



REPUBLIKA E SHQIPËRISË

**MINISTRIA E ARSIMIT, SPORTIT DHE RINISË
INSTITUTI I ZHVILLIMIT TË ARSIMIT**

**UDHËZUES KURRIKULAR LËNDOR PËR EDUKIMIN FIZIK,
SPORTE DHE SHËNDET**

**Material ndihmës për mësuesit e edukimit fizik, sporte dhe shëndet
në arsimin e mesëm të lartë**



KLASAT 10-12

TIRANË, 2018

Koordinoi:

Majlinda Hala, IZHA

Përgatitën udhëzuesin:

Rigerta Selenica, Universiteti i Sporteve, Tiranë

Marjeta Kokona, shkolla “Sinan Tafaj”, Tiranë

Udhëzuesi për zhvillimin e lëndës “Edukim fizik, sporte dhe shëndet” në arsimin e mesëm të lartë është produkt i konsultimeve dhe i diskutimeve me mësues dhe me specialistë të kësaj lënde në këtë cikël shkollimi.

Prodhim i IZHA-s, 2018

www.izha.edu.al

Copy right © IZHA

TABELA E PËRMBAJTJES

1. Qëllimi i udhëzuesit (AML).....	fq. 1
2. Rëndësia e lëndës - edukim fizik, sporte dhe shëndet.....	fq. 2
2.1 Risitë e lëndës.....	fq. 2
3. Zhvillimi i kompetencave kyçe nëpërmjet lëndës së edukimit fizik, sporte dhe shëndet.....	fq. 4
3.1 Kompetencat kyçe dhe lëndore, kuptimi i tyre.....	fq.5
4. Integrimi ndërlëndor brenda dhe jashtë lëndës së edukim fizik, sporte dhe shëndet me fushat e tjera.....	fq. 9
5. Lidhja e lëndës edukim fizik, sporte dhe shëndet me temat ndërkurrikulare.....	fq. 10
6. Metodologjia për zhvillimin e lëndës.....	fq. 11
7. Planifikimi kurrikular, llojet e planifikimit të lëndës edukim fizik, sporte dhe shëndet AML.....	fq. 14
8. Vlerësimi i nxënësve	fq. 31
8.1 Vlerësimi i vazhduar.....	fq. 31
8.2 Vlerësimi me test përmbledhës	fq. 33
8.3 Struktura dhe vlerësimi i portofolit	fq. 36
8.4 Projekti kurrikular.....	fq. 37
8.5 Fisha e vlerësimit.....	fq. 43
9. Shtojcë.....	fq. 45
9.1 Shtojcë 1. Material figurativ për planifikimin ditari 90 min. gjimnastike.....	fq. 45
9.2 Shtojcë 2. Material figurativ për planifikimin ditari 90 min. basketboll.....	fq. 46
9.3 Shtojcë 3. Shembull . Përshkrimi i komentit për notën përfundimtare.....	fq. 48
9.4 Shtojcë 4. Shembull. Plani ditari teorik dhe praktik.....	fq .49-50
10. Bibliografia	fq.51

1. Qëllimi i udhëzuesit (AML)

Udhëzuesi për zhvillimin e kurrikulës së re në edukim fizik, sporte dhe shëndet në AML synon t'u vijë në ndihmë mësuesve të edukimit fizik duke dhënë shembuj sugjeruese lidhur me planifikimin e kurrikulës në nivel shkolle, me planifikimin e mësimdhënies nga mësuesi dhe me vlerësimin e nxënësve. Gjithashtu, ky udhëzues do të sjellë shembuj të zhvillimit të *temave ndërkurrikulare* apo të *projekteve* që zhvillohen për plotësimin e portofolit të nxënësit, dokumentim i cili pasqyrohet përmes disa kriterëve të caktuara. Planifikimi ditor do të jetë një prej rubrikave mjaft të rëndësishme të llojeve të planifikimit por edhe planifikimi mbështetur në nismën 3 orë në 6 orë do të mundësojë planifikimin dhe zbatimin lidhur me këtë nismë.

Ky udhëzues iu shërben prindërve për qëllime informimi, si dhe specialistëve të arsimit për të monitoruar ose për të mbështetur shkollat e arsimit të mesëm të ulët dhe atij të mesëm të lartë. Struktura e udhëzuesit së lëndës edukim fizik sporte dhe shëndet përbëhet nga rubrikat e mëposhtme:

Qëllimi i udhëzuesit të lëndës edukim fizik, sporte dhe shëndet.

- Rëndësia e lëndës në cikle të ndryshme shkollimi.
- Shembuj të zhvillimit të kompetencave kyçe nëpërmjet lëndës.
- Shembuj të integritit ndërlëndor brenda dhe jashtë fushës së të nxënësit.
- Shembuj të trajtimit të temave ndërkurrikulare nëpërmjet lëndës.
- Metodologjia për zhvillimin e lëndës.
- Shembuj të planifikimit kurrikular të lëndës AML.
- Vlerësimi i nxënësve.

Hartimi i *Udhëzuesi* i shërben:

- **Nxënësit**, për zhvillimin e kompetencave kyçe të të nxënësit gjatë gjithë jetës dhe të kompetencave të lëndës së edukim fizik, sporte dhe shëndet, në mënyrë që ai të përballojë sfidat e jetës dhe të integrohet në shoqëri.
- **Mësuesit**, për planifikimin, realizimin, vlerësimin e veprimtarisë mësimore dhe arritjeve të nxënësve në klasë dhe jashtë saj.
- **Prindit**, për njohjen e rezultateve të pritshme të fëmijëve dhe kriterëve të vlerësimit në periudha të caktuara.
- **Specialistit të arsimit**, për të monitoruar ose për të mbështetur shkollat.

2. Rëndësia e lëndës - edukim fizik, sporte dhe shëndet

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

2.1 Risitë e lëndës

Në aspektin përmbajtësor, programi synon një afrim më të plotë të nxënësit me informacionin dhe kulturën në përgjithësi të fushës mësimore “Edukim fizik, sporte dhe shëndet”, e shprehur kjo në llojin e informacionit që nxënësve u afrohet në funksion të edukimit në shërbim të komunitetit, mirëqenies dhe shëndetit, duke pasur parasysh problematikën që shoqëron jetesën në ditët e sotme, referuar modeleve të sjelljes *personale* (inaktiviteti fizik, mënyra jo të shëndetshme e të ushqyerit, përdorimi i substancave që krijojnë varësi, etj.) dhe *ndërpersonale* (marrëdhëniet dhe kontributi në komunitet). Referuar sa më sipër, si një e re në këtë program është tematika “Edukim në shërbim të shëndetit, mirëqenies dhe komunitetit”, në të cilën është përmbledhur informacion teorik që zhvillohet në orë mësimore teorike. Gjithashtu, një e re tjetër në program është dhe përfshirja e nëntematikës opsionale në tematikën “Veprimtari sportive” si një mundësi që u jepet nxënësve për një veprimtari më të plotë fizike, në përshtatje me kushtet që shkolla afron për sa i përket infrastrukturës së saj, vendosjes gjeografike e kushteve klimaterike, si dhe traditës sportive të shkollës.

Përshkrim i shtrirjes së lëndës përgjatë ciklit të shkollimit (lëndë bërthamë dhe me zgjedhje për klasat 10-11-12 AML).

Në arsimin e mesëm të lartë (AML) fushë/lënda Edukim fizik, Sporte dhe Shëndet për klasat 10-11 zhvillohet me 3 orë mësimore/javë, gjithsej 108 orë vjetore.

Në arsimin e mesëm të lartë (AML) fushë/lënda Edukim fizik, Sporte dhe Shëndet për klasën e 12 zhvillohet me 3 orë mësimore/javë, gjithsej 102 orë vjetore.

Lënda me zgjedhje në arsimin e mesëm të lartë (AML) fushë/lënda Edukim fizik, Sporte dhe Shëndet për klasat e 10-11 zhvillohet me 1 orë mësimore/javë lëndë , gjithsej 36 orë vjetore. Ndërsa klasa 12 *Lënda me zgjedhje* zhvillohet me 1 orë mësimore/javë lëndë , gjithsej 34 orë vjetore.

Përkatësisht klasa e 10 zhvillon modul më zgjedhje *Aerobi*, klasa e 11 zhvillon modul me zgjedhje *Fitnes dhe shëndet*, klasa e 12 zhvillon modul me zgjedhje *Kondicion fizik*.

Tabela 1: Vendi që zënë edukim fizik, sporte dhe shëndet në planin mësimor të AML

Plani mësimor i gjimnazit Kurrikula bërthamë			
Fushat e të nxënit/lënda	Shkalla 5		Shkalla 6
	Klasa 10 orë/javë	Klasa 11 orë/javë	Klasa 12 orë/javë
Edukim fizik, sporte dhe shëndet	3	3	3

Tabela 2: Vendi që zënë Edukim fizik, Sporte dhe Shëndet sipas kurrikulës me zgjedhje në planin mësimor të AML

Plani mësimor i gjimnazit kurrikula me zgjedhje			
Fushat e të nxënit/lënda	Shkalla 5		Shkalla 6
	Klasa 10	Klasa 11	Klasa 12
Edukim fizik, sporte dhe shëndet	1 orë/javë Aerobi	1 orë/javë Fitnes dhe shëndet	1 orë/javë Kondicioni fizik

Lënda “Edukim fizik, sporte dhe shëndet” përveç programit në kurrikul bërthamë, zhvillon edhe tri lëndë me zgjedhje, përkatësisht programet mësimore: “Aerobi”, klasa X, “Fitnes dhe shëndet”, klasa XI dhe “Kondicioni fizik”, klasa XII.

Kjo lëndë mësimore do të ndihmojë nxënësit e klasës XII, që nëpërmjet njohurive të saj t’i aftësojë dhe t’i orientojë ata drejt përgatitjes për universitetin e sporteve. Programi i lëndës “Kondicioni fizik” është hartuar në përshtatje me veçoritë individuale dhe në grup (fizike, funksionale, psikologjike, njohëse dhe sociale të moshës), të cilat krijojnë mundësi për përmirësimin fiziko-lëvizor, intelektual, shëndetësor dhe formimin e kompetencave që do t’u shërbejnë nxënësve gjatë gjithë jetës.

Tabela 3: Vendi që zënë tematikat e fushë/lëndës *edukim fizik, sporte dhe shëndet* sipas *në planin mësimor AML*

Tematikat	Edukim nëpërmjet veprimtarive fizike	Veprimtari sportive	Edukim në shërbim të shëndetit, mirëqenies dhe komunitetit	Orë gjithsej
Klasa e 10-11	43	45	20	108
Klasa 12	40	42	20	102

3. Zhvillimi i kompetencave kyçe nëpërmjet lëndës së edukimit fizik, sporte dhe shëndet

Ndërtimi dhe zbatimi i kompetencave kyçe nga nxënësit gjatë procesit të mësimdhënies dhe nxënies kërkon që mësuesi të mbajë parasysh lidhjen e kompetencave kyçe me kompetencat e fushës/lëndës për secilën shkallë. Për të realizuar në praktikë këtë lidhje, mësuesi duhet të përzgjedhë situatat, veprimtaritë, metodat dhe mjetet e përshtatshme të procesit të të nxënies. ***Kompetenca përcaktohet si integrim i njohurive, shkathtësive dhe qëndrimeve që një nxënës duhet t'i fitojë gjatë procesit të nxënies.*** Të mësuarit e edukimit fizik, sporteve dhe shëndetit është i bazuar në kompetenca, të cilat fokusohen kryesisht tek eksperiencat psikomotore të njeriut për t'i përcaktuar e zhvilluar ato. Në këtë fushë janë të përcaktuara rezultatet mësimore të cilat duhet t'i arrijnë nxënësit në mënyrë progresive dhe të vazhdueshme. Organizimi i mësimit përqendrohet në atë çfarë duhet të dinë e të bëjnë nxënësit dhe në atë që duhet të jenë të gatshëm të bëjnë.

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

Për të realizuar lidhjen e kompetencave kyçe me kompetencat e fushës/lëndës së edukimit fizik, sporte e shëndet

mësuesi ndjek këto hapa:

- Përzgjedh rezultatin/et e të nxënit nga kompetencat kyçe që synon të arrijë nxënësi në shkallën përkatëse;
- Zbërthen në rezultate të nxëni për kompetenca kyç për secilin vit mësimor rezultatin/et e të nxënit për shkallë, për kompetencat kyçe;
- Përzgjedh rezultatin/et e të nxënit për shkallë për kompetencat e fushë/lëndës së edukim fizik, sporte e shëndet që synon të arrijë nxënësi;
- Zbërthen në rezultate të nxëni për kompetencat e fushë/lëndës së edukim fizik, sporte e shëndet për vit mësimor, rezultatin/et e të nxënit për shkallë;
- Përzgjedh përmbajtjen/et mësimore, mjetet didaktike, metodologjinë e mësimdhënies, përmes të cilave realizon rezultatet e të nxënit të kompetencave fushë/lëndës së edukim fizik, sporte e shëndet në një vit mësimor, si dhe rezultatet e të nxënit për kompetencat kyç në një vit mësimor;
- Planifikon mësimdhënien duke përfshirë periudhën kohore gjatë së cilës do t'i arrijë rezultatet e të nxënit brenda vitit shkollor;
- Kryen analiza dhe vlerësime të ecurisë së nxënësve pas realizimit të orëve mësimore, detyrave, projekteve, për të verifikuar arritjet e rezultateve të të nxënit për vit mësimor dhe shkallë për fushë/lëndën e edukimit fizik, sporte e shëndet.

3.1 Kompetencat kyçe dhe lëndore, kuptimi i tyre.

Kompetencat kyçe që realizohen nëpërmjet rezultateve të të nxënit përmes fushës/lëndës “Edukim fizik, sporte dhe shëndet”

Kompetencat e komunikimit dhe të shprehurit
• Argumenton mbi efektet e ushtrimit fizik mbi organizmin e njeriut. • Ndërton bashkëpunim me shokët e grupit (skuadrës) në shërbim të arritjes së rezultateve të dëshiruara. • Respekton kundërshtarët dhe rregullat e fair-play-it. • Argumenton mbi diferencat gjinore në nevojat për veprimtari fizike e sportive. • Argumenton nevojën e ushtrimit me veprimtari fizike të shumëllojshme, në shërbim të zhvillimit të gjithanshëm dhe harmonik të organizmit. • Argumenton kontributin e veprimtarisë fizike në arritjen e fitnesit. • Argumenton mbi dobinë e organizmit të mënyrë të pavarur të veprimtarisë fizike në mënyrë të kënaqshme e të shëndetshme.
Kompetenca e të menduarit

- Analizon diferencat në shfaqen e cilësive fizike: *përkulshmëri e shtyllës kurrizore dhe lëvizshmëri e artikulacioneve (fleksibilitetin), qëndrueshmëria, shpejtësia dhe forca e shpejtë;*
- Analizon diferencat në shfaqen e aftësive koordinative: *baraspeshim (ekuilibër) statik e dinamik, diferencimi motor, orientimi dhe ritmizimi*
- Përshtat dhe krijon lojëra të reja lëvizore.
- Përshtat teknika lëvizore në situata të ndryshme sportive.
- Zbaton rregullat e duhura të nxehtësisë së trupit në përshtatje me llojin e veprimtarisë fizike e sportive që do të kryhet.
- Zbaton rregullat e sigurisë gjatë të ushtruarit me veprimtari fizike e sportive.
- Zbaton rregullat e fair-play-t gjatë veprimtarisë fizike dhe sportive.
- Kupton dhe shpjegon efektet pozitive që sjell ushtrimi me veprimtari fizike e sportive.

Kompetenca e të nxënës

- Njeh konceptin e fitnesit dhe kontributin e veprimtarisë fizike në arritjen e tij.
- Njeh rregullat e duhura të nxehtësisë së trupit në përshtatje me llojin e veprimtarisë fizike e sportive që do të kryhet.
- Njeh rregulla të sigurisë së të ushtruarit me veprimtari fizike e sportive.
- Identifikon ndryshimet që pëson pulsi gjatë ngarkesave të ndryshme fizike dhe aplikon mënyrat e duhura për matjen e tij.
- Njeh organizmat që drejtojnë Lëvizjen Olimpikë në botë dhe Lëvizjen Olimpikë në Shqipëri.
- Kupton dhe shpjegon efektet afatshkurtra dhe afatgjata të veprimtarisë fizike dhe sportive mbi organizmin e njeriut.
- Kupton nevojën e ushtrimit me veprimtari fizike të shumëllojshëm, në shërbim të zhvillimit të gjithanshëm dhe harmonik të organizmit.
- Identifikon të drejtat dhe përgjegjësitë e tij dhe i praktikon ato në jetën e përditshme brenda dhe jashtë shkollës.
- Identifikon mënyrën e sigurt të përdorimit të medikamenteve dhe kupton se disa medikamente ndikojnë pozitivisht në shëndetin dhe mirëqenien e tij.

