



REPUBLIKA E SHQIPËRISË

AGJENCIA E SIGURIMIT TË CILËSISË SË ARSIMIT PARAUNIVERSITAR



AGJENCIA E SIGURIMIT TË CILËSISË
SË ARSIMIT PARAUNIVERSITAR

UDHËZUES PËR ZHVILLIMIN E LËNDËS SË EDUKIM FIZIK SPORTE DHE SHËNDET NË ARSIMIN E MESËM TË LARTË

Material në ndihmë të mësuesit

2023

Koordinoi hartimin e udhëzuesit

Marina Topulli, ASCAP

Koordinoi redaktimin shkencor

Dr. Gerti Janaqi

Dr. Dorina Rapti

Koordinoi redaktimi letrar

Miranda Kurti

Koordinoi faqosjen

Eriksen Mersinllari

Prodhim i ASCAP, 2023

www.ascap.edu.al

Copyright ©, ASCAP

TABELA E PËRMBAJTJES

I. QËLLIMI I UDHËZUESIT “EDUKIM FIZIK, SPORTE DHE SHËNDET”	5
1.1 Përdoruesit e udhëzuesit	6
1.2 Rëndësia e lëndës “Edukim fizik, sporte dhe shëndet”	6
1.3 Risitë e programit të lëndës “Edukim fizik, sporte dhe shëndet”	8
1.4 Shtrirja e lëndës së “Edukimit fizik, sporte dhe shëndet”	10
1.5 Lëndë më zgjedhje të “Edukimit fizik”	12
II. ZHVILLIMI I KOMPETENCAVE KYÇ NËPËRMJET KOMPETENCAVE LËNDORE TË “EDUKIMIT FIZIK”.	13
III. INTEGRIMI NDËRLËNDOR.....	18
IV. TEMAT NDËRKURRIKULARE	20
V. METODOLOGJIA E MËSIMDHËNIE – NXËNIES NË “EDUKIM FIZIK”	22
6.1 Metodat që kanë në qendër veprimtarinë e mësuesit (metoda e mësimeve).....	27
6.1.1 Metoda verbale	27
6.1.2 Metoda konkrete	29
6.2 Metodat që kanë në qendër veprimtarinë e nxënësve (metodat e të nxënësve)	31
6.2.1 Metoda kërkimore	31
6.2.2 Metoda Problemore	31
VII.PLANIFIKIMI KURRIKULAR, LLOJET E PLANIFIKIMIT TË LËNDËS “EDUKIM FIZIK, SPORTE DHE SHËNDET” AML.....	32
7.1 Llojet e planifikimeve përfshijnë:	32
7.2 Planifikimi vjetor i lëndës	33
7.3 Planifikimi sipas periudhave	35
7.4 Planifikimi ditor	44

VIII. VLERËSIMI I NXËNËSIT NË LËNDËN E “EDUKIMIT FIZIK”	55
8.1 Vlerësimi i vazhduar për të nxënë	55
8.2 Vlerësimi i të nxënit (Detyrë përmbledhëse).....	56
8.3 Vlerësimi i nxënësve me nevoja të veçanta.....	58
8.4 Vlerësimi për module/ lëndë me zgjedhje në AML.....	59
8.5 Projekti kurrikular si pjesë e vlerësimit të nxënësit	59
8.6 Vlerësimit i të nxënit të nxënësit.	66
8.6.1 Vlerësimi periodik.....	66
8.6.2 Vlerësimi përfundimtar	66
IX. BIBLIOGRAFIA.....	69

I. QËLLIMI I UDHËZUESIT “EDUKIM FIZIK, SPORTE DHE SHËNDET”

Udhëzuesi për zhvillimin e kurrikulës në “Edukim fizik, sporte dhe shëndet” në AML synon t’u vijë në ndihmë mësuesve të edukimit fizik duke dhënë *shembuj sugjerues* lidhur me planifikimin e kurrikulës në nivel shkolle, me planifikimin e mësimdhënies nga mësuesi dhe me vlerësimin e nxënësve. Gjithashtu, ky udhëzues do të sjellë shembuj të zhvillimit të *temave ndërkurrikulare* dhe të *projekteve* të cilat pasqyrohen përmes kritereve të përcaktuara.

Qëllimi i udhëzuesit për mësimdhënien në lëndën e “Edukim fizik, sporte dhe shëndet” në AML, është t’u ofrojë nxënësve njohuri dhe aftësi të nevojshme për të zhvilluar një stil jetese të shëndetshme dhe aktive. Nëpërmjet aktiviteteve fizike, lojërave dhe sporteve, mësimdhënësi ka disa qëllime të rëndësishme:

- **Promovimin e shëndetit fizik:** Qëllimi kryesor i mësimdhënies në edukimin fizik është të ndihmojë nxënësit të zhvillojnë një nivel të mirë të shëndetit fizik. Kjo përfshin përmirësimin e rezistencës kardiovaskulare, forcës muskulare, fleksibilitetit dhe koordinimit motorik.
- **Zhvillimin e aftësive motorike:** Nëpërmjet mësimdhënies së edukimit fizik, nxënësit zhvillojnë dhe përmirësojnë aftësitë motorike të tyre. Përmbajtja e mësimëve përfshin aktivitete që ndihmojnë në përmirësimin e koordinimit të lëvizjeve, precizionit, kontrollit të trupit dhe zhvillimit të aftësive atletikore.
- **Informimin për rëndësinë e aktivitetit fizik:** Mësimdhënësit e edukimit fizik kanë qëllim të informojnë nxënësit për rëndësinë e aktivitetit fizik në jetën e tyre të përditshme. Ata i ndihmojnë nxënësit të kuptojnë përfitimet e një stili jetese aktive dhe të ndërgjegjësohen rreth rreziqeve të mungesës së aktivitetit fizik.
- **Promovimin e sjelljeve të shëndetshme dhe aktive:** Mësimdhënësit i mësojnë nxënësit për rregullat e sigurisë gjatë ushtrimit të aktiviteteve fizike, përqendrohen në higjienën personale dhe inkurajojnë një qasje pozitive ndaj trupit dhe shëndetit.
- **Zhvillimin e aftësive sociale dhe ekipore:** Edukimi fizik ndihmon në zhvillimin e aftësive sociale dhe ekipore të nxënësve. Aktivitetet në grup, lojërat dhe sportet inkurajojnë bashkëpunimin, komunikimin, ndarjen e përgjegjësisë dhe zhvillimin e respektit ndaj të tjerëve.
- **Promovimin e vlerave etike dhe sportive:** Mësimdhënësit e edukimit fizik promovojnë

vlerat unike për të ndërtuar karakterin dhe për të promovuar vlerat etike dhe sportive nëpërmjet aktivitetit fizik dhe lojërave sportive. Integrimi i vlerave etike dhe sportive në programin mësimor përfshijnë orët mësimore për të përforcuar vlerat etike dhe sportive. Aktivitetet si fair play, respekti për të tjerët, bashkëpunimi, durimi, ndihma ndaj të tjerëve dhe drejtësia të përfshira në programin mësimor për të ndihmuar në zhvillimin e vlerave pozitive.

- **Dhënien e modeleve pozitive:** Trajnerët dhe mësuesit e edukimit fizik kanë një rol kyç në promovimin e vlerave etike dhe sportive te nxënësit. Ata duhet të jenë modele pozitive dhe të inkurajojnë sjellje të dobishme dhe të etikës sportive. Ata mund të organizojnë turne dhe aktiviteteve sportive me theks të vlerave etike si fair play dhe respekti, që janë në thelbësore për të inkurajuar konkurrencën e shëndetshme dhe miqësore.

1.1 Përdoruesit e udhëzuesit

Udhëzuesi u vjen në ndihmë punonjësve arsimorë në sistemin e arsimit parauniversitar dhe si i tillë, përdoret:

- nga mësuesit, drejtuesit e shkollave, nxënësit, prindërit të cilët punojnë së bashku për të përmirësuar cilësinë e të nxënësve dhe rezultateve të nxënësve në lëndën e “Edukimit fizik” ;
- nga të gjitha institucionet arsimore në varësi të MAS-it, njësitë arsimore vendore për zhvillimin profesional, këshillimin, vëzhgimin, monitorimin, kualifikimin e punonjësve arsimorë;
- nga institucionet e arsimit të lartë që përgatisin mësues në lëndën e “Edukimit fizik”, të cilët mund t’i referohen për formimin fillestar të mësuesve të rinj.

1.2 Rëndësia e lëndës “Edukim fizik, sporte dhe shëndet”

Organizimi i edukimit fizik në shkolla ndryshon në varësi të shtetit dhe sistemit arsimor. Megjithatë, edukimi fizik është një pjesë e rëndësishme e programeve arsimore në të gjitha nivelet arsimore. Edukimi fizik organizohet në mënyrë që të përfshijë një gamë të gjerë aktiviteteve sportive dhe fizike, duke përfshirë lojërat sportive, veprimtari fizike, aerobi, fitness, zhvillimin e kondicionit fizik dhe shumë aktivitete të tjera. Mësuesit përshtatin të gjithë veprimtarinë mësimore sipas llojeve të aktiviteteve fizike në bazë të nevojave dhe qëllimeve individuale të nxënësit.

Organizimi i edukimit fizik mund të jetë i ndryshëm në varësi të shkallës së arsimit dhe mund të përfshijë metoda të ndryshme të mësimdhënies, përfshirë orë tradicionale, aktivitete praktike dhe projekte. Megjithatë, rëndësia kryesore e edukimit fizik është të ndihmojë në rritjen e mirëqenies fizike dhe shëndetësore të nxënësve, duke përfshirë zhvillimin e aftësive motorike, përmirësimin e koordinimit dhe forcimit të sistemit imunitar.

Edukimi fizik në shkollë ka rëndësi të madhe për zhvillimin e njohurive dhe aftësive fizike të nxënësve. Disa nga rendësit e edukimit fizik në shkollë janë:

- **Shëndeti fizik:** Mësimi i edukimit fizik nxit një stil jetese të shëndetshëm dhe aktiv për nxënësit. Aktivitetet fizike të përfshira në programin shkollor ndihmojnë në zhvillimin e kapaciteteve kardiovaskulare, forcës muskulare, fleksibilitetit dhe koordinimit motorik.
- **Zhvillimi i aftësive motorike:** Edukimi fizik ndihmon në zhvillimin e aftësive motorike të nxënësve. Përmes lojërave, sporteve dhe aktiviteteve të tjera fizike, ata zhvillojnë koordinimin, saktësinë, ekuilibrin dhe kontrollin e trupit nëpërmjet lëvizjeve të ndryshme.
- **Kapaciteti kognitiv i nxënësve:** Një pjesëmarrje aktive në orën e edukimit fizik përmirëson aftësitë kognitive dhe përqendrimin gjatë gjithë procesit mësimor.
- **Menaxhimi i stresit dhe promovimi i mirëqenies emocionale:** Aktivitetet fizike kanë efekte pozitive në mirëqenien emocionale dhe në menaxhimin e stresit. Ata ndihmojnë në uljen e niveleve të ankthit, tensionit dhe depresionit, duke sjellë një ndjenjë të përgjithshme të mirëqenies dhe relaksimit.
- **Ngritja e vetëbesimit dhe zhvillimi i aftësive sociale:** Edukimi fizik përfshin ndeshje dhe aktivitete në grup, duke krijuar mundësi për bashkëpunim, komunikim dhe zhvillim të aftësive sociale. Kjo ndihmon në rritjen e vetëbesimit, në zhvillimin e aftësisë për të punuar në grup dhe në formimin e njohurive të rëndësishme shoqërore.
- **Mësimi i disiplinës dhe përgjegjësisë:** Nëpërmjet edukimit fizik, nxënësit mësojnë disiplinën dhe përgjegjësinë për të respektuar rregullat dhe udhëzimet e vendosura nga trajneri ose mësuesi. Kjo i ndihmon ata të zhvillojnë aftësinë për të punuar në ekip dhe për të kuptuar rëndësinë e rregullit dhe përgjegjësisë.

Programet e fushës/lëndës “Edukim fizik, sporte dhe shëndet” e konsiderojnë nxënësin si individ dhe njëkohësisht si pjesë aktive të grupit, si dhe afrojnë mundësi të shumta për integrim kroskurrikular. Eksperiencat që përftohen nga kjo fushë/lëndë mësimore mund të transferohen e përdoren lehtësisht dhe në mënyrë produktive edhe në lëndët e tjera duke mundësuar

pasurimin e informacionit teorik dhe të kulturës së përgjithshme në shërbim të të ushtruarit korrekt të përvojave lëvizore.

1.3 Risitë e programit të lëndës “Edukim fizik, sporte dhe shëndet”

Në aspektin përmbajtjesor, programi synon një afrim më të plotë të nxënësit me informacionin dhe kulturën në përgjithësi të fushës “Edukim fizik, sporte dhe shëndet” e shprehur kjo në llojin e informacionit që nxënësve u afrohet në funksion të edukimit në shërbim të komunitetit, mirëqenies dhe shëndetit, duke pasur parasysh problematikën që shoqëron jetesën në ditët e sotme, referuar modeleve të sjelljes personale (inaktiviteti fizik, mënyra jo të shëndetshme e të ushqyerit, përdorimi i substancave që krijojnë varësi, etj.) dhe ndërpersonale (marrëdhëniet dhe kontributi në komunitet). Referuar sa më sipër, si risi në këtë program trajtohet tematika “Edukim në shërbim të shëndetit, mirëqenies dhe komunitetit”, në të cilën është përmbledhur informacion që zhvillohet në orë mësimore teorike. Gjithashtu, një risi tjetër në program është dhe përfshirja e nëntematikës opsionale në tematikën “Veprimtari sportive” si një mundësi që u jepet nxënësve për një veprimtari më të plotë fizike, në përshtatje me kushtet e infrastrukturës së shkollës, vendosjes gjeografike e kushteve klimaterike, si dhe traditës sportive të shkollës. Risi në zbatueshmërinë e programit në fushë/lëndën e edukimit fizik përbën përdorimi i teknologjisë e cila ka për qëllim të përmirësojë mënyrën e mësimdhënies duke dhënë ndikim pozitiv.

- Teknologjia e Informacionit dhe Komunikimit (TIK): Përdorimi i teknologjisë, siç janë aplikacionet mobile, sensorët dhe pajisjet e ndryshme, mund të ndihmojë në përmirësimin e mënyrës së mësimdhënies. Të gjitha mjetet digjitale ofrojnë materiale mësimore, lojëra interaktive, programet e ushtrimeve dhe sfidat e ndryshme fizike të cilat inkurajojnë nxënësit të jenë më të përkushtuar ndaj mësimi. Këto mjete janë një mënyrë për të monitoruar progresin e nxënësve dhe për të ofruar informacione të personalizuara rreth tyre.
- Kombinimi i edukimit fizik me materiale të tjera mësimore mundëson integrimin e “Edukimit fizik” me lëndë të tjera, si matematika, shkencat natyrore ose gjuhët, sjellin një përvojë ndërkurrikulare për nxënësit. Mund të përdoren lojëra matematikore që përmbajnë aktivitete fizike, duke lejuar nxënësit të zbatojnë koncepte matematikore në një kontekst praktik.

- Përdorimi i realitetit virtual (VR) dhe realiteti i shtuar (AR): VR dhe AR ofrojnë mundësi të reja për të përjetuar mësimin e edukimit fizik në një mënyrë më përfshirëse dhe tërheqëse. Përmes këtyre teknologjive, nxënësit mund të eksplorojnë ambientet virtuale, të përjetojnë situata të ndryshme sportive dhe të kryejnë aktivitete të ndryshme fizike, duke u përcjellë një ndjenjë më të ngjashme me realitetin.

Risi e programit të “Edukimit fizik” është gjithëpërfshirja në shkolla. Prej kësaj derivon edhe programi për nxënësit me AK. Nëpërmjet veprimtarive lëvizore me bashkëmoshatarët e tyre neurotipikë, ata fitojnë shprehje që i ndihmojnë të komunikojnë, të aktivizohen, të përmirësojnë kapacitetin e tyre fizik dhe krijojnë një stil të shëndetshëm e aktiv jetese. Përmes veprimtarive lëvizore, fëmijët me aftësi të kufizuara (AK) përfshihen në grup, përmirësojnë kapacitetin e tyre fizik dhe perceptojnë aftësinë sociale të komunikimit. Programi i fushë/lëndës ““Edukim fizik”, Sporte dhe Shëndet”, ofron për nxënësit me AK mundësi integrimi nëpërmjet veprimtarive lëvizore, duke pasur parasysh kontributin që aktiviteti lëvizor-sportiv jep në formimin fizik, mendor dhe shëndetësor të nxënësve, si dhe në formimin e aftësive të vlefshme për gjatë gjithë jetës. Programi është konceptuar mbi praktikën dhe materialet teorike bashkëkohore të cilat u japin mundësi nxënësve me AK të aftësohen e të jenë të përgatitur për tu përshtatur në një shoqëri gjithëpërfshirëse. Programi e konsideron nxënësin me AK si individ dhe njëkohësisht pjesë aktive të grupit shoqëror. Eksperiencat që përfitohen nga kjo fushë/lëndë mësimore mund të transferohen e përdoren lehtësisht dhe në mënyrë produktive edhe në lëndët e tjera duke mundësuar një klimë integruese për nxënësin me AK.

