***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 të lëndës, si dh 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 p**ë**r nx**ë**n**ë**sin, 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. Eksperiecat që përftohen në të, mund të transferohen e përdoren lehtësit dhe në mënyrë produktive edhe në lëndët e tjera. Ato mundësojn**ë** pasurimin e informacionit teorik dhe të kulturës së përgjithshme t**ë** nxn**ë**nsve, me qëllim të ushtruarit korrekt të përvojave lëvizore dhe konsiderimin e nxënësit si individ dhe njëkohësisht si pjesë aktive e grupit.

N**ë** ndryshim nga programet e mëparshme Programi i l**ë**nd**ë**s s**ë** *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 sportive.*

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

Të tria tematikat janë bazë për të ndërtuar tek nxnënësi 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. Nëpërmjet kësaj tematike nxënësve u mundësohet fitimi i kompetencave për ruajtjen dhe kultivimin e shëndetit të tyre dhe të të tjerëve, njohjen dhe praktimimin e mënyrave për ruajtjen e organizmit nga dëmtimet e mundshme gjatë të ushtruarit me aktivitet fizik e sportiv, njohjen dhe zbatimin në rutinën ditore të praktikave të ruajtjes së higjenës, krijimin e shprehive të drejta të të ushqyerit përmes promovimit të vlerave që u mundësojnë nxnënësve të bëjnë zgjedhje të shëndetshme, njohjen me Filozofinë Olimpike dhe “Fair-Play”-n, parimet dhe idealet e të cilave të mund t’i zbatojnë jetën e përditshme, si dhe zhvillimin e të kuptuarit të efekteve negative të përdorimit të lëndëve-droga. Informacioni dhe veprimtaritë që ofrohen nëpërmjet tekstit mësimor të **“Edukimit fizk, 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 6-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 psikomotore të njeriut. Në tekstin e nxnënësit, në rubrikën “Aftësitë e mia”, janë përcaktuar kompetencat që nënësi fiton si rezultat i proçesit 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 “Nxnësi 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 “Nxnënsi identifikon ndikimet pozitive të aktivitetit fizik dhe sportit tek shëndeti”, etj.

***Teksti mësimor “Edukim fizik, sporte dhe shëndet” 6 është i ndërtuar mbi:***

***Katër tematika ose kapituj :***

1. Mirëqenia fizike, mendore, emocionale dhe sociale

2. Kujdesi për ruajtjen e organizmit nga dëmtimet

3. Olimpizmi dhe loja e ndershme

4. Lëndët që krijojnë varësi

***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

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**

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

***Rezultatet e t*ë *nx*ë*nit sipas kompetencave ky*çe që *realizohen n*ë *l*ë*nd*ë*n Edukim fizik, sporte dhe sh*ë*ndet mb*ë*shtetur n*ë *programin l*ë*ndor, shkalla e 3 dhe tekstin m*ë*simor “Edukim, fizik, sporte dhe sh*ë*ndet” 6.***

