

Bujar Selimaj Majlinda Leka

Libër për mësuesin

Edukatë fizike sportet dhe shëndeti 10



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

Libër për mësuesin

Edukatë fizike sportet dhe shëndeti 10

ISBN: 978-9951-786-57-7



9 789951 786577



BOTIME

pegi

Bujar Selimaj

Majlinda Leka

LIBËR PËR MËSUESIN
Edukatë fizike, sportet
dhe shëndeti
10

BOTIME



Prishtinë, 2022



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

BOTIME



Drejtoi botimin: Arlinda RRUSHI
Recensentë të MASHTi-t: Bahri Gjinovci, Mentor Maloku,
Rrezartë Mazreku Kastrati
Korrektor: Brunilda MENO
Paraqitja grafike dhe kopertina: Elidor KRUJA
Shtypi: Shtypshkronja Pegi, Lundër, Tiranë
ISBN: 978-9951-786-57-7

© Botime Pegi sh.p.k, dega në Kosovë, gusht 2022
Të gjitha të drejtat për këtë botim në gjuhën shqipe janë tërësisht të zotëruara nga Botime Pegi shpk. Ndalohej 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!

Libri i mësuesit është hartuar mbi bazën e kurrikulës së re arsimore, sipas nivelit dhe shkallës përkatëse për zhvillimin e njohurive, shkathtësive, vlerave, rutinave, qëndrimeve të nxënësve. Libri është hartuar për të lehtësuar punën tuaj, duke ju dhënë mundësinë të punoni me metodologji bashkëkohore në mësimdhënie. Secili/a mësues/e e ka detyrim profesional dhe përgjegjësi intelektuale që nëpërmjet metodologjive të reja, literaturës bashkëkohore dhe bashkëpunimit profesional me kolegët të kontribuojë në ngritjen e cilësisë së mësimdhënies në arsim.

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 nxënësve për shkallë kurrikulare-kompetenca dhe për fusha të kurrikulës, të shkallës së pestë, gjithashtu arritjen e rezultateve të programit lëndorë të klasës së dhjetë. Libri mbështet zbatueshmërinë e KKK-së, respektivisht KB-ve dhe programeve lëndore, për nivelin e tret, shkalla e pestë klasa e dhjetë. 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 shkolla.

Faktorët kryesor 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, respektivisht KB dhe programin mësimorë për klasën e dhjetë. Çfarë do të gjeni në këtë libër?

1. Rezultatet e të nxënësve të fushës, në të cilat kontribuojmë për arritjen e tyre.
2. Rezultatet e të nxënësve 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
6. Plani i vlerësimit

Përse duhet ta keni atë? Libri i nxënësve 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	5
II.	Kontributi në rezultatet e të nxënit të kompetencave për shkallën e pestë	5
III.	Plani vjetor	7
	Plani vjetor sintetik	8
	Plani vjetor Analitik	9
IV.	Plani për tri periudhat mësimore	11
	Periudha I (Shtator – Dhjetor)	11
	Planifikimi i njësive mësimore për tema mësimore – Periudha II	15
	Rezultatet e kompetencave që synohen të arrihen përmes temës:	15
	Planifikimi i njësive mësimore për tema mësimore – Periudha III	19
	Rezultatet e kompetencave që synohen të arrihen përmes temës:	19
V.	Aspektet e përgjithshme të planit të orës mësimore	23
VI.	Plani vjetor për vlerësimin e nxënësve	31
	Ditar pune për vlerësimin e nxënësve	34
	Tremujori i dytë vitit shkollor – Lënda mësimore Edukatë fizike sportet dhe shëndeti kl. X	35
	Tremujori i tretë i vitit shkollor – Lënda mësimore: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti kl. X	36
VII.	Njohuri bazë në ndihmë të mësuesve	37

I. Rezultatet e të nxënit të fushës

Nëpërmjet planifikim për klasën e dhjetë kontribuojmë në arritjen e këtyre rezultateve të të nxënit 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 nxënit të fushës, për një koncept mund të jenë në korrelacion një, dy RNF.

1. Përdor strategji adekuate në situata të vështira fizike, psikike, emocionale dhe sociale duke vepruar në mënyrë të koordinuar me përgjegjësi në situata të jashtëzakonshme.
2. Vlerëson rëndësinë dhe rolin e trashëgimisë kulturore sportive.
3. Merr pjesë në aktivitetet e forcuara fizike dhe sportive dhe shfaq qëndrim pozitiv për ndikimin e tyre në ruajtjen e shëndetit.
4. Demonstron shkathhtësi për përzgjedhjen dhe përgatitjen e ushqimeve dhe analizon ndikimin e reklamave dhe mediave për ushqyerje të shëndetshme.
5. Përdor strategji për të bërë zgjedhje bazuar në informata të drejta të cilat mund t'i aplikojë në situata sfiduese, përfshirë edhe presionin e bashkëmoshatareve.
6. Demonstron shkathhtësi për përdorim të drejtë dhe adekuat të mjedisit për avancimin e shëndetit.

II. Kontributi në rezultatet e të nxënit të kompetencave për shkallën e pestë

Nëpërmjet planifikimeve vjetore, mujore, javore dhe ditore kontribuojmë në arritjen e rezultateve të të nxënit të kompetencave, rezultate të cilat duhet të arrihen gjatë klasës së dhjetë dhe njëmbëdhjetë. Në këtë libër, mësuesit kanë të sugjeruara disa RNK, mbetet përgjegjësi e secilit mësues/e përzgjedhja e kompetencave në planifikimet e tyre.

I. Komunikues efektiv

1. Shpreh mendimin e vet me gojë ose me shkrim, apo në ndonjë formë tjetër të të shprehurit (simbole, kode, shenja dhe shprehje të tjera artistike), për një temë të caktuar që reflekton aspekte të përgatitjes akademike në arsimin e mesëm të lartë.
2. Lexon rrjedhshëm një tekst në gjuhën amtare dhe/ose në gjuhë angleze apo gjuhë tjetër të huaj, në lëndë të ndryshme mësimore dhe u përgjigjet drejt pyetjeve të shtrëna për kontekstin e tekstit të lexuar, mësimet e marra dhe mënyrën e prezantimit/interpretimit para të tjerëve.
3. Diskuton në mënyrë konstruktive (në gjuhë amtare dhe/ose në një gjuhë të huaj) me moshatarët dhe të rriturit për tema me interes mësimor, shoqëror ose nga jeta e përditshme, duke bërë pyetje, përgjigje dhe duke veçuar informacionin kryesor.

II. Kompetenca e të menduarit – Mendimtar kreativ

1. Prezanton mënyrën e grumbullimit, të zgjedhjes dhe të klasifikimit të informatave për fusha të ndryshme mësimore apo për një temë të caktuar, ofron argumente për zhvillimet aktuale lidhur me temën përkatëse (p.sh., temë nga shkenca, kultura, arti, sporti, shëndetësia, shoqëria, mjedisi etj.).
2. Prezanton me sukses rezultatet e punës së një detyre eksperimentale për një temë të caktuar nga ndonjë fushë mësimore (p.sh., nga shkencat, teknologjia etj.) të realizuar në laborator ose në punëtori të shkollës apo diku tjetër, përmes përdorimit të teknologjisë informative, jep argumente që lidhin rezultatet e punës eksperimentale me udhëzimet teorike.

III. Kompetenca e të nxënit – Nxënës i suksesshëm

1. Shfrytëzon në mënyrë efektive përvojat paraprake gjatë zgjidhjes së situatave të ndryshme në jetën e përditshme apo gjatë kryerjes së ndonjë detyre, aktiviteti në ndonjë fushë të caktuar mësimore, diskuton dhe ndan përvojat me të tjerët për mënyrat më praktike të shfrytëzimit të përvojave paraprake në arritjen e dijeve të reja.
2. Parashtron pyetje dhe shfaq mendime të strukturuar për zgjidhjen e një problemi apo detyre të një teme të caktuar, bën përmbledhjen e së paku dy veprimeve të përdorura të cilat përcaktojnë drejtimin e mëtejme të të nxënit të vet për temën apo problemin e caktuar.
3. Përgatit me sukses një përmbledhje të dosjes personale (portofolit), me jo më pak se 900 fjalë, me qëllim të vetëvlerësimit të përparimit të vet në një fushë mësimore të caktuar, veçon në fund të përmbledhjes disa çështje që vërtetojnë përparimin e vet dhe disa nevoja të domosdoshme për përmirësimin e avancimit të mëtejme.
4. Shfrytëzon në mënyrë të pavarur udhëzimet e dhëna në ndonjë burim të informatave për të kryer një veprim, aktivitet, detyrë ose për të zgjidhur një problem që kërkohet prej tij, vlerëson vetë performancën dhe rezultatin e arritur duke iu referuar qëllimeve fillestare (p.sh., burime të informatave në libër, revistë, enciklopedi, internet, hartë, grafik, skicë, partiturë muzikore, skenar etj.).

IV. Kompetenca për jetë, për punë dhe për mjedis – Kontribuues produktiv

1. Analizon gjendjen e mjedisit (në klasë, në shkollë, në komunitet apo më gjerë), pasojat e ndotjes, propozon alternativa për mbikëqyrje dhe menaxhim të drejtë të gjendjes së vlerësuar më të ndjeshme dhe inicion zgjidhje konkrete.
2. Merr pjesë në aktivitete të ndryshme në nivel klase, shkolle, komunë dhe më gjerë (p.sh., gara të diturisë, gara sportive, aktivitete kulturore, muzikore etj.), diskuton me të tjerët për rezultatet e arritura, procesin e organizimit dhe jep argumente në formë të ndryshme shprehëse si të rritet pjesëmarrja në aktivitete dhe si të përmirësohet procesi i organizimit të tyre.

V. Kompetenca personale – Individ i shëndoshë

1. Analizon përparësitë dhe dobësitë personale, duke i evidentuar masat përmes të cilave synon të mbështesë avancimin personal në përparësitë që ka dhe masat përmes të cilave synon të përmirësojë dobësitë personale.
2. Merr pjesë aktivisht në lojëra, në gara sportive apo në aktivitete të tjera kulturore dhe në mënyrë konstruktive menaxhon emocionet e veta.
3. Ilustron me shembuj para të tjerëve modelet/praktikat e sjelljeve që reflektojnë mënyrat e mbrojtjes dhe të kultivimit të kulturës së vet, vlerave, besimeve dhe kulturave të të tjerëve në mjedisin ku jeton dhe me gjerë.
4. Gjykon mënyrën e komunikimit, të sjelljeve dhe të qëndrimeve që nxisin konflikte ndërpersonale në

klasë, në shkollë apo në shoqëri, duke vënë theksin në faktorët që kanë ndikuar në shfaqjen e saj dhe jep shembuj të menaxhimit dhe të zgjidhjes së konflikteve ndërpersonale në mënyrë konstruktive.

5. Analizon veprimet e veta dhe të kolegëve gjatë një situatë konflikti/situatë emocionale, duke propozuar alternativa për kapërcimin e tyre ose shmangien në situata të ngjashme.
6. Bën zgjidhje të bazuara në informata dhe në përvoja të drejta për të mbrojtur shëndetin dhe mirëqenien nga rreziqet e ndryshme në jetën e përditshme (p.sh., nga përdorimi i duhanit, i alkoolit, i drogave, nga marrëdhëniet e hershme seksuale, zgjedhjet e gabuara ushqimore, ekspozimit të tepruar rrezeve të diellit etj.).
7. Vepron në mënyrë të pavarur dhe të përgjegjshme në përzgjedhjen e mënyrave të shëndetshme të jetesës, dietave të lejuara nga mjeku, ushtrimeve të koordinuara drejt, apo duke iu përgjigjur në mënyrë të duhur situatave të rrezikshme me të cilat mund të ndeshet në jetën e përditshme.

