



REPUBLIKA E SHQIPËRISË
MINISTRIA E ARSIMIT DHE SPORTIT
AGJENCIA E SIGURIMIT TË CILËSISË SË ARSIMIT PARAUNIVERSITAR

ARSIMI FILOR

LËNDA:

EDUKIMI FIZIK, SPORTE DHE SHËNDETI
PËR NXËNËSIT ME AFTËSI TË KUFIZUARA

KLASAT: I-V

Tiranë, 2022





REPUBLIKA E SHQIPËRISË
MINISTRIA E ARSIMIT DHE SPORTIT

Nr. 2978/2 prot.

Tiranë, më 14/7 /2022

MIRATOHET

MINISTËR

EVIS KUSHI



ARSIMI FILLOR

LËNDA:

**EDUKIMI FIZIK, SPORTE DHE SHËNDETI
PËR NXËNËSIT ME AFTËSI TË KUFIZUARA**

KLASAT: I-V

Tiranë

2022

Koordinatori i programit:

Marina Topulli

Autorë të programit:

Elvira Baze

Juel Jarani

Rigerta Selenica

Marjeta Kokona

Sara Bala



TABELA E PËRMBAJTJES

TABELA E PËRMBAJTJES.....	4
HYRJE	5
KORNIZA KONCEPTUALE E PROGRAMIT	6
QËLLIMET E PROGRAMIT TË EDUKIMIT FIZIK, SPORTEVE DHE SHËNDETIT PËR NXËNËSIT ME AK	7
PËRMBAJTJA E PROGRAMIT.....	8
Kompetencat e lëndës dhe realizimi i tyre nëpërmjet tematikave.....	10
Koha mësimore për çdo tematikë për klasat 1-5, në arsimin bazë.....	11
TEMATIKAT NË ARSIMIN BAZË, PËR KLASAT 1-5	13
Tematika: Veprimtari për edukimin e shprehive dhe të aftësive lëvizore.....	13
Tematika: Veprimtari manipuluese me top.....	16
Tematika: Edukim në shërbim të shëndetit, mirëqenies dhe komunitetit	18
UDHËZIME METODOLOGJIKE	20
UDHËZIME PËR VLERËSIMIN	22
MATERIALET DHE BURIMET MËSIMORE.....	23



HYRJE

Fusha /lënda “Edukim fizik, sporte dhe shëndet” është pjesë integrale e procesit arsimor, e cila plotëson më së miri nevojat psiko-fizike për zhvillimin e fëmijëve me aftësi të kufizuara (AK). Kjo fushë/lëndë dallon nga fushat e tjera kurrikulare, pasi synimi parësor i saj është promovimi i veprimitarisë së rregullt fizike dhe edukimi i një stili jetese aktive dhe të shëndetshme.

Edukimi fizik, sportet dhe shëndeti në arsimin parauniversitar ndihmon që nxënësit të zhvillojnë njohuritë, shkathtësitë, qëndrimet dhe vlerat nëpërmjet kompetencave kyç dhe kompetencave të fushës/lëndës, të cilat sigurojnë mirëqenien e shëndetit të tyre mendor, emocional, fizik dhe social, për të përballuar me sukses sfidat e jetës.

Edukimi fizik është një gjenerator gjithëpërfshirës në shkolla, ku nxënësit me AK përmes veprimitarive lëvizore me bashkëmoshatarët e tyre neurotipikë fitojnë shprehi që i ndihmojnë të komunikojnë, të aktivizohen, të përmirësojnë kapacitetin e tyre fizik dhe të krijojnë një stil të shëndetshëm e aktiv jetese. Përmes veprimitarive lëvizore, fëmijët me AK përfshihen në grup, përmirësojnë kapacitetin e tyre fizik dhe perceptojnë aftësinë sociale të komunikimit.

Programi i fushës/lëndës “Edukim fizik, sporte dhe shëndet” për nxënësit me AK ofron mundësi integrimi nëpërmjet veprimitarive lëvizore, duke pasur parasysh kontributin që aktiviteti lëvizor-sportiv jep në formimin fizik, mendor dhe shëndetësor të nxënësve, si dhe në formimin e aftësive të vlefshme për gjatë gjithë jetës. Programi është konceptuar mbi praktikën dhe materialet teorike bashkëkohore, të cilat u japin mundësi nxënësve me AK të aftësohen e të jenë të përgatitur për t’u përshtatur në një shoqëri gjithëpërfshirëse.

