1. **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 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 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 teorik dhe praktik 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 tria tematikat janë bazë për të ndërtuar njohuri e shkathtësi dhe 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 në tekstin e nxënësit të klasës së 12-të, ofrojnë informacion mbi kontributin e edukimit shëndetësor, në formimin e përgjithshëm të individit, përgjegjësi të individuale dhe kolektive e shtetërore për një jetesë të shëndetshme, kontributin e veprimtarisë fizike për një jetesë të shëndetshme, (përmbajtjen e Kartës Ndërkombëtare e Edukimit Fizik, Veprimtarisë fizike dhe Sportit), institucionet që ofrojnë mundësi për veprimtari fizike e sportive, masat e menjëhershme të ndihmës së parë, ndihmën e parë në rastin e humbjes së vetëdijes, ndaljes së frymë këmbimit dhe e punës së zemrës, ndihmës së parë në rastet e hemorragjive të rënda, gjendjes së shokut, edukimin olimpik, historinë e Shqipërisë dhe Olimpizmit, kontributin e Vangjel Zhapës në rilindjen e Lojërave Olimpike të lashtësisë dhe përhapjen e Lëvizjes Olimpike, historikun e pjesëmarrjes së Shqipërisë në Lojërat Olimpike, historinë e dopingut dhe anti dopingut në sport, efektet e dopingut në performancën sportive, Agjencinë Botërore e antidopingut dhe Kodin botëror anti doping.

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

Teksti i nxënësit “Edukim fizik, sporte dhe shëndet” për klasën e 12-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 më tej ato.

***Teksti mësimor “Edukim fizik, sporte dhe shëndet” 12 është i ndërtuar mbi;***

***4 nën tematika:***

1. Mirëqenia fizike, mendore, emocionale dhe sociale.
2. Ruajtja e organizmit nga dëmtimet e mundshme në jetën e përditshme dhe gjatë veprimtarisë fizike e sportive.
3. Edukimi Olimpik
4. Sporti i pastër-edukimi anti-doping

***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 fushës/lëndës:**

* Përshtat një stil jete aktiv e të shëndetshëm
* Ndër vepron 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 6 dhe tekstin mësimor “Edukim, fizik, sporte dhe shëndet” klasa 12-të .***

