1. **VLERËSIMI**

Vlerësimi i nxënësit përshkon gjithë procesin mësimor, shërben për përmirësimin e këtij procesi dhe mbështetet tërësisht në përmbajtjen e programit lëndor. Kjo do të thotë që mësuesi nuk ka të drejtë të vlerësojë nxënësit për ato kompetenca që nuk përshkruhen në program.

Fusha mësimore “Edukim fizik, sporte dhe shëndet” në arsimin bazë ndihmon nxënësit të zhvillojnë njohuritë, shkathtësitë, qëndrimet dhe kompetencat e nevojshme, të cilat sigurojnë mirëqenien eshëndetit të tyre mendor, emocional, fizik dhe social, për të përballuar me sukses sfidat e jetës së tashme dhe të ardhme.

***Nivelet e arritjes*** shprehin rezultatet e ndryshme që arrijnë nxënës të ndryshëm gjatë të nxënit të tyre për të arritur rezultatet e të nxënit të kompetencave. Çdo nivel, në thelb, ofron kritere të njësuara për vlerësimin e njohurive, shkathtësive dhe qëndrimeve të nxënësve sipas fushave përkatëse. Këto nivele hartohen për të mundësuar mësuesit të përcaktojnë arritjen e kompetencës nga nxënësi në fund të çdo viti sipas shkallëve përkatëse.

Vlerësimi rigoroz bazuar në nivele të përcaktuara, krijon besim në gjykimet e mësuesve, jep siguri te prindërit dhe të tjerët që të gjithë nxënësit i kanë arritjet e tyre në përputhje me standardet e pranuara kombëtare dhe janë duke ecur në përputhje me pritshmërinë.

çdo viti sipas shkallëve përkatëse.

**Kërkesa për zbatimin e niveleve të arritjes**

Nivelet e arritjes bazohen në rezultatet e të nxënit të kompetencave të përcaktuara sipas shkallëve për fushat përkatëse në dokumentin e kurrikulës bërthamë. Ato do të përdoren nga mësuesit, hartuesit e teksteve shkollore e materialeve të tjera ndihmëse për procesin mësimor, specialistët e vlerësimit dhe inspektorët e arsimit.

Në veçanti, nivelet e arritjes do ta ndihmojnë mësuesin për të planifikuar mësimdhënien individuale, punën e diferencuar sipas niveleve të nxënësit, për të ndikuar pozitivisht në progresin e tij dhe për të raportuar të nxënit e nxënësit. Për të përcaktuar nivelin e arritjes së nxënësit duhen bërë një sërë vëzhgimesh dhe duhen përdorur një sërë instrumentesh vlerësimi të cilat do të shërbejnë më pas për progresin e tij.

Hartimi i instrumenteve të vlerësimit të arritjeve të të nxënit duhet kryer duke u mbështetur në nivelet e arritjeve që janë përshkruar në këtë dokument.

**Përshkrim i përgjithshëm i 5 niveleve të arritjes**

Në parim janë përcaktuar **pesë nivele arritje** (1,2,3,4,5) të njohurive, aftësive dhe qëndrimeve që demonstron nxënësi: niveli 1 (***pamjaftueshëm***), niveli 2 (***mjaftueshëm***), niveli 3 (***mirë***), niveli 4 (***shumë mirë***) dhe niveli 5 (***shkëlqyeshëm***). Këto nivele korrespondojnë përkatësisht me notat: 4; 5-6; 7; 8-9; 10 të sistemit të vlerësimit me notë. Përveç përshkrimit të profilit të përgjithshëm (diagrama 1), secili nivel është specifikuar edhe për secilën kompetencë sipas fushave[[1]](#footnote-1) në përshtatje me rezultatet e të nxënit përkatëse, në përfundim të shkallës 1 dhe 2.

Diagrama 1

**Vlerësimi tremujor**

Vlerësimi periodik tremujor përfshin:

* *Vlerësimin e vazhdueshëm* që del nga evidencat e vlerësimit të vazhduar të mbajtura për periudhën tremujore.
* *Vlerësimin me test ose detyrë përmbledhëse* në përfundim të periudhës tremujore.
* *Vlerësimin e dosjes (portofolit) së nxënësit* për periudhën tremujore.

Këto vlerësime shënohen në regjistër në kolonat përkatëse në përfundim të çdo tremujori.