Me kurrikulën e re, Edukimi fizik është strukturuar me tre kompetenca lëndore, të cilat përmenden si më poshtë:

Tabela 1 Kompetencat në “Edukim fizik”

Kompetenca	Treguesit
Kompetenca: Shfaq aftësi lëvizore në përshtatje me situata të ndryshme lëvizore e sportive. Kjo kompetencë ka të bëjë me aftësinë për të ekzekutuar veprime të ndryshme lëvizore, të cilat zhvillohen në situata të larmishme të të nxënësit të lidhura me lloje të shumta	Disa tregues kryesorë janë: ▪ kombinime me përmbajtje të lëvizjeve lokomotore (vrapimi, ecja, notimi, çiklizmi, etj.) ▪ lëvizje jo lokomotore si (kërcimi, goditja, xhonglimi, etj.)

aktivitetesh.	▪ lëvizje manipulative me dhe pa mjete. ▪ kombinime teknike e artistike (gjimnastika artistike e ritmike).
Kompetenca: Ndërvepron me të tjerët në situata të ndryshme lëvizore e sportive. Kjo kompetencë realizon ndërveprimin me të tjerët inkurajon nxënësit të angazhohen në një proces ku ata zhvillojnë plane të ndryshme të veprimit për të përshtatur e sinkronizuar lëvizjet e tyre me ato të të tjerëve, si dhe për të komunikuar me njëri-tjetrin.	Disa tregues kryesorë janë: ▪ nxënësit mësojnë punën në grup, kryejnë detyra të përbashkëta dhe pranojnë drejt fitoren dhe humbjen. ▪ nxënësit do të përballen me situata të ngjashme në jetën e tyre të përditshme. ▪ zhvillojnë aftësitë sociale dhe gjykime etike të favorshme për të ndërtuar marrëdhënie harmonike ndër personal.
Kompetenca: Përshtat një stil jete aktiv e të shëndetshëm. Kjo kompetencë ka të bëjë me një stil jetese aktive dhe të shëndetshme e cila krijon mundësitë për të jetuar një jetë, me mirëqenie të përgjithshme fizike, mendore dhe emocionale, ku individit gëzon aftësi për të ekzekutuar çdo ditë detyra energjikisht dhe aktivisht, kryen me kënaqësi veprimtaritë e kohës së lirë dhe realizon lehtësisht kërkesat e ditës	Disa tregues kryesorë janë: ▪ nxënësit zhvillojnë dhe edukohen me zakone të shëndetshme. ▪ nxënësit angazhohen në forma të ndryshme të veprimtarisë fizike e sportive në marrëdhënie me edukimin shëndetësor. ▪ nxënësit edukohen për të ushqyerit në mënyrën e duhur. ▪ nxënësit shmangin ekspozimin ndaj substancave që krijojnë varësi, duke krijuar një model jetese e cila do të sillte efekte të pëlqyeshme.

1.4 Shtrirja e lëndës së “Edukimit fizik, sporte dhe shëndet”.

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

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

Në arsimin e mesëm të lartë (AML) fushë/lënda “Edukim fizik, sporte dhe shëndet” për klasën e 12-të zhvillohet me 3 orë mësimore/javë, gjithsej **102 orë vjetore**.

Në arsimin e mesëm të lartë (AML) fushë/lënda “Edukim fizik, sporte dhe shëndet” për nxënësit me AK, në klasat 10-11 zhvillohet me 3 orë mësimore/javë, gjithsej 108 orë vjetore.

Në arsimin e mesëm të lartë (AML) fushë/lënda “Edukim fizik, sporte dhe shëndet” për nxënësit me AK, klasa e 12-të zhvillohet me 3 orë mësimore/javë, gjithsej 102 orë vjetore.

Tabela 2. Vendi që zënë “Edukim fizik, sporte dhe shëndet” në planin mësimor të AML-së

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

Tabela 3. Tabela përmbledhëse e peshave për secilën tematikë dhe klasë: kurrikula bërthamë.

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

Tabela 4. Tabela përmbledhëse e peshave për secilën tematikë dhe klasë për nxënësit me AK

Tematikat	Veprimtari për edukimin e shprehive dhe aftësive lëvizore	Veprimtari manipuluese me top	Edukim në shërbim të shëndetit, mirëqenies dhe komunitetit	Orë gjithsej
Klasa 10-11	43	45	20	108
Klasa 12	40	42	20	102

1.5 Lëndë më zgjedhje të “Edukimit fizik”

Lënda “Edukim fizik, sporte dhe shëndet” përveç programit në kurrikulën bërthamë, zhvillon edhe tri lëndë/module me zgjedhje, përkatësisht programet mësimore: “Aerobi”, klasa X; “Fitnes dhe shëndet”, klasa XI; dhe “Kondicioni fizik”, klasa XII (nëpërmjet njohurive aftësojnë dhe orientojnë nxënësit drejt përgatitjes për studimet universitare në Universitetin e Sporteve). Të gjitha programet e lëndëve/moduleve me zgjedhje për klasat X-XI-XII-të, janë hartuar në përshtatje me veçoritë individuale dhe të grupit (fizike, funksionale, psikologjike, njohëse dhe sociale të moshës). Ato krijojnë mundësi për përmirësimin fiziko-lëvizor, intelektual, shëndetësor dhe formimin e kompetencave që do t’u shërbejnë nxënësve gjatë gjithë jetës.

Lënda me zgjedhje “Edukim fizik, sporte dhe shëndet” për klasat e 10-11 zhvillohet me 1 orë mësimore/javë, gjithsej 36 orë vjetore.

- Klasa e 10 zhvillon programin “Aerobi”.
- Klasa e 11 zhvillon programin “Fitnes dhe shëndet”.

Lënda me zgjedhje për klasën e 12-të zhvillohet me 1 orë mësimore/javë, gjithsej 34 orë vjetore.

- Klasa e 12-të zhvillon programin “Kondicion fizik”.

Tabela 5. Vendi që zënë “Edukim fizik, sporte dhe shëndet” sipas kurrikulës me zgjedhje në planin mësimor të AML-së

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

Tabela 6. Tabela përmbledhëse e peshave për secilën tematikë dhe klasë për lëndën me zgjedhje: “Aerobi”

Tematikat	Aerobi e lirë	Step aerobi	Danc aerobi	Orë gjithsej + 2 orë kontroll të njohurive praktike
Klasa 10	18	12	4	36

Tabela 7. Tabela përmbledhëse e peshave për secilën tematikë dhe klasë për lëndën me zgjedhje “Fitnes dhe shëndet”.

Tematikat	Edukim nëpërmjet fitnesit aerob dhe anaerob	Veprimtari fitnesi muskulare	Edukim në shërbim të shëndetit dhe shoqërisë	Orë gjithsej
Klasa 11	15	15	6	36

Tabela 8. Tabela përmbledhëse e peshave për secilën tematikë dhe klasë për lëndën me zgjedhje “Kondicion fizik”.

Tematikat	Vrapime shpejtësie	Qëndrueshmëri në shpejtësi	Qëndrueshmëri aerobike	Vrapim me pengesa	Forcë e shpejtësi	Koordinacion dhe propiocepsion	Orë gjithsej + 3 orë kontroll të njohurive
Klasa 12	7	7	6	5	3	3	34

II. ZHVILLIMI I KOMPETENCAVE KYÇ NËPËRMJET KOMPETENCAVE LËNDORE TË “EDUKIMIT FIZIK”.

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

Realizimi i kompetencave kyçe të kornizës kurrikulare gjatë procesit të mësimdhënies dhe nxënies, kërkon që mësuesi të lidhë kompetencat kyçe, me kompetencat e fushës për secilën

shkallë. Për të realizuar në praktikë këtë lidhje, mësuesi duhet të përzgjedhë metodat, teknikat dhe mjetet e përshtatshme didaktike për realizimin e çdo kompetence dhe rezultati të të nxënit. Zhvillimi i kompetencave kyçe p.sh. *“Të menduarit në mënyrë krijuese”*, apo *“Të mësuarit për të nxënë”*, në fushën “Edukim fizik, sporte e shëndet”, lidhen me kompetencën *“Nxënësi shfaq aftësi lëvizore në përshtatje me situata të ndryshme lëvizore e sportive”*. Kompetenca kyçe *“Komunikimi dhe të shprehurit”*, lidhet me kompetencën lëndore *“Nxënësi ndërvepron me të tjerët në situata të ndryshme lëvizore e sportive”*.

Për të realizuar lidhjen e kompetencave kyçe me kompetencat e fushë/lëndës së “Edukim fizik”, Sporte dhe Shëndet, mësuesi ndjek këto hapa:

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

Shembujt e mëposhtëm shprehin realizimin e kompetencave kyçe përmes fushës/lëndës “Edukim fizik, sporte dhe shëndet”

KOMPETENCAT E KOMUNIKIMIT DHE TË SHPREHURIT

- **Rrit aftësinë e të folurit në publik:** Përmirëson aftësinë e prezantimit në publik nëpërmjet pjesëmarrjes në aktivitete të ndryshme fizike, si përfaqësues i një ekipi ose në një performancë individuale.
- **në ekip:** Përfshin aftësinë për të dhënë udhëzime, për të dëgjuar të tjerët dhe për të krijuar një ambient të mirënjohjes dhe respektit mes anëtarëve të ekipit.
- **Analiza dhe shpjegimi:** Përmirëson aftësinë për të analizuar dhe shpjeguar lëvizjet dhe strategjitë, të sqarojë një teknikë, taktikë ose rregull të lojës në mënyrë të qartë dhe të kuptueshme në një sport të caktuar.
- **Komunikimi-Vetëperceptimi:** Përfshin aftësinë për të identifikuar, përshkruar dhe komunikuar ndjenjat e trupit, si stresi, lodhja, qetësia dhe kënaqësia fizike.
- **Puna në grup:** Zhvillon aftësinë për të punuar me të tjerët, për të koordinuar veprimet dhe për të ndarë informacionin në një mënyrë efektive.

KOMPETENCA E TË MENDUARIT

- **Kupton informacionin:** Përdor burime të besueshme për të marrë informacione dhe materialet e ndryshme lidhur me edukimin fizik, si libra, artikuj shkencorë, raporte.
- **Analizon dhe vlerëson:** Përdor aftësinë kritike të të menduarit për të vlerësuar, argumentuar, gjykuar bazuar në faktet dhe materialet teorike.
- **Zgjidhja e problemit:** Përdor aftësinë e të menduarit për identifikim të problemit, duke gjetur zgjidhje të përshtatshme dhe strategji për të përmirësuar performancën.
- **Krijon lidhje ndërkurrikulare:** Mendon në mënyrë të gjerë lidhjen e “Edukimit fizik” me lëndët e tjera në aspekte të ndryshme të trupit, mendjes dhe emocioneve.
- **Eksperiencia:** Identifikon diçka që ka funksionuar mirë dhe që mund të përmirësohet, dhe e përdor për të rritur aftësitë e tij në të ardhmen.

KOMPETENCA E TË NXËNIT

- **Aftësia për të kuptuar dhe aplikuar koncepte:** Aftësia për të kryer dhe treguar shkathtësi në aktivitete fizike.

- **Përvetësim i njohurive:** Aftësia për të treguar shkathtësitë qëndrimet dhe vlerat mbi njohuritë teorike-praktike rreth edukimit fizik.
- **Vlerësimi i përgjithshëm:** Ecuria e nxënësit për të vlerësuar aftësitë e tij nëpërmjet vëzhgimit praktik, përgjigjeve verbale dhe angazhimit të tij në klasë dhe në aktivitete të tjera, si p.sh. zhvillimin e një rutine të caktuar ushtrimi, pjesëmarrjen në lojëra sportive, ose tregimin e shkathtësive të ndryshme motorike.

KOMPETENCA E PËR JETËN, SIPËRMARRJEN DHE MJEDISIN

- **Edukimi fizik dhe shëndetësor:** Mësimi i metodave të përshtatshme për ushtrimet, dietën e shëndetshme, parandalimin e dëmtimeve dhe menaxhimin e rreziqeve.
- **Menaxhimi i emocioneve dhe motivimit:** Aftësia për të menaxhuar emocionet nëpërmjet sjelljes dhe aftësisë për të inkurajuar të tjerët për zhvillimin e aktivitetit fizik në ndihmë të komunitetit.
- **Sipërmarrja:** Studimi i sipërmarrjes, marketingut, menaxhimit financiar dhe zhvillimit të biznesit në fushën e edukimit fizik dhe shëndetit.
- **Komunikimi dhe ndërveprimi me të tjerët:** Aftësia për të komunikuar, ndërvepruar në grup ose individual dhe ndihmuar të tjerët, në një mënyrë efektive.
- **Përdorimi i teknologjisë:** Përmirëson përvojën e mësimi dhe praktikimit, ndihmon në hulumtimin e aplikacione, mjete online dhe platforma duke synuar gjithëpërfshirjen me efikasitet në trajnime teorike e fizike.

KOMPETENCA PERSONALE

- **Përcaktimi i qëllimit:** Vendosin qëllimet personale në mënyrë të qartë dhe specifike, si të ndërtosh muskujt, të përmirësosh qëndrueshmërinë, të humbësh peshë apo të përmirësosh fleksibilitetin.
- **Regjimi ditor:** Krijonjë një program të rregullt ushtrimi dhe përcaktojnë orare të caktuar për të zhvilluar regjimin që përfshin aktivitete të ndryshme fizike.

- **Përmirësimi i njohurive:** Marrin njohuri të reja mbi anatominë, fiziologjinë, teknikat e ushtrimeve fizike nëpërmjet literaturës orëve të hapura teorike e praktike për të zgjeruar njohuritë tyre.
- **Motivimi:** Angazhim të qëndrueshëm në programet e ushtrimeve. Përfshirja me shokët ose anëtarët e familjes për të ndarë eksperiencë dhe mbështetur njëri-tjetrin.
- **Kujdesuni për ushqimin:** Marrin këshilla mbi ushqyerjen e duhur dhe sigurohen të marrin të gjitha nutrientët e nevojshëm për energji dhe përmirësimin e performancës.

KOMPETENCA QYTETARE

- **Ndikimi i aktivitetit fizik në shëndet dhe mirëqenie:** Kupton rëndësinë e aktivitetit fizik për të mbajtur një stil jetese të shëndetshëm dhe për të parandaluar sëmundjet. Ndjek udhëzime për efektet pozitive të aktivitetit fizik për të mbajtur një stil jetese aktive dhe të shëndetshme.
- **Zhvillon aftësi sportive dhe motorike:** Aktivitetet sportive dhe ushtrimet fizike ndihmojnë në zhvillimin e aftësive motorike, koordinimin muskular dhe përmirëson shkathtësinë në sporte të ndryshme si qytetar i denjë për shoqërinë.
- **Rregullat e sigurisë:** Ndjek rregullat e sigurisë, kujdeset për shëndetin dhe siguron mjedisin e duhur për aktivitetin fizik për të shmangur lëndimet e mundshme.
- **Fair play (lojë e ndershme):** Kupton konceptet dhe parimet e rëndësishme, të edukimit fizik për zbatimin e rregullave dhe respektin për të tjerët.

KOMPETENCA DIGJITALE

- **Përdorimi i teknologjisë në mësimdhënie:** Përdor video, programe kompjuterike, aplikacione për të prezantuar koncepte të ndryshme, si demonstrime të ushtrimeve, analiza të performancës dhe shumë të tjera.
- **Monitorimi i aktivitetit fizik:** Përdor aplikacione dhe pajisje të ndjekjes të cilat ofrojnë mundësinë për të monitoruar performancën, në aktivitet fizik, si matja e kalorive të shpenzuara, distancën e kryer, frekuencën kardiale etj.
- **Platformat e mësimi elektronik:** Përdor platforma të mësimi elektronik, të cilat ofrojnë materiale të ndryshme, hulumtime, detyra dhe një mjedis të sigurt të mësimi në distancë.

- **Bashkëpunimi online:** Lejon nxënësin të bashkëpunojë, krijojë grupe të diskutimit e shkëmbimit të ideve, të ndajnë informacione dhe të krijojnë projekte së bashku.
- **Siguria në internet dhe menaxhimi i informacionit:** Rrit aftësinë e përdorimit për të menaxhuar informacion të sigurt që nxënësit të jenë të vetëdijshëm për të shmangur rreziqet ndaj burimeve të pasigurta.

III. INTEGRIMI NDËRLËNDOR

Lënda “Edukim fizik, sporte dhe shëndet” lidhet me fushat e tjera kurrikulare dhe ndërthuret me shkencat e tjera, nëpërmjet të cilave nxënësit fitojnë njohuri në lidhje me fenomene e dukuri, të cilat e mbështesin lëndën “Edukim fizik, sporte dhe shëndet” në përgjithësi dhe procesin e edukimit fizik në veçanti.

Lidhja e lëndës së “Edukimit Fizik” me Biologjinë

Shembull: Biologjia ndihmon të kuptojë ndikimin e aktivitetit fizik, funksionimin e trupit në lidhje me performancën sportive dhe aftësinë për të mbajtur një stil jetese të shëndetshme. Për shembull, kur mëson për metabolizmin dhe sistemin qarkullues të trupit në biologji, edukimi fizik lejon vëzhgimin e këtyre koncepteve se si funksionojnë gjatë aktivitetit fizik dhe se si ndikojnë në nivelin e energjisë dhe shëndetit të përgjithshëm.

Lidhja e lëndës së “Edukimit fizik” me Matematikën dhe Fizikën

Shembull: Matematika dhe “Edukimi fizik” lidhen nëpërmjet analizës së të dhënave. Në “Edukimin fizik”, mund të kryhen studime dhe matje të ndryshme për të analizuar performancën fizike të nxënësve. Përdorimi i koncepteve matematikore, siç janë statistika dhe grafikët, mund të ndihmojë në kuptimin e të dhënave. Konceptet matematikore përdoren për të analizuar, modeluar dhe parashikuar lëvizjet e trupave në hapësirën fizike. Konceptet fizike, siç janë forca, momenti i impulsit, energjia etj., ndihmojë në kuptimin e ndryshimeve të lëvizjes dhe pozicionit të trupit.

Lidhja e lëndës së “Edukimit fizik” me Artet

Shembull: Artet, si piktura, skulptura, teatri, muzika, etj., janë më shumë të përqendruara në zhvillimin e aftësive kreative, shprehjes artistike dhe kuptimin e rëndësisë së estetikës.

Në “Edukimin fizik”, lëvizjet trupore shprehin emocione dhe ndjenja, artet lejojnë shprehjen e lirë të ndjenjave dhe mendimeve përmes formave artistike. Nëpërmjet kësaj lidhjeje, nxënësi ndërton rrugë të veçantë për të shprehur veten, duke kombinuar aspektet motorike dhe kreative duke arritur ekspresionin fizik. “Edukimi fizik” dhe Artet të ndihmojnë në rritjen e vetëbesimit të nxënësve.

