



Librin për mësuesin mund ta shkarkoni në linkun: <https://www.botimepegi.al/>

Majlinda Leka

Bujar Selimaj

Libër për mësuesin/en

Edukatë fizike,
sportet dhe shëndeti

6



Libër për mësuesin/en

Edukatë fizike,
sportet dhe shëndeti

6

ISBN: 978-9951-843-41-6



9

789951 843416

BOTIME

pegi

Majlinda Leka

Bujar Selimi

Besnik Morina

LIBËR PËR MËSUESIN/EN EDUKATË FIZIKE, SPORTET DHE SHËNDETI 6

Për klasën e 6-të të arsimit 9-vjeçar

BOTIME



Prishtinë, 2024



Lejohet për botim teksti shkollor për klasën e xxxx, me vendim të Ministrisë së Arsimit, Shkencës, Teknologjisë dhe Inovacionit, nr.xxxxxxx

BOTIME



Drejtoi botimin: Arlinda RRUSHI
Recensentë të MASHTI-t: xxxxxxxxxx
Korrektore letrare: Ornela LECI
Paraqitja grafike: Elvis BEJTJA
Kopertina: Florinda ZONJA
Shtypi: Shtypshkronja Pegi, Lundër, Tiranë
ISBN: 978-9951-843-41-6

© Botime Pegi sh.p.k, dega në Kosovë, maj 2024

Të gjitha të drejtat për këtë botim në gjuhën shqipe janë tërësisht të zotëruara nga Botime Pegi shpk. Ndalohet çdo riprodhim, fotokopjim, përshtatje, shfrytëzim ose çdo formë tjetër qarkullimi tregtar, pjesërisht ose tërësisht, pa miratimin paraprak nga botuesi.

Botime Pegi: cel: +355 069 40 075 02;
e-mail: botimepegi@botimepegi.al; web: www.botimepegi.al
Spektori i shpërndarjes: cel: +355 069 20 267 73; 069 40 106 88;
e-mail: marketing@botimepegi.al
Shtypshkronja Pegi: cel: +355 069 40 075 01;
e-mail: shtypshkronjapegi@yahoo.com

Për ju të nderuar kolegë!

Ky libër ndihmës, bazuar në kurrikulën e re arsimore, sipas shkallës përkatëse dhe niveleve të arritjes së kompetencave, është hartuar për të lehtësuar punën tuaj, duke ju dhënë mundësinë të punoni në përmirësimin e mësimdhënies. Duke e ndier detyrim profesional përmirësimin e saj, vihem para përgjegjësisë intelektuale dhe morale që, nëpërmjet bashkëpunimit, të rritim cilësinë e arsimit. Kjo do të na bënte mësues/e më të mirë/a.

Libri i mësuesit ofron informata për arritjen e qëllimeve të arsimit parauniversitar, për respektimin e parimeve të kurrikulës, kontributin në arritjen e rezultateve të të nxëniet për shkallë kurrikulare-kompetenca dhe për fusha të kurrikulës, të shkallës së tretë, si dhe arritjen e rezultateve të programit lëndorë nëpërmjet planifikimeve mësimore. Libri mbështet zbatueshmërinë e KKK-së, respektivisht KB-ve dhe programeve lëndore, për nivelin e dytë, shkalla e tretë klasa e gjashtë. Shembujt e modeleve praktike të planifikimeve mësimore, të metodologjisë së mësimdhënies, metodologjisë së vlerësimit dhe burimeve të informacionit për arritjen e rezultateve lëndore, ndihmojnë ndërlidhjen e kurrikulës me proceset praktike të mësimdhënies dhe mësimnxënies në shkollë.

Faktorët kryesorë në zbatim të filozofisë së KKK-së janë mësuesit. Libri do t'ju mundësojë një përgatitje profesionale të mësimdhënies për të kuptuar dhe zbërthyer KKK-në, respektivisht, KB-në dhe programin mësimorë për klasën e gjashtë. Çfarë do të gjeni në këtë libër?

1. Rezultatet e të nxëniet të fushës, në të cilat kontribuojmë për arritjen e tyre.
2. Rezultatet e të nxëniet të kompetencave, në të cilat kontribuojmë për arritjen e tyre.
3. Plani vjetor.
4. Planifikimet për tri periudha mësimore.
5. Aspektet e përgjithshme të planifikimit të orës mësimore (modele të planifikimeve)
6. Plani i vlerësimit.

Përse duhet ta keni atë? Libri i nxënësit përmban gjithçka u nevojitet përgjatë vitit shkollor për procesin mësimor. Modelet e sugjeruara që gjeni te ky libër mësuesi, me tema, kompetenca, rezultate lëndore, faza, veprimtari dhe detyra sipas tematikës, ju lehtësojnë punë në mësimdhënie, por gjithmonë duhet ta shfrytëzoni kreativitetin tuaj në zbatimin praktik të plan-modeleve.

PËRMBAJTJA

- I.** Rezultatet e të nxënit të fushës
- II.** Rezultatet e të nxënit të kompetencave
- III.** Plani mësimor vjetor
 - 1. Plani mësimor vjetor sintetik
 - 2. Plani mësimor vjetor analitik
- IV.** Planifikimi 3-mujor me rezultatet e të nxënit sipas kompetencave të fushës
 - 1. Periudha shtator-dhjetor
 - 2. Periudha janar-mars
 - 3. Periudha prill-qershor
- V.** Planifikime ditore
 - 1. Disa modele të planifikimit ditor
 - 2. Projekte të sugjeruara
- VI.** Plani vjetor i vlerësimit

I. Rezultatet e të nxënës të fushës

Nëpërmjet planifikimit për klasën e gjashtë kontribuojmë në arritjen e këtyre rezultateve të të nxënës të fushës në edukatë fizike, sporte dhe shëndet. Gjatë planifikimit tonë duhet që të kontribuojmë patjetër në RNF nëpërmjet realizimit të temave mësimore dhe RNL. RNF janë në korrelacion me konceptet e fushës, sepse nga konceptet e fushës janë hartuar rezultatet e të nxënës të fushës, për një koncept mund të jenë në korrelacion një, dy RNF.

1. Shpjegon dhe analizon veprime konkrete për ruajtjen e mirëqenies fizike, psikike, emocionale dhe sociale të tij/saj dhe të tjerëve (në familje, me koleget dhe anëtarët e komunitetit) në situata të ndryshme.
2. Demonstron shkathtësi gjatë ushtrimit të teknikave në disiplina sportive (atletikë, gjimnastikë, sportet luftarake etj.) duke përfunduar shkathtësitë psikofizike, individuale dhe kolektive me kombinime lëvizore dhe përfshirje të formave të ndryshme të lëvizjes.
3. Liston, përshkruan rregullat elementare të sporteve të ndryshme kolektive dhe demonstron shkathtësi gjatë ushtrimit të elementeve teknike në sportet kolektive.
4. Hulumton sistemin e klasifikimit të ushqimit të etiketuar, kupton që njerëzit kanë nevojë të ndryshme për ushqim dhe nevojat e tyre ndryshojnë në etapa të ndryshme të jetës se si duhet të ushqehen.
5. Njeh dhe dallon situatat e rrezikshme, dukuritë dhe shprehjet negative (substancat negative duhani, alkooli dhe drogat) dhe kupton mënyrën për parandalimin e tyre.

II. Kontributi në rezultatet e të nxënës të kompetencave për shkallën e tretë

RNK, të cilat janë përzgjedhur në këtë planifikim, janë vetëm një model i sugjeruar që, domethënë, secili mësues/e mund të përzgjedhë RNK-në sipas planifikimit të cilin e harton për shkollën në të cilën punon. Mësues/e, ne kemi sugjeruar që për klasën e gjashtë, nëpërmjet zbatimit të temave mësimore të kontribuojmë në arritjen e këtyre rezultateve të të nxënës të kompetencave. Zgjedhja e kompetencave për secilën temë mësimore mbetet kompetencë e mësuesit/es, sepse secili nga ju harton dhe planifikon mbi bazën e kushteve shkollore në të cilat zbatohen njësitë mësimore.

I. Kompetenca komunikim dhe të shprehur - Komunikues efektiv

1. Lexon rrjedhshëm, me intonacion të duhur, një tekst të caktuar rrëfyes, përshkrues, shkencor a publicistik etj., dhe e komenton atë sipas kërkesës me gojë ose me shkrim.
2. Dëgjon në mënyrë aktive pyetjet dhe komentet e bëra nga të tjerët për temën e prezantuar të fushës së caktuar, duke u paraqitur nëpërmjet pyetjeve, komenteve, sqarimeve dhe propozimeve.
3. Veçon porositë kryesore të lexuar ose të dëgjuar nga një burim, si libër, gazetë, revistë, internet, radio TV etj., e komenton dhe e shfrytëzon atë si referencë gjatë hartimit të një punimi/detyre me shkrim.
4. Shpreh mendimin/gjykimin për një temë të caktuar ose prezantim artistik, me anë të të folurit ose me shkrim si dhe në forma të tjera të komunikimit.

II. Kompetenca të menduarit - Mendimtar kreativ dhe kritik

1. Paraqet argumente për pajtueshmëri ose kundërshtim të një qëndrimi ose mendimi për një temë/problem të caktuar gjatë një debati ose të publikuar në media.
2. Harton planin e punës për realizimin e një krijimi/detyre duke përcaktuar fazat kryesore sipas fushës mësimore (letrar, shkencor, artistik).

III. Kompetenca të mësuarit për të nxënë - Nxënës i suksesshëm

1. Kërkon dhe përzgjedh të dhëna nga burime të ndryshme (si: libra, revista, doracakë, fjalorë, enciklopedi ose internet), të cilat i shfrytëzon për realizimin e temës/detyrës së dhënë dhe i klasifikon ato burime sipas rëndësisë që kanë për temën.
3. Zbaton në mënyrë të pavarur udhëzimet e dhëna në libër ose në një burim tjetër për të nxënë një temë, veprim, aktivitet ose detyrë që i kërkohet.
4. Shfrytëzon dosjen personale për identifikimin e përparësive dhe mangësive në funksion të vetëvlerësimit të përparimit dhe përmirësimit të suksesit në fushën e caktuar.
7. I parashtron pyetje vetes (Pse? Çfarë?, Si?, Kur?) dhe organizon mendimet e veta në formë të shkruar për temën apo problemin e dhënë dhe vlerëson përparimin e vet derisa të gjejë zgjidhjen e duhur për problemin e caktuar.
8. Menaxhon emocionet dhe ndjenjat, kohën, shfrytëzimin e materialeve, mjetet që ka gjatë kryerjes së një detyre/aktiviteti, veprë arti (në klasë/shkollë apo gjetiu).

IV. Kompetenca për jetën, punë dhe mjedis - Kontribuues produktiv

2. Zhvillon një projekt individual ose në bashkëpunim me anëtarët e grupit, për kryerjen e një aktiviteti mjedisor apo shoqëror me rëndësi për shkollën ose për komunitetin.
3. Diskuton në grup moshatarësh për rëndësinë që ka mbrojtja e mjedisit, për pasojat që sjell dëmtimi i mjedisit për jetën e njeriut dhe propozon masat që duhet të ndërmerren për evitimin e tyre.
7. Bashkëvepron në mënyrë aktive me moshatarët dhe të tjerët (pavarësisht statusit të tyre social, etnik etj.) për realizimin e një aktiviteti të përbashkët (projekti/aktiviteti në bazë klase/shkolle apo jashtë saj).
8. Merr pjesë si anëtar i një jurie (në nivel klase apo shkolle) për vlerësimin e një aktiviteti/konkursi sportiv, shkencor, artistik etj., duke u bazuar në kriteret e paracaktuara.

V. Kompetenca personale - Individ i shëndoshë

1. Prezanton para nxënësve procesin e përgatitjes së një ushqimi a specialiteti shtëpiak sipas një recete për ushqim të shëndetshëm.
2. Vlerëson përmbajtjen e vlerave pozitive dhe negative të paktën të tri llojeve të ushqimeve, të cilat konsumohen në mjedisin e tij ose në rrethinë.
3. Diskuton në grup moshatarësh, duke ofruar argumente, për rëndësinë që ka respektimi i regjimit ditor dhe i aktiviteteve fizike për shëndetin dhe për jetën e njeriut.
4. Përkujdeset për shëndetin fizik dhe mendor gjatë aktivitetit fizik dhe sportiv me karakter rekreativ dhe garues, por edhe duke respektuar të tjerët gjatë garës apo lojës.
6. Vlerëson shkaqet e një situatë të mundshme të konfliktit midis moshatarëve ose midis anëtarëve të grupit dhe propozon alternativa për parandalimin e rrezikut dhe zgjidhjen më të mirë për ta, duke ndarë përvojat dhe mendimet për kohezionin e grupit.
7. Kërkon ndihmë/këshillë pa hezitim nga personat dhe shërbimet përkatëse për përkrahje a mbështetje në situata të supozuara si potencialisht të rrezikshme në të cilat cenohet shëndeti fizik dhe mendor.
8. Shpjegon, gjatë një debati, prezantimi, me gojë ose me shkrim, pasojat e përdorimit të duhanit, alkoolit, drogës dhe substancave të tjera të dëmshme për shëndetin dhe mirëqenien e individit.

