

**UNIVERSITETI I PRISHTINËS “HASAN PRISHTINA”**

**FAKULTETI I SHKENCAVE SPORTIVE**



# **PUNIM MASTERI**

**STRATEGJITË E TË MËSUARIT PËR RRRITJEN E MOTIVIMIT DHE KRIJIMIN E QËNDRIMIT AKTIV TË NXËNËSVE NË ORËN E EDUKATËS FIZIKE**

Mentori:  
Dr. Sc. Shemsedin Vehapi

Kandidati:  
Bashkim Ramadani

Prishtinë, 2016

## PËRMBAJTJE

<b>PËRMBAJTJE</b> .....	2
<b>1. HYRJE</b> .....	4
<b>2. QËLLIMI I PUNIMIT</b> .....	7
<b>3. HULUMTIMET E DERITANISHME</b> .....	9
<b>4. METODOLOGJIA E PUNËS</b> .....	11
<b>5. EDUKATA FIZIKE PËR TË QENË AKTIV GJATË GJITHË JETËS</b> .....	12
<b>6. FAKTORË TË BRENDSHËM QË NDIKOJNË NË SJELLJET NDAJ AKTIVITETIT FIZIK</b> .....	14
6.1. Faktorët biologjik.....	14
6.2. Faktorët psikologjik .....	16
<b>7. STATISTIKAT E AKTIVITETEVE FIZIKE TEK TË RINJTË</b> .....	17
<b>8. FAKTORËT E JASHTËM QË NDIKOJNË NË SJELLJEN NDAJ AKTIVITETIT FIZIK</b> .....	21
8.1. Faktorët socialë .....	21
8.2. Faktorët e mjedisit .....	25
8.3. Ambienti dhe mjedisi i të nxënësve .....	27
8.4. Klima dhe atmosfera në mjedisin ku mësohet dhe motivimi .....	28
<b>9. MOTIVIMI I NXËNËSVE PËR TË QENË AKTIV TËRË JETËN</b> .....	30
9.1. Motivimi i brendshëm .....	30
9.2. Motivimi i jashtëm.....	31
9.3. Vetmotivimi.....	32
<b>10. STRATEGJITË/METODAT MËSIMORE PËR MOTIVIM MË TË MIRË TË NXËNËSVE</b> .....	34
10.1. Metoda Komanduese (The command Style – A).....	34
10.2. Metoda e të Ushtruarit (The Practice Style – B).....	35
10.3. Metoda reciproke (The Reciprocal Style – C) .....	36
10.4. Metoda e Vet-kontrollit (The Self-Check Style – D) .....	37
10.5. Metoda Inkluzive (The Inclusion Style – E).....	38
10.6. Metoda e Zbulimit të Udhëhequr (The Guided Discovery Style – F).....	39
10.7. Metoda e zbulimit konvergjent (The Convergent Discovery Style – G) .....	40
10.8. Metoda e zbulimit divergjent (The Divergent Discovery Style – H) .....	41

10.9. Metoda Dizajnimi i programit individual nga nxënësi ( The Learner-Designed Individual Program Style – I).....	42
10.10. Metoda e Iniciar nga Nxënësi (The Learner-Initiated Style – J) .....	43
10.11. Metoda e Vet-mësimi (The Self-Teaching Style – K).....	44
<b>11. PËRFUNDIMI</b> .....	<b>45</b>
<b>12. LITERATURA</b> .....	<b>47</b>

## 1. HYRJE

Motivimi mund të konceptohet si energji dhe shtytje për të mësuar, punuar në mënyrë efektive, dhe për të arritur potencialin e duhur në shkollë. Ngritja e motivimit rrit angazhimin e që është sjellë që pason nga kjo energji dhe shtytje. Motivimi dhe angazhimi luajnë një rol të madh në interesimin e nxënësve dhe të qenarit të kënaqur me shkollën. Motivacioni dhe angazhimi gjithashtu mbështesin arritjen e nxënësve (Martin, 2001; Martin dhe Debus). Nxënësit në të gjitha pikat e spektrit akademik përfitojnë nga motivimi dhe angazhimi.

Nga arritja e një shkallë të kënaqshme të motivimit përfitojnë të dy palët e përfshira në procesin mësimorë. Nga njëra anë, nxënësit arrijnë potencialin e tyre, duke përfituar përmes zhvillimit të anëve të forta të tyre. Nxënësit përçarës përfitojnë përmes angazhimit më të madh, si në shkollë ashtu edhe në studime. Edukatorët përfitojnë përmes mundësive të zgjeruara për mësim dhe zhvillim. Motivacioni dhe angazhimi janë, pra, të rëndësishëm për të gjithë nxënësit dhe edukatorët (Cortina, Elder, & Gonnet, 1992).

Motivimi është i lidhur ngushtë me krijimin e qëndrimit aktive dhe siguron përfshirje më aktive të nxënësve në procesin mësimorë dhe njëkohësisht rritë sigurinë e të përfshirit tërë-jetësorë të individit në të aktivitetet e përgjithshme të edukimit fizik. Kjo kërkon nga mësimdhënësi që të kërkojnë metoda më inovative për të siguruar që nxënësit të jenë të përfshirë aktivisht në procesin e organizimit të mësimin.

Në përgjithësi, termi “motivim” mund të jetë kuptuar si: “një proces i aktivizimit të organizmit, i përfunduar në realizimin e një qëllimi vendimtar në lidhje me kushtet rrethore” (Anolli e Lengresi, 2001). Termi motivim mund të kuptohet edhe si “një bashkësi faktorësh që nxisin aktivitetin e subjektit duke e orientuar drejt disa objektivave të cilat nuk arrihen menjëherë” (Reuchlin 1975).

Tashmë dihet që edukimi fizik si një lëndë mësimore në shkollë, ka një rëndësi të veçantë. Ai realizon shumë aspekte formuese që janë të rëndësishme dhe nuk e bëjnë dot lëndët e tjera. Por, për të realizuar objektivat që ka edukimi fizik, një rol mjaft të rëndësishëm ka motivimi i nxënësve, për të qenë aktiv në pjesëmarrjen e tyre në aktivitetin sportiv. Rolin kryesor në këtë drejtim e ka mësimdhënësi i edukatës fizik, i cili duhet të njohë këto motivacione dhe të mbështetet në to, për të ndërtuar një mësimdhënie sa më të efektshme. Mësimdhënësi i edukimit fizik duhet ta ketë të qartë se roli i tij nuk është thjesht vetëm në kryerjen e orës së mësimin, por

puna e tij duhet të përqendrohet dhe t'i japë rëndësi dhe mënyrës se si nxënësi të jetë sa me aktivë dhe të rritë aftësitë e veta fizike në mënyrë sa më të natyrshme. Në këtë kontekst, del qartë se motivimi i nxënësve ka një rol parësor. Nga eksperiencia si mësimitdhënës theksoj se – një ndër sukseset më të rëndësishme të një mësimitdhënësi, është aftësia e tij për të motivuar nxënësit, që këta të ndjejnë kënaqësi në ushtrimin e aktivitetit fizik të tyre. Nxënësit janë gjithmonë të motivuar nga kënaqësia për të lëvizur, për të vrapuar, për të kërcyer, për të luajtur, dhe sidomos kur këto shoqërohen me një sens lirie.

Duke e parë në këtë këndvështrim, mësimitdhënësi duhet ta mbajë në konsideratë këtë motivim, çfarë do të thotë që çdo mësimitdhënësi në orën e mësimit duhet të krijojë mundësinë (gjithmonë brenda disiplinës mësimore) që nxënësi të jetë i lirë dhe të ndjejë kënaqësinë e të ushtuarit me aktivitet sportiv. Një tjetër motivacion është dhe motivacioni i garës, ky motivacion vjen nga një nevojë e brendshme e njeriut për t'u përballuar me të tjerët dhe veten e tij, dhe ky motivacion është i lidhur me motivimin e kompetencës. Nxënësit kanë nevojë të përballen me shokët e shoqet dhe këto motivacione i bëjnë ata protagonist në një veprim të caktuar.

Konkurrimi ndërmjet tyre i bën nxënësit mjaft aktiv dhe i jep atyre një kënaqësi të veçantë, dhe gjithashtu ndikon ndjeshëm në rritjen e përformances së tyre fizike dhe psikologjike. Por, këtë mësimitdhënësi duhet ta drejtojë larg konkurrimit për të dominuar tjetrin dhe të mos ndikojë në nxitjen e ankthit tek nxënësit, çfarë nënkupton që konkurrimi të mos jetë nxitës i egoizmit, inatit, etj., por një formë që duhet të japë kënaqësi.

Mësimitdhënësi duhet të jetë mjaft i vëmendshëm edhe ndaj atyre nxënësve që për arsye të ndryshme, p.sh janë të dhënë mbas kompjuterit, matematikë, këto motivacione mund t'i kenë të përgjumura, dhe tek këta, mësimitdhënësi ka për detyrë që me motivacionin e duhur të “zgjojë” tek këta nxënës ndjenjën e të ushtuarit me aktivitet sportiv. Një çështje e rëndësishme në kohën e sotme është edhe prirja që kanë adoleshentet në zhvillimin fizik të tyre, për ndryshimet që duan në lidhje me trupin e tyre. Por, njohuritë që kanë nuk i ndihmojnë për realizimin e këtij qëllimi. Motivacioni i preokupacionit për trupin është një motivacion që mësimitdhënësi duhet ta shfrytëzojë për të motivuar adoleshentet, por njëkohësisht ky lloj motivacioni i bënë adoleshentët më të vetëdijshëm për rolin që ka edukimi fizik për të formuar një trup të bukur dhe të shëndetshëm, dhe kryesorja është që ata bëhen të ndërgjegjshëm (për atë që në mësimitdhënësit i kemi venë vetes të ushqejmë tek nxënësit) të ushtuarit me sport është shumë i rëndësishëm për

shëndetin e tyre. Adoloshentët duan të jenë njëloj me bashkëmoshatarët, duan të mos jenë të mënjanuar, këta çmojnë dhe vlerësojnë shokët që kanë cilësi të mira fizike.

Nxënësit janë të prirur të ndjekin shembullin e disa modeleve të tyre, që mund të jenë sportistë të mëdhenj, artistë kinemaje etj. Forma e mirë fizike e tyre i bën nxënësit më të motivuar për tu aktivizuar në edukimin fizik, në ushtrimin e aktiviteteve sportive, për të qenë sa më afër idhujve të tyre. Roli i mësimit në këtë rast duhet të jetë parësor sepse ai duhet ti japë nxënësit një orientim të saktë në lidhje me atë që arrijt për një trup të bukur dhe të fortë nuk mund të arrihen menjëherë. Mësimit duhet të shfrytëzohet sa më mirë këtë motiv për të nxitur nxënësit për aktivitet fizik.

Psikologu amerikan Ranier Martens thekson, “kam bindjen se sporti jep një përfitim të madh tek fëmijët por kjo nuk ndodh në mënyrë automatike, këto përfitime mund t’i sigurojë një mësues kompetent, lider, që i kupton fëmijët dhe strukturën e programet e duhura”.

Nga të gjitha motivimet e thëna ajo që shfaqet më shumë është e lidhur me zhvillimin dhe përmirësimin e aftësive sportive. Mësimit e edukimit fizik duke ndërtuar punën e tyre mbi bazën e këtyre motivacioneve që janë përshkruar në këtë material do të jenë më shumë rezultativ e do të kenë sukses në punën e tyre. Duke përdorur teknika të ndryshme që rritin motivacionin, mësimit do të arrijë të përmirësojë dhe të rritë performancën e nxënësve. Të dish të përqendrohesh në momentin e duhur, të jesh i motivuar për të arritur objektiv, të kesh besim në vetvete dhe në vetë vlerat, të dish të mbash emocionet dhe vet aktivizimin fiziologjik, janë ndër faktorët psikologjikë më të rëndësishëm për të influencuar punën e nxënësve.

## 2. QËLLIMI I PUNIMIT

Qëllimi i këtij punimi është që duke mbledhur dhe analizuar literaturë më të re në fushat e psikologjis mësimore si dhe nga fusha e mësimdhënies dhe mësimënxënies, sidomos me atë spektër që ka të bëjë me motivet, qëndrimet si dhe lidhjet e tyre me strategjitë e mësimdhënës të ofrohet një analizë me përfundimet për rrugët më të përshtatshme të cilat do të ndihmonin përmirësimin e përfshirjes aktive të nxënësve në edukimin fizik.

Një pjesë e rëndësishme është edhe fakti se do të analizohen edhe strategjitë bashkëkohore të cilat shfrytëzohen në qasjet për shkoqitjen e përmbajtjeve programore me nxënësit duke ndërtuar qëndrim të drejtë për vlerat e edukimit fizik dhe përfitimet e individit dhe shoqërisë nga përfshirja e rregullt në këto aktivitete.

Është evident fakti se qasja e organizimit të mësimdhënies, në të gjitha lëndët mësimore është, përfshi këtu edhe edukatën fizike, ka pësuar ndryshime rrënjësore nëse krahasohet me modelet e përdorura para disa vitesh. Përderisa në sistemet edukative ku procesi mësimorë ka qenë i orientuar në zotërimin e përmbajtjeve të cilat paraprakisht kanë qenë të caktuara nga mësimdhënësi, tani procesi mësimorë kërkon rrugë për të gjetur mënyra që përmbajtjet programore të shkoqiten në atë mënyrë që nxënësi të jetë pjesë aktive gjatë të nxënës. E tërë kjo kërkon që mësimdhënësi të jetë shumë aktiv në procesin e përgatitjes së planeve mësimore në mënyrë që të gjej strategji, të përdorë metoda dhe të konstruktoj situata problemore të cilat njëkohësisht sfidojnë por edhe motivojnë nxënësit gjatë orës së edukimit fizike.

Pikërisht këtu qëndron edhe qëllimi kryesor i këtij punimi duke konsistuar në përpjekjen time për të siguruar të dhëna relevante nga literatura të ndryshme të cilat trajtojnë problemin e motivimit të nxënësve për të qenë aktiv dhe të cilat janë të bazuara në studime dhe përvoja shumëvjeçare të ekspertëve të ndryshëm.

Programet e Edukimit Fizik të lidhura me shëndetin mund të jenë më efikase duke krijuar një mësim dhe ambient efektiv. Duke inkorporuar parimet bashkëkohore të mësimdhënies mund të inkurajohen nxënësit për të ndjekur aktivitetet e lidhura me shëndetin gjatë gjithë jetës.