Kompetenca për jetën, sipërmarrjen dhe mjedisin

- Zbaton në veprimtari sportive brenda dhe jashtë programit mësimor, si dhe në jetën e përditshme parimet e Olimpizmit dhe fair-play-t.
- Zbaton rregullat kryesore të veshjes dhe sigurisë në përshtatje me veprimtarinë fizike që do të kryhet.
- Aplikon në praktikë mënyrat të dhënies së ndihmës së parë në raste të traumave që ndodhin gjatë veprimtarisë fizike.
- Zbaton rregulla të sigurisë së të ushtruarit me veprimtari fizike e sportive.
- Demonstron përkushtim për ruajtjen dhe kultivimin e higjienës personale dhe të mjedisit në shtëpi, shkollë dhe komunitet.
- Zhvillon plane të thjeshta individuale për ushqim të shëndetshëm sipas sezoneve, periudhave ditore dhe aplikon rregullat elementare të ushqimit të shëndetshëm.

Kompetenca personale

- Demonstron aftësi në përdorimin e shprehive motorike dhe kombinimeve lëvizore gjatë veprimtarive të ndryshme fizike.
- Identifikon mënyrën e sigurt të përdorimit të medikamenteve dhe kupton se disa medikamente ndikojnë pozitivisht në shëndetin dhe mirëqenien e tij.
- Zbaton rregullat e duhura të nxehtësisë së trupit në përshtatje me llojin e veprimtarisë fizike e sportive që do të kryhet.
- Zbaton rregulla të thjeshta të dhënies së ndihmës së parë.
- Zbaton rregulla të sigurisë së të ushtruarit me veprimtari fizike e sportive.
- Harton dhe zbaton një plan individual pune në funksion të përmirësimit të gjendjes fizike.
- Zhvillon plane të thjeshta individuale për ushqim të shëndetshëm sipas sezoneve, periudhave ditore dhe aplikon rregullat elementare të ushqimit të shëndetshëm.

Kompetenca qytetare

- Aplikon në praktikë parimet e olimpizmit dhe lëvizjes olimpike.
- Zbaton mënyra të respektimit dhe të ruajtjes së ambientit ku jeton: shkollë, shtëpi e më gjerë.
- Ndërton bashkëpunim me shokët e grupit (skuadrës) në shërbim të arritjes së rezultateve të dëshiruara.
- Identifikon të drejtat dhe përgjegjësitë e tij/saj dhe i praktikon ato në jetën e përditshme brenda dhe jashtë shkollës.
- Demonstron përkushtim për ruajtjen dhe kultivimin e higjienës personale dhe të mjedisit në shtëpi, shkollë dhe komunitet.

Kompetenca digjitale

- Përdor teknologjinë për të kërkuar informacion dhe për të kryer studime me tematikë nga fusha/lënda “Edukim fizik, Sporte dhe Shëndet”
- Përdor teknologjinë në prezantimin e projekteve ekstrakurrikulare me tematikë nga fusha/lënda “Edukim fizik, Sporte dhe Shëndet”

Kompetencat kyçe zhvillohen dhe ndërtohen përmes realizimit të njohurive lëndore, por edhe përmes **ndërtimit të kompetencave të fushë/lëndës sipas tematikave përkatëse**

Shembull 1. Planifikimi i kompetencave kyçe sipas tematikave dhe temave mësimore

Tematika: Edukim nëpërmjet aktiviteteve fizike

Tema: Stafetë lëvizore

Rezultatet e të nxënit që realizohen në bazë të kompetencave kyçe :

- 1. KOMPETENCA E KOMUNIKIMIT DHE E TË SHPREHURIT**
Ndërton bashkëpunim me shokët në shërbim të arritjes së rezultateve të dëshiruara.
Respekton kundërshtarët dhe rregullat e fair-play-it.
- 2. KOMPETENCA E TË MENDUARIT (MENDIMTAR KREATIV)**
Përshtat teknika lëvizore në situatat që paraqiten gjatë stafetës.
Zbaton rregullat e duhura të nxehtësisë së trupit në përshtatje me llojin e aktivitetit fizik e sportiv që do të kryhet.
- 3. KOMPETENCA E TË NXËNIT**
Kupton nevojën e ushtrimit me një aktivitet fizik të shumëllojshëm, në shërbim të zhvillimit të gjithanshëm dhe harmonik të organizmit.
- 4. KOMPETENCA PERSONALE**
Njeh dhe zbaton rregullat e sigurisë gjatë të ushtruarit me aktivitet fizik e sportiv.

Shembull 2. Planifikimi i kompetencave kyçe sipas tematikave dhe temave mësimore

Tematika: Edukim nëpërmjet aktiviteteve fizike

Tema: Akrobaci , zhvillimi i elementëve të lëvizjes

Rezultatet e të nxënit që realizohen në bazë të kompetencave kyçe :

1. Kompetenca e komunikimit dhe e të shprehurit

Ndërton bashkëpunim me shokët e grupit (skuadrës) në shërbim të arritjes së rezultateve të dëshiruara. Tregon për ndjenjat e tij në situatat e jetës se përditshme.

2. Kompetenca e të menduarit

Njeh dhe zbaton rregullat e duhura të nxehjes së trupit në përshtatje me llojin e aktivitetit fizik e sportiv që do të kryhet.

Argumenton diferencën midis pozicioneve të sakta (drejtqëndrimeve) dhe pozicioneve të pasakta të shtyllës kurrizore, në vend dhe në lëvizje.

3. Kompetenca e të nxënit

Kupton dhe shpjegon efektet afatshkurtra dhe afatgjata të veprimtarisë fizike dhe sportive mbi organizmin e njeriut.

Krijon dhe përshtat elementë të rinj akrobatik.

4. Kompetenca qytetare

Zbaton mënyra të respektimit dhe të ruajtjes së ambientit ku jeton: shkollë, shtëpi e më gjerë.

Shembull 3. Planifikimi i kompetencave kyçe sipas tematikave dhe temave mësimore

Tematika: Edukim për shëndetin

Tema: Ndikimi i sportit dhe veprimtaria fizike mbi organizmin.

Rezultatet e të nxënit që realizohen në bazë të kompetencave kyçe :

1. Kompetenca e të menduarit:

Identifikon mënyra të ndryshme të kryerjes së veprimtarisë fizike në shërbim të përmirësimit të shëndetit dhe formës fizike.

Argumenton ndikimin e veprimtarisë fizike dhe sportive mbi organizëm.

2. Kompetenca për jetën sipërmarrjen dhe mjedisin:

Aplikon në praktikë mënyrat të dhënies së ndihmës së parë në raste të traumave që ndodhin gjatë veprimtarisë fizike.

Zhvillon plane të thjeshta individuale për ushqim të shëndetshëm sipas sezoneve, periudhave ditore dhe aplikon rregullat elementare të ushqimit të shëndetshëm.

3. Kompetenca digjitale:

Përdor teknologjinë për të kërkuar informacion rreth efekteve të aktivitetit fizik në organizëm dhe rolit të aktivitetit në jetën e përditshme.

Krijon projekte ekstra -kurrikulare me tematikë mbi përfitimet shëndetësore të të ushtruarit më

aktivitet

fizik.

4. Integrimi ndërlëndor brenda dhe jashtë lëndës së edukim fizik, sporte dhe shëndet me fushat e tjera.

Lënda “Edukim fizik, Sporte dhe Shëndet” lidhet me fushat e tjera kurrikulare dhe ndërthuret me shkencat e tjera, nëpërmjet të cilave nxënësit fitojnë njohuri në lidhje me fenomene e dukuri, të cilat duke e mbështetur lëndën “Edukim fizik, Sporte dhe Shëndet” në përgjithësi dhe procesin e edukimit fizik në veçanti:

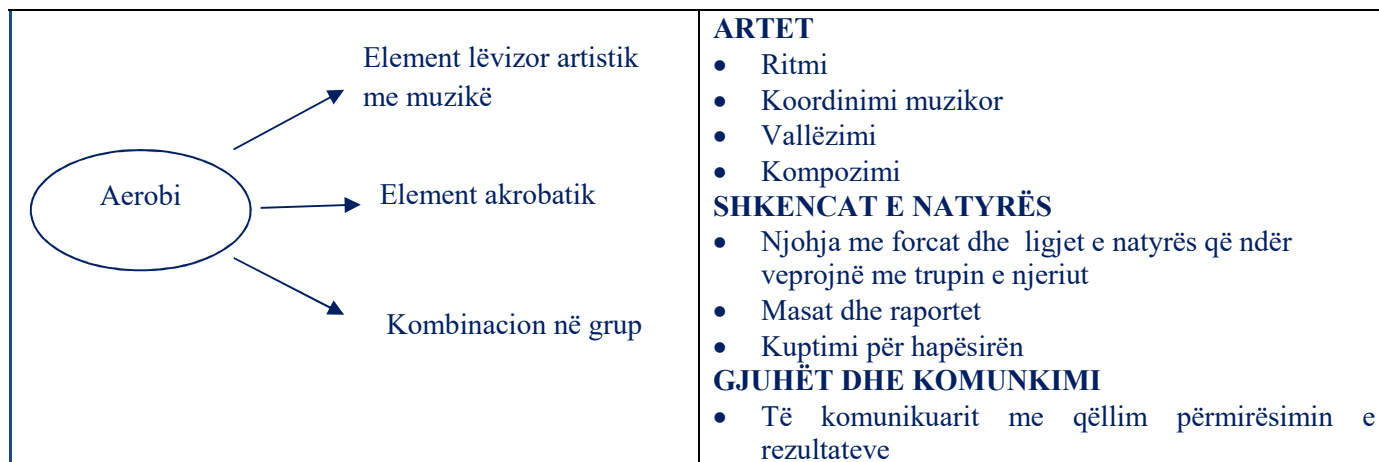
- ☞ Njohuritë mbi forcën dhe sistemin e levave në fizikë mund t’u japin fëmijëve një pasqyrë mbi mekanikën e aktiviteteve gjimnastikore, ndërtimi i trupit të njeriut dhe funksionimin e tij, mënyra e të ushqyerit apo mësimin e mënyrave të dhënies së ndihmës së parë.
- ☞ Shqyrtimi i formave të ndërveprimit social brenda skuadrës dhe midis skuadrave konkurruese shërbejnë për të ndihmuar fëmijët të kuptojnë konceptet e organizimit shoqëror dhe ndërveprimit nëpërmjet përvojës së aktiviteteve fizike dhe sporteve.
- ☞ Krijon lidhje me matematikën dhe gjuhën për të përcaktuar më mirë “*sasi*” dhe “*masa*”, si dhe për të “*komunikuar*” më mirë në funksion të përmirësimit të rezultateve.
- ☞ Krijon lidhje me muzikën në sinkronizimin dhe ritmizimin e lëvizjeve si aftësi koordinatave, pjesë përbërëse e veprimtarisë fizike dhe artistike, të cilat së bashku ndihmojnë në një zhvillim dhe formim më të plotë të nxënësit.
- ☞ Vizatimi dhe piktura ndihmojnë nxënësit në shprehjen me të mirë e më artistike të emocioneve dhe përshkrimit të eksperiencave të tyre në lidhje me veprimtarinë fizike e sportive.

Shembull 1. Integrimi ndërlëndor ndërmjet lëndës së “Edukim fizik, Sporte dhe Shëndet” me fushat e tjera.

Lënda : Edukim fizik sporte dhe shëndet	Integrimi ndërlëndor
	GJUHA DHE KOMUNIKIMI : • Të komunikuarit me qëllim përmirësimit të rezultateve. • Përdorimi i terminologjisë së saktë. SHKENCAT E NATYRËS: • Njohja me ndërtimin e trupit të njeriut. SHKENCAT SHOQËRORE DHE MJEDISI: • Qëndrimet personale dhe ndërpersonale. • Diferencat gjinore. TEKNOLOGJIA DHE TIK: • Analiza, interpretimi dhe paraqitja e tyre.

Shembull 2. Integrimi ndërlëndor ndërmjet lëndës së “Edukim fizik, Sporte dhe Shëndet” me fushat e tjera.

Lënda : Edukim fizik sporte dhe shëndet	Integrimi ndërlëndor
---	----------------------



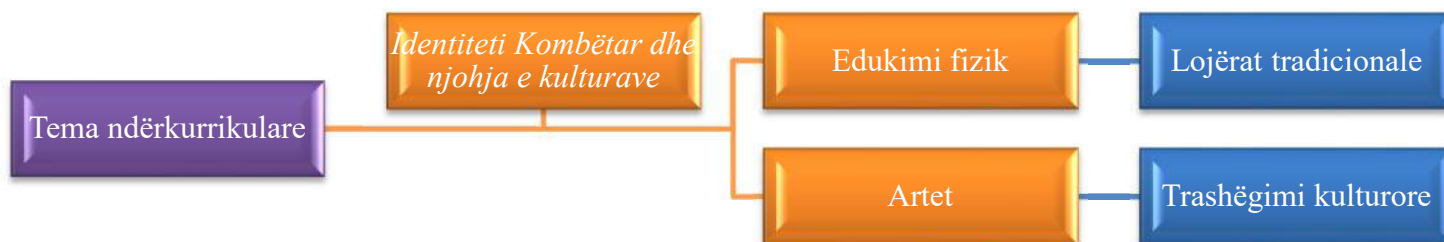
5. Lidhja e lëndës edukim fizik, sporte dhe shëndet me temat ndërkurrikulare

Realizimi i çështjeve ndërkurrikulare do të ndihmojë zhvillimin dhe plotësimin e përmbajtjes së fushës për arritjen e të gjitha kompetencave kyçe të kurrikulës

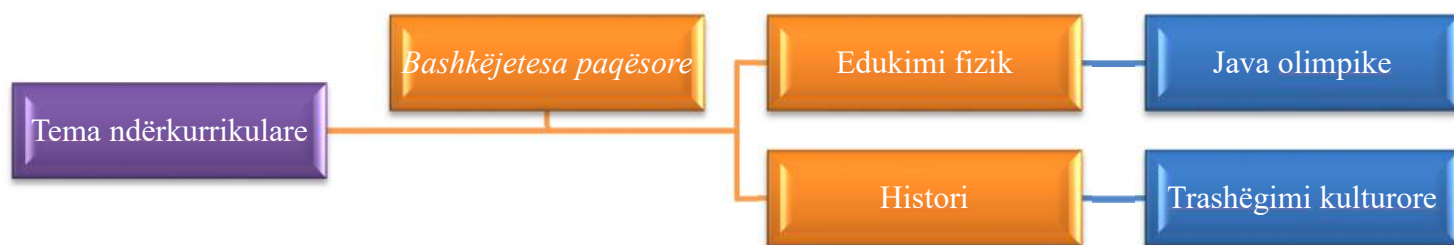
Kështu në shqyrtimin e temave ndërkurrikulare:

- *Identiteti Kombëtar dhe njohja e kulturave;*
- *Të drejtat e njeriut;*
- *Vendimmarrja morale;*
- *Zhvillimi i qëndrueshëm;*
- *Mjedisi;*
- *Ndërvlerësia;*
- *Bashkëjetesa paqësore.*

Shembull 1. Lidhja e lëndës edukim fizik, sporte dhe shëndet me temat ndërkurrikulare



Shembull 2. Lidhja e lëndës edukim fizik, sporte dhe shëndet me temat ndërkurrikulare



6. Metodologjia për zhvillimin e lëndës

Përdorimi i metodologjive të mësimdhënies në procesin e të nxënit të edukimit fizik është kusht për rritjen e cilësisë së arritjeve të nxënësve, duke i dhënë secilit mundësinë të shfaqë dhe të zhvillojë potencialin fizik, që zotëron brenda vetes. Organizimi i mirë i procesit të mësimin të edukimit fizik, sporteve dhe shëndetit do të thotë që fëmijët të vendosen në situata konkrete praktike, ku ata përjetojnë dhe provojnë elementët lëvizorë e sportiv.

Planifikimi dhe përzgjedhja e metodave dhe teknikave të mësimdhënies në mësimin e edukimit fizik duhet të mbajë parasysh:

- *Rezultatet e të nxënit nëpërmjet kompetencave kyçe.*
- *Ndërtimi i njohurive, aftësie dhe shprehie lëvizore të mbështetura në ato të mëparshmet.*
- *Veprimtari krijuese siç janë lojërat lëvizore , aktivitetet sportive, të cilat lidhin konceptet e edukimit fizik me situata të jetës reale.*
- *Mjete dhe materiale konkrete didaktike (ndihmëse) dhe ato të teknologjisë të cilat përdorën mbi parimin e konkretizimit (cd, dvd, kompjuter, magnetofon, skica; projektor).*
- *Bashkëveprimi mësues-nxënës gjatë procesit mësimor, duke qenë plotësues të njëri-tjetrit.*

Mësimdhënia e planifikuar mirë, krijon kushtet e nevojshme për një nxënie të suksesshme dhe lehtëson, punën e mësuesit dhe të nxënësit. Përmes metodave dhe teknikave të ndryshme të mësimdhënies me në qendër nxënësit, mësuesi duhet të krijojë një atmosferë që i bën ata të ndihen të lirshëm dhe të zhdërvjellët për të zhvilluar njohuritë, shkathtësitë dhe shprehive e tyre në edukim fizik. E rëndësishme që nxënësi të zhvillojë të nxënit në veprimtari konkrete ku ai ndërton dhe zhvillon më tej kompetencat lëndore, si edhe ato kyçe. Atij i kërkohet që nëpërmjet veprimtarive fizike ose aktiviteteve fizike të zhvillojë shprehie lëvizore, cilësitë fizike, përfytyrimet lëvizore dhe ndjeshmërinë motore. në një nivel më të lartë, duke kërkuar argumentim dhe interpretim të fakteve, kërkesave, interesave e veprimeve apo përgjigje të pyetjeve të tilla

si :“të dish si?”, “të dish se?” :“të dish pse?” :“të dish të?” . Në këtë mënyrë ai inkurajohet të reflektojë mbi veprimet e veta dhe të zhvillojë situata të reja konkrete.

