*QËLLIMI I UDHËZUESIT*

Ky libër udhëzues është dizenjuar për të mbështetur mësuesit në zbatimin e programit mësimor të Edukimit fizik, sporte dhe shëndet, në klasë dhe jashtë saj, projektimin e një proçesi mësimor, i cili të përmbushë synimet e përgjithshme të lëndës, si dhe realizimin e kompetencave të veçanta lidhur me çdo temë, të cilat në formë kaskade do të kontribuojnë në realizimin e kompetencave lëndore dhe të kompetencave kyç. Duke shpresuar që ky material të jetë një ndihmesë në punën tuaj, sugjerimet apo vërejtjet e që mund të keni, do të ishin të mirëpritura dhe një kontribut i çmuar për përmirësimin e tij.

*Autori*

*PËRSE NJË TEKST PËR NXËNËSIT NË EDUKIM FIZIK, SPORTE DHE SHËNDET?*

Nga i gjithë komuniteti i edukatorëve lënda e Edukimit fizik është parë si një mjet ideal për promovimin e aktivitetit të rregullt fizik dhe edukimin e një stili jetese aktive, për këtë arsye kjo lëndë vjen me një konceptim të ri në disa drejtime duke filluar me emërtimin e saj: **Edukim fizik, sporte dhe sh**ë**ndet**, për të mundësuar prezantimin e kësaj lënde të të gjithë parametrat e saj.

Gjatë procesit të hartimit të tekstit për nxënësin, janë marrë në konsideratë veçoritë njohëse, psikologjike e sociale të moshës, për të ofruar mundësitë më të mira për aftësim teorik dhe praktik të tyre, duke patur parasysh kontributin që aktiviteti lëvizor-sportiv jep në formimin fizik dhe psikologjik të nxënësve. Programi i kësaj lënde në të cilin është mbështetur hartimi i tekstit për nxënësin ofron mundësi të shumta për integrim kroskurikular. Eksperiencat që përftohen në të, mund të transferohen e përdoren lehtësitë dhe në mënyrë produktive edhe në lëndët e tjera. Ato mundësojnë pasurimin e informacionit teorik dhe të kulturës së përgjithshme të nxënësve, me qëllim të ushtruarit korrekt të përvojave lëvizore dhe konsiderimin e nxënësit si individ dhe njëkohësisht si pjesë aktive e grupit.

Në ndryshim nga programet e mëparshme Programi i lëndës së *Edukimit fizik, sporte dhe sh***ë***ndet* **është konceptuar në 3 tematika, e**mërtimi i të cilave është bërë në përshtatje të plotë me përmbajtjen e tyre:

• *Edukim nëpërmjet aktiviteteve fizike.*

• *Aktivitete para-sportive.*

• *Edukim në shërbim të shëndetit, mirëqenies dhe komunitetit.*

Të tria tematikat janë bazë për të ndërtuar tek nxënësi njohuri e shkathtësi, qëndrime e vlera. Ato janë baza për të siguruar rezultatet e të nxënit sipas kompetencave të edukimit fizik, sporte dhe shëndet, sipas shkallëve të paraqitura në tabelë në fillim të çdo tematike. Për secilën tematikë janë paraqitur njohuritë për secilën klasë dhe shkallë, si dhe aftësitë, qëndrimet e vlerat, që duhet të demonstrojë nxënësi lidhur me tematikat përkatëse.

Ndryshe nga tematikat e tjera “ ***Njohuri në shërbim të shëndetit, mirëqenies dhe komunitetit”*** është një tematikë që zhvillohet në klasë në orë mësimore teorike, duke u shoqëruar me tekstin e nxënësit, i cili mund të konsiderohet dhe ABC-ja e edukimit fizik dhe shëndetësor. Nëpërmjet kësaj tematike nxënësve u mundësohet fitimi i kompetencave për mënyrat e duhura të veshjes dhe të ruajtjes së higjienës personale, pozicioneve e sakta të qëndrimit, për mënyrave të kryerjes së një veprimtarie fizike të sigurt brenda dhe jashtë shkollës, identifikimit dhe evitimit të lodhjes fizike gjatë dhe pas veprimtarisë fizike e sportive, identifikimit të produkteve të shëndetshme ushqimore, identifikimit të situatave (simptomave) të thjeshta shëndetësore (temperaturën, kollën, dhimbje të barkut, etj.) si dhe mënyrës së sigurt të përdorimit të barnave mjekësore. Informacioni dhe veprimtaritë që ofrohen nëpërmjet tekstit mësimor të **“Edukimit fizik, sporte dhe sh**ë**ndet**”, janë konceptuar në mbështetje të realizimit të programit lëndor, për të ndihmuar nxënësit të bëhen më të ndërgjegjshëm për nevojën e ruajtjes dhe kultivimit të shëndetit të tyre dhe ruajtjen e një mjedisi të shëndetshëm, në të cilin të mund të mbrojnë veten dhe të tjerët nga faktorët e rrezikshëm.

