



REPUBLIKA E SHQIPËRISË  
MINISTRIA E ARSIMIT DHE SPORTIT

## KURRIKULA ME ZGJEDHJE

LËNDA: FITNESI DHE SHËNDETI

KLASA: XI

Tiranë, 2016



## **Përmbajtja e Programi**

|      |   |       |
|------|---|-------|
| I.   | Hyrje .....   | ..... |
| II.  | Korniza konceptuale e programit.....                          | ..... |
| 1.   | Qëllimet e modulit të fitnesit dhe shëndetit.....             | ..... |
| 2.   | Lidhja e kompetencave kyçe me kompetencat e fushës .....      | ..... |
| 3.   | Lidhja e fitnesit dhe shëndetit me temat ndërkurrikulare..... | ..... |
| 4.   | Ndarja e kohës mësimore për tematikë për secilën klasë.....   | ..... |
| III. | Përmbajtja e klasës së njëmbëdhjetë, shkalla e .....          | ..... |
| 1    | Tematika : Edukim nëpërmjet fitnesit aerob dhe anaerob.....   | ..... |
| 2    | Tematika: Veprimtari fitnesi muskular.....                    | ..... |
| 3    | Tematika: Edukim në shërbim të shëndetit dhe shoqërisë.....   | ..... |
| IV.  | Udhëzime metodologjike .....                                  | ..... |
| V.   | Udhëzime për vlerësimin .....                                 | ..... |
| VI.  | Materiale dhe burime mësimore.....                            | ..... |

## **Tabelat dhe diagrama**

|            |   |       |
|------------|---|-------|
| Digrama 1: | Korniza konceptuale e programit.....  | ..... |
| Digrama 2: | Rezultatet e të nxëniet të kompetencave kyçe që realizohen nëpërmjet modulit me zgjedhje “Fitnesi dhe shëndeti” | ..... |
| Tabela 1:  | Kompetencat, përshkrimi dhe realizimi i tyre nëpërmjet tematikave të modulit .....                              | ..... |
| Tabela 2:  | Orë të sugjeruara për çdo tematikë.....   | ..... |

**P U N O I**

**Prof. Dr. Albert Karriqi**

**Prof. Dr. Dhimitraq Skënderi**

**Prof. As. Dr. Fatbardha Kovaçi**

## I. Hyrje

Moduli "Fitnes dhe shëndeti" promovon veprimtarinë fizike si një mjet shumë i rëndësishëm edukimi për një stil jete sa më aktiv dhe në përshtatje me kërkesat e kohës. Ky modul bëhet pikënisje për kompletimin e *trinomit edukativ, edukim aerob, anaerob dhe muskular*, edukim ky që do ta shoqërojë nxënësin gjatë tërë jetës. Pra, edukimi është tri dimensional dhe do të konsiderohej jo i plotë, nëse edukimi fitnesit në tërësi nuk do të ishte pjesë integrale e edukimit fizik. Moduli "Fitnes dhe shëndeti" ndihmon nxënësit të zhvillojnë prirjet, aftësitë, njohuritë, qëndrimet dhe kompetencat më të domosdoshme që sigurojnë një zhvillim të gjithanshëm dhe harmonik, fiziko lëvizor, funksional, psikologjik, intelektual, social në funksion të stilit të jetesës dhe të shëndetit. Edukimi fizik nëpërmjet fitnesit ka si synim gjithashtu të aftësojë nxënësit që të përballojë sfidat e jetës.

Moduli "Fitnes dhe shëndeti" është hartuar në përshtatje me veçoritë individuale dhe në grup: fizike, funksionale, psikologjike, njohëse dhe sociale të moshës, të cilat krijojnë mundësi për përmirësimin fiziko-lëvizor, intelektual dhe shëndetësor.

Për hartimin e këtij moduli jemi bazuar në dy kritere të rëndësishme : thjeshtësia dhe përshtatshmëria e lëvizjeve sidomos nëpërmjet lëvizjeve duke u bazuar në orientimin pamor dhe dëgjimor. Përmbajtja e saj e konsideron nxënësin e kësaj grup moshë, jo vetëm si individ , por edhe si pjesë aktive e grupit, duke krijuar të gjitha hapësirat e mundshme , që nxënësi të integrojë edukimin fizik nëpërmjet fitnesit me lëndët e tjera, duke realizuar në këtë mënyrë kushtin e integritetit ndërkurrikular. Programi në vetvete pasqyron marrjen dhe përfitimin e njohurive, qëndrimeve dhe kompetencave, në mënyrë graduale.

