

REPUBLIKA E SHQIPËRISË  
MINISTRIA E ARSMIT DHE RINISË  
INSTITUTI I ZHVILLIMIT TË ARSIMI

# KURRIKULA E BARUAR NË KOMPETENCA

Lëndë: edukim fizik, sporte dhe shëndet

Shkalla: II

Klasë:

Tiranë 2018

## **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 për secilën klasë.....	.....
III.	PËRMBAJTJA E KLASËS SË PESTË, SHKALLA E DYTË .....	.....
1.	Tematika : Edukim nëpërmjet veprimtarive fizike .....	.....
2.	Tematika: Veprimtari sportive.....	.....
3.	Tematika:Edukim në shërbim të komunitetit, mirëqënies dhe shëndetit .....	.....
IV.	UDHËZIME METODOLOGJIKE.....	.....
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” për shkallën e dytë.....	.....
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**

“Edukimi fizik, sporte dhe shëndet” është një nga fushat e të nxënit dhe pjesë integrale e procesit arsimor, pa të cilën arsimimi i fëmijës do të ishte i paplotë. 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, 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.

Programi “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 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. Programi është konceptuar, 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. Programi “Edukimit fizik, sporte dhe shëndet”, e konsideron nxënësin si individ dhe njëkohësisht si pjesë aktive të grupit, si dhe ofrojnë mundësi të shumta për integrim kroskurikular. Eksperiencat që përftohen nga kjo lëndë 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 të nxënit gjatë gjithë jetës dhe të kompetencave të fushës “Edukim fizik, sporte dhe shëndet”, në mënyrë që ai të përballojnë 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.

Programi i “Edukimit fizik, sporteve dhe shëndetit” ka në thelb të tij krijimin e kushteve për ndërtimin e **kompetencave të fushë/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. Programi është konceptuar në **tri tematika** të shoqëruara me **nën-tematika**, të cilat krijojnë kushte që nxënësi të ndërtojë njohuritë, shkathtësitë, qëndrimet dhe vlerat, në funksion të kompetencave të lëndës dhe kompetencave kyçe. Emërtimi i tyre është bërë në përshtatje me përmbajtjen dhe për të tri 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.

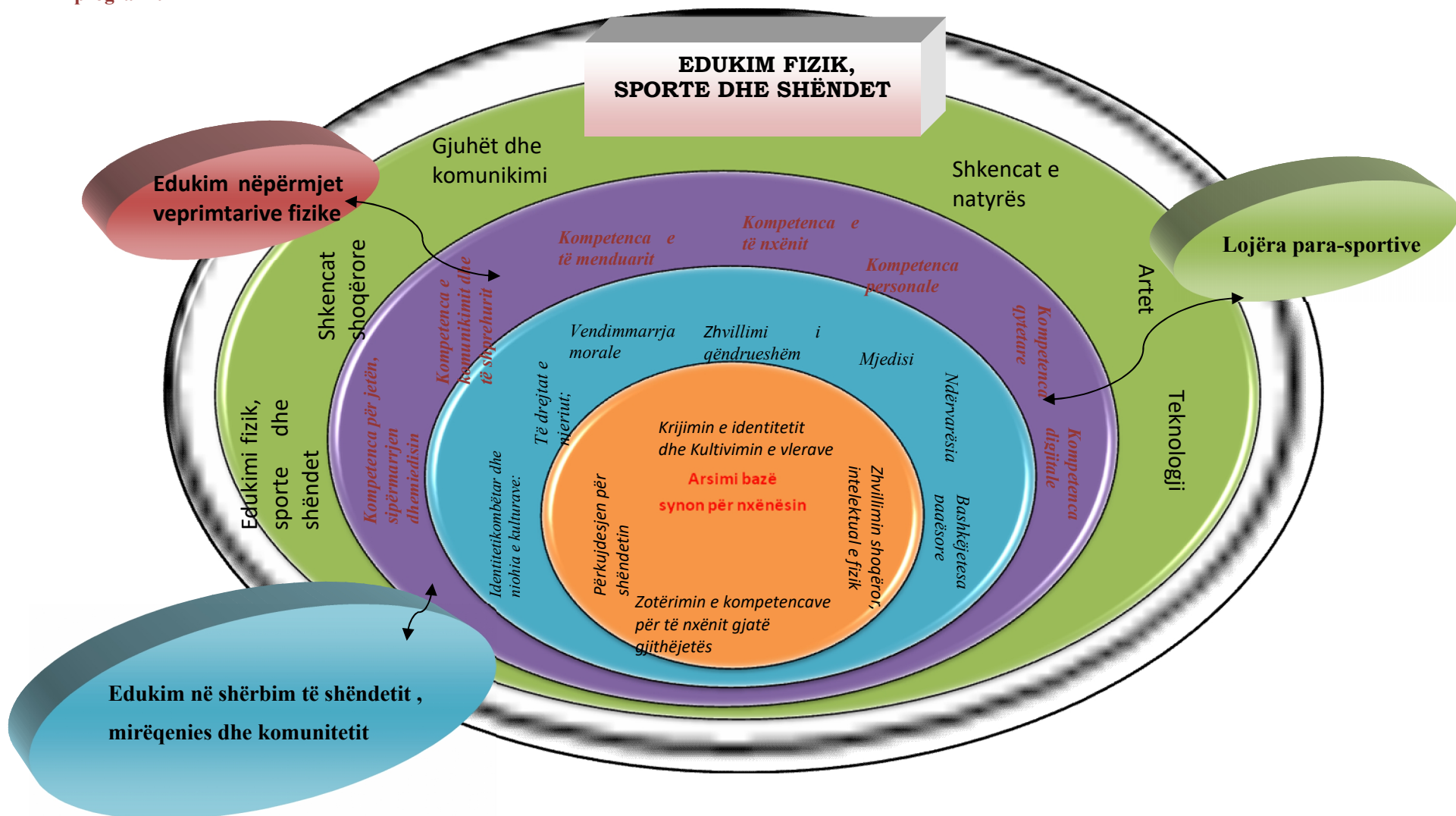
Në aspektin përmbajtësor, programi synon një afrim më të plotë të nxënësit me informacionin dhe kulturën në përgjithësi të programit “Edukim fizik, sporte dhe shëndet”, e shprehur kjo në llojin e informacionit që nxënësve u ofrohet në funksion të edukimit në shërbim të komunitetit, mirëqenies dhe shëndetit, duke pasur parasysh problematikën që shoqëron jetesën në ditët e sotme, referuar modeleve të sjelljes personale (inaktiviteti fizik, mënyra jo të shëndetshme të të ushqyerit, përdormi i substancave që krijojnë varësi, etj.) dhe ndërpersonale (marrëdhëniet dhe kontributi në komunitet). Referuar sa më sipër, si një risi 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. Gjithashtu, një

