



**REPUBLIKA E SHQIPËRIË**  
**MINISTRIA E ARSIMIT DHE SHKENCËS**  
**DREJTORIA E PËRGJITHSHME E POLITIKAVE PARAUNIVERSITARE**

Rruga: "Durrësit", Nr. 23, AL- 1001, Tiranë – SHQIPËRI

[www.mash.gov.al](http://www.mash.gov.al)

Tel: 00 355 4 225 987; Fax: 00 355 4 225678

*Nr. 441416 Prot*

*Ok. 24-07-2009*

**ARSIMI PROFESIONAL**

**PROGRAMET E LËNDËS**  
**"EDUKIMI FIZIK" PËR KLASËN E 10**

**MIRATOI**

**MINISTRI**

  
**FATOS BEJA**



**TIRANË, 2009**



**ministra e arsimit dhe shkencës**  
**ministra e së nesërmes**

**INSTITUTI I KURRIKULËS DHE TRAJNIMIT**

**PROGRAMET E KURRIKULËS BËRTHAMË  
TË GJIMNAZIT**

**FUSHA:** Veprimtari fizike – lëvizore dhe sporti

**LËNDA:** Edukim fizik

**PROGRAMET E LËNDËS SË EDUKIM FIZIK  
PËR KLASËN E X**

**TIRANË, SHTATOR 2008**

*Arifina Hoxha*  
*Mirza*  
*2008*

## **HYRJE**

Veprimtaria fizike-lëvizore dhe disiplinat sportive janë pjesë domethënëse e veprimtarisë njerëzore pasi kapin një hapësirë shumë të rëndësishme dhe me ndikim të padiskutueshëm në gjendjen psiko-sociale, e fiziko shëndetsore të njeriut.

Veprimtaria fizike-lëvizore dhe sporti janë konsideruar gjithnjë si pjesë e pandarë e formimit fizik dhe mendor, e pasurisë shpirtërore dhe të asaj pjese të kulturës njerëzore që jep një përgjigje të caktuar ndaj ndjesive argëtuese, shëndetësore, estetike e sportive- shoqërore për njeriun në të gjitha etapat e jetës.

Lënda e edukatës fizike, bazuar tërësisht mbi konceptet dhe përmbajtjen e veprimtarisë lëvizore dhe sportit, do të përforcojë njohuritë e çdo nxënësi/eje dhe do t'i sigurojë atij/asaj përvoja, aftësi dhe njohuri të reja, të cilat do të zgjerojnë edhe më tej formimin kulturor, fizik e shëndetsor

Njohja, realizimi dhe vlerësimi i veprimtarisë fiziko-lëvizore e sportive nga të gjithë nxënësit është një formë e të vepruarit në grup, dhe ndikon në përforcimin e marrëdhënieve shoqërore dhe komunikuese.

Edukimi fizik kërkon që përmes studimit edhe të lëndëve të tjera në fushat sociale, shkencore, si dhe të arteve (pjesë përbërëse këto në kurrikulën bërthamë) të arrihet krijimi dhe plotësimi i përgjithshëm i kulturës dhe formimit të nxënësve, formim i cili arrihet përmes disa linjave kryesore të procesit mësimor të edukimit fizik.

Procesi i edukimit fizik luan rolin themelor në përgatitjen e nxënësve për realizimin e veprimtarive kulturore-sportive dhe artistike shkollore. Ky proces merr rëndësi të veçantë veçanërisht në realizimin e garave e ndeshjeve ose veprimtarive të tjera të kombinuara me ato artistike, shoqërore e shëndetësore.

Organizimi dhe realizimi i kësaj lënde do t'i ndihmojë nxënësit të vlerësojnë efektet e padiskutueshme të saj në shumë drejtime, jo vetëm në aspektin fizik e sportiv por edhe në atë të marrëdhënieve midis njëri tjetrit, në atë të zgjerimit të njohurive në fushën e tradicionit kulturor të krahinave e të vendeve të ndryshme, në atë të krijimit të një mjedisi më shoqëror pasi në këto veprimtari nuk duhet të ketë të humbur por të gjithë fitojnë. Kjo përbën në esencën e vet synimin dhe vlerën më të madhe të procesit edukativ në lëndën e edukatës fizike.

