

MINISTRIA E ARSIMIT DHE SPORTIT
INSTITUTI I ZHVILLIMIT TË ARSIMIT

PROGRAMI I FUSHËS/LËNDËS EDUKIM FIZIK, SPORTE DHE SHËNDET



SHKALLA E PARË

Mars 2016

Përmbajtja e Programi

I.	Hyrje	
II.	Korniza konceptuale e programit.....	
1.	Qëllimet e programit të edukimit fizik, sporteve dhe shëndetit.....	
2.	Lidhja e kompetencave kyçe me kompetencat e fushës	
3.	Lidhja e “Edukimit fizik, sporteve dhe shëndetit” me temat ndërkurrikulare.....	
4.	Lidhja e “Edukimit fizik, sporteve dhe shëndetit” me fushat e tjera kurrikulare.....	
5.	Kompetencat e fushës dhe tematikat e saj	
6.	Ndarja e peshave për tematikë	
III.	Përmbajtja e klasës së dytë, shkalla e parë	
1.1	Tematika : Edukim nëpërmjet veprimtarive fizike.	
1.2	Tematika: Veprimtari para-sportive.....	
1.3	Tematika: Edukim në shërbim të komunitetit, mirqënies dhe shëndetit.....	
V.	Udhëzime për vlerësimin	
VI.	Materiale dhe burime mësimore.....	

Tabelat dhe diagramat

Digrama 1: Korniza konceptuale e programit.....	
Digrama 2: Rezultatet e të nxënit të komptencave kyçe që realizohen nëpërmjet fushës/lëndës “Edukim fizik, sporte dhe shëndet” përshkallën e parë.....	
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	14
Tabela 2 :Orë të sugjeruara për çdo tematikë.....	16

I. Hyrje

Fusha mësimore “Edukim fizik, sporte dhe shëndet” është pjesë integrale e procesit arsimor, pa të cilën arsimimi i fëmijës 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 shëndetit publik po bëhet gjithnjë e më i interesuar për kontributet e padiskutueshme të edukimit fizik shkollor në shëndetin e fëmijëve. Edukimi fizik është parë si një mjet ideal për promovimin e veprimtarisë së rregullt fizike dhe edukimin e një stili jetese aktiv dhe fusha mësimore “Edukim fizik, sporte dhe shëndet” në arsimin para-universitar ndihmon që 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 ofruar mundësi të aftësimit teorik dhe praktik të tyre, duke patur parasysh kontributin që aktiviteti lëvizor-sportiv jep në formimin fizik, mendor dhe shëndetësor të nxënësve, si dhe në formim të kompetencave të vlefshme për gjatë gjithë jetës . Këto programe janë konceptuar si pararendëse të programeve të Arsimit të Mesëm të Ulët, duke përfshirë në to 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 nivelet më të larta arsimore. Programet e fushës/lëndës “Edukimit fizik, sporte dhe shëndet”, e konsiderojnë nxënësin si individ dhe njëkohësisht si pjesë aktive të grupit, si dhe ofrojnë mundësi të shumta për integrim kroskurikular. 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 bazë.

Si i tillë ky dokument i shërben:

- **Nxënësit**, për zhvillimin e kompetencave kyçe të nxënësit 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.

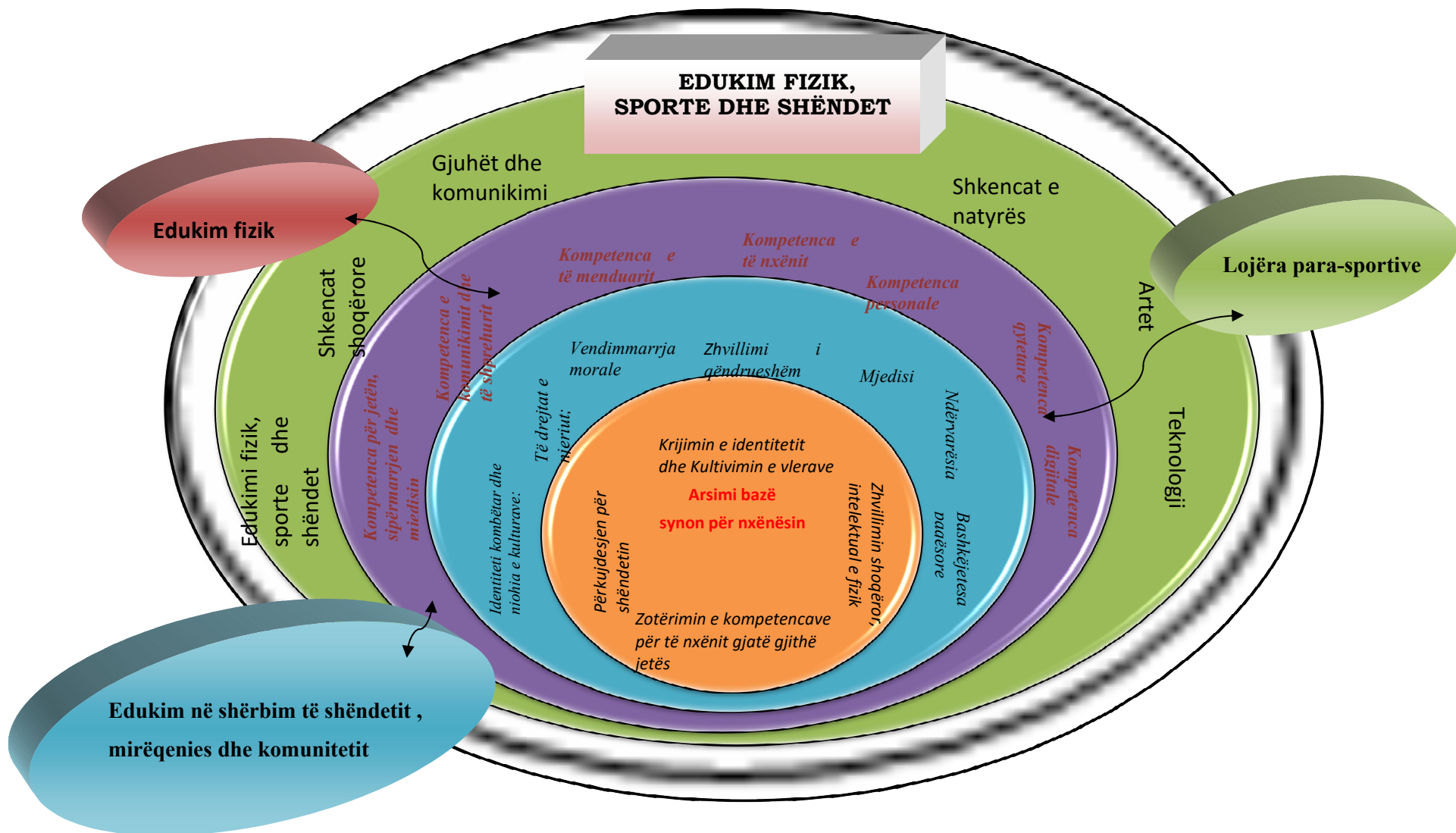
Programi i “Edukimit fizik, sporteve dhe shëndetit” ka në thelb të tij krijimin e kushteve për ndërtimin e **kompetencave të fushës/lëndës** si dhe të kompetencave kyçe që lidhen me to. Realizimi i **temave ndër-kurrikulare** nëpërmjet lëndës “Edukim fizik, sporte dhe shëndet” është një komponent i rëndësishëm i programit për kontributin e kësaj lënde në shoqëri dhe në jetën e përditshme. Ky program është konceptuar në 3 tematika të shoqëruara me nën-tematika, 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 kompetencave, 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 ofrohet 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 të të ushqyerit, etj.) dhe ndër personale (marrëdhëniet dhe kontributi në komunitet). Referuar sa më sipër, si një e re në

