



Rezultatet e të nxënit për shkallë kurrikulare

Fusha: Edukata fizike, sportet dhe shëndeti

3. Konceptet e përgjithshme dhe përshkrimi i tyre

1. Mirëqenie e plotë fizike, psikike, emocionale dhe sociale
2. Zhvillimi i gjithanshëm dhe harmonik i trupit përmes aktiviteteve fizike dhe sportive
3. Promovimi i stilit aktiv dhe të shëndetshëm të jetës
4. Vetëdijesimi për ndikimin e përdorimit të substancave që krijojnë varshmëri
5. Edukimi mbi mjedisin dhe zhvillimin e qëndrueshëm

1. Mirëqenie e plotë fizike, psikike, emocionale dhe sociale

Mirëqenia mendore, emocionale, sociale dhe fizike u mundëson nxënësve të shfaqin dhe eksplorojnë ndjenjat e tyre, të zhvillojnë respektin për vetveten dhe për të tjerët. Kjo do të rrisë besimin në arritjet e tyre, do t'i ndihmojë ata të menaxhojnë ndjenjat dhe emocionet e tyre, përgatitjen për të përballuar streset dhe situatat e ndryshme jetësore.

2. Zhvillimi i gjithanshëm dhe harmonik i trupit përmes aktiviteteve fizike dhe sportive

Ofron nxënësve platformë nga e cila mund të ndërtojnë shkathtësi për të përmirësuar aspektet fizike që ndihmojnë në zhvillimin e aftësive personale dhe ndërpersonale. Ajo u mundëson nxënësve të zhvillojnë konceptet dhe aftësitë e nevojshme për pjesëmarrje në një gamë të gjerë të aktiviteteve fizike, sportive, kulturore, që ndikon në rritjen e mirëqenies së tyre fizike dhe i përgatit për jetë aktive dhe të shëndetshme.

Përmes edukimit fizik dhe sportive u mundësohet nxënësve përfundim automatizim të njohurive dhe përdorimit të shumë elementeve të kombinacioneve tekniko-lëvizore që përfshihen në

lojërat sportive. Nëpërmjet këtyre lojërave sportive (basketboll, volejboll, futboll, etj.) nxënësit krijojnë e fitojnë kompetenca shumë të rëndësishme për jetën, zhvillojnë më tej cilësitë fizike, aftësitë e komunikimit dhe të punuarit në ekip, duke e konsideruar sportin si mundësi për karrierë, zhvillojnë aftësitë për pranimin dhe ndarjen e përgjegjësisë, si dhe gëzimin e suksesit, mësohen të respektojnë rregullat e lojës dhe fair-play-t në aktivitetet sportive në shkollë e jashtë saj, që në vetvete përbën një model të respektit ndaj rregullave demokratike të jetës qytetare, si dhe formimin e kulturës së të ushtruarit sportiv për gjatë gjithë jetës.

3. Promovimi i stilit aktiv dhe te shëndetshëm të jetës

Të ushqyerit e shëndetshëm kontribuon në përmirësimin e të ushqyerit të drejtë të nxënësve përmes promovimit të mesazheve në përputhje me ushqimin e shëndetshëm duke u lejuar atyre

që të bëjnë zgjedhje të shëndetshme dhe për të zhvilluar shprehitë për ushqim të shëndetshëm.

Kjo i ndihmon nxënësit të zhvillojnë njohuri për të kuptuarit e praktikave të sigurta në mënyrë që të aplikojnë ato në veprimtaritë praktike dhe në jetën e përditshme.

4. Vetëdijesimi për ndikimin e përdorimit te substancave që krijojnë varshmëri

Nxënësit informohen dhe edukohen për ndikimin e përdorimit, keqpërdorimit të substancave të

ndryshme dhe pasojat që bartin në shëndetin e tyre individual dhe kolektiv. Ata vetëdijesohen për të marrë vendime të cilat janë të bazuara në informata të drejta e të cilat ndikojnë në shëndetin e tyre

5. Edukimi mbi mjedisin dhe zhvillimin e qëndrueshëm

Përmes edukimit për mjedisin nxënësit ndihmohen që të bëhen të ndërgjegjshëm për mjedisin dhe që të mund të mbrojnë veten dhe të tjerët nga faktorët dëmtes. Ndërgjegjësimi mjedisor përfshin zhvillimin e ndjenjës së informimit dhe të përgjegjësisë për ruajtjen dhe përdorimin e mjedisit.

