**6.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 kontribuojnë në sigurimin e mirëqenies shëndetësore, intelektuale, emocionale, fizike dhe sociale.

***Nivelet e arritjes*** shprehin rezultatet e ndryshme që arrijnë nxënës të ndryshëm gjatë proçesit mësomor, për të arritur rezultatet e të nxënit dhe fitimin e 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 pritshmëritë.

**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 tijdhe 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; dhe 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 përkatëse të të nxënit, në përfundim të shkallës 3 dhe 4. (Për vlerësimin e arritjeve të klasës së 6-të, do t’i referoheni shkallës së 3-të).



Diagrama 1

**NIVELET E ARRITJES SIPAS KOMPETENCAVE, SIPAS NIVELEVE 2, 3, 4, DHE 5 SHKALLA 3 -4**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Kompetenca 1: Shfaq aftësi lëvizore në përshtatje me situata të ndryshme lëvizore e sportive** [[2]](#footnote-2).  Përshtat Përshtat skema të ndryshme lëvizore sipas situatave të aktivitetit fizik ose lojës.   * Demonstron aftësi të përshtatjes dhe krijimit të lojërave të reja lëvizore. * Kryen lëvizjeve jolokomotore (tërheqje, shtytje, ekuilibrim, kthim, rrotullim etj.), lokomotore (ecje, vrapim, kërcim etj.), lëvizje manipulative pa dhe me mjete (hedhje, pritje, goditje, xhonglim etj.). * Demonstron koordinim në kryerjen e kombinimeve lëvizore me elementë të gjimnastikës aerobike dhe gjimnastikës ritmike. * Demonstron koordinim në kryerjen e elementëve akrobatik. * Demonstron koordinim në kryerjen e kombinimeve lëvizore me elementë të gjimnastikës aerobike. * Demonstron koordinim lëvizor dhe nivel kënaqshëm të cilësive fizike në kryerjen e vrapimeve të shpejtësisë dhe qëndrueshmërisë. * Kryen elementët teknikë të lojërave sportive sipas programit mësimor. * Njeh dhe aplikon në lojra elementë të thjeshtë taktik. | | | | |
| **Niveli** | **Shkalla 3** | | **Shkalla 4** | |
| **Niveli 5** | Nxënësi/ja i këtij niveli:   * Demonstron *aftësi shumë të mira* në përshtatjen e skemave të ndryshme lëvizore sipas situatave të veprimtarisë fizike ose lojës. * Demonstron *aftësi shumë të mira* të përshtatjes dhe krijimit të lojrave të reja lëvizore. * Demonstron *koordinim shumë të mirë* lëvizor në kryerjen e kombinacioneve lëvizore të gjimnastikës aerobike dhe akrobatike. * Demonstron *koordinim shumë të mirë* lëvizor kryerjen e lëvizeve manipulative me mjete të parashikuara në programin mësimor. * Demonstron *koordinim shumë të mirë* lëvizor dhe nivel të lartë të cilësive fizike në kryerjen e vrapimeve të shpejtësisë dhe qëndrueshmërisë. * Demonstron *teknikë shumë të mirë* në kryerjen e elementëve teknikë të lojërave sportive sipas programit mësimor. | | Nxënësi/ja i këtij niveli:   * Demonstron *aftësi shumë të mira* në përshtatjen e skemave të ndryshme lëvizore sipas situatave të veprimtarisë fizike ose lojës. * Demonstron *aftësi shumë të mira* të përshtatjes dhe krijimit të lojrave të reja lëvizore. * Demonstron *koordinim shumë të mirë* lëvizor në kryerjen e kombinacioneve lëvizore të gjimnastikës aerobike dhe akrobatike. * Demonstron *koordinim shumë të mirë* lëvizor kryerjen e lëvizeve manipulative me mjete të parashikuara në programin mësimor. * Demonstron *koordinim shumë të mirë* lëvizor dhe nivel të lartë të cilësive fizike në kryerjen e vrapimeve të shpejtësisë dhe qëndrueshmërisë. * Demonstron *teknikë shumë të mirë* në kryerjen e elementëvë teknikë të lojërave sportive sipas programit mësimor. * Demonstron *njohuri shumë të mira* të elementëve taktik të lojrave sportive të parashikuara në program. * Demonstron *aftësi shumë të mira* për aplikimin e elementëve taktik në lojrat sportive të parashikuara në program. | |
| **Niveli 4** | Nxënësi/ja i këtij niveli:   * Demonstron *aftësi të mira* në përshtatjen e skemave të ndryshme lëvizore sipas situatave të veprimtarisë fizike ose lojës. * Demonstron *aftësi të mira* të përshtatjes dhe krijimit të lojrave të reja lëvizore. * Demonstron *koordinim të mirë* lëvizor në kryerjen e kombinacioneve lëvizore të gjimnastikës aerobike dhe akrobatike. * Demonstron *koordinim të mirë* lëvizor kryerjen e lëvizeve manipulative me mjete të parashikuara në programin mësimor. * Demonstron *koordinim të mirë* lëvizor dhe nivel të kënaqëshëm të cilësive fizike në kryerjen e vrapimeve të shpejtësisë dhe qëndrueshmërisë. * Demonstron *teknikë të mirë* në kryerjen e elementëvë teknikë të lojërave sportive sipas programit mësimor. | | Nxënësi/ja i këtij niveli:   * Demonstron *aftësi të mira* në përshtatjen e skemave të ndryshme lëvizore sipas situatave të