risi në program është dhe përfshirja në tematikën “ Veprimtaripara-sportive” të nën-tematikës opsionale “Veprimtari sportive ndihmëse”, si një mundësi që u jepet nxënësve për një veprimtari më të plotë fizik, 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 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, shkathtësi, 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 aktivitet fizik e sportiv, 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 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 kyçeme kompetencat e fushës për secilën shkallë. Për të realizuar në praktikë këtë lidhje, mësuesi duhet të përzgjedhë metodat, teknikat dhe mjetet e përshtatshme didaktike për realizimin e çdo kompetence dhe rezultati të të nxënit. Zhvillimi i kompetencave kyçe p.sh. të *“të menduarit në mënyrë krijuese”*, *“të mësuarit për të nxënë”* në fushën mësimore *“Edukim fizik, sporte e shëndet”*, lidhen mekompetencën *“nxënësi shfaq aftësi lëvizore në përshtatje me situata të ndryshme lëvizore e sportive”*, kompetenca kyçe *“komunikimit dhe e të shprehurit”*, lidhet me kompetencën lëndore *“nxënësi 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**

<b>Kompetenca e komunikimit dhe e të shprehurit</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Demonstron aftësi të bashkëpunimit me shokun e skuadrës dhe respektit për kundërshtarin në lojë.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.)</li> </ul>
<b>Kompetenca e të menduarit</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Argumenton diferencën midis pozicioneve të sakta ( drejtqëndrimeve ) dhe pozicioneve të pasakta të shtyllës kurrizore, në vend dhe në lëvizje</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Argumenton përfitimet që sjell aplikimi në jetën e përditshme i pozicioneve të sakta të shtyllës kurrizore</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Krijon dhe përshtat lojëra të reja lëvizore</li> </ul>
<b>Kompetenca e të nxënit</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Demonstron aftësi të orientimit në natyrë dhe krijon një marrëdhënie të qëndrueshme me të.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Argumenton diferencën midis pozicioneve të sakta ( drejtqëndrimeve ) dhe pozicioneve të pasakta të shtyllës kurrizore, në vend dhe në lëvizje.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Argumenton përfitimet që sjell aplikimi në jetën e përditshme të pozicioneve të sakta të shtyllës kurrizore.</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifikon të drejtat dhe përgjegjësitë e tij/saj dhe i praktikon ato në jetën e përditshme brenda dhe jashtë shkollës.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifikon mënyrën e sigurt të përdorimit të medikamenteve dhe kupton se disa medikamente ndikojnë pozitivisht në shëndetin dhe mirëqenien e tij/saj.</li> </ul>
<b>Kompetenca për jetën, sipërmarrjen dhe mjedisin</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zbaton në veprimtaritë sportive brenda dhe jashtë programit mësimor, si dhe në jetën e përditshme parimet e Olimpizmit dhe Fair-Play-t.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Demonstron përkushtim për ruajtjen dhe kultivimin e higjienës personale dhe të mjedisit në shtëpi, shkollë dhe komunitet.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zhvillon plane të thjeshta individuale për ushqim të shëndetshëm sipas sezoneve, periudhave ditore dhe aplikon rregullat elementare të ushqimit të shëndetshëm.</li> </ul>
<b>Kompetenca personale</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifikon mënyrën e sigurt të përdorimit të medikamenteve dhe kupton se disa medikamente ndikojnë pozitivisht në shëndetin dhe mirëqenien e tij/saj.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zbaton në jetën e përditshme pozicionet e sakta të qëndrimit.</li> </ul>
<b>Kompetenca qytetare</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zbaton mënyra të respektimit dhe të ruajtjes së ambientit ku jeton: shkollë, shtëpi e më gjerë.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifikon të drejtat dhe përgjegjësitë e tij/saj dhe i praktikon ato në jetën e përditshme brenda dhe jashtë shkollës.</li> </ul>

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

“Edukimi 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.