Mësimdhënësi mund të krijoj një mjedis argëtues të mësuarit aktiv, përmes përdorimit të stileve të përshtatshme të mësimdhënies dhe aplikimit të teorisë së inteligjencave të shumëfishta për të individualizuar programet për të përmbushur nevojat e nxënësve. Synohet që të zgjatet koha e aktivitetit fizik duke inkorporuar pushimet në kohë të përshtatshme dhe duku u kujdesur që të

ruhet intensitet i përshtatshëm për grupmosha të caktuara. Edhe koha e pushimit mund të jetë produktive, nëse me kohë janë të menduara të realizohen koncepte të ndërlidhura edhe me shëndetin dhe vlerën e të jetuarit aktiv.

Nxënësve u mësohen aktivitetet në ata mënyrë që ata mund të përdorin edhe gjatë kohës së lirë të tyre. Duhet të ofrohen aktivitete dhe detyra të shtëpisë që përforcojnë atë që është mësuar në shkollë. Duhet po ashtu të përfshihen edhe anëtarët e familjes në detyrat e shtëpisë. Sa më e madhe të jetë përfshirja e familjes, më e madhe mundësia është që aktivitetet fizike të nxënësve të jenë të inkorporuar rregullisht në jetën e tyre.



### 3. HULUMTIMET E DERITANISHME

Kemi një numër të madh punimesh të cilat janë realizuar nga autorë kryesisht të huaj, pasi që hulumtimet e kësaj natyre nga autorë vendorë mungojnë po thuaj se plotësisht. Nga punimet e autorëve të jashtëm vërehet se shumë punime kërkimore pretendojnë se nxënësit, të cilët kanë një orientim të brendshëm motivues përdorin strategjitë njohëse dhe proceset vetë-rregulluese më shumë se sa nxënësit që kanë një orientim të jashtëm motivues (Anderman dhe Young, 1994; Pintrich dhe De Groot 1990). Ne kemi parë gjithashtu se një qasje e thellë e të mësuarit është e lidhur me një shkallë të lartë të përfshirjes dhe të interesit të brendshëm ndaj të mësuarit, në ato raste ku rezultatet dalin vazhdimisht si rrjedhojë e shkaqeve të brendshme (aftësia dhe përpjekja), ndërsa duke supozuar se rezultatet janë për arsye të shkaqeve të jashtme (si ndikimet pozitive drejt përvetësimit sipërfaqësor të të mësuarit); (Valle, Gonzalez, Gomez, Vierio, Cuevas dhe Gonzalez, 1997).

Përderisa ka një numër faktorësh që ndikojnë në performancën shkollore, një nga me më ndikim është motivimi. Motivimi, gjithashtu është referuar si angazhimi akademik, referohet edhe si "Indikator kognitiv, emocional dhe i sjelljes në investimet e Nxënësve dhe përkushtimin në arsim" (Tucker, Zayco, dhe Herman, 2002, f. 477). Është e qartë se studentët të cilët nuk janë të motivuar që të kenë sukses nuk do të punojnë shumë. Në fakt, disa shkencëtarë kanë sugjeruar se vetëm motivimi drejtpërdrejt ka ndikim në arritjet akademike, të gjithë faktorët e tjerë ndikojnë në arritje vetëm nëpërmjet efektit të tyre në motivacion (Tucker et al, 2002).

Në një përmbledhje të disa punimeve mbi burimet e argëtimit (Acalan dhe Simons) paraqesin argëtimin sportive, brenda një modeli konceptuar të gjerë mbi motivimet, që e quajnë modelin e impenjimeve sportive. Impenjimi sportiv është përcaktuar si një konstrukt psikologjik që paraqet dëshirën dhe vendimin për të vazhduar pjesëmarrjen në sporte. Modeli i impenjimit sportiv propozuar nga Scalan e koleget e tij konsiston në pesë çështje vendimtare që zmadhojnë ose zvogëlojnë impenjimin sportiv:

- Argëtimi; Alternativat; Investimet personale; Detyrimet shoqërore; Mundësitë. Argëtimi paraqet tërheqjen parësore të sportit dhe e përcaktuar si përgjigje pozitive që reflekton ndjenjat e kënaqësisë, gëzimet, satisfaksionit.

- Të rinjtë, vajza dhe djem, mund të merren më një aktivitet sportiv duke u nisur nga një sërë arsyesh, të cilat janë studiuar në detaj ndërmjet një numri të konsiderueshëm kërkimesh. Këto ndahen në tetë faktorë:
- Faktori “STATUS” që i referohet dëshirës për të fituar, për të qenë popullor, për të përmirësuar statusin dhe për të bërë diçka që të fitosh çmimin;
- Faktori “SKUADËR” i lidhur me dëshirën për të qenë pjesë e një skuadre;
- Faktori “FORMË FIZIKE”;
- Faktori “TË SHPENZOSH ENERGJI” duke përfshirë arsyet që lidhen me dëshirën për të shkarkuar tensionin, për të lëvizur dhe qëndruar jashtë shtëpisë;
- Zhvillimi dhe përmirësimi i aftësive sportive;
- Dëshira për të kultivuar miqësitë e reja dhe të vjetra;
- Zbavitje;
- Motivimi i subjekteve.

#### **4. METODOLOGJIA E PUNËS**

Me qëllim të përmbushjes së qëllimit të këtij hulumtimi janë përdorur metodat e analizimit të literaturës nga tri fushat prej të cilave është konstruktuar projekti, si dhe është bërë kombinim dhe krahasim i të dhënave të ndryshme nga punime dhe projekte të autorëve të ndryshme.

Metodat të cilat janë përdorë, janë:

- 1) Analizim i literaturës;
- 2) Metoda krahasuese;
- 3) Metoda e studimit të rasteve të veçanta;
- 4) Metoda statistikore;
- 5) Metoda e konkluduese.

## 5. EDUKATA FIZIKE PËR TË QENË AKTIV GJATË GJITHË JETËS

Të rriturit kanë arsye të ndryshme për të qenë fizikisht aktive ose joaktiv, por edhe fëmijët gjithashtu. Ky kapitull trajton faktorët motivues që ndikojnë në nivelet e aktiviteteve fizike. Hulumtimet e fundit kanë arritur në përfundim që pjesëmarrja në aktivitete fizike si fëmijë apo adoleshentët është e lidhur pozitivisht me pjesëmarrjen e të rriturve (Biddle, 2005; Daley, 2002;). Janë disa faktorë motivacioni të cilët janë të përbashkët si për fëmijët ashtu dhe për të rriturit, por disa të tjerë nuk janë. Duke përdorur akronimin MOTIVUES, janë ofruar strategji për të ndihmuar studentët të mësojnë se si t'i vejnë objektivat. Ky mjet i rëndësishëm mund të ndihmojë mësuesin që të ndikojnë në fëmijët dhe adoleshentët për rritjen e mirëmbajtjes së një niveli të lartë shëndetësorë dhe të një aktiviteti fizik.

Shpeshherë mësuesin dhe prindërit gabohen kur mendojnë se fëmijët vetvetiu, natyrshëm janë të motivuar për të qenë aktiv fizikisht. Edhe pse fëmijët mund të duken që janë grup moshë më aktive në shoqërinë tonë, hulumtimet e bëra për nivelet e aktivitetit fizik të përditshëm raportojnë se aktiviteti bie kur fëmijët rriten. (Biddle et al., 2005; Corbinm Pangrazi, & LeMasurier, 2004; Norman et al., 2006). Edhe më shumë rënie është vërejtur në fëmijët midis 9 dhe 15 vjeç (Nader, 2008; Anketa e sjelljes së rrezikshme të rinisë [YRBS ], 2007).

Përkundrazi fakti se shpeshherë në mënyrë të verbër besohet se të gjithë fëmijët janë njësoj të motivuar dhe të gatshëm për të qenë aktiv, jo vetëm të bazuarit në këtë besim duhet të jetë përcaktues i planifikimit të punës, por të gjithë mësuesin duhet të interesohen që të kuptojnë dhe sqarojnë disa dukuri duke u nisur nga disa pyetje:

1. Ku qëndron arsyeja që disa fëmijë janë më aktive se sa të tjerët?
2. Pse disa fëmijë qëndrojnë më aktiv fizikisht sesa shokët e tyre gjatë adoleshencës?
3. A është niveli i aktivitetit gjithmonë një zgjedhje, apo faktorë të cilët janë jashtë kontrollit të fëmijës kanë më shumë ndikim në nivelet e aktivitetit?

Përgjigjet e këtyre pyetjeve janë brenda modeleve të sjelljeve dhe shprehive të fëmijëve dhe adoleshentëve. Sjelljet e individëve janë të ndikuara nga faktorë të brendshëm dhe të jashtëm. Nëse mësuesin duan të shndërrohen në udhëheqës të ndryshimit të sjelljes, ata duhet së pari të kuptojnë faktorët që ndikojnë në formimin e shprehive të aktivitetit fizik.

Sipas Hellison (2003), "Edhe pse shumica e fëmijëve janë të orientuara në të tashmen, të mësuarit për të zgjedhur dhe për të qëndruar me aktivitete që përmbushin në mënyrë të balancuar interesat

afatgjate dhe afatshkurtër dhe nevojat është një nga shenjat dalluese e vetë- drejtimit te pjekurisë”.

Një studim i fëmijëve të moshës 9 deri 15 vjeç (Nader et al. , 2008) zbuloi disa modele të sjelljes që çojnë në një kuptim më të mirë të rënies se aktivitetit fizik kur fëmijët rriten. Fëmijët 9 vjeç e arrijnë ose e kaluan 60 minutat e aktivitetit të përditshëm fizik ( MVPA ) gjate vikendeve dhe ditëve të javës. Në moshën 15 vjeçare, sido që të jetë vetëm 31 % e rinisë i përmbushin udhëzuesit e sugjeruar të MVPA gjate ditëve të javës dhe vetëm 17 % i arrijnë udhëzimet në fundjave. Moshë dhe gjinia është zbuluar që gjithashtu kanë ndikim në nivele të aktivitetit; djemtë ishin në përgjithësi më aktiv se vajzat. Rëniat ne aktivitet rriten gjatë hyrjes në adoleshencë dhe moshë madhore.

Shpeshherë mësimitdhënësit arsyetohen me faktin se është e pamundur të ndikohet në disa faktorë të cilët janë të pakontrollueshëm dhe të cilat e kanë bazën ose në karakteristikat biologjike të trashëgimisë ose në cilësitë e temperamentit dhe karakterit të fëmijëve. Edhe pse mësimitdhënësi nuk mund të kontrollojë ose të ndryshojë gjininë, moshën, vendndodhjen gjeografike, ose të ardhurat e familjes, ata mund të ndihmojnë nxënësit të kuptojnë marrëdhëniet në mes të jetesës dhe mirëqenies. Edukatorët mund ti mësojnë në lidhje me marrëdhëniet në mes sjelljeve sedentare dhe problemeve shëndetësore.

Kjo arrihet përmes ofrimit të aktiviteteve fizike të cilat janë të planifikuara dhe përmes lidhjes së njohurive teorike të cilat shpjegojnë rëndësinë që ka një aktivitet për shëndetin, apo aspekte të caktuara shëndetësore. Ata mund të theksojnë aspekte të ndryshme të cilat për ka thellësia dhe niveli shkencorë i informacionit varen dhe përshtatën me moshën e fëmijës dhe vazhdojnë të avancohen këtë gjate rritjes se fëmijëve. Fëmijëve duhet të ju bëhet e qartë se gjatë periudhave të mëvonshme të jetës, për shkak të rritjes së përgjegjësive dhe obligimeve ata do të përballen me shtimin e barrierave për të gjetur kohë për të qenë aktiv. Ata mund të theksojnë rëndësinë e aktivitetit të rregullt fizik në shkollë dhe në shtëpi, si një prioritet për të qëndruar të shëndetshëm. Pasi nxënësit të mësojnë rëndësinë e aktivitetit fizik, mësimitdhënësit mund të ndihmojnë që ata të kuptojnë ndikimet e brendshme dhe të jashtme që ndikojnë në motivimin dhe sjelljen e aktivitetit fizik.

## **6. FAKTORË TË BRENDSHËM QË NDIKOJNË NË SJELLJET NDAJ AKTIVITETIT FIZIK**

Rezultatet e shumë hulumtimeve tregojnë se nivelet e aktivitetit fizik të fëmijëve mund të ndikohen nga faktorë të brendshëm apo personal (p.sh., biologjike dhe psikologjike) nga faktorët e jashtëm, ose të mjedisit (p.sh., sociale dhe fizike). Të kuptuarit e këtyre ndikimeve personale dhe mjedisore në sjelljet e nxënësve mund të ndihmojë mësuesin për t'i inkurajuar më shumë nxënësit për të zhvilluar jetë fizikisht me aktive.

Mësuesin duhet ta kuptojnë se si këto ndryshime ndikojnë në sjelljet e nxënësve, si dhe në qëndrimin e tyre ndaj aktivitetit fizik. Po ashtu mësuesin duhet t'i kushtojë rëndësi të posaçme edhe faktit se nxënësit në mënyrë aktive duhet ta mësojnë se si ndryshimet individuale ndikojnë përpjekjet e tyre për një rezultat sa më të mirë dhe se secili prej tyre të bëjë përpjekje që sa më shumë ta kuptoj botën e tij emocionale dhe psikologjike dhe rëndësinë që ka të qenit aktiv fizikisht për të ruajtur dhe rregulluar balancën emocionale.

Faktorë të brendshëm, ndonjëherë të quajtur faktorë personal mund të grupohen në kategori biologjike dhe psikologjike.

### **6.1. Faktorët biologjik**

Ndër faktorë biologjik të cilët janë të cilët më së shpeshti janë vërtetuar se kanë ndikim në sjelljen e individit ndaj edukimit fizik janë:

- Gjinia;
- Moshë; dhe
- Raca.

Studimet që kanë hetuar ndikimin e faktorit të gjinisë kanë treguar prirje të qarta ku djemtë në përgjithësi janë më aktive se vajzat (YRBS, 2009, Biddle et al, 2005; Blankenship, 2008). Sa i përket ndikimi të moshës hulumtimet kanë treguar se një rënie e konsiderueshme e niveleve të aktivitetit fizik, të të dy gjinitë ndodh në mes të moshës 6 dhe 18. Rezultatet kanë treguar se më pak se një e katërta e vajzave të shkollës së mesme dhe më pak se gjysma e djemve të shkollave të mesme zbatojnë udhëzimet për aktivitet të përditshëm për të qenë të shëndetshëm. Udhëzimet

sugjerojnë se për të qenë të shëndetshëm, fëmijët dhe adoleshentët duhet të grumbullojnë të paktën 60 minuta ne dite aktivitet fizik.

