REPUBLIKA E SHQIPËRISË
MINISTRIA E ARSIMIT DHE SPORTIT
INSTITUTI I ZHVILLIMIT TË ARSIMIT

KULTURA E PËRGJITHSHME PËR SHKOLLAT ME DREJTIM TË ORIENTUAR

ARSIMI I MESËM I LARTË

DEGA: GJUHËT E HUAJA
LËNDA: EDUKIM FIZIK, SPORTE DHE SHËNDET

KLASA: XI

Tiranë, 2017

Përmbajtja e Programit

I. Hyrje 3
II. Korniza konceptuale e programit 4
Qëllimet e arsimit parauniversitar 6
1. Qëllimet e programit “Edukim fizik, sporte dhe shëndet” 7
2. Lidhja e kompetencave kyçe me kompetencat e fushës 8
3. Lidhja e lëndës edukim fizik, sporte dhe shëndet me temat ndërkurrikuare 11
4. Lidhja e lëndës edukim fizik, sporte dhe shëndet me fushat e tjera kurrikulare 11
5. Kompetencat që formohen përmes tematikave 14
6. Koha mësimore për çdo tematikë për secilën klasë 17
III. Përmbajtja e shkallës së pestë 17
Qëndrime dhe vlera: 22
Qëndrime dhe vlera 26
Qëndrime dhe vlera 29

Tabelat dhe digramat

Digrama 1: Korniza konceptuale e programit..

Digrama 2: Rezultatet e të nxënit të komptencave kyçe që realizohen nëpërmjet fushës/lëndës së edukim fizik, sporte dhe shëndet për shkallën e pestë ....

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 15

Tabela 2: Orë të sugjeruara për çdo tematikë... 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 nga fushat e tjera kurrikulare, pasi fokusi primar i saj është mbi trupin, përvojat fizike dhe shëndetin e njeriut. Komuniteti i shëndetit publik po bëhet gjithnjë e më i interesuar për kontributet e padiskutueshme të edukimit fizik shkollor në shëndetin e të rinjve. Edukimi fizik është parë si një mjet ideal për promovimin e veprimtarisë së rregullt fizike 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 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” përqendrohen mbi veçoritë fizike, njohëse, psikologjike e sociale të nxënësve, duke afruar 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 dhe afrojnë 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 përgjithshme në shërbim të të ushtruarit korrekt të përvojave lëvizore.

II. Korniza konceptuale e programit

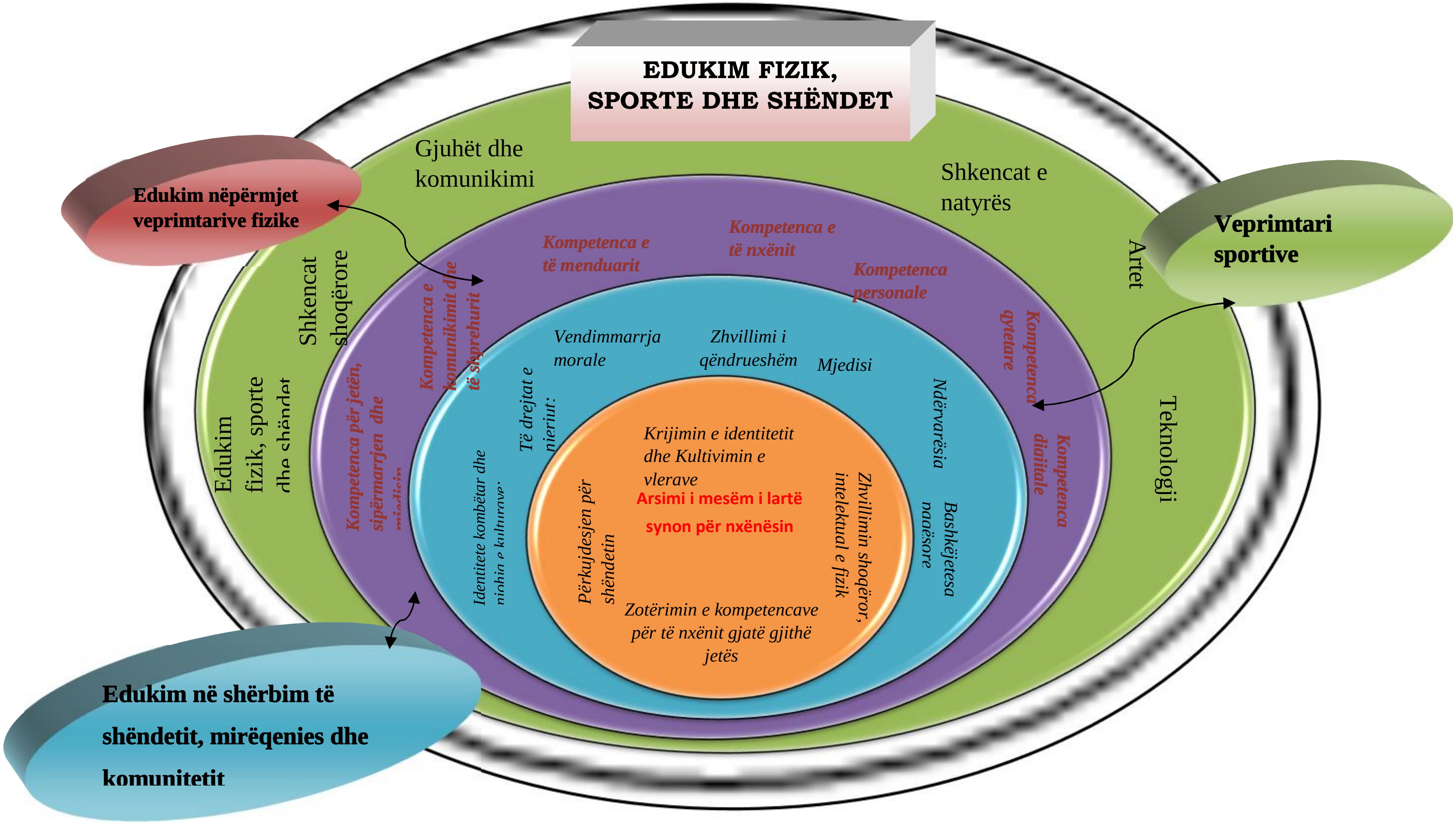
Hartimi i programit lëndor derivon nga korniza kurrikulare e arsimit para-universitar, kurrikula bërthamë dhe plani mësimor i arsimit të mesëm të lartë. Si i tillë ky dokument i shërben:

- **Nxënësit,** për zhvillimin e kompetencave kyçe të të nxënit 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 përmbajtjesor, 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 ndër personale (marrëdhëniet dhe kontributi në komunitet).

V***lerësimi i nxënësve***, paraqitur në këtë program, është komponent thelbësor për përmirësimin e arritjeve të nxënësve dhe procesit të të nxënit.

Digrama 1: Korniza konceptuale rogramit



Qëllimet e arsimit parauniversitar

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 si një mjet ideal për promovimin e veprimtarisë së 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 Olimpike 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 llojeve të ndryshme të kërcimeve dhe hedhjeve, 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, volejboll, hendboll dhe futboll, si dhe aplikimi i tyre në lojëra.

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 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, 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 ndërton bashkëpunim me shokët e grupit (skuadrës) në shërbim të arritjes së rezultateve të dëshiruara*", etj.

Digrama 2 :Rezultatet kryesore të të nxënit sipas kompetencave kyçe që realizohen nëpërmjet fushës/lëndës "Edukim fizik, sporte dhe shëndet" për shkallën e tretë.

Kompetencat e komunikimit dhe të shprehurit
- 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.
Kompetenca e të menduarit
- 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.
Kompetenca e të nxënit
- Njeh historikun dhe lashtësinë historike të edukimit fizik e të sportit, si dhe me vlerat e tyre në zhvillimin e shoqërisë njerëzore.
- Njeh rregullat e duhura të nxehjes së trupit në përshtatje me llojin e veprimtarisë fizike e sportive që do të kryhet.
- Njeh rregulla të sigurisë së të ushtruarit me veprimtari fizike e sportive.
- Njeh 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.
- Njeh rrezikun që vjen si pasojë e përdorimit të lëndëve droga si dhe efektin e tyre në performancën sportive.
Kompetenca për jetën, sipërmarrjen dhe mjedisin

- Zbaton në veprimtaritë 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.
Kompetenca personale
- 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 nxehjes 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.
Kompetenca qytetare
- 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.
Kompetenca digjitale

-	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 ndërkurrikuare

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 Olimpike në Shqipëri etj.