Lidhja e lëndës së “Edukimit fizik” me fushën “Gjuha dhe komunikimi”

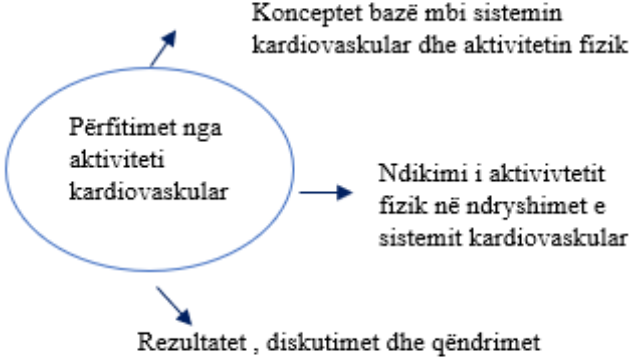
Shembull: Komunikimi verbal dhe me shkrim i shërben nxënësit për të dhënë instruksione të qarta dhe për të shpjeguar koncepte të ndryshme referuar detyrave ose projekteve të ndryshme. Një aspekt tjetër i komunikimit në “Edukim fizik” është gjuha joverbale të cilën nxënësit e përdorin për të komunikuar përmes shprehjes së trupit, shenjave. Përdorimi i koncepteve gjuhësore sjell inkurajimin, motivimin (psh mënyra të vlerësimit nga mësuesi) dhe ndihmon në përmirësimin e vetëdijes së nxënësve për aftësitë e tyre fizike dhe rritjen e besimit në vetvete. Komunikimi i mirë ndihmon nxënësit për të arritur objektivat dhe sfidat e tyre fizike.

Lidhja e lëndës së “Edukimit Fizik” me Historinë dhe Gjeografinë

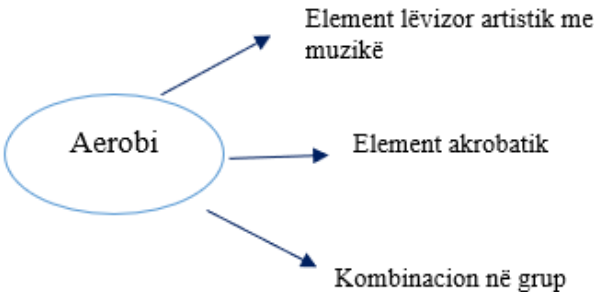
Shembull: Historia ka një rol të rëndësishëm në zhvillimin e “Edukimit fizik”. Për shembull, shkenca dhe teknikat e sporteve janë evoluar nëpërmjet kohërave, dhe njohuritë historike të tyre mund të ndihmojnë nxënësit të kuptojnë se si ka ndryshuar edukimi fizik në të kaluarën dhe çfarë roli ka luajtur sporti në shoqëri. Gjithashtu, historia e Olimpiadave dhe ndeshjeve sportive të mëdha mund të japë një perspektivë mbi rëndësinë e aktivitetit fizik në kulturat e ndryshme dhe ndërveprimin ndërkombëtar nëpërmjet sportit.

Shembull: Gjeografia gjithashtu ka një ndikim të rëndësishëm në “Edukimin fizik”. Ajo përfshin studimin e ambientit fizik dhe natyror. Kuptimi i gjeografisë së një vendi ose rajoni mund të ndihmojë në kuptimin e rrethanave dhe faktorëve që ndikojnë në praktikimin e aktiviteteve fizike. Për shembull, njohja e relievit, klimës, biodiversitetit dhe pajisjeve natyrore të një vendi mund të ndikojë në llojet dhe formën e sporteve popullore në atë vend. Gjeografia gjithashtu mund të japë një perspektivë më të gjerë mbi shëndetin global dhe problemet që lidhen me aktivitetin fizik në nivele të ndryshme shoqërore dhe mjedisore.

Shembull 1. Integrimi ndërlëndor ndërmjet lëndës “Edukim fizik, sporte dhe shëndet” me fushat e tjera.

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

Shembull 2. Integrimi ndërlëndor ndërmjet lëndës “Edukim fizik, sporte dhe shëndet” me fushat e tjera.

Lënda : “Edukim fizik, sporte dhe shëndet”	Integrimi ndërlëndor
	ARTET - Ritmi - Koordinimi muzikor - Vallëzimi - Kompozimi SHKENCAT E NATYRËS - Njohja me forcat dhe ligjet e natyrës që ndërveprojnë me trupin e njeriut - Masat dhe raportet - Kuptimi për hapësirën GJUHËT DHE KOMUNKIMI - Të komunikuarit me qëllim përmirësimin e rezultateve

IV. TEMAT NDËRKURRIKULARE

Lidhja e lëndës “Edukim fizik, sporte dhe shëndet” me temat ndërkurrikulare është e rëndësishme dhe ka shumë përfitime për nxënësit. Këto lëndë dhe tema janë të ndërlidhura në

mënyrë natyrale dhe mund të përdoren për të promovuar zhvillimin e plotë të nxënësve në shumë aspekte.

Disa mënyra të lidhjes së lëndës “Edukim fizik, sporte dhe shëndet” me temat ndërkurrikulare: ***Shëndeti fizik dhe stili i jetës:*** Edukimi fizik dhe sportet janë thelbësore për të promovuar shëndetin fizik dhe një stil jetese të shëndetshme. Kjo temë mund të lidhet me shumë aspekte të temave ndërkurrikulare, si për shembull, të ushqyerit e shëndetshëm, ndikimi i drogës dhe alkoolit në shëndetin fizik, ose përcaktimi i stilit të jetesës së shëndetshme nëpërmjet aktivitetit fizik.

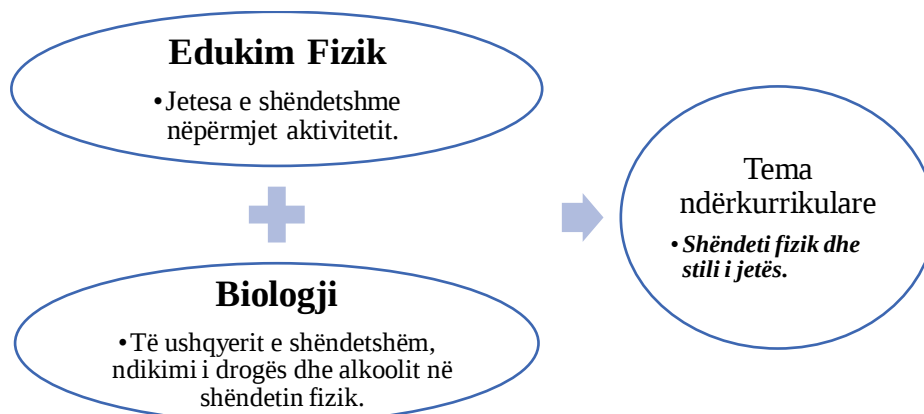
Zhvillimi i aftësive sociale: Edukimi fizik dhe sportet promovojnë aftësitë sociale dhe bashkëpunimin. Përmes sporteve ekipore, nxënësit mësojnë se si të punojnë në grup, të ndajnë detyrat dhe të zhvillojnë aftësi të tjera sociale që shmangin dhunën, bullizimin dhe mundësojnë menaxhimin e konfliktit. Kjo temë mund të lidhet me temat ndërkurrikulare të ndërtimit të marrëdhënieve të shëndetshme me të tjerët, komunikimit efektiv dhe respektit për ndryshimet. Për shembull, lojërat sportive e inkurajojnë bashkëpunimin, ndarjen e detyrave, respektimin e rregullave dhe zhvillimin e aftësisë për të punuar në ekip.

Edukimi për shëndetin mendor: Aktivitetet fizike dhe sportet kanë një ndikim të rëndësishëm në shëndetin mendor të nxënësve. Mundësia për të lëvizur dhe për të angazhuar trupin ndihmon në zvogëlimin e stresit, rritjen e nivelit të energjisë dhe përmirësimin e kapacitetit njohës. Lidhja e edukimit fizik dhe sporteve me temat ndërkurrikulare të shëndetit mendor mund të përfshijë çështje të tilla si menaxhimi i stresit, vetëdijesimi emocional dhe aftësitë për të përballuar sfidat.

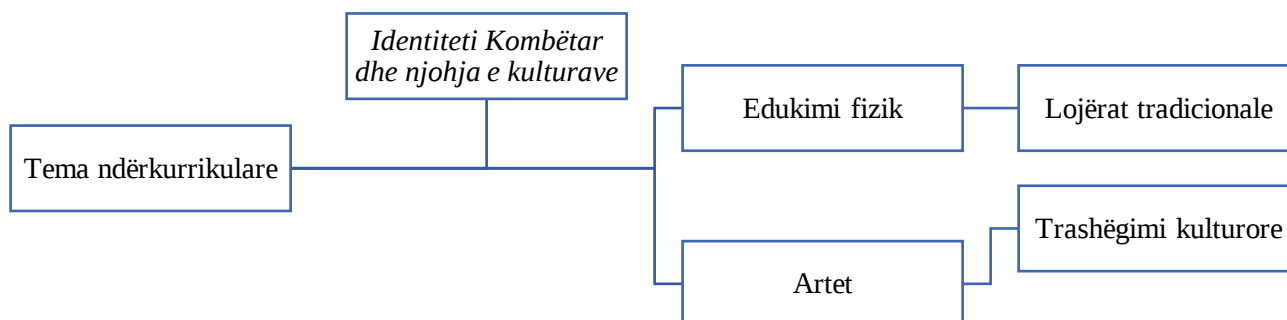
Edukimi për zhvillimin personal: Aktivitetet fizike dhe sportet janë të rëndësishme për zhvillimin personal të nxënësve. Ata ndihmojnë në zhvillimin e vetëbesimit, motivimit dhe edukimit për karrierë.

Përmirësimi i performancës akademike: Aktiviteti fizik dhe sporti i rregullt kanë një ndikim pozitiv në performancën akademike. Përfitimet e rritjes së qarkullimit të gjakut dhe furnizimit të mëtijshëm të oksigjenit në tru, ndihmojnë në aftësinë e mësimdhënies dhe përqendrimit. “Edukimi fizik” mund të ndihmojë në përmirësimin e aftësive njohëse, përqendrimit dhe rezultateve të të përvetësuar.

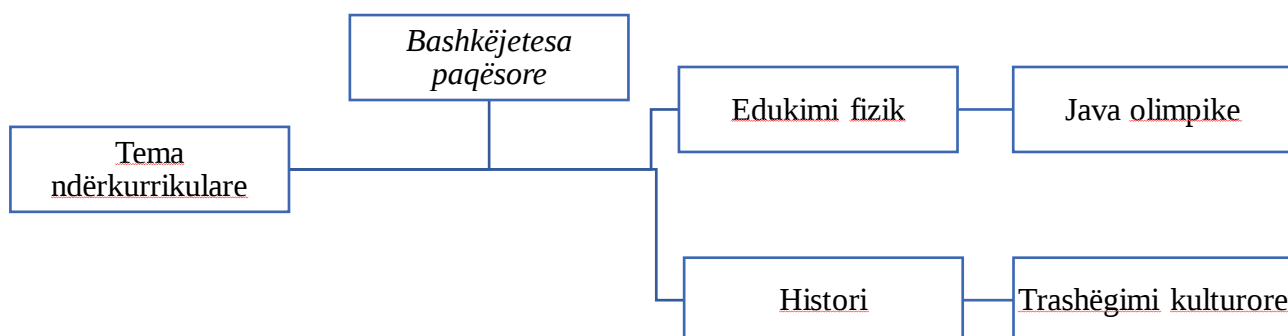
Shembull 1. Lidhja e lëndës “Edukim fizik, sporte dhe shëndet” me temat ndërkurrikulare



Shembull 2. Lidhja e lëndës “Edukim fizik, sporte dhe shëndet” me temat ndërkurrikulare



Shembull 3. Lidhja e lëndës “Edukim fizik, sporte dhe shëndet” me temat ndërkurrikulare



V. METODOLOGJIA E MËSIMDHËNIE – NXËNIES NË “EDUKIM FIZIK”

Baza e të mësuarit në “Edukimin fizik” është një koncept i gjerë, ku përfshihet:

- Metodologjia (teoria e përgjithshme e tyre),
- Metodika (metodat e ecuritë metodike, format, mënyrat, mjetet, dokumentacioni, etj.),

- Planifikimi (përcaktimi i rezultateve të të nxënës, shkathtësive, qëndrimeve, vlerave, detyrave mësimore, mënyra e organizimit, kontrolli dhe vlerësimi i temave mësimore)

Dijet në edukimin fizik mund të klasifikohen në 4 grupe kryesore:

- "Të dish se ... "
- "Të dish pse .. "
- "Të dish si ... "
- "Të dish të ... "

Grupi i parë - "Të dish se ..." ka karakter të përgjithshëm faktik. Informacioni që merret, nuk është i thellë dhe analitik. Rolin kryesor në përftimin e këtyre dijeve e luan aparati perceptiv (të parit, të dëgjuarit, të prekurit) dhe të mbajturit mend nga ana figurative.

Shembull:

- Të dish se fusha e volejbollit ka përmasa 9 x 18 m.
- Të dish se atletika përbëhet nga tri disiplina kryesore: vrapim, kërcim, hedhje, si dhe nga nëndisiplina e saj.
- Të dish se kërcimi së gjati me vrull përbëhet nga vrulli, rrahja, fluturimi dhe rënia.
- Të dish se pulsi matet në shumë pika të trupit, konkretisht: në dorë, në qafë, në tëmtha etj.
- Të dish se ngarkesa fiziologjike përbëhet nga vëllimi, intensiteti dhe intervali i pushimit.

Grupi i dytë - "Të dish si ..." ka karakter zbatues e konkret, ku rolin kryesor e luajnë përpjekjet e vullnetshme lëvizore, cilësitë fizike, përfytyrimet lëvizore dhe ndjeshmëria motore.

Shembull:

- Të dish si të kërcesh sa më larg së gjati, duhet të marrësh vrull, të rrahësh në pedanë dhe pastaj të biesh në mbështetje mbi thembrat.
- Të dish si të jesh i aftë të bësh diçka që ta kërkojnë ose e kërkon vetë.
- Të dish si të jesh i aftë të kryesh me sukses një veprim lëvizor.

Grupi i tretë - Të dish pse përfshin vërtetimin, argumentimin dhe interpretimin e fakteve, kërkesave, interesave e veprimeve lëvizore.

Shembull:

- Të dish pse shpejtësia e rrahjes në pedanë (momenti i forcës) duhet të arrijë në kuotat maksimale.
- Të dish pse gjatë vrapimit trupi duhet të mbahet drejt dhe jo i përkulur para ose prapa.

- Të dish pse cilësia e forcës dhe komponentët e saj përbëjnë faktorët kryesorë në kryerjen e veprimeve me cilësi.
- Të dish pse ngarkesat fiziologjike duhen dhënë gradualisht dhe në rritje.
- Të dish pse pikat e ndryshme të goditjes së topit e bëjnë atë të fluturojë në drejtime të ndryshme.

Grupi i katërt - "Të dish të ..." përfshihen njohuritë dhe aftësitë organizative, instruktive dhe metodike, shkathtësitë planifikuese e drejtuese të veprimtarive individuale ose në grup.

Shembull:

- Të dish të ushtrohesh me një sport në një profil të caktuar sportiv dhe të arrish rezultate konkrete.
- Të dish të përgatisësh ushtrimet e ngrohjes dhe ta planifikosh ngarkesën e të ushtruarit.
- Të dish ta ruash shëndetin e të mbash peshë optimale trupore.
- Të dish të zgjedhësh atë sport që i përshtaten prirjet, interesat dhe kushtet e mjedisit.
- Të dish ta vlerësosh gjendjen tënde fizike dhe atë shëndetësore.
- Të dish të gjykosh gara dhe ndeshje, si dhe t'i organizosh ato.

Parimet kryesore që ndiqen për të realizuar procesin mësimor:

- nga më e thjeshta tek më e vështira;
- nga e njohura në të panjohurën;
- nga e thjeshta në të ndërlikuarën;
- nga e afërta në të largtën.

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

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

- karakteri edukativ i të mësuarit;
- karakteri shkencor i të mësuarit;
- lidhja e teorisë me praktikën, e mësimit me jetën;

- karakteri sistematik dhe vijimësia e të mësuarit;
- të mësuarit e vetëdijshëm e veprues;
- konkretizimi i të mësuarit në unitet me zhvillimin e të menduarit kritik;
- përshtatja e të mësuarit për moshën e nxënësve;
- qëndrueshmëria e njohurive, e shkathtësive dhe e shprehive;
- trajtimi i diferencuar e individual i nxënësve.

Metodologjia e mësimdhënies në “Edukim fizik” përdor metoda të ndryshme për të ndihmuar nxënësit të arrijnë qëllimet e tyre si metoda:

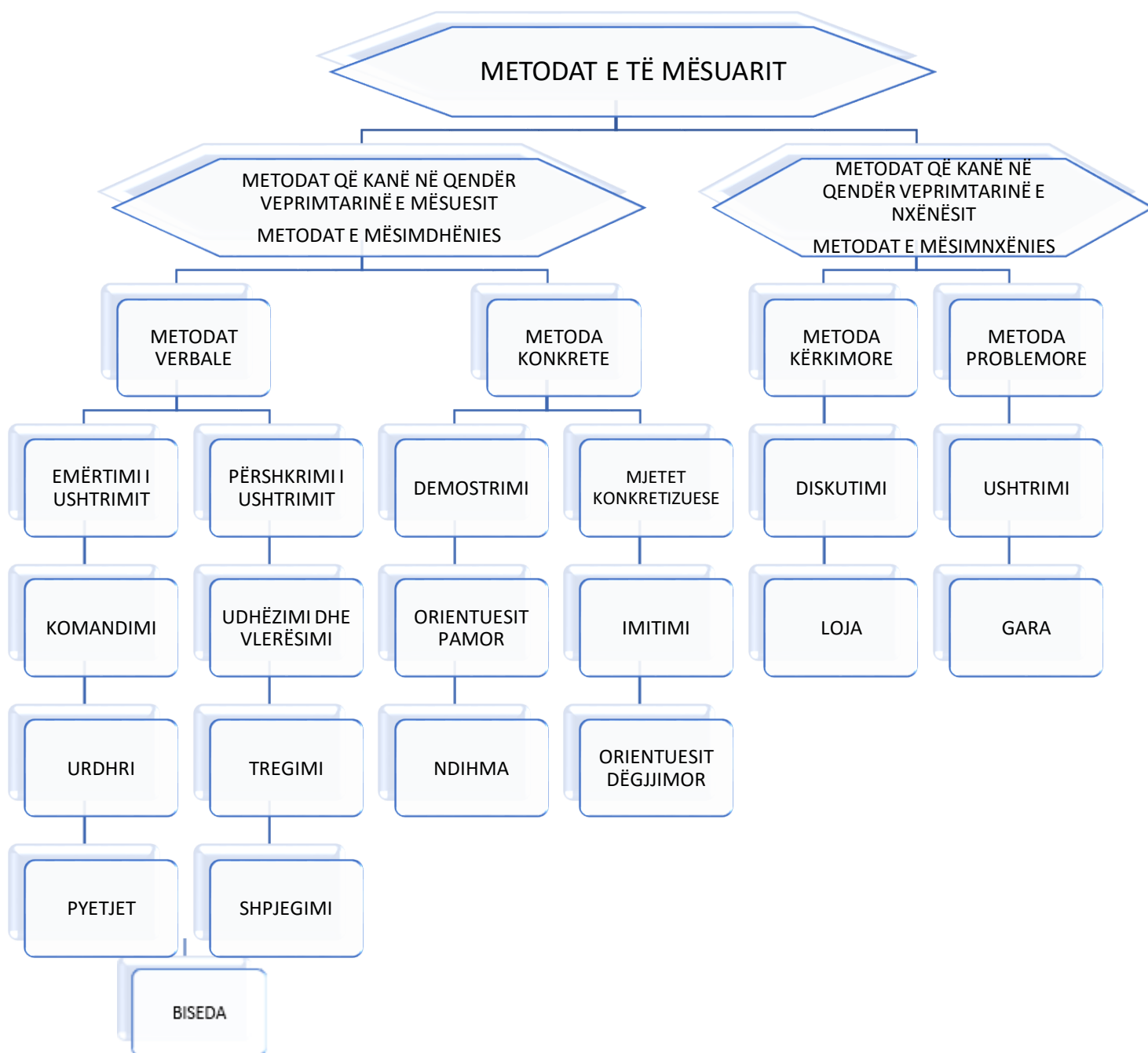
Metoda praktike: Përfshin praktikimin e ushtrimeve dhe teknikave në mënyrë të drejtpërdrejtë nga nxënësit, të cilët vlerësojnë vetë progresin e tyre dhe të përmirësojnë aftësitë e tyre.