Programi e konsideron nxënësin me AK si individ dhe njëkohësisht pjesë aktive të grupit shoqëror. 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 një klimë integruese për nxënësin me AK.



KORNIZA KONCEPTUALE E PROGRAMIT

Hartimi i programit të lëndës së edukimit fizik, sportive dhe shëndetit për nxënësit me AK rrjedh nga korniza kurrikulare e arsimit parauniversitar, kurrikula bërthamë për arsimin fillor dhe plani mësimor i arsimit bazë.

Përfituesit e këtij programi mësimor janë:

- Nxënësit me AK: për zhvillimin e shprehive lëvizore në mënyrë që të jenë aktivë dhe të integrohen në shoqëri.
- Mësuesit: për planifikimin, realizimin dhe vlerësimin e veprimtarive mësimore të përshtatura për nxënësit me AK.
- Prindërit: për njohjen e rezultateve e pritshme të fëmijëve dhe kriteret e vlerësimit në periudha të caktuara.
- Bashkëmoshatarët, të cilët mësojnë si të ndërveprojnë me personat me AK dhe t'u përgjigjen më mirë nevojave të tyre në një shoqëri gjithëpërfshirëse.



QËLLIMET E PROGRAMIT TË EDUKIMIT FIZIK, SPORTEVE DHE SHËNDETIT PËR NXËNËSIT ME AK

Programi i edukimit fizik, sporteve dhe shëndetit për nxënësit me AK ka si qëllim t'u ofrojë mundësi mësuesve që të përshtatin dhe të krijojnë kushte që nxënësi me AK:

- të njohë elementët bazë lëvizor duke imituar elementet të manipulimit lëvizor nëpërmjet lojës me dhe pa mjete;
- të fitojë shprehi lëvizore dhe të zhvillojë aftësitë koordinuese;
- të njohë elementet e thjeshta akrobatike;
- të aftësohet dhe të edukohet për një stil jetese të shëndetshme e aktive;
- të fitojë kompetenca të rëndësishme lëvizore të vlefshme përgjatë gjithë jetës;
- të njohë rregullat e sigurisë gjatë të ushtruarit me veprimtari fizike;
- të zhvillojë nivelin e vetëvlerësimit përmes kryerjes së suksesshme të ushtrimeve të thjeshta.



PËRMBAJTJA E PROGRAMIT

Rezultatet e të nxënit të kompetencave kyç që realizohen nëpërmjet lëndës së edukimit fizik, sporteve dhe shëndetit, për nxënësit me AK

Kompetenca e komunikimit dhe e të shprehurit
<i>Nxënësi:</i>
Demonstron aftësi të njohjes së shokut të klasës duke e diferencuar nga mësuesi apo prindi.
Transmeton ndjenjat e tij në situatat e jetës së përditshme (<i>Tregohuni të vëmendshëm ndaj sinjaleve verbale e jo verbale të nxënësit me AK, i cili jo gjithmonë mund të artikulojë me fjalë. P.sh.: tregon nervozizëm, nuk përgjigjet, por largohet nga mësuesi ose tregon sjellje agresive</i>).
Tërheq vëmendjen në mënyra të ndryshme.
Kompetenca e të menduarit
<i>Nxënësi:</i>
Imiton shokët e klasës ose mësuesin që demonstron një ushtrim të caktuar.
I përgjigjet stimulit, komandës ose ndihmës fizike që i jep mësuesi.
Njeh dhe imiton lojëra të thjeshta lëvizore.
Kompetenca e të nxënit
<i>Nxënësi:</i>
Angazhohet në aktivitetet brenda shkollës, së bashku me bashkëmoshatarët dhe shfaq kënaqësi - sjellje pozitive (p.sh., duke buzëqeshur, përplasur duart etj.).
Njeh mjedisin e hapur/natyror dhe shfaq interes në të (p.sh., duke zbuluar forma e ngjyra të reja dhe duke qenë kurioz për elementet e reja në mjedis).
Mund të imitojë pozicione të sakta të shtyllës kurrizore.
Shfaq sjellje pranuese duke prekur, ndjerë aromën, eksploruar apo duke këmbëngulur për të qëndruar në mjedis të reja.
Kompetenca për jetën, sipërmarrjen dhe mjedisin



Nxënësi:

Njih dhe angazhohet në veprimtaritë sportive brenda dhe jashtë programit mësimor, si dhe njih e zbaton në jetën e përditshme rregullat e sigurisë.

