaj substancave që krijojnë varësi, duke krijuar një model jetese e cila do të sillte efekte të pëlqyeshme afatshkurtra, afatmesme e afatgjata.

fizik e sportiv, jashtë programit mësimor.

Argumenton vlerat e aktivitetit fizik në rritjen e mirëqenies fizike, emocionale e mendore të tij/saj.

Menaxhon emocionet e tij/saj dhe i përshtat ato në situata të ndryshme (psh. pune në grupe, loje në shkollë dhe jashtë saj etj).

Aktivizohet në veprimtari fizike e sportive që shkolla organizon brenda dhe jashtë programit mësimor.

Argumenton pse çdo individ është unik e i ndryshëm, si dhe mundësitë që shkolla dhe mjedisi ku jeton duhet të ofrojnë që gjithë të jenë të barabartë dhe të mirëpritur.

Zbaton rregullat e ruajtjes së higjienës personale, si dhe të mjedisit në shtëpi, shkollë e komunitet.

Zhvillon plane të thjeshta individuale për ushqim të shëndetshëm sipas sezoneve, periudhave ditore dhe zbaton rregulla për një ushqim të shëndetshëm.

Identifikon medikamente ndaj të cilave krijohet varësi dhe kupton ndikimet negative të tyre në shëndetin dhe mirëqenien e tij/saj.

Zbaton mënyra të respektimit dhe të ruajtjes së ambientit ku jeton: shkollë, shtëpi e më gjerë.

6. Koha mësimore për çdo tematikë për secilën klasë

Fusha/lënda “Edukim fizik, sporte dhe shëndet” zhvillohet për 35 javë mësimore me nga 3 orë secila, pra gjithsej 105 orë për secilën klasë. Programi i fushës/lëndës “Edukim fizik, sporte dhe shëndet” specifikon peshën (orët e sugjeruara) e secilës tematikë për secilën shkallë dhe klasë. Shuma e orëve sugjeruese për secilën tematikë është e barabartë me sasinë e orëve vjetore, të përcaktuara në planin mësimor të arsimit bazë. Kjo ka si qëllim që përdoruesit e programit të orientohen për peshën që zë secila tematikë në orët totale vjetore.

Tabela 2 Orë të sugjeruara për çdo tematikë

	Edukim nëpërmjet aktiviteteve fizike	Aktivitete sportive	Edukim në shërbim të shëndetit, mirëqenies dhe komunitetit	Gjithsej orë
Klasa e gjashtë	40	45	20	105 orë
Klasa e shtatë	40	45	20	105 orë
Shkalla e tretë	80	90	40	210 orë

III. Përmbajtja e shkallës së tretë

Në programin e edukimit fizik, sporteve dhe shëndetit për shkallën e tretë janë paraqitur përmbajtjet e tematikave:

- *Edukim nëpërmjet aktiviteteve fizike.*
- *Aktivitete sportive.*

- *Edukim në shërbim të shëndetit, mirëqenies dhe komunitetit.*

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

Për secilën tematikë janë paraqitur njohuritë për secilën klasë të shkallës së tretë (*klasa e gjashtë dhe klasa e shtatë*).

Aftësitë, qëndrimet dhe vlerat, që duhet të demonstrojë nxënësi lidhur me tematikat përkatëse, paraqiten vetëm në nivel shkalle.

Tematikat dhe renditja e tyre nuk presupozojnë që përmbajtja vjetore përgjatë vitit shkollor duhet të zhvillohet e ndarë referuar renditjes sipas tematikave në program. Kombinimi dhe ndarja e koncepteve dhe shprehive, kapituj apo grupe temash e njësi mësimore, si dhe renditja e tyre është e drejtë e përdoruesve të programit (më kryesorët janë mësuesit dhe autorët e teksteve).

Përdoruesit e programit duhet të respektojnë sasinë e orëve vjetore të lëndës, kurse janë të lirë të ndryshojnë me 10% (shtesë ose pakësim) orët e rekomanduara për secilën tematikë. Gjithashtu matjet antropometrike (peshë, gjatësi, perimetri i gjoksit në qetësi dhe në frymëmarrje) të nxënësit, me qëllim plotësimin e kartelës personale të tyre, do të jenë të detyrueshme për t'u kryer prej mësuesve të lëndës në 2 ose 3 orë mësimore, të përfshira këto në tematikën “Edukim në shërbim të shëndetit, mirëqenies dhe shëndetit” brenda planit tematik të lëndës në fillim të vitit shkollor.