**Fitnesi** si koncept përkufizohet si cilësia e të qenurit i përshtatshëm për të performuar një detyrë të caktuar. Për sa i përket funksioneve specifike, fitnesi i përket një individi që posedon aftësi të dukshme aerobike ose anaerobike. **Fitnesi fizik** tashmë konsiderohet si një matje e aftësisë së trupit për të funksionuar në mënyrë efektive në aktivitetet e punës dhe ato të kohës së lirë, për të qenë i shëndetshëm, për t'u rezistuar sëmundjeve hipokinetike, dhe për t'i bërë ballë situatave emergjente. Përveç fitnesit fizik, kemi dhe fitnesin emocional dhe atë mendor.

## II. Korniza konceptuale e programit

Përmbajtja e modulit “Fitnesi dhe Shëndeti” derivon nga korniza kurrikulare e arsimit para-universitar, kurrikula bërthamë dhe plani mësimor i arsimit bazë. Programi i modulit “Fitnesi dhe shëndeti” 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 fitnes 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, aftësitë, qëndrimet dhe vlerat, në funksion të kompetencave të lëndës dhe kompetencave kyçe. Në program paraqitet edhe **koha mësimore për secilën tematikë**, që ndryshon bazuar në veçoritë dhe karakteristikat individuale të nxënësve. Emërtimi i tyre është bërë në përshtatje me përmbajtjen dhe për të tri tematikat është përcaktuar numri i orëve për realizimin e kompetencave . Në aspektin e përmbajtjes, programi synon një afrim më të plotë të nxënësit me informacionin dhe kulturën në përgjithësi të modulit “Fitnes dhe shëndeti”, e shprehur kjo në llojin e informacionit që nxënësve u ofrohet në funksion të edukimit në shërbim të shoqërisë dhe shëndetit, duke pasur parasysh veçoritë e moshës në aspektin fiziko-lëvizorë, funksionalë, psikologjikë, social të nxënësve të klasave të njëmbëdhjeta. Jeta inaktive fizike duke qëndruar me orë të tëra me celularët dhe para televizorit, lëvizja me mjete të motorizuara, të lidhura me mos respektimin e regjimit ditor, të ushqyerit pa orar dhe me produkte jo të shëndetshme, shkaktojnë pasoja të pa riparueshme sidomos në sistemin endokrin dhe në shëndetin në tërësi të nxënësve.

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

## 1. Qëllimet e programit “Fitnesi dhe shëndeti”

Moduli “ Fitnes dhe shëndeti”ka si qëllim të përçojë një metodologji shkencore të programeve respektive të vendeve më të zhvilluara në drejtim të kurrikulës, mbështetur në veçoritë fiziko-lëvizore, funksionale, psikologjike të moshave.

Ky program plotëson qëllimet kryesore:

- Formimin e shprehive më të domosdoshme për jetën, zhvillimin e gjithanshëm dhe harmonik të organizmit të nxënësve në parametrat antropometrikë, fiziko-lëvizor, funksionalë, psikologjik dhe ajo që është më e rëndësishmja forcimi i shëndetit.
- Përgatitjen në këtë grup moshë dhe formimin e një sistemi lëvizor me theks në “ ndjesinë ndaj sforcimeve neuro-muskulare, njohjen dhe mësimin e lëvizjeve sidomos të veprimeve intensive, saktësisë së lëvizjeve, aftësisë se reagimit pamor dhe dëgjimor dhe lidhjes së ritmit të lëvizjes me kërkesat teknike të ushtrimeve.

Ky qëllim do të realizohet nëpërmjet *tri tematikave kryesore* që nëpërmjet disiplinave të ndryshme do të zbatojnë:

- *Edukim nëpërmjet veprimtarive fizike aerobe dhe anaerobe;*
- *Veprimtari fitnesi muskulare;*
- *Edukim në shërbim të shëndetit dhe shoqërisë.*

## 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 modulit. Për të realizuar në praktikë këtë lidhje, mësuesi duhet të përzgjedhë situatat, veprimtaritë, metodat dhe mjetet e përshtatshme të procesit të të nxënës. ***Kompetenca përcaktohet si integrim i njohurive, aftësive dhe qëndrimeve që një nxënës duhet t'i fitojë gjatë procesit të nxënies.*** Të mësuarit e Edukimit fizik nëpërmjet fitnesit aerob, anaerob dhe muskular 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 nxënës. Zhvillimi i kompetencave kyçe p.sh. “*të mësuarit për të nxënë*” në modul “Fitnes dhe shëndeti”, lidhen me kompetencën “*nxënësi shfaq aftësi për të krijuar një lëvizje të re, në një situatë të re lëvizore*”, kompetenca kyç e “*komunikimit dhe e të shprehurit*”, lidhet me kompetencën lëndore “*nxënësi ndërvepron me të tjerët në situata të ndryshme lëvizore e sportive*”, etj.

