

KUD: 373.2:796(05)

PRAKTIKAT EDUKATIVE PËR INTEGRIMIN E AKTIVITETEVE FIZIKE NË PUNËN ME FËMIJËT 3-6VJEÇ

Tringa Dedi
Zehrie Plakolli
Mevlode Aliu-Gashi

Abstrakt

Edukimi në fushën e zhvillimit fizik është shumë i rëndësishëm për zhvillimin e fëmijëve të moshës 3-6-vjeçare. Në edukimin e institucionalizuar parashkollor, edukatorët kanë rol me rëndësi në integrimin e aktiviteteve fizike gjatë realizimit të punës me fëmijë. Integrimi i zhvillimit fizik ka një rëndësi të veçantë, pasi që, përmes aktiviteteve, fëmijëve parashkollorë u mundësohet zhvillimi i gjithanshëm i tyre, përfshirë aspekte të ndryshme, si aftësitë motorike, shëndetin fizik, socializimin, zhvillimin e imagjinatës, kreativitetin, si dhe aspekte të tjera që lidhen me proceset kognitive dhe emocionale.

Gjetjet e hulumtimit do të shërbejnë për përmirësimin e politikave arsimore për këtë nivel të edukimit dhe në aspektin praktik do të ndihmojnë të kemi më të qartë rëndësinë e integritit të aktiviteteve fizike në zhvillimin e fëmijëve. Në shumë studime u gjet se ekziston ndërlidhja e aktiviteteve fizike me zhvillimin e aspektit kognitiv, emocional, social etj., të fëmijëve të moshës parashkollore, prandaj edhe u përcaktuam që kjo specifikë të jetë në fokus të këtij studimi.

Qëllimi i këtij hulumtimi është të shqyrtojë dhe të analizojë praktikat edukative në institucione parashkollore lidhur me integrimin e aktiviteteve fizike gjatë realizimit të punës me fëmijë të moshës 3-6 vjeç. Përmes trajtimit teorik dhe hulumtimit empirik, synojmë që ky studim do të kontribuojë në përmirësimin e praktikave edukative, duke ofruar rekomandime për integrimin e aktiviteteve fizike në programet edukative të institucioneve parashkollore.

Pyetja kryesore e hulumtimit është: Si integrohen aktivitetet fizike në praktikat edukative në institucionet parashkollore me fëmijët 3-6 vjeç?

Studimi është realizuar sipas metodës cilësore, kurse të dhënat i kemi mbledhur përmes protokollit të vëzhgimit, të realizuar brenda aktiviteteve edukative dhe intervistës gjysmë të strukturuar me edukatore. Mostra përfshin gjithsej 20 edukatore të institucioneve publike. Dhjetë nga këto edukatore ishin të vëzhguara përgjatë aktiviteteve me fëmijë në klasë, kurse 10 edukatore ishin të intervistuar. Hulumtimi është realizuar në një periudhë kohore të përshtatshme, të caktuar paraprakisht me pjesëmarrësit.

Studimi ofron të dhëna praktike nga terreni, lidhur me mënyrën e integritit të aktiviteteve fizike përgjatë programit ditor me fëmijët në institucione parashkollore.

Fjalët kyçe: aktivitet fizik, integrim, edukim, zhvillim, shëndetësor

Educational Practices for Integrating Physical Activities in Work with Children Aged 3–6

Tringa Dedi
Zehrie Plakolli
Mevlude Aliu-Gashi

Abstract

Education in the field of physical development is of crucial importance for the growth and development of children aged 3 to 6 years. Within institutionalized preschool education, educators play a key role in integrating physical activities into their daily work with children. The integration of physical development holds particular significance, as through such activities, preschool children are offered opportunities for holistic development. This includes the enhancement of motor skills, physical health, socialization, imagination, creativity, and various aspects related to cognitive and emotional processes.

The findings of this study aim to contribute to the improvement of educational policies at the preschool level and, from a practical standpoint, to offer a clearer understanding of the importance of integrating physical activities in early childhood development. Numerous studies have found a strong correlation between physical activity and the development of cognitive, emotional, and social domains in preschool children. Hence, this specific focus was selected as the central theme of the current study.

The primary objective of this research is to examine and analyze educational practices in preschool institutions regarding the integration of physical activities in work with children aged 3 to 6 years. Through theoretical analysis and empirical research, the study seeks to contribute to the enhancement of educational practices by offering concrete recommendations for incorporating physical activities into preschool educational programs.

The main research question is: How are physical activities integrated into educational practices in preschool institutions working with children aged 3 to 6 years? This study was conducted using a qualitative research method. Data were collected through an observation protocol implemented during educational activities, as well as through semi-structured interviews with educators. The sample consisted of 20 educators from public preschool institutions. Ten educators were observed during class activities with children, while the remaining ten were interviewed. The research was conducted during a period agreed upon with the participants. The study provides practical field-based insights into the ways in which physical activities are integrated into the daily programs of preschool institutions.

Keywords: Physical activity, integration, education, development, health

1. Hyrje

Institucionet parashkollore duhet t'i kushtojnë rëndësi të veçantë edukimit fizik, pasi ka ndikim të theksuar në zhvillimin e gjithanshëm të fëmijëve. Aktivitetet fizike ndihmojnë në forcimin e aftësive motorike, shëndetin fizik, dhe zhvillimin emocional e social të fëmijëve, duke përmirësuar vetëbesimin dhe aftësinë për të bashkëpunuar me të tjerët. Edukimi fizik ka rol të rëndësishëm në krijimin e një baze të fortë për zhvillimin e aftësive të mëtejshme motorike dhe kognitive, duke u siguruar që fëmijët të zhvillohen në mënyrë të shëndetshme dhe harmonike. Prandaj është e domosdoshme që kopshtet dhe institucionet parashkollore të ofrojnë mundësi të rregullta, të planifikuara dhe të mirëstrukturuara për aktivitete fizike, si në ambientet e brendshme, ashtu edhe në ato të jashtme, me qëllim të promovimit të zhvillimit të gjithanshëm të fëmijëve. Mosha 3-6-vjeçare përbën një periudhë kyçe për zhvillimin motorik të fëmijëve, në të cilën aktivitetet fizike luajnë rol të rëndësishëm në përmirësimin e koordinimit, ekuilibrit dhe zhvillimit të aftësive motorike, të mëdha dhe të vogla. Aktiviteti fizik, gjithashtu, kontribuon në forcimin e sistemit imunitar, parandalimin e mbipeshës, dhe krijimin e zakoneve të shëndetshme që mund të vazhdojnë gjatë gjithë jetës. Prandaj, integrimi i aktivitetit fizik në programet edukative të institucioneve parashkollore është thelbësor për zhvillimin e fëmijëve në mënyrë të balancuar dhe të shëndetshme.

Ky studim është i rëndësishëm për ndryshimin dhe përmirësimin e qasjes së prindërve, edukatorëve dhe politikave arsimore, në favor të sensibilizimit të aktiviteteve fizike me fëmijët.

Nga studime të ndryshme të kësaj fushe, e dimë se një vëmendje në rritje po i kushtohet rolit të aktivitetit fizik, si stimulues kognitiv, dhe lojës në natyrë në funksionin njohës (Coppola, Matrisciano & Vastola, 2024).

Praktikat e edukimit për integrimin e aktiviteteve fizike në punën me fëmijë janë trajtuar në hulumtime të ndryshme në literaturën ndërkombëtare, por nuk janë trajtuar në nivelin vendor dhe ka boshllëk të literaturës në këtë

nivel, për këtë tematikë, prandaj është e nevojshme të realizohet ky hulumtim për të vënë në pah rëndësinë e integritit dhe zbatimit të aktiviteteve fizike në edukim parashkollor në Kosovë.

2. Shqyrtimi i literaturës

Studimet tregojnë se aktiviteti fizik dhe edukimi shëndetësor ndikojnë pozitivisht në funksionet njohëse, përqendrimin, zhvillimin social, emocional etj. Sipas Kolonovelonis dhe Godas (2022), aktiviteti motorik me cilësi të lartë duhet të jetë i pasur me elementë koordinativë, njohës, dhe ndërveprim social, në mënyrë që të promovojë zhvillimin holistik, jo vetëm në aspektin e efikasitetit fizik dhe koordinimit, por edhe në funksionet njohëse dhe aftësitë e jetës. Kjo qasje synon mirëqenien e plotë të fëmijës dhe të rriturit të ardhshëm (Kolovelonis & Goudas, 2022).