*REALIZIMI I KOMPETENCAVE KYÇE DHE LËNDORE*

Teksti i nxënësit “Edukim fizik, sporte dhe shëndet” për klasën e 1-rë në arsimin para-universitar është i trajtuar në disa rubrika, për të mundësuar afrimin sa më të mirë të nxënësit me njohuritë. Ai ndihmon që nxënësit të zhvillojnë kompetencat e nevojshme, të cilat sigurojnë mirëqenien e shëndetit të tyre fizik, mendor, emocional dhe social, si dhe të ndihmojë ata të përballin me sukses sfidat e jetës së tashme dhe të ardhme.

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 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, sporte dhe shëndet, është i bazuar në kompetenca, të cilat fokusohen kryesisht tek eksperiencat psiko-motore të njeriut. Në tekstin e nxënësit, në rubrikën “Aftësitë e mia”, janë përcaktuar kompetencat që nxënësi fiton si rezultat i procesit mësimor, mësim pas mësimi në mënyrë progresive dhe të qëndrueshme. Organizimi i mësimit përqendrohet në atë çfarë duhet të dinë e të bëjnë nxënësit dhe në atë që duhet të jenë të gatshëm të bëjnë. Zhvillimi i kompetencave kyçe p.sh. të **“**Kompetenca e komunikimit dhe të shprehurit” në mësimet e “Edukimit fizik, sporte e shëndet” realizohet nëpërmjet kompetencës së temës mësimore “Nxënësi/sja komunikon lirshëm dhe ndan mendimet e tij me mësuesen, shokët/shoqet e klasës dhe prindërit”, “Kompetenca kyçe të nxënit”, realizohet nëpërmjet kompetencës së temës mësimore “Nxënësi/sja identifikon produkte të shëndetshme ushqimore, etj.

*Teksti mësimor “Edukim fizik, sporte dhe shëndet” 1 është i ndërtuar mbi*:

***Gjashtë tematika ose kapituj:***

1. Higjiena

2. Drejtëqëndrimi

3. Si të ruhem nga sëmundjet

4. Rregullat

5. Loja dhe pushimi

6. Ushqimi

*Gjashtë nga shtatë kompetencat kyçe:*

1. Kompetenca personale

2. Kompetenca e komunikimit dhe të shprehurit

3. Kompetenca e të menduarit

4. Kompetenca e të nxënit

5. Kompetenca qytetare

6. Kompetenca për jetën, sipërmarrjen dhe mjedisin.

*Dy nga tre kompetencat e lëndës:*

• **Përshtat një stil jete aktiv e të shëndetshëm**

• **Ndërvepron me të tjerët në situata të ndryshme**

• Shfaq aftësi lëvizore në përshtatje me situata të ndryshme lëvizore e sportive.

***Rezultatet e të nxënit sipas kompetencave kyçe që realizohen në lëndën Edukim fizik, sporte dhe shëndet mbështetur në programin lëndor, shkalla e 3 dhe tekstin mësimor “Edukim, fizik, sporte dhe shëndet” 1.***

