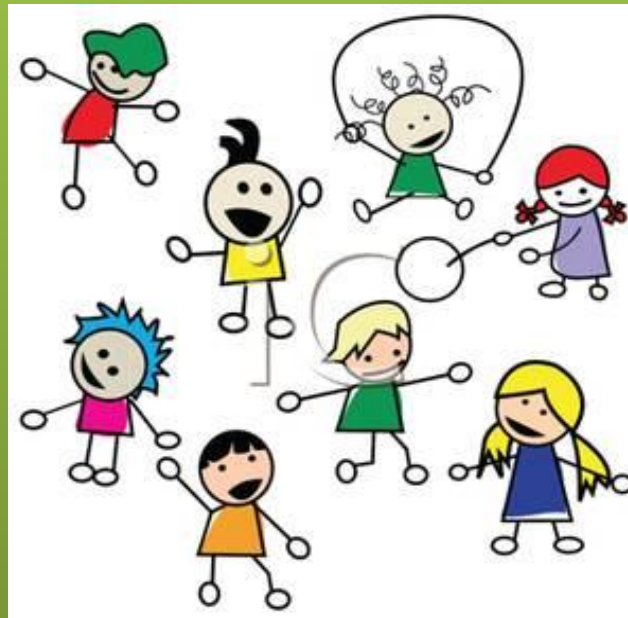


MINISTRIA E ARSIMIT DHE SPORTIT
INSTITUTI I ZHVILLIMIT TË ARSIMIT

PROGRAMI I FUSHËS/LËNDËS EDUKIM FIZIK, SPORTE DHE SHËNDET Draft SHKALLA E PARË DHE E DYTË



Qershor 2014

Përmbajtja e Programi

I.	Hyrje
II.	Korniza konceptuale e programit.....
1.	Qëllimet e programit të edukimit fizik, sporteve dhe shëndetit.....
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 parë dhe të dytë.....
1.	Shkalla e parë.....
1.1	Tematika : Edukim nëpërmjet aktiviteteve fizike.
1.2	Tematika: Aktivitete sportive
1.3	Tematika: Praktikum aktiviteteve në shërbim të komunitetit, mirëqënies dhe shëndetit
2.	Shkalla e dytë
2.1	Tematika : Edukim nëpërmjet aktiviteteve fizike.....
2.2	Tematika: Aktivitete sportive
2.3	Tematika: Praktikum aktiviteteve në shërbim të komunitetit, mirëqënies 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 “Edukim fizik, sporte dhe shëndet”
përshkallën e parë e të dytë

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 14

Tabela 2 :Orë të sugjeruara për çdo tematikë..... 16

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 shëndetit publik po bëhet gjithnjë e më i interesuar për kontributet e padiskutueshme të edukimit fizik shkollor në shëndetin e fëmijëve. Edukimi fizik është parë si një mjet ideal për promovimin e aktivitetit të rregullt fizik dhe edukimin e një stili jetese aktiv dhe fusha mësimore “Edukim fizik, sporte dhe shëndet” në arsimin parauniversitar ndihmon që nxënësit të zhvillojnë njohuritë, shkathhtësitë, 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” përqëndrohen mbi veçoritë fizike, njohëse, psikologjike e sociale të nxënësve, duke ofruar mundësi të aftësimin teorik dhe praktik të tyre, duke patur 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 Ulët, 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 ofrojnë mundësi të shumta për integrim kroskurikular. 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 Parauniversitar, 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 artiljet 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.

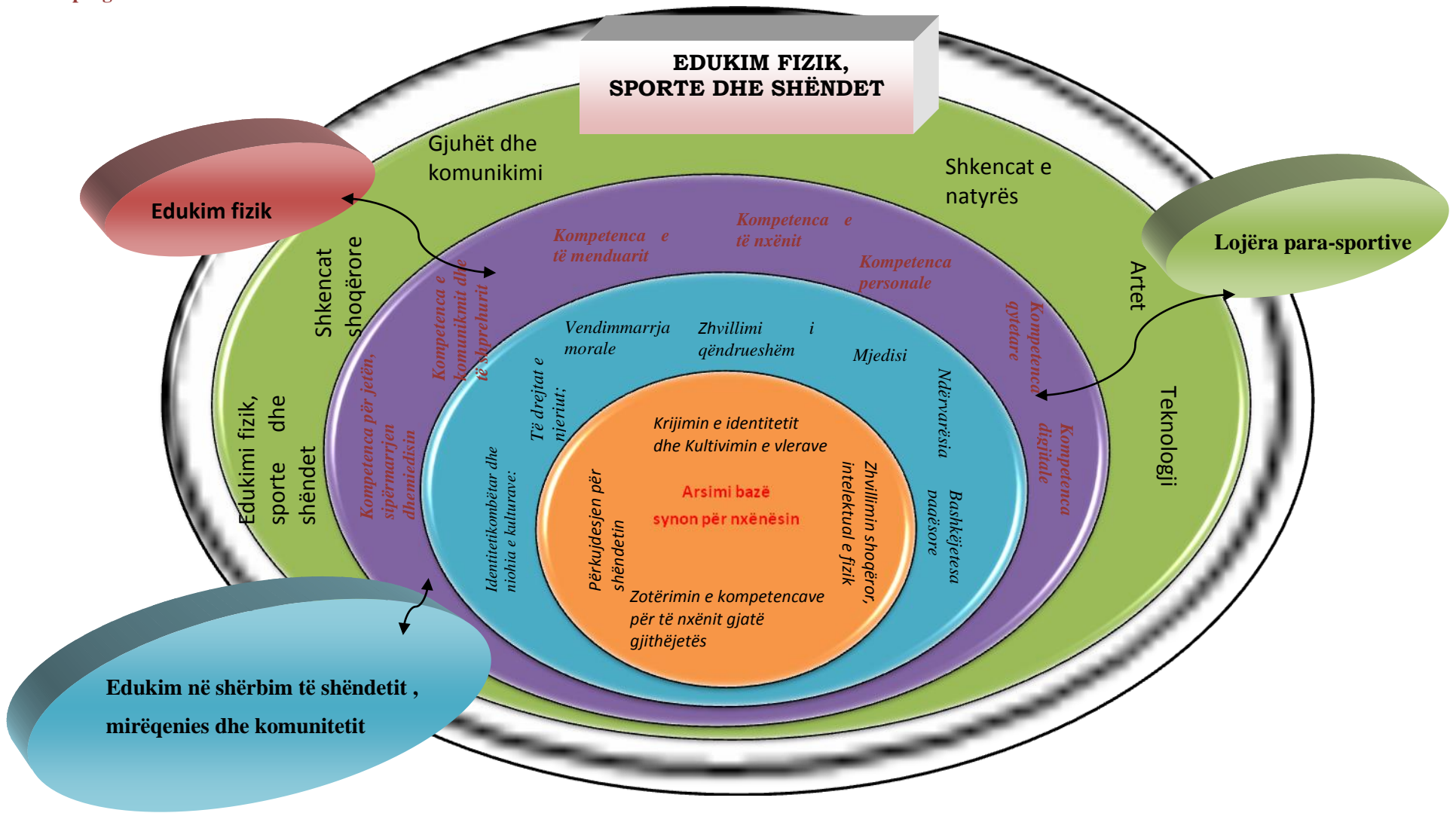
Programi i “Edukimit fizik, sporteve dhe shëndetit” ka në thelb të tij krijimin e kushteve për ndërtimin e **kompetencave të fushës/lëndës** si dhe të kompetencave kyçe që lidhen me to. Realizimi i **temave ndërkurrikulare** nëpërmjet lëndës “Edukim fizik, sporte dhe shëndet” është një komponent i rëndësishëm 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 ofrohet në funksion të edukimit në shërbim të komunitetit, mirëqënies dhe shëndetit, duke patur parasysh problematikën që shoqëron jetesën në ditët e sotme, referuar modeleve të sjelljes personale (inaktiviteti fizik, mënyra jo të shëndetëshme të të ushqyerit, përdormi 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, mirëqënies 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 ofron 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 parauniversitar krijon kushte dhe mundësi që nxënësit: të ndërtojnë dhe të zhvillojnë njohuri, shkathtësi, qëndrime dhe vlera që kërkon shoqëria demokratike; të zhvillohen në mënyrë të pavarur e të gjithanshme; të kontribuojnë në ndërtimin dhe mirëqenien vetjake dhe të shoqërisë shqiptare dhe të përballen në mënyrë konstruktive me sfidat e jetës.