Nxënësit ishin fizikisht aktiv duke bërë çdo lloj të aktivitetit fizik që ju rriste rrahjet e zembrës dhe i bënte ata që të marrin frymë rëndë për se paku 60 minuta në ditë, në 5 apo më shumë nga 7 ditët e javës para analizës.

Siç është thënë dhe me herët nivelet e aktivitetit fizik të fëmijëve bijën në mes të moshave 9 dhe 15. Niveli i aktivitetit është matur nga matjet e bëra me accelerometër. Rezultatet e studimit raportojnë një rënie të vazhdueshme gjatë viteve të shkollës se mesme, gjendje kjo e konstatuar nga përgjigjet e pyetësorit (YRBS, 2009; Grunbaum et al, 2002). Një shpjegim biologjik do të tregojë që ky ndryshim është paralel me fillimin e pubertetit, kështu që mund të shkaktohet nga ndryshimet ne faktorët biologjik (rritjes hormonale), po ashtu dhe nga faktorët social dhe të stilit të jetesës.

Studimet e fundit përshkruese (YRBS, 2007) raportojnë që nxënësit e zinj kanë më shumë gjasa që të jenë mbipeshe (18.3%) sesa nxënësit e bardhe (10%) në mes të moshave 12 deri 19. Mesatarisht 62.7% e nxënësve të zinj raportojnë që kalojnë tri apo më shumë orë duke shikuar televizion gjate ditëve të shkollës, krahasuar më 43 % të Hispanikve dhe 27.2% e nxënësve të bardhe raportojnë sjelljet e njëjta.

Shtimi i kohës së kaluar duke shikuar televizion, duke përdorur telefonat mobil, duke dërguar mesazhe dhe duke luajtur video lojëra, sigurisht që është duke garuar me kohen që mund të kalohet duke qenë më shumë fizikisht aktiv. Këto sjellje tregojnë që përcaktuesit biologjik mund të kontribuojnë ne ndryshimet e mbipeshës, por nuk ka gjasa që janë shkaqet ekskluzive të zbritjes se aktivitetit fizik të kësaj grup moshe. Më saktë, faktorët e mjedisit, faktorë social dhe të sjelljeve kanë më shumë gjasa të përcaktojnë rritjen e sjelljeve sedentare.

Ndryshimet ne nivelet e aktivitetit gjithashtu janë bazuar ne gjini dhe race. CDC (2001a) ka raportuar që femrat e zeza kane më shumë gjasa të jenë mbipeshe (16.3%) sesa femrat e bardha (9%), gjithashtu Hispaniket.

Vajzat e shkollës se mesme kishte me shume gjasa qe ta përshkruanin veten si mbipeshe sesa vajzat e tjera të bardha apo te zeza. (YRBS, 2007). Kjo tendence ndryshon më meshkujt adoleshente; meshkujt e bardhe prej 12 deri 19 vjet kanë më shumë gjasa të jenë mbipeshe (12%) sesa meshkujt e zinj (10.4%). Djemtë meksikanë amerikan kane gjithashtu në mënyrë të konsiderueshme më shumë gjasa që të jenë mbipeshe sesa djemtë jo-Hispanik të zinj dhe jo-

Hispanik të bardhe (USDHHS, 2010). Edhe pse këso evidencash tregojnë lidhjen mes racës, moshës, mbipeshës dhe niveleve të aktivitetit fizik në adoleshentë, janë përcjellë hulumtime të pamjaftueshme eksperimentale, në mënyrë që të kuptohet nëse mbipesha e rinise ka qenë gjithmonë e pirur nga jo aktiviteti, apo nëse ata janë bërë jo aktiv vetëm pasi që janë shëndoshur. Çka është e ditur është që fëmijët mbipeshë janë më pak të angazhuar fizikisht dhe kanë tendenca që të shpenzojnë më shumë kohe e lirë jo-shkollore duke shikuar televizion (YRBS, 2007) sesa shokët e tyre që nuk janë të shëndoshë.

## **6.2. Faktorët psikologjik**

Faktorët psikologjik janë dëshmuar së gjithashtu ndikojnë sjelljet e individit ndaj aktivitetit fizik. Hulumtuesit kane studiuar lidhjet e variablave kognitive dhe psikologjike të niveleve të aktivitetit fizik midis fëmijëve dhe adoleshenteve. Për të rriturit, njohuria rreth benefiteve apo të mirave nga aktiviteti fizik është konsideruar si një influence e fuqishme, në sjelljet ndaj ushtrimeve, si dhe stimulim për ndryshim (Marcus & Forsyth, 2003).



## 7. STATISTIKAT E AKTIVITETEVE FIZIKE TEK TË RINJTË

Edhe pse të rinjtë janë më popullata më aktive, dy faktorë të veçante e bëjnë më pak të mundshme për adoleshentet që të vazhdojnë një stil aktiv të jetës në moshën e rritur. Se pari, nivelet e aktivitetit fizik si tek meshkujt ashtu dhe tek femrat zbritet vazhdueshëm gjatë shkollës së mesme. Së dyti, nxënësit e shkollave të mesme nuk lidhen në aktivitete fizike të rregullta, të cilat mirëmbajnë apo përmirësojnë mirëqenien aerobike, forcën dhe fleksibilitetin (YRBS, 2009). Këto prirje janë treguar në rezultatet e sistemit kombëtar të mbikëqyrjes (YRBS) 2007, së sjelljeve të rrezikshme të rinisë, bazuar në shkollë.

Jo aktiviteti fizik:

- 34.7 % ju përshtaten niveleve të rekomanduara të aktivitetit fizik.
- 53.6 % ndoqën orët e edukatës fizike një apo me shumë ditë në javë.
- 70 % nuk ndoqën orët e edukatës fizike për çdo ditë.
- 35 % shikuan televizion mesatarisht dy apo tri orë në një ditë shkolle.
- 25 % luajtën video lojëra apo lojëra kompjuterike ose përdoren një kompjuter mesatarisht 2 apo 3 orë në një ditë shkolle, për diçka që nuk ishte punë shkolle.

Hulumtimet gjithashtu tregojnë ndryshime të sjelljes së ushtrimeve për forcim ndërmjet nxënësve të shkollës së mesme (Grunbaum et al. 2002; YRBS, 2001):

- 53.4 % e nxënësve kanë bërë ushtrime force (p.sh pompa, ushtrime të stomakut dhe ngritje të peshave) në më shumë se 3 nga 7 ditët e javës, para studimit.
- Nxënësit meshkuj (62.8 %) kanë marrë pjesë në ushtrime për forcim në mënyrë të konsiderueshme më shumë sesa nxënëset femra (44.5%). Ky ndryshim gjinore është identifikuar në të gjitha popullatat pa dallim race, entiteti apo klase.
- Nxënëset e bardhë (54.8 %) kishin marrë pjesë në ushtrime për forcim dallueshëm më shumë sesa nxënëset e zinj (47.9 %).
- Nxënëset në Sallën e 9 (58.7 %) kishin marrë më shumë pjesë në ushtrime për forcim sesa nxënësit e Sallës së 10, 11 dhe 12 (përkatësisht 53.9 %, 51.1 %, 48 %)

Por, duke e ditur se është e shëndetshme që të jesh fizikisht aktiv jo gjithmonë ndikon në nivelet e aktivitetit fizik të të rriturit dhe për fëmijët kjo njohuri është edhe më me pak ndikim. Fëmijët i

vejnë më shumë rëndësi vlerës se një aktiviteti dhe nëse ose jo ata ndjehen kompetent dhe të kënaqur gjatë aktivitetit (Eard, Saunders, dhe Pate, 2007).

Për nxënësit që të vazhdojnë aktivitete fizike gjatë kohës sa janë duke u rritur, hulumtimi tregon qartë se fëmijët dhe adoleshentët duhet të ndjehen në përgjithësi kompetent në aktivitetet fizike. Ata gjithashtu kanë nevojë për tu ndjerë konfident në aftësinë e tyre për ta arritur një qellim specifik. (ndjenja e vete – efikasitetit). Vetë efikasiteti sugjeron që fëmijët dhe adoleshentët besojnë se ata kanë një shans të kenë sukses. Kontrolli mbi rezultatet e bazuar në përpjekje është përfshirë në vetë-efikasitet (Harter, 1999). Për të ndikuar në ndryshimet e fëmijëve, mësimmhënësit duhet të dinë se si ti motivojnë nxënësit të marrin pjesë në mënyrë aktive në sallë. Një tjetër komponent që mësimmhënësit duhet të dinë është se si ti ndihmojnë nxënësit për të arritur kënaqshmërinë ose të ndjehen të suksesshëm pas përpjekjes së tyre. Studentët janë të mësuar se pjesëmarrja dhe përpjekja mund të kuantifikohet gjatë aktivitetit duke e monitoruar frymë marrjen dhe rrahjet e zemrës. Kuantifikimi i aktivitetit në këtë mënyrë është i rëndësishëm për fokusim në procesin e aktivitetit në vend të rezultatit.

Hulumtimet e fundit në aktivitetin fizik të fëmijëve dhe psikologjinë e të ushtruarit ofrojnë dëshmi të mjaftueshme të cilat arrijnë të sigurojnë mësimmhënës të edukimit fizik të cilët e kuptojnë shumë më mirë se si janë të motivuar fëmijët dhe ku qëndron dallimi në mes motivimit të fëmijëve dhe adoleshentëve. Ky kuptim mund të ndihmojë mësimmhënësit të zhvillojnë strategji të punës në klasë që mund të ndihmojnë nxënësit që të kuptojnë rëndësinë e të qenit aktive dhe të ndikojnë në ndryshimin e prijet së pasivitetit fizike në adoleshencë.

**Tabela nr. 1. Faktorët psikologjik dhe aktiviteti fizik i fëmijëve**

Ndryshorja	Lidhja me motivimin për aktivitet fizik
Vete-efikasiteti	Besimi se ata mund të kenë sukses do të çojnë në përpjekjet për të marrë pjesë në aktivitete specifike.
Vete-kontrolli ose vete-vendosmëria (kontrolli i brendshme)	Besimi se ata e kanë kontrollin mbi rezultatet çon në këmbënguljen e aktivitetit
Motivimi i brendshëm	Nivelet e kuriozitetit dhe preferencave për sfida apo zotërim të qëllimeve dallon prej individëve
Vlera e aktivitetit	Nxënësit të cilët perceptojnë një aktivitet si të rëndësishëm janë më të motivuar për ta ndjekur atë.
Vete-vlerësimi global dhe vete-vlera	Lidhur me motivimin, por vetëm për të provuar aktivitete të reja këmbëngulja varet nga suksesi ose arritja dhe vlera e aktivitetit.
Kënaqësia	Kënaqësia është një rezultat i suksesit të provuar në aktivitetet me vlerë.

Për fëmijët është shumë e rëndësishme që ata gjatë përpjekjeve të ndjehen kompetent. Që të ndjehen kompetent, fëmijët e vegjël duhet të udhëhiqen përmes aftësive përvetësuese dhe të ju mundësohen shume mundësi për të praktikuar në nivelin e tyre të mundësive, pa fokusim mbi konkurrencën fëmijët e rinj kanë një tendencë për të besuar së thjesht duke u përpjekur shumë kontrollohet rezultati.

Kjo le të kuptojmë së mësimdhënësi duhet të konstruktoj strategji të tilla ku të gjithë nxënësit të jenë në gjendje të kryejnë detyrën e caktuar por që shkalla e vështirësisë duhet domosdo t'i përshtatet mundësive të secilit nxënës. Kjo nuk nënkupton se duhet të hiqet dorë nga tendenca që nxënësit të arrijnë nivelin e dëshiruar, por kërkon që mësimdhënësi të konstruktoj në rrugë të tillë ku secili ndërton strategjitë e veta të përpjekjeve për të arritur deri të rezultati.

Mësimdhënësit mund ta përcaktojnë konceptin e përpjekjes tek fëmijët e rinj duke e shpërblyer numrin e përpjekjeve të ushtrimeve ose minutat e shpenzuar duke punuar drejt një qëllimi. Gjersa fëmijët mësojnë dhe zhvillohen, ata kuptojnë që përpjekja nuk të çon gjithmonë në sukses, dhe

sistemi i shpërblimit duhet të ndryshohet për ta shpërblyer arritjen e qëllimeve. Ky ndryshim i zhvillimit mendor është arsyeja që fëmijëve më të rritur duhet tu jepen më shumë zgjedhje të aktiviteteve në mënyrë që ata mund të gjejnë aktivitete me të cilat ata mund të kenë sukses. Për të zhvilluar aktiviteti fizik vetë-efikasitetin, fëmijët duhet të iu mundësohet një ndryshim i aktiviteteve nga të cilët ata mund të zgjedhin.

Kjo qasje do të rrisë shanset e tyre për të gjetur aktivitete që krahasohen me faktorë personal të tilla si forca, lartësia, durimi apo faktorë të tjerë biologjikë. Vetë - Loncro është gjithashtu zgjeruar edhe kur mësimdhënësit të ju mundësojnë nxënësve zgjedhje të aktiviteteve, duke përfshirë aktivitetet ekipore dhe individuale, dhe nivele të ndryshme të aktiviteteve garuese ose jo-garuese. Mësimdhënësit mund të gjejnë një shumëllojshmëri të aktiviteteve zhvillimore përkatëse në “udhëzimet e aktivitet fizik me të mirë”. Duke përdorur një shumëllojshmëri të aktiviteteve që përshtatën me moshën dhe nivelin e zhvillimit të nxënësve do të rrisë interesin dhe suksesin e nxënësve, duke rritur vetë-efikasitetin e nxënësve.

Kjo qasje mund të çoj në një motivacion më të madhe të nxënësve në klase. Mësimdhënësit të cilët e përdorin aktivitetet e duhura zhvilluese janë duke i marr hapat e parë në krijimin e një klase të psikologjikisht të sigurte – një ku fëmijët dhe adoleshentët mund të jenë të suksesshëm, marrin kritika të rregullta ndihmuese për përmirësimin e performances së aftësive fizike të tyre dhe të kenë zgjedhje të aktiviteteve që përdoren për t’i plotësuar qëllimet e mirëqenies (fitness). Nxënësit që ndjehen të sigurt dhe të cilët e kanë provuar suksesin do të këmbëngulin në aktivitetet e edukatës fizike në klasë dhe gjatë kohës së lirë pas-shkollore.