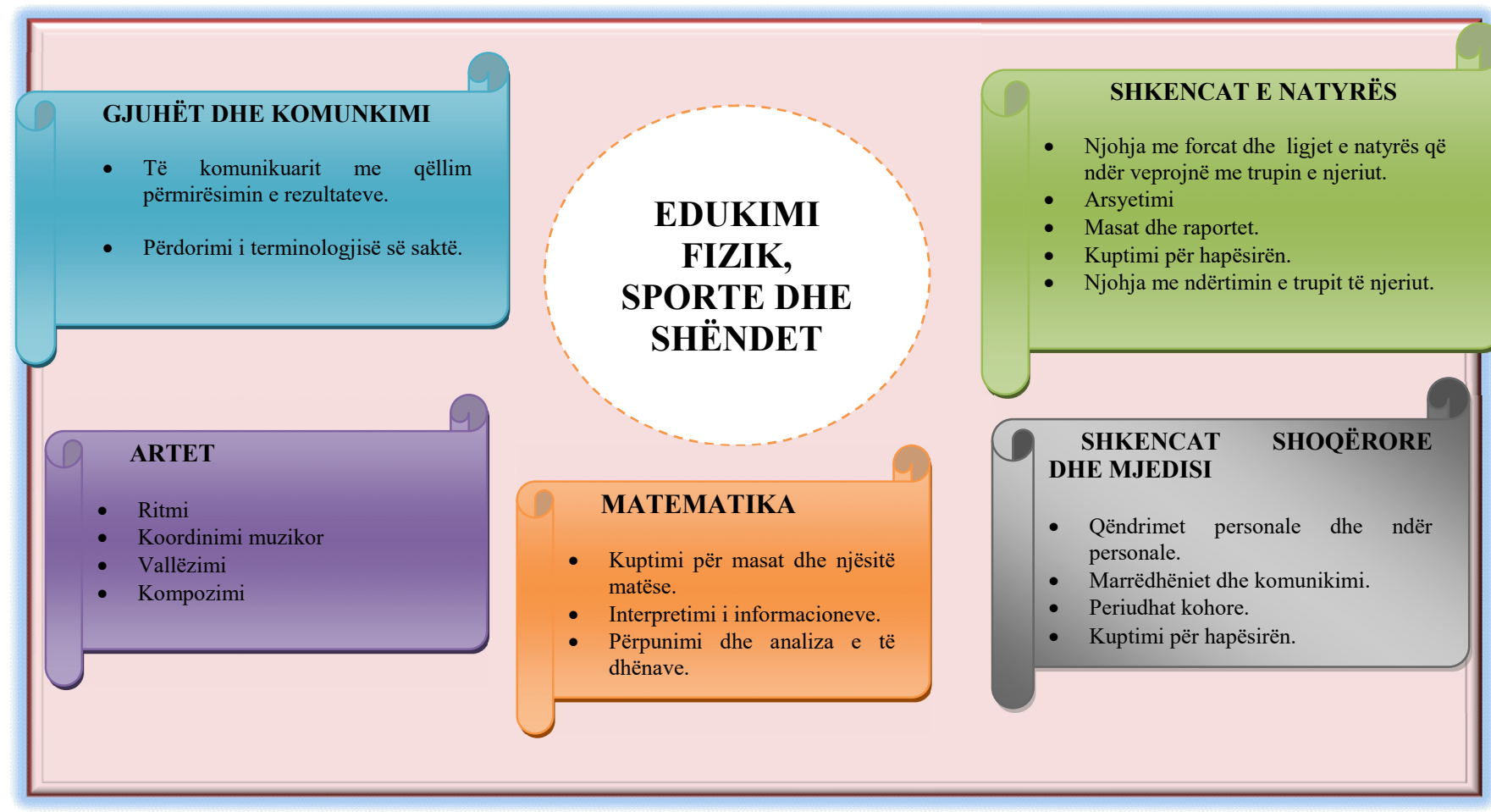
Lënda “Edukim fizik, sporte dhe shëndet” lidhet me fushat e tjera kurrikulare dhe ndërthuret me shkencat e tjera, nëpërmjet të cilave nxënësit fitojnë njohuri në lidhje me fenomene e dukuri, të cilat duke e mbështetur lëndën “Edukim fizik, sporte dhe shëndet” në përgjithësi dhe procesin e edukimit fizik 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 njëpasqyrë mbimekanikën 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 atë për të paralelizuar përvojat e edukimit fizik në kontekste të tjera të jetës së përditshme.

Lënda “Edukim fizik, sporte dhe shëndet” krijon lidhje edhe me matematikën dhe gjuhën. Lidhjet këtu janë në përdorimin e matematikës dhe 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 sëbashku ndihmojnë në një zhvillim dhe formim më të plotë të nxënësit. Vizatimi dhe piktura ndihmojnë nxënësit në shprehjen më 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, “Edukimi 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.