këtë program është tematika “Edukim në shërbim të shëndetit, mirëqenies dhe komunitetit”, në të cilën është përmbledhur informacion teorik që zhvillohet në orë mësimore teorike (shoqëruar nga teksti mësimor për nxënësit). Gjithashtu, një e re tjetër në program është dhe përfshirja në tematikën “ Veprimtari sportive” të nën-tematikës opsionale “Veprimtari sportive ndihmëse”, si një mundësi që u jepet nxënësve për një veprimtari më të plotë fizike, në përshtatje me kushtet që shkolla ofron për sa i përket infrastrukturës së saj, vendosjes gjeografike e kushteve klimaterike, si dhe traditës sportive të shkollës (apo qytetit).

Vlerësimi i nxënësve, paraqitur në këtë program, është komponent thelbësor për përmirësimin e arritjeve të nxënësve dhe procesit të nxënësve.

Programi i Edukimit fizik, sportive dhe shëndetit nga pikëpamja e organizimit të përmbajtjes, paraqitet në diagramin e mëposhtëm:

Diagrami 1 : Korniza konceptuale e programit



Qëllimet e arsimit para-universitar

Arsimi para-universitar krijon kushte dhe mundësi që nxënësit: të ndërtojnë dhe të zhvillojnë njohuri, shkathhtësi, qëndrime dhe vlera që kërkon shoqëria demokratike; të zhvillohen në mënyrë të pavarur e të gjithanshme; të kontribuojnë në ndërtimin dhe mirëqenien vetjake dhe të shoqërisë shqiptare dhe të përballen 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 të “Edukimit 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 përgjatë gjithë jetës, zhvillimin e aftësive koordinative dhe cilësive fizike, përvetësimin e bazave fillestare të elementëve teknikë e taktikë që fitohen në

disiplinat sportive, edukimin nëpërmjet veprimtarive fizike e sportive, njohjen me konceptet fillestare të rregulloreve të disiplinave sportive, përvetësimin e bazave për kryerjen e kombinacioneve lëvizore me përmbajtje të aftësive lëvizore bazë, të manipulimit lëvizor me dhe pa mjete, elementëve të thjeshtë akrobatik, njohjen dhe përvetësimin e bazave për zbatimin e rregullave të sigurisë gjatë të ushtruarit me veprimtari fizike e sportive, të kuptuarit e rëndësisë së të ushtruarit sistematik, si dhe edukimin e disiplinës, vullnetit, vetëvlerësimit dhe konkurrencës së ndershme.

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 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, sporteve dhe shëndetit është e bazuar në kompetenca, të cilat fokusohen kryesisht tek eksperiencat psiko-motore 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 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 nxënies. 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 ndër-vepron me të tjerët në situata të ndryshme lëvizore e sportive”*, etj.

Diagrami 2: Rezultatet kryesore të të nxënit sipas kompetencave kyçe që realizohen nëpërmjet fushës/lëndës “Edukim fizik, sporte dhe shëndet” për shkallën e dytë

Kompetenca e komunikimit dhe e të shprehurit
Demonstron aftësi të bashkëpunimit me shokun e skuadrës dhe respektit për kundërshtarin në lojë.
Tregon për ndjenjat e tij /saj në situatat e jetës se përditshme (p.sh. kur bashkëbisedon me mësuesit, koleget, gjatë lojës, punës në grupe etj.)
Kompetenca e të menduarit
Argumenton diferencën midis pozicioneve të sakta (drejtqëndrimeve) dhe pozicioneve të pasakta të shtyllës kurrizore, në vend dhe në lëvizje
Argumenton përfitimet që sjell aplikimi në jetën e përditshme i pozicioneve të sakta të shtyllës kurrizore
Krijon dhe përshtat lojëra të reja lëvizore
Kompetenca e të nxënit
Kupton që çdo individ është unik, i ndryshëm dhe kontribuon që shkolla dhe mjedisi, ku jeton .të jetë i barabartë dhe mikpritës për të gjithë.
Demonstron aftësi të orientimit në natyrë dhe krijon një marrëdhënie të qëndrueshme me të.
Argumenton diferencën midis pozicioneve të sakta (drejtqëndrimeve) dhe pozicioneve të pasakta të shtyllës kurrizore, në vend dhe në lëvizje.
Argumenton përfitimet që sjell zbatimi në jetën e përditshme të pozicioneve të sakta të shtyllës kurrizore.
Identifikon të drejtat dhe përgjegjësitë e tij/saj dhe i praktikon ato në jetën e përditshme brenda dhe jashtë shkollës.
Identifikon mënyrën e sigurt të përdorimit të barnave mjekësorë dhe kupton se disa prej tyre ndikojnë pozitivisht në shëndetin dhe mirëqenien e tij/saj.

