



**REPUBLIKA E SHQIPËRISË**  
**MINISTRIA E ARSIMIT DHE SPORTIT**

# **KURRIKULA E BAZUAR NË KOMPETENCA**

**LËNDA: EDUKIM FIZIK, SPORTI DHE SHËNDETI**

**KLASA: VII**

Tiranë, 2016



## Përmbajtja e Programi

I.	Hyrje .....
II.	Korniza konceptuale e programit.....
1.	Qëllimet e programit të edukim fizik, sporte dhe shëndet.....
2.	Lidhja e kompetencave kyçe me kompetencat e fushës .....
3.	Lidhja e edukimit fizik, sporteve dhe shëndetit me temat ndërkurrikulare .....
4.	Lidhja e edukimit fizik, sporteve dhe shëndetit me fushat e tjera kurrikulare .....
5.	Kompetencat e fushës dhe tematikat e saj .....
6.	Ndarja e peshave për tematikë për secilën klasë.....
III.	Përmbajtja e klsës së shtatë, shkalla e tretë .....
III.1	Tematika : Edukim nëpërmjet veprimtarive fizike
III.2	Tematika: Veprimtari sportive.....
III.3	Tematika: Edukim në shërbim të komunitetit, mirqënies dhe shëndetit.....
IV.	Udhëzime metodologjike .....
V.	Udhëzime për vlerësimin .....
VI.	Materiale dhe burime mësimore.....

## Tabelat dhe digramat

Digrama 1:	Korniza konceptuale e programit.....
Digrama 2:	Rezultatet e të nxënit të komptencave kyçe që realizohen nëpërmjet fushës/lëndës së edukim fizik, sporte dhe shëndet për shkallën e tretë .....

Digrama 3: Lidhja ndërmjet edukimit fizik, sportive dhe shëndetit dhe fushave të tjera. ....

Digrama 4: Kompetencat e fushës dhe tematikat e fushës. ....

Tabela 1: Kompetencat e fushës, përshkrimi dhe realizimi i tyre nëpërmjet tematikave të fushës ..... 17

Tabela 2: Orë të sugjeruara për çdo tematikë..... 19

## I. Hyrje

Fusha mësimore “Edukim fizik, sporte dhe shëndet” është pjesë integrale e procesit arsimor pa të cilën arsimimi i fëmijës do të ishte i paplotë, por njëkohësisht një fushë e cila dallohet nga fushat e tjera kurrikulare, pasi fokusi primar i saj është mbi trupin, përvojat fizike dhe shëndetin e njeriut. Komuniteti i shëndetit publik po bëhet gjithnjë e më i interesuar për kontributet e padiskutueshme të edukimit fizik shkollor në shëndetin e fëmijëve. Edukimi fizik është parë si një mjet ideal për promovimin e veprimtarisë së rregullt fizike dhe edukimin e një stili jetese aktiv. Fusha mësimore “Edukim fizik, sporte dhe shëndet” në arsimin bazë ndihmon nxënësit të zhvillojnë njohuritë, shkathtësitë, qëndrimet dhe kompetencat e nevojshme, të cilat sigurojnë mirëqenien e shëndetit të tyre mendor, emocional, fizik dhe social, për të përballuar me sukses sfidat e jetës së tashme dhe të ardhme.

Programet e fushës/lëndës “Edukim fizik, sporte dhe shëndet” përqendrohen mbi veçoritë fizike, njohëse, psikologjike e sociale të nxënësve, duke afruar mundësi të aftësimit teorik dhe praktik të tyre, duke pasur parasysh kontributin që veprimtaria lëvizore e sportive jep në formimin fizik, mendor dhe shëndetësor të nxënësve, si dhe në formim të kompetencave të vlefshme për gjatë gjithë jetës . Këto programe janë konceptuar si pararendëse të programeve të arsimit të mesëm të lartë duke përfshirë në to përvoja lëvizore e sportive, si dhe njohuri në fushën e shëndetit, të cilat u japin mundësi nxënësve të aftësohen e të jenë të përgatitur për nivelet më të larta arsimore. Programet e fushës/lëndës “Edukimit fizik, sporte dhe shëndet” e konsiderojnë nxënësin si individ dhe njëkohësisht si pjesë aktive të grupit, si dhe afrojnë mundësi të shumta për integrim kroskurrikular. Eksperiencat që përftohen nga kjo fushë/lëndë mësimore mund të transferohen e përdoren lehtësisht dhe në mënyrë produktive edhe në lëndët e tjera duke mundësuar pasurimin e informacionit teorik dhe të kulturës së përgjithshme në shërbim të të ushtruarit korrekt të përvojave lëvizore.

## II. Korniza konceptuale e programit

Hartimi i programit lëndor derivon nga korniza kurrikulare e arsimit para-universitar, kurrikula bërthamë dhe plani mësimor i arsimit bazë. Si i tillë ky dokument i shërben:

- ) **Nxënësit**, për zhvillimin e kompetencave kyçe të të nxënësve gjatë gjithë jetës dhe të kompetencave të fushës “Edukim fizik, sporte dhe shëndet”, në mënyrë që ai të përballojë sfidat e jetës dhe të integrohet në shoqëri.
- ) **Mësuesit**, për planifikimin, realizimin dhe vlerësimin e veprimtarisë mësimore dhe arritjet e nxënësve në klasë dhe jashtë saj.
- ) **Prindit**, për njohjen e rezultateve të pritshme të fëmijëve dhe kriteret e vlerësimit në periudha të caktuara.
- ) **Hartuesit** të teksteve mësimore dhe të materialeve ndihmëse për mësuesit dhe nxënësit.

Programi i “Edukimit fizik, sporte dhe shëndet” ka në thelb të tij krijimin e kushteve për ndërtimin e **kompetencave të fushës/lëndës** si dhe të kompetencave kyçe që lidhen me to. Realizimi i **temave ndërkurrikulare** nëpërmjet lëndës edukim fizik, sporte dhe shëndet është një komponent i rëndësishëm i programit për kontributin e kësaj lënde në shoqëri dhe në jetën e përditshme. Ky program është konceptuar në 3 tematika të shoqëruara me nëntematika, të cilat krijojnë kushte që nxënësi të ndërtojë dhe zbatojë njohuritë, shkathhtësitë, qëndrimet dhe vlerat, në funksion të kompetencave të lëndës dhe kompetencave kyçe. Në program paraqiten edhe **koha mësimore për secilën tematikë**, që ndryshon nga klasa në klasë. Emërtimi i tyre është bërë në përshtatje me përmbajtjen dhe për të tria tematikat është përcaktuar numri minimal i orëve për realizimin e kompetencave duke krijuar njëkohësisht mundësinë që mësuesi të jetë i lirë në rritjen e këtij numri. Në aspektin përmbajtësor, programi synon një afrim më të plotë të nxënësit me informacionin dhe kulturën në përgjithësi të fushës mësimore “Edukim fizik, sporte dhe shëndet”, e shprehur kjo në llojin e informacionit që nxënësve u afrohet në funksion të

edukimit në shërbim të komunitetit, mirëqenies dhe shëndetit, duke pasur parasysh problematikën që shoqëron jetesën në ditët e sotme, referuar modeleve të sjelljes personale (inaktiviteti fizik, mënyra jo të shëndetshme e të ushqyerit, përdorimi i lëndëve-droga që krijojnë varësi, etj.) dhe ndërpersonale (marrëdhëniet dhe kontributi në komunitet). Referuar sa më sipër, si një e re në këtë program është tematika “Edukim në shërbim të shëndetit, mirëqenies dhe komunitetit”, në të cilën është përmbledhur informacion teorik që zhvillohet në orë mësimore teorike (shoqëruar nga teksti mësimor për nxënësit). Gjithashtu, një e re tjetër në program është dhe përfshirja në tematikën “ Veprimtari sportive” të nëntematikës opsionale “Veprimtari sportive ndihmëse”, si një mundësi që u jepet nxënësve për një veprimtari më të plotë fizike, në përshtatje me kushtet që shkolla ofron, për sa i përket infrastrukturës së saj, vendosjes gjeografike e kushteve klimaterike, si dhe traditës sportive të shkollës (apo qytetit).

*Vlerësimi i nxënësve*, paraqitur në këtë program, është komponent thelbësor për përmirësimin e arritjeve të nxënësve dhe procesit të të nxënësve.

Programi i Edukimit fizik, sportive dhe shëndetit nga pikëpamja e organizimit të përmbajtjes, paraqitet në diagramin e mëposhtëm:



## **Qëllimet e arsimit para-universitar**

Arsimi para-universitar krijon kushte dhe mundësi që nxënësi: të ndërtojë dhe të zhvillojë njohuri, shkathtësi, qëndrime dhe vlera që kërkon shoqëria demokratike; të zhvillohet në mënyrë të pavarur e të gjithanshme; të kontribuojë në ndërtimin dhe mirëqenien vetjake dhe të shoqërisë shqiptare dhe të përballet në mënyrë konstruktive me sfidat e jetës.

