



REPUBLIKA E SHQIPËRISË  
MINISTRIA E ARSIMIT DHE SPORTIT

**KURRIKULA PËR SHKOLLAT ME DREJTIM  
TË ORIENTUAR GJUHËT E HUAJA**

**ARSIMI I MESËM I LARTË**

**DEGA: GJUHËT E HUAJA**

**LËNDA: EDUKIM FIZIK**

**KLASA: X**

Tiranë, 2016



## **Përmbajtja e Programi**

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

## **Tabelat dhe digramat**

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

<u>Tabela 1:Kompetencat e fushës, përshkrimi dhe realizimi i tyre nëpërmjet tematikave të fushës .....</u>	15
<u>Tabela 2: Orë të sugjeruara për çdo tematikë.....</u>	17

## I. Hyrje

Fusha mësimore “Edukim fizik, sporte dhe shëndet” është pjesë integrale e procesit arsimor pa të cilën arsimimi i të riut do të ishte i paplotë, por njëkohësisht një fushë e cila dallohet ngafushat e tjerakurrikulare, pasi fokusiprimar i saj është mbi trupin,përvojatfizike dhe shëndetin e njeriut. Komuniteti ishëndetit publikpo bëhetgjithnjë e mëi interesuarpër kontributete padiskutueshme tëedukimit fizik shkollornëshëndetin etë rinjve.Edukimi fizik është parë sinjë mjetideal përpromovimin eaktivitetittë rregulltfizik dhe edukimin e një stili jetese aktiv . Fusha mësimore “Edukim fizik, sporte dhe shëndet” në arsimin e mesëm ndihmon nxënësit të zhvillojnë njohuritë, shkathtësitë, qëndrimet dhe kompetencat e nevojshme, të cilat sigurojnë mirëqenien eshëndetit të tyre mendor, emocional, fizik dhe social, për të përballuar me sukses sfidat e jetës së tashme dhe të ardhme.

Programet e fushës/lëndës“Edukim fizik, sporte dhe shëndet”përqendrohen mbi veçoritë fizike, njohëse, psikologjike e sociale të nxënësve, duke afuar mundësi të aftësimit teorik dhe praktik të tyre, duke pasur parasysh kontributin që veprimtaria lëvizore e sportive jep në formimin fizik, mendor dhe shëndetësor të nxënësve, si dhe në formim të kompetencave të vlefshme për gjatë gjithë jetës. Në këto programe janë përfshirë 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 jetën më pas. Programet e fushës/lëndës “Edukimit fizik, sporte dhe shëndet”e konsiderojnë nxënësin si individ dhe njëkohësisht si pjesë aktive të grupit, si dheafrojnë mundësi të shumta për integrim kroskurrikular. Eksperiencat që përftohen 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 përgjithshmenë shërbim të të ushtruarit korrekt të përvojave lëvizore.

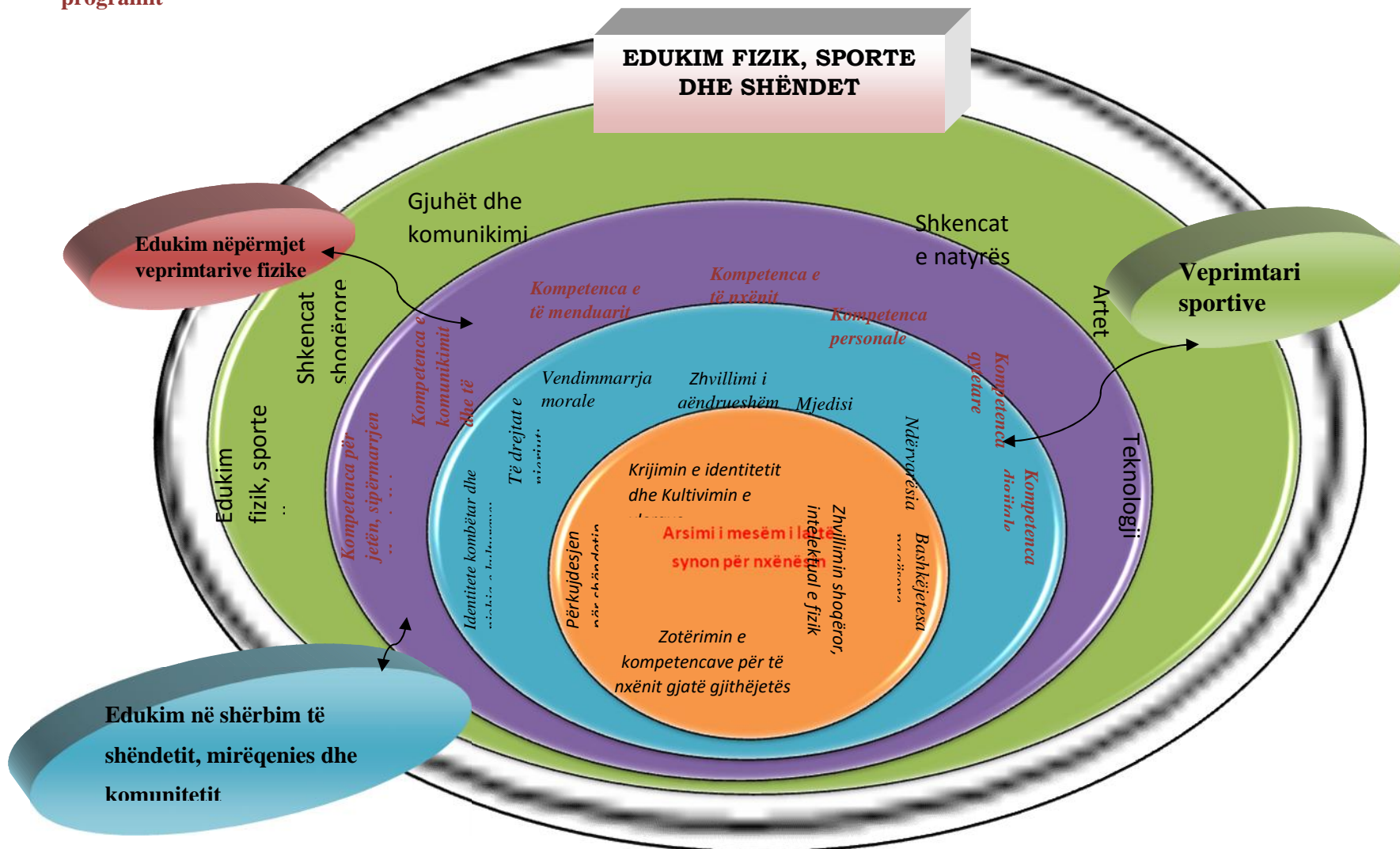
## II. Korniza konceptuale e programit

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

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

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

**Diagrami1: Korniza konceptuale programit**



## **Qëllimet e arsimit para-universitar**

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

Në arsimin para-universitar nxënësi:

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

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

Programi i “Edukimit fizik, sporteve dhe shëndetit” ka si qëllim të shihet sinjë njetideal për promovimin e veprimtarisë rregullt fizike, edukimin e një stili jetese të shëndetshëm e aktiv dhe fitimin e kompetencave të rëndësishme e të vlefshme për gjatë gjithë jetës, njohjen dhe aplikimi në praktikë të mënyrave të thjeshta të dhënies së ndihmës së parë në raste të traumave që ndodhin gjatë veprimtarisë fizike, si dhe njohja me mënyra të parandalimit të tyre, kontributin e veprimtarisë fizike në arritjen e gjendjes së fitnesit, si dhe hartimi e vënia në praktikë një plan individual pune dhe ushqimi në funksion të përmirësimit të gjendjes fizike, njohja me rrezikun që vjen si pasojë e përdorimit të lëndëve droga si dhe efektin e tyre në performancën sportive, njohjen dhe aplikimin në praktikë të koncepteve dhe parimeve të Olimpizmit dhe Lëvizjes Olimpike, njohja me historikun dhe lashtësinë historike të edukimit fizik e të sportit, si dhe me vlerat e tyre në zhvillimin e shoqërisë njerëzore, njohja me organizimin e Lojërave Olimpikë Verore e Dimërore, si dhe njohjen me emra të personaliteteve e sportistëve të vendit tonë në këtë fushë, kryerjen e kombinacione lëvizore me përmbajte të aftësive lëvizore bazë, të manipulimit lëvizor me dhe pa mjete, si dhe elemente të thjeshta akrobatik, krijimin e kombinacioneve lëvizore ritmike shoqëruar me muzikë ose numërim, ekzekutimin e teknikave të duhura të vrapimeve (të shpejtë, të rezistencës, me pengesa, etj.), ekzekutimin e saktë të teknikave të kërcimeve: së gjati dhe së larti (stil “gërshërë”), aplikimi i saktë i teknikave të veprimeve lëvizore të mësuara në lojërat lëvizore e tradicionale, si dhe njohjen dhe reflektimin mbi aspektin edukativ të tyre, ekzekutimi i teknikave të elementëve kryesore teknik e taktik të lojërave: basketboll, volejball dhe futboll, si dhe aplikimi i tyre në lojëra, zbatimi i saktë i rregullave të marshimit dhe vrapimit në natyrë, si dhe aplikimin e shprehive bazë të një prej veprimtarive sportive të përfshira në linjën “Veprimtari sportive ndihmëse (opsionale)”.

## 2. Lidhja e kompetencave kyçe me kompetencat e fushës

Ndërtimi dhe zbatimi i kompetencave kyçenga nxënësit gjatë procesit të mësimdhënies dhe nxënies kërkon që mësuesi të mbajë parasysh lidhjen e kompetencave kyçeme me kompetencat e fushës/lëndës për secilën shkallë. Për të realizuar në praktikë këtë lidhje, mësuesi duhet të përzgjedhë situatat, veprimtaritë, metodat dhe mjetet e përshtatshme të procesit të të nxënies. ***Kompetenca përcaktohet si integrim i njohurive, shkathtësive dhe qëndrimeve që një nxënës duhet t'i fitojë gjatë procesit të nxënies.*** Të mësuarit e edukimit



fizik, sportive dhe shëndetit është i bazuar në kompetenca, të cilat fokusohen kryesisht tek eksperiencat psikomotore të njeriut për t'i përcaktuar e zhvilluar ato. Në këtë fushë janë të përcaktuara rezultatet mësimore të cilat duhet t'i arrijnë nxënësit në mënyrë progresive dhe të vazhdueshme. Organizimi i mësimit përqendrohet në atë çfarë duhet të dinë e të bëjnë nxënësit dhe në atë që duhet të jenë të gatshëm të bëjnë.

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

**Diagrami2:Rezultatet kryesore të të nxënit sipas kompetencave kyçe që realizohen nëpërmjet fushës/lëndës “Edukim fizik, sporte dhe shëndet” për shkallën e pestë.**

<b>Kompetencat e komunikimit dhe të shprehurit</b>
Argumenton mbi efektet e veprimtarisë fizike dhe sportive në organizmin e njeriut.
Ndërton bashkëpunim me shokët e grupit (skuadrës) në shërbim të arritjes së rezultateve të dëshiruara.
Respekton kundërshtarët dhe rregullat e Fair-Play-it.
Argumenton kontributin e veprimtarisë fizike në arritjen e fitnesit.
Argumenton mbi dobinë e organizimit të mënyrë të pavarur të veprimtarisë fizike në mënyrë të kënaqshme e të shëndetshme.
<b>Kompetenca e të menduarit</b>
Përshtat dhe krijon lojëra të reja lëvizore.
Përshtat teknika lëvizore në situata të ndryshme sportive.
Zbaton rregullat e sigurisë gjatë të ushtruarit me veprimtari fizike e sportive.
Zbaton rregullat e Fair-Play-t gjatë veprimtarisë sportive.
Kupton dhe shpjegon efektet pozitive që sjell ushtrimi me veprimtari fizike e sportive.
<b>Kompetenca e të nxënit</b>
Njih historikun dhe lashtësinë historike të edukimit fizik e të sportit, si dhe me vlerat e tyre në zhvillimin e shoqërisë njerëzore.
Njih rregullat e duhura të nxehtësisë së trupit në përshtatje me llojin e veprimtarisë fizike e sportive që do të kryhet.
Njih rregulla të sigurisë së të ushtruarit me veprimtari fizike e sportive.
Njih konceptin e fitnesit dhe kontributin e veprimtarisë fizike në arritjen e tij.
Kupton dhe shpjegon efektet afatshkurtra dhe afatgjata të veprimtarisë fizike dhe sportive mbi organizmin e njeriut.
Njih rrezikun që vjen si pasojë e përdorimit të lëndëve droga si dhe efektin e tyre në performancën sportive.

<b>Kompetenca për jetën, sipërmarrjen dhe mjedisin</b>
Zbaton në aktivitetet sportive brenda dhe jashtë programit mësimor, si dhe në jetën e përditshme parimet e Olimpizmit dhe Fair-Play-t.
Zbaton rregullat kryesore të veshjes dhe sigurisë në përshtatje me veprimtarinë fizike që do të kryhet.
Aplikon në praktikë mënyrat të dhënies së ndihmës së parë në raste të traumave që ndodhin gjatë veprimtarisë fizike.
Zbaton rregulla të sigurisë së të ushtruarit me veprimtari fizike e sportive.
Demonstron përkushtim për ruajtjen dhe kultivimin e higjienës personale dhe të mjedisit në shtëpi, shkollë dhe komunitet.
Harton dhe vë në praktikë një plan individual të të ushqyerit të shëndetshëm në përputhje me nevojat që organizmi i tij/saj paraqet në këtë moshë.
<b>Kompetenca personale</b>
Identifikon rrezikun që vjen si pasojë e përdorimit të lëndëve droga si dhe efektin e tyre në performancën sportive.
Harton dhe vë në praktikë një plan individual pune në funksion të përmirësimit të gjendjes fizike, në përshtatje me ndryshimet dhe nevojat që trupi i tij/saj paraqet në këtë moshë.
Harton dhe vë në praktikë një plan individual të të ushqyerit të shëndetshëm në përputhje me nevojat që organizmi i tij/saj paraqet në këtë moshë.
Demonstron aftësi në përdorimin e shprehive motorike dhe kombinimeve lëvizore gjatë veprimtarive të ndryshme fizike.
Zbaton rregullat e duhura të nxehtësisë së trupit në përshtatje me llojin e veprimtarisë fizike e sportive që do të kryhet.
Zbaton rregulla të thjeshta të dhënies së ndihmës së parë.
Zbaton rregulla të sigurisë së të ushtruarit me veprimtari fizike e sportive.
<b>Kompetenca qytetare</b>
Aplikon në praktikë parimet e Olimpizmit dhe Lëvizjes Olimpike
Zbaton mënyra të respektimit dhe të ruajtjes së ambientit ku jeton: shkollë, shtëpi e më gjerë.
Ndërton bashkëpunim me shokët e grupit (skuadrës) në shërbim të arritjes së rezultateve të dëshiruara.
Identifikon të drejtat dhe përgjegjësitë e tij/saj dhe i praktikon ato në jetën e përditshme brenda dhe jashtë shkollës.