|  |  |
| --- | --- |
| ***Nxënësi/ja:*** | |
| ***Kompetenca personale*** | Di se çfarë është veprimtaria fizike dhe sporti. |
| Dallon ndryshimin midis veprimtarisë fizike dhe sportit. |
| Identifikon përfitimet që sjell në jetën e përditshme kryerja e veprimtaris**ë** s**ë rregullt fizik**e. |
| P**ërdor veshje të përshtatshme kur krye**n veprimtari fizike dhe sportive. |
| Kryen çdo ditë veprimet e duhura për të ruajtur higjienën personale. |
| Zbaton rregullat sigurisë të evituar lëndime apo dëmtime gjatë **të ushtruarit me veprimtari fizike** dhe sportive. |
| Llogarit shpejtësinë e pulsit dhe identifikon ndryshimet e tij në gjendje qetësie dhe n**ë veprimtari** fizike. |
| Praktikon pozicionet e drejta të shtyllës kurrizore në këmbë**, ulur, në vend dhe në lëvizje**. |
| Konsumon n**ë** jetën e përditshme ato ushqime që e ndihmojnë të ushqehet shëndetshëm. |
| Di se çfarë është varësia nga l**ë**nd**ë**t-droga dhe se si krijohet ajo. |
| Identifikon l**ë**nd**ë**t-droga që krijojnë varësi. |
| P**ërdor barnat** vetëm me rekomandimin e mjekut. |
| Di se duhani dhe alkooli p**ë**rmbajn**ë** l**ë**nd**ë**-droga. |
| Di se alkooli dhe duhani i krijojnë varësi organizmit të njeriut. |
| Nuk përdor duhan dhe alkool. |
| Praktikon **mënyrat e duhura për kapërcimin e vështirësive dhe shmangjen e stresit.** |
| ***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*** | Dallon ndikimet pozitive të veprimtaris**ë** fizike dhe sportit tek shëndeti. |
| Di përse është e rëndësishme të kontrollohet shpejtësia e pusit kur kryhet veprimtari fizike. |
| Dallon ndryshimet q**ë** fillojnë n**ë** trupin e tij/saj me fillimin adoleshenc**ë**n. |
| Dallon midis pozicionit të gabuar dhe pozicionit të drejtë të shtyllës kurrizore, në këmbë, ulur, në vend dhe në lëvizje. |
| Di se çfarë është të ushqyerit e shëndetshëm. |
| Di se çfarë është Olimpizmi. |
| ***Kompetenca e të nxënit*** | Identifikon dallimet gjinore që fillojnë me adoleshencën |
| Njeh rregullat kryesore për një aktivitet të sigurt fizik dhe sportiv. |
| Di se çfarë është Pulsi. |
| Di se çfarë është Drejtqëndrimi i shtyllës kurrizore |
| Njeh lëndët ushqyese dhe ushqimet që i përmbajnë ato. |
| Njeh historikun e Lojrave Olimpike të lashta e moderne. |
| Njeh idealet olimpike |
| Njeh Simbolet Olimpike dhe kuptimin e tyre. |
| Di kuptimin e fjalëve “Fair-Play”. |
| Njeh parimet e “Fair-Play”. |
| Njeh efektet negative të duhanit dhe alkoolit. |
| ***Kompetenca qytetare*** | Respekton rregullat, shokun e skuadrës dhe kundërshtarin |
| Zbaton n**ë** jet**ë**n e p**ë**rdit**ë**shme idealet olimpike. |
| Zbaton **në jetën e përditshme parimet e “Fair-Play”.** |
| ***Kompetenca për jetën, sipërmarrjen, mjedisin*** | Di përse është e rëndësishme të kujdesesh për higjienën personale gjatë kryerjes së veprimtarisë fizike. |
| Di përse është e rëndësishme zbatimi i rregullave të sigurisë gjatë uë ushtruarit me veprimtari fizike e sportive. |
| Kontribuon për të ruajtur pastër ambientin që e rrethon. |
| Identifikon rreziqet qe vijë nga përdorimi i lëndëve droga. |
| Identifikon efektet nga përdorimi i lëndëve droga. |
| Di se çfarë është stresi dhe se çfarë e shkakton atë. |
| Kupton se alkooli dhe duhani nuk ndihmojnë në përballimin e stersit. |
| ***Kompetenca digjitale*** | P**ë**rdor internetin p**ë**r t**ë** mbledhur informacion shtes**ë** rreth temave m**ë**simore. |
| P**ë**rdor programet kompiuterike p**ë**r t**ë** realizuar detyra dhe projekte rreth temave m**ë**simore. |

