



**INSTITUTI I KURRIKULËS DHE I TRAJNIMIT**

**PROGRAMET E KURRIKULËS ME ZGJEDHJE TË LIRË TË  
GJIMNAZIT**

**FUSHA: EDUKIMI FIZIK DHE SPORTET**

**LËNDA: EDUKIM FIZIK**

**KODI: 2.11.Z**

**PROGRAMI I MODULIT PËRGATITJA FIZIKE  
PËR KLASËN E 11<sup>të</sup>**

**TIRANË, DHJETOR 2009**

Moduli “Përgatitja fizike”, është i rëndësishëm pasi ky faktor u jep mundësinë nxënësve të zhvillojnë kapacitetin fizik nëpërmjet **qëndrueshmërisë, aerobisë dhe forcës**, sipas preferencave dhe aftësive paraprake që ato zotërojnë me synimin e rritjes dhe zhvillimit të “përgatitjes fizike”, duke aplikuar ushtrime të karakterit të përgjithshëm e special si dhe lojëra e sporte të ndryshme.

Në këtë mënyrë vlerat që ofrojnë këto aktivitete lëvizore përputhen me efektet fizike, estetike, edukative dhe psikologjike të kësaj grup moshe.

Mbi bazën e zgjedhjes së nxënësve krijohen grupime homogjene që duke u ushtruar së bashku, edukojnë dhe zhvillojnë edhe cilësi të tilla si: përgjegjshmëria individuale, shpirtin e garës dhe të individit, argëtimi në të ushtruar, komunikimi në grup si dhe kultura e të ushtruarit gjatë gjithë jetës.

Moduli, u shërben nxënësve të zhvillojnë dhe të rrisin nivelin e përgatitjes fizike me qëllim që ai të vlejë edhe në jetën aktive në vijimësi. Gjithashtu në përshtatje me ngarkesat fiziologjike synohet stimulimi i një zhvillimi harmonik kardiorespiratore e muskolor duke aplikuar fitness-in, lojërat sportive kolektive dhe ato individuale. Në këtë mënyrë pasurohet akoma më mirë përvoja e aktivitetit lëvizor që ndikon drejtpërdrejtë edhe në funksionet e sistemit nervor qendror.

## **1. OBJEKTIVA TË PËRGJITHSHËM**

Në fund të modulit nxënësi/ja:

- të nxisë e mbështesë një zhvillim dhe rritje sa më të shëndetshme,
- të krijojë një kulturë të një jete aktive e të sigurojë mirëqenie trupore, mendore e sociale, si dhe të parandalojë sëmundjet eventuale,
- të demonstrojë elementët bazë në një nivel të kënaqshëm të stërvitjes së kapaciteteve aerobike, forcës dhe qëndrueshmërisë,
- të përshkruajë në vija të përgjithshme zhvillimet fiziologjike që ndodhin gjatë të ushtruarit,
- të formojë shprehitë për t’ua marrë gjatë gjithë jetës me veprimtari lëvizore dhe sportive.
- të aftësohet në organizimin e të vetëushtruarit në përputhje me principet fiziologjike të ngarkesave psiko-fizike

## **2. OBJEKTIVA SIPAS LINJAVE**

**36 javë x 1 orë = 36 orë**

### **Linja 1: Njohuri për Modulin**

**Përshkrimi i linjës:** Kjo linjë ka për qëllim të informojë nxënësit për baza shkencore ku mbështeten e zhvillohen ligjësitë e përgjithshme që karakterizojnë përgatitjen e kapaciteteve funksionale të qëndrueshmërisë, aerobisë dhe forcës. Njohuritë mbi fitness-in, sportet kolektive dhe individuale, ndikimet e tyre shëndetësore, estetik e social mbi jetën humane.

Këto krijojnë një urë lidhëse midis tyre për të fituar modelin e një jete aktive. Edukimi i vullnetit, kapërcimit të vështirësive në prani të lodhjes, si dhe përgjegjësia e detyrës do të japin një impakt

të drejtpërdrejtë në përfitimin e nxënësve kundrejt angazhimit të këtij moduli. Një tjetër objektiv i kësaj linje është edhe edukimi i të rinjve me rregulla e disiplinë sportive dhe një regjim individual të kombinuar me një higjienë e ushqim të shëndetshëm .