**Vlerësimi përfundimtar**

Vlerësimi përfundimtar kryhet në përfundim të vitit shkollor. Nota vjetore përfundimtare përfshin:

* *Notën vjetore të vlerësimit të vazhdueshëm* të tri periudhave tremujore.
* *Notën vjetore të vlerësimit me test ose detyrë përmbledhëse* të tri periudhave tremujore.
* *Notën vjetore të vlerësimit të dosjes së nxënësit* të tri periudhave tremujore.

Secili lloj i vlerësimit në notën vjetore përfundimtare ka peshën e vet në përqindje.

**Tabela:** Peshat në përqindje të llojeve të vlerësimit

|  |  |
| --- | --- |
| **Lloji i vlerësimit** | **Pesha në përqindje** |
| Vlerësimi i vazhdueshëm | 40% |
| Vlerësimi me test ose detyrë përmbledhëse | 40% |
| Vlerësimi i dosjes (portofolit) së nxënësit | 20% |

Hapat për njehsimin e notës vjetore përfundimtare janë:

* Përcaktohet nota vjetore e vlerësimit të vazhdueshëm (NVV)
* Përcaktohet nota vjetore e testit ose detyrës përmbledhëse (NVT)
* Përcaktohet nota vjetore e portofolit të nxënësit (NVP)
* Shumëzohet secila prej notave me përqindjen përkatëse
* Mblidhen këto prodhime dhe shuma rrumbullakoset me numër të plotë (p.sh., nota 6.4 rrumbullakoset 6; nota 6.5 rrumbullakoset 7)

**(NVV x 0.4) + (NVT x 0.4) + (NVP x 0.2) = Nota vjetore përfundimtare**

**Shembull:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tremujori I** | | | **Tremujori II** | | | **Tremujori III** | | | **Nota vjetore** | | | **Nota vjetore përfundimtare** |
| NVV | NVT | NVP | NVV | NVT | NVP | NVV | NVT | NVP | NVV | NVT | NVP | **9** |
| 8 | 9 | 10 | 9 | 10 | 10 | 8 | 10 | 10 | 8 | 10 | 10 |

(8 x 0.4) + (10 x 0.4) + (10 x 0.2) = 9.2

**Nota vjetore përfundimtare 9**

Vlerësimi i nxënësit në edukim fizik, sporte e shëndet do të evidentohet në plotësimin e dosjes individuale për secilin prej tyre. Kjo dosje do të përmbajë evidencat e mëposhtme, të cilat duhet të plotësohen korrektësisht prej mësuesit të Edukimit fizik, sporte dhe shëndet.

1. **SHTOJCË - TRAJTIMI I LOJRAVE TË PËRFSHIRA NË PROGRAM**

**TEMATIKA: Edukim nëpërmjet veprimtarive fizike**

**Nen tematika:** Lojëra lëvizore dhe tradicionale

***Lojë lëvizore “Topi goditës”***

*Strukturat lëvizore në përmbajtje të lojës*: vrapime dhe ecje me drejtim para, anash dhe prapa, pasime te topit me dorë

*Baza materiale*: top volejbolli ose hendbolli ose basketbolli

*Vendi i zhvillimit*: Palestra e shkollës ose terreni sportiv (fusha e volejbollit)

*Karakteristikat dhe organizimi i lojës*

Loja “Topi goditës” është mbështetur në lojën tradicionale “Topa luftash”. Ajo realizohet nga dy skuadra A dhe B me nga 7-10 lojtarë secila skuadër, të cilët vendosen në fushë me dimensione rreth 9x18 metra. Fusha ndahet në dy gjysmëfusha të barabarta për të dy skuadrat nga një vijë mesore. Në vijat fundore e të dy fushave (në të cilat janë vendosur dy skuadrat) qëndrojnë nga një lojtar. Në vijën fundore të fushës së skuadrës A qëndron lojtari i skuadrës B dhe anasjelltas. Mësuesi drejton lojën dhe jep sinjalin për fillimin e saj. E drejta për të nisur lojën vendoset me short.

Veprimi 1: jepni sinjalin për fillimin e lojës lëvizore dhe ndiqni ecurinë e saj në vazhdimësi. Sinjalin përcaktoni sipas dëshirës.