## **1. SYNIMI I LËNDËS**

Kurrikula e edukimit fizik të gjimnazit synon:

Të realizojë të gjitha objektivat themelore të lëndës së edukimit fizik të përcaktuara në programin mësimor dhe që shprehen në mënyrën më të plotë nëpërmjet procesit mësimor praktik e teorik.

Të zhvillojë dhe të stimulojë një shëndet sa më të plotë në aspektet fizike, psikologjike shpirtërore dhe shoqërore; të formojë tek nxënësi/ja aftësi dhe shprehje lëvizore të vlefshme për të gjithë jetën, si dhe të formojë tek ai/ajo një model të jetës aktive; të formojë dhe të përforcojë koncepte, si: përgjegjshmëria, individi, grupi, shoqëria, rregulli, fair play, shumëkulturalizmi, aktiviteti dhe kontributi shoqëror etj.

## **2. OBJEKTIVAT E PËRGJITHSHËM**

Në fund të programit të edukimit fizik, nxënësi/ja duhet:



- të argumentojë vlerat e edukimit fizik për zhvillimin e forcimin e shëndetit;
- të stimulojë dhe të mbështesë nëpërmjet aktivitetit fizik një rritje sa më të shëndetshme të tij;
- të rrisë aftësitë për ekzekutimin cilësor të shprehive motore (kondicionale dhe koordinative) në funksion të realizimit cilësor të detyrave mësimore, jetësore e në disiplinat sportive duke i përforcuar gjatë procesit mësimor e duke i plotësuar me njohuritë e marra nga programet e lëndët e tjera;
- të krijojë një kulturë dhe model për një jete aktive që siguron mirëqenie mendore, trupore e sociale, si dhe për parandalimin e sëmundjeve.
- të demonstrojë elementët bazë të lojërave sportive (basketboll, volejball, futboll, hendboll);
- të demonstrojë shprehitë lëvizore themelore të sporteve individuale, (gjimnastikë, atletikë, not, tenis, badminton e arte marciale);
- të njohë historinë e sportit në periudha dhe kontekste të ndryshme kulturore, duke analizuar llojet dhe aktivitetet më të spikatura të këtyre periudhave;
- të përshkruajë zhvillimin e sportit shqiptar në periudha të ndryshme, duke analizuar edhe llojet dhe aktivitetet e sporteve më të zhvilluara të këtyre periudhave dhe përfaqësuesit e tyre;
- të përshkruajë zhvillimin teknologjik në funksion të edukimit fizik dhe sportit, si dhe të njohë një ose dy site që konsultojnë programe të fitnessit dhe të aktivitetit fizik në përgjithësi;
- ta shikojë edukimin fizik dhe sportin si mjet për të zhvilluar karrierën e tij në të ardhmen.

### 3. OBJEKTIVAT SIPAS LINJAVE

#### KLASA X

Klasa e 10	Sasia e oreve	70
------------	---------------	----

#### Linja 1: Vështrime teorike

**Përshkrimi i linjës:** Kjo linjë ka për qëllim të informojë nxënësin/en me shtratin historik, teorik e shkencor mbi të cilin mbështeten e zbatohen ligjësitë e përgjithshme që karakterizojnë edukimin fizik dhe sportin në përgjithësi, siç mund të jenë njohja me *historinë e edukimit fizik dhe sportit, ndikimi shëndetësor, programimi i aktiviteteve fizike e sporteve, kategoritë estetike, klasifikimi i sporteve* dhe lidhja e tyre me njëri-tjetrin.

Këto njohuri të përgjithshme të edukimit fizik dhe specifika e tij në raport me veprimtari të tjera të njeriut dhe shoqërisë do të shërbejnë si urë për të kaluar në njohjen e secilit lloj të veprimtarisë fizike-lëvizore e sportive.

