



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

## KURRIKULA BËRTHAMË

**Lënda: Edukim fizik, sporte dhe shëndet**

**Shkalla: VI**

**Klasa: XII**

**Tiranë 2017**



INSTITUTI I ZHVILLIMIT TË ARSIMIT

## Përmbajtja e Programit

I.	HYRJE .....	.....
II.	KORNIZA KONCEPTUALE E PROGRAMIT .....	.....
1.	Qëllimet e programit të edukim fizik, sporte dhe shëndet.....	.....
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 për secilën klasë.....	.....
III.	PËRMBAJTJA E KLASËS SË 12-TË, SHKALLA E GJASHTË.....	.....
III.1	Tematika : Edukim nëpërmjet veprimtarive fizike	
III.2	Tematika: Veprimtari sportive.....	.....
III.3	Tematika: Edukim në shërbim të shëndetit, mirëqenies dhe komunitetit.....	.....
IV.	UDHËZIME METODOLOGJIKE.....	.....
V.	UDHËZIME PËR VLERËSIMIN.....	.....
VI.	MATERIALE DHE BURIME MËSIMORE.....	.....

## 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 gjashtë .....

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 .....

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

## I. HYRJE

Fusha e të nxënit “Edukim fizik, sporte dhe shëndet” është pjesë integrale e procesit arsimor pa të cilën arsimimi i të rinjve do të ishte i paplotë. Njëkohësisht është 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. Kjo fushë në arsimin e mesëm ndihmon nxënësit të zhvillojnë njohuritë, shkathtësitë, qëndrimet, pra 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.

Fusha “Edukim fizik, sporte dhe shëndet” përqendrohet mbi veçoritë fizike, njohëse, psikologjike e sociale të nxënësve, duke afruar mundësi të aftësisimit 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. Programi i “Edukimit fizik, sporte dhe shëndet” e konsideron nxënësin si individ dhe njëkohësisht si pjesë aktive të grupit, si dhe ofron 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.

Njohuritë dhe aftësitë e fituara nëpërmjet fushë/lëndës “Edukim fizik, sporte dhe shëndet”, i orientojnë nxënësit drejt studimeve të mëtejshme në institucionet e arsimit të lartë me orientim sportiv dhe teknik/mjekësor, si një mundësi shumë e mirë për punësim e karriere në shumë fusha si: në arsim, në administratë sportive, në organizimin e veprimtarive të rekreacionit, në shëndetësi dhe industrinë e fitnesit, në stërvitje e trajning sportiv, etj.

## II. KORNIZA KONCEPTUALE E PROGRAMIT

Hartimi i programit lëndor derivon nga Korniza Kurrikulare e arsimit parauniversitar, kurrikula bërthamë dhe plani mësimor i arsimit të mesëm të lartë. Si i tillë ky dokument i shërben:

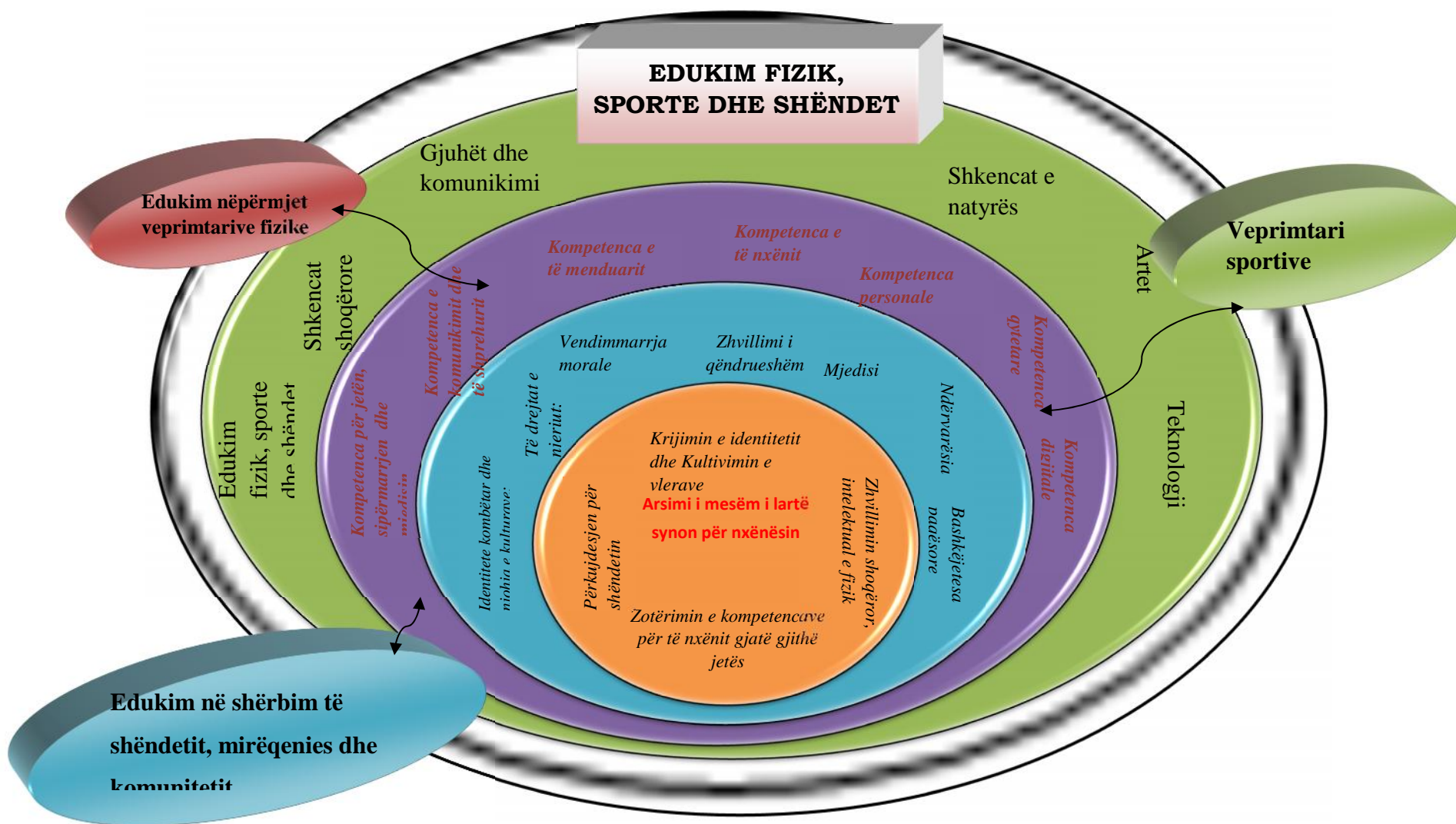
- ) **Nxënësit**, për zhvillimin e kompetencave kyçe të të nxënit gjatë gjithë jetës dhe të kompetencave të fushës “Edukim fizik, sporte dhe shëndet”, në mënyrë që ai të përballojë sfidat e jetës dhe të integrohet në shoqëri.
- ) **Mësuesit**, për planifikimin, realizimin dhe vlerësimin e veprimtarisë 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** e teksteve mësimore dhe të materialeve ndihmëse për mësuesit dhe nxënësit.

