

INSTITUTI I STUDIMEVE PEDAGOGJIKE

PROGRAMI I LËNDËS

SË EDUKIMIT FIZIK

KLASA I

CIKLI FILLOR I SHKOLLËS 9-VJEÇARE

TIRANË, 2003

HYRJE

SYNIMET E LËNDËS:

Gjatë 5 viteve të shkollimit në ciklin e ulët të shkollës 8 vjeçare, lënda e edukatës fizike synon:

- ❖ *Të zhvillojë* dhe të ruajë vit pas viti në nivele të kënaqshëm cilësitë fizike dhe psikomotore, karakteristike të grup-moshës 6-10 vjeç;
- ❖ *Të pasurojë* shkallë-shkallë përvojën e përgjithshme lëvizore të fëmijëve dhe mbi këtë bazë, të realizojë hedhjen e hapave të parë të mësimin të veprimeve lëvizore sportive;
- ❖ *Të nxisë* te fëmijët kuptimin e vlerave të lëvizjeve, të ushtrimeve fizike dhe të sportit për shëndetin dhe për jetën e përditshme.

OBJEKTIVAT KRYESORË TË LËNDËS:

- ❖ *Kultivimi* ipërshkallëzuar i aftësive koordinative dhe psikomotore, mbështetur në potencialin ndijor e perceptiv të grup-moshës 6-10 vjeç.
- ❖ *Formimi* I përshkallëzuar i aftësive lëvizore bazë me karakter të përgjithshëm e i aftësive të thjeshta lëvizore-sportive.
- ❖ *Nxitja e* pavarësisë krijuese-lëvizore dhe i marrëdhënieve bashkëpunuese dhe bashkëvepruese në procesin e të ushtruarit me të tjerët.
- ❖ *Përvetësimi* i njohurive të thjeshta higjienike dhe i qëndrimeve praktike në dobi të shëndetit mendor e fizik.

LINJAT KRYESORE TË PËRMBAJTJES

(Klasa I: 35 javë x 2 orë = 70 orë)

- 1.- Njohuri për edukimin fizik (gjatë procesit mësimor)
- 2.- Aftësi lëvizore bazë: 14 orë
- 3.- Manipulim lëvizjesh: 20 orë
- 4.- Lojra lëvizore: 16 orë
- 5.- Lëvizje te thjeshta ritmike: 16 orë
- 6.- Testime: 4 orë

PËRMBAJTJA E PROGRAMIT

1: NJOHURI TE EDUKIMIT FIZIK (gjatë procesit mësimor)

Nr.	NËNLINJA	PERMBAJTJA	OBJEKTIVAT	ARRITJET
1.	<i>Rregullat e sjelljes në sallën e në terrenin sportiv</i>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Hyrja bëhet në një kolonë dhe pa zhurmë.</i> • <i>Në sallën sportive nuk hyhet me këpucë (me sandale etj.).</i> • <i>Zhveshja dhe veshja bëhen në vende të caktuara dhe pa rrëmujë.</i> • <i>Mjetet e pajisjet mësimore nuk përdoren pa lejen e mësuesit.</i> • <i>Mjetet e pajisjet mësimore merren e kthehen në vendin e caktuar vetëm me porosi të mësuesit.</i> • <i>Nuk mbahen në mësimin e edukimit fizik mjete të forta dhe të mprehta.</i> • <i>Nuk bëhen ushtrime pa lejen e mësuesit.</i> • <i>Kryhen vetëm ato ushtrime që thotë mësuesi.</i> 	<p>➤ <i>Nxënësit të kuptojnë dhe të zbatojnë rregullat e sjelljes në vendin e mësimin të edukimit fizik;</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Të hyjnë të qetë në sallë dhe në terrenin sportiv;</i> • <i>Të kuptojnë se papastërtia dëmton shëndetin;</i> • <i>Të mësojnë të zhvishen, t'i vendosin rrobat të sistemuara në vendin e duhur, si dhe të vishen me rregull;</i> • <i>Të kuptojnë rrezikun e përdorimit të mjeteve dhe pajisjeve mësimore jashtë kontrollit të mësuesit;</i> • <i>Të kuptojnë si të ruajnë dhe të mos i shpërdorojnë mjetet e pajisjet mësimore, si t'i ruajnë ato nga dëmtimet;</i> • <i>Të kuptojnë se mjetet e pajisjet mësimore të dëmtuara, rrezikojnë shëndetin e tyre dhe pengojnë të nxënit e lëvizjeve;</i> 	<p>A.- Shfaq bindje të qarta për qëndrimin e sjelljen të rregullt në vendin e mësimin të edukimit fizik, në përputhje me rregullat e vendosura nga mësuesi.</p> <p>B.- Zbaton në përgjithësi mirë rregullat e qëndrimin e të sjelljes në vendin e mësimin të edukimit fizik, por nganjëherë shfaq pakujdesi në zbatimin e përpiktë të tyre.</p>

