



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

KURRIKULA E BAZUAR NË KOMPETENCA

Lënda: Edukim fizik, sporti dhe shëndeti

Shkalla: II

Klasat: IV dhe V

Tiranë, 2017



IZHA
INSTITUTI I ZHVILLIMIT TË ARSIMIT

Përmbajtja e programit

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 KATËRT DHE TË PESTË, SHKALLA E DYTË.....
I.	Tematika : Edukim nëpërmjet veprimtarive fizike.....
II.	Tematika: Veprimtari sportive.....
III.	Tematika:Edukim në shërbim të komunitetit, mirëqënies dhe shëndetit
IV.	UDHËZIME METODOLOGJIKE.....
V.	UDHËZIME PËR VLERËSIMIN.....
VI.	MATERIALE DHE BURIME MËSIMORE.....

Tabelat dhe diagramet

Diagrami 1: Korniza konceptuale e programit.....

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

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

Diagrami 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 mësimore “Edukim fizik, sporte dhe shëndet” është pjesë integrale e procesit arsimor, pa të cilën arsimimi i fëmijës do të ishte i paplotë, por njëkohësisht një fushë, e cila dallohet nga fushat e tjera kurrikulare, pasi fokusi primar i saj është mbi trupin, përvojat fizike dhe shëndetin e njeriut. Komuniteti shëndetit publik po bëhet gjithnjë e më i interesuar për kontributet e padiskutueshme të edukimit fizik shkollor në shëndetin e fëmijëve. Edukimi fizik është parë si një mjet ideal për promovimin veprimtarisë së rregullt fizike dhe edukimin e një stili jetese aktiv dhe fusha mësimore “Edukim fizik, sporte dhe shëndet” në arsimin parauniversitar ndihmon që nxënësit të zhvillojnë njohuritë, shkathtësitë, qëndrimet dhe kompetencat e nevojshme, të cilat sigurojnë mirëqenien e shëndetit të tyre mendor, emocional, fizik dhe social, për të përballuar me sukses sfidat e jetës së tashme dhe të ardhme.

Programet e fushës/ lëndës “Edukim fizik, sporte dhe shëndet” përqendrohen mbi veçoritë fizike, njohëse, psikologjike e sociale të nxënësve, duke ofruar mundësi të 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 formimin të kompetencave të vlefshme për gjatë gjithë jetës. Këto programe janë konceptuar si pararendëse të programeve të arsimit të mesëm të ulët, duke përfshirë në to përvoja lëvizore e sportive, si dhe njohuri në fushën e shëndetit, të cilat u japin mundësi nxënësve të aftësohen e të jenë të përgatitur për nivelet më të larta arsimore. Programet e fushës/lëndës “Edukimit fizik, sporte dhe shëndet” e konsiderojnë nxënësin si individ dhe njëkohësisht si pjesë aktive të grupit, si dhe ofrojnë mundësi të shumta për integrim kroskurikular. Eksperiencat që përftohen nga kjo fushë/lëndë mësimore mund të transferohen e përdoren lehtësisht dhe në mënyrë produktive edhe në lëndët e tjera duke mundësuar pasurimin e informacionit teorik dhe të kulturës së përgjithshme, në shërbim të të ushtruarit korrekt të përvojave lëvizore.

II. KORNIZA KONCEPTUALE E PROGRAMIT

Hartimi i programit lëndor derivon nga korniza kurrikulare e arsimit parauniversitar, kurrikula bërthamë dhe plani mësimor i arsimit

bazë.

Si i tillë ky dokument i shërben:

-)] **nxënësit**, për zhvillimin e kompetencave kyçe të të nxënësve gjatë gjithë jetës dhe të kompetencave të fushës “edukim fizik, sporte dhe shëndet”, në mënyrë që ai të përballojë sfidat e jetës dhe të integrohet në shoqëri;
-)] **mësuesit**, për planifikimin, realizimin dhe vlerësimin e veprimtarisë mësimore dhe arritjet e nxënësve në klasë dhe jashtë saj;
-)] **prindit**, për njohjen e rezultateve e pritshme të fëmijëve dhe kriteret e vlerësimit në periudha të caktuara;
-)] **hartuesit** të teksteve mësimore dhe të materialeve ndihmëse për mësuesit dhe nxënësit.

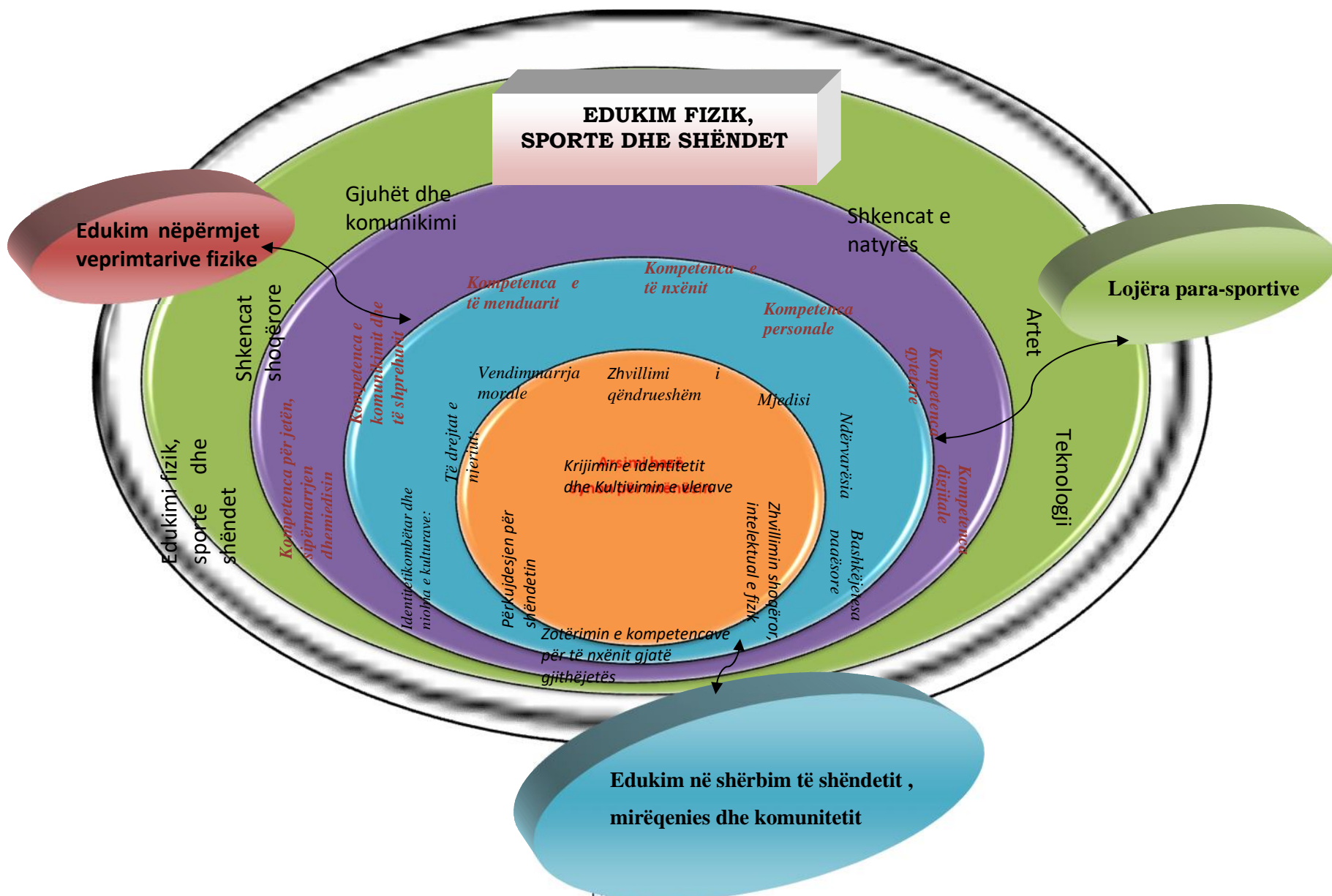
Programi i lëndës “Edukim fizik, sporte dhe shëndet” ka në thelb të tij krijimin e kushteve për ndërtimin e **kompetencave të fushës/lëndës**, si dhe të kompetencave kyçe që lidhen me to. Realizimi i **temave ndërkurrikulare** nëpërmjet lëndës “Edukim fizik, sporte dhe shëndet” është një komponent i rëndësishëm i programit për kontributin e kësaj lënde në shoqëri dhe në jetën e përditshme. Ky program është konceptuar në 3 tematika të shoqëruara me nëntematika, të cilat krijojnë kushte që nxënësi të ndërtojë dhe zbatojë njohuritë, shkathtësitë, qëndrimet dhe vlerat, në funksion të kompetencave të lëndës dhe kompetencave kyçe. Në program paraqitet edhe **koha mësimore për secilën tematikë**, që ndryshon nga klasa në klasë. Emërtimi i tyre është bërë në përshtatje me përmbajtjen dhe për të tria tematikat është përcaktuar numri minimal i orëve për realizimin e kompetencave, duke krijuar njëkohësisht mundësinë që mësuesi të jetë i lirë në rritjen e këtij numri. Në aspektin përmbajtësor, programi synon një afrim më të plotë të nxënësit me informacionin dhe kulturën në përgjithësi të fushës mësimore “Edukim fizik, sporte dhe shëndet”, e shprehur kjo në llojin e informacionit që nxënësve u ofrohet në funksion të edukimit, në shërbim të komunitetit, mirëqenies dhe shëndetit, duke pasur parasysh problematikën që shoqëron jetesën në ditët e sotme, referuar modeleve të sjelljes personale (inaktiviteti fizik, mënyra jo të shëndetshme të të ushqyerit, përdorimi i substancave që krijojnë varësi etj.) dhe ndërpersonale (marrëdhëniet dhe kontributi në komunitet). Referuar sa më sipër, e re në këtë program është tematika “Edukim në shërbim të shëndetit, mirëqenies dhe komunitetit”, në të cilën është përmbledhur informacion teorik që zhvillohet në orë mësimore teorike. Gjithashtu, një e re tjetër në program është