Programi i “Edukimit fizik, sporte 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 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 paraqitet edhe *koha mësimore për secilën tematikë*, që ndryshon nga klasa në klasë. 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 (inaktiviteti fizik, mënyra jo të shëndetshme e të ushqyerit, përdorimi i substancave që krijojnë varësi, etj.) dhe ndër personale (marrëdhëniet dhe kontributi në komunitet). Referuar sa më sipër, e reja e këtij programi është tematika “Edukim në shërbim të shëndetit, mirëqenies dhe komunitetit”, në të cilën është përmbledhur informacion teorik që zhvillohet në orë mësimore teorike. 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 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).

Programi “Edukim fizik, sporte dhe shëndet” nga pikëpamja e organizimit të përmbajtjes, paraqitet në diagramin e mëposhtëm:

Diagrami 1: Korniza konceptuale programit



## II.1. Qëllimet e arsimit parauniversitar

Arsimi parauniversitar 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 parauniversitar 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.

## II.2. Qëllimet e programit “Edukim fizik, sporte dhe shëndet”

Programi “Edukim fizik, sporte dhe shëndet” 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. Ai synon ekzekutimin e



teknikave të duhura të elementeve të thjeshta akrobatik dhe të gjimnastikës ritmike e aerobike, stimulimin e aftësive krijuese, përmirësimin e kapaciteteve fizike nëpërmjet kryerjes së vrapimeve të distancave të ndryshme atletikore, si dhe përmirësimin e teknikave të vrapimeve (të shpejtë, të rezistencës, stafetë, me pengesa, etj.).Synon, 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, ekzekutimin e teknikave të elementëve kryesore teknik e taktik të lojërave: basketboll, volejball, hendboll dhe futboll, si dhe aplikimi i tyre në lojëra, zbatimi i saktë i rregullave të marshimit dhe vrapimit në natyrë, si dhe aplikimin e shprehive bazë të një prej veprimtarive sportive të përfshira në linjën “Veprimtari sportive ndihmëse (opsionale)”, njohjen dhe aplikimin në praktikë të teknikave të dhënies së ndihmës së parë, si dhe njohjen me mënyra të parandalimit të rreziqeve për lëndime apo dëmtime. Synon, njohjen me kontributin e veprimtarisë fizike në parandalimin e gjendjeve të stresit apo lodhjes, si dhe hartimin e vënien në praktikë të një plani individual pune dhe ushqimi në funksion të përmirësimit të gjendjes fizike, njohjen dhe historikun e përhapjes së Lëvizjes Olimpikë në Shqipëri dhe figurave të shquara kombëtare që kanë kontribuar për të, njohjen me efektet e lëndëve droga në shëndetin e njeriut dhe performancën sportive, si dhe misionin dhe mënyrën e organizimit të strukturave kombëtare e ndërkombëtare që drejtojnë lëvizjen anti-doping në sport.

### II.3. 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 i bazuar në kompetenca, të cilat fokusohen kryesisht tek eksperiencat psikomotorë 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 e 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.

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

<b>Kompetencat e komunikimit dhe të shprehurit</b>
○ Argumenton mbi vlerat sociale të veprimtarisë fizike e sportive në gjithë përfshirje dhe integrim social.
○ Ndërton bashkëpunim me shokët e grupit (skuadrës) në shërbim të arritjes së rezultateve të dëshiruara.
○ Respekton kundërshtarët dhe rregullat e fair-play-it.
○ Argumenton kontributin e veprimtarisë fizike në arritjen e fitnesit.
○ Argumenton mbi dobinë e organizimit të mënyrë të pavarur të veprimtarisë fizike në mënyrë të kënaqshme e të shëndetshme.
<b>Kompetenca e të menduarit</b>
○ Përshtat dhe krijon lojëra të reja lëvizore.
○ Përshtat teknika lëvizore në situata të ndryshme sportive.
○ Zbaton rregullat e sigurisë gjatë të ushtruarit me veprimtari fizike e sportive.
○ Zbaton rregullat e fair-play-it gjatë veprimtarisë sportive.
○ Kupton dhe shpjegon efektet pozitive që sjell ushtrimi me veprimtari fizike e sportive.

### Kompetenca e të nxënit

- Identifikon institucionet kryesore që ofrojnë informacion dhe mundësi për tu përfshirë në veprimtari fizike e sportive.
- Njih dhe zbaton masat e menjëhershme të dhënies së ndihmës së parë.
- Njih dhe zbaton teknikat e dhënies së ndihmës së parë në rastet e humbjes së vetëdijes, ndaljes së frymëkëmbimit, punës së zemrës, hemorragjive të rënda dhe gjendjes së shokut.
- Njih rregullat e duhura të nxehjes së trupit në përshtatje me llojin e veprimtarisë fizike e sportive që do të kryhet.
- Njih dhe argumenton mbi kontributin e figurave të shquara në vend, në rilindjen e Lojërave Olimpike të lashtësisë dhe përhapjen e Lëvizjes Olimpike.
- Njih historikun e pjesëmarrjes së Shqipërisë në Lojërat Olimpike dhe figura të shquara të sportit Shqiptar në vite.
- Identifikon dhe argumenton mbi efektet e dopingut në performancën sportive.
- Njih misionin dhe veprimtarinë e organizatës botërore të antidopingut.
- Njih faqe interneti (ëebsite) që japin informacion mbi veprimtarinë fizike e sportive, teknikat e dhënies së ndihmës së parë, historinë e sportit dhe Olimpizmit në Shqipëri dhe dopingut e antidopingut në sport.