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

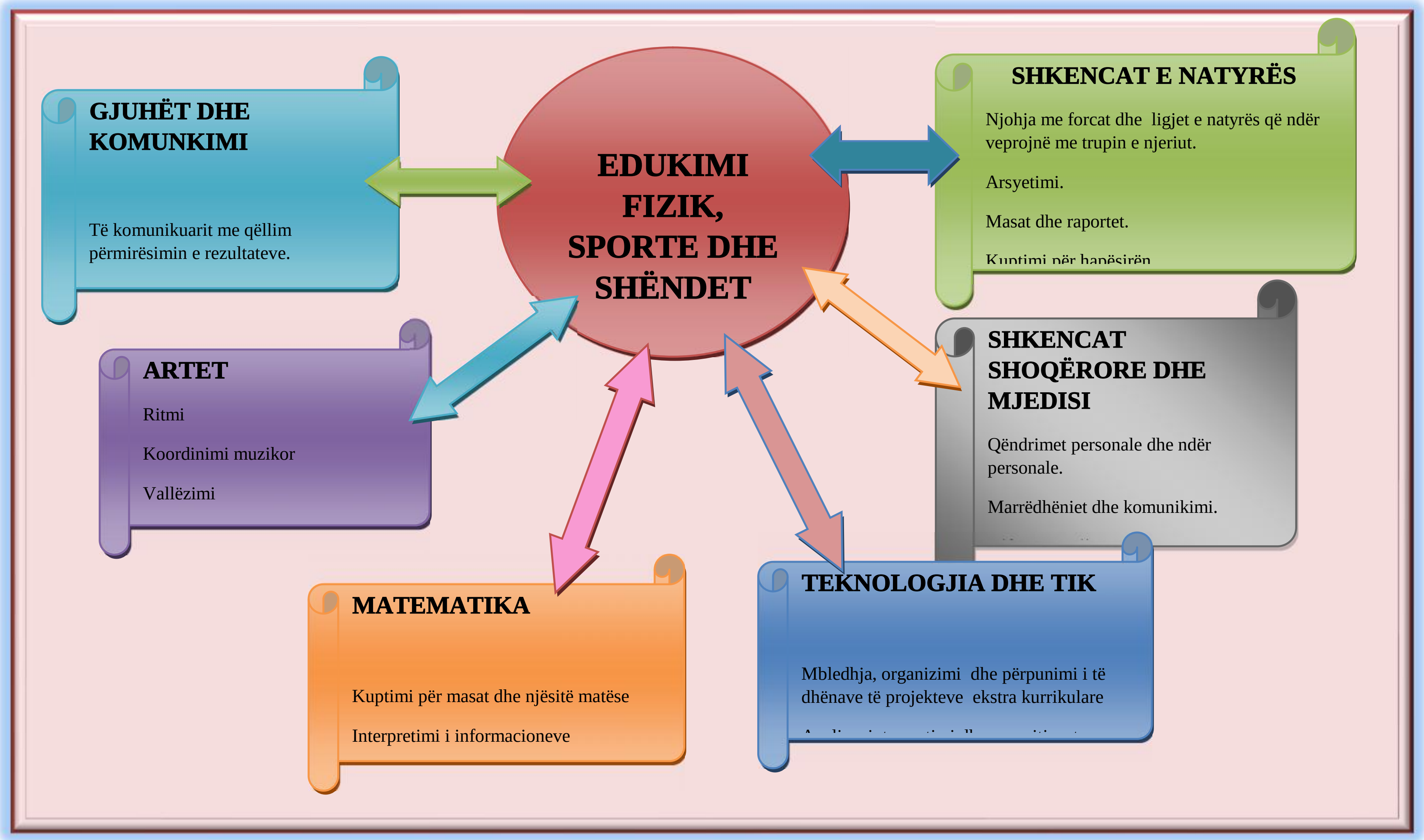
Lidhja midis fushave të ndryshme kurrikulare po rritet gjithnjë e më shumë dhe kjo jo vetëm prej natyrës kroskurrikuare të njohurive që tashmë sistemi edukativ afron, por edhe sepse është në interesin e të gjithëve për të bërë më të mirën për një edukim sa më të mirë të nxënësit, pasi e ndihmon atë të 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 një pasqyrë mbi mekanikën e kombinacioneve lëvizore 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 lojëra dhe sporte (p.sh. futboll, basketboll), ndërveprimet ndërmjet nxënësve në veprimtaritë konkurruese individuale (p.sh. drejtimin e një garë), shërbejnë për të ndihmuar të rinjtë 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 koordinatave, janë pjesë përbërëse sa 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 përshkrimit të eksperiencave të tyre në lidhje me veprimtarinë fizike e sportive.

Digrama 3: Lidhja ndërmjet edukimit fizik, sporteve dhe shëndetit dhe fushave të tjera.



5. Kompetencat që formohen përmes 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.

Digrama 4: Kompetencat e fushës edukim fizik, sporte dhe shëndet dhe tematikat e fushës.