Në arsimin parauniversitar 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 të “Edukimit 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 përgjatë gjithë jetës, zhvillimin e aftësive koordinative dhe cilësive fizike, përvetësimin e bazave fillestare të elementëve teknikë e taktikë që fitohen në

disiplinat sportive, 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, elementëve të thjeshtë akrobatik, njohjen dhe përvetësimin e bazave për zbatimin e rregullave të sigurisë gjatë të ushtruarit me aktivitet fizik e sportiv, të kuptuarit e rëndësisë së të ushtruarit sistematik, si dhe edukimin e disiplinës, vullnetit, vetëvlerësimit dhe konkurrencës së 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 nxënit. ***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 e bazuar në kompetenca, të cilat fokusohen kryesisht tek eksperiencat psiko-motore 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 përqëndrohet në atë çfarë duhet të dinë 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 dytë

Kompetenca e komunikimit dhe e të shprehurit
Demonstron aftësi të bashkëpunimit me shokun e skuadrës dhe respektit për kundërshtarin në lojë.
Tregon për ndjenjat e tij /saj në situatat e jetës se përditshme (p.sh. kur bashkëbisedon me mësuesit, koleget, gjatë lojës, punës në grupe etj.)
Kompetenca e të menduarit
Argumenton diferencën midis pozicioneve të sakta (drejtëqëndrimeve) dhe pozicioneve të pasakta të shtyllës kurrizore, në vend dhe në lëvizje
Argumenton përfitimet që sjell aplikimi në jetën e përditshme i pozicioneve të sakta të shtyllës kurrizore
Krijon dhe përshtat lojëra të reja lëvizore
Kompetenca e të nxënit
Kupton që çdo individ është unik, i ndryshëm dhe kontribuon që shkolla dhe mjedisi, ku jeton .të jetë i barabartë dhe mikpritës për të gjithë.
Demonstron aftësi të orientimit në natyrë dhe krijon një mardhënie të qëndrueshme me të.
Argumenton diferencën midis pozicioneve të sakta (drejtëqëndrimeve) dhe pozicioneve të pasakta të shtyllës kurrizore, në vend dhe në lëvizje.
Argumenton përfitimet që sjell aplikimi në jetën e përditshme të pozicioneve të sakta të shtyllës kurrizore.
Identifikon të drejtat dhe përgjegjësitë e tij/saj dhe i praktikon ato në jetën e përditshme brenda dhe jashtë shkollës.
Identifikon mënyrën e sigurtë 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 përditëshme parimet e olimpizmit dhe fair-play-t.
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 sigurtë të përdorimit të medikamenteve dhe kupton se disa medikamente ndikojnë pozitivisht në shëndetin dhe mirëqenien e tij/saj.
Kompetenca qytetare
Zbaton mënyra të respektimit dhe të ruajtjes së ambientit ku jeton: shkollë, shtëpi e më gjerë.
Identifikon të drejtat dhe përgjegjësitë e tij/saj dhe i praktikon ato në jetën e përditshme brenda dhe jashtë shkollës.

3. Lidhja e lëndës “Edukim fizik, sporte dhe shëndet” me temat ndërkurrikulare

Fusha mësimore “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 këtë nivel janë: njohja me mënyrat e sakta të matjes së pulsit në lëndën e biologjisë, njohja e ritmit, llojeve të ndryshme të muzikës dhe vallëzimi duke respektuar ritmin, në fushën e arteve, njohja me konceptin e rregullit, rregullave dhe rregulloreve, 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 matematikë etj..

4. Lidhja e lëndës “Edukim fizik, sporte dhe shëndet” me fushat e tjera kurrikulare

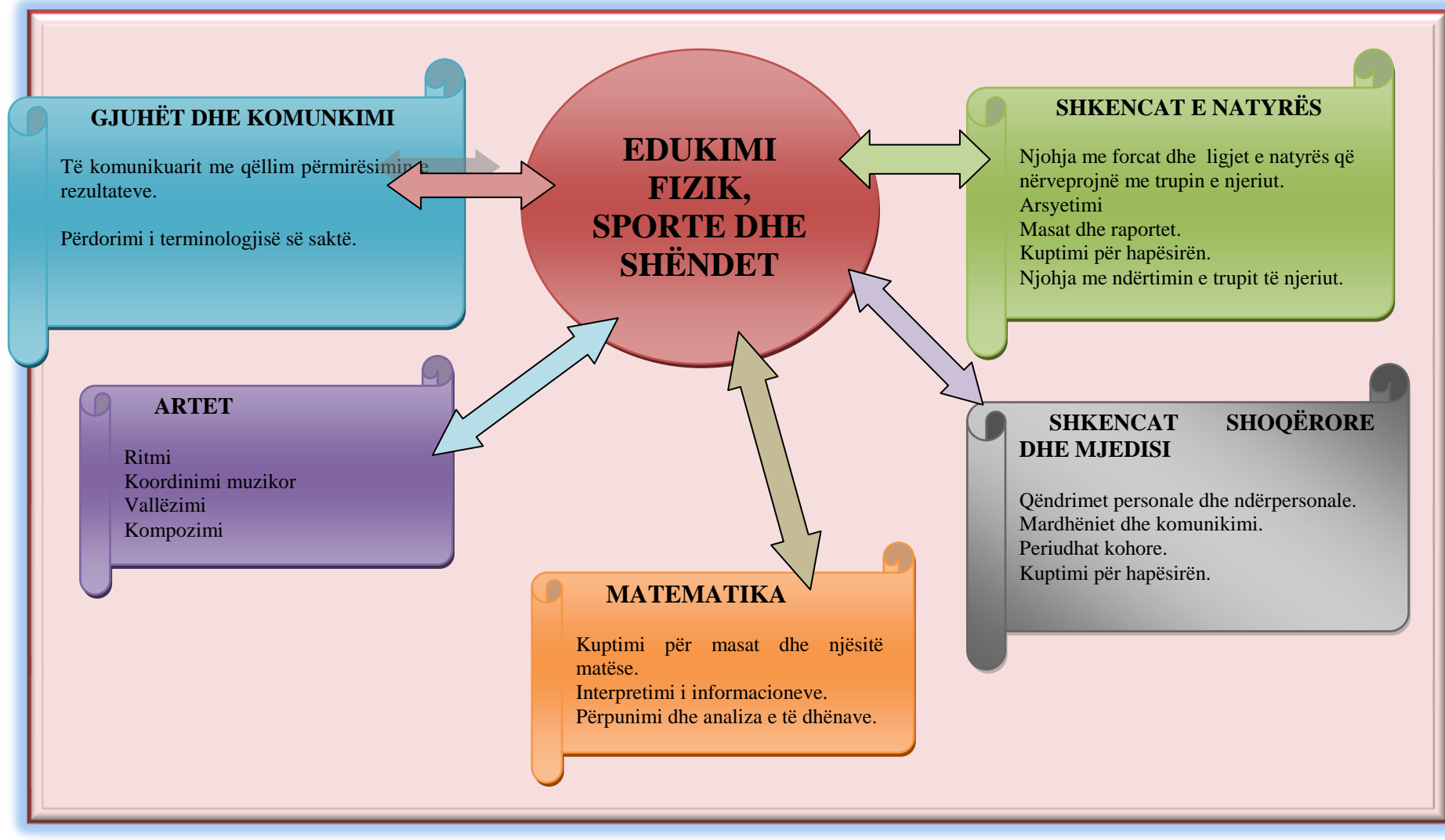
Lidhjet midis fushave të ndryshme kurrikulare po rriten gjithnjë e më shumë, dhe kjo jo vetëm prej natyrës kroskurrikulare të njohurive që tashmë sistemi edukativ afron, por edhe sepse është në interesin e të gjithëve për të bërë më të mirën për një edukim sa më të mirë të nxënësit, pasi e ndihmon atë 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 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, mund të japin një pasqyrë për studimin e të ushqyerit.