Lojërat dhe aktivitetet fizike i ndihmojnë fëmijët të mësojnë rregullat, të bashkëpunojnë, të ndajnë dhe të zhvillojnë aftësi komunikimi dhe ndërveprimi me moshatarët. Për më tepër, ushtrimet dhe lojërat në grup ndihmojnë në reduktimin e stresit dhe rrisin mirëqenien emocionale të fëmijëve.

Edukimi parashkollor ka një rëndësi fundamentale për zhvillimin e shëndetit fizik dhe mendor të fëmijëve, veçanërisht edukimi fizik parashkollor (HaiJuan, 2023).

Aktiviteti i rregullt fizik është i rëndësishëm për një mënyrë jetese të shëndetshme për të gjithë njerëzit, përfshirë edhe fëmijët. Sipas Departamentit të Shëndetit dhe Shërbimeve Njerëzore të SHBA-së (2008), cituar në Robinson et al. (2012), aktiviteti fizik është një kontribuues i madh për shëndetin e mirë. Në fakt, sipas tyre, rekomandohet që fëmijët të angazhohen në 60 minuta aktivitet fizik të përditshëm, mesatar deri në të fuqishëm, për të korrur përfitimet e tij pozitive (Robinson, Wadsworth & Peoples, 2012).

Megjithatë, sipas HaiJuan (2023), deri më tani ka ende shumë probleme në edukimin fizik parashkollor, duke përfshirë mungesën e mësuesve të

përgatitur profesionalisht të edukimit fizik parashkollor, pajisje të kompletuara dhe ambiente të mjaftueshme për aktivitete, si dhe mungesën e menaxhimit të standardizuar të edukimit fizik parashkollor (HaiJuan, 2023).

Përveç kësaj, të kuptuarit e njerëzve për edukimin fizik parashkollor është i pamjaftueshëm, duke përfshirë edukatorët e kopshteve dhe prindërit, është e vështirë që edukimi fizik parashkollor të luajë rolin e tij të rëndësishëm.

Një problem shumë i theksuar në ditët e sotme është mosangazhimi i fëmijëve në aktivitet fizike, por lojërat e tyre i realizojnë duke qëndruar ulur, pasi që pajisjet elektronike janë bërë pjesë e pandashme e të gjithëve. Gjetja kryesore në studimin të kryer nga Kelly et al. (2007) ishte gjurmimi i niveleve të ulëta të aktivitetit fizik total, gjatë një periudhe dyvjeçare në një kampion përfaqësues socio-ekonomik të fëmijëve të vegjël skocezë (Kelly et al., 2007).

Në artikullin e Tucker, bazuar në 39 studime fillore (botuar 1986–2007) që përfaqësojnë gjithsej 10,316 pjesëmarrës (5236 meshkuj dhe 5080 femra), nga shtatë vende janë përshkruar dhe sjelljet e aktivitetit fizik të kësaj popullate janë konsideruar në përputhje me udhëzimet e aktivitetit fizik të Shoqatës Kombëtare për Sport dhe Edukim Fizik për parashkollorët. Pas shqyrtimit të provave, është e qartë se gati gjysma e fëmijëve të moshës parashkollore nuk angazhohen në aktivitet fizik të mjaftueshëm (Tucker, 2008). Ndërsa në studimin e kryer nga Pate et al. (1996), u gjet se fëmijët e moshës parashkollore që angazhohen në më pak aktivitet fizik sesa bashkëmoshatarët e tyre vazhdojnë të jenë më pak të angazhuar në aktivitet fizik vite më vonë (Pate, et al., 1996). Prandaj, sipas HaiJuan (2023), është e nevojshme të forcohet ndërgjegjësimi për edukimin fizik parashkollor ndërmjet mësuesve dhe prindërve, të forcohet zbatimi i edukimit fizik parashkollor për të siguruar që fëmijët të rriten të shëndetshëm fizikisht dhe mendërisht (HaiJuan, 2023). Në shumë studime janë të njohura gjetjet e efekteve pozitive të aktivitetit fizik, në shëndetin fizik, mendor dhe socio-emocional të fëmijëve (Poitras, et al., 2016). Në të kundërt, pasiviteti fizik është shoqëruar me një prevalencë të shtuar të obezitetit dhe sëmundjeve kardiovaskulare (Cauderay & Cachat, 2015).

Sipas Stevens-Smith, mbrojtësit e angazhimit fizik e kanë ditur prej vitesh se lëvizja përmirëson të mësuarit, por ajo që ka munguar është kërkimi për të mbështetur këtë besim. Një rritje në kërkimin e trurit tani ofron një lidhje përfundimtare që lidh lëvizjen me të mësuarit e përmirësuar (Stevens - Smith, 2016). Prandaj, profesionistët dhe palët e interesuara të fëmijërisë së hershme duhet të marrin në konsideratë rëndësinë e lëvizjes dhe aktivitetit fizik në zhvillimin e të gjithë fëmijëve kur e përcaktojnë strukturën e programit për fëmijët më të vegjël.

Në një studim të kryer nga Wang et al. (2023) u gjet se zhvillimi i aftësive fizike dhe edukimit fizik ndikojnë ndjeshëm në shëndetin fizik dhe mendor të parashkollorëve, gjë që ka një ndikim të rëndësishëm në të nxënit e parashkollorëve. Ky zbulim ofron një referencë për zhvillimin e aftësive sportive të parashkollorëve dhe kontribuon në mësimdhënien e tyre gjithëpërfshirëse të edukimit fizik (Wang, et al., 2023).

Në një studim të kryer nga Bano et al. (2021), rreth efekteve të aftësive motorike dhe sociale të fëmijët, u evidentuan përmirësime të rëndësishme statistikore të grupeve eksperimentale në treguesit e aftësive sociale, përmirësime të rëndësishme statistikore të grupeve eksperimentale në reduktimin e sjelljeve problematike. Programi i ndërhyrjes me elementë gjimnastikorë ka ndikuar edhe në sjelljen e djemve (Bano, et al., 2021).

Sipas HaiJuan, edukimi fizik parashkollor kultivon aftësitë e fëmijëve në të gjitha aspektet, duke përfshirë aftësinë e komunikimit ndërpersonal, aftësinë njohëse dhe zhvillimin intelektual, në mënyrë që fëmijët të përshtaten me shoqërinë. Prandaj, edukimi parashkollor ka një rëndësi të madhe për zhvillimin e shëndetshëm të fëmijëve, andaj prindërit, mësuesit parashkollorë dhe Drejtoritë e Arsimit duhet t'i kushtojnë rëndësi zhvillimit të edukimit fizik parashkollor, jo vetëm për të kultivuar fuqishëm mësuesit e edukimit fizik, por duhet të forcojmë edhe blerjen e pajisjeve dhe ndërtimin e ambienteve sportive dhe në fund të forcojmë menaxhimin e standardizuar të edukimit fizik të kopshteve (HaiJuan, 2023).

Pra, edukimi fizik i fëmijëve është faktor i rëndësishëm në formimin e gjithanshëm të personalitetit të drejtë të fëmijëve të moshës 3-6-vjeçare. Andaj institucionet parashkollore duhet t'i kushtojnë rëndësi të veçantë

edukimit fizik të kësaj grupmoshe. Politikëbërësit duhet të hartojnë politika e strategji për avancimin e kësaj çështjeje, ndërsa prindërit duhet të kujdesen më tepër që fëmijët e tyre të edukohen në mënyrë të drejtë në aspektin fizik e shëndetësor.

3. Deklarimi i problemit të studimit

Fëmijëria e hershme është një periudhë shumë e ndjeshme, andaj duhet t'i kushtohet rëndësi edukimit dhe formësimit të fëmijëve të kësaj moshe.

Bazuar në përvojat dhe vëzhgimet në institucione parashkollore, është vërejtur si mangësi integrimi i aktiviteteve fizike me fëmijë gjatë qëndrimit të tyre në këto institucione. Po ashtu, edhe duke u bazuar në mangësitë e literaturës vendore për këtë aspekt specifik, por shumë të rëndësishëm për fëmijët, ky hulumtimin synon që të trajtojë këtë problem për hulumtim.