veprimtarisë fizike ose lojës. * Demonstron *aftësi të mira* të përshtatjes dhe krijimit të lojrave të reja lëvizore. * Demonstron *koordinim të mirë* lëvizor në kryerjen e kombinacioneve lëvizore të gjimnastikës aerobike dhe akrobatike. * Demonstron *koordinim të mirë* lëvizor kryerjen e lëvizeve manipulative me mjete të parashikuara në programin mësimor. * Demonstron *koordinim të mirë* lëvizor dhe nivel të kënaqëshëm të cilësive fizike në kryerjen e vrapimeve të shpejtësisë dhe qëndrueshmërisë. * Demonstron *teknikë të mirë* në kryerjen e elementëvë teknikë të lojërave sportive sipas programit mësimor. * Demonstron *njohuri të mira* të elementëve taktik të lojrave sportive të parashikuara në program. * Demonstron *aftësi të mira* për aplikimin e elementeve taktik në lojrat sportive të parashikuara në program. | |
| **Niveli 3** | Nxënësi/ja i këtij niveli:   * Demonstron *aftësi të pjesshme* në përshtatjen e skemave të ndryshme lëvizore sipas situatave të veprimtarisë fizike ose lojës. * Demonstron *aftësi të pjesshme* të përshtatjes dhe krijimit të lojrave të reja lëvizore. * Demonstron *koordinim të pjesshëm* lëvizor në kryerjen e kombinacioneve lëvizore të gjimnastikës aerobike dhe akrobatike. * Demonstron *koordinim të pjesshëm* lëvizor kryerjen e lëvizeve manipulative me mjete të parashikuara në programin mësimor. * Demonstron *koordinim të pjesshëm* lëvizor dhe nivel të ulët të cilësive fizike në kryerjen e vrapimeve të shpejtësisë dhe qëndrueshmërisë. * Demonstron *teknikë të pjeshme* në kryerjen e elementëvë teknikë të lojërave sportive sipas programit mësimor. | | Nxënësi/ja i këtij niveli:   * Demonstron *aftësi të pjesshme* në përshtatjen e skemave të ndryshme lëvizore sipas situatave të veprimtarisë fizike ose lojës. * Demonstron *aftësi të pjesshme* të përshtatjes dhe krijimit të lojrave të reja lëvizore. * Demonstron *koordinim të pjesshëm* lëvizor në kryerjen e kombinacioneve lëvizore të gjimnastikës aerobike dhe akrobatike. * Demonstron *koordinim të pjesshëm* lëvizor kryerjen e lëvizeve manipulative me mjete të parashikuara në programin mësimor. * Demonstron *koordinim të pjesshëm* lëvizor dhe nivel të ulët të cilësive fizike në kryerjen e vrapimeve të shpejtësisë dhe qëndrueshmërisë. * Demonstron *teknikë të pjeshme* në kryerjen e elementëvë teknikë të lojërave sportive sipas programit mësimor. * Demonstron *njohuri të pjesshme* të elementëve taktik të lojrave sportive të parashikuara në program. * Demonstron *aftësi të pjeshme* për aplikimin elementëve taktik në lojrat sportive të parashikuara në program. | |
| **Niveli 2** | Nxënësi/ja i këtij niveli:   * Demonstron *aftësi të kufizuara* në përshtatjen e skemave të ndryshme lëvizore sipas situatave të veprimtarisë fizike ose lojës. * Demonstron *aftësi të kufizuara* të përshtatjes dhe krijimit të lojrave të reja lëvizore. * Demonstron *koordinim të kufizuar* lëvizor në kryerjen e kombinacioneve lëvizore të gjimnastikës aerobike dhe akrobatike. * Demonstron *koordinim të kufizuar* lëvizor kryerjen e lëvizeve manipulative me mjete të parashikuara në programin mësimor. * Demonstron *koordinim të kufizuar* lëvizor dhe nivel shumë të ulët të cilësive fizike në kryerjen e vrapimeve të shpejtësisë dhe qëndrueshmërisë. * Demonstron *teknikë të kufizuar* në kryerjen e elementëvë teknikë të lojërave sportive sipas programit mësimor. | | Nxënësi/ja i këtij niveli:   * Demonstron *aftësi të kufizuara* në përshtatjen e skemave të ndryshme lëvizore sipas situatave të veprimtarisë fizike ose lojës. * Demonstron *aftësi të kufizuara* të përshtatjes dhe krijimit të lojrave të reja lëvizore. * Demonstron *koordinim të kufizuar* lëvizor në kryerjen e kombinacioneve lëvizore të gjimnastikës aerobike dhe akrobatike. * Demonstron *koordinim të kufizuar* lëvizor kryerjen e lëvizeve manipulative me mjete të parashikuara në programin mësimor. * Demonstron *koordinim të kufizuar* lëvizor dhe nivel shumë të ulët të cilësive fizike në kryerjen e vrapimeve të shpejtësisë dhe qëndrueshmërisë. * Demonstron *teknikë të kufizuar* në kryerjen e elementëve teknikë të lojërave sportive sipas programit mësimor. * Demonstron *njohuri të kufizuara* të elementëve taktik të lojrave sportive të parashikuara në program. * Demonstron *aftësi të kufizuara* për aplikimin elementëve taktik në lojrat sportive të parashikuara në program. | |
| **Kompetenca 2: Ndërvepron me të tjerët në situata të ndryshme lëvizore e sportive [[3]](#footnote-3)**   * Menaxhon emocionet personale negative dhe pozitive gjatë dhe pas lojës. * Ndërton bashkëpunim me shokët e grupit. * Respekton kundërshtarët në lojë. * Zbaton rregullat në lojërat sportive të parashikuara në program. * Respekton diversitetin. * Demonstron gadishmëri për të ndihmuar të tjerët dhe për të dhënë kontributin personal. | | | | |