Metoda e projektimit: Përfshin identifikimin e një problemi specifik dhe ndërtimin e një plani për zgjidhje, ku nxënësit përdorin kreativitetin dhe marrin përgjegjësi të plotë për projektin e tyre.

Metoda e vizatimit: Përfshin përdorimin e vizualizimeve dhe diagramave për të ilustruar teknikat dhe ushtrimet. Nxënësit i kuptojnë më mirë dhe mund të përmirësojnë aftësitë e tyre në mënyrë efektive.

Metoda e përdorimit të teknologjisë: Përfshin përdorimin e teknologjisë, si videot e ushtrimeve dhe aplikacione për sport, për të ndihmuar nxënësit të ndjekin progresin e tyre dhe të mësojnë më shumë për sportet dhe aktivitetet fizike.

Grafiku 1. Klasifikimi i metodave të të mësuarit



Metodologjia e mësimitdhënies në “Edukim fizik” përdor metoda të ndryshme për të ndihmuar nxënësit të arrijnë qëllimet e tyre më të mira në fushën e edukimit fizik dhe sportit.

Metodat e të mësuarit ndahen në dy grupe të mëdha si:

- metodat që kanë në qendër veprimtarinë e mësuesit (metoda të mësimitdhënies);

- metodat që kanë në qendër veprimtarinë e nxënësit (metoda e të nxënit ose mësimnxënies).

6.1 Metodatat që kanë në qendër veprimtarinë e mësuesit (metoda e mësimdhënies)

Metodat e mësimdhënies përfshijnë:

- metodat verbale;
- metodat konkrete.

6.1.1 Metoda verbale

Metodat verbale aktivizojnë të menduarit e nxënësve, ndihmojnë në përvetësimin e detyrave të teknikës së ushtrimeve që ndihmojnë krijimin e perceptimeve dhe përfytyrimeve më të sakta pamore për lëvizjet, etj. Në këtë grup metodash përfshihen: *emërtimi i ushtrimit, përshkrimi i ushtrimit, shpjegimi, udhëzimi, urdhri, komandimi, pyetjet, tregimi dhe biseda.*

▪ Teknika “Emërtimi i ushtrimit”

Mësuesi gjatë ilustrimit e shpjegimit të ushtrimeve, i udhëzon njëkohësisht nxënësit, duke u thënë se me cilin veprim ngjajnë ato dhe e kryen vetë ushtrimin. Mbas përvetësimit në tërësi të ushtrimit, nxënësi përdor vetëm emërtimin e tij. Emërtimi kryen lidhjen e përfytyrimeve pamore të lëvizjeve dhe shkurton kohën e punës, e cila mund të përdoret për shpjegimin e ushtrimit ose për t'i kujtuar nxënësit se si duhet kryer ai.

▪ Teknika “Përshkrimi i ushtrimit”

Kjo teknikë përdoret për paraqitjen e hollësishme dhe logjike të veçorive të teknikës së kryerjes së veprimeve që mësohen.

Shembull: duke demonstruar me temp të ngadaltë flakjen e topit (me dorën e djathtë), mësuesi thotë: "Shikoni se si do ta flak topin". Ja, unë mora me dorën e djathtë topin, e kap fort dhe e ngre atë afër litarit (orientuesit vizivë). Këmbën e djathtë e vendos prapa dhe e kthej pak këmbën e majtë nga brenda, pastaj dorën me topin e ul poshtë. Tani unë shikoj përpara dhe marr shenjë për flakjen. Pastaj luhatem, e ngre krahun me topin dhe e vendos këmbën e majtë sa më larg përpara. E flak topin sa më larg përpara duke ruajtur qendrën e rëndesës prapa, dhe kryej shkëmbimin e këmbëve duke dalë këmba e djathtë para. Tani, shikoni dhe një herë se si e bën ushtrimin mësuesi me temp më të përshpejtuar".

▪ Teknika “Udhëzimi dhe vlerësimi”

Udhëzimi jepet si para, dhe gjatë kryerjes së ushtrimit. Përdoret si metodë e instruktimit paraprak të nxënësit, dhe vlerëson kryerjen e detyrës nga ai. *Vlerësimi* ndihmon saktësimin e perceptimeve të nxënësve për ushtrimin ose lëvizjen, inkurajon formimin e aftësive të nxënësit për të korrigjuar gabimet e vetvetes e të shokëve të tij.

Shembull: Mësuesi e përdor fjalën në formë të udhëzimit dhe vlerësimit për saktësimin e detyrave, rikujtimin e nxënësve se si të veprojnë, për parandalim e korrigjim të gabimeve, vlerësimin e kryerjes së ushtrimit (miratim ose mosmiratim), dhe inkurajimin e nxënësve me fjalë dhe shprehje, etj.

▪ Teknika “Komanda dhe Urdhri”

Shembull: *Komanda* përdoret në situatë kur nxënësit nuk janë në lëvizje si p.sh. për të rregulluar formën e vendosjes së nxënësve si, “gati.... tu”, “majtas ... ktheu” “në rresht... për një” etj. Ndërsa urdhri, përdoret në situatë kur nxënësit janë në lëvizje, si “në fund të vijës, majtas rrotullohu” “kërce më lart” “vrapo me shpejt” etj.

▪ Teknika “Tregimi-Biseda- Pyetjet”

Shembull: *Tregimi* përdoret si teknikë për të nxitur interes dhe dëshirë tek nxënësit gjatë mësimit, p.sh. në temat e edukimit shëndetësor, kur mësuesi shpjegon sistemin e qarkullimit të gjakut në trupin e njeriut, nxënësit përfytyrojnë dhe vizatojnë të gjithë ciklin e qarkullimit të vogël dhe të madh të gjakut.

Shembull: *Biseda* ndihmon në saktësimin, zgjerimin e përgjithësimin e njohurive dhe përfytyrimeve mbi teknikën e kryerjes së veprimeve. P.sh. biseda përdoret me të gjithë nxënësit, si para mësimit, gjatë zhvillimit të veprimtarisë lëvizore ashtu dhe pas tyre. Në strukturë të ndërtimit të bisedës shënohen dhe pyetjet e mundshme që do të zhvillohen, si biseda për “ecjen në natyrë” e cila ndihmon për saktësimin e kërkesave dhe rregullave të ecjes, si dhe pyetjet që nxisin aftësitë vëzhguese të nxënësve.

▪ Teknika “Shpjegimi”

Shpjegimi shoqërohet me konkretizim e me demonstrim, ndihmon shumë në të kuptuarit e detajeve të veprimeve lëvizore dhe përfytyrim të saktë për secilin element të veprimit. Shpjegimi nuk duhet të jetë i zgjatur, por i saktë, i kuptueshëm, konkret, emocionues e me kohë të përafërt me atë të demonstrimit.

Shembull: Për të mësuarit e flakjes së sendit (topit) në shenjë (gjatë shpjegimit), mësuesi mbështetet në njohuritë e dhëna, bën krahasimin e i udhëzon nxënësit, për të kuptuar pozicionin

e njëjtë fillestar të flakjes si dhe ngjashmërinë e luhatjes së krahut. Kjo gjë aktivizon të menduarit e nxënësve shpejt e saktë në përvetësimin e veprimit të dhënë.

Shpjegimi ka teknika të veçanta, si:

- *Stuhia e mendimeve*, e ndihmon mësuesin që të kuptojë se *çfarë dinë* dhe *çfarë nuk dinë* nxënësit. Shprehet një koncept, një ide ose një temë, kërkohen fjalë shoqëruese, bëhen pyetje dhe kërkohen përgjigje.
- *Harta e te pyeturit* kërkon formulimin e një sërë pyetjesh rreth një problemi, koncepti a teme, veçohet pyetja dhe bëhet objekt i shpjegimit.
- *Mjetet mësimore*: grafike, diagramë, nomogramë, skica, tabela, filmat, videot, etj. përdoren si pikënisje e shpjegimit.
- *Shpjegimi i koncepteve dhe ideve*: ndiqet një skemë logjike dhe një ritëm i ngadaltë të foluri. Përdoren shembuj e mjete, për të konkretizuar idetë dhe dukuritë që shpjegohen dhe përsëriten elementet kryesore.

6.1.2 Metoda konkrete

Metoda konkrete përdoret për formimin me efektivitet të veprimeve lëvizore dhe varet nga zgjedhja e përshtatshme e metodave dhe ecurive metodike të të mësuarit. Në këtë grup metodash, përfshihen: *demonstrimi*, *përdorimi i mjeteve konkretizuese* (foto, vizatime, tablo, kinograma, etj.), *imitimi*, *orientuesit pamorë*, *sinjalet dëgjimore dhe ndihma*.

▪ Teknika “Demonstrimi”

Demonstrimi përdoret për të krijuar të nxënësit perceptime vizive rreth elementëve të veçantë të teknikës së veprimit. Demonstrimi përdoret veçanërisht, kur nxënësit njihen me lëvizjet e reja. Si rregull, veprimi demonstrohet disa herë. Veprimi shpjegohet në tërësi dhe pastaj demonstrohet.

Gjatë përdorimit të demonstrimit, duhet të mbahen parasysh rregullat e mëposhtme didaktike:

- demonstrimi duhet të përputhet me skemën e drejtë të lëvizjes;
- demonstrimi t'i përshtatet nivelit të kryerjes së lëvizjeve, që pritet prej nxënësve;
- demonstrimi të përsëritet.

▪ Teknika “Orientuesit pamorë”

Orientuesit pamorë (mjete, shenja) ndihmojnë për saktësimin e perceptimeve të teknikës së lëvizjeve.

Shembull: rrathët, piketa, litar, të vendosura sipas një skeme lëvizore nxisin nxënësit të kryejnë veprime si ecje, vrapime, zvarritje kërcime, etj. sipas kërkesave teknike-lëvizore. Detyra për prekjën e mjeteve të varura diku mbi lartësinë e duarve me krahë të shtrira, e nxisin nxënësin të rrisë forcën e shtytjes me këmbë, për të kërcyer në lartësinë përkatëse. Orientuesit pamorë përdoren vetëm pasi të jetë krijuar te nxënësit perceptimi tërësor i veprimit ose lëvizjes.

▪ Teknika “Orientuesit dëgjimorë”

Orientuesit dëgjimorë përdoren për përvetësimin e ritmit e për rregullimin e tempit të lëvizjeve.

Shembull: mjeti si metronomi përdoret për të mbajtur ritmin e lëvizjeve në ushtrime ritmike (mësimi i driblimit në basketboll, ushtrimeve aerobike, goditje të njëpasnjëshme, lëvizje të vazhdueshme ciklike etj.) sinjale në formën e zanore/akustike i përdorim për fillimin e për mbarimin e ushtrimit, veprimit lëvizor ose lëvizjes, me synim të vetëm-fiksimit e kryerjes së rregullt të veprimit. Si orientues dëgjimorë përdoren akordet e pianos, goditjet në dyscheme, në trompete, daulle, përplasja e shuplakave, etj.

▪ Teknika “Ndhma”

Ndhma përdoret për saktësimin e pozicioneve dhe lëvizjeve të pjesëve të ndryshme të trupit e për arritjen e ndijimeve të rregullta lëvizore-muskulore të tyre (dhe të trupit në përgjithësi).

Shembull: Mësuesi ndihmon nxënësin, të drejtojë shpinën gjatë përkuljes mbi gjunjë, të kapërcejë pasigurinë gjatë ecjes mbi stol (duke e mbajtur atë për dore), ngjitjes në shpinore dhe kërcimeve së gjati e së larti. Mësuesi e ndihmon nxënësin në formën e mbrojtjes nga dëmtimet, duke krijuar siguri për kryerjen e veprimit e më pas e udhëzon dhe përkrah, që ta kryejë veprimin vetë.

▪ Teknika “Imitimi”

Imitimi përdoret gjerësisht gjatë përvetësimit të ushtrimeve. Skema e imitimit përdoret për përforcimin e veprimeve lëvizore, përmirësimin cilësor të tyre, rritjen e qëndrueshmërisë lëvizore dhe ndihmojnë për të krijuar perceptime të sakta pamore.

Shembull: Mësuesi i vendos nxënësit përballë njëri-tjetrit ku nxënësit imitojnë lëvizjet ndërmjet tyre; mësuesi qëndron përballë nxënësve dhe ata imitojnë lëvizjet e tij. Imitimi përdoret edhe nëpërmjet lojërave si loja pasqyrë.

6.2 Metodat që kanë në qendër veprimtarinë e nxënësit (metodat e të nxënës)

6.2.1 Metoda kërkimore

▪ Teknika “Diskutimi”

Diskutimi shpreh tërësinë e mendimeve (përgjigje-kundërpërgjigje) për një çështje, zhvillimi i diskutimit duhet të përshtatet me potencialin psikomotor, që zotërojnë nxënësit. Ky proces mësimor ka dy momente:

- përgatitja për diskutim;
- zhvillimi i diskutimit.

Shembull: Diferenca dhe rëndësia e vrullit në kërcimet së gjati dhe së larti.

▪ Teknika “Loja”

Loja përfshin përdorimin e lojërave sportive dhe aktiviteteve për të ndihmuar nxënësit të përmirësojnë aftësitë e tyre argëtuese dhe motivuese. Organizohet mbi bazën e përmbajtjes, kushteve dhe rregullave të lojës. Loja përdoret në të tri pjesët e orës së mësimi e përshtatur sipas specifikave të tyre (p.sh. nxehje, zhvillim të veçorive motorike, ulje të ngarkesës).

Shembull: në një lojë mësimore nxënësi përforcon ekzekutimin e veprimeve lëvizore të mësuara më parë, zhvillon në mënyrë komplekse aftësitë motore e koordinative dhe rrit personalitetin e tij.

6.2.2 Metoda Problemore

▪ Teknika “Ushtrimi”

Ushtrimi është përsëritje e caktuar sistematike e veprimit lëvizor në bazë të ngarkesës e cila jep impakt fiziologjik e motorik. Përdoret në të tri etapën e të mësuarit të veprimeve lëvizore (njohja, shoqërimi, përvetësimi), por më shumë përdorim gjen në etapën e dytë e të tretë të procesit mësimorë. Në praktikën e edukimit fizik në shkollë të ushtruarit përdoret në tri forma:

- të ushtruarit në mënyrë të pjesshme;
- të ushtruarit në mënyrë të tërësishme;
- të ushtruarit në mënyrë të pjesshme me shtesë.

Shembull: ushtrimi ka numrin e serisë, numrin e përsëritjes dhe kohën e pushimit (kryhen 2-3 seri, 12-15 here, x 2 minuta pushim)

▪ **Teknika “Gara”**

Garat janë aktivitete që synojnë të promovojnë aktivitetin fizik, aftësitë motorike, bashkëpunimin dhe kompetencat të tjera të nxënësve në fushën e edukimit fizik. Ajo përdoret në dy etapat e të mësuarit të veprimeve lëvizore (shoqërimi, përvetësimi).

Shembull: Përdoret në procesin mësimor për përvetësimin e veprimeve të veçanta dhe komplekse lëvizore dhe rritjen e ngarkesës fiziologjike në orët e mësimit. Me anë të garës identifikohen nxënësit me dhunti dhe prirje për sporte të caktuara. Gjithashtu gara përdoret për identifikimin përzgjedhjen e nxënësve të talentuar, që do të përfaqësojnë grup-moshat në gara dhe ndeshje sportive (si maratona, kros në natyrë, veprimtari atletikore, veprimtari gjimnastikore, ndeshje të lojërave sportive, veprimtari artistike-kulturore).

VII. PLANIFIKIMI KURRIKULAR, LLOJET E PLANIFIKIMIT TË LËNDËS

“EDUKIM FIZIK, SPORTE DHE SHËNDET” AML.

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

- kornizën kurrikulare;
- kurrikulën bërthamë;
- programin mësimor.

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

7.1 Llojet e planifikimeve përfshijnë:

Planifikimi i mësimdhënies për lëndën ose modulën përfshin:

- planifikimin vjetor;
- planifikimin për secilën periudhë;
- planifikimin ditor.

Në fillim të vitit shkollor mësuesi duhet të dorëzojë pranë drejtorisë së shkollës *planin vjetor* të lëndës ose të modulit, i cili shërben si një kornizë e ndarjes së përgjithshme të përmbajtjes

lëndore dhe të orëve mësimore, si edhe *planin e periudhës së parë* (shtator-dhjetor). Planet e periudhës së dytë dhe të tretë dorëzohen para fillimit të secilës periudhë.

Gjatë vitit, sipas rrethanave që i krijohen, mësuesi mund të bëjë ndryshime në planin fillestar mësimor. Mësuesi mund të vendosë të përparojë më ngadalë nga sa e ka parashikuar, kur vë re se nxënësit e tij hasin vështirësi. Në këtë mënyrë mësuesi planifikon duke u bazuar në përparimin e nxënësve dhe në vështirësitë e hasura në periudhat paraardhëse, duke u përqendruar te arritjet e kompetencave kyçe dhe të lëndës.