Veprimi 2: Skuadra që fillon lojën e nis atë nga lojtari që ndodhen në vijën fundore të fushës kundërshtare, i cili godet me top lojtarët e skuadrës që ndodhen në fushë me qëllim për t’i eliminuar ata. Goditjet bëhen duke kaluar topin nga lojtari në vijën fundore tek lojtarët (e skuadrës së tij) në fushë.

Veprimi 3: Lojtarët që ndodhen në sulmin e goditjeve përpiqen tu shmangen atyre. Kur njëri prej tyre goditet dhe nuk mund ta presë topin, pra ai bie në tokë pas goditjes (pas prekjes së trupit), quhet i eliminuar dhe zëvendëson lojtarin e skuadrës së tij që ndodhet në vijën fundore të fushës kundërshtare. Vetëm lojtari i parë që eliminohet zëvendëson lojtarin e skuadrës së tij që ndodhet në vijën fundore, të eliminuarit e tjerë bashkohen të gjithë bashkë për të vazhduar lojën.

Veprimi 4: Loja përfundon kur njërës nga skuadrat i eliminohen të gjithë lojtarët.

*Qëllimi dhe objektivat e lojës:*

* Rritja e shpejtësisë reaguese dhe vepruese
* Perfeksionimi i teknikave të vrapimit dhe përmirësimi i treguesve të shpejtësisë
* Edukimi i aftësive koordinatave të orientimit hapësirë-kohë, ritmizimit, ekuilibrit dinamik, etj.
* Perfeksionimi i aftësisë shtytëse të gjymtyrëve të sipërm dhe forcës së gjymtyrëve të poshtëm (këmbëve)

*Udhëzime metodike*

Grumbulloni nxënësit në qendër të palestrës apo terrenit sportiv dhe shpjegoni atyre qëllimin dhe objektivat e mësimit në tërësi dhe të lojës lëvizore në veçanti.

Organizoni procesin mësimor dhe ngrohjen e përgjithshme të organizmit në funksion të strukturave lëvizore që do të ekzekutohen në lojë. Realizoni ushtrime të ngrohjes dhe përgatitjes së gjymtyrëve të poshtëm, kryesisht ushtrime të zgjatjes.

Jepni shpjegimet e duhura dhe shoqërojeni me demonstrime të pjesshme, për të mundësuar të kuptuarin e qartë nga nxënësit.

Përsëritet realizimi i lojës sa më shumë, në varësi të kohës në dispozicion.

Vlerësoni dhe inkurajoni me fjalë të ngrohta dukuritë pozitive të shfaqura nga nxënësit gjatë realizimit të lojës lëvizore.

***Loja lëvizore “Cirkuit gjimnastikor”***

**Elementët e cirkuitit mund të përzgjidhen nga vetë mësuesi, pavarësisht shembullit të paraqitur më poshtë**

*Strukturat lëvizore në përmbajtje të cirkuitit*: vrapime të shkurtër e të shpejtë, kërcime me shtytjen e dy këmbëve, kapërdimje para, kalime midis piramidave, kërcime me shtytje të njërës këmbë midis rrathëve, driblime me top basketbolli, goditje në shenjë.

*Baza materiale*: stola gjimnastikorë, dyshek i vogël gjimnastikor, piramida (piketa), rrathë gjimnastikorë, top (basketbolli).

*Vendi i zhvillimit*: palestra e shkollës ose terreni i hapur sportiv

*Karakteristikat dhe organizimi i cirkuitit:*

Cirkuiti organizohet dhe drejtohet nga mësuesi i edukimit fizik, për realizimin e tij grumbulloni dhe vendosni nxënësit në varg njëri pas tjetrit në një distancë 0,5 m. Në një distancë 6-7 m në pozicion përballë janë vendosur njëri pas tjetrit 3 stola gjimnastikorë (ose pengesa të improvizuara) në një distancë 0,5 m nga njëri tjetri, pas tyre vendoset dysheku i vogël gjimnastikor (ose një shtresë amortizuese e improvizuar), pas dyshekut janë vendosur 4-5 piramida njëra pas tjetër me një distancë 1m, 4-5 rrathë gjimnastikorë të vendosur në tokë (dysheme) dhe një top basketbolli.

Nxënësi që ka radhën për të ekzekutuar cirkuitin, qëndron në gatishmëri duke pritur sinjalin e fillimit. Mësuesi i cili më parë ka shpjeguar dhe demonstruar (sipas rastit) rregullat e kryerjes së cirkuitit, drejton nxënësit në ekzekutimin e tij dhe e ndërpret atë (cirkuitin) sa herë e sheh të nevojshme për të bërë rregullime apo korrigjime.