|  |  |
| --- | --- |
| ***Nxënësi/ja:*** | |
| ***Kompetenca personale*** | Kryen cdo ditë veprimet e duhura për ruajtjen e higjienës personale: lan duart, lënbët, trupin, ndërron veshjet e brendëshme. |
| Kujdeset vetë për higjienën personale. |
| Lan frutat dhe perimet, përpara se t’i ha. |
| Vishet në mënyrë të përshtatshme, kur luan me shoqet dhe shokët. |
| Ushtrohet për të forcuar muskujt që mbajnë drejt shtyllën kurrizore. |
| Pi barnat vetëm me këshillën e mjekut pediatër dhe në prani të prindërve. |
| Pi barnat me rregull. |
| Vizitohet te mjeku pediatër, sa herë që sëmuret, ka dhembje dhe temperaturë. |
| Ndërpret herë pas here lojën ose ushtrimet fizike, për t’u çlodhur. |
| Konsumon shumë lëngje gjatë lojës ose ushtrimeve fizike. |
| Ushtrohet që të forcojë trupin që të mos lodhet shpejt. |
| Merr me vete në shkollë ushqimin që i përgatit mamaja në shtëpi. |
| Ushqehet cdo ditë shëndetshëm. |
| ***Kompetenca e komunikimit dhe e të shprehurit*** | Bashkëpunon me shoqet dhe shokët, ndaj mendimet me mësuesen, shoqet dhe shokët e klasës dhe prindërit. |
| Krijon bashkë me shoqet dhe shokët, një rregullore të klasës. |
| Punon në grup |
| ***Kompetenca e të menduarit*** | Di që pozicioni i gabuar i shpinës shtrembëron shtyllën kurrizore. |
| Kupton që disa barna e ndihmojnë të largojë dhembjet, temperaturën dhe të shërohet. |
| ***Kompetenca e të nxënit*** | Dallon në trup ku është shtylla kurrizore. |
| Dallon midis pozicionit të drejtë dhe të gabuar të shtyllës kurrizore |
| Di se si ta mbajë shpinën drejt. |
| Dallon shenjat e sëmundjeve, si temperatura, dhembja e barkut, kolla, dhembja e kokës. |
| Njeh rregullat për një veprimtari të sigurt brenda dhe jashtë shkollës. |
| Di se çfarë është rregulli, rregullorja dhe për çfarë shërbejnë ato. |
| Dallon shenjat e lodhjes. |
| Dallon ushqimet që i bëjnë mirë shëndetit dhe e ndihmojnë që të rritet. |
| Di pse ushqimi i tepërt më sjell shqetësime dhe e sëmur. |
| ***Kompetenca qytetare*** | Respekton rregullat e sigurisë në palestër dhe në këndin sportiv. |
| Respekton rregullat, kur luan në shkollë dhe jashtë saj. |
| ***Kompetenca për jetën, sipërmarrjen, mjedisin*** | Di se vaksinat e ndihmojnë trupin të luftojë sëmundjet. |
| Mban pastër mjedisin ku mëson dhe luan. |

***Kompetencat e lëndës dhe realizimi i tyres sipas tematikave***

|  |  |
| --- | --- |
| ***Kompetencat e fushës*** | ***Rezultatet e të nxënit sipas tematikës*** |
| Nxënësi/sja: | |
| ***Përshtat një stil jete aktiv e të shëndetshëm*** | Kryen çdo ditë veprimet e duhura për të ruajtur higjienën personale: lan dhëmbët, lan duart, lan frutat dhe perimet, vishet në mënyrë të përshtatëshme me aktivitetin që do të kryejë. |
| Ushtrohet për të forcuar muskujt që mbajnë drejt shtyllën kurrizore. |
| Njeh pozicionin e drejtë dhe të gabuar të shtyllës kurrizore. |
| Di që pozicioni i gabuar i shpinës shtrembëron shtyllën kurrizore. |
| Mban shpinën drejtë. |
| Kupton që disa barna e ndihmojnë të largojë dhembjet, temperaturën dhe të shërohet. |
| Pi barnat vetëm me këshillën e mjekut pediatër, në prani të prindërve dhe me rregull |
| Vizitohet te mjeku pediatër, sa herë që sëmuret, ka dhembje dhe temperaturë. |
| Ushtrohet që të forcojë trupin që të mos lodhet shpejt. |
| Ndërpret herë pas here lojën ose ushtrimet fizike, për t’u çlodhur. |
| Konsumon shumë lëngje gjatë lojës ose ushtrimeve fizike. |
| Ushtrohet që të forcojë trupin që të mos lodhet shpejt. |
| Dallon ushqimet që i bëjnë mirë shëndetit dhe e ndihmojnë që të rritet. |
| Di pse ushqimi i tepërt më sjell shqetësime dhe e sëmur. |
| Merr me vete në shkollë ushqimin që i përgatit mamaja në shtëpi. |
| Ushqehet cdo ditë shëndetshëm. |
| ***Ndërvepron me të tjerët në situata të ndryshme*** | Bashkëpunon me shoqet dhe shokët, ndaj mendimet me mësuesen, shoqet dhe shokët e klasës dhe prindërit. |
| Krijon bashkë me shoqet dhe shokët, një rregullore të klasës. |
| Di se çfarë është rregullorja dhe për çfarë shërben ajo. |
| Respekton rregullat, kur luan në shkollë dhe jashtë saj. |
| Mban pastër mjedisin ku mëson dhe luan. |