III. Plani vjetor

Plani vjetor është i hartuar në bazë të kurrikulës bërthamë dhe programit lëndor: Edukim fizik, sporte dhe shëndeti klasa e 10 dhe në bazë të kushteve në të cilat zhvillohet procesi mësimor. Modeli i sugjeruar mund të zbatohet në tërësi në shkollat që kanë palestra sportive të pajisura me mjetet e punës dhe pjesërisht në shkollat që nuk kanë palestra 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 patur 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. 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 vjetor sintetik

Temat mësimore që trajtohen gjatë njëviti mësimor	Temat/nëntemat mësimore të shpërndarë gjatë tri periudhave/muajve					Kompetencat që synohen të arrihen
	Periudha I		Periudha II		Periudha III	
	Shtato – Tëtor	Nëntor – Dhjetor	Janar – Shkurt	Mars – Prill	Prill – Maj – Qershor	
1. Sportet individuale	Gjymnastikë Atletikë)	8 orë 10 orë			Sportet luftarake 4 orë	I. Komunikues efektiv 1. 2. 3
2. Sportet kolektive	Volejboll	8 orë	Hendboll 7 orë Basketboll 8 orë Fitnes 2 orë		Futboll 8 orë Fitnes 2 orë	II. Mendimtar kreativ dhe kriti 1. 7 III. Nxënës i suksesshëm 2. 3. 5. 7. 8
3. Ruajtja dhe përparimi i shëndetit fizik dhe psikik	3 orë					IV. Kontribuues produktiv 8. 9
4. Historiku dhe zhvillimi i sporteve Cilësi të zhvillojnë	3 orë		1 orë		1 orë	V. Individ i shëndoshë 1. 2. 4. 6. 7. 8. 9
5. Rreth Lojërave Olimpike			2 orë		1 orë	VI. Qytetarë i përgjegjshëm
6. Ushqimi dhe të ushqyerit	2 orë					
7. Substancat që krijojnë e varësi			2 orë			
8. Mjedisi si faktor për avancimin e shëndetit fizik					2 orë	
Totali i orëve mësimore	34 orë		22 orë		18 orë	

Plani vjetor Analitik

Shpërndarja e njësive mësimore të lëndës për tri periudhat			
	Periudha I	Periudha II	Periudha III
	Shtator – Dhjetor	Janar – Mars	Prill – Qershor
1	Rregullat dhe elementet teknike të volejbollit	Rregullat dhe elementet teknike të hendbollit	Rregullat dhe elementet teknike të futbollit
2	Përvetësimi i elementeve teknike	Përvetësimi i elementeve teknike	Përvetësimi i elementeve teknike
3	Taktika individuale e mbrojtjes	Taktika individuale e mbrojtjes dhe sulmit	Pasimet e dyfishta udhëheqja, krosimi dhe goditjet në portë
4	Taktika individuale e sulmit	Taktika ekipore e sulmit	Taktika individuale dhe ekipore e mbrojtjes
5	Taktika e ngritjes së topit	Taktika ekipore e mbrojtjes	Lojëra ekipore me elementet e mësuar
6	Taktika e shërbimit	Loja ekipore në hendboll	Taktika individuale dhe ekipore e sulmit
7	Taktika ekipore e lojës	Rregullat dhe elementet e lojës së Basketbollit	Lojëra ekipore me elementet e mësuar
8	Loja ekipore në volejboll	Përvetësimi i elementeve teknike	Xhudo
9	Ushtrimet e lira dhe akrobatike	Sulmi individual	Xhudo
10	Ushtrimet e lira në hekurin gjimnastikor	Mbrojtja individuale	Karate lufta e imagjinuar - katet
11	Ushtrime në paralele	Kundërsulmi individual	Karate lufta e imagjinuar - katet
12	Ushtrime në kalin me doreza	Loja ekipore në basketboll	Fitness
13	Ushtrime në traun e ekuilibrit	Loja një me një në pingpong	Fitness
14	Lojëra gjimnastikore	Loja në çifte në pingpong	Gilësitë fizike të forcës, shpejtësisë, qëndrueshmërisë dhe përkulshmërisë
15	Gjimnastikë ritmike	Sportet luftarake dhe rëndësia e tyre	Zhvillimi i Olimpizmit në vendin tonë
16	Gjimnastikë ritmike	Fitness ushtrime aerobike	Rekreativiteti dhe përfutimet që marrim prej tij
17	Vrapime shpejtësie	Fitnessi dhe shëndeti	Aktiviteti sportiv dhe sjellja ekologjike
18	Vrapime qëndrueshmërie	Simbolet Olimpike, vlerat dhe etika në sport	Vlerësimi përfundimtar
19	Vrapim stafetë	Lojërat Olimpike moderne vetore dhe dimërore	
20	Vrapim stafetë. Përsëritje	Substancat që krijojnë varësi dhe pasojat e përdorimit duhani, alkoli	

Shpërndarja e njësive mësimore të lëndës për tri periudhat			
	Periudha I	Periudha II	Periudha III
	Shtator – Dhjetor	Janar – Mars	Prill – Qershor
21	Kërcimet së gjati trchapësh	Strategjitë për parandalimin e përdorimit të drogave	
22	Kërcimet së larti	Vlerësimi përmblledhës	
23	Kërcimet së larti. Përsëritje		
24	Kërcimet së gjati 1.5 hapa		
25	Kërcimet së gjati 1.5 hapa. Përsëritje		
26	Adoleshenca dhe ushqimi i shëndetshëm		
27	Balanca e lëndëve ushqyese dhe kequshqyerja		
28	Rëndësia e sportit në ruajtjen dhe përparimin e shëndetit fizik dhe mendor		
29	Mblodhja gjatë aktiviteteve fizike- sportive dhe pasojat e saj		
30	Ndërtimi i trupit tonë dhe ruajtja nga dëmtimet		
31	Shoqëria njerëzore dhe edukimi fizik		
32	Historia e kulturës fizike shqiptare		
33	Teknologjia sportive dhe rëndësia e saj		
34	Vlerësimi përmblledhës		

IV. Plani për tri periudhat mësimore

Në planifikimet për tri periudhat mësimore janë propozuar disa rezultate 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 RNE, 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 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.

Periudha I (Shtator – Dhjetor)

Rezultatet e kompetencave që synohen të arrihen përmes temës:

I. Komunikues efektiv

1. Shpreh mendimin e vet me gojë ose me shkrim, apo në ndonjë formë tjetër të shprehurit (simbole, kode, shenja dhe shprehje të tjera artistike), për një temë të caktuar që reflekton aspekte të përgatitjes akademike në arsimin e mesëm të lartë.
2. Lexon rrjedhshëm një tekst në gjuhën amtare dhe/ose në gjuhë angleze apo gjuhë tjetër të huaj, në lëndë të ndryshme mësimore dhe u përgjigjet drejt pyetjeve të shtruara për kontekstin e tekstit të lexuar, mësimet e marra dhe mënyrën e prezantimit/interpretimit para të tjerëve.
3. Diskuton në mënyrë konstruktive (në gjuhë amtare dhe/ose në një gjuhë të huaj) me moshatarët dhe të rriturit për tema me interes mësimor, shoqëror ose nga jeta e përditshme, duke bërë pyetje, përgjigje dhe duke veçuar informacionin kryesor.

II. Kompetenca e të menduarit – Mendimtar kreativ

1. Prezanton mënyrën e grumbullimit, të zgjedhjes dhe të klasifikimit të informatave për fusha të ndryshme mësimore apo për një temë të caktuar, ofron argumente për zhvillimet aktuale lidhur me temën përkatëse (p.sh., temë nga shkenca, kultura, arti, sporti, shëndetësia, shoqëria, mjedisi etj.).
2. Prezanton me sukses rezultatet e punës së një detyre eksperimentale për një temë të caktuar nga ndonjë fushë mësimore (p.sh., nga shkencat, teknologjia etj.) të realizuar në laborator ose në punëtori të shkollës apo diku tjetër, përmes përdorimit të teknologjisë informative, jep argumente që lidhin rezultatet e punës eksperimentale me udhëzimet teorike.

III. Kompetenca e të nxënësve – Nxënës i suksesshëm

1. Shfrytëzon në mënyrë efektive përvojat paraprake gjatë zgjidhjes së situatave të ndryshme në jetën e përditshme apo gjatë kryerjes së ndonjë detyre, aktiviteti në ndonjë fushë të caktuar mësimore, diskuton dhe ndan përvojat me të tjerët për mënyrat më praktike të shfrytëzimit të përvojave paraprake në arritjen e dijeve të reja.
2. Parashtron pyetje dhe shfaq mendime të strukturuar për zgjidhjen e një problemi apo detyre të një teme të caktuar, bën përmbledhjen e së paku dy veprimeve të përdorura të cilat përcaktojnë drejtimin e mëtejshëm të nxënësve të vet për temën apo problemin e caktuar.
3. Përgatit me sukses një përmbledhje të dosjes personale (portofolit), me jo më pak se 900 fjalë, me qëllim të vetëvlerësimit të përparimit të vet në një fushë mësimore të caktuar, veçon në fund të përmbledhjes disa çështje që vërtetojnë përparimin e vet dhe disa nevoja të domosdoshme për përmirësimin e avancimit të mëtejshëm.

4. Shfrytëzon në mënyrë të pavarur udhëzimet e dhëna në ndonjë burim të informatave për të kryer një veprim, aktivitet, detyrë ose për të zgjidhur një problem që kërkohet prej tij, vlerëson vetë performancën dhe rezultatin e arritur duke iu referuar qëllimeve fillestare (p.sh., burime të informatave në libër, revistë, enciklopedi, internet, hartë, grafik, skicë, partiturë muzikore, skenar etj.).

IV. Kompetenca për jetë, për punë dhe për mjedis – Kontribuues produktiv

1. Merr pjesë në aktivitete të ndryshme në nivel klase, shkolle, komunë dhe më gjerë (p.sh., gara të diturisë, gara sportive, aktivitete kulturore, muzikore etj.), diskuton me të tjerët për rezultatet e arritura, procesin e organizimit dhe jep argumente në forma të ndryshme shprehëse si të rritet pjesëmarrja në aktivitete dhe si të përmirësohet procesi i organizimit të tyre.

V. Kompetenca personale – Individ i shëndoshë

1. Analizon përparësitë dhe dobësitë personale, duke i evidentuar masat përmes të cilave synon të mbështesë avancimin personal në përparësitë që ka dhe masat përmes të cilave synon të përmirësojë dobësitë personale.
2. Merr pjesë aktivisht në lojëra, në gara sportive apo në aktivitete të tjera kulturore dhe në mënyrë konstruktive menaxhon emocionet e veta.
3. Ilustron me shembuj para të tjerëve modelet/praktikat e sjelljeve që reflektojnë mënyrat e mbrojtjes dhe të kultivimit të kulturës së vet, vlerave, besimeve dhe kulturave të të tjerëve në mjedisin ku jeton dhe me gjerë.
4. Gjykon mënyrën e komunikimit, të sjelljeve dhe të qëndrimeve që nxisin konflikte ndërpersonale në klasë, në shkollë apo në shoqëri, duke vënë theksin në faktorët që kanë ndikuar në shfaqjen e saj dhe jep shembuj të menaxhimit dhe të zgjidhjes së konflikteve ndërpersonale në mënyrë konstruktive.
5. Analizon veprimet e veta dhe të kolegëve gjatë një situatë konflikti/situatë emocionale, duke propozuar alternativa për kapërcimin e tyre ose shmangien në situata të ngjashme.
6. Bën zgjidhje të bazuara në informata dhe në përvoja të drejta për të mbrojtur shëndetin dhe mirëqenien nga rreziqet e ndryshme në jetën e përditshme (p.sh., nga përdorimi i duhanit, i alkoolit, i drogave, nga marrëdhëniet e hershme seksuale, zgjedhjet e gabuara ushqimore, ekspozimit të tepruar rrezeve të diellit etj.).
7. Vepron në mënyrë të pavarur dhe të përgjegjshme në përzgjedhjen e mënyrave të shëndetshme të jetesës, dietave të lejuara nga mjeku, ushtrimeve të koordinuara drejt, apo duke iu përgjigjur në mënyrë të duhur situatave të rrezikshme me të cilat mund të ndeshet në jetën e përditshme.