Përveç kësaj, studimi do të shqyrtojë mënyrat më efektive për të integruar aktivitetin fizik në jetën e përditshme të fëmijëve parashkollorë.

4. Qëllimi i studimit dhe pyetjet kërkimore

4.1. Qëllimi i hulumtimit

Qëllimi i këtij hulumtimi është të shqyrtojë dhe të analizojë praktikatat edukative në institucione parashkollore për integrimin e aktiviteteve fizike gjatë realizimit të punës me fëmijë të moshës 3-6 vjeç. Gjithashtu, hulumtimi synon të vlerësojë mendimin e edukatoreve lidhur ndikimin e këtyre aktiviteteve në zhvillimin fizik, emocional, social dhe kognitiv të fëmijëve, si dhe në krijimin e zakoneve të shëndetshme që mund të zgjasin gjatë gjithë jetës.

4.2. Pyetjet kërkimore

Pyetja kryesore:

- Cilat janë praktikatat për integrimin e aktiviteteve fizike në edukimin parashkollor, bazuar në përvojën e edukatorëve?

Nënpyetjet:

- Cilët faktorë ndikojnë në integrimin e aktiviteteve fizike në praktikat edukative parashkollore?
- Cilat lloje të aktiviteteve fizike i përdorin edukatorët gjatë punës me fëmijë 3-6 vjeç?
- Si ndikojnë aktivitetet fizike në zhvillimin njohës, emocional dhe social të fëmijëve të moshës parashkollore?
- Cilat janë sfidat që i hasin edukatorët në zbatimin e aktiviteteve fizike në institucionet parashkollore?

5. Metodologjia e hulumtimit

Për realizimin e këtij studimi është përdorur qasja cilësore dhe përmes saj mundësohet kuptimi më i thelluar i praktikave dhe sfidave të edukatoreve lidhur me këtë temë. Të dhënat u mblodhën përmes vëzhgimeve në aktivitete edukative në mjediset e institucioneve parashkollore dhe përmes intervistave gjysmë të strukturuar me edukatore. Mostra ishte e qëllimshme dhe analiza e të dhënave është kryer përmes analizës tematike.

5.1. Dizajni i hulumtimit

Studimi ka qasje fenomenologjike dhe përshkuese, duke synuar të analizojë përvojat dhe praktikat e edukatoreve në raport me aktivitetet fizike në edukimin parashkollor. Përmes vëzhgimit në ambientet edukative është parë se si i integrojnë edukatorët aktivitetet fizike në rutinat e tyre ditore dhe përmes intervistave gjysmë të strukturuar, për të kuptuar perceptimet, praktikat dhe sfidat që i hasin edukatorët në këtë proces.

5.2. Mostra e hulumtimit

Mostra ka përfshirë 10 edukatore për vëzhgim në klasë dhe 10 edukatore për intervistë, nga 5 qytete të vendit. Edukatorët e vëzhguara nuk janë intervistuar, por u intervistuan edukatorët e tjera, për arsye të marrjes më të gjerë të perspektivave dhe të shmanget ndikimi i vëzhgimit në përgjigjet e edukatoreve. Po ashtu, mund të krahasohen përvojat e edukatoreve të vëzhguara me përvojat e atyre të intervistuar. Mostra ishte homogjene, marrë parasysh se edukatorët të gjitha janë që punojnë me grupe të fëmijëve 3-6 vjeç dhe përvojën e tyre mbi 3-vjeçare në edukim parashkollor.

5.3. Instrumentet e hulumtimit

Instrumentet e hulumtimit përfshijnë një protokoll vëzhgimi dhe intervistë gjysmë të strukturuar. Protokoll i vëzhgimit është përdorur për të përshkruar dhe regjistruar aktivitetet fizike të fëmijëve nëpër kopshte, duke përfshirë vëzhgimin e aktivitetëve brenda dhe jashtë klasës. Ky protokoll është fokusuar në nivelin e angazhimit dhe ndërveprimit të fëmijëve gjatë aktivitetëve fizike dhe ndikimin e tyre në zhvillimin motorik, social dhe emocional të fëmijëve.

Intervistat gjysmë të strukturuar përfshijnë pyetje për një perspektivë më të gjerë për integrimin e aktivitetëve fizike në edukimin e fëmijëve.

5.4. Procedura e mbledhjes së të dhënave

Të dhënat u siguruan në disa kopshte të Republikës së Kosovës, në një periudhë që mundësoi të vëzhgohen aktivitetet e fëmijëve në kopshte. Vëzhgimi u realizua pa ndërhyrje në aktivitete dhe vetëm për qëllimin e këtij studimi. Kohëzgjatja e vëzhgimit ishte nga 30-60 minuta.

Intervista gjysmë e strukturuar u realizua në objektet e institucioneve parashkollore dhe u regjistruan disa edukatore të intervistuar për të siguruar transkriptimin, e cila zgjati 30-45 minuta.

5.5. Procedura e analizës së të dhënave

Analiza e të dhënave është bërë përmes analizës tematike, për të identifikuar temat kryesore që lidhen me integrimin e aktiviteteve fizike. Pjesa e analizës së të dhënave kaloi në dy faza: në fazën e transkriptimit dhe kodimit të intervistave dhe në fazën e analizës së fletëvëzhgimeve, për të identifikuar metodat e përdorura për të integruar aktivitete fizike.

5.6. Aspekte etike të hulumtimit

Gjatë realizimit u ndoqën parimet etike, duke informuar pjesëmarrësit me qëllimin e studimit dhe duke u garantuar se të dhënat personale mbeten konfidenciale dhe të sigurta. Është respektuar dinjiteti i pjesëmarrësve dhe të dhënat janë interpretuar në mënyrë të paanshme dhe objektive. Në këtë hulumtim kemi zbatuar me përpikëri parimet e etikës hulumtuese.

6. Rezultatet

Ky studim, përveç trajtimit teorik të ndikimit të aktiviteteve fizike në zhvillimin e hershëm të fëmijëve dhe rolit të edukatores në këtë proces, përfshin edhe të dhëna empirike që ndërlidhen me praktikën pedagogjike të edukatoreve në zbatimin e aktiviteteve fizike në ambiente të jashtme dhe të brendshme.

Të dhënat janë mbledhur përmes vëzhgimit të sesioneve të punës në klasë dhe intervistave me 20 edukatore (10 të vëzhguara dhe 10 të intervistuar) nga pesë kopshte në pesë qytete të Kosovës. Fokusimi ka qenë në mënyrën e organizimit të aktiviteteve fizike, llojin e tyre, dhe mënyrën e ndërveprimit të edukatores me fëmijët gjatë këtyre aktiviteteve.

6.1. Rezultatet nga intervistimi i edukatoreve

Perceptimi i edukatorëve lidhur me zbatimin e aktiviteteve fizike me fëmijët dhe rëndësinë e tij për zhvillimin e përgjithshëm.

(Perceptimi për rolin e aktivitetit fizik te fëmijët përgjatë edukimit parashkollor).

6.1.1. Si e vlerësoni rëndësinë e aktiviteteve fizike në zhvillimin e përgjithshëm të fëmijëve?

Të gjitha edukatorët pjesëmarrëse e vlerësuan aktivitetin fizik si një faktor kyç në zhvillimin e përgjithshëm të fëmijëve parashkollorë.

Edukatorët e konsideruan aktivitetin fizik si pjesë të pandashme të edukimit dhe zhvillimit të hershëm, e cila duhet të përfshihet në mënyrë të qëndrueshme në rutinën ditore të fëmijëve.