*PLANIFIKIMI NË EDUKIM FIZIK, SPORTE DHE SHËNDET*

**Ndërthurja e njohurive teorike** në planin tematik

Lënda “Edukim fizik, sporte dhe shëndet” zhvillohet për 35 javë mësimore me nga 3 orë secila, gjithsej 105 orë vjetore. Për tematikën teorike “***Njohuri në shërbim të shëndetit, mirëqenies dhe komunitetit”*** në klasën e 1-rë janë parashikuar 25 orë mësimore, të cilat do shpërndahen në planin vjetor tematik. Tematikat dhe renditja e tyre në program nuk presupozojnë që përmbajtja vjetore përgjatë vitit shkollor (plani tematik), duhet të zhvillohet e ndarë sipas renditjes së tematikave në program. Kombinimi dhe ndarja e koncepteve dhe shprehive, në kapituj apo grupe temash e njësi mësimore, si dhe renditja e tyre është e drejtë e përdoruesve të programit. Në planifikimin tematik, shpërndarja është në kompetencë të mësuesit të Edukimit fizik, sporte dhe shëndet, i cili në përcaktimin e saj duhet të marrë në konsideratë karakteristikat e nxënësve, kushtet e infrastrukturës dhe bazës materiale së shkollës ku jep mësim, si dhe kushtet klimaterike të qytetit. **Duke q**ë**n**ë **se nx**ë**n**ë**nsit me fillimin e klas**ë**s s**ë **par**ë **nuk jan**ë **t**ë **aft**ë **t**ë **lexojn**ë **e t**ë **shkruajn**ë **dhe p**ë**r pasoj**ë **nuk jan**ë **ende t**ë **aft**ë **t**ë **asimiloj**ë **njohurit**ë e dhëna në**p**ë**rmjet tekstit t**ë **nx**ë**n**ë**nsit, do t**ë **ishte e k**ë**shillueshme q**ë **n**ë **planifikimin tematik vjetor, tematika *Njohuri në shërbim të shëndetit, mirëqenies dhe komunitetit*”, t**ë **planifikohet kryesisht n**ë **pjes**ë**n e dyt**ë **t**ë **tremujorit t**ë **dyt**ë **dhe n**ë **tremujorin e tret**ë **t**ë **vitit shkollor (Shkurt, Mars, Prill, Maj, pasi nx**ë**n**ë**nsit t**ë **kenë p**ë**rfunduar abetaren.**

Më poshtë paraqitet një shembull i planifikimit tematik 3-mujor, në të cilin paraqitet edhe vendosja e temave (njohurive) të tematikës teorike “*Njohuri në shërbim të shëndetit, mirëqenies dhe komunitetit”.*

**PLANIFIKIMI 3 – MUJOR**

**PERIUDHA PRILL-QERSHOR**

**FUSHA: EDUKIM FIZIK SPORTE DHE SHENDET**

**LËNDA: EDUKIM FIZIK SPORTE DHE SHENDET**

**Rezultatet e të nxënit sipas kompetencave kyçe**

*Kompetenca e komunikimit dhe e të shprehurit*

• Bashkëpunon me shoqet dhe shokët, ndan mendimet me mësuesen, shoqet dhe shokët e klasës dhe prindërit.

• Krijon bashkë me shoqet dhe shokët, një rregullore të klasës.

• Punon në grup

*Kompetenca personale*

• Pi barnat vetëm me këshillën e mjekut pediatër dhe në prani të prindërve.

• Pi barnat me rregull.