Demonstron përkushtim për ruajtjen dhe kultivimin e higjienës personale dhe të mjedisit në shtëpi, shkollë dhe komunitet.
<b>Kompetenca digjitale</b>
Përdor teknologjinë për të kërkuar informacion dhe për të kryer studime me tematikë nga fusha/lënda “Edukim fizik, sporte dhe shëndet”
Përdor teknologjinë në prezantimin e projekteve ekstra kurrikulare me tematikë nga fusha/lënda “Edukim fizik, sporte dhe shëndet”

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

Lënda “Edukim fizik, sporte dhe shëndet” ndërlidhet me të gjitha fushat e tjera, i plotëson dhe plotësohet nga ato për shkak të natyrës komplekse dhe rëndësisë që ka. Realizimi i çështjeve ndërkurrikulare do të ndihmojë zhvillimin dhe plotësimin e përmbajtjes së fushës për arritjen e të gjitha kompetencave kyçe të kurrikulës. Disa nga çështjet ndërkurrikulare që i ndihmojnë nxënësit në shkallën e pestë janë: njohja me ndërtimin dhe funksionin e aparatit lëvizor tek trupi i njeriut në lëndën e biologjisë, njohuritë mbi ritmin, llojet e ndryshme të muzikës dhe vallëzimit, në fushën e arteve, njohja me konceptin e rregullit, rregullave dhe rregulloret, njohja e konceptit të ligjit dhe respektit për të, si dhe çfarë do të thotë të respektosh të tjerët dhe vetveten, njohuri që merren në lëndën e qytetarisë, njohja me masat dhe njësitë matëse në lëndën e fizikës, njohja me historikun e Lojërave Olimpikë në Shqipëri etj.

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

Lidhja midis fushave të ndryshme kurrikulare po rritet gjithnjë 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.

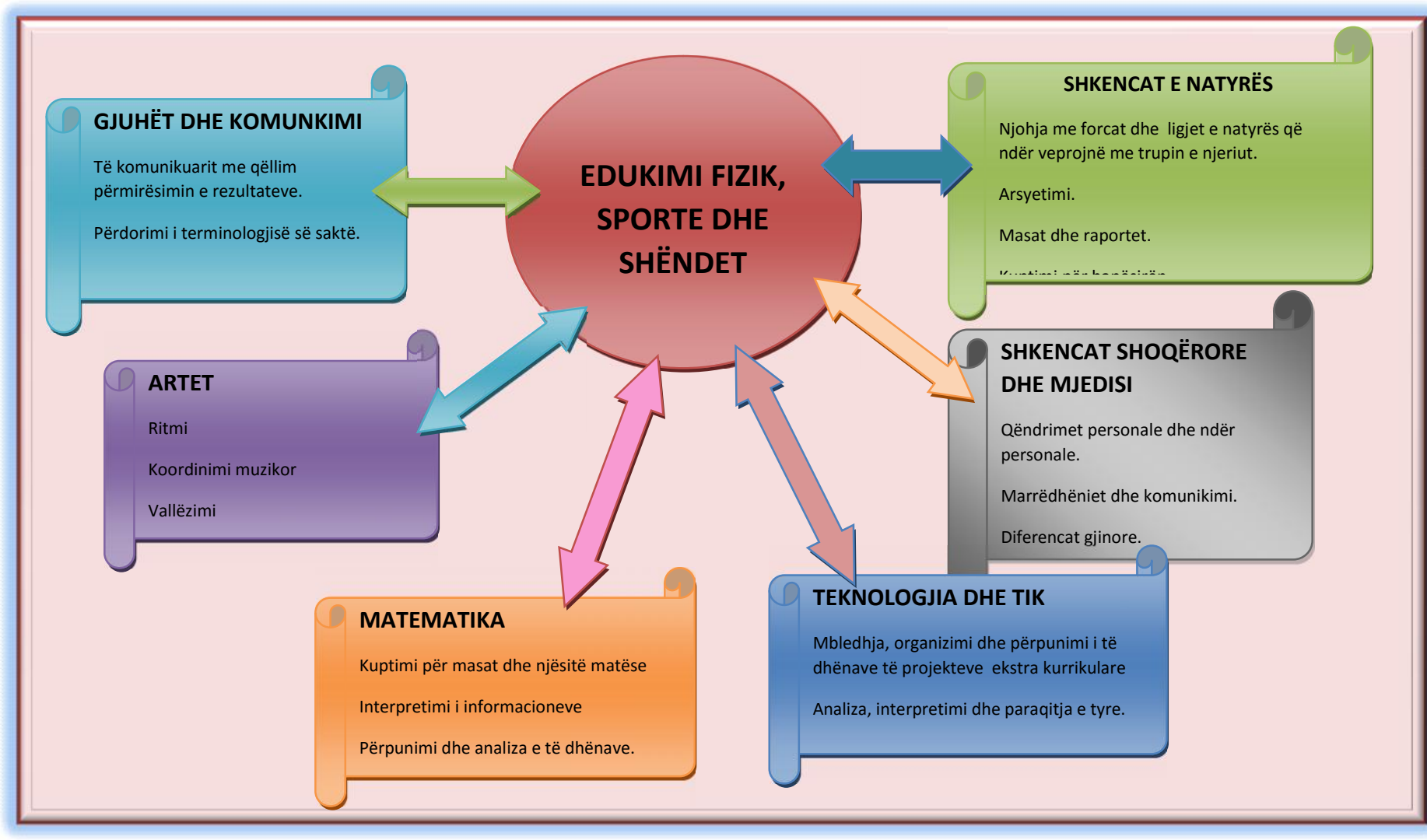
Lënda “Edukim fizik, sporte dhe shëndet” lidhet me fushat e tjera kurrikulare dhe ndërthuret me shkencat e tjera, nëpërmjet të cilave nxënësit fitojnë njohuri në lidhje me fenomene e dukuri, të cilat duke e mbështetur lëndën “Edukim fizik, sporte dhe shëndet” në përgjithësi dhe procesin e edukimit fizik në veçanti, mund të përforcojnë në masë të madhe përvojën e të mësuarit për nxënësit. Për shembull, njohuritë mbi forcën dhe sistemin e levave në fizikë mund t’u japin fëmijëve njëpasqyrë mbimekanikën

e aktiviteteve gjimnastikore, njohuritë e marra mbi ndërtimin e trupit të njeriut dhe funksionimin e tij, ndihmojnë në studimin e të ushqyerit apo mësimin e mënyrave të dhënies së ndihmës së parë.