Njih disiplinën sportive dhe konsumon ushqimin e shëndetshëm për të përmirësuar performancën sportive (në bashkëpunim me prindin/kujdestarin dhe bashkëmoshatarët).

Kompetenca personale***Nxënësi:***

Fiton aftësi koordinuese, balancë dhe kapacitet fizik për të kryer detyra të vogla në shtëpi, shkollë dhe komunitet (p.sh., mirëmbajtje mjedisi etj.).

Fiton pavarësi në kryerjen e detyrave të thjeshta personale (p.sh., vesh këpucët, vesh uniformën, përdor individualisht tualetin etj.) dhe në grup (p.sh., ndan topat në skuadër, mbledh konet, piketat, topat etj., i udhëzuar nga mësuesi).

Fiton vetëbesim kur kryen saktë detyra të thjeshta të caktuara nga mësuesi.

Kompetenca qytetare***Nxënësi:***

Njih dhe zbaton (imiton) rregullat e sjelljes bazë në ambiente të caktuara (p.sh., ulet në klasë e vrapon në palestër, jo e kundërta, nuk vrapon në rrugë apo nuk flet me zë të lartë në teatër).

Imiton sjelljen pozitive dhe njih sjelljen negative (nuk e imiton - ose e korrigjon kur e sheh tek të tjerët).



Kompetencat e lëndës dhe realizimi i tyre nëpërmjet tematikave

Tabela e mëposhtme paraqet kompetencat e lëndës, përshkrimin e tyre, si dhe realizimin nëpërmjet tematikave të programit.

Kompetencat e veçanta që formohen përmes tematikave	Përshkrimi i kompetencave	Realizimi nëpërmjet tematikave <i>Nxënësi:</i>
Nxënësi shfaq aftësi lëvizore në përshtatje me situata të thjeshta lëvizore e sportive.	Në këtë kompetencë përfshihen koordinimi, drejtqëndrimi, ekuilibri, ndjesitë dhe shprehitë, të cilat i referohen aftësisë për të ekzekutuar veprime të ndryshme lëvizore, e cila zhvillohet në situata të larmishme të nxënit të lidhura me lloje të shumta veprimtarish me përmbajtje të lëvizjeve lokomotorë, lëvizjeve jo-lokomotore dhe lëvizjeve manipulative me dhe pa mjete.	<ul style="list-style-type: none"> - Kryen lëvizje të thjeshta, me pjesë të ndryshme të trupit. - Kryen lëvizje të ndryshme jolokomotore (tërheqje, shtytje, ekuilibër, kthim, rrotullim etj.), lokomotore (ecje, vrapim, kërcim etj.). - Kryen lëvizje të ndryshme manipulative me mjete (hedhje, pritje, goditje). - Përshtatet me mënyrën e kryerjes së veprimtarive në natyrë.
Nxënësi ndërvepron me të tjerët në situata të thjeshta lëvizore e sportive.	Ndërveprimi me topin inkurajon nxënësit me AK të angazhohen në një proces ku ata zhvillojnë elemente të thjeshta manipulative me top. Gjithashtu aftësimi i këtyre elementeve lëvizore do t'u shërbejë më tej në praktikën e lojës në grup.	<ul style="list-style-type: none"> - Zbaton rregulla të thjeshtuara në veprimtari lëvizore manipulative me top. - Demonstron dhe kryen elemente të thjeshta manipulative në vend apo lëvizje. - Udhëheq topin me këmbën dominante drejt. - Kap topin gjatë pasimit me duar.