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

1. SHKALLA E TRETË



**Shkalla e tretë
Klasa e gjashtë dhe e shtatë**

1.1 Tematika: Edukim nëpërmjet aktiviteteve fizike

Përshkrimi i tematikës:

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

Rezultatet e të nxënit për kompetencat e fushës:

- Përshtat skema të ndryshme lëvizore sipas situatave të aktivitetit fizik ose lojës.
- Demonstron aftësi të përshtatjes dhe krijimit të lojërave të reja lëvizore.
- Kryen lëvizjeve jolokomotore (tërheqje, shtytje, ekuilibrim, kthim, rrotullim etj.), lokomotore (ecje, vrapim, kërcim etj.), lëvizje manipulative pa dhe me mjete (hedhje, pritje, goditje, xhonglim etj.).
- Demonstron koordinim në kryerjen e kombinimeve lëvizore me elementë të gjimnastikës aerobike dhe gjimnastikës ritmike.
- Demonstron koordinim në kryerjen e elementëve akrobatik.
- Demonstron koordinim në kryerjen e kombinimeve lëvizore me elementë të gjimnastikës aerobike.
- Demonstron koordinim lëvizor dhe nivel kënaqshëm të cilësive fizike në kryerjen e vrapimeve të shpejtësisë dhe qëndrueshmërisë.

Njohuritë për realizimin e kompetencave të fushës/lëndës

Shkathtësitë për realizimin e kompetencave të fushës/lëndës

KLASA VI

- Praktikon skema të ndryshme lëvizore

<p>Lojëra lëvizore e popullore:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lojëra lëvizore <ul style="list-style-type: none"> <i>“Cirkut gjimnastikor”</i> <i>“Kapërcimi i kaluçit”.</i> - Lojëra popullore (tradicionale) <ul style="list-style-type: none"> <i>“Kush ma shpejt del prej rrethit”</i> <i>“Kosorja” (në dy variante).</i> - Rregulla të lojës. - Morali (fabula) i lojës. - Përshtatje, krijim i lojërave të reja lëvizore. - Lojëra popullore të sjella nga nxënësit. 	<ul style="list-style-type: none"> • Përshtat skema të ndryshme lëvizore sipas situatave të lojës. • Përshtat/krijon lojëra të reja lëvizore. • Merr pjesë aktivisht në lojë. • Kupton dhe respekton rregullat e lojës. • Shpjegon moralin (fabulën) e lojës. • Përshtat ose krijon lojëra të reja lëvizore. • Menaxhon emocionet personale negative dhe pozitive gjatë dhe pas lojës. • Ndërton bashkëpunim me shokët e grupit. • Respekton kundërshtarët në lojë. •
<p>Gjimnastikë:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gjimnastikë aerobike (kombinim lëvizor). - Ecje, kthime, kërcime, barazpeshime, dalje mbi stol gjimnastikor 	<ul style="list-style-type: none"> • Kryen kombinacione lëvizore ritmike të gjimnastikës aerobike, shoqëruar me ritëm (muzikë ose numërim), duke demonstruar koordinim lëvizor.

<p>(barazpeshim statik dhe dinamik) .</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lëvizje manipulative (me fjongo gjimnastikore). - Gjimnastikë në grup - Ushtrime të rreshtimit dhe rregullimit. - Elementë akrobatik : <ul style="list-style-type: none"> • qëndrim në urë; • spërkatë; • vertikale (mbi kokë dhe mbi duar) ; • rrotullim anash mbi duar . 	<ul style="list-style-type: none"> • Kryen kombinimin: ecje drejt, përpara, anash , mbrapa, kthime 180⁰ , kërcime me kryqëzim të këmbëve, qëndrime në barazpeshim (me një këmbë para, anash dhe mbrapa) dhe dalje nga stoli gjimnastikor duke demonstruar koordinim lëvizor. • Demonstron koordinim lëvizor në lëvizje të thjeshta manipulative me fjongo gjimnastikore: <ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>Kombinacion lëvizor individual, në dyshe dhe në grup shoqëruar me muzikë ose numërim.</i> ➤ <i>Manipulime të lira me mjetin.</i> • Kryen figura dhe elementë gjimnastikor në sinkronizim në dyshe dhe në grup. • Kryen ushtrime të rreshtimit dhe rregullimit në vend dhe në lëvizje (në rresht, kolonë dhe rreth), kthime në vend dhe në lëvizje. • Kryen elementët akrobatik të: <ul style="list-style-type: none"> ➤ qëndrimit në urë dhe hapjes në spërkatë; ➤ vertikale mbi duar; ➤ teknikën fillestare të rrotullimit anash mbi duar.
<p>Atletikë:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vrapim (shpejtësi dhe qëndrueshmëri) - Nisja (i lartë, i ulët) - Kërcimi së gjati me vrull - Vrapim me pengesa 	<ul style="list-style-type: none"> • Kryen vrapime shpejtësie në distanca 30m . • Kryen vrapime shpejtësie me ndryshim drejtimi në distanca 15m x2 (vajtje-ardhje). • Njeh teknikat e nisjes në vrapim: të lartë dhe të ulët. • Kryen vrapime në natyrë me kohë të përcaktuar. • Kryen vrapime në natyrë me distancë të përcaktuar. • Njeh teknikat fillestare të ekzekutimit të kërcimit së gjati me vrull.