Shqyrtimi i formave të ndërveprimit social brenda skuadrës dhe midis skuadrave konkurruese me bazë lojërash dhe sporte (p.sh. futboll, basketboll), ndërveprimet ndërmjet nxënësve në aktivitetet konkurruese individuale (p.sh. drejtimin e një garë), shërbejnë për të ndihmuar të rinjtë të kuptojnë konceptet e organizimit shoqëror dhe ndërveprimet dhe i ndihmon atë 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 gjuhës letërsisë 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 të veprimtarisë fizike, po aq dhe të asaj artistike, të cilat 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 përshkrimin të eksperiencave të tyre në lidhje me veprimtarinë fizike e sportive.

Diagrami3: Lidhja ndërmjet edukimit fizik, sportive dhe shëndetit dhe fushave të tjera.



## 5. Kompetencat që formohenpërmes tematikave

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

Diagrami4: 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**

<b>KOMPETENCAT E VEÇANTA QË FORMOHEN PËRMES TEMATIKAVE</b>	<b>PËRSHKRIMI I KOMPETENCAVE</b>	<b>REALIZIMI NËPËRMJET TEMATIKAVE</b>
<p align="center"><b>Shfaq aftësi lëvizore në përshtatje me situata të ndryshme lëvizore e sportive</b></p>	<p>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 nxënës të lidhura me lloje të shumta aktivitetesh si p.sh kombinime me përmbajtje të lëvizjeve lokomotore (vrpimi, ecja, notimi, çiklizmi, etj.) dhe lëvizje jo-lokomotore si (kërcimi, goditja, xhonglimi, etj.), lëvizje manipulative me dhe pa mjete, kombinime teknike e artistike (gjimnastika artistike e ritmike).</p>	<p>Përshtat teknika lëvizore në situata të ndryshme sportive.</p> <p>Kryerjen e kombinacione lëvizore me përmbajtje të aftësive lëvizore bazë, të manipulimit lëvizor me dhe pa mjete.</p> <p>Kryen kombinacione me elementë akrobatik të thjeshtë.</p> <p>Krijon kombinacione lëvizore ritmike shoqëruar me muzikë ose numërim.</p> <p>Kryen teknikën e duhur të vrapimeve (të shpejtë, të rezistencës, me pengesa, etj.).</p> <p>Kryen teknikën e duhur të kërcimeve: së gjati dhe së larti (stil “gërshërë”).</p> <p>Aplikon teknikat e duhura veprimeve lëvizore të mësuara në klasat e mëparshme, në lojërat sportive të parashikuara në program.</p> <p>Aplikon në mënyrë të harmonizuar veprimet taktike të sulmit dhe të mbrojtjes në lojërat sportive të parashikuara në program.</p> <p>Aplikon elementët teknik e taktikë bazë të lojërave sportive të parashikuara në program.</p> <p>Demonstron aftësi bashkëpunimi me partnerin dhe respekti ndaj kundërshtarit në lojë.</p> <p>Demonstron aftësi të orientimit në natyrë duke vendosur marrëdhënie të qëndrueshme me të.</p>
<p align="center"><b>Ndërvepron me të tjerët në situata të ndryshme lëvizore e sportive</b></p>	<p>Ndërveprimi me të tjerët inkurajon nxënësit të angazhohen në një proces ku atë zhvillojnë planetë ndryshme të veprimtari për të përshtatur e sinkronizuar lëvizjet e tyre me ato të të tjerëve, si dhe për të komunikuar menjëri-tjetrin. Nxënësit</p>	<p>Zbaton rregullat në lojëra të ndryshme lëvizore, popullore dhe sportive.</p> <p>Njeh dhe zbaton rregulloren teknike në kushtet e lojërave sportive të parashikuara në program.</p> <p>Demonstron aftësi bashkëpunimi me shokët e skuadrës në</p>



	<p>mësojnëpunën në grup, kryejnëdetyra tëpërbashkëtdhe pranojnë drejt fitoren dhe humbjen. Duke pasur parasysh senxënësit do të përballen me situatatë ngjashme nëjetën e tyre tëpërditshme, kjo kompetencë i ndihmon ata të zhvillojnë aftësitësociale dhegjykime etiketë favorshme për të ndërtuar marrëdhënie harmonikendër personale.</p>	<p>shërbim të arritjes së rezultatit të dëshiruar. Respekton kundërshtarët në lojë. Zbaton në aktivitetet sportive brenda dhe jashtë programit mësimor, si dhe në jetën e përditshme parimet e Olimpizmit dhe Fair-Play-t.</p> <p>Menaxhon pozitivisht emocionet negative e pozitive gjatë dhe pas veprimtarisë fizike e sportive.</p>
<p><b>Përshtat një stil jete aktiv e të shëndetshëm</b></p>	<p>Të përshtatësh një stil jetese aktiv dhe të shëndetshëm do të thotë të krijosh mundësitë për të jetuar një jete, e cila karakterizohet nga një mirëqenie e përgjithshme fizike, mendore dhe emocionale, në të cilën një individ gëzon aftësi për të ekzekutuar çdo ditë detyra energjikisht dhe aktivisht, kryen me kënaqësi veprimtaritë e kohës së lirë dhe realizon lehtësisht kërkesat e ditës. Për një nxënës kjo kompetencë zhvillohet me edukimin e zakoneve të shëndetshme, angazhimin nëforma të ndryshme tëveprimtarisëfizike e sportive, të ushqyeritnë 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>Menaxhon emocionet e tij/saj dhe i përshtat ato në situata të ndryshme ( p.sh. pune në grupe, loje në shkollë dhe jashtë saj etj). Argumenton përfitimet që sjell zbatimi në jetën e përditshme të veprimtarisë të rregullt fizike dhe ndikimet pozitive tek shëndeti. Identifikon shenjat e mbilodhjes prej veprimtarisë fizike.</p> <p>Harton dhe vë në praktikë një plan individual pune në funksion të përmirësimit të gjendjes fizike, në përshtatje me ndryshimet dhe nevojat që trupi i tij/saj paraqet në këtë moshë.</p> <p>Harton dhe vë në praktikë një plan individual të të ushqyerit të shëndetshëm në përputhje me nevojat që organizmi i tij/saj paraqet në këtë moshë.</p> <p>Zbaton rregulla fillestare të dhënies së ndihmës së parë në raste të traumave të ndryshme që mund të ndodhin gjatë të ushtruarit me veprimtari fizike e sportive.</p> <p>Identifikon vlerat e veprimtarive të ndryshme edukative e sportive, si dhe ndikimin negativ të substancave droga në këto veprimtari.</p> <p>Identifikon shenjat e gjendjes së varësisë nga substancat droga, si dhe pasojat në organizmin e njeriut.</p>

## 6. Koha mësimore për çdo tematikë

Fusha/lënda “Edukim fizik, sporte dhe shëndet” zhvillohet për 36 javë mësimore me nga 2 orë secila, pra gjithsej 72 orë për klasën e dhjetë. Programi i fushës/lëndës “Edukim fizik, sporte dhe shëndet” specifikon peshën (orët e sugjeruara) e secilës tematikë për secilwn klasë. Shuma e orëve sugjeruese për secilën tematikë është e barabartë me sasinë e orëve vjetore, të përcaktuara në planin mësimor të arsimit bazë. Kjo ka si qëllim që përdoruesit e programit të orientohen për peshën që zë secila tematikë në orët totale vjetore.