Veprimi 1: Jepni sinjalin për fillimin e ekzekutimit të cirkuitit dhe ndiqni ecurinë e tij në vazhdimësi.

Veprimi 2: Nxënësi me marrjen e sinjalit, fillon vrapim të shpejtë në drejtim të stolave gjimnastikorë.

Veprimi 3: Kapërcimi me shtytjen me të dyja këmbët i stolave (pengesave të improvizuara) gjimnastikorë.

Veprimi 4: Ekzekutimi i kapërdimjes përpara të mbledhur.

Veprimi 5: Vrapim i shpejtë midis piramidave.

Veprimi 6: Vrapim i shkurtër dhe i shpejtë në drejtim të rrathëve të vendosur (ose të vizatuar) zig-zag në tokë (dysheme) dhe kërcimi midis rrathëve me një këmbë (e djathë-e majtë).

Veprimi 7: Marrja e topit të basketbollit të vendosur në tokë dhe fillimi i driblimit në një distancë 3-4 m.

Veprimi 8: Gjuajtja e topit kosh ose në një shenjë të fiksuar në lartësi.

*Qëllimi dhe objektivat e lojës:*

Rritja e shpejtësisë reaguese dhe vepruese

Perfeksionimi i teknikave të vrapimit dhe përmirësimi i treguesve të shpejtësisë

Edukimi i aftësive koordinatave të orientimit hapsirë-kohë, ritmizimit, diferencimit motor, ekuilibrit dinamik, etj.

Perfeksionimi i aftësisë shtytëse dhe forcës së gjymtyrëve të poshtëm (këmbëve)

Perfeksionimi i teknikës së elementit akrobatik të kapërdimjes para të mbledhur.

***Loja popullore (tradicionale)“ Gjahtarët dhe rosat”***

*Karakteristikat dhe organizimi i lojës*

Loja zhvillohet në një fushë katër këndore, me përmasa përafërsisht 25x15 metra. Lojtarët e ndarë në dy skuadra vendosen përballë njëra-tjetrës në të dy kahet e fushës. Çdo lojtar i secilës skuadër ka nga një numër. Njëra skuadër merr emrin “gjuetarët”, tjetra “Rosat”. Me komandën “gjuajtje” 1 e dhënë nga mësuesi, “gjuetari 1” përpiqet të kapë “rosën 1. Mësuesi që duhet të japë komandat ndërpret ndjekjen duke dhënë një komandë tjetër “gjuaj p.sh.3 ose 2 (e zgjedh vetë numrin) dhe “gjuetari” me numrin e thërritur ndjek “rosën” me numrin korrespondues, ndërkohë që ”gjuetari 1” dhe “rosa 1” kthehen në vendet e tyre, e kështu me radhë. Pika fitohet në rast se “gjuetari” e kap “rosën”, pra shkon një pikë për skuadrën e “gjuetarëve” ose kur “rosa” nuk kapet nga “gjuetari” dhe pika shkon për skuadrën e “rosave”.

Përsëritet realizimi i lojës sa më shumë, në varësi të kohës në dispozicion.

Vlerësoni dhe inkurajoni me fjalë të ngrohta dukuritë pozitive të shfaqura nga nxënësit gjatë realizimit të lojës lëvizore.