Kompetenca për jetën, sipërmarrjen dhe mjedisin
Zbaton në veprimtaritë sportive brenda dhe jashtë programit mësimor, si dhe në jetën e përditshme rregullat e sigurisë.
Demonstron përkushtim për ruajtjen dhe kultivimin e higjienës personale dhe të mjedisit në shtëpi, shkollë dhe komunitet.
Zhvillon plane të thjeshta individuale për ushqim të shëndetshëm sipas sezoneve, periudhave ditore dhe aplikon rregullat elementare të ushqimit të shëndetshëm.
Kompetenca personale
Identifikon mënyrën e sigurt të përdorimit të medikamenteve dhe kupton se disa medikamente ndikojnë pozitivisht në shëndetin dhe mirëqenien e tij/saj.
Zbaton në jetën e përditshme pozicionet e sakta të qëndrimit.
Kompetenca qytetare
Zbaton mënyra të respektimit dhe të ruajtjes së ambientit ku jeton: shkollë, shtëpi e më gjerë.
Identifikon të drejtat dhe përgjegjësitë e tij/saj dhe i praktikon ato në jetën e përditshme brenda dhe jashtë shkollës.

3. Lidhja e lëndës “Edukim fizik, sporte dhe shëndet” me temat ndër-kurrikulare

Fusha mësimore “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 ndër-kurrikulare do të ndihmojë zhvillimin dhe plotësimin e përmbajtjes së fushës për arritjen e të gjitha kompetencave kyçe të kurrikulës. Disa nga çështjet ndër-kurrikulare që i ndihmojnë nxënësit në këtë nivel janë: njohja me trupin e njeriut dhe funksionet e tij në lëndën e biologjisë, njohja e ritmit, llojeve të ndryshme të muzikës dhe vallëzimi duke respektuar ritmin, në fushën e arteve, njohja me konceptin e rregullit, rregullave dhe rregulloreve,

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 matematikë etj..

4. Lidhja e lëndës “Edukim fizik, sporte dhe shëndet” me fushat e tjera kurrikulare

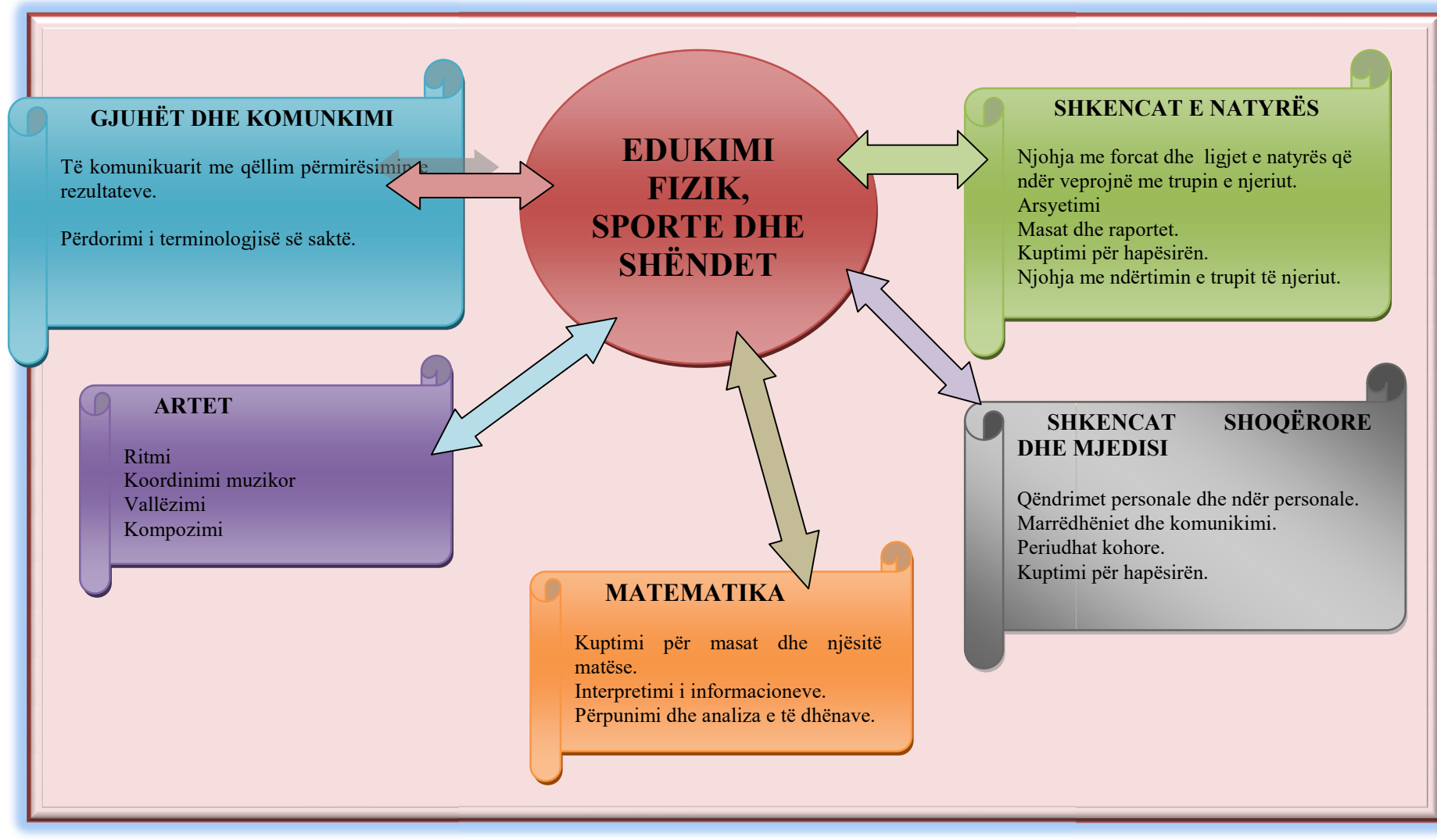
Lidhjet midis fushave të ndryshme kurrikulare po rriten gjithnjë e më shumë, dhe kjo jo vetëm prej natyrës kros-kurrikulare të njohurive që tashmë sistemi edukativ afron, por edhe sepse është në interesin e të gjithëve për të bërë më të mirën për një edukim sa më të mirë të nxënësit, pasi e ndihmon atë 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 fëmijët. Për shembull, njohuritë mbi forcën në fizikë mund t’u japin fëmijëve një pasqyrë mbi mekanikën e veprimeve gjimnastikore, njohuritë e marra mbi ndërtimin e trupit të njeriut dhe funksionimin e tij, mund të japin një pasqyrë për studimin e të ushqyerit.