7.2 Planifikimi vjetor i lëndës

Për planifikimin vjetor të lëndës, mësuesi, përveç programit mësimor duhet të njohë edhe tekstin që ka përzgjedhur për atë vit shkollor. Natyrisht, realizimi i programit është qëllimi i vërtetë i mësuesit, kurse teksti mësimor i përzgjedhur është një mjet për ta përmbushur këtë qëllim. Kur mësuesi sheh se teksti nuk i ka dhënë vendin e mjaftueshëm përvetësimit të një rezultati të nxëni të programit, ai e plotëson vetë këtë mungesë të tekstit, duke përdorur burime të tjera të nxëni.

Plani vjetor është një plan sintetik. Mësuesi planifikon orët dhe përmbajtjen kryesore lëndore për tri periudha. Periudhat janë:

- periudha e parë: shtator-dhjetor;
- periudha e dytë: janar-mars;
- periudha e tretë: prill-qershor.

Periudhat nuk janë semestra, por janë periudha reflektimi për mësuesit dhe nxënësit duke reflektuar mbi punën dhe rezultatet e tyre dhe si mund të përmirësohet në vazhdim.

Shembull Planifikimi vjetor për AML-në, klasa e 12^{-të}

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

Klasa 12: 34 javë x 3 orë = 102 orë

Gjatë planifikimit vjetor sugjerohen:

- mësimet e temave të reja: synojnë pajisjen e nxënësve me njohuri dhe aftësi të reja lëvizore;

- mësimet përsëritëse: synojnë forcimin e njohurive të fituara dhe rritjen e mëtejshme e aftësive lëvizore;
- matjet antropometrike 2-3 orë në fillim dhe në fund të vitit;
- orë projekti 3-6 orë të shpërndara sipas periudhave;
- orë detyrë përmbledhëse 3 orë , të shpërndara nga 1 orë për secilën periudhë.

Shënim: Orët e Detyrës përmbledhëse **sugjerohen** të planifikohen 4-5 orë para përfundimit të periudhës.

Tematikat	Shpërndarja e orëve të tematikave sipas periudhave për 102 orë		
	Shtator – Dhjetor 14 x 3 = 42 orë	Janar – Mars 12 x 3 = 36 orë	Prill - Qershor 8 x 3 = 24 orë
Edukim nëpërmjet aktiviteteve fizike (T-1 = 40 orë) 17/11/12	Matjet antropometrike 2 orë	----	Matjet antropometrike 1 orë
	Atletikë 5 orë	Atletikë 4 orë	Atletikë 4 orë
	Gjymnastikë 4 orë	Gjymnastikë 4 orë	Gjymnastikë (Aerobi) 5 orë
	Lojërat lëvizore 4 orë	Lojërat lëvizore 3 orë	Lojëra lëvizore 2 orë
	Projekt 2 orë	-----	-----
Aktivitete Sportive (T-2 = 42 orë) 18/18/6	Basketboll 5 orë	Basketboll 3 orë	-----
	Volejboll 8 orë	Volejboll 6 orë	-----
	-----	Handboll 6 orë	-----
	Futboll 3 orë	----	Futboll 3 orë
	Opsionale 2 orë	Opsionale 1 orë	Opsionale 1 orë
	-----	Projekt 2 orë	Projekt 2 orë
Edukim në shërbim të shëndetit, mirëqenies dhe komunitetit (T-3 = 20 orë) 7/7/6	Edukim për shëndetin 6 orë (temat sipas programit) ----- ----- -----	Edukim për shëndetin 6 orë (temat sipas programit) ----- ----- -----	Edukim për shëndetin 5 orë (temat sipas programit) ----- ----- -----
Detyrë përmblendhëse	1 orë	1 orë	1 orë

7.3 Planifikimi sipas periudhave

Planifikimi i periudhës është një planifikim më afatshkurtër dhe më i detajuar i mësimdhënies. Ai është analitik dhe në të detajohen temat mësimore që do të zhvillohen përgjatë saj. Mësuesi harton planifikimin e periudhës përkatëse në fillim të saj dhe e dorëzon në drejtorinë e shkollës para fillimit të periudhës. Ky plan hartohet duke iu përmbajtur programit mësimor përkatës. Në planet sipas periudhave, planifikohen të gjitha orët. Mësuesit janë të lirë të bëjnë ndryshimet e tyre hap pas hapi në varësi të specifikave të lëndës së tyre.

Ky lloj planifikimi kërkon që mësuesi të përcaktojë me kujdes:

▪ **Rezultatet e të nxënit sipas kompetencave kyçe**

Në këtë rubrikë mësuesi do të vendosë rezultatet e të nxënit të kompetencave kyç, të cilat do të zhvillohen nga nxënësit përgjatë temave mësimore, të zhvilluara gjatë kësaj periudhe. Mësuesi i përzgjedh këto rezultate në programin mësimor, te rubrika “Rezultatet kryesore të të nxënit, sipas kompetencave kyçe që realizohen nëpërmjet lëndës së Edukimit Fizik”.

▪ **Rezultatet e të nxënit sipas kompetencave të lëndës**

Në këtë rubrikë vendosen rezultatet e të nxënit sipas kompetencave të lëndës, të cilat do të arrihen nga nxënësi nëpërmjet zhvillimit të këtyre temave mësimore. Mësuesi i përzgjedh këto rezultate të nxëni nga programi mësimor sipas tematikave të përmbajtjes së lëndës.

Numri rendor

Këtu vendosen numrat për temat mësimore. Totali i numrave në planin e periudhës përkon me numrin e orëve që janë përcaktuar në planin vjetor të lëndës ose të modulit.

Tematikat

Në këtë rubrikë shënohen tematikat mbi të cilat është ndërtuar programi i lëndës.

Tema mësimore

Në këtë rubrikë shënohen të gjitha temat mësimore që do të zhvillohen gjatë periudhës. Kjo rubrikë përmban:

Orë të detyruara për t’u planifikuar:

- temat mësimore brenda të cilave do të realizohen rezultatet e të nxënit. mësuesi orientohet sipas programit mësimor;
- orë të projekteve kurrikulare që do të zhvillohen nga mësuesi për zbatimin dhe demonstrimin e njohurive të fituara në lëndën e edukimit fizik si dhe për zhvillimin e kompetencave të lëndës dhe kompetencave kyçe . mësuesi në varësi të kushteve specifike të lëndës së edukimit fizik, mund të planifikojë 1-2 projekte kurrikulare, të shtrira në 3-6 orë mësimore vjetore.
- orë mësimore, përpunim njohurish, përsëritje, orë të kontrollit të shprehive praktike, detyrën përmbledhëse, etj. për të konsoliduar dhe zbatuar konceptet e fituara në lëndën e edukimit fizik;
- orë të kontrollit të shprehive praktike për të ndihmuar nxënësit në përparimin e tij dhe për të identifikuar gabimet e tij. mësuesi planifikon të paktën **1-2 orë** kontrolli **në çdo periudhë**, për përvetësimin e shprehive praktike për grup temash të një disipline të caktuar (psh.

volejboll, basketboll, gjimnastikë etj.). të jenë në formën e përmbledhjeve të shprehive praktike të fituara për një nëntematikë të caktuar për të reflektuar rreth disa rezultateve të të nxënit.

- orë për detyrë përmbledhëse vendosen për të matur njohuritë e fituara nga nxënësit në periudhën përkatëse. Mësuesi planifikon **3 Detyra përmbledhëse (praktike), nga një për çdo periudhë**. Detyra përmbledhëse planifikohet në kohën kur mësuesi e shikon të arsyeshme zhvillimin e saj, d.m.th jo detyrimisht në fund të periudhës, por edhe disa javë përpara se të mbarojë periudha;

Situata e të nxënit

Në këtë rubrikë vendosen situatat e të nxënit që mësuesi parashikon të realizojë gjatë periudhës, të cilat mund të ndryshohen dhe plotësohen përgjatë zhvillimit të lëndës. Situatat e të nxënit mund t'i përkasin një teme mësimore, disa temave mësimore, ashtu sikurse mund të ketë tema mësimore për të cilat mësuesi nuk zhvillon situata të nxëni. Me situatë të nxëni kuptohet ndërtimi i njohurive nëpërmjet një situatë praktike ose reale si pjesë e metodologjisë dhe organizimit të klasës.

Metodologjia dhe veprimtaritë e nxënësve

Në këtë rubrikë mësuesi vendos teknikat dhe metodat e mësimdhënies, praktikimin e ushtrimeve dhe teknikave në mënyrë të drejtpërdrejtë nga nxënësit, referuar parimeve të të mësuarit, që do të përdoren gjatë zhvillimit të këtyre temave në një periudhë të caktuar (shih metodologjinë e mësimdhënies, çështja 9), jo shumë e detajuar sepse e tillë kjo rubrikë detajohet në planifikimin ditor).

Vlerësimi

Këtu vendosen teknikat e vlerësimit që do të përdoren gjatë zhvillimit të këtyre temave në një periudhë të caktuar si p.sh., vlerësimi me fjalë e shprehje inkurajuese gjatë të mësuarit; korrigjim me takt i lëvizjeve të gabuara; vlerësim me pikë/notë për veprime teknike individuale; me pikë/notë për shkallën e vështirësisë dhe koordinimit të elementëve; me sistem pikësh për ushtrimet e veçanta; sasia në herë e përsëritjeve të veprimit lëvizor mbi bazën e progresit individual projekt kurrikular etj. Kjo rubrikë nuk detajohet shumë, sepse është e detajuar në planifikimin ditor.

Burimet

Në këtë rubrikë mësuesi vendos burimet që do të përdoren për arritjen e rezultateve të nxënësve si p.sh. programi mësimor, udhëzues për vlerësimin dhe udhëzues lëndor, teksti për edukimin shëndetësor (nëse ka të tillë), materiale të përgatitura nga mësuesi ose nxënësi etj. Kjo rubrikë nuk plotësohet në mënyrë shumë të detajuar, pasi e tillë do të plotësohet në planifikimin ditor.

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

Rezultatet e të nxënësve sipas kompetencave kyçe

Kompetenca e komunikimit dhe e të shprehurit:

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

Kompetenca e të menduarit:

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

Kompetenca e të mësuarit për të nxënë:

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

Kompetenca për jetën, sipërmarrjen dhe mjedisin:

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

Kompetenca personale:

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

Kompetenca qytetare:

- Ndërton bashkëpunim me shokët e grupit (skuadrës) në shërbim të arritjes së rezultateve të dëshiruara;

- Zbaton mënyra të respektimit dhe të ruajtjes së ambientit ku jeton: shkollë, shtëpi e më gjerë.
- Kompetenca digjitale:**
- Përdor teknologjinë për të kërkuar informacion dhe për të kryer studime me tematikë nga fusha/lënda “Edukim fizik, sporte dhe shëndet”.

Rezultatet e të nxënit sipas kompetencave të lëndës

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

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

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

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

Përshtat një stil jete aktiv e të shëndetshëm:

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

Planifikimi i periudhës Shtator-Dhjetor klasa 12^{-të}

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

1	Ed. V.Fiz	Matje antropometrike	Matja e peshës, gjatësisë, perimetri i vitheve dhe i belit.		
2		Matje antropometrike	Matja e peshës, gjatësisë, perimetri i vitheve dhe i belit.		
3	Ed. Shënd.	Tema 1:		Bashkëbisedim, sjellja e shembujve.	
4	Ed. V.Fiz.	Atletikë :Shpejtësi , rregullorja teknike, fazat e vrapimit.	Mësimi i rregullores dhe fazave të vrapimit të shpejtësisë.	Shpjegim, demonstrim, mësim i pjesshëm.	Me fjalë Inkurajuese.
5		Atletikë :Shpejtësi , starti , vrapim në distancë.	Mësimi i nisjes dhe daljes nga starti ulur dhe lidhja me vrapimin në distancë.	Shpjegim, demonstrim, ekzekutim i pjesshëm dhe i plotë.	Me fjalë Inkurajuese.
6	Ed. Shënd.	Tema 2			
7	Ed. Fiz.	Atletikë :Kërkesat lëvizore të vrapimeve të mesme dhe të gjata.	Mësimi i teknikës së vrapimit në distancë.	Shpjegim, demonstrim, mësim i pjesshëm.	Me fjalë Inkurajuese.
8		Atletikë :Vrapim në distancat 600-800m, ruajtja e ritmit, kontrolli i frymëmarrjes.	Mësimi i teknikës së vrapimit në distancë. Mbajtja e ritmit dhe rregullimi i frymëmarrjes.	Shpjegim, demonstrim, ekzekutim i pjesshëm dhe i plotë.	Vlerësim individual.
9		Lojë lëvizore : Rregullat dhe organizimi i lojës "25 pasime".	Mësimi i rregullores dhe mënyrat e organizimit të lojës. Efektet fizike të lojës.	Shpjegim, demonstrim, ekzekutim i pjesshëm dhe i plotë.	Vlerësim individual.

10		Gjinnastikë : Ushtrimet e rreshtim rregullimit (ecje, kthime, formacione manifestimi)	Mësimi i lëvizjeve sipas modelit të rreshtimit. Ndarja sipas formacioneve dhe figurave.	Shpjegim, demonstrim, skica, filmime. Lidhja e elementëve nga e thjeshta tek më e vështira.	Me fjalë Inkurajuese.
11		Gjinnastikë : Kombinime të elementëve lëvizor mbi stol gjinnastikor.(ecje, kthime, kërcime, qëndrim në ekuilibër)	Përvetësimi i elementëve ecje, kthime, kërcime, qëndrim në ekuilibër mbi stol.	Demonstrim i pjesshëm- i plotë. Ekzekutim i plotë i skemës.	Vlerësim individual.
12		Gjinnastikë : Aerobi, kombinacione lëvizorë ritmike.	Mësimi i kryerjes së një kombinacioni ritmik.	Njohje, demonstrim, ekzekutime të pjesshme me numërim.	Me fjalë Inkurajuese.
13		Atletikë :Kërkesat lëvizorë të vrapimit në stafetën 4x50m .	Mësimi i ndërrimit të shkoptit dhe vrapimi në distancë.	Shpjegim, demonstrim i pjesshëm dhe i plotë.	Me fjalë Inkurajuese.
14	T-1	Atletikë : Kontrolli i shpejtësisë së vrapimit 30m <i>(orë kontrolli për një grup shprehish të përvetësuar)</i>	Ekzekutimi i skemës së vrapimit të shpejtësisë dhe arritja e rezultatit të dëshiruar.	Shpjegim dhe motivim.	Vlerësim në kolonë sipas rezultatit.
15	Ed. Shënd.	Teori 3.....			
16	Ak.Sp.	Basketboll : Rregullorja teknike e lojës (teknika e sulmit dhe mbrojtjes)	Mësimi dhe kryerja e elementeve teknik të sulmit dhe mbrojtjes.	Njohje, shpjegim, demonstrim i pjesshëm dhe i plotë.	Me fjalë Inkurajuese.
17		Basketboll : Organizimi i sulmit dhe mbrojtjes në situata loje.	Mësimi i organizimit të skemave teknike për realizimin e sulmit dhe mbrojtjes.	Shpjegim, demonstrim i pjesshëm dhe i plotë.	Vlerësim individual.

18	T-1	PROJEKT		Njohje, bashkëbisedim, argumentim, brainstroming.	
19	T-2	Basketboll : Teknika e driblimit me ndryshim drejtimi dhe sensi.	Mësimi i teknikës dhe kryerja e driblimit me ndryshim drejtimi dhe sensi.	Njohje, shpjegim, demonstrim i pjesshëm dhe i plotë.	Me fjalë Inkurajuese.
20		Basketboll : Ushtime të driblimit me mjete dhe kundërshtar.	Mësimi i teknikës dhe kryerja e driblimit me kundërshtar.	Shpjegim, demonstrim i pjesshëm dhe i plotë.	Me fjalë Inkurajuese.
21	Ed. VFiz.	Lojë lëvizore : Organizimi dhe përvetësimi i lojës "Dhelpra e çalë".	Kryerja e lojës sipas rregullave dhe organizimi sipas kërkesave lëvizore të lojës.	Ekzekutim i plotë i lojës.	Vlerësim individual.
22		Gjimnastikë : Kombinacione lëvizore ritmike dyshe dhe në grup me numërim.	Mësimi i kombinacionit dhe hapat për realizimin e tij.	Shpjegim, demonstrim i pjesshëm dhe i plotë.	Me fjalë Inkurajuese.
23		Gjimnastikë 5: Kombinacione lëvizore ritmike dyshe dhe në grup me muzikë.	Ekzekutime të kombinacioneve ritmike me muzikë.	Demonstrim i plotë.	Vlerësim individual.
24	Ed. Shënd.	Teori 4:			
25	Ak. Sp.	Basketboll : Pasimet dhe gjuajtjet në vend dhe lëvizje.	Mësimi i teknikës së elementëve të pasimit dhe gjuajtjes.	Njohje, shpjegim, demonstrim i pjesshëm dhe i plotë.	Me fjalë Inkurajuese.
26		Basketboll : Kombinacione lëvizore të pasimit dhe gjuajtjes në situata loje.	Përvetësim i teknikës së elementëve të pasimit dhe gjuajtjes në situata loje.	Shpjegim, demonstrim i pjesshëm dhe i plotë.	Me fjalë Inkurajuese.