6.1.2. Cilat përfitime kryesore mendoni se i sjell aktiviteti fizik për fëmijët në moshën parashkollorë?

Nga analizimi i të dhënave u identifikuan disa përfitime kryesore, të ndara në kategori të qarta:

- Fizike: zhvillimi i trupit, forcimi i muskujve dhe kockave, krijimi i zakoneve të shëndetshme;
- Motorike: zhvillimi i ekuilibrit dhe koordinimit, aftësi motorike të përgjithshme dhe të imëta;
- Emocionale: vetëbesim më i lartë, disponim i përmirësuar, lirshmëri në shprehje emocionale;
- Sociale: aftësi për bashkëpunim, punë në grup, respektim i rregullave;
- Kognitiv: përqendrim më i mirë, organizim i mendimeve, zhvillim i imagjinatës dhe krijimtariisë;
- Disiplinë dhe vetëkontroll: përmes strukturës së lojës fizike, fëmijët mësojnë të vetërregullohen dhe të respektojnë kufijtë.

Të gjitha këto elemente u përmendën nga edukatorët si dëshmi se aktiviteti fizik nuk është vetëm një mjet argëtimi, por një mjet edukativ shumë funksional, i cili ndikon në formimin e personalitetit të fëmijës.

“Besoj se aktiviteti fizik u sjell fëmijëve shumë përfitime, i ndihmon të zhvillojnë aftësitë motorike, i bën më të shëndetshëm dhe i ndihmon të bashkëveprojnë më mirë me njëri-tjetrin. Vërej se pas lëvizjes janë më të qetë, më të fokusuar dhe më të gatshëm për të mësuar”, E. 3.

6.1.3. A mendoni se aktivitetet fizike ndihmojnë në zhvillimin kognitiv dhe si?

Edukatorët shprehën bindje të plotë se aktiviteti fizik luan rol të rëndësishëm në zhvillimin kognitiv të fëmijëve. Ata theksuan se:

- Lëvizja është e ndërlidhur ngushtë me të menduarit; aktivitetet fizike stimulojnë trurin dhe përmirësojnë kujtesën, përqendrimin dhe zgjidhjen e problemeve;
- Gjatë lojës fizike, fëmijët mësojnë të ndjekin udhëzime, të mbajnë mend rregulla, të organizojnë mendimet dhe të vendosin strategji;
- Lojërat fizike që përfshijnë rregulla ose role nxisin mendimin logjik dhe vendimmarrjen;
- Bashkëpunimi në lojë është gjithashtu një mënyrë për të nxitur të mësuarit social dhe kognitiv, pasi fëmijët mësojnë nga njëri-tjetri në mënyrë të natyrshme;
- Përmendet, gjithashtu, ndikimi fiziologjik i lëvizjes në qarkullimin e gjakut në tru, që ndihmon për rritjen e kapaciteteve për të nxënë.

Përmbledhje e analizës

Në përgjithësi, të dhënat e mbledhura tregojnë se edukatorët e perceptojnë aktivitetin fizik si një pjesë thelbësore të edukimit parashkollor. Ata e

vlerësojnë lëvizjen jo vetëm për përfitimet e saj fizike, por edhe për ndikimin gjithëpërfshirës që ajo ka në të gjitha aspektet e zhvillimit të fëmijës. Përfshirja e aktiviteteve fizike në programin e përditshëm të institucionit parashkollor shihet si një domosdoshmëri për të siguruar rritje të shëndetshme, të ekuilibruar, dhe të orientuar drejt zhvillimit të aftësive për jetën.

II. Zbatimi i aktiviteteve fizike në praktike

Në këtë pjesë të analizës tematike janë paraqitur të dhënat e mbledhura përmes intervistave me edukatorët, të cilat ndërlidhen me mënyrën se si aktivitetet fizike realizohen në praktikë në institucionet parashkollore. Përgjigjet e edukatoreve janë shqyrtuar në funksion të pyetjes kryesore:

“Si zbatohet aktiviteti fizik në praktikën e përditshme të edukimit parashkollor?”, duke u ndarë në disa nëntema që pasqyrojnë aspektet më të rëndësishme të përvojës së tyre profesionale.

6.2.1. Frekuenca e realizimit të aktiviteteve fizike gjatë ditës

Të gjitha edukatorët e intervistuar raportuan se aktivitetet fizike janë pjesë e rutinës së përditshme në institucionet parashkollore. Ato zhvillohen rregullisht, çdo ditë, në disa raste edhe dy ose më shumë herë brenda ditës, duke u alternuar me aktivitetet e tjera që kërkojnë përqendrim dhe qetësi.

Aktivitetet fizike përfshihen si pjesë e programit të planifikuar, si p. sh. ushtrimet e mëngjesit ose vallëzimi me muzikë, por edhe në mënyrë spontane, sidomos kur vërehet se fëmijët janë të lodhur ose të shpërqendruar. Kjo tregon një qasje fleksibile të edukatoreve, të cilat i përshtatin aktivitetet në varësi të gjendjes emocionale, fizike dhe sociale të fëmijëve.

Një pjesë e edukatoreve përmendën edhe aktivitetet shitesë, që i realizojnë përtej planifikimit zyrtar, me qëllim që të rrisin mirëqenien dhe përfshirjen e fëmijëve në grup.

Ky koment përputhet me gjetjet e përgjithshme të studimit. E.7: “Gjatë ditës përpiqem t’i organizoj aktivitetet fizike sa më shpesh, sepse vërej që fëmijët reagojnë pozitivisht dhe janë më të motivuar kur kanë mundësi të lëvizin. Megjithatë, jo çdo ditë arrij ta mbaj të njëjtin ritëm të aktiviteteve fizike, pasi orari dhe detyrat e tjera ndonjëherë ndikojnë në frekuencë. Besoj se me më shumë mbështetje dhe planifikim të përbashkët aktivitetet fizike mund të bëhen edhe më të rregullta dhe më të strukturuar gjatë ditës.”

6.2.2. Llojet e aktiviteteve fizike më të shpeshta

Sa i përket përmbajtjes së aktiviteteve fizike, edukatorët theksuan se përdorin qasje të kombinuara, duke përfshirë forma të ndryshme të lëvizjes, të cilat ndihmojnë në zhvillimin e aftësive motorike, sociale dhe emocionale të fëmijëve.

Llojet e aktiviteteve më të përmendura ishin:

- Lojëra të lira spontane, të cilat u japin fëmijëve mundësinë të eksplorojnë, të marrin iniciativë dhe të shprehin imagjinatën e tyre përmes lëvizjes. Këto aktivitete ndihmojnë gjithashtu në zhvillimin e komunikimit dhe bashkëpunimit;
- Ushtrime të drejtuara fizike, si ecja në vijë të drejtë, balancimi i objekteve, lëvizje për koordinim dhe forcë fizike, të cilat zhvillohen zakonisht në ambiente të brendshme ose të jashtme, varësisht nga kushtet;
- Vallëzim dhe lëvizje me muzikë, që janë mjaft të preferuara nga fëmijët dhe që ndihmojnë në zhvillimin e ndjeshmërisë ndaj ritmit, orientimit hapësinor dhe humorit të mirë;
- Lojëra me topa, pengesa apo stafeta, që ndihmojnë në zhvillimin e shkathtësive motorike të mëdha dhe të punës në grup;
- Lojëra të organizuara në grupe, që përfshijnë rregulla të thjeshta dhe nxisin ndjenjën e drejtësisë, vetëkontrollin dhe respektimin e tjetrit.

- Edukatorët janë shprehur se përzgjedhja e aktiviteteve bëhet duke pasur parasysh moshën, nevojat individuale dhe interesat momentale të fëmijëve, me qëllim që të ruhen përfshirja aktive dhe motivimi i tyre.

6.2.3. Vlerësimi i hapësirës dhe mjeteve për realizimin e aktiviteteve fizike

Një numër i konsiderueshëm i edukatoreve raportuan se kanë në dispozicion hapësira të mjaftueshme, veçanërisht në ambientin e jashtëm, për të realizuar aktivitetet fizike me fëmijët. Ky rezultat mbështetet edhe nga komentet e edukatorëve. Për shembull, E. 3 thekson: “Hapësira dhe mjetet për aktivitete fizike janë të dobishme, por jo gjithmonë të mjaftueshme. Ndonjëherë hapësira është e kufizuar dhe mjetet nuk i plotësojnë të gjitha nevojat e fëmijëve. Do të ishte mirë të ketë më shumë pajisje dhe një organizim më të mirë të hapësirës, që aktivitetet fizike të zhvillohen më lirshëm dhe në mënyre cilësore.” Megjithatë, një numër theksuan se hapësira e brendshme është e kufizuar, veçanërisht në periudhat me mot të keq, gjë që ndikon në përmasat dhe tipin e aktiviteteve që mund të realizohen brenda.