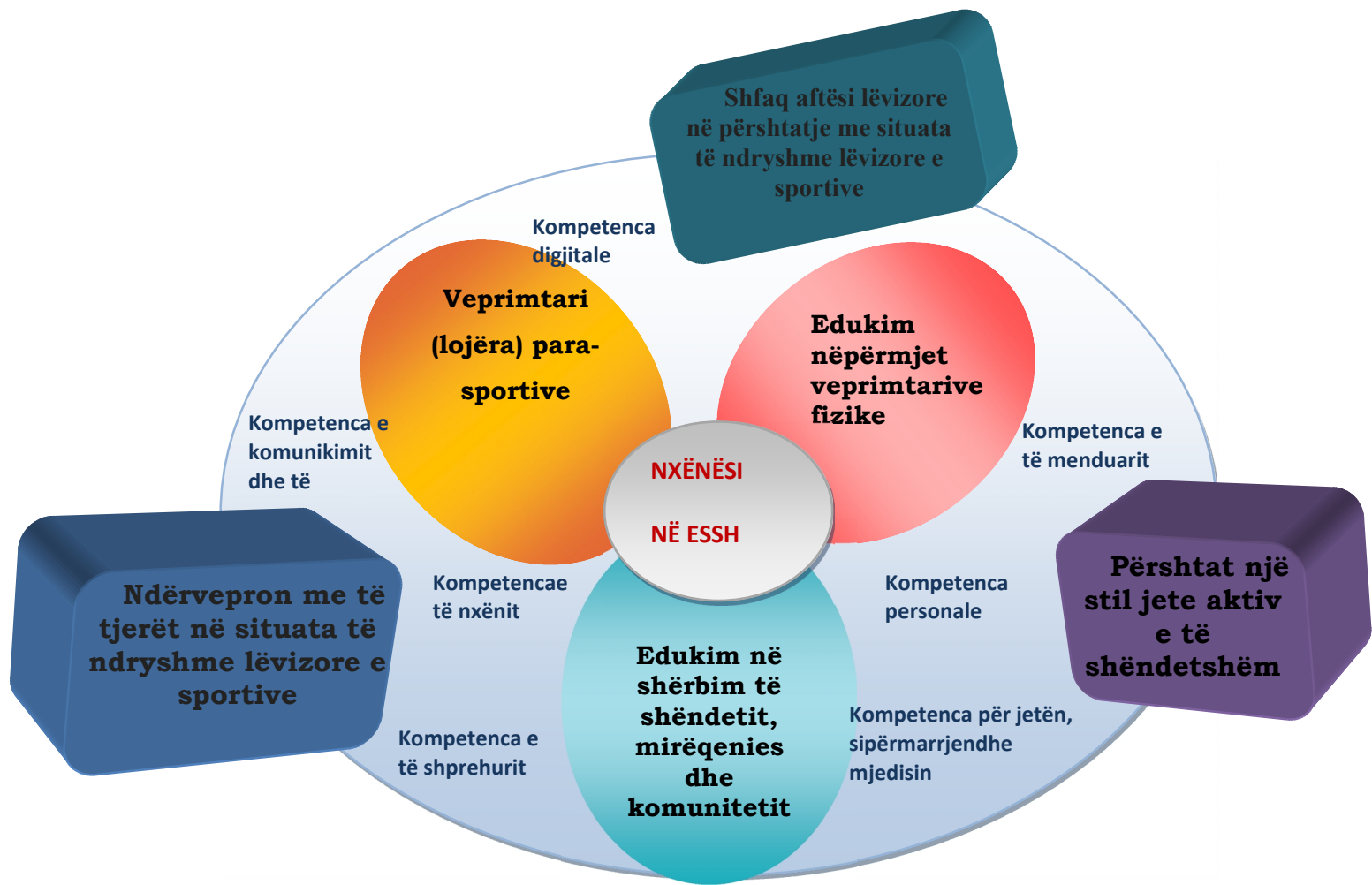


Tabela 1: Kompetencat e fushës, përshkrimi dhe realizimi i tyre nëpërmjet tematikave të fushës

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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>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 nxëniet 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).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kryen kombinime të thjeshta lëvizore, me pjesë të ndryshme të trupit.</li> <li>Kryen kombinime me lëvizje të ndryshme jolokomotore (tërheqje, shtytje, ekuilibrim, kthim, rrotullim etj.), lokomotorë (ecje, vrapim, kërcim etj.).</li> <li>Demonstron lëvizje të ndryshme manipulative me mjete (hedhje, pritje, goditje,)</li> <li>Zbaton kombinime të ndryshme lëvizore referuar situatave të ndryshme të lojërave para sportive.</li> <li>Demonstron metoda të përshtatshme të kryerjes së veprimtarive (marshimit) në natyrë.</li> </ul>
<p><b>Ndër-vepron me të tjerët në situata të ndryshme lëvizore e sportive</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ndërveprimi me të tjerët inkurajon nxënësit të angazhohen në njëproces ku ata zhvillojnë plane të ndryshme të veprimit për të përshtatur e sinkronizuar lëvizjet e tyre me ato të tjerëve, si dhe për të komunikuar menjëri-tjetrin.</li> <li>Nxënësit mësojnëpunën në grup, kryejnë detyra tëpërbashkëtdhe pranojnë të bindur fitoren dhe humbjen. Duke pasur parasysh senxënësit do të përballen me situatatë ngjashme nëjetën e tyre tëpërditshme, kjo kompetencë i ndihmon ata të zhvillojnë aftësitësociale dhegjykime etiketë favorshme për të ndërtuar marrëdhënie harmonikendër personale.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zbaton rregulla të thjeshtuara në lojëra të ndryshme lëvizore, popullore e para-sportive.</li> <li>Demonstron aftësi bashkëpunimi me partnerin dhe respekti ndaj kundërshtarit në lojë.</li> <li>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.</li> </ul>
<p><b>Përshtat një stil jete aktiv e të</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Të përshtatësh një stil jetese aktiv dhe të</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tregon njohuri, menaxhon emocionet e tij/saj dhe</li> </ul>

<p><b>shëndetshëm</b></p>	<p>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 energjiksht dhe aktivisht, kryen me kënaqësi veprimtaritë e kohës së lirë dhe realizon lehtësish kërkesat e ditës. Për një nxënës kjo kompetencë zhvillohet me edukimin e zakoneve të shëndetshme, angazhimin nëforma të ndryshme të veprimtarisë fizike e sportive, të ushqyerit në mënyrën e duhur, mos përdorimin e barnave mjekësore pa këshillimin apo praninë prindërore, duke krijuar një model jetese e cila do të sillte efekte të pëlqyeshme afatshkurtra, afatmesme e afatgjata.</p>	<p>i përshtat ato në situata të ndryshme ( p.sh. pune në grupe, loje në shkollë dhe jashtë saj, etj.).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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.</li> <li>- Demonstron përkushtim për ruajtjen dhe kultivimin e higjienës personale, të mjedisit në shtëpi, në shkollë dhe në komunitet.</li> <li>- Zhvillon plane të thjeshta individuale për ushqim të shëndetshëm sipas sezoneve e periudhave ditore, si dhe aplikon rregullat elementare të ushqimit të shëndetshëm.</li> <li>- 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.</li> <li>- Zbaton mënyra të respektimit dhe të ruajtjes së ambientit ku jeton: shkollë, shtëpi e më gjerë.</li> </ul>
---------------------------	---	---

