**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 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 mirëprituar 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 nxn**ë**sin 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 aktiviteti lëvizor-sportiv 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. Eksperiacat që përftohen në të mund të transferohen e përdoren lehtësit 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 Prorami i lëndës së Edukimit fizik, sporte dhe shënde*t* **është konceptuar në 3 tematika,** emërtimi i të cilave është bërë në përshtaje më të plotë me përmbajtjen e tyre:

***Edukim nëpërmjet veprimtarive fizike.***

***Veprimtari sportive.***

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

Të treja 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 ofrojnë informacion mbi kontributin e veprimtarisë fizike në fitimin dhe ruajtjen e shëndetit, si dhe format të thjeshta të kryrjes së saj në kushtet e shtëpisë. Nxënësit mësojnë të identifikojnë faktorët e brendshëm dhe të jashëtm që ndërtojnë identitetin gjinor, si dhe kuptimin mbi konceptin e vlerave personale dhe nevojën e identifikimit të tyre, për një njohje sa më të mirë të vetvetes, mësojnë si të identifikojnë rreziqet e mundëshme për lëndime e dëmtime gjatë veprimtarisë fizike e sportive dhe teknika fillestare të dhënies së ndihmës së parë në rastet e shembjes (kontuzionit lokal). Në këtë tematikë nxënësit njihen me historinë e lindjes së sporteve, kontributin e sportit në zhvillimin e shoqërisë njerëzore, vlerave edukative t**ë** tij, si dhe njihet me klasifikimin kryesor të tyre n**ë** sporte kolektive, sporte individuale dhe sporte olimpike. Duke qene se vaksinimi **ë**sht**ë** nj**ë** proces shum**ë** i r**ë**nd**ë**sish**ë**m n**ë** ruajtjen e sh**ë**ndetit, nx**ë**n**ë**sit gjithashtu njihen me rrolin e tij n**ë** parandalimin dhe n**ë** zhdukjen e shum**ë** s**ë**mundjeve t**ë** rrezikshme infektive.

**REALIZIMI I KOMPETENCAVE KYÇE DHE LËNDORE**

Teksti i nxënësit “Edukim fizik, sporte dhe shëndet” për klasën e 7-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 sh*ë*ndet” 7 është i ndërtuar mbi;***

***4 tematika:***

Mirëqenia fizike, mendore, emocionale dhe sociale

Kujdesi për ruajtjen e organizmit nga dëmtimet

Sporti dhe shoqëria

Imunizimi aktiv, rëndësia e vaksinave në organizmin e njeriut

***Kompetencat kyçe:***

Kompetenca personale

Kompetenca e komunikimit dhe të shprehurit

Kompetenca e të menduarit

Kompetenca e të nxënit

Kompetenca qytetare

Kompetenca për jetën, sipërmarrjen, mjedisin

Kompetenca digjitale

**Dy nga tre kompetencat e l**ë**nd**ë**s:**

Përshtat një stil jete aktiv e të shëndetshëm

Ndërvepron me të tjerët në situata të ndryshme

***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” .***

|  |  |
| --- | --- |
| ***Kompetenca personale*** | Harton një plan të thjeshtë javor për kryrjen e veprimtarisë fizike, pa penguar veprimtaritë e tjera ditore. |
| Kupton identititetin gjinor dhe faktorët e brendëshëm e të jashtëm që e ndërtojnë atë |
| Identifikon konceptin e vlerave personale dhe nevojën e identifikimit të tyre, për një njohje sa më të mirë të vetvetes. |
| Aplikon teknika të shlodhjes së organizmit pas veprimtarisë fizike. |
| Identifikon ndryshimin e rrahjeve të zemrës gjatë veprimtarive të ndryshme fizike, me anë të matjes dhe llogaritjes së pulsit. |
| Aplikon teknika fillestare të dhënies së ndihmës së parë në rastet e “shëmbjes” (kontuzionit lokal). |
| Njeh sportet sipas klasifikimit kryesor të tyre: sporte kolektive, sporte individuale dhe sporte olimpike. |
| Identifikon shkaktarët kryesorë të sëmundjeve infektive dhe shenjat dalluese të tyre. |
| Identifikon burimet kryesore të sëmundjeve infektive dhe rregullat higjenike për tu mbrojtur prej tyre. |
| Kupton se çfarë është imunizimi aktiv dhe pasiv. |
| ***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 përfitimet prej veprimtarisë fizike e sportive |
| Argumenton mbi konceptin e vlerave personale dhe nevojën e identifikimit të tyre, për një njohje sa më të mirë të vetvetes. |
| Argumenton mbi kontributin e sporteve në zhvillimin e shoqërisë njerëzore, si dhe vlerave edukative të tij. |
| Argumenton mbi nevojshmërinë e vaksinimit, në ruajtjen e shëndetit. |
| ***Kompetenca e të nxënit*** | Njeh konceptin e identititetit gjinor dhe faktorët e brendëshëm e të jashtëm që e ndërtojnë atë |
| Njeh konceptin e vlerave personale dhe nevojën e identifikimit të tyre, për një njohje sa më të mirë të vetvetes. |
| Di teknika të shlodhjes së organizmit pas veprimtarisë fizike. |
| Identifikon ndryshimin e rrahjeve të zemrës gjatë veprimtarive të ndryshme fizike, me anë të matjes dhe llogaritjes së pulsit. |
| Di teknika fillestare të dhënies së ndihmës së parë në rastet e “shëmbjes” (kontuzionit lokal). |
| Njeh sportet sipas klasifikimit kryesor të tyre: sporte kolektive, sporte individuale dhe sporte olimpike. |
| Identifikon shkaktarët kryesorë të sëmundjeve infektive dhe shenjat dalluese të tyre. |
| Identifikon burimet kryesore të sëmundjeve infektive dhe rregullat higjenike për tu mbrojtur prej tyre. |
| Di se çfarë është imunizimi aktiv dhe pasiv. |
| ***Kompetenca qytetare*** | Argumenton mbi konceptin e vlerave personale dhe nevojën e identifikimit të tyre, për një njohje sa më të mirë të vetvetes. |
| Argumenton mbi kontributin e sporteve në zhvillimin e shoqërisë njerëzore, si dhe vlerave edukative të tij. |
| Argumenton mbi nevojshmërinë e vaksinimit, në ruajtjen e shëndetit të popullatës. |
| ***Kompetenca për jetën, sipërmarrjen, mjedisin*** | 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 që vijë nga mos vaksinimi |
| ***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 fush*ë*s/l*ë*nd*ë*s dhe realizimi i tyres sipas tematikave***