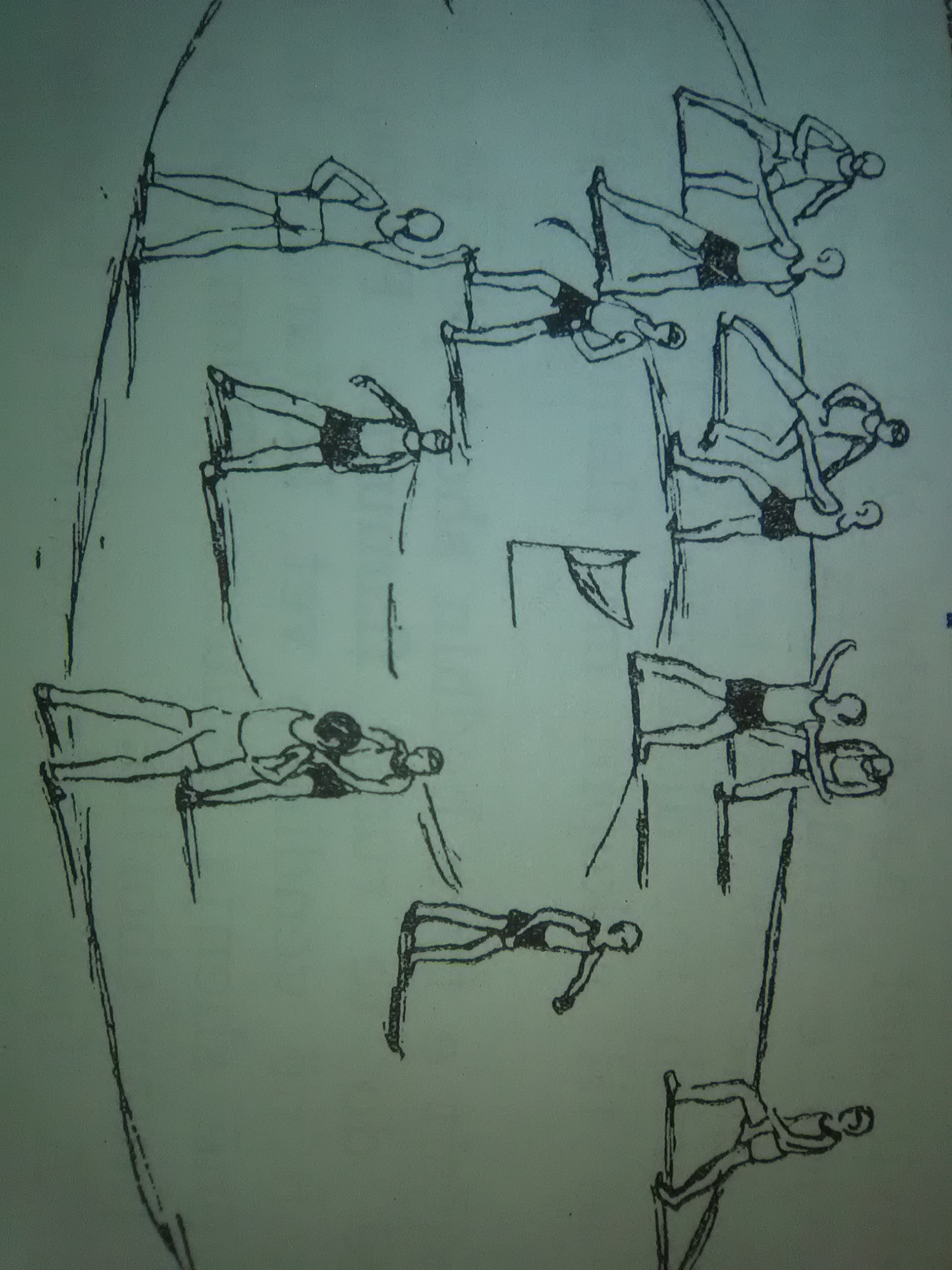
*Qëllimi dhe objektivat e lojës:*

* Rritja e shpejtësisë reaguese dhe vepruese
* Perfeksionimi i teknikave të vrapimit
* Edukimi i aftësive koordinatave
* Rritja e aftësisë së punës në grup (kolektiviteti)

***Loja popullore (tradicionale)“Flamuri”***

*Karakteristikat dhe organizimi i lojës*

Kjo lojë zhvillohet në një vend të sheshtë, në oborr, fushë, sallë apo palestër. Në të mund të përfshihen deri në 30 nxënës, të cilët pasi shënojnë në tokë një rreth me diametër 10-12 metra, vendosin në qendër të tij shkopin me flamur (një shami çfarëdo). Lojtarët ndahen në dy skuadra A dhe B, njëra që do të ruaj flamurin dhe tjetra që do të përpiqet ta marrë atë. Skuadra që do të ruaj flamurin zgjidhet me short. Më pas secila skuadër shkon në vendin e vet për të filluar lojën. Mësuesi jep sinjalin për fillimin e saj. Skuadra që mbron flamurin vendos një lojtar të sajin për të mbrojtur atë, ndërsa lojtarët e tjerë shpërndahen në hapësirën e rrethit. Pasi të gjithë të jenë gati jepet sinjali për fillimin e lojës. Skuadra që kërkon të kapë flamurin gjendet jashtë rrethit dhe fillon të sulmojë. Lojtarët synojnë të godasin lojtarët e skuadrave kundërshtare për t’i eliminuar ata (për t’i nxjerrë jashtë loje). Nëse lojtari mbrojtës i flamurit mbetet vetëm ai duhet të eliminojë lojtarët e skuadrës sulmuese ndërkohë që duhet edhe të mbrojë flamurin.