### Kompetenca për jetën, sipërmarrjen dhe mjedisin

- Zbaton në aktivitetet sportive brenda dhe jashtë programit mësimor, si dhe në jetën e përditshme parimet e Olimpizmit dhe fair-play-t.
- Zbaton rregullat kryesore të veshjes dhe sigurisë në përshtatje me veprimtarinë fizike që do të kryhet.
- Njih dhe zbaton masat e menjëhershme të dhënies së ndihmës së parë.
- Njih dhe zbaton teknikat e dhënies së ndihmës së parë në rastet e humbjes së vetëdijes, ndaljes së frymëkëmbimit, punës së zemrës, hemorragjive të rënda dhe gjendjes së shokut.
- Identifikon dhe argumenton mbi efektet e dopingut në performancën sportive.
- Demonstron përkushtim për ruajtjen dhe kultivimin e higjienës personale dhe të mjedisit në shtëpi, shkollë dhe komunitet.
- Harton dhe vë në praktikë një plan individual të të ushqyerit të shëndetshëm në përputhje me nevojat që organizmi i tij/saj paraqet në këtë moshë.

<b>Kompetenca personale</b>
○ Identifikon rrezikun që vjen si pasojë e përdorimit të lëndëve si droga 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 për të ushqyerit të shëndetshëm në përputhje me nevojat që organizmi i tij/saj paraqet në këtë moshë.
○ Demonstron aftësi në përdorimin e shprehive motorike dhe kombinimeve lëvizore gjatë veprimtarive të ndryshme fizike.
○ Zbaton rregullat e duhura të nxehtësisë së trupit në përshtatje me llojin e veprimtarisë fizike e sportive që do të kryhet.
○ Zbaton rregulla të thjeshta të dhënies së ndihmës së parë.
○ Zbaton rregulla të sigurisë së të ushtruarit me veprimtari fizike e sportive.
<b>Kompetenca qytetare</b>
○ Aplikon në praktikë parimet e Olimpizmit dhe Lëvizjes Olimpike.
○ Zbaton mënyra të respektimit dhe të ruajtjes së ambientit ku jeton: shkollë, shtëpi e më gjerë.
○ Ndërton bashkëpunim me shokët e grupit (skuadrës) në shërbim të arritjes së rezultateve të dëshiruara.
○ Identifikon të drejtat dhe përgjegjësitë e tij/saj dhe i praktikon ato në jetën e përditshme brenda dhe jashtë shkollës.
○ Demonstron përkushtim për ruajtjen dhe kultivimin e higjienës personale dhe të mjedisit në shtëpi, shkollë dhe komunitet.
<b>Kompetenca digjitale</b>
○ Përdor teknologjinë për të kërkuar informacion dhe për të kryer studime me tematikë nga fusha/lënda “Edukim fizik, sporte dhe shëndet”.
○ Përdor teknologjinë në prezantimin e projekteve ekstra kurrikulare me tematikë nga fusha/lënda “Edukim fizik, sporte dhe shëndet”.

## **II.4. Lidhja e lëndës “Edukim fizik, sporte dhe shëndet” me temat ndërkurrikulare**

Lënda “Edukim fizik, sporte dhe shëndet” ndërlidhet me të gjitha fushat e tjera, i plotëson dhe plotësohet nga ato për shkak të natyrës komplekse dhe rëndësisë që ka. Realizimi i çështjeve ndërkurrikulare do të ndihmojë zhvillimin dhe plotësimin e përmbajtjes së fushës për arritjen e të gjitha kompetencave kyçe të kurrikulës. Disa nga çështjet ndërkurrikulare që i ndihmojnë nxënësit në shkallën e gjashtë janë: njohja me efektet e lëndëve droga në lëndën e biologjisë, njohuritë mbi ritmin, llojet e ndryshme të muzikës dhe vallëzimit, në fushën e arteve, njohja me masat dhe njësitë matëse në lëndën e fizikës, njohja me historikun e Lojërave Olimpike në Shqipëri etj.

## **II.5. Lidhja e lëndës edukim fizik, sporte dhe shëndet me fushat e tjera kurrikulare**

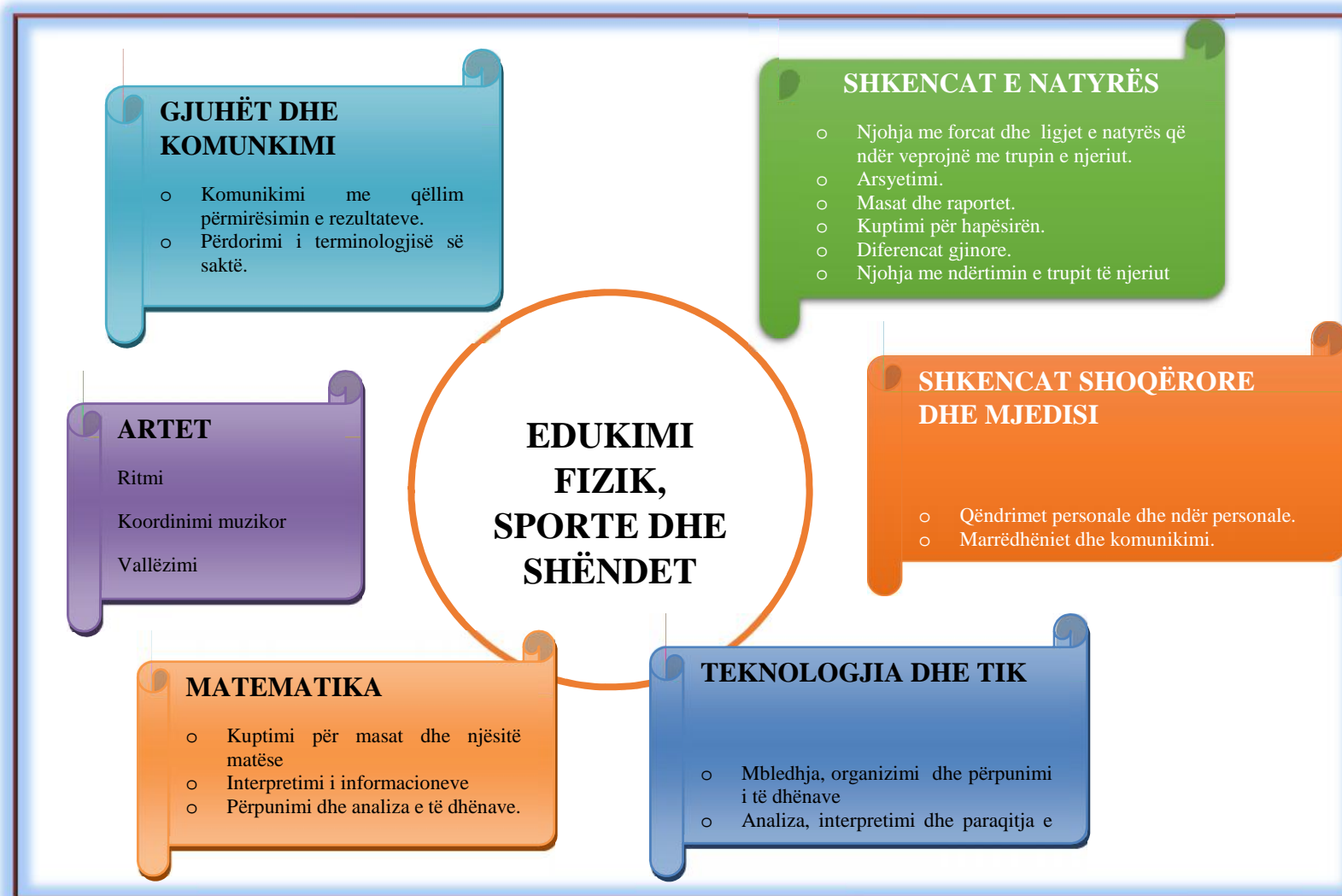
Lidhja midis fushave të ndryshme kurrikulare po rritet gjithnjë e më shumë dhe kjo jo vetëm prej natyrës kroskurrikulare të njohurive që tashmë sistemi edukativ ofron, por edhe sepse është në interesin e të gjithëve për të bërë më të mirën për një edukim sa më të mirë të nxënësit, pasi e ndihmon atë 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. 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 gare), 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, shoqëron vallëzimet e kombinimet e ndryshme lëvizore, sinkronizimin dhe ritmizimin si aftësi koordinative, është pjesë