**Orët e sugjeruara:** Të shtrira në të gjitha linjat

<b>Linja</b>	<b>Objektiva</b>
<b>Njohuri mbi kapacitetet funksionale.</b>	<p>Në përfundim të modulit, nxënës/i,ja:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- të dijë vlerën dhe dobishmërinë e kapaciteteve funksionale</li> <li>- të përshkruajë përmbajtjen dhe organizimin e një seance stërvitore;</li> <li>- të përshkruajë dhe të njohe mjetet bazë dhe metodat e përdorura ne stërvitjet e kapaciteteve të forcës, aerobisë dhe qëndrueshmërisë.</li> </ul>

## **Linja 2: Teknika**

**Përshkrimi i linjës:** Kjo linjë zhvillon te nxënësit aftësi dhe shkathtësi lëvizore, të cilat përfshihen në të gjithë strukturën lëvizore që përcakton secili sport. Këto aftësi përbëjnë një bazë solide edhe për zhvillimin e kapaciteteve individuale.

**Orët e sugjeruara:** 10

<b>Linja</b>	<b>Objektiva</b>
<b>Teknika</b>	<p>Në përfundim të modulit, nxënës/i,ja:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- të demonstrojë elementët bazë të teknikave lëvizore ne realizimin e ushtrimeve të:</li> <li>- Vrapimi, kërcimi të koordinuara me këmbë e duar.</li> <li>- Përdorimi i mjeteve të ndryshme, kryesisht me duar.</li> <li>- Ruajtja dhe ndjekja e ritmit te lëvizjes gjatë të ushtruarit.</li> <li>- Teknika e ushtrimeve me partner, kryesisht për tematikat aerobi dhe force.</li> <li>- Lojëra me e pa top.</li> </ul>

## **Linja 3: Metodika**

**Përshkrimi i linjës:** Kjo linjë formon te nxënësit njohuri dhe shkathtësi të metodikës bazë të punës për zhvillimin e të ushtruarit ne të tre tematikat. Dhënia dhe përvetësimi e elementëve dhe parimeve bazë të metodave intervalore, përsëritëse, rrethore dhe fartleg është fokusi kryesorë i kësaj linje. Gjithashtu, bashkëveprimi i elementëve lëvizor bazë, është një tjetër objektiv i kësaj linje.

**Orët e sugjeruara: 20**

<b>Linja</b>	<b>Objektiva</b>
<b>Metodat e të ushtruarit.</b>	Në përfundim të modulit, nxënësi/ja:  - të demonstrojë; a) kompetenca të elemente bazë të metodave intervalore, persëritës, rrethore dhe fartleg; b) zgjidhje situatash individuale gjatë të ushtruarit ne faktorët kondicionalë e teknik. c) Kontrollin e ngarkesës fiziologjike në përshtatje me Metodën e përdorur; d) Diferencimin e metodës së të ushtruarit me objektivin e saj final; Aplikimin e metodave bazë si në të ushtruarin individual ashtu dhe në grup.

#### **Linja 4: Strategjia**

**Përshkrimi i linjës:** Kjo linjë ka për qëllim të zhvillojë tek nxënësit aftësi dhe shkathtësi të punës së pavarur në drejtim të të ushtruarit me elementët e kondicionit fizik. Ndarja dhe marrja e përgjegjësisë mbi të ushtruarit dhe ndërjegjësimi i nevojës organike për t'u ushtruar gjatë gjithë jetës në funksion mbajtjes dhe zhvillimit të kapacitete vitale si qëndrueshmëria, aerobia, forca dhe lojërat e gjithanshme edukohen nëpërmjet kësaj linje.

**Orët e sugjeruara: 6**

<b>Linja</b>	<b>Objektiva</b>
<b>Strategjia e të ushtruarit.</b>	Në përfundim të modulit, nxënës/i,ja:  - të përdorë një plan të paracaktuar për organizmin e të ushtruarit në përputhje me vlerat individuale, - të kombinojë metodat dhe teknikat e mësuara në funksion të përgatitjes individuale; - të shpjegojë parimet fiziologjike, si dhe përfitimet që sjellin të ushtruarit e kapaciteteve funksionale dhe lojërat në raport me moshën, gjininë dhe nivelin për një jetë më cilësore në vijimësi.

#### 4. KËRKESA PËR ZBATIMIN E MODULIT

Programi i lëndës me zgjedhje të lirë është i detyrueshëm vetëm për nxënësit që e zgjedhin atë.

Moduli është hartuar për stërvitjen e fitness-it, lojërave sportive e sporteve individuale për zhvillimin e përgatitjes fizike. Moduli zgjat 36 orë, me 1 orë në javë. Përmbajtja dhe objektivat e tij janë njësoj të vlefshme për secilën nga pjesëmarrësit. Kjo do të thotë se mësuesi shfrytëzon të njëjtin modul si për pjesëmarrësit e grupit të zhvillimit të fitnessi-it ashtu dhe për lojërat e sportet individuale.

Moduli në përmbajtje, ka në bazë të tij këto elementë: *teknika* e ushtrimeve, *metodika* dhe *strategjinë*. Në planifikimi e realizimit të modulit, rekomandohet, që theksi të vihet në zhvillimin e elementëve teknikë dhe në vijimësi të përqendrohet në metodologjinë e të ushtruarit. Të ushtruarit në vetvete në elementët e njohurive, duhet të integrohet në të gjitha orët e mësimit.