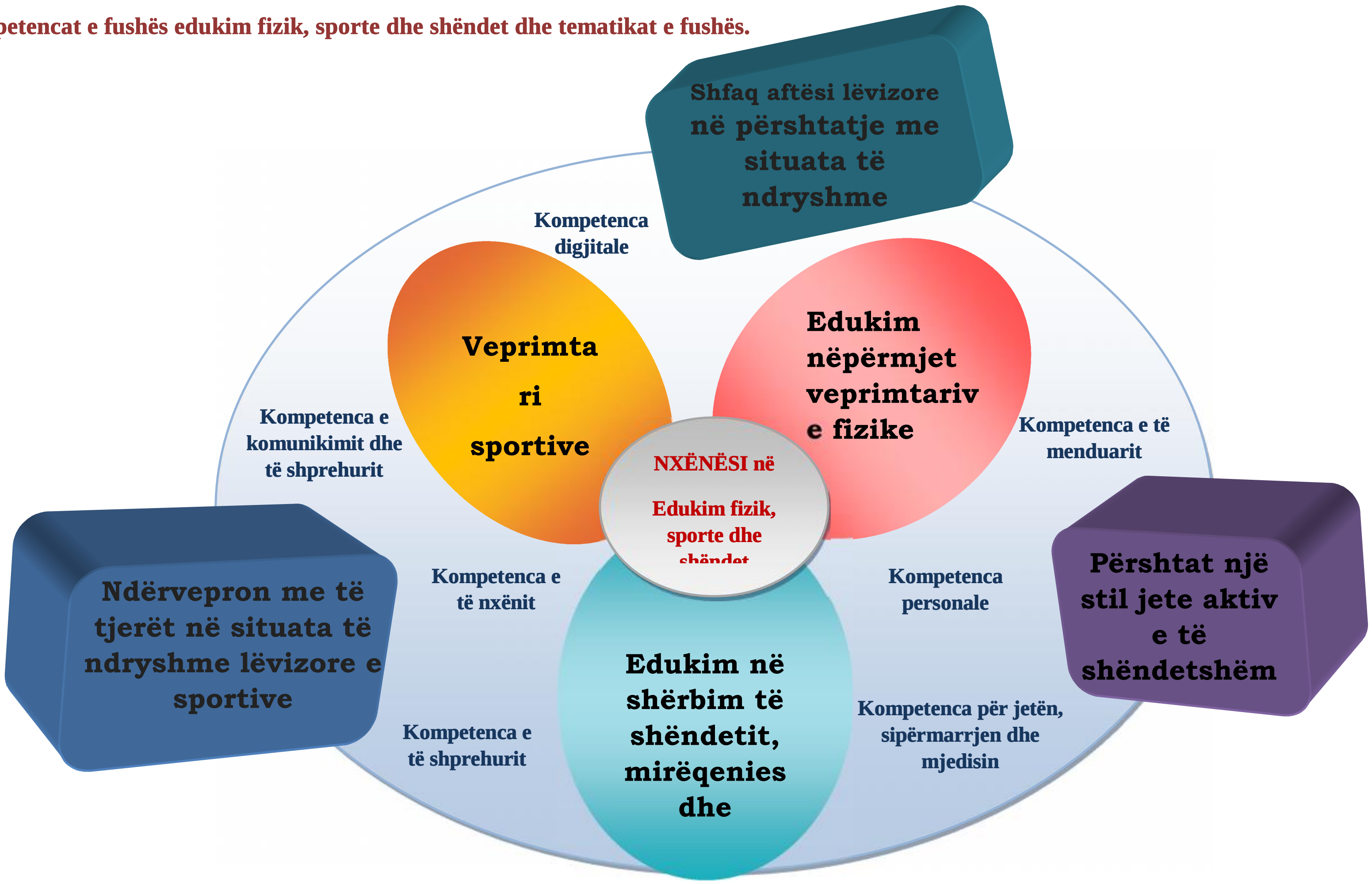


Tabela 1: Kompetencat e fushës, përshkrimi dhe realizimi i tyre nëpërmjet tematikave të fushës

Kompetencat e veçanta që formohen përmes tematikave	Përshkrimi i kompetencave	Realizimi nëpërmjet tematikave
Shfaq aftësi lëvizore në përshtatje me situata të ndryshme lëvizore e sportive	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 veprimtarish si p.sh kombinime me përmbajtje të lëvizjeve lokomotore (vrapimi, 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).	- Përshtat teknika lëvizore në situata të ndryshme sportive. - Kryerjen e kombinacione lëvizore me përmbajte të aftësive lëvizore bazë, të manipulimit lëvizor me dhe pa mjete. - Kryen kombinacione me elementë akrobatik të thjeshtë. - Krijon kombinacione lëvizore ritmike shoqëruar me muzikë ose numërim. - Kryen teknikën e duhur të vrapimeve (të shpejtë, të rezistencës, me pengesa, etj.). - Kryen teknikën e duhur të kërcimeve: së gjati dhe së larti (stil "gërshërë"). - 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.
Ndër vepron me të tjerët në situata të ndryshme lëvizore e sportive	Ndër veprimi 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 drejt fitoren dhe humbjen. Duke pasur parasysh se nxënësit do të përballen me situata të ngjashme në jetën	- Zbaton rregullat në lojëra të ndryshme lëvizore, popullore dhe sportive. - Njeh dhe zbaton rregulloren teknike në kushtet e lojërave sportive të parashikuara në program. - Demonstron aftësi bashkëpunimi me shokët e skuadrës në shërbim të arritjes së rezultatit të dëshiruar. - Respekton kundërshtarët në lojë. - Zbaton në veprimtari sportive brenda dhe jashtë programit mësimor, si dhe në jetën e përditshme parimet e Olimpizmit dhe Fair-Play-t. - Menaxhon pozitivisht emocionet negative e pozitive gjatë dhe pas veprimtarisë fizike e sportive.