dhe përfshirja në tematikën “ Veprimtari parasportive” të nëntematikës 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 të procesit të të nxënit.

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 parauniversitar

Arsimi parauniversitar krijon kushte dhe mundësi që nxënësit: të ndërtojnë dhe të zhvillojnë njohuri, shkathhtësi, qëndrime dhe vlera që kërkon shoqëria demokratike; të zhvillohen në mënyrë të pavarur e të gjithanshme; të kontribuojnë në ndërtimin dhe mirëqenien vetjake dhe të shoqërisë shqiptare dhe të përballen në mënyrë konstruktive me sfidat e jetës.

Në arsimin 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.

1. Qëllimet e programit të lëndës “Edukim fizik, sporte dhe shëndet”

Programi i edukimit fizik, sporteve dhe shëndetit ka si qëllim të shihet si një mjet ideal për promovimin e veprimtarisë së rregullt fizike, edukimin e një stili jetese të shëndetshëm e aktiv dhe fitimin e kompetencave të rëndësishme e të vlefshme përgjatë gjithë jetës, zhvillimin e aftësive koordinative dhe cilësive fizike, përvetësimin e bazave fillestare të elementeve teknike e taktike 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, elementeve të thjeshta akrobatike, 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 fushës/lëndës për secilën shkallë. Për të realizuar në praktikë këtë lidhje, mësuesi duhet të përzgjedhë situatat, veprimtaritë, metodat dhe mjetet e përshtatshme të procesit të të nxënit. ***Kompetenca përcaktohet si integrim i njohurive, shkathtësive dhe qëndrimeve që një nxënës duhet t'i fitojë gjatë procesit të nxënies.*** Të mësuarit e edukimit fizik, sporteve dhe shëndetit është e bazuar në kompetenca, të cilat fokusohen kryesisht tek eksperiencat psiko-motore të njeriut për t'i përcaktuar e për t'i zhvilluar ato. Në këtë fushë janë të përcaktuara rezultatet mësimore të cilat duhet t'i arrijnë nxënësit në mënyrë progresive dhe të vazhdueshme. Organizimi i mësimit përqendrohet në atë çfarë duhet të dinë të bëjnë nxënësit dhe në atë që duhet të jenë të gatshëm të bëjnë.

Realizimi i kompetencave kyçe të kornizës kurrikulare gjatë procesit të mësimdhënies dhe nxënies, kërkon që mësuesi të lidhë kompetencat kyçe me kompetencat e fushës për secilën shkallë. Për të realizuar në praktikë këtë lidhje, mësuesi duhet të përzgjedhë

metodat, teknikat dhe mjetet e përshtatshme didaktike për realizimin e çdo kompetence dhe rezultati të nxëni. Zhvillimi i kompetencave kyçe p.sh., *“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 kyçe *“Komunikimi dhe të shprehurit”*, lidhet me kompetencën lëndore *“Nxënësi ndërvepron me të tjerët në situata të ndryshme lëvizore e sportive”* etj.

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

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

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

3. Lidhja e lëndës “Edukim fizik, sporte dhe shëndet” me temat ndërkurrikulare

Fusha mësimore “Edukim fizik, sporte dhe shëndet” ndërlidhet me të gjitha fushat e tjera, i plotëson dhe plotësohet nga ato për shkak të natyrës komplekse dhe rëndësisë që ka. Kështu, shqyrtimi i temave ndërkurrikulare:

-) *Identiteti kombëtar dhe njohja e kulturave;*
-) *Të drejtat e njeriut;*
-) *Vendimmarrja morale;*

-) *Zhvillimi i qëndrueshëm;*
-) *Mjedisi;*
-) *Ndërvarësia;*
-) *Bashkëjetesa paqësore.*

ndihmon nxënësit në 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 këtë nivel janë: njohja me trupin e njeriut dhe funksionet e tij në lëndën e biologjisë; njohja e ritmit, e llojeve të ndryshme të muzikës dhe vallëzimit duke respektuar ritmin, në fushën e arteve; njohja me konceptin e rregullit, rregullave dhe rregulloreve, me konceptin e 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 kroskurrikulare të njohurive që tashmë sistemi arsimor 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 të zbatojë në praktikë njohuritë e fituara.

