



**MINISTRIA E ARSIMIT, SPORTIT DHE RINISË
AGJENCIA E SIGURIMIT TË CILËSISË SË ARSIMIT PARAUNIVERSITAR
DREJTORIA E KURRIKULËS DHE E KUALIFIKIMIT**

MODELE TESTESH PËR ARSIMIN PARAUNIVERSITAR

(Detyra përmbledhëse të hartuara nga mësuesit)

LËNDA “EDUKIM FIZIK, SPORTE DHE SHËNDET”

TETOR, 2019

Për të realizuar detyrën përmbledhëse duhet të kemi parasysh zbatimin e hallkave kryesore të saj:

- a. **Përmbajtja e detyrës:** lidhet me karakterin seleksionues të veprimeve lëvizore për matjen e cilësive fizike ose të aftësive motore. Nëpërmjet kësaj detyre, mësuesi njihet me nivelin e përvetësimit të përmbajtjes së tematikave (dhe nëntematikave) të programit nga ana e nxënësve, në fund të një periudhe. Detyra duhet të jetë e thjeshtë në strukturë, e kuptueshme, motivuese dhe t'i përgjigjet një vëllimi të caktuar dijesh të përvetësuar nga nxënësit. Detyra duhet të shprehë nivelin konkret të arritjes së rezultateve të të nxënit në fund të një periudhe. Këtu kemi parasysh që testi duhet të jetë sa i veçantë aq edhe përgjithësues për aftësitë lëvizore bazë, për aftësitë lëvizore sportive dhe edukimin shëndetsor. Detyra duhet t'u përgjigjet kushteve reale të bazës materiale, mjeteve mësimore dhe të terrenit sportiv të shkollës. Gjithashtu duhet t'i përgjigjet nivelit të zbatimit praktik nga ana e nxënësve mbi njohuritë e mësuara gjatë periudhës. Detyra duhet të ketë përmbajtje komplekse (me disa elemente lëvizore, circuit lëvizor, kombinacione lëvizore e ritmike, stafeta me e pa mjete), përmbajtje e cila e ndihmon mësuesin, për të njohur nivelin e përvetësimit nga nxënësit të një ose më shumë tematikave ose nëntematikave të planifikuara për atë periudhë. Detyrë e mësuesit është të ketë parasysh vëllimin e elementeve lëvizore dhe cilësinë e ekzekutimit të tyre, në përputhje me njohuritë e marra. Gjithashtu mësuesi duhet të ketë parasysh veçoritë moshore, biologjike dhe psikologjike të nxënësve:
- b. **Ngarkesa e detyrës:** sasia e veprimeve lëvizore duhet të jetë në përputhje me kapacitetin fiziologjik e lëvizor të nxënësve, me qëllim që të mos ndikohet negativisht në cilësinë e ekzekutimit të tyre. Koha për realizimin e detyrës është 45 min, e përshtatshme për kapacitetin fizik të nxënësve me qëllim që të evitohet mbingarkesa në cilësinë e kryerjes së lëvizjeve.
- c. **Zbatimi i detyrës:** para zbatimit të detyrës, nxënësve u bëhet i qartë qëllimi i saj, shpjegohet me fjalë skica dhe bëhet demonstrimi i detyrës sipas veprimeve lëvizore ose elementeve të paracaktuara. Bëhen disa prova, me karakter njohës e pastaj fillon zbatimi i saj. Zbatimi i detyrës mund të jetë ose individual ose në grup, kjo në varësi të formës që zgjedh vetë mësuesi. Ajo kryhet në kushte optimale të përdorimit të mjeteve, të klimës, të terrenit sportiv e kurdoherë nën drejtimin e mësuesit. Në përfundim të zbatimit të detyrës përmbledhëse evidentohen rezultatet.
- d. **Vlerësimi i detyrës:** në përputhje me rezultatin e arritur, çdo nxënës vlerësohet me pikë për çdo element të detyrës që ka realizuar, në përputhje me vlerat përkatëse. Tërësia e pikëve të elementeve jep pikët e përgjithshme, ku këto pikë, në tabelën e vlerësimit, konvertohen në përqindje. Konvertimi i përqindjes së arritur përkon me secilin nivel arritjesh (N1 nota 4, N2 nota 5-6, N3 nota 7-8, N4 nota 9-10).

Në vlerësim të detyrës, mësuesit duhet të kenë parasysh cilësinë, saktësinë, shpejtësinë dhe shkathhtësinë e lëvizjeve.

Mësuesi: Marjeta Kokona

KLASA: I

SHKOLLA: “Sinan Tafaj”