përbërëse sa e veprimtarisë fizike, po aq dhe asaj artistike, të cilat së bashku ndihmojnë në zhvillimin dhe formimin e 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.



## II.6. Kompetencat që formohen përmes tematikave

Fusha/ lënda “Edukim fizik, sporte dhe shëndet” synon të përmbushë tri (3) kompetencat e fushë/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><b>Shfaq aftësi lëvizore në përshtatje me situata të ndryshme lëvizore e sportive</b></p>	<p>Në këtë kompetencë përfshihen:</p> <p>koordinimi, rregullimi, kontrolli, ndjesitë dhe shprehitë, të cilat i referohen aftësisë për të ekzekutuar veprime të ndryshme lëvizore, të cilat zhvillohen në situata të larmishme të të nxënës të lidhura me lloje të shumta aktivitetesh 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).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Përshtat teknika lëvizore në situata të ndryshme sportive.</li> <li>- Kryen kombinacione lëvizore me përmbajtje të aftësive lëvizore bazë, të manipulimit lëvizor me dhe pa mjete.</li> <li>- Kryen kombinacione me elementë akrobatik të thjeshtë.</li> <li>- Krijon kombinacione lëvizore ritmike shoqëruar me muzikë ose numërim.</li> <li>- Kryen teknikën e duhur të vrapimeve (të shpejtë, të rezistencës, me pengesa, etj.).</li> <li>- Kryen teknikën e duhur të kërcimeve: së gjati dhe së larti (stil “gërshërë”).</li> <li>- Aplikon teknikat e duhura veprimeve lëvizore të mësuara në klasat e mëparshme, në lojërat sportive të parashikuara në program.</li> <li>- Aplikon në mënyrë të harmonizuar veprimet taktike të sulmit dhe të mbrojtjes në lojërat sportive të parashikuara në program.</li> <li>- Aplikon elementë teknik e taktikë bazë të lojërave sportive të parashikuara në program.</li> <li>- Demonstron aftësi bashkëpunimi me partnerin dhe respekti ndaj kundërshtarit në lojë.</li> <li>- Demonstron aftësi të orientimit në natyrë duke vendosur marrëdhënie të qëndrueshme me të.</li> </ul>
<p><b>Ndërvepron me të tjerët në situata të ndryshme lëvizore e sportive</b></p>	<p>Ndërveprimi me të tjerët inkurajon nxënësit të angazhohen në një proces ku ata zhvillojnë plane të ndryshme të veprimit për të përshtatur 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 e tyre të përditshme, kjo kompetencë i ndihmon ata, të zhvillojnë aftësitë sociale dhe</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zbaton rregullat në lojëra të ndryshme lëvizore, popullore dhe sportive.</li> <li>- Njeh dhe zbaton rregulloren teknike në kushtet e lojërave sportive të parashikuara në program.</li> <li>- Demonstron aftësi bashkëpunimi me shokët e skuadrës në shërbim të arritjes së rezultatit të dëshiruar.</li> <li>- Respekton kundërshtarët në lojë.</li> <li>- Zbaton në aktivitetet sportive brenda dhe jashtë programit mësimor, si dhe në jetën e përditshme parimet e olimpizmit dhe fair-play-t.</li> <li>- Menaxhon pozitivisht emocionet negative e pozitive gjatë dhe pas veprimtarisë fizike e sportive.</li> </ul>

	<p>gjkime etike të favorshme për të ndërtuar marrëdhënie harmonike ndërpersonale.</p>	
<p><b>Përshtat një stil jete aktiv e të shëndetshëm</b></p>	<p>Të përshtatësh një stil jetese aktiv dhe të shëndetshëm do të thotë të krijosh mundësitë për të jetuar një jete, e cila karakterizohet nga një mirëqenie e përgjithshme fizike, mendore dhe emocionale, në të cilën një individ gëzon aftësi për të ekzekutuar çdo ditë detyra energjikisht dhe aktivisht, kryen me kënaqësi veprimtaritë e kohës së lirë dhe realizon lehtësisht kërkesat e ditës.</p> <p>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.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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).</li> <li>- Identifikon përgjegjësitë personale dhe kolektive për një jetesë të shëndetshme, në shtëpi, shkollë dhe në komunitet.</li> <li>- Identifikon teknika për shmangien e efekteve të stresit, lodhjes dhe mbingarkesës në jetën e përditshme.</li> <li>- Argumenton mbi vlerat sociale të veprimtarisë fizike e sportive në gjithë përfshirje dhe integrim social.</li> <li>- Identifikon institucionet kryesore që ofrojnë informacion dhe mundësi për tu përfshirë në veprimtari fizike e sportive të organizuar.</li> <li>- Njeh dhe zbaton masat e menjëhershme të dhënies së ndihmës së parë</li> <li>- Identifikon dhe argumenton mbi efektet e dopingut në performancën sportive</li> <li>- Njeh misionin dhe veprimtarinë e organizatës botërore të antidopingut.</li> <li>- Njeh faqe interneti (website) që japin informacion mbi veprimtarinë fizike e sportive, teknikat e dhënies së ndihmës së parë, historinë e sportit dhe olimpizmit në Shqipëri dhe dopingut e antidopingut në sport.</li> </ul>