**Orët e sugjeruara:** Gjatë gjithë vitit në orët praktike

*Armando Noop*

Nënlinja	Objektivat
Vështrime teorike	<p>Në përfundim të klasës së 10-të nxënësi/ja:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. të dijë kuptimin dhe lashtësine e historike të edukimit fizik e të sportit dhe vlerat e tyre në zhvillimin e shoqërisë njerëzore;</li> <li>2. të përshkruajë përmbajtjen dhe organizimin e lojërave olimpike dhe vlerën e tyre historike e shoqërore (simbolet dhe kuptimin e tyre etj);</li> <li>3. të njohë emrat e sportisteve olimpike shqitare, figurave të shquara nga qyteti apo krahina e tyre.</li> <li>4. të argumentojë vlerën e edukimit fizik për forcimin e shëndetit;</li> <li>5. të argumentojë kuptimin mbi fitnesin dhe vlerat e tij në plotshëndetshmërinë fizike e funksionale (funksionet e aparatit respirator dhe kardiovaskular).</li> <li>6. të njohë website që japin informacion për aktivitetet historike e sportit, aktivitetet rekreative dhe fitnesin, si dhe paisjet e teknologjite e aplikuar</li> </ol>

## Linja 2: Veprimtaritë themelore lëvizore

**Përshkrimi i linjës:** Kjo linjë ka për qëllim të zhvillojë tek nxënësi/ja disa aftësi dhe shprehje lëvizore të cilat qëndrojnë në bazën e të gjitha veprimtarive lëvizore njerëzore. Përmirësimi dhe përdorimi i tyre do të ndihmonë nxënësin/en në sigurimin e suksesit gjatë gjithë veprimtarisë së tij/saj jetësore. Shprehjet lëvizore themelore do të jenë: ecja, vrapimi, kërcimet, zvarritjet, kacavarjet, notimi dhe fluturimet në hapsire (daljet nga veglat gjimnastikore, etj) dhe variantet e tyre. Këto shprehje përbëjnë një bazë të qëndrueshme të formimit të aftësive kondicionale dhe koordinative (si forca shpejtësia, rezistenca, qëndrueshmëria, orjentimi në hapsirë e në kohë, ekuilibri dinamik e statik rmti, bashkëveprimi etj.) për rrjedhojë, edhe për një nivel të lartë të aftësive për disiplinat e ndryshme sportive.

**Orët e sugjeruara:** vendos mësuesi për orët në dispozicion

Nënlinja	Objektivat
Veprimtaritë themelore lëvizore	<p>Në përfundim të klasës së 10-të nxënësi/ja:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. të demonstrojë me saktësi shprehje lëvizore me dhe pa vegla didaktike ose sportive me dhe pa partner;</li> <li>2. të riprodhojë veprime lëvizore me ritme e variacione të ndryshme;</li> <li>3. të diferencojë veprimet lëvizore në funksion të edukimit të rezistencës, qëndrueshmërisë, shpejtësisë dhe forcës;</li> <li>4. të krijojë ushtrime në funksion të edukimit të fleksibilitetit (përkulshmërisë dhe lëvizshmërisë artikulare);</li> <li>5. të demostrojë disa nga stilet e notimit.</li> </ol>

*Handwritten signature:*  
 [Signature]  
 2021

### Linja 3: Lojëra lëvizore tradicionale

**Përshkrimi i linjës:** Në këtë linjë parashikohen një seri lojërash lëvizore tradicionale që me përmbajtjen e tyre edukojnë të nxënësi/ja shprehi të ndryshme që përfshihen brenda aftësive koordinative. Nëpërmjet lojërave nxënësi/ja jo vetëm do të marrë ngarkesën e duhur dhe zhvilluese fiziologjike, emocionale dhe estetike, por në të njëjtën kohë do të pasurojë njohuritë dhe formimin e tij/saj me një pjesë shumë të rëndësishme të kulturës dhe të artit tonë kombëtar. Elementët e kësaj linjeje gjithashtu ndihmojnë drejtpërdrejtë edhe në pasurimin e volumit lëvizor të nxënësve.