|  |  |
| --- | --- |
| ***Kompetenca personale*** | Kupton rëndësinë e edukimit shëndetësor, në formimin e përgjithshën të individit, si dhe me përgjegjësitë individuale dhe kolektive për një jetesë të shëndetshme. |
| Identifikon institucionet që ofrojnë mundësi për veprimtari fizike e sportive |
| Njeh teknikat e dhënies së ndihmës së parë në rastin e humbjes së vetëdijes, ndaljes së frymë këmbimit dhe e hemorragjive të rënda, gjendjes së shokut |
| Identifikon rreziqet dhe shkaktarët e humbjes së vetëdijes, ndaljes së frymë këmbimit dhe e hemorragjive të rënda, gjendjes së shokut |
| Aplikon teknika të dhenies së ndihmës së parë në rastet e humbjes së vetëdijes, ndaljes së frymë këmbimit dhe e hemorragjive të rënda, gjendjes së shokut |
| Njeh dhe argumenton mbi efektet e dopingut në performancën sportive |
| ***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 rreth kontributit të veprimtarisë fizike e sportive në formimin e gjithanshëm të individit. |
| Argumenton rreth nevojshëmrisë së mësimit të teknikave të ndihmës së parë dhe dhënes së saj në rast nevoje. |
| Argumenton mbi vlerat e Olimpizmit në zhvillimin kulturor e sportiv të një vendi. |
| Argumenton mbi efektet e dopingut në performancën sportive. |
| Argumenton mbi vlerat e sportit të pastër e nevojës së mbrojtjes së tij nga dopingu. |
| ***Kompetenca  e të nxënit*** | Mëson rreth rëndësisë së edukimit shëndetësor, në formimin e përgjithshën të individit, si dhe me përgjegjësitë individuale dhe kolektive për një jetesë të shëndetshme. |
| Mëson mbi përmbajtjen dhe misionin e Kartës Ndërkombëtare të Edukimit Fizik, Veprimtarisë fizike dhe Sportit. |
| Mëson mbi rëndësinë e dhënies së ndihmës së parë. |
| Mëson teknikat e dhënies së ndihmës së parë në rastin e humbjes së vetëdijes, ndaljes së frymë këmbimit dhe e hemorragjive të rënda, gjendjes së shokut. |
| Identifikon rreziqet dhe shkaktarët e humbjes së vetëdijes, ndaljes së frymë këmbimit dhe e hemorragjive të rënda, gjendjes së shokut. |
| Mëson rreth historikut të lidhjes së Shqipërisë me Olimpizmin. |
| Mëson mbi jetën dhe veprën e filantropistit shqiptar Vangjel Zhapa, si dhe kontributi e tij në rilindjen e Lojërave Olimpike. |
| Mëson mbi historikun e pjesëmarrjes së Shqipërisë në Lojërat Olimpike. |
| Mëson mbi historinë e dopingut dhe anti dopingut në sport. |
| Argumenton mbi efektet e dopingut në performancën sportive. |
| Mëson mbi misionin e Agjencisë Botërore Anti-Doping dhe përmbajtjen e Kodit Botëror i Anti- doping |
| ***Kompetenca qytetare*** | Kupton rëndësinë e edukimit shëndetësor, në formimin e përgjithshën të individit, si dhe me përgjegjësitë individuale dhe kolektive për një jetesë të shëndetshme. |
| Identifikon institucionet që ofrojnë mundësi për veprimtari fizike e sportive. |
| Aplikon teknika të dhenies së ndihmës së parë në rastet e humbjes së vetëdijes, ndaljes së frymë këmbimit dhe e hemorragjive të rënda, gjendjes së shokut. |
| Argumenton mbi vlerat e Olimpizmit në zhvillimin kulturor e sportiv të një vendi. |
| Argumenton mbi vlerat e sportit të pastër dhe nevojës së mbrojtjes së tij nga dopingu. |
| ***Kompetenca për jetën, sipërmarrjen, mjedisin*** | Kupton mbi rëndësinë e edukimit shëndetësor, në formimin e përgjithshën të individit, si dhe me përgjegjësitë individuale dhe kolektive për një jetesë të shëndetshme. |
| Aplikon teknikat e dhënies së ndihmës së parë mjekësore. |
| Organizon veprimtari të ndryshme kushtuar Ditës Olimpike në shkollë |
| Argumenton rreth ndikimit të lëndëve droga performancën sportive, vlerat e sportit të pastër dhe nevojës së mbrojtjes së tij nga dopingu. |
| ***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 tematikave*** |
| **Përshtat një stil jete aktiv e të shëndetshëm** | Argumenton rreth kontributit të veprimtarisë fizike e sportive  në formimin e gjithanshëm të individit. |
| Identifikon institucionet që ofrojnë mundësi për veprimtari fizike  e sportive. |
| Identifikon rreziqet dhe shkaktarët e humbjes së vetëdijes, ndaljes  së frymë këmbimit dhe e hemorragjive të rënda, gjendjes së shokut. |
| Argumenton rreth nevojshëmrisë së mësimit të teknikave të ndihmës së parë dhe dhënes së saj në rast nevoje. |
| Aplikon teknikat e dhënies së ndihmës së parë mjekësore. |
| Argumenton mbi efektet e dopingut në performancën sportive. |
| Argumenton mbi vlerat e sportit të pastër dhe nevojës së mbrojtjes  së tij nga dopingu. |
| **Ndër vepron me të tjerët në situata të ndryshme** | Aplikon teknikat e para të dhënies së ndihmës së parë mjekësore. |
| Ndërton marrëdhënie të mira me shoqet dhe shokët. |
| Punon në grup. |
| Respekton rregullat, shokun e skuadrës dhe kundërshtarin |
| 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 35 javë mësimore me nga 3 orë secila, pra gjithsej 102 orë. Për tematikën teorike  ***“*Edukim në shërbim të shëndetit, mirëqenies dhe komunitetit*”*** në klasën e 12-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.