		<ul style="list-style-type: none"> - Driblon me top drejt me dorën dominante - Kryen pasim drejt me dy duar tek mësuesi apo shoku.
Nxënësi përshtat një stil jetese aktive e të shëndetshme.	<p>Të përshtatësh një stil jetese aktive dhe të shëndetshme do të thotë të krijosh mundësi për të jetuar një jetë, e cila karakterizohet nga zakone të shëndetshme që sjellin një mirëqenie e përgjithshme fizike, mendore dhe emocionale.</p> <p>Nëpërmjet saj nxënësi fiton aftësi për të kryer çdo ditë detyra të thjeshta personale dhe veprimtari të shëndetshme gjatë kohës së lirë.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Mëson të menaxhojë emocionet e tij në situata, vende të ndryshme. - Tregon interes në veprimtari në natyrë ose në veprimtari sociale në grup. - Tregon interes për zakone të shëndetshme të të ushqyerit. - Kryen detyra të thjeshta të kujdesit për vetveten (p.sh., lan dhëmbët, ndërron veshjen, vesh këpucët, kryen nevojat personale pa ndihmë etj.).

Koha mësimore për çdo tematikë për klasat 1-5, në arsimin bazë

Në aspektin përmbajtësor, programi synon krijimin një praktike gjithëpërfshirëse të nxënësve me AK me shprehitë dhe elementet kryesore lëvizore të fushës/lëndës mësimore “Edukim fizik, sporte dhe shëndet”, e shprehur kjo në llojin e ushtrimeve që nxënësve u praktikohet në funksion të edukimit, mirëqenies dhe shëndetit, duke pasur parasysh problematikën që shoqëron jetesën në ditët e sotme, referuar modeleve të sjelljes personale (pasiviteti fizik, mënyrat jo të shëndetshme të të ushqyerit, etj.) dhe ndërpersonale (marrëdhëniet dhe kontributi në komunitet).



Ky program është konceptuar në **3 (tri) tematika**, të cilat krijojnë kushte që nxënësi me AK të fitojë shprehi lëvizore, në funksion të realizimit të kompetencave të lëndës dhe të kompetencave kyç.

Tabela e mëposhtme paraqet numrin e orëve që sugjerohen për çdo tematikë.

Tematikat	Veprimtari për edukimin e shprehive dhe të aftësive lëvizore	Veprimtari manipuluese me top	Edukim në shërbim të shëndetit, mirëqenies dhe komunitetit	Gjithsej
Arsimi bazë (klasat 1-5)	45 orë	35 orë	25 orë	105ë



TEMATIKAT NË ARSIMIN BAZË, PËR KLASAT 1-5

Në programin e edukimit fizik, sportive dhe shëndetit, për nxënësit me AK, janë paraqitur përmbajtjet e tematikave:

- Veprimtari për edukimin e shprehive dhe aftësive lëvizore
- Veprimtari manipuluese me top
- Edukim në shërbim të shëndetit, mirëqenies dhe komunitetit

Tematikat janë ndërtuar për ndërtimin e njohurive, shkathtësive, qëndrimeve dhe vlerave për nxënësin me AK. Kombinimi dhe ndarja tematikave, nën tematikave dhe temave mësimore që do të planifikohen si njësi mësimore, është e drejtë e përdoruesve të programit.

Matjet antropometrike i referohen programit bërthamë të fushës/ lëndës “Edukim fizik, sporte dhe shëndet”, klasat 1-5.

Tematika: Veprimtari për edukimin e shprehive dhe të aftësive lëvizore

Përshkrimi i tematikës:

Edukimi nëpërmjet veprimtarive fizike u ofron nxënësve me AK, aftësitë dhe shprehitë themelore për t'i ndihmuar të bëhen të vetëdijshëm ndaj vetes dhe marrëdhënies së tyre me çka i rrethon. Kjo tematikë gjithashtu mbështet shëndetin bazë dhe gjendjen fizike. Ndërgjegjësimi mbi trupin, forcën, koordinimin, fleksibilitetin, qëndrueshmërinë është i rëndësishëm për aftësitë motorike dhe sociale. Aftësitë dhe shprehitë lëvizore bazë promovojnë zhvillimin në të gjitha këto zona, të cilat janë thelbësore për lëvizjen në shtëpi, në shkollë, dhe në komunitet. Kjo tematikë përqendrohet kryesisht në lojëra dhe veprimtari lëvizore, të cilat kanë në përmbajtje të tyre lëvizje lokomotore, jolokomotore dhe manipulative.

Rezultatet e të nxënit për kompetencat e fushës//lëndës

Nxënësi:

- Identifikon pjesë të ndryshme të trupit, si dhe disa prej lëvizjeve të thjeshta që ato kryejnë.
- Kryen lëvizje të ndryshme të pjesëve të ndryshme të trupit.