### 3. Lidhja e njohurive të modulit “Fitnes dhe shëndet” me temat ndërkurrikulare

Moduli ” Fitnes dhe shëndeti “ për klasën e njëmbëdhjetë ndërthuret në mënyrë organike edhe me fushat e tjera , duke plotësuar kushtin e integritimit ndërkurrikular. Ky program merr në konsideratë lidhjen ndërlëndore në përshtatje të plotë me zhvillimin psiko-motor të kësaj grup moshe. Moduli ” Fitnes dhe shëndeti “ bashkëvepron me matematikën nëpërmjet aplikimit të lojërave me numrat dhe me trupat gjeometrikë. Me artet pamore nëpërmjet lojërave zbavitëse nxënësi dallon format dhe ngjyrat e objekteve, njih mjedisin , gjallesat të cilat i imiton. Nëpërmjet lëndës së muzikës edukon aftësinë e ritmit, ndërsa me anë të lëndës “Njohuri për shoqërinë” njih qëndrimet posturale, mënyrën e të ushqyerit , zbatimin e regjimit ditor, higjienën personale, si dhe mënyrën e lëvizjes në mjedis. Nëpërmjet lojërave zhvillohen karakteristikat shoqërore të individit dhe rregullon në këtë mënyrë marrëdhëniet me të tjerët.

### 4. Koha mësimore për çdo tematikë për Modulin “Fitnes dhe shëndet”, klasa 11-të

Moduli ” Fitnes dhe shëndeti “ zhvillohet për 36 orë mësimore në klasën e 11-të.

Tabela 1: Orë të sugjeruara për çdo tematikë

| Klasa e 11-të | Edukim nëpërmjet fitnesit aerob dhe anaerob | Veprimtari fitnesi muskulare | Edukim në shërbim të shëndetit dhe shoqërisë | Gjithsej orë |
|---------------|---|------------------------------|--|--------------|
|               | 15  | 15                           | 6  | 36 orë       |



### III. Përmbajtja e modulit “Fitnesi dhe shëndeti”, klasës së njëmbëdhjetë, shkalla e pestë

Tematikat e lëndës “ Fitnes dhe shëndet “ për klasën e njëmbëdhjetë, janë mbështetur në tendencat më të reja të edukimit fizik dhe lidhjes së tij me fitnesin aerob-anaerob, muskujt dhe me shëndetin, me qëllim që edukimi fizik të realizojë synimin kryesor të kësaj moshe që është zhvillimi i gjithanshëm dhe harmonik i funksioneve biologjike, fiziologjike, psikologjike dhe formimi i një sistemi lëvizor. Theksi kryesor duhet të vendoset tek ndjesia e sforcimeve neuro-muskulare, shpejtësia e veprimeve, saktësia e kryerjes së lëvizjeve, aftësia e reagimit pamor dhe dëgjimor si dhe aftësia e ritmit dhe amplitudës. Gjithashtu edukimi i aftësive lëvizore realizohet paralelisht me: zhvillimin e dëshirës për t’u marrë me kondicionin fizik, me formimin e shprehive lëvizore dhe psiko-motore bazë, me të mësuarit e veprimeve të thjeshta aciklike, me formimin e gjithanshëm fizik, me të mësuarit mbi ndërtimin dhe përbërësve trupor, me krijimin e përfytyrimeve fillestare të elementeve të teknikës, me edukimin e koordinacionit dhe të orientimit në hapësirë dhe kohë. Në aspektin e zhvillimit të inteligjencës, nxënësit e kësaj grup moshe fillojnë të mendojnë, të arsyetojnë, të imagjinojnë, të veprojnë me iniciativë, të kuptojnë situatat gjatë kryerjes së ushtrimeve fizike, të bashkëpunojnë etj.

Për secilën tematikë janë paraqitur njohuritë, cilësitë, aftësitë, shprehitë, qëndrimet dhe vlerat që duhet të demonstrojnë nxënësit. Njëherësh trajtimi i tematikave, duhet të ketë lidhje dhe të jetë i mbështetur në platformën e edukimit fizik që është specifikuar në filmimet përkatëse, pasi me këtë format janë trajnuar mësuesit e edukimit fizik në rang kombëtar.

#### 1. Tematika: Fitnes dhe shëndet

##### **Përshkrimi i tematikës: Fitnes dhe shëndet**

Tematika Fitnes dhe shëndeti zhvillohen ushtrimet speciale të vrapimit, të cilat janë bazë për një formim harmonik dhe krijimin e koncepteve të sakta për vazhdimësinë e zhvillimit fizik sot dhe në të ardhmen. Pra, me nxënësit e klasave të njëmbëdhjeta kërkohet të zhvillohen më shumë ushtrime të synuara dhe komplekse, të cilat duhet të kenë si kërkesë ritmin e lëvizjes dhe amplitudën. Zhvillimi i orës së edukimit fizik është kompetencë e përdoruesve të programit, të cilët zgjedhin ushtrimet e përgjithshme dhe speciale për mbarëvajtjen e temave të ndryshme mësimore. Mësuesit e edukimit

fizik duhet të respektojnë programin, të cilin duhet ta zhvillojnë më synim që ai të bëhet sipas kërkesave dhe specifikave të grupit të nxënësve me qëllim që edukimi fizik të marrë rolin dhe vendin e tij të merituar në edukimin kompleks të nxënësve (edukimin intelektual, shpirtëror dhe fizik).