QYTETI: Tiranë

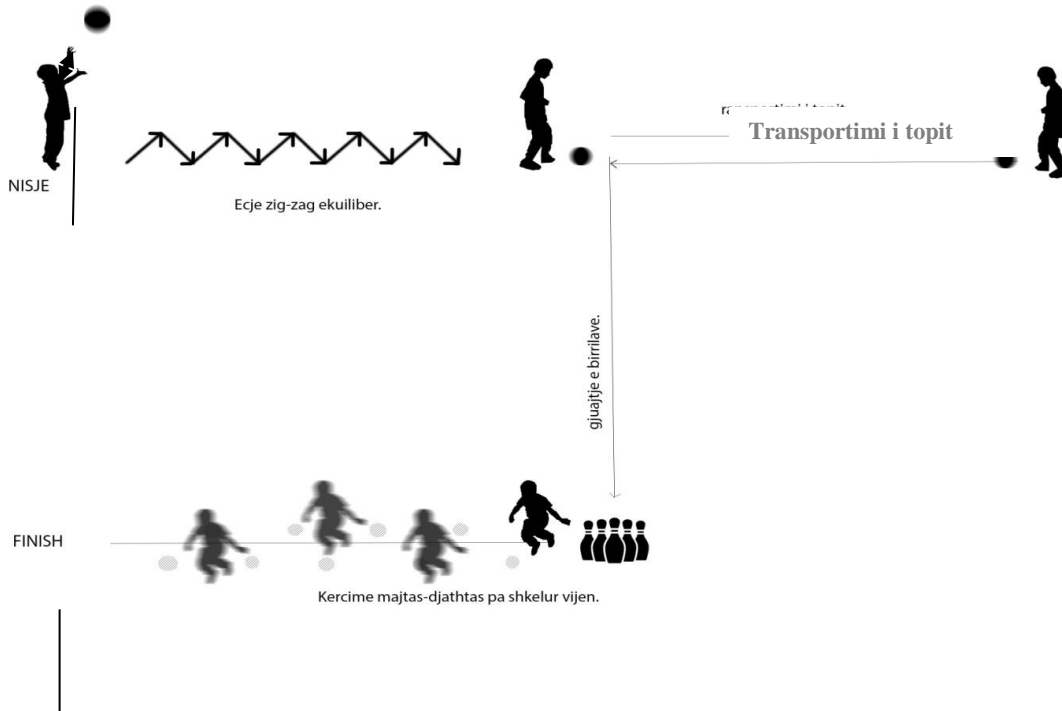
LËNDA: Edukim fizik, sporte dhe shëndet

Tema: Kombinacion lëvizore individuale	
Nxënësi: <ul style="list-style-type: none">• shfaq aftësi lëvizore në përshtatje me situata të ndryshme lëvizore e sportive:<ul style="list-style-type: none">- demonstroi lëvizje të ndryshme manipulative me dhe pa mjete;- demonstroi koordinim lëvizor në lëvizjet e thjeshta manipulative, në raport me mjetin• ndërvepron me të tjerët në situata të ndryshme lëvizore e sportive:<ul style="list-style-type: none">- zbaton kombinime të ndryshme lëvizore referuar situatave të ndryshme;- shfaq aftësi në kryerjen e elementeve;- krijon bashkëpunim me shokët e klasës.• përshtat një stil jete aktiv e të shëndetshëm:<ul style="list-style-type: none">- njeh dhe zbaton rregullat e duhura të nxehtësisë së trupit në përshtatje me llojin e aktivitetit fizik e sportiv.- zbaton mënyra të respektimit dhe të ruajtjes së ambientit.	
Zhvillimi i orës së mësimt	
Pjesa I: Përgatitore 10 min	<ul style="list-style-type: none">• Organizimi i klasës për mësim. Evidentimi i pjesëmarrjes dhe gjendjes shëndetsore.• Prezantimi i temës, njohja me elementet e detyrës përmbledhëse, mënyra e organizimit dhe vlerësimit.• Shpjegoj formatin e detyrës, elementet në përmbajtje të saj:<ul style="list-style-type: none">- hedhje –pritje e topit në vend- ecje zig-zag ekuilibër- transportim i mjetit (topit) vajtje-ardhje- goditja e birilave- kërcime majtas-djathtas pa prekur vijën(koordinim)• Kryerja e ushtrimeve të nxehtësisë në funksion të strukturës së orës së mësimt:<ul style="list-style-type: none">- vrapim i lehtë;- ushtrime të përgjithshme (gjymtyrët e sipërme, të poshtme dhe trugu)- ekuilibër, koordinim, manipulim me top.
Pjesa II: Themelore 30 min	<ul style="list-style-type: none">• Shpjegoj mënyrën e organizimit (me skicë edhe me fjalë) të kombinimit lëvizor individual.• Demonstroj elementet në mënyrë të pjesshme duke i lidhur elementet me njëri-tjetrin.• Ekzekutim i pjesshëm i kombinimeve lëvizore:<ul style="list-style-type: none">- hedhje –pritje e topit në vend me ecje zig-zag ekuilibër;- transportim i mjetit (topit) vajtje-ardhje me goditja e birilave;- kërcime majtas-djathtas pa prekur vijën(koordinim).• Ekzekutim i plotë i kombinacionit lëvizor nga secili nxënës duke bërë edhe korigjimet e nevojshme.• Secili nxënës realizon kombinacioni lëvizor.

Pjesa III: Mbyllja
5 min

- Ushrime qetësuese për kthimin e organizmit në gjendjen fillestare.
- Bashkëbisedim rreth orës dhe vlerësimi i nxënësve.
N 2 – Demonstron pjesërisht lëvizje të ndryshme ecje, vrapim, hedhje, goditje.
N 3 – Demonstron aftësi në nivel të kënaqshëm në skemat lëvizore të ndryshme.
N 4 – Demonstron aftësi në përshtatje më skemat lëvizore të ndryshme.
N 5- Ekzekuton në mënyrë të pavarur kombinime lëvizore në situata të ndryshme lëvizore.
- Shoqërimi i klasës.

Skica për temën: Kombinacione lëvizore individuale. Kl 1



Modeli 4 Arsimi Fillor. Tabela e vlerësimit në pikë dhe përqindje

Elementet e stafetës individuale				Vleresim me pike			vleresim %
1. Hedhje –pritje e topit në vend				4 pikë			20%
2. Ecje zig-zag ekuilibër				4 pikë			20%
3. Transportim i mjetit (topit) vajtje-ardhje				2 pikë			10%
4. Goditja e birrlave				7 pikë			25%
5. Kërcime majtas-djathtas pa prekur vijën(koordinim)				7 pikë			25%
Totali				24 pikë			100%
Nota	4	5	6	7	8	9	10
Pikët	0-5	6-9	10-13	14-16	17-19	20-22	23-24

Mësuesi: Marjeta Kokona

KLASA: III

SHKOLLA: "Sinan Tafaj"