Rezultatet të nxënitorit të fushës	Tema mësimore	Rezultatet e të nxënitorit të lëndës	Njësitë mësimore	Metodologjia e mësimdhënies	Metodologjia e vlerësimit	Burimet
Merr pjesë në aktivitetet e forcuara fizike dhe sportive dhe shfaq qëndrim pozitiv për ndikimin e tyre në ruajtjen e shëndetit.	Sportet kolektive (Volejboll)	Shpjegon dhe zbaton rregullat e lojëravesportive.	Regullat dhe elementet teknikë të volejbollit	Mësimdhënie e drejtpërdrejtë (shpjegim, sqarim, ushtrime praktike dhe shembujt)	Vlerësimi formativ (vlerësimi për nxënë)	Libri i nxënësit https://.avca.org/res/ resources/ doc- uments/ PT-Tac- tics-and- Strate- gy-in- Volleyball. pdf
		Aplikon dhe përforcon elementet teknike bazë të lojërave sportive.	Përvetësimi i elementeve teknike			
		Aplikon taktika të thjeshta në sulm dhe në mbrojtje gjatë lojëravesportive.	Taktika individuale e mbrojtjes			
		Menaxhon me sukses emocionet e veta në situata të ndryshme gjate dhe pas aktiviteteve sportive.	Taktika individuale e sulmit			
			Taktika e ngritjes së topit			
			Taktika e shërbimit			
			Taktika ekipore e lojës			
			Loja ekipore në volejboll			
			Ushtrimet e lira dhe akrobatike			
			Ushtrimet e lira në hekurin gjimnastikor			
Sportet individuale dhe rëndësia e tyre (Gjimnastikë sportive dhe Atletik)	Sportet individuale dhe rëndësia e tyre (Gjimnastikë sportive dhe Atletik)	Përforcon dhe demonstroi elementet teknike të disiplinave të atletikës.	Ushtrime në paralele	Metoda integrale	Vlerësimi i ndërsjellë	Libri i nxënësit https://.google.com/search?q=gym-nastics+tools
		Aplikon rregullat e sigurisë gjatë ushtrimeve specifike për aktivitet të ndryshme sportive.	Ushtrime në kalin me doreza			
			Ushtrime në traun e ekuilibrit			
			Lojëra gjimnastikore			
			Gjimnastikë ritmike			
			Gjimnastikë ritmike			
			Vrapime shpejtësie			
			Vrapime qëndrueshmërie			
			Vrapim stafetë			
			Vrapim stafetë. Përsëritje			
		Shpjegon dhe zbaton rregullat e lojërave në sportet individuale.	Kërcimet së gjati trehapësh	Mësimdhënia e të nxënitorit të diferencuar	Lista e kontrollit	Libri i nxënësit https://.google.com/search?q=athletics+disciplines
		Aplikon rregullat e sigurisë gjatë ushtrimeve specifike për aktivitet të ndryshme sportive.	Kërcimet së larti			
			Kërcimet së larti. Përsëritje			
			Kërcimet së gjati 1.5 hapa			
			Kërcimet së gjati 1.5 hapa. Përsëritje			

Demonstron shkathhtësi për përzgjedhjen dhe përgatitjen e ushqimeve dhe analizën ndikimin e reklamave dhe ushqyerje të shëndetshme.	Ushqimi dhe të ushqyerit	Identifikon dhe kupton ndikimi i pjesëmarrjes në aktivitete fizike dhe zgjedhjen e ushqimit të shëndetshëm. Përkrah vlerat ushqyese të ushqimit natyral me përmbajtje sasiore dhe cilësore.	Adoleshenca dhe ushqimi i shëndetshëm Balanca e lëndëve ushqyese dhe kequshqyerja	Metoda verbale (monologe dhe e dialogut) Mësimdhënia me nxënësin në qendër dhe gjithpërfshirja	Vlerësimi formativ (vlerësimi për nxënie) Vlerësimi i ndërsjellë Vlerësimi përmbledhës	Libri i nxënësit https://.google.com/search?q=ushqimi+d-he+shendeti Libri i nxënësit https://olol.org/sq/olol/r41/lpad/1204080
Përdor strategji adekuate në situata të vështira fizike, psikike, emocionale dhe sociale duke vepruar në mënyrë të koordinuar me përgjegjësi në situata të jashtëzakonshme.	Ruajtja dhe përparimi i shëndetit fizik dhe psikik	Zbaton rregullat fillestare të dhënies së ndihmës së parë në raste të traumave të ndryshme që mund të ndodhin gjatë ushtrimeve me veprimtari fizike e sportive. Identifikon situatat stresuese dhe njëj simptomat e stresit në aktivitete fizike sportive (çrregullimet në frymëmarrje, sjellje	Rëndësia e sportit në ruajtjen dhe përparimin e shëndetit fizik dhe mendor Mbilodhja gjatë aktiviteteve fizike-sportive dhe pasojat e saj Ndërtimi i trupit tonë dhe ruajtja nga dëmtimet			
Vlerëson rëndësinë dhe rolin e trashëgimisë kulturore sportive.	Historiku dhe zhvillimi i sporteve	Njeh kuptimin dhe lashtësinë e historike të edukimit fizik e të sportit dhe vlerat e tyre në zhvillimin e shoqërisë njerëzore. Njeh rëndësinë e zhvillimit të teknologjia sportive.	Shoqëria njerëzore dhe edukimi fizik Historia e kulturës fizike shqiptare Teknologjia sportive dhe rëndësia e saj			

Planifikimi i njësive mësimore për tema mësimore – Periudha II

Rezultatet e kompetencave që synohen të arrihen përmes temës:

I. Komunikues efektiv

1. Shpreh mendimin e vet me gojë ose me shkrim, apo në ndonjë formë tjetër të të shprehurit (simbole, kode, shenja dhe shprehje të tjera artistike), për një temë të caktuar që reflekton aspekte të përgatitjes akademike në arsimin e mesëm të lartë.
2. Diskuton në mënyrë konstruktive (në gjuhë amtare dhe/ose në një gjuhë të huaj) me moshatarët dhe të rriturit për tema me interes mësimor, shoqëror ose nga jeta e përditshme, duke bërë pyetje, përgjigje dhe duke veçuar informacionin kryesor.

II. Kompetenca e të menduarit – Mendimtar kreativ

1. Prezanton mënyrën e grumbullimit, të zgjedhjes dhe të klasifikimit të informatave për fusha të ndryshme mësimore apo për një temë të caktuar, ofron argumente për zhvillimet aktuale lidhur me temën përkatëse (p.sh., temë nga shkenca, kultura, arti, sporti, shëndetësia, shoqëria, mjedisi etj.).

III. Kompetenca e të nxënit – Nxënës i suksesshëm

1. Shfrytëzon në mënyrë efektive përvojat paraprake gjatë zgjidhjes së situatave të ndryshme në jetën e përditshme apo gjatë kryerjes së ndonjë detyre, aktiviteti në ndonjë fushë të caktuar mësimore, diskuton dhe ndan përvojat me të tjerët për mënyrat më praktike të shfrytëzimit të përvojave paraprake në arritjen e dijeve të reja.
2. Parashtron pyetje dhe shfaq mendime të strukturuar për zgjidhjen e një problemi apo detyre të një teme të caktuar, bën përmbledhjen e së paku dy veprimeve të përdorura të cilat përcaktojnë drejtimin e mëtejshëm të të nxënit të vet për temën apo problemin e caktuar.
3. Përgatit me sukses një përmbledhje të dosjes personale (portofolit), me jo më pak se 900 fjalë, me qëllim të vetëvlerësimit të përparimit të vet në një fushë mësimore të caktuar, veçon në fund të përmbledhjes disa çështje që vërtetojnë përparimin e vet dhe disa nevoja të domosdoshme për përmirësimin e avancimit të mëtejshëm.
4. Shfrytëzon në mënyrë të pavarur udhëzimet e dhëna në ndonjë burim të informatave për të kryer një veprim, aktivitet, detyrë ose për të zgjidhur një problem që kërkohet prej tij, vlerëson vetë performancën dhe rezultatin e arritur duke iu referuar qëllimeve fillestare (p.sh., burime të informatave në libër, revistë, enciklopedi, internet, hartë, grafik, skicë, partiturë muzikore, skenar etj.).

IV. Kompetenca për jetë, për punë dhe për mjedis – Kontribuues produktiv

1. Merr pjesë në aktivitete të ndryshme në nivel klase, shkolle, komunë dhe më gjerë (p.sh., gara të diturisë, gara sportive, aktivitete kulturore, muzikore etj.), diskuton me të tjerët për rezultatet e arritura, procesin e organizimit dhe jep argumente në forma të ndryshme shprehëse si të rritet pjesëmarrja në aktivitete dhe si të përmirësohet procesi i organizimit të tyre.

V. Kompetenca personale – Individ i shëndoshë

1. Analizon përparësitë dhe dobësitë personale, duke i evidentuar masat përmes të cilave synon të mbështesë avancimin personal në përparësitë që ka dhe masat përmes të cilave synon të përmirësojë dobësitë personale.
2. Merr pjesë aktivisht në lojëra, në gara sportive apo në aktivitete të tjera kulturore dhe në mënyrë konstruktive menaxhon emocionet e veta.

Rezultatet e fushës kurrikulare që synohen të arrihen përmes temës	Tëmat mësimore	Rezultatet e të nxënës të lëndës	Njësitë mësimore	Metodologjia e mësimdhënies	Metodologjia e vlerësimit	Burimet
Merr pjesë në aktivitetet e sforuara fizike dhe sportive dhe shfaq qëndrim pozitiv për ndikimin e tyre në ruajtjen e shëndetit.	Sportet kolektive (Hendboll dhe Basketboll)	Shpjegon dhe zbaton rregullat e lojërave sportive. Aplikon dhe përforcon elementet teknike bazë të lojërave sportive. Aplikon taktika të thjeshta në sulm dhe në mbrojtje gjatë lojërave sportive.	Rregullat dhe elementet teknike të hendbollit Përvetësimi i elementeve teknike Taktika individuale e mbrojtjes dhe sulmit Taktika ekipore e sulmit Taktika ekipore e mbrojtjes Loja ekipore në hendboll Rregullat dhe elementet e lojës së Basketbollit Përvetësimi i elementeve teknike Sulmi individual Mbrojtja individuale Kundërsulmi individual Loja ekipore në basketboll	mësimdhënie e drejtpërdrejtë (shpjegim, sqarim, ushtrime praktike dhe shembujt) Metoda e demonstrimit Metoda e ushtrimit praktik	Vlerësimi formativ (vlerësimi për nxënë) Vlerësimi i ndërsjellë Lista e kontrollit	Libri i nxënësit <i>Google - the technical elements in handball</i> <i>Google - the technical elements in basketball</i>

Merr pjesë në aktivitetet e forcuara fizike dhe sportive dhe shfaq qëndrim pozitiv për ndikimin e tyre në ruajtjen e shëndetit.	Sportet individuale (Tenis, Pingpong, Fitnes, Sportet luftarake)	Përforcon elementet teknike taktike në pingpong, tenis, badminton. Demonstron elementet taktike në sulm dhe mbrojtje në sportet luftarake. Diskuton, përshkruan rëndësinë e qëndrueshmërisë, forcës, shpejtësisë dhe fleksibilitetit për zhvillimin e trupit (fitnesin) dhe shëndetit.	Loja një me një në pingpong Loja në çifte në pingpong Sportet luftarake dhe rëndësia e tyre Fitnes. Ushtrime aerobike Fitnesi dhe shëndeti	Metoda e ushtrimit praktik Mësimdhënie e drejtpërdrejtë (shpjegim, sqarim, ushtrime praktike dhe shembujt) Metoda analitike Mësimdhënia e të nxëniet të diferencuar	Vlerësimi formativ (vlerësimi për nxënie) Strategjia-Informata kthyes Teknika me gojë Lista e kontrollit Vlerësimi përmbledhës	Libri i nxënësit: <i>google.com/search?q=ping+pong+techniques</i> <i>https://thealbaniainfitness.com/articles/6238</i>
Vlerëson rëndësinë dhe rolin e trashëgimisë kulturore sportive.	Historiku dhe zhvillimi i sporteve	Përshkruaj përmbajtjen dhe organizimin e lojërave olimpike dhe vlerën e tyre historike e shoqërore (simbolet dhe kuptimin e tyre etj.).	Simbolet Olimpike, vlerat dhe etika në sport Lojërat Olimpike moderne verore dhe dimërore	Metoda verbale		
Përdor strategji për të bërë zgjedhje bazuar në informata të drejta të cilat mund t'i aplikojë në situata sfiduese, përfshirë edhe presionin e bashkëmoshatareve	Substancat që krijojnë varësi	Identifikon shenjat e varësisë nga drogat, alkooli, duhani si dhe pasojat në organizmin e njeriut. Prezanton strategji për ruajtjen nga substancat të cilat krijojnë varësi.	Substancat që krijojnë varësi dhe pasojat e përdorimit			
			Strategjitë për parandalimin e përdorimit të drogave			

Planifikimi i njësive mësimore për tema mësimore – Periudha III

Rezultatet e kompetencave që synohen të arrihen përmes temës:

I. Komunikues efektiv

1. Shpreh mendimin e vet me gojë ose me shkrim, apo në ndonjë formë tjetër të shprehurit (simbole, kode, shenja dhe shprehje të tjera artistike), për një temë të caktuar që reflekton aspekte të përgatitjes akademike në arsimin e mesëm të lartë.
2. Lexon rrjedhshëm një tekst në gjuhën amtare dhe/ose në gjuhë angleze apo gjuhë tjetër të huaj, në lëndë të ndryshme mësimore dhe u përgjigjet drejt pyetjeve të shtruar për kontekstin e tekstit të lexuar, mësimet e marra dhe mënyrën e prezantimit/interpretimit para të tjerëve.
3. Diskuton në mënyrë konstruktive (në gjuhë amtare dhe/ose në një gjuhë të huaj) me moshatarët dhe të rriturit për tema me interes mësimor, shoqëror ose nga jeta e përditshme, duke bërë pyetje, përgjigje dhe duke veçuar informacionin kryesor.