Në arsimin para-universitar nxënësi:

- kultivon identitetin vetjak, kombëtar dhe përkatësinë kulturore;
- përvetëson vlera të përgjithshme kulturore dhe qytetare;
- zhvillohet në aspektet intelektuale, etike, fizike, sociale dhe estetike;
- zhvillon përgjegjësi ndaj vetes, ndaj të tjerëve, ndaj shoqërisë dhe ndaj mjedisit;
- aftësohet për jetë dhe për punë, në kontekste të ndryshme shoqërore e kulturore;
- aftësohet për të nxënë gjatë gjithë jetës;
- zhvillon shpirtin e sipërmarrjes.
- përdor teknologjitë e reja.



## 1. Qëllimet e programit “Edukim fizik, sporte dhe shëndet”

Programi i “Edukimit fizik, sporte dhe shëndet”, përmbush qëllimin kryesor të edukimit fizik në shkollë, i cili ka të bëjë me formimin e shprehive më të domosdoshme për jetën, zhvillimin e gjithanshëm dhe harmonik të organizmit të nxënësve në parametrat antropometrikë, fiziko-lëvizor, funksionalë, psikologjik dhe ajo që është më e rëndësishmja forcimi i shëndetit.

Përmbushja e qëllimit të programit realizohet nëpërmjet përmbajtjes së *tre tematikave dhe nëntematikave të tyre*, e cila konsiston në:

- ) Ushtrime për mësimin e teknikave të vrapimeve, kërcimeve dhe hedhjeve atletikore;
- ) Ushtrime për aftësive kondicionale, koordinatave dhe propioceptive;
- ) Ushtrime të gjimnastikës së përgjithshme dhe teknikën e thjeshtë të ushtrimeve në vegla gjimnastikore si dhe teknikat dhe rregullat bazë të lojrave lëvizore dhe lojrave sportive ( basketboll, volejball, hendboll dhe futboll ).

Ky program është një mjet për promovimin e aktivitetit të rregullt fizik, edukimin e një stili jetese të shëndetshëm e aktiv dhe fitimin e kompetencave të rëndësishme e të vlefshme për gjatë gjithë jetës, përvetësimin e bazave fillestare të elementeve teknikë e taktikë, që fitohen në disiplinat sportive, zhvillimin e aftësive koordinative dhe cilësive fizike, edukimin nëpërmjet veprimtarive fizike e sportive, njohjen me konceptet fillestare të rregulloreve të disiplinave sportive, përvetësimin e bazave për kryerjen e kombinacioneve lëvizore me përmbajtje të aftësive lëvizore bazë, të manipulimit lëvizor me dhe pa mjete, elementeve të thjeshtë akrobatik, njohjen dhe përvetësimin e bazave për zbatimin e rregullave të sigurisë gjatë të ushtruarit me aktivitet fizik e sportiv, njohjen me parimet bazë të dhënies së ndihmës së parë në raste të traumave që ndodhin gjatë aktivitetit fizik, njohjen me parimet e Olimpizmit, Filozofisë Olimpike dhe Fair-Play-t, si dhe të kuptuarit e rëndësisë së të ushtruarit sistematik, edukimin e disiplinës, vullnetit, vetëvlerësimit dhe konkurrencën e ndershme.

## 2. Lidhja e kompetencave kyçe me kompetencat e fushës

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 nxënies. **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 psikomotorë të njeriut për t'i përcaktuar e zhvilluar ato. Në këtë fushë janë të përcaktuara rezultatet mësimore të cilat duhet t'i arrijnë nxënësit në mënyrë progresive dhe të vazhdueshme. 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.

Realizimi i kompetencave kyçe të kornizës kurrikulare gjatë procesit të mësimdhënies dhe nxënies, kërkon që mësuesi të lidhë kompetencat kyçe, me kompetencat e fushës për secilën shkallë. Për të realizuar në praktikë këtë lidhje, mësuesi duhet të përzgjedhë metodat, teknikat dhe mjetet e përshtatshme didaktike për realizimin e çdo kompetence dhe rezultati të të nxënies. Zhvillimi i kompetencave kyçe p.sh. të “*të menduarit në mënyrë krijuese*”, “*të mësuarit për të nxënë*” në fushën mësimore “Edukim fizik, sporte e shëndet”, lidhen me kompetencën “*nxënësi shfaq aftësi lëvizore në përshtatje me situata të ndryshme lëvizore e sportive*”, kompetenca kyç e “*komunikimit dhe e të shprehurit*”, lidhet me kompetencën lëndore “*nxënësi ndërvepron me të tjerët në situata të ndryshme lëvizore e sportive*”, etj.

**Digrami 2 :Rezultatet kryesore të të nxënit sipas kompetencave kyçe që realizohen nëpërmjet fushës/lëndës “Edukim fizik, sporte dhe shëndet” për shkallën e tretë.**

<b>Kompetencat e komunikimit dhe të shprehurit</b>
Ndërton bashkëpunim me shokët e grupit (skuadrës) në shërbim të arritjes së rezultateve të dëshiruara.
Respekton kundërshtarët dhe rregullat e Fair-Play-it.
Argumenton përfitimet që sjell veprimtaria fizike në jetën e përditshme.
Tregon njohuri, menaxhon emocionet e tij/saj dhe i përshtat ato në situata të ndryshme ( psh. pune në grupe, loje në shkollë dhe jashtë saj etj)
<b>Kompetenca e të menduarit</b>
Përshtat dhe krijon lojëra të reja lëvizore.
Përshtat teknika lëvizore në situata të ndryshme sportive.
Njeh dhe zbaton rregullat e duhura të nxehtësisë së trupit në përshtatje me llojin e veprimtarisë fizike e sportive që do të kryhet.
Njeh dhe zbaton rregullat e sigurisë gjatë të ushtruarit me veprimtari fizike e sportive.
Njeh dhe zbaton rregullat e Fair-Play-t gjatë veprimtarisë fizike dhe sportive.
Kupton dhe shpjegon efektet pozitive që sjell ushtrimi me veprimtari fizike e sportive.
<b>Kompetenca e të nxënit</b>
Njeh rregullat e duhura të nxehtësisë së trupit në përshtatje me llojin e veprimtarisë fizike e sportive që do të kryhet.

Njeh mënyra të thjeshta të dhënies së ndihmës së parë.
Njeh rregulla të sigurisë së të ushtruarit me veprimtari fizike e sportive.
Njeh historikun dhe organizimin e Lojërave Olimpike të lashta e moderne.
Kupton dhe shpjegon efektet afatshkurtra dhe afatgjata të veprimtarisë fizike dhe sportive mbi organizmin e njeriut.
Kupton njësojshmërinë e ushtrimit me veprimtari fizike të shumëllojshme, në shërbim të zhvillimit të gjithanshëm dhe harmonik të organizmit.
Identifikon të drejtat dhe përgjegjësitë e tij/saj dhe i praktikon ato në jetën e përditshme brenda dhe jashtë shkollës.
Identifikon mënyrën e sigurt të përdorimit të barnave mjekësore, për të evituar problemet shëndetësore që mund të vijnë si pasojë e përdorimit jo të rregullt të tyre.
<b>Kompetenca për jetën, sipërmarrjen dhe mjedisin</b>
Zbaton në veprimtari sportive brenda dhe jashtë programit mësimor, si dhe në jetën e përditshme parimet e Olimpizmit dhe Fair-Play-t.
Zbaton rregullat e duhura të nxehtësisë së trupit në përshtatje me llojin e veprimtarisë fizike e sportive që do të kryhet.
Zbaton rregulla të thjeshta të dhënies së ndihmës së parë.
Zbaton rregulla të sigurisë së të ushtruarit me veprimtari fizike e sportive.
Demonstron përkushtim për ruajtjen dhe kultivimin e higjienës personale dhe të mjedisit në shtëpi, shkollë dhe komunitet.
Zhvillon plane të thjeshta individuale për ushqim të shëndetshëm sipas sezoneve, periudhave ditore dhe aplikon rregullat elementare të ushqimit të shëndetshëm.
<b>Kompetenca personale</b>

Identifikon mënyrën e sigurt të përdorimit të barnave mjekësore, për të evituar problemet shëndetësorë që mund të vijnë si pasojë e përdorimit jo të rregullt të tyre.
Zbaton rregullat e duhura të nxehtësisë së trupit në përshtatje me llojin e veprimtarisë fizike e sportive që do të kryhet.
Zbaton rregulla të thjeshta të dhënies së ndihmës së parë.
Zbaton rregulla të sigurisë së të ushtruarit me veprimtari fizike e sportive.
Zhvillon plane të thjeshta individuale për ushqim të shëndetshëm sipas sezoneve, periudhave ditore dhe aplikon rregullat elementare të ushqimit të shëndetshëm
<b>Kompetenca qytetare</b>
Zbaton mënyra të respektimit dhe të ruajtjes së ambientit ku jeton: shkollë, shtëpi e më gjerë.
Ndërton bashkëpunim me shokët e grupit (skuadrës) në shërbim të arritjes së rezultateve të dëshiruara.
Identifikon të drejtat dhe përgjegjësitë e tij/saj dhe i praktikon ato në jetën e përditshme brenda dhe jashtë shkollës.
Demonstron përkushtim për ruajtjen dhe kultivimin e higjienës personale dhe të mjedisit në shtëpi, shkollë dhe komunitet.
<b>Kompetenca digjitale</b>
Përdor teknologjinë për të kërkuar informacion dhe për të kryer studime me tematikë nga fusha/lënda “Edukim fizik, sporte dhe shëndet”
Përdor teknologjinë në prezantimin e projekteve ekstra kurrikulare me tematikë nga fusha/lënda “Edukim fizik, sporte dhe shëndet”