- Identifikon ngjyrat, format ose objektet.
- Kryen lëvizje jolokomotore (tërheqje, shtytje, ekuilibrim, kthim, rrotullim etj.) dhe lokomotore (ecje, vrapim, kërcim etj.)
- Kryen lloje të ndryshme vrapimi (si i ngadaltë, i shpejtë, prapa dhe përpara).
- Imiton lëvizje të thjeshta, të veçanta ose të grupuara.

Njohuritë për realizimin e kompetencave të fushës/lëndës	Shkathtësitë për realizimin e kompetencave të fushës/lëndës
<p>Lojëra lëvizore e popullore</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lojëra lëvizore: “Lojë me shami”, “Lojë më këngë”, “Lojëra me kafshë”, “Rrokullis dhe kap topin”. 	<p>Nxënësi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Imiton elemente të ndryshme lëvizore (ecje, vrapim, kthim, rrotullime). • Dëgjon me kujdes komandat. • Kryen kapjen dhe mbajtjen. • Dallon ngjyrat, format, objektet. • Lidh fjalët me veprimet. • Punon në çift për të promovuar aftësitë sociale. • Merr pjesë aktivisht në lojë.
<p>Gjinnastikë</p> <ul style="list-style-type: none"> - Elementet e lëvizjes (hapësirë, gjerësi, formë, forcë, shpejtësi, kohë, ritëm). - Përkulshmëria (e shtyllës kurrizore). - Ushtrimet e rregullimit të trupit (para, mbrapa, majtas, djathtas). 	<ul style="list-style-type: none"> • Kryen elementet e hapësirës, gjerësisë, formës, forcës, shpejtësisë, kohës dhe ritmit të lëvizjes. • Kryen ushtrime të thjeshta për zhvillimin e përkulshmërisë. • Lëviz pjesë të ndryshme të trupit dhe kryen pozicionimin e trupit në vend dhe lëvizje.



<ul style="list-style-type: none"> - Lëvizjet manipulative (me shkop gjimnastikor, tullumbace dhe topa plastikë). - Elementet e ekuilibrit dhe të zhvendosjes. 	<ul style="list-style-type: none"> • Kryen lëvizje të thjeshta manipulative, si: <ul style="list-style-type: none"> - <i>mbajtja e shkopit, birrilave dhe rrathëve me të dyja duart.</i> - <i>manipulime të lira me mjete.</i> • Kryen lëvizje të thjeshta manipulative, në raport me mjetet (tullumbace dhe topa plastikë) dhe me shokun: <ul style="list-style-type: none"> - <i>goditja e tullumbaces me pjesë të ndryshme të trupit;</i> - <i>hedhja dhe pritja e tullumbaces dhe e topit plastik me shokun.</i> • Kryen qëndrimin në majë të gishtave ose me thembra. • Qëndron me një këmbë përpara tjetrës. • Qëndron me një këmbë.
<p>Atletikë</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ecje sipas formave dhe objekteve. - Vrapim sipas formave dhe objekteve. - Kalim me pengesa.(kone, shënues dysHEMEJE, rrathë) - Kërcime me imitim të gjallesave. - Goditje në shenjë 	<ul style="list-style-type: none"> • Kryen ecje dhe vrapim në vijë të drejtë dhe me ndryshim drejtimi. • Kryen elemente lëvizore të kërcimit si: <ul style="list-style-type: none"> - <i>kapërcim të pengesave të ndryshme (mbi dhe nën, shpejt dhe ngadalë).</i> - <i>imitim të kërcimit të gjallesave të ndryshme (karkaleci, lepuri, kanguri, kaprolli, bretkosa, etj.).</i> • Kryen veprime lëvizore të goditjes në shenjë: <ul style="list-style-type: none"> - <i>goditja e birrilave (minibouling);</i>



	- <i>hedhja (pasimi) e topit plastik me një dhe me dy duar.</i>
Qëndrimet dhe vlerat	
Nxënësi:	
<ul style="list-style-type: none"> - Njeh mjedisin ku do të punojë, si dhe mjetet e punës (kone, piketa, shënjuës). - Respekton mënyrat e lëvizjes dhe përshtat qëndrimin e lëvizjen e trupit me ushtrimin apo me lojën. - Ndryshon mënyrën e lëvizjes (nga vrapimi në ecje ose nga ecje me dy këmbë në kërcime me një këmbë). - Ndryshon mënyrën e lëvizjes duke u koordinuar edhe me bashkëmoshatarët në grup gjatë lojës, por edhe duke koordinuar punën me objektet e tjera shënjuese të lojës. - Kupton dhe realizon lëvizjen në tërësi. 	