## II.7. Ndarja e peshave për tematikë për klasën e dymbëdhjetë, shkalla e gjashtë

Fusha/lënda “Edukim fizik, sporte dhe shëndet” zhvillohet për 34 javë mësimore me nga 3 orë secila, pra gjithsej 102 orë për klasën e dymbëdhjetë. Programi i fushës/lëndës “Edukim fizik, sporte dhe shëndet” specifikon peshën (orët e sugjeruara) e secilës tematikë për klasën e dymbëdhjetë. 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, në klasën e dymbëdhjetë

<b>Klasa e njëmbëdhjetë</b>	<b>Edukim nëpërmjet veprimtarive fizike</b>	<b>Veprimtari sportive</b>	<b>Edukim në shërbim të shëndetit, mirëqenies dhe komunitetit</b>	<b>Gjithsej orë</b>
	40	42	20	102 orë

### III. PËRMBAJTJA E KLASËS SË DYMBËDHJETË, SHKALLA E GJASHTË

Në programin “Edukim fizik, sporte dhe shëndet” shkalla e gjashtë, zhvillohen tri (3) tematika:

*Tematika I: Edukim nëpërmjet veprimtarive fizike.*

*Tematika II: Veprimtari sportive.*

*Tematika III: Edukim në shërbim të shëndetit, mirëqenies dhe komunitetit.*

Tematikat janë bazë për të ndërtuar njohuri e shkathtësi dhe qëndrime e vlera si dhe bazë për të siguruar rezultatet e të nxënës sipas kompetencave të edukimit fizik, sporteve dhe shëndetit.

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 i tyre në grupe temash e njësi mësimore, si dhe renditja e tyre është e drejtë e përdoruesve të programit. Kujdes duhet bërë me tematikën e tretë “Edukim në shërbim të shëndetit, mirëqenies dhe komunitetit”, tematikë që duhet t’i përmbahen plotësisht njohurive që kjo tematikë përshkruan. 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 e kartelës individuale të nxënësit**

Matjet antropometrike të nxënësit, me qëllim plotësimin e kartelës personale të tyre, do të jenë të detyrueshme për t’u kryer prej mësuesve të lëndës në 3 ose 4 orë mësimore, të përfshira këto në tematikën “Edukim nëpërmjet veprimtarive fizike”, brenda planit tematik të lëndës.

**Sugjerohet kryerja në fillim të vitit shkollor.**

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

Raporti midis orëve mësimore për njohuritë e 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 çdo 16-18 orë, brenda totalit të orëve për përforcimin e njohurive (përsëritëse), duke respektuar temat mësimore për të tria tematikat, tek të cilat do të bazohen tema/t e projektit që do të realizohen nga nxënësit.

Në hartimin e planifikimit të tri periudhave, mësuesi duhet të parashikojë realizimin e testeve dhe realizimin e projekteve, të cilat plotësojnë edhe dosjen e nxënësit. Orët për realizimin e tyre parashikohen nga vetë mësuesi, brenda totalit të orëve, duke respektuar temat mësimore për të tri tematikat, për realizimin e projekteve apo detyrave që kërkon dosja e nxënësit.

### **III.1. TEMATIKA: EDUKIM NËPËRMJET VEPRIMTARIVE FIZIKE**

#### **Përshkrimi i tematikës:**

Edukimi nëpërmjet veprimtarive fizike u afron nxënësve një platformë nga e cila mund të ndërtojnë kompetenca për të përmirësuar kapacitetet fizike e aftësitë koordinative, si dhe i ndihmon ata në zhvillimin e aftësive personale dhe 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 gjimnastikës dhe atletikës, të cilat kanë në 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 së përgjithshme, gjimnastikës aerobike, gjimnastikës ritmike dhe gjimnastikës në grup.
- Demonstron koordinim në kryerjen e kombinacioneve gjimnastikore me përmbajtje të 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 shpërthyesë dhe qëndrueshmërisë.
- Demonstron koordinim lëvizor, bashkëpunim me shokët e skuadrës, si dhe nivel të kënaqshëm të cilësive fizike në kryerjen e stafetës.
- 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 XII**

**Lojëra lëvizore e popullore**

- Lojëra lëvizore  
*“25 pasime”*  
*“Topi mbi litar”.*
- Lojëra popullore (tradicionale)

**Nxënësi/sja:**

- )] Praktikoni skema të ndryshme lëvizore;
- )] përshtat skema të ndryshme lëvizore sipas situatave të lojës;
- )] përshtat/krijoni lojëra të reja lëvizore;
- )] merr pjesë aktivisht në lojë;



<p style="text-align: center;"><i>“Gjuajtja e kalasë”</i> <i>“Sulmoj ose mbroj flamurin”</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>) Rregulla të lojës</li> <li>) Morali (fabula) i lojës</li> <li>) Përshtatje, krijim i lojërave të reja lëvizore.</li> <li>) Lojëra popullore të sjella nga nxënësit.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>) respekton rregullat e lojës;</li> <li>) shpjegon moralin (fabulën) e lojës;</li> <li>) menaxhon emocionet personale negative dhe pozitive gjatë dhe pas lojës.</li> </ul>
<p><b>Gjinnastikë:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>) Elemente të gjinnastikës së përgjithshme në formën e circuitit gjinnastikor, me stacione me 6-8 ose 10 elemente të zgjedhur nga mësuesi. Sugjerohen: <ul style="list-style-type: none"> <li>o kërcime të ndryshme gjinnastikore,</li> <li>o elemente akrobatike,</li> <li>o ushtrime aplikative etj. .</li> </ul> </li> <li>) Gjinnastikë aerobike me përfshirje të elementëve të zgjedhur nga mësuesi. Sugjerohen: <ul style="list-style-type: none"> <li>o kërcime të formave të ndryshme;</li> <li>o vrapime të formave të ndryshme;</li> <li>o ushtrime për tonifikimin e muskujve;</li> <li>o ushtrime në step (aerobi në grup).</li> </ul> </li> <li>) Elemente akrobatik, të organizuar në kombinacione në 5-6 elementë të mësuar më parë (në klasat paraardhëse) të zgjedhur nga mësuesi. Sugjerohen: <ul style="list-style-type: none"> <li>o kërcimet gjinnastikore;</li> <li>o kapërdimjet mbi lartësi dyshekësh, nga vrulli dhe me shtytje në pedanë;</li> <li>o vertikale mbi shpatulla;</li> <li>o rrotullim anash mbi duar.</li> </ul> </li> <li>) Ushtrime të rreshtimit dhe rregullimit (formacione manifestimi).</li> </ul>	<p><b>Nxënësi/sja:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizon teknikën e elementëve të gjinnastikës së përgjithshme të përzgjedhur nga mësuesi, duke i përshtatur në situata të ndryshme lëvizore;</li> <li>- kryen elemente të gjinnastikës së përgjithshme në formën e circuitit gjinnastikor, duke demonstruar koordinim lëvizor;</li> <li>- kryen kombinacione lëvizore ritmike të gjinnastikës aerobike, shoqëruar me ritëm (muzikë ose numërim), duke demonstruar koordinim lëvizor, me synim zhvillimin e cilësive fizike;</li> <li>- krijon kombinacione lëvizore ritmike individuale, në dyshe ose në grup, shoqëruar me muzikë ose numërim, ku të dallohet qartë hyrja (fillimi), vazhdimi dhe mbyllja;</li> <li>- realizon teknikën e elementëve akrobatik të përzgjedhur nga mësuesi;</li> <li>- realizon kombinacione gjinnastikore me elementët akrobatik të përzgjedhur nga mësuesi;</li> <li>- 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;</li> </ul>