**Orët e sugjeruara:** vendos mësuesi për oret në dispozicion

Nënlinja	Objektivat
Lojëra lëvizore tradicionale	Në përfundim të klasës së 10-të nxënësi/ja: <ol style="list-style-type: none"><li>të përshkruajë përmbajtjen dhe rregullat e organizimit të disa lojërave të thjeshta tradicionale;</li><li>të interpretojë (praktikisht dhe teorikisht) karakterin edukativ të një loje tradicionale;</li><li>të ekzekutojë me ritmin e mjaftueshëm lojërat lëvizore tradicionale që realizohen gjatë orëve mësimore.</li></ol>

### Linja 4: Veprimtari lëvizore sportive

**Përshkrimi i linjës:** Në këtë linjë parashikohen një seri kombinacionesh tekniko-lëvizore që përfshihen në lojërat sportive. Nëpërmjet këtyre lojërave sportive (basketboll, volejboll, futboll, hendboll etj) nxënësi/ja do të zhvillojë aftësitë e tij/saj koordinative dhe kondicionale (rezistencën, qëndrueshmërinë, forcën dhe shpejtësinë, si dhe koordinimin e lëvizjeve).

Një ndikim të drejtpërdrejtë do të ketë kjo linjë në edukimin e të rinjve me të kuptuarit dhe të jetuarit me skuadrën, me ndarjen e përgjegjësisë dhe suksesit, në edukimi i të rinjve me respektin ndaj rregullave të lojës që në vetvete përbën një model të respektit ndaj rregullave demokratike të jetës qytetare.

**Orët e sugjeruara:** vendos mësuesi për oret në dispozicion

Nënlinja	Objektivat
Veprimtari lëvizore sportive	Në përfundim të klasës së 10-të nxënësi/ja: <ol style="list-style-type: none"><li>të demonstrojë shprehi lëvizore themelore të sporteve individuale ose dyshe (gjimnastikë, atletikë, not, tenis, badminton e artet marciale);</li><li>të ekzekutojë elementët bazë të vallzimit (dancit folk dhe modern sipas tempeve të ndryshme (në varësi të llojit të dancit);</li><li>të demonstrojë elementët lëvizore teknikë bazë të lojërave sportive, (basketboll, volejboll, futboll, hendboll)</li></ol>

**4. KERKESAT E LENDES SE EDUKIMIT FIZIK NDAJ LENDEVE TE TJERA**

<b>Edukimi Fizik</b>	<b>Biologjia</b>
- Vlerësimi i niveleve të fitnesit fizik, përshtatja e aktivitetit me moshën, rritjen dhe zhvillimin fizik.	Nxënësi/ja: - të njohë ç'është moshja, koncepti i saj. - të njohë etapat e zhvillimit të qenieve humane, femra – meshkuj. - të njohë sistemin kardiovaskular - të njohë konceptin e ushqimit dhe të ushqyerit. - Të njohë ligjet themelore të trashëgimise genetike edhe në fushën e edukimit fizik e te sportit
- Identifikimi i muskujve kryesorë (primarë) lëvizës, muskujve të kundërt dhe ata stabilizues për çdo ushtrim kryesor të trainimit me pesha.	Nxënësi/ja: - të njohë sistemin lokomotor. - të njohë muskujt kryesor të trupit.
- Njohja me aftësitë e lidhura me ekuilibrin, kohën e reagimit, koordimit dhe shpejtësisë.	Nxënësi/ja: - të njohë sistemin senso-perceptiv. - të njohë sistemin nervor (qëndror dhe periferik). - të njohë sistemin endokrin.
<b>Edukimi Fizik</b>	<b>Fizika</b>
- Njohja me parimet bazë të biomekanikës së lëvizjeve të njeriut.	Nxënësi/ja: - të njohë ligjet e Njutonit, levat dhe teoritë e tyre, lëvizjet traslatore dhe rrethore, - të njohë ç'është pluskimi i trupave, - të njohë konceptin e fuqisë, forcës, shpejtësisë, amplitudës, frekuencës dhe ritmit
<b>Edukimi Fizik</b>	<b>Artet</b>
- Njohuri mbi vallëzimin: klasik, modern, folklorik.	Nxënësi/ja: - të njohë vallëzimi klasik - të njohë dancin klasik dhe modern. - të njohë vallet popullore - të njohë ç'është melodia - të njohë ç'është ritmi - të njohë ç'është harmonia
<b>Edukimi Fizik</b>	<b>Qytetërim</b>
- Njohja me faktorët fizikë, emocionalë dhe të formimit intelektual, si dhe me ndikimit e tyre në paraqitjen individuale dhe kolektive.	Nxënësi/ja: - të njohë konceptet si individ, shoqëria, grupi shoqëror, - të njohë konceptin aktivitetet shoqërore - të njohë konceptin përgjegjësia e individit ndaj grupit dhe anasjelltas.
- Aktiviteti fizik, sporti dhe	Nxënësi/ja:

*Mirza  
Cveto*

shumëkulturalizmi.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- të njohë konceptin kulturë,</li> <li>- të njohë konceptin shumëkulturalizëm,</li> <li>- të njohë konceptet mbi besimet fetarë.</li> </ul>
- Fair play.	Nxënësi/ja: <ul style="list-style-type: none"> <li>- të njohë çfarë është rregulli, rregullat dhe rregulloret.</li> <li>- të njohë kuptimin ndaj ligjit dhe respektit për të.</li> <li>- të njohë çfarë do të thotë të respektosh të tjerët dhe vetveten.</li> </ul>
- Realizimi dhe vlerësimi i rolit të paracaktuar ose spontan të lidershit në aktivitete fizike dhe në sport.	Nxënësi/ja: <ul style="list-style-type: none"> <li>- të njohë konceptet mbi liderшипin, përmasat e tij dhe raporti me grupin e shoqërinë</li> </ul>

## 5. KËRKESA PËR ZBATIMIN E PROGRAMIT

Ky program është një dokument zyrtar i detyrueshëm për t'u zbatuar nga përdoruesit e tij (mësues, autorë të teksteve etj.).

Programi lëndor është vetëm një pjesë e tërësisë së dokumenteve zyrtare, të cilat janë të detyrueshme për t'u zbatuar në lëndën e edukimit fizik. Dokumentet e tjera kryesore janë korniza kurrikulare e gjimnazit dhe standardet e fushës kurrikulare ku kjo lëndë bën pjesë. Hartimi i programit është mbështetur si te korniza kurrikulare, ashtu edhe te standardet e fushës.

Për të siguruar përdorimin sa më të mirë të programit është e vlefshme njohja me dokumentet e lartpërmendura.

Te korniza kurrikulare vëmendje e veçantë i duhet kushtuar:

- Synimeve të përgjithshme të kurrikulës së gjimnazit,
- Synimeve të linjave ndërkurrikulare,
- Vlerësimin të nxënësit me notë,
- Parimeve të mësimdhënies/mësimnxënies.

Në mënyrë që tërësia e dokumenteve zyrtare (korniza kurrikulare, standardet e fushës së të nxënit dhe programi lëndor) të zbatohen më së miri në dobi të nxënësve, përdoruesit e tyre duhet të njohin thellë programet lëndore të lëndës së edukimit fizik për klasën paraardhëse dhe në vijim.

Gjithashtu, përdoruesve të këtyre dokumenteve u lind nevoja të njohin standardet e të gjitha fushave të tjera të të nxënit dhe të gjitha programet lëndore të të njëjtit vit.





Zbatimi i programit duhet të bëhet duke respektuar parimet e barazisë gjinore, etnike, kulturore, racore dhe fetare.