| **Niveli** | | **Shkalla 3** | **Shkalla 4** | |
| **Niveli 5** | | Nxënësi/ja i këtij niveli:   * Demonstron *aftësi shumë të mira* në menaxhimin e emocioneve personale negative dhe pozitive gjatë dhe pas lojës. * Demonstron *aftësi shumë të mira* në ndërtimin e mardhënieve bashkëpunuese me shokët e grupit. * *Demonstron respekt* për kundërshtarët *në çdo situatë* para gjatë dhe pas lojës. * *Demonstron gadishmëri* të për të ndihmuar të tjerët dhe për të dhënë kontributin personal *në çdo situatë* brenda dhe jashtë orës mësimore. | Nxënësi/ja i këtij niveli:   * Demonstron *aftësi shumë të mira* në menaxhimin e emocioneve personale negative dhe pozitive gjatë dhe pas lojës. * Demonstron *aftësi shumë të mira* në ndërtimin e mardhënieve bashkëpunuese me shokët e grupit. * *Demonstron respekt* për kundërshtarët në çdo situatë para gjatë dhe pas lojës. * *Demonstron gadishmëri* të për të ndihmuar të tjerët dhe për të dhënë kontributin personal në çdo situatë brenda dhe jashtë orës mësimore. | |
| **Niveli 4** | | Nxënësi/ja i këtij niveli:   * Demonstron *aftësi të mira* në menaxhimin e emocioneve personale negative dhe pozitive gjatë dhe pas lojës. * Demonstron *aftësi të mira* në ndërtimin e mardhënieve bashkëpunuese me shokët e grupit. * *Demonstron respekt* për kundërshtarët para gjatë dhe pas lojës. * *Demonstron gadishmëri* të për të ndihmuar të tjerët dhe për të dhënë kontributin personal brenda dhe jashtë orës mësimore. | Nxënësi/ja i këtij niveli:   * Demonstron *aftësi të mira* në menaxhimin e emocioneve personale negative dhe pozitive gjatë dhe pas lojës. * Demonstron *aftësi të mira* në ndërtimin e mardhënieve bashkëpunuese me shokët e grupit. * *Demonstron respekt* për kundërshtarët para gjatë dhe pas lojës. * *Demonstron gadishmëri* të për të ndihmuar të tjerët dhe për të dhënë kontributin personal brenda dhe jashtë orës mësimore. | |
| **Niveli 3** | | Nxënësi/ja i këtij niveli:   * Demonstron *aftësi të pjesshme* në menaxhimin e emocioneve personale negative dhe pozitive gjatë dhe pas lojës. * Demonstron *aftësi të pjeshme* në ndërtimin e mardhënieve bashkëpunuese me shokët e grupit. * *Demonstron pjesërisht respekt* për kundërshtarët para gjatë dhe pas lojës. * *Demonstron pjesërisht gadishmëri* të për të ndihmuar të tjerët dhe për të dhënë kontributin personal brenda dhe jashtë orës mësimore. | Nxënësi/ja i këtij niveli:   * Demonstron *aftësi të pjesshme* në menaxhimin e emocioneve personale negative dhe pozitive gjatë dhe pas lojës. * Demonstron *aftësi të pjeshme* në ndërtimin e mardhënieve bashkëpunuese me shokët e grupit. * *Demonstron pjesërisht respekt* për kundërshtarët para gjatë dhe pas lojës. * *Demonstron pjesërisht gadishmëri* të për të ndihmuar të tjerët dhe për të dhënë kontributin personal brenda dhe jashtë orës mësimore. | |
| **Niveli 2** | | Nxënësi/ja i këtij niveli:   * Demonstron *aftësi të kufizuara* në menaxhimin e emocioneve personale negative dhe pozitive gjatë dhe pas lojës. * Demonstron *aftësi të kufizuara* në ndërtimin e mardhënieve bashkëpunuese me shokët e grupit. * *Demonstron në mënyrë të kufizuar* respekt për kundërshtarët para gjatë dhe pas lojës. * *Demonstron në mënyrë të kufizuar* gadishmëri të për të ndihmuar të tjerët dhe për të dhënë kontributin personal brenda dhe jashtë orës mësimore. | Nxënësi/ja i këtij niveli:   * Demonstron *aftësi të kufizuara* në menaxhimin e emocioneve personale negative dhe pozitive gjatë dhe pas lojës. * Demonstron *aftësi të kufizuara* në ndërtimin e mardhënieve bashkëpunuese me shokët e grupit. * *Demonstron në mënyrë të kufizuar* respekt për kundërshtarët para gjatë dhe pas lojës. * *Demonstron në mënyrë të kufizuar* gadishmëri të për të ndihmuar të tjerët dhe për të dhënë kontributin personal brenda dhe jashtë orës mësimore. | |