Përdorimi i parimeve të të mësuarit përbën hapat kryesorë që ndiqen për të realizuar procesin mësimor.

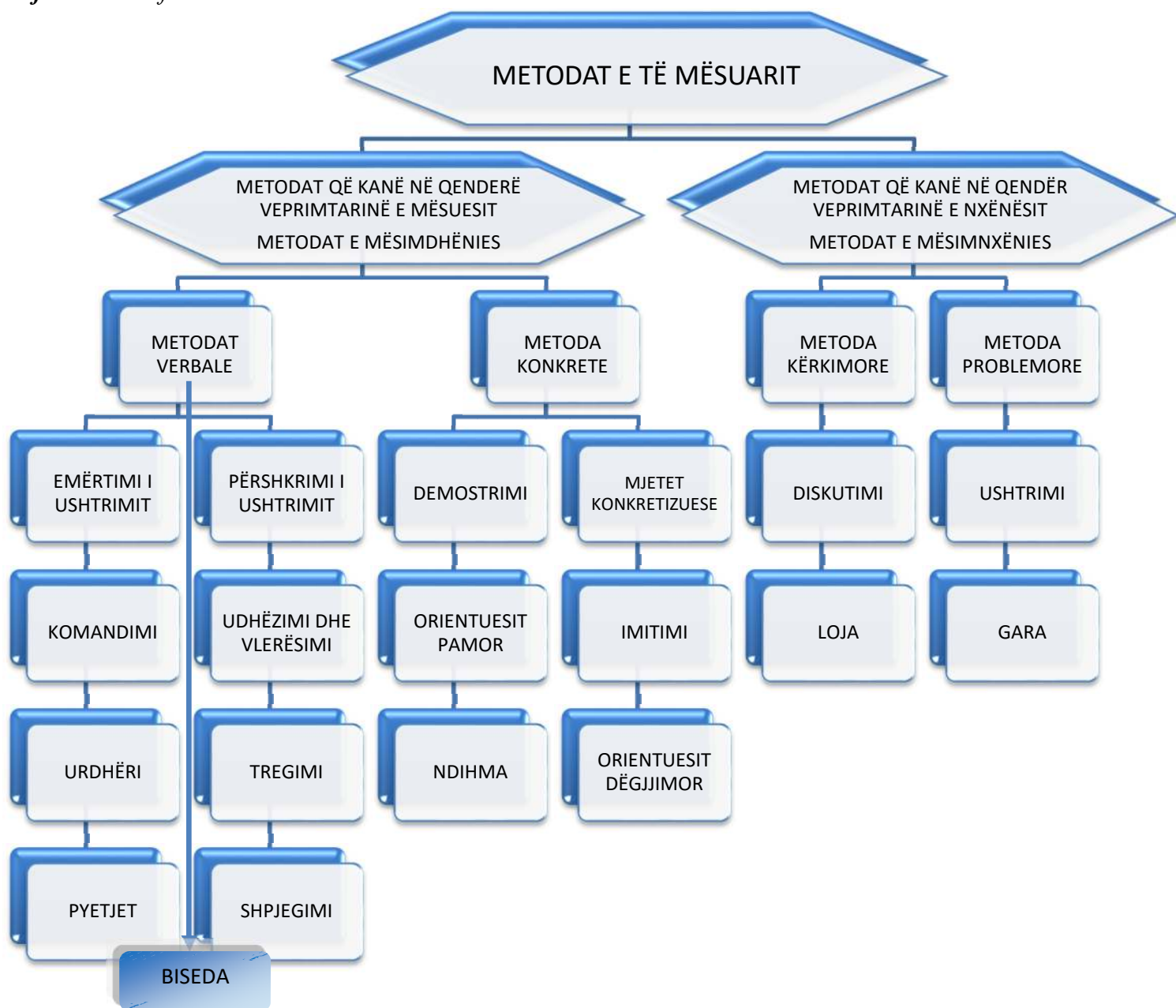
- *Nga më e thjeshta tek më e vështira;*
- *nga e njohura në të panjohurën;*
- *nga e thjeshta në të ndërlikuarën;*
- *nga e afërta në të largëtën.*

Mbështetur mbi këto parime, nënkupton se fëmijët duhet të ecin më parë se sa të vrapojnë. Më parë duhet të mësojnë të gjuajnë e më pas të shënojnë me saktësi. Mësimi i elementëve të thjeshtë teknik i paraprin kombinimit dhe përdorimit të tyre në situata loje. Nxënësit duhet të kryejnë me sukses më parë elementë të veçuar akrobatik përpara se ekzekutojnë kombinime të tyre. Kur zotërohen mirë bazat, siguria tek aftësitë lëvizore është më e lartë, duke edukuar kështu të njëjtën siguri për të vazhduar në të njëjtën mënyrë gjatë gjithë jetës.

Në teorinë e të mësuarit, parimet e të mësuarit klasifikohen në mënyra të ndryshme, ku në didaktikën bashkëkohore këto parime klasifikohen sipas karakterit që trajtojnë:

- *Karakteri edukativ i të mësuarit;*
- *karakteri shkencor i të mësuarit;*
- *lidhja e teorisë me praktikën, e mësimit me jetën;*
- *karakteri sistematik dhe vijimësia e të mësuarit;*
- *të mësuarit e vetëdijshëm e veprues;*
- *konkretizimi i të mësuarit në unitet me zhvillimin e të menduarit kritik;*
- *përshtatja e të mësuarit për moshën e nxënësve;*
- *qëndrueshmëria e njohurive, e shkathtësive dhe e shprehive;*
- *trajtimi i diferencuar e individual i nxënësve.*

Grafiku 1. Klasifikimi i metodave të të mësuarit



7. Planifikimi kurrikular, llojet e planifikimit të lëndës edukim fizik, sporte dhe shëndet *AML*

Planifikimi është një proces i rëndësishëm i zbatimit të kurrikulës, i cili i krijon mundësinë mësuesit të jetë krijues dhe i lirë në procesin e mësimdhënies. Për një planifikim të mirë, mësuesi duhet të njohë dokumentet e mëposhtme:

- Kornizën Kurrikulare
- Kurrikulën bërthamë
- Programin mësimor

Baza e një planifikimi të suksesshëm është njohja e mirë e programit mësimor. Mësuesi duhet të zbatojë me përpikëri të gjitha kërkesat e këtij programi dhe përzgjedhin vetë metodat dhe strategjitë për realizimin e planifikimit sipas rrethanave që i krijohen.

Llojet e planifikimeve përfshin:

- *Planifikimin vjetor, është një plan sintetik, ku mësuesi planifikon orët dhe përmbajtjen kryesore lëndore për tri periudha.*
- *Planifikimin për secilën periudhë (shtator-dhjetor; janar-mars; prill-qershor)*
- *Planifikimin ditor*

Shembull 1. Planifikimi vjetor për AML, klasa 12 -të

Planifikimi Vjetor – shpërndarja e tematikave sipas tremujorëve kryhet duke u bazuar tek orët e sugjeruara të kohës së përcaktuar në programin e miratuar.

Klasa 12: 34 javë x 3 orë = 102 orë

Gjatë planifikimit vjetor sugjerohen:

1. Mësimet e temave të reja, synojnë pajisjen e nxënësve me njohuri dhe aftësi të reja lëvizore.
2. Mësimet përsëritëse, synojnë forcimin e njohurive të fituara dhe rritjen e mëtejshme e aftësive lëvizore.
3. Matjet antropometrike 2-3 orë në fillim dhe në fund të vitit.
4. Orë projekti 3-6 orë të shpërndara sipas periudhave.
5. Orë testi përmblendhës 3 orë , të shpërndara nga 1 orë për secilën periudhë.
6. Orë vlerësim i portofolit 3 orë, të shpërndara nga 1 orë për secilën periudhë.

Shënim:

Orët e testit përmblendhës dhe orët e vlerësimit të portofolit *sugjerohen* të planifikohen 3-4 orë para përfundimit të periudhës.

Shembull 1. Planifikimi vjetor AML , klasa 12^{-të}

Tematikat	Shpërndarja e orëve të tematikave sipas periudhave		
	shtator – dhjetor 14x3=42 orë	janar – mars 12x3=36 orë	prill - qershor 8x3=24 orë
Edukim nëpërmjet aktiviteteve fizike (T-1 = 40 orë) 20/13/7	🏆 Matjet antropometrike 2 orë	----	🏆 Matjet antropometrike 1 orë
	🏆 Atletikë 6 orë	🏆 Atletikë 6 orë	----
	🏆 Gjimnastikë 5 orë	Gjimnastikë 7 orë	----
	🏆 Lojërat lëvizore 5 orë	----	🏆 Lojëra lëvizore 6 orë
	🏆 Projekt 2 orë	----	----
Aktivitete Sportive (T-2 = 42 orë) 15/15/12	🏆 B.boll 8 orë	----	----
	🏆 V.boll 5 orë	🏆 V.boll 5 orë	----
	----	🏆 H.boll 8 orë	----
	----	----	🏆 F.boll 6 orë
	🏆 Opsionale 2 orë	----	🏆 Opsionale 4 orë
	----	🏆 Projekt 2 orë	🏆 Projekt 2 orë
Edukim në shërbim të shëndetit, mirëqenies dhe komunitetit (T-3 = 20 orë) 7/8/5	🏆 Edukim për shëndetin 5 orë (temat sipas programit)	🏆 Edukim për shëndetin 6 orë (temat sipas programit)	🏆 Edukim për shëndetin 3 orë (temat sipas programit)
Vlerësimi i portofolit	1 orë	1 orë	1 orë
Test përmbledhës	1 orë	1 orë	1 orë

Shembull 1.1 Planifikimi i periudhës shtator-dhjetor, klasa 12^{-të}

Rezultatet e të nxënit sipas kompetencave kyçe

Kompetenca e komunikimit dhe e të shprehurit:

- Argumenton mbi efektet e ushtrimit fizik mbi organizmin e njeriut;
- Argumenton nevojën e ushtrimit me veprimtari fizike të shumëllojshme, në shërbim të zhvillimit të gjithanshëm dhe harmonik të organizmit.

Kompetenca e të menduarit:

- Përshtat teknika lëvizore në situata të ndryshme sportive dhe krijon lojëra të reja lëvizore;
- Zbaton rregullat e sigurisë gjatë të ushtruarit me veprimtari fizike e sportive.

Kompetenca e të mësuarit për të nxënë:

- Identifikon të drejtat dhe përgjegjësitë e tij dhe i praktikon ato në jetën e përditshme brenda dhe jashtë shkollës;
- Kupton nevojën e ushtrimit me veprimtari fizike të shumëllojshme, në shërbim të zhvillimit të gjithanshëm dhe harmonik të organizmit.

Kompetenca për jetën, sipërmarrjen dhe mjedisin:

- Zhvillon plane të thjeshta individuale për ushqim të shëndetshëm sipas sezoneve, periudhave ditore dhe aplikon rregullat elementare të ushqimit të shëndetshëm.

Kompetenca personale:

- Demonstrojnë aftësi në përdorimin e shprehive motorike dhe kombinimeve lëvizore gjatë veprimtarive të ndryshme fizike.

Kompetenca qytetare:

- Ndërton bashkëpunim me shokët e grupit (skuadrës) në shërbim të arritjes së rezultateve të dëshiruara;
- Zbaton mënyra të respektimit dhe të ruajtjes së ambientit ku jeton: shkollë, shtëpi e më gjerë.

Kompetenca digjitale:

- Përdor teknologjinë për të kërkuar informacion dhe për të kryer studime me tematikë nga fusha/lënda “Edukim fizik, Sporte dhe Shëndet”.

Rezultatet e të nxënit sipas kompetencave të lëndës

Shfaq aftësi lëvizore në përshtatje me situata të ndryshme lëvizore e sportive:

- Demonstron koordinim në kryerjen e kombinacioneve gjimnastikore me përmbajtje të elementëve akrobatik.
- Demonstron koordinim lëvizor dhe nivel kënaqshëm të cilësive fizike në kryerjen e vrapimeve të shpejtësisë.
- Përshtat skema të ndryshme lëvizore sipas situatave të veprimtarisë fizike ose lojës.
- Demonstron aftësi të përshtatjes dhe krijimit të lojërave të reja lëvizore.

Ndërvepron me të tjerët në situata të ndryshme lëvizore e sportive:

- Njih dhe zbaton rregulloren teknike në kushtet e lojërave sportive të parashikuara në program.
- Aplikon teknikat e duhura veprimeve lëvizore të mësuar në klasat e mëparshme, në lojërat sportive të parashikuara në program.
- Aplikon elementët teknik e taktikë bazë të lojërave sportive të parashikuara në program.
- Demonstron aftësi bashkëpunimi me partnerin dhe respekti ndaj kundërshtarit në lojë.

Përshtat një stil jete aktiv e të shëndetshëm:

- Menaxhon emocionet e tij dhe i përshtat ato në situata të ndryshme.
- Argumenton mbi vlerat sociale të veprimtarisë fizike e sportive në gjithë përfshirje dhe integrim social.
- Identifikon informacion dhe mundësi për tu përfshirë në veprimtari fizike e sportive të organizuar.

Nr.	Tematika	Temat mësimore	Situata e parashikuar e të nxënit	Metodologjia veprimtaritë e nxënësve	Vlerësimi
-----	----------	----------------	-----------------------------------	--------------------------------------	-----------

1	Ed. V.Fiz	Matje antropometrike	Matja e peshë, gjatësi, perimetri i vitheve dhe i belit.		
2		Matje antropometrike	Matja e peshë, gjatësi, perimetri i vitheve dhe i belit.		
3	Ed. Shënd.	Tema 1:.....		Bashkëbisedim, sjellja e shembujve.	
4	Ed. V.Fiz.	Atletikë 1: Shpejtësi , rregullorja teknike, fazat e vrapimit.	Mësimi i rregullores dhe fazave të vrapimit shpejtësisë.	Shpjegim, demonstrim, mësim i pjesshëm.	Me fjalë Inkurajuese.
5		Atletikë 2: Shpejtësi , starti , vrapim në distancë.(t.p)	Mësimi i nisjes dhe daljes nga starti ulur dhe lidhja me vrapimin në distancë.	Shpjegim, demonstrim, ekzekutim i pjesshëm dhe i plotë.	Me fjalë Inkurajuese.
6	Ed. Shënd.	Tema 2			
7	Ed. Fiz.	Atletikë 3: Kërkesat lëvizore të vrapimeve të mesme dhe të gjata.	Mësimi i teknikës së vrapimit në distancë.	Shpjegim, demonstrim, mësim i pjesshëm.	Me fjalë Inkurajuese.
8		Atletikë 4: Vrapim në distancat 600-800m, ruajtja e ritmit, kontrolli i frymëmarrjes(t.p).	Mësimi i teknikës së vrapimit në distancë. Mbajtja e ritmit dhe rregullimi i frymëmarrjes.	Shpjegim, demonstrim, ekzekutim i pjesshëm dhe i plotë.	Vlerësim individual.
9		Lojë lëvizore 1: Rregullat dhe organizimi i lojës "25 pasime".	Mësimi i rregullores dhe mënyrat e organizimit të lojës. Efektet fizike të lojës.	Shpjegim, demonstrim, ekzekutim i pjesshëm dhe i plotë.	Vlerësim individual.
10		Gjimnastikë 1: Ushtrimet e rreshtim rregullimit (ecje, kthime, formacione manifestimi)	Mësimi i lëvizjeve sipas modelit të rreshtimit. Ndarja sipas formacioneve dhe figurave.	Shpjegim, demonstrim, skica, filmime. Lidhja e elementëve nga e thjeshta tek më e vështira.	Me fjalë Inkurajuese.
11		Gjimnastikë 2: Kombinime të elementëve lëvizor mbi stol gjimnastikor.(ecje, kthime, kërcime, qëndrim në ekuilibër)(t.p)	Përvetësimi i elementëve ecje, kthime, kërcime, qëndrime në ekuilibër mbi stol.	Demonstrim i pjesshëm- i plotë. Ekzekutim i plotë i skemës.	Vlerësim individual.
12		Gjimnastikë 3: Aerobi, kombinacione lëvizore ritmike.	Mësimi i kryerjes së një kombinacioni ritmike.	Njohje, demonstrim, ekzekutime të pjesshme më numërim.	Me fjalë Inkurajuese.