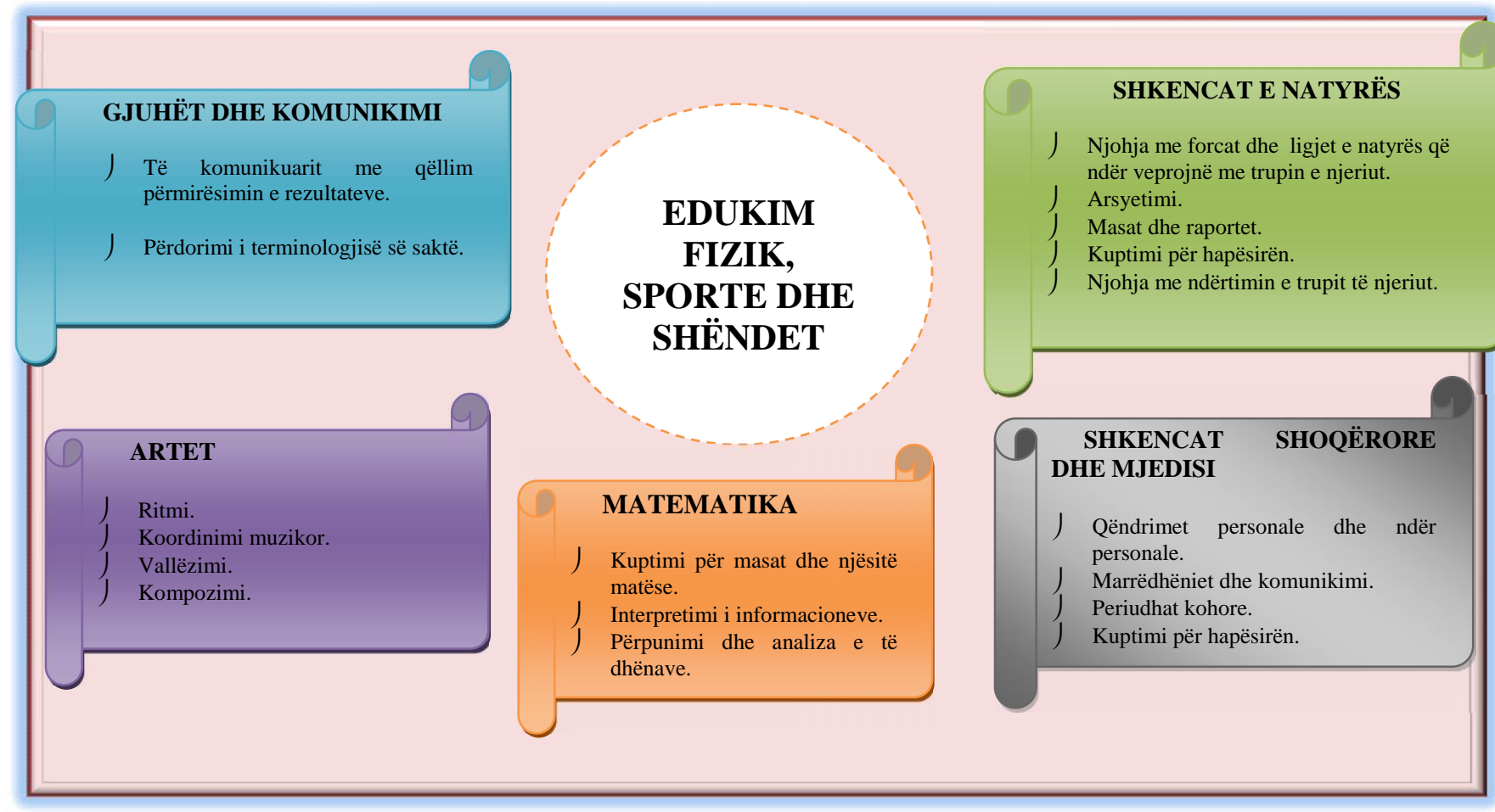
Lënda “Edukim fizik, sporte dhe shëndet” lidhet me fushat e tjera kurrikulare dhe ndërthuret me shkencat e tjera, nëpërmjet të cilave nxënësit fitojnë njohuri në lidhje me fenomene e dukuri, të cilat duke e mbështetur lëndën “Edukim fizik, sporte dhe shëndet” në përgjithësi dhe procesin e edukimit fizik në veçanti, mund të përforcojnë në masë të madhe përvojën e të mësuarit për fëmijët. Për shembull, njohuritë mbi forcën në fizikë mund t’u japin fëmijëve një pasqyrë mbi mekanikën e veprimeve gjimnastikore, njohuritë e marra mbi ndërtimin e trupit të njeriut dhe funksionimin e tij, mund të japin një pasqyrë për studimin e të ushqyerit.

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

për të ndihmuar fëmijët të kuptojnë konceptet e organizimit shoqëror dhe ndërveprimit dhe i ndihmon ata për të paralelizuar përvojat e edukimit fizik në kontekste të tjera të jetës së përditshme.

Lënda “Edukim fizik, sporte dhe shëndet” krijon lidhje edhe me matematikën dhe me gjuhën. Lidhjet këtu janë në përdorimin e matematikës dhe të gjuhës, 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 ritmi si aftësi koordinative janë pjesë përbërëse sa të veprimtarisë fizike, po aq dhe të asaj artistike, të cilat së bashku ndihmojnë në një zhvillim dhe formim më të plotë të nxënësit. Vizatimi dhe piktura ndihmojnë nxënësit në shprehjen me të mirë e më artistike të emocioneve dhe përshkrimit të eksperiencave të tyre në lidhje me veprimtarinë fizike e sportive.

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



5. Kompetencat e fushës dhe tematikat e saj

Bazuar në këtë kurrikul, fusha/ lënda “Edukim fizik, sporte dhe shëndet” synon të përmbushë 3 kompetencat e fushës/lëndës, të cilat lidhen me kompetencat kyçe që një nxënës duhet të zotërojë gjatë jetës së tij dhe që arrihen nëpërmjet 3 tematikave kryesore.