QYTETI: Tiranë

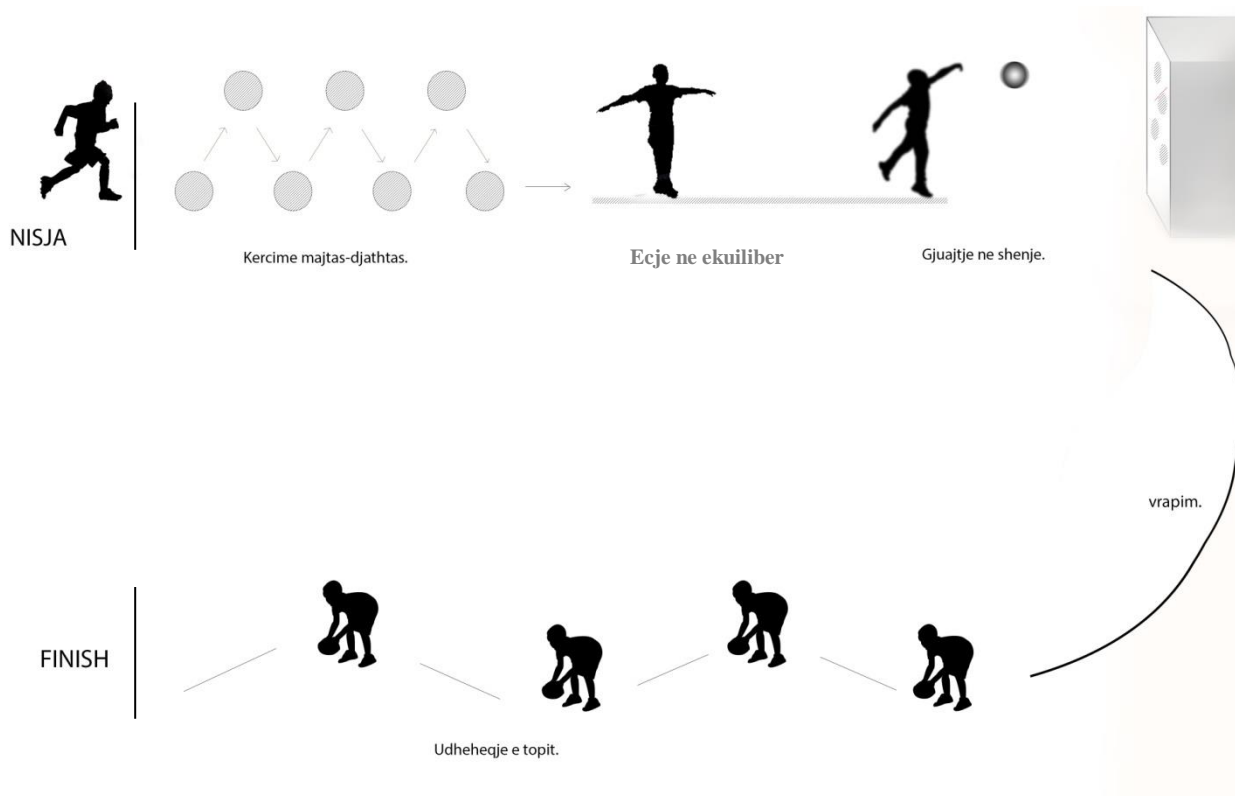
LËNDA: Edukim fizik, sporte dhe shëndet

Tema: Stafetë lëvizore individuale	
Nxënësi: <ul style="list-style-type: none">• shfaq aftësi lëvizore në përshtatje me situata të ndryshme lëvizore e sportive:<ul style="list-style-type: none">- demonstroi lëvizje të ndryshme manipulative me dhe pa mjete;- demonstroi koordinim lëvizor në lëvizjet e thjeshta manipulative në raport me mjetin.• ndërvepron me të tjerët në situata të ndryshme lëvizore e sportive:<ul style="list-style-type: none">- zbaton kombinime të ndryshme lëvizore referuar situatave të ndryshme;- shfaq aftësi në kryerjen e elementeve;- krijon bashkëpunim me shokët e klasës.• përshtat një stil jete aktiv e të shëndetsëm:<ul style="list-style-type: none">- njih dhe zbaton rregullat e duhura të nxehjes së trupit në përshtatje me llojin e aktivitetit fizik e sportiv;- zbaton mënyra të respektimit dhe të ruajtjes së ambientit.	
Zhvillimi i orës së mësimt	
Pjesa I : Përgatitore 10 min	<ul style="list-style-type: none">• Organizimi i klasës për mësim. Evidentimi i pjesëmarrjes dhe gjendjes shëndetsore.• Prezantimi i temës, njohja me elementet e detyrës përmbledhëse, mënyra e organizimit dhe vlerësimit.• Shpjegoj formatin e detyrës, elementet në përmbajtje të saj:<ul style="list-style-type: none">- kërcime majtë+djathtë brenda rrethit- ecje në ekuilibër në vijë të drejtë- gjuajtje në shenjë (me top)- udhëheqje të topit me dorë me ndryshim drejtimi.• Kryerja e ushtrimeve të nxehjes në funksion të strukturës së orës së mësimt:<ul style="list-style-type: none">- vrapim i lehtë;- ushtrime të përgjithshme për nxehje: të gjymtyrëve të sipërme, trungut dhe gjymtyrëve të poshtme, ushtrime të fleksibilitetit;- ushtrime speciale : kërcime; vrapim, manipulim me top.
Pjesa e II : Themelore 30 min	<ul style="list-style-type: none">• Shpjegoj mënyrën e organizimit (me skicë edhe me fjalë) e performimit të stafetës individuale:<ul style="list-style-type: none">- kërcime majtas djathtas (zig-zag) ndërmjet rrathëve- ecje në vijë të drejtë në ekuilibër- gjuajtjes në shenjë- udhëheqje e topit me dorë me ndryshim drejtimi• Përsëritje të elementeve të mësipërme pjesërisht dhe me temp të ngadaltë.• Konkretizimi i plotë i stafetës duke bërë edhe korigjimet e nevojshme.• Kombinimi i elementeve me rritje të shkathësisë së veprimtimit.• Ekzekutim i plotë i stafetës nga secili nxënës.

Pjesa III: Mbyllja
5 min

- Ushtrime për rregullimin e frymëmarrjes dhe i organizmit në gjendje fillestare.
 - Konkluzionet rreth orës dhe vlerësimi i nxënësve.
- N 2 – Demonstron pjesërisht lëvizje të ndryshme ecje, vrapim, hedhje, goditje.
 N 3 – Demonstron aftësi në nivel të kënaqshëm në skemat lëvizore të ndryshme
 N 4 – Demonstron aftësi në përshtatje me skemat lëvizore të ndryshme.
 N 5- Ekzekuton në mënyrë të pavarur kombinime lëvizore në situata të ndryshme lëvizore.
- Shoqërimi i klasës.