## **8. FAKTORËT E JASHTËM QË NDIKOJNË NË SJELLJEN NDAJ AKTIVITETIT FIZIK**

Natyrisht, bota ku jeton një fëmijë ndikon nivelin e tij ose të saj të aktiviteteve fizike dhe zgjedhjeve të cilat ai i bënë për të plotësuar nevojat dhe motivet e tija, qoftë ato biologjike apo psikologjike. Përkundër ndikimit të faktorëve biologjik edhe rrethanat sociale dhe fizike (faktorët e ambientit) duhet të merren në konsideratë nga mësuesi, sepse në shumë hulumtime është dëshmuar se ato luajnë një rol të rëndësishëm në qëndrimet dhe sjelljet të cilat i mbajnë nxënësit gjatë procesit mësimorë.

### **8.1. Faktorët socialë**

Prindërit, vëllezërit dhe motrat - Një ndër faktorët shumë të rëndësishëm janë edhe Prindërit, vëllezërit e motrat. Përfshirja prindërore në të nxënë është një term bashkëkohor i gjithëpërfshirës në edukim. Qëndrimet nëse mundet prindi të ndihmojë fëmijën në të nxënë janë ndarë në pro dhe kundër. Prindi nuk është mësues specialist dhe ndërhyrja e tij mund të ndikojë negativisht në të nxënësit e fëmijës. Metodologjia, teknika, koncepti dhe niveli i komunikimit janë elemente që duhen mbajtur në kontroll nga mësuesi.

Ndonjëherë prindërit u bëjnë presion fëmijëve për t'i përfunduar detyrat e shtëpisë pa u hallakatur, ose për t'i kryer me korrektësi edhe pse formimi i tyre i mangët në shumë raste i çorienton fëmijët në kryerjen e tyre sipas pritshmërisë së mësuesit. Prindërit për të arritur rezultate të sforcuara për fëmijët e tyre nuk kënaqen me detyrat e dhëna nga mësuesi dhe marrin në shtëpi mësues privatë, të cilët rritin mbingarkesën e nxënësve (Cooper, 2007). Të tjerë mendojnë se prindi ka rol të pazëvendësueshëm. Ai nuk mund të shmanget, pasi ndjehet përgjegjës për përparimin e fëmijës dhe nga ana tjetër, nuk duhet harruar që prindërit shpesh luajnë rolin e mësuesit të parë për fëmijën e vet. Mësuesi për të tejkaluar barrierat dhe konfuzionin e krijuar nga ndërhyrja e prindit, duhet ta trajtojë apo instruktojë atë në rolin që duhet të marrë në mbështetjen e të nxënësit të fëmijës së tij dhe përfshirjen e tij në organizatën e të nxënësit.

Është dëshmuar se ata ndikojnë në masë të madhe në zgjedhjet jetësore të një fëmije të moshës më të re (Lack son et al., 2004). Me kalimin e moshës sidomos me arritjen e moshës së

adoleshencës ndikimi i familjes zbehet dhe rritet më shumë ndikimi i shoqërisë dhe bashkëmoshatarëve. Përderisa të një fëmijë ndikim më të madh kanë familja të një adoleshent ka më shumë gjasa që ai të ndikohet nga miratimi dhe mbështetja e kolegëve. Hulumtuesit (Epstein et al, 2000; Nader. Et al, 2008), kanë arritur në përfundim se prindërit duhet të përfshihen kur tentohet ndryshimi i sjelljeve të aktivitetit fizik të nxënësve, sidomos kur kemi të bëjmë me fëmijët e moshave më të reja. Prindërit gjithashtu ndikojnë nivelin fizik të fëmijës me aftësinë e tyre për ta financuar komunitetin e bazuar në aktivitetet fizike.

Si çdo prind e din, përmbushja e këtyre aktiviteteve mund të kërkojë një përkushtim të llahtarshëm të kohës dhe energjisë. Televizioni dhe koha e ekranit (Video lojërat) në shtëpi mundet dhe duhet të zëvendësohet më kohë të aktivitetit të familjes, të tilla si ecja, ose vetëm duke qëndruar dhe luajtur jashtë. Po që se dalja jashtë ambientit të shtëpisë është e pamundur atëherë një alternativ tjetër e pranueshme e Zëvendësimit të kohës së ekranit (shikim i TV, ose luajtja e lojërave kompjuterike ulur) me lojë interaktive të ekranit, siç janë: Nintendo ose Dance Revolution mundet gjithashtu të inkurajohet.

Po ashtu edhe të rriturit e tjerë, duke përfshirë mësimdhënësit, trajnerët dhe mjekët, gjithashtu ndikojnë zgjedhjet e një fëmije dhe ndikojnë në sjelljen e tij ndaj aktivitetit fizik.

Njerëzit e ndryshëm në jetën e një fëmije mund të ndikojnë në sjelljen ndaj aktivitetit fizik në shumë mënyra:

**Shokët (Bashkëmoshatarët)** - Nëse shokët e një fëmije janë jashtë më biçikleta ose duke bërë patinazh, fëmija ka më shumë gjasa të jetë duke bërë të njëjtën gjë. Nëse shokët e një fëmijës janë më të interesuar në televizion apo video lojëra, këto ndoshta do të jenë interesat e fëmijës gjithashtu. Sa më i vjetër që është fëmija aq më e mundshme është se shokët do të ndikojnë në mënyrë të konsiderueshme në sjelljen ndaj aktivitetit fizik.

Prindërit dhe vëllezërit e motrat si dhe shokët, në qoftë se familja e një fëmijë del vazhdimisht për të ecur apo luan basketboll, fëmija ka me shume gjasa që të ndjehet kompetent në këto fusha. Fëmija ka me shume gjasa të jete fizikisht aktiv nëse familja është aktive dhe nëse fëmija është i ekspozuar herët ndaj aktivitetit. Përkundrazi, nëse familja e fëmijës është pasive (sedentare) dhe i injoron aktivitetin fizik, fëmija ka me pak gjasa të jetë i motivuar dhe të jetë fizikisht aktiv.

**Mësimdhënësi i edukimit fizik** - Shumica e njerëzve mund ta mendojnë të paktën një mësimdhënëës që ka pasur influencë të madhe në zgjedhjet jetësore që i ka bërë në një fushë apo një tjetër.

## **Në lidhje me sjelljen ndaj aktivitetit fizik, entuziazmi i mësimit është ngjitur!**

Entuziazmi i mësimit, për nxënësin, tregon që ata vlerësojnë përmbajtjen që ata e ligjërojnë dhe që edukata fizike është e rëndësishme ne jete. (Lavay, French & Henderson, 2006).

### **Sjelljet e Mësimit që rrisin motivimin tek nxënësit**

Ekzistojnë disa mënyra të përgjithshme për të bërë një motivim pozitiv tek nxënësit në drejtim të mësimit dhe mësimit nga ana e mësimit. Një nga mënyrat është:

- **Entuziazmi.** Mendohet se entuziazmi shpreh rrezatim, dritë, shpresë, gëzim, motivim të cilat i duhen nxënësit për të ecur përpara në jetën shkollare, por jo vetëm shkollare, por edhe në jetë. Si fëmijët ashtu edhe të rriturit janë të frymëzuar nga entuziazmi i të tjerëve. (Korkmazi, I, 2002 fq 175) Duke u nisur nga këto mendohet se mësimit të cilët shprehin entuziazëm të vërtetë dhe interes në lëndën e tyre ka të ngjarë që të shprehin tek nxënësi një dëshirë për të mësuar e për të punuar. Nxënësi tek mësimit duhet të shikoj dritën në fund të tunelit e cila e udhëheq për të dalë nga errësira. Mësimit duhet të jetë i aftë të infiltrohet në ndërgjegjen e nxënësit që të kuptojë emocionet, frikën, ngacmimet, pyetjet që lindin brenda tij, në mënyrë që ai t'i njohë pikat e forta e të dobëta të nxënësit për të punuar mbi to dhe për të nxjerrë një rezultat të kënaqshëm.
- **Angazhimi** i mësimit në punë është një nga mënyrat për të arritur motivimin. Shqetësimi për fëmijët se si gjenden ata do të demonstrojë angazhimin e mësimit në punë. Ai duhet të gjejë kohë për të folur për interesat personale të nxënësit, për problemet e tij që ka brenda apo jashtë Sallës, duke u bërë deri diku edhe një faktor i rëndësishëm për zgjidhjen e tyre. Zgjerimi i përgjegjësisë të mësimit përkundrejt këtyre problemeve ngjall interes të shtuar tek nxënësit, bën që ai ta ndjejë veten në qendër të vëmendjes, se gjithçka bëhet për t'i ardhur në ndihmë atij, por gjithmonë pa i kaluar caqet dhe rregullat që ka një shkollë.
- **Reagimi** i mësimit kur jep vërejtje ka një ndikim të madh në motivimin e tyre, ndaj, nëse mësimit do që nxënësi të përmirësohet, duhet të identifikojë pikat e tij të forta në mënyrë që të dijë si ta keshillojë, të jetë i qartë dhe konstruktiv në lidhje me ndonjë dobësi të nxënësit, të ofrojë mundësi se si nxënësi mund të përmirësohet me punën e tij gjithmonë duke vlerësuar përpjekjet që ai bën.

- **Mirëkuptimi.** Para se gjithash mësimitdhënësi duhet të jete mirëkuptues ndaje nxënësve të tij. Të jetë gjithmonë i hapur dhe tolerant me ta, të dije të analizoje sjelljet e tyre dhe të mundohet t'i japë një zgjidhje sa më efektive. Tu tregojë nxënësve që përveç së mësimitdhënësi di të jetë dhe një shokë shumë i mirë, këshillues kur ata kanë nevojë.
- **Vlerësimi** i mësimitdhënësit është jo më pak i rëndësishëm se mënyrat e tjera. Mësimitdhënësi duhet të nxisë nxënësin të japë mendimin apo opinionin e tij lidhur me një temë ose diskutim që bëhet në Sallë duke i treguar që ato do të vlerësohen nga ana juaj, duhet t'i japi nxënësit kohë në mënyrë që ti ofrojë mundësinë që të reflektojë mbi gjërat e përvojat e tyre personale dhe ndjenjat e tyre mbi temën, të nxisë imagjinatën e nxënësve në mënyrë që të marrë përgjigje sa më afër temës së dhënë gjithmonë duke vlerësuar përgjigjet e dhëna. Vlerësimi i mësimitdhënësit është shumë i rëndësishëm sidomos për ata nxënës që nuk marrin guximin të shprehen qoftë edhe pse ata e dinë, por kanë frikë se mos gabojnë duke bërë një figurë të keqe para Sallës sidomos para mësimitdhënësit. Këta janë nxënës shumë emotiv dhe një vlerësim negativ nga ana e mësimitdhënësit do t'i mbyllte më shumë në vetvete duke bërë që të mos shpreheshin më, ndaj mësimitdhënësi duhet të jetë shumë i kujdesshëm me këta nxënës dhe ti vlerësoj përgjigjet e tyre në mënyrë të atillë që gjykimi mos t'u vrasë sedrën.
- **Ndikimi mjekëve apo mantel bardhët** - Përshkrimi i aktivitetit fizik nga ana e mjekut, si një terapi e fuqishme qoftë për preventivë, qoftë për shërim, është një strategji e fuqishme që mund të marrë avantazhet e “EFEKTET E PALLTOS SË BARDHË”. Kjo nënkupton që mjeku ju thekson pacienteve që aktiviteti fizik është i rëndësishëm për shëndetin e tyre si çdo medikament tjetër. Mjekët duhet inkurajuar përfshirjen e fëmijëve dhe të prindërve të tyre në aktivitete fizike dhe në procesin e vënies së qëllimeve për një shëndet më të mirë ata duhet të vendosin aktivitetin fizik në rend të parë. Për shume fëmije, prindërit luajnë një rol të rëndësishëm në ndryshimin e sjelljeve. Kështu që, mjekët janë vazhdimisht të inkurajuar që në praktikën e tyre të përditshme ta vënë në shënjestër fëmijën dhe prindin në synimin e vetëdijesimit të tyre për rëndësinë që ka aktiviteti fizik (AAP, 2000).



## 8.2. Faktorët e mjedisit

Shumë faktorë të mjedisit mund të nxisin ose të dekurajojnë fëmijën për aktivitet fizik. "Kjo fushe është veçanërisht e rëndësishme për t'u marrë parasysh, sepse aktiviteti fizik duhet të ndodhë jo vetëm në shkollë, por edhe jashtë plan programit të rregullt mësimorë dhe jashtë vetë shkollës. Hulumtimet e fundit tregojnë që fëmijët nuk kanë aktivitet të mjaftueshëm fizike pas shkollës në shtëpi ose në komunitet (Dale, Corbin, dhe Dale, 2000; Mck - enzie & Kahan, 2008). Lagjeje ku një fëmijë jeton në masë të madhe mund të ndikoj në sjelljen e aktiviteteve fizike: Për shembull, në shumë mjedise prindërit janë skeptik apo jo të gatshëm për të lejuar fëmijët e tyre që të luajnë jashtë për shkak të shqetësimeve të sigurisë.

Aktivitetet e brendshme, të tilla si të TV, Lexim, apo duke luajtur lojëra kompjuterike mbajnë fëmijët të argëtuar dhe të zënë, por janë sedentare për nga natyra dhe jo aktive. Programet e aktiviteti fizike sikur: Ecja, ngasje e biçikletës është iniciuar nga shumë komunitete për qëllime kombëtare të përfshira në Njerëz të Shëndetshëm në vitin 2020. Në fusha të tjera, shoqëria dhe vendi për të ushtruar mund të jetë disa kilometra larg, kështu që transporti mund të jetë një pengesë për pjesëmarrje në aktivitete fizike që kërkojnë më shumë se një person (lojërat në grup). Një situatë krejt ndryshe është për një fëmijë që jeton në një lagje ku mund të ketë liri më të madhe dhe objekte të mjaftueshme dhe më tërheqëse, më mirë të lokalizuara siç janë parqet, vendi i lojërave, pishina noti etj.

Temperaturat që janë shumë të nxehta në verë ose shumë ftohtë në dimër mund të ndikojnë nivelet e aktivitetit në pjesë të ndryshme të vendit. Sidomos në Kosovë ku ditën e ftohta zgjasin duke filluar nga vjeshta, e sidomos dimri është me temperatura të ulëta, mungesa e vendeve të mbyllura, siç janë palestrat sportive të dedikuara për aktivitet të komunitetit, janë shkak kryesor i rënies drastike të nivelit të aktivitetit të edukimit fizik si rezultat i ndikimit të faktorit meteorologji. Ky fakt për mësimdhënësin e edukimit fizik duhet të jetë i trajtuar në mënyrë serioze. Mësimdhënësit që njohin kufizimet që lidhen me faktorë të tillë mjedisor duhet të ndryshojnë ofertat e tyre kurrikulare për të ofruar njohuri dhe përvojë në një sërë aktivitete që korrespondojnë me burime të nxënësve të tyre.