IV. Kompetenca qytetare - Qytetar i përgjegjshëm

1. Zbaton dhe respekton rregullat e mirësjelljes në klasë, në shkollë etj., dhe merr qëndrim aktiv ndaj personave që nuk i përfillin ato, duke ua shpjeguar pasojat për veten dhe për grupin ku bëjnë pjesë.
3. Reagon ndaj sjelljeve të pahijshme në shkollë/klasë dhe jashtë saj, të cilat ndikojnë në raportet ndërpersonale, analizon shkaqet e manifestimit të tyre dhe propozon mjete për përmirësimin e tyre.
5. Shpjegon, në forma të ndryshme të të shprehurit, domosdoshmërinë e respektimit dhe të zbatimit të rregullave dhe ligjeve për raportet e shëndosha në bashkësi të ndryshme shoqërore apo në grupe të interesit.

Mësuesi/ja, me rastin e zbatimit të një rezultati të të nxënës për shkallë kurrikulare, duhet ta zbërthejë në pesë nivele të arritshmërisë, në mënyrë që të vërejë saktë arritjen e secilit nxënës për rezultatin e caktuar. Më pas, varësisht nga niveli i arritjes të secilit rezultat, planifikon aktivitete plotësuese për nxënësin që ka ngecje në arritjen e rezulttit të caktuar dhe planifikon aktivitete shtesë për nxënësin që ka arritur të gjitha nivelet e arritshmërisë për rezultatin e caktuar një temë konkrete, i klasifikon ato në bazë të një kriteri të caktuar dhe i përdor për marrjen e një vendimi apo për zgjidhjen e një problemi/detyrë.

III. Plani mësimor vjetor

Plani vjetor është i hartuar në bazë të kurrikulës bërthamë dhe programit lëndor: Edukim fizik, sporte dhe shëndeti klasa e 6 dhe në bazë të kushteve në të cilat zhvillohet procesi mësimor. Modeli i sugjeruar mund të zbatohet në tërësi në shkollat që kanë palestër sportive të pajisura me mjetet e punës dhe pjesërisht në shkollat që nuk kanë palestër sportive. Të gjithë mësuesit/et e kanë të drejtën e tyre që nga ky model të bëjnë ndryshimet e nevojshme në secilën periudhë, duke shpërndarë temat mësimore sipas nevojës së tyre duke ia përshtatur kushteve të shkollës. Gjithashtu, edhe fondin e orëve mund ta ndryshojë për secilën temë mësimore, por duhet pasur kujdes sepse rezultatet e programit lëndor duhet të arrihen të gjitha. Ne kemi përgatitur planin vjetor sintetik dhe analitik. Në planin vjetor sintetik ku janë ndarë tri periudhat mësimore sipas modelit të Kurrikulës së re dhe RNK, në të cilat mund të kontribuojmë në arritjen e tyre nëpërmjet temave mësimore, ndërsa në planin vjetor analitik kemi bërë shpërndarjen e të gjitha njësive mësimore për të tria periudhat mësimore. Shumica e njësive mësimore janë shkoqitur nga libri i nxënësit sepse është një pako e shtëpisë botuese, ku autorët kanë hartuar tekstin e nxënësit dhe librin e mësuesit. Është e drejtë e çdo mësuesi/e që njësitë të cilat nuk mund t'i zhvillojë, për shkak të kushteve, t'i zëvendësojë me njësi të tjera mësimore, të cilat kontribuojnë në arritjen e rezultateve të lëndës.

Plani mësimor vjetor sintetik

Temat mësimore që trajtohen gjatë një viti mësimor	Temat/nëntemat mësimore të shpërndara gjatë tri periudhave/muajve				Kompetencat që synohen të arrihen
	Gjysmëvjetori i dytë 42 orë				
	Shtator-tetor	Nëntor-dhjetor	Janar-shkurt-mars	Prill-maj-qershor	
1. Antropometria dhe motorika 2. Sportet individuale 3. Rregullat elementare dhe elementet teknike te sporteve kolektive	1. Antropometria dhe motorika 3 orë 2. Sportet individuale (Atletikë dhe gjimnastikë) 10 orë 3. Rregullat elementare dhe elementet teknike të sporteve kolektive (Basketboll) 8 orë	Rregullat elementare dhe elementet teknike te sporteve kolektive (Hendboll) 8 orë Sportet individuale (Ski – Pingpong – Sportet luftarake) 8 orë	Rregullat elementare dhe elementet teknike të sporteve kolektive (Volejboll dhe Futboll) 14	I. Komunikues efektiv 1. 2. 3. 4. 7 II. Mendimtar kreativ dhe kritik 1. 3 III. Nxënës i suksesshëm 1. 3. 4. 6. 8 IV. Kontribuues produktiv 2. 3. 7. 8 V. Individ i shëndoshë 1. 2. 3. 4. 6. 7. 8 VI. Qytetarë i përgjegjshëm 1. 3. 5	
4. Ushqimi dhe shprehitë e të ushqyerit 5. Çrregullimet e të ushqyerit dhe puberteti	4. Ushqimi dhe shprehitë e të ushqyerit 6 orë		Çrregullimet e të ushqyerit dhe puberteti 4 orë		
Substancat dhe medikamentet		Substancat dhe medikamentet 4 orë			
Aktiviteti fizik dhe shëndeti	5. Aktiviteti fizik dhe shëndeti 4 orë				
Aktivitetet fizike në natyrë		Aktivitetet fizike në natyrë 4 orë			
Totali i orëve mësimore	32 orë	20 orë	22 orë		

10 **Plani mësimor vjetor Analitik**

Shpërndarja e njësive mësimore të lëndës për tri periudhat			
	Shtator-dhjetor	Janar-mars	Prill-qershor
1	Matjet antropometrike	Duhani dhe pasojat e përdorimit të tij	Gjuajtje me kërcim
2	Matja e pulsit	Adoleshenca dhe duhani	Udhëheqja e topit në hendboll
3	Kartela individuale e nxënësit	Pasojat e pirjes së duhanit	Pse duhet të merremi me gjimnastikë
4	Sportet individuale dhe aftësitë që zhvillojnë ato Starti i ulët	Alkooli dhe pasojat e përdorimit të tij	Gjimnastika ritmike
5		Adoleshenca dhe alkooli	Atletika dhe përfitimet prej saj
6		Dëmet që shkakton alkooli	Rregullat elementare të lojës së volejbollit
7		Drogat dhe shkaqet e përdorimit	Pasimi i topit me dy duar nga lart
8	Sportet kolektive dhe vlerat e tyre	Pasojat e drogave në organizëm	Pasimi i topit me dy duar nga poshtë, çekan
9	Loja e basketbollit	Si të qëndroni larg drogës	Lojërat olimpike dhe loja e drejt
10	Rregullat elementare të lojës Qëndrimi në basketboll	Shkaqet dhe parandalimi i përdorimit të drogave	Simbolet olimpike
11	Mbrojtja e topit në basketboll Pranimi dhe pasimet e topit Driblimi Gjuajtja e topit Dyhapëshi në basketboll	Mjedisi dhe resurset e tij	Loja e drejt
12		Si ndikon ndotja e mjedisit në shëndetin tonë	Noti
13		Mjedisi dhe faktorët që ndikojnë në shëndetin tone	Badmintoni
14		Sistemet e trupit të njeriut	Pingpongu
15	Loja ekipore në basketboll	Pjesët kryesore të trupit të njeriut	Njohuri mbi ndërtimin e trupit
16		Nyjat e trupit të njeriut	Antropometria dhe rritja e cilësive fizike
17			Mirëenia e shyllës kurrizore

Shpërndarja e njësive mësimore të lëndës për tri periudhat			
	Shtator-dhjetor	Janar-mars	Prill-qershor
18	1.1 Rëndësia e shëndetit fizik dhe shëndetit emocional Domosdoshmëria e veprimtarisë fizike Shëndeti fizik dhe shëndeti emocional	Loja e hendbollit – rregullat elementare	Rregullat e lojës së futbollit
19		Disa elemente teknike në hendboll	Futsalli dhe elementet teknike të tij
20	Marrëdhëniet shoqërore dhe veprimtaria Roli i rregullave dhe ligjeve në shoqëri Aktiviteti fizik, sporti dhe marrëdhëniet brenda tij	Pasimi i topit në hendboll	Pasimet dhe goditjet në futboll
21			
22	Dëmtimet gjatë veprimtarisë fizike Dëmtimet fizike Parandalimi i dëmtimeve		
23			
24	Gjakrrijdhja		
25	2.1 Ushqyerja e shëndetshme Vlerat e të ushqyerit të shëndetshëm		
26	Mënyrat e shëndetshme të të ushqyerit		
27	Lëndët ushqyese dhe rëndësia e tyre Vlerat e lëndëve ushqyese		
28	Vitaminat		
29	Higjiena e ushqimit dhe sëmundjet infektive – Rëndësia e higjienës së ushqimit dhe e higjienës personale		
30	Sëmundjet infektive		
31	Çrregullimet e të ushqyerit dhe puberteti Puberteti dhe ushqyerja e shëndetshme		
32	Anoreksia dhe bulimia		
33	Shkaqet e mbipeshës dhe të obezitetit		
34	Pasojat e mbipeshës dhe të obezitetit		

III. Plani për dy gjysmëvjetorët

Në planifikimet për dy gjysmëvjetorët mësimorë janë propozuar disa rezultate të të nxënësve të kompetencave të shkoqitura nga plani vjetor. Mësuesi/ja mund t'i ndryshojë sipas planifikimit të vet. Gjithashtu, në pjesën tabelore është bërë korrelacioni i RNF-së, tema mësimore, RNL, njësia mësimore, metodologjia e punës, vlerësimi i nxënësve dhe burimet nga të cilat është realizuar njësia mësimore. Të gjithë/a mësuesit/et kanë të drejtë të shtojnë edhe njësi të tjera mësimore nëse e shohin të nevojshme, dhe të bazohen edhe në burime të tjera veç librit të nxënësit, ku si qëllim kryesor duhet të kenë arritjen e rezultateve të të nxënësve të lëndës. Gjithashtu, duhet të përdorni gjithmonë burime të ndryshme për realizimin e njësive mësimore, sepse libri i nxënësit nuk duhet të jetë asnjëherë burimi i vetëm i informacionit për realizimin e njësive mësimore.

Gjysmëvjetori i parë (Shtator-dhjetor)

Rezultatet e kompetencave që synohen të arrihen përmes temës:

I. Komunikues efektiv

1. Lexon rrjedhshëm, me intonacion të duhur, një tekst të caktuar rrëfyes, përshkrues, shkencor a publicistik etj., dhe e komenton atë sipas kërkesës me gojë ose me shkrim.
2. Dëgjon në mënyrë aktive pyetjet dhe komentet e bëra nga të tjerët për temën e prezantuar të fushës së caktuar, duke u paraqitur nëpërmjet pyetjeve, komenteve, sqarimeve dhe propozimeve.
3. Veçon porositë kryesore të lexuar ose të dëgjuar nga një burim, si libër, gazetë, revistë, internet, radio, TV etj., e komenton dhe e shfrytëzon atë si referencë gjatë hartimit të një punimi/detyre me shkrim.

II. Mendimtar kreativ

1. Paraqet argumente për pajtueshmëri ose kundërshtim të një qëndrimi ose mendimi për një temë/problem të caktuar gjatë një debati ose të publikuar në media.
3. Harton planin e punës për realizimin e një krijimi/detyre duke përcaktuar fazat kryesore sipas fushës mësimore (letrar, shkencor, artistik).

III. Nxënës i suksesshëm

1. Kërkon dhe përzgjedh të dhëna në burime të ndryshme (si: libra, revista, doracake, fjalorë, enciklopedi ose internet), të cilat i shfrytëzon për realizimin e temës/detyrës së dhënë dhe i klasifikon ato burime sipas rëndësisë që kanë për temën.
3. Zbaton në mënyrë të pavarur udhëzimet e dhëna në libër ose në një burim tjetër për të nxënë një temë, veprim, aktivitet ose detyrë që i kërkohet.
4. Shfrytëzon dosjen personale për identifikimin e përparësive dhe mangësive në funksion të vetëvlerësimit të përparimit dhe përmirësimit të suksesit në fushën e caktuar.

IV. Kontribuues produktiv

7. Bashkëvepron në mënyrë aktive me moshatarët dhe të tjerët (pavarësisht statusit të tyre social, etnik etj.) për realizimin e një aktiviteti të përbashkët (projekti/aktiviteti në bazë klase/shkolle apo jashtë saj).
8. Merr pjesë si anëtar i një jurie (në nivel klase apo shkolle) për vlerësimin e një aktiviteti/konkursi sportiv, shkencor, artistik etj., duke u bazuar në kriteret e paracaktuara.

V. Individ i shëndoshë

1. Prezanton para nxënësve procesin e përgatitjes së një ushqimi a specialiteti shtëpiak sipas një recete për ushqim të shëndetshëm.
2. Vlerëson përmbajtjen e vlerave pozitive dhe negative të paktën të tri llojeve të ushqimeve, të cilat konsumohen në mjedisin e tij ose në rrethinë.
3. Diskuton në grup moshatarësh, duke ofruar argumente, për rëndësinë që ka respektimi i regjimit ditor dhe i aktiviteteve fizike për shëndetin dhe për jetën e njeriut.
4. Përkujdeset për shëndetin fizik dhe mendor gjatë aktivitetit fizik dhe sportiv me karakter rekreativ dhe garues, por edhe duke respektuar të tjerët gjatë garës apo lojës.

VI. Qytetar i përgjegjshëm

1. Zbaton dhe respekton rregullat e mirësjelljes në klasë, në shkollë etj., dhe merr qëndrim aktiv ndaj personave që nuk i përfillin ato duke ua shpjeguar pasojat për veten dhe për grupin ku bëjnë pjesë.
3. Reagon ndaj sjelljeve të pahijshme në shkollë/klasë dhe jashtë saj, të cilat ndikojnë në raportet ndërpersonale, analizon shkaqet e manifestimit të tyre dhe propozon mjete për përmirësimin e tyre.