## 6. Koha mësimore për çdo tematikë

“Edukimi fizik, sporte dhe shëndet” zhvillohet për 35 javë mësimore me 3 orë në javë, pra gjithsej 105 orë. Programi “Edukim fizik, sporte dhe shëndet” specifikon peshën (orët e sugjeruara) të secilës tematikë. Shuma e orëve sugjeruese për secilën tematikë është e barabartë me sasinë e orëve vjetore, të përcaktuara në planin mësimor të arsimit bazë. Kjo ka si qëllim që përdoruesit e programit të orientohen për peshën që zë secila tematikë në orët totale vjetore.

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

	<b>Edukim nëpërmjet veprimtarive fizike</b>	<b>Veprimtari (lojëra) Para-sportive</b>	<b>Edukim në shërbim të shëndetit, mirëqenies dhe komunitetit</b>	<b>Gjithsej orë</b>
<b>Klasa e pestë</b>	40	45	20	105 orë

### **III. Përmbajtja e shkallës së dytë (klasa 5-të)**

Programi “Edukimi fizik, sporte dhe shëndet” ka tri tematika:

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

Këto tematika, janë bazë për të ndërtuar njohuri, shkathtësi, qëndrime dhe vlera dhe zhvillohet për të siguruar rezultatet e të nxënit, sipas kompetencave të edukimit fizik, sporteve dhe shëndetit.

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” si dhe për realizimin e projekteve apo dosjen/portofolin e nxënësit.

***Matjet antropometrike për plotësimin i kartelës individuale të nxënësit*** janë matjet e cilësive fizike të nxënësit, me qëllim plotësimin e kartelës personale të tyre, do të jenë të detyrueshme për t’u kryer prej mësuesve të lëndës (2 – 3 orë gjithsej, në fillim dhe në fund), të përfshira këto brenda planit tematik të lëndës.

### III.REZULTATET E TË NXËNIT TË KOMPETENCAVE, SIPAS TEMATIKAVE, SHKALLA E DYTË: KLASA E PESTË

#### 3.1 Tematika : Edukim nëpërmjet veprimtarive fizike

##### **Përshkrimi i tematikës:**

Edukimi nëpërmjet veprimtarive fizike u afron nxënësve një platformë nga e cila mund të ndërtojnë kompetenca për të përmirësuar kapacitetet fizike e aftësitë koordinative, si dhe i ndihmon ata në zhvillimin e aftësive personale dhe ndërpersonale. Kjo tematikë u mundëson nxënësve të zhvillojnë konceptet dhe aftësitë e nevojshme për pjesëmarrje në një gamë të gjerë të 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 lokomotorë, jolokomotorë dhe manipulative.

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

- Kryen kombinime lëvizore, me pjesë të ndryshme të trupit.
- Kryen kombinime me lëvizje të ndryshme jolokomotorë (tërheqje, shtytje, ekuilibrim, kthim, rrotullim etj.), lokomotorë (ecje, vrapim, kërcim etj.).
- Demonstron lëvizje të ndryshme manipulative me mjete (hedhje, pritje, goditje, xhonglim etj.).
- Demonstron aftësi të përshtatjes dhe krijimit të lojërave të reja lëvizore.