**Tabela 2: Orë të sugjeruara për çdo tematikë**

	<b>Edukim nëpërmjet veprimtarive fizike</b>	<b>Veprimtari sportive</b>	<b>Edukim në shërbim të shëndetit, mirëqenies dhe komunitetit</b>	<b>Gjithsej orë</b>
<b>Klasa e dhjetë</b>	32	40	Trajtohet shtrirë gjatë realizimit të dy tematikave të para	72 orë

### III. Përmbajtja e klasës së dhjetë

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

- *Edukim nëpërmjet veprimtarive fizike.*
- *Veprimtari sportive.*
- *Edukim në shërbim të shëndetit, mirëqenies dhe komunitetit.*

Këto tematika janë bazë për të ndërtuar njohuri e shkathtësi dhe qëndrime e vlera. Tematikat janë bazë për të siguruar rezultatet e

të nxënit sipaskompetencave të edukimit fizik, sporteve dhe shëndetit për shkallë të paraqitura në tabelë në fillim të çdo tematike.

Përsecilën tematikë janë paraqitur njohuritë për klasëndhjetë.

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 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 dy tematikat e para “Edukim nëpërmjet veprimtarive fizike” dhe “Veprimtari sportive”.

### **Matjet antropometrike për plotësimin i kartelës individuale të nxënësit**

Matjet antropometrike (peshë, gjatësi, perimetri i gjoksit në qetësi dhe në frymëmarrje, etj) të nxënësit, me qëllim plotësimin e kartelës personale të tyre, do të jenë të detyrueshme për t'u kryer prej mësuesve të lëndës në 2 ose 3 orë mësimore, të përfshira këto në tematikën “Edukim nëpërmjet veprimtarive fizike”, brenda planit tematik të lëndës në fillim të vitit shkollor.

### **Njohuritë e Tematikës së tretë “Edukim në shërbim të shëndetit, mirëqenies dhe komunitetit”**

Për realizimin e njohurivetëmatikës së tretë “*Edukim në shërbim të shëndetit, mirëqenies dhe komunitetit*”, nuk parashikohen orë mësimore të posaçme. Ato do të jepen të shtrira gjatë realizimin e njohurive të dy tematikave të para.

### **Projektet**

Në hartimin e planit tematik, mësuesi duhet të parashikojë edhe realizimin e projekteve. Orët për realizimin e tyre parashikohen brenda totalit të orëve për përforsimin e njohurive (përsëritëse).

## 1. SHKALLA E PESTË

### 1.1 Tematika: Edukim nëpërmjet veprimtarive fizike

#### **Përshkrimi i tematikës:**

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

#### **Rezultatet e të nxënit për kompetencat e fushës:**

- Përshtat skema të ndryshme lëvizore sipas situatave të veprimtarisë fizike ose lojës.
- Demonstron aftësi të përshtatjes dhe krijimit të lojërave të reja lëvizore.
- Demonstron koordinim në kryerjen e kombinimeve lëvizore me elementë të gjimnastikës aerobike, gjimnastikës ritmike dhe gjimnastikës në grup.
- Demonstron koordinim në kryerjen e elementëve akrobatik.
- Demonstron koordinim lëvizor dhe nivel kënaqshëm të cilësive fizike në kryerjen e vrapimeve të shpejtësisë dhe qëndrueshmërisë.
- Demonstron koordinim lëvizor dhe nivel kënaqshëm të cilësive fizike në kryerjen e vrapimit me stafeta dhe vrapimit me pengesa.
- Demonstron koordinim lëvizor, bashkëpunim me shokët e skuadrës, si dhe nivel të kënaqshëm të cilësive fizike në kryerjen e stafetës (lojë dhe atletikore).
- Demonstron koordinim lëvizor dhe nivel kënaqshëm të cilësive fizike në kryerjen e kërcimit së gjati me 1.5 hapa, kërcimit tre-

<p>hapësh dhe kërcimit së larti “shpinë”.</p> <p>- Demonstron koordinim lëvizor dhe nivel kënaqshëm të cilësive fizike në kryerjen hedhjeve me shtytje, me fshikullimë dhe me rrotullim.</p>	
<p><b>Njohuritë për realizimin e kompetencave të fushës/lëndës</b></p>	<p><b>Shkathtësitë për realizimin e kompetencave të fushës/lëndës</b></p>
<p><b>KLASA X</b></p>	
<p><b>Lojëra lëvizore e popullore:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lojëra lëvizore “Cirkuit gjimnastikor”.</li> <li>“Stafetë me kapërcim kaluçi”.</li> <li>- Lojëra popullore (tradicionale) “Kalaja Dibrançe”(sugjeruar për djemtë).</li> <li>“Këputja e vargonjve”(sugjeruar për vajzat).</li> <li>- Rregulla të lojës.</li> <li>- Morali (fabula) i lojës.</li> <li>- Përshtatje, krijim i lojërave të reja lëvizore.</li> <li>- Lojëra popullore të sjella nga mësuesi/sja dhe nxënësit.</li> </ul>	<p><b>Nxënësi/sja:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>) Praktikon skema të ndryshme lëvizore</li> <li>) Përshtat skema të ndryshme lëvizore sipas situatave të lojës.</li> <li>) Përshtat/krijon lojëra të reja lëvizore.</li> <li>) Merr pjesë aktivisht në lojë.</li> <li>) Respekton rregullat e lojës.</li> <li>) Shpjegon moralin (fabulën) e lojës.</li> <li>) Menaxhon emocionet personale negative dhe pozitive gjatë dhe pas lojës.</li> <li>) Ndërton bashkëpunim me shokët e grupit.</li> <li>) Respekton kundërshtarët në lojë.</li> </ul>
<p><b>Gjimnastikë:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ushtrime për zhvillimin e fleksibilitetit dinamik</li> </ul>	<p><b>Nxënësi/sja:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>) Kryen ushtrime për zhvillimin e fleksibilitetit dinamik, duke demonstruar koordinim lëvizor.</li> <li>) Kryen ushtrime të rreshtimit dhe rregullimit në vend dhe në</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ushtrime të rreshtimit dhe rregullimit.</li> <li>- Gjimnastikë aerobike: krijim i lirë i kombinimit lëvizor dhe ushtrime për edukimin e cilësive fizike.</li> <li>- Ekzekutimi i elementëve lëvizor në stolin gjimnastikor.</li> <li>- Lëvizje manipulative me mjete te ndryshme (litar, rreth, shkop, gjimnastikor, etj.).</li> </ul>	<p>lëvizje: rrotullimet dhe prapa-rrotullimet, kundër-ecjet, vendosje e kalime në formacione të ndryshme figurative rreshtimi (katrorë, rrathë, figura të lira etj.).</p> <p>) Kryen kombinacione lëvizore të gjimnastikës aerobike, shoqëruar me ritëm (muzikë ose numërim), duke demonstruar koordinim lëvizor (me trup të lirë, me mjete ndihmese, si.p.sh. stepa, stola gjimnastikore).</p> <p>) Kryhen ushtrime për zhvillimin e qëndrueshmërisë (ecje, vrapim e kërcime të ndryshme), forcës (tonifikim i muskujve të trupit) dhe fleksibilitetin (përkuljetë ndryshme, hedhje.ushtrime të tendosjes (strecingu), etj.)</p> <p>) Kryen kombinimin: hipje mbi një rën këmbë dhe tjetra prapa në skaj të stolit, ecje e lirë përpara, kthim 90<sup>0</sup>, ecje anësore, kthim 90<sup>0</sup>, ecje mbrapa, kërcime me kryqëzimin e këmbëve, kthim 180<sup>0</sup> dalje me trupin e drejtë me shtytje të dy këmbëve në skaj, duke demonstruar koordinim lëvizor;</p> <p>) Kryhen ecje, kërcime, vrapime, kapërcime të ndryshme mbi dhe poshtë stolit: me duar, me këmbë dhe të kombinuara.</p> <p>) Kryen manipulime me mjete (vegla të vogla) të ndryshme gjimnastikore, individualisht, në dyshe dhe në grup (gjimnastikë në grup);</p> <p>) Krijon kombinacione lëvizore ritmike me mjete gjimnastikore, shoqëruar me muzikë ose numërim, ku të dallohet qartë hyrja , vazhdimi (zhvillimi) dhe mbyllja;</p>
<p><b>Atletikë:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ecje sportive</li> </ul>	<p><b>Nxënësi/sja:</b></p> <p>) Kryen ecje sportive në segmente të shkurtra 100-200 m, për zhvillimin e shpejtësisë së lëvizjes duke synuar edhe rritjen e madhësisë së hapit .</p> <p>) Realizon sipas kerkesave biomekanike ushtrimet speciale te</p>

