



INSTITUTI I ZHVILLIMIT TË ARSIMIT

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

FUSHA: EDUKIMI FIZIK DHE SPORTET

LËNDA: EDUKIMI FIZIK

KODI: 1.5.12.Z

**PROGRAMI I MODULIT “LOJËRA SPORTIVE DHE
FITNES”**

PËR KLASËN E 12-të

TIRANË, MAJ 2010

Moduli “Lojëra Sportive dhe Fitness”, u paraqitet nxënësve si programi përfundimtar i përvojave që ato kanë përfituar nga fusha e edukimit fizik dhe sportit gjatë edukimit të tyre parauniversitar.

Në këtë kontekst, moduli, në hartimin e tij është konceptuar duke u mbështetur plotësisht në njohuritë, kompetencat dhe përvojat e fituara lëvizore dhe sportive të ofruara nga e gjithë kurrikula e edukimit fizik që nxënësit kanë zhvilluar, si në arsimin e detyruar ashtu dhe në arsimin e mesëm.

Gjithashtu, në konceptimin e tij, moduli paraqet një vijimësi të konsiderimit të parimeve dhe ligjësive të zhvillimit psikologjik, fizik, intelektual dhe social të nxënësve të kësaj moshe. Duke konsideruar faktin që mosha e nxënësve të klasës 12 gjimnaz, shpreh një kulmim të maturitetit, dhe kompetencave si ato individuale lëvizore, sportive dhe estetike, ashtu edhe ato të bashkëpunimit dhe ndërveprimit të tij me pjesën tjetër të grupit dhe shoqërisë.

Me qëllimin që ky modul të jetë sa më afër interesave dhe nevojave të nxënësve të të dyja gjinive, është menduar që ai të strukturohet si një modul i integruar, në *lojërat sportive dhe fitness, i cili përfaqëson gjerësisht e cilësisht interesin në fushën e edukimit fizik edhe sportit*. Lojërat sportive janë përzgjedhur duke konsideruar faktin që interesi, kontributet edukative dhe formuese, pjesëmarrja dhe gjithë përfshirja e nxënësve sipas gjinive janë të njohura, ndërsa fitness-i është përzgjedhur, pasi plotëson më së miri nevojat e të rinjve dhe do t'i ndihmojë më shumë ata në përvetësimin e parimeve dhe metodologjive korrekte gjatë ushtrimit sportiv edhe pas moshës shkollore.

1. SYNIMI I MODULIT

Moduli synon:

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

2. OBJEKTIVA TË PËRGJITHSHËM

Në fund të modulit nxënës/i,-ja:

- të pasurojë dimensionin njohës për ndikimin cilësor të aktivitetit lëvizor dhe sportiv në mirëqenien shëndetsore;
- të demonstrojë elementët bazë në një nivel të kënaqshëm të stërvitjes së kapaciteteve aerobike, forcës dhe qëndrueshmërisë;
- të zhvillojë më tej kompetencat për pjesëmarrje të suksesshme në organizimin e veprimtarive sportive;
- të aftësohet në organizimin e të vetëushtruarit në përputhje me parimet fiziologjike të ngarkesave psiko-fizike;

- të mbështesë nxënësit me interesa në zhvillimin e karrierës në sport.

3. OBJEKTIVA SIPAS LINJAVE

34 javë x 2 orë në javë = 68 orë

Linja 1: Njohuri për lojërat sportive dhe fitnessin

Përshkrimi i linjës: Kjo linjë është orientuar në informimin e nxënësit për bazat shkencore ku mbështeten e zhvillohen ligjësitë dhe metodologjitë e përgjithshme që karakterizojnë organizimin dhe pjesëmarrjen e suksesshme në lojërat sportive si dhe në përgatitjen e kapaciteteve funksionale të qëndrueshmërisë, aerobisë dhe forcës.

Këta dy faktorë krijojnë një shtrat të përshtatshëm për formimin e mëtejshëm të përvojave lëvizore dhe sportive, për të mundësuar kështu qasjen e nxënësve drejt modeleve të jetës aktive e të shëndetshme. Edukimi i vullnetit, kapërcimit të vështirësive, reagimi pozitiv ndaj lodhjes, do të japin një impakt të drejtpërdrejtë në përfitimin e nxënësve nga pjesëmarrja në këtë modul.

Një tjetër objektivi i kësaj linje, është edhe edukimi i të rinjve me rregulla e disiplinë sportive në drejtim të një regjimi individual të kombinuar me një higijenë e ushqim të shëndetshëm.

Orë të sugjeruara: Të shtrira në të gjitha linjat.

Linja	Objektiva
<p>Njohuri mbi kapacitetet funksionale të lojërave sportive dhe fitnessit</p>	<p>Në përfundim të këtij moduli, nxënës/i, -ja:</p> <ul style="list-style-type: none"> • të zotërojë aspektet teknike dhe taktike të sporteve kolektive në basketboll, volejball, futboll etj.; • të dijë vlerën dhe dobishmërinë e kapaciteteve funksionale; • të përshkruajë përmbajtjen dhe organizimin e një seance stërvitore; • të përshkruajë dhe të njohe mjetet bazë dhe metodat e përdorura në stërvitjet e kapaciteteve të forcës, aerobisë dhe qëndrueshmërisë.