Shqyrtimi i formave të ndërveprimit social brenda skuadrës dhe midis skuadrave konkurruese me bazë lojëra dhe sporte (p.sh. futboll, basketboll), ndërveprimet ndërmjet fëmijëve në veprimtaritë konkurruese individuale (p.sh. drejtimin e një garë), shërbejnë për të ndihmuar fëmijët 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 koordinative 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.

Diagrami 3: Lidhja ndërmjet “Edukimit fizik, sportive dhe shëndetit ” dhe fushave të tjera.



5. Kompetencat e fushës dhe tematikat e saj

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.

Diagrami 4: Kompetencat e fushës “Edukim fizik, sporte dhe shëndet” dhe tematikat e fushës.

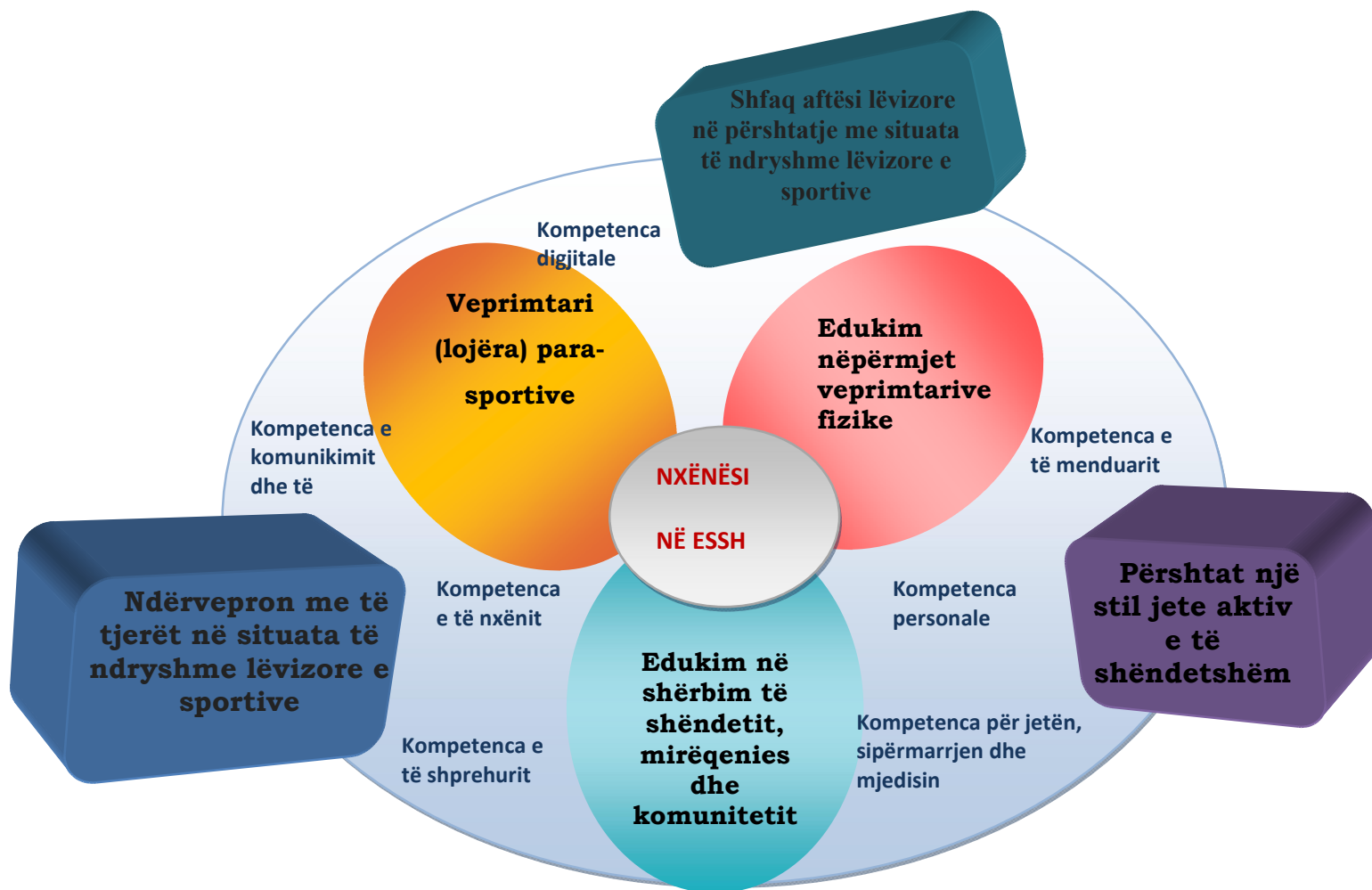


Tabela 1 : Kompetencat e fushës, përshkrimi dhe realizimi i tyre nëpërmjet tematikave të fushës