Nr.	NËNLINJA	PERMBAJTJA	OBJEKTIVAT	ARRITJET
		<ul style="list-style-type: none"> • <i>Nuk hahet e nuk pihet në vendin e mësimit të edukimit fizik.</i> • <i>Largimi nga mësimi bëhet vetëm me lejen e mësuesit.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • Të kuptojnë se mbajtja e mjeteve të forta dhe të mprehta në procesin mësues, pengon zhvillimin normal të mësimit të edukimit fizik; • Të kuptojnë rrezikun e të ushtruarit vetë; • Të kuptojnë se ushtrimet e tjera rrezikojnë shëndetin e tyre dhe pengojnë procesin e të nxënës; • Të kuptojnë se duke ngrënë dhe duke pirë në mjediset sportive, prishet higjiena e mjedisit, dëmtohet shëndeti, pengohet të nxënës. 	<p>C.- Shfaq paqartësi në zbatimin e rregullave të qëndrimit e të sjelljes në vendin e mësimit të edukimit fizik.</p>
2.	<p><i>Higjiena vetjake në orën e mësimit të edukimit fizik</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Të mbajmë veshjen sportive të pastër.</i> • <i>Në mjediset e mësimit të edukimit fizik nuk jashtëqitet (pështymë, qurre, urinë etj.).</i> • <i>Djersa fshihet me shami dhe kartopicetë.</i> • <i>Nuk përdoren veshjet e shoqes ose të shokut.</i> • <i>Puçrat në trup ia tregojmë mësuesit.</i> • <i>Veshja e shkollës vendoset në vende të caktuara.</i> • <i>Nuk mbahen thonj të gjatë në duar e në këmbë.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>Nxënësit të njohin e të zbatojnë rregullat e higjienës vetjake.</i> • Të kuptojnë mbrojtjen e lëkurës nga mikrobet e rëndësishme e ajrosjes së saj; • Të kuptojnë dëmet që i sjellin shëndetit format e jashtëqitjes; • Të kuptojnë se vetja dhe mjedisi, nuk duhen ndotur; • Të kuptojnë rrezikun nga infeksionet; • Të kuptojnë rrezikun e infeksionit; • Të kuptojnë që veshja të mbahet pastër e të ruhet nga dëmtimet; 	<p>A.- Kuptojnë dhe zbatojnë në tërësi të gjitha rregullat e higjienës vetjake.</p> <p>B.- Kuptojnë dhe zbatojnë të paktën 7 nga rregullat e higjienës vetjake.</p>