| **Kompetenca 3: Përshtat një stil jete aktiv e të shëndetshëm**   * Njeh dhe argumenton dallimet gjinore referuar zhvillimit fizik dhe emocional. * Argumenton përfitimet që sjell zbatimi në jetën e përditshme të veprimtarisë fizike të rregullt dhe ndikimet pozitive tek shëndeti. * Njeh rregullat e ruajtjes së organizmit nga dëmtimet e mundshme gjatë të ushtruarit me veprimtarisë fizike e sportive. * Njeh dhe zbaton rregulla fillestare të dhënies së ndihmës së parë në raste të dëmtimeve (traumave) që shkaktohen gjatë të ushtruarit me aktivitet fizik. * Argumenton përfitimet që sjellin produktet e ushqimore dhe mënyrat e shëndetshme të të ushqyerit në organizmin e njeriut. * Njeh problematikën që lidhet me mbipeshën dhe obezitetin, si dhe identifikon disa prej pasojave që vijnë prej mënyrës pasive (sedentare) të të jetuarit. * Demonstron përkushtim për ruajtjen dhe kultivimin e higjienës personale dhe të mjedisit në shtëpi, shkollë dhe komunitet. * Identifikon medikamente të dëmshme për shëndetin dhe mirëqenien e tij/saj, që krijojnë varësi, si dhe disa nga efektet (shenjat) dalluese të jashtme të tyre. * Njeh parimet kryesore të Fair-Play-t dhe Filozofisë Olimpike si dhe historikun e simbolet e Olimpizmit dhe Lojrave Olimpike të lashta dhe moderrne. * Zbaton mënyra të respektimit dhe të ruajtjes së mjedisit ku jeton: shkollë, shtëpi e më gjerë. | | | | |
| **Niveli** | | **Shkalla 3** | | **Shkalla 4** |
| **Niveli 5** | | Nxënësi/ja i këtij niveli:   * Zotëron *njohuri shumë të mira* mbi kontributin e aktivitetit fizik në fitimin dhe ruajtjen e një forme të mirë fizike. * Demonstron *aftësi shumë të mira* në vlerësimin e ndryshimeve që pëson pulsi gjatë ngarkesave të ndryshme fizike, si dhe për matjen e tij; * Demonstron *aftësi shumë të mira* në zbatimin e rregullave të çlodhjes së organizmit dhe rikuperimit pas veprimtarisë fizike. * Demonstron *zbatim shumë të mirë* të rregullave për kryerjen e një veprimtarie fizike të sigurt, brenda dhe jashtë shkollës. * Demonstron *njohuri shumë të mira* mbi mënyrat e dhënies së ndihmës së parë në raste të traumave që vijnë si pasojë e përplasjes së një objekti të fortë me trupin e njeriut (kontuzionet lokale); * Demonstron *njohuri shumë të mira* mbi përfitimet që sjellin produktet ushqimore dhe mënyrat e shëndetshme të të ushqyerit në organizmin e njeriut. * Demonstron *njohuri shumë të mira* mbi konceptet “Olimpizëm”, “Lëvizje olimpike”, Fair-play” dhe vlerat edukative të tyre. * *Identifikon lehëtsisht* medikamente të dëmshme për shëndetin dhe mirëqenien e tij/saj, që krijojnë varësi, si dhe disa nga efektet (shenjat) dalluese të jashtme të tyre. | | Nxënësi/ja i këtij niveli:   * Demonstron *aftësi shumë të mira* në hartimin dhe vënien në praktikë një plan individual pune në funksion të përmirësimit të gjendjes fizike. * Demonstron *njohuri shumë të mira* në identifikimin e nevojave të ndryshme për veprimtarisë fizike e sportive tek vajzat dhe djemtë. * Demonstron *njohuri shumë të mira* në identifikimin dhe parandalimin e hemoragjive nga hunda dhe strapove muskulore. * Demonston *njohuri dhe aftësi* *shumë të mira* në zbatimin e rregullave fillestare të dhënies së ndihmës së parë në raste të frakturave (thyerjes së kockave) dhe të hemorragjive nga hunda (gjakderdhjes nga hunda). * Demonstron *njohuri shumë të mira* mbi organizmat që drejtojnë Lëvizjen Olimpike dhe historikun e pjesëmarrjes së Shëipërisë në Lojrat Olimpike. * Demonstron *njohuri shumë të mira* mbi rreziqet që vijnë si pasojë e përdorimit të lëndëve që krijojnë varësi : heroina dhe kokaina. |
| **Niveli 4** | | Nxënësi/ja i këtij niveli:   * *Zotëron njohuri të mira* mbi kontributin e aktivitetit fizik në fitimin dhe ruajtjen e një forme të mirë fizike. * Demonstron *aftësi të mira* në vlerësimin e ndryshimeve që pëson pulsi gjatë ngarkesave të ndryshme fizike, si dhe për matjen e tij; * Demonstron *aftësi të mira* në zbatimin e rregullave të çlodhjes së organizmit dhe rikuperimit pas veprimtarisë fizike . * *Demonstron zbatim të mirë* të rregullave për kryerjen e një veprimtarie fizike të sigurt, brenda dhe jashtë shkollës. * Demonstron *njohuri të mira* mbi mënyrat e dhënies së ndihmës së parë në raste të traumave që vijnë si pasojë e përplasjes së një objekti të fortë me trupin e njeriut (kontuzionet lokale); * Demonstron *njohuri të mira* mbi përfitimet që sjellin produktet ushqimore dhe mënyrat e shëndetshme të të ushqyerit në organizmin e njeriut. * Demonstron *njohuri të mira* mbi konceptet “Olimpizëm”, “Lëvizje olimpike”, Fair-play” dhe vlerat edukative të tyre. * *Identifikon me pak vështirësi* medikamente të dëmshme për shëndetin dhe mirëqenien e tij/saj, që krijojnë varësi, si dhe disa nga efektet (shenjat) dalluese të jashtme të tyre. | | Nxënësi/ja i këtij niveli:   * Demonstron *aftësi të mira* në hartimin dhe vënien në praktikë një plan individual pune në funksion të përmirësimit të gjendjes fizike. * Demonstron *njohuri të mira* në identifikimin e nevojave të ndryshme për veprimtari fizike e sportive tek vajzat dhe djemtë. * Demonstron *njohuri të mira* në identifikimin dhe parandalimin e hemoragjive nga hunda dhe strapove muskulore. * Demonston *njohuri dhe aftësi* të mira në zbatimin e rregullave fillestare të dhënies së ndihmës së parë në raste të frakturave (thyerjes së kockave) dhe të hemorragjive nga hunda (gjakderdhjes nga hunda). * Demonstron *njohuri të mira* mbi organizmat që drejtojnë Lëvizjen Olimpike dhe historikun e pjesëmarrjes së Shëipërisë në Lojrat Olimpike. * Demonstron *njohuri të mira* mbi rreziqet që vijnë si pasojë e përdorimit të lëndëve që krijojnë varësi : heroina dhe kokaina. |