### **3. Lidhja e lëndës edukim fizik, sporte dhe shëndet me temat ndër-kurrikulare**

Lënda “Edukim fizik, sporte dhe shëndet” ndërlidhet me të gjitha fushat e tjera, i plotëson dhe plotësohet nga ato për shkak të natyrës komplekse dhe rëndësisë që ka. Realizimi i çështjeve ndër-kurrikulare do të ndihmojë zhvillimin dhe plotësimin e përmbajtjes së fushës për arritjen e të gjitha kompetencave kyçe të kurrikulës. Disa nga çështjet ndër-kurrikulare që i ndihmojnë nxënësit në shkallën e tretë janë: njohja me sistemin e qarkullimit të gjakut, funksionimin e tij dhe mënyrat e sakta të matjes së pulsit, njohja me ndërtimin dhe funksionin e aparatit lëvizor tek trupi i njeriut në lëndën e biologjisë, njohuritë mbi ritmin, llojet e ndryshme të muzikës dhe vallëzimit, në fushën e arteve, njohja me konceptin e rregullit, rregullave dhe rregulloret, njohja e konceptit të ligjit dhe respektit për të, si dhe çfarë do të thotë të respektosh të tjerët dhe vetveten, njohuri që merren në lëndën e qytetarisë, njohja me masat dhe njësitë matëse në lëndën e fizikës, njohja me historikun e Lojërave Olimpikë të lashta dhe moderne, në lëndën e historisë, etj..

### **4. Lidhja e lëndës edukim fizik, sporte dhe shëndet me fushat e tjera kurrikulare**

Lidhja midis fushave të ndryshme kurrikulare po rritet gjithnjë e më shumë dhe kjo jo vetëm prej natyrës kroskurrikulare të njohurive që tashmë sistemi edukativ afron, por edhe sepse është në interesin e të gjithëve për të bërë më të mirën për një edukim sa më të mirë të nxënësit, pasi e ndihmon atë të kuptojë, të përforcojë dhe zbatojë në praktikë njohuritë e fituara.

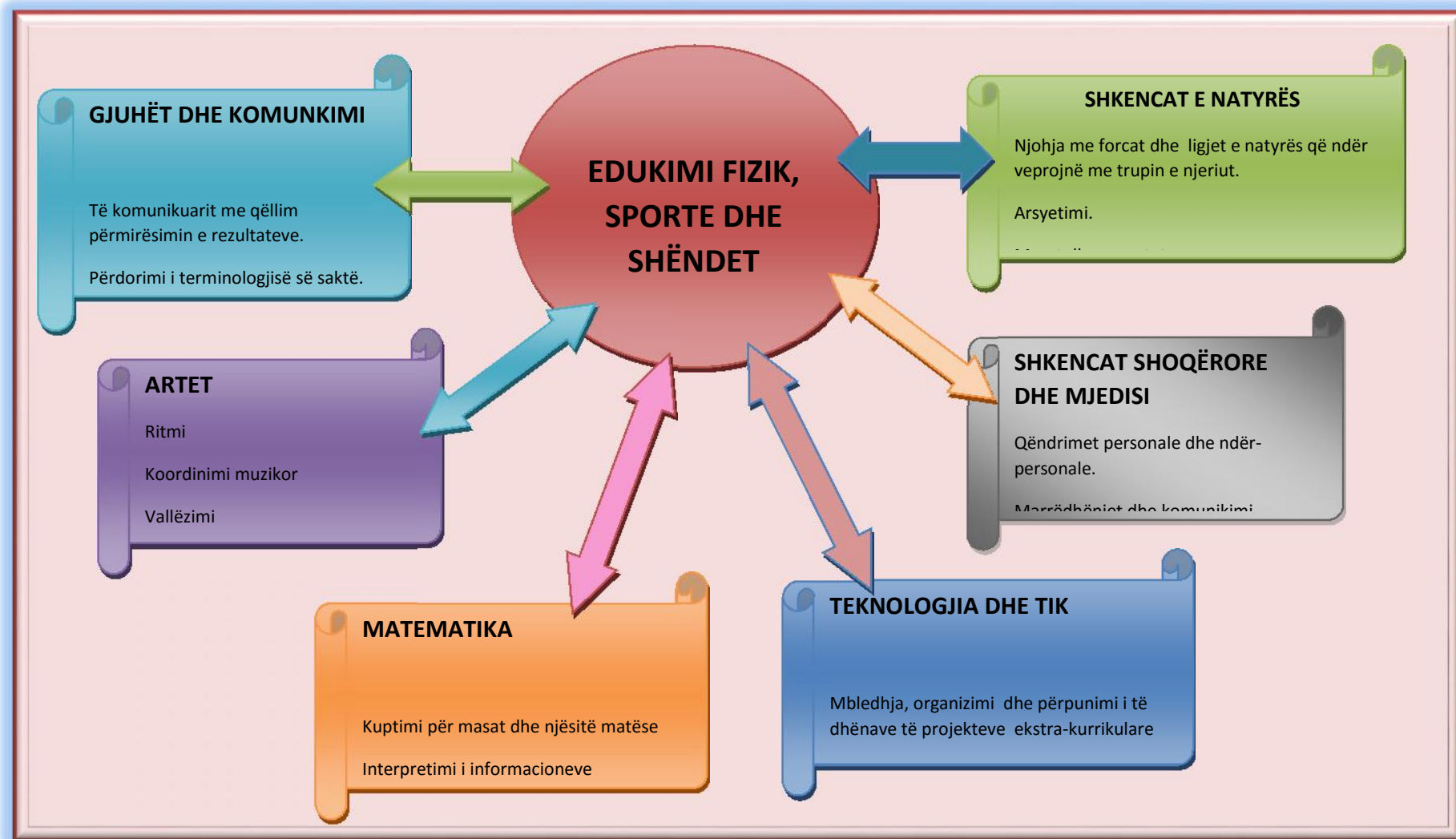
Lënda “Edukim fizik, sporte dhe shëndet” lidhet me fushat e tjera kurrikulare dhe ndërthuret me shkencat e tjera, nëpërmjet të cilave nxënësit fitojnë njohuri në lidhje me fenomene e dukuri, të cilat duke e mbështetur lëndën “Edukim fizik, sporte dhe shëndet” në përgjithësi dhe procesin e edukimit fizik në veçanti, mund të përforcojnë në masë të madhe përvojën e të mësuarit për fëmijët. Për shembull, njohuritë mbi forcën dhe sistemin e levave në fizikë mund t’u japin fëmijëve një pasqyrë mbi mekanikën e aktiviteteve

gjimnastikore, njohuritë e marra mbi ndërtimin e trupit të njeriut dhe funksionimin e tij, ndihmojnë në studimin e të ushqyerit apo mësimin e mënyrave të dhënies së ndihmës së parë.

Shqyrtimi i formave të ndërveprimit social brenda skuadrës dhe midis skuadrave konkurruese me bazë lojëra dhe sporte (p.sh. futboll, basketboll), ndërveprimet ndërmjet fëmijëve në aktivitetet konkurruese individuale (p.sh. drejtimin e një garë), shërbejnë për të ndihmuar fëmijët të kuptojnë konceptet e organizimit shoqëror dhe ndërveprimit dhe i ndihmon ata për të paralelizuar përvojat e edukimit fizik në kontekste të tjera të jetës së përditshme.

Lënda “Edukim fizik, sporte dhe shëndet” krijon lidhje edhe me matematikën dhe gjuhën. Lidhjet këtu janë në përdorimin e matematikës dhe gjuhë-letërsisë si ndërmjetëse për të përcaktuar më mirë “sasi” dhe “masa”, si dhe për të komunikuar më mirë në funksion të përmirësimit të rezultateve. Muzika, që shoqëron vallëzimet e kombinimet e ndryshme lëvizore, sinkronizimi dhe ritmizimi si aftësi koordinatave, janë pjesë përbërëse sa të veprimtarisë fizike, po aq dhe të asaj artistike, të cilat së bashku ndihmojnë në një zhvillim dhe formim më të plotë të nxënësit. Vizatimi dhe piktura ndihmojnë nxënësit në shprehjen me të mirë e më artistike të emocioneve dhe përshkrimit të eksperiencave të tyre në lidhje me veprimtarinë fizike e sportive.

Diagrami 3: Lidhja ndërmjet edukimit fizik, sportive dhe shëndetit dhe fushave të tjera.





