1. **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 shëndetësor. Nëpërmjet kësaj tematike nxënësve u ofrohen njohuri mbi: trashëgiminë gjenetike të tipareve, ndikimin e mjedisit në formimin e tyre, diferencat gjinore në cilësitë fizike dhe në mënyrat e të menduarit dhe të sjelljes, nevojat për ushtrim të rregullt, rregullat e higjienës gjatë të ushtruarit me sport, rregullat e lojës dhe “Fair-Play-n”, ndikimin e mjedisit tek shëndeti me të tre përbërësit kryesor të tij: ajrin, ujin dhe diellin, ushqimet me shumë kalori dhe ushqimet e pakontrolluara , si dhe rreziku nga përdorimi i tyre, cilat janë rreziqet e lojës në ambiente të hapura dhe mënyrat e evitimit të tyre, njohja me konceptin e dhënies së ndihmës së parë dhe mënyrat e të vepruarit për të përfituar më të mirën nga veprimtaria fizike, loja e sporti, duke qenë të sigurt në të njëjtën kohë.

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 4-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.

***Teksti mësimor “Edukim fizik, sporte dhe shëndet” 4 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, mendore, emocionale dhe sociale
2. Sporti dhe shëndeti
3. Mjedisi dhe shëndeti
4. Të ushqyerit e shëndetshëm.
5. Shëndeti dhe ndihma e parë

***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 parë dhe tekstin mësimor “Edukim, fizik, sporte dhe shëndet”, klasa 4-t.***

|  |  |
| --- | --- |
| ***Nxënësi/sja:*** | |
| ***Kompetenca personale*** | Kupton ndikimin e mjedisit në formimin e tipareve |
| Zbaton rregulla të ruajtjes së higjienës gjatë të ushtruarit me sport. |
| Zbaton rregulla të “Fair-paly”, në lojë e jashtë saj.  Identifikon kontributet e mjedisit në shëndetin e njeriut, të elementeve ajër,  diell dhe uji |
| Eviton konsumimin e ushqimeve me shumë kalori (hiper-kalorike), duke shmangur efektet negative në shëndetin e njeriut. |
| Eviton konsumin e ushqimeve të pakontrolluara, duke shmangur efektet e tyre negative në shëndetin e njeriut. |
| Identifikon rreziqe potenciale për sigurinë e tij gjatë lojës jashtë shtëpisë (rrugë apo ambiente të hapura), dhe zbaton rregulla për sigurinë e tij/saj. |
| Identifikon institucione apo persona ku duhet të drejtohet për ndihmë në rast të dëmtimeve fizike gjatë lojës. |
| Kryen veprime të thjeshta të dhënies së ndihmës së parë vetes dhe të tjerëve. |
| ***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 ndikimin e mjedisit në formimin e tipareve |
| Identifikon diferencat gjinore në cilësitë fizike |
| Identifikon dallimet gjinore në mënyrat e të menduarit dhe të sjelljes |
| Kupton dhe vlerëson më mirë cilësitë personale të vetes dhe të të tjerëve. |
| Argumenton mbi përfitimet që vijnë nga praktikimi i rregullt i veprimtarisë fizike dhe sportive |
| Identifikon rregullat e ruajtjes së higjienës gjatë të ushtruarit me veprimtari sportive. |
| Argumenton mbi lidhjen e ngushtë të sportit me rregullat |
| Kupton ndikimin e mjedisit në shëndetin e njeriut |
| Argumenton mbi njësojshmërinë e ruajtjes së pastër të mjedisit ku jeton |
| Argumenton rreth rreziqeve qe i kanosen shëndetit te njeriut nga konsumi  i ushqimeve me shume kalori dhe ushqimeve te pakontrolluara. |
| Argumenton rreth cilësisë së ambienteve të hapura rrotull vendbanimit dhe nevojës për përshtatjen e tyre me nevojat e fëmijëve për lojë dhe argëtim. |
| Argumenton mbi nevojën e dhënies se ndihmës së parë. |
| ***Kompetenca  e të nxënit*** | Mëson se çfarë është trashëgimia gjenetike |
| Kupton ndikimin e mjedisit në formimin e tipareve |
| Identifikon diferencat gjinore në cilësitë fizike dhe dallimet gjinore në mënyrat  e të menduarit dhe të sjelljes |
| Kupton lidhjen e ngushtë të sportit me rregullat dhe njihet me konceptin  e “Fair-play”-it. |
| Mëson mbi lidhjen e fortë të mjedisit me shëndetin e njeriut. |
| Identifikon ndotësit e ajrit dhe të ujit |
| Identifikon ushqimet me shumë kalori të shëndetshme dhe të pashëndetshme  për organizmin, si dhe njeh rreziqet që i vijnë organizmit nga ushqimet  me shumë kalori. |
| Identifikon ushqimet e pakontrolluara dhe rreziqet që i vijnë organizmit nga to. |
| Mëson mbi rregullat e sigurisë lojës në ambiente të hapura |
| Mëson se çfarë është ndihma e parë mjekësore. |
| Mëson veprime fillestare të dhënies së ndihmës së parë. |
| ***Kompetenca qytetare*** | Identifikon dhe praktikon mënyra të shmangies apo parandalimit të rreziqeve  të lojës në ambiente të hapura. |
| Kupton ndikimin që ka mjedisi tek shëndeti. |
| Zbaton rregulla për të ruajtur të pastër mjedisin ku jeton dhe mëson. |
| Kupton rëndësinë e dhënies së ndihmës së parë tek ata që kanë nevojë. |
| ***Kompetenca  për jetën, sipërmarrjen, mjedisin*** | Kupton ndikimin që ka mjedisi tek shëndeti. |
| Mban pastër mjedisin ku mëson dhe luan. |
| Zbaton teknika të thjeshta të dhënies së ndihmës së parë. |

***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** | Ushtrohet rregullisht me veprimtari fizike e sportive, gjatë kohës së lirë. | |
| Zbaton rregulla të “Fair Play-t” në lojë e jashtë saj. | |
| Zbaton rregullat për një veprimtari fizike të sigurt brenda dhe jashtë shkollës. | |
| Eviton konsumin e ushqimeve me shumë kalori dhe atyre të pakontrolluara. | |
| Merr pjesë aktivisht në orën e mësimit dhe në veprimtaritë lëvizore e para sportive, 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. | |
| Demonstron gatishmëri për të ndihmuar të tjerët. | |
| 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 4-t 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”***