**Rezultatet e të nxënësve për kompetencat e fushës:**

- Kryen lëvizje të ndryshme ushtrimore sipas situatave dhe kërkesave të veprimtarisë fizike.
- Demonstron aftësi të koordinimit e të fleksibilitetit dhe përshtatjes sipas kërkesave të aftësive dhe cilësive fizike.
- Kryen lëvizje aciklike (tërheqje, shtytje, kthim, rrotullim etj.), ciklike (ecje, vrapim, kërcim etj.), komplekse me dhe pa mjete (ushtrime të ndërthurura ciklike dhe aciklike së bashku)
- Demonstron koordinimin dhe fleksibilitetin në kryerjen e kombinimeve të thjeshta lëvizore me element të gjimnastikës akrobatike, aerobike dhe ritmike.
- Demonstron nivel të kënaqshëm në cilësitë fizike kryesisht të shpejtësisë dhe të forcës së reagimit.
- Demonstron koordinim lëvizor dhe nivel të kënaqshëm në drejtim të lëvizshmërisë në hallka të ndryshme të trupit.

**KLASA XI**

| Njohuritë   | Shkathësitë për realizimin e kompetencave të fushës/lëndës   |
|---|--|
| <p><b>FITNESI ANAEROB</b></p> <p><b>Vrapim shpejtësie.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Edukimi i ndjenjës për vrapimet e shpejtësisë.</li> <li>• Kryerja e veprimeve lëvizore me shpejtësi optimale në përshtatje me moshën dhe veçoritë individuale.</li> </ul> <p><b>Vrapim me sinjale pamore dhe dëgjimore.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Edukimi i ndjenjës për reagime me sinjalistikë pamore dhe dëgjimore.</li> <li>• Kryerja e lëvizjeve të përbëra bazuar në orientimin pamor dhe dëgjimor në përshtatje me aftësitë individuale.</li> </ul> <p><b>Koordinim i lëvizjeve me anësitë e poshtme dhe të sipërme.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Edukimi i lëvizjeve me ndryshim drejtimi dhe me rrethrotullime.</li> <li>• Edukim i lëvizjeve mbi duar të shtrira dhe të</li> </ul> | <p><b>Nxënësi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- kryen lëvizje me ndryshim drejtimi në një kohë sa më të përshtatshme në largësi të caktuara ( 3-10 m );</li> <li>- kryen stafeta të ndryshme me përdorimin e largësive deri 30m;</li> <li>- kryen vrapime në forma të ndryshme garuese, me shpejtësi të caktuara me dhe pa mjete dhe me ndryshim drejtimi. Vrapimet mund të kryhen individualisht dhe me skuadër;</li> <li>- provon (edukon) ndjesinë e sforcimeve nervo-muskulare në varësi të pozicionit të trupit, nëpërmjet aplikimit të ushtrimeve të ndryshme koordinatave;</li> <li>- kryen ushtrime për edukimin e shprehive lëvizore të orientimit në hapësirë dhe kohë, të diferencimit kinestetik, me objekte të përcaktuara, për të lëvizur dhe goditur në shenjë, nëpërmjet aplikimit të këtyre ushtrimeve me shpejtësi gradualisht në rritje;</li> </ul> |