	e tyre të përditshme, kjo kompetencë i ndihmon ata të zhvillojnë aftësitë sociale dhe gjykime etike të favorshme për të ndërtuar marrëdhënie harmonike ndër personale.	
Përshtat një stil jete aktiv e të shëndetshëm	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 në forma të ndryshme të veprimtarisë fizike e sportive, të ushqyerit në mënyrën e duhur, mos ekspozimin ndaj substancave që krijojnë varësi, duke krijuar një model jetese e cila do të sillte efekte të pëlqyeshme afatshkurtra, afatmesme e afatgjata.	- 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. - Harton dhe vë në praktikë një plan individual të të ushqyerit të shëndetshëm dhe pune (plan stërvitor javor) në funksion të përmirësimit të gjendjes fizike, në përshtatje me ndryshimet dhe nevojat që trupi i tij/saj paraqet në këtë moshë. - Identifikon vlerat e veprimtarive të ndryshme edukative e sportive, si dhe ndikimin negativ të substancave droga në këto veprimtari.

6. Koha mësimore për çdo tematikë për secilën klasë

Fusha/lënda “Edukim fizik, sporte dhe shëndet” zhvillohet për 34 javë mësimore me nga 2 orë secila, pra gjithsej 68 orë për secilën klasë. Programi i fushës/lëndës “Edukim fizik, sporte dhe shëndet” specifikon peshën (orët e sugjeruara) e 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.

Tabela 2 Orë të sugjeruara për çdo tematikë

	Edukim nëpërmjet veprimtarive fizike	Veprimtari sportive	Edukim në shërbim të shëndetit, mirëqenies dhe komunitetit	Gjithsej orë
Klasa e njëmbëdhjetë	30	38	Trajtohet shtrirë gjatë realizimit të dy tematikave të para	68 orë

III. Përmbajtja e shkallës së pestë

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 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 klasën *e njëmbëdhjetë.*

Aftësitë, qëndrimet dhe vlerat, që duhet të demonstrojë nxënësi lidhur me tematikat përkatëse , paraqiten vetëm në nivel shkalle.

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) te 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 njohurive të tematikës 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 përforcimin e njohurive (përsëritëse).

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 koordinatave, si dhe i ndihmon ata në zhvillimin e aftësive personale dhe ndër personale. Kjo tematikë u mundëson nxënësve të zhvillojnë konceptet dhe aftësitë e nevojshme për pjesëmarrje në një gamë të gjerë të veprimtarive 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 mainpulative.

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, vrapimeve të mesme e të gjata, me qëllim zhvillimin e forcës shpërthyese dhe qëndrueshmërisë. - Demonstron koordinim lëvizor, bashkëpunim me shokët e skuadrës, si dhe nivel të kënaqshëm të cilësive fizike në kryerjen e stafetës (lojë dhe atletike). - Demonstron koordinim lëvizor dhe nivel kënaqshëm të cilësive fizike në kryerjen e vrapimeve me kalim të pengesave, kërcimeve dhe hedhjeve.	
Njohuritë për realizimin e kompetencave të fushës/lëndës	**Shkathtësitë për realizimin e kompetencave të fushës/lëndës**
KLASA XI	

Lojëra lëvizore e popullore
- Lojëra lëvizore
    o *“Topi goditës”(në dy variante)*
    o *“Stafetë gjimnastikore”*
- Rregullat e lojës
- Lojëra popullore (tradicionale)
    o *“Gjahtarët dhe rosat”*
    o *“Flamuri”*
	Nxënësi/sja:
	
	- Praktikon skema të ndryshme lëvizore
	- Përshtat skema të ndryshme lëvizore sipas situatave të lojës.
	- Përshtat/krijon lojëra të reja lëvizore.
	- Merr pjesë aktivisht në lojë.
	- Respekton rregullat e lojës.
	- Shpjegon moralin (fabulën) e lojës.
	- Menaxhon emocionet personale negative dhe pozitive gjatë dhe pas lojës.