## 5. Kompetencat që formohen përmes tematikave

Bazuar në këtë kurrikul, fusha/ lënda “Edukim fizik, sporte dhe shëndet” synon të përmbushë 3 kompetencat e fushës/lëndës, të cilat lidhen me kompetencat kyçe që një nxënës duhet të zotërojë gjatë jetës së tij dhe që arrihen nëpërmjet 3 tematikave kryesore.

Diagrami 4: Kompetencat e fushës edukim fizik, sporte dhe shëndet dhe tematikat e fushës.



**Tabela 1: Kompetencat e fushës, përshkrimi dhe realizimi i tyre nëpërmjet tematikave të fushës**

Kompetencat e veçanta që formohen përmes tematikave	Përshkrimi i kompetencave	Realizimi nëpërmjet tematikave
<p><b>Shfaq aftësi lëvizore në përshtatje me situata të ndryshme lëvizore e sportive</b></p>	<p>Në këtë kompetencë përfshihen: koordinimi, rregullimi, kontrolli, ndjesitë dhe shprehitë, të cilat i referohen aftësisë për të ekzekutuar veprime të ndryshme lëvizore, e cila zhvillohet në situata të larmishme të të nxëniet të lidhura me lloje të shumta veprimtarish si p.sh kombinime me përmbajtje të lëvizjeve ciklike (vrapimi, ecja, notimi, çiklizmi, etj.) dhe lëvizje aciklike si (kërcimi, goditja, xhonglimi, etj.), lëvizje manipulative me dhe pa mjete, elementet teknike e artistike (gjimnastika artistike e ritmike).</p>	<p>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.                      Kryen elementë akrobatik të thjeshtë.                      Kryen elementë teknik të lojërave sportive (pasim, driblim, gjuajtje, shërbim).                      Zbaton kombinime të ndryshme lëvizore referuar situatave të ndryshme të lojërave sportive.                      Demonstron metoda të përshtatshme të kryerjes së veprimtarive (marshimit) në natyrë.</p>
<p><b>Ndër-vepron me të tjerët në situata të ndryshme lëvizore e sportive</b></p>	<p>Ndërveprimi me të tjerët inkurajon nxënësit të angazhohen në një proces ku ata zhvillojnë plane të ndryshme të veprimit për të përshtatur e sinkronizuar lëvizjet e tyre me ato të të tjerëve, si dhe për të komunikuar me njëri-tjetrin. Nxënësit mësojnë punën në grup, kryejnë detyra të përbashkëta dhe pranojnë drejt fitoren dhe humbjen. Duke pasur parasysh se nxënësit do të përballen me situata të ngjashme në jetën e tyre të përditshme, kjo kompetencë i ndihmon ata të zhvillojnë aftësitë sociale dhe gjykime etike të favorshme për të ndërtuar marrëdhënie harmonike ndër personale.</p>	<p>Zbaton rregullat në lojëra të ndryshme lëvizore, popullore dhe sportive.                      Demonstron aftësi bashkëpunimi me shokët e skuadrës në shërbim të arritjes së rezultatit të dëshiruar.                      Respekton kundërshtarët në lojë.                      Zbaton në aktivitetet sportive brenda dhe jashtë programit mësimor, si dhe në jetën e përditshme parimet e Olimpizmit dhe Fair-Play-t.                      Menaxhon pozitivisht emocionet negative e pozitive gjatë dhe pas aktivitetit fizik e sportiv.</p>
<p><b>Përshtat një stil jete aktiv e të shëndetshëm</b></p>	<p>Të përshtatësh një stil jetese aktiv dhe të shëndetshëm do të thotë të krijosh mundësitë për të jetuar një jete, e cila karakterizohet nga një mirëqenie e përgjithshme fizike, mendore dhe</p>	<p>Zhvillon plane të thjeshta individuale të të ushtruarit me veprimtari fizike e sportive, jashtë programit mësimor.                      Argumenton vlerat e veprimtarisë fizike në rritjen e mirëqenies fizike, emocionale e mendore të tij/saj.</p>

	<p>emocionale, në të cilën një individ gëzon aftësi për të ekzekutuar çdo ditë detyra energjikisht dhe aktivisht, kryen me kënaqësi veprimtaritë e kohës së lirë dhe realizon lehtësisht kërkesat e ditës. Për një nxënës kjo kompetencë zhvillohet me edukimin e zakoneve të shëndetshme, angazhimin në forma të ndryshme të veprimtarisë fizike e sportive, të ushqyerit në mënyrën e duhur, mos-eksponimit ndaj substancave që krijojnë varësi, duke krijuar një model jetese e cila do të sillte efekte të pëlqyeshme afatshkurtra, afatmesme e afatgjata.</p>	<p>Menaxhon emocionet e tij/saj dhe i përshtat ato në situata të ndryshme ( psh. pune në grupe, loje në shkollë dhe jashtë saj etj).</p> <p>Aktivizohet në veprimtari fizike e sportive që shkolla organizon brenda dhe jashtë programit mësimor.</p> <p>Argumenton pse çdo individ është unik e i ndryshëm, si dhe mundësitë që shkolla dhe mjedisi ku jeton duhet të ofrojnë që gjithë të jenë të barabartë dhe të mirëpritur.</p> <p>Zbaton rregullat e ruajtjes së higjienës personale, si dhe të mjedisit në shtëpi, shkollë e komunitet.</p> <p>Zhvillon plane të thjeshta individuale për ushqim të shëndetshëm sipas sezoneve, periudhave ditore dhe zbaton rregulla për një ushqim të shëndetshëm.</p> <p>Identifikon medikamente ndaj të cilave krijohet varësi dhe kupton ndikimet negative të tyre në shëndetin dhe mirëqenien e tij/saj.</p> <p>Zbaton mënyra të respektimit dhe të ruajtjes së ambientit ku jeton: shkollë, shtëpi e më gjerë.</p>
--	--	--

## 6. Koha mësimore për çdo tematikë për klasën e shtatë, shkalla e tretë

Fusha/lënda “Edukim fizik, sporte dhe shëndet” zhvillohet për 35 javë mësimore me nga 3 orë secila, pra gjithsej 105 orë për secilën klasë. Programi i fushës/lëndës “Edukim fizik, sporte dhe shëndet” specifikon peshën (orët e sugjeruara) e secilës tematikë për klasën e shtatë. Shuma e orëve sugjeruese për secilën tematikë është e barabartë me sasinë e orëve vjetore, të përcaktuara në planin mësimor të arsimit bazë. Kjo ka si qëllim që përdoruesit e programit të orientohen për peshën që zë secila tematikë në orët totale vjetore.

**Tabela 2 Orë të sugjeruara për çdo tematikë**

	<b>Edukim nëpërmjet veprimtarive fizike</b>	<b>Veprimtari sportive</b>	<b>Edukim në shërbim të shëndetit, mirëqenies dhe komunitetit</b>	<b>Gjithsej orë</b>
<b>Klasa e shtatë</b>	40	45	20	105 orë

### **III. Përmbajtja e klasës së shtatë, shkalla e tretë**

Në programin e edukimit fizik, sportive dhe shëndetit për shkallën e tretë janë paraqitur përmbajtjet e tematikave:

- *Edukim nëpërmjet veprimtarive fizike.*
- *Veprimtari sportive.*
- *Edukim në shërbim të shëndetit, mirëqenies dhe komunitetit.*

Këto tematika janë bazë për të ndërtuar njohuri e shkathtësi dhe qëndrime e vlera. Tematikat janë bazë për të siguruar rezultatet e të nxënësve sipas kompetencave të edukimit fizik, sportive dhe shëndetit për shkallë të paraqitura në tabelë në fillim të çdo tematike.

Për secilën tematikë janë paraqitur njohuritë për *klasën e shtatë*. Aftësitë, qëndrimet dhe vlerat, që duhet të demonstrojë nxënësi lidhur me tematikat përkatëse , paraqiten vetëm në nivel shkalle.

Tematikat dhe renditja e tyre nuk presupozojnë që përmbajtja vjetore përgjatë vitit shkollor duhet të zhvillohet e ndarë referuar renditjes sipas tematikave në program. 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. Autorët e teksteve mësimore, duhet t’i përmbahen plotësisht programit, tematikës së tretë të tij “Edukim në shërbim të shëndetit, mirëqenies dhe komunitetit”. 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 sportive”.

### **Matjet antropometrike për plotësimin i kartelës individuale të nxënësit<sup>1</sup>**

Matjet antropometrike (peshë, gjatësi, perimetri i gjoksit në qetësi dhe në frymëmarrje, etj) te nxënësit, me qëllim plotësimin e kartelës personale të tyre, do të jenë të detyrueshme për t’u kryer prej mësuesve të lëndës në 2 ose 3 orë mësimore, të përfshira këto në tematikën “Edukim nëpërmjet veprimtarive fizike”, brenda planit tematik të lëndës në fillim të vitit shkollor.

---

<sup>1</sup>Modeli i kartelës individuale të nxënësit është paraqitur në udhëzuesin për mësuesin.