	<ul style="list-style-type: none"> Njeh teknikat fillestare të vrapimit me pengesa.
KLASA VII	
<p>Lojëra lëvizore e popullore</p> <ul style="list-style-type: none"> Lojëra lëvizore <ul style="list-style-type: none"> <i>“Top-tenisi” (varianti me dorë).</i> <i>“Semafori” (Policia Rrugore).</i> Rregullat e lojës Lojëra popullore (tradicionale) <ul style="list-style-type: none"> <i>“Topa djegësi (luftash)”.</i> <i>“Zagari e lepuri”.</i> Rregulla të lojës Morali (fabula) i lojës Përshtatje, krijim i lojërave të reja lëvizore. Lojëra popullore të sjella nga nxënësit. 	<ul style="list-style-type: none"> Praktikon skema të ndryshme lëvizore Përshtat skema të ndryshme lëvizore sipas situatave të lojës. Përshtat/krijon lojëra të reja lëvizore. Merr pjesë aktivisht në lojë. Kupton dhe respekton rregullat e lojës. Shpjegon moralin (fabulën) e lojës. Menaxhon emocionet personale negative dhe pozitive gjatë dhe pas lojës. Ndërton bashkëpunim me shokët e grupit. Respekton kundërshtarët në lojë.
<p>Gjymnastikë:</p> <ul style="list-style-type: none"> Gjymnastikë aerobike Kombinim akrobatik në tapet gjymnastikor : kapërdimje (para, mbrapa), baraspeshim, vertikale mbi shpatulla, qëndrim në urë, hapje në spërkatë. Lëvizje manipulative (me rreth gjymnastikor) Gjymnastikë në grup Ushtrime të rreshtimit dhe rregullimit. 	<ul style="list-style-type: none"> Kryen kombinacione lëvizore ritmike të gjymnastikës aerobike, shoqëruar me ritëm (muzikë ose numërim), duke demonstruar koordinim lëvizor. Kryen kombinim lëvizor në tapetin gjymnastikor me elementet: kapërdimje para dhe mbrapa, qëndrime në ekuilibër (baraspeshim), vertikale mbi shpatulla, qëndrim në urë dhe hapje spërkatë duke demonstruar koordinim lëvizor. Demonstron koordinim lëvizor në lëvizjet manipulative me rreth

<ul style="list-style-type: none"> - Vertikale (mbi duar) - Rrotullim anash mbi duar 	<p>gjimnastikor:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ kombinacion lëvizor individual, në dyshe dhe në grup shoqëruar me muzikë ose numërim; ➤ manipulime të lira me mjetin. <ul style="list-style-type: none"> • Kryen figura dhe elementë gjimnastikor në sinkronizim në dyshe dhe në grup. • Kryen ushtrime të rreshtimit dhe rregullimit në vend dhe në lëvizje (në rresht, kolonë dhe rreth), kthime në vend dhe në lëvizje, ndryshime të formacioneve. • Kryen saktë teknikën e vertikales mbi duar. • Kryen rrotullim anash mbi duar.
<p>Atletikë:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vrapim (shpejtësi dhe qëndrueshmëri) - Stafetë - Kërcim (“tre hapësh”) - Vrapim me pengesa - Vrapim në natyrë 	<ul style="list-style-type: none"> • Kryen vrapime shpejtësie në distanca 50 m • Kryen vrapime shpejtësie me ndryshim drejtimi në distanca 10m x4 (vajtje-ardhje). • Njeh rregullat e kryerjes së stafetës. • Njeh teknikat e ekzekutimit të kërcimit shumëhapësh, zinkthin (me një këmbë), etj. (teknikat fillestare të ekzekutimit të kërcimit së gjati “tre hapësh”). • Kryen vrapim me pengesa. • Kryen vrapime në natyrë me kohë të përcaktuar. • Kryen vrapime në natyrë me distancë të përcaktuar.
<p>Qëndrime dhe vlera:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Respekton veten dhe të tjerët në situata loje dhe jashtë saj. 	