Tematika: Veprimtari manipuluese me top

<p>Përshkrimi i tematikës: Kjo tematikë, ka për qëllim t'u japë mundësi nxënësve të njihen dhe të ekzekutojnë elementet e teknikave fillestare të përdorimit të topit. Ata mund të zhvillojnë kapacitetet motorike dhe të edukojnë disa cilësi njohëse dhe edukative. Gjithashtu kjo tematikë synon aftësimin e elementeve manipuluese me top (duar dhe këmbë) tek nxënësit.</p> <p>Më tej veprimtaritë manipuluese me top mund të përshtaten gjatë orës së mësimi duke u bazuar në katër orientime: hapësira, ushtrimi, baza materiale dhe nxënësit. Këto veprimtari mund të kryhen individualisht, si dhe në grup nga nxënësit me AK, kur shikohet një aftësim individual i këtyre elementeve.</p>	
Rezultatet e të nxënit për kompetencat e fushës/ lëndës	
Nxënësi ekzekuton dhe kryen teknikat fillestare të elementeve me top, të thjeshtuar në vend apo në lëvizje duke përdorur duart apo këmbët për mbajtjen, udhëheqjen, pasimin, kapjen dhe gjuajtjen e topit.	
Njohuritë për realizimin e kompetencave të fushës/lëndës	Shkathtësitë për realizimin e kompetencave të fushës/lëndës



<p>Futboll</p> <ul style="list-style-type: none"> - Marrja e topit me këmbë - Udhëheqja e topit drejt - Pasimi i topit drejt - Gjuajtja e topit drejt 	<p>Nxënësi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bëhet gati për të marrë topin me këmbë, i cili i vjen nga shoku apo mësuesi. • Mundohet të mbajë topin sa më afër. • Lëviz (udhëheq) topin drejt me këmbën dominante. • Lëviz (udhëheq) topin drejt piketës apo piramidës me këmbën dominante. • Kryen pasimin drejt me këmbën dominante. • Kryen gjuajtje drejt portës apo shënjestrës. • Kryen teknikat fillestare të elementeve të thjeshta me anë të ushtrimeve.
<p>Basketboll</p> <ul style="list-style-type: none"> - Marrja (kapjen) e topit - Udhëheqja (driblim) e topit drejt - Pasimi i topit drejt me dy duar - Gjuajtja e topit me dy duar 	<ul style="list-style-type: none"> • Kap një top të hedhur nga afër me të dy duart në gjoks. • Kryen driblimin drejt me dorën dominante. • Kryen driblimin drejt me dorën dominante drejt piketës apo koneve. • Kryen pasimin drejt ose tokazi me dy duar nga gjoksi. • Gjuan me dy duar poshtë ose lart drejt koshit apo shënjestrës.
<p>Volejball</p> <ul style="list-style-type: none"> - Marrja (pritja) e topit - Pasimi i topit drejt me dy duar - Kryerja e një shërbimi (gjuajtja) të topit 	<ul style="list-style-type: none"> • Pret një top të hedhur nga një distancë shumë e afërt. • Kryen pasimin drejt me dy duar përballë mësuesit, shokut apo shënjestrës. • Kryen një shërbim (gjuajtje) të topit përballë rrjetës, mësuesit apo shokut.



<p>Hendboll</p> <ul style="list-style-type: none"> - Marrja (kapjen) e topit - Gjuajtja e topit - Pasimi i topit drejt 	<ul style="list-style-type: none"> • Kap një top të hedhur nga afër me të dyja duart. • Kryen pasimin drejt ose tokazi me dy duar. • Gjuan me një apo dy duar drejt portës apo shënjestrës.
<p>Qëndrimet dhe vlerat</p> <p>Nxënësi:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Njeh topin dhe mund të lëviz drejt (këmbë ose duar). - Pret/pason topin me shokun/mësuesin në mënyra të thjeshta (këmbë ose duar). - Udhëheq/driblon topin në mënyra të thjeshta (këmbë ose duar). - Gjuan topin në mënyra të thjeshta (këmbë ose duar). 	

