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

**KLASA 3-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 në Edukim fizik, sporte dhe shëndet. Ndërthurja e njohurive teorike në planin tematik**
5. **Udhëzime metodologjike**
6. **Vlerësimi**
7. **Shtojcë- Lojërat lëvizore dhe popullore të trajtuara në program**
8. **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 procesi 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*

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 moshës, për të ofruar mundësitë më të mira për aftësim teorik dhe praktik të tyre, duke patur parasysh kontributin që veprimtaria lëvizore e sportive 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 shëndet* është konceptuar në 3 tematika, emërtimi i të cilave është bërë në përshtatje të plotë me përmbajtjen e tyre:

* ***Edukim nëpërmjet veprimtarive fizike.***
* ***Veprimtari 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 **“*Edukim 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 ofrohen njohuri mbi funksionet e sistemit skeletor dhe muskulor në lidhje me lëvizjen dhe veprimtarinë fizike, si muskujt kryesor që shërbejnë për drejtqëndrimin e shtyllës kurrizore, përfitimet që vijnë nga praktikimi i rregullt i veprimtarisë fizike dhe sportive, mënyrat e rregullta të të ushtruarit për një shëndet sa më të mire, institucionet kryesore që ofrojnë mundësi për t’u ushtruar me sport, sportet sipas grupimeve të tyre dhe ato që i përshtaten më mirë moshës, ndryshimet e frymëmarrjes gjatë veprimtarisë fizike e sportive dhe rregullat kryesore për një frymëmarrje sa më të mirë gjatë të ushtruarit, njohjen me raste të shqetësimeve në frymëmarrje dhe teknika për qetësimin e saj, rregullat për ruajtjen e shëndetit të mushkërive dhe përmirësimit të punës së tyre, lidhjen midis ngjyrës së ushqimeve dhe vlerave ushqimore që mbartin, rëndësinë e të ushqyerit me shumëllojshmëri ushqimesh për një shëndet sa më të mire, mënyrat e duhura të të ushqyerit për një veprimtari fizike sa më të kënaqshme, rreziqet në shtëpi dhe rregullat kryesore për të qenë sa më i sigurt, si dhe nevojën e kujdesit për të miturin në shtëpi, nga një i rritur.

Veprimtaritë që ofrohen nëpërmjet tekstit mësimor të **“Edukimit fizik, sporte dhe shëndet**”, janë konceptuar në mbështetje të realizimit të programit lëndor, për të ndihmuar nxënësit të bëhen më të ndërgjegjshëm dhe më të aftë në praktikimin e rregullave për ruajtjen dhe kultivimin e shëndetit të tyre dhe ruajtjen e një mjedisi të shëndetshëm.

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

Teksti i nxënësit “Edukim fizik, sporte dhe shëndet” për klasën e 3-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 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. 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 dhe praktikon mënyra të shmangies apo parandalimit të rreziqeve në shtëpi”, etj.

***Teksti mësimor “Edukim fizik, sporte dhe shëndet” 3 është i ndërtuar mbi:***

***Tematikën e tretë “Edukim në shërbim të shëndetit, mirëqenies dhe komunitetit”, e cila ka në përmbajtje të saj pesë nën tematika ose kapituj:***

1. Mirëqenia fizike – Trupi i njeriut
2. Sporti dhe shëndeti
3. Ruajtja e organizmit nga dëmtimet e mundshme gjatë të ushtruarit
4. Të ushqyerit e shëndetshëm
5. Mirëqenia sociale-Familja dhe shëndeti

***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**
* **Ndër vepron 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 dytë dhe tekstin mësimor “Edukim, fizik, sporte dhe shëndet”, klasa 3-të.***

