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

**KLASA 8-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 dhe ndërthurja e njohurive të Edukimit fizik, sporte dhe shëndet (praktike dhe teorike), në plan tematik vjetor.**
5. **Udhëzime metodologjike.**
6. **Vlerësimi.**
7. **Shtojcë- Trajtimi i lojrave të përfshira në program.**
8. **Shtojcë – Ushtrime për zhvillimin e fleksibilitetit dinamik dhe forcës muskulore.**
9. **Shojcë – Kartela individuale e nxënësit.**
10. **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*

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 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 shëndet**, për të mundësuar prezantimin e kësaj lënde të të gjithë parametrat e saj.

Gjatë procesit të hartimit të tekstit për nxnësin 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 shëndet* 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 në tekstin e nxënsit të klasës së 8-të, ofrojnë informacion mbi kontributin e veprimtarisë fizike në fitimin dhe ruajtjen e shëndetit, si dhe format të thjeshta të kryerjes së saj në kushtet e shtëpisë. Në nëntematikën e parë nxënësit njihen me konceptin e mirëqenies dhe përbërësit e saj, faktorët që ndikojnë mirëqenien, lidhjen midis shëndetit, mirëqenies dhe shoqërisë, kontributin e veprimtarisë fizike në rigjenerimin fizik e mendor, si dhe më format e ndrushme të veprimtarive rekreative. Në nëntematikën e dutë nxënësit marrin njohuritë e nevojshme për identifikimin e “Ndrydhjes (Distorsionit) të kyçeve” dhe “Hemorragjisë (gjakderdhjes) nga hunda , si forma të lëndimeve që mund të ndodhin gjatë të ushtruarit me veprimtari fizike dhe teknikat fillestare të dhënies së ndihmës së parë. Në nëntematikën e tretë nxënsit njihen me organizimin dhe drejtimin e Lëvizjes Olimpike në botë, identifikon organizatat ndërkombëtare dhe kombëtare që drejtojnë Lëvizjen Olimpike dhe marrin informacion rreth misionit dhe detyrave të Komitetit Olimpik Ndërkombëtar dhe Fedrtatave Sportive Ndëkombëtare, Komitetit Olimpik Kombëtar Shqiptar dhe Fedratave Sportive Kombëtare. Në nëntematikën e katërt nxënësit njihen me kontributin e ujit në krijimin dhe ruajtjen e jetës në tokë, identifikon rëndësinë e ujit në shëndetin e njeriut dhe merr informacion mbi çfarë janë nevojat themelore njerëzore për ujë, nevojat e trupit për ujë para gjatë dhe pas veprimtarisë fizike, si dhe njihet me mënyra e teknika të thjeshta për ruajtjen dhe mos shpërdorimin e ujit.

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

Teksti i nxënësit “Edukim fizik, sporte dhe shëndet” për klasën e 8-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 shëndet” 8 është i ndërtuar mbi:***

***4 Tematika:***

1. Mirëqenia fizike, mendore, emocionale dhe sociale;
2. Kujdesi për ruajtjen e organizmit nga dëmtimet;
3. Edukimi Olimpik;
4. Mjedisi dhe shëndeti;

***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 lëndës:**

* Përshtat një stil jete aktiv e të shëndetshëm;
* Ndërvepron 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 3 dhe tekstin mësimor “Edukim, fizik, sporte dhe shëndet” klasa 8 .***