## 1. SHKALLA E TRETË



### 1.1 Tematika: Edukim nëpërmjet veprimtarive fizike

#### **Përshkrimi i tematikës:**

Edukimi nëpërmjet veprimtarive fizike u afron nxënësve një platformë nga e cila mund të ndërtojnë kompetenca për të përmirësuar kapacitetet fizike e aftësitë koordinative, si dhe i ndihmon ata në zhvillimin e aftësive personale dhe ndër-personale. Kjo tematikë u mundëson nxënësve të zhvillojnë konceptet dhe aftësitë e nevojshme për pjesëmarrje në një gamë të gjerë të veprimtarive fizike e sportive, të cilat ndikojnë në rritjen e mirëqenies fizike të tyre dhe i përgatit për një jetë aktive dhe të shëndetshme. Përmbajtja e kësaj tematike, e cila fokusohet kryesisht në lojëra dhe veprimtari lëvizore të disiplinës së atletikës dhe gjimnastikës, krijon mundësi për të bërë një edukim të aftësive koordinative dhe cilësive fizike, sa më pranë aftësive dhe veçorive bazuar në moshën dhe gjininë e nxënësve.

#### **Rezultatet e të nxënit për kompetencat e fushës:**

- 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 në kryerjen e kombinimeve lëvizore me elementë të gjimnastikës aerobike.

- Demonstron koordinim lëvizor dhe nivel kënaqshëm të cilësive fizike në kryerjen e vrapimeve të shpejtësisë dhe qëndrueshmërisë.
- Kryen veprime të reagimit të shpejtë në ndërrimin e shkopit të stafetës, duke edukuar ndjenjën e përgjegjësisë ndaj ekipit stafetist, nëpërmjet aktivizimit në vrapimet me stafeta, dhe zbatimit të komandave zanore.
- Realizon kalimin e pengesave të lartësive të ndryshme.
- Realizon kërcimin së gjati 1,5 hapa, duke demonstruar bashkërendim lëvizor në përputhje me skëmën teknike të elementit.
- Dallon hapat specifikë të kërcimit tre hapësh.
- Demonstron koordinim lëvizor të kënaqshëm dhe shprehi të inteligjencës lëvizore, në bashkërendimin e elementëve teknikë nga vrapimi deri tek kalimi i thuprës në kërcimin së larti “gërshërë”.
- Zbaton shprehitë e hedhjeve nëpërmjet aktivizimit në hedhjen e sendeve të formave dhe peshave të ndryshme me anë të lojrave lëvizore.
- Kryen ushtrime të hedhjes së gjyleve të peshave të lehta 1 dhe 2 kg.
- Realizon goditje në shenjë ( me topa tenisi, topa plastikë, shigjeta etj. ), nëpërmjet aktivizimit me lojra.
- Realizon hedhje me rrotullim, për përmirësimin e orientimit në hapësirë dhe konë, si dhe të forcës së shpejtë.
- Realizon shprehi të orientimit në hapësirë dhe kohë, të reagimit, të forcës së shpejtë, si dhe proprioreceptionit, në kryerjen e hedhjeve me fshikullimë dhe hedhjeve me rrorullim.

**Njohuritë për realizimin e kompetencave të fushës/lëndës**

**Shkathtësitë për realizimin e kompetencave të fushës/lëndës**

### KLASA VII

#### **Lojëra lëvizore e popullore**

- Lojëra lëvizore

“Top-tenisi”(varianti me dorë).

“Semafori” (Policia Rrugore).

- Rregullat e lojës

#### **Nxënësi/sja**

- ✓ Praktikon skema të ndryshme lëvizore
- ✓ Përshtat skema të ndryshme lëvizore sipas situatave të lojës.
- ✓ Përshtat/krijon lojëra të reja lëvizore.
- ✓ Merr pjesë aktivisht në lojë.
- ✓ Kupton dhe respekton rregullat e lojës.
- ✓ Shpjegon moralin (fabulën) e lojës.

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lojëra popullore (tradicionale)  “Topa djegësi (luftash)”.  “Zagari e lepuri”.</li> </ul> <p>Rregulla të lojës</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Morali (fabula) i lojës</li> <li>- Përshtatje, krijim i lojërave të reja lëvizore.</li> <li>- Lojëra popullore të sjella nga nxënësit.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>) Menaxhon emocionet personale negative dhe pozitive gjatë dhe pas lojës.</li> <li>) Ndërton bashkëpunim me shokët e grupit.</li> <li>) Respekton kundërshtarët në lojë.</li> </ul>
<p><b><u>Gjinnastikë:</u></b></p> <p><b>Gjinnastikë aerobike.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>o Edukimi i qëndrueshmërisë së përgjithshme dhe cilësive lëvizore bazë.</li> </ul> <p><b>Edukim postural.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>o Edukimi i pozicioneve bazë të trupit.</li> </ul> <p><b>Lëvizje manipulative.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>o Edukimi i shprehive aplikative të manipulimeve me paisje.</li> </ul> <p><b>Kombinim akrobatik në tapet gjinnastikor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>o Edukimi i aftësive koordinative dhe fleksibilitetit statik dhe dinamik Gjinnastikë në grup</li> </ul>	<p><b>Nxënësi/sja</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>) Kryen kombinacione lëvizore ritmike të gjinnastikës aerobike, shoqëruar me ritëm (muzikë ose numërim), duke demonstruar koordinim lëvizor.</li> <li>) Demonstron shprehi të mbajtjes korrekt të trupit ( pozicionet themelore të trupit në lëvizje dhe në qëndrimet: ndenjur, shtrirë, mbështetur, etj.).</li> <li>) Kryen variante të ndryshme në formë cirkuidi, të manipulimeve me mjete: litar, rreth, shkop gjinnastikor, etj..</li> <li>) Demonstron koordinim lëvizor në lëvizjet manipulative me rreth gjinnastikor në kombinacion lëvizor individual, në dyshe dhe në grup shoqëruar me muzikë ose numërim.</li> <li>) Kryen kombinim lëvizor në tapetin gjinnastikor me elementet: kapërdimje para dhe mbrapa, qëndrime në ekuilibër (baraspeshim), vertikale mbi shpatulla, qëndrim në urë dhe hapje spërkatë duke demonstruar koordinim lëvizor.</li> </ul>



<p><b>Elementë akrobatik</b></p> <p>) Vertikale ( mbi duar) dhe rrotullim anash mbi duar</p> <p><b>Ushtrime të rreshtimit dhe rregullimit</b></p> <p><b>Ushtrime për zhvillimin e fleksibilitetit (statik dhe dinamik)<sup>2</sup></b></p>	<p>) Kryen saktë teknikën e vertikales mbi duar dhe rrotullimit anash mbi duar.</p> <p>) Kryen ushtrime të rreshtimit dhe rregullimit në vend dhe në lëvizje (në rresht, kolonë dhe rreth), kthime në vend dhe në lëvizje, ndryshime të formacioneve.</p> <p>) Kryen ushtrime për zhvillimin e fleksibilitetit statik dhe dinamik, duke demonstruar koordinim lëvizor.</p>
<p><b><u>Atletikë</u></b></p> <p><b>Ecje sportive</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Teknika e thjeshtë e zhvendosjes me shpejtësi të moderuar.</li> </ul> <p><b>Vrapim shpejtësie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Zhvillim i përgjithshëm fizik me synim të caktuar.</li> <li>○ Zhvillimi i shpejtësisë nëpërmjet ushtrimeve koordinative dhe proprioceptive, duke synuar në mësimin e teknikës së vrapimit.</li> </ul> <p><b>Vrapime të mesme</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Edukimi i ritmit të frymëmarrjes të kombinuar me hapat e vrapimit me temp të njëjtë.</li> </ul>	<p><b>Nxënësi/sja</b></p> <p>) Kryen zhvendosje duke u zbavitur me kalimin në forme zikzak nëpër shënja,kone,rrathë etj.</p> <p>) Realizon vrapimin në distancë (vrapim shpejtësie), vrullin e nisjes, nisjen, mbërritjen dhe mësimin e skemës së thjeshtë.</p> <p>) Kryen nëpërmjet vrapimit (të distancës së mesme) aktin e frymëkëmbimit, në çdo 3-4 hapa vrapimi, dhe ruan ritëm të njëjtë gjatë gjithë distancës së vrapimit.</p>

<sup>2</sup>Lista e ushtrimeve të sugjeruara për zhvillimin e fleksibilitetit dinamik, është e pasqyruar në udhëzuesin për mësuesin.

- Edukimi i ndjesisë së përshkimit të distancave të caktuara me ritëm të njëjtë vrapimi.

### **Vrapime të gjata**

- Edukimi i vullnetit për të përballuar vrapime të distancave të gjata me ritmin e duhur.

### **Vrapime me stafeta**

- Teknika e ndërrimit së shkopit të stafetës.
- Zhvillimi i aftësive koordinative.

### **Vrapimet me pengesa.**

- Zhvillimi i aftësive koordinative dhe i shpejtësisë së lëvizjeve ndërmjet pengesave.

### **Kërcimi së gjati dhe tre hapësh.**

- Edukimi i ndjeshmërisë për të kryer rrahjen.
- Lidhja e vrullit me rrahjen.
- Skema e kërcimit me 1.5 hapa.
- Kërcimit tre hapësh nga vendi.