- Vrapime shpejtësie	vrapimit.
	) Kryen vrapime shpejtësie në distancën 30m, duke synuar rritjen e gjatësisë së hapit, dendësinë e hapave, në ndihmë të zhvillimit të forcës specifike.
- Vrapime të mesme e të gjata	) Kryen nisje nga pozicione të ndryshme , ushtrime në plan të pjerrët në ngjitje, kërcime të ndryshme,si dhe ushtrime të forcës së përgjithshme, për të krijuar mundësitë për forcimin e organizmit dhe demonstrimin e elementëve teknikë të vrapimit sipas kërkesave biomekanike të zhvendosjes së trupit në hapsirë dhe në kohë.
- Vrapim me stafeta	) Kryen vrapime në distanca të mesme (distanca e sugjeruar 600-800m), duke synuar rritjen e madhësisë së hapit të vrapimit, si dhe duke ruajtur ritmin e vrapimit me orientues vizivë me kohë të përcaktuar.
- Kërcim se gjati me 1.5 hapa	) Kryen vrapime në një distancë vrapimi të segmentuar, për zhvillimin e forcës së përgjithshme, duke ruajtur ritmin e vrapimit , në segmente të përcaktuara nga mesuesi..
- Kërcim së larti “gërshërë”	) Kryen vrapime në distanca 120-150 m , me temp të njëjtë, me qëllim zhvillimin e cilësisë së qëndrueshmërisë në shpejtësi.
	) Kryen vrapime me temp të njëjtë në distancën 800-1000m për zhvillimin e qëndrueshmërisë aerobike
	) Kryen vrapime me stafeta, duke ekzekutuar ndërrimin e shkopit të stafetës në të dy rolet : të dhënsit dhe të marrësit.
- Hedhje me shtytje	) Kryen në mënyrë energjike dhe të rrjedhshme fazën teknike të rrahjes, si dhe realizon pozicionin e hapit. Realizon bashkimin e këmbëve ,duke përmbyllur skemën e plotë teknike të kërcimit së gjati me 1.5 hapa duke demonstruar aftësi komplekse kondicionale dhe koordinative.
	) Realizon rrahje energjike me prekje të objekteve në lartësi. Kryen rrahje me ndihmën e pedanës elastike, duke provuar sforcime neuro-muskulare. Realizon kalime të thuprës, duke demonstruar orientimin në hapësirë dhe në kohë dhe saktësi në kryerjen e

	<p>veprimet lëvizore . Kryen vrapime për teknikën e vrullit mbi vija të harkuara. Kryen saktë bashkimin e të gjitha fazave të teknikës së kërcimit së larti.</p> <p>) Kryen hedhjen (me shtytje) nga pozicioni- bazë, duke pikësnuar që lëvizjet të fillojnë nga hallkat e poshtme. Zhvillon aftësitë kondicionale të shpejtësisë dhe forcë, si edhe aftësitë koordinative të shpejtësisë së reagimit (kjo me e dukshme në momentin e sforcimit final), dhe atë të diferencimit kinestetik. Realizon skemën e plotë teknike të hedhjes me shtytje.</p>
<p><b>Qëndrime dhe vlera:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Respekton veten dhe të tjerët në situata loje dhe jashtë saj.</li> <li>- I përgjegjshëm për veprimet e veta.</li> <li>- Tolerant ndaj shokëve dhe kundërshtarëve në lojë.</li> <li>- Respekton diversitetin.</li> <li>- I përkushtuar për të arritur rezultate të kënaqshme.</li> <li>- Qëndrim pozitiv ndaj shokëve apo kundërshtarëve gjatë dhe pas lojës.</li> <li>- Bashkëpunues me shokët.</li> <li>- Respekton kodin e mirësjelljes.</li> <li>- Respekton kodin e veshjes.</li> <li>- Respekton rregulloret e lojërave dhe të sigurisë së kryerjes së veprimtarive fizike e sportive.</li> <li>- Tregon gatishmëri për të ndihmuar të tjerët dhe për të dhënë kontributin personal.</li> <li>- I sigurt dhe menaxhues i emocioneve pozitive e negative gjatë e pas lojërave e veprimtarisë fizike.</li> </ul>	

## 1.2 Tematika: Veprimtari sportive

**Përshkrimi i tematikës:** Kjo tematikë ka për qëllim t’u japë mundësi nxënësve të aplikojnë në lojëra sportive veprimet lëvizore të mësuara në linjat e tjera të programit, njohjen dhe zbatimin e rregullave të lojërave sportive të parashikuara në këtë tematikë, të aplikojnë elementët teknik bazë (pasim, driblim, gjuajtje, goditje, shërbim) në lojërat sportive volejball, basketboll, futboll dhe hendboll,



të zhvillojnë kapacitetet motorike dhe të edukojnë cilësi njohëse e edukative. Gjithashtu kjo tematikë nëpërmjet nën-tematikës “Veprimtari sportive ndihmëse (opsionale)”, ka për qëllim t’u japë mundësi nxënësve të kryejnë një veprimtari më të plotë fizike 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 nxënësve për kompetencat e fushës:**

- Njeh dhe zbaton rregulloren teknike në kushtet e lojërave sportive të parashikuara në program.
- Aplikon teknikat e duhura veprimeve lëvizore të mësuara në klasat e mëparshme, në lojërat sportive të parashikuara në program.
- Aplikon në mënyrë të harmonizuar veprimet taktike të sulmit dhe të mbrojtjes në lojërat sportive të parashikuara në program.
- Aplikon elementët teknik e taktikë bazë të lojërave sportive të parashikuara në program.
- Demonstron aftësi bashkëpunimi me partnerin dhe respekti ndaj kundërshtarit në lojë.
- Demonstron aftësi të orientimit në natyrë duke vendosur marrëdhënie të qëndrueshme me të.