Nevojat psikologjike për aprovim dhe kompetence gjithashtu ndikojnë në zgjedhjet e aktiviteteve. Nevojat për të punuar dhe për të rritur të mirat materiale gjithashtu ndikojnë për të zvogëluar kohën për sport dhe jetën aktive. Prestigji i vozitjes së veturës ndikon në dëshirën për të ecur apo

përdorur biçikletën nga shkolla, dhe shton kohën e uljes në një ditë shkollore sedentare. Faktorët mjedisor janë shpërndarë brenda secilës nga këto zona.

Ndryshimi i trendit në rënie të nivelit të aktivitetit me moshën në rritje përfshin ekzaminimin e të gjithë faktorëve që ndikojnë në nivelin e aktivitetit dhe pastaj kombinimi i kurrikulumit dhe mjedisit për të përshtatur nevojave në ndryshim.

Edhe pse kjo punë mund të duket e pamundur, Mësimdhënësit ekspert dhe hulumtuesit iu janë përgjigjur sfidës dhe kanë identifikuar strategji të futura në Mirëqenie fizike, të cilat mund të përdoren për të ndryshuar trendin.

Posa të futen në shkollë të mesme, studentët ballafaqohen me kërkesa të rritura në kohën e tyre. Një hulumtim prindërisht (USDHHS, 2005) raportoi që fëmijët e moshës 10 dhe 11 kanë një mesatare të 4.4 ditëve nga 20 minuta ose më shumë të aktivitetit fizik. Nga moshën 15-17, kjo mesatare bie në 3.5 ditë në javë. Në raportin e njëjtit, 61.5 % të fëmijëve të moshës 10 vjeçare dhe 61.6% të moshës 12-14 marrin pjesë në sporte; nga moshën 15-17 gara bie në 53.4%. Shumë studente punojnë pas shkollës. Më shumë se një e treta e rinisë në klasat 9-12 nuk angazhohen rregullisht në aktivitet fizik (YRBS, 2007). Sipas Shape of the Nation (NASPE, 2006) 65% e shteteve kërkojnë edukatë fizike për nxënësit e shkollave të mesme MIDDLE apo JUNIOR dhe 83% kërkojnë për shkolla të mesme. Arsimitarët duhet të komunikojnë qartë dhe të ndihmojnë nxënësit e shkollave të mesme të kuptojnë që aktiviteti fizik duhet të jetë i përditshëm edhe jashtë shkollës.

Më demografinë e familjes në ndryshim e sipër, që përfshin më shumë shtëpi me një prind dhe më shumë shtëpi me dy prindër që punojnë jashtë shtëpisë, shumë student më të vjetër duhet të shpejtojnë për në shtëpi për t'u kujdesur për motrat apo vëllezërit më të vegjël. Për shkak të kërkesave të kohës, shumë student nuk mund të mbështeten në pjesëmarrje në sporte të organizuara për të arritur kërkesat e përditshme të aktivitetit fizik.

Ata thjeshtë nuk kanë kohë për të luajtur. Arsimitarët e nivelit sekondar duhet t'i mësojnë nxënësit alternativat tjera të aktivitetit fizik sikurse ecja, çiklizmi, aerobiku, joga apo aktivitete fizike të kohës së lire. Aktivitetet që mund të behën vetëm, pa shoqe grupi apo partner, duhet të behën pjesë e kurrikulumit.

Arsimitarët duhet të kuptojnë që aftësitë nuk janë domosdoshmërisht të barabartë me të qenurit kompetent në sportet grupore. Sfidat e arsimtarëve të shkollave sekondare sot është

gjetja e aktiviteteve të ndryshme, më të cilat studentet e po këtyre shkollave mund të përshtaten edhe më orarin e tyre të ngjeshur.

Ky qellim mund të arrihet duke individualizuar qëllimet dhe duke ofruar më shumë zgjedhje në programet e para, gjatë dhe pas shkollës së mesme. Studentët adoleshentë priren të shkojnë pas studentëve me nivel të njëjtë të aftësive dhe interesave. Sigurimi i aktiviteteve që nuk kërkojnë përfshirje në ngjarjet e komunitetit mund të jetë një motivator i fuqishëm për të aktivizuar adoleshentet. Ky është një trend që duhet të hulumtohet në programet e edukatës fizike. Mjediset e suksesshme të ngjashme me qendrat e fitnesit, ku studentet mund të përdorin ergometer dhe makinat e ngritjes se peshave për të adresuar planet e tyre të fitnesit.

Në qendra të tilla, studentët mësohen të vendosin qëllime personale të fitnesit dhe aktivitetit fizik, dhe inkurajohen për t'u bërë përgjegjës për monitorimin e progresit se tyre, dhe arsimtarët shërbejnë si ndihmës të studentëve dhe mësojnë konceptet e vete-menaxhimit të qëllimeve fizike. Në përgjithësi, programet e edukatës fizike për studentët më të vjetër duhet të fokusohen në studentët mësimdhënës për të aplikuar atë çfarë ata mësojnë në klasë tek një komunitet i të rriturve, përderisa ndihmojnë studentët të zhvillojnë aftësitë bazike për aktivitetet e zgjedhura nga vetë ata.

### **8.3. Ambienti dhe mjedisi i të nxënës**

Mjedisi i të nxënës është një koncept i cili mbështet arsyetimin dhe të menduarin autentik të nxënësit mbi fakte, të dhëna dhe argumente të këndvështrimeve, burimeve dhe qëndrimeve të ndryshme (Hannafin, Land, & Oliver, 1999). Nxënësi në një mjedis ku ideja, përfundimi apo produkti i punës së tij nuk paragjykohet, motivohet për t'u përfshirë në mënyrë aktive duke marrë përgjegjësi në procesin e shtrimit, analizave dhe zgjidhjen e problemit të të nxënës. Puna e pavarur bëhet e dashur për nxënësit kur ka sfidë, kureshtje dhe kur vlerësohet zgjidhja e gjetur prej tyre.

Nxënësit që arrijnë të nxënë në mënyrë të pavarur janë përgjegjës për të nxënës e tyre. Nëpërmjet kësaj praktike ata zotërojnë aftësi dhe shprehin në përzgjedhjen e teknikave të të nxënës duke marrë përgjegjësinë e vetëdisiplinimit dhe vetërregullimit të sjelljes së tyre (Fey & Funk, 1995). Mjedisi efektiv i të nxënës. Sipas Hannafin, Land, & Oliver që një mjedis i të nxënës të jetë efektiv, të paktën duhet të plotësojë katër kushte favorizuese për nxënësin.

- **Së pari**, kontekstet e problemit të jenë të njohura dhe të kuptueshme prej nxënësit.
- **Së dyti**, nxënësi të ketë mundësinë e gjetjes dhe përdorimit të burimeve të ndryshme të informacionit.
- **Së treti**, të zotërojë mjetet e nevojshme teknike dhe metodike për të kryer procesin e hulumtimit.
- **Së katërti**, nxënësit t'i jepet mbështetja e domosdoshme gjatë zgjidhjes së problemit, apo nëse përdorim termin e Vygotsky, t'i ofrohet "skela" në zonën e përafërt (Zone of Proximal Development) (Hannafin, Land, & Oliver, 1999).

#### **8.4. Klima dhe atmosfera në mjedisin ku mësohet dhe motivimi**

Krijimi i një klime pozitive në sallë është domosdoshmëri dhe duhet të jetë ashtu gjatë gjithë vitit. Kur bëhet fjalë për klimën në sallë vlen të theksohet se ajo është një veti karakteristike që dallohet ose vërehet tek mësimdhënësi, të cilën e krijojnë ai gjatë punës mësimore. Mjedisi i sallës i krijuar nga mësimdhënësi ka një ndikim të madh në marrëdhëniet mësimdhënës – nxënës në motivimin e nxënësve që reflektohet në qëndrimin e tyre aktiv ndaj të nxënës.

Mësimdhënësi duhet të japë sinjale pozitive tek nxënësit e tij duke shfaqur entuziazëm, gëzim, vullnet gjatë orës së mësimin, sepse, nëse ai shfaqet si i vobektë në këto cilësi, themi se nuk mund të kemi rezultat në mësimnxënie, sepse mësimdhënësi është faktori thelbësor në krijimin e klimës në Sallë. Pra, duhet që Mësimdhënësi të jetë i vetëdijshëm që ai është kyçi i suksesit, që të ketë një klimë pozitive në Sallë, ai duhet të krijojë një mjedis të ngrohtë, harmonik që nxënësit të ndihen rehat, komod në të mësuarin e tyre. Që të arrihen këto, mësimdhënësi duhet të ketë parasysh disa strategji:

Bashkëveprimi është kyç në krijimin e një klime pozitive. Të arrihet bashkëveprimin e nxënësve është detyra e parë në drejtimin e Sallës. Kjo do të thotë të planifikosh veprimtaritë, të kesh materialet gati, t'u shtosh nxënësve kërkesa për mësimin dhe për sjellje të përshtatshme, t'u japësh sinjale të qarta, t'i kryesh kalimet nga një veprimtari në tjetrën me qetësi dhe të parashikosh e të ndalosh problemet para se ato të fillojnë, të përzgjedhës dhe të ndjekësh veprimtari të tilla që rrjedha e interesi i nxënësit të ruhen e të rriten e jo të shuhet.

Rregullat e drejta dhe që zbatohen në mënyrë konsekuente mund të kenë efekt pozitiv në motivimin për të nxënë sepse nxitin përvijimin e mjedisit të sigurt dhe të ngrohtë në Sallë. Fare

mirë mund t'ia përshkruani nxënësve se si mund t'i vendosni dhe t'i zbatoni rregullat e efektshme. Gjithmonë duhet të keni parasysh edhe problemet që lidhen me moshën e nxënësve. Procedurat pakësojnë çoroditjet dhe mundësitë për sjellje të pahijshme dhe kursejnë kohën që mund t'u kushtojë detyrave të nxënësve. Rëndësi të veçantë ka edhe shpjegimi i parimeve për vendosjen e procedurave dhe të rutinave në mënyrë që nxënësit të jenë të prirur për t'i respektuar ato.

Disa nga rregullat mund të jenë:

- Mësimdhënësi të respekton dhe sillet me edukatë me të gjithë nxënësit;
  - Të jenë të gatshëm dhe të përgatitur. Ky rregull nxjerr në pah rëndësinë e punës mësimore në Sallë. Të qenit i gatshëm përfshin fillimin e ditës dhe kalimin nga një veprimtari në tjetrën, pa krijuar boshllëk apo humbje kohe;
  - Të dëgjon me qetësi kur flasin të tjerët. Këtu fjala është si për në ambientet shkollore, ashtu edhe jashtë saj;
  - Të ju binden rregullave të shkollës. Këtu përfshihet edhe klasa. Rregullat që janë kuptuar qartë nga nxënësit mund të ndihmojnë në mbajtjen e një mjedisi respektues dhe më të volitshëm për një proces mësimor të efektshëm;
  - Të parandalojnë problemet. Mësimdhënësi duhet të jetë i aftë t'u paraprijë problemeve duke mos e lënë Sallën të bjerë në kaos. Duhet që Mësimdhënësi t'ua bëjë të ditur nxënësve se është në dijeni të gjithçkaje që ndodh në Sallë dhe se nuk i ka shpëtuar as edhe një gjë. Ai duhet të kontrollojë tërë Sallën në mënyrë që nxënësit të përqendrohen tek ai, t'u tërheqë vëmendjen me kontakt e me sy nxënësve të veçantë. Këto dhe shumë të tjera janë të rëndësishme për të krijuar një klimë, një atmosferë në sallë ku nxënësit të ndihen të lirshëm, të shprehin mendimin e vet, të besojnë në vetvete, tek mësimdhënësi dhe shokët e tyre. Nxënësi di atë që është i aftë të bëjë nëpërmjet veprimeve e sjelljeve të tij. Pa veprimtarinë aftësi formuese nuk ka siguri në arritje. Kjo realizohet nëpërmjet aktiviteteve të ndryshme që bën mësimdhënësi në sallë, në lojërat mësimore- edukative që ai zhvillon, duke stimuluar reagimin pozitiv të nxënësit për veten e për shokët.
- (Zimmerman, BJ, 1988)

## **9. MOTIVIMI I NXËNËSVE PËR TË QENË AKTIV TËRË JETËN**

Arsimtarët duhet të jenë të aftë të mësojnë vendosjen e qëllimeve, dhe duhet të kuptojnë strategjitë e mësimdhënies tek studentët mësimdhënës për të ndryshuar sjelljet që janë në kundërshtim me një jetë të shëndoshë. Arsimtarët duhet të përqendrojnë mendimet e tyre për aftësitë dhe kompetencat e lëvizjes. Sikurse fitnesi është i nevojshëm për të bërë sporte, sportet mund të përdoren për të rritur aktivitetin fizik në fitnese.

Për më shumë, arsimtarët mund të ndihmojnë studentet të identifikojnë dhe kalojnë barrierat që i ndalojnë atyre aktivitetet fizike. Të gjithë arsimtarët duhet të gjejnë mënyra të ndryshme për të motivuar studentet e tyre. Për më shumë se 30 vite, psikologët kanë ekzaminuar motivimin e brendshëm dhe të jashtëm si determinant kritik që ndikon në ndryshimin e sjelljes. Motivimi i jashtëm, që kërkon përdorimin e shpërblimeve, dhuratave apo përforcuesve shoqëror, është efektiv, sidomos për nxënësit e rinj dhe nxënësit me aftësi të kufizuara (Blankenship, 2008).

Motivimi i brendshëm rrjedh nga dëshira e vete studenteve për të arritur sukses dhe për të qenë të pavarur. Arsimtarët kanë shpenzuar ore të panumërueshme duke debatuar cili lloj motivimi është më efektiv. Përgjigjja gjendet më së miri duke ditur se puna e arsimtareve të sotëm është të shtyjnë pavarësimin dhe fuqizimin e studenteve të tyre, motivimi i brendshëm do të rritet më rritjen e vete besimit dhe vlerësimit dhe studentet do të marrin përgjegjësitë për sjelljen e tyre.

### **9.1. Motivimi i brendshëm**

Motivimi i brendshëm vjen nga një dëshirë e brendshme për të qenë kompetent dhe vetë determinues (Blankenship, 2008). Një person i cili ka motivim të brendshëm merr pjesë në aktivitet thjeshtë sepse ndjen kënaqësi apo aktiviteti për të është sfidues.

Për dallim nga motivimi i jashtëm, motivimi i brendshëm siguron këmbëngulje më afatgjatë të nxënësve në proces mësimorë dhe krijon kushte për përfshirje në aktivitet fizik edhe gjatë pjesës tjetër të jetës.