Sa u përket mjeteve për aktivitete fizike, edukatorët shprehën shqetësimin se shumë shpesh pajisjet janë të pakta dhe të pamjaftueshme, çka i detyron ata të improvizojnë me mjete të ricikluara apo të thjeshta për të realizuar aktivitetet. Kjo krijon një kufizim në zbatimin e aktiviteteve më të strukturuar dhe të larmishme.

Disa nga edukatorët nënvizuan se mungesa e materialeve specifike për lojë motorike (si mjete për balancim, litarë, rrathë etj.) e bëjnë më të vështirë realizimin e plotë të objektivave të zhvillimit fizik.

6.2.4. Shfrytëzimi i ambientit të jashtëm për aktivitetet fizike

Ambientet e jashtme janë vlerësuar nga edukatorët si hapësirat më të përshtatshme dhe më të dobishme për zhvillimin e aktiviteteve fizike. Këto hapësira ofrojnë mundësi më të mëdha për lëvizje të lirë, eksplorim dhe

ndërveprim social, gjë që ndikon pozitivisht në humorin dhe motivimin e fëmijëve.

Aktivitetet më të shpeshta që zhvillohen jashtë përfshijnë:

- Lojëra me topa dhe me stafeta;
- Ushtrime për koordinim dhe ekuilibër;
- Lojëra me pengesa dhe garë;
- Vallëzim dhe kërcim në ajër të pastër;
- Lojëra spontane të iniciuara nga vetë fëmijët.

Sidoqoftë, edukatorët vunë në dukje se kushtet klimatike dhe mungesa e infrastrukturës mbrojtëse (si mbulesat apo sipërfaqet e përshtatshme për lojë) paraqesin kufizime në përdorimin e rregullt të këtyre hapësirave gjatë gjithë vitit.

Ky rezultat mbështetet edhe nga komenti i edukatores E.10, e cila thekson se: “Ambientin e jashtëm e shfrytëzojmë sa herë që kemi mundësi, sepse fëmijët lëvizin më lirshëm dhe janë më të motivuar. Megjithatë, kushtet atmosferike dhe mungesa e pajisjeve ndonjëherë e kufizojnë përdorimin e tij.”

Përmbledhje e analizës

Nga përgjigjet e edukatoreve del qartë se aktiviteti fizik është pjesë e pandarë e jetës ditore në institucionet parashkollore dhe edukatorët tregojnë përkushtim dhe kreativitet në mënyrën se si e zbatojnë atë në praktikë.

Sidoqoftë, sfida të tilla, si hapësirat e kufizuara të brendshme, mungesa e mjeteve dhe kufizimet klimatike, ndikojnë në mënyrën dhe cilësinë e zbatimit të këtyre aktiviteteve, duke nxjerrë në pah nevojën për përmirësim të infrastrukturës dhe mbështetje më të madhe institucionale.

III. Sfidat dhe përmirësimet

6.3.1. Sfidat dhe përmirësimet në zbatimin e aktiviteteve fizike në edukimin parashkollor

Pjesëmarrëset në intervistë ndanë përvojat dhe qëndrimet e tyre rreth sfidave që hasin në praktikë, perceptimet për vetëdijen e prindërve, si dhe sugjerimet për përmirësimin e mëtejshëm të integritetit të aktiviteteve fizike në programin edukativ parashkollor. Këto përgjigje ndihmojnë në identifikimin e nevojave reale në terren dhe përbëjnë bazë për planifikime të ardhshme zhvillimore.

6.3.2. Cilat janë sfidat kryesore me të cilat përballeni gjatë organizimit të aktiviteteve fizike?

Edukatoret theksojnë se, edhe pse aktivitetet fizike janë pjesë e rëndësishme e punës së tyre ditore, ato shoqërohen me sfida të ndryshme që varen nga faktorë të brendshëm dhe të jashtëm të institucionit edukativ.

Ndër sfidat më të shpeshta të përmendura janë:

- Mungesa e hapësirave të mjaftueshme, veçanërisht në periudhën e motit të keq, e cila kufizon ndjeshëm mundësitë për lëvizje të lirë dhe të organizuar;
- Mungesa e mjeteve dhe materialeve specifike për aktivitete fizike, që shpesh i detyron edukatorët të improvizojnë me ato që kanë në dispozicion;
- Numri i madh i fëmijëve në një grup, që e bën më të vështirë menaxhimin, sidomos kur përfshihen lojëra me lëvizje të lira;
- Dallimet në aftësi motorike dhe përqendrim ndërmjet fëmijëve, që kërkojnë përshtatje dhe mbikëqyrje të vazhdueshme nga edukatorja për të shmangur lodhjen, mërzinë, apo përjashtimin nga aktiviteti;
- Vështirësitë në menaxhimin e disiplinës dhe përqendrimit, të cilat ndikojnë në rrjedhën e qetë të aktivitetit;
- Frika nga lëndimet fizike, që ndonjëherë i bën edukatorët të shmangin aktivitetet më dinamike;

- Ndërveprimi i kufizuar me kolegët, në rastet kur disa grupe ndajnë të njëjtin ambient të jashtëm dhe është i nevojshëm koordinimi më i mirë paraprak;
- Megjithatë, shumica e edukatoreve theksuan se me planifikim fleksibil, kreativitet dhe bashkëpunim ndërmjet stafit, janë sfida që mund të menaxhohen me sukses.

6.3.3. A mendoni se prindërit janë të vetëdijshëm për rëndësinë e aktiviteteve fizike në zhvillimin e fëmijëve të tyre?

Të gjitha edukatoret kanë thënë se një numër i prindërve janë të vetëdijshëm për rëndësinë e aktiviteteve fizike dhe ndikimin që ato kanë në zhvillimin fizik, emocional dhe social të fëmijëve. Megjithatë, u vërejtën disa kufizime në këtë vetëdije:

Disa prindër e barazojnë aktivitetin fizik vetëm me sportin formal (si futbollin, noti), duke nënvlerësuar rëndësinë e lojës së lirë dhe spontane;

Mungesa e kohës, lodhja nga puna dhe përdorimi i teknologjisë shpesh pengojnë përfshirjen aktive të prindërve në mbështetjen e aktiviteteve fizike jashtë institucionit;

Mungesa e njohurive të mirëfillta bën që një pjesë e konsiderueshme e prindërve ta perceptojnë aktivitetin fizik thjesht si formë argëtimi dhe jo si një komponent thelbësor të edukimit dhe zhvillimit të fëmijës.

Për këtë arsye, edukatoret e shohin si shumë të nevojshme rritjen e ndërgjegjësimit dhe edukimin e prindërve përmes trajnimeve, takimeve informuese, dhe përfshirjes së tyre në aktivitete të përbashkëta.

6.3.4. Çfarë përmirësimesh do të sugjeronit për të integruar më mirë aktivitetet fizike në programin parashkollor?

Edukatoret i kanë dhënë një sërë sugjerimesh praktike dhe konkrete për të lehtësuar sfidat e përmendura dhe për të përmirësuar integrimin e aktiviteteve fizike në mënyrë më funksionale dhe gjithëpërfshirëse:

- Zgjerimi dhe përmirësimi i hapësirave fizike, duke krijuar ambiente të posaçme për lëvizje të lirë dhe të sigurt, brenda dhe jashtë objektit;
- Krijimi i këndeve të lojës në natyrë, me mjedise që stimulojnë eksplorimin, kreativitetin dhe zhvillimin motorik;
- Sigurimi i më shumë mjeteve dhe pajisjeve për zhvillimin e aktiviteteve fizike të larmishme;
- Trajnime të rregullta për edukatorët, që të përvetësojnë metoda bashkëkohore dhe strategji për përfshirjen e lëvizjes në të gjitha fushat e zhvillimit;
- Integrimi i lëvizjes në procesin mësimor, për të ndihmuar në përqendrim, të nxënë, dhe motivim të fëmijëve;
- Përfshirja e prindërve dhe komunitetit lokal në aktivitete fizike të përbashkëta, si dhe ofrimi i sesioneve edukative për ta;
- Bashkëpunimi dhe koordinimi më i mirë ndërmjet stafit, sidomos për menaxhimin e hapësirave të përbashkëta dhe planifikimin e aktiviteteve në natyrë.