27	Ed. V. Fiz.	Lojë lëvizore : Krijimi i lojërave të reja lëvizore.	Organizimi i lojërave të ndryshme lëvizore sipas preferencave të nxënësve.	Demonstrim i plotë.	Vlerësim individual.
28	Ak. Sp.	Basketboll : Lojë mësimore 3x3; 4x4 dhe 5x5.	Përvetësimi i elementëve teknik sipas skemave lëvizore.	Shpjegim dhe demonstrim i plotë.	Vlerësim individual.
29		Basketboll : Çirkuit me elementët e mësuar lojë mësimore <i>(orë kontrolli për një grup shprehish të përvetësuar)</i>	Ekzekutimi i saktë i elementëve dhe aplikim i tyre në situatë loje.	Shpjegim dhe demonstrim i plotë.	Vlerësim në kolonë .
30	Ed. Shënd.	Teori 5:.....			
31	Ak.Sp.	Volejboll : Rregullorja teknike e lojës, shërbimi pasimi dhe gjuajtja.	Mësimi i teknikës së elementëve të shërbimit pasimit dhe gjuajtjes	Njohje, shpjegim, demonstrim i pjesshëm dhe i plotë.	Me fjalë Inkurajuese.
32		Volejboll : Kombinim i elementëve të shërbim-pritje-pasim-gjuajtje. Lojë mësimore.	Kryerja e kombinimeve me elementët e mësuar në situatë loje	Demonstrim , konkretizim	Vlerësimi individual.
33	T-1	PROJEKT	Prezantim i materialeve	Orientim, bashkëbisedim	Me fjalë Inkurajuese
34	T-2	Opsionale : Rregullat dhe pajisjet e marshimit në natyrë.	Mësimi i rregullores së marshimit	Njohje, shpjegim, demonstrim	
35		Opsionale : Marshim në natyrë.	Zhvillimi i marshimit në natyrë	Konkretizim	Me fjalë Inkurajuese
36	Ak. Sp.	Volejboll :: Kombinim i elementëve të shërbim-pritje-pasim-gjuajtje. Lojë mësimore.	Kryerja e kombinimeve me elementët e mësuar në situatë loje	Demonstrim , konkretizim	Vlerësimi individual.
37		Volejboll : Gjuajtja e topit me kërcim me dhe pa bllok.	Mësimi i fazave teknike të gjuajtjes së topit me kërcim	Njohje, shpjegim, demonstrim	Me fjalë Inkurajuese

38		Volejboll : Lojë mësimore me elementë të mësuar. Lëvizja e lojtarëve në fushë.	Krijimi i situatave gjatë lojës.	Demonstrim , konkretizim	Me fjalë Inkurajuese.
39	T-3	DETYRE PËRMBLEDHËSE.	Vlerësimi i elementëve të mësuar	Demonstrim , konkretizim i plotë	Vlerësimi i detyrës
40		Tema 6....			
41	Ed. V. Fiz.	Lojë lëvizore : Rregullat dhe organizimi i lojës “Topi mbi litar”	Mësimi i rregullave dhe mënyrat e organizimit të lojës	Njohje, shpjegim, demonstrim	Me fjalë Inkurajuese
42		Lojë lëvizore : Organizimi i lojës “Topi mbi litar”.	Zhvillimi i lojës dhe edukimi i vlerave.	Demonstrim , konkretizim	Me fjalë individual.
Burimet: Programi i lëndës “Edukim fizik, sporte dhe shëndet” (ASCAP) Literaturë e shkruar (libër) Udhëzues për zhvillimin e kurrikulës AML Udhëzues për vlerësimin e nxënësve (ASCAP) 2022-2023 Udhëzues lëndor kurrikular “Edukim fizik, sporte dhe shëndet” (ASCAP)					

Kujdes ! Planifikimi është një shembull

- Planifikimi është vetëm për periudhën shtator–dhjetor. Nisur nga shembulli, të ndërtohen edhe planifikimet për dy periudhat e tjera duke u bazuar në planifikimin vjetor.
- Kujtesë! Matjet antropometrike duhet të planifikohen në fillim të periudhës së parë dhe në fund të periudhës së tretë.
- Orët e projektit mund të zhvillohen edhe të shpërndara. Në varësi të mundësive dhe fleksibilitetit që ka mësuesi, mund të planifikojë jo më shumë se 2 orë projekt kurrikular, për një periudhë.

7.4 Planifikimi ditor

Mësuesi planifikon çdo orë mësimore. Në ndryshim nga planifikimi tradicional, në planifikimin e kurrikulës me kompetenca kemi këto ndryshime:

Planifikimi (tradicional) i orës së mësimit	Planifikimi bazuar në kompetenca i orës së mësimit
Në planifikim përcaktohet çfarë bën mësuesi për të realizuar mësimin.	Në planifikim përcaktohet çfarë bëjnë nxënësit ndërsa realizohet mësimi (situatat, veprimtaritë, detyrat).
Mësimi përqendrohet pothuajse te përmbajtja.	Mësimi përqendrohet mbi proceset dhe mbi veprimtaritë.
Mësimi pritet të ketë të njëjtin organizim të orës së mësimit gjithmonë.	Mësimi nuk ka të njëjtën metodologji gjithmonë. Organizimi varet nga rezultatet që duam të arrijmë.
Roli i mësuesit është kryesisht shpjegues-demonstrues-ndihmues dhe organizues.	Roli i mësuesit është organizator duke mbizotëruar dhe duke e vënë theksin te bashkëveprimi i nxënësve.

Shembuj të foljeve për rezultatet e të nxënit sipas kompetencave të Edukimit Fizik

Folje të përgjithshme sipas taksonomisë së Blumit	Folje më specifike për ndërtimin e kompetencave
<i>kujton</i>	pranon, sjell ndërmend, liston, identifikon, korrigjon etj.
<i>kupton</i>	Interpreton, ilustron, klasifikon, përmbledh, krahason, shpjegon, paraqet, kategorizon, përfshin, analizon, ballafaqon, lidh etj.
<i>zbaton</i>	demonstron, ekzekuton, realizon, identifikon, përgjithëson, kryen, përdor, përshtat, automatizon etj.
<i>analizon</i>	diferencon, organizon, argumenton, ndërton modele, dallon, përqendron, përzgjedh, ndërvepron, integron, skicon, strukturon etj.
<i>vlerëson</i>	koordinon, zbulon, monitoron, teston, vlerëson, kontrollon, korrigjon, etj.
<i>krijon</i>	gjeneron, planifikon, prodhon, projekton, ndërton, sintetizon, modelon etj.

Shembull: Planifikimi ditor 45 min. për AML-në

Fusha: “Edukim fizik, sporte dhe shëndet”		Lënda: “Edukim fizik, sporte dhe shëndet”		Shkalla 5	Klasa 10
Tematika: Edukim nëpërmjet aktiviteteve fizike (Atletikë)				Situata e të nxënit: Teknika e vrapimit duke u fokusuar në sinkronizimin e pjesëve të trupit. Zhvillimi i shpejtësisë së lëvizjes.	
Tema mësimore: Atletikë: Kërkesat lëvizore të vrapimit të shpejtësisë në distancë 50m					
Rezultatet e të nxënit për fushë/lëndë që synohen të realizohen nga nxënësi: • Përshtat skema të ndryshme lëvizore (vrapimin) sipas situatave të ndryshme të temës mësimore. • Demonstron koordinim lëvizor dhe nivel të kënaqshëm të cilësive fizike në kryerjen e vrapimit në distanca mesatare dhe të shkurtra. • Realizon vrapimin në distance me shpejtësi maksimale në situatë gare				Fjalë Kyçe: atletikë, vrapime, shpejtësi, reagim	
				Mjetet: blloqe starti bilbil, kronometër digjital, mjete filmike, flamuj, piketa etj.	
Lidhja me lëndët e tjera: Shkencat, “Gjuhën dhe komunikimin”				Burimet: Program i lëndës Metodika e Didaktika e “Edukimit fizik”	
PLANIFIKIMI I ORËS MËSIMORE DHE METODAT E PËRDORURA. NË PROCESIN E TË MËSUARIT TË VRAPIMEVE TË SHPEJTËSISË PËRDOREN METODAT KLASIKE TË TË MËSUARIT TË SHOQËRUARA ME MJETE SPECIFIKE: ▪ METODA E KOMUNIKIMIT VERBAL; ▪ METODA E PARAQITJES KONKRETE, ▪ METODA E KORRIGJIMIT TEKNIK, ▪ METODA E TË USHTRUARIT PRAKTIK.					
PJESËT	Zhvillimi i orës		Koha /usht	Koha totale	Udhëzimet organizative - metodike

PERGATITORE	Organizimi i klasës për mësim, njohja me gjendjen shëndetësore Prezantimi i temës, njohja me situatën dhe rezultatet e të nxënit. Vrapim i lehtë, i kombinuar me lëvizje të thjeshta koordinative. Ushtrime për zhvillimin e fleksibilitetit dinamik, kryesisht të gjymtyrëve të poshtme.	3' 7' 10'	Rreshtoj nxënësit dhe u shpjegoj qartë pritshmëritë e orës së mësimi. Organizoj parapërgatitjen e organizmit (nxehja) në funksion të strukturave lëvizore dhe përmbajtjes së temës mësimore, Vrapim të lehtë dhe me pas ushtrime për zhvillimin e fleksibilitetit dinamik (kryesisht të gjymtyrëve të poshtme), të cilat shërbejnë në përgatitjen e organizimit për pjesën themelore të orës. https://www.youtube.com/watch?v=7FRWXrdmKl8
THEMELORE	Shpjegim dhe demonstrim i teknikës së vrapimit me fokus sinkronizimin e pjesëve të trupit dhe shpejtësisë së lëvizjes. Ushtrimi 1. Ndarja e klasës në dy grupe, vendosen në dy rreshta krahë njeri- tjetrit. ushtrimet special të vrapimit Vrapim në segmente të shkurtra dhe akselerime Ushtrimi 2. Ndarja e klasës në dy grupe, Vrapim në distanca të ndryshme duke kërkuar ekzekutim të teknikës së vrapimit. Ushtrimi 3. Situatë gare.	5' 5' 10'	Prezantohet elementët që do të mësohen, si dhe një informacion i shkurtër mbi disiplinën atletikore dhe pikërisht mbi vrapimin. Paraqitja konkrete e veprimeve tekniko-lëvizore e cila nxit kuptueshmërinë e tyre për mënyrën e kryerjes së veprimeve nga nxënësit. Ushtrimi 1: zbatimi me korrektësi i teknikës së vrapimit duke pasur parasysh skemën e të mësuarit “korrigjim- zbatim” (përdorimi i mjeteve audio-vizuale për të nxitur korrigjimin e teknikës së elementeve të vrapimit).

	Ndarja e klasës në dy grupe, Vendosen në dy kolona. Vrapim në distancë 50m.	10'		Ushtrimi 2: zbatimi me korrektësi i teknikës së vrapimit dhe në uljen e distancës apo rritjes së shpejtësisë së kryerjes së vrapimit në mënyrë graduale. Përdorimi i piketave për nxitje të frekuencës së lëvizjes në njësi të kohës. Ushtrimi 3: zbatimi me korrektësi i teknikes së vrapimit duke rritur shpejtësinë e lëvizjes, pasi situata e garës kërkon realizimin sa më shpejtë të vrapimit në distancën 50m (<i>matja e rezultatit të kohës së përshkrimit të distancës me mjet elektronik digjital</i>) https://www.youtube.com/watch?v=hff0eFIYfuY
MBYLLJA	Organizmi i ushtrimeve të qetësimit rregullimi i frymëmarrjes dhe streçing pasiv. Konkluzionet rreth orës dhe efektivitetit të saj. Shoqërimi i klasës.		5'	Ecje rreth fushës për kthimin e organizmit në gjendjen fillestare. Ushtrime pasive streçingu për të gjithë trupin. Diskutim dhe analizë e orës, nxjerrje e konkluzioneve dhe detyrave për orën e ardhshme.
Vlerësimi: Gjatë orës përdoren fjalë inkurajuese dhe bashkëpunuese. Vlerësimi i arritjeve të orës dhe i nxënësve që u prezantuan më mirë. N -2: Demonstron pjesërisht elementët e skemës teknike të vrapimit. N -3: Shfaq aftësi lëvizore dhe teknike në zbatim të elementëve të mësuar. N -4 : Realizon saktë elementët lëvizor teknik dhe fazat e skemës së vrapimit të shpejtësisë.				

Shembull Planifikimi ditor 90 min. për AML

Fusha: “Edukim fizik, sporte dhe shëndet”		Lënda: “Edukim fizik, sporte dhe shëndet”		Shkalla 5	Klasa 10
Tematika: Edukim nëpërmjet aktiviteteve fizike			Situata e të nxënit:		
Tema mësimore: Gjimnastikë. Zhvillim dhe përpunim i elementëve akrobatikë. Cirkuit me elementë akrobatikë (temë përsëritëse).			Edukimi i ndjenjës së orientimit në hapësirë dhe kohë. Diferencimi i lëvizjeve në raport me kohën. Zhvillmi i shpejtësisë dhe shkathtësisë lëvizore.		
Rezultatet e të nxënit për fushë/lëndë që synohen të realizohen: - Mëson dhe përvetëson elementët akrobatikë (kapërdimë, rrotullime, ngritje, kërcime). - Edukon aftësinë e kombinimit dhe rrit nivelin e shpejtësisë së veprimit. - Diferencon lëvizjet në hapësirë dhe kohë. - Realizon kombinimin e veprimeve lëvizore me elementët akrobatik.			Fjalë Kyçe: edukim, elementë akrobatik lëvizje shpejtësi, shkathtësi cirkuit		
			Mjete: dyshekë gjimnastikor; stola; rathë; birila; topa; litarë		
			Burimet: Program i lëndës Metodika e didaktika e “Edukimit fizik”		
			Lidhja me lëndët e tjera: Fizika, Matematika ,Qytetaria		
PLANIFIKIMI I ORËS MËSIMORE DHE METODAT E PËRDORURA NË PROCESIN E TË MËSUARIT TË ELEMENTËVE TEKNIKË TË BASKETBOLLIT. PËRDOREN METODAT KLASIKE TË TË MËSUARIT TË SHOQËRUARA ME MJETE SPECIFIKE: ▪ METODA E KOMUNIKIMIT VERBAL; ▪ METODA E PARAQITJES KONKRETE; ▪ METODA E KORRIGJIMIT TEKNIK; ▪ METODA E TË USHTRUARIT PRAKTIK DHE E GARËS.					
Pjesët	Zhvillimi i orës	Koha /usht	Koha totale	Udhëzimet organizative-metodike	

PËRGATITORE	Organizimi i klasës për mësim;	5'	20'	Rreshtoj klasën në formë frontale. Evidentimi i pjesëmarrjes, uniformës dhe gjendjes shëndetësore
	Prezantimi i temës, njohja me situatën e të nxënit;	5'		Kryerja e ushtrimeve të nxehjes: ushtrime të rreshtimit, rregullimit, ecje në vijë të drejtë dhe me kthime, vrapim i lehtë.
	Zhvillimi i nxehjes së organizmit me anë të ushtrimeve përgatitore të përgjithshme;	10'		Ushtrime të përgjithshme për nxehje: nxehja e gjymtyrëve të sipërme, trungut dhe të poshtme.
	Zhvillimi i ushtrimeve speciale në përmbajte të temës.			Ushtrime speciale statike dhe dinamike: krahët, trungu, këmbët me kthime ose rrotullime. Edukimi i përkulshmërisë së trungut.

THEMELORE	Demonstrim i pjesshëm i elementëve lëvizor dhe akrobatik (nga mësuesi).	5’	60’	Grumbulloj nxënësit në formë frontale dhe kryej demonstrim të elementëve duke evidentuar gabimet që mund të behën gjatë ekzekutimit.
	Përvetësimi i teknikës së kapërdimjes para.	25’		Vendos nxënësit në dy rreshta përballë dyshekut. Nga pozicioni fillestar kryejnë kapërdimjen para me trup të mbledhur. Mësuesi qëndron anash dyshekut ku jep ndihmën në momentin e përkuljes së kokës para për të kaluar në rrotullim.
	Përvetësimi i teknikës së vertikales mbi shpatulla.	10’		Përvetësimi i teknikës së vertikales mbi shpatulla duke e përsëritur disa herë.
	Lidhja e kapërdimjes para në kalimin me vertikale mbi shpatulla.			Kombinimi i kapërdimjes para në kalim me vertikalen mbi shpatulla. Mësuesi jep udhëzime për perfeksionimin e teknikës dhe bën korrigjimet e nevojshme.
	Përvetësimi i qëndrimit në urë.	5’		Nxënësit ndahen në grupe dyshe dhe kryejnë qëndrimin në urë nga pozicioni shtrirë.
	Kombinimi i tri elementeve.	15’		Realizimi i qëndrimit sa më hark të mesëm-të lartë pa mbledhjen e krahëve.
	Ushtrime streçingu mbi grup muskujt që u aktivizuan.			Ndarja e klasës në dy grupe, veprimet: 1- vrapim në vijë të drejtë; 2- kapërdimje para kalim në vertikale mbi shpatulla; 3-kërcime radhazi mbi rrathë gjimnastikor 4- ecje mbi stol gjimnastikor 5- vrapim në kthim me kërcime me litar.
	Cirkuit me kombinim të elementëve akrobatik të mësuar.			Përsëritja e cirkuitit në formë stafete-gare në varësi të kohës në dispozicion.
	Kryerja e cirkuitit në formë gare.			
	Ky cirkuit organizohet sipas nivelit fizik e teknik të nxënësve.			

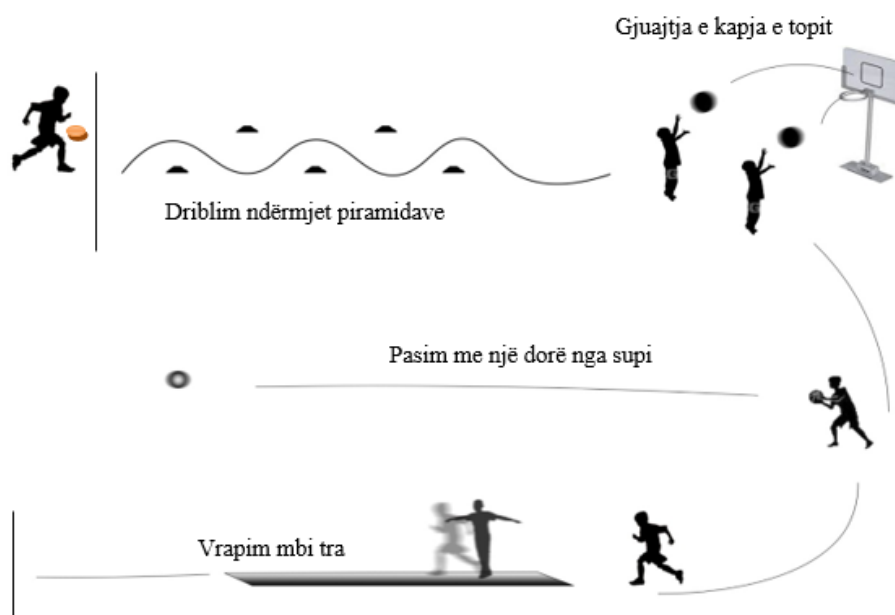
MBYLLJA	Organizim i ushtrimeve të qetësimit rregullimi i frymëmarrjes dhe streçing pasiv. Konkluzionet rreth orës dhe efektivitetit të saj. Shoqërimi i klasës.		10'	Ecje rreth fushës për kthimin e organizmit në gjendjen fillestare Ushtrime pasive streçingu për të gjithë trupin. Diskutim dhe analizë e orës, nxjerrje e konkluzioneve dhe detyrave për orën e ardhshme.
	Vlerësimi : Gjatë orës përdoren fjalë inkurajuese dhe bashkëpunuese. Vlerësimi i arritjeve të orës dhe i nxënësve që u prezantuan më mirë. N - 2 Demonstron elementët akrobatikë si kapërdimje, rrotullime, ngritje, kërcime. N - 3 Realizon teknikisht elementët akrobatik dhe kryen kombinime të thjeshta. N - 4 Zbaton teknikën e elementëve akrobatik edhe gjatë kombinacioneve dhe shfaq aftësi fizike në ekzekutimin e tyre.			