| **Niveli 3** | | Nxënësi/ja i këtij niveli:   * *Zotëron njohuri të pjesshme* mbi kontributin e aktivitetit fizik në fitimin dhe ruajtjen e një forme të mirë fizike. * Demonstron *aftësi të pjesshme* në vlerësimin e ndryshimeve që pëson pulsi gjatë ngarkesave të ndryshme fizike, si dhe për matjen e tij; * Demonstron *aftësi të pjesshme* në zbatimin e rregullave të çlodhjes së organizmit dhe rikuperimit pas veprimtarisë fizike. * *Demonstron zbatim të pjesshëm* të rregullave për kryerjen e një veprimtare fizike të sigurt, brenda dhe jashtë shkollës. * Demonstron *njohuri të pjesshme* mbi mënyrat e dhënies së ndihmës së parë në raste të traumave që vijnë si pasojë e përplasjes së një objekti të fortë me trupin e njeriut (kontuzionet lokale); * Demonstron *njohuri të pjesshme* mbi përfitimet që sjellin produktet ushqimore dhe mënyrat e shëndetshme të të ushqyerit në organizmin e njeriut. * Demonstron *njohuri të pjesshme* mbi konceptet “Olimpizëm”, “Lëvizje olimpike”, Fair-play” dhe vlerat edukative të tyre. * *Identifikon me vështirësi* medikamente të dëmshme për shëndetin dhe mirëqenien e tij/saj, që krijojnë varësi, si dhe disa nga efektet (shenjat) dalluese të jashtme të tyre. | | Nxënësi/ja i këtij niveli:   * Demonstron *aftësi të pjesshme* në hartimin dhe vënien në praktikë një plan individual pune në funksion të përmirësimit të gjendjes fizike. * Demonstron *njohuri të pjesshme* në identifikimin e nevojave të ndryshme për veprimtari fizike e sportive tek vajzat dhe djemtë. * Demonstron *njohuri të pjesshme* në identifikimin dhe parandalimin e hemoragjive nga hunda dhe strapove muskulore. * Demonston *njohuri dhe aftësi të pjesshme* në zbatimin e rregullave fillestare të dhënies së ndihmës së parë në raste të frakturave (thyerjes së kockave) dhe të hemorragjive nga hunda (gjakderdhjes nga hunda). * Demonstron *njohuri të pjesshme* mbi organizmat që drejtojnë Lëvizjen Olimpike dhe historikun e pjesëmarrjes së Shëipërisë në Lojrat Olimpike. * Demonstron *njohuri të pjesshme* mbi rreziqet që vijnë si pasojë e përdorimit të lëndëve që krijojnë varësi : heroina dhe kokaina. |
| **Niveli 2** | | Nxënësi/ja i këtij niveli:   * *Zotëron njohuri të kufizuara* mbi kontributin e aktivitetit fizik në fitimin dhe ruajtjen e një forme të mirë fizike. * Demonstron *aftësi të kufizuara* në vlerësimin e ndryshimeve që pëson pulsi gjatë ngarkesave të ndryshme fizike, si dhe për matjen e tij; * Demonstron *aftësi të kufizuara* në zbatimin e rregullave të çlodhjes së organizmit dhe rikuperimit pas veprimtarisë fizike . * Demonstron *zbatim të kufizuar të* rregullave për kryerjen e një veprimtari e fizike të sigurt, brenda dhe jashtë shkollës. * Demonstron *njohuri të kufizuara* mbi mënyrat e dhënies së ndihmës së parë në raste të traumave që vijnë si pasojë e përplasjes së një objekti të fortë me trupin e njeriut (kontuzionet lokale); * Demonstron *njohuri të kufizuara* mbi përfitimet që sjellin produktet ushqimore dhe mënyrat e shëndetshme të të ushqyerit në organizmin e njeriut. * Demonstron *njohuri të kufizuara* mbi konceptet “Olimpizëm”, “Lëvizje olimpike”, Fair-play” dhe vlerat edukative të tyre. * *Identifikon me shumë vështirësi* medikamente të dëmshme për shëndetin dhe mirëqenien e tij/saj, që krijojnë varësi, si dhe disa nga efektet (shenjat) dalluese të jashtme të tyre. | | Nxënësi/ja i këtij niveli:   * Demonstron *aftësi të kufizuara* në hartimin dhe vënien në praktikë një plan individual pune në funksion të përmirësimit të gjendjes fizike. * Demonstron *njohuri të kufizuara* në identifikimin e nevojave të ndryshme për veprimtari fizike e sportive tek vajzat dhe djemtë. * Demonstron *njohuri të kufizuara* në identifikimin dhe parandalimin e hemoragjive nga hunda dhe strapove muskulore. * Demonston *njohuri dhe aftësi të kufizuara* në zbatimin e rregullave fillestare të dhënies së ndihmës së parë në raste të frakturave (thyerjes së kockave) dhe të hemorragjive nga hunda (gjakderdhjes nga hunda). * Demonstron *njohuri të kufizuara* mbi organizmat që drejtojnë Lëvizjen Olimpike dhe historikun e pjesëmarrjes së Shëipërisë në Lojrat Olimpike. * Demonstron *njohuri të kufizuara* mbi rreziqet që vijnë si pasojë e përdorimit të lëndëve që krijojnë varësi : heroina dhe kokaina. |