13		Atletikë 5 : Kërkesat lëvizore të vrapimit në stafetën 4x100m (t.p).	Mësimi i ndërrimit të shkopit dhe vrapimi në distancë.	Shpjegim, demonstrim i pjesshëm dhe i plotë.	Me fjalë Inkurajuese.
14	T-1	Atletikë 6: Kontrolli i shpejtësisë së vrapimit 100m <i>(testim i ndërmjetëm)</i>	Ekzekutimi i skemës së vrapimit të shpejtësisë dhe arritja e rezultatit të dëshiruar.	Shpjegim dhe motivim.	Vlerësim në kolonë sipas rezultatit.
15	Ed. Shënd.	Teori 3:.....			
16	Ak.Sp.	Basketboll1: Rregullorja teknike e lojës (teknika e sulmit dhe mbrojtjes)	Mësimi dhe kryerja e elementeve teknik të sulmit dhe mbrojtjes.	Njohje, shpjegim, demonstrim i pjesshëm dhe i plotë.	Me fjalë Inkurajuese.
17		Basketboll 2: Organizimi i sulmit dhe mbrojtjes në situata loje. (t.p)	Mësimi i organizimit të skemave teknike për realizimin e sulmit dhe mbrojtjes.	Shpjegim, demonstrim i pjesshëm dhe i plotë.	Vlerësim individual.
18	T-1	Projekt 1: Obeziteti dhe faktorët ndikues.(njohja me temën dhe qëllimi.	Njohja e faktorëve dhe shkalla e riskut dhe klasifikimi i mbipeshës trupore.	Njohje, bashkëbisedim, argumentim, brainstorming.	
19	T-2	Basketboll 3: Teknika e driblimit me ndryshim drejtimi dhe sensi.	Mësimi i teknikës dhe kryerja e driblimit me ndryshim drejtimi dhe sensi.	Njohje, shpjegim, demonstrim i pjesshëm dhe i plotë.	Me fjalë Inkurajuese.
20		Basketboll 4:Ushtime të driblimit me mjete dhe kundërshtar.(t.p)	Mësimi i teknikës dhe kryerja e driblimit me kundërshtar.	Shpjegim, demonstrim i pjesshëm dhe i plotë.	Me fjalë Inkurajuese.
21	Ed. VFiz.	Lojë lëvizore 2: Organizimi i lojës "Dhëpra e çalë".(t.p)	Kryerja e lojës sipas rregullave dhe organizimi sipas kërkesave lëvizore të lojës.	Ekzekutim i plotë i lojës.	Vlerësim individual.
22		Gjimnastikë 4: Kombinacione lëvizore ritmike dyshe dhe në grup me numërim. (t.p)	Mësimi i kombinacionit dhe hapat për realizimin e tij.	Shpjegim, demonstrim i pjesshëm dhe i plotë.	Me fjalë Inkurajuese.
23		Gjimnastikë 5: Kombinacione lëvizore ritmike dyshe dhe në grup me muzikë. (t.p)	Ekzekutime të kombinacioneve ritmike me muzikë.	Demonstrim i plotë.	Vlerësim individual.
24	Ed. Shënd.	Teori 4:.....			
25	Ak. Sp.	Basketboll 5: Pasimet dhe gjuajtjet në vend dhe lëvizje.	Mësimi i teknikës së elementëve të pasimit dhe gjuajtjes.	Njohje, shpjegim, demonstrim i pjesshëm dhe i plotë.	Me fjalë Inkurajuese.

26		Basketboll 6: Kombinacione lëvizore të pasimit dhe gjuajtjes në situata loje. (t.p)	Përvetësim i teknikës së elementëve të pasimit dhe gjuajtjes në situata loje.	Shpjegim, demonstrim i pjesshëm dhe i plotë.	Me fjalë Inkurajuese.
27	Ed. V. Fiz.	Lojë lëvizore 3: Krijimi i lojërave të reja lëvizore. (t.p)	Organizimi i lojërave të ndryshme lëvizore sipas preferencave të nxënësve.	Demonstrim i plotë.	Vlerësim individual.
28	Ak. Sp.	Basketboll 7 : Lojë mësimore 3x3; 4x4 dhe 5x5.	Përvetësimi i elementëve teknik sipas skemave lëvizore.	Shpjegim dhe demonstrim i plotë.	Vlerësim individual.
29		Basketboll 8: Cirkuit me elementët e mësuar, lojë mësimore. (testim i ndërmjetëm)	Ekzekutimi i saktë i elementëve dhe aplikim i tyre në situatë loje.	Shpjegim dhe demonstrim i plotë.	Vlerësim në kolonë . Sipas kohës dhe pikëve.
30	Ed. Shënd.	Teori 5:.....			
31	Ak.Sp.	Volejboll 1: Rregullorja teknike e lojës, shërbimi pasimi dhe gjuajtja.	Mësimi i teknikës së elementëve të shërbimi pasimi dhe gjuajtja	Njohje, shpjegim, demonstrim i pjesshëm dhe i plotë.	Me fjalë Inkurajuese.
32		Volejboll 2: Kombinim i elementëve të shërbim-pritje-pasim-gjuajtje. Lojë mësimore. (t.p)	Kryerja e kombinimeve me elementët e mësuar në situata loje	Demonstrim , konkretizim	Me fjalë Inkurajuese dhe individual.
33	T-1	Projekt 2: prezantimi i materialeve të grumbulluara	Prezantim i materialeve	Orientim, bashkëbisedim	Me fjalë Inkurajuese dhe individual.
34	T-2	Opsionale 1: Rregullat dhe pajisjet e marshimit në natyrë.	Mësimi i rregullores së marshimit	Njohje, shpjegim, demonstrim	
35		Opsionale 2: Marshim në natyrë.	Zhvillimi i marshimit në natyrë	Konkretizim	Me fjalë Inkurajuese
36	Ak. Sp.	Volejboll 3: Kombinim i elementëve të shërbim-pritje-pasim-gjuajtje. Lojë mësimore. (t.p)	Kryerja e kombinimeve me elementët e mësuar në situata loje	Demonstrim , konkretizim	Me fjalë Inkurajuese dhe individual.
37		Volejboll 4: Gjuajtja e topit me kërcim me dhe pa bllok.	Mësimi i fazave teknike të gjuajtjes së topit me kërcim	Njohje, shpjegim, demonstrim	Me fjalë Inkurajuese
38		Volejboll 5: Lojë mësimore me elementë të mësuar. Lëvizja e lojtarëve në fushë.	Krijimi i situatave gjatë lojës.	Demonstrim , konkretizim	Me fjalë Inkurajuese.
39	T-3	Testim përmbljedhës, Cirkuit me elementë të pasimit, gjuajtjes, driblimit, vrapimit.	Vlerësimi i elementëve të mësuar		Vlerësimi i testit me notë

40	T-3	Vlerësimi i portofolit	Prezantimi i materialeve dhe detyrave .		Vlerësimi sipas instrumentit të dosjes me pikë
41	Ed. V. Fiz.	Lojë lëvizore 4: Rregullat dhe organizimi i lojës “Topi mbi litar”	Mësimi i rregullave dhe mënyrat e organizimit të lojës	Njohje, shpjegim, demonstrim	Me fjalë Inkurajuese
42		Lojë lëvizore 5: Organizimi i lojës “Topi mbi litar”.	Zhvillimi i lojës dhe edukimi i vlerave.	Demonstrim , konkretizim	Me fjalë Inkurajuese dhe individual.
	Burimet • Programi i lëndës ed. fiz., sporte dhe shëndet; • Literaturë e shkruar(libër); • Udhëzues për zhvillimin e kurrikulës së re(IZHA)				

Shënim:

- Shembulli i planifikimit është vetëm për periudhën shtator – dhjetor , nisur nga udhëzuesi për këtë planifikim ndërtohen edhe planifikimet për dy periudhat e tjera duke u bazuar në shpërndarjen e orëve në planifikimin vjetor.
- Kujtesë! Matjet antropometrike duhet të planifikohen në fund të periudhës së tretë.

PLANIFIKIMI DITOR

Shembull 1. Planifikimi ditor 45 min. për AML

Fusha: <i>Edukim fizik, Sporte dhe Shëndet</i>		Lënda: <i>Edukim fizik, Sporte dhe Shëndet</i>		Shkalla 6	Klasa 12
Tematika: Edukim nëpërmjet aktiviteteve fizike (lojëra lëvizore)			Situata e të nxënit:		
Tema: Lojë lëvizore “Kuç e Zi”			 Rregullat dhe organizimi i lojës  Edukimi i aftësisë së reagimit dhe shkathtësisë së lëvizjes		
Rezultatet e të nxënit për fushë/lëndë që synohen të realizohen. nxënësi:			Fjala Kyçe:		
 Përdor rregullat gjatë kryerjes së lojës,  reagon sipas sinjale të veprimit në raport me objektin dhe partnerin,  shfaq aftësi perceptuese dhe përqendrim të vëmendjes,  rrit frymën e bashkëpunimit dhe dëshirën për fitore,			 Lojë; Reagim  Shpejtësi; Organizim  Rregull		
			Burimet:		
			 Program i lëndës  Libër: Lojërat lëvizore dhe edukimi (2004)		
			Mjetet:		
			topa h.boll ose v.bolli me ngjyra		
			Lidhja me lëndët e tjera:		
			 Fizika  Matematika  Qytetaria; Arte		
Pjesët	Zhvillimi i orës	Koha /usht	Koha	Udhëzimet metodike	
Përgatitore	 Organizimi i klasës për mësim  Prezantimi i temës, njohja me situatën e të nxënit  Zhvillimi i nxehtësisë së organizimit me anë të ushtrimeve përgatitore të përgjithshme	2’ 3’ 10’	15’	 Rreshtoj klasën  Evidentimi i pjesëmarrjes, uniformës dhe gjendjes shëndetësore.  Shpjegoj qëllimin dhe objektivat e realizimit të orës sipas lojës.  Kryerja e ushtrimeve të nxehtësisë në funksion të strukturës së lojës: ➤ Vrapim i lehtë ➤ Ushtrime të përgjithshme për nxehtësi: nxehtësi e gjymtyrëve të sipërme, trungut dhe të poshtme.	

Themelore	- Njohja dhe demonstrim i pjesshëm i lojës (nga mësuesi) - Kryerja e lojës me temp të ngadaltë dhe në mënyrë të pjesshme - Kryerja e plotë e lojës dhe me rregulla - Përsëritja e lojës	5’ <
-----------	--	---

Shembull 2. Planifikimi ditor 45 min. për AML

Fusha: Edukim fizik, Sporte dhe Shëndet		Lënda: Edukim fizik, Sporte dhe Shëndet		Shkalla 4	Klasa 10
Tematika: Edukim nëpërmjet aktiviteteve fizike (stafetë lëvizore)			Situata e të nxënit:		
Tema: Stafetë lëvizore (me mjete)			- Rregullat dhe organizimi i stafetës. - Edukimi i aftësisë së reagimit dhe shkathhtësisë së lëvizjes. - Rritja e aftësisë së kryerjes së teknikës së vrapimit.		
Rezultatet e të nxënit për fushë/lëndë që synohen të realizohen.			Fjala Kyçe:		
nxënësi:			- Stafetë; vrapim - Shpejtësi; koordinim - Rregull; organizim		
- Perfeksionon teknikën e vrapimit të shpejtësisë, - rrit nivelin e shpejtësisë së vrapimit dhe koordinimit të lëvizjeve, - zhvillon gjendjen emocionale gjatë ekzekutimit të stafetës dhe rrit ndjenjën e bashkëpunimit dhe frymën e fitores.			Burimet:		
			- Program i lëndës - Libër: lojërat lëvizore dhe edukimi (2004)		
			Mjetet:		
			Shkop stafete , flamur, top etj..		
			Lidhja me lëndët e tjera:		
			- Fizika - Qytetaria - Arte		
Pjesët	Zhvillimi i orës	Koha /usht	Koha totale	Udhëzimet metodike	
Përgatitore	- Organizimi i klasës për mësim - Prezantimi i temës, njohja me situatën e të nxënit - Zhvillimi i nxehtësisë së organizmit me anë të ushtrimeve përgatitore të përgjithshme	2' } 3' } 10'	15'	- Rreshtoj klasën - Evidentimi i pjesëmarrjes, uniformës dhe gjendjes shëndetësore - Shpjegoj qëllimin dhe objektivat e realizimit të stafetës - Kryerja e ushtrimeve të nxehtësisë në funksion të strukturës së stafetës: - Vrapim i lehtë - Ushtrime të përgjithshme për nxehtësi: nxehtësia e gjymtyrëve të sipërme, trungut dhe të poshtme.	

Themelore	🚦 Njohja dhe demonstrim i pjesshëm i stafetës (nga mësuesi) 🚦 Kryerja e stafetës me temp të ngadaltë dhe në mënyrë të pjesshme ➤ Kryerja e ndërrimit të mjeteve) shkop; top) ➤ Koordinimi më shokun e skuadrës 🚦 Kryerja e skemës së plotë të stafetës sipas rregullave dhe rritja e shkallës së vështirësisë. 🚦 Përsëritja e stafetës	5'	5'	🚦 Grumbulloj nxënësit në qendër të terrenit sportive shpjegoj stafetën me demonstrime. 🚦 I vendosim nxënësit në 4 skuadra në dy ekiye sipas vendeve përkatëse. Duke e vendosur ekipin përballë njëri-tjetrit.(A₁- A₂; B₁- B₂) 🚦 Me rënien e sinjalit niset me vrapim A₁ dhe B₁ në drejtim të gjysmës tjetër të skuadrës përballë A₂ dhe B₂ dhe u dorëzojnë shkopinjtë e stafetës. 🚦 Menjëherë pas këtij veprimi nxënësit vazhdojnë vrapimin dhe vendosen në fund të rreshtit. 🚦 Veprimet përsëriten derisa nxënësi i fundit mbaron ndërrimin dhe ngre dorën për përfundimin e saj. 🚦 Stafeta përsëritet disa herë duke evidentuar skuadrën më të shpejtë.
Mbyllja	🚦 Organizmi i ushtrimeve të qetësimit rregullimi i frymëmarrjes dhe steçing pasiv. 🚦 Konkluzionet rreth orës dhe efektivitetit të saj. 🚦 Shoqërimi i klasës.		5'	🚦 Ecje rreth fushës për kthimin e organizmit në gjendjen fillestare 🚦 Ushtrime pasive streçingu për të gjithë trupin. 🚦 Diskutim dhe analizë e orës dhe nxjerrje e konkluzioneve dhe detyrave për orën e ardhshme.
	Vlerësimi : Gjatë orës përdoren fjalë inkurajuese duke i vënë në dukje elementet më pozitive të shfaqura nga nxënësit. N 2 – Demonstroi pjesërisht elementët teknik të vrapimit, reagimit dhe koordinimit lëvizor. N 3 – Kryen kombinime të elementëve teknik në përmbajtje të stafetës. N 4 – Ekzekuton saktë teknikën e elementëve të stafetës dhe shfaq aftësi të larta lëvizore për arritjen e rezultatit të dëshiruar.			

Shembull 3. Planifikimi ditor 90 min. për AML

Fusha: <i>Edukim fizik, Sporte dhe Shëndet</i>		Lënda: <i>Edukim fizik, Sporte dhe Shëndet</i>		Shkalla ____	Klasa ____
Tematika: Edukim nëpërmjet aktiviteteve fizike (Gjimnastikë)			Situata e të nxënit:		
Tema: *Zhvillim dhe përpunim i elementëve akrobatik *Cirkuit me elementë akrobatikë (temë përsëritëse).			✚ Edukimi i ndjenjës së orientimit në hapësirë dhe kohë. ✚ Diferencimi i lëvizjeve në raport me kohë. ✚ Zhvillimi i shpejtësisë dhe shkathtësisë lëvizore.		
Rezultatet e të nxënit për fushë/lëndë që synohen të realizohen:			Fjala Kyçe:		
✚ Mëson dhe përvetëson elementët akrobatik (kapërdimë, rrotullime, ngritje, kërcime).			✚ Edukim ✚ Elementë akrobatik ✚ Lëvizje ✚ Shpejtësi, Shkathtësi ✚ Cirkuit		
✚ Edukon aftësinë e kombinimit dhe rrit nivelin e shpejtësisë së veprimit.			Burimet:		
✚ Diferencon lëvizjet në hapësirë dhe kohë.			✚ Program i lëndës ✚ Metodika e didaktika e edukimit fizik		
✚ Realizon kombinimin e veprimeve lëvizore me elementët akrobatik.			Mjete:		
			dyshekë gjimnastikor; stola; rrathë; birila; topa; litarë		
			Lidhja me lëndët e tjera:		
			✚ Fizika ✚ Matematika ✚ Qytetaria		
Pjesët	Zhvillimi i orës	Koha /usht	Koha totale	Udhëzimet metodike	
Përgatitore	✚ Organizimi i klasës për mësim ✚ Prezantimi i temës, njohja me situatën e të nxënit ✚ Zhvillimi i nxehtësë së organizmit me anë të ushtrimeve përgatitore të përgjithshme ✚ Zhvillimi i ushtrimeve speciale në përmbajtje të temës	2' } 3' } 3' } 7' } 5' }	20'	✚ Rreshtoj klasën në formë frontale. Evidentimi i pjesëmarrjes, uniformës dhe gjendjes shëndetësore ✚ Kryerja e ushtrimeve të nxehtësë: ushtrime të rreshtimit, rregullimit, ecje në vijë të drejtë dhe me kthime, vrapim i lehtë. ✚ Ushtrime të përgjithshme për nxehtësi: nxehtësia e gjymtyrëve të sipërme, trungut dhe të poshtme. ✚ Ushtrime special statike dhe dinamike: krahët, trungu, këmbët me kthime ose rrotullime. Edukimi i përkulshmërisë së trungut.	