II. Kompetenca e të menduarit – Mendimtar kreativ

1. Prezanton mënyrën e grumbullimit, të zgjedhjes dhe të klasifikimit të informatave për fusha të ndryshme mësimore apo për një temë të caktuar, ofron argumente për zhvillimet aktuale lidhur me temën përkatëse (p.sh., temë nga shkenca, kultura, arti, sporti, shëndetësia, shoqëria, mjedisi etj.).

III. Kompetenca e të nxënit – Nxënës i suksesshëm

1. Shfrytëzon në mënyrë efektive përvojat paraprake gjatë zgjidhjes së situatave të ndryshme në jetën e përditshme apo gjatë kryerjes së ndonjë detyre, aktiviteti në ndonjë fushë të caktuar mësimore, diskuton dhe ndan përvojat me të tjerët për mënyrat më praktike të shfrytëzimit të përvojave paraprake në arritjen e dijeve të reja.
2. Parashtron pyetje dhe shfaq mendime të strukturuar për zgjidhjen e një problemi apo detyre të një teme të caktuar, bën përmbledhjen e së paku dy veprimeve të përdorura të cilat përcaktojnë drejtimin e mëtejshëm të të nxënit të vet për temën apo problemin e caktuar.
3. Përgatit me sukses një përmbledhje të dosjes personale (portofolit), me qëllim të vetëvlerësimit të përparimit të vet në një fushë mësimore të caktuar, veçon në fund të përmbledhjes disa çështje që vërtetojnë përparimin e vet dhe disa nevoja të domosdoshme për përmirësimin e avancimit të mëtejshëm.
4. Shfrytëzon në mënyrë të pavarur udhëzimet e dhëna në ndonjë burim të informatave për të kryer një veprim, aktivitet, detyrë ose për të zgjidhur një problem që kërkohet prej tij, vlerëson vetë performancën dhe rezultatin e arritur duke iu referuar qëllimeve fillestare (p.sh., burime të informatave në libër, revistë, enciklopedi, internet, hartë, grafik, skicë, partiturë muzikore, skenar etj.).

IV. Kompetenca për jetë, për punë dhe për mjedis – Kontribuues produktiv

1. Analizon gjendjen e mjedisit (në klasë, në shkollë, në komunitet apo më gjerë), pasojat e ndotjes, propozon alternativa për mbikëqyrje dhe menaxhim të drejtë të gjendjes së vlerësuar më të ndjeshme dhe inicion zgjidhje konkrete.
2. Merr pjesë në aktivitete të ndryshme në nivel klase, shkolle, komunë dhe më gjerë (p.sh., gara të diturisë, gara sportive, aktivitete kulturore, muzikore etj.), diskuton me të tjerët për rezultatet e arritura, procesin e organizimit dhe jep argumente në forma të ndryshme shprehëse si të rritet pjesëmarrja në aktivitete dhe si të përmirësohet procesi i organizimit të tyre.

V. Kompetenca personale – Individ i shëndoshë

1. Analizon përparësitë dhe dobësitë personale, duke i evidentuar masat përmes të cilave synon të mbështesë avancimin personal në përparësitë që ka dhe masat përmes të cilave synon të përmirësojë dobësitë personale.
2. Merr pjesë aktivisht në lojëra, në gara sportive apo në aktivitete të tjera kulturore dhe në mënyrë konstruktive menaxhon emocionet e veta.
3. Ilustron me shembuj para të tjerëve modelet/praktikat e sjelljeve që reflektojnë mënyrat e mbrojtjes dhe të kultivimit të kulturës së vet, vlerave, besimeve dhe kulturave të të tjerëve në mjedisin ku jeton dhe me gjerë.
4. Gjykon mënyrën e komunikimit, të sjelljeve dhe të qëndrimeve që nxisin konflikte ndërpersonale në klasë, në shkollë apo në shoqëri, duke vënë theksin në faktorët që kanë ndikuar në shfaqjen e saj dhe jep shembuj të menaxhimit dhe të zgjidhjes së konflikteve ndërpersonale në mënyrë konstruktive.

V. Kompetenca qytetare – Qytetar i përgjegjshëm

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

Rezultatet e fushës kurrikulare që synohen të arrihen përmes temës	Tema mësimore	Rezultatet e të nxënit të lëndës	Njësit mësimore	Metodologjia e mësimdhënies	Metodologjia e vlerësimit	Burimet
Merr pjesë në aktivitetet e sforuara fizike dhe sportive dhe shfaq qëndrim pozitiv për ndikimin e tyre në ruajtjen e shëndetit	Sportet kolektive (Futboll) Sportet individuale (Sportet luftarake)	Shpjegon dhe zbaton rregullat e lojërave sportive. Aplikon dhe përforcon elementet teknike baze të lojërave sportive. Aplikon taktika të thjeshta në sulm dhe në mbrojtje gjatë lojërave sportive.	Rregullat dhe elementet teknike të futbollit	Mësimdhënie e drejtpërdrejtë	Vlerësimi diagnostifikues	Libri i nxënësit <i>Google-technical elements in football</i> <i>Google-technical elements in Football</i>
			Përvetësimi i elementeve teknike	(shpjegim, sqarim, ushtrime praktike dhe shembujt)	Vlerësimi i ndërsjellë	
			Pasimet e dyfishta udhëheqja, krosimi dhe goditjet në portë			
			Taktika individuale dhe ekipore e mbrojtjes	Metoda e demonstrimit	Vlerësimi formativ	
			Lojëra ekipore me elementet e mësuar	Metoda e ushtrimit praktik	(vlerësimi për nxënie)	
			Taktika individuale dhe ekipore e sulmit		Strategjia-Informata kthyes	
			Lojëra ekipore me elementet e mësuar			
			Xhudo			
			Xhudo			
			Karate lufta e imagjinuar - katet			
Demonstron që n drueshmëri, forcë, shpejtësi dhe fleksibilitet për zhvillimin e trupit dhe shëndetit.		Demonstron elementet taktike në sulm dhe mbrojtje në sportet luftarake. Diskuton, përshkruan rëndësinë e fitnesit. Diskuton, përshkruan rëndësinë e qëndrueshmërisë, forcës, shpejtësisë, fleksibilitetit.	Karate lufta e imagjinuar - katet			Teknika me gojë Lista e kontrollit
			Fitnes			
			Fitnes			
			Cilësitë fizike të forcës, shpejtësisë, qëndrueshmërisë dhe përkulshmërisë			

Vlerëson rëndësinë dhe rolin e trashëgimisë kulturore sportive Olimpike	Historiku dhe zhvillimi i sporteve	Njeh emrat e sportistëve olimpikë shqiptarë, figurave të shquara nga qyteti apo krahina e tyre. Njeh emrat e sportistëve olimpikë shqiptarë, figurave të shquara nga qyteti apo krahina e tyre.	Zhvillimi i Olimpizmit në vendin tonë	Metoda verbale Mësimdhënie jo e drejtpërdrejtë (shqyrtimi, zbulimi, zgjidhja e problemeve)	Vlerësimi formativ (vlerësimi për nxënësit) Strategjia-Informata kthyesë Teknika me shkrim Test me shkrim Vlerësimi përmbledhës	Libri i nxënësit
Demonstron shkathhtësi për përdorim të drejt dhe adekuat të mjedisit për avancimin shëndetit.	Mjedisi si faktor për avancimin e shëndetit fizik	Përdore mjedise të ndryshme natyrore për zhvillimin e aktiviteteve fizike dhe sportive. Propozon dhe merr pjesë në iniciativat e ndryshme në shkollë dhe komu- nitetet për rregullimin e terreneve sportive në zhvil- limin e aktiviteteve fizike.				
Demonstron shkathhtësi për përdorim të drejt dhe adekuat të mjedisit për avancimin shëndetit.	Mjedisi si faktor për avancimin e shëndetit fizik	Përdor mjedise të ndryshme natyrore për zhvillimin e aktiviteteve fizike dhe sportive. Propozon dhe merr pjesë në iniciativat e ndryshme në shkollë dhe komunitetet për rregullimin e terreneve sportive në zhvillimin e aktiviteteve fizike.	Rekreativiteti dhe përfutimet që marrim prej tij Aktiviteti sportiv dhe sjellja ekologjike			