|  |  |
| --- | --- |
| ***Kompetencat e fushës/lëndës*** | ***Rezultatet e të nxënit sipas tematiksë*** |
| ***Përshtat një stil jete aktiv e të shëndetshëm*** | Ndërton dhe zbatin një plan të thjeshtë javor për kryrjen e veprimtarisë fizike, pa penguar veprimtaritë e tjera ditore.e |
| Përdor rregullat sigurisë të evituar lëndime apo dëmtime gjatë të ushtruarit me veprimtari fizike dhe sportive. |
| Llogarit shpejtësinë e pulsit dhe të dalloj ndryshimet e tij gjatë veprimtarive fizike me intensitet të ndryshëm. |
| Praktikon teknika të thjeshta të dhënies së ndihmës së parë në rastet e shëndbjeve (kontuzioneve lokale). |
| Kontribuon për të ruajtur pastër ambientin që më rrethon. |
| ***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 në jetën e përditshme parimet e “Fair-Play”. |

**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 105 orë për secilën klasë. Për tematikën teorike  ***“*Edukim në shërbim të shëndetit, mirëqenies dhe komunitetit*”*** në klasën e 7-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, 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 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”.**

**Shkalla 3-t**ë**, Klasa 7-t**ë**,**

**PLANIFIKIMI 3 – MUJOR**

**PERIUDHA SHTATOR-DHJETOR**

**FUSHA: EDUKIM FIZIK SPORTE DHE SHENDET**

**LËNDA: EDUKIM FIZIK SPORTE DHE SHENDET**

**Rezultatet e të nxënit sipas kompetencave të fushës**

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

* Përshtat skema të ndryshme lëvizore sipas situatave të veprimtarisë fizike ose lojës.
* Demonstron aftësi të përshtatjes dhe krijimit të lojërave të reja lëvizore.
* Kryen lëvizjeve aciklike (tërheqje, shtytje, ekuilibrim, kthim, rrotullim etj.), ciklike (ecje, vrapim, kërcim etj.) dhe lëvizje manipulative pa dhe me mjete (hedhje, pritje, goditje, xhonglim etj.).
* Demonstron koordinim në kryerjen e kombinimeve lëvizore me elementë të gjimnastikës aerobike dhe gjimnastikës ritmike.
* Demonstron koordinim në kryerjen e elementëve akrobatik.
* Demonstron koordinim lëvizor dhe nivel kënaqshëm të cilësive fizike në kryerjen e vrapimeve të qëndrueshmërisë.
* Kryenteknikatëelementëveteknikëtëlojërave sportive të parashikuara në program.
* Zbaton rregulla të thjeshtuara në lojërat sportive të parashikuara në program.

**Ndër-vepron me tëtjerët 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.
* Tregon njohuri, menaxhon me emocionet e tij/saj dhe i përshtat ato në situata të ndryshme ( p.sh. pune në grupe, loje në shkollë dhe jashtë saj etj).
* Punon në grup.

**Përshtat një stil jete aktiv e të shëndetshëm**

* Identifikon dhe zbaton në praktikë, mënyra të ndryshme të kryerjes së veprimtarisë fizike, në shërbim të përmirësimit të gjendjes fizike dhe shëndetit.
* Argumenton mbi identitetin gjinor dhe vlerave personale që e identifikojnë si vajzë apo si djalë.
* Përkufizon konceptin e vlerave dhe identifikon vlerat personale me të rëndësishme si barazia, respekti, pranimi/mospranimi toleranca/intoleranca.
* Zbaton rregulla të çlodhjes së organizmit dhe rikuperimit pas veprimtarisë fizike.