



**INSTITUTI I KURRIKULËS DHE I TRAJNIMIT**

**PROGRAMET E KURRIKULËS BËRTHAMË TË GJIMNAZIT**

**FUSHA: EDUKIMI FIZIK DHE SPORTET**

**LËNDA: EDUKIMI FIZIK**

**KODI: 2.1.11.B**

**PROGRAMI I LËNDËS EDUKIMI FIZIK**

**PËR KLASËN E 11<sup>-të</sup>**

**TIRANË, SHKURT 2010**

Programi i lëndës së Edukimit Fizik dhe Sporte për klasën e 11, paraqitet si një vijim kurrikular, si në aspektin strukturor ashtu dhe në atë përmbajtësor të programit të kësaj lënde për klasën e 10 të gjimnazit.

Programi në strukturën e tij është referuar në të njëjtat linja dhe nënlinja si ato të programit të klasës së 10 të gjimnazit. Në përmbajtjen e tij, programi që po paraqitet ka synuar zgjerimin e mëtejshëm të kapaciteteve lëvizore dhe sportive të nxënësve, si dhe përfshirjen e tyre në një numër gjithnjë e më të madh të llojeve e formave të aktivitetit lëvizor e sportiv.

Krijimi i përvojave të reja lëvizore, në forma dhe lloje të ndryshme të veprimtarisë lëvizore dhe sportit, do t'i mundësojë dhe aftësojë nxënësit në përmirësimin e mëtejshëm të vetëdijes së tyre për rolin dhe vlerat pozitive që mbart aktiviteti lëvizor-sportiv në përmirësimin e cilësisë së të jetuarit në përgjithësi dhe sidomos në aspektet shëndetësore dhe sociale të ndërveprimit njerëzor në veçanti.

Gjithashtu, ky program, krahas interesave dhe nevojave lëvizore e sportive të nxënësve, vijon të konsiderojë në një dimension shumë të gjerë lirinë e mësuesit në planifikimin dhe në realizimin përmbajtësor të mësimdhënies së kësaj lënde.

## **1. SYNIMI I LËNDËS**

të zhvillojë dhe të stimulojë tek nxënësit një shëndet sa më të plotë në aspektet fizike, psikologjike, shpirtërore dhe shoqërore; të formojë aftësi dhe shprehi lëvizore të vlefshme për të gjithë jetën, si dhe një model të jetës aktive.

## **2. OBJEKTIVA TË PËRGJITHSHËM**

Në përfundim të këtij programi nxënës/i,-ja duhet:

- të argumentojë vlerat e edukimit fizik për zhvillimin e forcimin e shëndetit;
- të formojë dhe të përforcojë koncepte, si: *përgjegjshmëria, individi, grupi, shoqëria, rregulli, fair play, shumëkulturalizmi, aktiviteti dhe kontributi shoqëror* etj
- të zhvillojë veprimtari fizike në dobi të shëndetit të tij/saj;
- të krijojë një kulturë dhe model për një jete aktive që siguron mirëqenie mendore, trupore e sociale, si dhe për parandalimin e sëmundjeve.
- të demonstrojë elementët bazë të lojërave sportive (basketboll, volejball, futboll, hendboll);
- të demonstrojë shprehitë lëvizore themelore të sporteve individuale, (gjimnastikë, atletikë, not, tenis, badminton etj.
- të përvetësojë njohuri dhe informacion lidhur me historinë botërore dhe shqiptare të sportit në periudha dhe kontekste të ndryshme kulturore, duke u bazuar në llojet dhe aktivitetet më të spikatura të këtyre periudhave;

- të përshkruajë zhvillimin teknologjik në funksion të edukimit fizik dhe sportit,
- të vlerësojë edukimin fizik dhe sportin si mjet për të zhvilluar karrierën e tij në të ardhmen.

## 1. OBJEKTIVAT SIPAS LINJAVE

**36 javë x 1 orë = 36 orë**

### **Linja 1: Vështrime teorike**

**Përshkrimi i linjës:** Kjo linjë ka për qëllim të kontribuojë në rritjen e dimensioneve njohëse dhe formuese të nxënësve lidhur me vlerat dhe veprimtaritë lëvizore dhe sportive. Përzgjedhja dhe trajtimi i njohurive dhe informacionit do të jetë i orientuar përkundrejt përmirësimit të vazhdueshëm të vetëdijes lëvizore dhe sportive të nxënësve dhe aftësimin e tyre për të evidencuar vlera dhe qëndrime, si dhe për të krijuar modele dhe përvoja të jetës së shëndetshme.

Në aspektin përmbajtjesor, kjo linjë do të ofrojë njohuri dhe informacion lidhur me: *historinë e edukimit fizik dhe sportit, njohja e klasifikimi i sporteve, si dhe vlerat e tyre shëndetësore, estetike dhe sociale.* Organizimi strukturor dhe metodik i kësaj linje, do të bëhet nga vetë mësuesi.

