**LIBËR PËR MËSUESIT E EDUKIM FIZIK, SPORTE DHE SHËNDET**

**KLASA 11-TË**

**PËRMBAJTJA**

1. **Hyrje – Qëllimi i udhëzuesit**
2. **Përse një tekst për nxënësit në Edukim fizik, sporte dhe shëndet?**
3. **Realizimi i kompetencave kyçe dhe lëndore**
4. **Planifikimi dhe ndërthurja e njohurive të Edukimit fizik, sporte dhe shëndet (praktike dhe teorike), në plan tematik vjetor**
5. **Udhëzime metodologjike**
6. **Vlerësimi**
7. **Shtojcë- Trajtimi i lojërave të përfshira në program**
8. **Shtojcë – Ushtrime për zhvillimin e fleksibilitetit dinamik dhe forcës muskulore**
9. **Shtojcë – Kartela individuale e nxënësit**
10. **QËLLIMI I UDHËZUESIT**

Ky libër udhëzues është dizajnuar për të mbështetur mësuesit në zbatimin e programit mësimor të Edukimit fizik, sporte dhe shëndet, në klasë dhe jashtë saj. Projektimin e një procesi mësimor, i cili të përmbushë synimet e përgjithshme të Edukimit fizik, sporte dhe shëndet, realizimin e kompetencave të veçanta lidhur me çdo temë, të cilat në formë kaskade do të kontribuojnë në realizimin e kompetencave lëndore e më pas të kompetencave kyç.

Duke shpresuar që ky material të jetë një ndihmesë në punën tuaj, sugjerimet apo vërejtjet e mundshme që mund të keni, do të ishin të mirëpritura dhe një kontribut i çmuar për përmirësimin e tij.

*Autori*

1. **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 veprimtarisë së rregullt fizike dhe edukimin e një stili jetese aktiv, për këtë arsye kjo lëndë vjen me një konceptim të ri në disa drejtime duke filluar me emërtimin e saj: **Edukim fizik, sporte dhe shëndet**, 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 nxënësve, duke ofruar mundësi të aftësimit praktik dhe teorik të tyre, duke patur parasysh kontributin që veprimtaria lëvizore e sportive jep në formimin fizik dhe mendor 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 lehtësisht dhe në mënyrë produktive edhe në lëndët e tjera duke mundësuar pasurimin e informacionit teorik dhe të kulturës së përgjithshme, me qëllim të ushtruarit korrekt të përvojave lëvizore, si 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 shëndet* është konceptuar në 3 tematika, emërtimi i të cilave është bërë në përshtatje më të plotë me përmbajtjen e tyre:

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

Të tre tematikat janë bazë për të ndërtuar njohuri e shkathtësi, qëndrime e vlera. Tematikat janë bazë për të siguruar rezultatet e të nxënit sipas kompetencave të edukimit fizik, sporteve dhe shëndetit për shkallë, të paraqitura në tabelë në fillim të çdo tematike. Për secilën tematikë janë paraqitur njohuritë për secilën klasë të shkallës, si dhe aftësitë, qëndrimet dhe vlerat, që duhet të demonstrojë nxënësi lidhur me tematikat përkatëse.