Tema mësimore	Rezultatet e tënxënittë lëndës	Njësitë mësimore	Koha e nevojshme	Metodologjia e mësimdhënies	Metodologjia e vlerësimit	Burimet
Sportet individuale Rregullat elementare dhe elementet teknike të sporteve kolektive (Basketboll)	Liston matjet antropometrike sipas teknikave dhe përshkruan, përcjell rezultatet e arritura. Demonstron aftësitë motorike dhe kupton mënyrën e matjes së tyre.	Matjet antropometrike	3 orë	Mësimdhënie e drejtpërdrejtë (shpjegim, sqarim, ushtrime praktike dhe shembujt)	Vlerësimi diagnostikues Lista e kontrollit	Libri i nxënësit
		Matja e pulsit				
		Kartela individuale e nxënësit				
	Demonstron elementet teknike nga disiplinat e Atletikës.	Historiku i Atletikës dhe disiplinat e saj	5 orë		Vlerësimi formativ (vlerësimi për nxënënie)	Libri i nxënësit http://www.european-athletics.org/athletes/disciplines/index.html
		Starti i ulët				
		Vrapimet e shpejta				
		Kërcimi së gjati				
	Përshkruan rregullat elementare dhe demonstron elementet teknike në Basketboll.	Kërcimi së gjati me trehapësh	8 orë		Strategjia- Informata kthyese Teknika me gojë Lista e kontrollit Vlerësimi i ndërsjellët	Libri i nxënësit <i>Google-gymnastics in the parter</i>
		Loja e basketbollit				
		Rregullat elementare të lojës				
		Qëndrimi në basketboll				
		Pranimi dhe pasime t e topit				
		Driblimi				
		Gjuajtja e topit				
		Dyhapëshi në basketboll				
		Loja ekipore në basketboll				

Ushqimi dhe shprehjet e të ushqyerit	Përkruan ushqimet të cilat konsumohen varësisht nga koha dhe moshë. Përkruan mënyrat	Vlerat e të ushqyerit të shëndetshëm	Metoda verbale	Vlerësimi formativ (vlerësimi për Informata	Libri i nxënësit http://www.aav-ks.net/sql/sektori-prejardhje-
	Përkruan mënyrat e mirëmbajtjes dhe përdorimit të ushqimeve.	Rëndësia e higjienës së ushqimit dhe e higjienës personale			
	Përkruan mënyrat e mirëmbajtjes dhe përdorimit të ushqimeve.	Sëmundjet infektive			
	Përkruan mënyrat e mirëmbajtjes dhe përdorimit të ushqimeve.	Puberteti dhe ushqyerja e shëndetshme			
	Përkruan mënyrat e mirëmbajtjes dhe përdorimit të ushqimeve.	Anoreksia dhe bulimia			
	Përkruan mënyrat e mirëmbajtjes dhe përdorimit të ushqimeve.	Shkaqe të mbipeshës dhe të obezitetit			
	Përkruan mënyrat e mirëmbajtjes dhe përdorimit të ushqimeve.	Pasojat e mbipeshës dhe të obezitetit			
	Përkruan mënyrat e mirëmbajtjes dhe përdorimit të ushqimeve.	Domosdoshmëria e veprimtarisë fizike			
	Përkruan mënyrat e mirëmbajtjes dhe përdorimit të ushqimeve.	Shëndeti fizik dhe shëndeti emocional			
	Përkruan mënyrat e mirëmbajtjes dhe përdorimit të ushqimeve.	Roli i rregullave dhe i ligjeve në shoqëri			
	Përkruan mënyrat e mirëmbajtjes dhe përdorimit të ushqimeve.	Aktiviteti fizik, sporti dhe marrëdhëniet brenda tij			
	Përkruan mënyrat e mirëmbajtjes dhe përdorimit të ushqimeve.	Dëmtimet fizike			
	Përkruan mënyrat e mirëmbajtjes dhe përdorimit të ushqimeve.	Parandalimi i dëmtimeve			
Aktiviteti fizik dhe shëndeti	Përkruan mënyrat e mirëmbajtjes dhe përdorimit të ushqimeve.	Gjakrrijdhja			
	Përkruan mënyrat e mirëmbajtjes dhe përdorimit të ushqimeve.				organizmit

Planifikimi i njësive mësimore për tema mësimore – Gjysmëvjetori II

Rezultatet e kompetencave që synohen të arrihen përmes temës:

I. Komunikues efektiv

1. Transmeton saktë të dhënat e mbledhura për një temë konkrete, në formë tekstuale, numerike, verbale, elektronike apo në ndonjë formë tjetër të të shprehurit.
2. Dëgjon në mënyrë aktive pyetjet dhe komentet e bëra nga të tjerët për temën e prezantuar të fushës së caktuar, duke u paraqitur nëpërmjet pyetjeve, komenteve, sqarimeve dhe propozimeve.
3. Diskuton për një temë të caktuar në gjuhën amtare, në gjuhën angleze ose në gjuhën e dytë të huaj në lëndë të ndryshme, duke respektuar rregullat e pjesëmarrjes efektive për këmbimin e informatave dhe të ideve.

II. Mendimtar kreativ

1. Paraqet, në formë gojore ose të shkruar, grafike, me simbole, argumente të veçanta për të sforcuar mendimin apo qëndrimin e vet për një problem nga fusha të caktuara.

III. Nxënës i suksesshëm

1. Kërkon dhe përzgjedh të dhëna në burime të ndryshme (si: libra, revista, doracakë, fjalorë, enciklopedi ose internet), të cilat i shfrytëzon për realizimin e temës/detyrës së dhënë dhe i klasifikon ato burime sipas rëndësisë që kanë për temën.
3. Zbaton në mënyrë të pavarur udhëzimet e dhëna në libër ose në një burim tjetër për të nxënë një temë, veprim, aktivitet ose detyrë që i kërkohet.
4. I parashtron pyetje vetes për çështjet që trajton dhe organizon mendimet për të gjetur përgjigje për temën apo problemin e caktuar duke regjistruar përparimin apo ngecjen, derisa të gjejë zgjidhjen përfundimtare.
6. Ndjek në mënyrë të pavarur udhëzimet apo skicat e dhëna në libër, skicë, plan, partiturë muzikore, skenar, koreografi etj., ose të ndonjë burimi tjetër, për të performuar një veprim, aktivitet ose detyrë që kërkohet prej tij/saj.

IV. Kontribuues produktiv

7. Propozon kriteret për vlerësim të paanshëm të një aktiviteti sportiv, shkencor, teknologjik, artistik etj., si anëtar jurie të ngritur në nivel klase, shkolle apo shoqërie civile.

V. Individ i shëndoshë

1. Vlerëson përmbajtjen dhe vlerat ushqyese të llojeve të ushqimeve të cilat njeriu i konsumon, duke i kategorizuar ato në bazë të nevojave të individit për to në situata të ndryshme, si: gjatë stinëve, sëmundjeve etj.
2. Argumenton nevojën e respektimit të regjimit për ushqyerje të shëndetshme dhe rekreacion ditor, javor apo mujor, sipas udhëzimeve të lexuara ose të dëguara nga mjeku gjatë një diskutimi në klasë, në shkollë apo në familje.
3. Vlerëson domosdoshmërinë e kushteve të mira higjienike për përgatitjen dhe konsumimin e ushqimeve dhe pijeve dhe shpjegon rrethanat e mundshme të helmimit nga ushqimet dhe papastërtia.
4. Zhvillon aktivitete fizike dhe sportive me karakter rekreativ apo garues, duke bërë përpjekje për arritjen e standardeve të caktuara, me angazhim dhe sjellje të pëlqyera, por edhe duke menaxhuar emocionet e veta gjatë paraqitjes së rezultateve.

VI. Qytetar i përgjegjshëm

1. Praktikon të drejtat dhe detyrimet e qytetarisë në situata konkrete jetësore të përditshme, qoftë në klasë, qoftë në shkollë apo gjetu (si: gjatë diskutimit, respektimit të mendimit të tjetrit etj.).

Temat mësimore	Rezultatet e të nxënës të lëndës	Njësitë mësimore	Koha e nevojshme	Metodologjia e mësimdhënies	Metodologjia e vlerësimit	Burimet
Rregullat elementare dhe elementet teknike të sporteve kolektive	Përkshkruan rregullat elementare dhe demonstroi elementet teknike në Hendboll. Përkshkruan dobësitë e shfrytëzimit të mjedisit natyror për aktivitetet e ndryshme fizike dhe sportive. Dallon përparësitë dhe dobësitë e shfrytëzimit të mjediseve artificiale. Tregon ndikimin e mjedisit dhe alergjive në shëndetin e njeriut.	Loja e hendbollit – rregullat elementare	5 orë	Mësimdhënie	Vlerësimi	Libri i
		Rregullat elementare		e drejtpërdrejtë	formativ	nxënësit
				(shpjegim, sqarim, ushtrime praktike dhe shembujt)	(vlerësimi për nxënie)	<i>Google - the technical elements in handball</i>
		Disa elemente teknike ne hendboll			Vlerësimi i ndërsjellët	
		Pasimi I topit ne hendboll		Metoda e demonstrimit	Lista e kontrollit	
		Trehapëshi			Vlerësimi	
		Loja ekipore		Metoda e ushtrimit praktikë	përmbledhës	
		Mjedisi dhe resurset e tij				
				Mësimdhënie	Vlerësimi	Libri i
		Si ndikon ndorja e mjedisit ne shëndetin tonë		e drejtpërdrejtë	formativ	nxënësit
Mjedisi natyror dhe artificial	Mjedisi dhe faktorët që ndikojnë në shëndetin tonë Sistemet e trupit te njeriut Pjesët kryesore të trupit të njeriut	Mjedisi dhe faktorët që ndikojnë në shëndetin tonë	5 orë	(shpjegim, sqarim, ushtrime praktike dhe shembujt)	(vlerësimi për nxënie)	
				Metoda analitike Mësimdhënia e të nxënës të	Strategjia-Informata kthyes Teknika - me Lista e kontrollit	

Temat mësimore	Rezultatet e të nxënës të lëndës	Njësitë mësimore	Koha e nevojshme	Metodologjia e mësimdhënies	Metodologjia e vlerësimit	Burimet
Substancat dhe medikamentet	Përshkruan pasojat që sjell pirja e duhanit në organizmin e njeriut dhe përshkruan presionin e bashkëmoshatareve që përdorin duhan. Përshkruan pasojat që shkakton konsumimi i alkoolit dhe drogave në organizmin e njeriut dhe në marrëdhëniet familjare dhe shoqërore.	Duhani dhe pasojat e përdorimit të tij	10 orë	Mësimdhënie jo e drejtpërdrejtë (shqyrtimi, zbulimi, zgjidhja e problemeve) Metoda verbale	Vlerësimi formativ (vlerësimi për nxënësit) Strategjia-Informata kthyes Teknika-me shkrim Test me shkrim	Libri i nxënësit https://tmpower.su/watch/Eksperimenti-7-Duhani-dhe-pasojat-e-tij/ i5v5QCl-4A
		Adoleshenca dhe duhani				
		Pasojat e pirjes së duhanit				
		Alkooli dhe pasojat e përdorimit të tij				
		Adoleshenca dhe alkooli				
		Dëmet që shkakton alkooli				
		Drogat dhe shkaqet e përdorimit				
		Pasojat e drogave në organizëm				
		Si të qëndroni larg drogës				
		Shkaqet dhe parandalimi i përdorimit të drogave				

Tema mësimore	Rezultatet e të nxënës të lëndës	Njësit mësimore	Koha e nevojshme	Metodologjia e mësimdhënies	Metodologjia e vlerësimit	Burimet
Rregullat dhe elementet teknike të sporteve kolektive (Volejboll dhe Futsall)	Përkshkruan rregullat elementare dhe demonstroi elementet teknike në Volejboll.	Rregullat elementare të lojës së Volejbollit	14	Mësimdhënie e drejtpërdrejtë (shpjegim, sqarim, ushtrime praktike dhe shembujt) Metoda e demonstrimit ushtrimit praktik	Vlerësimi diagnostikues Vlerësimi i ndërsjellët Vlerësimi formativ (vlerësimi për nxënë) Strategjia-Informata kthyes Lista e kontrollit Vlerësimi përmblledhës	Libri i nxënësit <i>Google-technical elements in volleyball</i> <i>Google-technical elements in Football</i>
		volejbollit				
		Pasimi i topit me dy duar, nga lart				
		Pasimi i topit me dy duar nga poshtë, çekan				
		Shërbimi nga poshtë				
		Loja ekipore				
		Rregullat elementare të futsallit				
		Futsalli dhe elementet teknike të tij				
Mjedisi natyror dhe artificial	Përkshkruan rregullat elementare dhe demonstroi elementet teknike në	Pasimet dhe goditjet në futboll	8 orë	Metoda verbale Mësimdhënie jo e drejtpërdrejtë (shqyrtimi, zbulimi, zgjidhja e problemeve)	Vlerësimi formativ (vlerësimi për nxënë) Strategjia-Informata kthyes Teknika-me shkrim Test me shkrim	Libri i nxënësit http://www.trupidheshendeti.com/20-ushqimet-qe-rrasin-imunitetin-natyral-te-organizmit/ Libri i nxënësit
		Lojërat olimpike dhe loja e drejt				
		Simbolet olimpike				
		Loja e drejt				
		Noti				
		Badmintoni				
		Pingpongu				
		Njohuri mbi ndërtimin e trupit				

IV. ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Mësues/e, kolegë/e të nderuar/a, hartimi i planit ditor është kompetenca e secilit prej jush, nga i cili varet suksesi i punës suaj për mësimdhënie dhe i nxënësve për mësimnxënie. Një planifikim i përgatitur mirë është çelësi i suksesit në punën tonë, sepse në planifikimin e orës mësimore duhet të hartojmë rezultatin e njësisë mësimore me kriteret përkatëse që janë të matshme dhe të cilat nxënësit duhet t'i arrijnë gjatë orës mësimore. Gjithashtu duhet të kontribuojmë në arritjen RNK dhe të bëhet një vlerësim i vazhdueshëm i cili duhet të jetë i drejtë dhe i besueshëm për të gjithë, duke përdorur forma të ndryshme të vlerësimit. Të gjitha këto arrihen nëpërmjet përgatitjes së skenarit të orës mësimore. Në këtë libër mësuesi, te kapitulli V kemi hartuar disa modele të ndryshme të planit të orës mësimore, të cilat ju shërbejnë për punën tuaj në shkollë. 1. Plani i orës mësimore në të cilin janë dhënë shembuj se si kontribuohet në arritjen e kompetencave. 2. Plani i orës mësimore në të cilin janë dhënë shembuj se si bëhet vlerësimi i nxënësve. 3. Plani i orës mësimore i realizuar për dy rezultate mësimore në bllok orë 45 x 45 min.