Kompetencat e veçanta që formohen përmes tematikave	Përshkrimi i kompetencave	Realizimi nëpërmjet tematikave
<p>Shfaq aftësi lëvizore në përshtatje me situata të ndryshme lëvizore e sportive</p>	<p>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 kombinacione me përmbajtje të lëvizjeve lokomotore (vrapimi, ecja, notimi, çiklizmi, etj.), lëvizje jo-lokomotore si (kërcimi, goditja, xhonglimi, etj.), lëvizje manipulative me dhe pa mjete, si dhe kombinacione teknike e artistike (gjimnastika artistike e ritmike).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Kryen kombinime të thjeshta lëvizore, me pjesë të ndryshme të trupit. • Kryen kombinime me lëvizje të ndryshme jolokomotore (tërheqje, shtytje, ekuilibrim, kthim, rrotullim etj.), lokomotorë (ecje, vrapim, kërcim etj.). • Demonstron lëvizje të ndryshme manipulative me mjete (hedhje, pritje, goditje,) • Zbaton kombinime të ndryshme lëvizore referuar situatave të ndryshme të lojërave para sportive. • Demonstron metoda të përshtatshme të kryerjes së veprimtarive (marshimit) në natyrë.
<p>Ndër-vepron me të tjerët në situata të ndryshme lëvizore e sportive</p>	<p>Ndërveprimi 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 të bindur fitoren dhe humbjen. Duke pasur parasysh se nxënësit do të përballen me situata të ngjashme në jetën e tyre të përditshme, kjo kompetencë i ndihmon ata të zhvillojnë aftësitë sociale dhe gjykime etike të favorshme për të ndërtuar</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Zbaton rregulla të thjeshtuara në lojëra të ndryshme lëvizore, popullore e para-sportive. • Demonstron aftësi bashkëpunimi me partnerin dhe respekti ndaj kundërshtarit në lojë. • Zbaton në veprimtaritë sportive brenda dhe jashtë programit mësimor, si dhe në jetën e përditshme rregullat, shokët e shoqet e skuadrës, kundërshtarin dhe vendimet e mësueses.

Përshtat një stil jete aktiv e të shëndetshëm

marrëdhënie harmonike ndër personale.

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 zakonave të shëndetshme, angazhimin në forma të ndryshme të veprimtarisë fizike e sportive, të ushqyerit në mënyrën e duhur, mos përdorimit të barnave mjekësore pa këshillimin apo praninë prindërore, duke krijuar një model jetese e cila do të sillte efekte të pëlqyeshme afatshkurtra, afatmesme e afatgjata.

- Tregon njohuri, 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.).
- Kupton që çdo individ është unik, i ndryshëm dhe që shkolla dhe mjedisi ku jeton jep kontributin që gjithë të jenë të barabartë dhe të mik pritur.
- Demonstron përkushtim për ruajtjen dhe kultivimin e higjienës personale, të mjedisit në shtëpi, në shkollë dhe në komunitet.
- Zhvillon plane të thjeshta individuale për ushqim të shëndetshëm sipas sezoneve e periudhave ditore, si dhe aplikon rregullat elementare të ushqimit të shëndetshëm.
- Identifikon mënyrën e sigurt të përdorimit të barnave mjekësore, si dhe kupton se disa barna ndikojnë në pozitivisht në shëndetin dhe mirëqenien e tij/saj.
- Zbaton mënyra të respektimit dhe të ruajtjes së ambientit ku jeton: shkollë, shtëpi e më gjerë.

6. Koha mësimore për çdo tematikë për klasën e dytë, shkalla e parë

Fusha/lënda “Edukim fizik, sporte dhe shëndet” zhvillohet për 35 javë mësimore me nga 3 orë secila, pra gjithsej 105 orë për secilën klasë. Në klasën përgatitore, kohëzgjatja e “orës së mësimi” llogaritet me 25-30 minuta. Programi i fushës/lëndës “Edukim fizik, sporte dhe shëndet” specifikon peshën (orët e sugjeruara) të 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. Edhe në këtë rast, klasa përgatitore ruan specifikat e saj në përcaktimin e sasisë së orëve vjetore për secilën tematikë.

Tabela 2 : Orë të sugjeruara për çdo tematikë

	Edukim nëpërmjet veprimtarive fizike	Veprimtari (lojëra) Para-sportive	Edukim në shërbim të shëndetit, mirëqenies dhe komunitetit	Gjithsej orë
Klasa e dytë	45	35	25	105 orë

III. Përmbajtja e klasës së dytë, shkalla e parë

Në programin e “Edukimit fizik, sporte dhe shëndet” për shkallën e parë dhe të dytë janë paraqitur përmbajtjet e tematikave:

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

Këto tematika, janë bazë për të ndërtuar njohuri, shkathtësi, qëndrime dhe 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 secilën klasë të shkallës së parë (*klasa përgatitore, klasa e parë dhe klasa e dytë*). Aftësitë, qëndrimet dhe vlerat, që duhet të demonstrojë nxënësi lidhur me tematikat përkatëse, paraqiten vetëm në nivel shkalle (shkalla e parë). 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. Autorët e teksteve, duhet t’i përmbahen plotësisht programit, tematikës së tretë të tij “Edukim në shërbim të shëndetit, mirëqenies dhe komunitetit”. 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 para-sportive”.

Matjet antropometrike për plotësimin i kartelës individuale të nxënësit¹

Matjet antropometrike (peshë, gjatësi, perimetri i gjoksit në qetësi dhe në frymëmarrje, etj) te nxënësit, me qëllim plotësimin e kartelës personale (individuale) 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.

¹Modeli i kartelës individuale të nxënësit është paraqitur në udhëzuesin për mësuesin.

Raporti midis orëve mësimore për njohuritë të reja dhe orëve për përforcimin e njohurive (përsëritjet)

Raporti midis orëve mësimore për njohuritë të reja dhe orëve për përforcimin e njohurive (përsëritjet) referuar dy tematikave të para “Edukim nëpërmjet veprimtarive fizike” dhe “Veprimtari sportive”, sugjerohet:

- **30-35% e orëve mësimore totale për ndërtimin e njohurive të reja lëndore**
- **65-70 % e orëve për përforcimin e njohurive (gjatë dhe në fund të vitit shkollor).**

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), duke respektuar temat mësimore përtë tria tematikat, tek të cilat do të bazohen tema/t e projektit që do të realizohen nga nxënësit.