|  |  |
| --- | --- |
| ***Kompetenca personale*** | Njeh konceptin e mirëqenies dhe përbërësit e saj. |
| Identifikon faktorët që ndikojnë mirëqenien dhe kupton se si mund të jesh një individ i shëndetshëm. |
| Kupton lidhjen midis shëndetit, mirëqenies dhe shoqërisë. |
| Identifikon kontributet e veprimtarisë fizike në rigjenerimin fizik e mendor. |
| Praktikon në mënyrë të pavarur veprimtaritë rekreative. |
| Identifikon “Ndrydhjet (Distorsionet) e kyçeve” dhe aplikon teknika të thjeshta të dhënies së ndihmës së parë. |
| Identifikon “Hemorragjitë (gjakderdhje) nga hunda, dhe aplikon teknika të thjeshta të dhënies së ndihmës së parë. |
| Argumenton rreth misionit dhe detyrave të Komitetit Olimpik Ndërkombëtar, si organizmi përgjegjës për Lëvizjen Olimpike Botërore. |
| Argumenton mbi rëndësinë e ujit në shëndetin e njeriut. |
| Argumenton mbi rëndësinë e ujit para gjatë dhe pas veprimtarisë fizike. |
| Aplikon mënyra dhe teknika të ruajtjes e mos shpërdorimit të ujit. |
| ***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*** | Identifikon kontributet e veprimtarisë fizike në rigjenerimin fizik e mendor. |
| Argumenton rreth lidhjes midis shëndetit, mirëqenies dhe shoqërisë. |
| Argumenton rreth misionit dhe detyrave të Komitetit Olimpik Ndërkombëtar, si organizmi përgjegjës për Lëvizjen Olimpike Botërore. |
| Argumenton mbi rëndësinë e ujit në shëndetin e njeriut. |
| Argumenton mbi rëndësinë e ujit para gjatë dhe pas veprimtarisë fizike. |
| ***Kompetenca e të nxënit*** | Njeh konceptin e mirëqenies dhe përbërësit e saj |
| Identifikon faktorët që ndikojnë mirëqenien dhe kupton se si mund të jesh një individ i shëndetshëm. |
| Kupton lidhjen midis shëndetit, mirëqenies dhe shoqërisë. |
| Identifikon kontributet e veprimtarisë fizike në rigjenerimin fizik e mendor. |
| Identifikon “Hemorragjitë (gjakderdhje) nga hunda, dhe aplikon teknika të thjeshta të dhënies së ndihmës së parë. |
| Njeh organizmat ndërkombëtar dhe kombëtar që drejtojnë Lëvizjen Olimpike në botë dhe në vend. |
| Njeh rëndësinë e ujit në jetën e përditshme, si dhe mënyra e teknika për ruajtjen dhe mos shpërdorimin e tij. |
| ***Kompetenca qytetare*** | Identifikon faktorët që ndikojnë mirëqenien dhe kupton se si mund të jesh një individ i shëndetshëm. |
| Argumenton rreth lidhjes midis shëndetit, mirëqenies dhe shoqërisë. |
| Ndërton marrëdhënie të mira me shoqet dhe shokët. |
| Punon në grup. |
| Aplikon mënyra e teknika për ruajtjen dhe mos shpërdorimin e ujit. |
| ***Kompetenca për jetën, sipërmarrjen, mjedisin*** | Di përse është e rëndësishme zbatimi i rregullave të sigurisë gjatë të ushtruarit me veprimtari fizike e sportive. |
| Kontribuon për të ruajtur pastër ambientin që e rrethon. |
| Identifikon rreziqet që vijnë nga keqpërdorimi dhe ndotja e ujit. |
| Aplikon mënyra e teknika për ruajtjen dhe mos shpërdorimin e ujit. |
| ***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*** | Identifikon faktorët që ndikojnë mirëqenien dhe kupton se si mund të jesh një individ i shëndetshëm. |
| Përdor rregullat sigurisë të evituar lëndime apo dëmtime gjatë të ushtruarit me veprimtari fizike dhe sportive. |
| Identifikon “Ndrydhjet (Distorsionet) e kyçeve” dhe aplikon teknika të thjeshta të dhënies së ndihmës së parë. |
| Identifikon “Hemorragjitë (gjakderdhje) nga hunda, dhe aplikon teknika të thjeshta të dhënies së ndihmës së parë. |
| Njeh rëndësinë e ujit në jetën e përditshme, si dhe mënyra e teknika për ruajtjen dhe mos shpërdorimin e tij. |
| 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". |

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 105 orë për secilën klasë. Për tematikën teorike  ***“*Edukim në shërbim të shëndetit, mirëqenies dhe komunitetit*”*** në klasën e 8-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.

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