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

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

**KLASA V**

<p><b>Lojëra lëvizore e popullore:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Lojëra lëvizore:             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <i>“Cirkuit gjimnastikor”</i>.</li> <li>○ <i>“Kapërcimi i kaluçit”</i>.</li> </ul> </li> <li>○ Rregullat e lojës.</li> <li>○ Lojëra popullore (tradicionale):             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <i>“Topa djegësi (luftash).”</i></li> <li>○ <i>“Gjuajta e kalasë”</i>.</li> </ul> </li> <li>○ Rregulla të lojës.</li> <li>○ Morali (fabula) i lojës.</li> <li>○ Përshtatje, krijim i lojërave të reja lëvizore.</li> <li>○ Lojëra popullore të sjella nga nxënësit.</li> </ul>	<p>Nxënësi/sja:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Praktikon skema të ndryshme lëvizore</li> <li>- Përshtat skema të ndryshme lëvizore sipas situatave të lojës.</li> <li>- Merr pjesë aktivisht në lojë.</li> <li>- Kupton dhe respekton rregullat e lojës.</li> <li>- Shpjegon moralin (fabulën) e lojës.</li> <li>- Përshtat ose krijon lojëra të reja lëvizore.</li> <li>- Menaxhon emocionet personale negative dhe pozitive gjatë dhe pas lojës.</li> <li>- Ndërton bashkëpunim me shokët e grupit.</li> <li>- Respekton kundërshtarët në lojë.</li> </ul>
<p><b>Gjimnastikë:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Kombinim lëvizor.</li> <li>○ Gjimnastikë aerobike.</li> <li>○ Ecje, kthime, baraspeshime mbi stol gjimnastikor (baraspeshim statik dhe dinamik).</li> <li>○ Ushtrime të rreshtimit dhe rregullimit.</li> <li>○ Lëvizje manipulative (me shkop dhe litar gjimnastikor).</li> <li>○ Kapërdimje (para, anash, mbrapa).</li> </ul>	<p>Nxënësi/sja:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kryen kombinacione lëvizore ritmike të gjimnastikës aerobike, shoqëruar me ritëm (muzikë ose numërim) duke demonstruar koordinim lëvizor.</li> <li>- Kryen ecje drejtë përpara, anash, mbrapa, kthime 90<sup>0</sup> dhe qëndrime në baraspeshim (me një këmbë para, anash dhe mbrapa) mbi stolin gjimnastikor duke demonstruar koordinim lëvizor.</li> <li>- Demonstron koordinim lëvizor në lëvizjet manipulative, raport me mjetin shkop gjimnastikor.</li> <li>- Demonstron koordinim lëvizor në lëvizjet të thjeshta manipulative me</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Vertikale (mbi kokë dhe mbi duar).</li> </ul>	<p>litar gjimnastikor:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Kërcime individuale</i></li> <li>- <i>Kërcime në dyshe dhe në grup.</i></li> <li>- <i>Manipulime të lira me mjetin.</i></li> <li>- Kryen saktë teknikën e elementit akrobatik të kapërdimjes para, anash dhe mbrapa.</li> <li>- Kryen saktë teknikën e vertikales me vendosjen e kokës (mbi kokë) dhe mbi duar.</li> </ul>
<p><b>Atletikë:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Vrapime shpejtësie</li> <li>○ Vrapime në distanca të shkurtra</li> <li>○ Vrapime me stafeta</li> <li>○ Kërcime <i>Kërcime së gjati këmbë mbledhur</i> <i>Kërcim së larti “gërshërëz”</i></li> <li>○ Hedhjet (<i>Për të realizuar këtë temë mësimore mund të përdoren mjete didaktike rrethore në përshtatje me</i></li> </ul>	<p>Nxënësi/sja:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kryen vrapime shpejtësie në distanca të shkurtra (20-30-40-50m)</li> <li>- Reagon me shpejtësi pas marrjes së sinjalit</li> <li>- Kryen nisjen nga pozicioni ulur.</li> <li>- Kryen vrapimin në distancë duke u përqendruar në vendësinë e hapave (numri i hapave në njësinë e kohës)</li> <li>- Kryen vrapime me stafeta në distanca të shkurtra (4x20 dhe 4x30m)</li> <li>- Kryen rrjedhshëm kalimin nga vrulli në rrahje.</li> <li>- Kryen një skemë të thjeshtë teknike me stilin këmbë mbledhur me vrull të shkurtër (ose gjysmë vrull)</li> <li>- Kryen rrjedhshëm kalimin nga vrulli në rrahje.</li> <li>- Kryen një skemë të thjeshtë teknike me stilin “ gërshërëz” me 3-4 hapa vrull.</li> <li>- Kryen veprimin lëvizor të hedhjes me saktësi të topave të mbushur (me një dhe dy duar), në drejtimet para, mbrapa, majtas-djathtas, me</li> </ul>



<p><i>moshën).</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Ushtrime koordinatave.</li> <li>○ Cirkuit koordinativ me 2-3 elementë (varianti pa ndalesë), me kohë të caktuar të ekzekutimit.</li> <li>○ Ushtrime proprioceptive (ushtrime me provokim të prishjes dhe rivendosjes së ekuilibrit dinamik).</li> </ul>	<p>partner.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kryen me shpejtësi dhe saktësi elementët e caktuar të circuitit koordinativ.</li> <li>- Kryen me saktësi kërcime me një dhe dy këmbë midis kuadrateve të shkallës horizontale (e ndërtuar me lidhje litari) të vendosur në tokë.</li> <li>- Kryen qëndrime në ekuilibër nga pozicioni barkas mbi topa llastiku të mëdhenj.</li> </ul>
<p><b>Qëndrime dhe vlera:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Respekton veten dhe të tjerët në situata loje dhe jashtë saj.</li> <li>- I përgjegjshëm për veprimet e veta.</li> <li>- Tolerant ndaj shokëve dhe kundërshtarëve në lojë.</li> <li>- Respekton diversitetin.</li> <li>- I përkushtuar për të arritur rezultate të kënaqshme.</li> <li>- Qëndrim pozitiv ndaj shokëve apo kundërshtarëve gjatë dhe pas lojës.</li> <li>- Bashkëpunues me shokët.</li> <li>- Respekton kodin e mirësjelljes.</li> <li>- Respekton kodin e veshjes.</li> <li>- Respekton rregulloret e lojërave dhe të sigurisë së kryerjes së veprimtarive fizike e sportive.</li> <li>- Tregon gatishmëri për të ndihmuar të tjerët dhe për të dhënë kontributin personal.</li> <li>- I sigurt dhe menaxhues i emocioneve pozitive e negative gjatë e pas lojërave e veprimtarisë fizike.</li> </ul>	

### 3.2. Tematika: Veprimtari para-sportive dhe sportive.

<p><b>Përshkrimi i tematikës:</b></p> <p>Kjo tematikë, ka për qëllim t’u japë mundësi nxënësve të aplikojnë në lojëra para-sportive e sportive veprime lëvizore të mësuara në linjat e tjera të programit, njohjen me rregullat e lojërave, të mësojnë teknikat fillestare të disa prej elementëve të lojërave (pasime, driblime, 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 një aktivitet më të plotë fizik, 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).</p>	
<p><b>Rezultatet e të nxënit për kompetencat e fushës:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zbaton kombinime të ndryshme lëvizore referuar situatave të ndryshme të lojërave të ndryshme para sportive e sportive.</li> <li>• Zbaton rregulla të thjeshtuara në lojëra të ndryshme.</li> <li>• Demonstron aftësi bashkëpunimi me partnerin dhe respekt ndaj kundërshtarit në lojë.</li> <li>• Demonstron metoda të përshtatshme të kryerjes së veprimtarive (marshimit) në natyrë.</li> <li>• Demonstron aftësi të orientimit në natyrë duke vendosur marrëdhënie të qëndrueshme me të.</li> </ul>	
<p><b>Njohuritë për realizimin e kompetencave të fushës/lëndës</b></p>	<p><b>Shkathësitë për realizimin e kompetencave të fushës/lëndës</b></p>
<p><b>KLASA V</b></p>	
<p><b>Lojë sportive:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Koncepte dhe njohuri më të thela</li> </ul>	<p>Nxënësi/sja:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Njeh dhe respekton rregullat e lojërave sportive (të programit)</li> </ul>