Motivimi i brendshëm shpeshherë mund të kombinohet me motivime të brendshme të cilat gradualisht mund të ndryshojnë karakterin e tyre duke qar në një të kuptuar më të thellë të rëndësisë së aktivitetit fizik.

Më poshtë janë disa udhëzime për përdorimin të shpërblimeve dhe çmimeve në mënyrë të duhur:

- Shpërbleni performancën, jo rezultatet;
- Shpërbleni studentët më shumë për përpjekjet e tyre se sa suksesin e tyre aktual;
- Shpërbleni gjëra të vogla në rrugë drejt arritjes së qëllimeve të mëdha;
- Shpërbleni të mësuarit edhe të performancës e shkathtësive emocionale dhe sociale, si dhe shëndetësore të lidhura me aktivitetet në palestër.
- Shpërbleni të rinjtë që bëjnë përpjekje për të mësuar për të aplikuar koncepte të reja.
- Pasi të jenë formuar shprehitë e punës në palestër, ju vetëm keni nevojë për të përforcuar ato herë pas here. Me fjalë të tjera, mund të përdorni shpërblime të jashtme për të ndryshuar aktivitetin fizik të studentëve, zakonet.
- Përdorni shpërblime që kanë kuptim për të ata që i marrin; pyesni studentët se çfarë mund të jetë përforcuese për ta. Të jetë e përshtatshme për.
- Shpërblime mund të jenë fjalë apo shanse për të zgjedhur nga një shumëllojshmëri të gjerë të aktiviteteve, si dhe artikuj më të prekshëm si maica veshmbathje sportive.

## **9.2. Motivimi i jashtëm**

Motivimi i jashtëm ndodh kur një qellim i dëshiruar ose përforcues prezantohet për të rritur gjasat që kjo sjellje do të përsëritet. Mjetet e motivimi të jashtëm në edukatën fizike shpesh përfshijnë përdorimin e materialeve përforcuese, përforcuesve shoqëror, përforcuesve të aktiviteteve apo përforcues special (Blankenship, 2008). Përforcuesit material përfshijnë shpërblime sikurse certifikatat, veshje sportive, paratë, piket apo ngjitësit. Përforcuesit e jashtëm funksionojnë mirë me fëmijët e vegjël dhe fillimisht mund të rrisin vlerën e aktivitetit tek adoleshentët.

Ngjitësit (në nivelin elementar) dhe veshjet sportive (në nivelin e shkollës së mesme) janë shpesh efektiv në ngjalljen e ndjenjës së përkatësisë në një grup. Takim duarsh, njohja nga publiku, lavdërimi verbal, buzëqeshjet, apo sinjalet sikurse ngritja e gishtit të madh janë shembuj të përforcuesve shoqëror. Postimi i arritjeve të studenteve në tabelat buletin ose ndarja e këtyre arritjeve në sisteme publike gjithashtu shërben si përforcues.

Këto aktivitete sigurojnë motivim të jashtëm duke rritur vetëvlerësimin e studentëve përmes njohjes së shokëve të grupit dhe arsimitareve. Përforcuesit e aktiviteteve gjithashtu mund të përdoren për të motivuar studentet. Për shembull, ofrimi i zgjedhjeve për lojë ose lejimi i studenteve në zgjedhjen e aktiviteteve rrit kënaqësinë. Arsimitarët janë në kontroll të këtij motivimi të jashtëm. Arsimitarët kontrollojnë kohën e shpenzuar, por studentët kanë mundësinë të behën pjesë e procesit të vendim-marrjes. Përforcuesit special gjithashtu mund të përdoren si shpërblime të jashtme. Studentët që arrijnë qëllimet e tyre mund të shpërblehen me një udhëtim në bowling, skijim, apo një aktivitet tjetër fizik.

### **9.3. Vetmotivimi**

Gjithashtu, është me shumë interes të dihet se nxënësi nuk duhet të jetë i varur vetëm nga zbatimi i stimuljeve që vijnë nga mjedisi i jashtëm, por ai duhet që të gjej dhe të zbatojë vet stimulje të ndryshëm në mënyrë që atë ta motivojnë për punë dhe rezultate të mira në nxënie. Nxënësi mundet që t'i caktoj vetvetes stimulje të ndryshëm ngjashëm sikur dikush tjetër që i cakton atij, p.sh. kur ai i cakton vetit mundësinë për të luajtur futboll apo për të dalë në shëtitje me shokë, nëse do t'i përmbush detyrat e punës së planifikuar.

Njeriu mund t'i shfrytëzojë edhe sjelljet e mira apo të këqija të dikujt tjetër si stimulje. Disa njerëz i motivojnë edhe sjellja e mirë e shokut apo e mësimitdhënësit apo e kolegut të tyre dhe ata përpiqen pastaj t'i mësojnë, përvetësojnë dhe t'i zbatojnë ato sjellje në jetën e tyre të përditshme. Por shpesh ndodhë që njerëzit të motivohen edhe të mësojnë edhe nga sjelljet e këqija të individëve tjerë. Sjellja e keqe e dikujt, mund t'i shkaktojë neveri apo shqetësim dikujt tjetër dhe ky pastaj do të shërbejë si mësim që ai të mos sillet kurrë më ashtu.

Kjo është e ngjashme me rastin kur dikush e lexon një roman apo e shikon një film, dhe në të dy rastet hasen të dy llojet e karaktereve të njerëzve, ata pozitiv dhe negativ. Në këtë rast njeriu do të përpiqet të përvetësojë sa të jetë e mundur prej karaktereve pozitive nga të dy rastet dhe në të njëjtën kohë do të përpiqet që të refuzojë të gjitha ndjenjat dhe sjelljet që identifikohen me karakterin apo personazhin negativ. Këtu qëndron edhe rëndësia e porosisë së autorëve me veprat e tyre në ndërtimin e personalitetit të njeriut në një shoqëri të caktuar.

Pra, është shumë me rëndësi ngritja e vetëdijes për vetëpërzgjedhje dhe vetëkontroll të situatave dhe për drejtë menaxhimin e vlerave tona shpirtërore. Nuk duhet të shndërrohemi vetëm në



parazit të veprimeve dhe ndikimeve të jashtme në edukimin tonë, por rolin kryesor në procesin e ndërtimit shpirtëror dhe mendor duhet ta marrin vet dhe ta ndërtojnë individualitetin të mirëfilltë në mbështetje të energjive dhe të vlerave pozitive individuale dhe të shoqërisë në përgjithësi duke e afirmuar gjithmonë të vërtetën, të mirën dhe të bukurën.

## **10. STRATEGJITË/METODAT MËSIMORE PËR MOTIVIM MË TË MIRË TË NXËNËSVE**

Për të siguruar motivim më të mirë të nxënësve në orën e edukatës fizike dhe me vetë këtë edhe përfshirjen shumë më aktive të tyre, përveç se mësimit duhet të njihet mirë faktorët të cilët ndikojnë në motivim duhet edhe të jetë njohës i mirë i metodave të punës të cilat do të sigurojnë që të gjithë këta faktorë të kombinohen dhe të sigurojnë rezultatin maksimal të punës.

Metodat të cilat janë përshkruar në këtë temë nuk janë vetëm metoda të cilat sigurojnë angazhimin maksimal të nxënësve në orë por njëkohësisht janë treguar si metodat të cilat sigurojnë edhe formimin e qëndrimit të drejtë të nxënësve ndaj aktivitetit fizik dhe me vetë këtë bënë që ata të jenë aktiv gjatë tërë jetës.

Metodat kryesore të cilat, njihen si metodat bashkëkohore të mësimit së edukimit fizik janë:

1. Metoda Komanduese (The command Style – A);
2. Metoda e të Ushtruarit (The Practice Style – B);
3. Metoda reciproke (The Reciprocal Style – C);
4. Metoda e Vet- kontrollit (The Self-Check Style – D);
5. Metoda Inkluzive (The Inclusion Style – E);
6. Metoda e Zbulimit të Udhëhequr (The Guided Discovery Style – F);
7. Metoda e zbulimit konvergjent (The Convergent Discovery Style – G);
8. Metoda e zbulimit divergjent (The Divergent Discovery Style – H);
9. Metoda Disajnimi i programit individual nga nxënësi (The Learner-Designed Individual Program Style – I);
10. Metoda e Iniciuar nga Nxënësi (The Learner-Initiated Style – J);
11. Metoda e Vetmësim (The Self-Teaching Style – K).

### **10.1. Metoda Komanduese (The command Style – A)**

Karakteristikat kryesore të kësaj metode janë:

1. Mësimit në qendër - Fokusi i gjithë punës më shumë bie mbi mësimit duke e shndërruar atë në figurën qendrore i cili vendos për përmbajtjet, organizon tërë procesin dhe

nxënësit janë të përfshirë vetëm në nivelin e kryerjes së detyrave pa pasur mundësi të shndërrohen në pjesëmarrës aktiv.

2. Kjo metodë konsiderohet si metodë tradicionale e cila është e përshtatshme për punë me grupe të mëdha të nxënësve - Në shumicën e rasteve, në vendet ku nuk ekzistojnë kushtet e mjaftueshme për punë, mësimdhënësit përcaktohen më lehtë për këtë qasje. Sidomos kur kemi mungesë të madhe të rekuizitave sportive të cilat përdoren në orën e edukatës fizike, atëherë mësimdhënësi vendos që në shumicën e rasteve të përdorë këtë metodë të punës. Kjo i ofron mësimdhënësit një besim më të madh se së paku nxënësit i mban aktiv në nivelin e dëshiruar.
3. Mësimdhënësi i merr të gjitha vendimet - Nxënësit nuk konsultohen pothuaj se në asnjë rast dhe në asnjë fazë të organizimit të orës. Janë thjeshtë zbatues të urdhrave të mësimdhënësit dhe në raste të caktuara ju mohet edhe e drejta në diskutimin e çështjeve për të cilat konsiderojnë se kanë interes.
4. Të gjithë nxënësit kryejnë detyrën e njëjtë - Kjo metodë është e përshtatshme dhe kombinohet shumë mirë me formën frontale të punës, ku të gjithë nxënësit janë të përfshirë njëkohësisht në të njëjtën detyrë.
5. Nxënësit bëjnë detyrat të komanduar vetëm nga mësimdhënësi - Nuk ekziston as laramani e detyrave por as gatishmëri nga mësimdhënësi që nxënësit të jenë të lirë të zgjedhin rrugën se si do të arrijnë deri te zgjedhja e problemeve të caktuara.
6. Mësimdhënësi i mëson dhe ofron feedback - Mësimdhënësi përveç qasjes së standardizuar të mësimin bënë edhe feedbackun standard dhe në këtë mënyrë krijon kushte më të lehtësuara për vlerësim
7. E përshtatshme për Vallëzim, nxehe të grupit - Kjo metodë përkundër mangësive është e përshtatshme për disa lloje të orëve, apo pjesë të caktuara të orës mësimorë. Për shembull, pjesa përgatitore e orës, disa lëndë ku mësohen kompozicione standarde të lëvizjeve si vallëzimi, gjimnastika ritmike etj.

## **10.2. Metoda e të Ushtruarit (The Practice Style – B)**

1. Mësimdhënësi në qendër - Edhe në këtë rast fokusi i gjithë punës më shumë bie mbi mësimdhënësin duke e shndërruar atë në figurën qendrore i cili vendos për përmbajtjet,

organizon tërë procesin dhe nxënësit janë të përfshirë vetëm në nivelin e kryerjes së detyrave pa pasur mundësi të shndërrohen në pjesëmarrës aktiv. I vetmi dallim është se këtu rritet liria e nxënësve për të për zgjedhur vend-ustrimin në bazë të perceptimit individual të tij për të zotëruar një detyrë të caktuar.

2. Mësimdhënësi ofron detyra në vende të ndryshëm dhe me nivele të ndryshme të vështirësisë - Është obligim i mësimdhënësit që të mendoj organizim të tillë të vend-ustrimit ku në vende të ndryshme kryhet e njëjta detyrë, por për nga shkalla e vështirësisë paraqet situatë sfiduese të niveleve të ndryshme të përpjekjeve.
3. Nxënësit ushtrojnë të pavarur, mësimdhënësi e ka mundësin e vëzhgimit - Ky fakt rrit lirin e nxënësit që të vendos vetë se në cilin nivel dëshiron të stabilizoj njohurit e veta lëvizore, në mënyrë që më vonë të kaloj në shkallë më të lartë të vështirësisë.
4. Nxënësit mund të vendosin se kur të fillojnë dhe, si dhe për shpejtësinë e ekzekutimit - Po ashtu nxënësit janë të lirë të përcaktojnë vetë edhe shkallën e përpjekjeve, konform interesave dhe ambicieve të tyre. Qasje e mësimdhënësit nuk është detyruese por më shumë nxitës dhe inkurajues për të shtuar përpjekjet e nxënësve.
5. Mësimdhënësi jep feedback - Mësimdhënësi është vazhdimisht prezent dhe ofron informatat e nevojshme kthyesë të secili nxënës.
6. Mundëson përdorimin e kartave të detyrave - Gjithmonë preferohet që të përdoren kartat (letrat sqaruese të detyrave). Kjo për shkak të pamundësisë që njëkohësisht mësimdhënësi të jetë në të njëjtat vendushtrime.
7. Trainingu rrethor, gjimnastika - Kjo metodë është shumë e përshtatshme në situatë dhe orë të caktuara, sidomos kur kemi të bëjmë me përdorimin e formave organizative siç janë, forma rrethore, ushtrimet gjimnastikore etj.