- Rregulla të lojës - Morali (fabula) i lojës - Përshtatje, krijim i lojërave të reja lëvizore. - Lojëra popullore të sjella nga nxënësit.	
Gjimnastikë: - Gjimnastikë aerobike: krijim dhe kompozim i kombinimit lëvizor. - Ekzekutimi i elementëve lëvizor mbi stolin gjimnastikor dhe më pas lidhja e tyre në një kombinacion lëvizor. - Lëvizje manipulative (me topa të mbushur) - Ushtrime të rreshtimit dhe rregullimit (formacione manifestimi). - Elementë akrobatik në tapetin gjimnastikor. - Gjimnastikë në grup.	- Kryen kombinacione lëvizore ritmike të gjimnastikës aerobike, shoqëruar me ritëm (muzikë ose numërim), duke demonstruar koordinim lëvizor. - Kryen kombinimin lëvizor mbi stolin gjimnastikor duke demonstruar koordinim lëvizor: ecje e lirë përpara, kthim 180^0, ecje anësore, qëndrime në ekuilibër (me njërën këmbë para, anash dhe mbrapa), ecje mbrapa, kërcime me kryqëzimin e këmbëve, dalje me kërcim dhe rrotullim në ajër 180^0. - Kryen veprime të manipulimit të topave të mbushur, individualisht, në dyshe dhe në grup. - Kryen ushtrime të rreshtimit dhe rregullimit në vend dhe në lëvizje, si dhe vendosje në formacione (krijimi i figurave të ndryshme) në vend dhe në lëvizje. - Ekzekuton individualisht dhe në koordinim në dyshe dhe në grup (gjimnastika në grup) të kombinimit lëvizor në tapetin gjimnastikor: kapërdimje para nga vendi, kapërdimje përpara fluturimthi (me vrull), kapërdimje prapa këmbëmbledhur nisur nga drejtëqëndrimi, kalim në vertikale mbi shpatulla.
Atletikë: - Vrapime shpejtësie - Vrapime të gjata	**Nxënësi/sja:** - Realizon sipas kerkesave biomekanike ushtrimet speciale te vrapimit. - Kryen vrapime shpejtësie në distancën 30m, duke synuar rritjen e gjatësisë së hapit, dendësinë e hapave, në ndihmë të zhvillimit të forcës specifike. - Kryen vrapime në distancë me shpërndarje të forcave në formë gare, për zhvillimin e forcës së përgjithshme, duke ruajtur ritmin e vrapimit, në segmente të përcaktuara nga mesuesi.. - Kryen vrapime me temp të njëjtë në distancën 800-1000m për zhvillimin e

- Vrapime me pengesa - Kërcim së larti (stili gërshërë) - Hedhje (me shtytje, me fshikullimë dhe me rrotullim)	qëndrueshmërisë aerobike - Kryen vrapime me kalim të pengesave, duke synuar zhvillimin e cilësive fizike, që bëjnë të mundur realizimin e teknikave të vrapimit në përputhje me ndryshimin e ritmit ndërmjet pengesave. - Kryen kalimin e pengesave nga nisja e lartë. - 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, në lartësi të ndryshme. - Kryen hedhje të formave të ndryshme (me shtytje, me fshikullimë dhe me rrotullim) nga pozicioni- bazë, me qëllim detajimin e teknikës sportive duke synuar në përfeksionimin e ekzekutimit të vrullit, lidhur me sforcimin final.

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 veprimtarive fizike e sportive.
- Tregon 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.

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 volejboll, basketboll dhe futboll, të zhvillojnë kapacitetet motorike dhe të edukojnë cilësi njohëse e edukative.
Rezultatet e të nxënit 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. - Aplikojnë 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 XI	
Basketboll - Njohuri të thelluara për teknikën e lojës (teknika e sulmit dhe e mbrojtjes).	**Nxënësi/sja:** **Basketboll** - Njeh rregulloren teknike të lojës (teknika e sulmit dhe e mbrojtjes). - Kryen teknikën e driblimit me ndryshim drejtimi (majte djathtë) dhe sensi (para-mbrapa).