Këto sugjerime tregojnë nevojën e përgjithshme për mbështetje më të madhe institucionale, si dhe për ndërtimin e një kulture të përbashkët që lëvizja të trajtohet si pjesë thelbësore e edukimit të hershëm, jo thjesht si aktivitet shtesë.

IV. Ndikimi i aktiviteteve fizike në gjendjen emocionale të fëmijëve

6.4.1. Si ndikojnë aktivitetet fizike në humorin dhe mirëqenien emocionale të fëmijëve?

Edukatorët raportuan se aktivitetet fizike kanë ndikim të fuqishëm dhe pozitiv në gjendjen emocionale të fëmijëve. Gjetjet kryesore përfshijnë:

- Aktiviteti fizik përmirëson humorin, duke e bërë fëmijën më të lumtur dhe më të qetë;
- Lëvizja çliron energjinë e grumbulluar dhe krijon një ndjenjë relaksimi;
- Redukton stresin, tensionin emocional, dhe ndjesitë e ankthit;
- Rrit ndjenjën e gëzimit, argëtimit dhe kënaqësisë së të qenit pjesë e aktivitetit;
- Aktiviteti fizik kontribuon në mirëqenie emocionale të përgjithshme - fëmijët ndihen më të sigurt, më të motivuar dhe me energji pozitive.

6.4.2. A keni vënë re ndryshime në sjelljen e fëmijëve para dhe pas aktiviteteve fizike? Nëse po, cilat janë ato?

Përgjigjet:

Para aktivitetit: disa fëmijë janë më të qetë, pak energjikë, ose shpërqendrohen lehtë;

Pas aktivitetit: fëmijët shfaqin energji, gëzim, përmirësim të humorit dhe angazhimit;

Rritje e përqendrimit dhe gatishmërisë për aktivitete të tjera;

Sjellje më bashkëpunuese me shokët, komunikim më i hapur, dhe pjesëmarrje më aktive në lojëra dhe aktivitete grupore.

6.4.3. A ndihmon aktiviteti fizik në uljen e stresit dhe ankthit të fëmijët?

Edukatorët mendojnë se po dhe këto janë arsye që ata i kanë dhënë:

- Aktiviteti fizik nxit prodhimin e endorfinave, që sjellin shpërqendrimin emocional dhe ndjesinë e mirëqenies;
- Lëvizja fizikisht lejon shkarkimin e energjisë së tepërt, në mënyrë që fëmijët të mos mbesin me tension të brendshëm;

- Aktivitetet ndihmojnë fëmijët të kenë një gjendje më të relaksuar dhe të qetë më pas;
- Ndërveprimi shoqëror gjatë lojërave grupore ofron mbështetje emocionale dhe ul ndjenjën e pasigurisë apo ankthit;
- Aktiviteti sjell një ndjesi sigurie dhe vetëbesimi, e cila ua mundëson fëmijëve të përballen më mirë me stresin e përditshëm.

6.4.4. A keni përjetuar situata kur aktiviteti fizik e ka ndihmuar një fëmijë të shprehë ose të menaxhojë emocionet e tij?

Gjetjet:

- Po, kemi pasur raste kur fëmija ishte i rezervuar, i tërhequr dhe nuk i shprehte lehtë emocionet;
- Përmes aktivitetit fizik (lojëra në grup, vrapime, lojëra bashkëpunuese), fëmija filloi të shprehë emocionet - gëzimin, lumturinë;
- Ai u bë më komunikues me bashkëmoshatarët, kishte përmirësim në vetëbesim dhe gatishmëri për pjesëmarrje;
- Aktiviteti fizik vepronte si kanal për shprehje dhe menaxhim emocional, duke i lejuar fëmijës të qetësohej dhe të ndërvepronte në mënyrë sociale.

6.4.5. A ka lidhje ndërmjet aktivitetit fizik dhe aftësisë së fëmijëve për të bashkëpunuar dhe për të ndërtuar marrëdhënie pozitive me moshatarët?

- Po, edukatorët vërejnë se gjatë aktivitetit fizik në grup fëmijët mësojnë të bashkëpunojnë, të ndajnë materialet, të presin radhën dhe të respektojnë rregullat;
- Këto aktivitete kontribuojnë në ndërtimin e marrëdhënieve shoqërore, në empati dhe në ndjesi përkatësie;

- Aktiviteti fizik në grup i bën fëmijët më të hapur në komunikim, më mbështetës ndaj njëri-tjetrit;
- Edhe aktivitetet individuale kontribuojnë, por në aspektin e socializimit aktivitetet në grup janë më të pasura dhe më efektive.

6.4.6. A keni shembuj për përmirësimin e vetëbesimit përmes aktivitetit fizik?

Po, raste konkrete: fëmijë që fillimisht ishin të pasigurt për të marrë pjesë. Gradualisht, me lojëra dhe përfshirje fizike, filluan të besojnë në vetë aftësitë e tyre;

Suksesi në aktivitete fizike (përfundimi i lojërave, kryerja e ushtrimeve) kontribuoi në rritjen e vetëbesimit;

Ndihma e bashkëmoshatarëve dhe prania në grup e përforcuan këtë vetëbesim;

Ky vetëbesim u reflektua edhe në pjesëmarrje aktive dhe në komunikim më të lirë në aktivitetet e tjera.

Rezultatet nga vëzhgimi i edukatoreve

(Vëzhgimi i praktikës, zbatimit të aktiviteteve fizike me fëmijët, brenda institucionit parashkollor dhe jashtë tij)

Qëllimi i vëzhgimit është të vlerësojë mënyrën e zbatimit të aktiviteteve fizike me fëmijët, duke përfshirë si ambientet brenda institucioneve parashkollore, ashtu edhe ato jashtë tyre, për të shqyrtuar ndikimin e këtyre aktiviteteve në zhvillimin motorik, social dhe emocional të fëmijëve.

Mjedisi dhe mjetet për aktivitetet fizike

Vëzhgimi i realizuar në institucionet parashkollore tregon se mjedisi fizik dhe disponueshmëria e mjeteve për aktivitetet fizike luajnë një rol me rëndësi në zhvillimin e motorikes dhe përfshirjen aktive të fëmijëve në aktivitete të ndryshme.

Nga ana tjetër, hapësirat e jashtme, si oborret dhe parqet, përdoren rregullisht dhe konsiderohen si mjaft të përshtatshme për aktivitete fizike, duke ofruar mjedise të hapura dhe stimuluese për lojë aktive dhe zhvillim motorik.

Sa u përket mjeteve dhe pajisjeve për aktivitete fizike, vëzhgimi evidentoi një situatë të përzier. Disa institucione i dispononin pajisjet bazë dhe të nevojshme për realizimin e aktiviteteve, një pjesë e konsiderueshme e tyre përballet me mungesa të theksuara në mjete, duke detyruar edukatorët dhe prindërit të sjellin nga shtëpia pajisje për aktivitetet ditore. Kjo tregon nevojën urgjente për investime dhe përforsim të infrastrukturës së pajisjeve për t'u siguruar fëmijëve kushte optimale dhe të barabarta për zhvillimin e tyre fizik.

Gjithashtu, edukatorët u fokusuan në krijimin e një mjedisi të sigurt gjatë aktiviteteve fizike, duke treguar kujdes dhe vëmendje të veçantë, veçanërisht në rastet kur në aktivitete ishin të përfshirë fëmijë me nevoja të veçanta. Kjo qasje përforcon rëndësinë e një mjedisi gjithëpërfshirës dhe të adaptuar dhe çdo fëmijë mund të marrë pjesë në mënyrë aktive dhe të zhvillojë potencialin e tij në kushte të sigurta.

Në përgjithësi, rezultatet tregojnë se mjedisi dhe mjetet janë faktorë thelbësorë që ndikojnë drejtpërdrejt në cilësinë dhe efektivitetin e aktiviteteve fizike në institucionet parashkollore. Përmirësimi i infrastrukturës, sigurimi i pajisjeve të nevojshme dhe krijimi i kushteve të sigurta dhe stimuluese do të kontribuojnë në zhvillimin gjithëpërfshirës të fëmijëve dhe në promovimin e zakoneve të shëndetshme që do t'i shoqërojnë gjatë jetës.