Shqyrtimi i formave të ndërveprimit social brenda skuadrës dhe midis skuadrave konkurruese me bazë lojra 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, sporteve dhe shëndetit ” dhe fushave të tjera.



5. Kompetencat e fushës dhe tematikat e saj

Bazuar në këtë kurrikul, fusha/ lënda “Edukim fizik, sporte dhe shëndet” synon të përbushë 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 nxënit të lidhura me lloje të shumta aktivitetesh si p.sh aktivitete me përmbajtje të lëvizjeve lokomotorore (vrapi, ecja, notimi, çiklizmi, etj.) dhe lëvizje jolokomotorore si (kërcimi, goditja, xhonglimi, etj.), lëvizje manipulative me dhe pa mjete, aktivitete teknike e artistike (gjimnastika artistike e ritmike).</p>	<p>Kryen kombinime të thjeshta lëvizore, me pjesë të ndryshme të trupit. Kryen kombinime me lëvizje të ndryshme jolokomotorore (tërheqje, shtytje, ekuilibrim, kthim, rrotullim etj.), lokomotorë (ecje, vrapim, kërcim etj.). Demonstron lëvizje të ndryshme manipulative me mjete (hedhje, pritje, goditje.) Zbaton kombinime të ndryshme lëvizore referuar situatave të ndryshme të lojërave para sportive. Demonstron metoda të përshtatshme të kryerjes së aktivitetit (marshimit) në natyrë.</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 të bindur fitoren dhe humbjen. Duke pasur parasysh se nxënësit do të përballen me situata të ngjashme në jetën e tyre të përditshme, kjo kompetencë i ndihmon ata të zhvillojnë aftësitë sociale dhe gjykime etike të favorshme për të ndërtuar marrëdhënie harmonike ndërpersonale.</p>	<p>Zbaton rregulla të thjeshtuara në lojëra të ndryshme lëvizore, popullore e para-sportive. Demonstron aftësi bashkëpunimi me partnerin dhe respekti ndaj kundërshtarit në lojë. Zbaton në aktivitetet sportive brenda dhe jashtë programit mësimor, si dhe në jetën e përditshme parimet e fair-play-t</p>
<p>Përshtat një stil jete aktiv e të shëndetshëm</p>	<p>Të përshtatësh një stil jete aktiv dhe të shëndetshëm do të thotë të krijosh mundësitë për të jetuar një jete, e cila karakterizohet nga një mirëqënie e përgjithshme fizike, mendore dhe emocionale, në të cilën një individ gëzon aftësi për të ekzekutuar cdo ditë detyra energjikisht 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</p>	<p>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.). Kupton që çdo individ është unik, i ndryshëm dhe kontributin që shkolla dhe mjedisi ku jeton jep që gjithë të jenë të barabartë dhe të mikpritur. Demonstron përkushtim për ruajtjen dhe kultivimin e higjienës personale, të mjedisit në shtëpi, në shkollë dhe në</p>

	<p>shëndetshme, angazhimin në forma të ndryshme të aktivitetit fizik e sportiv, 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.</p>	<p>komunitet.</p> <p>Zhvillon plane të thjeshta individuale për ushqim të shëndetshëm sipas sezoneve e periudhave ditore, si dhe aplikon rregullat elementare të ushqimit të shëndetshëm.</p> <p>Identifikon mënyrën e sigurt të përdorimit të medikamenteve dhe kupton se disa medikamente ndikojnë në pozitivisht në shëndetin dhe mirëqenien e tij/saj.</p> <p>Zbaton mënyra të respektimit dhe të ruajtjes së ambientit ku jeton: shkollë, shtëpi e më gjerë.</p>
--	---	---

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. Në klasën përgatitore, kohëzgjatja e “orës së mësimi” llogaritet me 25-30 minuta. Programi i fushës/lëndës “Edukim fizik, sporte dhe shëndet” specifikon peshën (orët e sugjeruara) të secilës tematikë për secilën shkallë dhe klasë. Shuma e orëve sugjeruese për secilën tematikë është e barabartë me sasinë e orëve vjetore, të përcaktuara në planin mësimor të arsimit bazë. Kjo ka si qëllim që përdoruesit e programit të orientohen për peshën që zë secila tematikë në orët totale vjetore. Edhe në këtë rast, klasa përgatitore ruan specifikat e saj në përcaktimin e sasisë së orëve vjetore për secilën tematikë.

Tabela 2 : Orë të sugjeruara për çdo tematikë

	Edukim nëpërmjet aktiviteve fizike	Lojëra parasportive	Edukim në shërbim të shëndetit, mirëqenies dhe komunitetit	Gjithsej orë
Klasa përgatitore	37	23	10	70 orë
Klasa e parë	45	35	25	105 orë
Klasa e dytë	45	35	25	105 orë
Shkalla e parë	127	93	60	280 orë
Klasa e tretë	40	40	25	105 orë
Klasa e katërt	40	40	25	105 orë
Klasa e pestë	35	45	25	105 orë
Shkalla e dytë	115	125	75	315 orë

III. Përmbajtja e shkallës së parë dhe të dytë

Në programin e “Edukimit fizik, sporte dhe shëndet” për shkallën e parë dhe të dytë janë paraqitur përmbajtjet e tematikave:

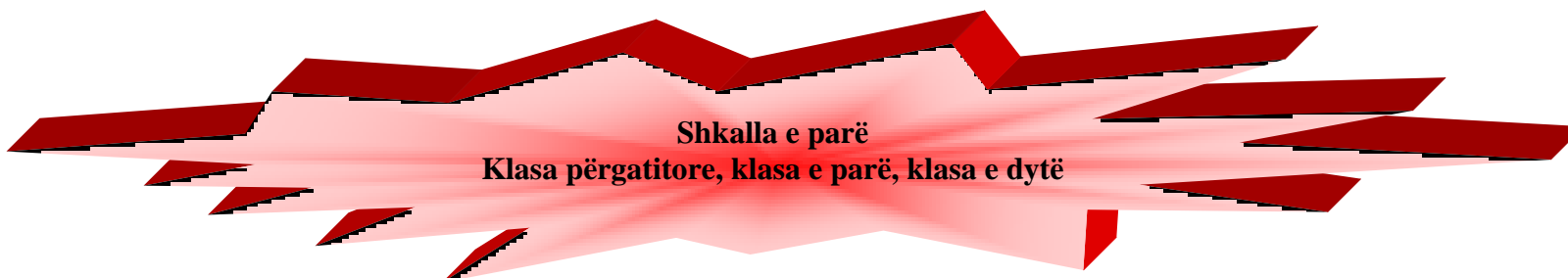
- Edukim nëpërmjet aktiviteteve fizike.
- Aktivitete sportive.
- Edukim në shërbim të shëndetit, mirqënies dhe komunitetit.

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 parë (*klasa përgatitore, klasa e parë dhe klasa e dytë*) dhe shkallës së dytë (*klasa e tretë, klasa e katërt, klasa e pestë*). Aftësitë, qëndrimet dhe vlerat , që duhet të demonstrojë nxënësi lidhur me tematikat përkatëse , paraqiten vetëm në nivel shkalle për secilën shkallë (shkalla e parë, shkalla e dytë). 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) tek nxënësit, me qëllim plotësimin e kartelës personale të tij, do të jenë të detyrueshme për t’u kryer prej mësuesve të lëndës në 2 ose 3 orë mësimore, të përfshira këto 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 PARË



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, jolokomotore dhe manipulative.