Skica per temën: Stafetë lëvizore individuale. Kl 3



Model 3 Arsimi Fillor. Tabela e vlerësimit në pikë dhe përqindje

Elementet e stafetës individuale				Vlerësim me pikë			vlerësim %
1. Kërcime majtë/djathtë (zig – zag) brenda rrethit				7 pikë			35%
2. Ecje në ekuilibër në vijë të drejtë				5 pikë			15%
3. Gjuajtje në shenjë				5 pikë			15%
4. Udhëheqje të topit me dorë me ndryshim drejtimi.				7 pikë			35%
Totali				24 pikë			100%
Nota	4	5	6	7	8	9	10
Pikët	0-5	6-9	10-13	14-16	17-19	20-22	23-24

Mësuesi: Marjeta Kokona

KLASA: VII

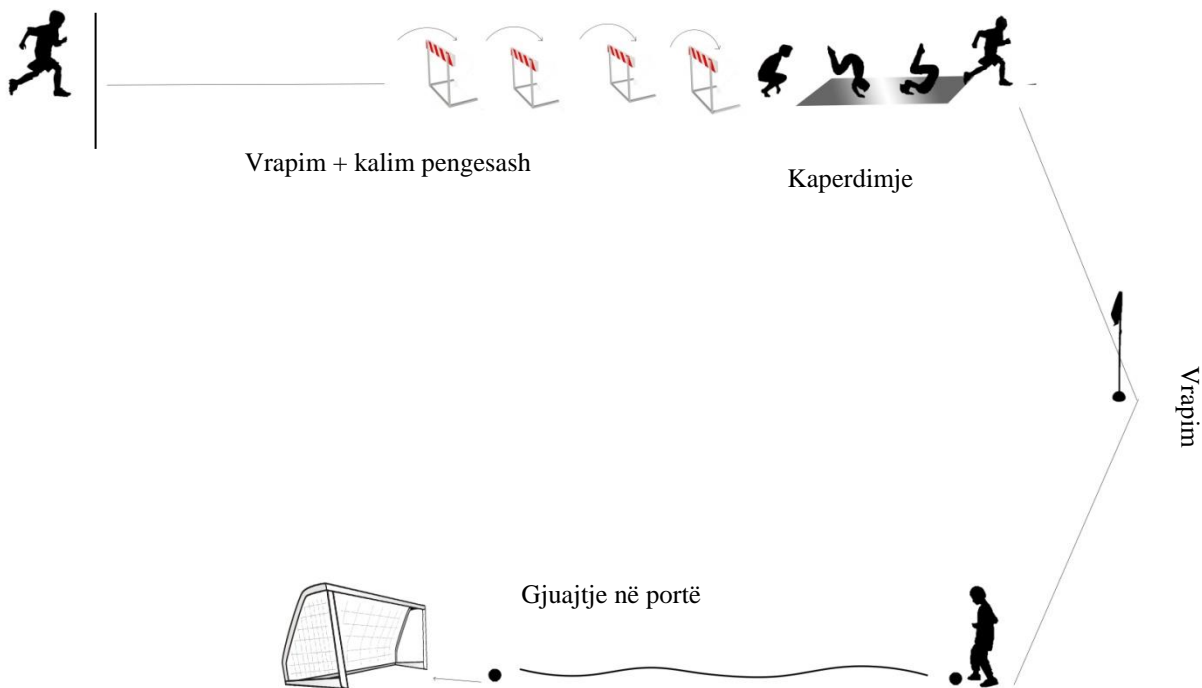
SHKOLLA: “Sinan Tafaj”

QYTETI: Tiranë

LËNDA: Edukim fizik, sporte dhe shëndet

Tema: Cirkuit lëvizor	
Nxënësi: <ul style="list-style-type: none">• shfaq aftësi lëvizore në përshtatje me situata të ndryshme lëvizore e sportive:<ul style="list-style-type: none">- demonstroi shprehje lëvizore në kryerjen e cirkuitit me përmbajtje të elementeve teknike të mësuara;- realizoi cirkuitin me shprehje, shpejtësi, shkathësi e saktësi lëvizore për arritjen e rezultatit.• ndërvepron me të tjerët në situata të ndryshme lëvizore e sportive:<ul style="list-style-type: none">- demonstroi teknikat e duhura të veprimeve lëvizore të mësuara në lojërat sportive;- shfaq aftësi në kryerjen e elementeve teknike të lojërave sportive, krijon bashkëpunim me shokët e klasës.• përshtat një stil jete aktiv e të shëndetshëm:<ul style="list-style-type: none">- njeh dhe përdor rregullat e sigurimit gjatë të ushtruarit;- respekton dhe krijon marrëdhënie korrekte në ambientet sportive.	
Zhvillimi i orës së mësimi	
Pjesa I: Përgatitore 10 min	<ul style="list-style-type: none">• Organizimi i klasës për mësim. Evidentimi i pjesëmarrjes dhe gjendjes shëndetsore.• Prezantimi i temës, njohja me elementet e detyrës përmbledhëse, mënyra e organizimit dhe vlerësimit.• Shpjegoj formatin e detyrës, elementet në përmbajtje të saj:<ul style="list-style-type: none">- vrapim me pengesa- kapërdimje para- udhëheqje e topit me këmbë- gjuajtje në portë• Kryerja e ushtrimeve të nxehjes në funksion të strukturës së orës së mësimi<ul style="list-style-type: none">- vrapim i lehtë;- ushtrime të përgjithshme (gjymtyrët e sipërme, të poshtme dhe tring)- kalim pengese, kapërdimje, manipulim me top.
Pjesa II: Themelore 30 min	<ul style="list-style-type: none">• Shpjegoj mënyrën e organizimit (me skicë edhe me fjalë) të performimit të cirkuitit me elementet teknike të atletikës, gjimnastikës, futbollit.• Përsëritja e elementeve duke i kombinuar elementet me njëri -tjetrin:<ul style="list-style-type: none">- vrapim me pengesa me kapërdimjen para- udhëheqje e topit me këmbë me gjuajtjen në portë• Ekzekutim i plotë i cirkuitit duke bërë korigjimet e nevojshme.• Secili nxënës realizon cirkuitin me kohë .
Pjesa III: Mbyllja 5 min	<ul style="list-style-type: none">• Konkluzione, diskutim dhe analizë rreth artijeve gjatë orës duke nxjerrë anët pozitive dhe negative.• Komunikimi i rezultateve të arritura dhe dhënia e vlerësimit mbi nivelet e arritjes.<ul style="list-style-type: none">N 2 – Demonstron aftësi e shprehje lëvizore gjatë cirkuitit.N 3 – Ekzekuton elementet me shpejtësi reaguese dhe vepruese.N 4 – Performon saktë – shpejtë elementet teknike të cirkuitit duke arritur rezultatit e dëshiruar.• Shoqërimi i klasës.