### **10.3. Metoda reciproke (The Reciprocal Style – C)**

- Stil bashkëpunues i punës - Kjo metodë e vendos theksin në bashkëpunim në mes nxënësve. Zakonisht detyrat ndahen në mes të qifteve të nxënësve. Përveç mbështetjes që nxënësit i ofrojnë njëri tjetrit në dhënien e informatave për nivelin e realizimit të detyrave të caktuara ata njëkohësisht vendosin edhe rregulla të caktuara të komunikimit. Kjo metodë mund të shërbej;

- Nxënësit, detyrat e caktuara nga mësimdhënësi, i kryejnë në qifte - Detyrat dhe çështje tjera të rëndësishme që kanë të bëjnë me temën mësimore caktohen nga ana e mësimdhënësit. E tërë ideja është që ato duhet të konstruktohen në atë mënyrë që të realizohen në bashkëpunim në mes të dy nxënësve;
- Nxënësit e vëzhgojnë performancën e njëri-tjetrit dhe ofrojnë feedback - Nxënësit e kanë rolin edhe të ofrimit të informative kthyesë. Kjo i vendos nxënësit në situatën e vlerësuesve të performancës, por njëkohësisht mund të nxit edhe debate dhe diskutime në mes qifteve. Nxënësit përveç që janë aktiv përfitojnë edhe në ngritjen e kompetencës së komunikimit duke e rritur shkathtësitë e tyre të komunikimit të ndërsjellët;
- Mësimdhënësi i zgjedh lëvizjet (detyrat) dhe tregon kriteret për vlerësim - Që nënkupton se nxënësit të cilët duhet të bëjnë vlerësimin e performancës së njëri-tjetrit duhet paraprakisht të njoftohen se cilat janë kriteret mbi bazën e së cilave duhet të vlerësohen nxënësi bashkëpunëtor;
- Feedback i menjëhershëm dhe interakcion social - Këtu edhe qëndron vlera e kësaj metode pasi që siguron interaktivitetet duke nxitur diskutimin mbi bazën e fidebekut të cilin nxënësit i ofrojnë njëri tjetrit;
- I zhvillon shkathtësitë sociale të fëmijëve - Pikërisht kjo metodë paraqet hapat e para të ndërtimit të një ambienti mësimorë në të cilin nxënësit duhet të zhvillojnë shkathtësitë e tyre sociale dhe të kuptojnë realitetin e respektimit të ndërsjellë mbi bazën e ndarjes së përgjegjësisë.

#### **10.4. Metoda e Vet-kontrollit (The Self-Check Style – D)**

Kjo metodë shërben si bazë e nxitjes së zhvillimit të shkathtësive vetë vlerësuese të nxënësve si parakusht për rritjen e përgjegjesisë dhe përgjegjshmërisë.

Karakteristikë e kësaj metode është se:

1. Mësimdhënësi e planifikon detyrën dhe i jep kriteret e vlerësimit - Mësimdhënësi pas caktimit të detyrave e cila duhet të përmbushet i njofton nxënësit me kriteret e vlerësimit dhe njëkohësisht i vendos edhe rezultatet të cilat duhet të arrihen.

2. Nxënësi e vlerëson performancën e vetë në varshmëri me kriteret e caktuara - Nxënësit paraprakisht duhet t'i kenë të qarta kriteret e suksesit, që nënkupton se duhet të dinë se cilat janë arritjet të cilat synon t'i realizoj dhe në atë drejtim edhe të orientoj punën e vet.
3. Varshmëria nga feedbacku prej mësimitdhënësit zvogëlohet - Kjo karakteristika i imponon mësimitdhënësit që të i eliminoj sa më shumë nevojën që nxënësit të drejtohen tek mësimitdhënësi për të kërkuar vlerësim. Vlerësimi nga ana e mësimitdhënësit mund të bëhet vetëm atëherë kur një gjë e tillë nuk i dëmton përpjekjet e nxënësve për të kuptuar kërkesat e suksesit.
4. Studentët mësohen të punojnë vetë dhe të vlerësojnë performancën e tyre - Kjo nënkupton që mësimitdhënësi përpiket, duke ju dhënë liri, të aftësoj nxënësit të vlerësojnë vetë përpjekjet dhe arritjet e veta. Kjo më vonë përcillet edhe me shtimin e pavarësisë së nxënësve por edhe rritjen e vetiniciativës.
5. Mundësia të përdoren kartat e detyrave - Edhe në këtë rast mund të përdoren karta e detyrave. Tek kjo metodë karta e detyrave përveç përshkrimit të detyrave duhet të kenë të vendosura edhe kriteret e caktuara të suksesit si udhëzues të cilat nxënësit mund të i ndjekin. Këto kritere duhet të nivelizohen sipas shkallës së vështirësisë dhe në shumicën e situatave duhet të paraqesin përshkallëzim të përpjekjeve nga e lehta te e vështira.

### **10.5. Metoda Inkluzive (The Inclusion Style – E)**

Metoda inkluzive nënkupton shkoqitjen e detyrës kryesore në disa nivele, ku në secilin nivel sigurohet rritej progresive e shkallës së vështirësisë. Vetë termi inkluzion nënkupton që të sigurohen kushtet që të gjithë nxënësit të përfshihen në aktivitet duke mos përjashtuar asnjërin.

Karakteristikat kryesore të kësaj metode janë:

- Mësimitdhënësi në qendër - Kjo metodë kërkon që mësimitdhënësi të ketë rolin kryesorë në caktimin e detyrave por njëkohësisht edhe në kontrollin e realizimit të detyrave në ana e nxënësve. Edhe pse nxënësit janë të shpërndarë në Sallë dhe mund të ketë më shumë vend-ushtrime përsëri vëmendja e nxënësve duhet të jetë e orientuar në instruksionet të cilat i marrin nga mësimitdhënësi në vend-ushtrime me nivele të ndryshme të vështirësisë.
- Mësimitdhënësi planifikon nivele të ndryshme të detyrave ku nxënësi zgjedhe nivelin e përshtatshëm të shkathhtësisë - në këtë rast është detyrë e mësimitdhënësit që në vend-

ushtrime të ndryshme të siguroj që e njëjta detyrë të realizohet në shkallë të ndryshme të vështirësisë. Edhe nëse detyra nuk është e njëjtë për nga struktura atëherë kërkohet nga ta që të ekzekutojnë detyra që për nga struktura janë të ngjashme apo paraqesin variante kaluese për në realizimin e detyrës kryesore.

- Nxënësi vlerëson performancën e tij në relacion me nivelin e vetë të shkathtësive - Edhe pse mësimdhënësi cakton vend-ushtrimet dhe detyrat të cilat duhet të ekzekutohen nga nxënësit, kjo metodë kërkon nga ai që të mos i imponoj nxënësve se në cilin vend-ushtrim duhet të fillojnë dhe si duhet të përparojnë gjatë të ushtruarit.
- Secili mund të merr pjesë në detyrë varësisht nga niveli i aftësive të veta - Vetë nxënësit janë ata që vendosin se në cilin vend-ushtrim mund të fillojnë dhe se për cilën shkallë të vështirësisë janë të përgatitur përballojnë.
- Secili mund të përjetoj suksesin – përparësia kryesore e kësaj metode është se siguron që secili nxënës, në bazë të aftësive të veta, mund të realizoj detyrën e caktuar në bazë të nivelit të tij të aftësive dhe shkathtësive. Të përjetuarit e suksesit nga ana e secilit nxënës është motivimi më i mirë për të vazhduar në mënyrë të vullnetshme të bëjë përpjekje për të realizuar detyra të shkallës më të lartë të vështirësisë.

#### **10.6. Metoda e Zbulimit të Udhëhequr (The Guided Discovery Style – F)**

Kjo metodë paraqet shkallën e parë e strategjisë ku mësimdhënësi para nxënësve shtron detyrat të cilat duhet të përvetësohen në formë të problemeve të cilat duhet të zgjedhën nga nxënësit, por që procesi i zgjedhjes së problemit bëhet me anë të udhëzuesve të vazhdueshëm që mësimdhënësi i ofron për ta.

Karakteristikat kryesore të kësaj metode janë:

- Studenti në qendër/stil bashkëpunues - Kjo metodë siguron metodën bazë ku nxënësi është i vendosur në qendër. Vendosja e nxënësit në qendër bëhet përmes përfshirjes së tyre bashkëpunuese për të implementuar udhëzimet të cilat i marrin nga mësimdhënësi të cilat shërbejnë zgjedhje të problemit.
- Mësimdhënësi e jep detyrën, nxënësit mundohen të gjejnë zgjidhjen e duhur - Roli kryesor i mësimdhënësit qëndron në dhënien e detyrave. Detyrat duhet të janë udhërrëfyese

për të zgjedhje të problemeve të caktuara të cilat paraqesin detyrën kryesore të orës mësimore.

- Mësimdhënësi jep detyra dhe bënë pyetje gjatë tërë kohës dhe jep feedbackun e menjëhershëm - Ofrimi i pyetjeve bëhet në atë mënyrë që janë të kombinuara për të ofruar në të njëjtën kohë edhe pyetje, sqarime por edhe informacionet kthyesë për nivelin e realizimit të detyrave të caktuara.
- Kjo metodë thekson pjesëmarrjen dhe të mësuarit nga ana e nxënësve - Nxënësit mësojnë përmes bashkëpunimit e cila paraqet edhe formën kryesore të mësuarit të mbështetur në teorinë e konstruktivizimit social.

### **10.7. Metoda e zbulimit konvergjent (The Convergent Discovery Style – G)**

Kjo metodë ka të bëjë me caktimin e problemit nga ana e mësimdhënësit. Detyra e cila duhet të përvetësohet, apo koncepti i cili duhet të kuptohet paraqesin një problem të vetëm dhe paraqesin sfidë për zgjedhje nga nxënësit duke e ngritur si çështje të pazgjedhur. Zakonisht këtu ofrohen detyra ku kombinohen përvetësimi me mjeshtëri i teknikave lëvizore në kontekst të caktuar të ekzekutimit brenda disiplinave të caktuar sportive. P.sh., “Cila është mënyra më e mirë për të mirëmbajtur balancing gjatë lëvizjeve në rreth?”.

Karakteristikat kryesore të kësaj metode janë:

- Nxënësi në qendër / Stil bashkëpunues - Kjo vendos fokusin në përfshirjen aktive të nxënësit dhe krijon parakushte për vendosje të tije në qendër të organizmit të gjithë aktivitetit të cilin e bënë në bashkëpunim me nxënësit e tjerë.
- Nxënësit provojnë të zgjedhin detyrën e caktuar në mënyrë të pavarur - Rrit shkallën e pavarësisë së nxënësve gjatë përpjekjes së përvetësimit të detyrës së caktuar.
- Mësimdhënësi i vëzhgon nga jashtë - Roli i mësimdhënësit zvogëlohet dukshëm pasi që ai tani vëzhgon në mënyrë aktive përpjekjet e tyre, por u lejon atyre që përmes diskutimeve dhe përpjekjeve praktike të gjejnë zgjidhjen e duhur.
- Nxënësit i vlerësojnë zgjedhjet e veta, nëse është e domosdoshme mësimdhënësi ofron ndihmë - Gjatë vëzhgimit aktiv mësimdhënësi intervenon vetëm atëherë kur vëren se nxënësit kanë vështirësi të fokusohen në problemin esencial dhe bëjnë shmangien nga detyra kryesore. Intervenimi i mësimdhënësit është i domosdoshëm edhe atëherë kur nga



nxënësit kërkohet një gjë e tillë për të ofruar gjykimin e mësimdhënësit për vlerësimet e caktuar për të cilat paraqiten mospajtime në mes të nxënësve.

- Nxënësit punojnë vetë ose në grupe të vogla - Kjo metodën gjithashtu ofron mundësi që nxënësit të punojnë në mënyrë individuale, nëse për një gjë të tillë shprehin gatishmëri por gjithashtu mund të punohet edhe në grupe të vogla dhe grupet mund të formohen nga vetë nxënësit apo të caktohen nga mësimdhënësi në bazë të ndonjë kriteri të caktuar.

### **10.8. Metoda e zbulimit divergjent (The Divergent Discovery Style – H)**

Kjo metodë ka të bëjë më caktimin e problemit nga ana e mësimdhënësit. Detyra e cila duhet të përvetësohet, apo koncepti i cili duhet të kuptohet paraqesin një problem i cili ofron më shumë zgjidhje dhe paraqesin sfidë për zgjedhje nga nxënësit duke e ngritur si çështje të pazgjedhur të cilat ofrojnë më shumë opsione të zgjedhjes. Zakonisht këtu ofrohen detyra të karakterit lëvizorë, ku zgjedhja e problemit të njëjtë ofron detyrë më shumë opsione të zgjedhjes. p.sh., “Gjeje disa mënyra të ndryshme të lëvizjeve duke përdorur litarin kërcyes?”.

Karakteristikat kryesore të kësaj metode janë:

- Mësimdhënësi ju jep nxënësve detyrën e cila ka numër të madh të zgjidhjeve - Mësimdhënësi paraprakisht cakton detyra të tipit të tillë të cilët në vetvete ofrojnë më shumë opsione të zgjedhjes. Paraprakisht ai cakton rekuizitat dhe vend-ustrimet të cilat mund të përdoren nga nxënësit.
- Qëllimi është të prodhohen zgjedhje të ndryshme të një qëllimi - Vetë koncepti divergjent nënkupton që zgjedhja në vetvete është realizim i qëllimit sipas mundësive dhe preferencave të nxënësve. Kjo zakonisht ka të bëjë me ato detyra që kanë për qëllim të aktivizojnë të gjithë nxënësit dhe fokusi nuk është në përvetësimin me përpikëri të teknikave lëvizore.
- Mësimdhënësi vëzhgon dhe ofron ndihëm nëse paraqitet nevoja - Roli i mësimdhënësit zvogëlohet dukshëm pasi që ai tani vëzhgon në mënyrë aktive përpjekjet e tyre por u lejon atyre që përmes diskutimeve dhe përpjekjeve praktike të gjejnë zgjidhjen e duhur.
- Nxënësit i vlerësojnë zgjidhjet e veta - gjatë vëzhgimit aktiv mësimdhënësi intervenon vetëm atëherë kur vëren se nxënësit kanë vështirësi të fokusohen në problemin esencial dhe bëjnë shmangie nga detyra kryesore. Intervenimi i mësimdhënësit është i

domosdoshëm edhe atëherë kur nga nxënësit kërkohet një gjë e tillë për të ofruar gjykimin e mësimit për vlerësimet e caktuar për të cilat paraqiten mospajtime në mes të nxënësve

### **10.9. Metoda Dizajnimi i programit individual nga nxënësi ( The Learner-Designed Individual Program Style – I).**

Kjo metodë nënkupton përfshirjen e nxënësve në një stad të avancuar të punës ku nxënësit nuk janë vetëm pjesëmarrës aktiv gjatë mbajtjes së orës së edukatës fizike por edhe bëhen pjesë e planifikimit të detyrave të cilat duhet të mbahen. Në këtë metodë nxënësi përveç përfshirjes së drejtpërdrejt në aktivitet duhet të përfshihet, individualisht ose në grup, në sigurimin e argumenteve në mbështetje të aktivitetit të cilin do e bëjë për temën e paracaktuar nga mësimit.

Këtu kemi të bëjmë me njoftimin e konceptit të ri të detyrave të shtëpisë nga lënda e Edukatës Fizike. Kjo metodë kërkon që nxënësit të kenë njohuri dhe shkathtësi të mjaftueshme për të praktikuar këtë qasje dhe më shumë preferohet të përdoret me nxënësit e moshave më të rritura.

