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.

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.

**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; 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**

**Nëntematika:** Lojëra lëvizore dhe tradicionale

***Loja lëvizore “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, etj. (në varësi të bazës materiale në dispozicion, mësuesi zgjedh të përfshijë në cirkuid ato elementë që mund të realizohen)

*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 hapësirë-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.

***Lojë lëvizore “Stafetë drejtë-vizore dyfishe”***

*Struktura lëvizore në përmbajtje të lojës*: Vrapimi

*Baza materiale*: shkop stafete ose flamur, top, etj.

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

*Karakteristikat dhe organizimi i lojës:*

Loja organizohet dhe drejtohet nga mësuesi. Për realizimin e lojës lëvizore, grumbullohen nxënësit në terrenin sportiv dhe vendosen më pas në varg, në katër skuadra që të korespondojnë dy e nga dy përballë njëra tjetrës në mënyrë të tillë që:

* Skuadra A në varg përballë skuadrës A/1 përbën një ekip (ekipi A)
* Skuadra B në varg përballë skuadrës B/1 përbën një ekip tjetër (ekipi B)

Sasia e nxënësve në çdo varg është e barabartë, pra 6x6 për ekipin A dhe 6x6 për ekipin B. Vargjet e nxënësve ndodhen përballë njëri-tjetrit në distancë prej 8-10 metra. Mësuesi që drejton lojën ka të drejtën e dhënies së sinjalit për fillimin e lojës.

***Veprimi 1:*** Jepni sinjalin për fillimin e lojës dhe ndiqni ecurinë e tij në vazhdimësi.

***Veprimi 2:*** Lojtarët e parë të skuadrave A dhe B, me marrjen e sinjalit për fillimin e lojës, nisen me vrapim të shpejtë në drejtim të lojtarëve që ndodhen përmallë tyre në A/1 dhe B/1 dhe u japin atyre shkopin e stafetës. Pas këtij veprimi vazhdojnë të vrapojnë duke u vendosur në fundin e vargjeve koresponduese.

***Veprimi 3:*** Lojtarët e parë të vargjeve A/1 dhe B/1 që marrin shkopin e stafetës nisen në të njëjtën mënyrë në drejtim të skuadrave koresponduese A dhe B dhe u dorëzojnë shkopin e stafetës lojtarëve të vendosur të dytë në radhë. Më pas kthehen në vendin e fundit në rreshtin korespondues.

***Veprimi 4:*** Lojtarët sipas radhës në vazhdim ri përsërisin të njëjtat veprime, deri sa të vendosen përsëri në vendet fillestare, kur loja nisi. Skuadra që përfundon e para stafetën ngre krahët lart për të treguar përfundimin e lojës, dhe në këtë rast fiton edhe pikën. Loja përsëritet disa herë (sipas kohës në dispozicion). Skuadra që mbledh më shumë pikë shpallet fituese e stafetës.



*Qëllimi dhe objektivat e lojës:*

Përmirësimi i teknikave të vrapimit

Rritja e shpejtësisë reaguese dhe vepruese

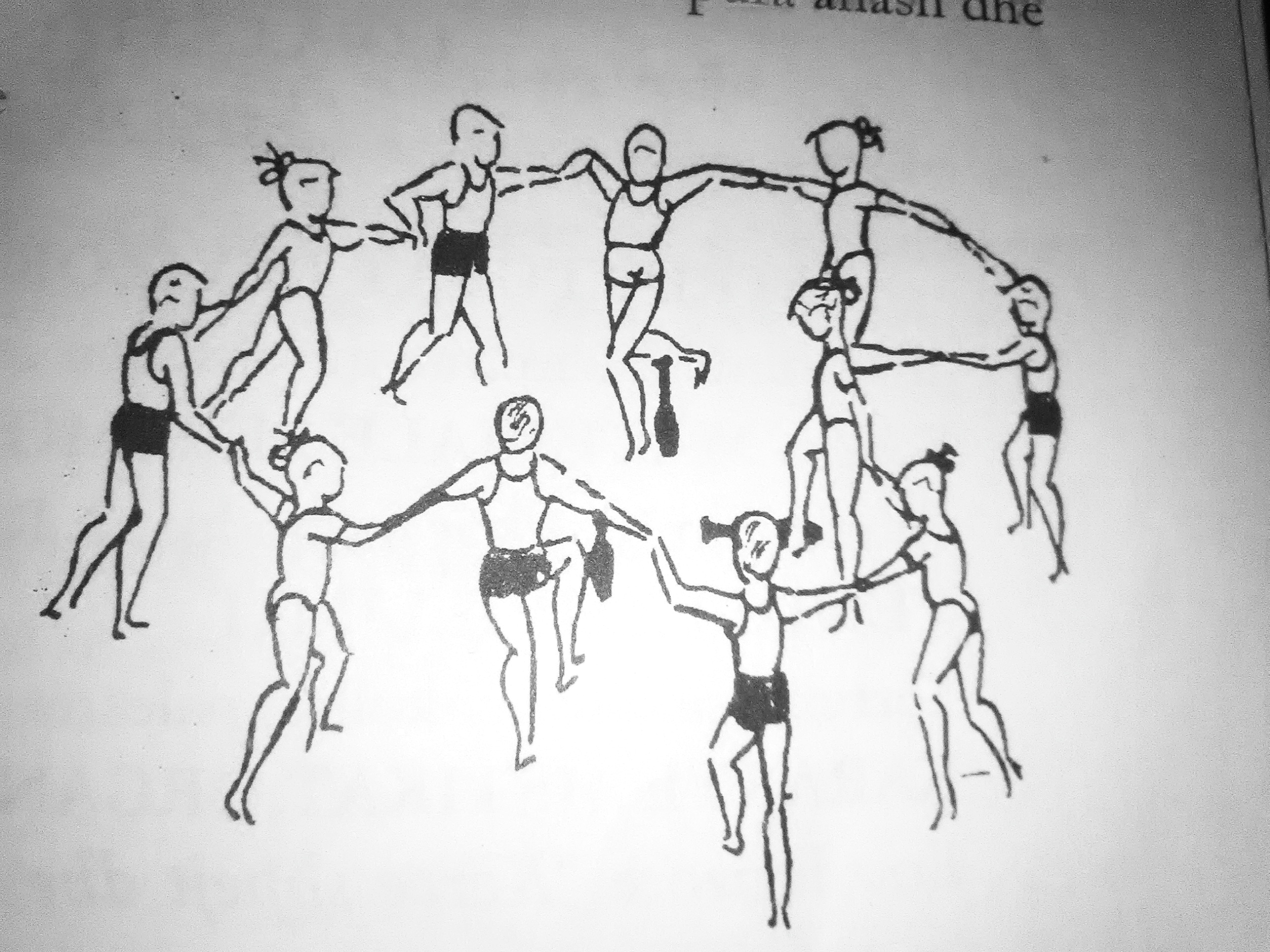
Edukimi i aftësive koordinative.