Skica për temën: Cirkuit lëvizor. Kl 7



Model 5 AMU. Tabela e vlerësimit në pikë dhe përqindje

Elementet e cirkuitit		Vlerësim me pikë	vlerësim %				
1. Vrapim me kalim pengesash .		5 pikë	20%				
2. Kapërdimje para		5 pikë	20%				
3. Udhëheqje e topit (futboll)		3 pikë	10%				
4. Gjuajtje në portë		3 pikë	10%				
5. Ekzekutimi me kohë Koha më e shpejtë		25 sek –8 pikë	40%				
		27 sek - 6 pikë	30%				
		29 sek – 4 pikë	20%				
		31 sek – 2 pikë	10%				
		Mbi 27 sek – 0 pikë	0 %				
Totali		24 pikë	100%				
Nota	4	5	6	7	8	9	10
Pikët	0-5	6-9	10-13	14-16	17-19	20-22	23-24

Mësuesi: Marjeta Kokona

KLASA: IX

SHKOLLA: "Sinan Tafaj"

QYTETI: Tiranë

LËNDA: Edukim fizik, sporte dhe shëndet

Tema: Kombinacion lëvizor

Nxënësi:

- **shfaq aftësi lëvizore në përshtatje me situata të ndryshme lëvizore e sportive:**
 - demonstroi shprehje lëvizore në kryerjen e kombinacionit me përmbajtje të elementeve teknike të mësuara;
 - realizoi kombinacionin me shprehje, shpejtësi, shkathësi e saktësi lëvizore për arritjen e rezultatit.
- **ndërvepron me të tjerët në situata të ndryshme lëvizore e sportive:**
 - demonstroi teknikat e duhura të veprimeve lëvizore të mësuara në lojërat sportive;
 - shfaq aftësi në kryerjen e elementeve teknike të lojërave sportive,;
 - krijoi bashkëpunim me shokët e klasës.
- **përshtat një stil jete aktiv e të shëndetshëm:**
 - njih dhe përdor rregullat e sigurimit gjatë të ushtruarit;
 - respekton dhe krijon marrëdhënie korrekte në ambientet sportive.

Zhvillimi i orës së mësimi

Pjesa I Përgatitore

- Organizimi i klasës për mësim. Evidentimi i pjesëmarrjes dhe gjendjes shëndetsore
 - Prezantimi i temës, njohja me elementet e detyrës përmbledhëse, mënyra e organizimit dhe vlerësimit.
 - Shpjegoj formatin e detyrës, elementet në përmbajtje të saj me elementet teknike të:
 - atletikës (vrapim vajtje-ardhje, kërcime mbi pengesa, vrapim me gjunjët lart)
 - gjimnastikës (kapërdimje para, vertikale mbi shpatulla)
 - Kryerja e ushtrimeve të nxehjes në funksion të strukturës së orës së mësimi
 - vrapim i lehtë;
 - ushtrime të përgjithshme (gjymtyrët e sipërme, të poshtme dhe trangu)
- Kalim pengese, kapërdimje, vrapime me gjunjët lart.

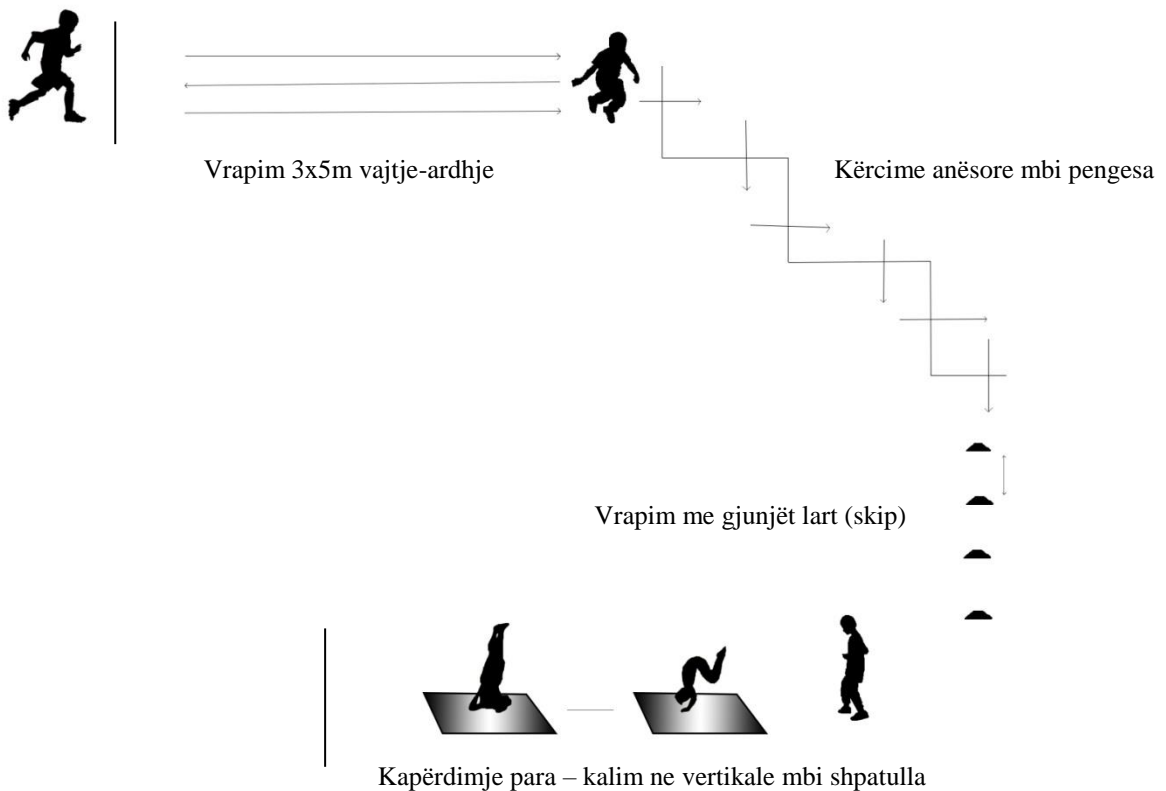
Pjesa II : Themelore
30 min

- Shpjegoj mënyrën e organizimit (me skicë edhe me fjalë) e performimit të kombinacionit më elementet teknike të atletikës, gjimnastikës.
- Përsëritja e elementeve duke i kombinuar elementet me njëri -tjetrin:
 - vrapim 3x5 m vajtje-ardhje
 - kërcime anësore mbi pengesa
 - kombinim të vrapimit me gjunjët lart (skip) me kapërdimjen para dhe kalim në vertikale mbi shpatulla.
- Ekzekutim i plotë i kombinacionit duke bërë korigjimet e nevojshme.
- Secili nxënës realizoi kombinacionin me kohë .
- Realizimi i kombinacionit për nxënësit që kërkojnë përmirësim të rezultatit.