1. SHKALLA E PARË – KLASA E DYTË

1.1. Tematika : Edukim nëpërmjet veprimtarive fizike

Përshkrimi i tematikës: Edukimi nëpërmjet veprimtarive fizike u ofron 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, jolokomotore dhe manipulative, të cilat ndikojnë në përmirësimin e përbërësve trupor dhe në rritjen e aftësive dhe cilësive fizike.

Rezultatet e të nxënit për kompetencat e fushës:

- Identifikon pjesë të ndryshme të trupit, si dhe disa prej lëvizjeve të thjeshta që ato kryejnë.
- Kryen lëvizje të ndryshme të pjesëve të ndryshme të trupit.
- Përshtat skema të ndryshme lëvizore sipas situatave të veprimtarisë fizike.
- Demonstron aftësi të përshtatjes të lojërave të reja lëvizore.
- Argumenton diferencën midis pozicioneve të sakta (drejtqëndrimeve) dhe të pasakta të qëndrimit të shtyllës kurrizore në vend dhe në lëvizje.
- Kryen lëvizje aciklike (tërheqie, shtytje, kthim, rrotullim etj.), ciklike (ecje, vrapim, kërcim etj.), komplekse me dhe pa mjete (ushtrime ciklike dhe aciklike së bashku).
- Demonstron aftësi të koordinimit e të fleksibilitetit dhe përshtatjes sipas kërkesave të aftësive dhe cilësive fizike, në kryerjen e kombinimeve lëvizore me element të gjimnastikës akrobatike, aerobike dhe ritmike.
- Identifikon ndryshimet midis lëvizjeve manipulative me mjete (hedhje, pritje, goditje, xhonglim etj.).
- Demonstron nivel të kënaqshëm në cilësitë fizike të shpejtësisë, forcës dhe qëndrueshmërisë.
- Demonstron koordinim lëvizor dhe nivel të kënaqshëm në drejtim të lëvizshmërisë në hallka të ndryshme të trupit.

Njohuritë për realizimin e kompetencave të fushës/lëndës

Shkathtësitë për realizimin e kompetencave të fushës/lëndës

KLASA II

Lojëra lëvizore e popullore:

- Lojëra lëvizore: “*Kush e ka shaminë*”.
“*Shamia fluturuese*” (“*Loja e flamurit*”).
“*Zëre vendin sa më shpejtë*”.
- Lojëra popullore (tradicionale):
“*Ndërrim i vendit*”.
“*Rrjeta e peshkatarit*”.
- Rregulla të lojës.
- Morali (fabula) i lojës.

Nxënësi/sja:

- Praktikon skema të ndryshme lëvizore
- Përshtat skema të ndryshme lëvizore sipas situatave të lojës.
- Merr pjesë aktivisht në lojë.
- Kupton dhe respekton rregullat e lojës.
- Shpjegon moralin (fabulën) e lojës.
- Menaxhon emocionet personale negative dhe pozitive gjatë dhe pas lojës.
- Ndërton bashkëpunim me shokët e grupit.
- Respekton kundërshtarët në lojë.

Gjmnastikë:

Ushtrime me elementët e lëvizjes (hapësirë, gjerësi, formë, kohë, ritëm, forcë, shpejtësi).

Ushtrime të rreshtimit dhe rregullimit

- Shprehi bazë të qëndrimit të trupit në formacione të ndryshme rreshtimi.

Edukimi postural.

- Shprehi bazë të mbajtjes së rregullt të trupit.

Ushtrime përkulshmërie.

- Zhvillimi i përkulshmërisë në pjesë të veçanta të trupit.

Nxënësi/sja:

- Kryen ushtrime me elementët e hapësirës, gjerësisë, formës, forcës, shpejtësisë, kohës dhe ritmit të lëvizjes.
- Realizon vendosjen në formacione të ndryshme, të thjeshta rreshtimi (rresht, kolonë etj).
- Demonstron shprehi të mbajtjes korrekt të trupit (pozicionet themelore të trupit si qëndrimet, pozicini ndenjor, i shtrirë, i mbështetur, etj.).
- Kryen ushtrime të thjeshta statike dhe dinamike (rrotullim i shkopit gjmnastikor mbrapa, para, përkulje të

<p>Lëvizje ritmike.</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Shprehi ritmike nëpërmjet lëvizjeve të ndryshme të shoqëruara me numërim ose muzikë. <p>Lëvizje manipulative.</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Edukimi i ndjesisë së diferencimit kinestetik, orientimit në hapësirë dhe në kohë. <p>Ushtrime akrobatike.</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Shprehi teknike bazë të elementeve akrobatikë. 	<p>trungut në drejtime të ndryshme, hapje në pozicione të spakatës , anësore ose ballore) për përmirësimin e lëvizshmërisë në artikulacione, zhvillimin e përkulshmërisë dhe përmirësimin e elasticitetit të muskujve.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kryen lëvizje dhe ushtrime ritmike të shoqëruara me numërim ose muzikë (hapa ritmik në vend dhe në zhvendosje pa dhe me shoqërim muzikor), për të përmirësuar koordinimin lëvizor dhe sinkronizimin e lëvizjeve në grup. • Demonstron koordinim lëvizor nëpërmjet manipulimit me paisje të ndryshme - (tullumbac, litar, topa etj), në mënyrë individuale, dyshe ose në grup. • Kryen teknikën fillestare për të përvetësuar shprehitë e thjeshta teknike të elementëve akrobatik : rrotullime në tokë në pozicione të ndryshme të trupit, përkundjet, kapërdimje para.
<p><u>Atletikë:</u></p> <p>Vrapim shpejtësie.</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Veprimeve lëvizore me shpejtësi optimale në përshtatje me moshën. <p>Vrapim me stafeta.</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Ndërrimi i stafetave të ndryshme në përshtatje me moshën. <p>Hedhje sendesh në largësi.</p>	<p>Nxënësi/sja:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kryen lëvizje në një kohë sa më të shkurtër në segmente të caktuara (3-10 m), nëpërmjet përkundimit të tyre (segmenteve). • Aktivizohet në forma të ndryshme garuese, në segmente të caktuara me ndërrim stafete me shpejtësi e saktësi, nëpërmjet pjesëmarrjes në vrapimet me stafeta . • Kryen hedhje (në varësi të sendit i cili do të hidhet) në