Nr.	NËNLINJA	PERMBAJTJA	OBJEKTIVAT	ARRITJET
		<ul style="list-style-type: none"> • <i>Nuk ecet, nuk vrapohet e nuk ushtrohet këmbëzbathur.</i> • <i>Në vende dhe me mjete të papastra, nuk ushtrohemi.</i> • <i>Pas mësimit, pastrohemi.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • Të kuptojnë se thonjtë e gjatë mbajnë papastërtira, mikrobe dhe dëmtojnë shokun ose shoqen gjatë mësimit të edukimit fizik; • Të kuptojnë që ecja, vrapimi dhe të ushtruarit këmbëzbathur, dëmton këmbët e mund të sjellë ftohje; • Të kuptojnë se papastërtia dëmton shëndetin; • Të kuptojnë se pastërtia vetjake dhe e mjedisit është shëndet. 	<p>C.- Si në pikën B, por të paktën 5 rregulla të higjienës vetjake.</p>
3.	<p><i>Emërtimi i pjesëve kryesore të trupit, të cilat lëvizin</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Këmba, kërciri, kofsha.</i> • <i>Trungu.</i> • <i>Krahu, parakrahu, dora.</i> 	<p>➤ <i>Nxënësit të njohin e të emërtojnë pjesët kryesore të trupit të njeriut.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Të kuptojnë që këmba, kërciri dhe kofsha janë hallka kryesore të mbështetjes së trupit të njeriut; • Të kuptojnë që trungu është pjesa kryesore e trupit, që mban të gjithë organet e brendshme; • Të kuptojnë që krahët, parakrahët e duart janë pjesët kryesore të trupit, që lëvizin. 	<p>A.- Njohin dhe emërtojnë të gjitha pjesët kryesore të trupit, që lëvizin.</p> <p>B.- Njohin dhe emërtojnë 5 nga 6 pjesët kryesore të trupit, që lëvizin.</p> <p>C.- Si B, por njohin dhe emërtojnë 4 nga 6 pjesët kryesore të trupit, që lëvizin</p>

Nr.	NËNLINJA	PERMBAJTJA	OBJEKTIVAT	ARRITJET
4.	<i>Emërtimi i qëndrimeve kryesore të trupit</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Gjysmëkëmbëbledhur. • Këmbëbledhur. • Ndenjur. • Mbi kërcinj. 	<p>➤ <i>Nxënësit të kuptojnë dhe të emërtojnë qëndrimet kryesore të trupit.</i></p>	<p>A.- Emërtojnë me saktësi të gjitha qëndrimet kryesore të trupit.</p> <p>B.- Emërtojnë me saktësi 3 nga 4 qëndrimet kryesore të trupit.</p> <p>C.- Si B, por 2 nga 4 qëndrimet kryesore të trupit</p>
5.	<i>Vetëmbrojtja nga rreziqet në mësim</i>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Nga terreni dhe mjetet e rrëshqitshme.</i> • <i>Nga ekzistenca e pengesave.</i> • <i>Nga përdorimi i peshave të rënda.</i> • <i>Nga goditjet me mjete të forta.</i> • <i>Në ngjitjet e në kacavarjet.</i> • <i>Nga djersa, të ftohtit e nga dielli.</i> • <i>Nga shtytjet e nga pengimet e partnerit në lojë.</i> • <i>Nga mosekzekutimi i rregullt i veprimeve lëvizore.</i> • <i>Nga përdorimi i mjeteve të mprehta dhe me majë.</i> • <i>Nga pluhuri, tymi, balta etj.</i> 	<p>➤ <i>Nxënësit të kuptojnë dhe të parandalojnë rreziqet e mundshme gjatë orës së mësimi.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Të mësojnë të mbrohen, duke mënjanuar rrëshqitjet; • Të jenë të vëmendshën ndaj pengesave, si: gropa, pemë, gurë, tela, gozhdë etj.; • Të kuptojnë rrezikun e t'u shmangen peshave të rënda; • Të kuptojnë pasojat e të mënjanojnë përplasjet e goditjet, me mjete të forta; • Të kuptojnë pasojat e rrëzimit nga lartësitë; • Të kuptojnë dhe të zbatojnë masat mbrojtëse; • Të kuptojnë rreziqet e kryerjes së gabuar të veprimeve lëvizore; • Të kuptojnë nevojën e ndihmës së ndërsjellë me shokët; • Të kuptojnë rreziqet e të mënjanojnë veprimet e gabuara, përballë shokëve; • Të kuptojnë pasojat e të shmangin të ushtruarit, në kushtet e pluhurit, tymit e të baltës. 	<p>A.- Parandalojnë rreziqet në të gjithë rastet e parashikuara.</p> <p>B.- Parandalojnë rreziqet në 7 nga 10 rastet e parashikuara.</p> <p>C.- Si në B, por në 5 nga 10 rastet e parashikuara.</p>

2.- AFTËSI DHE VEPRIMTARI LËVIZORE BAZË (14 orë)