Themelore	✚ Demonstrim i pjesshëm i elementëve lëvizor dhe akrobatik (nga mësuesi) ✚ Përvetësimi i teknikës së kapërdimit para. ✚ Përvetësimi i teknikës së vertikales mbi shpatulla ✚ Lidhja e kapërdimjes para në kalimi me vertikale mbi shpatulla. ✚ Përvetësimi i qëndrimit në urë. ✚ Kombinimi i tri elementeve. ✚ Ushtrime streçingu mbi grup muskujt që u aktivizuan. ✚ Cirkuit me kombinim të elementë akrobatik të mësuar. ✚ Kryerja e cirkuitit në formë gare. Ky cirkuit organizohet sipas nivelit fizik e teknik të nxënësve.	5' 25' 10' 5' 15'	60'	✚ Grumbulloj nxënësit në forme frontale dhe kryej demonstrim të elementëve duke evidentuar gabimet që mund të behën gjatë ekzekutimit. ✚ Vendos nxënësit në dy rreshta përballë dyshekut. Nga pozicioni fillestar kryejnë kapërdijen para me trup të mbledhur. Mësuesi qëndron anash dyshekut ku jep ndihmën në momentin e përkuljes së kokës para për të kaluar në rrotullim. ✚ Përvetësimi i teknikës së vertikales mbi shpatulla duke e përsëritur disa herë. ✚ Kombinimi i kapërdimjes para në kalim me vertikalen mbi shpatulla. Mësuesi jep udhëzime për perfeksionimin e teknikës dhe bën korrigjimet e nevojshme. ✚ Nxënësit ndahen në grupe dyshe dhe kryejnë qëndrimin në urë nga pozicioni shtrirë. Realizimi i qëndrimit sa më hark të mesëm-të lartë pa mbledhjen e krahëve. ✚ Ndarja e klasës në dy grupe, veprimet: 1- vrapim në vijë të drejte; 2- kapërdije para kalim në vertikale mbi shpatulla; 3-kërcime radhazi mbi rrathë gjimnastikor 4- ecje mbi stol gjimnastikor 5- vrapim në kthim me kërcime me litar. ✚ Përsëritja e cirkuitit në formë stafete-gare në varësi të kohës në dispozicion.
Mbyllja	✚ organizim i ushtrimeve të qetësimit rregullimi i frymëmarrjes dhe steçing pasiv. ✚ Konkluzionet rreth orës dhe efektivitetit të saj. ✚ Shoqërimi i klasës.		10'	✚ Ecje rreth fushës për kthimin e organizmit në gjendjen fillestare ✚ Ushtrime pasive streçingu për të gjithë trupin. ✚ Diskutim dhe analizë e orës dhe nxjerrje e konkluzioneve dhe detyrave për orën e ardhshme.
	Vlerësimi : Gjatë orës përdoren fjalë inkurajuese dhe bashkëpunuese. Vlerësimi i arritjeve të orës dhe i nxënësve që u prezantuan më mirë. N 2 – Demonstroi elementët akrobatik si kapërdimje, rrotullime, ngritje, kërcime. N 3 – Realizon teknikisht elementët akrobatik dhe kryen kombinime të thjeshta. N 4 – Zbaton teknikën e elementëve akrobatik edhe gjatë kombinacioneve dhe shfaq aftësi fizike në ekzekutimin e tyre.			

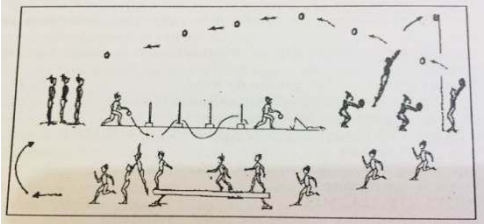
Shembull 4. Planifikimi ditor 90 min. për AML

Fusha: Edukim fizik, Sporte dhe Shëndet		Lënda: Edukim fizik, Sporte dhe Shëndet		Shkalla 5	Klasa 10
Tematika: Veprimtari sportive (Basketboll)			Situata e të nxënit:		
Tema: Teknikë e taktikë e mësimit të pasimeve dhe driblimeve.			- Kapja dhe pasimi i topit me dy duar nga kraharori në vend e lëvizje. - Pasimi një dorë nga supi e dy duar sipër kokës. - Driblimi në vend e lëvizje (sipas pozicionit të lartë e të ulët) dhe në vijë të drejtë e ndryshim drejtimi.		
Rezultatet e të nxënit për fushë/lëndë që synohen të realizohen. nxënësi: - Kryen pasime e driblime në vend e lëvizje në distanca të caktuara. - Përvetëson skema lëvizore të ekzekutimit të teknikës së pasimit e driblimit. - Realizon pasimet me partner dhe i zbaton në situata loje. - Realizon driblime me ndryshim drejtimi dhe i zbaton ato në ushtrime të kombinuara speciale. - Zbatimi i skemave lëvizore të lojës së basketbollit me synim arritje e rezultatit të dëshiruar.			Fjala Kyçe: - Teknikë, taktikë - Lëvizje në fushë - Pasim ,driblim - Lojë		
			Burimet: - Program i lëndës - Metodika e didaktika e edukimit fizik		
			Mjetet: topa bollll; piketa; piramida.		
			Lidhja me lëndët e tjera: - Fizika - Matematika - Qytetaria		
Pjesët	Zhvillimi i orës	Koha /usht	Koha totale	Udhëzimet metodike	
Përgatitore	- Organizimi i klasës për mësim - Prezantimi i temës, njohja me situatën e të nxënit - Zhvillimi i nxehtësë së organizmit me anë të ushtrimeve përgatitore të përgjithshme - Zhvillimi i ushtrimeve speciale në përmbajtje të temës	2' 3' 3' 7' 5'	20'	- Rreshtoj klasën në formë frontale. Evidentimi i pjesëmarrjes, uniformes dhe gjendjes shëndetësore - Kryerja e ushtrimeve të nxehtësë: vrapim i lehtë - Ushtrime të përgjithshme për nxehtësi: nxehtësia e gjymtyrëve të sipërme, trungut dhe të poshtme. - Ushtrime special: manipulime me top.	

Themelore	Njohja dhe demonstrim i pjesshëm i elementeve teknik të pasimit(nga mësuesi)	5'	60'	Grumbulloj nxënësit në forme rrethore dhe kryej demonstrim fillimisht të pasimit me dy duar nga gjoksi dhe me pas me një dorë duke evidentuar gabimet bej korrigjimet e nevojshme.
	Mësimi i teknikës së lëshimit dhe kapjes të topit gjatë pasimit me dy duar nga gjoksi	7'		Vendos nxënësit përballë njëri-tjetrit në distancë të afërt dhe kryejnë pasime të topit në vijë të drejtë dhe diagonal; në formë trekëndëshi; katrore; me ndërrime vendesh; në lëvizje.
	Mësimi i teknikës së pasimit me një dorë nga supi dhe me dy duar sipër kokës.	8'		Vendosim nxënësit përballë njëri-tjetrit në distancë të lagët dhe kryejnë pasime në vijë të drejtë dhe diagonal më një dorë nga supi dhe me dy duar sipër kokës.
	Mësimi i driblimit në vijë të drejtë.	7'		Ndaj nxënësit në dy grupe të vendosura përball vijës anësore, kryejnë driblim në vijë të drejtë duke pasuar tek shoku përballë.
	Mësimi i driblimit me ndalim me hap e ndryshim drejtimi.	8'		Driblim me ndryshim drejtimi ndërmjet piramidave duke realizuar ndalimin me hap nga ecja dhe më pas kalimi i realizimit të ushtrimit me vrapim.
	Cirkuit lëvizore në ndihmë të elementëve të mësuar.	10'		Ushtrime të kombinuara speciale për përsosjen e elementëve teknik të mësuar: driblim në vijë të drejtë; ndërmjet piramidave; pasim; driblim ; gjuajtje.
	Lojë mësimore mbi elementët e mësuar.	15'		Lojë mësimore 3x3(me zëvendësim).
Mbyllja	- Organizmi i ushtrimeve të qetësimit rregullimi i frymëmarrjes dhe steçing pasiv. - Konkluzionet rreth orës dhe efektivitetit të saj. - Shoqërimi i klasës.		10'	- Ecje rreth fushës për kthimin e organizmit në gjendjen fillestare - Ushtrime pasive streçingu për të gjithë trupin. - Diskutim dhe analizë e orës dhe nxjerrje e konkluzioneve dhe detyrave për orën e ardhshme.
Vlerësimi : Gjatë orës përdoren fjalë inkurajuese dhe bashkëpunuese. Vlerësimi i arritjeve të orës dhe i nxënësve që u prezantuan më mirë. N 2 – Demonstron pjesërisht elementët teknik të driblimit dhe pasimit . N 3 - Shfaq aftësi në realizimin e skemave lëvizore gjatë ekzekutimit të teknikës së pasimit e driblimit. N 4 – Realizon teknikisht kombinimin e elementëve (driblim, pasim) dhe i zbaton ato në ushtrime të kombinuara speciale.				

Shembull 5. Planifikimi ditor për test përmbledhës 45min AML

Fusha: Edukim fizik, Sporte dhe Shëndet		Lënda: Edukim fizik, Sporte dhe Shëndet		Shkalla__	Klasa__
Tematika: Edukim nëpërmjet aktiviteteve fizike			Situata e të nxënit:		
Tema: Test përmbledhës : Cirkuit lëvizor.			Kontrolli i njohurive dhe shprehive lëvizore të fituar gjatë periudhës.		
Rezultatet e të nxënit për fushë/lëndë që synohen të realizohen.			Fjala Kyçe:		
nxënësi:			Vrapim; kombinim; shpejtësi; pasim koordinim; organizim; akrobaci.		
- Demonstrimi i aftësive lëvizore gjatë cirkuitit. - Ekzekutimi i elementëve më shpejtësi reaguese dhe vepruese. - Ekzekutimi i teknikës së elementëve më shpejtësi reaguese dhe vepruese me synim arritjen e rezultatit të dëshiruar.			Burimet:		
			- Program i lëndës - Libër: lojërat lëvizore dhe edukimi (2004)		
			Mjetet:		
			Topa basketbolli, stola gjimnastikore, piramida etj..		
			Lidhja me lëndët e tjera:		
			Fizika, matematikë.		
Pjesët	Zhvillimi i orës	Koha /usht	Koha totale	Udhëzimet metodike	
Përgatitore	- Organizimi i klasës për mësim - Prezantimi i temës , njohja me elementët e testit përmbledhës, mënyra e organizimit dhe vlerësimit. - Zhvillimi i nxehjes së organizmit me anë të ushtrimeve përgatitore të përgjithshme dhe speciale në përmbajtje të elementëve të cirkuit.	2' } 3' } 10'	15'	- Rreshtoj klasën - Evidentimi i pjesëmarrjes, uniformës dhe gjendjes shëndetësore - Shpjegoj formatin e testit, elementët në përmbajtje : vrapim me driblim, pasim-kapje e topit, vrapim mbi stol - Kryerja e ushtrimeve të nxehjes ne funksion të strukturës së cirkuitit: - Vrapim i lehtë - Ushtrime të përgjithshme për nxehje: nxehja e gjymtyrëve të sipërme, trungut dhe të poshtme. - Ushtrime speciale : pasim – kapja e topit në tabelë, driblim ndërmjet piramidave, vrapim mbi stol.	

Themelore	- Njohja dhe demonstrim i pjesshëm i elementëve të cikuitit lëvizor . - Kryerja e cirkuitit lëvizor në mënyrë të pjesshme dhe të plotë. - Kryerja e skemës së plotë të cirkuitit lëvizor. - Ekzekutimi i cirkuitit lëvizor për kontrollin e njohurive dhe shprehive të mësuara.	5' 5' 15'	25'	- Grumbulloj nxënësit në qendër të terrenit sportive demonstroj teknikës së kryerjes të elementëve të cirkuitit. - Përsëritja e elementëve : driblim ndërmjet piramidave; gjuajtje në tabelë dhe rikapja e topit me kërcim më dy duar; pasim i topit me një rënë dorë nga supi në drejtim të nxënësit të rreshtuar në nisje; vrapim i shpejtë dhe hipja mbi stol gjimnastikor me vrapim; zbritja nga stoli drejt vijës së finishit. - Ekzekutim i plotë i cirkuitit nga secili nxënës. - Kontrolli i cirkuitit më kohë dhe sistem pikës mbi ekzekutimin teknik të elementëve. 
Mbyllja	- organizimi i ushtrimeve të qetësimit. rregullimi i frymëmarrjes dhe streçing pasiv. - Konkluzionet rreth orës dhe vlerësimi i nxënësve. - Shoqërimi i klasës.		5'	- Ecje rreth fushës për kthimin e organizmit në gjendjen fillestare. - Ushtrime pasive streçingu për të gjithë trupin. - Diskutim dhe analizë e vlerësimit.
	Vlerësimi : N 2 – Demontron aftësi e shprehi lëvizore gjatë ekzekutimit të cirkuitit. N 3 – Ekzekuton elementët më shpejtësi reaguese dhe vepruese. N 4 – Zotëron teknikën dhe kryen saktë e shpejtë elementët me synim arritjen e rezultatit të dëshiruar.			

8. Vlerësimi i nxënësve

Vlerësimi i nxënësve është ndër komponentët më të rëndësishëm të kurrikulës me bazë kompetencat. Ky vlerësim, bazuar në rezultatet e të nxënësve, përfshin gjykimin për arritjet e nxënësve (njohuri, shkathtësi, qëndrime) përkundrejt niveleve të arritjeve.

Mësuesi, në përputhje me parimet themelore të vlerësimit, siguron përdorimin e të gjitha llojeve të vlerësimit, të cilët përcaktohen si të domosdoshëm për të gjykuar në lidhje me arritjet e nxënësve, në funksion të mbështetjes së të nxënësve dhe mësimdhënies.

Vlerësimi i nxënësve kryhet nëpërmjet:

- Vlerësimit të vazhduar (vlerësimi për të nxënë) (40%),
- vlerësimit të portofolit lëndor të nxënësve (20%),
- vlerësimit me test përmbljedhës (vlerësimi i të nxënësve) (40%).

8.1 Vlerësimi i vazhduar bazohet në vëzhgimet dhe gjykimet e mësuesit mbi:

Vlerësimi për të nxënë shpesh quhet *vlerësim formues* dhe është vlerësim që *mbledh të dhëna* rreth të nxënësve gjatë procesit të të nxënësve. Ky lloj vlerësimi mundëson që mësuesi të identifikojë pikat e forta të nxënësve, problemet dhe vështirësitë që ata kanë dhe të japë reagime të menjëhershme, të cilat i ndihmojnë nxënësve të mësojnë më mirë. Gjithashtu, vlerësimi për të nxënë (*vlerësimi i vazhduar*) ndihmon mësuesin të planifikojë punën për të zhvilluar mësimin në mënyrë më efektive. ***Fokusi kryesor i vlerësimit për të nxënë (vlerësimit të vazhduar) është që nxënësi të përmirësojë të nxënësin e tij, si dhe të motivohet më shumë për të mësuar.***

Shënim!! Vlerësimi për të nxënë nuk ka si qëllim kryesor vendosjen e një note, por të evidentojë të nxënësin pikat e forta dhe problematikat dhe ta ndihmojë që t'i përmirësojë ato. Mësuesi duhet të fokusohet te procesi i të nxënësit dhe jo te vendosja e notës.

- Vlerësimin e vazhduar të arritjes së rezultateve të të nxënësit dokumentohet nëpërmjet fletore personale dhe evidencës, nënkuptojnë *të njëjtin dokument*. Pra, mësuesi ka vetëm një dokument për vlerësimin e vazhduar (vlerësimin për të nxënë).
- Mësuesi mban shënime në fletoren e tij personale (apo në evidencë) ecurinë e progresit të nxënësve lidhur me rezultatet e arritjes.
- Fletoren personale (evidencën) mësuesi *e formaton në mënyrën më të përshtatshme për të*, por duke ruajtur logjikën e vlerësimit për të nxënë.