<ul style="list-style-type: none"> ○ Edukimi i ndjesisë së zotërimit të sendeve të ndryshme me formë dhe pesha të lehta dhe hedhjen e tyre në distancë sa më të largët. <p>Hedhje sendesh me saktësi.</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Edukimi i ndjesisë së lëvizjeve të thjeshta koordinative, duke hedhur sende të ndryshme me objektiv të përcaktuar. 	<p>largësi dhe saktësi, nëpërmjet aplikimit të ushtrimeve të hedhjes së sendeve të ndryshme, duke provuar ndjesinë e sforcimeve neuro-muskulare.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kryen veprime me shprehi lëvizore të orientimit në hapsirë, të diferencimit kinestetik, me objekte të përcaktuara, për të goditur në shenjë, nëpërmjet aplikimit të këtyre ushtrimeve.
<p>Qëndrime dhe vlera:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Respekton veten dhe të tjerët në situata loje dhe jashtë saj. - I përgjegjshëm për veprimet e veta. - Tolerant ndaj shokëve/shoqeve dhe kundërshtarëve në lojë. - Respekton diversitetin. - I përkushtuar për të arritur rezultate të kënaqshme - Qëndrim pozitiv ndaj shokëve/shoqeve 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. 	

1.2.Tematika: Veprimtari para-sportive

Përshkrimi i tematikës: Kjo tematikë, ka për qëllim t’u japë mundësi nxënësve të aplikojnë në lojëra para-sportive veprimet

lëvizore të mësuar në linjat e tjera të programit, njohjen me rregullat e lojërave, të njihen me teknikat fillestare të disa prej elementëve bazë të lojërave (pasim, gjuajtje, goditje), 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 veprimtari më të plotë fizike, në përshtatje me kushtet që shkolla afron për sa i përket infrastrukturës, vendosjes gjeografike dhe kushteve klimaterike, si dhe traditës sportive të shkollës (apo qytetit). Referuar kësaj nën-tematike, në këtë klasë sugjerohet marshimi në natyrë.

Rezultatet e të nxënit për kompetencat e fushës:

- Zbaton kombinime të ndryshme lëvizore referuar situatave të ndryshme të lojërave të ndryshme para sportive.
- Zbaton rregulla të thjeshtuara në lojëra të ndryshme.
- Demonstron aftësi bashkëpunimi me partnerin dhe respekti ndaj kundërshtarit në lojë.
- Demonstron metoda të përshtatshme të kryerjes së veprimtarive (marshimit) në natyrë.
- 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 II

Lojëra para-sportive të basketbollit, volejbollit dhe futbollit:

- “ Gjuajmë në kosh”.
- “ Paso dhe ulu shpejt”!
- “ Goditja e topit ”.
- “ Kalim i piketave”.

Nxënësi/sja:

- Kryen teknikat fillestare të elementëve të pasimit të topit me dorë e me këmbë.
- Kryen teknikën fillestare të gjuajtjes së topit në kosh.
- Kryen teknikën fillestare të gjuajtjes së topit me këmbë.
- Përshtat skema të ndryshme lëvizore sipas situatave të lojës.
- Merr pjesë aktivisht në lojë.
- Respekton rregullat e thjeshtuara të lojës.
- Menaxhon emocionet personale negative dhe pozitive gjatë dhe pas lojës.
- Ndërton bashkëpunim me shokët e grupit.
- Respekton kundërshtarët në lojë.

Veprimtari sportive ndihmëse:

Nxënësi/sja:

<p>Ushtrime për përmirësimin e forcës së muskujve (Fitnes)</p> <p>Marshim në natyrë.</p> <p>Ski</p> <p>Not</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Kryen ushtrime të thjeshta për përmirësimin e forcës së muskujve të anësive të sipërme dhe të poshtme. • Zbaton rregullat teknike të praktikimit të ushtrimeve me partner. • Respekton rregullat elementare të marshimit në natyrë. • Kryen teknikat fillestare të qëndrimit dhe rrëshqitjes me ski. • Realizon teknika fillestare të hyrjes, qëndrimit dhe orientimit në ujë.
<p>Qëndrime dhe vlera:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. 	

1.3.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 klasë në orë mësimore teorike (shoqëruar nga teksti mësimor për nxënësit), e cila 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 të tjerët, të njihen me mënyrat e ruajtjes së organizmit nga dëmtimet e mundshme gjatë të ushtruarit me veprimtari fizike e sportive, të krijojnë shprehje të drejta të të ushqyerit përmes promovimit të vlerave që u mundësojnë atyre që të bëjnë zgjedhje të shëndetshme, njohjen me praktika të sigurta dhe higjienike, që t’i zbatojnë ato në rutinën ditore, të zhvillojnë të kuptuarit e efekteve negative të përdorimit të të pakujdesshëm të barnave mjekësore, të zhvillojnë praktika për ruajtjen e organizmit nga sëmundjet ngjitëse dhe jo-ngjitëse, të zhvillojnë praktika për ruajtjen e shëndetit oral (dhëmbëve dhe gojës), 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:

- Tregon njohuri, menaxhon me emocionet e tij/saj dhe i përshtat ato në situata të ndryshme (p.sh. pune në grupe, loje në shkollë dhe jashtë saj etj).
- Kupton që çdo individ është unik, i ndryshëm dhe kontribuon që shkolla dhe mjedisi ,ku jeton ,të jetë i barabartë dhe mikpritës për të gjithë.
- Demonstron përkushtim dhe dije për ruajtjen dhe përmirësimin e higjenës personale.
- Zbaton dhe bëhet pjesë e organizimeve vullnetare në ruajtje të mjedisit ku jeton.
- Zbaton mënyra të përshtatshme të ruajtjes së organizimit nga sëmundjet ngjitëse dhe jo-ngjitëse.
- Zbaton mënyra të përshtatshme të ruajtjes së shëndetit oral (dhëmbëve dhe gojës).