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 mëposhtëme, të cilat duhet të plotësohen korrektësisht prej mësuesit të Edukimit fizik, sporte dhe shëndet.

**Vlerësimi i nxënësit në edukim fizik, sporte e shëndet**

**do të evidentohet në plotësimin e evidencës tremujore.**

***Evidenca tremujore për mbajtjen e vlerësimeve të nxënësve****4*

**KLASA VI- TREMUJORI I ( SHTATOR – DHJETOR)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Nr | Emri Mbiemër | **Shtator** | | | | | **Tetor** | | | | | | | | **Nëntor** | | | | | | | | **Dhjetor** | | | | | | **Komente** |
| 15 | 17 | 19 | 23 | 25 | .. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Enxhi  ……. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | ……. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Rea ………. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Emi  ………. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

[[4]](#footnote-4) **Shënim:** Ky format llogaritet në A3 kështu që është më i madh duke merrë më shumë emra të nxënësve. Një lëndë mund të ketë një ose dy fletë para-mbrapa. Për cdo emër janë llogaritur gjashtë vlerësimeve por në varësi të lëndës mund të llogariten me shumë ose më pak vlerësime. Kollona e komenteve në faqe në format A3 do të jetë më e gjerë e do të ketë më shumë hapsirë për komente.

***Vlerësimi periodik tremujor dhe vlerësimi përfundimtar i nxënësit***

**Vlerësimi tremujor**

Vlerësimi periodik tremujor përfshin:

* *Vlerësimin e vazhdueshëm* që del nge 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 p**ë**rfundimtare**

**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**

***SHTOJCË* - Lojrat lëvizore dhe popullore të trajtuara në program**

**TEMATIKA:** *Edukim nëpërmjet aktiviteteve fizike*

**Nëntematika:** Lojëra lëvizore dhe tradicionale

Lojëra lëvizore *“Cirkuit gjimnastikor” dhe “Kapërcimi i kaluçit”*

***“Cirkuit gjimnastikor”***

**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.

**Udhëzime metodike**

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

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

Organizoni ekzekutimin nga nxënësi të kapërdimjes para të mbledhur dhe kontrolloni nivelin teknik të kryerjes së saj.

Vendosni së bashku me nxënësit bazën materiale në vendin e duhur për realizimin e cirkuitit.

Distanca dhe mënyra e vendosjes së bazës materiale mund të variojnë nga madhësia, forma e palestrës apo terrenit sportiv, si dhe nga numri i nxënësve.

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

Realizohet cirkuiti nga nxënësit me temp të ngadaltë, bëhen korrigjimet e të metave të ekzekutimit të strukturave lëvizore.

Përsëritet realizimi i cirkuitit 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 cirkuitit.

Në varësi të numrit të nxënësve, ndani skuadra dhe organizoni cirkuitin në formën e stafetës gjimnastikore.

Këtij cirkuiti mund t’i shtoni struktura të tjera lëvizore, si dhe elementë të tjerë në përdorim të mjeteve të tjera didaktike, gjithnjë duke pasur parasysh nivelin fizik e teknik të grup-moshës së nxënësve.

“Kapërcimi i kaluçit” (lojë me dy variante)

***Varianti i parë***

**Strukturat lëvizore në përmbajtje të lojës:** vrapimi, kërcimi, kapërcimi

**Baza materiale:** dyshekë gjimnastikorë

**Vendi i zhvillimit:** Palestra e shkollës ose terreni sportiv

**Karakteristikat dhe organizimi i lojës**

Loja organizohet dhe drejtohet nga mësuesi i edukimit fizik. Për realizimin e lojës, vendosini nxënësit në dy vargje (rreshta). Numri i nxënësve për të dy vargjet duhet të jetë i barabartë. Në një distancë 8-10 m nga kreu i çdo vargu është vendosur një nxënës që qëndron për së gjeri në mbështetje me duar mbi gjunjë. Loja mund të zhvillohet në formën e stafetës. Mësuesi duhet të japë sinjalin për fillimin e lojës (stafetës).