Aspektet e përgjithshme të planit të orës mësimore		
Fusha kurrikulare/Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti	Shkalla e kurrikulës: III	Klasa: VI
Tema: Rregullat elementare dhe elementet teknike të sporteve kolektive (Basketboll)	Rezultati i të nxënit të temës: Përshkruan rregullat elementare dhe demonstroi elementet teknike në basketboll.	
Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara): I. 2, 4 II. 3 III. 1, 3 V. 4		
Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara): Liston, përshkruan rregullat elementare të sporteve të ndryshme kolektive dhe demonstroi shkathtësi gjatë ushtrimit të elementeve teknike në sportet kolektive.		
Aspektet specifike të planit të orës mësimore		
Njësia mësimore: Udhëheqja - driblimi i topit		
Fjalët kyçe: driblimi - udhëheqja, qëndrimi, dora, shikimi etj.		
Rezultatet e të nxënit për orën mësimore Nxënësi/ja: - emërton dhe demonstroi elementin teknik të driblimit të topit me të dyja duart.		
Kriteret e suksesit: Demonstroi teknikën e udhëheqjes së topit duke përdorur mënyrën e përzgjedhur (me dorën e majtë, të djathtë) dhe respektimin e rregullave të udhëheqjes-driblimit (pozita e trupit, lëvizja e dorës, shikimi gjatë udhëheqjes) në distancë minimale prej 10 metrash. Demonstroi teknikën e udhëheqjes së topit me ndërrimin e duarve (dy herë me dorën e majtë, dy herë me të djathtë) dhe respektimin e rregullave të udhëheqjes-driblimit (pozita e trupit, lëvizja e dorës, shikimi gjatë udhëheqjes) në distancë minimale prej 10 metrash.		

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore:

Topi i basketbollit, pengesat, marker, shporta (koshi).

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo çështjet ndërkurrikulare:

Gjuhë dhe komunikim/Zhvillimi personal dhe aftësitë për jetë, edukimi për qytetari demokratike dhe të drejta të njeriut, barazia gjinore.

Përshkrimi i metodologjisë dhe veprimtaritë e punës me nxënës gjatë orës mësimore

Testojmë njohuritë e nxënësve përmes pyetjeve të hapura. Pyetjet e mundshme: Cilat janë elementet teknike kryesore në basketboll? Në sa pjesë dhe me nga sa minuta zhvillohet loja e basketbollit? Çfarë kuptoni me fjalën udhëheqje- driblimi i topit?

Pas kësaj, mësuesi/ja me marrëveshje me nxënësit hartojnë kriteret e të nxënësve për njësinë mësimore (Kuptohet duke pasur parasysh rezultatin e pritur, gjithësi paraprind edhe me kriteret). Nxënësit fillojnë përgatitjen (nxehjen) e trupit për aktivitete sportive (vrapime, ecje, ushtrimet e formimit).

Mësuesi/ja shpjegon dhe demonstroi së pari teknikën e udhëheqjes-driblimi të topit duke dhënë udhëzime të qarta për demonstrimin e teknikës. Nxënësit ndahen në grupe dhe fillojnë me demonstrimin e teknikës së udhëheqjes-driblimi në distancë 15 m. Një herë punojnë me dorën e djathtë, pastaj me të majtën në lëvizje duke i ndërruar grupet.

Së pari demonstron driblimi i drejtë, pastaj driblimi me pengesa. Nxënësit zhvillojnë lojën “formimi i trenit” duke demonstruar teknikën e udhëheqjes-driblimi të topit. Përsëritet i njëjti ushtrim si më lart, por tani udhëheqja bëhet me të dyja duart një pas një në distancë 15 m. Nxënësit në grupet e tyre zhvillojnë një garë për të zgjedhur nxënësin që demonstroi elementin teknik më të mirë. Secili nxënës realizon ushtrimet sipas planit individual, pastaj fituesit e grupeve garojnë me njëri-tjetrin dhe zgjidhet nxënësi më i mirë. Nxënësit ftohen për një reflektim rreth elementit teknik “udhëheqja-driblimi i topit” dhe rreth rregullave të lojës së basketbollit.

Vlerësimi i nxënësve

Vlerësimi i ndërsjellët dhe lista e kontrollit. Nxënësit të ndarë në 4 grupe demonstrojnë teknikën e driblimi ku secili grup shpall nxënësit që demonstrojnë më mirë. Gjithashtu, mësuesi/ja gjatë gjithë orës vlerëson punën e nxënësve në listën e kontrollit.

Detyrat dhe puna e pavarur

Secili nxënës duhet të hartojë një plan për zhvillimin e shkathtësive në demonstrimin e elementeve teknike në lojën e basketbollit dhe të hulumtojë në internet për marrjen e informacioneve rreth rregullave dhe zbatimit të teknikave në lojën e basketbollit.

Reflektimi për rrjedhën e orës mësimore

Aspektet e përgjithshme të planit të orës mësimore		
Fusha kurrikulare/Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti	Shkalla e kurrikulës: III	Klasa: VI
Tema: Substancat dhe medikamentet	Rezultati i të nxënit të temës: - përshkruan pasojat që sjell pirja e duhanit në organizmin e njeriut dhe përshkruan presionin e bashkëmoshatarëve në përdorimin e duhanit.	
Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara): I. 2, 4, 7 II. 1 III. 1, 3 V. 8		
Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara): Njeh dhe dallon situatat e rrezikshme dukuritë dhe shprehitë negative (substancat negative, duhani, alkooli dhe drogat) dhe kupton mënyrën për parandalimin e tyre.		
Aspektet specifike të planit të orës mësimore		
Njësia mësimore: 3.1 Duhani dhe pasojat e përdorimit të tij		
Fjalët kyçe: duhani, mushkëritë, rrugët e frymëmarrjes.		
Rezultatet e të nxënit të orës mësimore Nxënësi/ja: - liston organet dhe pjesët e trupit, të cilat dëmtohen nga duhanpirja.		
Kriteret e suksesit: - shpjegon së paku tri pasoja që sjell pirja e duhanit në shëndetin e njeriut; - liston dy arsye pse adoleshentët e pinë duhanin; - jep një propozim si t'i shmangemi pirjes së duhanit.		
Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: libri i nxënësit, markera, <i>flipchart</i> .		
Përdorimi i TIK: Interneti (d.sh)		
Lidhja me lëndët tjera mësimore dhe/apo çështjet ndërkurrikulare: Gjuhë dhe komunikim, shkencat natyrore, shoqëria dhe mjedisi Edukimi për qytetari demokratike dhe të drejta të njeriut, edukimi ndërkulturor		
Përshkrimi i metodologjisë dhe veprimtaritë e punës me nxënës gjatë orës mësimore		
Prezantimi i temës, testojmë njohuritë e nxënësve përmes pyetjeve të hapura. Pyetjet e mundshme: Çfarë mendoni ju rreth duhanit/pirjes së duhanit? Cilat pjesë të trupit dëmtohen më së shumti gjatë pirjes së duhanit? Pas kësaj, mësuesi/ja me marrëveshje me nxënësit hartojnë kriteret e të nxënit për njësinë mësimore (Kuptohet duke pasur parasysh rezultatin e pritur, gjithsesi paraprin edhe me kriteret). Nxënësit ndahen në 4 grupe dhe mësuesi/ja prezanton një eksperiment në video-projektor rreth pasojave që shkakton duhanpirja te shëndeti i njeriut.		

Secili grup ka për detyrë të paraqes në *flipchart* nga një përshkrim rreth asaj që kanë kuptuar në eksperimentin e prezantuar. Detyra tjetër: dy grupe do të prezantojnë idetë e tyre pse adoleshentët konsumojnë duhan, ndërsa dy grupet e tjera se cilat janë arsyet dhe mënyrat e refuzimit të duhanpirjes.

Kërkohet nga grupet të prezantojnë atë që kanë kuptuar nga eksperimenti me fjalët e tyre (të sigurohemi që nxënësit e kuptuan eksperimentin). Nxënësit identifikojnë pjesët e trupit që dëmtohen gjatë pirjes së duhanit. Reflektim—Nxënësit shprehin idetë e tyre se çfarë do të donin t’u thoshin duhanpirësve nga ajo që kanë mësuar. Cili nga ju do t’ua shpjegojë eksperimentin anëtarëve të familjes, të cilët janë duhanpirës, dhe cila do të ishte porosia juaj?

Vlerësimi i nxënësve

Vlerësimi i ndërsjellë, pjesëmarrja aktive dhe lista e kontrollit - Liston pasojat që sjell pirja e duhanit, grupi më i mirë që ka përgatitur dhe prezantuar *flipchart*-in. Mësuesi/ja gjatë gjithë orës vlerëson punën e nxënësve në listën e kontrollit.

Detyrat dhe puna e pavarur

Intervistoni një person që pi duhan në familjen tuaj, shpjegoni pasojat e duhanpirjes me disa fakte, një eksperiment të cilin do ta kërkontë në burime të ndryshme.

Reflektimi për rrjedhën e orës mësimore

Aspektet e përgjithshme të planit të orës mësimore		
Fusha kurrikulare/Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti	Shkalla e kurrikulës: III	Klasa: VI
Tema: Ushqimi dhe shprehitë e të ushqyerit	Rezultati i të nxënit të temës: - përshkruan ushqimet që konsumohen varësisht. nga koha dhe mosha.	
Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara): I. 1, 2, 3, 4 II. 3 III. 1, 3 V. 1, 2		
Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara): Hulumton sistemin e klasifikimit të ushqimit të etiketuar, kupton që njerëzit kanë nevoja të ndryshme për ushqim dhe nevojat e tyre ndryshojnë në etapa të ndryshme të jetës se si duhet të ushqehen.		
Aspektet specifike të planit të orës mësimore		
Njësia mësimore: Mënyrat e shëndetshme të të ushqyerit		
Fjalët kyçe: duhani, mushkëritë, rrugët e frymëmarrjes.		
Rezultatet e të nxënit të orës mësimore Nxënësi/ja: - harton një meny ditore me ushqime të shëndetshme për moshën e nxënësit/es. Kriteret e suksesit: - liston së paku tri ushqime të shëndetshme; - liston përbërësit e shujtave ndihmëse.		
Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: libri i nxënësit, fletore, marker, <i>flipchart</i>		
Përdorimi i TIK: Interneti (d.sh)		
Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo çështjet ndërkurrikulare: Gjuhë dhe komunikim, shkencat natyrore, shoqëria dhe mjedisi Edukimi për qytetari demokratike dhe të drejta të njeriut, edukimi ndërkulturor		
Përshkrimi i metodologjisë dhe veprimtaritë e punës me nxënës gjatë orës mësimore		
Prezantimi i temës, testojmë njohuritë e nxënësve përmes pyetjeve të hapura. Pyetjet e mundshme: Cilat janë ushqimet e shëndetshme që konsumoni? Po të pashëndetshme? Çfarë duhet të konsumojmë për mirëqenien e trupin tonë? Pas kësaj, mësuesi/ja harton kriteret e të nxënit për njësinë mësimore me nxënësit (Kuptohet, duke pasur parasysh rezultatin e pritur, gjithsesi paraprin edhe me kriteret).		
Mësuesi/ja shpërndan një listë me ushqime të ndryshme të shëndetshme dhe jo të shëndetshme dhe kërkon nga nxënësit që t'i ndajnë të shëndetshmet nga pashëndetshmet. Mësuesi/ja prezanton sa vakte duhet të hanë nxënësit gjatë ditës, çfarë duhet të përmbajnë ato, dhe paraqet para nxënësve piramidën e të ushqyerit duke shpjeguar rëndësinë e ushqimit për trupin e njeriut.		

Nxënësit lexojnë njësinë mësimore në libër dhe të ndarë në grupe. Secilit grup i jepet për detyrë të reflektojnë atë që kanë kuptuar nga leximi i njësisë mësimore dhe të hartojnë një meny të ndarë në vakte për një ose dy ditë (të hartohet menya javore nga klasa). Aty duhet të përfshihen shumëllojshmëri ushqimesh të shëndetshme për moshën e tyre. Secili grup harton dhe prezanton mënyrën e përgatitjes së një vakti-ushqimi. Reflektim – Nxënësit shprehin idetë e tyre rreth mënyrës së të ushqyerit të shëndetshëm dhe komentojnë prezantimet e grupeve të tjera.