Njohuritë për realizimin e kompetencave të fushës/lëndës	Shkathësitë për realizimin e kompetencave të fushës/lëndës
---	---

KLASA II

<p>Organet ndijore (shqisat) dhe kujdesi për to</p> <p>Kujdesi për dhëmbët</p>	<p>Nxënësi/sja:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identifikon organet ndijore dhe funksionin e tyre. • Zbaton rregulla të ruajtjes së higjenës së organeve ndijore.
--	---

Mbrojtja nga sëmundjet

Mjedisi dhe shëndeti

Të ushqyerit e shëndetshëm.

- Identifikon rreziqet që i vijë shëndetit nga mos kujdesi për dhëmbët.
- Zbaton rregulla të ruajtjes së shëndetit të dhëmbëve.
- Kupton rolin e mikrobeve dhe parazitëve në shkaktimin e sëmundjeve të ndryshme.
- Identifikon disa prej sëmundjeve të zakonshme ngjitëse dhe jo ngjitëse.
- Identifikon ndryshimin midis sëmundjeve ngjitëse dhe jo-ngjitëse.
- Zbaton rregulla të thjeshta (fillestare) të ruajtjes së organizmit nga sëmundjet ngjitëse dhe jo ngjitëse.
- Kupton ndikimin e mjedisit dhe rreziqet që sjell moskujdesi për të në shëndetin personal dhe jep kontributin personal në ruajtjen e pastër të mjedisit që e rrethon.
- Identifikon mënyra të shëndetshme të të ushqyerit.
- Argumenton mbi nevojat e trupit për ujin, vitaminat dhe mineralet.
- Identifikon ushqime që ndihmojnë zhvillimin e muskujve dhe kockave.

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.
- Kujdes për shëndetin personal.
- 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 mësimin të “Edukimit fizik, sporte dhe shëndet”, do të thotë që fëmijët të vendosen në situata konkrete praktike, ku ata përfshihen 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 mësimin të “Edukim fizik, sporte dhe shëndet” do t’i vihet theks i madh mbajtjes së higjienës, ndërsa pjesëmarrja në to, i mëson nxënësit se si të ruajnë pastërtinë dhe të kujdesen për higjienën e trupit gjatë dhe pas aktivitetit fizik. Gjatë këtyre orëve mësohen praktika të sigurta të cilat , nëse ndiqen nga nxënësit gjatë gjithë jetës së tyre, do t’i shpëtojnë ata nga shumë sëmundje.

Parimi nga *më e thjeshta tek më e vështira*, vendosja e themeleve më parë, nënkupton se fëmijët duhet të ecin më parë se sa të vrapojnë, më parë duhet të mësojnë të gjuajnë e më pas të shënojnë me saktësi. Lëvizjet statike si p.sh. ekuilibri mbi majat e gishtave ose goditja e topit nga një piketë, duhet të paraprijnë lëvizjet dinamike si ecja në tra ekuilibri ose goditja e një topi të varur. Dhe fëmijët padyshim duhet të kryejnë me sukses veprime ose lëvizje të vetme para se të ekzekutojnë kombinime të tyre. Fëmijët që kanë zotëruar mirë bazat, janë shumë më të sigurt me aftësitë e tyre lëvizore dhe për pasojë me të njëjtën siguri do të vazhdojnë 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, sporte dhe shëndet” 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 të fëmijët dhe në një periudhë në të cilën fëmijët 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, sporte dhe shëndet” si komponent i formimit edukativ e social.

Duke marrë pjesë në procesin mësimor të “Edukimit fizik, sporte dhe shëndet”, 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 drejtë për drejtë.

“Edukimi fizik, sporte dhe shëndet” si komponent i arteve.

“Edukimi fizik, sporte dhe shëndet” e gjen veten mjaft mirë si komponent i edukimit artistik, sepse ata janë të ndërlidhur me njëri-tjetrin. Sinkronizimi dhe ritmizimi si aftësi koordinative janë pjesë përbërëse si të edukimit fizik, ashtu dhe të atij 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.

“Edukimi fizik, sporte dhe shëndet” mund të konsiderohet dhe të konceptohet edhe nga mënyra se si ai ndikon pamjen dhe estetikën e një nxënësi. Kur një nxënës merr pjesë në veprimtari 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. Ai mbështetet tërësisht në përmbajtjen e programit lëndor dhe mësuesi nuk ka të drejtë të vlerësojë nxënësit për ato kompetenca që nuk përshkruhen në program.

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 lojërë të ndryshme (lëvizore, tradicionale dhe para-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 me 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 ndërsa demonstroi aftësitë dhe qëndrimet e tij, duke u shfaqur nëpërmjet veprimtarish e produkteve të tjera, si: pjesëmarrja në veprimtari të ndryshme në shërbim të komunitetit,

sportive apo sportive–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 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 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 të përdoren burimet të ndryshme mësimore që të motivojnë nxënësin dhe të stimulojnë progresin e tij/saj në mënyrë që të përvetësojnë shprehje dhe shkathtësi të nevojshme për jetën. Baza materiale sportive është burim i vlefshëm dhe i rëndësishëm i të nxënësit. Por qasja e nxënësve në informacion nuk duhet kufizuar vetëm në to, por të mundësohen burime të tjera të cilat i shërbejnë për të planifikuar dhe realizuar sa më me cilësi procesin mësimor në mjedisin sportiv (teren sportiv i hapur, palestër, ambient i improvizuar, natyrë) dhe në klasë. Për realizimin e mësimin duhet të përdoren një spektër i gjerë i burimeve mësimore, përfshirë bazën materiale sportive, tekstin e edukimit shëndetësor, udhëzuesin kurrikular për mësuesin, veprimtari të ndryshme sportive, projekte, studime, analiza dhe raporte të ndryshme, si dhe librat e tjerë të fushave mësimore që mundësojnë qasje ndër kurrikulare.