) Realizon vrapime aerobike për zhvillimin cilësisë së qëndrueshmërisë së përgjithshme aerobike, duke vrapuar në natyrë me temp të njëjtë në vrapime të gjata (përmirëson VO2 maksimal).

) Kryen veprime të reagimit të shpejtë në ndërrimin e shkopit të stafetës, duke edukuar ndjenjën e përgjegjësisë ndaj ekipit stafetist, nëpërmjet aktivizimit në vrapimet me stafeta, dhe zbatimit të komandave zanore.

) Realizon kalimin e pengesave të lartësive të ndryshme, të ndërtuara me mjete të ndryshme didaktike (litarë, shirita letre, stola) etj., nëpërmjet praktikimit të lojrave lëvizore.

) Realizon shprehi të bashkërendimit lëvizor, nëpërmjet skemës teknike të kërcimit së gjati 1,5 hapa.

) Dallon hapat specifikë të kërcimit tre hapësh “hop-i”, “hapi”, “kërcimi”.

**Kërcimi së larti.**

- Edukimi i ndjenjës në përcaktimin e këmbës rrahëse, në përshtatje me të dhënat individuale, duke u përqendruar tek fazat e rrahjes në elementët e saj ( prekje, amortizim, shtytje ).
- Teknika e rrahjes, bashkërenduar me luhatjen e këmbës së lirë dhe lëvizjen e krahëve.
- Skema e thjeshtë e kërcimit me stilin “gërshërë”.

**Shtytje gjyle.**

- Edukimi i ndjesisë së sforcimeve nervo-muskulare për shtytjen e gjyles.
- Skema e thjeshtë të shtytjes së gjyles nga vendi.

**Hedhje me fshikullim.**

- Edukimi i ndjenjës së hedhjes me fshikullim.
- Zhvillimi i aftësive koordinative
- Hedhja me fshikullimë nga vendi.

**Hedhje me rrotullim.**

- Edukimi i ndjenjës së hedhjes me rrotullim.

) Demonstroi koordinim lëvizor të kënaqshëm dhe shprehi të inteligjencës lëvizore, në bashkërendimin e elementëve teknikë nga vrapimi deri tek kalimi i thuprës në kërcimin së larti “gërshërë”.

) Zbaton shprehitë e hedhjeve nëpërmjet aktivizimit në hedhjen e sendeve të formave dhe peshave të ndryshme me anë të lojrave lëvizore.

) Kryen ushtrime të hedhjes së gjyleve të peshave të lehta 1 dhe 2 kg.

) Realizon hedhje me fshikullimë, për përmirësimin e orientimit në hapësirë dhe konë, si dhe të forcës së shpejtë.

) Realizon hedhje me rrotullim, për përmirësimin e orientimit në hapësirë dhe konë, si dhe të forcës së shpejtë.

- Hedhja e sendeve e topave të mbushur të peshave të lehta nga vendi.

### **Kërcimësi**

- Edukimi i ndjesisë së kërcimsisë nëpërmjet kërcimeve me 1 dhe 2 këmbë të kombinura edhe me paisje ( litarë, topa, stola etj ).

) Realizon shprehi të orientimit në hapsirë dhe kohë, të reagimit, të forcës së shpejtë, si dhe proprioceptionit, në kryerjen e hedhjeve me fshikullimë dhe hedhjeve me rrorullim.

) Realizimi i kërcimeve të ndryshme për edukimin e ndjesisë së kërcimsisë. Kërcime me 1 dhe 2 këmbë të kombinura edhe me paisje ( litarë, topa, stola etj ).

)

### **Qëndrime dhe vlera:**

- Respekton veten dhe të tjerët në situata loje dhe jashtë saj.
- I përgjegjshëm për veprimet e veta.
- Tolerant ndaj shokëve dhe kundërshtarëve në lojë.
- Respekton diversitetin.
- I përkushtuar për të arritur rezultate të kënaqshme.
- Qëndrim pozitiv ndaj shokëve apo kundërshtarëve gjatë dhe pas lojës.
- Bashkëpunues me shokët.
- Respekton kodin e mirësjelljes.
- Respekton kodin e veshjes.
- Respekton rregulloret e lojërave dhe të sigurisë së kryerjes së veprimtarive fizike e sportive.
- Tregon gatishmëri për të ndihmuar të tjerët dhe për të dhënë kontributin personal.
- I sigurt dhe menaxhues i emocioneve pozitive e negative gjatë e pas lojërave e veprimtarisë fizike.

## **1.2 Tematika: Veprimtari sportive**

**Përshkrimi i tematikës:** Kjo tematikë ka për qëllim t’u japë mundësi nxënësve të aplikojnë në lojëra sportive veprimet lëvizore të mësuar në linjat e tjera të programit, njohjen dhe zbatimin e rregullave të thjeshtuara të lojërave sportive të parashikuara në këtë tematikë, të njihen me teknikat e disa prej elementëve bazë të lojërave (pasim, driblim, gjuajtje, goditje, shërbim), të zhvillojnë kapacitetet motorike dhe të edukojnë cilësi njohëse e edukative. Gjithashtu kjo tematikë nëpërmjet nëntematikës “Veprimtari sportive ndihmëse (opsionale)”, ka për qëllim t’u japë mundësi nxënësve të kryejnë veprimtari më të plotë fizike e sportive në përshtatje me kushtet që shkolla afron për sa i përket infrastrukturës, vendosjes gjeografike dhe kushteve klimaterike, si dhe traditës sportive të shkollës (apo qytetit).

### Rezultatet e të nxënit për kompetencat e fushës:

- Kryen kombinime të ndryshme lëvizore referuar situatave të ndryshme të lojërave sportive parashikuara në program.
- Kryen teknika të elementëve teknikë të lojërave sportive të parashikuara në program.
- Zbaton rregulla të thjeshtuara në lojërat sportive të parashikuara në program.
- Demonstron aftësi bashkëpunimi me partnerin dhe respekti ndaj kundërshtarit në lojë.
- Demonstron aftësi të orientimit në natyrë duke vendosur marrëdhënie të qëndrueshme me të.

**Njohuritë për realizimin e kompetencave të fushës/lëndës**

**Shkathtësitë për realizimin e kompetencave të fushës/lëndës**

## KLASA VII

### Basketboll.

- Njohuri për teknikën e lojës së basketbollit dhe rregulloren e saj.
- Teknika e driblimit të topit.
- Teknik e pasimit të topit.
- Teknika e gjuajtjes të topit.
- Koncepte të lojës të basketbollit me 3x3, 4x4, 5x5, lojtarë.
- Ushtrime, formë gare për vlerësim, me kohë dhe kosha.

### Nxënësi/sja

- ) Demonstron shprehinë lëvizore për lojën e basketbollit, nëpërmjet aktivizimit në ushtrime të driblimit, pasimit dhe gjuajtjes etj., si dhe në lojra mësimore.
- ) Zbaton teknikat fillestare të elementeve të lojës së basketbollit.
- ) Zbaton teknikën e driblimit të topit (pa goditur atë), si dhe ndalon dhe rinis me driblim.
- ) Kryen gjuajtje mbas një ndalimi, nga vendi e me kërcim.
- ) Kryen ndalesë duke marrë topin dhe nisjet me driblim pa shkaktuar hapa.
- ) Kryen driblim të topit me kokën lart.
- ) Kryen gjuajtje të topit në lëvizje.

### **Hendboll.**

- Njohuri për teknikën e lojës së hendbollit dhe rregullores së saj.
- Teknika e driblimit të topit.
- Teknika e pasimit të topit, llojet e saj.
- Teknika e gjuajtjes së topit nga vendi, në lëvizje dhe në kërcim.

### **Volejboll.**

- Njohuri për teknikën e lojës së volejbollit dhe rregulloren e saj.
- Teknika e pritjes së topit.
- Teknika e pasimit të topit, llojet e saj.
- Teknika e gjuajtjes së topit, nga vendi, në lëvizje dhe me kërcim.
- Koncepte të lojës me 3x3, 4x4, 5x5, 6x6 lojtarë.

### **Futboll.**

- Njohuri për teknikën e lojës së futbollit dhe rregulloren e saj.
- Teknika e driblimit dhe udhëheqjes së topit.
- Teknika e pasimit të topit, llojet e saj.
- Teknika e gjuajtjes së topit në portë nga vendi, në lëvizje.

) Demonstron shprehinë lëvizore të lojës së hendbollit, nëpërmjet aktivizimit në ushtrime me elementë teknikë, si dhe në lojra mësimore.

) Kryen vrapime me topin në dorë pa shkaktuar faull.

) Kryen pasime të topit tek shoku me mënyra të ndryshme.

) Ekzekuton gjuajtje të topit nga vendi me kërcim pa kundërshtar.

) Ekzekuton gjuajtje të topit me kërcim me kundërshtar para ose pengesë.

) Demonstron shprehinë lëvizore të lojës së volejbollit nëpërmjet aktivizimit në ushtrime me elementë teknikë, si dhe në lojra mësimore.