**Shënim:** Kjo linjë zhvillohet e integruar brenda orëve të sugjeruara për linjat e tjera të programit.

Nënlinja	Objektiva
Vështrime teorike	<p>Në përfundim të klasës së 11-të nxënës/i,-ja:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ të njohin disa nga shtetet organizatore të lojërave olimpike moderne, simbolet, dhe vlerat edukative të tyre;</li> <li>▪ të evidentojë marrëdhëniet dhe dobishmëritë fizike e sociale të veprimtarive sportive me shëndetin;</li> <li>▪ të vërë në dukje vlerat e veprimtarive të ndryshme edukative e sportive dhe ndikimi negativ i anabolizantëve (dopingut) në këto veprimtari.</li> </ul>

### **Linja 2: Veprimtaritë themelore lëvizore dhe lojëra lëvizore tradicionale**

**Përshkrimi i linjës:** Kjo linjë ka për qëllim të zhvillojë në nivele edhe më të lartë tek nxënësit aftësitë dhe shprehitë lëvizore që qëndrojnë në bazë të gjithë veprimtarisë lëvizore të njeriut. Përmirësimi dhe përdorimi i tyre do ti ndihmojë nxënësit në sigurimin e suksesit gjatë pjesëmarrjes në këtë program, por sidomos në krijimin e stilit të shëndetshëm të jetuarit. Shprehitë lëvizore themelore do të strukturohen nëpërmjet sporteve të atletikës, gjimnastikës, notit (kur kjo është e mundur): ecjet, vrapimet, kërcimet, zvarritjet, kacavarjet, notimi dhe fluturimet në hapësirë (daljet nga veglat

gjimnastikore, fluturime me kapërcim pengesash etj.) dhe variantet e tyre. Këto dukuri lëvizore përbëjnë themelin e formimit të aftësive kondicionale dhe koordinative duke ndikuar edhe në seleksionimin e nxënësve me prirje ndaj disiplinave sportive.

Lojërat lëvizore tradicionale, përfaqësojnë/mbartin vlera të dyfishta në edukimin dhe formimin e nxënësve. Nëpërmjet lojërave lëvizore tradicionale, nxënësit krahas përmirësimit dhe zhvillimit të aftësive lëvizore e koordinative, do të krijojnë mundësi të pasurojnë më tej edhe vlerat njohëse dhe formuese që mbart ky aspekt shumë i rëndësishëm i kulturës dhe flokut të popullit tonë.

**Orë të sugjeruara: 18 orë**

*Në vëmendje të mësuesit:*

Për planifikimin vjetor të lëndës, mësuesi mund të planifikojë:

- **Veprimtaritë Themelore Lëvizore** përkatësisht 10 orë dhe
- **Lojërat Lëvizore Tradicionale** 8 orë

Nënlinja	Objektiva
<p><b>Veprimtaritë themelore lëvizore dhe lojëra lëvizore tradicionale</b></p>	<p>Në përfundim të klasës së 11-të nxënës/i,-ja:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ të përmirësojë aspektet teknike në veprimet lëvizore të ecjes, vrapimit, kërcimit etj.;</li> <li>▪ të përmirësojë marrëdhënien me mjetet dhe pajisjet e ndryshme didaktike dhe sportive (litar, rrathë, topa, etj.) në funksion të pasurimit të kapacitetit të tyre lëvizorë;</li> <li>▪ të aftësohet në ushtrimin e pavarur lëvizor individual dhe në grup;</li> <li>▪ Të aftësohen në ndërveprimin dhe bashkëpunimin në grup/skuadër.</li> </ul>

### **Linja 3: Veprimtari lëvizore sportive**

**Përshkrimi i linjës:** Kjo linjë ka për qëllim të edukojë tek nxënësit njohuri dhe shprehje funksionale në disa prej disiplinave sportive (basketboll, volejball, hendboll etj.).

Nëpërmjet këtyre lojërave nxënësit do të zhvillojnë aftësitë koordinative dhe kondicionale (rezistencën, qëndrueshmërinë, forcën dhe shpejtësinë, si dhe koordinimin e lëvizjeve). Një ndikim të drejtpërdrejtë do të ketë kjo linjë në edukimin e të rinjve me të kuptuarit dhe të jetuarit me skuadrën/grupin, të ndarjes së përgjegjësisë dhe suksesit, si dhe të përballimit në mënyrë qytetare të humbjes.

Qëllim tjetër i kësaj linje është edhe edukimi i të rinjve me respektin ndaj rregullave të lojës sportive që në vetvete përbën një model të respektit ndaj rregullave demokratike të jetës qytetare.

**Orë të sugjeruara: 18 orë**

<b>Nënlinja</b>	<b>Objektiva</b>
<b>Veprimtari lëvizore sportive</b>	<p>Në përfundim të klasës së 11-të nxënës/i,-ja:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ të zbatojë me përpikëri në procesin e lojërave sportive (volejball, basketboll, Hendboll etj), shprehitë teknike dhe taktike të fituara;</li> <li>▪ të kombinojë elementët lëvizore sipas ritmeve të dancit në ushtrimet gjimnastikore;</li> </ul>