|  |   |
|--|---|
| <p>mbledhura duke kaluar peshën e trupit majtas dhe djathtas.</p> <p><b>Përdorim të sendeve me saktësi.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Triblime dhe lëvizje me rrethrotullim me top basketbolli, volejboli dhe tenisi. Ritmi të rritet gradualisht sa më shpejt.</li> <li>• Hedhje të sendeve me forcë e saktësi.</li> </ul> <p><b>Njësimit e lëvizjeve me frymëkëmbimin</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Praktikimin e frymëkëmbimeve me bark dhe me gjoks</li> <li>• Lidhshmërinë e frymëkëmbimeve me bark dhe me gjoks sipas praktikimit 1 me 1, 1 me 2, 1 me 3 etj.</li> <li>• Praktikimin e ushtrimeve të ndryshme sidomos të fitnesit muskular duke e lidhur me frymëkëmbimin racional.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- praktikon frymë-këmbime në pozicione ulur, më pas duke e kryer këtë praktikë të lidhur me ushtrime të thjeshta, gradualisht duke rritur vështirësinë e ushtrimeve ;</li> <li>- aplikon teknikat e sakta të ushtrimeve duke i lidhur me një frymëkëmbim racional.</li> </ul>  |
| <p><b>FITNESI AEROB</b></p> <p><b>Lëvizje ritmike me dhe pa muzikë</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Step aeroabi, dancing aeroabi etj.</li> <li>• Ushtrime koordinimi pa muzikë.</li> </ul> <p><b>Lëvizshmëri të artikulacioneve</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ushtrime përkulshmërie me dhe pa mjete</li> <li>• Lidhje të përkulshmërisë statike me atë dinamike</li> </ul> <p><b>Vrapime në drejtime të ndryshme dhe me kohëzgjatje</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vrapime aerobike të lidhura me ushtrime koordinimi (vrapime 60 sek. punë +30 sek. ecje= 5 – 10 herë)</li> </ul>  | <p><b>Nxënësi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- kryen ushtrime me muzikë, të cilat të jenë ritmiksht të sakta;</li> <li>- kryen ushtrime koordinimi në largësi të ndryshme. Lidhje midis rrethrotullimeve me kryqëzime të këmbëve, kërcimeve etj..</li> <li>- aplikon drejtqëndrime (mbajtje korrekte) të trupit dhe koordinimit të hallkave të trupit;</li> <li>- demonstroi lëvizshmëri në artikulacione, elasticitetin e muskujve, nëpërmjet ushtrimeve statike dhe dinamike ( rrotullim i shkopit gjimnastikor mbrapa, para, përkulje të trungut në drejtime të ndryshme, hapje në pozicione të spakatës , anësore ose ballore, nëpërmjet aplikimit të këtyre ushtrimeve;</li> <li>- kryen ushtrime me ritmin e duhur, duke përmirësuar koordinimin lëvizor dhe sinkronizimin e lëvizjeve (hapa ritmik me zhvendosje të trupit para dhe anash);</li> <li>- shfaq aftësi koordinative nëpërmjet manipulimit me pajisje të ndryshme - ( tullumbace, litar, topa etj ), në mënyrë individuale, dyshe ose në grup, nëpërmjet aplikimit të këtyre ushtrimeve;</li> </ul> |

|  |   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lëvizje aerobike me mjete me kohëzgjatje</li> </ul> <p><b>Matja e frekuencës kardiake dhe e frymëkëmbimeve</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Matja e pulsit të kryhet nga vetë nxënësi para dhe pas ushtrimit që kryhen, po ashtu dhe e frymëkëmbimeve.</li> <li>• Testimi dhe vlerësimi i sistemit kardiovaskular (fitnesit aerob)</li> <li>• Vlerësimi i sforcimeve mbi bazën e Fc.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- shfaq aftësi për përballimin e situatave të ndryshme dhe fitimin e shprehive bazë - ( ecje, kërcime, vrapime, lojëra etj ), nëpërmjet aplikimit të këtyre ushtrimeve;</li> <li>- shfaq aftësi kardiorespiratore dhe përmirëson sistemin kardiovaskular;</li> <li>- rrit gradualisht numrin e përsëritjeve bazuar në aftësitë funksionale;</li> <li>- njeh dhe aplikon saktë metodologjinë e matjes së saktë të Fc dhe të frymëkëmbimeve, në nisje dhe në përfundim të çdo ushtrimi;</li> <li>- praktikon testin e vrapimit aerob dhe anaerob (20m vrapim mesatar, 20m. vrapim me ndryshim drejtimi, 20m. vrapim mbrapsh, 20m. vrapim me kryqëzim të këmbëve). Matja e pulsit bëhet direkt pas përfundimit të vrapimit, pas 1 minute, pas 2 minutash dhe shikohet sa % është riaftësuar pulsi.</li> </ul> |
| <p><b>Sqarim për vlerësimin</b></p> <p>Në rast të riaftësimin deri 90% kemi të bëjmë me vlerësimin mirë, deri 80% vlerësimi mjaftueshëm, më pak se 80% duhet që mësuesi të vlerësojë gjendjen shëndetësore dhe ta diskutojë atë me një nga prindërit, por jo me nxënësin. Kjo kurbë plotësohet dy herë. Një herë në nisje të programit të fitnesit dhe një herë në fund të programit mësimor të fitnesit.</p> <p>Frekuenca kardiake e pragut aerob mund të përlllogarit bazuar në ekuacionin <math>0.60x(Fc \text{ maksimale} - Fc \text{ qetësi}) + Fc \text{ qetësi}</math></p> <p><math>Fc \text{ max.} = 220 - \text{moshën.}</math></p> |   |

## 2. Tematika: Veprimtari fitnesi muskular

**Përshkrimi i tematikës:**

Kjo tematikë ka për qëllim t'u japë mundësi nxënësve të praktikojnë ushtrime të ndryshme force, me synim që ato të ndikojnë në ndërtimin dhe përbërësit trupor. Gjithashtu kjo tematikë nëpërmjet "Fitnesit muskular" ka për qëllim t'u japë mundësinë nxënësve të kryejnë veprimtari fizike dhe funksionale në përshtatje me moshën dhe me kushtet e infrastrukturës që shkolla ofron, pozicionit gjeografik dhe kushtet klimatike, si edhe profesionalizimit të mësuesit të edukimit fizik.