Pjesëmarrja e fëmijëve dhe qasja e edukatoreve

Edukatorët në institucionet e vëzhguara treguan angazhim të vazhdueshëm për përfshirjen aktive të të gjithë fëmijëve në aktivitetet fizike. Ato inkurajojnë dhe motivojnë pjesëmarrjen e barabartë, duke mbështetur zhvillimin e aftësive motorike, sociale dhe bashkëpunuese përmes aktiviteteve të strukturuar dhe lojërave në grup. Gjithashtu, edukatorët

përdorin qasje pozitive dhe përforcojnë sjelljet konstruktive gjatë realizimit të aktiviteteve.

Kur mungojnë pajisjet e nevojshme për realizimin e aktiviteteve, edukatorët shfaqin kreativitet dhe fleksibilitet, duke improvizuar ose duke sjellë mjete nga ambientet e tyre familjare, për të siguruar vazhdimësinë dhe cilësinë e procesit edukativ.

Integrimi i aktiviteteve fizike në programin edukativ

Te të gjitha edukatorët e vëzhguara është vërejtur një integrim i qëndrueshëm i aktiviteteve fizike në praktikën e tyre të përditshme. Këto aktivitete përdoren rregullisht si pjesë e rutinës ditore në institucionet parashkollore, duke u integruar në mënyrë të qëllimshme me procesin mësimor dhe zhvillimin e koncepteve të ndryshme të fëmijët. Edukatorët angazhohen në përdorimin e aktiviteteve fizike jo vetëm si mjet për zhvillimin motorik, por edhe si faktor të rëndësishëm në nxitjen e zhvillimit social dhe emocional të fëmijëve. Ky integrim ndihmon në përmbushjen e qëllimeve edukative dhe përforcon mësimin përmes përvojave praktike dhe bashkëpunuese.

Llojet e aktiviteteve fizike të përdorura

Gjatë vëzhgimit në institucionet parashkollore, u identifikuan disa forma të aktiviteteve fizike të përdorura nga edukatorët, përfshirë lojëra të organizuara me rregulla, lëvizje të lira, ushtrime fizike, dhe përdorim të mjeteve ndihmëse, si topa, litarë apo pengesa.

Megjithatë, u vu re se aktivitetet që dominonin më së shumti në praktikë ishin ato që u përkasin kategorive të lëvizjeve të lira (vallëzim, ecje, vrapim spontan) dhe ushtrimeve fizike (shtrirje, balancim, kërcime etj.). Edukatorët i përshtatnin këto lloje aktivitetsesh në mënyrë fleksibile, në varësi të mjedisit dhe disponueshmërisë së mjeteve, duke krijuar hapësira për zhvillimin e natyrshëm dhe të lirë të aftësive motorike të fëmijët.

Kohëzgjatja e aktiviteteve fizike

Gjatë vëzhgimit, u konstatua se aktivitetet fizike zakonisht përfshihen në rutinën ditore, me një kohëzgjatje që varion nga 15 deri në 40 minuta, në varësi të dinamikës së ditës dhe disponimit të fëmijëve. Në disa raste, aktiviteti fizik fillon që në takimin e mëngjesit, duke zgjatur deri në 15 minuta si pjesë hyrëse e ditës.

Në tri prej institucioneve të vëzhguara, aktivitetet fizike u zhvilluan edhe në hapësira të jashtme, si oborri i kopshtit, duke ofruar më shumë mundësi për lëvizje të lirë dhe lojë aktive. Në dy nga klasat, këto aktivitete u shoqëruan edhe me muzikë dhe këngë, duke kontribuar në atmosferën argëtuese dhe në përfshirjen emocionale të fëmijëve.

Gjetje të rëndësishme nga vëzhgimi:

Gjatë vëzhgimit në institucionet parashkollore, u vërejt se, pavarësisht mungesës së mjeteve të mjaftueshme dhe sfidave infrastrukturore, edukatorët tregojnë angazhim të vazhdueshëm në integrimin e aktiviteteve fizike në jetën ditore të fëmijëve. Ato i përshtatin aktivitetet me kontekstin e klasës, disponimin e fëmijëve dhe mundësitë hapësinore. Aktivitetet fizike zhvillohen në mënyrë të rregullt, si brenda ashtu edhe jashtë institucionit, duke shërbyer jo vetëm për zhvillimin motorik, por edhe për nxitjen e të mësuarit, bashkëpunimit dhe zhvillimit social-emocional.

7. Përmbledhja dhe interpretimi i gjetjeve

Analiza argumenton që aktiviteti fizik ka ndikim shumëdimensional në aspektin emocional të fëmijëve: përmirësim humori, ulje ankthi, rritje vetëbesimi, shprehje emocionale, bashkëpunim shoqëror.

- Efekti është më i dukshëm kur aktivitetet zhvillohen në grup, kur ndërveprimi, rregullat dhe bashkëpunimi luajnë rol me rëndësi.
- Aktivitetet individuale gjithashtu kanë përfitime, veçanërisht për fëmijët që ndihen komod në vetëbesim dhe kreativitet.

- Edukatorët shfaqin bindje të fortë për vlerën e aktivitetit fizik jo vetëm fizikisht, por edhe emocionalisht dhe socialisht për fëmijët.

Po ashtu, gjetjet e hulumtimit kanë identifikuar faktorët kryesorë që ndikojnë në këtë proces, si: infrastruktura e institucionit (hapësirat dhe mjetet), njohuritë dhe aftësitë e edukatoreve, mbështetja institucionale, bashkëpunimi me prindërit, dhe faktorët mjedisorë (moti, siguria, kohëzgjatja e orarit). Pra, kësaj pyetjeje i është dhënë përgjigje përmes analizës së faktorëve që përmenden në intervista dhe vëzhgime.

Nga gjetjet është evidentuar se aktivitetet fizike ndihmojnë në zhvillimin motorik, përmirësojnë vetëbesimin dhe sjelljen sociale të fëmijëve, përforcojnë lidhjet ndërmjet bashkëmoshatarëve dhe stimulojnë zhvillimin njohës përmes përvojave të reja dhe sfidave. Pra, kjo pyetje është trajtuar dhe ka marrë përgjigje nga analiza e reflektimeve të edukatoreve.

Gjetjet i identifikojnë edhe sfidat kryesore, si mungesa e infrastrukturës adekuate, mungesa e mjeteve të mjaftueshme, mungesa e trajnimeve të specializuara për edukatorët, koha e kufizuar në orarin e punës, si dhe mungesa e bashkëpunimit të ngushtë me prindërit. Kësaj pyetjeje i është dhënë përgjigje përmes përshkrimit të pengesave konkrete që edukatorët i kanë hasur në praktikë.

8. Përfundimet

Gjetjet e hulumtimit kanë dhënë përgjigje të plotë në të gjitha pyetjet hulumtuese të parashtruara:

- Praktikë reale për integrimin e aktiviteteve fizike në edukimin parashkollor (pyetja kryesore);
- Faktorët që ndikojnë në këto praktika;
- Llojet konkrete të aktiviteteve fizike të përdorura;

- Ndikimi i aktiviteteve fizike në zhvillimin e fëmijëve në aspektin njohës, emocional dhe social;
- Sfidat dhe pengesat në zbatimin e aktiviteteve fizike në institucionet parashkollore.

Rëndësia e aktiviteteve fizike në zhvillimin e fëmijëve parashkollore:

Edukatoret e konsiderojnë aktivitetin fizik si një komponent me rëndësi për zhvillimin e përgjithshëm të fëmijëve, duke ndikuar pozitivisht në aspektet fizike, motorike, emocionale, sociale dhe kognitive të fëmijës. Lëvizja ndihmon jo vetëm në zhvillimin trupor, por edhe në përmirësimin e vetëbesimit, përqendrimit dhe aftësive sociale.