- Driblimi me ndryshim drejtimi (majte djathtë) dhe sensi (para-mbrapa). - Marrja e topit në lëvizje (pa shkaktuar faull). - Driblimi i mbrojtur me dorën e fortë (me kundërshtar) - Teknika e pasimit me kundërshtar aktiv, pasimi i gjate me një dore nga supi. - Teknika e gjuajtjes në lëvizje me kërcim mbas marrjes se topit nga pasimi dhe driblimi. - Lojë mësimore në sektorë të caktuar 2X2, 3X3 dhe lojë në të gjithë fushën 5X5 - Rregullore e lojës	✓ Kryen kalimin e pengesave me driblim të mbrojtur (M+D), kur nxënësi/sja (lojtari) ndodhet ndërmjet piramidës dhe topit që driblon. ✓ Kryen driblime pas marrjes së topit nga pasimi, pa shkaktuar faull. ✓ Kryen driblime i mbrojtur me kundërshtar para, gjysmë aktiv. ✓ Kryen pasimi të gjatë me një dorë nga supi me precizion, kur lojtari që e merr topin është në vend dhe në lëvizje. ✓ Kryen gjuajtje në lëvizje duke e mbrojtur topin. ✓ Kryen gjuajtje të topit me kërcim mbas ndalimit nga driblimi dhe mbas marrjes së topit nga pasimi. ✓ Praktikon elementë të mësuar në lojë mësimore të kufizuar në sektorë të ndryshëm të fushës: 2X2, 3X3, 4X4 (në ¼ e fushës), lojë 5X5 (në të gjithë fushën). ✓ Njeh dhe zbaton elementë të rregullores së lojës së basketbollit
Volejboll - Teknikat bazë të lojës: shërbimi, pritja e topit të parë dhe adresimi, pasimi i topit dhe gjuajtja. - Teknika e zotërimit të topit me dy duar nga poshtë. - Pasimi i topit me dy duar nga lart, me trajektore të lartë dhe të ulët. - Gjuajtja e topit të lartë me kërcim dhe me vrull, pa dhe me bllokun e kundërshtarit. - Koncepte të vendosjes së lojtarëve në	**Volejboll** ✓ Aplikon teknikat bazë të lojës: shërbimi, pritja e topit të parë dhe adresimi, pasimi i topit dhe gjuajtja. ✓ Aplikon teknikën e zotërimit të topit me dy duar nga poshtë. ✓ Kryen pasime të topit me dy duar nga lart, me trajektore të lartë dhe të ulët. ✓ Kryen gjuajtje të topit të lartë me kërcim dhe me vrull, pa dhe me bllokun e kundërshtarit (gjuajtje drejtë dhe diagonal me kundërshtar (bllok njësh). ✓ Kryen gjuajtje të shkurtër pa kundërshtar. ✓ Aplikon skema taktike të lojës në mbrojtje. ✓ Kryen teknikat e shërbimit nga sipër. ✓ Praktikon elementë të mësuar në lojë mësimore të kufizuar në

fushë sipas roleve dhe rotacioni i tyre. - Lojë mësimore me elementë të sulmit dhe mbrojtje 6X6 lojtarë dhe rotacioni i - tyre. - Rregullore e lojës **Futboll** - Teknikat dhe taktikat bazë të lojës së futbollit dhe rregullat e zhvillimit te saj. - Driblimi dhe udhëheqja e topit - Pasimi në distancë të afërt dhe të largët, me dhe pa kundërshtar. - Gjuajta në portë nga vendi dhe në lëvizje, me kundërshtar pasiv dhe ½ aktiv. - Konceptet e lojës së futbollit në sulm dhe në mbrojtje, vendosja e lojtareve sipas roleve, 7X7 dhe 11X11 lojtarë. - Loja e portierit - Lojë mësimore me zbatimin e elementeve tekniko-taktike të mësuar. **Hendboll** - Njohuri teknike, te skemave të sulmit dhe mbrojtjes, - Rregullat e lojës.	sektorë të ndryshëm të fushës 2x2 ose 3x3 dhe në gjithë fushën. - Njeh dhe zbaton elementë të rregullores së lojës së volejbollit. **Futboll** - Ekzekuton elementë teknik dhe taktik gjate ushtrimeve të ndryshme, për përvetësimin e teknikës së lojës së futbollit. - Kryen teknikën e udhëheqjes se topit me shpejtësi duke dribluar piramidat ose një kundërshtar pasiv apo ½ aktiv. - Kryen teknikat e pasimit të topit me shpejtësi dhe me precizion tek shoku, me mënyra të ndryshme, në distance të afërt dhe të largët. - Kryen gjuajtje në portë me percizion, nga afër dhe nga larg, nga vendi dhe në lëvizje. - Njeh elementë teknik të lojës së portierit dhe lëvizjet e tij në fushë. - Praktikon elementë të mësuar në lojë mësimore të kufizuar në sektorë të ndryshëm të fushës dhe në gjithë fushën. - Njeh dhe zbaton elementë të rregullores së lojës së futbollit. - Kryen vendosje në fushë sipas roleve në sulm dhe në mbrojtje, gjatë zhvillimit të lojës së futbollit. - **Hendboll** - Njeh rregulloren teknike të lojës, - Praktikon rregullat pa dhe me kundërshtar, në vend dhe në lëvizje, duke rritur perfeksionimin e teknikave të lojës. - Kryen marrjen e topit dhe driblimin e tij duke e përfunduar atë