Karakteristikat kryesore të kësaj metode janë:

- Mësimit e cakton temën - Kjo bëhet paraprakisht dhe nxënësit njoftohen me kohë për temën e cila do të zhvillohet në orën pasuese.
- Nxënësi e planifikon programin e vetë sipas temës së caktuar - Këtu duhet të përfshihen edhe burimet e informacioneve, argumentet si dhe plani i përshtatur konform mundësive të vetë nxënësve. Nëse vendoset të punohet në grupe, atëherë nxënësit organizohen dhe duhet të planifikojnë edhe agjendën për një punë të tillë.
- Ushtrojnë të pavarur - Gjatë mbajtjes së orës nxënësit janë të lirë të zbatojnë në tërësi atë që kanë planifikuar.
- Mësimit ofron këshilla dhe feedback nëse është e domosdoshme - Këshillat e mësimit si dhe informacionet kthyesë ofrohen vetëm atëherë kur mësimit vlerëson se për një gjë të tillë është e domosdoshme të ndërhyhet. Raste më të shpeshta janë atëherë kur mësimit heton prirje të vazhdueshme të nxënësve për planifikim të aktiviteteve të cilat nuk sigurojnë as minimumin e angazhimit të nevojshëm të nxënësve.

## 10.10. Metoda e Iniciuar nga Nxënësi (The Learner-Initiated Style – J)

Në këtë metodë kemi të bëjmë me avancim të mëtejshëm dhe rritje të pavarësisë së nxënësve në caktimin e detyrave. Kjo metodë nënkupton përfshirjen e nxënësve në një stad të avancuar të punës ku nxënësit nuk janë vetëm pjesëmarrës aktiv gjatë mbajtjes së orës së edukatës fizike, por edhe bëhen pjesë e planifikimit të detyrave të cilat duhet të mbahen, me një dallim të vetëm nga metoda paraprake në atë se tani nxënësit janë ata të cilët e iniciojnë idenë rreth përmbajtjes së temës e cila do të zhvillohet në orën e ardhshme, si dhe vetë përcaktojnë se cila metodë e punës është më e efektive për të realizuar një orë të tillë.

Karakteristikat kryesore të kësaj metode janë:

- Nxënësi planifikon programin e tij të punës - Këtu duhet të përfshihen edhe burimet e informacioneve, argumentet, si dhe plani i përshtatur konform mundësive të vetë nxënësve. Nëse vendoset të punohet në grupe, atëherë nxënësit organizohen dhe duhet të planifikojnë edhe agjendën për një punë të tillë.
- Nxënësi e zgjedh metodën mësimore e cila do të përdoret - Kjo ofron mundësi që vetë nxënësit të përcaktohen se cilën metodë do të shfrytëzojnë për të realizuar detyrat e caktuara. Përveç lirisë të cilën e ofron, kjo qasje ofron edhe mundësi që të iniciohet debat për metodat të cilat janë shfrytëzuar dhe të diskutohet në një rreth më të gjerë për argumentet të cilat ofrohen.
- Mësimdhënësi udhëzon dhe jep feedback nëse është e domosdoshme - Këshillat e mësimdhënësit, si dhe informacionet kthyesë ofrohen vetëm atëherë kur mësimdhënësi vlerëson se për një gjë të tillë është e domosdoshme të ndërhyhet. Raste më të shpeshta janë atëherë kur mësimdhënësi heton prirje të vazhdueshme të nxënësve për planifikim të aktiviteteve të cilat nuk sigurojnë as minimumin e angazhimit të nevojshëm të nxënësve si dhe përdorim të metodave të njëjta në të gjitha situatat e punës.
- E rrit punën e pavarur - Kjo metodë është treguar si metodat më efektive për të rritur nivelin e pavarësisë së nxënësve dhe për të siguruar që ata të ndjehen të lirë dhe me vetëbesim për vendimet të cilat i marrin.

### 10.11. Metoda e Vet-mësimimit (The Self-Teaching Style – K)

Kjo metodë siguron pavarësinë e plotë të nxënësve në ndërtimin e procesit mësimorë, të pjesshëm apo më afatgjatë, në të gjitha fazat e tij. Në këtë rast kemi të bëjmë me marrje të plotë të përgjegjësi nga ana e nxënësit dhe preferohet që ky të jetë një proces i ndërtuar me kujdes dhe afatgjatë. Marrja e përgjegjësi duhet të kalojë në faza dhe duhet lëvizur nga organizimi i punës në grupe deri tek aplikimi i punës individuale. Këtu zvogëlohet në minimum prezenca e dukshme e mësimit dhe intervenimet dhe prania e tij bëhet vetëm në rastet kur një gjë e tillë është e domosdoshme.

Karakteristikat kryesore të kësaj metode janë:

- Nxënësit i marrin të gjitha vendimet që kanë të bëjnë me punën e mësimit dhe mësuesit - Kjo ka të bëjë me përgjegjësit të cilat i takojnë mësimit, e që me futjen në përdorim të kësaj metode këto përgjegjësi barten të vetë nxënësi.
- Caktojnë qëllimet, zgjedhin përmbajtjet e programit dhe metodat mësimore, si dhe vlerësojnë arritjen e objektivave - Kjo bënë që i tërë procesi të jetë në dorën e vetë nxënësve, që nënkupton që paraprakisht mësuesi duhet të sigurohet se nxënësit janë kompetent për të aplikuar një metodë të tillë të punës.
- Puna e pavarur - Nxënës ju ofrohet liri e plotë që në mënyrë të pavarur të zgjedhin se Çka, Si dhe Kur do të ndërmarrin veprime të caktuara në përputhje me qëllimet dhe detyrat të cilat paraprakisht i kanë caktuar vetë ata.
- Mësuesi është i pranishëm nëse është e domosdoshme - Kjo e liron mësuesin nga obligimi që të jenë të pranishëm. Mosprani mund të ketë qasje strategjike e cila mund të organizohet në dy drejtime. E para është që mësuesi të përfshihet në procesin e kontrollimit të asaj që është planifikuar dhe të eliminojë plotësisht praninë e tij fizike gjatë mbajtjes së orës dhe e dytë është që të jetë prezent gjatë orës, por të përfshihet vetëm në fund në dhënien e informacioneve kthyesë për nxënësit.

## 11. PËRFUNDIMI

Nga e gjithë literatura e shfrytëzuar mund të shihet qartë rëndësia që ka të kuptuarit e motivimit, dhe faktorëve prej të cilëve varet ai nga ana e mësimdhënësit. Qëllimi i edukimit fizik dhe të tërë konceptit të orës së edukatës fizike ka ndryshuar rrënjësisht në të gjitha vendet e zhvilluara. Edhe pse vendi ynë qëndron mbrapa këtyre zhvillimeve, është domosdoshmëri e kohës që, me futjen në përdorim të kornizës së re të kurrikulës së Kosovës të fillohet të implementohet edhe strategjitë e reja mësimore.

Trendët më të reja në edukimin fizik me nxënës në shkolla lëvizin në drejtim asaj ku ideja kryesore e ndryshimeve duhet të qojë drejt zhvillimit të aftësive elementare lëvizore dhe gjithashtu drejt zhvillimit të qëndrimeve duke iu mundësuar të rinjve të vazhdojnë zhvillimin e atyre aftësive gjatë jetës në mënyrë të pavarur.

Me fjalë të tjera, të rinjtë duhet të mësojnë se si duhet të zhvillohen në baza të përhershme duke mësuar në mënyrë konstante, që të jenë në gjendje t'i përdorin ato aftësi kur të rriten. Kjo është ajo me çka edukimi shkollor duhet t'i pajisë gjeneratat e reja sot.

Brettschneider i sheh dy gjëra vendimtare për të ardhmen e edukimit fizik:

1. Edukimi fizik duhet të zhvillojë fitnesin fizik dhe aftësitë lëvizore deri në atë nivel që mundëson të rinjtë të ndjekin një stil aktiv të jetës.
2. Edukimi fizik duhet t'i kontribuojë zhvillimit të përgjithshëm social, kognitiv dhe emocional të të rinjve në përgatitjen e tyre për tërë jetën.

Këto gjetje tregojnë se në shkollat tona duhet të punohet shumë në mënyrë që të rinjtë, qysh në moshat e hershme shkollore të ndërtojnë një qëndrim të drejt ndaj të qenit aktiv tërë jetën si dhe të vetëdijesohen për vlerat e mënyrës së shëndetshme të jetuarit. Për të qenë aktiv gjatë tërë jetës secilit individ i duhet të ketë botëkuptim të drejtë ndaj aktivitetit fizik.

Shumë teori tregojnë që një ndër faktorët kyç është të kuptuarit e botës emocionale të fëmijëve, por edhe e teorive të nxënës bashkë me teoritë të cilat shpjegojnë edhe forcën shtytës qoftë të brendshme apo të jashtme, e cila në psikologji njihet si motive.

Nisur nga e tëra ajo që u tha në këtë punim ofrohen rekomandimet në vijim:

- Edukimi fizik modern duhet të ketë për qëllim forcimin e tipareve personale (besimet, vlerat morale, motivet dhe interesimet aq sa edhe aftësitë motorike apo aftësitë sportive) në përgatitjen për një stil aktiv të jetës jo vetëm në shkollë por gjatë tërë jetës.
- Të bëhet ndryshime në qasjen e organizimit mësimorë dhe mësimi të organizohet përmes metodave pedagogjike dhe natyrës interaktive specifike të marrëdhënies ndërmjet mësuesit dhe nxënësve (në mjedisin edukativ të palestrës, por jo të kufizuar vetëm në palestër).
- Të ketë mundësi që fëmijëve të ju mundësohet edukim përmes shumëllojshmërisë së aktiviteteve, formave dhe metodave të shpërndarjes së tyre, dhe gjerësia e konteksteve në të cilat përdoren, t'u ndihmojë të rinjve për t'i drejtuar interesat e tyre drejt edukimit fizik në të ardhmen.
- Në jetën shoqërore, kultura fizike të luaj në rol të rëndësishëm, të individë të gjitha moshave që marrin pjesë në të për arsye të ndryshme dhe në nivele të ndryshme të aktiviteteve fizike.
- Të sigurohen kushte dhe infrastrukturë e nevojshme e cila do iu mundësonte kategorive të ndryshme të përfshihen më rregullisht në aktivitet fizik, pa marra parasysh se a jetojnë në mjedise rurale apo urbane.
- Të investohet nga shoqëria dhe institucionet në promovimin e vlerës së aktiviteti të rregullt fizik dhe mënyrës së shëndetshme të jetuarit, duke krijuar aktivitete dhe fushata promovuese. Iniciativa të ndryshme masive të cilat atakojnë krijimin e qëndrimeve të drejta ndaj vlerës së të qenit aktiv.

## 12. LITERATURA

1. Alderman, R. B.: Psychological behavior in sport. Philadelphia: Saunders, 1974.
2. Alderman, R. D.: Strategies for motivating young athletes: W. M. Straub, Sport Psychology: An analysis of athlete behavior. Ithaca: Movement Publication Mouvement Publication, 1980.
3. Alderman, R. B.: Incentive motivation in sport. A. C. Fisher (Ed.), Psychology of sport, 1976.
4. Atkinson, J. W.: An introduction to motivation. New York. 1964.
5. Atkinson, J. W. & Litwin, H.: Achievement motive and test anxiety. Journal of Abnormal and Social Psychology, 60, 52-63, 1960.
6. Atkinson, J. W. & Feather, N. T.: A theory of achievement motivation. New York, 1966.
7. Bandura, A.: Social learning theory. Englewood Cliffs, N. J, 1977.
8. Baron, R. A., Byrne, O., & Kantowitz, B. H.: Psychology: Understanding behavior. Philadelphia. 1977.
9. Bransford, J., Brown, A., & Cocking, R. (Eds). (2000) How people learn: brain, mind, experience and school. Washington, DC: National Academy Press.
10. Bruner, J. (1967). On Knowing: Essays for the Left Hand. Boston: Harvard University Press. 1979. <http://books.google.ca/books>
11. Bruner. J. (2003). Kultura e edukimit. ISP. Tiranë (2003).
12. Benson, H.: The mind-body effect. New York. 1979.
13. Chaplin, I. P.: Dictionary of Psychology. New York. 1968.
14. Cox, P. H.: Sport psychology: Concepts and application. 1990.
15. Currani V. & Zhurda Y.: Psikologjia sportive. Tiranë. 1996.
16. Deci, E. L.: Intrinsic motivation. New York. 1975.
17. Fraboni. F & Minerva, P.M.(2003).Manuali i pedagogjisë së përgjithshme. ISP. 2003.

18. Fisher, A. C.: Psychology of Sport. Palo Alto: Mayfield. 1976.
19. Fullan. M. (2001). Kuptimi i ri i ndryshimit në arsim. CDE. Edualba. Tiranë. (f.405).
20. Goudas, M., Biddle, S., & Fox, K.: b) Perceived locus of causality, goal orientations, and perceived competence in school physical education classes. British Journal of Educational Psychology.
21. Goodrum, D (2004) Brown. G. (2004). How students learn. (A supplement to the Routledge Falmer Key Guides for Effective Teaching in Higher Education series.
22. Komisioni i Komunitetit Evropian. (2005). Drejt një kuadri evropian të kualifikimit për të mësuarin gjatë gjithë jetës.
23. Marsh, J. C. (2009) Koncepte themelore për ta kuptuar kurrikulën. CDE.
24. Morris, G. Ch & Maisto, A. A. (2008). Psikologjia. CDE. Tiranë. 2008. Musai. B.(1999). Psikologjia e edukimit. Musai. B. (2003). Metodologji e mësimdhënies. Pegi. 2003, f. 244, 245.
25. Ogilvie, B.C.: Psychological consistencies within the personality of high level competitors. @ Journal of the American Medical Association, f. 205, 780-786. 1968.
26. Tamo. A. (2004). Për një përmirësim të mëtejshëm të sistmit të matjeve dhe vlerësimeve në arsim. Vlerësimi i arsimit. ISP. Nr.6/2004 Tamo. A. & Karaj, Dh. & Rapti, E. (2005). Mësimdhënia dhe të nxënit. Mokra, 2005.
27. Vlachopoulos, S., & Biddle, S.: Achievement goal orientations and intrinsic motivation in a track and field event in school physical education. European Physical Education Review, fq. 2, 158-164. 1996.
28. Westre, KR., & Weiss, M.R.: The relationship between perceived coaching behaviors and group cohesion in high school football teams. The Sport Psychologist, f. 5, 4 1-54. 1991.
29. Woolfolk, A. (2011). Psikologjia e edukimit. CDE. Tiranë, 2011.