Vlerësimi i nxënësve

Vlerësimi i ndërsjellë, pjesëmarrja aktive dhe lista e kontrollit

Detyrat dhe puna e pavarur

Përgatisni një ushqim të shëndetshëm, të cilin mund ta merrni nga burime të ndryshme dhe prezantoni mënyrën e përgatitjes së ushqimit në orën e ardhshme me video, me shkrim, *flipchart* etj.

Reflektimi për rrjedhën e orës mësimore

Aspektet e përgjithshme të planit të orës mësimore		
Fusha kurrikulare/Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti	Shkalla e kurrikulës: III	Klasa: VI
Tema: Sportet individuale (Gjimnastika sportive)	Rezultati i të nxënit të temës: - demonstroi dhe kompozoi ushtrime themelore në parter nga gjimnastika sportive dhe ritmike.	
Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara): I. 2, 4 II. 3 III. 1, 3 V. 4		
Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara): Demonstroi shkathtësi gjatë ushtrimit të teknikave në disiplina sportive (atletikë, gjimnastikë, sportet luftarake etj.) duke përfunduar shkathtësitë psikofizike individuale dhe kolektive me kombinime lëvizore dhe përfshirje të formave të ndryshme të lëvizjes.		
Aspektet specifike të planit të orës mësimore		
Njësia mësimore: Kompozim ushtrimesh në parter		
Fjalët kyçe: kapërcimi, rrotullimi anësor, vertikalia, ekuilibri parter etj.		
Rezultatet e të nxënit për orën mësimore Nxënësi/ja: - emërton dhe demonstroi kompozim ushtrimesh të ndryshme në parter.		
Kriteret e suksesit: - emërton dhe demonstroi së paku tri ushtrime në parter me asistim; - emërton dhe demonstroi tri ushtrime në parter i pavarur; - emërton dhe demonstroi pesë ushtrime në parter i pavarur.		
Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore:		
Lidhja me lëndët tjera mësimore dhe/apo çështjet ndërkurrikulare: Gjuhë dhe komunikim, zhvillimi personal dhe aftësitë për jetë, edukimi për qytetari demokratike dhe të drejta të njeriut, barazia gjinore		
Përshkrimi i metodologjisë dhe veprimtaritë e punës me nxënësit gjatë orës mësimore		
Prezantimi i temës, testojmë njohuritë e nxënësve përmes pyetjeve të hapura. Pyetjet e mundshme: Cilat ushtrime mund të demonstrohen në parter? Çfarë quajmë kompozim ushtrimesh në parter? Si ndahet gjimnastika sportive? Pas kësaj, mësuesi/ja me marrëveshje me nxënësit hartojnë kriteret e të nxënit për njësinë mësimore (kuptohet duke pasur parasysh rezultatit e pritur, gjithsesi paraprin edhe me kriteret). Nxënësit fillojnë me një lojë elementare për përgatitjen (nxehjen) e trupit për aktiviteti sportive, pastaj me disa ushtrime specifike në parter për përgatitjen e trupit për ushtrimet gjimnastikore.		

Mësuesi/ja u ndan nxënësit në grupe dhe u jep shpjegime rreth detyrave që do të realizojnë në grupet e tyre (fokusi duhet të jetë në realizimin e kriterëve të orës). Secili grup përgatit hapësirën për demonstrimin e ushtrimeve të kompozura. Në secilin grup vendosen nga një ose dy nxënës. Nxënësit në stacione hartojnë kompozim ushtrimesh sipas dëshirës së tyre, të cilat do t'i prezantojnë para klasës. Gjatë demonstrimit ata vlerësojnë njëri-tjetrin.

Pas kompozimit të ushtrimeve në parter, nxënësit fillojnë prezantimin e tyre para klasës.

Mësuesi/ja vendos dy asistues dhe vlerëson prezantimet e nxënësve duke dhënë vlerësimin me informata kthyesë me gojë pas çdo kompozimi ushtrimesh të realizuar.

Edhe nxënësit bëjnë gjithashtu vlerësimin e tyre dhe shpallin 6 nxënësit më të mirë.

Vlerësimi i nxënësve

Vlerësimi i ndërsjellë dhe lista e kontrollit. Mësuesi/ja gjatë gjithë orës vlerëson punën e nxënësve të cilën e realizojnë në grupe dhe pastaj para klasës në listën e kontrollit - vlerësimi formativ.

Detyrat dhe puna e pavarur

Secili nxënës duhet të hulumtojë në internet kompozime të ndryshme ushtrimesh në parter dhe t'i përshkruaj ato.

Reflektimi për rrjedhën e orës mësimore

Aspektet e përgjithshme të planit të orës mësimore		
Fusha kurrikulare/Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti	Shkalla e kurrikulës: III	Klasa: VI
Tema: Rregullat elementare dhe elementet teknike të sporteve kolektive (Volejboll)	Rezultati i të nxëniet të temës: - përshkruan rregullat elementare dhe demonstroi elementet teknike në volejboll.	
Rezultatet e të nxëniet për kompetencat kryesore të shkollës (të synuara): I. 2, 4 II. 3 III. 1, 3 V. 4		
Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara): Liston, përshkruan rregullat elementare të sporteve të ndryshme kolektive dhe demonstroi shkathtësi gjatë ushtrimit të elementeve teknike në sportet kolektive.		
Aspektet specifike të planit të orës mësimore		
Njësia mësimore: Pasimi i topit me dy duar nga lart, me gishtërinj		
Fjalët kyçe: gishtërinjtë, qëndrimi, dora, shikimi, vendosja etj.		
Rezultatet e të nxëniet për orën mësimore Nxënësi/ja: - shpjegon fazat dhe demonstroi elementin teknik: pasimi i topit me dy duar nga lart, me gishtërinj.		
Kriteret e suksesit: - përshkruan fazat e demonstrimit të elementit teknik; - pasimi saktë i topit në distancë 3 metra; - pasimi saktë i topit te shoku i skuadrës mbi rrjetë.		
Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Topi i volejbollit, pengesat, marker.		
Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo çështjet ndërkurrikulare: Gjuhë dhe komunikim, zhvillimi personal dhe aftësitë për jetë, edukimi për qytetari demokratike dhe të drejta të njeriut, barazia gjinore		
Përshkrimi i metodologjisë dhe veprimtaritë e punës me nxënësit gjatë orës mësimore		
Prezantimi i temës, testojmë njohuritë e nxënësve përmes pyetjeve të hapura. Pyetjet e mundshme: Cilat janë elementet teknike kryesore në volejboll? Ku mund të zhvillohet loja e Volejbollit? Pas kësaj, mësuesi/ja me marrëveshje me nxënësit hartojnë kriteret e të nxëniet për njësinë mësimore (Kuptohet duke pasur parasysh rezultatin e pritur, gjithsesi paraprindhe me kriteret).		
Nxënësit fillojnë përgatitjen (nxehjen) e trupit për aktivitetin sportiv (vrapime, ecje, ushtrimet e formimit). Zhvillohet një lojë elementare ku nxënësit ndahen në dy grupe dhe me pasime të topit me duar mundohen ta bartin topin nga fusha e tyre te fusha e ekipit kundërshtar.		

Mësuesi/ja shpjegon dhe demonstroi së pari teknikën e pasimit të topit me dy duar nga lartë me gishtërinj duke dhënë udhëzimet e qarta për demonstrimin e teknikës dhe fazat e zhvillimit. Nxënësit ndahen në çifte në një distancë prej 3 m dhe fillojnë me demonstrimin e teknikës së pasimit të topit me gishtërinj. Vendoset rrjeta në mes dhe nxënësit e pasojnë topin te njëri-tjetri, rrjeta duhet të jetë në lartësinë e përshtatshme për moshën e nxënësve. Nxënësit ndahen në disa grupe ku secili grup zgjedh pasuesin. Ai vendoset në qendër të rrethit dhe pason topin te të gjithë pjesëtarët e grupit në rreth. Nxënësit punojnë në mënyrë individuale duke e ngritur topin mbi kokë. Nxënësit ftohen për një reflektim rreth elementit teknik “pasimi i topit me dy duar nga lartë me gishtërinj” dhe rreth rregullave të volejbollit.

Vlerësimi i nxënësve

Vlerësimi i ndërsjellë dhe lista e kontrollit. Mësuesi/ja gjatë gjithë orës vlerëson punën e nxënësve në listën e kontrollit - vlerësimi formativ.

Detyrat dhe puna e pavarur

Secili nxënës duhet të hartoj një plan për zhvillimin e shkathtësive në demonstrimin e elementeve teknike në volejboll dhe të hulumtojë për marrjen e informacioneve rreth rregullave dhe zbatimit të teknikave.

Reflektimi për rrjedhën e orës mësimore

Aspektet e përgjithshme të planit të orës mësimore		
Fusha kurrikulare/Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti	Shkalla e kurrikulës: III	Klasa: VI
Tema: Rregullat elementare dhe elementet teknike të sporteve kolektive (Hendboll)	Rezultati i të nxënit të temës: - përshkruan rregullat elementare dhe demonstroi elementet teknike në hendboll.	
Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkollës (të synuara): I. 2, 4 II. 3 III. 1, 3 V. 4		
Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara): Liston, përshkruan rregullat elementare të sporteve të ndryshme kolektive dhe demonstroi shkathtësi gjatë ushtrimit të elementeve teknike në sportet kolektive.		
Aspektet specifike të planit të orës mësimore		
Njësia mësimore: Trehapëshi në hendboll		
Fjalët kyçe: Driblimi-udhëheqja, qëndrimi, dora, shikimi etj.		
Rezultatet e të nxënit për orën mësimore Nxënësi/ja: - emërtonte dhe demonstroi elementin teknik: trehapëshi në hendboll.		
Kriteret e suksesit: - demonstroi teknikën e trehapëshit me pasim nga lojtari i skuadrës (nga qendra); - demonstroi teknikën e trehapëshit me udhëheqje të topit; - demonstroi teknikën e trehapëshit me pasim nga lojtari i skuadrës dhe me kundërshtar.		
Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Topi i hendbollit, pengesat, marker, porta.		
Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo çështjet ndërkurrikulare: Gjuhë dhe komunikim, zhvillimi personal dhe aftësitë për jetë, edukimi për qytetari demokratike dhe të drejta të njeriut, barazia gjinore.		
Përshkrimi i metodologjisë dhe veprimtaritë e punës me nxënësit gjatë orës mësimore		
Testojmë njohuritë e nxënësve përmes pyetjeve të hapura. Pyetjet e mundshme: Cilat elemente teknike kemi mësuar hendboll? Si luhet hendbolli? Si është mënyra më e lehtë për të goditur në portë? Pas kësaj, mësuesi/ja me marrëveshje me nxënësit hartojnë kriteret e të nxënit për njësinë mësimore (Kuptohet duke pasur parasysh rezultatin e pritur, gjithsesi paraprin edhe me kriteret).		

Nxënësit fillojnë përgatitjen (nxehjen) e trupit për aktivitetin sportiv (vrapime, ecje, ushtrimet e formimit) ushtrime specifike rreth njësisë së re mësimore. Mësuesi/ja shpjegon dhe demonstroi së pari teknikën e trehapëshit në hendboll, duke dhënë udhëzimet e qarta për demonstrimin e teknikës. Nxënësit ndahen në dyshë dhe fillojnë me demonstrimin e teknikës së trehapëshit pa top, në lëvizje dhe drejtim të ndryshëm, ku fokusi është te hapi i tretë, i cili duhet të jetë me kërcim së larti. Gjatë demonstrimit, nxënësit korrigjojnë njëri-tjetrin. Nxënësit ndahen në dy pjesët e fushës në katër grupe me nga dy vetë. Afër vijës së 9 m në qendër vendoset një grup i cili do të demonstrojë trehapëshin. Një lojtar vendoset afër vijës së 6 m (grupi tjetër i cili është pasues i topit).

Përsëritet i njëjti ushtrim si më lartë, por tani ndërrohen rrolet e grupeve, domethënë pasuesi vendoset në vijën e 9 m, ndërsa demonstruesi i trehapëshit është i vendosur afër vijës së 6 m anash.

Një nxënës vendoset në vijën e 9 m kurse grupi tjetër i nxënësve vendoset në qendër të fushës dhe kanë për detyrë të lëvizin me topin në drejtim të shokut të vijës së 7 m dhe me trehapësh të kalojnë pengesën dhe të godasin në portë. Nxënësit në grupet e tyre zhvillojnë një garë për të zgjedhur nxënësin i cili demonstroi elementin teknik më mirë. Më pas, fituesit e grupeve bëjnë garë me fituesit e grupeve tjera dhe zgjidhet nxënësi më i mirë. Nxënësit ftohen për një reflektim rreth elementit teknik të trehapëshit dhe rregullave të lojës së hendbollit.

Vlerësimi i nxënësve

Vlerësimi i ndërsjellë dhe lista e kontrollit. Nxënësit të ndarë në çifte dhe grupe demonstrojnë teknikën e trehapëshit. Mësuesi/ja gjatë gjithë orës vlerëson punën e nxënësve në listën e kontrollit.

Detyrat dhe puna e pavarur

Secili nxënës duhet të hartojë një plan për zhvillimin e shkathësisë në demonstrimin e elementeve teknike në hendboll dhe të hulumtojë në internet për marrjen e informacioneve rreth rregullave dhe zbatimit të teknikave të hendbollit.