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

- Kryen sforcime të ndryshme në sistemin e parë energjetik të fitnesit anaerob alaktik dhe muskular.
- Kryen lëvizje sipas kërkesave që ka tematika mësimore në përputhje me veçorive individuale të moshës.
- Demonstron aftësi të mira në drejtim të njësimi të lëvizjeve me synim zhvillimin e forcës muskulore me frymëkëmbimin.

**Njohuritë për realizimin e kompetencave të modulit****Shkathësitë për realizimin e kompetencave të modulit****KLASA XI****Veprimtari fitnesi muskular**

- Ushtrime të ndryshme ciklike dhe aciklike.
- Ushtrime përsëritëse dhe rrethore për muskulim.

**Ushtrime të fitnesit muskular të lidhura me cilësinë e shpejtësisë**

- Me intensitet të ulët.
- Ushtrimet me mjete dhe pa mjete.
- Të lidhura me cilësinë e shpejtësisë.

**Ushtrime të fitnesit të forcës****Nxënësi:**

- demonstroi ushtrime ciklike vrapimi dhe kërcimi;
- demonstroi ushtrime aciklike gjimnastikore dhe atletikore;
- praktikoi ushtrime muskulimi për pjesë të ndryshme të trupit;
- aplikoi kryesisht lëvizje me kohëzgjatje të shkurtër;
- kryen lëvizje me temp të njëjtë;
- përmirëson aftësitë për kryerjen e ushtrimeve;
- përmirëson ritmin dhe amplitudën e lëvizjes;
- përmirëson aftësitë koordinative dhe të reagimit pamor e dëgjimor;
- kryen veprime të shpejta në largësi të shkurtra e me ndryshim drejtimi me dhe pa mjete;
- ushtrimet me amplitudë të madhe i kryen me shpejtësi të lartë;
- përmirëson lëvizshmërinë e shtyllës kurrizore dhe të

|  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Forca e përgjithshme e lidhur me elasticitetin</li> <li>• Forca e shpejtë e lidhur me përkulshmërinë.</li> <li>• Forca e shpejtë e lidhur me ushtrimet e koordinimit.</li> </ul> <p><b>Ushtrime koordinative</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Edukimi i dëshirës për kryerjen e ushtrimeve akrobatike dhe koordinative ,nga pozicione statike dhe dinamike.</li> <li>• Ushtrime Pilates</li> <li>• Edukimi i inteligjencës së lëvizjes</li> </ul> | <p>anësive;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- përmirëson forcën e muskujve të anësive të sipërme dhe të poshtme dhe të elasticitetit të kafazit të kraharorit;</li> <li>- përmirëson forcën e muskujve të krahëve;</li> <li>- praktikon ushtrime me partner me kundërveprim;</li> <li>- fiton shprehi të shpejtësisë së reagimit gjatë demonstrimit të ushtrimeve të thjeshta akrobatike, koordinative, nëpërmjet aktivizimit në lojëra lëvizore me rregulla të reduktuara;</li> <li>- demonstroi ushtrime me mbi 8 kohë duke kaluar nga një pozicion lëvizor në një tjetër të ri të shpjeguar më parë, por dhe të panjohur.</li> </ul> |
|--|--|

### 3. Tematika: Edukim në shërbim të shëndetit dhe shoqërisë

#### Përshkrimi i tematikës:

Kjo tematikë u mundëson nxënësve fitimin e kompetencave për ruajtjen e shëndetit të tyre dhe të të tjerëve, njihen me rregullat e fair play gjatë kryerjes së ushtrimeve me dhe pa partner dhe të dinë të dallojnë konceptet e respektit me dinjiteti dhe të këmbënguljes me kokëfortësisë, krijojnë shprehi të të ushqyerit dhe njohin pasojat ndaj të ushqyerit jo të shëndetshëm, njihen me rregullat e higjienës gjatë kryerjen së ushtrimeve fizike dhe sidomos pas një veprimtarie të lodhshme. Ata marrin informacion për të mbajtur mjedisin pastër dhe interesohen ndaj shëndetit personal. Po ashtu, duhet të dinë të dallojnë ngarkesat e ushtrimit fizik që shërbejnë për shëndet dhe fitnes. Gjithashtu, duhet të dinë të përlllogarisin frekuencën kardiakë në fitnesin aerob, anaerob dhe muskular dhe të bëjnë dallimin midis sforcimeve për fitnes dhe sforcimeve për shëndet. Frekuenca minimale e fitnesit aerob të përlllogaritet me;  $0.60(Fc \text{ max.} - Fc \text{ qetësi}) + Fc \text{ qetësi}$ , ndërsa Fc. Maksimale mund të dalë nga përlllogaritja  $220 - \text{moshën e nxënësve}$ , që është afërsisht 200-205 të rr/min. Ndërsa Fc për sforcime për shëndet është nën përlllogaritjen e frekuencës minimale të pragut aerob.