V. 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 formë 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: V	Klasa: X
Tema: Sportet kolektive	Rezultati i të nxënit të temës: Aplikon dhe përforcon elementet teknike bazë të lojërave sportive.	
Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara): I.1 II.1 III.2.3.7 V.1.2.4		
Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara): Merr pjesë në aktivitetet e sforcuara fizike dhe sportive dhe shfaq qëndrim pozitiv për ndikimin e tyre në ruajtjen e shëndetit.		
Aspektet specifike të planit të orës mësimore		
Njësia mësimore: Përvetësimi i elementeve teknike		
Fjalët kyçe: pasimi i topit me gishtërinj, çekani, pranimi, shërbimi, goditja etj.		
Rezultatet e të nxënit të orës mësimore		
Nxënësi/ja: - demonstroi dhe përforcon elementet teknike të volejbollit.		
Kriteret e suksesit: Demonstroi teknikën e pranimi dhe pasimin e topit para me gishtërinj nga lart, pasimi mbrapa kokës me gishtërinj. Demonstroi teknikën e pranimi dhe pasimin e topit me çekan. Demonstroi teknikën e shërbimit shkollor nga poshtë dhe nga lart tenis. Demonstroi teknikën e goditjes me pasim të dyfishtë.		
Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: topi i volejbollit, pengesat, markerat, rrjeta, piramida.		
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
Prezantimi i temës, testojmë njohuritë e nxënësve përmes pyetjeve të hapura. Pyetjet e mundshme: Cilat janë elementet teknike në volejboll? Me sa sete dhe nga sa pikë zhvillohet volejboli? Përshkruani me fjalë një volejbollist/e, aftësitë dhe shkathtësitë e tij/saj. Pas kësaj, mësuesi/ja me marrëveshje me nxënësit hartojnë kriteret e të nxënësve për njësinë mësimore (Kuptohet duke patur parasysh rezultatin e pritur, gjithsesi paraprin edhe me kriteret). Nxënësit fillojnë përgatitjen (nxehjen) e trupit për aktivitetin sportiv (vrapime, ecje, ushtrimet e formimit). Mësuesi/ja i ndan nxënësit në disa grupe dhe zhvillon një lojë elementare në volejboll- mbledhja e topave. Kjo lojë zhvillohet mes dy skuadrave, ku secila skuadër ka të vendosura mbi piramida nga 5 topa në vijën anësore të fushës dhe nxënësit nëpërmjet përdorimit të elementeve duhet të arrijnë t'i rrëzojnë topat e ekipit kundërshtar nga piramidat. Nxënësit ndahen në çifte apo në grupe. Në varësi të numrit të topave, secili çift apo grup ka për detyrë të përzgjedhë forma të ndryshme për realizimin e saktë të pasimit me gishtërinj nga para lart, pasimin e topit me gishtërinj mbrapa kokës. Pastaj nxënësit demonstrojnë elementin teknik çekani. Pas tij, elementin teknik shërbimi nga poshtë - shërbimi shkollor dhe shërbimin nga lart tenis. Në fund nxënësit demonstrojnë elementin teknik goditja e topit me pasim të dyfishtë. Gara mes çifteve apo grupeve demonstroi elementet teknike dhe aplikon formën më të mirë të punës. Reflektim rreth orës mësimore nëpërmjet bashkëbisedimit me nxënësit.
Vlerësimi i nxënësve
Vlerësimi i ndërsjellë dhe lista e kontrollit Nxënësit të ndarë në çifte apo grupe dhe gjatë demonstrimit të elementeve teknike, nxënësit vlerësojnë njëri-tjetrin - vlerësimi i ndërsjellë. Mësuesi/ja gjatë gjithë orës vlerëson punën e nxënësve në listën e kontrollit.
Detyrat dhe puna e pavarur
Në fund të orës, mësuesi/ja jep detyrat për nxënësit. Secili nxënës duhet të hartoj një plan javor për zhvillimin e lojës së volejbollit dhe të renditë përparësitë dhe dobësitë para, gjatë dhe pas aktivitetit sportiv.
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: V	Klasa: X
Tema: Ushqimi dhe të ushqyerit	Rezultati i të nxënit të temës: Identifikon dhe kupton ndikimi i pjesëmarrjes në aktivitete fizike dhe zgjedhjen e ushqimit të shëndetshëm.	
Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara): I.1. II.1.7 III. 2.3.5 V.1.9		
Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara): Demonstron shkathhtësi për përzgjedhjen dhe përgatitjen e ushqimeve dhe analizon ndikimin e reklamave dhe mediave për ushqyerje të shëndetshme.		
Aspektet specifike të planit të orës mësimore		
Njësia mësimore: Ushqyerja dhe shëndeti fizik, mendor dhe emocional		
Fjalët kyçe: shëndeti fizik, emocional, mendor, vetëvlerësim, zakone të ushqyerjes, aktivitete fizik		
Rezultatet e të nxënit të orës mësimore		
Nxënësi/ja: - evidenton faktorët që pengojnë të pasurit një jetë cilësore tani dhe në të ardhmen dhe kalkulon të dhënat antropometrike, vlerëson shëndetin e tij në tabelën e shëndetit (Matjen e BMI.).		
Kriteret e suksesit: Rendit së paku tre faktorë që pengojnë jetën e shëndetshme. Paraqet së paku një mënyrë të jetës së shëndetshme. Përshkruan gjendjen momentale në bazë të BMI dhe e komenton atë.		
Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: libri, markera, <i>flipchart</i> dhe tabela BMI		
Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo çështjet ndërkurrikulare: Gjuhë dhe komunikim, Shkencat natyrore, Shoqëria dhe mjedisi, Çështjet ndërkurrikulare: Edukimi për qytetari demokratike dhe të drejta të njeriut, edukimi ndërkulturor		
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: Çfarë kuptoni me ushqyerje të shëndetshme dhe shëndet i mirë fizik? Cilët faktorë ndikojnë në sjelljet tona të të ushqyerit? Pas kësaj, mësuesi/ja me marrëveshje me nxënësit hartojnë kriteret e të nxënit për njësinë mësimore (Kuptohet duke patur parasysh rezultatin e pritur, gjithsesi paraprin edhe me kriteret). Mësuesi/ja prezanton trendin e jetës ku si pasojë e jetës dinamike, përdorimit të teknologjisë, kequshqyerjes dhe mungesës së aktiviteteve fizike, shumë njerëz kanë probleme shëndetësore. Nxënësit lexojnë njësinë mësimore në librin e nxënësit dhe ndahen në grupe ku secili grup ka për detyrë të përgatitë në <i>flipchart</i> një propozim për bashkëmoshatarët rreth mënyrës së jetës së shëndetshme, faktorët që e pengojnë jetën e shëndetshme dhe gjendjen momentale në bazë të BMI të secilit nxënës brenda grupit. Nxënësit bëjnë prezantimin e punës së tyre dhe mbajnë shënime për prezantimet e grupeve. Cilat strategji do të më ndihmojnë të menaxhoj peshën time?		
Vlerësimi i nxënësve		
Vlerësimi i ndërsjellë dhe lista e kontrollit Nxënësit të ndarë në çifte apo grupe dhe gjatë demonstrimit të elementeve teknike, nxënësit vlerësojnë njëri-tjetrin - vlerësimi i ndërsjellë. Mësuesi/ja gjatë gjithë orës vlerëson punën e nxënësve në listën e kontrollit.		
Detyrat dhe puna e pavarur		
Duke u mbështetur në njohuritë e marra nga teksti dhe nga lënda e Biologjisë, kryeni matjet tuaja antropometrike duke llogaritur BMI tuaj, krahasoni të dhënat tuaja me ato të grupit.		
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: V	Klasa: X
Tema: Substancat që krijojnë varësi	Rezultati i të nxënësve të temës: Identifikon shenjat e varësisë nga drogat, alkooli, duhani si dhe pasojat në organizmin e njeriut.	
Rezultatet e të nxënësve për kompetencat kryesore të shkollës (të synuara): I.1.2.3 II.1 III.2.3.7 V.1.4.8		
Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara): Përdor strategji për të bërë zgjedhje bazuar në informata të drejta të cilat mund t'i aplikojë në situata sfiduese, përfshirë edhe presionin e bashkëmoshatarëve.		
Aspektet specifike të planit të orës mësimore		
Njësia mësimore: Alkooli shenjat e varësisë dhe pasojat e përdorimit të tij në organizëm		
Fjalët kyçe: Alkooli, mëlçia, truri etj.		
Rezultatet e të nxënësve të orës mësimore Nxënësi/ja: - përshkruan pasojat që sjell përdorimi i alkoolit dhe identifikon shenjat e varësisë nga alkooli. Kriteret e suksesit: Rendit dy a më shumë arsye që e detyrojnë të konsumojë alkool. Rendit organet që dëmtohen nga pirja e alkoolit. Rendit së paku dy shenja të vrasisë nga alkooli.		
Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: libri, fletore, markera, <i>flipchart</i> , Interneti		
Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo çështjet ndërkurrikulare: Gjuhë dhe komunikim, Shkencat natyrore, Shoqëria dhe mjedisi, Çështjet ndërkurrikulare: 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 për pirjen e alkoolit nga të rinjtë? Cilat janë pasojat e pirjes së alkoolit? Si ndikon pirja e alkoolit në një familje? Pas kësaj, mësuesi/ja me marrëveshje me nxënësit hartojnë kriteret e të nxënësve për njësinë mësimore (Kuptohet duke patur parasysh rezultatin e pritur, gjithsesi paraprind edhe me kriteret) Mësuesi/ja shpjegon dhe prezanton disa nga pasojat e pirjes së alkoolit nga faqja: <i>.fjala.info/alkooli-dhe-17-pasojat-e-tij-sa-gota-mund-te-ktheni-pa-rrezikuar-shendetin/</i> Nxënësit lexojnë njësinë mësimore dhe ndahen në grupe ku secili grup ka për detyrë të përgatisë një prezantim në <i>flipchart</i> me disa të gjetura rreth pasojave që shkakton pirja e alkoolit: Identifikojnë disa nga pasoja që shkakton pirja e duhanit. Identifikojnë arsyet e bashkëmoshatarëve për nxitjen e pirjes së alkoolit, renditin shenjat e vrasisë nga alkooli dhe ndikimin në familje ku pihet alkooli nga një apo më shumë anëtarë. Nxënësit bëjnë prezantimin e punës së tyre dhe hartojnë një <i>flipchart</i> për ta vendosur në ambientet e shkollës për vetëdijesimin e bashkëmoshatarëve në mospërdorimin e alkoolit. Reflektim – DISKUTIM Mënyra e përballimit të presionit nga bashkëmoshatarët për pirjen e alkoolit.		
Vlerësimi i nxënësve		
Vlerësimi i ndërsjellë, pjesëmarrja aktive dhe vlerësimi formativ		
Detyrat dhe puna e pavarur		
Përdorni informacionin e marrë nga teksti dhe interneti dhe disenjoni një mushkëri të pastër dhe një mushkëri të sëmurë nga duhanpirja, me mjete të ricikluar.		
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: V	Klasa: X	
Tema: Ruajtja dhe përparimi i shëndetit fizik dhe psikik	Rezultati i të nxënës të temës: Identifikon situatat stresuese dhe një simptomat e stresit në aktivitete fizike sportive (çrregullimet në frymëmarrje, sjellje të pakontrolluara, problem në përqendrim).		
Rezultatet e të nxënës për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara): I.1.2.3 II.1 III.2.3.7 V.1.6.7			
Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara): Përdor strategji adekuate në situata të vështira fizike, psikike, emocionale dhe sociale duke vepruar në mënyrë të koordinuar me përgjegjësi në situata të jashtëzakonshme.			
Aspektet specifike të planit të orës mësimore			
Njësia mësimore: Stresi dhe menaxhimi i emocioneve gjatë dhe pas aktiviteteve fizike-sportive			
Fjalët kyçe: emocion, menaxhim, pasoja fiziologjike, aktivitet fizik, sport në grup, rekreativitet			
Rezultatet e të nxënës të orës mësimore			
Nxënësi/ja: - përshkruan dhe menaxhon emocionet që përjetojnë gjatë dhe pas aktiviteteve fizike-sportive brenda dhe jashtë shkollës.			
Kriteret e suksesit: Përshkruan së paku dy momente të emocioneve gjatë dhe pas aktivitetit fiziko-sportiv. Shpjegon mënyrën e menaxhimit të emocioneve gjatë aktivitetit fiziko-sportiv. Shpjegon mënyrën e menaxhimit të emocioneve pas aktivitetit fiziko-sportiv.			
Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Libri, flipchart, markera 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 nxënësit gjatë orës mësimore			
Prezantimi i temës, testojmë njohuritë e nxënësve përmes pyetjeve të hapura. Pyetjet e mundshme: Çfarë kuptoni me fjalën emocion? Pse të rinjtë kanë emocione të shpeshta dhe stres? Si mund të menaxhohet emocionet në situata të ndryshme? Pas kësaj, mësuesi/ja me marrëveshje me nxënësit hartojnë kriteret e të nxënës për njësinë mësimore (Kuptohet duke patur parasysh rezultatin e pritur, gjithsesi paraprin edhe me kriteret). Mësuesi/ja shpjegon para nxënësve disa momente të shfaqjes së emocioneve para dhe pas aktiviteteve sportive dhe si t'i menaxhojë ato. Llojet e emocioneve negative: pakënaqësia, zemërimi, refuzimi, frika, trishtimi, melankolia, ndrojtja etj., dhe emocionet pozitive: kënaqësia, gëzimi, respekti, pëlqimi, kujdesi, përzemërsia etj. Përveç materialit në librin e nxënësit, mësuesi/ja mund të shfrytëzojë edhe burime të tjera. Nxënësit ndahen në katër grupe dhe secili grup zgjedh një nga temat e mëposhtme.			
Përshkruaj disa emocione para aktiviteteve sportive dhe si i menaxhoni ato.	Shpjegoni disa emocione negative gjatë aktiviteteve sportive dhe si i menaxhoni ato.	Krahasoni dy aktivitete kryesore që keni kryer me klasën dhe emocionet që përjetuat në secilin aktivitet.	Duke u bazuar në informacionin e marrë, ndërtoni një kënd në klasë, ku të afishoni rekomandime mbi menaxhimin e emocioneve.
Pas përfundimit të punës nxënësit bëjnë prezantimet e tyre ndërsa të tjerët mbajnë shënime dhe bëjnë pyetje. Në fund të orës mësimore nxënësit plotësojnë të gjithë së bashku fjalitë e mëposhtme.			