Reflektimi për rrjedhën e orës mësimore

Shembull i planifikimit të orës mësimore me sistem bllok orë 45 x 45 min., ku mund të arrihen dy a më shumë rezultate mësimore nga tema e njëjtë dhe tema të ndryshme.

Aspektet e përgjithshme të planit të orës mësimore		
Fusha kurrikulare/Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti	Shkalla e kurrikulës: III	Klasa: VI
Tema: Rregullat elementare dhe elementet teknike të sporteve kolektive (Basketboll)	Rezultati i të nxënit të temës: - përshkruan rregullat elementare dhe demonstroi elementet teknike në basketboll.	
Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara): I. 2, 4 II. 3 III. 1, 3 V. 4		
Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara): Liston, përshkruan rregullat elementare të sporteve të ndryshme kolektive dhe demonstroi shkathtësi gjatë ushtrimit të elementeve teknike në sportet kolektive.		
Aspektet specifike të planit të orës mësimore		
Njësia mësimore: Udhëheqja - driblimi i topit dhe dyhapëshi		
Fjalët kyçe: driblimi - udhëheqja, dyhapëshi, kërcimi, hapi etj.		
Rezultatet e të nxënit për orën mësimore Nxënësi/jë: - emërton dhe demonstroi teknikën e udhëheqjes-driblimit të topit; - emërton dhe demonstroi teknikën e dyhapëshit.		
Kriteret e suksesit: - demonstroi teknikën e udhëheqjes së topit duke përdorur mënyrën e përzgjedhur (me dorën e majtë, të djathtë dhe me të dyja duart) dhe respektimin e rregullave të udhëheqjes-driblimit (Pozita e trupit, lëvizja e dorës, shikimi gjatë udhëheqjes) në distancë minimale prej 5 metrash; - Demonstron teknikën e dyhapëshit me një nga mënyrat e demonstrimit (me pasimin e topit nga lojtari i skuadrës, me driblimin e topit dhe dyhapëshi nga ana e majtë apo e djathtë) duke përsëritur së paku 3 herë. Shpjegon teknikën e driblimit dhe të dyhapëshit në basketboll.		
Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: topi i basketbollit, pengesat, marker, shporta (koshi).		

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo çështjet ndërkurrikulare:

Gjuhë dhe komunikim, zhvillimi personal dhe aftësitë për jetë, edukimi për qytetari demokratike dhe të drejta të njeriut, barazia gjinore.

Përshkrimi i metodologjisë dhe veprimtaritë e punës me nxënës gjatë orës mësimore

Testojmë njohuritë e nxënësve përmes pyetjeve të hapura. Pyetjet e mundshme: Cilat janë elementet teknike kryesore në basketboll? Në sa pjesë dhe nga sa minuta zhvillohet loja e basketbollit? Sa hapa ka të drejtë lojtari ta mbajë topin në dorë në lojën e basketbollit? Pas kësaj, mësuesi/ja harton me nxënësit kriteret e të nxënës për njësinë mësimore (kuptohet duke pasur parasysh rezultatin e pritur, gjithsesi paraprin edhe me kriteret.). Nxënësit fillojnë përgatitjen (nxehjen) e trupit për aktivitete sportive (vrapime, ecje, ushtrimet e formimit).

Mësuesi/ja shpjegon dhe demonstroi se pari teknikën e driblmit. Nxënësit ndahen në grupe dhe fillojnë me demonstrimin e teknikës së udhëheqjes-driblmit në distancë 15 m. Një herë punojnë me dorën e djathtë, pastaj edhe me të majtën në lëvizje duke i ndërruar grupet. Nxënësit zhvillojnë një lojë. Duke mbajtur topin secili anëtar i grupit përshkruan gjatësinë e fushës deri te rrethi. Në rreth vendos një marker dhe kthehet përsëri te grupi, ndërsa shoku tjetër ka për detyrë me topin në dorë të marrë markerin në rreth dhe ta sjell te grupi.

Mësuesi/ja shpjegon dhe demonstroi se pari teknikën e dyhapëshin. Nxënësit ndahen në 4 grupe dhe nga vendi pa top demonstrojnë teknikën e dyhapëshit. Pastaj me top një nxënës pason topin te shoku dhe tjetri me pranimin e topit demonstroi dyhapëshin. Ushtrimi tjetër nga demonstrimi i udhëheqjes-driblmit të topit është demonstrimi i teknikës së dyhapëshit me gjuajtje në shportë. Nxënësit ndahen në dy kolona. Nxënësit e njëres kolonë driblojnë dhe me dyhapësh gjuajnë në shportë, ndërsa nxënësit e kolonës tjetër përcjellin shokun dhe pas përfundimit të gjuajtjes e marrin topin dhe kalojnë në kolonën tjetër. Nxënësit ndahen në grupe dhe zhvillojnë lojëra elementare në lojën e basketbollit.

Nxënësit ftohen për të bërë një reflektim rreth orës mësimore.

Vlerësimi i nxënësve

Vlerësimi i ndërsjellë dhe lista e kontrollit. Vlerësimi formativ Nxënësit të ndarë në 4 grupe demonstrojnë teknikën e driblmit dhe dyhapëshin, ku secili grup shpall nxënësit më të zotë. Mësuesi/ja gjatë gjithë orës vlerëson punën e nxënësve në listën e kontrollit.

Detyrat dhe puna e pavarur

Secili nxënës duhet të hartojë një plan për zhvillimin e shkathtësive në demonstrimin e elementeve teknike në lojën e basketbollit dhe të hulumtojë në internet rreth rregullave dhe zbatimit të teknikave në basketboll.

Reflektimi për rrjedhën e orës mësimore

VI. Plani vjetor për vlerësimin e nxënësve

Në bazë të ligjit të Arsimit Parauniversitar dhe në harmoni me Udhëzimin Administrativ për vlerësimin e nxënësve sipas Kornizës së Kurrikulës së Arsimit Parauniversitar të Republikës së Kosovës nr. 08/2016, mësuesi/ja harton plan-vlerësimin për lëndën Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti për një vit shkollor.

- 1 Plani hartohet në mbështetje të dy komponentëve:
- 2 - Vlerësimi përmblendhës 1 (VP1) = 60%
- Vlerësimi përmblendhës 2 (VP2) = 40%

Për vendosjen e një note përmblendhëse në ditar pune (libri i klasës), nxënësi do të vlerësohet me vlerësim të vazhdueshëm (në ditarin e mësuesit/es) sipas këtij planit vlerësues:

Tremujori parë i vitit shkollor – Lënda mësimore Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti klasa VI

1. Në tremujorin e parë për VP1 (60%) do të përdorim këto instrumente vlerësuese:
2. Angazhimi gjatë orës mësimore, ku pesha e vlerësimi do të jetë 35% e notës përmblendhëse 1.
3. Portofoli, ku pesha e vlerësimi do të jetë 10 % e notës përmblendhëse 1.
4. Njohuritë dhe shkathtësitë individuale rreth sporteve dhe temave të tjera 45% e notës përmblendhëse 1.
Aktiviteti fizik jashtë orës mësimore 10 %.

1. Në tremujorin e parë për VP2 (40%) do të përdorim këtë instrument vlerësues:

Nga rezultatet e treguara në testin me shkrimi hartuar sipas nivelit të vështirësisë, ku pesha e vlerësimi do të jetë 100% e notës përmblendhëse 2.

Kriteret që duhet plotësuar për instrumentet vlerësuese të VP1:

- Instrumenti 1 - Angazhimi në klasë (35%)
- **Nota 5 (shkëlqyeshëm – 28-35 pikë)** Nxënësi/ja është aktiv në të gjitha orët mësimore si në aspektin praktik duke demonstruar shkathtësi në realizimin e ushtrimeve edhe në atë teorik duke parashtruar pyetje për njësinë mësimore dhe duke ofruar përgjigje të mendimit kritik. Nxënësi/ja demonstroi shkathtësi për punë grupore duke pranuar shpesh rolin e liderit brenda grupit, të përcaktuar nga mësuesi apo anëtarët e grupit.
- **Nota 4 (shumë mirë – 23-32 pikë)** Nxënësi/ja është aktiv jo në të gjitha orët mësimore, heziton të jetë aktiv/e dhe të bashkëpunon brenda grupit duke për realizimin e ushtrimeve apo detyrave të caktuara.
- **Nota 3 (mirë – 15-22 pikë)** Nxënësi/ja nuk bashkëbisedon lirshëm me mësuesin, ndërsa gjatë punës në grup dhe punës individuale demonstroi të kuptuarit e detyrës dhe duke marrë rolin e prezantimit të rezultateve individuale apo rezultateve të dala nga grupi.
- **Nota 2 (mjaftueshëm – 8-14 pikë)** Nxënësi/ja është pjesëmarrës i punës në grup, duke treguar nivel të njohjes së problematikës. Nxënësi/ja nuk refuzon ndonjë detyrë të dhënë nga anëtarët e grupit, detyrë e cila ka ndikim në rezultatin përfundimtar të grupit.
- **Nota 1 (pamjaftueshëm – 1-7 pikë)** Nxënësi/ja është pjesëmarrës pasiv brenda grupit. Nxënësi/ja nuk refuzon bashkëbisedim me mësuesin/en, por gjithnjë ka vështirësi në komunikim verbal. Nxënësi/ja pjesërisht përgatitet me material pune.

Vërejtje:

Këto kritere hartohen nga mësuesi/ja në formë deklarate, duke u mbështetur në rrethanat ku zhvillohet mësimnxënja.

Hartimi, zbatimi dhe respektimi i këtyre kritereve nga ana e mësuesit/es, mbetet përgjegjësi morale dhe profesionale e tij.

Instrumenti 2 - Portofoli (10 %)

- **Nota 5 (shkëlqyeshëm – 10 pikë)** Realizimi i të gjitha veprimtarive që kërkohen nga mësuesi/ja dhe i detyrave të tjera gjatë periudhës mësimore. Nxënësit/es i lejohen vetëm tri përgjigje të pasakta, nga portofoli dhe të gjitha detyrat e kontrolluara. Nxënësi/ja tregon etikë të mirëmbajtjes së portofolit të detyrave.
- **Nota 4 (shumë mirë – 8 pikë)** Realizimi 80% i veprimtarive që kërkohen nga mësuesi/ja dhe i detyrave të tjera gjatë periudhës mësimore. Nxënësit/es i lejohen më së shumti pesë përgjigje të pasakta, nga portofoli dhe të gjitha detyrat e kontrolluara. Nxënësi/ja tregon etikë të mirëmbajtjes së portofolit të detyrave.
- **Nota 3 (mirë – 6 pikë)** Realizimi 60% i veprimtarive që kërkohen nga mësuesi/ja dhe i detyrave të tjera gjatë periudhës mësimore. Nxënësit/es i lejohen më së shumti 7 përgjigje të pasakta, nga portofoli dhe të gjitha detyrat e kontrolluara.
- **Nota 2 (mjaftueshëm – 4 pikë)** Nxënësi/ja duhet të realizojë 40% të veprimtarive që kërkohen nga mësuesi/ja dhe detyrave të tjera gjatë periudhës mësimore. Nxënësit/es i lejohen më shumë se pesë përgjigje të pasakta, nga portofoli dhe të gjitha detyrat e kontrolluara.
- **Nota 1 (pamjaftueshëm – 2 pikë)** Nxënësi/ja që realizon më pak se 39% të veprimtarive dhe detyrave që u kërkohet nga mësuesi/ja gjatë periudhës mësimore.

Instrumenti 3 – (45%)

Instrumenti i tretë ndahet në tri nëninstrumente, nëpërmjet të cilave matim shkathtësitë e nxënësve në sportet e ndryshme si Atletikë me 10%, Gjimnastikë sportive 15% dhe Basketboll 20%.

- **Nota 5 (shkëlqyeshëm – 37-45 pikë)**
- **Nota 4 (shumë mirë – 28-36 pikë)**
- **Nota 3 (mirë – 20-27 pikë)**
- **Nota 2 (mjaftueshëm – 11-19 pikë)**
- **Nota 1 (pamjaftueshëm – 10 pikë)**

Instrumenti 4 – (10%) Aktiviteti fizik jashtë orës mësimore - të gjithë nxënësit që zhvillojnë aktivitete sportive në shkolla/klube të ndryshme.

Në formë tabelore do të duket kështu:

TREMUJORI I PARË - VP1 (60%)							
Nota sipas standardeve të UA	Totali i pikëve	Angazhimi në orë	Portofoli	Aktivitet fizik jashtë-shkollor	Atletikë	Gjimnastika sportive	Basketboll
Arritje e pamjaftueshme (1)	0 – 39	7 Pikë	2 Pikë	2 Pikë	2 Pikë	3 Pikë	4 Pikë
Arritje e mjaftueshme (2)	40 – 59	14 Pikë	4 Pikë	4 Pikë	4 Pikë	6 Pikë	8 Pikë
Arritje e mirë (3)	60 – 79	21 Pikë	6 Pikë	6 Pikë	6 Pikë	9 Pikë	12 Pikë
Arritje shumë e mirë (4)	80 – 89	28 Pikë	8 Pikë	8 Pikë	8 Pikë	12 Pikë	16 Pikë
Arritje e shkëlqyeshme (5)	90 – 100	35 Pikë	10 Pikë	10 Pikë	10 Pikë	15 Pikë	20 Pikë

Kriteret që duhen plotësuar për instrumentin vlerësues të VP2:**Instrumenti** - Testi me shkrim i hartuar sipas nivelit të vështirësisë (100%).