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

1.2 Tematika: Aktivitete sportive

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

Rezultatet e të nxënit për kompetencat e fushës:

- Kryen kombinime të ndryshme lëvizore referuar situatave të ndryshme të lojërave sportive parashikuara në program.
- Kryen teknika të elementëve teknikë të lojërave sportive të parashikuara në program.
- Zbaton rregulla të thjeshtuara në lojërat sportive të parashikuara në program.
- Demonstron aftësi bashkëpunimi me partnerin dhe respekti ndaj kundërshtarit në lojë.
- Demonstron aftësi të orientimit në natyrë duke vendosur marrëdhënie të qëndrueshme me të.

Njohuritë për realizimin e kompetencave të fushës/lëndës

Shkathtësitë për realizimin e kompetencave të fushës/lëndës

KLASA VI

<p>Basketboll</p> <p>Volejboll</p> <p>Futboll</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lojë sportive - Rregulla të lojës - Driblim - Pasim - Shërbim - Gjuajtje - Pritje - Udhëheqje 	<ul style="list-style-type: none"> • Zbaton rregulloren e thjeshtuar të lojërave sportive: basketboll, volejboll dhe futboll. • Zbaton gjatë të ushtruarit dhe në lojë mësimore veprime lëvizore dhe elementët teknikë të mësuar në klasat e mëparëshme. • Kryen elementët teknikë të lojërave sportive: <ul style="list-style-type: none"> <li style="text-align: center;">BASKETBOLL ➤ <i>Driblim në vend dhe në lëvizje.</i> ➤ <i>Pasim me dy duar nga gjoksi dhe me përplasje në tokë.</i> ➤ <i>Gjuajtje (hedhje) e topit në kosh.</i> • <i>Lojë mësimore në fushë me përmasa dhe rregulla të reduktuara.</i> <ul style="list-style-type: none"> <li style="text-align: center;">VOLEJBOLL ➤ <i>Pasim me dy duar nga lartë.</i> ➤ <i>Pritje (zotërim i topit) me dy duar nga poshtë.</i> ➤ <i>Shërbim me një dorë nga poshtë .</i> <li style="text-align: center;">FUTBOLL ➤ <i>Udhëheqje e topit.</i> ➤ <i>Pasim.</i> ➤ <i>Gjuajtje në portë.</i> ➤ <i>Lojë mësimore në fushë me përmasa dhe rregulla të reduktuara</i>
<p>Veprimtari sportive ndihmëse (opsionale)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Marshim në natyrë - Not 	<ul style="list-style-type: none"> • Zbaton rregullat e marshimit në natyrë, në distancë 3-4 km. • Kryen hyrjet (hedhjet) në ujë dhe orientimin në thellësi. • Kryen teknikën e shkëmbimit të frymëmarrje/nxjerrjes dhe shtrirjes në

<ul style="list-style-type: none"> - Badminton - Hendboll - Ski - Tenis - Pingpong 	<p>ujë.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zbaton teknikat e mësuara të mbajtjes së raketës, goditjes së puplës dhe pasimet me shokun në situata loje të badmintonit. • Kryen elementët teknik në lojës sportive të hendbollit: <ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>Driblim</i> ➤ <i>Pasim</i> ➤ <i>Gjuajtje në portë</i> • Zbaton teknikat e elementëve të mësipërm në situata loje të hendbollit. • Zbaton rregulla të thjeshtuara të zhvillimit të lojës së badmintonit dhe hendbollit. • Kryen teknikën fillestare të qëndrimit mbi ski dhe rrëshqitjen drejt në ski. • Kryen teknikën e zhvendosjes së peshës nga njëra këmbë te tjetra (fillesat e kthesës) në ski. • Kryen teknikat fillestare të plugut (frenimi) në ski. • Njeh teknikat e mbajtjes së raketës dhe goditjes së topit në tenis. • Njeh teknikat e goditjes së topit “drajver” në tenis. • Njeh teknikat e mbajtjes së raketës dhe goditjes së topit të pingpong-ut • Njeh dhe aplikon në situatë loje të pingpong-ut teknikën fillestare të shërbimit.
<p>KLASA VII</p>	
<p>Basketboll</p> <p>Volejboll</p> <p>Futboll</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Zbaton rregulloren e thjeshtuar të lojërave sportive: basketboll, volejboll dhe futboll. • Zbaton gjatë të ushtruarit dhe në lojë mësimore veprime lëvizore dhe