<p>(se sa klasa paraardhëse) mbi rregullat e lojërave.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Njohja e elementëve teknik më të avancuar të lojërave me prani të kundërshtarit: driblim, pasim, gjuajtje, udhëheqje dhe shërbim (volejball), në përshtatje me kushtet e lojës.</li> <li>○ Koncepte të lojës me kundërshtarin përballë, në sulm dhe në mbrojtje, nëhapësira të reduktuara të fushës.</li> <li>○ Ushtrime në formë gare me elementët e mësuar.</li> <li>○ Ushtrime me vlerësim të kohës dhe saktësisë ekzekutimit dhe numrit të koshave ose gjuajtjeve (në varësi të lojës sportive).</li> <li>○ Lojëra mësimore me hapësirë dhe numër të reduktuar lojtarësh (<i>basketboll 5x5, futboll 7x7, volejball 3x3, 4x4, 5x5, 6x6, hendboll 3x3, 4x4 dhe 5x5</i>).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kryen driblime të larta dhe të mesme, me të dy duart</li> <li>- Kryen udhëheqje të topit me të dy këmbët</li> <li>- Kryen pasime të topit me dorë e me këmbë.</li> <li>- Kryen gjuajtje të topit në kosh.</li> <li>- Kryen elementin e shërbimit nga poshtë (me një dorë nga poshtë) dhe të zotërimit (pritjes) së topit në volejball.</li> <li>- Kryen gjuajtje të topit në portë.</li> <li>- Kryen variante të thjeshta taktike të lojërave sportive ( të programit) me prani të kundërshtarit, duke aplikuar elementët teknik të mësuar.</li> <li>- Kryen me saktësi dhe shpejtësi gjuajtje në kosh dhe në portë.</li> <li>- Përshtat skema të ndryshme lëvizore sipas situatave të lojës.</li> <li>- Merr pjesë aktivisht në lojë.</li> <li>- Menaxhon emocionet personale negative dhe pozitive gjatë dhe pas lojës.</li> <li>- Ndërton bashkëpunim me shokët e grupit.</li> <li>- Respekton kundërshtarët në lojë.</li> </ul>
<p><b>Veprimtari sportive ndihmëse (opsionale) :</b></p>	<p>Nxënësi/sja:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zbaton rregullat e marshimit në natyrë, në distancë 2-3 km.</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Marshim në natyrë.</li> <li>○ Not.</li> <li>○ Badminton.</li> <li>○ Hendboll.</li> <li>○ Ski .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kryen hyrjet (hedhjet) në ujë dhe orientimin në thellësi.</li> <li>- Njeh rregullat e zhvillimit të lojës së badmintonit dhe hendbollit.</li> <li>- Kryen teknikat e mësuara të mbajtjes së raketës dhe goditjes së puplës së badmintonit në pasimet me shokun.</li> <li>- Kryen elementët teknikë të lojës sportive të hendbollit: <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>driblim;</i></li> <li>- <i>pasim;</i></li> <li>- <i>gjuajtje në portë.</i></li> </ul> </li> <li>- Kryen teknikën fillestare të qëndrimit mbi ski dhe rrëshqitjen drejtë.</li> </ul>
<p><b>Qëndrime dhe vlera:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Respekton rregullin.</li> <li>- Respekton veten dhe të tjerët në situata loje dhe jashtë saj.</li> <li>- I përgjegjshëm për veprimet e veta.</li> <li>- Tolerant ndaj shokëve dhe kundërshtarëve në lojë.</li> <li>- Respekton diversitetin.</li> <li>- I përkushtuar për të arritur rezultate të kënaqshme.</li> <li>- Qëndrim pozitiv ndaj shokëve apo kundërshtarëve gjatë dhe pas lojës.</li> <li>- Bashkëpunues me shokët.</li> <li>- Respekton kodin e mirësjelljes.</li> <li>- Respekton kodin e veshjes.</li> <li>- Respekton rregulloret e lojërave dhe të sigurisë së kryerjes së veprimtarive fizike e sportive.</li> <li>- Gatishmëri për të ndihmuar të tjerët dhe për të dhënë kontributin personal.</li> <li>- I sigurt dhe menaxhues i emocioneve pozitive e negative gjatë e pas lojërave e veprimtarisë fizike.</li> </ul>	