Shembull: Planifikimi për detyrë përmbledhëse 45 minuta në AML

Fusha: “Edukim fizik, sporte dhe shëndet”	Lënda: “Edukim fizik, sporte dhe shëndet”	Shkalla: 5	Klasa: 11
Tema mësimore: Detyrë Përmbledhëse (Praktike) Kombinacion lëvizor.		Situata e të nxënësve: Cirkuit me elementë të pasimit, gjuajtjes, driblimit, vrapimit	
Realizimi i rezultatit të nxënësve nëpërmjet kompetencave fushës dhe tematikave të lëndës.			
Nxënësi:			
Shfaq aftësi lëvizore në përshtatje me situata të ndryshme lëvizore e sportive:			
- demonstroi koordinim në kryerjen e kombinacionit lëvizor me përmbajtje të elementëve teknikë të lojërave e 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:			
- aplikon teknikat e duhura të veprimeve lëvizore të mësuara në lojërat sportive; - demonstroi elementët teknikë të lojërave sportive, krijon bashkëpunim me partnerin dhe respekton kundërshtarët në lojë.			
Përshtat një stil jete aktiv e të shëndetshëm:			
-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 mësimit dhe udhëzime organizative- metodike	
Pjesa e pare (Përgatitore) 10 min	- Organizimi i klasës për mësim. Evidentimi i pjesëmarrjes dhe gjendjes shëndetësore - Prezantimi i temës, njohja me elementët e detyrës përmbledhëse, mënyra e organizimit dhe vlerësimit. Kombinacioni lëvizor përmban: - driblim ndërmjet piramidave; - gjuajtje në tabelë dhe rikapja e topit me kërcim më dy duar; - pasim i topit me një rën 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. - Vrapim i lehtë - Ushtrime të përgjithshme për nxehje: nxehja e gjymtyrëve të sipërme, trungut dhe të poshtme. - Ushtrime speciale: pasim–kapja e topit në tabele, driblim ndërmjet piramidave, vrapim mbi stol.
Pjesa e dyte (Themelore)	- Kryerja e kombinacionit lëvizor në mënyrë të pjesshme dhe të plotë. Përsëritja e elementëve, demonstrimi i teknikës së kryerjes të elementëve të kombinacionit dhe lidhja e tyre element pas elementi: - driblim ndërmjet piramidave; - gjuajtje në tabelë dhe rikapja e topit me kërcim me dy duar; - pasim i topit me një rën dorë nga supi në drejtim të nxënësit të rreshtuar në nisje; - vrapim i shpejtë dhe hipja mbi stol gjimnastikor me vrapim; - zbritja nga stoli drejtë vijës së finishit. - Ekzekutimi i kombinacionit lëvizor prove për kontrollin e njohurive dhe shprehive të mësuara. - Ekzekutimi i plotë i kombinacionit nga secili nxënës (me kohë në sekonda).
Pjesa e trete (Mbyllja)	- Konkluzionet e orës dhe vlerësimi i nxënësve. - Diskutim dhe analizë e vlerësimit të kombinacionit mbi bazë të niveleve të arritjes; - Vlerësimi i kombinacionit më kohë dhe sistem pikësh mbi ekzekutimin teknik të elementëve. - N -2 Demonstron aftësi e shprehi lëvizore gjatë kombinacionit. - N- 3 Ekzekuton elementët më shpejtësi reaguese dhe vepruese. - N -4 Zotëron teknikën e elementëve dhe kryen saktë-shpejt kombinacionin duke arritur rezultatin e dëshiruar. - Shoqërimi i klasës.

Skica e detyrës përmbledhëse & tabela e vlerësimit. Tema: Kombinacion lëvizor. Klasa 11



Modeli 1 AML. Tabela e vlerësimit në pikë dhe përqindje

Elementët				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 me 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	>12	13-14	15-16	17-18	19-20	21-22	23-24
%	<25 %	25-40%	40-55%	55-70%	70-85%	85-95%	95-100%

VIII. VLERËSIMI I NXËNËSIT NË LËNDËN E “EDUKIMIT FIZIK”

Qëllimi i vlerësimit: Qëllimi kryesor i vlerësimit është *përmirësimi i përmbushjes së rezultateve të të nxënësve* nga nxënësi dhe i vetë procesit të të nxënësve. Vlerësimi është procesi gjatë të cilit *mbledhjen të dhënave dhe gjykohe për vlerën* e arritjes së rezultateve të të nxënësve bazuar në nivelet e arritjes.

Vlerësimi është një pjesë e rëndësishme e procesit të mësimdhënies - nxënies. Vlerësimi përdoret për:

- të gjykohe mbi përpjekjet e nxënësve;
- të matur arritjet e nxënësve;
- të gjykohe dhe përmirësuar procesin e mësimdhënies -nxënies;
- të raportuar arritjet;
- t'i dhënë sugjerime nxënësve për përpërimin e tyre.

Vlerësimi në “Edukim fizik”, mat arritjet e nxënësve për rezultatet e të nxënësve të përshkruara në programin mësimor. Është një proces i vazhdueshëm i identifikimit, mbledhjes dhe interpretimit të informacionit në lidhje me arritjet e nxënësve dhe mund të integrohet në të nxënësve normal të nxënësve.

Vlerësimi i nxënësve kryhet nëpërmjet:

- vlerësimit të vazhduar;
- vlerësimit me detyrë përmbledhëse;
- vlerësimit me projekt kurrikular.

8.1 Vlerësimi i vazhduar për të nxënë

- Vlerësimi i vazhduar për të nxënë është pjesë e mësimdhënies dhe motivon përpërimin e nxënësve në të gjitha aspektet e të nxënësve, në situata të ndryshme të njohura dhe të panjohura.
- Vlerësimi i vazhduar bazohet në vëzhgimet dhe në gjykimet e mësuesit për shprehitë, qëndrimet dhe vlera mbi aftësitë lëvizore të përvetësuar përgjatë një periudhe, vlerësimin nëpërmjet kontrollit të njohurive të përvetësuar për grup temash të caktuara dhe pjesëmarrjen e nxënësve në aktivitete sportive.
- Mësuesi vlerëson nxënësin me notë në regjistër, vetëm pasi është siguruar që ky vlerësim është objektiv dhe shpreh shkallën e qëndrueshmërisë së performancës së nxënësve për një

periudhë të caktuar kohe. Për këtë qëllim, mësuesi përdor fletoren e tij personale të regjistrimit të përgjigjeve të nxënësit, për të argumentuar në çdo kohë, objektivitetin e vlerësimit të tij me notë në regjistër.

- Fletorja personale e mësuesit nuk është objekt monitorimi.
- Mësuesi shënon në regjistër të paktën 2 (dy) vlerësime me notë për çdo periudhë për lëndët që zhvillohen me 1-2 orë në javë dhe 3 (tri) vlerësime me notë për lëndët që zhvillohen me 3 ose më shumë orë në javë.
- Mësuesi nxjerr notën e vlerësimit të vazhduar për çdo periudhë duke u bazuar në notat e nxënësit në regjistër dhe në shënimet që ka mbajtur në fletoren e tij personale. Mësuesi merr në konsideratë balancën ndërmjet njohurive, shkathtësive, qëndrimeve, ashtu siç përshkruhet në rezultatet e të nxënësit në programin lëndor.
- Mësuesi ka përgjegjësi për të informuar prindërit dhe nxënësin për ecurinë dhe mundësinë e nxënësit për progres.

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

8.2 Vlerësimi i të nxënësit (Detyrë përmbledhëse)

Vlerësimi i të nxënësit quhet shpesh vlerësim përmbledhës. Përdoret për të mbledhur prova dhe të dhëna që tregojnë nëse mësimdhënia ka realizuar qëllimin e saj. Zakonisht planifikohet në fund të një njësie apo të një periudhe të caktuar. Ky është një vlerësim formal dhe kryhet edhe për efekt raportimi. Në përfundim të periudhës (kur e vendos mësuesi) kryhet vlerësimi me detyrë përmbledhëse, i cili ka për qëllim të matë nivelin e arritjeve të nxënësit për një grup të caktuar rezultatesh të nxënësit për periudhën përkatëse. Detyra përmbledhëse planifikohet nga mësuesi kur përmbyllet një grup rezultatesh të të nxënësit dhe mësuesi është i lirë ta vendosë vetë se kur do ta zhvillojë atë.

Si dhe kur realizohet detyra përmbledhëse?

- Në pjesën e fundit të periudhës kryhet vlerësimi me detyrë përmbledhëse, që ka për qëllim të matë nivelin e arritjeve të nxënësit për një grup të caktuar rezultatesh të nxënësit për periudhën përkatëse.

- Detyra përmbledhëse planifikohet nga mësuesi, kur përmbillet një grup rezultatesh të të nxënës dhe mësuesi është i lirë dhe ka fleksibilitet ta vendosë vetë se kur do ta zhvillojë.
- Detyra përmbledhëse është 45 minuta.
- Drejtoria e shkollës menaxhon organizimin e detyrës përmbledhëse sipas një grafiku, në mënyrë që të mos ngarkohet nxënësi në fund të periudhës.
- Detyra përmbledhëse jo domosdoshmërisht bëhet në fund të periudhës. Mësuesi e përcakton vetë kohën se kur do ta zhvillojë atë. (Shih shembullin të planifikimi i lëndës për një periudhë).
- Mësuesi duhet të ruajë deri në përfundim të vitit shkollor rezultatet e arritura në detyrë përmbledhëse.
- Vlerësimi i Detyrës përmbledhëse pasqyrohet në regjistër, në kolonën përkatëse.

Mësuesi zhvillon vetë dhe ndihmon nxënësit të vlerësohen nëpërmjet një larmie mënyrash vlerësimi si:

- koha në sekonda e realizimit të veprimit lëvizor;
- distanca në metra e arritur nga veprimi lëvizor;
- me kompleks ushtrimesh dhe me pikë;
- me sistem pikësh për ushtrimet e veçanta;
- me sistem pikësh për vallëzimin e kompozuar;
- me pikë për kombinacionet teknike;
- me pikë për veprime teknike individuale;
- me pikë për skemat lëvizore të lojërave sportive.

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

Përmbajtja e detyrës shpreh nivelin konkret të arritjes së rezultateve të të nxënës në fund të një periudhe. Ajo është e thjeshtë në strukturë, e kuptueshme, motivuese dhe i përgjigjet një vëllimi të caktuar dijes të përvetësuar nga nxënësit. Përmbajtja lidhet me karakterin seleksionues të veprimeve lëvizore për matjen e cilësive fizike ose të aftësive motore. Ajo ka përmbajtje komplekse (me disa elemente lëvizore, circuit lëvizor, kombinacione lëvizore e ritmike, stafeta me/pa mjete), 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. Vëllimi i

elementëve lëvizorë dhe cilësia e ekzekutimit të elementëve, është në përputhje me njohuritë e marra dhe veçoritë moshore, biologjike dhe psikologjike të nxënësve.

Ngarkesa e detyrës: është planifikimi i sasisë së veprimeve lëvizore në përputhje me kapacitetin fiziologjik e lëvizor të nxënësve.

Zbatimi i detyrës: para zbatimit të detyrës, nxënësve u bëhet i qartë qëllimi i saj, shpjegohet dhe bëhet demonstrimi i detyrës sipas veprimeve lëvizore ose elementeve të paracaktuara. Bëhen prova me karakter njohës. Zbatimi i detyrës mund të jetë individual ose në grup, në varësi të formës që zgjedh vetë mësuesi. Zbatimi i detyrës kryhet në kushte optimale të përdorimit të mjeteve, të klimës, të terrenit sportiv e kurdoherë në drejtimin e mësuesit. Në përfundim të zbatimit të detyrës evidentohen rezultatet.

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 elementëve jep pikët e përgjithshme, ku këto pikë në tabelën e vlerësimit konvertohen në përqindje. Konvertimi i përqindjes së arritur përkon me secilin nivel arritjesh (N-1 nota 4, N-2 nota 5-6, N-3 nota 7-8, N-4 nota 9-10).

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

Shënim: Forma e kryerjes së detyrës përmbledhëse është vetëm praktike, jo nëpërmjet testeve teorike (testime teorike nuk ka).

8.3 Vlerësimi i nxënësve me nevoja të veçanta

Vlerësimi i nxënësve me nevoja të veçanta duhet të bëhet në mënyrë të tillë që t'u japë atyre mundësinë të demonstrojnë çfarë dinë dhe mund të bëjnë në përmbushje të rezultateve të të nxënësve. Për këtë qëllim mësuesi duhet të përshtatë detyrat/veprimtaritë vlerësuese me mundësitë dhe nevojat që këta nxënës kanë. Këto modifikime mund të përfshijnë:

- ndryshimet dhe përshtatjen në formën e kontrollit të lëvizjeve
- ndryshimet dhe përshtatjen në formën e kryerjes së matjeve antropometrike dhe atyre lëvizore;
- ndryshimet dhe përshtatjen në modelin e kërkesave lëvizore të ushtrimit; sipas formës së problematikës së nxënësve me nevoja të veçanta.

- përshtatje të procesit të vlerësimit, p.sh. duke i dhënë kohë shtesë nxënësit, me pauza të ndërmjetme, duke përdorur mjete specifike.

Procedurat dhe teknikat e vlerësimit për nxënës me nevoja të veçanta duhet të diskutohen herë pas here me prindërit dhe vetë nxënësit. Prindërit duhet të kuptojnë se si ndikojnë këto procedura dhe teknika të përshtatura në vlerësimin e punës së nxënësve.

8.4 Vlerësimi për module/ lëndë me zgjedhje në AML

Vlerësimi për module/lëndë me zgjedhje realizohet sipas përcaktimit kur:

- zgjidhet si modul me bazë shkolle (nuk ka vlerësim me notë).
- zgjidhet si lëndë me zgjedhje të detyruar (vlerësimi kryhet njësoj si në kurrikulën bërthamë).

8.5 Projekti kurrikular si pjesë e vlerësimit të nxënësit

Karakteristika të projektit kurrikular.

- Mësuesi planifikon dhe organizon një projekt të shtrirë gjatë gjithë vitit shkollor.
- Projekti kurrikular mund të jetë lëndor ose ndërlëndor, mund t'i përkasë një fushe të nxëni ose të shtrihet në më shumë se një fushë të nxëni.
- Drejtoria e shkollës menaxhon kohën e prezantimit dhe të vlerësimit të projektit kurrikular që të shmanget mbingarkesa e nxënësve në fund të vitit shkollor.
- Nota e projektit kurrikular shënohet në regjistër në kolonën përkatëse.
- Projektet e nxënësve ruhen deri në fund të vitit shkollor.
- Projekti si veprimtari integruese me karakter kërkimor e krijues, nxit zhvillimin e aftësive të larta të menduarit, aftësive komunikuese, të bashkëpunimit, të përdorimit të TIK-ut, të sipërmarrjes etj. Projekti nxit të nxënësit dhe mësuesin me në qendër nxënësin përmes së cilës nxënësit në mënyrë të pavarur ose/dhe si një anëtarë të një grupi hulumtojnë mbi një çështje të caktuar ose një problem të lidhur me jetën reale. Projekti kurrikular nuk duhet të përmbajë njohuri të reja.
- Projekti kurrikular duhet të jetë i shtrirë përgjatë gjithë vitit shkollor, pra në të tri periudhat. Mësuesi që kur planifikon projektin duhet të ketë në mendje vlerësimin e tij. Vlerësimi nuk është diçka që ndodh vetëm në fund të projektit, mësuesi vlerëson nxënësit dhe përgjatë zhvillimit të tij.

- Planifikimi dhe zbatimi në mënyrë efikase i një projekti kërkon që mësuesi të përcaktojë qartë detyrën mësimore në detaje për çdo grup dhe nxënës (është mjaft e rëndësishme që secili nxënës të jetë i përfshirë dhe i angazhuar me detyra të përcaktuara); të paraqesë rezultatet e të nxënësve që do të arrihen nëpërmjet projektit; të paraqesë hollësisht çdo fazë të realizimit të projektit; të qartësojë nxënësit për arritjen përfundimtare të projektit; të qartësojë nxënësit për kriteret e vlerësimit të projektit; të vëzhgojë dhe të japë gjykimin e tij në mënyrë të vazhdueshme për ecurinë e zbatimit të projektit.
- Për realizimin e projektit shfrytëzohen përvojat vetjake të nxënësve dhe njohuritë e marra nga burime të ndryshme. Realizimi i një projekti kërkon përdorimin e më shumë se një metode dhe teknike, si: vrojtimi, studimi i rastit, intervista, puna në grup, puna individuale, përpunim informacioni statistikor etj.

Statet kryesore që ndiqen për realizimin e një projekti janë:

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

Rubrikat kryesore të planit të një projekti kurrikular përfshijnë:

- *Tema e projektit* (Përcaktohet nga mësuesi në bashkëpunim me nxënësit)
- *Kohëzgjatja e projektit/orët mësimore* (Nëse projekti është ndërrendor, përcaktohet kontributi i çdo mësuesi dhe orët mësimore për secilën lëndë).
- *Klasa/t pjesëmarrëse:* (përcaktohet klasa ose në rast se ka disa klasa).