<ul style="list-style-type: none"> - Lojë sportive - Rregulla të lojës - Ndalesë dhe kthesë - “Tre-hapësh” - Pasim (para dhe anash) - Bllok - Stopim - Driblim 	<p>elementët teknikë të mësuar në klasat e mëparëshme.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kryen elementët teknikë të lojërave sportive: <ul style="list-style-type: none"> BASKETBOLL ➤ <i>Ndalesat dhe kthesat</i> ➤ <i>Tre-hapësh</i> ➤ <i>Lojë mësimore në fushë me përmasa dhe rregulla të reduktuara.</i> VOLEJBOLL ➤ <i>Pasim para dhe anash.</i> ➤ <i>Blloku në rrjetë të ulët .</i> ➤ <i>Lojë mësimore në fushë me përmasa dhe rregulla të reduktuara.</i> FUTBOLL ➤ <i>Stopimi dhe kontrolli i topit (në vend dhe në lëvizje, me pjesë të ndryshme të këmbës).</i> ➤ <i>Driblime me ndryshim drejtimi.</i> ➤ <i>Lojë mësimore në fushë me përmasa dhe rregulla të reduktuara.</i>
<p>Veprimtari sportive ndihmëse (opsionale)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Marshim në natyrë - Not - Badminton - Hendboll - Ski - Tenis - Pingpong 	<ul style="list-style-type: none"> • Zbaton rregullat e marshimit në natyrë në distancë 3-4 km. • Kryen hyrjet (hedhjet) në ujë dhe orientimin në thellësi. • Kryen teknikën e shkëmbimit të frymëmarrje/nxjerrjes dhe teknikën e shtrirjes në ujë . • Kryen teknikën e shtrirjes në ujë me shpinë. • Zbaton teknikat e mësuar të mbajtjes së raketës, goditjes së puplës dhe pasimet me shokun në situata loje të badmintonit. • Zbaton teknikat dhe rregullat e zhvendosjes së lojtarit në fushë në lojën e badmintonit.

- Kryen elementët teknik në lojës sportive të hendbollit:
 - *ndalesat dhe kthimet;*
 - *gjuajtjet në portë në lëvizje.*
- Zbaton teknikat e elementëve të mësipërm në situata loje të hendbollit.
- Zbaton rregulla të thjeshtuara të zhvillimit të lojës së badmintonit dhe hendbollit.
- Kryen teknikën e qëndrimit dhe rrëshqitjen drejtë me ski.
- Kryen teknikën e kthesës (majtas dhe djathtas) në ski.
- Kryen teknikat fillestare të plugut (frenimi) në ski.
- Njeh teknikat e mbajtjes së raketës dhe goditjes së topit në tenis.
- Njeh teknikat e goditjes së topi “drajver” në tenis.
- Njeh teknikat e goditjes së topit “rever” në tenis
- Njeh dhe aplikon teknikat e mbajtjes së raketës dhe goditjes së topit të pingpong-ut në situata loje.
- Njeh dhe aplikon në situata loje të pingpong-ut teknikën fillestare të shërbimit.

Qëndrime dhe vlera

- Respekton veten dhe të tjerët në situata loje dhe jashtë saj.
- I përgjegjshëm për veprimet e veta.
- Tolerant ndaj shokëve dhe kundërshtarëve në lojë.
- Respekton diversitetin.
- I përkushtuar për të arritur rezultate të kënaqshme.
- Qëndrim pozitiv ndaj shokëve apo kundërshtarëve gjatë dhe pas lojës.
- Bashkëpunues me shokët.
- Respekton kodin e mirësjelljes.
- Respekton kodin e veshjes.

- Respekton rregulloret e lojërave dhe të sigurisë së kryerjes së aktiviteteve fizike e sportive.
- Gatishmëri për të ndihmuar të tjerët dhe për të dhënë kontributin personal.
- I sigurt dhe menaxhues i emocioneve pozitive e negative gjatë e pas lojërave e aktivitetit fizik.

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

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

Rezultatet e të nxënit për kompetencat e fushës:

- Tregon njohuri, menaxhon me emocionet e tij/saj dhe i përshtat ato në situata të ndryshme (psh. pune në grupe, loje në shkollë dhe jashtë saj etj).
- Njeh dhe argumenton dallimet gjinore referuar zhvillimit fizik dhe emocional.
- Argumenton përfitimet që sjell zbatimi në jetën e përditshme të aktivitetit të rregullt fizik dhe ndikimet pozitive tek shëndeti.
- Njeh rregullat e ruajtjes së organizmit nga dëmtimet e mundshme gjatë të ushtruarit me aktivitet fizik e sportiv.
- Njeh dhe zbaton rregulla fillestare të dhënies së ndihmës së parë në raste të dëmtimeve (traumave) që shkaktohen gjatë të ushtruarit me aktivitet fizik.
- Argumenton përfitimet që sjellin produktet e ushqimore dhe mënyrat e shëndetshme të të ushqyerit në organizmin e njeriut.
- Njeh problematikën që lidhet me mbipeshën dhe obezitetin, si dhe identifikon disa prej pasojave që vijnë prej mënyrës pasive (sedentare) të të jetuarit.
- Demonstron përkushtim për ruajtjen dhe kultivimin e higjienës personale dhe të mjedisit në shtëpi, shkollë dhe komunitet.
- Identifikon medikamente të dëmshme për shëndetin dhe mirëqenien e tij/saj, që krijojnë varësi, si dhe disa nga efektet (shenjat) dalluese të jashtme të

tyre.

- Njeh parimet kryesore të Fair-Play-t dhe Filozofisë Olimpike.
- Njeh historikun dhe simbolet e Olimpizmit dhe Lojrave Olimpike të lashta dhe moderne.
- Zbaton mënyra të respektimit dhe të ruajtjes së mjedisit ku jeton: shkollë, shtëpi e më gjerë.

Njohuritë për realizimin e kompetencave të fushës/lëndës

Shkathtësitë për realizimin e kompetencave të fushës/lëndës

KLASA VI

Mirëqenia fizike, mendore, emocionale dhe sociale.

Diferencat gjinore.

Ruajtja e organizmit nga dëmtimet e mundshme gjatë të ushtruarit me aktivitet fizik e sportiv.

- *Matja e pulsit.*

Të ushqyerit e shëndetshëm.

Edukimi Olimpik dhe Fair-Play.

- *Olimpizëm.*
- *Lojra Olimpike.*
- *Simbole olimpike.*

Rreziqet nga përdorimi i substancave që krijojnë varësi :

- *Alkooli*
- *Duhani*

- Identifikon përfitimet që sjell aktiviteti fizik në jetën e përditshme dhe ndikimet që ka veprimtaria fizike te shëndeti.
- Zbaton mënyrat e duhura të veshjes dhe të ruajtjes së higjenës personale.
- Zbaton pozicionet e sakta të drejtqëndrimit për një shëndet të mirë të shtyllës kurrizore në vend e në lëvizje.
- Zbaton mënyrat e duhura të matjes së pulsit (frekuencës kardiake).
- Argumenton përfitimet që sjellin produktet e ushqimore dhe mënyrat e shëndetshme të të ushqyerit në organizmin e njeriut.
- Njeh simbolet olimpike, historinë dhe domethënien e tyre:
 - *flamuri olimpik;*
 - *flaka olimpike;*
 - *motoja olimpike;*
 - *betimi i atletëve;*
 - *himni olimpik;*
 - *çmimet olimpike (kurora e ullirit dhe medaljet).*
- Identifikon efektet negative te shëndeti dhe mirëqenia e tij/saj të

KLASA VII

Mirëqenia fizike, mendore, emocionale dhe sociale:

- *Diferencat gjinore.*
- *Vlerësimi i ndryshimeve të pulsit.*

Ruajtja e organizmit nga dëmtimet e mundshme gjatë të ushtruarit me aktivitet fizik e sportiv.

- *Shplodhja e muskujve dhe qetësimi i frymëmarrjes.*
- *Ndihma e parë.*
- *Kontuzion lokal.*

Të ushqyerit e shëndetshëm.

Edukimi Olimpik dhe Fair-Play

- *Olimpizëm*
- *Fair-play*
- *Lëvizje Olimpike*
- *Vlera edukative*

Rreziqet nga përdorimi i substancave që krijojnë varësi

- Argumenton mbi kontributin e aktivitetit fizik në fitimin dhe ruajtjen e një forme të mirë fizike.
- Njeh dhe vlerëson ndryshimet që pëson pulsi gjatë ngarkesave të ndryshme fizike, matjen e tij;
- Zbaton rregulla të çlodhjes së organizmit dhe rikuperimit pas aktivitetit fizik.
- Zbaton rregullat për një aktivitet fizik të sigurt brenda dhe jashtë shkollës.
- Njeh mënyrat e dhënies së ndihmës së parë në raste të traumave që vijnë si pasojë e përplasjes së një objekti të fortë me trupin e njeriut (kontuzionet lokale);
- Argumenton përfitimet që sjellin produktet ushqimore dhe mënyrat e shëndetshme të të ushqyerit në organizmin e njeriut.
- Njeh konceptet “Olimpizëm”, “Lëvizje olimpike”, Fair-play” dhe vlerat edukative të tyre.
- Identifikon medikamente të dëmshme për shëndetin dhe mirëqenien e tij/saj, që krijojnë varësi, si dhe disa nga efektet (shenjat) dalluese të jashtme të tyre.