) Ekzekuton elementet e teknikës së lojës së volejbollit.

) Kryen spostime në fushë duke zënë një pozicion sa më të favorshëm për pritjen korrekte të topit.

) Kryen pasime të topit tek shoku me dy duar nga lart dhe nga poshtë.

) Ekzekuton gjuajtje të topit drejtë, diagonal, me kërcim, me dhe pa kundërshtar.

) Ekzekuton gjuajtje të topit me kërcim me kundërshtar para ose pengesë.

) Demonstron shprehinë lëvizore për lojën e futbollit, nëpërmjet aktivizimit në ushtrime me elementë teknikë, si dhe në lojra mësimore.

) Kryen vrapime duke udhëhequr topin dhe duke dribluar nëpër piramida me dhe pa kundërshtar.

<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Koncepte të lojës së futbollit me 5x5, 7x7 dhe 11x11 lojtarë.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>) Kryen pasime të topit tek shoku me mënyra të ndryshme, në distanca të afërta dhe të largëta.</li> <li>) Ekzekuton gjuajtje të topit në portë nga afër dhe larg në vend dhe në lëvizje.</li> <li>) Njeh konceptet e lojës së portierit.</li> </ul>
<p><b><u>Veprimtari sportive ndihmëse (opsionale)</u></b></p> <p><b>Marshim në natyrë</b></p> <p><b>Not</b></p> <p><b>Badminton</b></p> <p><b>Ski</b></p> <p><b>Tenis</b></p>	<p><b>Nxënësi/sja:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>) Zbaton rregullat e marshimit në natyrë në distancë 3-4 km.</li> <li>) Kryen hyrjet (hedhjet) në ujë dhe orientimin në thellësi.</li> <li>) Kryen teknikën e shkëmbimit të frymëmarrje/nxjerrjes dhe teknikën e shtrirjes në ujë .</li> <li>) Kryen teknikën e shtrirjes në ujë me shpinë.</li> <li>) Zbaton teknikat e mësuara të mbajtjes së raketës, goditjes së puplës dhe pasimet me shokun në situata loje të badmintonit.</li> <li>) Zbaton teknikat dhe rregullat e zhvendosjes së lojtarit në fushë në lojën e badmintonit.</li> <li>) Kryen teknikën e qëndrimit dhe rrëshqitjen drejtë me ski.</li> <li>) Kryen teknikën e kthesës (majtas dhe djathtas) në ski.</li> <li>) Kryen teknikat fillestare të plugut (frenimi) në ski.</li> <li>) Njeh teknikat e mbajtjes së raketës dhe goditjes së topit në tenis.</li> <li>) Njeh teknikat e goditjes së topi “drajver” në tenis.</li> <li>) Njeh teknikat e goditjes së topit “rever” në tenis</li> </ul>





**Përshkrimi i tematikës:** Ndryshe nga tematikat e tjera “ Njohuri në shërbim të shëndetit, mirëqenies dhe komunitetit” është një tematikë që zhvillohet në klasë në orë mësimore teorike (shoqëruar nga teksti mësimor për nxënësit), e cila u mundëson nxënësve fitimin e kompetencave për ruajtjen dhe kultivimin e shëndetit të tyre dhe të të tjerëve, u mundëson të njohin dhe zbulojnë respektin për vetveten dhe te tjerët, të njihen me mënyrat e ruajtjes së organizmit nga dëmtimet e mundshme gjatë të ushtruarit me veprimtari fizike e sportive, të njihen me vlerat dhe përfitimet prej veprimtarisë fizike dhe sportit, të njihen me mënyra të ndryshme të kryerjes së veprimtarisë fizike, në shërbim të përmirësimit të gjendjes fizike dhe shëndetit, të zbulojnë më shumë rreth identitetit gjinor dhe vlerave personale që i identifikojnë si vajzë apo si djalë, të njohin të aftësohen për të zbatuar në praktikë të rregullave për çlodhjen e organizmit dhe rikuperimit të tij pas veprimtarisë fizike, të njihet me ndryshimet që pëson pulsi gjatë veprimtarive të ndryshme fizike, të njohin rreziqet që vijnë si pasojë e mos rrespektimit të rregullave të sigurisë dhe zbaton rregullat për një veprimtari fizike të sigurt brenda dhe jashtë shkollës dhe lëndimet që vijnë si pasojë e përplasjes me një objekt të fortë (kontuzioni lokal), të njohin e të aftësohen për të zbatimin në praktikë të mënyrave të thjeshta të dhënies së ndihmës së parë në raste të lëndimeve që vijnë si pasojë e përplasjes së një objekti të fortë me trupin e njeriut, të njohin rolin e Sporteve në zhvillimin e shoqërisë njerëzore dhe kontributin e vlerave edukative të sportit dhe shoqërisë, të identifikojnë sportet sipas grupimit të tyre: sportet kolektive, sportet individuale, sportet Olimpikë dhe karakteristikat dalluese të tyre, të njohin disa prej sëmundjeve infektive dhe shkaktarëve të tyre, si dhe mekanizmin imunizues të vaksinave në organizimin e njeriut.

#### **Rezultatet e të nxënit për kompetencat e fushës:**

- Tregon njohuri, menaxhon me emocionet e tij/saj dhe i përshtat ato në situata të ndryshme ( psh. pune në grupe, loje në shkollë dhe jashtë saj etj).
- Njeh dhe argumenton dallimet gjinore referuar zhvillimit fizik dhe emocional.
- 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.
- Identifikon ndryshimet që pëson pulsi gjatë veprimtarive të ndryshme fizike.
- Identifikon rreziqet që vijnë si pasojë e mos rrespektimit të rregullave të sigurisë dhe zbaton rregullat për një veprimtari fizike të sigurt brenda dhe jashtë shkollës.
- Identifikon lëndimet që vijnë si pasojë e përplasjes me një objekt të fortë (kontuzioni lokal).
- Zbaton në praktikë mënyrat e dhënies së ndihmës së parë në raste të lëndimeve që vijnë si pasojë e përplasjes së një objekti të fortë me trupin e njeriut (kontuzionet lokale);

- Identifikon rolin e Sporteve në zhvillimin e shoqërisë njerëzore.
- Argumenton mbi kontributin e vlerave edukative të sportit dhe shoqërisë.
- Identifikon sportet sipas grupimit të tyre: sportet kolektive, sportet individuale, sportet Olimpikë dhe karakteristikat dalluese të tyre.
- Identifikon disa prej sëmundjeve infektive dhe shkaktarëve të tyre.
- Njeh mekanizmin imunizues të vaksinave në organizimin e njeriut.
- Zbaton mënyra të respektimit dhe të ruajtjes së mjedisit ku jeton: shkollë, shtëpi e më gjerë.

**Njohuritë për realizimin e kompetencave të fushës/lëndës**

**Shkathtësitë për realizimin e kompetencave të fushës/lëndës**

## KLASA VII

**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**

Nxnënsi/sja:

- ) Argumenton përfitimet prej veprimtarisë fizike dhe sportit.
- ) 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.
- ) Identifikon ndryshimet që pëson pulsi gjatë veprimtarive të ndryshme fizike.
- ) Identifikon rreziqet që vijnë si pasojë e mos respektimit të rregullave të sigurisë dhe zbaton rregullat për një veprimtari fizike të sigurt brenda dhe jashtë shkollës.
- ) Identifikon lëndimet që vijnë si pasojë e përplasjes me një objekt të fortë (shëmbje kontuzioni lokal).
- ) Njeh dhe zbaton në praktikë mënyrat e dhënies së ndihmës së parë në raste të lëndimeve që vijnë si pasojë e përplasjes së një objekti të fortë me trupin e njeriut (kontuzionet lokale);

- ) Identifikon rolin e Sporteve në zhvillimin e shoqërisë njerëzore.
- ) Argumenton mbi kontributin e vlerave edukative të sportit dhe shoqërisë.
- ) Identifikon sportet sipas grupimit të tyre: sportet kolektive, sportet individuale, sportet Olimpike dhe karakteristikat dalluese të tyre.
- ) Identifikon disa prej sëmundjeve infektive dhe shkaktarëve të tyre.
- ) Njih mekanizmin imunizues të vaksinave në organizimin e njeriut.

#### **Qëndrime dhe vlera**

- Respekton veten dhe të tjerët.
- Bashkëpunues .
- I përgjegjshëm për veprimet e veta.
- Respekton mjedisin që e rrethon.
- Respekton diversitetin.
- Respekton kodin e mirësjelljes.
- Respekton kodin e veshjes.
- Kujdeset për shëndetin personal.
- Respekton parimet e “Fair-play”-t
- Gatishmëri për të ndihmuar të tjerët dhe për të dhënë kontributin personal.
- Respekton rregullat e sigurisë.