- Mësuesi është i lirë t'i mbajë shënimet në fletoren e tij personale (evidencë) duke vendosur **simbolet, që ai gjykon si të përshtatshme**, të shoqëruara me komente shumë sintetike, të cilat iu referohen niveleve të arritjes së kompetencave lëndore.
- Nota në fletoren personale (evidencë) mund të vendoset **vetëm** në raste specifike, siç janë testet e ndërmjetme, të shoqëruara me nivelin e arritjes ($N_1; N_2; N_3; N_4$) dhe konceptin e temës mësimore (p.sh.: N_3 : basketboll, elementë teknik) Komentet i referohen **niveleve të arritjes së kompetencave lëndore** bazuar në dokumentin përkatës të “Niveleve të arritjes” sipas shkallës dhe klasave përkatëse.
- Aktivizim i rregullt; ose bashkëpunim; pjesëmarrje; respektimi i rregullave, pjesëmarrjet në aktivitete dhe diskutimet në klasë, projekte kurrikulare etj., **vlerësohen me simbole** të shoqëruara me nivelin dhe komentin përkatës. (p.sh. simbolet + ; $\sqrt{\quad}$ = N_3 : *aktivizim i rregullt; ose bashkëpunim; pjesëmarrje; respektimi i rregullave*).
- Për lehtësimin e punës së tij mësuesit i sugjerohet të shkruajë në fund të evidencës **një legjendë** e cila shpjegon kuptimin e simboleve të vendosura.
- Nota e vlerësimit të vazhduar që vendoset në regjistër në faqen “Vlerësimi periodik” duhet të jetë **rezultante progresive (ose regresive) e vlerësimeve që mësuesi ka mbajtur** në fletoren e tij personale.
- Fletorja personale (evidenca) **është objekt monitorimi, por nuk** duhet dorëzuar në përfundim të periudhës.
- Mësuesi **mban përgjegjësi për fletoren personale (evidence)** dhe duhet të argumentojë notën e vlerësimit të vazhduar të vendosur në regjistër.
- Mësuesi duhet **të ruajë deri në përfundim të vitit shkollor** fletoren personale (evidencën), teste/detyra të ndërmjetme, punët me shkrim, etj.. Këto do t'i shërbejnë për të argumentuar notën e vlerësimit të vazhduar.
- Drejtuesit e shkollave **nuk** duhet të ngarkojnë mësuesit me detyrimin për të mbajtur dy dokumente për vlerësimin e vazhduar të nxënësve: evidencën e vlerësimit të vazhduar dhe fletoren personale të shënimeve, ato janë e njëjta gjë.
- Gjatë periudhës, mësuesi i lëndës ka përgjegjësi për të informuar nxënësin për ecurinë dhe mundësinë e tij për progres.

Vlerësimi i vazhduar në evidencë do të përmbajë:

- ☞ Notat e testit të ndërmjetëm në kolonë.
- ☞ Vlerësimet e tjera do të shënohen me simbole.
- ☞ Çdo simbol i hedhur në evidencë duhet pasqyruar me shpjegim në legjendë dhe me nivel arritje tek kolona e komentit.
- ☞ Evidenca, simbolet dhe legjenda duhet të jetë personale e çdo mësuesi.

Shembull Evidence për vlerësimin e vazhduar për 1 (një) periudhë (shtator-dhjetor):

Emër Mbiemër	Data	Tetor								Nëntor								Dhjetor								Komenti	V _V (vlerësimi i vazhduar , mbledhja e të dhënave)
		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		
Sara	Ndoj			+ ²																						N 3: B.boll, pasime	9
																										N 4: pjesëmarrje në aktivitet	
																										N4: Test i ndërmjetëm, Basketboll	
																										N4: Shpejtësi	
																										N3: Test i ndërmjetëm, shpejtësi	
Megi	Kapo		+																							N 2: B.boll, pasime	8
																										N 4: aktivizim i rregullt	
																										N4: Test i ndërmjetëm, Basketboll	
																										N 2: thyerje e rregullave	
																										N3: Shpejtësi	
																										N4: Test i ndërmjetëm, shpejtësi	

Legjenda: (√) N 4 aktivizim i rregullt; ose bashkëpunim; pjesëmarrje në aktivitete jashtëshkollore

(-) N 2 thyerje e rregullave; mosangazhim në orë të mësimi

(+) shpreh nivel arritje N2

(+²) shpreh nivel arritje N3

(+³) shpreh nivel arritje N4

Shënim sipas shembullit të sugjeruar më sipërm!

- Në evidencë hidhen ose të gjitha datat e periudhës ose vetëm datat e kur kryejmë vlerësimet.
- N V_V: Vlerësimi i vazhduar për periudhë .
- N T_p: Vlerësim me test përmbledhëse për periudhë (hidhet në kolonën përkatëse jo brenda evidencës). Në momentin kur mësuesi vlerëson testet/detyrat përmbledhëse, i vendos notat në regjistër.
- N V_P: Vlerësimi i portofolit për periudhë (merret nga instrumenti i vlerësimit të portofolit dhe hidhet në kolonën përkatëse).
- Mësuesi **nuk** e ka të detyrueshëm vlerësimin me notë të nxënësve në çdo orë mësimore dhe të vendosë nota për secilën orë mësimore. Mësuesi vlerëson me notë në koncepte të veçanta, duke ua bërë të aartë nxënësve aë në fillim aëllimin e vlerësimit dhe kriteret e tii.

Shënim:

VLERËSIMI I NJOHURIVE TEORIKE mund të kryhet në forma si: konkurse ndërmjet klasave ose grupeve; “Quiz” pyetje- përgjigje (mësues –nxënës; nxënës-nxënës) i cili vendoset në evidencë si vlerësim i vazhduar me simbole.

8.2 Vlerësimi me test përmbledhës

Në përfundim të periudhës kryhet vlerësimi me test ose detyrë përmbledhëse, e cila ka për qëllim të mat nivelin e arritjeve të nxënësit për një grup të caktuar rezultatesh të nxënit.

- Mësuesi përzgjedh të zhvillojë test ose detyrë përmbledhëse, në varësi të veçorive të lëndës.
- Testi përmbledhës është test që përmban vetëm rezultatet e të nxënit (njohuritë dhe shkathtësitë) kryesore të periudhës përkatëse.
- Testi/detyra përmbledhëse planifikohet nga mësuesi. kur përmbyllet një grup rezultatesh të të nxënit dhe mësuesi është i lirë ta vendosë vetë se kur do ta zhvillojë atë.
- **Koha e realizimit të testit është 45 min.**

Në kushtet e lëndës së edukimit fizik, sporte dhe shëndet në shkollë, forma me e zakonshme e kontrollit është ajo e kontrollit përmes *testeve*. *Vlerësimi me test në lëndën e edukimit fizik* siguron të dhëna për përparimin e nxënësve, për ecurinë e mësimdhënies, duke bërë të mundur verifikimin e njohurive që zotërojnë nxënësit, njohjen me aftësitë lëvizore, intelektuale duke zbuluar anët e forta dhe të dobëta të nxënësit.

-Testi/detyra përmbledhëse jo domosdoshmërisht bëhet në fund të periudhës. Mësuesi duhet ***të ruajë deri në përfundim të vitit shkollor*** testet ose detyrat përmbledhëse.

Mësuesi zhvillon vetë dhe ndihmon nxënësit të vlerësohet nëpërmjet një larmi mënyrash vlerësimi:

- Koha në sekonda e realizimit të veprimit lëvizor.
- Distanca në metra e arritur nga veprimi lëvizor.
- Me kompleks ushtrimesh dhe me pikë.
- Me sistem pikësh për ushtrimet e veçanta.
- Me sistem pikësh për vallëzimin e kompozuar.
- Me teste e pikë për kombinacionet teknike.

- Me teste për njohuri mbi edukimin shëndetësor.
- Me pikë për veprime teknike individuale.
- Me pikë për skemat lëvizore të lojërave sportive.

Shembull . Test përmbledhës praktik.

Fusha: <i>Edukim fizik, Sporte dhe Shëndet</i>		Lënda: <i>Edukim fizik, Sporte dhe Shëndet</i>		Shkalla	Klasa
Tematika: Edukim nëpërmjet aktiviteteve fizike				Situata e të nxënit:	
Tema: Test përmbledhës : Kombinacion lëvizor				🚩 Kontrolli i njohurive dhe shprehive lëvizore të fituar gjatë periudhës.	
Rezultatet e të nxënit për fushë/lëndë që synohen të realizohen.				Fjala Kyçe:	
nxënësi:				🚩 Vrapim; kombinim; Shpejtësi; pasim koordinim; organizim; akrobaci.	
🚩 Demonstrimi i aftësive lëvizore gjatë kombinacionit.				Burimet:	
🚩 Ekzekutimi i elementëve më shpejtësi reaguese dhe vepruese.				🚩 Program i lëndës	
🚩 Ekzekutimi i teknikës së elementëve më shpejtësi reaguese dhe vepruese me synim arritjen e rezultatit të dëshiruar.				🚩 Libër: lojërat lëvizore dhe edukimi (2004)	
				Mjetet:	
				topa basketbolli, stola gjimnastikore, piramida etj.	
				Lidhja me lëndët e tjera:	
				🚩 Fizika, matematikë	
Pjesët	Zhvillimi i orës			Koha /usht	Koha totale
Përgatitore	🚩 Organizimi i klasës për mësim 🚩 Prezantimi i temës , njohja me elementët e testit përmbledhës, mënyra e organizimit dhe vlerësimit. 🚩 Zhvillimi i nxehtësive së organizimit me anë të ushtrimeve përgatitore të përgjithshme dhe speciale në përmbajtje të elementëve në kombinacion.			2’ 3’ 10’	15’
					🚩 Rreshtoj klasën 🚩 Evidentimi i pjesëmarrjes, uniformës dhe gjendjes shëndetësore 🚩 Shpjegoj formatin e testit, elementët në përmbajtje : vrapim me driblim; pasim-kapje e topit, vrapim mbi stol 🚩 Kryerja e ushtrimeve të nxehtësive në funksion të strukturës së kombinacionit: ➤ Vrapim i lehtë ➤ Ushtrime të përgjithshme për nxehtësi: nxehtësia e gjymtyrëve të sipërme, trungut dhe të poshtme. ➤ Ushtrime speciale : pasim – kapja e topit në tabelë, driblim ndërmjet piramidave, vrapim mbi stol.

Themelore	- Njohja dhe demonstrim i pjesshëm i elementëve të kombinacionit lëvizor . - Kryerja e kombinacionit lëvizor në mënyrë të pjesshme dhe të plotë. - Kryerja e skemës së plotë të kombinacionit lëvizor . - Ekzekutimi i kombinacionit lëvizor për kontrollin e njohurive dhe shprehive të mësuara.	5'	5'	- Grumbulloj nxënësit në qendër të terrenit sportive demonstroj teknikës së kryerjes të elementëve të kombinacionit. - Përsëritja e elementëve : driblim ndërmjet piramidave; gjuajtje në tabelë dhe rikapja e topit me kërcim më dy duar; pasim i topit me njërën dorë nga supi në drejtim të nxënësit të rreshtuar në nisje; vrapim i shpejtë dhe hipja mbi stol gjimnastikor me vrapim; zbritja nga stoli drejt vijës së finishit. - Ekzekutim i plotë i kombinacionit nga secili nxënës. Kontrolli i kombinacionit më kohë dhe sistem pikës mbi ekzekutimin teknik të elementëve.
	- Organizimi i ushtrimeve të qetësimit, rregullimi i frymëmarrjes dhe steçing pasiv. - Konkluzionet rreth orës dhe vlerësimi i nxënësve. - Shoqërimi i klasës.		5'	- Ecje rreth fushës për kthimin e organizmit në gjendjen fillestare - Ushtrime pasive streçingu për të gjithë trupin. - Diskutim dhe analizë e vlerësimit të kombinacionit.
	Vlerësimi : N 2 – Demonstron aftësi e shprehi lëvizore gjatë kombinacionit. N 3 – Ekzekuton elementët më shpejtësi reaguese dhe vepruese. N 4 – Zotëron teknikën e elementëve dhe kryen saktë - shpejtë kombinacionin duke arritur rezultatit të dëshiruar.			

Vlerësimi i testit praktik me pikë (shembull):

Elementët		Ekzekutimi teknik						
1.	Driblim	3 pikë						
2.	Gjuajtja- kapja e topit	5 pikë						
3.	Pasim	3 pikë						
4.	Vrapimi mbi tra gjimnastikor	5 pikë						
5.	Ekzekutimi me kohë, koha me e shpejtë	8 pikë – 20 sek						
Totali		24 pikë						
Nota	4	5	6	7	8	9	10	
Pikët	>13	14-15	16-17	18-19	20-21	22-23	23-24	

8.3 Struktura dhe Vlerësimi i portofolit

- Portofoli është koleksionim sistematik i detyrave dhe punimeve **krijuese dhe hulumtuese** të kryera nga nxënësi përgjatë periudhës për të dëshmuar zhvillimin e kompetencave (njohurive, shkathtësive, qëndrimeve).
- **Në fillim të periudhës**, mësuesi në bashkëpunim me nxënësit, përcaktojnë numrin e detyrave dhe punimeve që do të përfshijnë në portofol përgjatë periudhës, në varësi të specifikave të lëndës.

Sugjerohet që përgjatë një periudhe, portofoli, në varësi të lëndës apo periudhës përmban të paktën **2-**

3 detyra të nxënësit:

- a) Projekt kurrikular ose një nga fazat e tij.
- b) 1-2 detyra të tjera krijuese, zbatuese, hulumtuese.

Detyrat e portofolit duhet të jenë me të njëjtën temë për çdo nxënë. Detyrat e portofolit mund të jenë punime të kryera në klasë dhe/ose jashtë saj, dëshmi e kontributeve dhe talentit të nxënësit, me karakter hulumtues dhe krijues të tilla si:

- Punë praktike individuale;
- produkte të krijuara nga nxënësit;
- punime audio-vizuale;
- aktivitete në grup ose individuale;
- projekte individuale ose në grup;
- etj..

- **Vlerësimi i detyrave në përmbajtje të portofolit kryhet :**

- ☞ Në fund të çdo periudhe.
- ☞ Për çdo detyrë të kërkuar duhet të shënohen pritshmëritë që duhet të realizohen nëpërmjet detyrës.

Vlerësimi i portofolit:

- Vlerësimi i portofolit mund të planifikohet në planin e periudhave si orë e veçantë (në fund ose përgjatë periudhës) ose mund të realizohet përgjatë tri - katër orëve mësimore të periudhës (p.sh., 15 minutat e fundit të orës së mësimi). Në këtë rast mësuesi përcakton një grafik të nxënësve të cilëve do t'u vlerësohet portofoli.
- Vlerësimi i portofolit ***jodomosdoshmërisht*** bëhet në fund të periudhës. Mësuesi e gjykon vetë kohën se kur do të zhvillojë vlerësimin e portofolit.
- Vlerësimi i secilës detyrë të portofolit bëhet mbi bazë të kriterëve që mësuesi vendos, duke u bazuar në llojin e detyrës së dhënë.
- Në momentin që mësuesi ka përfunduar me ***vlerësimin e detyrave të portofolit dhe të projektit ose të një faze të tij***, notat e portofolit i vendos në regjistër.

Si dokumentohet portofoli:

- Në fillim të periudhës, mësuesi në bashkëpunim me nxënësit, përcaktojnë detyrat që do të përfshijnë në portofol përgjatë periudhës, në varësi të specifikave të lëndës.
- Mësuesi përcakton kriteret e vlerësimit të portofolit.
- Mësuesi në fillim të periudhës përcakton dhe iu prezanton nxënësve peshat/pikët për vlerësimin e secilës detyrë të portofolit dhe kriteret e vlerësimit të tij.
- Mësuesi ka përgjegjësi për vlerësimin e portofolit bazuar në kriteret e vlerësimit duke argumentuar notën e tij.
- Instrumentet që mësuesi harton për kriteret e vlerësimit të portofolit ***nuk janë objekt monitorimi***.
- Detyrat e portofolit apo një fazë e projektit vlerësohen në momentin që ato dorëzohen ose prezantohen.
- Mësuesi duhet të kujdeset që ***të mos mbingarkojë nxënësin me detyra*** në përfundim të periudhës. Ai, gjithashtu, mund të bashkërendojë punën me mësuesit e lëndëve të tjera për të shmangur ngarkesën e nxënësve.

Shënim!!

- ☞ Detyrat **NUK** duhet të jenë domosdoshmërisht të punuara me kompjuter.
- ☞ Mësuesi duhet t'i udhëzojë nxënësit që t'i ruajnë detyrat e portofolit deri në përfundim të vitit shkollor ose t'i mbajë vetë këto detyra.