Tematika: Edukim në shërbim të shëndetit, mirëqenies dhe komunitetit

<p>Përshkrimi i tematikës: Kjo tematikë zhvillohet në klasë si orë mësimore teorike dhe u mundëson nxënësve me AK fitimin e shprehive për ruajtjen dhe kultivimin e shëndetit të tyre. Tematika gjithashtu u mundëson nxënësve të njohin dhe të ruajnë vetveten dhe të tjerët nga dëmtimet e mundshme gjatë të ushtruarit me veprimtari fizike e sportive, njohjen me alternativa të të ushqyerit shëndetshëm përkundrejt vlerave ushqimore, njohjen me praktika të sigurt dhe higjienike, që t'i zbatojnë ato në rutinën ditore pa ndihmën e prindit, si dhe të mësojnë e të mbajnë pastër mjedisin rreth tyre.</p>
<p>Rezultatet e të nxënit për kompetencat e fushës/lëndës</p> <p>Nxënësi:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tregon njohuri, menaxhon me emocionet e tij dhe i përshtat ato në situata/vende të ndryshme (p.sh., punë në grupe, lojë në shkollë dhe jashtë saj etj.). - Njeh rregullat elementare të ruajtjes së vetes dhe të tjerëve nga dëmtimet e mundshme gjatë të ushtruarit me veprimtari fizike e sportive. - Ruan higjienën personale pa ndihmën e prindit/mësuesit.



<ul style="list-style-type: none"> - Mëson të lajë dhëmbët pa ndihmën e prindit/mësuesit. - Mëson të mbajë pastër mjedisin ku jeton: shkollë, shtëpi e më gjerë. 	
Njohuritë për realizimin e kompetencave të fushës/lëndës	Shkathësitë për realizimin e kompetencave të fushës/lëndës
<ul style="list-style-type: none"> - Organet ndijore dhe kujdesi për to - Kujdesi për dhëmbët - Mjedisin dhe shëndeti - Të ushqyerit e shëndetshëm 	<p>Nxënësi:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Identifikon organet ndijore dhe funksionin e tyre. ● Zbaton rregullat e ruajtjes së higjienës personale. ● Zbaton rregulla të thjeshta të ruajtjes së shëndetit të dhëmbëve. ● Zbaton rregulla të thjeshta (fillestare) të ruajtjes së organizmit nga sëmundjet ngjitëse dhe jo ngjitëse. ● Identifikon produkte të shëndetshme ushqimore. ● Praktikohet mënyra të shëndetshme të të ushqyerit para dhe pas veprimtarisë fizike e sportive.
<p>Qëndrimet dhe vlerat</p> <p>Nxënësi:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Njeh veten dhe të tjerët. - Mban pastër mjedisin që e rrethon. - Njeh dhe zbaton kodin e mirësjelljes. - Njeh dhe zbaton kodin e veshjes. - Kujdeset pa për shëndetin personal. - Njeh dhe zbaton rregullat e sigurisë. 	



UDHËZIME METODOLOGJIKE

Organizimi i mirë i procesit të mësimit të edukimit fizik, sportive dhe shëndetit, për nxënësit me AK, do të thotë që fëmijët të vendosen në situata konkrete praktike, ku ata përjetojnë dhe provojnë elementet lëvizore e sportive, ashtu si dhe elementet e përfshirjes në grup. Veprimtaritë lëvizore (loja dhe sporti) nuk janë vetëm argëtuese për ta, por një veprimtari ushtruese në përmirësim të gjendjes funksionale të tyre, si kontribut themelor në kërkesën për rritjen e shpejtë dhe të shëndetshme ashtu edhe për integrimin në shoqëri.

Këshilla praktike që ndihmojnë komunikimin mësues- prindër:

- Përpara takimit me prindërit e nxënësve me aftësi të kufizuara, njihuni e studioni rastin, dosjen ose PEI-n.
- Përgatitni paraprakisht me shkrim qëllimin e bisedës, përparësitë, elementet që mund të negocioni dhe zgjidhjet e reja, duke besuar se çdo pjesëmarrës në takim do të jetë bashkëpunues e mbështetës.
- Gjatë takimit, tregohuni një dëgjues aktiv dhe i vëmendshëm.
- Mos hezitoni të pyesni për të shmangur keqkuptimet.
- Merrni shënime.
- Mos gjykoni.
- Përqendrohuni tek anët pozitive dhe pikat e forta të fëmijës.