1. Zgjeroni fjalitë e dhëna me eksperiencat dhe njohuritë tuaja. Unë humba garën e fundit, por kjo _____. Nuk është turp të humbasësh, kjo bën që herën tjetër unë _____. Gjendja ime shëndetësore është e lidhur me _____. Puna në ekip do të më ndihmojë të _____. Do të bëj miq të rinj kur unë të angazhohem në _____. Do të mësoj të menaxhoj kohën, me qëllim që _____. Unë do të jem nxënës cilësor po qe se di të _____.
Vlerësimi i nxënësve Vlerësimi i ndërsjellë dhe lista e kontrollit Mësuesi/ja gjatë gjithë orës vlerëson punën e nxënësve të cilën e realizon në grupe dhe pastaj para klasës në listën e kontrollit - vlerësimi formativ.
Detyrat dhe puna e pavarur Në fund të orës, mësuesi/ja jep detyrat për nxënësit. Secili nxënës duhet të shoh një ndeshje në cilindo sport dhe të bëj një përshkrim se si të gjithë aktorët (lojtarët, trajnerët, shikuesit) shfaqin emocionet e tyre pozitive apo negative dhe propozon alternativa për menaxhimin e tyre.
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: V	Klasa: X
Tema: Sportet kolektive Ruajtja dhe përparimi i shëndetit fizik dhe psikik	Rezultati i të nxënit të temës: Aplikon taktika të thjeshta në sulm dhe në mbrojtje gjatë lojërave sportive. Identifikon situatat stresuese dhe një simptomat e stresit në aktivitete fizike sportive (çrregullimet në frymëmarrje, sjellje të pakontrolluara, problem në përqendrim).	
Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara): I.1.2.3 II.1 III.2.3.7 IV.9 V.1.2.4.6.7		
Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara): Merr pjesë në aktivitetet e sforcuara fizike dhe sportive dhe shfaq qëndrim pozitiv për ndikimin e tyre në ruajtjen e shëndetit. Përdor strategji adekuate në situata të vështira fizike, psikike, emocionale dhe sociale duke vepruar në mënyrë të koordinuar me përgjegjësi në situata të jashtëzakonshme.		
Aspektet specifike të planit të orës mësimore		
Njësia mësimore: Loja e basketbollit – stresi dhe menaxhimi i emocioneve gjatë dhe pas aktiviteteve sportive		
Fjalët kyçe: emocion, menaxhim, pasimet, gabimet, qëllim, pa qëllim etj.		
Rezultatet e të nxënit të orës mësimore		
Nxënësi/ja: - zbaton rregullat e lojës dhe taktikën grupore, përshkruan emocionet që përjeton gjatë dhe pas lojës së basketbollit dhe mënyrën e menaxhimit të tyre.		
Kriteret e suksesit: Demonstron shkathhtësi në realizimin e taktikës së lojës (më së shumti 5 gabime në një çerek të lojës). Një përfitimet e veprimtarisë fizike dhe sportit. Identifikon situatat stresuese dhe një shenjat e stresit që dëmtojnë shëndetin mendor. Diskuton mbi faktorë individualë dhe kolektivë, që dëmtojnë jetën e shëndetshme. Përdor strategji të përshtatshme në situata të vështira fizike, psikike, emocionale dhe sociale.		
Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Topat, jelekët, koshat, libri, <i>flipchart</i> , markera 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 nxënësit gjatë orës mësimore		
Prezantimi i temës, testojmë njohuritë e nxënësve përmes pyetjeve të hapura. Pyetjet e mundshme: Si e përshkruani një lojë basketbolli mes dy skuadrave? Çfarë është e rëndësishme në një lojë të menaxhohet? Cila skuadër mund ta fitojë lojën? Pas kësaj, mësuesi/ja me marrëveshje me nxënësit hartojnë kriteret e të nxënit për njësinë mësimore (Kuptohet duke patur parasysh rezultatin e pritur, gjithsesi paraprin edhe me kriteret). Mësuesi/ja kërkon nga nxënësit t'i formojnë skuadrat e tyre dhe kërkon që secila skuadër të realizojë ushtrimet e formimit për përgatitjen e trupit. Përveç skuadrave, nxënësit zgjedhin edhe gjyqtarët e ndeshjes dhe përfaqësuesit e tyre. Gjatë zhvillimit të lojës, mësuesi/ja vëzhgon nxënësit në demonstrimin e elementeve taktike të lojës dhe porosin ndonjë nxënësit për thyerjen e rregullave dhe gjyqtarët të anojnë ndonjë herë nga njëra skuadër, në mënyrë që të nxitë emocionet te nxënësit e tjerë, por gjithmonë duke e pasur situatën në kontroll. Pas përfundimit të lojës bëhet një reflektim në realizimin e taktikës grupore, ndërsa në pjesën tjetër, mësuesi/ja shpjegon para nxënësve disa momente të shfaqjes së emocioneve para, gjatë dhe pas aktiviteteve sportive dhe si duhen menaxhuar ato. Llojet e emocioneve negative janë : pakënaqësia, zemërimi, refuzimi, frika, trishtimi, melankolia,		

ndrojtja etj., ndërsa emocionet pozitive janë: kënaqësia, gëzimi, respekti, pëlqimi, kujdesi, për zemërsia etj. Përveç materialit në librin e nxënësit, mësuesi/ja mund të shfrytëzojë edhe burime të tjera. Nxënësit ndahen në katër grupe dhe secili grup zgjedh njërin nga temat e mëposhtme:

Përshkruani faktorët që dëmtojnë jetën e shëndetshme.

Ndërttoni një grafik me aktivitetet sportive që do të kryeni gjatë një jave.

Arsyet pse keni emocione negative apo pozitive pas aktiviteteve sportive dhe si i menaxhoni ato.

Rradhit simptomat e stresit në aktivitete fizike sportive.

Vlerësimi i nxënësve

Vlerësimi i ndërsjellë dhe lista e kontrollit Mësuesi/ja gjatë gjithë orës vlerëson nxënësit që kanë zhvilluar pjesën praktike dhe teorike - listën e kontrollit- vlerësimi formativ.

Detyrat dhe puna e pavarur

Dizenjo një kopertinë libri ku të shprehësh rëndësinë e sportit nshendetin fizik e mendor.

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 përmblledhës 1 (VP1) = 60%

- Vlerësimi përmblledhës 2 (VP2) = 40%

Për vendosjen e një note përmblledhëse 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 X

1. Në tremujorin e parë për VP1 (60%) do të përdorim këto instrumente vlerësuese:
2. Angazhimi gjatë orës mësimore, ku pesha e vlerësimit do të jetë 35% e notës përmblledhëse 1.
3. Portofoli, ku pesha e vlerësimit do të jetë 10 % e notës përmblledhëse 1.
4. Njohuritë dhe shkathhtësitë individuale rreth sporteve dhe temave të tjera 45% e notës përmblledhëse 1. Aktiviteti fizik jashtë orës mësimore 10 %.
5. 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 vlerësimit do të jetë 100% e notës përmblledhëse 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 shkathhtësi në realizimin e ushtrimeve edhe në atë teorik duke parashtruar pyetje për njësinë mësimore dhe duke ofruar përgjigje të mendimit kritik. Nxënësi/ja demonstroi shkathhtësi për punë grupore duke pranuar shpesh rolin e liderit brenda grupit, të përcaktuar nga mësimdhënësi 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 mësimdhënësin, 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 kriteret hartohen nga mësuesi/ja në formë deklarate, duke u mbështetur në rrethanat ku zhvillohet mësimnxënja.

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

Instrumenti 2 - Portofoli (20 %)

- **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 – (35%)

Instrumenti i tretë ndahet në dy nëninstrumente nëpërmjet të cilave matim shkathtësitë e nxënësve në sportet e ndryshme si Gjimnastikë sportive 15% dhe Volejboll 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 fizikë jashtë orës mësimore - të gjithë nxënësit që zhvillojnë aktivitete sportive në shkolla/klube të ndryshme.

Në formë tabelore do të duket kështu:

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

P.sh.
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	Volejboll	Gjimnastika sportive	Aktivitet fizik jashtë shkollor	Portofoli	Totali i pikëve	Nota VP1	Pikë në test	Nota VP2
1	Diella Susuri	35	20	10	10	20	95	5	16	4
2	Agon Basha	30	20	10	10	15	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. X

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

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 35% e notës përmblendhëse 1.
4. Aktiviteti fizikë jashtë orës mësimore 10%.

TREMUIJORI I DYTË - VP1 (60%)						
Nota sipas standardeve të UA	Totali i pikëve	An-gazhimi në orë	Portofoli	Aktivitet fizik jashtë shkollor	Basketboll	Hendboll
Arritje e pamjaftueshme (1)	0 – 39	5 Pikë	2 Pikë	3 Pikë	4 Pikë	3 Pikë
Arritje e mjaftueshme (2)	40 – 59	10 Pikë	6 Pikë	4 Pikë	8 Pikë	6 Pikë
Arritje e mirë (3)	60 – 79	20 Pikë	9 Pikë	6 Pikë	12 Pikë	9 Pikë
Arritje shumë e mirë (4)	80 – 89	30 Pikë	12 Pikë	8 Pikë	16 Pikë	12 Pikë
Arritje e shkëlqyeshme (5)	90 – 100	40 Pikë	15 Pikë	10 Pikë	20 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 sikurse 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. X

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

1. Angazhimi në klasë, ku pesha e vlerësimit do të jetë 50% e notës përmblledhëse.
2. Nga plotësimi i Portofolit, ku pesha e vlerësimit do të jetë 20% e notës përmblledhëse.
3. Njohuritë dhe shkathtësitë individuale rreth sporteve, 20% e notës përmblledhëse,
4. Aktiviteti fizik jashtë orës mësimore 10%.

TREMUIJORI I TRETË - VP1 (60%)					
Nota sipas standardeve të UA	Totali i pikëve	Angazhimi në orë mësimore	Portofoli	Aktivitet fizik jashtë shkollor	Futboll
Arritje e pamjaftueshme (1)	0 – 39	10 Pikë	4 Pikë	2 Pikë	4 pikë
Arritje e mjaftueshme (2)	40 – 59	20 Pikë	8 Pikë	4 Pikë	8 pikë
Arritje e mirë (3)	60 – 79	30 Pikë	12 Pikë	6 Pikë	12 pikë
Arritje shumë e mirë (4)	80 – 89	40 Pikë	16 Pikë	8 Pikë	16 pikë
Arritje e shkëlqyeshme (5)	90 – 100	50 Pikë	20 Pikë	10 Pikë	20 pikë

Në tremujorin e tretë 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.

VII. Njohuri bazë në ndihmë të mësuesve

Testet në Edukim Fizik janë të natyrave të ndryshme: kemi test për matjen e formimit psikomotor të nxënësve, test për matjen e nivelit të aftësive të veçanta lëvizore ose komplekse në disiplina të ndryshme sportive, për teknikë dhe taktikë, test për matjen e nivelit të njohurive në fushën e Edukimit Fizik apo sportit etj.

Testi dallohet nga struktura që përmbledh përmbajtjen, metodika e matjes, metodika e vlerësimit dhe klasifikimi sipas niveleve dhe penaltitetet përkatëse për gabimet e bëra.

Testi kuptohet si një “peshore” e aftësive dhe njohurive të nxënësve në orën e Edukimit Fizik dhe, synon zbulimin dhe matjen e arritjeve mbas një periudhe të caktuar, të veprimeve të ndryshme lëvizore. Ai hartohet duke patur parasysh moshën dhe zhvillimin moshor të nxënësve, sasinë dhe cilësinë e veprimeve lëvizore, të qenit brenda programit.

Ne e demonstrojmë testin përpara se të kryhet nga nxënësit, zbatimi i tij është individual, evidentohet rezultati me pikë, penaltitetet përkatëse vendosen nga mësuesi sipas peshës së gabimit dhe përvojës së tij. Gjithmonë duhet patur kujdes zhvillimi psiko-biologjik sipas moshës së nxënësve.

Për të vlerësuar aftësitë lëvizore sportive, mësuesi harton testin duke u bazuar në nivelin e grupit apo klasës.

Në rastin e lojërave sportive testi hartohet si një kombinim teknik i elementeve apo veprimeve të ndryshme lëvizore, qoftë edhe gjatë një loje mësimore. Në disiplinën e atletikës, mësuesi fut elemente nga vrapimet-kërcimet-hedhjet. Krijimi dhe performimi nga nxënësit i cirkuiteve me qëllim vlerësimi, është shumë i efektiv dhe objektiv.