• Vizitohet te mjeku pediatër, sa herë që sëmuret, ka dhembje dhe temperaturë.

• Ndërpret herë pas here lojën ose ushtrimet fizike, për t’u çlodhur.

• Konsumon shumë lëngje gjatë lojës ose ushtrimeve fizike.

• Ushtrohet që të forcojë trupin që të mos lodhet shpejt.

• Merr me vete në shkollë ushqimin që i përgatit mamaja në shtëpi.

• Ushqehet çdo ditë shëndetshëm.

*Kompetenca e të menduarit*

• Krijon dhe përshtat lojëra të reja lëvizore.

• Kupton që disa barna e ndihmojnë të largojë dhembjet, temperaturën dhe të shërohet.

*Kompetenca e të nxënit*

• Identifikon të drejtat dhe përgjegjësitë e tij/saj dhe i praktikon ato në jetën e përditshme brenda dhe jashtë shkollës.

• Dallon shenjat e sëmundjeve, si temperatura, dhembja e barkut, kolla, dhembja e kokës.

• Njeh rregullat për një veprimtari të sigurt brenda dhe jashtë shkollës.

• Di se çfarë është rregullorja dhe për çfarë shërben ajo.

• Dallon shenjat e lodhjes.

• Dallon ushqimet që i bëjnë mirë shëndetit dhe e ndihmojnë që të rritet.

• Di pse ushqimi i tepërt më sjell shqetësime dhe e sëmur.

• Demonstron aftësi të orientimit në natyrë dhe krijon një mardhënie të qëndrueshme me të.

*Kompetenca qytetare*

• Respekton rregullat e sigurisë në palestër dhe në këndin sportiv.

• Identifikon të drejtat dhe përgjegjësitë e tij/saj dhe i praktikon ato në jetën e përditshme brenda dhe jashtë shkollës.

• Respekton rregullat, kur luan në shkollë dhe jashtë saj.

*Kompetenca për jetën, sipërmarrjen, mjedisin*

• Di se vaksinat e ndihmojnë trupin të luftojë sëmundjet.

• Mban pastër mjedisin ku mëson dhe luan.

***Rezultatet e të nxënit sipas kompetencave të fushës***

*Shfaq aftësi lëvizore në përshtatje me situata të ndryshme lëvizore e sportive*

• Kryen kombinime me lëvizje të ndryshme jo-lokomotore (tërheqje, shtytje, ekuilibrim, kthim, rrotullim, xhonglim, goditje etj.), lokomotore (ecje, vrapim, kërcim etj.) dhe manipulative me ose pa mjete.

*Ndërvepron me të tjerët në situata të ndryshme lëvizore e sportive*

• Zbaton rregullat në lojëra të ndryshme lëvizore, popullore dhe para-sportive.

• Bashkëpunon me shoqet dhe shokët, ndaj mendimet me mësuesen, shoqet dhe shokët e klasës dhe prindërit.

• Krijon bashkë me shoqet dhe shokët, një rregullore të klasës.

• Di se çfarë është rregullorja dhe për çfarë shërben ajo.

• Respekton rregullat, kur luan në shkollë dhe jashtë saj.

• Mban pastër mjedisin ku mëson dhe luan.

• Punon në grup.

*Përshtat një stil jete aktiv e të shëndetshëm*

• Kupton që disa barna e ndihmojnë të largojë dhembjet, temperaturën dhe të shërohet.

• Pi barnat vetëm me këshillën e mjekut pediatër, në prani të prindërve dhe me rregull

• Vizitohet te mjeku pediatër, sa herë që sëmuret, ka dhembje dhe temperaturë.

• Ushtrohet që të forcojë trupin që të mos lodhet shpejt.

• Ndërpret herë pas here lojën ose ushtrimet fizike, për t’u çlodhur.

• Konsumon shumë lëngje gjatë lojës ose ushtrimeve fizike.

• Ushtrohet që të forcojë trupin që të mos lodhet shpejt.

• Dallon ushqimet që i bëjnë mirë shëndetit dhe e ndihmojnë që të rritet.

• Di pse ushqimi i tepërt më sjell shqetësime dhe e sëmur.

• Merr me vete në shkollë ushqimin që i përgatit mamaja në shtëpi.

• Ushqehet cdo ditë shëndetshëm.