Nr.	NËNLINJA	PËRMBAJTJA	OBJEKTIVAT	ARRITJET
7.	Drejttrashimi statik e dinamik	<ul style="list-style-type: none"> • Qëndrimi me majat e dy këmbëve. <ul style="list-style-type: none"> a.- Në vend në rrafsh të gjerë (tokë) c.- Mbi stol, pod, tra, kub (krahët anash). d.- Ecje me majat e këmbëve mbi një vijë të vizuar në tokë. (krahët të lirë). • Qëndrimi me majën e një këmbë (e majtë, e djathtë) në rrafsh të gjerë (tokë). <ul style="list-style-type: none"> a.- Në vend, këmba tjetër e përkulur në gju para dhe prapa. b.- Si në a, por këmba e shtrirë para-poshtë, duart në bel. c.- Si në a, por këmba e shtrirë anash-poshtë. d.- Ecje me majat e këmbëve mbi stol. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Nxënësit të jenë në gjendje të ruajnë drejttrashimin statik e dinamik. 	<p>A.- Ruajnë për 3-4 sek. drejttrashimin statik e nuk e humbasin drejttrashimin dinamik.</p> <p>B.- Ruajnë për 2-3 sekonda drejttrashimin statik e nuk e humbasin drejttrashimin dinamik.</p> <p>C.- Ruajnë për 1-2 sekonda drejttrashimin statik e gabojnë në disa raste në drejttrashimin dinamik.</p>

3.- MANIPULIM LËVIZJESH ME DHE PA MJETE (20 orë)

Nr.	NËNLINJA	PËRMBAJTJA	OBJEKTIVAT	ARRITJET
1.	Me pjatëlë kartoni ose kapak kavanozi.	<ul style="list-style-type: none"> a.- Mbatja e pjatëlës me një dorë dhe mënyra e hedhjes. b.- Hedhje e pjatëlës në largësi. c.- Hedhje e pjatëlës me çifte, në largësi. d.- Hedhje e pjatëlës në lartësi. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Nxënësit të arrijnë ta hedhin pjatëlën në largësi e lartësi. Të kultivojnë refleksin “sy-dorë” 	<p>A.- E hedhin pjatëlën 3 herë në largësi të dukshme dhe 3 herë në lartësi, duke rritur pas çdo hedhjeje largësinë.</p> <p>B.- E rrisin largësinë dhe lartësinë e hedhjes së pjatëlës 3 herë për çdo 6 hedhje.</p>

2.	<i>Me tollumbace.</i>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Hedhje lart dhe goditje e tollumbacës në ajër me pjesë të ndryshme të trupit (xhonglim)</i> <p><i>a.- Me dorë;</i> <i>b.- Me kokë;</i> <i>c.- Me sup;</i> <i>d.- Me këmbë e kofshë.</i></p>	<p>➤ <i>Nxënësit të jenë në gjendje ta mbajnë tollumbacen pa rënë në tokë.</i></p>	<p>C.- Si në B, por 2 herë në 6 hedhje.</p> <p>A.- E mbajnë tollumbacen në ajër me goditje të njëpasnjëshme të pjesëve të trupit, për një kohë prej 60 sekondash.</p> <p>B.- Si në A, por me një kohë prej 40 sekondash.</p> <p>C.- Si në A, por me një kohë prej 30 sekondash.</p>
3.	<i>Me topa tenisi, llastiku e lecke.</i>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Përplasje dhe pritje të topit</i> <p><i>a.- Në vend, në tokë;</i> <i>b.- Në mur, në largësi që rritet;</i> <i>c.- Në tokë dhe në mur (me dy takime).</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Përplasja e topit me çifte.</i> <p><i>a.- Në tokë në largësi që rritet;</i> <i>b.- Në mur dhe pritje e drejtpërdrejtë;</i> <i>c.- Në tokë dhe mur.</i></p>	<p>➤ <i>Nxënësit të jenë në gjendje të diferencojnë forcën e hedhjes dhe ta kapin topin pas saj.</i></p> <p>➤ <i>Të zhvillojnë forcën e shpejtë dhe refleksin e parashikimit të lëvizjes së objektit.</i></p>	<p>A.- E përplasnin dhe e presin topin 5 herë nga 6 varintet e mësuara.</p> <p>B.- Si në A, por 4 herë.</p> <p>C.- Si në A, por 3 herë.</p>
4.	<i>Me shkop gjimnastikor</i>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Mbajtje e shkopit me kapje të</i> 	<p>➤ <i>Nxënësit të jenë në gjendje të</i></p>	<p>A.- Demostrojnë 3 mënyrat e</p>