Qëndrime dhe vlera

- Respekton veten dhe të tjerët.
- Bashkëpunues .
- I përgjegjshëm për veprimet e veta.

- Respekton mjedisin që e rrethon.
- Respekton diversitetin.
- Respekton kodin e mirësjelljes.
- Respekton kodin e veshjes.
- Kujdeset për shëndetin personal.
- Respekton parimet e “Fair-play”-t
- Gatishmëri për të ndihmuar të tjerët dhe për të dhënë kontributin personal.
- Respekton rregullat e sigurisë.

IV. Udhëzime metodologjike

Organizimi i mirë i procesit të mësimit të edukimit fizik, sporteve dhe shëndetit do të thotë që fëmijët të vendosen në situata konkrete praktike, ku ata përjetojnë dhe provojnë elementët lëvizorë e sportiv. Aktivitetet lëvizore, (loja dhe sporti) nuk janë thjesht argëtuese për ta, por një punë serioze, që dominon shumicën e jetës së tyre, duke i thithur pjesën më të madhe të kohës e të energjisë, duke edukuar aftësi dhe formuar sjellje shoqërore, si kontribut themelor në kërkesën për rritjen e shpejtë dhe të shëndetshme. Në orët e mësimit të edukimit fizik, sportiv e shëndetësor do t'i vihet theks i madh mbajtjes së higjienës, ndërsa pjesëmarrja në to i mëson nxënësit se si të ruajnë pastërtinë dhe të kujdesen për higjienën e trupit gjatë dhe pas aktivitetit fizik. Gjatë këtyre orëve mësohen praktika të sigurta të cilat, nëse ndiqen nga nxënësit gjatë gjithë jetës së tyre, do t'i shpëtojnë ata nga shumë sëmundje.

Parimi nga më e thjeshta tek më e vështira, vendosja e themeleve më parë, nënkupton se fëmijët duhet të ecin më parë se sa të vrapojnë. Më parë duhet të mësojnë të gjuajnë e më pas të shënojnë me saktësi. Lëvizjet statike si p.sh. ekuilibri mbi majat e gishtave ose goditja e topit nga një piketë, duhet të paraprijnë lëvizjet dinamike si ecja në tra ekuilibri ose goditja e një topi të varur. Dhe fëmijët padyshim duhet të kryejnë me sukses veprime ose lëvizje të vetme para se të ekzekutojnë kombinime të tyre. Fëmijët, që kanë zotëruar mirë bazat, janë shumë më të sigurt me aftësitë e tyre lëvizore dhe për pasojë me të njëjtën siguri do të vazhdojnë gjatë gjithë jetës.

Disa nga fushat në të cilat edukimi fizik, sportet dhe shëndeti konsiderohet komponent duke u mbështetur për një mbarëvajtje dhe sukses të procesit mësimor, janë:

“Edukimi fizik, sportet dhe shëndeti” si komponent i Fitnesit.

Promovimi i fitnesit për gjatë jetës është një nga prioritetet e specialistëve të edukimit fizik, sidomos tani që ne jemi në mes të një krize obeziteti të fëmijët dhe në një periudhë në të cilën fëmijët janë më shumë të prirur për jetë sedentare se në çdo periudhë tjetër të historisë së njerëzimit. Kështu që vënia e theksit tek fitnesi si pjesë e bazave të programeve të fushës/lëndës “Edukim fizik, sporte dhe shëndet” është parësore.

“Edukimi fizik, sportet dhe shëndeti” si komponent i formimit edukativ e social.

Duke marrë pjesë në procesin mësimor të edukimit fizik dhe sporte, një nxënës ka filluar të mësojë shumë gjëra për jetën. Ai fiton në disa lojëra dhe humbet në disa të tjera, kjo e bën atë të kuptojë se fitorja dhe humbja janë një pjesë e jetës dhe duhet të pranohen si të tilla. Kur një nxënës bëhet pjesë e një ekipi, ai mëson se bashkëpunimi me të tjerët është shumë i rëndësishëm në qoftë se duhet të arrihen qëllimet. Duhet të respektohen rregullat e lojës, vendimet e gjyqtarit dhe kundërshtari. Gjithashtu, pjesëmarrja në praktika lëvizore e sportive mundëson zhvillimin mendor e intelektual të nxënësve në mënyrë argëtuese dhe të drejtpërdrejtë.