- *Rezultatet e të nxënit* – (përfshijnë njohuritë, aftësitë dhe qëndrimet që do të zhvillohen përmes veprimtarive të projektit.).
- *Konceptet kryesore që do të përdoren gjatë zhvillimit të projektit:* (përcaktohen konceptet që duhet të zotërojë nxënësi për realizimin e këtij projekti).
- *Partnerët* (nëse ka, p.sh., nëse projekti në lëndën e Edukimit Fizik: Lojërat Olimpike, ka si qëllim që nxënësit të hulumtojnë shpërndarjen gjeografike, një specialist i sporteve KOKSH-it mund të jetë një partner pjesëmarrës në projekt).
- *Veprimtaritë kryesore:* (përcaktohen veprimtaritë që do të realizohen gjatë projektit).
- *Burimet kryesore të informacionit* (mësuesi duhet të orientojë nxënësit drejt përdorimit të burimeve të larmishme dhe të duhura të informacionit, si internetit, hartave dhe teksteve të ndryshme si enciklopeditë, revistat, etj.).
- *Tematika e orëve të planifikuara të planit mësimor:* këtu vendoset tematika për çdo orë mësimore të projektit (p.sh. nëse projekti planifikohet në 6 orë atëherë duhet vendosur tematika për të gjashta orët)
- *Përshkrimi i produktit të projektit* (duhet të përfshijë shkurtimisht llojin e produktit që pritet të realizohet dhe mënyrën e prezantimit të tij).
- *Vlerësimi i nxënësve dhe reflektimi* (mësuesi përcakton kritere për vlerësimin e projektit të cilat ia komunikon nxënësit që në fillim të projektit. p.sh., kriteret mund të përcaktohen në lidhje me trajtimin e përmbajtjes në përmbushje të tematikës, përdorimin e burimeve të informacionit, përgatitjen e produktit, prezantimin e tij etj., në varësi të rezultateve të të nxënit. Sigurimi i të dhënave nga burime të ndryshme vlerësimi është thelbësore për të nxënësin bazuar në projekte. Përfshirja e nxënësve në vlerësimin e projektit nxit motivimin dhe përmirëson të nxënit e drejtuar prej tyre. Vetëvlerësimi dhe vlerësimi i nxënësve nga njëri-tjetri nxit nxënësit të reflektojnë mbi pikat e tyre të dobëta dhe të forta, në mënyrë që të fokusojnë përpjekjet e tyre të mëtejshme).

Tabela 9. Shembull: Instrument për kriteret e vlerësimit të projektit.

Projekt kurrikular hulumtues <i>Gjithsej 30 pikë (nëse projekti shtrihet gjithë vitin)</i>		
Kriteret e vlerësimit	Treguesi	Pikët e fituara

Demonstrimi i aftësive hulumtuese (10 pikë)	Demonstrim i aftësive hulumtuese.	
	Bashkëpunimi në grup. Grupi orientohet dhe drejtohet vetë.	
	Përdorimi i shumëllojshmërisë së informacioneve.	
	Fokusimi te detyra e dhënë.	
	Mbledhja e informacioneve të përshtatshme për detyrën.	
Përzgjedhja dhe zbatimi i mënyrës së përpunimit të informacionit (10 pikë)	Mënyra e përpunimit të informacionit.	
	Strukturimi i projektit.	
	Shumëllojshmëria e mënyrave të paraqitjes.	
Prezantimi dhe komunikimi në mënyrë efektive i rezultateve të projektit (10 pikë)	Organizimi i materialit që të krijojë lehtësi leximi, dëgjimi dhe të kuptuari.	
	Rezultatet e projektit prezantohen qartë.	
	Kontribuon pozitivisht në progresin e grupit.	

Tabela10. Shembull për vlerësimin e projektit kurrikular sipas niveleve

Kriteret për vlerësimin e projektit		Projekt kurrikular hulumtues			Gjithsej 30 pikë
Kriteret dhe pikët e vlerësimit	N ₁ (nota 4) (0-7) pikë	N ₂ (nota 5 - 6) (8– 15) pikë	N ₃ (nota 7 – 8) (16 - 23) pikë	N ₄ (nota 9 - 10) (24-30) pikë	

Përshkrimi i niveleve të vlerësimit të projektit

N-2: Përgatit materialin e kërkuar me gojë ose me shkrim dhe e paraqet (dorëzon atë në afatet e kërkuara).

Trajton temën e kërkuar duke përdorur informacionin e dhënë dhe respekton kriteret e kërkuara (me shkrim elektronik, jo më pak se 2 faqe e shkruar dhe paraqitje me gojë jo më shumë se 5 minuta).

N-3: Shtjellon argumentin e kërkuar nga tema dhe respekton afatet dhe kriteret e vendosura më sipër.

Përdor shembuj dhe citime nga bibliografia e rekomanduar, që shërbejnë për trajtimin e temës. Rendit qartë dhe logjikisht materialin. Përdor një gjuhë korrekte dhe pa gabime.

N-4: Ka origjinalitet në trajtimin e temës. Përdor saktë dhe me korrektësi bibliografinë.

Përdor një gjuhë të qartë dhe pa gabime.

Më poshtë përshkruhet **shembulli i një projekti kurrikular** me shtrirje gjithë vjetore, për lëndën “Edukim fizik, sporte dhe shëndet”.

1. **Tema e projektit** _____
2. **Kohëzgjatja e projektit/orët mësimore:** Projekti do të zgjasë gjatë tre periudhave të realizuara në 6 orë mësimore, të planifikuara 2 orë për çdo periudhë.
3. **Klasa/t pjesëmarrëse:** _____
4. **Rezultatet e të nxënësve** . Në përfundim të projektit nxënësi:
 - demonstroi njohuritë e marra për grumbullimin e të dhënave;
 - bashkëpunon me shokët për realizimin e projektit dhe kontribuon pozitivisht në progresin e grupit.
5. **Konceptet kryesore që do të përdoren gjatë zhvillimit të projektit:**
 - pyetja kërkimore, qëllimi i studimit;
 - pyetësi, intervista,;
 - grumbullimi i të dhënave;
 - përpunimi i të dhënave;
 - paraqitja e të dhënave;
 - interpretimi i të dhënave, prezantimi i tyre.
6. **Partnerët që do marrin pjesë në projekt:** prindërit, anëtarë të komunitetit, nxënës të shkollës, mësues etj.
7. **Veprimtaritë kryesore:**
 - diskutim me nxënësit lidhur me përzgjedhjen e temës së projektit;
 - ndarja e klasës në grupe sipas dëshirës së nxënësve në bashkëpunim me mësuesin;
 - zgjedhja nga nxënësit e detyrës hulumtuese për secilin grup;
 - ndarja e detyrave për secilin nxënës brenda grupit;
 - hartimi i planit të veprimtarive për secilin grup;

- kërkime njohurish të nevojshme në literaturën e rekomanduar, apo në internet në mënyrë që nxënësit të shfaqin aftësitë e tyre hulumtuese dhe studimore;
- hartimi i pyetësorit (intervistave), përcaktimi i popullatës dhe përzgjedhja e kampionit në të cilën do të kryhet pyetësi (intervistat);
- grumbullimi i informacionit nga pyetësorët, (intervistat), komunikimi me mësuesit, prindërit, anëtarë të komunitetit, nxënësit sipas popullatës së përzgjedhur;
- përpunimi i të dhënave;
- ndërtimi i tabelave, diagramave etj.;
- hartimi i draftit të parë të projektit dhe diskutimi i tij;
- hartimi i draftit përfundimtar të projektit si rezultat i punës në grup dhe individuale;
- prezantimi i produktit përfundimtar dhe dorëzimi i punës që ka bërë gjithsecili nga nxënësit.

8. *Burimet kryesore të informacionit:*

- informacioni i marrë nga plotësimi i pyetësorëve (intervistave);
- biseda me prindër, mësues;
- materiale nga interneti (nëse është e mundur);
- tekste të tjera lëndore që lidhen me situatën konkrete;
- konsulta me specialistë të fushave të tjera që lidhen me situatën konkrete;
- revista, buletine të ndryshme.

9. *Baza materiale:*

- letra të bardha;
- kartonë;
- lapustila;
- fletë punëdore;
- foto, ngjitës etj.

10. *Tematika e orëve të planifikuara:*

- *Hapi i parë/ ora e parë:* Përzgjedhja e temës së projektit. Ndarja e grupeve. Përcaktimi i detyrës hulumtuese për secilin grup. Ndarja e detyrave për secilin nxënë brenda grupit. Hartimi i planit të veprimtarive të projektit brenda grupit përkatës, afatet dhe personi përgjegjës.

- *Hapi i dytë/ora e dytë:* Paraqitja e materialeve të grumbulluara nga grupet e punës. Diskutimi i planit të veprimtarive.
- *Hapi i tretë/ora e tretë:* Diskutime e debate mbi materialet e grumbulluara në lidhje me temën.
- *Hapi i katërt/ ora e katërt:* Analiza e materialeve të projektit e përpunimi i tyre. Jepen këshilla apo sugjerime për përmirësimin e punës në rast se është e nevojshme.
- *Hapi i pestë/ ora e pestë:* Seleksionimi i materialeve që do të jenë më të qarta për zbatimin e këtij projekti. Hartimi i draftit përfundimtar të projektit dhe diskutimi i tij.
- *Hapi i gjashtë/ ora e gjashtë:* Prezantimi i materialit të përgatitur. Vlerësimi i punës në grup dhe individual i nxënësve.

11. Përshkrimi i produktit të projektit

Projekti do të përmbajë krijimin e planit të punës dhe fillimin e tij. Për të realizuar këtë projekt nxënësit do të mbledhin informacione që lidhen me detyrën hulumtuese që ka secili grup. Detyra hulumtuese ka të bëjë me studimin që lidhet me temën përkatëse. Projekti do të shkruhet dhe prezantohet nga secili grup sipas formatit të caktuar më poshtë:

- Tema e projektit.
- Rezultatet e të nxënit.
- Plani i veprimtarive që ka realizuar secili grup me afatet dhe personat përgjegjës.
- Konceptet kryesore që janë përdorur gjatë zhvillimit të projektit.
- Përshkrim i shkurtër i projektit.
- Gjetjet e projektit. (Gjetjet mund të paraqiten me mënyra të ndryshme: mund të shkruhen në një poster, mund të paraqiten në fletë formati dhe të prezantohen vetëm me gojë, mund të prezantohen me mjete audio-vizuale, me program kompjuterik power point, nëse është produkt, prezantohet produkti etj.).
- Konkluzione të projektit.

12. Vlerësimi i nxënësve dhe reflektimi

Vlerësimi i nxënësve bëhet sipas tabelës 10, për vlerësimin e projekteve kurrikularë të përcaktuar sipas niveleve të mësipërme. Gjatë vlerësimit merret në konsideratë:

- vetëorientimi dhe vetëdrejtimi i nxënësve në grup;
- përdorimi i burimeve të ndryshme të mbledhjes së informacionit;
- gjetja e zgjidhjeve në situata të ndryshme dhe arsyetime intuitive;

- përdorimi i saktë i koncepteve;
- përzgjedhja e teknikave të përshtatshme;
- angazhimi i secilit nxënës në realizimin e projektit, individualisht dhe në progresin e grupit;
- mënyra e prezantimit të projektit, i cili të lexohet, të dëgjohet dhe të kuptohet qartë;
- rezultatet e projektit, nëse janë të qarta dhe të kuptueshme.

8.6 Vlerësimi i të nxënësve të nxënësve.

Ky vlerësim realizohet nëpërmjet:

- vlerësimi periodik;
- vlerësimi përfundimtar.

8.6.1 Vlerësimi periodik

Vlerësimi periodik është dokumentimi në regjistër i rezultateve të vlerësimit të nxënësve për secilën periudhë. Ai përmban 2 (dy) nota:

- notën e vlerësimit të vazhduar;
- notën e vlerësimit me detyrë përmbledhëse.

Këto dy vlerësime me notë shënohen në regjistër në kolonat përkatëse.

8.6.2 Vlerësimi përfundimtar

Vlerësimi përfundimtar realizohet me notë, në përfundim të vitit shkollor.

Nota përfundimtare vjetore përmbledh notat vjetore si më poshtë:

- notën vjetore të vlerësimit të vazhduar për tri periudha;
- notën vjetore të vlerësimit me detyrë përmbledhëse për tri periudha;
- nota e vlerësimit të projektit.

Peshat në përqindje sipas vlerësimeve janë:

	<i>Pesha në përqindje klasat X-XII</i>
Vlerësimi i vazhduar	40%
Vlerësimi me detyrë përmbledhëse	40%
Vlerësimi i projektit kurrikular	20%

Hapat për njehsimin e notës përfundimtare vjetore janë:

- nota vjetore e vlerësimit të vazhduar (NVV) përcaktohet duke u bazuar në tri notat e vlerësimit të vazhduar të periudhave, duke gjykuar në mënyrë progresive.
- nota vjetore e vlerësimit me detyrë përmbledhëse (NTP/DP) përcaktohet duke u bazuar në tri notat e vlerësimit me detyrë përmbledhëse të periudhave, duke gjykuar në mënyrë progresive.
- nota e vlerësimit të projektit (NVP) përcaktohet në përfundim të projektit duke u bazuar në procesin e realizimit të projektit dhe në produktin përfundimtar.
- shumëzohet secila prej notave me përqindjen përkatëse. mbledhen këto prodhime dhe shuma rrumbullakoset me numër të plotë (p.sh., 8,8 ≈ 9).

Formulat për llogaritjen e notës përfundimtare janë:

nota përfundimtare në klasat X-XII= (NVv x 0.4) + (NTP/DP x 0.4) + (NVp x 0.2)

Dokumentimi në regjistër i rezultateve të vlerësimit të të nxënës sipas periudhave është si në tabelën më poshtë:

Periudha e parë Shtator – Dhjetor		Periudha e dytë Janar - Mars		Periudha e tretë Prill - Qershor		Vlerësimi Vjetor			Nota Përfundimtare
NVV	NDP	NVV	NDP	NVV	NDP	NVV	NDP	NVP	
7	8	9	9	9	10	9	9	10	9

$$(9 \times 0.4) + (9 \times 0.4) + (10 \times 0.2) = 9.2$$

Nota përfundimtare 9

Ndryshime pozitive që sjell vlerësimi bazuar në kompetenca

<i>Për nxënësit:</i>	<i>Për mësuesit:</i>	<i>Për prindërit:</i>
Siguron informacion për pikat e forta dhe mundësitë për zhvillim.	Siguron të dhëna të hollësishme për aspekte të ndryshme të të nxënës.	Siguron informacion të detajuar dhe specifik për arritjet e fëmijës.

Mbështet dhe nxit procesin e të nxënit.	Krijon mundësi të gjykojë më mirë për arritjet e nxënësve.	Përfshihen në procesin e të nxënit të fëmijës.
Siguron vetëbesim të nxënësit.	Siguron të dhëna nga burime të ndryshme për të motivuar nxënësin.	Vlerësohen jo vetëm arritjet por edhe përpjekjet që bëjnë fëmijët e tyre.
Krijon mundësi për vetëvlerësim dhe forma të larmishme vlerësimi.	Organizimi i veprimtarive gjithëpërfshirëse gjatë zhvillimit të mësimin me dy orë të njëpasnjëshme e lehtëson shumë këtë proces vlerësimi.	Prindërit kanë mundësi të japin mendimin e tyre për vlerësimin e fëmijës së tyre.
Motivon zhvillimin e kompetencave të të nxënit (kompetencave kyçe dhe lëndore).	Nxit rritjen profesionale të mësuesit.	Zhvillimi i kompetencave kyçe aftëson nxënësit edhe në zgjidhjen e situatave në jetën e përditshme.
Bazohet në nivele arritjesh të njëjta për të gjithë.	Mësuesi është objektiv, transparent dhe objektiv për të gjithë	Bazuar në nivele prindërit ndërgjegjësohen për vlerësimin e fëmijës së tyre.
Zhvillon talente dhe i jep mundësi të gjithë nxënësve të tregojnë aftësitë e tyre.	Siguron gjykime dhe mbështet vendimmarrje mbi bazën e të dhënave të shumta që siguron.	Sigurojnë informacione mbi bazën e të dhënave që mësuesi siguron nga burime të ndryshme.
E bën nxënësin më “miqësor” me lëndën.	E bën lëndën më “të dashur” për nxënësin.	E bën shkollën dhe mësuesit më “të pëlqyeshëm” për fëmijët e tyre.

- Nga vlerësimi i fokusuar te ajo që nxënësi nuk di.	- Të vlerësimi i procesit se si nxënësi e ndërton dijen.
- Nga përdorimi i rezultateve për të llogaritur notën.	- Të përdorimi i rezultateve për të informuar rreth të nxënit.
- Nga vlerësimi vetëm i mësuesit.	- Të nxënësi që është i përfshirë në vlerësimin e vazhduar të punës së tij dhe të të tjerëve.
- Nga gjykimi i punës që mund të dëmtojë motivimin e nxënësit.	- Të përshkrimi i punës që fuqizon dhe motivon nxënësin.

IX. BIBLIOGRAFIA

- IZHA 2014, Korniza kurrikulare
- IZHA 2016, Kurrikula Bërthamë AML, klasa 10-11
- IZHA 2016-2018 , Programet me kurrikulën e bazuar në kompetenca klasa 10,11,12
- IZHA 2105, Korniza e vlerësimit të nxënësit
- IZHA 2016, Nivelet e arritjes
- IZHA 2017, Udhëzuesit e zhvillimit të kurrikulës në arsimin e mesëm
- Libër, Didaktika në “Edukim fizik”
- Libër, Metodika e “Edukimit fizik”
- Libër, Manual testimi në sport
- Botim, Studime sportive
- Libër: Lojëra lëvizore
- Libër: Edukimi lëvizor
- Përmbledhje leksionesh, Aktiviteti fizik dhe Fitnesi
- Libër: Lojërat sportive, basketboll, volejboll, hendboll, futboll
- Libër: Atletika
- Programet për nxënësit me aftësi ndryshe (AK)
- Nivelet e arritjes (arsimi bazë dhe arsimi i mesëm), IZHA (sot ASCAP) 2016.
- Udhëzimi nr. 17, datë 05.07.2022 “Për vlerësimin e nxënësve në sistemin arsimor parauniversitar”.
- Modele detyrash përmbledhëse praktike për arsimin parauniversitar (detyra praktike të hartuara nga mësuesit), lënda: “Edukim fizik”, sporte dhe shëndet.

Sugjerime për përdorimin e teknologjisë si inovacion për nxitjen dhe përmirësimin e të nxënësit dhe si mjet ndihmës didaktik në orën e “Edukimit Fizik”.

- https://www.youtube.com/watch?v=Ffrr_DrAY4E
- <https://www.youtube.com/watch?v=dQQeSKFgeJE>
- <https://www.youtube.com/watch?v=EbFs9XyJXlQ>