Shembull. Instrumenti i vlerësimit të portofolit**INSTRUMENT I VLERËSIMIT TË PORTOFOLIT TË NXËNËSIT****TREMUJORI I PARË (Shtator – Dhjetor 2018)****LËNDA : EDUKIM FIZIK , SPORTE DHE SHËNDET**

EMRI MBIEMRI : _____

KLASA:

NR	RUBRIKAT	VLERËSIMI		VËREJTJE
		MAX	FAKT	
1.	<i>Detyrë mbi:</i> Ndikimi i aktiviteteve fizike në rritjen e performancës mësimore <i>Pritshmëritë e detyrës:</i> 1. Çfarë është aktiviteti fizik dhe klasifikimi i tyre 2. Ndikimet e tyre në organizëm dhe në jetën sociale 3. Efektet e aktivitetit fizik në performancën mësimore	5		
2.	Projekt “Vallet popullore tradicionale” <i>Pritshmëritë e detyrës</i> 1. Historiku valleve popullore të trevave shqiptare 2. Karakteristikat e valleve sipas krahinave 3. Vlerat kulturore te valleve popullore	10		
3.	<i>Detyrë mbi:</i> Roli i femrës në sport <i>Pritshmëritë e detyrës:</i> 1. Historiku i përfaqësimit të femrës në sport në vendin tonë 2. Roli i femrës në drejtimin e sportit 3. Barazgjinia dhe paragjykimet e femrës në sport	5		
		20		

KRITERE VLERËSIMI:

1. Respektimi i afatit kohor të paraqitjes së detyrës.
2. Strukturimi korrekt sipas etapave dhe paraqitja estetike e materialit.
3. Saktësia shkencore në zbatimin e njohurive lëndore në zgjidhjen të situatave të ndryshme problemore, reale nga jeta.

Nota	4	5	6	7	8	9	10
Pikët	< 7	8 - 9	10-11	12-13	13-14	15-17	18-20

Mësuesi:

8.4 Projekti kurrikular

- Projekti kurrikular në lëndën e edukimit fizik, sporte dhe shëndet është rubrikë e detyruar e portofolit të të nxënës.
- Projekti kurrikular është strategji e të nxënës dhe mësimdhënies me në qendër nxënësin, përmes së cilës nxënësit në mënyrë të pavarur ose/dhe si anëtar i një grupi hulumtojnë mbi një çështje të caktuar ose një problem të lidhur me jetën reale. Projekti si veprimtari integruar me karakter kërkimor e krijues nxit zhvillimin e aftësive të larta të të menduarit, aftësive komunikuese, të bashkëpunimit, të përdorimit të tik, të sipërmarrjes etj..
- Zbatimi i një projekti në lëndën e edukimit fizik, sporte dhe shëndet kërkon më shumë se një orë mësimore.
- Projekti kurrikular mund të jetë i shtrirë përgjatë gjithë vitit shkollor, pra në të tri periudhat, por mund të jetë i shtrirë dhe vetëm brenda një periudhe. Sido që të jetë shtrirja e projektit, ai ka vlerësimin e tij brenda vlerësimit të portofolit. Mësuesi që kur planifikon projektin duhet të ketë në mendje vlerësimin e tij. Vlerësimi nuk është diçka që ndodh vetëm në fund të projektit, mësuesi vlerëson nxënësit dhe përgjatë zhvillimit të tij. ***Nëse projekti ka shtrirje përgjatë gjithë vitit, në çdo periudhë vlerësohet si pjesë e portofolit ajo pjesë e projektit që është realizuar. Në rastin kur ka shtrirje brenda një periudhe vlerësohet i gjithë projekti.***
- Planifikimi dhe zbatimi në mënyrë efikase i një projekti kërkon që mësuesi të përcaktojë qartë detyrën mësimore në detaje për çdo grup dhe nxënë (është e rëndësishme që secili nxënë të jetë i përfshirë dhe i angazhuar me detyra të përcaktuara); të paraqesë rezultatet e të nxënës që do të arrihen nëpërmjet projektit; të paraqesë hollësisht çdo fazë të realizimit të projektit; të qartësojë nxënësit për arritjen përfundimtare të projektit; të qartësojë nxënësit për kriteret e vlerësimit të projektit; të vëzhgojë dhe të japë gjykimin e tij në mënyrë të vazhdueshme për ecurinë e zbatimit të projektit.
- Për realizimin e projektit shfrytëzohen përvojat vetjake të nxënësve dhe njohuritë e marra nga burime të ndryshme.
- Realizimi i një projekti në lëndën e edukimit fizik, sporte dhe shëndet kërkon përdorimin e më shumë se një metode dhe teknike, si: vërtetimi, studimi i rastit, intervista, puna në grup, puna individuale etj..
- Statet kryesore që ndiqen për realizimin e një projekti janë:
 - * Përcaktohet saktë çështja ose problemi për të cilin do të hulumtohet, në mënyrë që të jetë i menaxhueshëm në kohë.

- * Përcaktohen detyrat që duhet të realizohen për të grumbulluar të dhënat e nevojshme nga puna e secilit nxënës.
- * Grumbullohet materiali dhe/ose mjetet e nevojshme.
- * Përpunohen dhe analizohen të dhënat e grumbulluara.
- * Nxirren përfundime dhe përgjithësime nga të dhënat e grumbulluara dhe përgatitet produkti përfundimtar.
- * Prezantohen gjetjet dhe përfundimet e projektit ose prezantohet produkti i krijuar.
- Për planifikimin e një projekti mësuesi ndërton planin e projektit, rubrikat kryesore të të cilit paraqiten më poshtë. Në varësi të tematikës së projektit dhe specifikave të tij mësuesi mund të pasurojë planin me rubrika të tjera. Mësuesi planifikon në planin e tij ditor çdo orë të planifikuar të projektit sikurse vepron me orët e tjera mësimore.

Rubrikat kryesore të planit të një projekti kurrikular përfshijnë:

- **Tema e projektit** (përcaktohet nga mësuesi në bashkëpunim me nxënësit).
- **Kohëzgjatja e projektit/orët mësimore** (nëse projekti është ndërlëndor, përcaktohet kontributi i çdo mësuesi dhe orët mësimore për secilën lëndë).
- **Klasa/t pjesëmarrëse** (përcaktohet klasa ose në rast se ka disa klasa).
- **Rezultatet e të nxënit**(përfshijnë njohuritë, aftësitë dhe qëndrimet që do të zhvillohen përmes veprimtarive të projektit).
- **Konceptet kryesore që do të përdoren gjatë zhvillimit të projektit**(përcaktohen konceptet që duhet të zotërojnë nxënësi për realizimin e këtij projekti).
- **Partnerët** (nëse ka, p.sh., nëse projekti mbi *vallet popullore tradicionale* në lëndën e edukimit fizik, sporte dhe shëndet ka si qëllim që nxënësit të hulumtojnë për organizimin dhe zhvillimin e valleve dhe historikun e trevave duke patur si partner muzeun e trashëgimisë kulturore dhe ansamblin e valleve dhe këngëve popullore).
- **Veprimtaritë kryesore që do të kryen për realizimin e projektit, afatet dhe personat përgjegjës.**
- **Burimet kryesore të informacionit** (mësuesi duhet të orientojë nxënësit drejt përdorimit të burimeve të larmishme dhe të duhura të informacionit. Në lëndën e edukimit fizik, sporte dhe shëndet burim është informacioni i marrë nga interneti dhe specialistë të trashëgimisë kulturore dhe nga Ansambli i valleve dhe këngëve popullore).

- **Tematika e orëve të planifikuara të planit mësimor**(këtu vendoset tematika për çdo orë mësimore të projektit. P.sh. nëse projekti planifikohet në 6 orë atëherë duhet vendosur tematika për të gjashta orët).
- **Përshkrimi i produktit të projektit** (duhet të përfshijë shkurtimisht llojin e produktit që pritët të realizohet dhe mënyrën e prezantimit të tij).
- **Vlerësimi i nxënësve dhe reflektimi** (mësuesi përcakton kritere për vlerësimin e projektit të cilat ia komunikon nxënësit që në fillim të projektit. P.sh., kriteret mund të përcaktohen në lidhje me trajtimin e përmbajtjes në përmbushje të tematikës, përdorimin e burimeve të informacionit, përgatitjen e produktit, prezantimin e tij etj., në varësi të rezultateve të të nxënësve).

Shembuj kriteresh për vlerësimin e projektit:

A është fokusuar përmbajtja e projektit te çështja/problemi i identifikuar për shqyrtim?
A është lidhur tema e projektit me situata nga jeta reale?
A i kanë zbatuar nxënësit konceptet e marra në lëndën përkatëse?
A kanë mbledhur të dhëna bazuar në burime të mjaftueshme informacioni?
A kanë bashkëpunuar nxënësit për të zhvilluar aftësitë komunikuese, vetmenaxhuese dhe organizuese?

Sigurimi i të dhënave nga burime të ndryshme vlerësimi është thelbësore për të nxënësin bazuar në projekte. Përfshirja e nxënësve në vlerësimin e projektit nxit motivimin dhe përmirëson të nxënësve e drejtuar prej tyre. Vetëvlerësimi dhe vlerësimi i nxënësve nga njëri-tjetri nxit nxënësit të reflektojnë mbi pikat e tyre të dobëta dhe të forta, në mënyrë që të fokusojnë përpjekjet e tyre të mëtejshme).

Më poshtë përshkruhet ***Shembulli i një projekti kurrikular*** me shtrirje gjithë vjetore, për edukimin fizik, sporte dhe shëndet :

Fusha: Edukim fizik, Sporte dhe Shëndet

Lënda: Edukim fizik, Sporte dhe Shëndet

Shkalla: ____

Klasa: ____

Dy fjalë për projektin

Projekti do të konsiderohet si një model të shkruari, përmes të cilit nxënësit do të parashtrojnë idetë dhe synimet e tyre për një punë që pritët të bëhet.

Projekti do të konsiderohet edhe si një mënyrë e të përshkuarit të aktiviteteve ose të punëve që kryhen përmes një planifikimi.

Hartimi i projektit duhet vlerësuar si një mënyrë të shkruari. Në projekt, krahas synimeve, do të shënohen edhe objektivat që pritet të arrihen, hapat që duhet të ndiqen, koha kur do të kryhet, kush do ta kryejë, materialet që do të përdoren, buxheti që nevojitet, aktivitetet që do të kryhen, vlerësimi që do t'i bëhet etj. Mbi të gjitha, ky projekt do të shihet si një veprimtari, e cila synon të përfshijë të gjithë nxënësit në punë të përbashkëta, rezultatet e të cilave do të jenë fryt i bashkëpunimit të nxënësve si pjesë e një grupi pune. Thelbi i projekteve kurrikulare, në fakt është edhe vetë origjinaliteti që do të sjellin nxënësit.

☞ Objektivat e projektit:

- 1.....
2.
- 3.....

☞ Etapat e projektit:.....

- Titulli
- Qëllimi
- Synimet
- Objektivat
- Përshkrimi
- Përfituesit
- Kalendari i veprimtarive
- Bashkëpunimi
- Donatorët
- Buxheti
- Vlerësimi i projektit

Hapi i parë/ ora e parë:

Paraqitja e projektit dhe ndarja e grupeve të punës.

Klasa ndahet në aq grupe pune sa mësuesi mendon se numri brenda grupit është i mjaftueshëm për të përballuar materialin. Dhënia e detyrave për orën pasardhëse.

Hapi i dytë/ora e dytë:

Paraqitja e materialeve të projektit deri në këtë fazë dhe prezantim.

Hapi i tretë/ora e tretë:

Diskutimi i materialit të projektit dhe dhënia e detyrave për orën pasardhëse.

Hapi i katërt/ ora e katërt:

Paraqitja e materialeve të projektit deri në këtë fazë dhe prezantim.

Hapi i pestë/ ora e pestë:

Seleksionimi i materialit të grumbulluar dhe përgatitja për prezantimin përfundimtar (prezantimi mund të zhvillohet edhe në formë praktike; shfaqjeje).

Hapi i gjashtë/ ora e gjashtë :

Përfundimet e nxjerra nga mësuesi/ja mbi punën me projekte, angazhimin, pritshmëritë, përparësitë, arritjet.

Vlerësimi i punëve të nxënësve do të bëhet duke pasur parasysh disa pika:

- planin e projektit kurrikular për çdo grup;
- zbatimin e tij nga secili grup;
- menaxhimin e informacionit;
- etikën e punës në grup;
- përfundimet e nxjerra nga secili grup pune;
- punët krijuese të çdo grupi;
- mënyrën e paraqitjes.

Kriteret e vlerësimit të projektit

N2:

- Përgatit materialin e kërkuar me gojë ose me shkrim dhe e paraqet (dorëzon atë në afatet e kërkuara).
- Trajton temën e kërkuar duke përdorur informacionin e dhënë dhe respekton kriteret e kërkuara (me shkrim elektronik, jo më pak se 2 faqe e shkruar dhe paraqitje me gojë jo më shumë se 5 minuta).

N3:

- Shtjellon argumentin e kërkuar nga tema dhe respekton afatet dhe kriteret e vendosura më sipër.
- Përdor shembuj dhe citime nga bibliografia e rekomanduar, që shërbejnë për trajtimin e temës.
- Rendit qartë dhe logjikisht materialin.
- Përdor një gjuhë korrekte dhe pa gabime.

N4:

- Ka origjinalitet në trajtimin e temës.
- Përdor saktë dhe me korrektësi bibliografinë.
- Përdor një gjuhë të qartë dhe pa gabime.

8.5 Fisha e vlerësimit:

- ❖ **Vlerësimi periodik**, bëhet në përfundim të çdo periudhe dhe përmban tri nota:
 - *Vlerësimin e vazhdueshëm* – NV_v, e cila vendoset në regjistër në kolonën përkatëse në faqet e vlerësimit.
 - *Vlerësimin me test ose detyrë përmbledhëse* – NT_p, e cila vendoset në regjistër në kolonën përkatëse në faqet e vlerësimit.
 - *Vlerësimin e portofolit lëndor* – NV_p, e cila vendoset në regjistër në kolonën përkatëse në faqet e vlerësimit.
- ❖ **Nxjerrja e notës periodike** : Nota përfundimtare për një periudhë në lëndën edukimit fizik duhet të bëhet duke marrë parasysh vlerësimet e vazhduara, vlerësimet me teste dhe vlerësimi i detyrave të portofolit duke i nxjerrë si mesatare matematikore për secilën nga vlerësimet.
- ❖ **Vlerësimi përfundimtar**, shënohet në regjistër duke plotësuar kolonat e “Vlerësimit Vjetor” dhe në kolonën e “Notës përfundimtare”.

Vlerësimet vjetore përmbajnë:

- *Notën vjetore të vlerësimit të vazhduar* që është rezultat i tri periudhave.
- *Notën vjetore të vlerësimit me test ose detyrë përmbledhëse* që është rezultat i tri periudhave.
- *Notën vjetore të vlerësimit të dosjes së nxënësit* që është rezultat i tri periudhave.

Në rast kur ecuria e nxënësit është e dukshme progresive ose regressive gjatë dy periudhave të fundit, vlerësimi i tij vjetor në secilën nga rubrikat mund të jetë progresiv ose regresiv. Në rast kur ecuria e tij nuk është e qëndrueshme përgjatë tri periudhave, atëherë vlerësimi llogaritet me mesatare.

Nota përfundimtare llogaritet me përqindje për secilën nga rubrikat .

Pesha në përqindje e llojeve të vlerësimit është:

- *Vlerësimin e vazhdueshëm* – 40%
- *Vlerësimin me test ose detyrë përmbledhëse* – 40%
- *Vlerësimin e portofolit lëndor* – 20%

Hapat për njehsimin e notës përfundimtare janë:

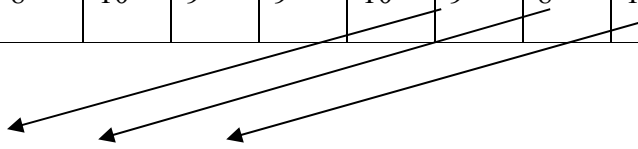
- Përcaktohet nota vjetore e vlerësimit të vazhduar (NV_v), bazuar në tri notat e periudhave, duke gjykuar në mënyrë progresive.
- Përcaktohet nota vjetore e testit/detyrës përmbledhëse (NT_p) bazuar në tri notat e periudhave, duke gjykuar në mënyrë progresive.
- Përcaktohet nota vjetore e portofolit të nxënësit (NV_p) bazuar në tri notat e periudhave, duke gjykuar në mënyrë progresive.
- Shumëzohet secila prej notave me përqindjen përkatëse.
- Mblidhen këto prodhime dhe shuma rrumbullakoset me numër të plotë (psh.8,8, 9).

Formula: $(NV_V \times 0.4) + (NT_P \times 0.4) + (NV_P \times 0.2) = \text{Nota përfundimtare}$

Përshkrimi i notës përfundimtare vjetore argumenton nivelin e arritjeve të kompetencave të lëndës.
Përshkrimi i referohet pikave më të forta që ka nxënësi lidhur me përmbushjen e kompetencave të lëndës.