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

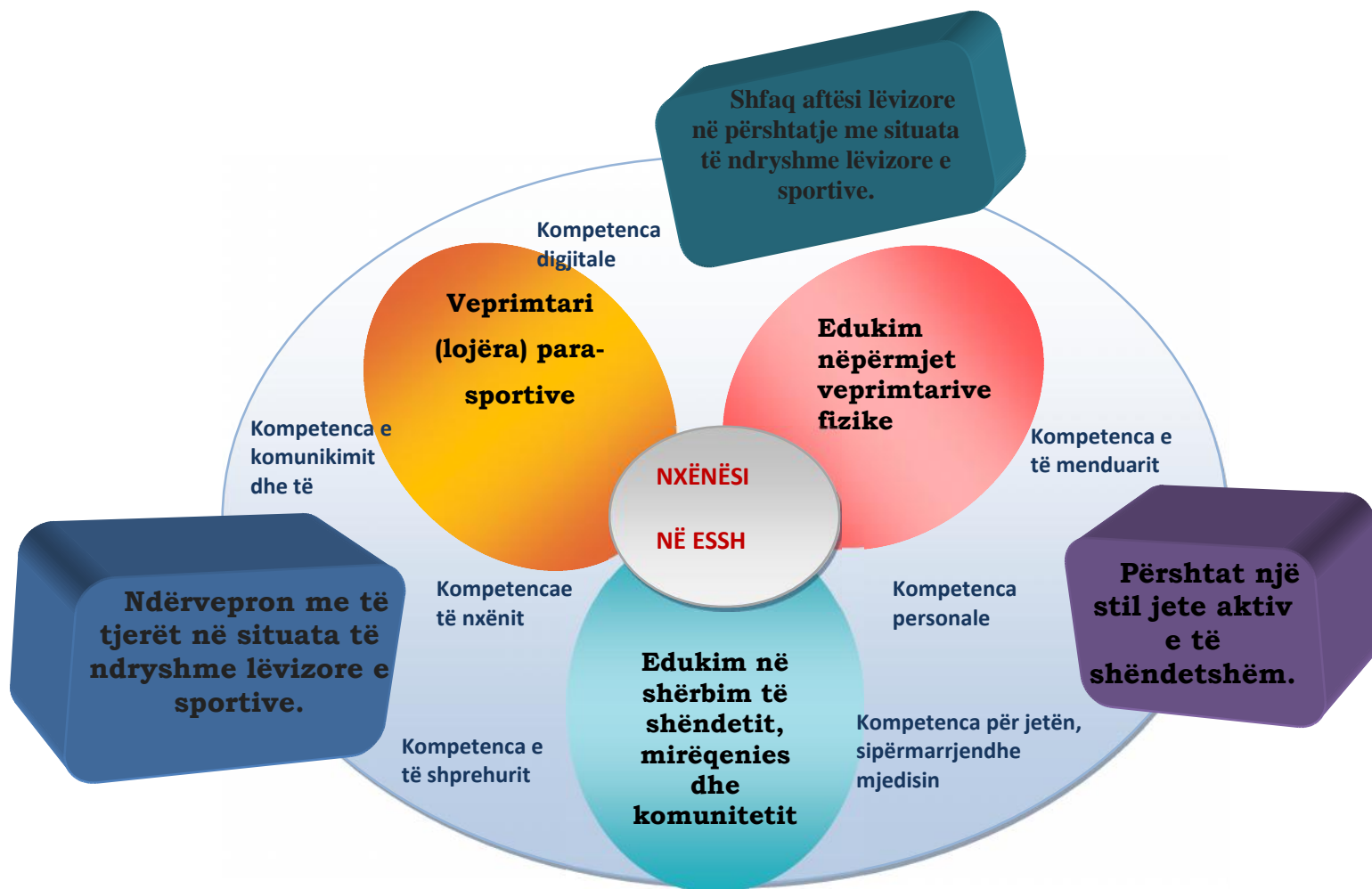


Tabela 1: Kompetencat e fushës, përshkrimi dhe realizimi i tyre nëpërmjet tematikave të fushës

Kompetencat e veçanta që formohen përmes tematikave	Përshkrimi i kompetencave	Realizimi nëpërmjet tematikave
<p>Nxënësi shfaq aftësi lëvizore në përshtatje me situata të ndryshme lëvizore e sportive.</p>	<p>Në këtë kompetencë përfshihen koordinimi, rregullimi, kontrolli, ndjesitë dhe shprehitë, të cilat i referohen aftësisë për të ekzekutuar veprime të ndryshme lëvizore, që zhvillohen në situata të larmishme të nxëni, të lidhura me lloje të shumta veprimtarish, si p.sh., kombinacione me përmbajtje të lëvizjeve lokomotorë (vrapimi, ecja, notimi, çiklizmi etj.), lëvizje jolokomotorë (kërcimi, goditja, xhonglimi etj.), lëvizje manipulative me dhe pa mjete, si dhe kombinacione teknike e artistike (gjimnastika artistike e ritmike).</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Kryen kombinime të thjeshta lëvizore, me pjesë të ndryshme të trupit. - Kryen kombinime me lëvizje të ndryshme jolokomotorë (tërheqje, shtytje, ekuilibrim, kthim, rrotullim etj.), lokomotorë (ecje, vrapim, kërcim etj.). - Demonstron lëvizje të ndryshme manipulative me mjete (hedhje, pritje, goditje,). - Zbaton kombinime të ndryshme lëvizore, referuar situatave të ndryshme të lojërave parasportive. - Demonstron metoda të përshtatshme të kryerjes së veprimtarive (marshimit) në natyrë.
<p>Nxënësi ndërvepron me të tjerët në situata të ndryshme lëvizore e sportive.</p>	<p>Ndërveprimi me të tjerët nxit nxënësit të angazhohen në një proces ku ata zhvillojnë plane të ndryshme të veprimit për të përshtatur e sinkronizuar lëvizjet e tyre me ato të të tjerëve, si dhe për të komunikuar me njëri-tjetrin.</p> <p>Nxënësit mësojnë punën në grup, kryejnë detyra të përbashkëta dhe pranojnë të bindur fitoren dhe humbjen. Duke pasur parasysh se nxënësit do të përballen me situata të ngjashme në jetën e tyre të</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Zbaton rregulla të thjeshta në lojëra të ndryshme lëvizore, popullore e parasportive. - Demonstron aftësi bashkëpunimi me partnerin dhe respekti ndaj kundërshtarit në lojë. - Zbaton rregullat në veprimtaritë sportive brenda dhe jashtë programit mësimor, si dhe në jetën e përditshme, me shokët e shoqet e skuadrës dhe me kundërshtarin.

<p>Nxënësi përshtat një stil jete aktiv e të shëndetshëm.</p>	<p>përditshme, kjo kompetencë i ndihmon ata të zhvillojnë aftësitë sociale dhe gjykimet etike të favorshme për të ndërtuar marrëdhënie harmonike ndërpersonale.</p>	
	<p>Të përshtatësh një stil jetese aktiv dhe të shëndetshëm do të thotë të krijosh mundësitë për të jetuar një jetë, 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 lehtësisht kërkesat e ditës. Për një nxënësi 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, mospërdorimin 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>	<ul style="list-style-type: none"> - Tregon njohuri, menaxhon emocionet e tij dhe i përshtat ato në situata të ndryshme (p.sh., pune në grupe, loje në shkollë dhe jashtë saj etj.). - Kupton që çdo individ është unik, i ndryshëm dhe që shkolla dhe mjedisi ku jeton jep kontributin që gjithë të jenë të barabartë dhe të mirëpritur. - Demonstron përkushtim për ruajtjen dhe kultivimin e higjienës personale, të mjedisit në shtëpi, në shkollë dhe në komunitet. - Zhvillon plane të thjeshta individuale për ushqim të shëndetshëm sipas sezoneve e periudhave ditore, si dhe zbaton rregullat elementare të ushqimit të shëndetshëm. - Identifikon mënyrën e sigurt të përdorimit të barnave mjekësore, si dhe kupton se disa barna ndikojnë në pozitivisht në shëndetin dhe në mirëqenien e tij. - Zbaton mënyra të respektimit dhe të ruajtjes së ambientit ku jeton: shkollë, shtëpi e më gjerë.

6. Koha mësimore për çdo tematikë për secilën klasë të shkallës së dytë

Fusha/lënda “Edukim fizik, sporte dhe shëndet” zhvillohet për 35 javë mësimore me nga 3 orë secila, pra gjithsej 105 orë për secilën klasë. Programi i fushës/lëndës “Edukim fizik, sporte dhe shëndet” specifikon peshën (orët e sugjeruara) të secilës tematikë për secilën shkallë dhe klasë. Shuma e orëve sugjeruese për secilën tematikë është e barabartë me sasinë e orëve vjetore, të përcaktuara në planin mësimor të arsimit bazë. Kjo ka si qëllim që përdoruesit e programit të orientohen për peshën që zë secila tematikë në orët totale vjetore. Edhe në këtë rast, klasa përgatitore ruan specifikat e saj në përcaktimin e sasisë së orëve vjetore për secilën tematikë.

Tabela 2: Orë të sugjeruara për çdo tematikë

	Edukim nëpërmjet veprimtarive fizike	Veprimtari (lojëra) Parasportive	Edukim në shërbim të shëndetit, mirëqenies dhe komunitetit	Gjithsej orë
Klasa e katërt	45	40	20	105 orë
Klasa e pestë	40	45	20	105 orë
Shkalla e dytë	85	85	40	210 orë

7. Përmbajtja e shkallës së dytë (klasat 4 dhe 5)

Në programin e edukimit fizik, sporteve dhe shëndetit, për shkallën e dytë janë paraqitur përmbajtjet e tematikave:

- Edukim nëpërmjet veprimtarive fizike.
- Veprimtari parasportive dhe sportive (për klasën e 5-të).
- Edukim në shërbim të shëndetit, mirëqenies dhe komunitetit.