**Njohuritë për realizimin e kompetencave të fushës/lëndës**

**Shkathtësitë për realizimin e kompetencave të fushës/lëndës**

**KLASA X**

**Basketboll**

Vrapim me ndryshim drejtimi  
Marrje e topit  
Driblim  
Pasim  
Gjuajtje  
Lojë mësimore  
Rregullore e lojës

**Nxënësi/sja:**

**Basketboll**

- ) Kryen vrapime pa top duke ndryshuar drejtimin, majtas – djathtas dhe para – mbrapa.
- ) Kryen marrje të topit në lëvizje pa shkaktuar faull.
- ) Kryen driblimin e topit në vijë të drejtë me dorën më të fortë (dominante).
- ) Kryen pasimin e topit në distancë të afërt, në dyshe në vend dhe në

### **Volejbol**

Pritje (zotërim) e topit me dy duar nga poshtë

Pasim

Gjuajtje

Shërbimi “tenis”

Lojë mësimore

Rregullore e lojës

### **Futboll**

Udhëheqje e topit

Pasime

Gjuajtje

Lojë e portjerit

Lojë mësimore

Rregullore e lojës

### **Hendboll**

Vrapime me top në dorë

Pasime

lëvizje.

) Kryen gjuajtje të topit në lëvizje, me tre-hapësh, nga e majta dhe e djathta.

) Praktikon elementët teknik të mësuar në lojëra mësimore 2x2, 3x3, në gjysmë fushe dhe 4x4, 5x5 në të gjithë.

) Njeh dhe zbaton elementë të rregullores së lojës së basketbollit.

### **Volejbol**

) Kryen pritje (zotërim) të topit me dy duar nga poshtë dhe dërgimi i topit në drejtimin e duhur.

) Kryen pasim të topit me dy duar nga lart në vend dhe me hap, në distanca të afërta.

) Kryen gjuajtje të topit me rrjetë të ulët, nga vendi dhe me dy hapa vrull.

) Kryen teknikat fillestare të shërbimit tenis, (në fillim nga afër e më vonë nga vija fundore).

) Praktikon elementë të mësuar në lojë mësimore të kufizuar në sektorë të ndryshëm të fushës 2x2 ose 3x3 dhe në gjithë fushën.

) Njeh dhe zbaton elementë të rregullores së lojës së volejbollit.

### **Futboll**

) Kryen udhëheqje të topit me këmbën e fortë (dominante) në distanca të afërta, drejtë dhe “zik-zak”.

<p>Gjuajtje Lojë mësimore Rregullore e lojës</p>	<p>) Kryen pasim të topit me këmbën më të fortë (dominonte) në distanca ta afërta dhe mesatare.</p> <p>) Kryen gjuajtje të topit në portë nga distanca të afërta nga vendi dhe në lëvizje.</p> <p>) Njeh elementë të lojës së portierit dhe veprimet mbrojtëse që kryen në zonën e tij.</p> <p>) Praktikon elementët e mësuar në lojë mësimore në kuadrat dhe me dimensione e porta të vogla.</p> <p>) Njeh dhe zbaton elementë të rregullores së lojës së volejbollit.</p> <p><b>Hendboll</b></p> <p>) Kryen vrapime me topin në dorë pa shkaktuar faull kur është në sulm dhe kur kthehet menjëherë në mbrojtje.</p> <p>) Kryen pasime të topit me një dorë në distancë të afërt dhe të mesme.</p> <p>) Kryen gjuajtje të topit në portë në lëvizje dhe nga vendi.</p> <p>) Njeh dhe kryen elementë të lojës së portierit dhe veprimet mbrojtëse që kryen në zonën e tij.</p> <p>) Praktikon elementët e mësuar në lojë mësimore me elementë dhe përmasa të reduktuara.</p> <p>) Njeh dhe zbaton elementë të rregullores së lojës së volejbollit.</p>
<p><b>Qëndrime dhe vlera</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Respekton veten dhe të tjerët në situata loje dhe jashtë saj.</li> <li>- I përgjegjshëm për veprimet e veta.</li> </ul>	

- 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 veprimtarive 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 veprimtarisë fizike.

### 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 realizim të tematikave të tjera. Kjo tematikë u mundëson nxënësve fitimin e kompetencave për ruajtjen dhe kultivimin e shëndetit të tyre dhe të tjerëve, u mundëson të njohin dhe zbulojnë respektin për vetveten dhe te tjerët, të identifikojnë dhe aplikojnë mënyrat e ruajtjes së organizmit nga dëmtimet e mundshme gjatë të ushtruarit me veprimtari fizike e sportive, 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 sigurta dhe higjienike që t’i zbatojnë ato në rutinën ditore, të njohin kuptimin dhe lashtësinë historike të edukimit fizik e të sportit dhe vlerat e tyre në zhvillimin e shoqërisë njerëzore, të njohin përmbajtjen dhe organizimin e Lojërave Olimpikë dhe vlerën e tyre historike e shoqërore (simbolet dhe kuptimin e tyre etj), të njohin emrat e sportistëve Olimpikë shqiptarë dhe figurave të shquara nga qyteti apo krahina e tyre në këtë fushë, të respektojnë në jetën e përditshme rregullat e Fair-Play-t, njohin vlerat e veprimtarive të ndryshme edukative e sportive, si dhe ndikimin negativ të lëndëve droga në këto veprimtari, të zhvillojnë të kuptuarit e efekteve negative të përdorimit të lëndëve droga, 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:**

##### **Nxënësi/sja :**

- menaxhon emocionet e tij/saj dhe i përshtat ato në situata të ndryshme ( p.sh. pune në grupe, loje në shkollë dhe jashtë saj

etj);

- argumenton përfitimet që sjell zbatimi në jetën e përditshme të veprimtarisë rregullt fizike dhe ndikimet pozitive tek shëndeti;
- identifikon shenjat e mbilodhjes prej veprimtarisë fizike;
- harton dhe vë në praktikë një plan individual pune në funksion të përmirësimit të gjendjes fizike, në përshtatje me ndryshimet dhe nevojat që trupi i tij/saj paraqet në këtë moshë;
- harton dhe vë në praktikë një plan individual të të ushqyerit të shëndetshëm në përputhje me nevojat që organizmi i tij/saj paraqet në këtë moshë;
- zbaton rregulla fillestare të dhënies së ndihmës së parë në raste të traumave të ndryshme që mund të ndodhin gjatë të ushtruarit me veprimtari fizike e sportive;
- njeh kuptimin dhe lashtësinë historike të edukimit fizik e të sportit dhe vlerat e tyre në zhvillimin e shoqërisë njerëzore dhe përshkruan përmbajtjen dhe organizimin e Lojërave Olimpike dhe vlerën e tyre historike e shoqërore (simbolet dhe kuptimin e tyre, etj);
- identifikon vlerat e veprimtarive të ndryshme edukative e sportive, si dhe ndikimin negativ të anabolizantëve (dopingut) në këto veprimtari;
- identifikon shenjat e gjendjes së varësisë nga drogat, si dhe pasojat në organizmin e njeriut.