Ndryshe nga tematikat e tjera, “**Edukim në shërbim të shëndetit, mirëqenies dhe komunitetit”** është një tematikë që zhvillohet në klasë në orë mësimore teorike, e cila shoqërohet me tekstin e nxënësit. Nëpërmjet kësaj tematike nxënësve u mundësohet fitimi i kompetencave për ruajtjen e shëndetit. Njohuritë në këtë tematikë ofrojnë informacion mbi konceptin e “rritjes” dhe “zhvillimit”, dhe me faktorët që ndikojnë këto procese, konceptin e “Fitnesit”, përbërësit e tij, dhe faktorët që e ndikojnë atë, kuptimin e BMI-së (treguesi i masës trupore), si dhe matjen e llogaritjen e sakte të tij, shakatarëve kryesor të obezitetit dhe pasojave të tij shëndetësore, si dhe mbi mënyrat e arritjes së gjendjes së fitnesit, dhe kontributin e tij në pasjen e një jetese të shëndetshme. Nëpërmjet kësaj tematike nxënësit njihen gjithashtu edhe me konceptin e antropometrisë njerëzore për të identifikuar diferencat në përmasat antropometrike midis dy gjinive, jepet informacion mbi diferencat gjinore në cilësitë fizike, dallimet gjinore në cilësitë psikike dhe psikologjike, për të mundësuar një kuptim më të saktë të ndikimit të tyre në performancën fizike të të dy gjinive. Duke qenë se një nga aspektet më të rëndësishme të të ushtruarit me veprimtari fizike e sportive është edhe siguria, në këtë tematikë jepet informacion për traumën e thyerjes së kockave (dëmtime të sistemit skeletor), si një prej lëndimeve kryesore që mund të vijnë gjatë të ushtruarit. Nxënësit njihen me rreziqet që sjellin këtë traumë, teknikat fillestare të dhënies së ndihmës së parë në raste të thyerjes së kockave, sipas vështirësisë së rastit, rregullat e sigurisë dhe masat parandaluese të thyerjes së kockave, si dhe teknika të thjeshta të rehabilitimit të thyerjes së kockave. Edukimi Olimpik është një nga nën tematikat e tematikës në fjalë, në të cilën jepet informacion mbi organizimin dhe drejtimin e Lëvizjes Olimpike në botë, historikun, mënyrën e organizimin, misionin dhe strukturën e Komitetit Olimpik Ndërkombëtar (KON), organizimin dhe misionin e Komiteteve Olimpike Kombëtare dhe Organizatave Olimpike Rajonale, mënyrën e organizimin dhe misionin e Federatave Sportive Ndërkombëtare, historikun, mënyrën e organizimin dhe misionin e Komitetit Olimpik Kombëtar Shqiptar dhe Federatave Sportive Shqiptare, si dhe organizimit të Lojërave Olimpike Verore e Dimërore.

1. **REALIZIMI I KOMPETENCAVE KYÇE DHE LËNDORE**

Teksti i nxënësit “Edukim fizik, sporte dhe shëndet” për klasën e 11-të 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 ndihmojnë 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 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 i bazuar në kompetenca, të cilat fokusohen kryesisht tek eksperiencat psikomotore të njeriut për t’i përcaktuar e zhvilluar ato.

***Teksti mësimor “Edukim fizik, sporte dhe shëndet” 11 është i ndërtuar mbi;***

***4 tematika:***

1. Mirëqenia fizike, mendore, emocionale dhe sociale
2. Dallimet gjinore
3. Kujdesi për ruajtjen e organizmit nga dëmtimet
4. Edukimi Olimpik

***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, mjedisin
7. Kompetenca digjitale

**Dy nga tre kompetencat e lëndës:**

* Përshtat një stil jete aktiv e të shëndetshëm
* Ndërvepron me të tjerët në situata të ndryshme

***Rezultatet e të nxënit sipas kompetencave kyçe që realizohen në lëndën Edukim fizik, sporte dhe shëndet mbështetur në programin lëndor, shkalla e 5-të dhe tekstin mësimor “Edukim, fizik, sporte dhe shëndet” .***