Zbatimi praktik i aktiviteteve fizike:

Aktivitetet fizike zbatohen rregullisht në rutinën ditore, me një qasje fleksibile dhe kreative nga edukatoret. Lojërat spontane, ushtrimet e drejtuara dhe aktivitetet me muzikë janë ndër më të përdorurat. Megjithatë, mungesa e hapësirave të brendshme dhe e mjeteve të specializuara paraqesin sfida në zbatimin e plotë dhe të larmishëm të këtyre aktiviteteve.

Sfidat kryesore:

Kufizimet infrastrukturore, mungesa e pajisjeve dhe numri i madh i fëmijëve në grup, janë barrierë që kërkojnë përpjekje shtesë për menaxhim. Po ashtu, mungesa e ndërgjegjësimit të plotë të prindërve për rëndësinë e aktivitetit fizik dhe bashkëpunimi i kufizuar ndërmjet stafit janë faktorë që pengojnë zhvillimin e aktiviteteve në nivel optimal.

Ndikimi emocional dhe social i aktiviteteve fizike:

Aktiviteti fizik ka një ndikim të rëndësishëm në mirëqenien emocionale të fëmijëve, duke ulur stresin dhe ankthin, duke rritur humorin dhe

bashkëpunimin ndërmjet fëmijëve. Ai përmirëson vetëbesimin dhe ndihmon fëmijët në menaxhimin e emocioneve dhe ndërtimin e marrëdhënieve pozitive.

Nevoja për trajnimet e edukatoreve

Edukatoret kanë njohuri dhe përkushtim të lartë ndaj rëndësisë së aktiviteteve fizike, por identifikojnë nevojën për trajnim të mëtejshëm në metodat bashkëkohore të zhvillimit të aktiviteteve fizike që integrojnë aspektet motorike, emocionale dhe sociale. Trajnimet do t'i ndihmojnë ata të përdorin më mirë mjetet dhe strategjitë për përfshirjen e fëmijëve në aktivitete të ndryshme, duke marrë parasysh edhe diversitetin në nevojat dhe aftësitë e fëmijëve.

Roli i trajnimeve për prindërit

Vetëdija e prindërve mbi rëndësinë e aktivitetit fizik është e ndryshme dhe shpesh e kufizuar vetëm në sportet formale. Prindërit kanë nevojë për informacione dhe edukim mbi aktivitetet fizike spontane dhe të lira, si pjesë integrale e zhvillimit të fëmijëve, si dhe mbi mënyrat për të mbështetur aktivitetin fizik edhe jashtë institucionit parashkollor.

Trajnimet si mjet për bashkëpunim më të mirë

Trajnimet mund të krijojnë një urë komunikimi dhe bashkëpunimi më efektive ndërmjet edukatoreve dhe prindërve, duke promovuar një kulturë të përbashkët për vlerësimin e aktivitetit fizik si një faktor me rëndësi në zhvillimin e fëmijës.

9. Rekomandime

- Të realizohen trajnime profesionale me fokus integrimin e aktiviteteve fizike të fëmijëve në realizim të programit të përditshëm edukativ;

- Të investohet në krijim të hapësirave të mëdha dhe të përshtatshme për lojë dhe aktivitete fizike për fëmijët;
- Të shfrytëzohet sa më shumë hapësira e brendshme dhe e jashtme e IP-së nga ana e edukatoreve, për lojë dhe zhvillim fizik të fëmijëve në IP;
- Të ketë bashkëpunim dhe koordinim me prindërit për krijimin e mundësive të shumta për zbatim të aktiviteteve fizike me fëmijët në institucion dhe në shtëpi;
- Përfshirja e komunitetit lokal dhe institucioneve shëndetësore në fushata ndërgjegjësimi për rëndësinë e aktivitetit fizik në moshën parashkollore;
- Përpilimi i materialeve edukative (broshura, video) për sensibilizimin dhe rëndësinë e aktiviteteve fizike për shëndetin e përgjithshëm të fëmijëve, për zhvillim dhe mirëqenie të gjithanshme, dhe si preventivë ndaj rrezikut për obezitet të tyre.

REFERENCAT BIBLIOGRAFIKE

- Aaker, A., Kumar V. D., George, S. (2000). *Marketing Research*. New York: John Wiley & Sons Inc.
- Bano, E. et al. (2021). Effects of Motor and Social Skills on Preschool Children. *Journal of Advances in Sports and Physical Education*, 4 (5), 95-100.
- Bell, E.&Bryman, A. (2007). The Ethics of Management Research: An Exploratory Content Analysis. *British Journal of Management*, Vol. 18, 63-77.
- Burmeister, E. & Aitken, L. M. (2012). Sample size: How many is enough? *Australian Critical Care*, 25 (4), 271-274.
- Cauderay, M.&Cachat, F. (2015). Analysis of exercise training for treating obesity in children and adolescents: A review of recent programs. *Schweizerische Zeitschrift Für Sportmedizin Und Sporttraumatologie*, 63, 36-42.

- Cavan, S. (1977). Review of J. D. Douglas's (1976) *Investigative Social Research: Individual and Team Field Research*. *American Journal of Sociology*, 83 (3), 809–11.
- Claire Selltiz et al. in Kothar. (2004). *Research Methodology: Methods and techniques*. New Delhi: New Age International.
- Coppola, S., C. Matriciano, R. Vastola. (2024). Exploring the relationship between physical activity and cognitive function in children. *Journal of Physical Education and Sport*, Vol. 24 (issue 5), Art 144, 1266 - 1274.
- Creswell, J. W. (2009). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches (Third edition)*. Los Angeles, London, New Delhi, Singapore: Sage.
- Creswell, J. & Plano, C. V. (2007). *Designing and Conducting Mixed Methods Research*. Thousand Oaks: CA: Sage.
- Denscombe, M. (2010). *The Good Research Guide: For small-scale social research projects (Fourth Edition)*. New York: McGraw-Hill.
- Gay, L.R., Mills, G.E., & Airasian, P. (2006). *Educational Research. Competencies for Analysis and Applications (8th ed.)*. Upper Saddle River: Pearson Merrill Prentice.
- Gratton, C. and I. Jones. (2010). *Research methods for sports studies (second edition)*. London and New York: Routledge .
- HaiJuan, Q. (2023). A Study on the Physical and Mental Health of Preschool Children . *International Journal of Science and Engineering Applications Volume 12-Issue 08*, 211-213.
- Kelly A. L. et al. (2007). Tracking Physical Activity and Sedentary Behavior in Young Children. *Pediatric Exercise Science*, 19, 51-60.
- Kolovelonis, A. & Goudas, M. (2022). Exploring the effects of three different types of cognitively challenging physical activity games on students' executive functions and situational interest in physical education. *Cogent Education*, 9 (1), 1-17.
- Kumar, R. (2011). *Research Methodology: A step-by-step guide for beginners (Third edition)*. New York, London, New Delhi, Singapore, Washington DC : SAGE.

- Olorunmota, M. O. (2011). Reappraising critical reflection attitude in promoting ethics of research. *Journal of Qualitative Education, Volume 7 No. 2* , 1-11.
- Pate, R. R. et al. (1996). Tracking of physical activity in young children . *Medicine Science in Sports&Exercise*, 28, 92–96.
- Poitras, et al. (2016). Systematic review of the relationships between objectively measured physical activity and health indicators in school-aged children and youth. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism, Volume 41, Issue 6 (Suppl. 3)*, S197-S239.
- Robinson, E. L., D. D. Eadsöorth&C. M. Peoples. (2012). Correlates of School-Day Physical Activity in Preschool Students. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 83:1, 20-26.
- Schoonenboom, Judith and R. Burke Johnson. (2017). Hoë to Construct a Mixed Methods Research Design. *Kolner Z Soz Sozpsychol*, 107–131.
- Stevens-Smith, D. A. (2016). Active bodies/active brains: The relationship between physical engagement and children's brain development. *The Physical Educator*, 73(4), 719-732.
- Tucker, P. (2008). The physical activity levels of preschool-aged children: A systematic review. *Early Childhood Research Quarterly*, 23 , 547-558.
- Wang N. et al. (2023). Examining the impact of physical education and physical skills development on preschoolers' physical and mental health. *Frontiers in Psychology*, 13, 01-09.
- Wellington, J. (2000). *Educational Research: contemporary issues an practical aproaches* . London: Continuum.