Testimi kuptohet si proces didaktik diagnostikues i gjendjes aktuale, arritjet lëvizore në fund të vitit, duke u mbështetur në testet përgjithësuese gjatë vitit.

Mësuesit e Edukimit Fizik janë njëkohësisht edhe trenerë ekipesh sportive.

Zhvillimi i një marrëdhënie të dashur dhe të vazhdueshme pranë nxënësve, na bën më të suksesshëm.

Metodat që duhet të përdorim, duhet ti përshtaten moshës, individualitetit, seksit dhe sportit që nxënësit ushtrojnë. Nëpërmjet programit të Edukimit Fizik në shkollë dhe përmes stërvitjes pas shkolle, nxënësit rriten si nga ana fizike ashtu edhe ajo emocionale e sociale.

Ne ndihmojmë që ata të përftojnë:

a. Aftësi të thjeshta b. Aftësi teknike komplekse.

Për mësimin e aftësive të thjeshta ne përdorim:

1. Metodën e imitimit (nxënësi imiton lëvizjen sipas mësuesit)
2. Metodën demonstrim-praktikim-korrigjim-përvetësim

Metoda e Imitimit

Imitimi i thjeshtë është shpesh mënyra më e mirë për nxënësit dhe sportistët për të mësuar. Ajo kërkon përqendrimin e nxënësve në atë që duhet të imitojë apo kopjojë: “Më ndiqni me kujdes.” Kërkoj vëmendjen tuaj... “Shikoni këtë lëvizje... A doni ta provoni apo doni ta shihni përsëri?”, Cili mund ta demonstrtojë... Nëse imitimi që bën nxënësi është i saktë atëherë duhet t’ia konfirmoni: “Po kjo ishte ajo që kërkohet. “Po, saktë.

Tani praktikojeni atë “. Kur korrigjime të vogla janë të nevojshme për t’u bërë, paraqitjani ato në mënyrë të qartë.

Metoda Njohje dhe demonstrim - Praktikimi - Kontroll dhe korrigjim-Përvetësimi

Kjo metodë kalon në katër hapat e mëposhtme:

1. Kryeni një demonstrim duke e njohur paraprakisht nxënësin me veprimin lëvizor.
2. I lini kohë të praktikohet, vëzhgoni me kujdes, verifikoni a është kuptuar lëvizja.
3. Korrigjoni dhe kërkoni ri-bërjen e një demonstrimi të ri.
4. I lini kohë të praktikohet dhe kërkoni vazhdimisht të performojë, me qëllim vëzhgimin e arritjeve e të përvetësimit.

b. Aftësi teknike komplekse.

Aftësitë teknike komplekse janë veprimet ose lëvizjet që një individ nuk mund t'i mësojnë lehtë nëpërmjet metodave të përdorura për aftësitë e thjeshta. Ka një shumëllojshmëri të metodave të mësimi të aftësive komplekse dhe të gjitha këto, në një mënyrë apo tjetër kanë qëllim të thjeshtësojnë bërjen e mësimi. Për të qenë një mësues dhe trajner cilësor asnjëherë mos harroni:

Qëllimi i mësimi që planifikoni dhe zhvilloni, është përmirësimi sistematik i treguesve të stërvitshmërisë dhe të arritjeve që kërkon programi shkollor dhe stërvitor (në rastin e të qenit trajnerë) . Përfshirja dhe gatishmëria e plotë e nxënësit/ sportistit në procesin stërvitor dhe atë të garës është e rëndësishme, që ai të edukojë disa aftësi të domosdoshme edhe për të ardhmen si:

Fleksibiliteti dinamik; Forca muskulore; Aftësia e reagimit; Shpejtësia; Forca shpërthyes; Shkathtësia; Aftësia koordinative;

Për edukim të aftësive koordinative për moshat 15-19 vjeç përgatitja orientohet drejt shpejtësisë së kryerjes së veprimeve në kushte dhe me variacione të ndryshme.

Edukimi i balancës (ekuilibrit).

Cilat ushtrime mund të përdorni?

- Provoni qëndrimin në një këmbë, ose të përpiquni të qëndroni për 10 sekonda në secilën anë.
- Ecni me thembër- majë për 20 hapa. Ecni normalisht në një vijë të drejtë sipas mundësisë.
- Provoni balancimin pa asnjë mbështetje.
- Ushtrimet Pilates janë gjithashtu shumë të mira për edukim të ekuilibrit.
- Krijoni balancë në struktura të ulëta si një karrige ose stol. (variacionet me një këmbë, në majë të gishtave, me një sy, me dy sy të mbyllur, me krahët anash, me krahët prapa shpine,)
- Vrapim 10 m me gjunjët lart, kërcim i disa pengesave, kapërdimje fluturimthi, hedhje të topave medicimbolli në destinacion të caktuar etj.
- Vrapim në terrene të thyera.
- Balanca(ekuilibër) mbi sipërfaqe mbështetje që zvogëlohet vazhdimisht.
- Balanca në sipërfaqe të lëvizshme, si top medicimbolli, lisharse etj.
- Ecje, vrapime të kombinuara si anësor, me hapa të kryqëzuara në vijë të drejtë etj.
- Ecje mbi stol gjimnastikor duke rrotulluar një top mbi të ose duke e përplasur topin në tokë anash ose në mur.
- Ecje në stol gjimnastikor duke kaluar pengesa apo kërcyer me litar.
- Kryerja e ushtrimeve me topa të dimensioneve të ndryshme, të formave e peshave të ndryshme.
- Luani muzikë dhe valle, kur muzika ndalon, nxënësit qëndrojnë në ekuilibër në pozicione të ndryshme.

Edukimi i orientimit në kohë dhe hapësirë kuptohet si zhvendosje e pjesëve të veçanta të trupit në raport me njëra-tjetrën dhe rregullimi i lëvizjeve të trupit në raport me mjedisin që na rrethon. Kjo aftësi ndihmon në perceptimin e lëvizjes dhe pozicionit të pjesëve të trupit në hapësirë dhe në kohë. Koordinim do të kuptojmë kombinim të lëvizjeve të pjesëve të ndryshme të trupit, me zhvendosje simetrike dhe asimetrike, harmonizim të bashkëveprimit edhe me grupin apo partnerin.

Kjo aftësi zhvillohet nëpërmjet:

- Zhvendosjes në hapësirë e në zona të përcaktuara;
- Nisje të befasishme me komandë nga pozicione dhe me shpejtësi të ndryshme ekzekutimi;
- Ndryshimi i lartësive të pengesave;
- Alternimi i ndryshimit të ritmit të vrapimit;
- Ndryshimi i hapësirave stërvitore;
- Organizimi i lojrave të ndryshme me numër të shumë të kundërshtarit.
- Kryerja e kërcimeve nga trampolina ose rrjeta elastike.
- Kryerja e hedhjeve ose gjuajtjeve të topave, duke patur si objekt shenja të ndryshme në mur, në tokë apo në ajër.
- Përdorimi i mjeteve të ndryshme të lehta ose të rënda, të gjata ose të shkurtra.
- Kalimi i pengesave të vendosura në distanca jo të rregullta.

Zhvillimi i orientimit në kohë dhe hapësirë realizohet në mënyrë të vazhdueshme sepse është shumë e rëndësishme në përvetësimin e teknikës së saktë, ajo lejon sportistin që të qartësojë në çdo moment pozicionin e pjesëve të trupit duke ndërë dhe kuptuar lëvizjet.

Edukimi i ritmit ka rëndësi për kryerjen me ritmin e duhur të veprimeve lëvizore të cilat shfaqen në forma dhe në mënyra të ndryshme.

Mjetet pamore e dëgjimore ndikojnë në edukimin e ritmit si:

- Vrapim mbi shenja brenda një kohe të caktuar.
- Kryerja e një ritmi me anë të sinjaleve si drita, sinjalet zanore etj.
- Lëvizje të thjeshta me krahë apo këmbë, sipas një ritmi të caktuar.
- Ndryshimi i ritmit të ekzekutimit me ndryshim sinjali në kushte të parashikuara e të paparashikuara.
- Prishja e simetrisë së vendosjes të një numri sendesh të ndryshme dhe rivendosje në pozicionin e mëparshëm simetrik brenda një kohe të caktuar.
- Ndryshimi i shpejtësisë dhe ritmit në kushte të befasishme ose të parashikuara si vrapim i shpejtë, i ngadalhtë, shumëhaphsh etj.

Edukimi i reagimit lëvizor: ka të bëjë me aftësinë për tu përgjigjur shpejt dhe në mënyrë të saktë sinjaleve në nivelin, në kohën dhe në momentin e duhur, me qëllim shfrytëzimin e mundësive fizike e psikologjike, psh.

- Reagimet në vrapimet nga pozicione të ndryshme (shtrirë, në gjunjë, në këmbë, start i ulët)
- Sinjale vizive ose akustike (me të dëgjuar sinjalin kryejnë veprimin lëvizor të caktuar)
- Aplikimi i lojrave të ndryshme etj.

Edukimi i aftësive përshtatëse është aftësi koordinuese që ndihmon nxënësin të transmetojë dhe të përpunojë veprimin fiziko-lëvizor sipas rrethanave të krijuara, dhe të zgjidhë e situata të papritura ose të ndryshuara. Kjo aftësi ndihmon parashikimin e lëvizjeve të kundërshtarit dhe realizimin në një kohë më të shpejtë të një përgjigje lëvizore si psh. kalim në driblim, gjuajtje, etj. Aftësitë përshtatëse shfaqen sidomos në situata të paparashikuara më parë. Sportistët me aftësi përshtatëse të mira dinë të përballen me faktorët pengues, madje i kthejnë situatat në dobi të rezultatit sportiv. Si metoda kryesore për zhvillimin e aftësive koordinative, mbetet ajo e të ushtruarit dhe mjeti kryesor është ushtrimi fizik. Aftësitë koordinative, edukohen nëpërmjet lojrave, garës, ushtrimet përgatitore të përgjithshme dhe speciale, ushtrimet akrobatike.

Për vlerësimin e aftësive koordinative mund të përdoren dhe teste me një numër ushtrimesh (si vrapim, kalim piramidash, kërcim mbi pengesa, kapërdimje etj) me kohë të përcaktuar, testi 10 x 5 etj.

KËTO JANË TESTE TË SUGJERUAR, MËSUESI MUND TË NDRYSHOJË, ZËVENDËSOJË, SHTOJË APO HEQË ELEMENTË, GJITHMONË DUKE U BAZUAR NË PROGRAM

TEST nr.1; vlerësimi 150 pikë;

1. Përkulje mbi krahë (pompa), duke prekur me mjekër një zile apo sinjal të vendosur në tokë, për 60"-50 pikë. Nuk numurohet përkulja që nuk kryhet sipas kërkesës.

Nivelet e vlerësimit:

20-25 përkulje 40-50 pikë; shumë mirë;
15-20 përkulje 30-40 pikë; mirë;
10-15 përkulje 20-30 pikë; mjaftueshëm;
3-4 përkulje 10-20 pikë; dobët;

2. Vrapim me gjunjët lart duke prekur një fjongo apo litar apo stekë të vendosur horizontalisht, për 60", për 30x-35x (prekja me të dy gjunjët quhet një hap apo herë).
Vlerësimi me **50 pikë**, për 5 hapa më pak ulet 5 pikë; për 10 hapa më pak ulet 10 pikë; për mosprekjen e fjongos apo litarit ulet 3 pikë.

Nivelet e vlerësimit:

30x-35x 50 pikë
20x-30x 30 pikë
10x-20x 20 pikë
5x-10x 10 pikë

3. Drejtpeshim mbi një rën këmbë tjetra e shtrirë prapa; vertikale mbi duar; rënie në kapërdimje para; kapërdimje prapa; kalim në vertikale mbi shpatulla. Vlerësohet ana teknike e ekzekutimit të elementeve me 50 pikë. Sa herë ka pasiguri dhe vonesë në kryerje hiqet 5 pikë. Për moskryerjen e elementit hiqet 10 pikë. Çdo element kryhet brenda 3"

Nivelet e vlerësimit:

Secili element ka 10 pikë.