Pjesa III : Mbyllja
5 min

- Konkluzione, diskutim dhe analizë rreth arritjeve gjatë orës duke nxjerrë anët pozitive dhe negative.
- Komunikimi i rezultateve të arritura dhe dhënia e vlerësimit mbi nivelet e arritjes.
 - N 2 – Demonstron aftësi të koordinimit lëvizor gjatë kombinacionit.
 - N 3 – Ekzekuton elementet më shpejtësi reaguese dhe vepruese.
 - N 4 – Performon saktë – shpejtë elementet teknike të kombinacionit duke arritur rezultatin e dëshiruar.
- Shoqërimi i klasës.

Skica për temën: Kombinacion lëvizor. Kl 9



Model 6 AMU. Tabela e vlerësimit në pikë dhe përqindje

Elementet e circuitit				vlerësim me pikë		vlerësim %	
1. Vrapim 3x5m vajtje-ardhje				3 pikë		10%	
2. Kërcime anësore mbi pengesa				5 pikë		20%	
3. Vrapim me gjunjët lart (skip)				3 pikë		10%	
4. Kapërdimje para dhe kalim në vertikale mbi shpatulla				5 pikë		20%	
5. Ekzekutimi me kohë Koha më e shpejtë				25 sek –8 pikë		40%	
				27 sek - 6 pikë		30%	
				29 sek – 4 pikë		20%	
				31 sek – 2 pikë		10%	
				Mbi 27 sek – 0 pikë		0 %	
Totali				24 pikë		100%	
Nota	4	5	6	7	8	9	10
Pikët	0-5	6-9	10-13	14-16	17-19	20-22	23-24

Mësuesi: Marjeta Kokona

KLASA: X

SHKOLLA: “Sinan Tafaj”