Linja 2: Teknika

Përshkrimi i linjës: Kjo linjë zhvillon te nxënësit aftësi dhe shkathtësi lëvizore, të cilat përfshihen në të gjithë strukturën lëvizore të individit dhe të ndërveprimi me mjete dhe/ose pajisje sportive në varësi të llojit të sportit. Këto aftësi përbëjnë një bazë solide edhe për zhvillimin e kapaciteteve individuale.

Orë të sugjeruara: 33 orë

Linja	Objektiva
Teknika	Në përfundim të këtij moduli, nxënës/i, -ja: <ul style="list-style-type: none">• të demonstrojë:<ul style="list-style-type: none">- elementë teknikë gjatë realizimit të ushtrimeve e ushtrimeve të lojërave (si zotërimi, pasimi, goditjet etj.);- vrapimi, kërcimi të koordinuara me këmbë e duar;- përdorimi i mjeteve të ndryshme, kryesisht me duar;- ruajtja dhe ndjekja e ritmit të lëvizjes gjatë të ushtruarit;- teknika e ushtrimeve me partner, kryesisht për tematikat aeroabi dhe force;- lojëra me e pa top.

Linja 3: Metodika

Përshkrimi i linjës: Kjo linjë formon te nxënësit njohuri dhe shkathtësi të metodikës bazë të punës për zhvillimin e të ushtruarit në të dy këto drejtime të modulit. Dhënia dhe përvetësimi i 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 objektivi i kësaj linje.

Orë të sugjeruara: 20

Linja	Objektiva
Metodat e të ushtruarit	Në përfundim të këtij moduli, nxënës/i, -ja: <ul style="list-style-type: none">• të demonstrojë:<ul style="list-style-type: none">- kompetenca të elementeve metodik të përvetësimit të teknikës së elementeve të ndryshëm të lojërave dhe të të ushtruarit me mjete dhe pajisje në fitness;- zgjidhje situatash individuale gjatë të ushtruarit në faktorët kondicionalë e teknik;- kontrollin e ngarkesës fiziologjike në përshtatje me metodën e përdorur;- diferencimin e metodës së të ushtruarit me objektivin e saj final;- aplikimin e metodave bazë gjatë ushtrimit 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 ndërgjegjësimi i nevojës organike për t'u ushtruar gjatë gjithë jetës në funksion të mbajtjes dhe zhvillimit të kapacitete vitale të qëndrueshmërisë, aerobisë, forcës dhe lojërave të gjithanshme edukohen nëpërmjet kësaj linje.

Orë të sugjeruara: 15

Linja	Objektiva
Strategjia e të ushtruarit	<p>Në përfundim të këtij moduli, nxënës/i, -ja:</p> <ul style="list-style-type: none">- 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 e nivelin për një jetë më cilësore në vijimësi.

4. KËRKESA PËR ZBATIMIN E PROGRAMIT

Programi përmban 68 orë, pra me 2 orë në javë. Raportet midis “Lojërave Sportive” dhe “Fitness-it”, do të jenë 65% për Lojërat Sportive dhe 35% për Fitness-in. Kjo pasi sikurse kemi thënë më lart, lojërat janë më të frekuentueshme dhe sigurojnë një pjesëmarrje më të gjerë të nxënësve.

Në aspektin strukturor, moduli në përmbajtjen e tij, përbëhet nga këto elementë: **teknika**, **metodika** dhe **strategjite**. Pra, si për lojërat sportive edhe për ushtrimet e fitness-it, organizimi dhe zhvillimi i modulit do të jetë i orientuar në aspektet teknike, metodike dhe strategjia. Orët e përcaktuara në modul janë të sugjeruara, që do të thotë se mësuesit kanë të drejtë që në planifikimin e tyre të bëjnë ndryshime në këto orë.

Në planifikimin për realizimin e 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 pajisjeve sportive që ofron shkolla si fusha, palestra, veglat gjimnastikore, peshat, stolat, susta apo lastikë etj., mund të

shërbejnë dhe mjediset e jashtme në natyrë. Përzgjedhja e lojërave dhe veprimtarive, strukturimi, organizimi dhe zhvillimi i tyre është në dorën e mësuesit, i cili e bën përzgjedhjen sipas mundësive infrastrukturore të shkollës dhe vokacionit të nxënësve.

Objektivat

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

Një objektivi 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.

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 apo organizatave sportive.

Orët mësimore

Ky program 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 në kompetencën e mësuesit po ashtu edhe raporti midis njohurive të reja dhe përsëritjes së tyre brenda një linje (p.sh.: teknikës).

5. 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 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 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.
- Me sistem pikësh për ushtrime të veçanta.
- Me teste (pikë) për njohuritë mbi metodat e të ushtruarit.
- Vlerësim mbi cilësinë e aktivizimit në veprimtaritë sportive.

Vlerësimi individual i nxënësit mbështetet mbi arritjet e tij në drejtim të njohurive të përfituara, në aftësitë **teknike**, **taktike** 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 ato sportive – 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.