Model. Nxjerrja e notës përfundimtare

Periudha I			Periudha II			Periudha III			Notat vjetore			Nota përfundimtare
NV V	NT _P	NV P	NV V	NT _P	NV P	NV V	NT _P	NV P	NV V	NT _P	NVP	
7	8	9	9	8	10	9	9	10	9	8	10	



$$(9 \times 0.4) + (8 \times 0.4) + (10 \times 0.2) = 8.8$$

9 Shtojcë

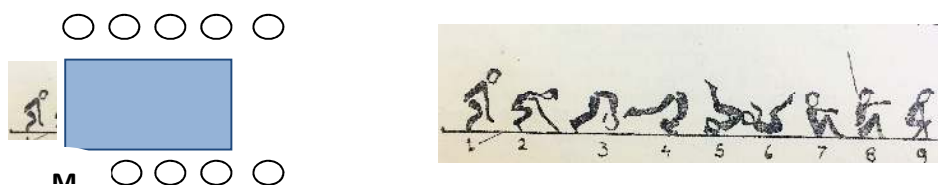
- Këtu mund të përfshihen burime të ndryshme të të nxënit, materiale plotësuese mësimore, fjalor termash etj., sipas specifikave të lëndës.

9.1 Shtojcë 1. Material figurativ për planifikimin ditari 90 min. gjimnastike.

1. Grumbulloj nxënësit në forme frontale dhe kryej demonstrim të elementëve duke evidentuar gabimet që mund të bëhen gjatë ekzekutimit.



2. Vendos nxënësit në dy rreshta përballë dyshekut. Nga pozicioni fillestar kryejnë kapërdijen para me trup të mbledhur. Mësuesi qëndron anash dyshekut ku jep ndihmën në momentin e përkuljes së kokës para për të kaluar në rrotullim.



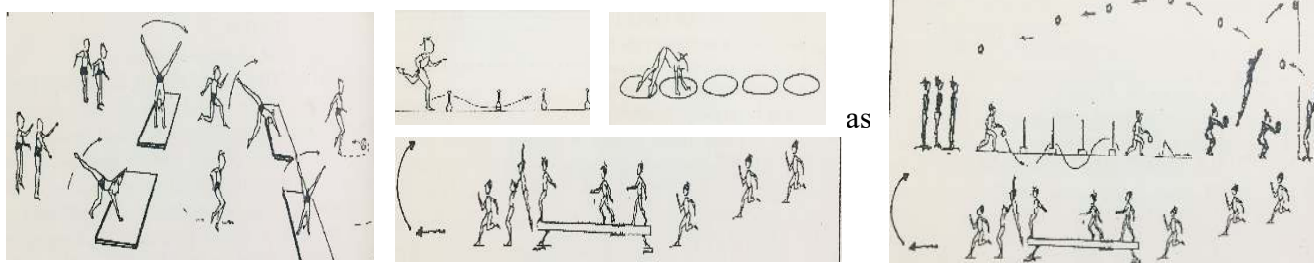
3. Përvetësimi i teknikës së vertikales mbi shpatulla duke e përsëritur disa herë.



4. Nxënësit ndahen në grupe dyshe dhe kryejnë qëndrimin në urë nga pozicioni shtrirë. Realizimi i qëndrimit sa më hark të mesëm-të lartë pa mbledhjen e krahëve.

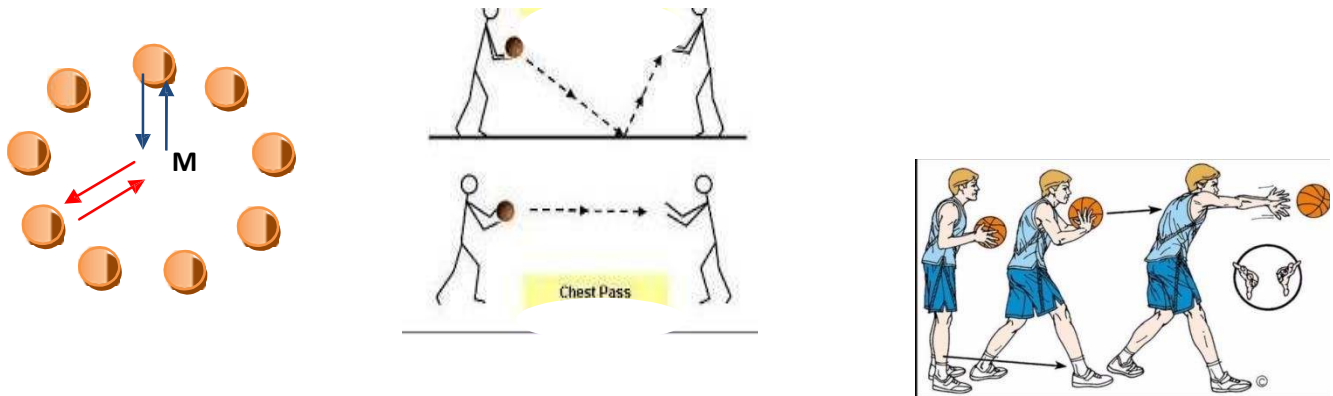


5. Ndarja e klasës në dy grupe ,veprimet: 1- vrapim në vijë të drejtë; 2- kapërdije para kalim në vertikale mbi shpatulla; 3-kërcime radhazi mbi rrathë gjimnastikor 4- ecje mbi stol gjimnastikor 5- vrapim në kthim me kërcime me litar.

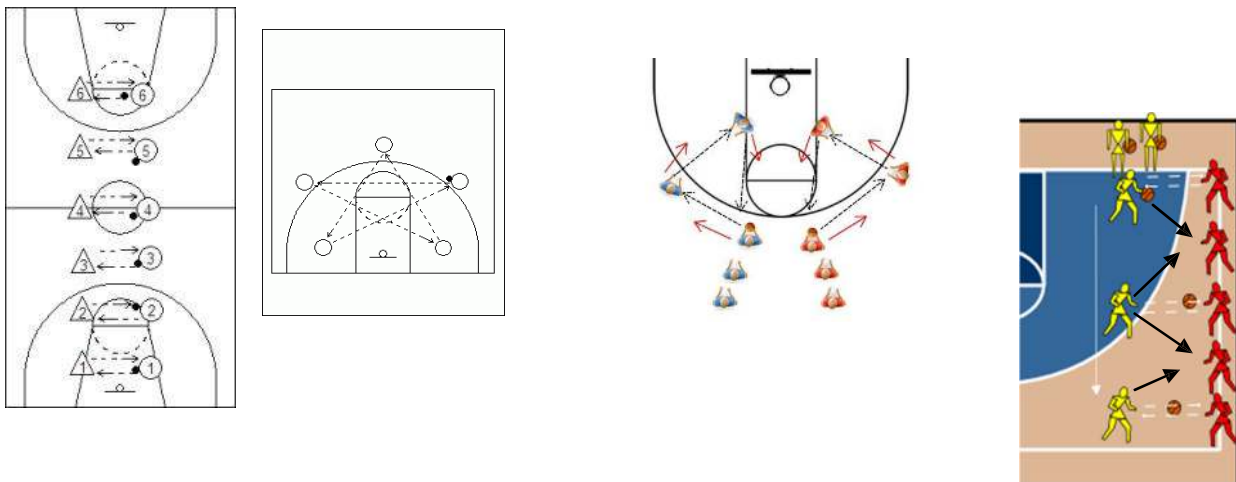


Shtojcë pjesa themelore:

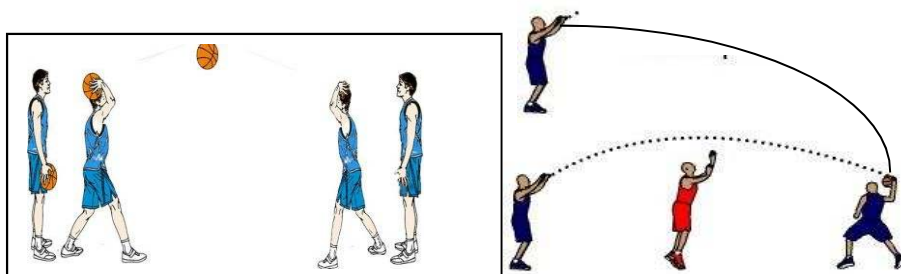
1. Grumbulloj nxënësit në formë rrethore dhe kryej demonstrim fillimisht të pasimit me dy duar nga gjoksi dhe më pas me një dorë, duke evidentuar gabimet, bëj korrigjimet e nevojshme.



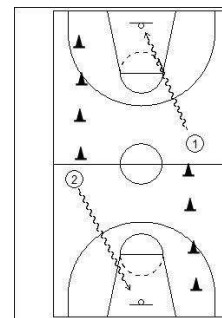
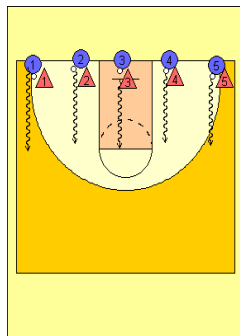
2. Vendors nxënësit përballë njëri-tjetrit në distancë të afërt të kryejnë pasime të topit në vijë të drejtë dhe diagonal; në formë trekëndëshi; katrorë; me ndërrime vendesh; në lëvizje.



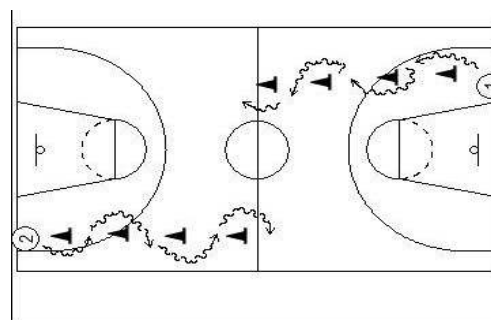
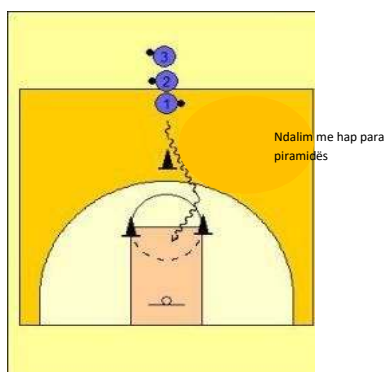
3. Vendorsim nxënësit përballë njëri-tjetrit në distancë të lagët dhe kryejnë pasime në vijë të drejtë dhe diagonal me një dorë nga supi dhe me dy duar sipër kokës



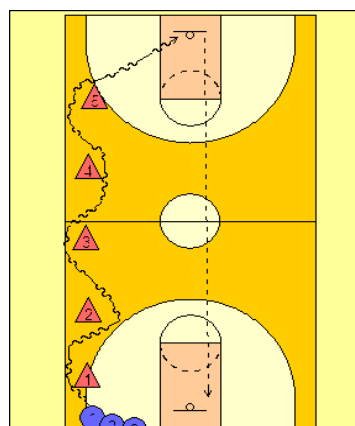
4. Ndaj nxënësit në dy grupe të vendosura përballë vijës anësore, kryejnë driblim në vijë të drejtë duke pasuar tek shoku përballë.



5. Driblim me ndryshim drejtimi ndërmjet piramidave duke realizuar ndalimin me hap nga ecja dhe më pas kalimi i realizimit të ushtrimit me vrapim.



6. Ushtrime të kombinuara speciale për përsosjen e elementëve teknik të mësuar: driblim në vijë të drejtë; ndërmjet piramidave; pasim; driblim; gjuajtje.



7. Lojë mësimore 3x3(me zëvendësim)



9.3 Shtojcë 3. Shembull . Përshkrimi i komentit për notën përfundimtare

Nota përfundimtare	Përshkrimi i vlerësimit
10	Nxënësi 1: Zotëron aftësi fizike në ekzekutimin e elementëve lëvizor sipas kërkesave teknike të ushtrimeve. Zbaton saktë elementët tekniko-taktik të lojërave lëvizore dhe sportive. Zotëron aftësi menaxhuese mbi organizimin dhe drejtimin e aktiviteteve të ndryshme sportive . Ndërton dhe argumenton plane individuale në realizimin e veprimtarive në shërbim të komunitetit. Nxënësi 2: Paraqet nivel të lartë të aftësive dhe shprehive lëvizore të realizuar sipas skemave teknike e lëvizore të ushtrimeve. Shfaq aftësi tekniko- taktike gjatë situatave të lojërave sportive duke respektuar rregulloret përkatëse. Tregon vlera edukative dhe bashkëpunuese në shërbim të komunitetit.
9	Nxënësi 1: Zotëron aftësi në kryerjen e elementëve lëvizor sipas kërkesave teknike të ushtrimeve. Zbaton me korrektësi rregulloren teknike të lojërave lëvizore dhe sportive dhe i kryen ato në mënyrë të pavarur dhe krijuese. Argumenton vlerat e veprimtarisë fizike në rritjen e mirëqenies fizike, emocionale e mendore të saj. Nxënësi 2:
8	Nxënësi 1: Shfaq interes në organizimin dhe zhvillimin e veprimtarive sportive dhe artistike. Zbaton teknike të mirë në kryerjen e elementëve lëvizor lokomotorë dhe jo lokomotorë. Shfaq aftësi të mira njohëse mbi rregullat në lojëra të ndryshme lëvizore, popullore dhe aftësi bashkëpunimi me shokët e skuadrës në përmirësimin e performancës në grup. Nxënësi 2:
7	Nxënësi 1: Zbaton teknikë të mirë në kryerjen e elementëve lëvizor lokomotorë dhe jo lokomotorë. Shfaq aftësi të mira njohëse mbi rregullat në lojëra të ndryshme lëvizore, popullore dhe sportive duke krijuar bashkëpunim me shokët e skuadrës në shërbim të arritjes së rezultatit të dëshiruar. Tregon interes në organizimin e aktiviteteve jashtëshkollore. Nxënësi 2:
6	Nxënësi 1: Demonstron elementet teknikë sipas kërkesave lëvizore të vrapimeve, kërcimeve, elementëve gjimnastikor. Zbaton rregullat teknike të disa elementeve lëvizor sipas kërkesave të lojërave sportive dhe tregon bashkëpunim në grup. Demonstron njohuri mbi problematikat shëndetësore dhe rolin e tyre për një jetë më të shëndetshme. Nxënësi 2:
5	Nxënësi 1: Demonstron kombinime të thjeshta lëvizore me dhe pa mjete didaktike sipas situatave të ndryshme të elementeve lëvizorë dhe lojërave lëvizore. Tregon bashkëpunim të kufizuar në skuadër gjatë situatave ndërvepruese me grupin. Demonstron njohuri të kufizuara mbi tematikat shëndetësore dhe rolin e tyre për një jetë më të shëndetshme. Nxënësi 2:

Shënim!!

Komentet për vlerësimin e notës përfundimtare sugjerohet të përshkruhen në mënyra të ndryshme për të njëjtën notë.

9.4 Shtojcë 4. Shembull plani ditar teorik

Fusha: <i>Edukim Fizik, Sporte dhe Shëndet</i>	Lënda: <i>Edukim Fizik, Sporte dhe Shëndet</i>	Shkalla	Klasa
Tematika: Edukim për Shëndetin		Situata e të nxënit: _____ _____	
TEMA: _____			
Rezultatet e të nxënit për fushë/lëndë që synohen të realizohen. nxënësi: • _____ • _____ • _____		Fjala Kyçe:	
Lidhja me lëndët e tjera: _____		Burimet:	
METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARITË E NXËNËSVE			
FAZA E PARË			
FAZA E DYTË			
FAZA E TRETË			
Detyra dhe punë të pavarur:			
Vlerësimi : N 2 : _____ N 3 : _____ N 4 : _____			

Shembull plani ditar praktik

Fusha: <i>Edukim Fizik, Sporte dhe Shëndet</i>		Lënda: <i>Edukim Fizik, Sporte dhe Shëndet</i>		Shkalla	Klasa
Tematika:				Situata e të nxënit: _____	
TEMA: _____					
Rezultatet e të nxënit për fushë/lëndë që synohen të realizohen. nxënësi: • _____ • _____ • _____				Fjala Kyçe:	Mjetet:
Lidhja me lëndët e tjera: _____				Burimet:	
Pjesët	Zhvillimi i orës	Koha /usht	Koha totale	Udhëzimet metodike	
Përgatitore					
Themelore					
Mbyllja					
	Vlerësimi : N 2 : _____ N 3 : _____ N 4 : _____				

10. Bibliografia

1. IZHA 2014, Korniza kurrikulare
2. IZHA 2016, Kurikula Bërthame AML, klasa 10-11
3. IZHA 2016-2018 , Programet me kurrikulën e bazuar në kompetenca klasa 10,11,12
4. IZHA 2105, Korniza e vlerësimit të nxënësit
5. IZHA 2016, Nivelet e arritjes
6. IZHA 2017, Udhëzuesit e zhvillimit të kurikulës në arsimin e mesëm
7. Libër, Didaktika në edukim fizik
8. Libër, Metodika e edukimit fizik
9. Libër, Manual testimi në sport
10. Botim, Studime sportive
11. Libër, Lojëra lëvizore dhe edukimi
12. Përmbledhje leksionesh, Aktiviteti fizik dhe Fitnesi
13. Libër, lojërat sportive , basketboll, volejboll, hendboll, futboll
14. Libër, Atletika