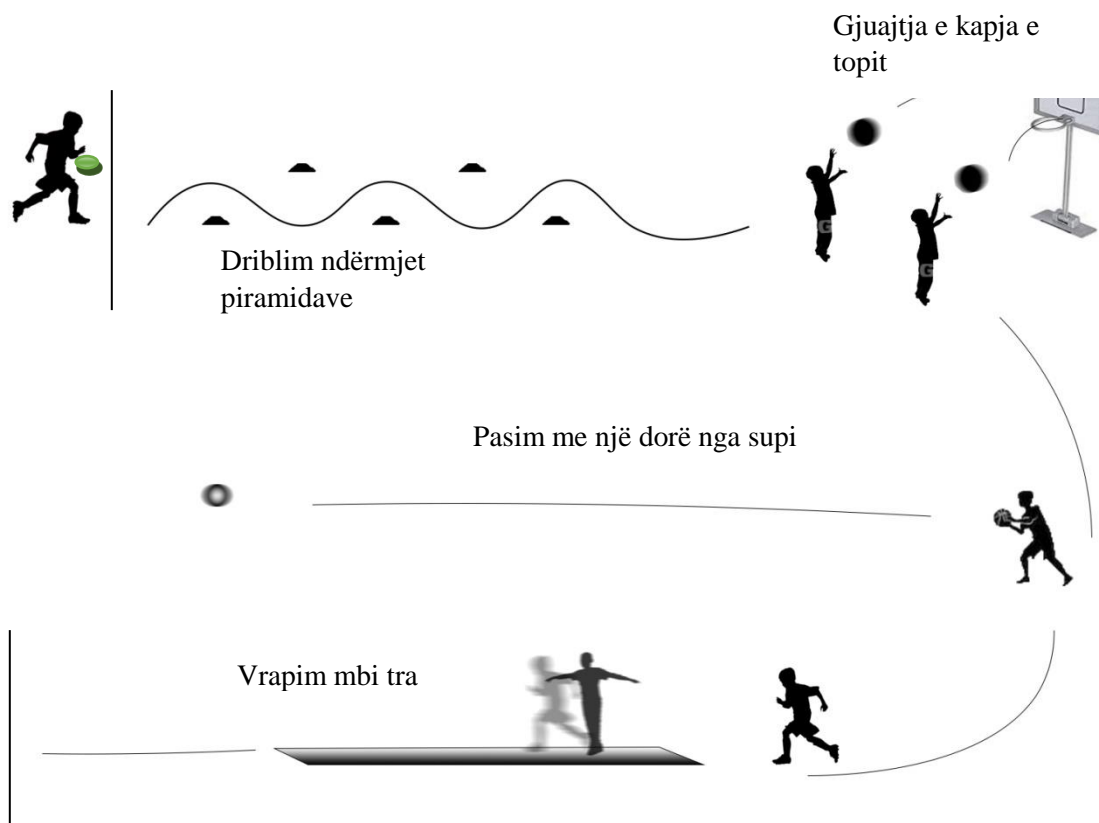
QYTETI: Tiranë

LËNDA: Edukim fizik, sporte dhe shëndet

Tema: Kombinacion lëvizor.	
Nxënësi: <ul style="list-style-type: none">• shfaq aftësi lëvizore në përshatje me situata të ndryshme lëvizore e sportive:<ul style="list-style-type: none">- demonstroi koordinim në kryerjen e kombinacionit lëvizor me përmbajtje të elementëve teknik të lojrave shprehive lëvizore;- demonstroi koordinim lëvizor dhe nivel kënaqshëm të cilësive fizike në kryerjen e vrapimeve të shpejtësisë.• ndërvepron me të tjerët në situata të ndryshme lëvizore e sportive:<ul style="list-style-type: none">- aplikoi teknikat e duhura veprimeve lëvizore të mësuara në lojërat sportive;- demonstroi elementët teknik të lojrave sportive krijon bashkëpunimi me partnerin dhe respekti ndaj kundërshtarit në lojë.• përshat një stil jete aktiv e të shëndetshëm:<ul style="list-style-type: none">- kontribuon në ruajtjen e një mjedisi të pastër e të shëndetshëm;- kupton nevojën e të ushtruarit të rregullt me veprimtari fizike e sportive.	
Zhvillimi i orës së mësimi	
Pjesa e parë (Përgatitore) 10 min	<ul style="list-style-type: none">• Organizimi i klasës për mësim. Evidentimi i pjesëmarrjes dhe gjendjes shëndetsore.• Prezantimi i temës, njohja me elementet e detyrës përmbledhëse, mënyra e organizimit dhe vlerësimit. Kombinacioni lëvizor përmban :<ul style="list-style-type: none">- driblim ndërmjet piramidave;- gjuajtje në tabelë dhe rikapja e topit me kërcim me dy duar;- pasim i topit me njëren dorë nga supi;- vrapim i shpejtë mbi stol gjimnastikor.• Zhvillimi i nxehjes së organizmit me anë të ushtrimeve përgatitore të përgjithshme dhe speciale në përmbajtje me strukturën e kombinacionit lëvizor.<ul style="list-style-type: none">- vrapim i lehtë- ushtrime të përgjithshme për nxehje: nxehja e gjymtyrëve të sipërme, trungut dhe të poshtme- ushtrime speciale: pasim – kapja e topit në tabelë, driblim ndërmjet piramidave, vrapim mbi stol
Pjesa e dytë (Themelore) 30 min	<ul style="list-style-type: none">• Kryerja e kombinacionit lëvizor në mënyrë të pjesshme dhe të plotë. Përsëritja e elementeve, demonstrimi i teknikës së kryerjes të elementeve të kombinacionit dhe lidhja e tyre element pas elementi.<ul style="list-style-type: none">- driblim ndërmjet piramidave;- gjuajtje në tabelë dhe rikapja e topit me kërcim me dy duar;- pasim i topit me njëren dorë nga supi në drejtim të nxënësit të rreshtuar në nisje;- vrapim i shpejtë dhe hipja mbi stol gjimnastikor me vrapim;- zbritja nga stoli drejt vijës së finishit.• Ekzekutimi i kombinacionit lëvizor provë për kontrollin e njohurive dhe shprehive të mësuara.• Ekzekutimi i plotë i kombinacionit nga secili nxënës (me kohë në sek).

Pjesa e tretë: (Mbyllja) 5 min	<ul style="list-style-type: none"> • Konkluzionet e orës dhe vlerësimi i nxënësve. <ul style="list-style-type: none"> - Diskutim dhe analizë e vlerësimit të kombinacionit mbi bazë të niveleve të arritjes - Vlerësimi i kombinacionit me kohë dhe sistem pikësh mbi ekzekutimin teknik të elementeve N 2 – Demonstron aftësi e shprehi lëvizore gjatë kombinacionit. N 3 – Ekzekuton elementet më shpejtësi reaguese dhe vepruese. N 4 – Zotëron teknikën e elementeve dhe kryen saktë - shpejtë kombinacionin duke arritur rezultatin e dëshiruar. • Shoqërimi i klasës.
---	---

Skica për temën : Kombinacion lëvizor. Kl 10



Modeli 1 AML. Tabela e vlerësimit në pikë dhe përqindje

Elementet				vlerësim me pikë			vlerësim me %
1. Driblim ndërmjet piramidave				3 pikë			10%
2. Gjuajtja- kapja e topit				5 pikë			20%
3. Pasim me një dorë nga supi				3 pikë			10%
4. Vrapim mbi tra gjimnastikor				5 pikë			20%
5. Ekzekutimi me kohë Koha më e shpejtë				20 sek –8 pikë			40%
				22 sek - 6 pikë			30%
				24 sek – 4 pikë			20%
				26 sek – 2 pikë			10%
				Mbi 27 sek – 0 pikë			0 %
Totali				24 pikë			100%
Nota	4	5	6	7	8	9	10
Pikët	0-5	6-9	10-13	14-16	17-19	20-22	23-24

Mësuesi: Marjeta Kokona

KLASA: XII

SHKOLLA: "Sinan Tafaj"

QYTETI: Tiranë

LËNDA: Edukim fizik, sporte dhe shëndet

Tema: Kombinacion lëvizor multidisiplinor

Nxënësi:

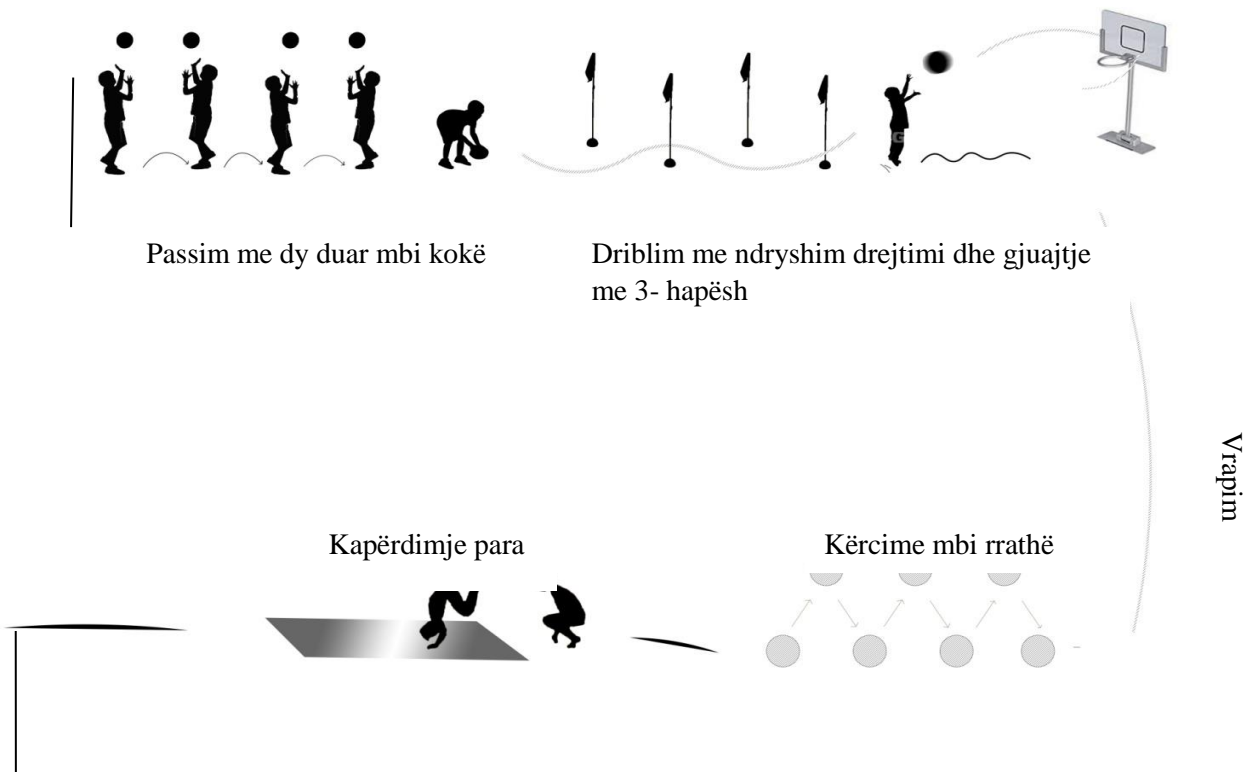
- **shfaq aftësi lëvizore në përshtatje me situata të ndryshme lëvizore e sportive:**
 - shfaq shprehi lëvizore në kryerjen e kombinacionit multidisiplinor me përmbajtje të elementeve teknike të mësuara;
 - realizon kombinacionin me shprehi, shpejtësi, shkathësi e saktësi lëvizore për arritjen e rezultatit.
- **ndërvepron me të tjerët në situata të ndryshme lëvizore e sportive:**
 - aplikon teknikat e duhura veprimeve lëvizore të mësuara në lojërat sportive;
 - zotëron elementët teknik të lojërave sportive, krijojnë bashkëpunimi me partnerin dhe merr rolin e liderit.
- **përshtat një stil jete aktiv e të shëndetshëm:**
 - argumenton dhe zbaton qëndrime dhe vlera gjatë aktiviteteve sportive;
 - prezanton vlerat e të ushtruarit të rregullt me veprimtari fizike e sportive.

Zhvillimi i orës së mësimit

Pjesa e I: Përgatitore 10 min	<ul style="list-style-type: none">• Organizimi i klasës për mësim. Evidentimi i pjesëmarrjes dhe gjendjes shëndetsore• Prezantimi i temës, njohja me elementet e detyrës përmbledhëse, mënyra e organizimit dhe vlerësimit.• Shpjegoj formatin e detyrës, elementet në përmbajtje të saj:<ul style="list-style-type: none">- elemente teknike të volejbollit;- basketbollit;- gjimnastikës;- atletikës.• Kryerja e ushtrimeve të nxehtë me anë të ushtrimeve përgatitore të përgjithshme dhe speciale në përmbajtje dhe në funksion të strukturës së kombinacionit:<ul style="list-style-type: none">- vrapim i lehtë- ushtrime të përgjithshme për nxehtë: nxehtë e gjymtyrëve të sipërme, trungut dhe të poshtme.- ushtrime speciale dyshe me mjete.
Pjesa e II: Themelore 30min	<ul style="list-style-type: none">• Shpjegoj mënyrën e organizimit (me skicë edhe me fjalë) të performimit të kombinacionit më elementet teknike të volejbollit, basketbollit, gjimnastikës dhe të kërcimisë (atletikor).• Përsëritje e elementeve të kombinacionit dhe lidhja ndërmjet elementeve :<ul style="list-style-type: none">- pasim me dy duar mbi kokë në volejball- driblim me ndryshim drejtimi dhe gjuatje me trehapësh- kapërdimje para- kërcime të njëpasnjëshme mbi rrahë gjimnastikorë.• Demonstrim i pjesshëm dhe me temp të ngadaltë i elementeve në përmbajtje të kombinacionit.• Konkretizimi i plotë i kombinacionit duke bërë edhe korrigjimet e nevojshme -provë.• Secili nxënës kryen ekzekutimin teknik të elementeve të kombinacionit me kohë.

- Konkluzionet e orës dhe vlerësimi i nxënësve.
 - Diskutim dhe analizë e vlerësimit të kombinacionit mbi bazë të niveleve të arritjes.
 - Vlerësimi i kombinacionit me kohë dhe sistem pikësh mbi ekzekutimin teknik të elementeve .
 - N 2 – Kryen elementet e kombinacionit dhe shfaq mangësi në teknikat e elementeve .
 - N 3 – Ekzekuton elementet teknike duke sinkronizuar lëvizjet në kalim nga njëra teknikë në tjetrën.
 - N 4 – Zotëron aftësi e shprehi lëvizore gjatë ekzekutimit dhe dallon në saktësi-shpejtësi në kryerjen e elementeve.
- Shoqërimi i klasës.

Skica per temën: Kombinacion lëvizor multidisiplinor. kl 12



Modeli 2 AML. Tabela e vlerësimit në pikë dhe përqindje

Elementet				vleresim me pikë			vlerësim %	
1. Pasime me dy duar mbi kokë në ecje voglejball				3 pikë			10%	
2. Driblim me ndryshim drejtimi dhe gjuajtje me tre hapësh				5 pikë			20%	
3. Kërcime mbi rrahë gjimnastikorë				3 pikë			10%	
4. Kapërdimje para				5 pikë			20%	
5. Ekzekutimi me kohë Koha më e shpejtë				20 sek – 8 pikë			40%	
				22 sek - 6 pikë			30%	
				24 sek – 4 pikë			20%	
				26 sek – 2 pikë			10%	
				Mbi 27 sek – 0 pikë			0 %	
Totali				24 pikë			100%	
Nota	4	5	6	7	8	9	10	
Pikët	0-5	6-9	10-13	14-16	17-19	20-22	23-24	