<i>P.sh.</i> Në bazë të numrit të pikëve të grumbulluara, nxënësi/ja do të vlerësohet kështu: Pamjaftueshëm (1)..... 0–5 pikë Mjaftueshëm (2)..... 6 – 8 pikë Mirë (3)..... 9 – 12 pikë Shumë mirë (4)..... 13 – 16 pikë Shkëlqyeshëm (5)..... 17–20 pikë

Klasa VI - 1		Në tremujorin e parë për VP1 (60%) do të përdorim këto instrumente vlerësues								Për VP2	
Nr.	Emri dhe mbiemri	Angazh. gjatë orës	Basketboll	Gjimnastikë sportive	Atletikë	Aktivitet fizik jashtë shkollor	Portofoli	Totali i pikëve	Nota VP1	Pikë në test	Nota VP2
1	Altin Gashi	35	20	10	5	10	10	90	5	16	4
2	Agnesa Ferizi	30	20	10	5	10	10	85	4	18	5
3											
4											
5											

Ditar pune për vlerësimin e nxënësve

Shembull për nxënësin e parë

P.sh.

VP1 = nota 5 ----- 60%

VP2 = nota 4 ----- 40%

$60\% \times 5 + 40\% \times 4 = 0.6 \times 5 + 0.4 \times 4 = 3.0 + 1.6 = 4.6$ nota përfundimtare 5

Shembull nxënësi i dytë

P.sh.

VP1 = nota 4 ----- 60%

VP2 = nota 5 ----- 40%

$60\% \times 4 + 40\% \times 5 = 0.6 \times 4 + 0.4 \times 5 = 2.4 + 2.0 = 4.4$ nota përfundimtare 4

Tremujori i dytë vitit shkollor – Lënda mësimore Edukatë fizike sportet dhe shëndeti kl.VI-të

Në tremujorin e dytë për VP1 (60%) do të përdorim këto instrumente vlerësues:

1. Angazhimi në klasë, ku pesha e vlerësimit do të jetë 40% e notës përmblendhëse 1.
2. Portofoli, ku pesha e vlerësimit do të jetë 10% e notës përmblendhëse 1.
3. Njohuritë dhe shkathtësitë individuale rreth sporteve 40% e notës përmblendhëse 1.
4. Aktiviteti fizik jashtë orës mësimore 10%.

TREMUIJORI I DYTË - VP1 (60%)						
Nota sipas standardeve të UA	Totali i pikëve	Angazhimi në orë	Portofoli	Aktivitet fizik jashtë-shkollor	Hendboll	Sportet luftarake dhe të tjerat
Arritje e pamjaftueshme (1)	0 – 39	5 Pikë	2 Pikë	3 Pikë	5 Pikë	3 Pikë
Arritje e mjaftueshme (2)	40 – 59	10 Pikë	6 Pikë	4 Pikë	10 Pikë	6 Pikë
Arritje e mirë (3)	60 – 79	20 Pikë	9 Pikë	6 Pikë	15 Pikë	9 Pikë
Arritje shumë e mirë (4)	80 – 89	30 Pikë	12 Pikë	8 Pikë	20 Pikë	12 Pikë
Arritje e shkëlqyeshme (5)	90 – 100	40 Pikë	15 Pikë	10 Pikë	25 Pikë	15 Pikë

Në tremujorin e dytë për VP2 (40%) do të përdorim këtë instrument vlerësues:

Instrumenti - Testi me shkrim i hartuar sipas nivelit të vështirësisë (100%)

Sqarim:

- Çdo veprim përsëritet njëlloj si në tremujorin e parë.
- *Edhe në tremujorin e dytë, kemi të drejtë të përdorim testin si instrument për VP2, por kemi të drejtë të përdorim ndonjë instrument tjetër, mirëpo duhet të miratohet nga gjithë aktoret pjesëmarrës në hartimin e planifikimit të vlerësimit brenda shkolle, e në radhë të parë nga aktivi profesional.*
- *Matrica e testit mund të ndryshohet.*
- *Pyetjet mund të hartohen sipas llojeve të ndryshme, p.sh. të hapura, me alternativë, me plotësim etj.*

Ditari i punës për vlerësimin e nxënësve është i njëjtë si në periudhën e parë, bëhet vetëm ndryshimi i instrumenteve të vlerësimit.

Tremujori i tretë i vitit shkollor – Lënda mësimore: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti kl. VI.

Në tremujorin e tretë për VP1 (60%) do të përdorim këto instrumente vlerësuese:

1. Angazhimi në klasë, ku pesha e vlerësimit do të jetë 40% e notës përmblledhëse.
2. Nga plotësimi i Portofolit, ku pesha e vlerësimit do të jetë 10% e notës përmblledhëse.
3. Njohuritë dhe shkathhtësitë individuale rreth sporteve, 40% e notës përmblledhëse.
4. Aktiviteti fizik jashtë orës mësimore 10%.

TREMUJORI I TRETË - VP1 (60%)						
Nota sipas standardeve të UA	Totali i pikëve	Angazhimi në orën mësimore	Portofoli	Aktivitet fizik jashtë-shkollor	Volejboll	Futboll
Arritje e pamjaftueshme (1)	0 – 39	8 Pikë	2 Pikë	2 Pikë	5 Pikë	3 Pikë
Arritje e mjaftueshme (2)	40 – 59	16 Pikë	4 Pikë	4 Pikë	10 Pikë	6 Pikë
Arritje e mirë (3)	60 – 79	24 Pikë	6 Pikë	6 Pikë	15 Pikë	9 Pikë
Arritje shumë e mirë (4)	80 – 89	32 Pikë	8 Pikë	8 Pikë	20 Pikë	12 Pikë
Arritje e shkëlqyeshme (5)	90 – 100	40 Pikë	10 Pikë	10 Pikë	25 Pikë	15 Pikë

Në tremujorin e dytë për VP2 (40%) do të përdorim këtë instrument vlerësues:

Instrumenti - Puna me projekt (100%)

Ditari i punës për vlerësimin e nxënësve është i njëjtë si në periudhën e parë, bëhet vetëm ndryshimi i instrumenteve të vlerësimit.

ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE		
Fusha kurrikulare/Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti	Shkalla e kurrikulës: III	Klasa: VI
Tema: Rregullat elementare dhe elementet teknike të sporteve kolektive (Basketboll)	Rezultati i të nxënit të temës: Përshkruan rregullat elementare dhe demonstroi elementet teknike në basketboll.	
Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara): I. 2, 4; II. 3; III. 1, 3; V. 4		
Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara): Liston, përshkruan rregullat elementare të sporteve të ndryshme kolektive dhe demonstroi shkathësi gjatë ushtrimit të elementeve teknike në sportet kolektive.		
ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE		
Njësia mësimore: Udhëheqja - driblimi i topit dhe dyhapëshi		
Fjalët kyçe: Driblimi - udhëheqja, dyhapëshi, kërcimi, hapi etj.		
Rezultatet e të nxënit për orën mësimore Nxënësi/ja: - emërton dhe demonstroi teknikën e udhëheqjes-driblimit të topit; - emërton dhe demonstroi teknikën e dyhapëshit.		
Kriteret e suksesit: Demonstroi teknikën e udhëheqjes së topit duke përdorur mënyrën e përzgjedhur (me dorën e majtë, të djathtë dhe me të dyja duart) dhe respektimin e rregullave të udhëheqjes-driblimit (Pozita e trupit, lëvizja e dorës, shikimi gjatë udhëheqjes) në distancë minimale prej 5 metrash. Demonstroi teknikën e dyhapëshit me një nga mënyrat e demonstrimit (me pasimin e topit nga lojtari i skuadrës, me driblimin e topit dhe dyhapëshi nga ana e majtë apo e djathtë) duke përsëritur së paku 3 herë. Shpjegon teknikën e driblimit dhe të dyhapëshit basketbollistik.		
Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Topi i basketbollit, pengesat, marker, shporta (koshi).		
Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo çështjet ndërkurrikulare: Gjuhë dhe komunikim, zhvillimi personal dhe aftësitë për jetë, edukimi për qytetari demokratike dhe të drejta të njeriut, barazia gjinore.		
PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE		
Testojmë njohuritë e nxënësve përmes pyetjeve të hapura. Pyetjet e mundshme: Cilat janë elementet teknike kryesore në basketboll? Në sa pjesë dhe nga sa minuta zhvillohet loja e basketbollit? Sa hapa ka të drejtë lojtari/ja ta mbajë topin në dorë në lojën e basketbollit? Paskësaj, mësuesi/ja harton me nxënësit/et kriteret e të nxënit për njësinë mësimore (Kuptohet duke pasur parasysh rezultatit e prituri, gjithsesi paraprin edhe me kriteret.). Nxënësit/et fillojnë përgatitjen (nxehjen) e trupit për aktivitete sportive (vrapime, ecje, ushtrimet e formimit).		

Mësuesi/ja shpjegon dhe demonstroi së pari teknikën e driblimit. Nxënësit/et ndahen në grupe dhe fillojnë me demonstrimin e teknikës së udhëheqjes-driblimit në distancë 15 m. Një herë punojnë me dorën e djathtë, pastaj edhe me të majtën në lëvizje duke i ndërruar grupet. Nxënësit/et zhvillojnë një lojë. Duke mbajtur topin secili anëtar i grupit përshkruan gjatësinë e fushës deri te rrethi. Në rreth vendos një marker dhe kthehet përsëri te grupi, ndërsa shoku tjetër ka për detyrë me topin në dorë të marrë markerin në rreth dhe ta sjellë te grupi.

Mësuesi/ja shpjegon dhe demonstroi së pari teknikën e dyhapëshin. Nxënësit/et ndahen në 4 grupe dhe nga vendi pa top demonstrojnë teknikën e dyhapëshit. Pastaj me top një nxënës/e pason topin te shoku/shoqja dhe tjetri/a me pranimin e topit demonstroi dyhapëshin. Ushtrimi tjetër nga demonstrimi i udhëheqjes-driblimit të topit është demonstrimi i teknikës së dyhapëshit me gjuajtje në shportë. Nxënësit/et ndahen në dy kolona. Nxënësit/et e njëres kolonë driblojnë dhe me dyhapësh gjuajnë në shportë, ndërsa nxënësit/et e kolonës tjetër përcjellin shokun dhe pas përfundimit të gjuajtjes e marrin topin dhe kalojnë në kolonën tjetër. Nxënësit/et ndahen në grupe dhe zhvillojnë lojëra elementare në lojën e basketbollit.

Nxënësit/et ftohen për të bërë një reflektim rreth orës mësimore.

VLERËSIMI I NXËNËSVE

Vlerësimi i ndërsjellë dhe lista e kontrollit. Vlerësimi formativ: nxënësit/et të ndarë në 4 grupe demonstrojnë teknikën e driblimit dhe dyhapëshin, ku secili grup shpall nxënësit/et më të zotë. Mësuesi/ja gjatë gjithë orës vlerëson punën e nxënësve në listën e kontrollit.

DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR

Secili/a nxënës duhet të hartojë një plan për zhvillimin e shkathhtësive në demonstrimin e elementeve teknike në lojën e basketbollit dhe të hulumtojë në internet rreth rregullave dhe zbatimit të teknikave në basketboll.

REFLEKTIMI PËR RRJEDHËN E ORËS MËSIMORE

ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare / Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti Shkalla e kurrikulës: III / Klasa: VI

Tema: Rregullat elementare dhe elementet teknike të sporteve kolektive (Volejboll).

Rezultati i të nxënit të temës: Përshkruan rregullat elementare dhe demonstroi elementet teknike në Volejboll.

Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara):

I.1, 3; II.2; IV.6; V.4,

Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara):

Liston, përshkruan rregullat elementare të sporteve të ndryshme kolektive dhe demonstroi shkathtësi gjatë ushtrimit të elementeve teknike në sportet kolektive.

ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Nj Njësia mësimore: Pasimi i topit me dy duar “çekan”

Fjalët kyçe: Pasimi, gishtërinjtë, pozita e duarve, fluturimi i topit etj.

Rezultati/et e të nxënit për orë mësimore:

- Emërton dhe demonstroi teknikat e pasimit të topit me dy duar “çekan”.

Kriteret e suksesit:

- Demonstroi teknikat e pasimit të topit me çekan në distancë 3 metra.
- Demonstroi teknikat e pasimit të topit me çekan mbi rrjet.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore:

Topi i Volejbollit, rrjeta, kona etj.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo çështjet ndërkurrikulare:

Gjuhë dhe komunikim/ Zhvillimi personal dhe aftësitë për jetë, edukimi për qytetari demokratike dhe të drejta të njeriut, barazia gjinore.

PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE

Nxjerrim parnjohuritë përmes pyetjeve të hapura. Pyetjet e mundshme: Cilat janë elementet teknike kryesore në lojën e Volejbollit? Sa sete zgjat loja e volejbollit dhe sa pikë ka një set? Cilat janë dimensionet e fushës dhe lartësia e rrjetës? Pas kësaj, mësimdhënësi/ja prezanton para nxënësve rezultatet e njësisë mësimore që duhet arritur nga secili/a nxënës/e gjatë orës mësimore. Nxënësit/et fillojnë fazën përgatitore (nxehjen) e trupit për aktivitetin sportive (lojë elementare ose vrapime, ecje, ushtrimet e formimit). Mësimdhënësi/ja shpjegon dhe demonstroi së pari teknikën e pasimit të topit çekan. Nxënësit/et ndahen në grupe dhe fillojnë me demonstrimin e teknikës së pasimit të topit në distancë 3-5 metra. Mësimdhënësi/ja shpjegon dhe demonstroi së pari teknikën e pasimit të topit me gishtërinj mbi kokë dhe me çekan. Nxënësit/et ndahen në grupe dhe individualisht fillojnë me demonstrimin e teknikës së pasimit të topit mbi kokë njëherë me gishtërinj, pastaj me çekan. Mësimdhënësi/ja shpjegon dhe demonstroi së pari teknikën e pasimit të topit me çekan mbi rrjetë. Nxënësit/et ndahen në dyshe dhe fillojnë me demonstrimin e teknikës së pasimit të topit mbi rrjet me çekan dhe gishtërinj. Nxënësit/et ndahen në grupe dhe zhvillojnë lojën ekipore, duke zbatuar elementet teknike të mësuara gjatë orës mësimore.