<table>
<tr>
<td>
- Driblimi i kombinuar me pasimin, për sulmin e shpejtë.
- Pasimi duke pasur kundërshtarin para.
- Gjuajtje nga vendi, me kërcim, në lëvizje, me plonzhon, pa dhe me kundërshtar.
- Lojë mësimore me kthimin e skuadrës në mbrojtje, (pasohet me sulmin gradual me kryqëzime e ndërrime vendesh nga lojtaret).
- Lojë mësimore me nxitjen e sulmit te shpejtë në përmasa të reduktuara të fushës dhe ne gjithë fushën 6X6 lojtarë.
</td>
<td>
me pasim ose gjuajtje.
- Kryen marrjen e topit nga pasimi dhe gjuajtjen me kërcim nga vendi kur portieri është në portë.
- Kryen forma të thjeshtuara të gjuajtjes me plonzhon para, mbas marrjes se topit nga shoku.
- Kryen pasimin e topit me mënyra të ndryshme gjate sulmit të skuadrës.
- Aplikon skemat bazë të sulmit (gradual), duke respektuar vendosjen fillestare, (me pas edhe me qarkullimin e topit).
- Aplikon skema të sulmit të shpejtë me pasime te shkurta dhe me pasime te gjata.
- Praktikon elementë të mësuar në lojë mësimore të kufizuar në sektorë të ndryshëm të fushës dhe në të gjithë fushën.
- Njeh dhe zbaton elementë të rregullores së lojës së hendbollit.
</td>
</tr>
<tr>
<td colspan="2">
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 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.
</td>
</tr>
</table>

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 teorike, zhvillimi i të cilës shtrihet gjatë realizimit të orëve praktike të dy tematikave të para. Kjo tematikë 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 identifikojnë dhe aplikojnë mënyrat e ruajtjes së organizmit nga dëmtimet e mundshme gjatë të ushtruarit me veprimtari fizike e sportive, të krijojnë shprehi 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 e edukimit fizik e të sportit dhe vlerat e tyre në zhvillimin e shoqërisë njerëzore, të njohin përmbajtjen dhe organizimin e Lojërave Olimpike dhe vlerën e tyre historike e shoqërore, 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, 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: - 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 së 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); - Njeh organizmat kombëtar që drejtojnë sportin. - Identifikon shenjat e gjendjes së varësisë nga lëndët droga të lehta, si dhe pasojat në organizmin e njeriut.	
Njohuritë për realizimin e kompetencave të fushës/lëndës	**Shkathtësitë për realizimin e kompetencave të fushës/lëndës**
KLASA XI	
- Mirëqenia fizike, mendore, emocionale dhe sociale. - Diferencat gjinore. - Ruajtja e organizmit nga dëmtimet e mundshme gjatë të ushtruarit me veprimtari fizike e sportive. - Edukimi Olimpik dhe Fair-Play.	**Nxënësi/sja:** - Njeh konceptin e Fitnesit dhe përbërësit e tij, si dhe marrëdhënien e tij me shëndetin; - Njeh konceptin e përbërjes trupor dhe përcakton BMI-në, treguesin e masës trupore. - Njeh problematikën që lidhet me mbipeshën dhe obezitetin, si dhe faktorëve që i shkaktojnë. - Harton dhe vë në praktikë një plan individual të të ushqyerit të shëndetshëm dhe të punës (plan stërvitor javor) në përputhje me nevojat që organizmi i tij/saj paraqet në këtë moshë. - Identifikon shenjat e mbilodhjes prej veprimtarisë fizike e sportive. - Njeh mënyrën e organizimi të Lojërave Olimpike Verore dhe Dimërore, si dhe të rendisë disa nga shtetet në të cilat janë organizuar lojërat Olimpike Moderne;

	- Njeh faqe interneti (website) që japin informacion për veprimtarinë fizike, historinë e sportit, historinë dhe organizimin e Lojërave olimpike, veprimtaritë rekreative dhe fitnesin, mënyrave të shëndetshme të të ushqyerit, si dhe pajisjet e teknologjitë e aplikuara në sport.

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 n*ga 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, siguria tek 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 pjesë në procesin mësimor të edukimit fizik dhe sporte, 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 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.

Edukimit fizik mund të konsiderohet edhe nga mënyra se si ai ndikon pamjen dhe estetikën e një nxënësi. Kur një nxënës merr pjesë në veprimtarie 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, 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 demonstron 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 sportivo–artistike të cilat organizohen 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 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 te përdoren burime të ndryshme mësimore që të motivojnë nxënësin dhe të stimulojnë progresin e tij/saj në mënyrë që të përvetësojë shprehi 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 mësimit duhet të përdoren një spektër i gjerë i burimeve mësimore, përfshirë bazën materiale-sportive, tekstin e edukimin shëndetësor, udhëzuesin kurrikular për mësuesin, veprimtari të ndryshme sportive, projekte, studime te ndryshme, analiza dhe raporte të ndryshme, si dhe librat e tjerë të fushave mësimore që mundësojnë qasje ndërkurrikulare.