#### **IV. Udhëzime metodologjike**

Organizimi i mirë i procesit të mësimit të edukimit fizik, sporteve dhe shëndetit do të thotë që fëmijët të vendosen në situata konkrete praktike, ku ata përjetojnë dhe provojnë elementët lëvizorë e sportiv. Veprimtaritë lëvizore, (loja dhe sporti) nuk janë thjesht argëtuese për ta, por një punë serioze, që dominon shumicën e jetës së tyre, duke i thithur pjesën më të madhe të kohës e të energjisë, duke edukuar aftësi dhe formuar sjellje shoqërore, si kontribut themelor në kërkesën për rritjen e shpejtë dhe të shëndetshme. Në orët e mësimit të edukimit fizik, sportiv e shëndetësor do t'i vihet theks i madh mbajtjes së higjienës, ndërsa pjesëmarrja në to i mëson nxënësit se si të ruajnë pastërtinë dhe të kujdesen për higjienën e trupit gjatë dhe pas veprimtarisë fizike. Gjatë këtyre orëve mësohen praktika të sigurta të cilat , nëse ndiqen nga nxënësit gjatë gjithë jetës së tyre, do t'i shpëtojnë ata nga shumë sëmundje.

Parimi *nga më e thjeshta tek më e vështira*, vendosja e themeleve më parë, nënkupton se fëmijët duhet të ecin më parë se sa të vrapojnë. Më parë duhet të mësojnë të gjuajnë e më pas të shënojnë me saktësi. Lëvizjet statike si p.sh. ekuilibri mbi majat e gishtave ose goditja e topit nga një piketë, duhet të paraprijnë lëvizjet dinamike si ecja në tra ekuilibri ose goditja e një topi të varur. Dhe fëmijët padyshim duhet të kryejnë me sukses veprime ose lëvizje të vetme para se të ekzekutojnë kombinime të tyre. Fëmijët ,që kanë zotëruar mirë bazat, janë shumë më të sigurt me aftësitë e tyre lëvizore dhe për pasojë me të njëjtën siguri do të vazhdojnë gjatë gjithë jetës.

Disa nga fushat në të cilat edukimi fizik, sportet dhe shëndeti konsiderohet komponent duke u mbështetur për një mbarëvajtje dhe sukses të procesit mësimor, janë:

#### **“Edukimi fizik, sportet dhe shëndeti” si komponent i Fitnesit.**

Promovimi i fitnesit për gjatë jetës është një nga prioritetet e specialistëve të edukimit fizik, sidomos tani që ne jemi në mes të një krize obeziteti te fëmijët dhe në një periudhë në të cilën ata janë më shumë të prirur për jetë sedentare se në çdo periudhë tjetër të historisë së njerëzimit. Kështu që vënia e theksit tek fitnesi si pjesë e bazave të programeve të fushës/lëndës “Edukim fizik, sporte dhe shëndet” është parësore.

### **“Edukimi fizik, sportet dhe shëndeti” si komponent i formimit edukativ e social.**

Duke marrë pjesë në procesin mësimor të edukimit fizik dhe sporte, një nxënës ka filluar të mësojë shumë gjëra për jetën. Ai fiton në disa lojëra dhe humbet në disa të tjera, kjo e bën atë të kuptojë se fitorja dhe humbja janë një pjesë e jetës dhe duhet të pranohen si të tilla. Kur një nxënës bëhet pjesë e një ekipi, ai mëson se bashkëpunimi me të tjerët është shumë i rëndësishëm në qoftë se duhet të arrihen qëllimet. Duhet të respektohen rregullat e lojës, vendimet e gjyqtarit dhe kundërshtari. Gjithashtu, pjesëmarrja në praktika lëvizore e sportive mundëson zhvillimin mendor e intelektual të nxënësve në mënyrë argëtuese dhe të drejtpërdrejtë.

### **“Edukimi fizik, sportet dhe shëndeti” si komponent i arteve.**

Edukimi fizik dhe sportiv e gjen veten mjaft mirë si komponent i edukimit artistik, sepse ata janë të ndërlidhur me njëri-tjetrin. Edukimi fizik, sportet dhe shëndeti ndihmon të gjithë trupin e njeriut dhe vallëzimi e muzika që e shoqëron atë, gjithashtu. Sinkronizimi dhe ritmizimi si aftësi koordinative janë pjesë përbërëse të edukimit fizik e artistik, të cilët së bashku ndihmojnë në një zhvillim dhe formim më të plotë të nxënësit.

### **“Edukimi fizik, sporte dhe shëndet” si komponent i edukimit estetik.**

Edukimit fizik mund të konsiderohet edhe nga mënyra se si ai ndikon pamjen dhe estetikën e një nxënësi. Kur një nxënës merr pjesë në veprimtari fizike, ai bëhet më i aftë dhe më tërheqës, formon një trup të bukur dhe më të shëndetshëm. E gjitha kjo ndihmon për të rritur vetëbesimin e tij, pasi çdokush dëshiron të ndihet mirë dhe të duket bukur.

## V. Udhëzime për vlerësimin

Vlerësimi i nxënësit përshkon gjithë procesin mësimor dhe shërben për përmirësimin e këtij procesi. Vlerësimi i nxënësit nuk ka për qëllim të vetëm vendosjen e notës dhe as nuk përfundon me vendosjen e saj, mbështetet tërësisht në përmbajtjen e programit lëndor dhe mësuesi nuk ka të drejtë të vlerësojë nxënësit për ato kompetenca që nuk përshkruhen në program.

Fokus i vlerësimit janë edhe qëndrimet e nxënësve, si qëndrimet etiko-sociale në përgjithësi dhe ato të bashkëpunimit me të tjerët, në veçanti. Mësuesi zhvillon vetë dhe ndihmon nxënësit të zhvillojnë një larmi mënyrash vlerësimi, si për shembull:

- ) Përdoren fjalë e shprehje inkurajuese gjatë të mësuarit. Korrigjim me takt i lëvizjeve të gabuara.
- ) Me shpalljen e lojtarëve më të mirë në lojëra të ndryshme (lëvizore, tradicionale, para-sportive dhe sportive).
- ) Koha në sekonda e realizimit të veprimit lëvizor mbi bazën e progresit individual.
- ) Sasia në herë e përsëritjeve të veprimit lëvizor mbi bazën e progresit individual.
- ) Distanca në metra e arritur nga veprimi lëvizor mbi bazën e progresit individual.
- ) Me kompleks ushtrimesh dhe me pikë.
- ) Me sistem pikësh për ushtrimet e veçanta.
- ) Me sistem pikësh për vallëzimin e kompozuar.
- ) Me teste e pikë për kombinacionet teknike.
- ) Me teste për njohuri mbi edukimin shëndetësor.
- ) Me pikë për veprime teknike individuale.
- ) Me pikë për skemat lëvizore të vrapimeve të ndryshme.

Vlerësimi mund të bëhet individual ose në grup, në klasë ose jashtë saj. Nxënësi vlerësohet edhe ndërsa demonstroi aftësitë dhe qëndrimet e tij, duke u shfaqur nëpërmjet veprimtarish e produktesh të tjera, si: pjesëmarrja në veprimtari të ndryshme në shërbim të komunitetit, sportive apo sportivo–artistike të cilat organizohen nga shkolla dhe më gjerë. Në angazhimin e nxënësve me grupe apo skuadra të vogla, mësuesi parashtron peshën e vlerësimit të grupit në tërësi dhe të secilit nxënës në veçanti. Të gjitha këto duhet të reflektohen për çdo nxënës në fletoren e mësuesit.

Mësuesi nuk e ka të detyrueshëm vlerësimin me notë të nxënësve në çdo orë mësimore dhe të vendosë nota në regjistër për secilën orë mësimore. Si rregull, nxënësit dhe mësuesi duhet të jenë të lirshëm të bashkëbisedojnë si partnerë rreth përvetësimit të njohurive dhe aftësive të fituara të orëve të kaluara. Herë pas here mësuesi duhet të vlerësojë me notë, duke ua bërë të qartë nxënësve që në fillim qëllimin e vlerësimit dhe kriteret e tij. Vlerësimi me shkrim shërben për aftësimin e komunikimit me shkrim.

## **VI. Materialet dhe burimet mësimore**

Për zbatimin me sukses të fushës/lëndës “Edukim fizik, sporte dhe shëndet”, është e rëndësishme të përdoren burime të ndryshme mësimore që të motivojnë nxënësin dhe të stimulojnë progresin e tij/saj në mënyrë që të përvetësojë shprehje dhe shkathtësi të nevojshme për jetën. Baza materiale e sportive janë burime të vlefshme dhe të rëndësishme të nxënësit. Por qasja e nxënësve në informacion nuk duhet kufizuar vetëm në to, por të mundësohen burime tjera të cilat i shërbejnë për të planifikuar dhe realizuar sa më me cilësi procesin mësimor në klasë. Për realizimin e mësimin duhet të përdoren një spektër i gjerë i burimeve mësimore, përfshirë bazën materiale-sportive, tekstin e edukimit shëndetësor, udhëzuesin kurrikular për mësuesin, veprimtari të ndryshme sportive, projekte, studime të ndryshme, analiza dhe raporte të ndryshme, si dhe librat e tjerë të fushave mësimore që mundësojnë qasje ndërkurrikulare.