Rritja e gjendjes emocionale të nxënësve

***Loja popullore (tradicionale)“ “Vallja e forcës”***

*Karakteristikat dhe organizimi i lojës*

Kjo lojë zhvillohet në një vend të sheshtë, në oborr, fushë, sallë apo palestër. Për organizimin e lojës nxënësit rreshtohen dhe vendosen në formë rrethore me shikim nga qendra e rrethit, me krahë të hapur anash dhe me duar të lidhura me njëri tjetrin. Në qendër të rrethit ndodhen birila, të cilat duhet të rrëzohen gjatë lojës. Në lojë të mund të përfshihen 8 deri në 10 lojtarë. Mësuesi drejton lojën dhe jep sinjalin për fillimin e saj. Lojtarët numërojnë 1 dhe 2. Grupi i lojtarëve që u përkasin 1-it do të rrëzojnë birilat, ndërsa lojtarët që u përkasin grupit në 2-shit do të përpiqen t’i pengojnë (mos i lejojnë) lojtarët e 1-shit të rrëzojnë birilat.



Lojtarët e 1-shit sapo marrin sinjalin sulmojnë në drejtim të qendrës për të rrëzuar birilat, ndërsa lojtarët e 2-shit i tërheqin fortë nga krahët për të mos lejuar arritjen dhe rrëzimin e birilave. Loja përfundon kur rrëzohen të gjitha birilat. Në rast se lidhja e duarve shkëputet, loja rifillon. Lojtarët e grupeve ndërrojnë detyrat dhe në këtë formë vazhdon loja.

*Qëllimi dhe objektivat e lojës:*

* Rritja e forcës shtytëse të këmbëve dhe fuqia muskulore e krahëve.
* Rritet niveli i shpejtësisë reaguese dhe vepruese.
* Rritja e aftësisë së punës në grup (kolektiviteti)

***Loja popullore (tradicionale)“ Raqe-rraqe kikiko”(“Gu-Gu Kikizash”) ”***

*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 15 lojtarë (nxënës), të cilët ndahen në dy skuadra, A dhe B. Dy udhëheqësit e skuadrave hedhin short për të caktuar se cila skuadër do të nisë lojën. Pas shortit skuadrat shkojnë në vendin e lojës, përbri një muri ose peme. Skuadra që humb shortin, cakton një lojtar të vetin që të qëndrojë në këmbë me shpinën mbështetur në mur ose në pemë.

Mbështetur tek lojtari në këmbë vendosen një pas një të gjithë lojtarët e skuadrës, përkulur, duke u kapur fort me duar në mesin e shokut përpara. Kur skuadra (A) të jetë e vendosur, skuadra (B) shkon në vendin e saj për të filluar lojën. Mësuesi drejton lojën dhe jep sinjalin për fillimin e saj. Anëtarët e skuadrës B vendosen në një rradhë dhe me një vrapim të lehtë kërcejnë të gjithë një pas një mbi shpinat e lojtarëve të vendosur të skuadrës A.

Pasi të kenë hipur të gjithë lojtarët e skuadrës B, udhëheqësi i skuadrës B, ngre nga 1 deri në pesë gishta të dorës lart (sipas zgjedhjes) dhe thotë me zë të lartë **“Rraqe rraqe kiki ko, sa gishta janë këto”.** Në mbarim të këtyre fjalëve, udhëheqësi i skuadrës A, jep një përgjigje. Në rast se gjen numrin e saktë të gishtave, skuadra fiton një pikë dhe ndërron vendin me skuadrën tjetër. Në të kundërt loja vazhdon deri sa të rrëzohet ndonjë nga lojtarët e skuadrës B.

*Qëllimi dhe objektivat e lojës:*

* Rritja e forcës muskulore të krahëve dhe këmbëve.
* Rritet niveli i shpejtësisë reaguese dhe vepruese.
* Përmirësimi i aftësive koordinatave (baraspeshimit)
* Rritja e aftësisë së punës në grup (kolektiviteti)

1. **SHTOJCË - Kompleksi ushtrimor për zhvillimin e fleksibilitetit dinamik dhe focës muskulore**
2. Vrapim për nxemjen 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 poshtëm.
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)