Këto tematika janë bazë për të ndërtuar njohuri, shkathtësi, qëndrime dhe vlera. Tematikat janë bazë për të siguruar rezultatet e të

nxënit, sipas kompetencave të edukimit fizik, sportive dhe shëndetit për shkallë, të paraqitura në tabelë në fillim të çdo tematike. Për secilën tematikë janë paraqitur njohuritë për secilën klasë të shkallës së dytë. Aftësitë, qëndrimet dhe vlerat që duhet të demonstrojnë nxënësi lidhur me tematikat përkatëse, paraqiten vetëm në nivel shkalle për secilën klasë. Tematikat dhe renditja e tyre nuk presupozojnë që përmbajtja vjetore përgjatë vitit shkollor duhet të zhvillohet e ndarë, referuar renditjes sipas tematikave në program. Kombinimi dhe ndarja e koncepteve dhe shprehive, kapituj apo grupe temash e njësi mësimore, si dhe renditja e tyre është e drejtë e përdoruesve të programit. Më kryesorët janë mësuesit, por edhe autorët e teksteve, të cilët duhet t'i përmbahen plotësisht tematikës së tretë të programit “Edukim në shërbim të shëndetit, mirëqenies dhe komunitetit”. Përdoruesit e programit duhet të respektojnë sasinë e orëve vjetore të lëndës dhe janë të lirë të ndryshojnë me 10% (shtesë ose pakësim) orët e rekomanduara për dy tematikat e para “Edukim nëpërmjet veprimtarive fizike” dhe “Veprimtari parasportive”, si dhe për realizimin e projekteve apo dosjen/portofolin e nxënësit.

Matjet antropometrike për plotësimin e kartelës individuale të nxënësit

Gjithashtu, matjet antropometrike dhe 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 (në fillim dhe në fund), të përfshira këto brenda planit tematik të lëndës në orët dedikuar përforcimit të njohurive (orët përsëritëse).

III. REZULTATET E TË NXËNIT TË KOMPETENCAVE, SIPAS TEMATIKAVE

SHKALLA E DYTË: KLASA E KATËRT DHE KLASA E PESTË

3.1 Tematika : Edukim nëpërmjet veprimtarive fizike

<p>Përshkrimi i tematikës:</p> <p>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 cilat kanë përmbajtje të tyre lëvizje lokomotore, jolokomotore dhe manipulative.</p>	
<p>Rezultatet e të nxënit për kompetencat e fushës</p> <p>Nxënësi:</p> <ul style="list-style-type: none">)] kryen kombinime lëvizore, me pjesë të ndryshme të trupit;)] kryen kombinime me lëvizje të ndryshme jolokomotore (tërheqje, shtytje, ekuilibrim, kthim, rrotullim etj.), lokomotore (ecje, vrapim, kërcim etj.);)] demonstroi lëvizje të ndryshme manipulative me mjete (hedhje, pritje, goditje, xhonglim etj.);)] demonstroi aftësi të përshtatjes dhe krijimit të lojërave të reja lëvizore. 	
<p>Njohuritë për realizimin e kompetencave të fushës/lëndës</p>	<p>Shkathësitë për realizimin e kompetencave të fushës/lëndës</p>
<p>KLASA IV</p>	
<p>Lojëra lëvizore e popullore</p> <ul style="list-style-type: none"> o Lojëra lëvizore: <ul style="list-style-type: none"> ▪ “Cirkuid gjimnastikor”. ▪ “Kërce shpejtë dhe me ritëm”. o Rregullat e lojës. 	<p>Nxënësi:</p> <ul style="list-style-type: none"> - praktikon skema të ndryshme lëvizore; - përshtat skema të ndryshme lëvizore sipas situatave të lojës; - merr pjesë aktivisht në lojë; - kupton dhe respekton rregullat e lojës;

<ul style="list-style-type: none"> ○ Lojëra popullore (tradicionale): <ul style="list-style-type: none"> ▪ “Vallja e forcës”. ▪ “Letër në postë”. ▪ “Lufta e gjelave”. ○ Rregulla të lojës. ○ Morali i lojës. ○ Përshtatje, krijim i lojërave të reja lëvizore. ○ Lojëra popullore të sjella nga nxënësit. 	<ul style="list-style-type: none"> - shpjegon moralin e lojës; - përshtat ose krijon lojëra të reja lëvizore; - menaxhon emocionet personale negative dhe pozitive gjatë dhe pas lojës; - ndërton bashkëpunim me shokët e grupit; - respekton kundërshtarët në lojë.
<p>Gjmnastikë:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Kombinim lëvizor. ○ Ecje, kthime mbi stol gjmnastikor (baraspeshim statik dhe dinamik). ○ Ushtrime të rreshtimit dhe rregullimit. ○ Lëvizshmëri e artikulacioneve (kyçeve). ○ Lëvizjemanipulative (<i>me shishe dhe rreth gjmnastikor</i>). ○ Vertikale mbi shpatulla. 	<p>Nxënësi:</p> <ul style="list-style-type: none"> - kryen lëvizje të kombinuara të krahëve dhe këmbëve duke demonstruar koordinim lëvizor; - kryen ecje drejt, përpara, anash dhe kthime 90⁰ mbi stolin gjmnastikor duke demonstruar koordinim lëvizor; - kryen ushtrime të rreshtimit dhe rregullimit në vend dhe në lëvizje (<i>në rresht, kolonë dhe rreth</i>), kthime në vend; - kryen ushtrime për zhvillimin e lëvizshmërisë së artikulacioneve (<i>kyçeve</i>); - demonstroi koordinim lëvizor në lëvizjet të thjeshta manipulative me shishe gjmnastikore (<i>birila</i>): <ul style="list-style-type: none">) <i>xhonglime individuale</i>;) <i>manipulime të lira me mjetin</i>. - demonstroi koordinim lëvizor në lëvizjet e thjeshta manipulative, raport me mjetin rreth dhe shokun: <ul style="list-style-type: none">) <i>rrotullimi i rrethit me dorë dhe me bel</i>;

	<p>J rrokullisja e rrethit në tokë vetëm dhe me shokun;</p> <p>J manipulime të lira me mjetin.</p> <p>- kryen teknikën fillestare të elementit akrobatik të vertikales mbi shpatulla (qiriu).</p>
<p>Atletikë:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Vrapime shpejtësie. ○ Vrapime në distanca të shkurtra. ○ Vrapime me stafeta. ○ Lojëra me stafeta. ○ Kërcime: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Mbi pengesa të ulëta; ▪ Kërcime së gjati këmbë mbledhur. ○ Hedhjet me fshikullimë dhe me shtytje ○ Ushtrime koordinatave: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Me ndryshim drejtimi; ▪ Ushtrime të ekuilibrit statik. ○ Zgjidhje të situatave të vështira lëvizore (p.sh., zgjedhja e rrugës më të shkurtër drejt destinacionit final, ndërmjet objekteve (pengesave) të vendosura më parë). ○ Ushtrime proprioceptive (ushtrime me provokim të prishjes dhe rivendosjes së ekuilibrit dinamik). <p>Shënim: Për të realizuar këtë temë mësimore mund të përdoren mjete didaktike rrethore në përshtatje me</p>	<p>Nxënësi:</p> <ul style="list-style-type: none"> - kryen vrapime shpejtësie në distanca të shkurtra (10-20-30-40 m); - reagon me shpejtësi pas marrjes së sinjalit; - kryen nisjen nga pozicione të ndryshme; - kryen veprime lëvizore për krijimin e ndjesive në raport me objektin që duhet dërguar në destinacionin e kërkuar, si dhe krijon ndjenjën e përgjegjshmërisë të punës në skuadër; - kryen veprimin lëvizor të kërcimit mbi pengesa të ulëta me një dhe dy këmbë; - kryen rrjedhshëm kalimin nga vrulli në rrahje; - kryen një skemë të thjeshtë teknike me stilin këmbë mbledhur; - kryen veprimin lëvizor të hedhjeve: <ul style="list-style-type: none"> J me saktësi dhe shpejtësi drejtë objektivave të caktuar; J me shtytje (me një ose dy duar) të topave të mbushur. - kryen me shpejtësi dhe saktësi vrapime 10x5 m; - kryen me saktësi qëndrime nga pozicioni ekuilibri me një dhe dy këmbë; - kryen me saktësi kërcime me një dhe dy këmbë midis kuadrateve të shkallës horizontale (e ndërtuar me lidhje litari) të vendosur në tokë; - kryen qëndrime në ekuilibër nga pozicioni ulur mbi topa llastiku të