### **Objektivat e programit**

Objektivat e programit janë për të gjithë nxënësit dhe janë detyrim për përdoruesit e programit. Kjo do të thotë se që të gjithë nxënësve duhet t'u jepet mundësia që të nxënë çka përshkruhet tek objektivat.

Realizimi i objektivave në tema, kapituj, njësi dhe renditja e tyre është zgjedhje e lirë e zbatuesit të programit. Kështu p.sh. objektivi: "Të argumentojë vlerën e edukimit fizik dhe sportit për forcimin e shëndetit". Kjo do të thotë se të gjithë nxënësit duhet të njohin dhe të argumentojnë vlerat dhe ndikimin që aktiviteti fizik dhe sporti kanë në drejtim të zhvillimit dhe mbajtjes së shëndetit fizik e mendor gjatë gjithë jetës. Nëse një mësues nuk e bën këtë, nuk ka zbatuar programin lëndor.

Një objektiv përmbushet në nivele të ndryshme nga nxënës të ndryshëm. Mësuesi/ja duhet të mbulojë të gjithë gamën e niveleve të nxënësve.

Kështu p.sh. objektivi: "Të demonstrojë elementët bazë të lojërave sportive (basketboll, volejboll, futboll, hendboll)". Të gjithë nxënësit duhet të demonstrojnë aftësi në realizimin apo ekzekutimin e elementëve teknikë bazë të lojërave si basketbolli, volejbollit etj, por jo për të gjithë do të pretendohet i njëjti nivel paraqitjeje.

Një nivel edhe më i lartë do të ishte përdorimi dhe zbatimi i njohurive të linjave të tjera të edukimit fizik dhe sportit (edukimi fizik dhe sporti, bota dhe shoqëria) në një situatë të nxitur dhe nga vetë bota reale.

### **Orët mësimore**

Programi i edukimit fizik është strukturuar në linja që vijnë njëra pas tjetrës, por nuk do të thotë se zbatimi i programit duhet të zhvillohet në këtë renditje gjatë vitit shkollor.

Sasia e orëve mësimore për secilën linjë është rekomanduese. Përdoruesit e programit duhet të respektojnë sasinë e orëve vjetorë të lëndës, kurse janë të lirë të ndryshojnë me 10% (shtesë ose pakësim) orët e rekomanduara për secilën linjë.

Domethënë, mësuesi/ja mund të vendosë të përparojë më ngadalë kur vë re se nxënësit e tij/saj, hasin vështirësi të veçanta në përmbushjen e objektivave të kapitullit, por mund të ecë më shpejt kur nxënësit e tij/saj demonstrojnë një përvetësim të kënaqshëm.

Në programin e lëndës së edukimit fizik, afërsisht **30%** e orëve mësimore totale janë për shtjellimin e njohurive të reja lëndore dhe **70%** e tyre janë për përpunimin e njohurive (gjatë vitit dhe në fund të vitit shkollor).



## 7. VLERËSIMI

Vlerësimi i nxënësit përshkon gjithë procesin mësimor dhe shërben për përmirësimin e këtij procesi. Vlerësimi i nxënësit nuk ka për qëllim të vetëm vendosjen e notës dhe as nuk përfundon me vendosjen e saj.

Vlerësimi mbështetet tërësisht në objektivat e programit lëndor dhe mësuesi/ja nuk ka të drejtë të vlerësojë nxënësit për ato objektiva të arritjes që nuk përshkruhen në program.

Objektiv i vlerësimit nuk janë vetëm njohuritë dhe aftësitë, por edhe qëndrimet e nxënësve, si qëndrimet etiko-sociale në përgjithësi dhe ato të bashkëpunimit me të tjerët, në veçanti.