Rezultatet e të nxënit për kompetencat e fushës:

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

Njohuritë për realizimin e kompetencave të fushës/lëndës

Shkathtësitë për realizimin e kompetencave të fushës/lëndës

KLASA PËRGATITORE

Lojëra lëvizore e popullore:

- Lojëra lëvizore:

“Gjigandi dhe shkurtabiqi”.

“Zëre vendin sa më shpejt – Loja me karrige”.

- Merr pjesë aktivisht në lojë.
- Tregohet i vëmendshëm gjatë zhvillimit të lojës
- Zbaton rregullat e lojës.
- Kryen skema të thjeshta lëvizore

<p>“Loja me stafeta”. “Loja me shami”.</p> <p>- Lojra popullore (tradicionale): “Macja kapi miun”. “E ka kush e ka”. “Hapa-dollapa”. “Gjilpëra, peri, nyja”. “Çova një letër mu në postë”. “Rrjeta dhe peshqit”.</p> <p>- Rregulla të lojës</p> <p>Gjmnastikë:</p> <p>- Lëvizje manipulative me trup të lirë. - Rrokullisje me trup të lirë në tokë.</p> <p>Atletikë:</p> <p>- Ecje sipas vijave dhe figurave. - Ecje ndërmjet objekteve. - Vrapime me ndryshim drejtimi dhe shpejtësie. - Kërcime në forma të ndryshme. - Goditje në shenjë.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Kryen kombinime të thjeshta të këmbëve dhe të duarve • Menaxhon emocionet vetjake si në rastin e fitores edhe në rastin e humbjes së lojës/ garës. • Koordinohet me shokët e grupit. • Respekton kundërshtarët në lojë. • Kryen veprimin lëvizor të ecjes (zhvendosjes): <ul style="list-style-type: none"> ➤ Para, mbrapa, anash. ➤ Shpejt, ngadalë, ➤ zig-zag, këmba-doraz. ➤ Midis objekteve dhe mbi objekte • Kryen veprimin lëvizor të vrapimit me ndryshim drejtimi dhe shpejtësie • Kryen veprimin lëvizor të kërcimit me dy këmbë: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Pupthi, lart, së gjati • Kryen kërcime individuale me litar • Kryen veprimin lëvizor të goditjes në shenjë: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Gjuajtje me top në objekteve të fiksuara. ➤ Rrëzimi i shisheve/ birilave. • Ngjit dhe zbret shkallët duke kombinuar këmbët.
---	---

KLASA I

<p>Lojra lëvizore e popullore:</p> <p>- Lojra lëvizore: “Gjigandi dhe shkurtabiqi”. “Zëre vendin sa më shpejt”.</p> <p>- Lojra popullore (tradicionale): “Bufi, kllocka dhe zoqtë”. “Kosorja”. “Dita dhe nata”.</p> <p>- Rregulla të lojës. - Morali (fabula) i lojës.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Praktikon skema të ndryshme lëvizore • Përshtat skema të ndryshme lëvizore sipas situatave të lojës. • Merr pjesë aktivisht në lojë. • Kupton dhe respekton rregullat e lojës. • Shpjegon moralin (fabulën) e lojës. • Menaxhon emocionet personale negative dhe pozitive gjatë dhe pas lojës. • Ndërton bashkëpunim me shokët e grupit. • Respekton kundërshtarët në lojë.
<p>Gjmnastikë:</p> <p>- Elementët e lëvizjes (hapësirë, gjerësi, formë, forcë, shpejtësi, kohë, ritëm). - Ushtrime të rreshtimit dhe rregullimit. - Lëvizje manipulative (me trup të lirë, me rreth gjmnastikor).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Njih elementët përbërës të lëvizjes: hapsirë, gjerësi, formë, forcë, shpejtësi, kohë dhe ritëm. • Kryen ushtrime fillestare të rreshtimit dhe rregullimit në vend (në rresht dhe kolonë), duke identifikuar anësinë e majtë dhe të djathtë. • Demonstron koordinim lëvizor në lëvizjet të thjeshta manipulative me

<ul style="list-style-type: none"> - Rrokullisje me trup të lirë në tokë. 	<p>trup të lirë, kapja e pjesëve të ndryshme të trupit me duar.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Demonstron koordinim lëvizor në raport me mjetin (rreth gjimnastikor) dhe shokun: <ul style="list-style-type: none"> ➤ rrotullimi i rrethit me dorë; ➤ rrotullimi i rrethit me bel; ➤ hedhja dhe pritja e rrethit me shokun; • Kryen teknikën fillestare të rrokullisjeve me trup të lirë në drejtime të ndryshme (para mbrapa, anash) në tapetin gjimnastikor.
<p>Atletikë:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ecja (në forma të ndryshme). - Vrapimi (me ndryshim drejtimi dhe shpejtësi). - Kërcimi (në forma të ndryshme). - Goditja në shenjë. 	<ul style="list-style-type: none"> • Kryen veprimin lëvizor të ecjes (zhvendosjes): <ul style="list-style-type: none"> ➤ para, mbrapa, anash; ➤ shpejt, avash; ➤ zig-zag, këmbadoraz. • Kryen veprimin lëvizor të vrapimit: <ul style="list-style-type: none"> • me ndryshim drejtimi; • me ndryshim shpejtësi. • Kryen veprimin lëvizor të kërcimit: <ul style="list-style-type: none"> ➤ lart, përpara, mbrapa, anash; ➤ me një këmbë, me dy këmbë. • Kryen veprimin lëvizor të goditjes në shenjë: <ul style="list-style-type: none"> ➤ goditjet me topa tenisi të objekteve apo shenjave të fiksuara; ➤ futja e rathëve të vegjël në shkopin e fiksuar.
<p>KLASA II</p>	
<p>Lojëra lëvizore e popullore:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lojra lëvizore: “Kush e ka shaminë”. “Shamija fluturuese” (“Loja e flamurit”). “Zëre vendin sa më shpejtë”. - Lojra popullore (tradicionale): “Ndërrim i vendit”. “Rrjeta e peshkatarit”. - Rregulla të lojës. - Morali (fabula) i lojës. 	<ul style="list-style-type: none"> • Praktikon skema të ndryshme lëvizore • Përshtat skema të ndryshme lëvizore sipas situatave të lojës. • Merr pjesë aktivisht në lojë. • Kupton dhe respekton rregullat e lojës. • Shpjegon moralin (fabulën) e lojës. • Menaxhon emocionet personale negative dhe pozitive gjatë dhe pas lojës. • Ndërton bashkëpunim me shokët e grupit. • Respekton kundërshtarët në lojë.
<p>Gjimnastikë:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Elementët e lëvizjes (hapsirë, gjerësi, formë, forcë, shpejtësi, kohë, ritëm). - Përkulshmëri (e shtyllës kurrizore). 	<ul style="list-style-type: none"> • Kryen ushtrime me elementët e hapësirës, gjerësisë, formës, forcës, shpejtësisë, kohës dhe ritmit të lëvizjes. • Kryen ushtrime të thjeshta për zhvillimin e përkulshmërisë. • Kryen ushtrime fillestare të rreshimit dhe rregullimit në vend (në rresht,

<ul style="list-style-type: none"> - Ushtrime të rreshtimit dhe rregullimit. - Lëvizje manipulative (me shkop gjimnastikor, tollumbace dhe topa plastik). - Element akrobatik: kapërdimje përpara. 	<p>kolonë dhe rreth)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Demonstron koordinim lëvizor në lëvizjet të thjeshta manipulative me shkop gjimnastikor: <ul style="list-style-type: none"> ➤ rrotullimi i shkopit me dy duar; ➤ mbajtja e shkopit me gisht (me të dyja duart); ➤ manipulime të lira me elementët e mësuar. • Demonstron koordinim lëvizor në lëvizje të thjeshta manipulative, në raport me mjetet tollumbace dhe topa plastik dhe shokun: <ul style="list-style-type: none"> ➤ goditja e tullumbaces me pjesë të ndryshme të trupit; ➤ hedhja dhe pritja e tollumbaces dhe topit plastik me shokun. • Kryen teknikën fillestare të elementit akrobatik të kapërdimjes përpara.
<p>Atletikë:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vrapim. - Kërcim (me pengesa dhe imitimi i gjallesave). - Goditja në shenjë 	<ul style="list-style-type: none"> • Kryen vrapime në distanca të moderuara. • Kryen saktë veprimin lëvizor të kërcimit me: <ul style="list-style-type: none"> ➤ kapërcim të pengesave të ndryshme me një dhe dy këmbë; ➤ imitim të kërcimit të gjallesave të ndryshme (karkaleci, lepuri, kanguri, kaprolli, bretkosa, etj.). • Kryen saktë veprimin lëvizor të goditjes në shenjë: <ul style="list-style-type: none"> ➤ goditja e birilave (minibouling); ➤ hedhja (pasimi) e topit plastik me një dhe dy duar.
<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 lojrave dhe të sigurisë së kryerjes së aktiviteteve fizike e sportive. - Gatishmëri për të ndihmuar të tjerët dhe për të dhënë kontributin personal. - I sigurtë dhe menaxhues i emocioneve pozitive e negative gjatë e pas lojrave e aktivitetit fizik. 	