<i>moshën.</i>	mëdhenj.
KLASA V	
<p>Lojëra lëvizore e popullore</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Lojëra lëvizore: <ul style="list-style-type: none"> ○ “<i>Cirkuit gjimnastikor</i>”. ○ “<i>Kapërcimi i kaluçit</i>”. ○ Rregullat e lojës. ○ Lojëra popullore (tradicionale): <ul style="list-style-type: none"> ○ “<i>Topa djegësi (luftash)</i>.” ○ “<i>Gjuajta e kalasë</i>”. ○ Rregullat e lojës. ○ Morali i lojës. ○ Përshtatje, krijim i lojërave të reja lëvizore. ○ Lojëra popullore të sjella nga nxënësit. 	<p>Nxënësi:</p> <ul style="list-style-type: none"> - praktikon skema të ndryshme lëvizore; - përshtat skema të ndryshme lëvizore sipas situatave të lojës; - merr pjesë aktivisht në lojë; - kupton dhe respekton rregullat e lojës; - shpjegon moralin e lojës; - përshtat ose krijon lojëra të reja lëvizore; - menaxhon emocionet personale negative dhe pozitive gjatë dhe pas lojës; - ndërton bashkëpunim me shokët e grupit; - respekton kundërshtarët në lojë.
<p>Gjimnastikë:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Kombinim lëvizor. ○ Gjimnastikë aerobike. ○ Ecje, kthime, baraspeshime mbi stol gjimnastikor (baraspeshim statik dhe dinamik). ○ Ushtrime të rreshtimit dhe të rregullimit. ○ Lëvizje manipulative (<i>me shkop dhe litar gjimnastikor</i>). ○ Kapërdimje (<i>para, anash, mbrapa</i>). ○ Vertikale (<i>mbi kokë dhe mbi duar</i>). 	<p>Nxënësi:</p> <ul style="list-style-type: none"> - kryen kombinacione lëvizore ritmike të gjimnastikës aerobike, shoqëruar me ritëm (<i>muzikë ose numërim</i>) duke demonstruar koordinim lëvizor; - kryen ecje drejt përpara, anash , mbrapa, kthime 90⁰ dhe qëndrime në baraspeshim (<i>me një këmbë para, anash dhe mbrapa</i>) mbi stolin gjimnastikor duke demonstruar koordinim lëvizor; - demonstroi koordinim lëvizor në lëvizjet manipulative, raport me mjetin shkop gjimnastikor; - demonstroi koordinim lëvizor në lëvizjet të thjeshta manipulative me

	<p>litar gjimnastikor:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>kërcime individuale;</i> - <i>kërcime në dyshe dhe në grup;</i> - <i>manipulime të lira me mjetin;</i> - kryen saktë teknikën e elementit akrobatik të kapërdimjes para, anash dhe mbrapa; - kryen saktë teknikën e vertikales me vendosjen e kokës (mbi kokë) dhe mbi duar.
<p>Atletikë:</p> <ul style="list-style-type: none"> o Vrapime shpejtësie. o Vrapime në distanca të shkurtra. o Vrapime me stafeta. o Kërcime: <ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Kërcime së gjati këmbëmbledhur;</i> ▪ <i>Kërcim së larti “gërshërëz”.</i> o Hedhjet (<i>për të realizuar këtë temë mësimore mund të përdoren mjete didaktike rrethore në përshtatje me moshën</i>). o Ushtrime koordinatave. o Cirkuit koordinativ me 2-3 elemente (<i>varianti pa ndalesë</i>), me kohë të caktuar të ekzekutimit. o Ushtrime proprioceptive (<i>ushtrime me provokim të prishjes dhe rivendosjes së ekuilibrit dinamik</i>). 	<p>Nxënësi:</p> <ul style="list-style-type: none"> - kryen vrapime shpejtësie në distanca të shkurtra (20-30-40-50m); - reagon me shpejtësi pas marrjes së sinjalit; - kryen nisjen nga pozicioni ulur; - kryen vrapimin në distancë duke u përqendruar në dendësinë e hapave (numri i hapave në njësinë e kohës); - kryen vrapime me stafeta në distanca të shkurtra (4x20 dhe 4x30m); - kryen rrjedhshëm kalimin nga vrulli në rrahje; - kryen një skemë të thjeshtë teknike me stilin këmbë mbledhur me vrull të shkurtër ose gjysmë vrull; - kryen rrjedhshëm kalimin nga vrulli në rrahje; - kryen një skemë të thjeshtë teknike me stilin “gërshërëz” me 3-4 hapa vrull; - kryen veprimin lëvizor të hedhjes me saktësi të topave të mbushur (me një dhe dy duar) në drejtimet para, mbrapa, majtas-djathtas, me partner;

	<ul style="list-style-type: none"> - kryen me shpejtësi dhe saktësi elementët e caktuar të circuitit koordinativ; - kryen me saktësi kërcime me një dhe dy këmbë midis kuadrateve të shkallës horizontale (<i>e ndërtuar me lidhje litari</i>) të vendosur në tokë; - kryen qëndrime në ekuilibër nga pozicioni barkas mbi topa llastiku të mëdhenj.
<p>Qëndrime dhe vlera</p> <p>Nxënësi:</p> <ul style="list-style-type: none"> - respekton veten dhe të tjerët në situata loje dhe jashtë saj; - është i përgjegjshëm për veprimet e veta; - tolerant ndaj shokëve dhe kundërshtarëve në lojë; - respekton diversitetin; - është i përkushtuar për të arritur rezultate të kënaqshme; - ka qëndrim pozitiv ndaj shokëve apo kundërshtarëve gjatë dhe pas lojës; - është 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; - është i sigurt dhe menaxhues i emocioneve pozitive e negative gjatë e pas lojërave dhe veprimtarisë fizike. 	

1.2. Tematika: Veprimtari parasportive dhe sportive

<p>Përshkrimi i tematikës:</p> <p>Kjo tematikë ka për qëllim t’u japë mundësi nxënësve të zbatojnë në lojëra parasportive 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 nëntematikës “<i>Veprimtari sportive ndihmëse (opsionale)</i>” 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>Rezultatet e të nxënit për kompetencat e fushës</p> <p>Nxënësi:</p> <ul style="list-style-type: none"> ∫ zbaton kombinime të ndryshme lëvizore referuar situatave të ndryshme të lojërave të ndryshme para sportive e sportive; ∫ zbaton rregulla të thjeshtuara në lojëra të ndryshme; ∫ demonstroi aftësi bashkëpunimi me partnerin dhe respekt ndaj kundërshtarit në lojë; ∫ demonstroi metoda të përshtatshme të kryerjes së veprimtarive (marshimit) në natyrë; ∫ demonstroi aftësi të orientimit në natyrë duke vendosur marrëdhënie të qëndrueshme me të. 	
<p>Njohuritë për realizimin e kompetencave të fushës/lëndës</p>	<p>Shkathtësitë për realizimin e kompetencave të fushës/lëndës</p>
<p>KLASA IV</p>	
<p>Lojëra parasportive (basketboll, volejboll, hendboll dhe futboll)</p> <p>Lojë parasportive:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Koncepte dhe njohuri më të thella (se sa klasa paraardhëse) mbi rregullat e lojërave. 	<p>Nxënësi:</p> <ul style="list-style-type: none"> - identifikon rregullat e thjeshta të lojërave sportive (të programit); - njeh koncepte të thjeshta të lojërave (të programit); - kryen driblime të larta me të dyja duart; - kryen udhëheqje të topit me të dyja këmbët;