Si mjete didaktike për realizimin e këtyre moduleve, përveç mjediseve dhe mjeteve sportive që ofron shkolla si fusha, palestra, veglat gjimnastikore, peshat, stolat, susta apo llastikë etj., mund të shërbejnë dhe mjediset e jashtme në natyrë. Shtimi i gamës së aktiviteteve mbështetëse është plotësisht i mundshëm.

##### Objektivat

Objektivat e programit të modulit “Përgatitja Fizike” janë të detyrueshme për të gjithë nxënësit. Kjo do të thotë se që të gjithë nxënësve duhet t’u jepet mundësia që të performojnë çka përshkruhet tek objektivat.

Një objektiv përmbushet në nivele të ndryshme nga nxënës të ndryshëm. Mësues/i,ja dhe autorët e materialeve mësimore duhet të mbulojnë të gjithë gamën e niveleve të nxënësve.

Kështu p.sh. objektivi: “Të demonstrojë elementët bazë të konceptit mbi metodat e zhvillimit të forcës, aerobisë ose qëndrueshmërisë” kërkon nga të gjithë nxënësit të demonstrojnë aftësi në realizimin apo ekzekutimin e elementeve teknike dhe fazave e procedurave metodike që duhet të ndiqen për metoda të caktuara.

Një tjetër nivel arritjeje është interpretimi, praktik dhe teorik, në situata të reja për nxënësit si në jetën e tyre ashtu dhe në aktivitetin e klubeve sportive.

##### Orët mësimore

Moduli është strukturuar në linja që vijnë njëra pas tjetrës, por mësimdhënia e mësimnxënia gjatë vitit shkollor duhet të zhvillohen të integruara.

Sasia e orëve mësimore për secilën linjë është rekomanduese. Përdoruesit e modulit duhet të respektojnë sasinë e orëve vjetorë të modulit, por ato janë të lirë të ndryshojnë me 10% (shtesë ose pakësim) orët e rekomanduara për secilën linjë.

Kështu, mësues/i,ja mund të vendosë të përparojë sipas nivelit të arritjeve të nxënësve.

Në programin e modulit të përgatitjes fizike, afërsisht **35%** e orëve mësimore totale janë për shtjellimin e njohurive të reja lëndore dhe **65%** e tyre janë për përpunimin e njohurive (gjatë vitit dhe në fund të vitit shkollor).

## 6. VLERËSIMI

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.

Vlerësimi mbështetet tërësisht në objektivat e modulit dhe mësues/i,ja nuk ka të drejtë të vlerësojë nxënësit për ato objektiva të arritjes që nuk përshkruhen në programin e modulit.

Mësuesi ndihmon nxënësit të zhvillojnë një larmi mënyrash vlerësimi, si për shembull:

- Përdoren fjalë e shprehje inkurajuese gjatë të mësuarit, veçanërisht në korrigjimin e gabimeve
- Me shpalljen e ushtruesit më të mirë.
- Sasia në herë e përsëritjeve të veprimit lëvizor mbi bazën e progresit individual.
- Me kompleks ushtrimesh dhe me pikë.
- Me sistem pikësh për ushtrimet të veçanta.
- Me teste e pikë (pikë) për njohuritë mbi metodat e të ushtruarit.
- Vlerësim mbi aktivizimin në veprimtari të ndryshme sportive.

Vlerësimi individual i nxënësit mbështetet mbi arritjet e tij në drejtim të njohurive të përfituara, si në aftësitë teknike dhe rezultatet e arritura. Nxënës/i,ja vlerësohet me notë ndërsa demonstroi arritjet e tij/saj, duke shfaqur nëpërmjet veprimtarish të tjera, si: hartimi i një miniprogrami fitnesi për zbatim në natyrë ose mjedise të mbyllura; merr pjesë në lojëra e veprimtari të ndryshme sportive, si dhe sportivo–artistike që organizon shkolla etj.

Mësuesi nuk e ka të detyrueshëm vlerësimin me notë të nxënësve në çdo orë mësimore dhe të vendosë nota në regjistër për secilën prej tyre. Si rregull, nxënësit dhe mësuesi duhet të bashkëbisedojnë si partnerë rreth përvetësimit të njohurive dhe aftësive të fituara.

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 (vetëm për linjën e njohurive) shërben për aftësimin e komunikimit dhe mund të realizohet edhe në rrugë elektronike.

Vlerësimi për këtë modul duhet të bazohet kryesisht për pjesëmarrjen, përkushtimin, nivelin e arritjeve personale dhe shpirtin e garës.