<p>) Gjimnastikë në grup</p>	<p>- ekzekuton individualisht dhe në koordinim në dyshe dhe grup (gjimnastika në grup) të kombinimit lëvizor në tapetin gjimnastikor me elementë gjimnastikorë të mësuar në klasat e mëparshme (zgjidhje e lirë e mësueses/it).</p>
<p><b>Atletikë:</b></p> <p>) Vrapime shpejtësie</p> <p>) Vrapime të mesme</p> <p>) Vrapime të gjata</p> <p>) Vrapime me stafeta</p> <p>) Vrapime me pengesa</p>	<p><b>Nxënësi/sja:</b></p> <p>- Realizon teknikën e vrapimeve të shpejtësisë në distancat 60-100 m, në të gjitha fazat e teknikës:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>o nisja (nga pozicioni ulur);</li> <li>o vrulli i nisjes;</li> <li>o vrapimi në distancë;</li> <li>o mbërritja (finishi);</li> </ul> <p>(testim në vrapim 100 m, djem 12.9 sek- vajzat 14.8 sek).</p> <p>- përshkrimi i distancave nga 800-1000 metra, pa prishur ritmin e frymëmarrjes;</p> <p>(testim në vrapim 800 m, djem 2.35 min- vajzat 2.55 min).</p> <p>- realizon testin “Cooper” (kuper), me ritëm aerobik për 12 minuta;</p> <p>(testi “Cooper” (kuper) djem 2900 metra/12min- vajzat 2400 metra/12 min).</p> <p>- kryen vrapime me stafeta në distancat 4x100 metra;</p> <p>- demonstroi skemën e plotë teknike (mësuar në klasat paraardhëse), duke kaluar 3-5 pengesa radhazi;</p>



<p>) Kërcim se gjati me 1.5 hapa</p>	<p>- realizon skemën e plotë të kërcimit së gjati me 1.5 hapa, me vrull të plotë;</p>
<p>) Kërcim së gjati “trehapësh”</p>	<p>(testim në kërcim së gjati nga vendi: djem 2.40 m- vajzat 2.00 m); (testim kërcim së gjati me vrull: djem 5.10 m- vajzat 4.60 m);</p>
<p>) Kërcim së larti (sugjerohet sipas mundësive stili “shpinë”, në pamundësi realizohet stili “gërshërë”)</p>	<p>- realizon skemën e plotë të kërcimit “trehapësh” me vrull të plotë; (testim në kërcim “ trehapësh” nga vendi: djem 7.90 m- vajzat 7.10 m);</p>
<p>) Hedhjet atletikore me shtytje (sugjerohet shtytja e gjyles, në pamundësi realizohet hedhje me shtytje të mjeteve të ndryshme alternative)</p>	<p>(testim në kërcim “trehapësh” me vrull: djem 11.80 m- vajzat 9.70 m);</p> <p>- realizon skemën e plotë të kërcimit së larti stili “shpinë” (“gërshërë”, me vrull të plotë;</p> <p>- realizon skemën e plotë teknike të hedhjes atletikore me shtytje (shtytje e gjyles me stilin “shpinazi”).</p>

#### **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.

### **III.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 voleyboll, basketboll dhe futboll, të zhvillojnë kapacitetet motorike dhe të edukojnë cilësi njohëse e edukative. Gjithashtu kjo tematikë nëpërmjet nën tematikës “Veprimtari sportive ndihmëse (opsionale)”, ka për qëllim t’u japë mundësi nxënësve të kryejnë një aktivitet më të plotë fizik në përshtatje me kushtet që shkolla ofron për sa i përket infrastrukturës, vendosjes gjeografike dhe kushteve klimaterike, si dhe traditës sportive të shkollës (apo qytetit).

#### **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 XII

### Basketboll

- Njohuri të thelluara për teknikën e lojës (teknika e sulmit dhe e mbrojtjes).
- Driblimi i topit
- Gjuajtja e topit
- Pasimi i topit
- Elementë të taktikës
- Rregullore e lojës

### Volejboll

- Njohuri të thelluara për teknikën e lojës (teknika e sulmit dhe e mbrojtjes)
- Shërbimi
- Pasimi
- Gjuajtja

### Nxënësi/sja:

#### Basketboll

- ) Njeh rregulloren teknike të lojës (teknika e sulmit dhe e mbrojtjes);
- ) kryen driblimin e topit drejtë dhe “zig zak”;
- ) kryen gjuajtjen në lëvizje me tre hapësh;
- ) të kryejë pasimin e topit me dy duar nga kraharori dhe me një dorë nga supi në distancë;
- ) aplikon skema të thjeshta taktike (në mbrojtje dhe në sulm);
- ) 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

- ) Njeh rregulloren teknike të lojës (teknika e sulmit dhe e mbrojtjes);
- ) kryen shërbimin nga lart “tenis”;
- ) kryen pasimin me dy duar nga lartë e nga poshtë;

- Koncepte të vendosjes së lojtarëve 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**

- Njohuri të thelluara për teknikën e lojës (teknika e sulmit dhe e mbrojtjes)
- Udhëheqja
- Driblimi
- Pasimi
- Gjuajtja
- Konceptet e lojës së futbollit në sulm dhe në mbrojtje, vendosja e lojtarëve sipas roleve, 7X7 dhe 11X11 lojtarë.
- Loja e portierit
- Lojë mësimore me zbatimin e elementeve tekniko-taktike të mësuar.