Mësuesi/ja zhvillon vetë dhe ndihmon nxënësit të zhvillojnë një larmi mënyrash vlerësimi për shembull:

- a. Përdoren fjalë e shprehje inkurajuese gjatë të mësuarit. Korrigjim me takt i lëvizjeve të gabuara.
- b. Me zgjedhjen e nxënësve më të mirë në vegla.
- c. Me zgjedhjen e nxënësve për ekipin shkollës (baketboll, volejboll, futboll etj.)
- d. Me shpalljen e lojtarëve më të mirë.
- e. Koha në sekonda e realizimit të veprimit lëvizor mbi bazen e progresit individual;
- f. Sasia në herë e përsëritjeve të veprimit lëvizor mbi bazen e progresit individual;
- g. Distanca në metra e arritur nga veprimi lëvizor mbi bazën e progresit individual;
- h. Karakteristikat morfofunktionale të aparatit kardiovaskular;
- i. Me kompleks ushtrimesh dhe me pikë.
- j. Me sistem pikësh për ushtrimet e veçanta.
- k. Me sistem pikësh për vallëzimin e kompozuar.
- l. Me teste e pikë për kombinacionet teknike.
- m. Me pikë për veprime teknike individuale.
- n. Me teste dhe pikë për variante taktike.
- o. Me pikë për veprime individuale.
- p. Me teste e pikë për variante të ndryshme të taktikës në sulm e mbrojtje.
- q. Me pikë për skemat lëvizore të vrapimeve të ndryshme.
- r. Këtyre vlerësimeve mund t'i shtohet edhe vlerësimet mbi aktivizimin në veprimtaritë e ndryshme sportive;

Të gjitha këto duhet të reflektohen në kartelat e matjeve antropometrike dhe atyre fiziko-lëvizor.

Vlerësimi mund të bëhet individual ose në grup, në klasë ose jashtë saj. Nxënësi/ja vlerësohet me notë ndërsa demonstroi arritjet e tij/saj, duke shfaqur nëpërmjet veprimtarish e produktesh të tjera, si: hartimi i një miniprogrami fitnesi për zbatim në natyrë ose mjedise të mbyllura; merr pjesë në veprimtari të ndryshme sportive, apo sportivo-artistike që organizon shkolla etj.

Në angazhimin e nxënësve me grupe apo skuadra të vogla, mësuesi/ja parashton peshën e vlerësimit me notë të grupit në tërësi dhe të secilit nxënës/e në veçanti.

Mësuesi/ja nuk e ka të detyrueshëm vlerësimin me notë të nxënësve në çdo orë mësimore dhe të vendosë nota në regjistër për secilën orë mësimore. Si rregull, nxënësit dhe mësuesi/ja duhet lirshëm të bashkëbisedojnë si partnerë rreth përvetësimit të njohurive dhe aftësive të fituara të orëve të kaluara.

Herë pas here mësuesi/ja duhet të vlerësojë me notë, duke ua bërë të qartë nxënësve që në fillim qëllimin e vlerësimit dhe kriteret e tij.

Vlerësimi me shkrim (vetëm për linjën e njohurive) shërben për aftësimin e komunikimit me shkrim dhe mund të realizohet jo vetëm me laps e letër, por edhe në rrugë elektronike.

Portofoli i nxënësit/es, si një mundësi vlerësimi e vetëvlerësimi, është një shumator i performancës së të tij/saj gjatë vitit shkollor për një lëndë të caktuar. Ai mund të përmbajë detyra tematike (artikull sportiv, programe sportive, planifikime të aktiviteteve sportive), foto dhe CD të demonstrimit të aftësive lëvizore për linja të ndryshme të programit, angazhime në veprimtari të ndryshme shkollore etj. Në mënyrë krejt të veçantë kjo metodikë funksionon për nxënësit me aftësi lëvizore të kufizuara si rezultat i problematikës genetike apo të fituar në shtjellat e jetës. Përzgjedhjet për portofolin bëhen nga nxënësit, mësuesi/ja rekomandon.

A handwritten signature or mark in black ink, consisting of a large, stylized 'C' shape with some internal scribbles and a small 'no' written below it.