***ompetencat 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 |
| P**ërdor rregullat sigurisë të evituar lëndime apo dëmtime gjatë të ushtruarit me** veprimtari fizike dhe sportive. |
| Llogarit shpejtësinë e pulsit dhe të identifikon ndryshimet e tij në gjendje qetësie dhe veprimtari fizike. |
| Praktikon pozicionet e drejta të shtyllës kurrizore në këmb**ë, ulur, në vend dhe në lëvizje**. |
| Konsumon n**ë** jetën e përditshme ato ushqime që e ndihmojnë të ushqehet shëndetshëm. |
| Nuk përdor duhan dhe alkool. |
| P**ërdor barnat** vetëm me rekomandimin e mjekut. |
| ***Ndërvepron me të tjerët në situata të ndryshme*** | Komunikon lirshëm dhe ndan mendimet me mësuesen, shokët e shoqet dhe prindërit |
| Ndërton marrëdhënie të mira me shoqet dhe shokët. |
| Punon **në grup.** |
| Respekton rregullat, shokun e skuadrës dhe kundërshtarin |
| Zbaton n**ë** jet**ë**n e p**ë**rdit**ë**shme idealet olimpike. |
| Zbaton **në jetën e përditshme parimet e “Fair-Play”.** |
| Kontribuon për të ruajtur pastër ambientin që e rrethon. |

PLANIFIKIMI NË EDUKIM FIZIK, SPORTE DHE SHËNDET,

**Ndërthurja e njohurive teorike n**ë **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 6-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 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, shpëndarja është në kompetencë të mësuesit të Edukimit fizik, sporte dhe shëndet, i cili në përcaktimin e saj duhet të marrë në konsideratë karakteristikat e nxnësve, kushtet e ifrastrukturës 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 “*Njohuri në shërbim të shëndetit, mirëqenies dhe komunitetit”.*

**PLANIFIKIMI 3 – MUJOR**

**PERIUDHA SHTATOR-DHJETOR**

**FUSHA: EDUKIM FIZIK SPORTE DHE SHENDET**

**LËNDA: EDUKIM FIZIK SPORTE DHE SHENDET**

**Rezultatet e të nxënit sipas kompetencave kyçe**

*Kompetenca e komnukimit 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 personale*

• Identifikon përfitimet që sjell në jetën e përditshme kryerja e aktivitetit të rregullt fizik.

• Përdor veshje të përshtatshme kur kryej aktivitet fizik dhe sportiv.

• Kryen çdo ditë veprimet e duhura për të ruajtur higjienën personale.

*Kompetenca e të menduarit*

* Njeh dhe zbaton rregullat e duhura të nxehjes së trupit në përshtatje me llojin e aktivitetit fizik e sportiv që do të kryhet.
* Dallon ndikimet pozitive të aktivitetit fizik dhe sportit tek shëndeti.

*Kompetenca e të nxënit*

* Kupton dhe shpjegon efektet afatshkurtra dhe afatgjata të veprimtarisë fizike dhe sportive mbi organizmin e njeriut.
* Identifikon dallimet gjinore që fillojnë me adoleshencën
* Dallon ndryshimet që fillojnë në trupin e tij/saj me fillimin adoleshencën.

**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 sportive.
* Komunikon lirshëm dhe ndan mendimet me mësuesen, shokët e shoqet dhe prindërit.
* Punon në grup.

*Përshtat një stil jete aktiv e të shëndetshëm*

* Tregon njohuri, menaxhon me emocionet e tij/saj dhe i përshtat ato në situatat e diskutimit në grup.
* Njeh problematikën që lidhet me mbipeshën dhe obezitetin, si dhe identifikon disa prej pasojave që vijnë prej mënyrës pasive (sedentare) të të jetuarit.
* Argumenton përfitimet që sjell zbatimi në jetën e përditshme të veprimtarisë të rregullt fizike dhe ndikimet pozitive tek shëndeti.
* Demonstron aftësi bashkëpunimi me shokët e skuadrës në shërbim të arritjes së rezultatit të dëshiruar.
* Zbaton mënyrat e duhura të veshjes dhe të ruajtjes së higjienës personale.
* Demonstron përkushtim për ruajtjen dhe kultivimin e higjienës personale dhe të mjedisit në shtëpi, shkollë dhe komunitet.