- ) njeh elementë të gjuajtjes: batutën, rrahjen, kërcimin dhe goditjen e topit;
- ) 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;
- ) aplikon skema të thjeshta taktike të lojës (në mbrojtje dhe në sulm);
- ) praktikon elementë të mësuar në lojë mësimore të kufizuar në sektorë të ndryshëm të fushës 2x2 ose 3x3 dhe në gjithë fushën;
- ) njeh dhe zbaton elementë të rregullores së lojës së volejbollit.

### **Futboll**

- ) Njeh rregulloren teknike të lojës (teknika e sulmit dhe e mbrojtjes);
- ) ekzekuton udhëheqjen e topit me këmbën më të fortë
- ) kryen driblime përmes piramidave;
- ) kryen pasimin e topit në distanca të ndryshme (të afërt, të mesme dhe larg);
- ) kryen gjuajtje të topit në portë nga 16 m largësi nga pozicione të ndryshme;
- ) 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.

<p><b>Hendboll</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Njohuri të thelluara për teknikën e lojës (teknika e sulmit dhe e mbrojtjes)</li> <li>- Pasimi</li> <li>- Gjuajtja</li> <li>- Njohuri teknike, te skemave të sulmit dhe mbrojtjes</li> <li>- Loja e portierit</li> <li>- Lojë mësimore</li> <li>- Rregullat e lojës</li> </ul>	<p><b>Hendboll</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>) Njeh rregulloren teknike të lojës (teknika e sulmit dhe e mbrojtjes);</li> <li>) kryen pasimin e topit në distanca të afërta e të mesme me një dorë;</li> <li>) kryen gjuajtjen e topit nga vendi dhe me kërcim nga distanca 9 metra;</li> <li>) kryen gjuajtje të topit në lëvizje;</li> <li>) njeh elementë teknik të lojës së portierit dhe lëvizjet e tij në fushë;</li> <li>) aplikon skema të thjeshta taktike të lojës (në mbrojtje dhe në sulm);</li> <li>) praktikon elementë të mësuar në lojë mësimore të kufizuar në sektorë të ndryshëm të fushës dhe në të gjithë fushën; <ul style="list-style-type: none"> <li>1. me kthimin e skuadrës në mbrojtje, (pasohet me sulmin gradual me kryqëzime e ndërrime vendesh nga lojtaret);</li> <li>2. me nxitjen e sulmit te shpejtë në përmasa të reduktuara të fushës dhe ne gjithë fushën 6X6 lojtarë.</li> </ul> </li> <li>) njeh dhe zbaton elementë të rregullores së lojës së hendbollit.</li> </ul>
<p><b>Veprimtari sportive ndihmëse (opsionale)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Marshim në natyrë</li> <li>- Not</li> <li>- Badminton</li> <li>- Ski</li> <li>- Tenis</li> <li>- Pingpong</li> </ul>	<p><b>Nxënësi/sja:</b></p> <p><b>Marshim në natyrë</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>) Njeh dhe orientohet në natyrë nëpërmjet hartave;</li> <li>) aplikon rregulla të marshimit në natyrë.</li> </ul> <p><b>Not</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>) Kryen teknikat e hedhjes në ujë (starti) ;</li> <li>) kryen teknikat e frymëmarrjes dhe shtrirjes në ujë;</li> <li>) kryen teknikat e notimit në stilin e lirë;</li> <li>) kryen teknikat e notimit në stilin “shpinë”.</li> </ul>

### **Badminton**

- ) Zbaton rregulloren e lojës;
- ) kryen teknikat e mësuara të mbajtjes së raketës, goditjes së puplës dhe pasimet me shokun **në situata loje**;
- ) kryen teknikat e zhvendosjes së lojtarit në fushë.

### **Ski**

- ) Kryen lehtësisht teknikën e rrëshqitjes;
- ) kryen teknikën e kthesës (majtas, djathtas);
- ) kryen teknikën e plugut (frenimi).

### **Tenis**

- ) Kryen teknikat e sakta të mbajtjes së raketës dhe goditjes së topit;
- ) kryen teknikat e goditjes së topi “drajver”;
- ) kryen teknikën e goditjes së topit “rever”;
- ) kryen variante ushtrimesh për perfeksionimin e shërbimit;
- ) njeh rregulloren e zhvillimit të lojës.

### **Ping-pong**

- ) Aplikon teknikat e mbajtjes së raketës dhe goditjes së topit në situata loje;
- ) aplikon në situata loje teknikën fillestare të shërbimit;
- ) njeh rregulloren e zhvillimit të lojës.

#### **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.

### **III.3. TEMATIKA: EDUKIM NË SHËRBIM TË SHËNDETIT, MIRËQENIES DHE KOMUNITETIT**

#### **Përshkrimi i tematikës:**

Ndryshe nga tematikat e tjera “Edukim në shërbim të shëndetit, mirëqenies dhe komunitetit” është një tematikë që zhvillohet në klasë në orë mësimore teorike. Ajo 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 identifikojnë dhe aplikojnë mënyrat dhe teknika për shmangien e efekteve të stresit, lodhjes dhe mbingarkesës në jetën e përditshme, të njohin vlerat sociale të veprimtarisë fizike e sportive si kontribut në gjithëpërfshirje dhe integrim social, të njohin institucionet kryesore që ofrojnë informacion dhe mundësi për tu përfshirë në veprimtari fizike e sportive, të njohë dhe aplikojë forma të thjeshta të dhënies së ndihmës së parë, të njohin historikun e Olimpizmit në Shqipëri. Kontributi i Vangjel Zhapës dhe figurave të tjera të vendit tonë në rilindjen e Lojërave Olimpikë dhe zhvillimin e Lëvizjes Olimpikë në Shqipëri. Të njohin efektet e dopingut në sport, si dhe veprimtarinë dhe misionin e organizatave ndërkombëtare e kombëtare anti-doping në sport.