VLERËSIMI I NXËNËSVE
Vlerësimi i ndërsjellë dhe lista e kontrollit – vlerësimi formativ. Nxënësit/et ndahen në 2 grupe dhe zhvillojnë lojën e volejbollit, ndërsa mësimezhënësi/ja gjatë gjithë orës vlerëson punën e nxënësve në listën e kontrollit.
DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR
Në fund të orës, mësimezhënësi/ja jep detyrat për nxënësit/et. Secili/a nxënës/e duhet të hartojë një plan për zhvillimin e shkathtësive në demonstrimin e elementeve teknike në lojën e volejbollit dhe të hulumtojë në webfaqe për marrjen e informacioneve rreth rregullave dhe zbatimit të teknikave në lojën e Volejbollit.
REFLEKTIMI PËR RRJEDHËN E ORËS MËSIMORE

Aspektet e përgjithshme të planit të orës mësimore		
Fusha kurrikulare/Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti	Shkalla e kurrikulës: III	Klasa: VI
Tema: Ushqimi dhe shprehitë e të ushqyerit	Rezultati i të nxënit të temës: Përshkruan ushqimet që konsumohen varësisht nga koha dhe mosha.	
Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara): I. 1, 2, 3, 4; II. 3 III. 1, 3; V. 1, 2.		
Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara): Hulumton sistemin e klasifikimit të ushqimit të etiketuar, kupton që njerëzit kanë nevoja të ndryshme për ushqim dhe nevojat e tyre ndryshojnë në etapa të ndryshme të jetës se si duhet të ushqehen.		
Aspektet specifike të planit të orës mësimore		
Njësia mësimore: Pasojat e mbipeshës dhe të obezitetit		
Fjalët kyçe: duhani, mushkëritë, rrugët e frymëmarrjes.		
Rezultatet e të nxënit të orës mësimore Nxënësi/ja: - përshkruan faktorët që ndikojnë në mbipeshë dhe obezitetit. Kriteret e suksesit: Liston së paku tri ushqime që ndikojnë në mbipeshë. Përshkruan mënyrat e jetesës që çojnë në mbipeshë dhe obezitetit.		
Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: libri i nxënësit/et, fletore, marker, flipchart		
Përdorimi i TIK: Interneti (d.sh)		
Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo çështjet ndërkurrikulare: Gjuhë dhe komunikim, shkencat natyrore, shoqëria dhe mjedisi Edukimi për qytetari demokratike dhe të drejta të njeriut, edukimi ndërkulturor		
Përshkrimi i metodologjisë dhe veprimtaritë e punës me nxënës gjatë orës mësimore		
Prezantimi i temës, testojmë njohuritë e nxënësve përmes pyetjeve të hapura. Pyetjet e mundshme: Cilat janë shkaqet dhe pasojat e mbipeshës? Si behet marrja e indit dhjamor? Cila është pesha ideale e një personi?		

Pas kësaj, mësuesi/ja harton kriteret e të nxënit për njësinë mësimore me nxënësit/et.
 Nxënësit/et ndahen në katër grupe dhe u jepet për detyrë që të përgatitin në flipchart punën e tyre.
 Grupi I pare kush mendon që janë personat me mbipeshë dhe pse janë me mbipeshë.
 Grupi I dyte kush konsiderohet person me obezitetit dhe pse konsiderohet obez.
 Grupi trete përshkruani pese faktorë që ndikojnë mos me qen me mbipeshë ose obezitetit.
 Grupi katërt cila është formula për gjetjen e peshës ideale dhe si mundet një person nga mbipesha me kaluar në peshën ideale
 Pas kësaj, secili/a grup prezanton punën në flipchart dhe nxënësit/et e tjerë mbajnë shënime dhe bëjnë pyetje për grupin që ka prezantuar.

VLERËSIMI I NXËNËSVE

Vlerësimi i ndërsjellë, pjesëmarrja aktive dhe lista e kontrollit - Liston pasojat që sjell pirja e duhanit, grupi më i mirë që ka përgatitur dhe prezantuar *flipchart*-in. Mësuesi/ja gjatë gjithë orës vlerëson punën e nxënësve në listën e kontrollit.

DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR

Diskutoni me të afërmit të cilët janë më mbipeshë dhe obezitetit që të ndryshojnë stilin e jetës dhe të merren me aktivitete sportive.

REFLEKTIMI PËR RRJEDHËN E ORËS MËSIMORE

ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare / Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti Shkalla e kurrikulës: III / Klasa: VI

Tema: Rregullat elementare dhe elementet teknike të sporteve kolektive (Hendboll).

Rezultati i të nxënit të temës: Përshkruan rregullat elementare dhe demonstroi elementet teknike në Hendboll.

Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara):

I.1,3, II.2 III.1 IV.6, V.3.4, VI.3

Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara):

Liston, përshkruan rregullat elementare të sporteve të ndryshme kolektive dhe demonstroi shkathhtësi gjatë ushtrimit të elementeve teknike në sportet kolektive

ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

NjNjësia mësimore: Pasimi i topit në hendboll

Fjalët kyçe: Pasimi, pranimi, lartësia, kapja e topit etj.

Rezultati/et e të nxënit për orë mësimore:

- Demonstroi teknikat e pasimit të topit nga lartësia në hendboll.

Kriteret e suksesit:

- Bashkëpunon me bashkëmoshatarët në realizimin e detyrave.
- Demonstroi teknikat e pasimit të topit në distancë 3 metra.
- Demonstroi teknikat e pasimit të topit në distancë 8 metra.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore:

Topi i Hendbollit, porta, kona etj.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo çështjet ndërkurrikulare:

Gjuhë dhe komunikim/Zhvillimi personal dhe aftësitë për jetë, edukimi për qytetari demokratike dhe të drejta të njeriut, barazia gjinore.

PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE

Nxjerrim parnjohuritë përmes pyetjeve të hapura. Pyetjet e mundshme: Cilat janë elementet teknike kryesore në lojën e Hendbollit? Me çka zhvillohet loja e hendbollit? Cilat janë dimensionet e fushës dhe madhësia e portës së hendbollit? Pas kësaj, mësimdhënësi/ja prezanton para nxënësve rezultatet e njësive mësimore që duhet arritur secili/a nxënës/e gjatë orës mësimore. Nxënësit/et fillojnë fazën përgatitore (nxehjen) e trupit për aktivitetin sportive (lojë elementare ose vrapime, ecje, ushtrimet e formimit). Mësimdhënësi/ja shpjegon dhe demonstroi së pari teknikën e pasimit të topit në lartësinë e gjoksit. Nxënësit/et ndahen në grupe dhe fillojnë me demonstrimin e teknikës së pasimit të topit në distancë 3-5 metra.

Mësimdhënësi/ja shpjegon dhe demonstroi së pari teknikën e pasimit të topit me përplasje për dysheme. Nxënësit/et ndahen në çifte dhe demonstroi teknikën e pasimit të topit me goditje për dysheme

Mësimdhënësi/ja demonstroi lëvizjet rreth zonës së portierit dhe pasimin e topit të bashkëlojtarin në mesin e fushe. Nxënësit/et ndahen në dyse dhe fillojnë me demonstrimin e teknikës së lëvizjes rreth zonës së portierit dhe pasimin e topit të bashkëlojtarit në distancë mbi 10 metra. Nxënësit/et ndahen në grupe dhe zhvillojnë lojën ekipore duke zbatuar elementet teknike të mësuara gjatë orës mësimore.

VLERËSIMI I NXËNËSVE

Vlerësimi i ndërsjellë dhe lista e kontrollit – vlerësimi formativ. Nxënësit/et ndahen në 2 grupe dhe zhvillojnë lojën e Hendbollit, ndërsa mësimdhënësi/ja gjatë gjithë orës vlerëson punën e nxënësve në listën e kontrollit

DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR

Në fund të orës, mësimdhënësi/ja jep detyrat për nxënësit/et. Secili/a nxënëse duhet të hartojë një plan për zhvillimin e shkathtësive në demonstrimin e elementeve teknike në lojën e Hendbollit dhe të hulumtojë në webfaqe për marrjen e informacioneve rreth rregullave dhe zbatimit të teknikave në lojën e Hendbollit

REFLEKTIMI PËR RRJEDHËN E ORËS MËSIMORE

ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare / Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti Shkalla e kurrikulës: III / Klasa: VI

Tema: Rregullat elementare dhe elementet teknike të sporteve kolektive (Hendboll).

Rezultati i të nxënit të temës: Përshkruan rregullat elementare dhe demonstroi elementet teknike në Hendboll.

Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara):

I.1,3, II.2 III.1 IV.6, V.4, VI.3

Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara):

Liston, përshkruan rregullat elementare të sporteve të ndryshme kolektive dhe demonstroi shkathtësi gjatë ushtrimit të elementeve teknike në sportet kolektive.

ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Nj Njësia mësimore: Trehapëshi në Hendboll

Fjalët kyçe: Hapi, gjatësia e hapit, lartësia e hapit, kërcimi vertikal, goditja etj.

Rezultati/et e të nxënit për orë mësimore:

- Merr pjesë aktive gjatë orës mësimore.
- Demonstroi teknikat e trehapëshit në hendboll.

Kriteret e suksesit:

- Bashkëpunon me bashkëmoshatarët në realizimin e detyrave.
- Demonstroi teknikat e trehapëshit në hendboll nga vendi.
- Demonstroi teknikat e trehapëshit në hendboll në lëvizje me goditje në portë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore:

Topi i Hendbollit, porta, kona etj.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo çështjet ndërkurrikulare:

Gjuhë dhe komunikim; Zhvillimi personal dhe aftësitë për jetë, Edukimi për qytetari demokratike dhe të drejta të njeriut, barazia gjinore.

PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE

Nxjerrim parnjohuritë përmes pyetjeve të hapura. Pyetjet e mundshme: Sa hapa kemi të drejtë me e mbajtur topin gjatë lojës në Hendboll? A dallojnë hapat nga njeri-tjetri? Cili hap kërkon kërcim shumë të lartë dhe goditje në portë? Pas kësaj, mësimdhënësi/ja prezanton para nxënësve rezultatet e njësive mësimore që duhet arritur secili/a nxënës/e gjatë orës mësimore. Nxënësit/et fillojnë fazën përgatitore me një lojë argëtuese “Rrjeta e peshkatarit” ku një nxënës/e e fillon lojën, ndërsa të tjerët vrapojnë për të mos i prekur, nxënësi/ja që preket i bashkohet rrjetës, loja përfundon derisa të gjithë nxënësit/et kapen nga rrjeta që formohet prej nxënësve.

Aktiviteti i parë: Mësimdhënësi/ja shpjegon dhe demonstroi së pari teknikën e trehapëshit në vend pa top duke u treguar se në hendboll kemi drejt maksimumi tri hapa të lëvizim me top, hapi i parë duhet të jetë këmba e majtë për ata/ato të cilët godasin me dorën e djathtë dhe anasjelltas, pastaj nxënësit/et në vend ku janë të vendosur në hapësirat e fushës fillojnë me demonstrimin e trehapëshit M D M me kërcim vertikal.

Aktiviteti i dytë: si ushtrimi i parë, por tani demonstrimi bëhet me top në dyshe, duke e pasuar topin nga trehapëshi të bashkëlojtari.

Aktiviteti i tretë: trehapëshi demonstron afër zonës së portierit duke lëvizur rreth vijës së 6 metërshit, pas pasimit të topit nga bashkëlojtari dhe pas trehapëshit behet goditja në portë.

Nxënësit/et ndahen në grupe dhe zhvillojnë lojën ekipore duke zbatuar elementet teknike të mësuara gjatë orës mësimore.

VLERËSIMI I NXËNËSVE

Vlerësimi i ndërsjellë dhe lista e kontrollit; vlerësimi formativ. Mësimdhënësi/ja, gjatë gjithë orës, vlerëson punën e nxënësve në listën e kontrollit.

DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR

Në fund të orës, mësimdhënësi/ja jep detyrat për nxënësit/et. Secili/a nxënës/e duhet që të shikojë në TV apo *Youtube* një lojë të Hendbollit.

REFLEKTIMI PËR RRJEDHËN E ORËS MËSIMORE

Referenca

Kurrikula bërthamë për arsimin e mesëm të ulët të Kosovës, Prishtinë, gusht 2016

Kurrikulat lëndore/programet mësimore, Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti 6 , Prishtinë.

Korniza Kurrikulare e Kosovës, Prishtinë, gusht 2016

Katalogimi në botim – (CIP)
Biblioteka Kombëtare e Kosovës “Pjetër Bogdani”

37.016:796/799(072)(075.2)

Leka, Majlinda

Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti 6 : libër për mësuesin/en :
për klasën e 6-të të arsimit 9-vjeçar / Majlinda Leka, Bujar Selimi,
Besnik Morina. - Prishtinë : Pegi, 2024. - 50 f. : ilustr. ; 20.7x28 cm

1. Selimi, Bujar 2. Morina, Besnik

ISBN 978-9951-843-41-6