|  |  |
| --- | --- |
| ***Nxënësi/sja:*** | |
| ***Kompetenca personale*** | Kupton funksionet që kryejnë sistemi skeletor dhe sistemi muskulor |
| Identifikon muskujt kryesor që shërbejnë për drejtqëndrimin e shtyllës kurrizore. |
| Identifikon përfitimet që vijnë nga praktikimi i rregullt i veprimtarisë fizike dhe sportive. |
| Mëson mënyrat e rregullta të të ushtruarit për një shëndet sa më të mirë. |
| Njeh institucionet kryesore që ofrojnë mundësi për t’u ushtruar me sport. |
| Identifikon grupimet kryesore të sporteve dhe ato që i përshtaten më mirë moshës. |
| Identifikon rregullat kryesore për një frymëmarrje sa më të mirë gjatë të ushtruarit. |
| Praktikon ushtrime për përmirësimin e frymëmarrjes |
| Identifikon raste të shqetësimeve në frymëmarrje dhe teknika për qetësimin e saj. |
| Njeh rregulla për ruajtjen e shëndetit të mushkërive dhe përmirësimit të punës së tyre. |
| Kupton rëndësinë e të ushqyerit me shumëllojshmëri ushqimesh. |
| Njeh mënyrat e duhura të të ushqyerit për një veprimtari fizike sa më të kënaqshme. |
| Identifikon rregulla kryesore për të qenë sa më i sigurt në shtëpi. |
| Kupton nevojën e kujdesit për një të mitur nga një i rritur, kur ndodhet në shtëpi. |
| Identifikon dhe praktikon mënyra të shmangies apo parandalimit të rreziqeve në shtëpi. |
| ***Kompetenca e komunikimit dhe e të shprehurit*** | Bashkëpunon me shoqet dhe shokët, ndaj mendimet me mësuesen, shoqet dhe shokët e klasës dhe prindërit. |
| Bashkëpunon me shoqet dhe shokët, për të ruajtur të pastër mjedisin ku mëson. |
| Punon në grup |
| ***Kompetenca e të menduarit*** | Kupton funksionet që kryejnë sistemi skeletor dhe sistemi muskulor |
| Identifikon muskujt kryesor që shërbejnë për drejtqëndrimin e shtyllës kurrizore. |
| Identifikon përfitimet që vijnë nga praktikimi i rregullt i veprimtarisë fizike dhe sportive. |
| Identifikon grupimet kryesore të sporteve dhe ato që i përshtaten më mirë moshës. |
| Identifikon rregullat kryesore për një frymëmarrje sa më të mirë gjatë të ushtruarit. |
| Kupton rëndësinë e të ushqyerit me shumëllojshmëri ushqimesh. |
| Identifikon rregulla kryesore për të qenë sa më i sigurt në shtëpi. |
| Kupton nevojën e kujdesit për një të mitur nga një i rritur, kur ndodhet në shtëpi. |
| Identifikon dhe praktikon mënyra të shmangies apo parandalimit të rreziqeve në shtëpi. |
| ***Kompetenca e të nxënit*** | Mëson mënyrat e rregullta të të ushtruarit për një shëndet sa më të mirë. |
| Njeh institucionet kryesore që ofrojnë mundësi për t’u ushtruar me sport. |
| Identifikon grupimet kryesore të sporteve dhe ato që i përshtaten më mirë moshës. |
| Njeh rregulla për ruajtjen e shëndetit të mushkërive dhe përmirësimit të punës së tyre. |
| Kupton rëndësinë e të ushqyerit me shumëllojshmëri ushqimesh. |
| Njeh mënyrat e duhura të të ushqyerit për një veprimtari fizike sa më të kënaqshme. |
| Kupton nevojën e kujdesit për një të mitur nga një i rritur, kur ndodhet në shtëpi. |
| Identifikon dhe praktikon mënyra të shmangies apo parandalimit të rreziqeve në shtëpi. |
| ***Kompetenca qytetare*** | Identifikon dhe praktikon mënyra të shmangies apo parandalimit të rreziqeve në shtëpi. |
| Kupton ndikimin që ka mjedisi tek shëndeti. |
| Zbaton rregulla për të ruajtur të pastër mjedisin ku jeton dhe mëson. |
| ***Kompetenca për jetën, sipërmarrjen, mjedisin*** | Kupton ndikimin që ka mjedisi tek shëndeti. |
| 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** | Njeh institucionet kryesore që ofrojnë mundësi për t’u ushtruar me sport. |
| Ushtrohet rregullisht me veprimtari fizike e sportive, gjatë kohës së lirë. |
| Praktikon ushtrime për përmirësimin e drejtëqëndrimit dhe frymëmarrjes. |
| Zbaton rregullat për një veprimtari fizike të sigurt brenda dhe jashtë shkollës. |
| Ushqehet shëndetshëm në shërbim të rritjes së shëndetëshme dhe forcimit të organizmit. |
| Merr pjesë aktivisht në orën e mësimit dhe në veprimtaritë lëvizore e parasportive, ekstra-kurrikulare. |
| Aktivizohet në ekipe sportive (veprimtari jashtë shkollore) |
| **Ndërvepron me të tjerët në situata të ndryshme** | Bashkëpunon me shoqet dhe shokët, ndaj mendimet me mësuesen, shoqet dhe shokët e klasës dhe prindërit. |
| Bashkëpunon me shoqet dhe shokët, për të ruajtur të pastër mjedisin ku mëson. |
| Punon në grup |
| Respekton rregullat, kur luan në shkollë dhe jashtë saj. |
| Mban pastër mjedisin ku mëson dhe luan. |

1. **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.

Përdoruesit e programit duhet të respektojnë sasinë e orëve vjetore të lëndës, kurse janë të lirë të ndryshojnë me 10% (shtesë ose pakësim) orët e rekomanduara për dy tematikat e para “Edukim nëpërmjet veprimtarive fizike” dhe “Veprimtari para-sportive”.

Gjithashtu matjet antropometrike (peshë, gjatësi, perimetri i gjoksit në qetësi dhe në frymëmarrje) tek nxënësit, me qëllim plotësimin e kartelës personale të tij, do të jenë të detyrueshme për t’u kryer prej mësuesve të lëndës në 2 ose 3 orë mësimore, të përfshira këto brenda planit tematik të lëndës në fillim të vitit shkollor.

**Në program, , referuar dy tematikave të para “Edukim nëpërmjet veprimtarive fizike” dhe “Veprimtari para-sportive” për secilën klasë, afërsisht 30-35 % e orëve mësimore totale janë menduar për ndërtimin e njohurive të reja lëndore dhe 65-70 % e tyre janë menduar për përforcimin e njohurive (gjatë dhe në fund të vitit shkollor).**

Për tematikën teorike “***Edukim në shërbim të shëndetit, mirëqenies dhe komunitetit”*** në klasën e 3-të 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.

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