#### Rezultatet e të nxënësve për kompetencat e fushës:

- Tregon njohuri, menaxhon kohën e lirë dhe i përshat ato në situata të ndryshme (punë në grup, lojëra sportive në shkollë, konkurse etj.).
- Merr informacion për përfitimet që sjell praktikimi sistematik i ushtrimeve fizike në fitnesin dhe shëndetin e nxënësve.

|  |   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Merr informacion për përbërësit ushqimorë, proteinat, karbohidratet, yndyrat, vitamina dhe kripëra minerale në vija të përgjithshme dhe bëhet i ndërgjegjshëm për përfitimet që sjellin ato.</li> <li>- Merr informacion për problemet që lidhen me peshën, lartësinë trupore, perimetrin e belit dhe BMI-në.</li> <li>- Demonstron përkushtim dhe dije për ruajtjen dhe përmirësimin e higjienës personale.</li> <li>- Merr nisma dhe bëhet pjesë e organizimeve vullnetare në ruajtje të mjedisit ku jeton.</li> </ul>  |   |
| <b>Njohuritë e fushës/lëndës</b>   | <b>Shkathësitë për realizimin e kompetencave të fushës/lëndës</b>   |
| <b>KLASA XI</b>  |   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ushtrimet fizike dhe kujdesi ndaj traumave.</li> <li>• Mjedisi dhe shëndeti nëpërmjet veprimtarive fizike dhe të ushqyerit.</li> <li>• Stili sportiv i jetesës.</li> <li>• Roli bashkëpunimit dhe bashkëveprimit në grup – shoqërimi.</li> </ul>  | <p><b>Nxënësi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ndërgjegjësohet se ushtrimet fizike kërkojnë vëmendje dhe saktësi në ekzekutim;</li> <li>- tregon në vija të përgjithshme mbi kontributin e veprimtarive fizike në fitimin dhe ruajtjen e ndërtimit dhe përbërësve truporë;</li> <li>- njeh dhe kupton se cilët janë treguesit antropometrikë dhe funksionalë;</li> <li>- identifikon lloje të ndryshme të disiplinave sportive dhe praktikimin e tyre sipas grupmoshave;</li> <li>- tregon njohuri mbi efektet pozitive të bashkëpunimit dhe bashkëveprimit në grup (shoqërimin) nëpërmjet sportit.</li> </ul> |
| <p><b>Qëndrime dhe vlera:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Respekton rregullat e fair play.</li> <li>- I përgjegjshëm dhe këmbëngulës për veprimet e veta.</li> <li>- Respekt dhe admirim ndaj më të talentuarit.</li> <li>- Respekt ndaj diversitetit.</li> <li>- I përkushtuar për të arritur rezultate të kënaqshme.</li> <li>- Njeh deri në detaje ndërtimin dhe përbërësit trupor vetjakë dhe të shokëve/shoqeve.</li> <li>- Njeh metodologjinë e matjes së frekuencës kardiake dhe zotëron kompetencën për të përshkallëzuar atë nga Fc në qetësi deri në Fc maksimale.</li> </ul> |   |

- Respekton rregullat e testimit të fitnesit dhe i mban shënim ato
- Bashkëpunues me shokët/shoqet.
- 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.
- Respekton fjalën e mësuesve pasi ajo ka si më të rëndësishme dy koncepte: respektin dhe dinjitetin e fëmijëve.
- Bashkëpunon me përkushtim në grup në veprimtari të ndryshme lëvizore.
- Respekton mjedisin shkollor dhe jashtë saj.
- Respekton higjienën personale.
- Respekton institucionet shkollore dhe mësuesit në shkollë.
- Respekton më të rriturit.
- Merr pjesë në veprimtari të shkollore dhe jashtë saj.