1.2 Tematika: Aktivitete parasportive

Përshkrimi i tematikës: Kjo tematikë, ka për qëllim t’u japë mundësi nxënësve të aplikojnë në lojëra parasportive veprimet lëvizore të mësuara në linjat e tjera të programit, njohjen me rregullat e lojërave, të njihen me teknikat fillestare të disa prej elementëve bazë të lojërave (pasim, gjuajtje, goditje), të zhvillojnë kapacitetet motorike dhe të edukojnë cilësi njohëse e edukative. Gjithashtu kjo tematikë nëpërmjet 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 afëron për sa i përket infrastrukturës, vendosjes gjeografike dhe kushteve klimaterike, si dhe traditës sportive të shkollës (apo qytetit). Referuar kësaj nëntematike, në këtë klasë sugjerohet marshimi në natyrë.

Rezultatet e të nxënit për kompetencat e fushës:

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

Njohuritë për realizimin e kompetencave të fushës/lëndës

Shkathtësitë për realizimin e kompetencave të fushës/lëndës

KLASA PËRGATITORE

Lojëra parasportive të basketbollit, volejbollit dhe futbollit:

“ Hedhje dhe pritje topi me dy duar ”.

“ Gjuajtje në shenjë”.

“ Pasim topi”.

“Hedhje topi/ disku në largësi”.

Veprimtari sportive ndihmëse:

Marshim në natyrë.

- Merr pjesë aktive në lojë.
- Zbaton rregullat e thjeshtuara të lojës.
- Ruan qetësinë gjatë lojës.
- Menaxhon emocionet vetjake si në rastin e fitores , ashtu edhe në rastin e humbjes së lojës/ ndeshjes.
- Bashkëpunon gjatë lojës me shokët e skuadrës .
- Zbaton teknikat fillestare të elementëve të pasimit të topit me dy duar dhe me këmbë.
- Qëndron në pozicionin e duhur gjatë lojës.
- Respekton kundërshtarët në lojë.
- I afrohet objektit gjatë gjuajtjes në shenjë.

- Zbaton të paktën 3 rregulla elementare të marshimit në natyrë.

KLASA I

Lojëra parasportive të basketbollit, volejbollit dhe futbollit:

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

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

Veprimtari sportive ndihmëse:

Marshim në natyrë.

- Njeh rregullat elementare të marshimit në natyrë.

KLASA II

Lojëra para-sportive të basketbollit, volejbollit dhe futbollit:

- “ Gjuajmë në kosh”.
- “ Paso dhe ulu shpejt”!
- “ Goditja e topit ”.
- “ Kalim i piketave”.

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

Veprimtari sportive ndihmëse:

Marshim në natyrë.

- Respekton rregullat elementare të marshimit në natyrë.

Qëndrime dhe vlera:

- Respekton veten dhe të tjerët në situata loje dhe jashtë saj.
- I përgjegjshëm për veprimet e veta.
- Tolerant ndaj shokëve dhe kundërshtarëve në lojë.
- Respekton diversitetin.

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

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

Përshkrimi i tematikës: Ndryshe nga tematikat e tjera “ Njohuri në shërbim të shëndetit, mirëqenies dhe komunitetit” është një tematikë që zhvillohet në klasë në orë mësimore teorike, e cila u mundëson nxënësve fitimin e kompetencave për ruajtjen dhe kultivimin e shëndetit të tyre dhe të të tjerëve, u mundëson të njohin dhe zbulojnë respektin për vetveten dhe të tjerët, të njihen me mënyrat e ruajtjes së organizmit nga dëmtimet e mundshme gjatë të ushtruarit me aktivitet fizik e sportiv, 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 sigura dhe higjienike, që t’i zbatojnë ato në rutinën ditore, të njohin filozofinë olimpike 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).
- Kupton që çdo individ është unik, i ndryshëm dhe kontribuon që shkolla dhe mjedisi ,ku jeton ,të jetë i barabartë dhe mikpritës për të gjithë.
- Shpjegon diferencën midis pozicioneve të sakta (drejtqëndrimeve) dhe të pasakta të qëndrimit të shtyllës kurrizore në vend dhe në lëvizje.
- Njeh rregullat elementare të ruajtjes së organizmit nga dëmtimet e mundshme gjatë të ushtruarit me aktivitet fizik e sportiv.
- Demonstron përkushtim për ruajtjen dhe kultivimin e higjienës personale dhe të mjedisit në shtëpi, shkollë dhe komunitet.
- Identifikon mënyrën e sigurt të përdorimit të medikamenteve dhe kupton se disa medikamente ndikojnë pozitivisht në shëndetin dhe mirëqenien e tij/saj.
- Zbaton mënyra të respektimit dhe të ruajtjes së ambientit ku jeton: shkollë, shtëpi e më gjerë.

Njohuritë për realizimin e kompetencave të fushës/lëndës	Shkathtësitë për realizimin e kompetencave të fushës/lëndës
KLASA PËRGATITORE	
<p>Mirëqenie fizike, mendore, emocionale dhe sociale. Ruajtja e organizmit nga dëmtimet e mundshme gjatë të ushtruarit me aktivitet fizik e sportiv. Të ushqyerit e shëndetshëm. Edukimi mbi mjedisin.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Kujdeset për higjienën personale: lan duart, fytyrën, qafën dhe veshët. • Mban trupin drejt për një shëndet të mirë të shtyllës kurrizore. • Përshtat veshjen me lojën/ veprimtarinë sportive që kryen. • Kryen praktikat higjieno-sanitare gjatë ngrënies, fjetjes dhe lojës. • Zbaton rregullat e sigurisë për jetën në klasë, në familje dhe në rrugë. • Kërkon të dezinfektojë plagën e shkaktuar gjatë lojës. • Konsumon produkte të shëndetshme ushqimore. • Tregon simptoma të thjeshta që shfaqen nga sëmundje të moshës, si: temperaturën, kollën, dhimbjen e barkut, të veshit, të kokës, të dhëmbit etj. • Tregon kur ndihet i lodhur dhe kërkon të pushojë. • Merr pjesë në pastrimin dhe rregullimin e klasës, të dhomës së tyre në shtëpi, në rregullimin e lodrave, të materialeve dhe mjeteve të ndryshme • Kujdeset për lulet e klasës.
KLASA I	
<p>Mirëqenie fizike, mendore, emocionale dhe sociale. Ruajtja e organizmit nga dëmtimet e mundshme gjatë të ushtruarit me aktivitet fizik e sportiv. Të ushqyerit e shëndetshëm.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Njeh mënyrat e duhura të veshjes dhe të ruajtjes së higjienës personale. • Njeh pozicionet e sakta të drejtqëndrimit për një shëndet të mirë të shtyllës kurrizore. • Identifikon situata (simptoma) të thjeshta shëndetësore (temperaturën, kollën, dhimbje të barkut, etj.) si dhe kupton se disa medikamente ndikojnë në pozitivisht në shëndetin dhe mirëqenien e tij/saj. • Njeh rregullat elementare për një aktivitet fizik të sigurt brenda dhe jashtë shkollës. • Identifikon shenjat e jashtme të lodhjes dhe me mënyrat e shmangies së tyre gjatë dhe pas aktivitetit fizik. • Identifikon produkte të shëndetshme ushqimore.
KLASA II	
<p>Mirëqenie fizike, mendore, emocionale dhe sociale. Ruajtja e organizmit nga dëmtimet e mundshme gjatë të ushtruarit me aktivitet fizik e sportiv.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Zbaton mënyrat e duhura të veshjes dhe të ruajtjes së higjienës personale, gjatë dhe pas aktiviteteve fizike brenda dhe jashtë shkollës. • Zbaton pozicionet e sakta të drejtqëndrimit : ulur, në këmbë, në vend