		<p><i>ndryshme.</i></p> <p><i>a.- Kapje e shkopit ngushtë, krahët para dhe lart;</i> <i>b.- Kapje e shkopit sa gjerësia e supeve para dhe lart;</i> <i>c.- Kapje e shkopit sa më afër;</i> <i>d.- Lëvizjet kryesore të krahëve me shkop.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Mbajtja e topit me raketë.</i> <p><i>a.- Në gjendje drejtpeshimi;</i> <i>b.- Më goditje të njëpasnjëshme në vend e në lëvizje.</i></p>	<p><i>ndjejnë forcën statike të kapjes e të diferencojnë ndjeshmërinë e hapsirës së kapjes së shkopit, të zhvillohet përkulshmëria e supeve.</i></p> <p>➤ <i>Nxënësit ta mbajnë topin, pa rënë në tokë. Të zhvillohet refleksi sy-dorë-mjet dhe diferencimi i forcës goditëse të topit me lartësinë.</i></p>	<p>kapjes e të rrotullimit të shkopit, në kyçet e supeve 3-4 herë.</p> <p>B.- Rrotullojnë shkopin, me kapje të gjerë dhe normale, 3-4 herë.</p> <p>C.- Rrotullojnë shkopin 3-4 herë, vetëm me kapje të gjerë të tij.</p> <p>A.- E mbajnë topin me goditje të njëpasnjëshme të raketës 15 sekonda, ndërsa në gjendje statike 30-40 sekonda.</p> <p>B.- Si në A, por respektivisht 10 dhe 20 sekonda.</p> <p>C.- Si në A, por respektivisht 5 dhe 10 sekonda.</p> <p>A.- Mbas përgatitjes së parashutës, e hedh atë me dy mënyrat e mësuara dhe e pret atë 6 herë pa rënë në tokë.</p> <p>B.- Si në A, por 4 herë.</p> <p>C.- Si në A, por 2 herë.</p>
5.	<i>Me topa pingpongu, sfungjeri, pupël etj. dhe raketë.</i>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Përgatitja e parashutës nga nxënësit.</i> <p><i>a.- Shami, 4 fije peri, peshë (send i vogël) 50-100 gramë. Lidhja e fijeve me peshën.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Hedhja e parashutës në lartësi.</i> <p><i>a.- Me dorën nga poshtë;</i></p>	<p>➤ <i>Nxënësit ta përgatisin vetë parashutën. Nxënësit ta hedhin parashutën në lartësi, që vjen duke u rritur (koha e rënies). Nxënësit të zhvillojnë reagimin e parashikimit të lëvizjes së objektit e forcën e shpejtë.</i></p>	<p>B.- Si në A, por respektivisht 10 dhe 20 sekonda.</p> <p>C.- Si në A, por respektivisht 5 dhe 10 sekonda.</p> <p>A.- Mbas përgatitjes së parashutës, e hedh atë me dy mënyrat e mësuara dhe e pret atë 6 herë pa rënë në tokë.</p> <p>B.- Si në A, por 4 herë.</p> <p>C.- Si në A, por 2 herë.</p>
6.	<i>Me parashutë të vogël.</i>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Hedhja e parashutës në lartësi.</i> <p><i>a.- Me dorën nga poshtë;</i></p>	<p>➤ <i>Nxënësit ta përgatisin vetë parashutën. Nxënësit ta hedhin parashutën në lartësi, që vjen duke u rritur (koha e rënies). Nxënësit të zhvillojnë reagimin e parashikimit të lëvizjes së objektit e forcën e shpejtë.</i></p>	<p>B.- Si në A, por 4 herë.</p> <p>C.- Si në A, por 2 herë.</p>