<ul style="list-style-type: none"> ○ Njohja e elementeve të thjeshta teknike të lojërave: <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Driblim;</i> ○ <i>Pasim;</i> ○ <i>Gjuajtje.</i> ○ Ushtrime në formë gare me elementet e mësuara. ○ Ushtrime me vlerësim të kohës së ekzekutimit dhe numrit të koshave ose gjuajtjeve të sakta (në varësi të lojës sportive). ○ Lojëra mësimore me hapësirë dhe numër të reduktuar lojtarësh (2x2 3x3). 	<ul style="list-style-type: none"> - kryen pasime të topit me dorë e me këmbë; - kryen gjuajtje të topit në kosh; - kryen gjuajtje të topit në portë; - kryen variante të thjeshta taktike të lojërave sportive (të programit) me prani të kundërshtarit, duke zbatuar elementet teknike të mësuara; - kryen me saktësi dhe shpejtësi gjuajtje në kosh dhe në portë; - përshtat skema të ndryshme lëvizore sipas situatave të lojës; - merr pjesë aktivisht në lojë; - menaxhon emocionet personale negative dhe pozitive gjatë dhe pas lojës; - ndërton bashkëpunim me shokët e grupit; - respekton kundërshtarët në lojë.
<p>Veprimtari sportive ndihmëse (opsionale)</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Marshim në natyrë. ○ Not. ○ Badminton. 	<p>Nxënësi:</p> <ul style="list-style-type: none"> - zbaton rregullat e marshimit në natyrë; - fiton siguri me ambientin ujë dhe orientimin në thellësi; - njihet me teknikën fillestare të mbajtjes së raketës, të goditjes së puplës dhe të goditjes së puplës së badmintonit në pasimet me shokun.
KLASA V	
<p>Lojëra sportive (basketboll, volejboll, hendboll dhe futboll)</p> <p>Lojë sportive:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Koncepte dhe njohuri më të thella (se sa klasa paraardhëse) mbi rregullat e lojërave. 	<p>Nxënësi:</p> <ul style="list-style-type: none"> - njeh dhe respekton rregullat e lojërave sportive (të programit); - kryen driblime të larta dhe të mesme, me të dyja duart; - kryen udhëheqje të topit me të dyja këmbët; - kryen pasime të topit me dorë e me këmbë;

<ul style="list-style-type: none"> ○ Njohja e elementeve teknike më të avancuara të lojërave me prani të kundërshtarit: driblim, pasim, gjuajtje, udhëheqje dhe shërbim (volejboll), në përshtatje me kushtet e lojës. ○ Koncepte të lojës me kundërshtarin përballë, në sulm dhe në mbrojtje, në hapësira të reduktuara të fushës. ○ Ushtrime në formë gare me elementet e mësuara. ○ Ushtrime me vlerësim të kohës dhe saktësisë së ekzekutimit dhe të numrit të koshave ose gjuajtjeve (në varësi të lojës sportive). ○ Lojëra mësimore me hapësirë dhe numër të reduktuar lojtarësh (<i>basketboll 5x5, futboll 7x7, volejboll 3x3, 4x4, 5x5, 6x6, hendboll 3x3, 4x4 dhe 5x5</i>). 	<ul style="list-style-type: none"> - kryen gjuajtje të topit në kosh; - kryen elementin e shërbimit nga poshtë (<i>me një dorë nga poshtë</i>) dhe të zotërimit (pritjes) së topit në volejboll; - kryen gjuajtje të topit në portë; - kryen variante të thjeshta taktike të lojërave sportive (të programit) me prani të kundërshtarit, duke zbatuar elementet teknike të mësuara; - kryen me saktësi dhe shpejtësi gjuajtje në kosh dhe në portë; - përshtat skema të ndryshme lëvizore sipas situatave të lojës; - merr pjesë aktivisht në lojë; - menaxhon emocionet personale negative dhe pozitive gjatë dhe pas lojës; - ndërton bashkëpunim me shokët e grupit; - respekton kundërshtarët në lojë.
<p>Veprimtari sportive ndihmëse (opsionale):</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Marshim në natyrë. ○ Not. ○ Badminton. ○ Hendboll. ○ Ski . 	<p>Nxënësi:</p> <ul style="list-style-type: none"> - zbaton rregullat e marshimit në natyrë, në distancë 2-3 km; - kryen hyrjet (hedhjet) në ujë dhe orientimin në thellësi; - njeh rregullat e zhvillimit të lojës së badmintonit dhe hendbollit; - kryen teknikat e mësuara të mbajtjes së raketës dhe goditjes së puplës së badmintonit në pasimet me shokun;

	<ul style="list-style-type: none"> - kryen elementët teknikë të lojës sportive të hendbollit: - <i>driblim;</i> - <i>pasim;</i> - <i>gjuajtje në portë.</i> - kryen teknikën fillestare të qëndrimit mbi ski dhe rrëshqitjen drejtë.
<p>Qëndrime dhe vlera</p> <p>Nxënësi:</p> <ul style="list-style-type: none"> - respekton rregullin; - respekton veten dhe të tjerët në situata loje dhe jashtë saj; - është i përgjegjshëm për veprimet e veta; - është tolerant ndaj shokëve dhe kundërshtarëve në lojë; - respekton diversitetin; - është i përkushtuar për të arritur rezultate të kënaqshme; - ka qëndrim pozitiv ndaj shokëve apo kundërshtarëve gjatë dhe pas lojës; - është 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; - shfaq gatishmëri për të ndihmuar të tjerët dhe për të dhënë kontributin personal; - është i sigurt dhe menaxhues i emocioneve pozitive e negative gjatë e pas lojërave e veprimtarisë fizike. 	

1.3. Tematika: Edukimi në shërbim të shëndetit, mirëqenies dhe komunitetit.

Përshkrimi i tematikës:

Ndryshe nga tematikat e tjera “ Edukimi 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 tjerëve; të njohin dhe të 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 të 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; të bëhen të ndërgjegjshëm për nevojën e ruajtjes së një mjedisi të shëndetshëm, në të cilin mund të mbrojnë veten dhe të tjerët nga faktorët e rrezikshëm.

Rezultatet e të nxënit për kompetencat e fushës

Nxënësi:

- J tregon njohuri, menaxhon me emocionet e tij dhe i përshtat ato në situata të ndryshme (p.sh: pune në grupe, loje në shkollë dhe jashtë saj etj.);
- J 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;
- J shpjegon diferencën midis pozicioneve të sakta (*drejtqëndrimeve*) dhe të pasakta të qëndrimit të shtyllës kurrizore në vend dhe në lëvizje;
- J argumenton përfitimet që sjell zbatimi në jetën e përditshme i drejtqëndrimeve të shtyllës kurrizore dhe ndikimet pozitive tek shëndeti;
- J njeh rregullat elementare të ruajtjes së organizmit nga dëmtimet e mundshme gjatë të ushtruarit me veprimtari fizike e sportive;
- J demonstroi përkushtim për ruajtjen dhe kultivimin e higjienës personale dhe të mjedisit në shtëpi, shkollë dhe komunitet;
- J identifikon mënyrën e sigurt të përdorimit të medikamenteve dhe kupton se disa medikamente ndikojnë pozitivisht në shëndetin dhe mirëqenien e tij;