<p>Të ushqyerit e shëndetshëm.</p>	<p>dhe në lëvizje.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identifikon mënyrën e sigurt të përdorimit të medikamenteve dhe kupton se disa medikamente ndikojnë pozitivisht në shëndetin dhe mirëqenien e tij/saj. • Zbaton rregullat për një aktivitet fizik të sigurt brenda dhe jashtë shkollës. • Njeh mënyra të thjeshta të kryerjes së nxehtë përpara aktivitetit fizik. • Identifikon mënyra të shëndetshme të ushqimit. • Zbaton rregulla elementare të mbajtjes pastër të mjedisit që e rrethon.
<p>Qëndrime dhe vlera</p> <ul style="list-style-type: none"> - Respekton veten dhe të tjerët. - Bashkëpunues. - I përgjegjshëm për veprimet e veta. - Respekton mjedisin që e rrethon. - Respekton diversitetin. - Respekton kodin e mirësjelljes. - Respekton kodin e veshjes. - Kujdes për shëndetin personal. - Gatishmëri për të ndihmuar të tjerët dhe për të dhënë kontributin personal. - Respekton rregullat e sigurisë. 	

2. SHKALLA E DYTË



2.1 Tematika : Edukim nëpërmjet aktiviteteve fizike

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

Rezultatet e të nxënit për kompetencat e fushës:

- Kryen kombinime lëvizore, me pjesë të ndryshme të trupit.
- Kryen kombinime me lëvizje të ndryshme jolokomotore (tërheqje, shtytje, ekuilibrim, kthim, rrotullim etj.), lokomotorë (ecje, vrapim, kërcim etj.).

- Demonstron lëvizje të ndryshme manipulative me mjete (hedhje, pritje, goditje, xhonglim etj.).
- -Demonstron aftësi të përshtatjes dhe krijimit të lojërave të reja lëvizore.

Njohuritë për realizimin e kompetencave të fushës/lëndës

Shkathtësitë për realizimin e kompetencave të fushës/lëndës

KLASA E III

Lojëra lëvizore e popullore:

- Lojëra lëvizore :
 - “Loja e pasqyrave.”
 - “Kapërcimi i litarit”.
 - “Loja e urave”.
- Lojëra popullore (tradicionale) :
 - “Me të kapërcyeme”.
 - “Rrjeta e peshkatarit”.
 - “Kosorja” .
- Rregulla të lojës
- Morali (fabula) i lojës
- Përshtatje, krijim i lojërave të reja lëvizore
- Lojëra popullore të sjella nga nxënësit

- Praktikon skema të ndryshme lëvizore.
- Përshtat skema të ndryshme lëvizore sipas situatave të lojës.
- Merr pjesë aktivisht në lojë.
- Kupton dhe respekton rregullat e lojës.
- Shpjegon moralin (fabulën) e lojës.
- 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>Gjinnastikë:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kombinim lëvizor. - Ecje mbi stol gjinnastikor të formave të ndryshme (barazpeshim statik dhe dinamik). - Përkulshmëri (e shtyllës kurrizore). - Ushtrime të rreshtimit dhe rregullimit - Lëvizje manipulative (me litar dhe top gjinnastikor). - Kapërdimje anash. 	<ul style="list-style-type: none"> • Kryen lëvizje të kombinuara të krahëve dhe këmbëve. • Kryen ecje të formave të ndryshme mbi stolin gjinnastikor. • Kryen ushtrime për zhvillimin e përkulshmërisë së shtyllës kurrizore. • Kryen ushtrime fillestare të rreshtimit dhe rregullimit në vend dhe në lëvizje (në rresht, kolonë dhe rreth). • Demonstron koordinim lëvizor në lëvizjet e thjeshta manipulative me litar gjinnastikor: <ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>kërcime në litar;</i> ➤ <i>kërcime në litar në çift ose në grup;</i> ➤ <i>manipulime të lira me mjetin.</i> • Demonstrojnë koordinim lëvizor në lëvizjet e thjeshta manipulative, raport me mjetin top dhe shokun: <ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>hedhja dhe pritja e topit vetë dhe me shokun.;</i> ➤ <i>goditja e topit kokë (fillesat e xhonglimit);</i> ➤ <i>goditja e topit me këmbë (fillesat e xhonglimit).</i> • Kryen teknikën fillestare të elementit akrobatik të kapërdimjes anash.
<p>Atletikë:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vrapimi. - Kërcimi (në gjatësi). - Goditja në shenjë. 	<ul style="list-style-type: none"> • Kryen vrapime në distanca të moderuara. • Kryen teknikat fillestare të kërcimit në gjatësi. • Kryen goditje në shenjë: <ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>hedhja dhe pritja e pjatelës (frizbit) me shokun.;</i> ➤ <i>goditja me topa tenisi të një shenje të fiksuar.</i>
<p>KLASA IV</p>	
<p>Lojëra lëvizore e popullore:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lojra lëvizore: 	<ul style="list-style-type: none"> • Praktikon skema të ndryshme lëvizore.

<p>“Cirkuid gjimnastikor”.</p> <p>“Kërce shpejtë dhe me ritëm”.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rregullat e lojës - Lojëra popullore (tradicionale) : <ul style="list-style-type: none"> “Vallja e forcës”. “Letër në postë”. “Lufta e gjelave” . - 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. • 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"> - Kombinim lëvizor. - Ecje, kthime mbi stol gjimnastikor (barazpeshim statik dhe dinamik). - Ushtrime të rreshtimit dhe rregullimit. - Lëvizshmëri e artikulacioneve (kyçeve). - Lëvizje manipulative (me shishe dhe rreth gjimnastikor). - Vertikale mbi shpatulla. 	<ul style="list-style-type: none"> • Kryen lëvizje të kombinuara të krahëve dhe këmbëve duke demonstruar koordinim lëvizor. • Kryen ecje drejt , përpara, anash dhe kthime 90⁰ mbi stolin gjimnastikor duke demonstruar koordinim lëvizor . • Kryen ushtrime të rreshtimit dhe rregullimit në vend dhe në lëvizje (në rresht, kolonë dhe rreth), kthime në vend. • Kryen ushtrime për zhvillimin e lëvizshmërisë së artikulacioneve (kyçeve). • Demonstron koordinim lëvizor në lëvizjet të thjeshta manipulative me shishe gjimnastikore (birila): <ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>xhonglime individuale;</i> ➤ <i>manipulime të lira me mjetin.</i> • Demonstron koordinim lëvizor në lëvizjet e thjeshta manipulative, raport me mjetin rreth dhe shokun:

	<ul style="list-style-type: none"> ➤ rrotullimi i rrethit me dorë dhe me bel; ➤ rrokullisja e rrethit në tokë vetëm dhe me shokun; ➤ manipulime të lira me mjetin. <ul style="list-style-type: none"> • Kryen teknikën fillestare të elementit akrobatik të vertikales mbi shpatulla (qiriu).
<p>Atletikë</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vrapim (shpejtësi dhe qëndrueshmëri) - Kërcimi (në gjatësi) - Hedhje - Goditja në shenjë 	<ul style="list-style-type: none"> • Kryen vrapime në distanca 10,20 dhe 30 m. • Kryen vrapime në natyrë. • Demonstron teknikën e kërcimit në gjatësi nga vendi. • Hedhja dhe pritja e topave të mbushur 0,5 – 1 kg; • Kryen goditje në shenjë: <ul style="list-style-type: none"> ➤ goditja me top e një shenje të fiksuar në lartësi (top minibasketbolli ose volejbolli). ➤ goditja e birilave (boulting).
<p>KLASA V</p>	
<p>Lojëra lëvizore e popullore:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lojëra lëvizore: <ul style="list-style-type: none"> “Cirkuit gjimnastikor”. “Kapërcimi i kaluçit”. - Rregullat e lojës. - Lojëra popullore (tradicionale): <ul style="list-style-type: none"> “Topa djegësi (luftash).” “Gjuajta e kalasë”. - Rregulla të lojës. - Morali (fabula) i lojës. - Përshtatje, krijim i lojërave të reja lëvizore. 	<ul style="list-style-type: none"> • Praktikon skema të ndryshme lëvizore • Përshtat skema të ndryshme lëvizore sipas situatave të lojës. • Merr pjesë aktivisht në lojë. • Kupton dhe respekton rregullat e lojës. • Shpjegon moralin (fabulën) e lojës. • Përshtat ose krijon lojëra të reja lëvizore. • Menaxhon emocionet personale negative dhe pozitive gjatë dhe pas lojës.

<ul style="list-style-type: none"> - Lojëra popullore të sjella nga nxënësit. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ndërton bashkëpunim me shokët e grupit. • Respekton kundërshtarët në lojë.
<p>Gjmnastikë:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kombinim lëvizor. - Gjmnastikë aerobike. - Ecje, kthime, baraspeshime mbi stol gjmnastikor (baraspeshim statik dhe dinamik). - Ushtrime të rreshtimit dhe rregullimit. - Lëvizje manipulative (me shkop dhe litar gjmnastikor). - Kapërdimje (para, anash, mbrapa). - Vertikale (mbi kokë dhe mbi duar). 	<ul style="list-style-type: none"> • Kryen kombinacione lëvizore ritmike të gjmnastikës aerobike, shoqëruar me ritëm (muzikë ose numërim) duke demonstruar koordinim lëvizor. • Kryen ecje drejtë përpara, anash , mbrapa, kthme 90⁰ dhe qëndrime në baraspeshim (me një këmbë para, anash dhe mbrapa) mbi stolin gjmnastikor duke demonstruar koordinim lëvizor. • Demonstron koordinim lëvizor në lëvizjet manipulative, raport me mjetin shkop gjmnastikor. • Demonstron koordinim lëvizor në lëvizjet të thjeshta manipulative me litar gjmnastikor: <ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>Kërcime individuale</i> ➤ <i>Kërcime në dyshe dhe në grup.</i> ➤ <i>Manipulime të lira me mjetin.</i> • Kryen saktë teknikën e elementit akrobatik të kapërdimjes para, anash dhe mbrapa. • Kryen saktë teknikën e vertikales me vendosjen e kokës (mbi kokë) dhe mbi duar.
<p>Atletikë:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vrapimi (shpejtësi dhe qëndrueshmëri) - Kërcimi (së larti). - Hedhje dhe pritje (pjetela e frizbit). 	<ul style="list-style-type: none"> • Kryen vrapime në distanca 10, 20 dhe 30m . • Kryen vrapime në natyrë. • Njihet me teknikat e ekzekutimit të kërcimit së larti në stilin “gërshtëre”. • Kryen saktë veprimin lëvizor të hedhjes dhe pritjes së pjetelës (frizbit).

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.
- 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.

2.2 Tematika: Aktivitete parasportive dhe sportive.

Përshkrimi i tematikës: Kjo tematikë, ka për qëllim t’u japë mundësi nxënësve të aplikojnë në lojëra parasportive e sportive veprime lëvizore të mësuara në linjat e tjera të programit, njohjen me rregullat e lojërave, të mësojnë teknikat fillestare të disa prej elementëve të lojërave (pasime, driblime, gjuajtje, goditje), 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 afrohet 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:

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

Njohuritë për realizimin e kompetencave të fushës/lëndës**Shkathtësitë për realizimin e kompetencave të fushës/lëndës****KLASA III****Lojëra parasportive të basketbollit, volejbollit dhe futbollit:****- Lojë parasportive:***“Transporti i topit në tunel”.**“Stafetë rrethore”.**“Rrokullisje e topit me dorë e me këmbë”.**“Gjuaje topin në kosh”.**“ Godit me top në shenjë”.*

- Rregulla të lojës.
- Stafetë.

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

Veprimtari sportive ndihmëse (opsionale) :

- Marshim në natyrë.
- Not.
- Badminton.

- Zbaton rregullat e thjeshta të marshimit në natyrë.
- Fiton siguri me ambientin ujë.
- Njihet me teknikën fillestare të mbajtjes së raketës dhe të goditjes së puplës së badmintonit.

KLASA IV

<p>Lojëra para-sportive të basketbollit, volejbollit dhe futbollit:</p> <p>- Lojëra para-sportive:</p> <p style="padding-left: 40px;"><i>“Transportoje topin shpejtë”.</i></p> <p style="padding-left: 40px;"><i>“Stafetë”.</i></p> <p style="padding-left: 40px;"><i>“Kapërcimi i urës”.</i></p> <p style="padding-left: 40px;"><i>“5 pasime”.</i></p> <p style="padding-left: 40px;"><i>“Gjuajtje në portë”.</i></p> <p style="padding-left: 40px;"><i>“Godite topit të kalosh rrjetën”.</i></p> <p style="padding-left: 40px;"><i>“Kalimi i piketave”.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Praktikon skema të ndryshme lëvizore • Përshtat skema të ndryshme lëvizore sipas situatave të lojës. • Merr pjesë aktivisht në lojë. • Kupton dhe respekton rregullat e lojës. • Shpjegon moralin (fabulën) e lojës. • Menaxhon emocionet personale negative dhe pozitive gjatë dhe pas lojës. • Ndërton bashkëpunim me shokët e grupit. • Respekton kundërshtarët në lojë.
<p>Veprimtari sportive ndihmëse (opsionale) :</p> <p>- Marshim në natyrë.</p> <p>- Not.</p> <p>- Badminton.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Zbaton rregullat e marshimit në natyrë. • Fiton siguri me ambientin ujë dhe orientimin në thellësi. • Njihen me teknikën fillestare të mbajtjes së raketës dhe të goditjes së puplës dhe të goditjes së puplës së badmintonit në pasimet me shokun.

KLASA V

<p>Basketboll.</p> <p>Volejboll.</p> <p>Futboll.</p> <p>- Lojë sportive .</p> <p>- Rregulla të lojës.</p> <p>- Driblim .</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Njih dhe zbaton rregulloren e thjeshtuar të lojërave sportive: basketboll, volejboll dhe futboll. • Zbaton gjatë të ushtruarit teknikat e veprimeve lëvizore të mësuara. • Kryen elementët teknik të lojërave sportive: <p style="text-align: center;">BASKETBOLL:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>driblim në vend dhe në lëvizje;</i> ➤ <i>pasim me dy duar nga gjoksi dhe me përplasje në tokë;</i>
---	--

<ul style="list-style-type: none"> - Pasim. - Gjuajtje. - Pritje. - Udhëheqje 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>gjuajtje (hedhje) e topit në kosh.</i> <p style="text-align: center;">VOLEJBOLL:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>pasim me dy duar nga lartë;</i> ➤ <i>pritje me dy duar nga poshtë.</i> <p style="text-align: center;">FUTBOLL:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>udhëheqje e topit;</i> ➤ <i>pasim;</i> ➤ <i>gjuajtje në portë.</i>
<p>Veprimtari sportive ndihmëse (opsionale) :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Marshim në natyrë. - Not. - Badminton. - Hendboll. - Ski . 	<ul style="list-style-type: none"> • Zbaton rregullat e marshimit në natyrë, në distancë 2-3 km. • Kryen hyrjet (hedhjet) në ujë dhe orientimin në thellësi. • Njeh rregullat e zhvillimit të lojës së badmintonit dhe hendbollit. • Kryen teknikat e mësuara të mbajtjes së raketës dhe goditjes së puplës së badmintonit në pasimet me shokun. • Kryen elementët teknikë të lojës sportive të hendbollit: <ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>driblim;</i> ➤ <i>pasim;</i> ➤ <i>gjuajtje në portë.</i> • Kryen teknikën fillestare të qëndrimit mbi ski dhe rrëshqitjen drejtë.
<p>Qëndrime dhe vlera:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Respekton rregullin. - 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 olimpike 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 nxënësve për kompetencat e fushës:

- Tregon njohuri, menaxhon me emocionet e tij/saj dhe i përshtat ato në situata të ndryshme (p.sh: pune në grupe, loje në shkollë dhe jashtë saj etj).
- Kupton që çdo individ është unik, i ndryshëm dhe kontribuon që shkolla dhe mjedisi, ku jeton, të jetë i barabartë dhe mikpritës për të gjithë.
- Shpjegon diferencën midis pozicioneve të sakta (drejtpërdrejtme) dhe të pasakta të qëndrimit të shtyllës kurrizore në vend dhe në lëvizje.
- Argumenton përfitimet që sjell aplikimi i në jetën e përditshme i drejtpërdrejtme të shtyllës kurrizore dhe ndikimet pozitive tek shëndeti.
- Njeh rregullat elementare të ruajtjes së organizmit nga dëmtimet e mundshme gjatë të ushtruarit me aktivitet fizik e sportiv.
- Demonstron përkushtim për ruajtjen dhe kultivimin e higjienës personale dhe të mjedisit në shtëpi, shkollë dhe komunitet.
- Identifikon mënyrën e sigurt të përdorimit të medikamenteve dhe kupton se disa medikamente ndikojnë pozitivisht në shëndetin dhe mirëqenien e tij/saj.
- Zbaton mënyra të respektimit dhe të ruajtjes së ambientit ku jeton: shkollë, shtëpi e më gjerë.

Njohuritë për realizimin e kompetencave të fushës/lëndës	Shkathtësitë për realizimin e kompetencave të fushës/lëndës
KLASA III	
<p>Mirëqenia fizike, mendore, emocionale dhe sociale.</p> <p>Ruajtja e organizmit nga dëmtimet e mundshme gjatë të ushtruarit me aktivitet fizik e sportiv.</p> <p>Të ushqyerit e shëndetshëm.</p> <p>Rreziqet nga përdorimi i substancave që krijojnë varësi .</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Identifikon përfitimet që sjell aktiviteti fizik në jetën e përditshme dhe ndikimet që ka aktiviteti fizik tek shëndeti. • Zbaton me rregullat e thjeshta të qetësisimit të frymëmarrjes (si një nga shenjat e lodhjes) pas aktivitetit fizik. • Zbaton mënyrat e duhura të veshjes dhe të ruajtjes së higjienës personale. • Zbaton pozicionet e sakta të drejtqëndrimit për një shëndet të mirë të shtyllës kurrizore në vend e në lëvizje. • Identifikon mënyrat e duhura të ushqimit pas kryerjes së aktivitetit fizik.
KLASA IV	
<p>Mirëqenie fizike, mendore, emocionale dhe sociale.</p> <p>Ruajtja e organizmit nga dëmtimet e mundshme gjatë të ushtruarit me aktivitet fizik e sportiv.</p> <p>Edukimi Olimpik dhe Fair-Play.</p> <p>Të ushqyerit e shëndetshëm.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Identifikon kontributet që jep aktiviteti fizik në arritjen e rezultateve të mira akademike dhe në krijimin e marrëdhënieve të mira shoqërore. • Njeh rrolin e aktiviteti fizik në fitimin dhe ruajtjen e një peshe të mirë trupore. • Zbaton rregulla të thjeshta të çlodhjes së muskujve (si një nga shenjat e lodhjes) pas aktivitetit fizik. • Zbaton rregullat për një aktivitet fizik të sigurt brenda dhe jashtë shkollës. • Njeh çfarë është Fair-Play.
KLASA V	
<p>Mirëqenie fizike, mendore, emocionale dhe sociale.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Zbaton rregullat e ruajtjes së gjymtyrëve (të sipërme dhe të poshtme)

<p>Ruajtja e organizmit nga dëmtimet e mundshme gjatë të ushtruarit me aktivitet fizik e sportiv.</p> <p>Dhënia e ndihmës së parë.</p> <p>Edukimi Olimpik dhe Fair-Play.</p> <p>Të ushqyerit e shëndetshëm.</p>	<p>nga dëmtimet e mundshme.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Njeh konceptin e çlodhjes aktive të organizmit dhe me mënyra të thjeshta të kryerjes së saj. • Zbaton rregullat e Fair-Play-t në shkollë dhe jashtë saj. • Njeh historikun e lojërave olimpike: <ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>Lojërat Olimpikë të Lashta</i> (ku organizoheshin, kujt i kushtoheshin, kush merrte pjesë në to, disiplinat sportive në të cilat konkurronin atletët dhe si nderoheshin fitimtarët); ➤ <i>Lojërat Olimpikë Moderne</i> verore dhe dimërore (kush e ideoi rifillimin e tyre, si organizohen e si numërohen ato). • Identifikon mënyra të shëndetshme të të ushqyerit në shërbim të një aktiviteti fizik sa më të kënaqshëm e të shëndetshëm.
<p>Qëndrime dhe vlera:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. - 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 mësimin të “Edukimit fizik, sporte dhe shëndet”, do të thotë që fëmijët të vendosen në situata konkrete praktike, ku ata përjetojnë dhe provojnë elementët lëvizorë e sportivë. 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 mësimin të “Edukim fizik, sporte dhe shëndet” 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, sporte dhe shëndet” si komponent i fituesit.

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 te 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 fituesi, si pjesë e bazave të programeve të fushës/lëndës “Edukim fizik, sporte dhe shëndet” ,është parësore.

“Edukimi fizik, sporte dhe shëndet” si komponent i formimit edukativ e social.

Duke marrë pjesë në procesin mësimor të “Edukimit fizik, sporte dhe shëndet”, 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 drejtë për drejtë.

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

“Edukimi fizik, sporte dhe shëndet” e gjen veten mjaft mirë si komponent i edukimit artistik, sepse ata janë të ndërlidhur me njëri-tjetrin. Sinkronizimi dhe ritmizimi si aftësi koordinative janë pjesë përbërëse si të edukimit fizik, ashtu dhe të atij 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.

“Edukimi fizik, sporte dhe shëndet” mund të konsiderohet dhe të konceptohet 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. Ai mbështetet tërësisht në përmbajtjen e programit lëndor dhe mësuesi nuk ka të drejtë të vlerësojë nxënësit për ato kompetenca që nuk përshkruhen në program.

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, tradicionale, 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 me 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 (në klasën IV dhe V me notë) 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 sportive–artistike të cilat organizohen nga shkolla dhe më gjerë. Në angazhimin e nxënësve me grupe apo skuadra të vogla, mësuesi parashtron peshën e vlerësimit (në klasën IV dhe V edhe me notë) 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 të përdoren burimet të ndryshme mësimore që të motivojnë nxënësin dhe të stimulojnë progresin e tij/saj në mënyrë që të përvetësojnë shprehje dhe shkathtësi të nevojshme për jetën. Baza materiale sportive, janë burime të vlefshme dhe të rëndësishme të të nxënësit. Por qasja e nxënësve në informacion nuk duhet kufizuar vetëm në to, por të mundësohen burime të tjera të cilat i shërbejnë për të planifikuar dhe realizuar sa më me cilësi procesin mësimor në mjedisin sportiv (teren sportiv i hapur, palestër, ambient i improvizuar, natyrë) dhe 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 t, analiza dhe raporte të ndryshme, si dhe librat e tjerë të fushave mësimore që mundësojnë qasje ndërkurrikulare.