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

Veprimi 2: nxënësit e parë të secilit varg, me marrjen e sinjalit për fillimin e lojës, nisen me vrapim të shpejtë në drejtim të nxënësve që qëndrojnë për së gjeri në mbështetje me duar mbi gjunjë në një distancë të caktuar. Shtyjnë me të dyja këmbët (në formën e rrahjes në pedanën gjimnastikore), vendosin duart mbi shpinën e shokut të përkulur (“kërrusur”), me një hapje të këmbëve anash kryejnë kapërcimin e tij.

Veprimi 3: Nxënësi që qëndron i përkulur në mbështetje mbi duar në gjunjë, sapo është kapërcyer nga shoku, drejtohet me shpejtësi në fund të vargut të skuadrës së tij. Gjatë kësaj kohe ai ka takuar dorën me shokun e skuadrës që ka radhën për ekzekutim, për t’i dhënë atij të drejtën e nisjes (vazhdimit të lojës).

Veprimi 4: Nxënësi që ka kapërcyer shokun që qëndron i mbështetur mbi duar në gjunjë, sapo ai largohet për tu vendosur në fund të radhës, e zëvendëson duke u vendosur në të njëjtin pozicion për të pritur kapërcimin nga shoku i radhës. Loja vazhdon deri sa të përfundojnë ekzekutimin e kapërcimit të gjithë nxënësit në varg. Skuadra që përfundon e para lojën ngre duart lartë për të treguar përfundimin e saj e me këtë rast fiton dhe pikën e fitores. Loja përsëritet disa herë.

***Varianti i dytë***

Në variantin e dytë, i cili mund të realizohet në rast të pasjes së një baze materiale të përshtatshme, si dhe një nivel të kënaqshëm fizik e koordinativ të nxënësve, kapërcimi i shokut (kaluçit) mund të zëvendësohet me një kapërdimje fluturimthi. Në këtë rast nxënësi që qëndron përkulur, duhet të qëndrojë këmbëmbledhur me duart rreth gjunjëve.

**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 dhe forcës së gjymtyrëve të poshtëm (këmbëve)

• Njohja me teknikat fillestare të kapërcimit të kaluçit gjimnastikor.

• Njohja me teknikat fillestare të vrullit dhe rrahjes

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

**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.

Në rast se do të realizoni variantin e dytë të lojës, organizoni ekzekutimin nga nxënësi të kapërdimjes para të mbledhur nga vendi e më pas fluturimthi. Kontrolloni nivelin teknik të kryerjes së saj.

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

Realizohet loja lëvizore nga nxënësit me temp të ngadaltë, bëhen korrigjimet e të metave të ekzekutimit të strukturave lëvizore.

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.

**Nëntematika:** Lojëra lëvizore dhe popullore (tradicionale)

Lojëra popullore (tradicionale) *“Kush ma shpejt del prej rrethit” dhe “Kosorja” (në dy variante).*

*“Kush ma shpejt del prej rrethit”*

**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 20 nxënës të moshës 10-12 vjeç. Për realizimin e kësaj loje duhen tre shami, me të cilat do të lidhen sytë e tre lojtarëve.

Lojtarët hedhin short ose dalin tre vullnetarë, që kanë dëshirë të hyjnë në lojë. Lojtarët e tjerë formojnë një rreth të madh duke qëndruar 0,5 deri 1 metër (në varësi të ambientin ku organizohet) larg njëri-tjetrit, ndërsa tre shokët futen në mes të rrethit me sy të lidhur.

Loja fillon me këto fjalë të njërit prej lojtarëve që formon rrethin “Kush më shpejt del prej rrethit?”

Lojtarët e vendosur në qendër të rrethit me sy të lidhur fillojnë të lëvizin në përpjekje për të dalë prej tij. Ai që del nga rrethi pa prekur shokët zëvendësohet menjëherë. Loja vazhdon duke ndërruar rolet herë pas here me lojtarët që dalin nga rrethi. Lojtarët e rrethit nuk duhet tu tregojnë lojtarëve symbyllur rrugën e daljes, nëse tregojnë hyjnë në lojë. Kjo lojë zhvillon sensin e orientimit.

**Udhëzime metodike**

Grumbulloni nxënësit në qendër të palestrës apo terrenit sportiv dhe diskutoni për pak minuta rreth lojërave popullore (çfarë janë, çfarë përfaqësojnë, etj). Më pas shpjegoni qëllimin dhe objektivat e mësimit në tërësi dhe të lojës popullore që do të mësohet, në veçanti.

Organizoni procesin mësimor dhe ngrohjen e përgjithshme të organizmit në funksion të strukturave lëvizore që do të ekzekutohen në lojë.

Jepni shpjegimet e duhura, për të mundësuar të kuptuarin e qartë nga nxënësit.

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

Në rast se loja nuk ngacmon entuziazmin tek nxënësit, mund të ndryshoni rregullat e saj, numrin e lojtarëve, distancën midis lojtarëve, duke përfshirë edhe nxënësit në procesin e vendimmarrjes.

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

Diskutoni në fund të orës së mësimit rreth lojës së mësuar.

*“Kosorja” (në dy variante).*

***Varianti i parë***

**Karakteristikat dhe organizimi i lojës**

Kjo lojë zhvillohet në një vend të sheshtë, në oborr, fushë, sallë apo palestër. Ndani nxënësit në dyshe dhe secila dyshe të zërë një hapësirë, e cila duhet të jetë e nevojshme për organizimin e lojës. Njëri nga dy nxënësit mban në dorë një litar gjimnastikor të palosur në dysh. Litari në këtë rast do të jetë “kosorja”. Mësuesi drejton lojën duke dhënë sinjalet për fillimin e saj.