#### **IV. Udhëzime metodologjike**

Moduli “Fitnes dhe shëndeti”, ndjek një metodologji pune që merr në konsideratë para së gjithash veçoritë dhe karakteristikat fiziologjike, funksionale dhe psiko - fizike të kësaj grupmoshe. Të tri tematikat dhe përmbajtja e tyre përmes kërkesave që ato trajtojnë sugjerohen që të zhvillohen vetëm me kuptimësi, ku fëmijët njohin dallimet midis fitnesit aerob me atë anaerob dhe me fitnesin muskular. Gjatë zhvillimit të orëve të fitnesit dhe shëndetit, fëmijët pikërisht nëpërmjet sforcimeve qëllimore, edukative dhe argëtuese mësojnë se si ata të mbajnë trupin, si të bëjnë lidhjen midis sforcimit me frymëkëmbimin, si të ushqehen, si të respektojnë higjienën personale si një “detyrim” ndaj vetes dhe të tjerëve, si të ruajnë dhe të forcojnë shëndetin nëpërmjet fitnesit aerob, anaerob, muskular dhe ushqyerjes së shëndetshme.

Metodologjia që duhet të udhëheqë mësuesin e lëndës së fitnesit, ndjek parimin e gradualitetit nga më e thjeshta tek më e vështira, nga e njohura tek e panjohura. Njëherësh, nxënësit e kësaj moshe duhet të njihen me kërkesat minimale të filozofisë së Realizmit Hipotetik, si filozofi zhvillimore dhe aspak konformiste me atë të Antropocentrizmit.



Kjo metodologji merr në konsideratë si në formë dhe në përmbajtje zhvillimet dhe tendencat bashkëkohore të fitnesit në tërësi, që do të thotë se kërkimet në zhvillim kanë demonstruar se shumë nga përfitimet e të ushtruarit ndërmjetësohen përmes rolit të muskulit të skeletit si një organ endokrin. Kjo do të thotë se muskujt kontraktuese lëshojnë substanca të ndryshme të njohura si miokine, të cilat nxisin rritjen e indeve, dëmtimet e indeve, dhe funksioneve të ndryshme anti-inflamatore, të cilat si pasojë reduktojnë riskun e zhvillimit të sëmundjeve të ndryshme inflamatore. Pra, **fitnesi fizik** përcaktohet si “bashkësia e attributeve që njerëzit kanë ose arrijnë, të cilat lidhen me aftësinë për të performuar aktivitetet fizik”. Ky përkthim shkon përtej aftësisë për të vrapuar distanca të gjata apo për të ngritur pesha, dhe nuk ka të bëjë vetëm me listimin e aktiviteteve për sa kohë ato zhvillohen.

Risi e këtij programi është mirëfunksionimi i trinomit të edukimit, intelektual, shpirtëror dhe fizik të nxënësve dhe me lidhshmërinë e inteligjencës konceptuale me atë lëvizore. Po ashtu, risi është përfshirja e lëndës së fitnesit, si lëndë me zgjedhje, në programin e shkollëve të ciklit të mesëm të lartë.

#### **IV. 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 nxënësin për ato kompetenca që nuk përshkruhen në program.

Mësuesi zhvillon vetë dhe ndihmon nxënësit të zhvillojnë një larmi mënyrash vlerësimi, p.sh.:

- Përdoren fjalë e shprehje inkurajuese gjatë të mësuarit.
- Me sistem klasifikimi për kurbën e riaftësimin.
- Me shpalljen e atletëve më të mirë në drejtim të ndërtimit dhe përbërësve trupor.
- Me sistem pikësh për ushtrimet e veçanta.
- Me sistem pikësh për vallëzimin e kompozuar.

- Me teste për njohuri mbi edukimin shëndetësor dhe fair play.

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 produktesh të tjera si, pjesëmarrja në veprimtari të ndryshme, të cilat organizohen nga shkolla. I gjithë progresi i fëmijëve duhet të reflektohet për çdo nxënësi 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.

Në përfundim të çdo viti mësimor mësuesit e edukimit fizik duhet të shpallin trupin më të mirë për djem dhe vajza, duke u bazuar në pesë matje antropometrike dhe tri indekse. Matjet antropometrike të lartësisë dhe peshës trupore, perimetrit të gjoksit, të tri indekseve; BMI-së, perimetrit të belit dhe raportit të perimetrit të belit me atë mbi gluteus.

## **V. Materialet dhe burimet mësimore**

Për zbatimin me sukses të modulit “Fitnes dhe shëndeti” është e rëndësishme të përdoren burime të ndryshme mësimore që të motivojnë nxënësin dhe të stimulojnë progresin e tij në mënyrë që të përvetësojnë shprehje dhe shkathtësi të nevojshme për jetën. Baza materiale e domosdoshme didaktike ndihmon për realizimin e orës së mësimin.

Për realizimin e mësimin duhet të përdoren një gamë e gjerë e burimeve mësimore, përfshirë bazën materiale didaktike, literaturë profesionale, udhëzuesin kurrikular për mësuesin, veprimtari të ndryshme sportive, projekte, studime, analiza dhe raporte të ndryshme, si dhe literatura përkatëse specifike e fushës dhe fushave të tjera mësimore që mundësojnë qasje ndërkurrikulare.