Nëse skuadra sulmuese mbetet pa lojtarë, loja fillon nga fillimi dhe skuadra mbrojtëse merr një pikë. Në të kundërt nëse skuadra mbrojtëse mbetet pa lojtarë, ndërron vendin me skuadrën sulmuese e cila merr gjithashtu edhe një pike.

*Qëllimi dhe objektivat e lojës:*

* Rritja e shpejtësisë vepruese dhe reaguese
* Edukimi i aftësive koordinatave
* Rritja e aftësisë së punës në grup (kolektiviteti)

1. **SHTOJCË - Kompleksi ushtrimor për zhvillimin e fleksibilitetit dinamik dhe forcës muskulore**
2. Vrapim për nxehjen e organizmit.
3. Ushtrime të lëvizshmërisë së përgjithshme artikulare.
4. Ushtrime të fleksibilitetit dinamik
   1. Vrapim me rrotullim të krahëve përpara
   2. Vrapim me rrotullim të krahëve mbrapa
   3. Vrapim me rrotullim të një pas njëshëm të krahëve përpara
   4. Vrapim me rrotullim të një pas njëshëm të krahëve mbrapa
   5. Vrapim me hapa të kryqëzuar
   6. Kërcime me zhvendosje përpara (ecje), shoqëruar me ngritjen e gjurit anash
   7. Kërcime me zhvendosje përpara (ecje), shoqëruar me ngritjen e gjurit përpara (në gjoks)
   8. Vrapim me hapa të vegjël (mbjellës)
   9. Vrapim me gjunjët te gjoksi
   10. Vrapim me thembrat mbrapa
   11. Kërcime me zhvendosje përpara (ecje) me hedhje të këmbës para
   12. Kërcime me zhvendosje përpara (ecje) me hedhje rrotulluese të këmbës, para-anash
   13. Kërcime me zhvendosje përpara (ecje) me hedhje rrotulluese të këmbës, ansh- para
   14. Vrapim me hedhje rrotulluese të këmbës para-anash
   15. Vrapim me hedhje rrotulluese të këmbës anash-para
   16. Kërcime në lartësi me zhvendosje përpara me hedhje të këmbës para të mbledhur
   17. Kërcim anësor me hedhje (rrotullim) të këmbës anash-para
   18. Imitimi i kalimit të pengesave me ngritjen e këmbës nga anash
   19. Vrapim me hapa të vegjël të kryqëzuar me rrotullim të baçinit
   20. Kërcime me zhvendosje përpara (ecje) me hedhje rrotulluese të këmbës anash-para (në brendësi)
   21. Kërcime anësore majtas djathtas
5. Ushtrime të strechingut për gjymtyrët e poshtëme.
6. Përshpejtime 2 x 10-20m
7. Ushtrime për zhvillimin e “rapidita”-s
   1. Vrapim në vend me hapa të vegjël “mbjellës”
   2. Vrapim në vend me spostim majtas-djathtas
   3. Vrapim në vend me thembra mbrapa
8. Ushtrime për zhvillimin e forcës shpërthyese
   1. Kërcime së gjati nga vendi
9. Ushtrime për zhvillimin e forcë-rezistencës
   1. Vrapim shumë hapësh
10. Ushtrime për zhvillimin e shkathtësisë
11. Slalom midis piketave
    1. Slalom midis piketave
    2. Slalom shoqëruar me rrotullim tek piketa
12. Ushtrime për zhvillimin e forcës muskulore
13. Për gjymtyrët e sipërm (krahët),

* tërheqje me krahë në hekur gjimnastikor
* pompa

1. Për gjymtyrët e poshtëm:

* ushtrime me kaviljere të peshave të ndryshme:
* nga pozicioni statik
* në lëvizje

1. Për muskujt abdominal (të barkut)

1. *Në varësi të specifikave të fushës dhe lëndëve përkatëse, nivelet e arritjes mund të hartohen për fushë ose për lëndë* [↑](#footnote-ref-1)