Ata duhet të ndihmohen që të kuptojnë se mjedisi natyror duhet të ruhet dhe të mbrohet, kështu

që të krijohen kushte e mundësi për një zhvillim të qëndrueshëm të mjedisit në vendin ku jeton.

REZULTATET E TË NXËNIT TË FUSHËS: Edukata fizike, sportet dhe shëndeti**Shkalla kurrikulare 1****1. Njohja dhe kuptimi i rëndësisë së mirëqenies fizike, psikike, emocionale dhe sociale**

Nxënësi/ja:

1. Tregon për ndjenjat e tij /saj në situatat e jetës se përditshme dhe identifikon të drejtat dhe përgjegjësitë tij/saj.

2. Identifikon rreziqet e ndryshme në shtëpi në shkollë dhe në mjedisin ku jeton.

2. Përdorimi i aftësive dhe shkathtësi lëvizore në aktivitete fizike dhe sportive

Nxënësi/ja:

1. demonstroi kombinime me lëvizje të ndryshme jo lokomotorë (tërheqje, shtytje, ekuilibrim, kthim, rrotullim etj.), lokomotorë (ecje, vrapim, kërcim etj.) dhe sporteve të tjera.

2. Merr pjesë aktive duke zhvilluar shkathtësitë lëvizore nëpërmjet lojërave elementare dhe popullore.

3. Krijimi i shprehive për një stili jete aktive dhe të shëndetshme

Nxënësi/ja:

1. dallon mënyrën e drejtë të të ushqyerit sipas rutinës, ushqimin e shëndetshëm dhe jo të shëndetshëm dhe shpjegon ndikimin e të ushqyerit në rritje dhe në zhvillim.

2. demonstroi shkathtësi dhe shprehi për mirëmbajtjen e higjienës personale në shtëpi, në shkollë dhe mjedis.

4. Kuptimi i ndikimit të përdorimit të substancave që krijojnë varshmëri në jetën e individit dhe të shoqërisë

Nxënësi/ja:

1. Identifikon produktet dhe mjetet të cilat nuk preken dhe nuk konsumohen dhe kupton se çfarë janë barnat dhe substancat e dëmshme.

5. Shfrytëzimi i mjedisit natyror për zhvillimin e aktiviteteve fizike dhe interesimi për t'u kujdesur dhe respektuar mjedisin

Nxënësi/ja:

1. Kupton rëndësinë e zhvillimit të vazhdueshëm të aftësive fizike, dhe ndikimin e mjedisit në shëndetin dhe cilësinë e jetës.

REZULTATET E TË NXËNIT TË FUSHËS: Edukata fizike, sportet dhe shëndeti**Shkalla kurrikulare 2****1. Njohja dhe kuptimi i rëndësisë së mirëqenies fizike, psikike, emocionale dhe sociale**

Nxënësi/ja:

1. Menaxhon emocionet e tij/saj dhe i përshtat ato në situata të ndryshme dhe gjykon që çdo individ është unik, i ndryshëm, kontribuon që shkolla dhe mjedisi ku jeton të jetë i barabartë

dhe mikpritës për të gjithë.
2. demonstroi sjellje të përshtatshme në situata emergjente dhe zbaton parimet themelore të ndihmës së parë dhe ku mund të kërkojë ndihmë.
2. Përdorimi i aftësive dhe shkathtësi lëvizore në aktivitete fizike dhe sportive
Nxënësi/ja:
1. Praktikoni ushtrime themelore nga përmbajtja e atletikës, gjimnastikës dhe sporteve të tjera.
2. Interpretonte dhe zhvilloi lëvizje të ndryshme në lojëra elementare, njeh dhe zbaton disa rregulla të cilat aplikohen në lojëra elementare.
3. Krijimi i shprehive për një stili jete aktive dhe të shëndetshme
Nxënësi/ja:
1. Hulumton dhe zbulon si konsumues prejardhjen e ushqimit dhe harton plane të thjeshta individuale për ushqim të shëndetshëm sipas stinëve, periudhave ditore, duke aplikuar rregullat elementare të ushqimit të shëndetshëm.
2. demonstroi shkathtësi për ruajtjen dhe kultivimin e higjienës personale dhe të mjedisit në shtëpi, në shkollë dhe në komunitet.
4. Kuptimi i ndikimit të përdorimit të substancave që krijojnë varshmëri në jetën e individit dhe të shoqërisë
Nxënësi/ja:
1. Tregon dhe argumenton mënyrën e sigurt të përdorimit të barnave dhe kupton se disa barna ndikojnë pozitivisht në shëndetin dhe mirëqenien e tij/saj.
5. Shfrytëzimi i mjedisit natyror për zhvillimin e aktiviteteve fizike dhe interesimi për t'u kujdesur dhe respektuar mjedisin
Nxënësi/ja:
1. Vlerëson rëndësinë ndikimit mjedisor të gjitha aktiviteteve fizike dhe nëpërmjet veprimeve të veçanta tregon respekt dhe kujdes për mjedisin.