J zbaton mënyra të respektimit dhe të ruajtjes së ambientit ku jeton: shkollë, shtëpi e më gjerë.	
Njohuritë për realizimin e kompetencave të fushës/lëndës	Shkathësitë për realizimin e kompetencave të fushës/lëndës
KLASA IV	
<ul style="list-style-type: none"> ○ Mirëqenia fizike, mendore, emocionale dhe sociale – Trupi i njeriut. ○ Sporti dhe shëndeti. ○ Mjedisi dhe shëndeti. ○ Të ushqyerit e shëndetshëm. ○ Shoqëria dhe shëndeti. 	<p>Nxënësi:</p> <ul style="list-style-type: none"> - identifikon ngjashmërinë në tipare të jashtme dhe në forma të sjelljes me familjarët; - kupton konceptin e ngjashmërisë gjenetike; - identifikon ndikimin e mjedisit në edukimin e sjelljeve; - kupton nevojën e të ushtruarit të rregullt me veprimtari fizike e sportive; - zbaton rregulla të ruajtjes së higjienës gjatë të ushtruarit me sport; - identifikon rregulla të ndryshme për lloje të ndryshme sportesh; - kupton se çfarë është “fair-play”; - identifikon kontributet e mjedisit në shëndetin e njeriut, të elementeve <i>ajër, diell</i> dhe <i>ujë</i>; - identifikon lloje ushqimesh hiper-kalorike dhe efektet e konsumimit të tyre në shëndetin e njeriut; - identifikon ushqimet e pakontrolluara dhe efektet e konsumimit të tyre në shëndetin e njeriut; - identifikon rreziqet potenciale për sigurinë e tij gjatë lojës jashtë shtëpisë (<i>rrugë apo ambiente të hapura</i>), kujdesin që duhet të ketë dhe rregullat që duhet të zbatojë për sigurinë e tij; - identifikon institucione apo persona ku duhet të drejtohet për ndihmë në rast të dëmtimeve fizike gjatë lojës;

	- kryen veprime të thjeshta të dhënies së ndihmës së parë.
KLASA V	
<ul style="list-style-type: none"> ○ Mirëqenia fizike, mendore, emocionale dhe sociale – Trupi i njeriut. ○ Sporti mjedisi dhe shëndeti. ○ Sporti dhe të ushqyerit. ○ Shoqëria dhe shëndeti. 	<p>Nxënësi:</p> <ul style="list-style-type: none"> - kupton konceptin e një trupi “<i>elastik</i>” dhe argumenton mbi nevojshmërinë e ushtrimit për një trup “<i>elastik</i>” (përkulshmëria dhe fleksibiliteti artikular); - njeh origjinën e lashtë të sporteve; - identifikon dallimet midis sporteve kolektive dhe sporteve individuale, si dhe argumenton mbi preferencat e tij/saj sportive; - identifikon rreziqet që i kanosen shëndetit të njeriut nga mjedisi i ndotur (<i>ajri dhe uji</i>); - kontribuon në ruajtjen e një mjedisi të pastër e të shëndetshëm; - kupton nevojën e të ushtruarit të rregullt me veprimtari fizike e sportive; - identifikon mënyrat e përshtatshme të të ushqyerit sipas veprimtarisë fizike që do të kryhet; - identifikon ushqime dhe produkte ushqimore të përshtatshme me moshën e tij; - kupton se çfarë është talenti sportiv dhe argumenton mbi aftësitë e tij sportive; - kupton se nuk është e nevojshme të kesh talent sportiv për tu ushtruar me sport; - argumenton mbi modelin familjar në edukimin e dëshirës për sport dhe veprimtari fizike.
Qëndrime dhe vlera	
Nxënësi:	

- respekton veten dhe të tjerët;
- është bashkëpunues;
- është 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;
- shfaq gatishmëri për të ndihmuar të tjerët dhe për të dhënë kontributin personal;
- respekton rregullat e sigurisë.

IV. UDHËZIME METODOLOGJIKE

Organizimi i mirë i procesit të mësimit të edukimit fizik, sporteve dhe shëndetit do të thotë që fëmijët të vendosen në situata konkrete praktike, ku ata përjetojnë dhe provojnë elementet lëvizore e sportive. 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 mësimit të edukimit fizik, sporteve dhe shëndetit do t'i vihet theks i madh mbajtjes së higjienës, ndërsa pjesëmarrja në to, i mëson nxënësit se si të ruajnë pastërtinë dhe të kujdesen për higjienën e trupit gjatë dhe pas aktivitetit fizik. Gjatë këtyre orëve mësohen praktika të sigurta të cilat, nëse ndiqen nga nxënësit gjatë gjithë jetës së tyre, do t'i shpëtojnë ata nga shumë sëmundje.

Parimi “*Nga më e thjeshta tek më e vështira*” dhe 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 konsiderohen komponentë duke u mbështetur për një mbarëvajtje dhe sukses të procesit mësimor, janë:

“Edukimi fizik, sportet dhe shëndeti” 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 të fëmijët dhe në një periudhë në të cilën fëmijët janë më shumë të prirur për jetë sedentare se në çdo periudhë tjetër të historisë së njerëzimit. Kështu që vënia e theksit tek fituesi, 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, sporteve dhe shëndetit, një nxënës ka filluar të mësojë shumë gjëra për jetën. Ai fiton në disa lojëra dhe humbet në disa të tjera, kjo e bën atë të kuptojë se fitorja dhe humbja janë një pjesë e jetës dhe duhet të pranohen si të tilla. Kur një nxënës bëhet pjesë e një ekipi, ai mëson se bashkëpunimi me të tjerët është shumë i rëndësishëm në qoftë se duhet të arrihen qëllimet. Për këtë 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, sportet dhe shëndeti” si komponent i arteve

“Edukimi fizik, sportet dhe shëndeti” e gjen veten mjaft mirë si komponent i edukimit artistik, sepse ata janë të ndërlidhur me njëri-tjetrin. Sinkronizimi dhe ritmi 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, sportet dhe shëndeti” si komponent i edukimit estetik

“Edukimi fizik, sportet dhe shëndeti” mund të konsiderohet dhe të konceptohet edhe nga mënyra se si ai ndikon pamjen dhe estetikën e një nxënësi. Kur një nxënës merr pjesë në 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.
-)] Shpallen lojtarët më të mirë në lojëra të ndryshme (lëvizore, tradicionale, parasportive 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 regjistër për secilën orë mësimore. Si rregull, nxënësit dhe mësuesi duhet të jenë të lirshëm të bashkëbisedojnë si partnerë rreth përvetësimit të njohurive dhe aftësive të fituara të orëve të kaluara. Herë pas here mësuesi duhet të vlerësojë me notë, duke ua bërë të qartë nxënësve që në fillim qëllimin e vlerësimit dhe kriteret e tij. Vlerësimi me shkrim shërben për aftësimin e komunikimit me shkrim.

VI. MATERIALET DHE BURIMET MËSIMORE

Për zbatimin me sukses të fushës/lëndës “Edukim fizik, sporte dhe shëndet” është e rëndësishme të përdoren burimet të ndryshme mësimore që të motivojnë nxënësin dhe të nxitin progresin e tij në mënyrë që të përvetësojë 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 për të realizuar sa më me cilësi

procesin mësimor në mjedisin sportiv (*teren sportiv i hapur, palestër, ambient i improvizuar, natyrë*) dhe në klasë. Për realizimin e mësimi duhet të përdoren një spektër i gjerë i burimeve mësimore, përfshirë bazën materiale sportive, tekstin e edukimin shëndetësor, udhëzuesin kurrikular për mësuesin, aktivitetet e ndryshme sportive, projektet, studimet, analizat dhe raportet e ndryshme, si dhe librat e tjerë të fushave mësimore që mundësojnë qasje ndërkurrikulare.