|  |  |
| --- | --- |
| ***Kompetenca personale*** | Njeh konceptin e “rritjes” dhe “zhvillimit”, dhe me faktorët që ndikojnë këto procese. |
| Njeh konceptin e “Fitnesit”, përbërësit e tij, dhe faktorët që e ndikojnë atë. |
| Njeh përbërjen trupore, kuptimin e BMI-së (treguesi i masës trupore), si dhe ushtrohesh në matjen dhe llogaritjen e sakte të tij. |
| Identifikon shakatarët kryesor të obezitetit dhe pasojave të tij shëndetësore, si dhe argumenton mbi mënyrat e parandalimit të tij. |
| Argumenton mbi mënyrat e arritjes së gjendjes së fitnesit, dhe kontributin e tij në pasjen e një jetese të shëndetshme. |
| Identifikon diferencat në përmasat antropometrike midis dy gjinive. |
| Identifikon diferencat gjinore në cilësitë fizike. |
| Argumenton mbi ndikimin e dallimeve gjinore (steriotipizimi gjinor) në veprimtarinë fizike e sportive. |
| Identifikon raste të thyerjes së kockave (dëmtime të sistemit skeletor). |
| Identifikon rreziqe që mund të sjellin thyerjen e kockave. |
| Njeh teknikat fillestare të dhënies së ndihmës së parë në raste të thyerjes së kockave, sipas vështirësisë së rastit. |
| Njeh rregullat e sigurisë dhe masat parandaluese të thyerjes së kockave. |
| Njeh teknika të thjeshta të rehabilitimit të thyerjes së kockave. |
| Identifikon Lojërat Olimpike sipas përkatësisë: Verore, Dimërore, Rinore, Para-Olimpike dhe Speciale. |
| ***Kompetenca e komunikimit dhe e të shprehurit*** | Komunikon lirshëm dhe ndan mendimet me mësuesen, shokët e shoqet dhe prindërit. |
| Ndërton marrëdhënie të mira me shoqet dhe shokët. |
| Punon në grup. |
| ***Kompetenca e të menduarit*** | Argumenton mbi mënyrat e arritjes së gjendjes së fitnesit, dhe kontributin e tij në pasjen e një jetese të shëndetshme. |
| Argumenton mbi dallimet gjinore në cilësitë psikike dhe psikologjike. |
| Argumenton mbi ndikimin e dallimeve gjinore (steriotipizimi gjinor) në veprimtarinë fizike e sportive. |
| Identifikon Lojërat Olimpike sipas përkatësisë: Verore, Dimërore, Rinore, Para-Olimpike dhe Speciale. |
| ***Kompetenca e të nxënit*** | Njeh konceptin e “rritjes” dhe “zhvillimit”, dhe me faktorët që ndikojnë këto procese. |
| Njeh konceptin e “Fitnesit”, përbërësit e tij, dhe faktorët që e ndikojnë atë. |
| Njeh përbërjen trupore, kuptimin e BMI-së (treguesi i masës trupore), si dhe ushtrohesh në matjen dhe llogaritjen e sakte të tij. |
| Identifikon shakatarët kryesor të obezitetit dhe pasojave të tij shëndetësore, si dhe argumenton mbi mënyrat e parandalimit të tij. |
| Njeh konceptim e antropometrisë njerëzore dhe identifikon diferencat në përmasat antropometrike midis dy gjinive. |
| Identifikon diferencat gjinore në cilësitë fizike dhe ndikimin e tyre ne përformancën fizike. |
| Identifikon raste të thyerjes së kockave (dëmtime të sistemit skeletor). |
| Identifikon rreziqe që mund të sjellin thyerjen e kockave. |
| Njeh teknikat fillestare të dhënies së ndihmës së parë në raste të thyerjes së kockave, sipas vështirësisë së rastit. |
| Njeh rregullat e sigurisë dhe masat parandaluese të thyerjes së kockave. |
| Njeh teknika të thjeshta të rehabilitimit të thyerjes së kockave. |
| Njeh organizimin dhe drejtimin e Lëvizjes Olimpike në botë. |
| Njeh historikun, mënyrën e organizimin, misionin dhe strukturën e Komitetit Olimpik Ndërkombëtar (KON). |
| Njeh mënyrën e organizimin dhe misionin e Komiteteve Olimpike Kombëtare dhe Organizatave Olimpike Rajonale. |
| Njeh mënyrën e organizimin dhe misionin e Federatave Sportive Ndërkombëtare. |
| Njeh historikun, mënyrën e organizimin dhe misionin e Komitetit Olimpike Kombëtar Shqiptar dhe Federatave Sportive Shqiptare. |
| Njeh mënyrën e organizimit të Lojërave Olimpike dhe qytetet ku janë zhvilluar ato. |
| ***Kompetenca qytetare*** | Identifikon kontributin e sporteve në zhvillimin e shoqërisë. |
| Respekton rregullat e lojës dhe Fair-Play-in. |
| Kontribuon për të ruajtur pastër ambientin që e rrethon. |
| ***Kompetenca për jetën, sipërmarrjen, mjedisin*** | Aplikon teknika të thjeshta të dhënies së ndihmës së parë. |
| Angazhohet në veprimtari sportive brenda dhe jashtë programit mësimor. |
| Di përse është e rëndësishme zbatimi i rregullave të sigurisë gjatë të ushtruarit me veprimtari fizike e sportive. |
| Kontribuon për të ruajtur pastër ambientin që e rrethon. |
| ***Kompetenca digjitale*** | Përdor internetin për të mbledhur informacion shtesë rreth temave mësimore. |
| Përdor programet kompiuterike për të realizuar detyra dhe projekte rreth temave mësimore. |