REZULTATET E TË NXËNIT TË FUSHËS: Edukata fizike, sportet dhe shëndeti
Shkalla kurrikulare 3
1. Mirëqenia e plotë fizike, psikike, emocionale dhe sociale.
Nxënësi/ja:
1. Shpjegon dhe analizon veprime konkrete për ruajtjen e mirëqenies fizike, psikike, emocionale dhe sociale të tij/ saj dhe të tjerëve (në familje, me koleget dhe anëtarët e komunitetit) në situata të ndryshme.
2. Zhvillimi i gjithanshëm dhe harmonik i trupit përmes aktiviteteve fizike
Nxënësi/ja:
1. Demonstroi shkathtësi gjatë ushtrimit të teknikave në disiplina sportive (atletikë, gjimnastikë, sportet luftarake etj.) duke përfunduar shkathtësitë psikofizike individuale dhe

kolektive me kombinime lëvizore dhe përfshirje të formave të ndryshme të lëvizjes.
2. Liston, përshkruan rregullat elementare të sporteve të ndryshme kolektive dhe demonstroi shkathtësi gjatë ushtrimit të elementeve teknike në sportet kolektive.
3. Promovimi i stilit aktiv dhe të shëndetshëm të jetës
Nxënësi/ja: 1. Hulumton sistemin e klasifikimit të ushqimit të etiketuar, kupton që njerëzit kanë nevojë të ndryshme për ushqim dhe nevojat e tyre ndryshojnë në etapa të ndryshme të jetës se si duhet të ushqehen.
4. Vetëdijesimi për ndikimin e përdorimit të substancave që krijojnë varshmëri
Nxënësi/ja: 1. Njeh dhe dallon situatat e rrezikshme dukuritë dhe shprehjet negative (substancat negative duhani, alkooli dhe drogat) dhe kupton mënyrën për parandalimin e tyre.
5. Edukimi mbi mjedisin dhe zhvillimin e qëndrueshëm
Nxënësi/ja: 1. Njeh burimet natyrore, rregullat e sjelljes, në natyrë, në kampe dhe shfrytëzon ato për zhvillim të aftësive fizike.

REZULTATET E TË NXËNIT TË FUSHËS: Edukata fizike, sportet dhe shëndeti
Shkalla kurrikulare 4
1. Mirëqenia e plotë fizike, psikike, emocionale dhe sociale.
Nxënësi/ja: 1. Identifikon persona dhe shërbime në mjedisin ku jeton dhe di ku të kërkojë shërbime dhe mbështetje profesionale për të ruajtur mirëqenien fizike, psikike, sociale dhe emocionale.
2. Zhvillimi i gjithanshëm dhe harmonik i trupit përmes aktiviteteve fizike
Nxënësi/ja: 1. Merr pjesë aktive në disiplina të ndryshme sportive (atletik, gjimnastikë, sportet luftarake etj.) dhe aplikon përvoja e fituara në mënyrë të rregullt përmes aktiviteteve fizike dhe krijon kombinime lëvizore me përfshirje të formave të ndryshme të lëvizjes. 2. Përshkruan, zbaton dhe ndërlikon rregullat e sporteve kolektive duke përfunduar shprehjet motorike dhe shkathtësitë lëvizore gjatë ushtrimit të taktikave të sporteve kolektive.
3. Promovimi i stilit aktiv dhe të shëndetshëm të jetës

Nxënësi/ja:

1. Identifikon nëpërmjet aktiviteteve praktike, përbërësit kryesorë të ushqimit, prejardhjen (burimin) e tyre, funksionin dhe përshkruan lidhjen në mes të energjetikës, ushqimit dhe shëndetit fizik.

4. Vetëdijesimi për ndikimin e përdorimit të substancave që krijojnë varshmëri

Nxënësi/ja:

1. Kupton efektet pozitive që disa substanca mund të ketë në mendjen dhe trupin, por gjithashtu është i vetëdijshëm për pasojat negative dhe të rënda fizike, mendore, emocionale, sociale dhe juridike që ka keqpërdorimi i substancave.