Nxënësi që ka litarin, i përkulur përpara me gjunjët gjysmë të përkulur dhe këmbët lehtësisht të hapura (për të siguruar ekuilibrin e nevojshëm), me marrjen e sinjalit fillon të rrotullojë litarin duke imituar lëvizjen e kosores, me qëllim të prekë këmbët e shokut tjetër (kundërshtarit), i cili duhet të kërcejë për të evituar prekjen. Nëse lojtari me litar nuk i prek dot këmbët shokut, loja vazhdon deri në 10-15 kërcime dhe lojtari që kërcen fiton pikën, në të kundërt pikën e fiton lojtari me litar. Rolet e lojtarëve ndërrohen sa herë fitohet pika.

***Varianti i dytë***

Në këtë variant mund të përfshihen deri në 10-15 nxënës të moshës 10-12 vjeç, të cilët vendosen në formacion rrethor me shikim nga qendra e rrethit, në një distancë 1m nga njëri-tjetri. Në qendër të rrethit është vendosur një nxënës që mban në dorë një litar (kësaj here të gjatë) në fund të të cilit është lidhur (fiksuar) një objekt (top i vogël i mbushur, etj.) Nxënësi që ka litarin, i përkulur përpara me gjunjët gjysmë të përkulur dhe këmbët lehtësisht të hapura (për të siguruar ekuilibrin e nevojshëm), me marrjen e sinjalit fillon të rrotullojë litarin duke imituar lëvizjen e kosores, me qëllim të prekë këmbët e shokëve. Lojtari që ka litarin ndërron vend me atë lojtar të cilit arrin t’i prekë këmbët.

**Udhëzime metodike**

Grumbulloni nxënësit në qendër të palestrës apo terrenit sportiv dhe diskutoni për pak minuta rreth lojërave popullore (çfarë janë, çfarë përfaqësojnë, etj). Më pas shpjegoni qëllimin dhe objektivat e mësimit në tërësi dhe të lojës popullore që do të mësohet, në veçanti.

Organizoni procesin mësimor dhe ngrohjen e përgjithshme të organizmit në funksion të strukturave lëvizore që do të ekzekutohen në lojë.

Jepni shpjegimet e duhura, për të mundësuar të kuptuarin e qartë nga nxënësit.

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

Në rast se loja nuk ngacmon entuziazmin tek nxënësit, mund të ndryshoni rregullat e saj, numrin e lojtarëve, gjatësinë e litarit, etj., duke përfshirë edhe nxënësit në procesin e vendimmarrjes.

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

Diskutoni në fund të orës së mësimit rreth lojës së mësuar.

**REFERENCAT**

1. Bardhyl MISJA “Drejtimet metodike të pasurimit të përvojës lëvizore të fëmijëve parashkollorë 5-6 vjec” (Dizertacion për kërkim grade shkencore “Doktor Shkencash”) ILKF “Vojo Kushi”, Tiranë 1988.

2. Edvin DASHI dhe Teuta DASHI “Edukimi fizik në shkolla”, Shtëpia Botuese “Ora”, Tiranë 2007.

3. Enver BUSHATI “Lojna popullore”, Shtëpia botuese “Naim Frashëri”, Tiranë 1974.

4. Guido SUBASHI dhe Jani DACI “Didaktika e Edukimit fizik”, Shtëpia botuese e Librit Unversitar, Tiranë 2004

5. Instituti i Studimeve Pedagogjike “Programe të lëndës së edukimit fizik për klasat 6,7,8,9 ” Tiranë 2004.

6. Instituti i Zhvillimit të Arsimit dhe Instituti i Shëndetit Publik “ Shkolla, kurrikula dhe edukimi, për një ushqyerje të shëndetëshme”, Paketë trajnuese, Tiranë 2013.

7. Kurrikula bërthamë për arsimin e mesëm të ulët të Kosovës (klasat 6,7,8,9), Prishtinë 2012.

8. Rae PICA “Physical Education for Young Children” (Human Kinetics 2008).

1. Në varësi të specifikave të fushës dhe lëndëve përkatëse, nivelet e arritjes mund të hartohen për fushë ose për lëndë [↑](#footnote-ref-1)
2. * Rrealizimi i kësaj kompetence do të vlerësohet bazuar në përmbajten e programeve për sejcilën shkallë. P.sh. realizimi i kompetences “Demonstron koordinim shumë të mirë lëvizor kryerjen e lëvizeve manipulative me mjete të parashikuara në programin mësimor”, i referohet ushtrimeve dhe mjeteve për parashikuara në programin mësior. Për shkallën e 3-të mjetet janë fjongo gjimnastikore (klasa e 6-të) dhe rreth gjimnastikor (klasa e 7-te), ndërsa në shkallën e 4-ët i mjetet janë litar gjimnastikor (klasa e 8-të) dhe fjongo gjimnastikore (klasa e 9-të).

   [↑](#footnote-ref-2)
3. * Rrealizimi i kësaj kompetence do të vlerësohet bazuar në përmbajten e programeve për sejcilën shkallë.

   [↑](#footnote-ref-3)
4. [↑](#footnote-ref-4)