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

|  |  |
| --- | --- |
| ***Kompetencat e fushës/lëndës*** | ***Rezultatet e të nxënit sipas tematikës*** |
| **Përshtat një stil jete aktiv e të shëndetshëm** | Njeh konceptin e “rritjes” dhe “zhvillimit”, dhe me faktorët që ndikojnë këto procese. |
| Njeh konceptin e “Fitnesit”, përbërësit e tij, dhe faktorët që e ndikojnë atë. |
| Njeh përbërjen trupore, kuptimin e BMI-së (treguesi i masës trupore), si dhe ushtrohesh në matjen dhe llogaritjen e sakte të tij. |
| Identifikon shakatarët kryesor të obezitetit dhe pasojave të tij shëndetësore, si dhe argumenton mbi mënyrat e parandalimit të tij. |
| Argumenton mbi mënyrat e arritjes së gjendjes së fitnesit, dhe kontributin e tij në pasjen e një jetese të shëndetshme. |
| Identifikon diferencat gjinore në cilësitë fizike dhe ndikimin e tyre në performancën fizike. |
| Argumenton mbi ndikimin e dallimeve gjinore (steriotipizimi gjinor) në veprimtarinë fizike e sportive. |
| Identifikon rreziqe që mund të sjellin thyerjen e kockave. |
| Njeh teknikat fillestare të dhënies së ndihmës së parë në raste të thyerjes së kockave, sipas vështirësisë së rastit. |
| Njeh rregullat e sigurisë dhe masat parandaluese të thyerjes së kockave. |
| Njeh teknika të thjeshta të rehabilitimit të thyerjes së kockave. |
| **Ndërvepron me të tjerët në situata të ndryshme** | Identifikon rreziqe që mund të sjellin thyerjen e kockave. |
| Njeh teknikat fillestare të dhënies së ndihmës së parë në raste të thyerjes së kockave, sipas vështirësisë së rastit. |
| Njeh rregullat e sigurisë dhe masat parandaluese të thyerjes së kockave. |
| Njeh teknika të thjeshta të rehabilitimit të thyerjes së kockave. |
| Zbaton në jetën e përditshme parimet e “Fair-Play". |

1. **PLANIFIKIMI DHE NDËRTHURJA E NJOHURIVE TË EDUKIMIT FIZIK, SPORTE DHE SHËNDET (PRAKTIKE DHE TEORIKE), NË PLAN TEMATIK VJETOR**

Lënda “Edukim fizik, sporte dhe shëndet” zhvillohet për 36 javë mësimore me nga 3 orë secila, pra gjithsej 108 orë për secilën klasë. Për tematikën teorike  ***“*Edukim në shërbim të shëndetit, mirëqenies dhe komunitetit*”*** në klasën e 11-të janë parashikuar 20 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 referuar renditjes sipas tematikave në të. 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. 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.

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