### 3.3. 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, 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 te tjerët, të njihen me mënyrat e ruajtjes së organizmit nga dëmtimet e mundshme gjatë të ushtruarit me veprimtari fizike e sportive, si dhe me forma të thjeshta të dhënies së ndihmës së parë, të krijojnë shprehje të drejta të të ushqyerit përmes promovimit të vlerave që u mundësojnë atyre që të bëjnë zgjedhje të shëndetshme, duke i ndihmuar ata të njohin dhe kuptojnë praktika të sigurta dhe higjienike që t’i zbatojnë ato në rutinën ditore, të njihen me filozofinë olimpike e të respektojnë edhe në jetën e përditshme rregullat e fair-play-t, të zhvillojnë të kuptuarit e efekteve negative të përdorimit të substancave narkotike, 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.
- Shpjegon diferencën midis pozicioneve të sakta (drejtqëndrimeve) dhe të pasakta të qëndrimit të shtyllës kurrizore në vend dhe në lëvizje.
- Argumenton përfitimet që sjell aplikimi i në jetën e përditshme i drejtqëndrimeve të shtyllës kurrizore dhe ndikimet

<p>pozitive tek shëndeti.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Njeh rregullat elementare të ruajtjes së organizmit nga dëmtimet e mundshme gjatë të ushtruarit me veprimtari fizike e sportive.</li> <li>• Demonstron përkushtim për ruajtjen dhe kultivimin e higjienës personale dhe të mjedisit në shtëpi, shkollë dhe komunitet.</li> <li>• Identifikon mënyrën e sigurt të përdorimit të medikamenteve dhe kupton se disa medikamente ndikojnë pozitivisht në shëndetin dhe mirëqenien e tij/saj.</li> <li>• Zbaton mënyra të respektimit dhe të ruajtjes së ambientit ku jeton: shkollë, shtëpi e më gjerë.</li> </ul>	
<p><b>Njohuritë për realizimin e kompetencave të fushës/lëndës</b></p>	<p><b>Shkathësitë për realizimin e kompetencave të fushës/lëndës</b></p>
<p><b>KLASA V</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Mirëqenia fizike, mendore, emocionale dhe sociale – Trupi i njeriut.</li> <li>○ Sporti mjedisi dhe shëndeti.</li> <li>○ Sporti dhe të ushqyerit.</li> <li>○ Shoqëria dhe shëndeti.</li> </ul>	<p>Nxënësi/sja:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kupton konceptin e një trupi “elastik” dhe argumenton mbi nevojshmërinë e ushtrimit për një trup “elastik”. (përkulshmëria dhe fleksibiliteti artikular)</li> <li>- Njeh origjinën e lashtë të sporteve.</li> <li>- Identifikon dallimet midis sporteve kolektive dhe sporteve individuale, si dhe argumenton mbi preferencat e tij/saj sportive.</li> <li>- Identifikon rreziqet që i kanosen shëndetit të njeriut nga mjedisi i ndotur (ajri dhe uji).</li> <li>- Kontribuon në ruajtjen e një mjedisi të pastër e të shëndetshëm.</li> <li>- Kupton nevojshmërinë e të ushtruarit të rregullt me veprimtari fizike e</li> </ul>

	<p>sportive.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Identifikon mënyrat e përshtatshme të të ushqyerit sipas veprimtarisë fizike që do të kryhet.</li> <li>- Identifikon ushqime dhe produkte ushqimore të përshtatshme me moshën e tij/saj.</li> <li>- Kupton se çfarë është talenti sportiv dhe argumenton mbi aftësitë e tij/saj sportive.</li> <li>- Kupton se nuk është e nevojshme të kesh talent sportiv për tu ushtruar me sport.</li> <li>- Argumenton mbi modelin familjar në edukimin e dëshirës për sport dhe veprimtari fizike.</li> </ul>
<p><b>Qëndrime dhe vlera:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Respekton veten dhe të tjerët.</li> <li>- Bashkëpunues.</li> <li>- I përgjegjshëm për veprimet e veta.</li> <li>- Respekton mjedisin që e rrethon.</li> <li>- Respekton diversitetin.</li> <li>- Respekton kodin e mirësjelljes.</li> <li>- Respekton kodin e veshjes.</li> <li>- Kujdeset për shëndetin personal.</li> <li>- Gatishmëri për të ndihmuar të tjerët dhe për të dhënë kontributin personal.</li> <li>- Respekton rregullat e sigurisë.</li> </ul>	

#### 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 përjetojnë dhe provojnë elementët lëvizorë e sportivë. Aktivitetet 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 ngashumë 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 fituesit.**

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 te 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 fituesi, 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 pjesën procesin mësimor të “Edukimit fizik, sporte dhe shëndet”, një nxënës ka filluar të mësojë shumë gjërapër jetën. Aifiton në disa lojëra dhe humbet në disa të tjera, kjo e bën atë të kuptojë sefitorja dhe humbjatë një pjesëe jetës dhe duhet të pranohet të tilla. Kur një nxënës bëhet pjesë e një ekipi, ai mëson se bashkëpunimimi të tjerët është shumë irëndësishëm në qoftë se duhet të arrihen qëllimet. Duhet të respektohen rregullat e lojës, vendimet e gjyqtarit dhe kundërshtari. Gjithashtu, pjesëmarrja në praktika lëvizore e sportive, mundëson zhvillimin mendor e intelektual të nxënësve në mënyrë argëtuese dhe të 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 andikon 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 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 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 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 (në klasën IV dhe V me notë) 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 (në klasën IV dhe V edhe me notë) të grupit në tërësi dhe të secilit nxënës në veçanti. Të gjitha këto duhet të reflektohen për çdo nxënës në fletoren e mësuesit.

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

## **VI. MATERIALET DHE BURIMET MËSIMORE**

Për zbatimin me sukses të fushës/lëndës “Edukim fizik, sporte dhe shëndet”, është e rëndësishme 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, janë burime të vlefshme dhe të rëndësishme 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 (terren 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, aktivitete të ndryshme sportive, projekte, studime t, analiza dhe raporte të ndryshme, si dhe librat e tjerë të fushave mësimore që mundësojnë qasje ndërkurrikulare.