TEST nr.2; koha 60” ; vlerësimi 100 pikë;

1. **Basketboll. Driblimi i topit me një dorë;** synohet të përshkohet në kohën më të shkurtër të mundshme distanca e treguar duke dribluar me top, duke shmangur pengesat; vendosen 6 pengesa 1.5m larg. Pas pengesës së fundit kthim 360° gjuajtje në kosh sipas dëshirës, kapje e topit. Testi kryhet dy herë dhe vlerësohet rezultati më i mirë. Të driblohet me top me njërën dorë duke i kaluar dhe shmangur nga jashtë pengesat, të ndryshohet dora kur kthehem në kah të kundërt deri sa kalohet vija e mbërritjes, ku kryhet kthimi 360° (ose në vend të kthimit kryhet driblim me paraprapa me alternim të dyja duart).

Nivelet e vlerësimit:

Brënda 60” të kryhen veprimet me saktësi për 50 pikë.

Vlerësohet saktësia e veprimeve lëvizore; shpejtësia e ekzekutimit të tyre. Ulen 5 pikë për lëvizje të ngadalta; 10 pikë për driblim jo të rregullt; 5 pikë për mosrealizim të koshit me gjuajtje deri tre herë.

2. **Futboll.** Vrapim me top duke e udhëhequr me pjesë të ndryshme të këmbës deri 10m; driblim midis 5 pengesave 1.5m largësi, pa i prekur ato; gjuajtje në portë nga distanca 11m, me portier.

Nivelet e vlerësimit:

Brënda 60” të kryhen veprimet me saktësi për 50 pikë.

Vlerësohet saktësia e veprimeve lëvizore; shpejtësia e ekzekutimit të tyre. Ulen 5 pikë për lëvizje të ngadalta; 10 pikë për driblim jo të rregullt; 5 pikë për mosrealizim të golit me gjuajtje deri tre herë.

TEST nr. 3; koha 60” ; vlerësimi 50 pikë;

1. **Volejboll.** (ndihmon në kombinim të elementeve mësuesi apo shoku i radhës). Kryerja e shërbimit “tenis” dhe shoku i radhës e pret atë me dy duar nga poshtë; pasime në mënyrën e duhur (nga sipër apo nga poshtë); gjuajtje në rrjetë; ngritja në bllok kur mësuesi apo shoku kryhen gjuajtjen.

Nivelet e vlerësimit:

Vlerësohet saktësia e veprimeve lëvizore; shpejtësia e ekzekutimit të tyre. Ulen 5 pikë për lëvizje të ngadalta; 10 pikë për pasim jo të rregullt; 5 pikë për mosrealizim gjuajtje në zonën e caktuar nga mësuesi, 5 pikë për gjuajtje të dobët, 5 pikë për mos ngritje në bllok.

Brënda 60” të kryhen veprimet me saktësi për 50 pikë, me penalizimet e mësipërme.

2. **Hendboll** (ndihmon në kombinim të elementeve mësuesi apo shoku i radhës). Kryerja e pasimeve në ecje; driblim midis 6 pengesave me njërën dorë dhe kthimi me dorën tjetër; driblim midis këmbëve; driblim para-prapa; gjuajtje në portë nga 9m.

Nivelet e vlerësimit:

Brënda 60” të kryhen veprimet me saktësi për 50 pikë.

Vlerësohet saktësia e veprimeve lëvizore; shpejtësia e ekzekutimit të tyre. Ulen 5 pikë për lëvizje të ngadalta; 10 pikë për driblim jo të rregullt; 5 pikë për pasime të ngadalta; 5 pikë për mosrealizim të golit me gjuajtje deri tre herë.

TEST nr. 4; koha 60"; vlerësimi 50 pikë;

1. Nga drejtpërdrejt mbi një rreth të mëdhe të shtrirë prapa, krahët anash për 3"; kalim në kapërdimje para i mbledhur; kapërdimje prapa rënie në gjysmë sferë.
(Vlerësohet me 20 pikë për anën teknike të ekzekutimit të elementeve; hiqen 2 pikë kur qëndrohet më pak se 3", 5 pikë për kryerjen me shtrembërim lëvizor të elementeve.)
2. Vrapim sllalom midis 10 piketave; kërcim së gjati nga vendi me të dyja këmbët; (Vlerësohet me 20 pikë për shpejtësinë e kryerjes së sllallomit dhe teknikën e kërcimit së gjati; hiqen 5 pikë për ngadalësinë e vrapimit dhe 7 pikë për gabimet teknike në kërcim).
3. Kërcime me litar 10"; palosje barku 10"; (Vlerësohet me 10 pikë për numrin e kryer të kërcimeve në litar dhe të palosjeve për muskujt abdominalë; hiqen 1 pikë kur ndërpret kërcimin me litar; hiqet 2 pikë kur nuk i kryen palosjet sipas kërkesës apo i ndërpret ato).

Nivelet e vlerësimit:

Shumë mirë 40 e lart pikë

Mirë 30-40 pikë

Mjaftueshëm 20-30 pikë

Dobët 20 pikë e poshtë

TEST nr. 5; koha 60" ; vlerësimi 50 pikë;

1. B/ Boll; Driblim midis 4 pengesave të vendosura 1m larg njëra-tjetrës; gjuajtje në kosh me një dorë nga supi nga vija e gjuajtjeve të lira; kapja dhe pasimi i topit tek shoku.
(Vlerësohet 25 pikë për saktësinë e lëvizjes, shpejtësinë, gjuajtjen e rregullt dhe pasimin e saktë. Hiqet 5 pikë për ngadalësinë e kryerjes, 5 pikë për driblim të çrregullt, 5 pikë për mos realizimin e koshit pas 2 gjuajtjeve).
2. V/ Boll; Pasime të lira (me dy duar nga poshtë, me gishta nga sipër) të njëpasnjëshme në mur në distancë 1.5 m, pa rënë topi në tokë për një kohë 10".
(Vlerësohet 25 pikë për saktësinë teknike të pasimeve. Hiqet 5 pikë për gabime teknike, 5 pikë për rënie të topit në tokë para mbarimit të kohës.)

Nivelet e vlerësimit:

Shumë mirë 40 e lart pikë

Mirë 30-40 pikë

Mjaftueshëm 20-30 pikë

Dobët 20 pikë e poshtë

TEST nr. 6; koha 60" ; vlerësimi 50 pikë;

1. F/Boll; Udhëheqja e topit me të dyja këmbët midis 4 pengesave 1 m larg njëra-tjetrës. Gjuajtje të lira pa portier në largësi 11 m. Pasimi i topit në mënyrën e dëshiruar nga nx. tek shoku i radhës.
(Vlerësohet 25 pikë për saktësinë teknike të të veprimeve, realizimi i golit, pasimi korrekt. Hiqet 5 pikë për gabime teknike, 5 pikë për mos realizim të golit deri tre herë.)
2. H/ Boll; Driblim me top ndërmjet 4 pengesave 1.5 m larg njëra-tjetrës; gjuajtje në portë(deri tre herë) nga largësia e 9 m; pasim tek shoku i radhës.

(Vlerësohet 25 pikë për saktësinë teknike të veprimeve, realizimi i golit, pasimi korrekt. Hiqet 5 pikë për gabime teknike, 5 pikë për mos realizim të golit deri tre herë.)

Nivelet e vlerësimit:

Shumë mirë 40 e lart pikë

Mirë 30-40 pikë

Mjaftueshëm 20-30 pikë

Dobët 20 pikë e poshtë

MODEL TESTI MBI NJOHURITË

KLASA 10

MATJE E NJOHURIVE TË MARRA NË PERIUdhËN SHTATOR- DHJETOR

Tematika 1: Mirëqenia fizike, mendore, emocionale dhe sociale

1. Plotësoni fjalitë:

- a. "Fitness" është një term i gjerë, ai i referohet shëndetit tuaj _____ dhe _____.
- b. Të qenit i aftë fizikisht, do të thotë jo vetëm shëndet fizik, por edhe shëndet _____ dhe _____.
- c. Një presion i rregullt sistolik i gjakut duhet të jetë ...
- d. Një presion i rregullt diastolik i gjakut duhet të jetë ...
- e. VO2 max është ...
- f. FC max është ...
- g. Ndryshimet midis dy sekseve janë ndryshime _____, _____ dhe ...
- h. Vitaminat janë ...
- i. Mineralet janë ...
- j. Aktiviteti fizik dhe sporti është një mundësi e artë ...
- k. Sporti në adoleshencë ndikon në ...

2. E vërtetë (V) apo e gabuar (G)?

- a. Për të realizuar një aktivitet fizik vihet në punë vetëm sistemi i qarkullimit të gjakut dhe sistemi skele-
tor _____

3. Vizatoni sipas mundësisë skemën e një frymëmarrjeje dhe frymënxjerrjeje.

4. Ç'kuptojmë me metabolizëm anaerobik?

5. Ç'kuptojmë me metabolizëm aerobik?

6. Kemi tre klasifikime kryesore strukturore të nyjave:

- a. _____
- b. _____
- c. _____

7. Çfarë është skolioza?

8. Cilat janë shkaqet kryesore që sjellin skoliozën?

9. Listoni disa sporte individuale për meshkuj dhe femra.

10. Ç'kuptojmë me ushqim të shëndetshëm organik?

11. Ç'kuptojmë me ushqime natyrore?

12. Listoni disa veprimtari rekreative që mund të realizoni me klasën tuaj.

Tematika 2: Edukim nëpërmjet aktiviteteve fizike

- 1. Çfarë zhvillojnë lojërat “stafetë me kapërcim kaluçi”; “cirkuit gjimnastikor”?**
- 2. Shpjegoni me pak fjalë moralin e lojërave popullore (tradicionale “kalaja dibrance”; “këputja e vargonjve”.**
- 3. Plotësoni fjalitë:**
 - a.** Gjimnastikë aerobike: krijim i lirë i kombinimit lëvizor dhe edukimi i cilësive fizike mund të përmbajnë këto ushtrime ...
 - b.** Kombinacionet lëvizore ritmike të gjimnastikës aerobike, shoqëruar me ritëm (muzikë ose numërim) zhvillojnë ...
 - c.** Vrapime shpejtësie 30 dhe 50 m zhvillojnë ...
 - d.** Kryerja e ecjes sportive në segmente të shkurtra 100-200 m zhvillon ...
 - e.** Rritja e madhësisë së hapit në vrapime sjell ...
 - f.** “Këputja e vargonjve” (sugjeruar për vajzat); “kalaja dibrance” (sugjeruar për djemtë) janë lojëra ...
 - g.** Ekzekutimi i elementëve lëvizorë në stolin gjimnastikor zhvillojnë ...

Tematika 3: Edukim nëpërmjet aktiviteteve sportive

Njohuri të thjeshta për basketbollin mbi: lëvizje markimi dhe shkarkimi.

Njohuri të thjeshta për: mbrojtjen zonale 2-1-2.

Referenca

1. Korniza Kurrikulare e Arsimit Parauniversitar të Republikës së Kosovës (e rishikuar), Prishtinë, gusht 2016.
2. Kurrikula Bërthamë për Arsimin e Mesëm të Lartë të Kosovës (e rishikuar), gusht 2016.
3. Vlerësimi sipas kurrikulës së bazuar në kompetenca - udhëzues për mësimdhënës. Basic Education Program – USAID, Prishtinë
4. Udhëzuesit për zbatimin e kurrikulës (Material ndihmës për mësimdhënës / sipas fushave kurrikulare / MASHT & IPK, 2016);
5. Mësimdhënia në shkollë. Udhërrëfyes për mësues Leka. M
6. Teoria dhe Metodologjia e Edukimit Fizik Daci.J, Subashi.G, Misja.B, (2006)

Katalogimi në botim (CIP)

Biblioteka Kombëtare e Kosovës – “Pjetër Bogdani”

37.016:796(072)(075.3)

Selimaj, Bujar

Edukatë fizike 10 : sportet dhe shëndeti : libër për mësuesin / Bujar
Selimaj. - Prishtinë : Pegi, 2022. - 47 f. : ilustr. ; 28 cm.

Mësimdhënia -- Edukimi fizik dhe stërvitja

Tekste për mësuesit -- Tekste për shkolla të mesme

ISBN 978-9951-786-57-7

Aleph [000103345]