“Edukimi fizik, sportet dhe shëndeti” si komponent i arteve.

Edukimi fizik dhe sportiv e gjen veten mjaft mirë si komponent i edukimit artistik, sepse ata janë të ndërlidhur me njëri-tjetrin. Edukimi fizik, sportet dhe shëndeti ndihmon të gjithë trupin e njeriut dhe vallëzimi e muzika që e shoqëron atë, gjithashtu. Sinkronizimi dhe ritmizimi si aftësi koordinative janë pjesë përbërëse të edukimit fizik e artistik, të cilët së bashku ndihmojnë në një zhvillim dhe formim më të plotë të nxënësit.

“Edukimi fizik, sporte dhe shëndet” si komponent i edukimit estetik.

Edukimit fizik mund të konsiderohet edhe nga mënyra se si ai ndikon pamjen dhe estetikën e një nxënësi. Kur një nxënës merr pjesë në aktivitete fizike, ai bëhet më i aftë dhe më tërheqës, formon një trup të bukur dhe më të shëndetshëm. E gjitha kjo ndihmon për të rritur vetëbesimin e tij, pasi çdokush dëshiron të ndihet mirë dhe të duket bukur.

V. Udhëzime për vlerësimin

Vlerësimi i nxënësit përshkon gjithë procesin mësimor dhe shërben për përmirësimin e këtij procesi. Vlerësimi i nxënësit nuk ka për qëllim të vetëm vendosjen e notës dhe as nuk përfundon me vendosjen e saj, mbështetet tërësisht në përmbajtjen e programit lëndor dhe mësuesi nuk ka të drejtë të vlerësojë nxënësit për ato kompetenca që nuk përshkruhen në program.

Fokus i vlerësimit janë edhe qëndrimet e nxënësve, si qëndrimet etiko-sociale në përgjithësi dhe ato të bashkëpunimit me të tjerët, në veçanti. Mësuesi zhvillon vetë dhe ndihmon nxënësit të zhvillojnë një larmi mënyrash vlerësimi, si për shembull:

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

Vlerësimi mund të bëhet individual ose në grup, në klasë ose jashtë saj. Nxënësi vlerësohet edhe ndërsa demonstroi aftësitë dhe qëndrimet e tij, duke u shfaqur nëpërmjet veprimtarish e produktesh të tjera, si: pjesëmarrja në veprimtari të ndryshme në shërbim të komunitetit, sportive apo sportivo–artistike të cilat organizohen nga shkolla dhe më gjerë. Në angazhimin e nxënësve

me grupe apo skuadra të vogla, mësuesi parashtron peshën e vlerësimit të grupit në tërësi dhe të secilit nxënës në veçanti. Të gjitha këto duhet të reflektohen për çdo nxënës në fletoren e mësuesit.

Mësuesi nuk e ka të detyrueshëm vlerësimin me notë të nxënësve në çdo orë mësimore dhe të vendosë nota në regjistër për secilën orë mësimore. Si rregull, nxënësit dhe mësuesi duhet të jenë të lirshëm të bashkëbisedojnë si partnerë rreth përvetësimit të njohurive dhe aftësive të fituara të orëve të kaluara. Herë pas here mësuesi duhet të vlerësojë me notë, duke ua bërë të qartë nxënësve që në fillim qëllimin e vlerësimit dhe kriteret e tij. Vlerësimi me shkrim shërben për aftësimin e komunikimit me shkrim.

VI. Materialet dhe burimet mësimore

Për zbatimin me sukses të fushës/lëndës “Edukim fizik, sporte dhe shëndet”, është e rëndësishme te përdoren burime të ndryshme mësimore që të motivojnë nxënësin dhe të stimulojnë progresin e tij/saj në mënyrë që të përvetësojë shprehi dhe shkathtësi të nevojshme për jetën. Baza materiale e sportive janë burime të vlefshme dhe të rëndësishme të të nxënësve. Por qasja e nxënësve në informacion nuk duhet kufizuar vetëm në to, por të mundësohen burime tjera të cilat i shërbejnë për të planifikuar dhe realizuar sa më me cilësi procesin mësimor në klasë. Për realizimin e mësimin duhet të përdoren një spektër i gjerë i burimeve mësimore, përfshirë bazën materiale- sportive, tekstin e edukimit shëndetësor, udhëzuesin kurrikular për mësuesin, aktivitete të ndryshme sportive, projekte, studime të ndryshme, analiza dhe raporte të ndryshme, si dhe librat e tjerë të fushave mësimore që mundësojnë qasje ndërkurrikulare.