5. Edukimi mbi mjedisin dhe zhvillimin e qëndrueshëm

Nxënësi/ja:

1. Përdor burimet natyrore për zhvillimin e aftësive fizike dhe shëndetit, duke u kujdesur për respektuar mjedisin ku vepron.

REZULTATET E TË NXËNIT TË FUSHËS: Edukata fizike, sportet dhe shëndeti

Shkalla kurrikulare 5

1. Përdor strategji adekuate dhe menaxhon ndjenjat dhe emocionet për të përballuar streset dhe situatat e ndryshme jetësore

Nxënësi/ja:

1. Përdor strategji adekuate në situata të vështira fizike, psikike, emocionale dhe sociale duke vepruar në mënyrë të koordinuar me përgjegjësi në situata të jashtëzakonshme.

2. Merr pjesë aktivitete të sforcuara fizike dhe demonstroi shkathtësitë në sportet individuale dhe kolektive

Nxënësi/ja:

1. Vlerëson rëndësinë dhe rolin e trashëgimisë kulturore sportive

2. Merr pjesë në aktivitetet e sforcuara fizike dhe sportive dhe shfaq qëndrim pozitiv për ndikimin e tyre në ruajtjen e shëndetit.

3. Kontribuon në krijimin e shprehive të një stili jete aktive dhe të shëndetshme

Nxënësi/ja:

1. Demonstroi shkathtësi për përzgjedhjen dhe përgatitjen e ushqimeve dhe analizon ndikimin e reklamave dhe medieve për ushqyerje të shëndetshme.

4. Kontribuon në vetëdijesimin e komunitetit për ndikimin e përdorimit të substancave që krijojnë varshmëri në jetën e individit dhe të shoqërisë

Nxënësi/ja:

1. Përdor strategji për të bërë zgjedhje bazuar në informata të drejta të cilat mund t'i aplikojë

në situata sfiduese, përfshirë edhe presionin e bashkëmoshatareve.

5. Përdor dhe promovon rëndësinë e ruajtjes dhe kultivimit të mjedisit natyror për zhvillimin e aktiviteteve fizike dhe përparimin e shëndetit

Nxënësi/ja:

Demonstron shkathtësi për përdorim të drejtë dhe adekuat të mjedisit për avancimin shëndetit.

REZULTATET E TË NXËNIT TË FUSHËS: Edukata fizike, sportet dhe shëndeti

Shkalla kurrikulare 6

1. Përdor strategji adekuate dhe menaxhon ndjenjat dhe emocionet për të përballuar streset dhe situatat e ndryshme jetësore

Nxënësi/ja:

1. Menaxhon veten dhe ndihmon të tjerët në situata të jashtëzakonshme, demonstron njohuri dhe shkathtësi për përdorim dhe reagim të drejtë me mjete adekuate.

2. Merr pjesë aktivitete të sforcuara fizike dhe demonstron shkathtësitë në sportet individuale dhe kolektive

Nxënësi/ja:

1. Kontribuon në ruajtjen, afirmimin dhe prezantimin e trashëgimisë kulturore sportive.

2. Vepron në arritjen e objektivave personale, zgjedh ushtrime komplekse dhe të koordinuara fizike dhe sportive. Hulumton veprimin e aktiviteteve fizike në shëndet dhe ndikimin në aspektin estetik dhe fizik

3. Kontribuon në krijimin e shprehive të një stili jete aktive dhe të shëndetshme

Nxënësi/ja:

1. Analizon burimet ushqimore, financiare, të kulturës, religjionit, shpjegon politikat, legjislacionin mbi dietat, shëndetin, ndikimin e tyre tek individët e komuniteti dhe aplikon njohuritë në praktikë.

4. Kontribuon në vetëdijesimin e komunitetit për ndikimin e përdorimit të substancave që krijojnë varshmëri në jetën e individit dhe të shoqërisë

Nxënësi/ja:

1. Aplikon metoda të ndryshme për shmangie nga rreziqet potenciale duke shfrytëzuar kapacitetet ekzistuese brenda dhe jashtë shkollës.

5. Përdor dhe promovon rëndësinë e ruajtjes dhe kultivimit të mjedisit natyror për zhvillimin e aktiviteteve fizike dhe përparimin e shëndetit

Nxënësi/ja:

1. Zbaton dhe promovon shëndetin, higjienën dhe standardet e mbrojtjes së mjedisit