**Njohuritë për realizimin e kompetencave të fushës/lëndës**

**Shkathtësitë për realizimin e kompetencave të fushës/lëndës**

### **KLASA X**

Mirëqenia fizike, mendore, emocionale dhe sociale.

Ruajtja e organizmit nga dëmtimet e mundshme gjatë të ushtruarit me veprimtari fizike e sportive.

Sporti dhe shoqëria

Rreziqet nga përdorimi i drogave

**Nxënësi/sja:**

- Argumenton vlerën e veprimtarisë fizike dhe sportive në organizmin e njeriut, ndryshimet që sjell në sistemet skeletor, muskolor, të qarkullimit të gjakut dhe respirator.

- Harton dhe vë në praktikë një plan individual pune në funksion të përmirësimit të gjendjes fizike, në përshtatje me ndryshimet dhe nevojat që trupi i tij/saj paraqet në këtë moshë.
- Identifikon shenjat e mbilodhjes prej veprimtarisë fizike.
- Njeh parimet bazë të asistencës parandaluese të traumave të ndryshme që mund të ndodhin gjatë të ushtruarit me veprimtari fizike e sportive.
- Argumenton rreth vlerave të edukimit fizik e të sportit në zhvillimin e shoqërisë njerëzore;
- Njeh organizmat që drejtojnë sportin në vend.
- Njeh faqe interneti (ëeb-site) që japin informacion për veprimtarinë fizike e sportive, historinë e sportit, veprimtaritë rekreative, si dhe pajisjet e teknologjitë e aplikuara.
- Argumenton rreth varësisë nga drogat e lehta dhe rrezikut të kalimit në përdorim të drogave të rënda.
- Identifikon shenja të gjendjessë varësisë nga drogat e lehta dhe efektet afatshkurtra dhe afatgjata nga përdorimi i tyre.

#### **Qëndrime dhe vlera**

- Respekton veten dhe të tjerët.
- Bashkëpunues .
- I përgjegjshëm për veprimet e veta.
- Respekton mjedisin që e rrethon.
- Respekton diversitetin.
- Respekton kodin e mirësjelljes.
- Respekton kodin e veshjes.
- Kujdeset për shëndetin personal.

- Respekton parimet e “Fair-play”-t
- Gatishmëri për të ndihmuar të tjerët dhe për të dhënë kontributin personal.
- Respekton rregullat e sigurisë.

#### **IV. Udhëzime metodologjike**

Organizimi i mirë i procesit të mësimit të edukimit fizik, sporteve dhe shëndetit do të thotë që nxënësit të vendosen në situata konkrete praktike, ku ata përjetojnë dhe provojnë elementët lëvizorë e sportiv. Veprimtaritë lëvizore, (loja dhe sporti) nuk janë thjesht argëtuese për ta, por një punë serioze, që dominon shumicën e jetës së tyre, duke i thithur pjesën më të madhe të kohës e të energjisë, duke edukuar aftësi dhe formuar sjellje shoqërore, si kontribut themelor në kërkesën për rritjen e shpejtë dhe të shëndetshme. Në orët e mësimit të edukimit fizik, sportiv e shëndetësor mësohen praktika të sigurta të cilat, nëse ndiqen nga nxënësit gjatë gjithë jetës së tyre, do t'i ndihmojnë ata në zgjidhjen dhe përballimin e shumë situatave.

Parimi nga më e thjeshta tek më e vështira, vendosja e themeleve më parë, nënkupton se të rinjtë duhet mësojnë elementë të thjeshtë teknik përpara se t'i përdorin në situata loje. Nxënësit duhet të kryejnë me sukses më parë elementë të veçuar akrobatik përpara se ekzekutojnë kombinime të tyre. Kur zotërohen mirë bazat, siguriatë aftësitë lëvizore është më e lartë, duke edukuar kështu të njëjtën siguri për të vazhduar në të njëjtën mënyrë gjatë gjithë jetës.

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

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

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

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

Duke marrë pjesën e procesin mësimor të edukimit fizik dhe sporteve, një nxënës ka filluar të mësojë shumë gjëra për jetën. Aftësitë në disa lojëra dhe humbet në disa të tjera, kjo e bën të mundur të kuptojë seftorja dhe humbjatë një pjesë të jetës dhe duhet të pranohet si të tilla.



Kur një nxënës bëhet pjesë e një ekipi, ai mëson sebashkëpunimime të tjerëtështë shumë irëndësishëm në qoftë se duhet të arrihen qëllimet. Duhet të respektohen rregullat e lojës, vendimet e gjyqtarit dhe kundërshtari. Gjithashtu, pjesëmarrja në praktika lëvizore e sportive mundëson zhvillimin mendor e intelektual të nxënësve në mënyrë argëtuese dhe të drejtpërdrejtë.

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

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

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

Edukimitfizikmund të konsiderohet edhe nga mënyra se si aindikon pamjen dhe estetikën e një nxënësi. Kur një nxënësmerr pjesë nëaktivitete fizike, ai bëhet më i aftëdhe më tërheqës, formon një trup të bukur dhe më të shëndetshëm. E gjitha kjo ndihmon për të rriturvetëbesimine tij, pasi çdokushdëshiron të ndihet mirë dhe të duket bukur.

### **V. Udhëzime për vlerësimin**

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

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

- )] Përdoren fjalë e shprehje inkurajuese gjatë të mësuarit. Korrigjim me takt i lëvizjeve të gabuara.
- )] Me shpalljen e lojtarëve më të mirë në lojëra të ndryshme (lëvizore, 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 e pikë për kombinacionet teknike.
- )] Me teste për njohuri mbi edukimin shëndetësor.
- )] Me pikë për veprime teknike individuale.
- )] Me pikë për skemat lëvizore të vrapimeve të ndryshme.

Vlerësimi mund të bëhet individual ose në grup, në klasë ose jashtë saj. Nxënësi vlerësohet edhe ndërsa demonstroi aftësitë dhe qëndrimet e tij, duke u shfaqur nëpërmjet veprimtarish e produktesh të tjera, si: pjesëmarrja në veprimtari të ndryshme në shërbim të komunitetit, sportive apo sportive–artistike të cilatorganozohen nga shkolla dhe më gjerë. Në angazhimin e nxënësve me grupe apo skuadra të vogla, mësuesi parashtron peshën e vlerësimit të grupit në tërësi dhe të secilit nxënësi në veçanti. Të gjitha këto duhet të reflektohen për çdo nxënësi në fletoren e mësuesit.

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

## **VI. Materialet dhe burimet mësimore**

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