**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).
- ) Identifikon përgjegjësitë personale dhe kolektive për një jetesë të shëndetshme, në shtëpi, shkollë dhe në komunitet.
- ) Identifikon teknika për shmangien e efekteve të stresit, lodhjes dhe mbingarkesës në jetën e përditshme.
- ) Argumenton mbi vlerat sociale të veprimtarisë fizike e sportive në gjithë përfshirje dhe integrim social.
- ) Identifikon institucionet kryesore që ofrojnë informacion dhe mundësi për tu përfshirë në veprimtari fizike e sportive të organizuar.
- ) Njeh dhe zbaton masat e menjëhershme të dhënies së ndihmës së parë.
- ) Njeh dhe zbaton teknikat e dhënies së ndihmës së parë në rastet e humbjes së vetëdijes, ndaljes së frymëkëmbimit, punës së zemrës, hemorragjive të rënda dhe gjendjes së shokut.
- ) Njeh historikun e olimpizmit në Shqipëri.
- ) Njeh dhe argumenton mbi kontributi i Vangjel Zhapës në rilindjen e Lojërave Olimpike të lashtësisë dhe përhapjen e Lëvizjes Olimpike.
- ) Njeh historikun e pjesëmarrjes së Shqipërisë në Lojërat Olimpike dhe figura të shquara të sportit Shqiptar në vite.
- ) Njeh historikun e dopingut dhe antidopingut në sport.
- ) Identifikon dhe argumenton mbi efektet e dopingut në performancën sportive.
- ) Njeh misionin dhe veprimtarinë e organizatës botërore të antidopingut.
- ) Njeh faqe interneti (ëebsite) që japin informacion mbi veprimtarinë fizike e sportive, teknikat e dhënies së ndihmës së parë, historinë e sportit dhe Olimpizmit në Shqipëri dhe dopingut e antidopingut në sport.

**Njohuritë për realizimin e kompetencave të fushës/lëndës****Shkathtësitë për realizimin e kompetencave të fushës/lëndës****KLASA XII**

1. Mirëqenia fizike, mendore, emocionale dhe sociale
2. Ruajtja e organizmit nga dëmtimet e mundshme në jetën e përditshme dhe gjatë veprimtarisë fizike e sportive

**Nxënësi/sja:**

- ) Identifikon përgjegjësitë personale dhe kolektive për një jetesë të shëndetshme, në shtëpi, shkollë dhe në komunitet;
- ) identifikon teknika për shmangien e efekteve të stresit, lodhjes dhe mbingarkesës në jetën e përditshme;
- ) argumenton mbi vlerat sociale të veprimtarisë fizike e sportive në gjithë përfshirje dhe integrim social;



3. Edukimi Olimpik	) identifikon institucionet kryesore që ofrojnë informacion dhe mundësi për tu përfshirë në veprimtari fizike e sportive të organizuar;
4. Sporti i pastër-edukimi anti-doping	) njeh dhe zbaton masat e menjëhershme të dhënies së ndihmës së parë; ) njeh dhe zbaton teknikat e dhënies së ndihmës së parë në rastet e humbjes së vetëdijes, ndaljes së fryme këmbimit, punës së zemrës, hemorragjive të rënda dhe gjendjes së shokut; ) njeh historikun e olimpizmit në Shqipëri; ) njeh dhe argumenton mbi kontributi i Vangjel Zhapës në rilindjen e Lojërave Olimpikë të lashtësisë dhe përhapjen e Lëvizjes Olimpikë; ) njeh historikun e pjesëmarrjes së Shqipërisë në Lojërat Olimpikë dhe figura të shquara të sportit Shqiptar në vite; ) njeh historikun e dopingut dhe antidopingut në sport; ) identifikon dhe argumenton mbi efektet e dopingut në performancën sportive; ) njeh misionin dhe veprimtarinë e organizatës botërore të antidopingut; ) njeh faqe interneti (website) që japin informacion mbi veprimtarinë fizike e sportive, teknikat e dhënies së ndihmës së parë, historinë e sportit dhe Olimpizmit në Shqipëri dhe dopingut e antidopingut 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 lëndës “Edukim fizik, sporte dhe shëndet” do të thotë që nxënësit të vendosen në situata konkrete praktike, ku ata përjetojnë dhe provojnë elementët lëvizorë e sportiv. Veprimtaritë lëvizore, (loja dhe sporti) nuk janë thjesht argëtuese për ta, por një punë serioze, që dominon shumicën e jetës së tyre, duke i thithur pjesën më të madhe të kohës e të energjisë, duke edukuar aftësi dhe formuar sjellje shoqërore, si kontribut themelor në kërkesën për rritjen e shpejtë dhe të shëndetshme. Në orët e mësimit të edukimit fizik, sportiv e shëndetësor mësohen praktika të sigurta të cilat, nëse ndiqen nga nxënësit gjatë gjithë jetës së tyre, do t’i ndihmojnë ata në zgjidhjen dhe përballimin e shumë situatave.

Parimi nga *më e thjeshta tek më e vështira*, vendosja e themeleve më parë, nënkupton se të rinjtë duhet mësojnë elementë të thjeshtë teknik përpara se t’i përdorin në situata loje. Nxënësit duhet të kryejnë me sukses më parë elementë të veçuar akrobatik përpara se ekzekutojnë kombinime të

tyre. Kur zotërohen mirë bazat, siguria tek aftësitë lëvizore është më e lartë, duke edukuar kështu 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, sporte 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 i rëndësishëm për të arritur 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 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 aktivitete 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 si 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.

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 disa mënyra 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 ndërsa demonstroi aftësitë dhe qëndrimet e tij, duke u shfaqur nëpërmjet veprimtarish e produktesh të tjera, si: pjesëmarrja në veprimtari të ndryshme në shërbim të komunitetit, sportive apo sportive–artistike të 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 nxënësi në veçanti. Të gjitha këto duhet të reflektohen për çdo nxënësi në fletoren e mësuesit.

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

## VI. MATERIALET DHE BURIMET MËSIMORE

Për zbatimin me sukses të fushës/lëndës “Edukim fizik, sporte dhe shëndet”, është e rëndësishme të përdoren burime të ndryshme mësimore që të motivojnë nxënësin dhe të stimulojnë progresin e tij/saj në mënyrë që të përvetësojë shprehje dhe shkathtësi të nevojshme për jetën. Baza materiale e sportive janë burime të vlefshme dhe të rëndësishme të të nxënit, por qasja e nxënësve në informacion nuk duhet kufizuar vetëm në to. Duhet të mundësohen burime tjera të cilat 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 edukimit shëndetësor, udhëzuesin kurrikular për mësuesin, veprimtari të ndryshme sportive, projekte, studime të ndryshme, analiza, raporte të ndryshme, si dhe libra të fushave mësimore që mundësojnë qasje ndërkurrikulare.