Nxitja dhe mbështetja si metodologji pune

Nxitja është një mjet ndihmës që u ofrohet nxënësve me aftësi të kufizuara për të siguruar suksesin gjatë procesit të mësimit.

- Nxitja mund të jetë fizike: Ju mund të përdorni edhe mbështetjen fizike, kur nxënësi ka vështirësi në lëvizjen motore apo në ecje.
- Nxitja gojore kryhet me anë të gjesteve dhe demonstrimeve. Një nga aftësitë dhe kompetencat më të domosdoshme për të cilat kanë më shumë nevojë nxënësit me aftësi të kufizuara, është aftësia për të kuptuar udhëzimet me shkrim ose me gojë.
- Nxitja pamore mund të jepet nëpërmjet pikturave, ilustrimeve, simboleve, të cilat kthehen në një rutinë që ndihmon njëkohësisht edhe mësuesin edhe nxënësin.



- Nxitja nëpërmjet komenteve e shprehjeve pozitive dhe krijimi i klimës bashkëpunuese mes nxënësit me aftësi të kufizuara dhe mësuesit. P.sh., përdorimi i shprehjeve të tilla, si “Oh sa bukur!”, “E mrekullueshme!”.

Mënyrat e të mësuarit të diferencuar

- Jepni mesazhe në klasë që puna e diferencuar është normale dhe i ndihmon të jenë të barabartë të gjithë nxënësit.
- Parashikoni e planifikoni detyra që përmbajnë elemente suksesi.
- Jepni udhëzime të shkurtra, mundësisht me një fjali, të thjeshta e të qarta për t’u kuptuar,
- Demonstroni vetë, kur është e nevojshme, ose kërkoni ta bëjnë demonstrimin nxënës të tjerë të klasës.
- Pakësoni e shkurtoni detyrat/ veprimet e gjata e të komplikuar që kërkojnë përqendrim për një kohë të gjatë.
- Planifikoni dhe realizoni përsëritjen e njohurive paraprake bashkërisht ose vetëm me disa nxënës të përzgjedhur.
- Ndiqni, monitoroni dhe nxitni procesin e kryerjes së detyrave me teknikën.
- Krijoni hapësira të veçuara, mikromjedise të qeta pune, brenda ose jashtë klase, për të shmangur tërheqjen e vëmendjes nga faktorë të tjerë.
- Krijoni një rutinë dhe i qëndroni besnik duke e përsëritur çdo ditë të njëjtën kërkesë.
- Jepuni të drejtën për të zgjedhur punë të tjera në klasë, si ndihma për njeri-tjetrin.



UDHËZIME PËR VLERËSIMIN

Vlerësimi i nxënësve me AK, bazuar në mundësitë e angazhimit dhe pritshmëritë lidhur me kapacitetin fizik, është komponent thelbësor për përmirësimin e arritjeve të nxënësit dhe procesit të të nxënësit mbi **progresin individual sipas periudhave**. Vlerësimi i nxënësit me AK përshkon gjithë procesin mësimor dhe shërben për përmirësimin e këtij procesi. Vlerësimi i nxënësit nuk ka për qëllim 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.



MATERIALET DHE BURIMET MËSIMORE

Për zbatimin me sukses të fushës/lëndës “Edukim fizik, sporte dhe shëndet” për nxënësit me AK, është e rëndësishme të përdoren burimet të ndryshme mësimore që të motivojnë nxënësin dhe të nxitin progresin e tij në mënyrë që të përvetësojnë shprehi dhe shkathtësi, të cilat i ndihmojnë të krijojnë një jetë pavarur. Për realizimin e mësimit duhet të përdoret një spektër i gjerë i burimeve mësimore, përfshirë bazën materiale sportive, udhëzuesin kurrikular për mësuesin, veprimtari të ndryshme sportive, projekte, studime, analiza dhe raporte të ndryshme, si dhe librat e tjerë të fushave mësimore që mundësojnë qasje ndërkurrikulare, me qëllim edhe përshtatjen e veprimtarive për nxënësit me AK.