7.	<p><i>Me r Rathë gjimnastikorë (plastamase, teli etj.)</i></p>	<p><i>b.- Me dorën prapa-poshtë; c.- Pritja e parashutës.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Rrokullisja e rrethit me dorë dhe tel.</i> <p><i>a.- Në vijë të drejtë, duke e shtyrë me dorë; b.- Në formën zigzage duke e shoqëruar rrethin; c.- Me tel në vijë të drejtë, duke e shoqëruar rrethin; d.- Me tel, në formë zigzage, në pengesa.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Hedhja e rrethit, me rrokullisje.</i> <p><i>a.- Hedhje dhe rrokullisje e rethit, në largësi që rritet, me partner; b.- Hedhje e rrethit e kthimi i tij, me kundërrrokullisj, nga vetja.</i></p>	<p>➤ <i>Të arrijnë të kryejnë veprimin e rrokullisjes, në largësi që rriten. Nxënësit të realizojnë hedhjen e rrokullisjen e rrethit, në largësi të ndryshme. Të zhvillohet diferencimi i forcës, në hedhjen e mjetit.</i></p>	<p>A.- Demostrojnë rrokullisjen e rrethit, hedhjen e kapjen e tij në të gjitha variantet e mësuara.</p> <p>B.- Si në A, por në 4 variante.</p> <p>C.- Si në A, por në 3 variante.</p>
8.	<p><i>Me shishe gjimnastikore</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Mbajtja e shishes me gishta.</i> <p><i>a.- Vendosja e shishes me fund në tokë; b.- Hedhja dhe pritja e shishes, me partner;</i></p>	<p>➤ <i>Nxënësit të kryejnë veprimet e mbajtjes, të hedhjes e të pritjes së shishes në largësi të afërt.</i></p>	<p>A.- Demostrojnë hedhjet e pritjet e shishes individualisht e me partner (në largësi 2-3 m) dhe në të dyja variantet e mësuara gabojnë 1 në 6 hedhje</p>

9.	<i>Me trup të lirë</i>	<p><i>c.- Hedhje dhe pritje e shishes në vend, me rrotullim 360⁰.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Kapja me gishtat e duarve të pjesëve të ndryshme të trupit.</i> <p><i>a.- E gjunjëve me përkulje para;</i> <i>b.- E majave të këmbëve me përkulje para;</i> <i>c.- E veshit të majtë me dorën e djathtë, nga prapa.</i></p>		<p>B.- Si në A, por gabojnë 2 herë, në 6 hedhje.</p> <p>C.- Si në A, por gabojnë 3, në 6 hedhje.</p> <p>A.- Demostrojnë 2-3 herë pa gabime 3 mënyrat e kapjes, me gishtat e dorës, të 3 pjesëve të trupit.</p> <p>B.- Si në A, por të dy pjesëve të trupit.</p> <p>C.- Si në A, por të 1 pjese të trupit.</p>
----	------------------------	---	--	--

4.- LOJËRA LËVIZORE (16 orë)

Nr.	NËNLINJA	PERMBAJTJA	OBJEKTIVAT	ARRITJET
1.	<i>Lojra të bashkërendimit lëvizor</i>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>“Katër sulmuesit”</i> • <i>“Kapja me zinxhie”</i> • <i>“Prite topin”</i> • <i>“Të godasim shishet”</i> • <i>“Kujdes këmborën”</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • Të mbajnë mend rregullat e lojërave; • Të zbatojnë pa gabime rregullat e lojërave; • Të respektojnë kundërshtarët gjatë lojës; 	<p>A.- Shfaq aftësi të qarta gërshetimi lëvizor e në të gjithë elementet e lojës.</p> <p>B.- Shfaq aftësi gërshetimi në elementet kryesore të lojës.</p>

		<i>Shënim.</i> Mësuesi mund të zgjedhë dhe të përdorë lojëra të tjera lëvizore, me karakter të tillë.	<ul style="list-style-type: none"> • Të mbrojnë partnerët e kundërshtarët nga dëmtimet fizike; • Të bashkëpunojnë me partnerin gjatë lojës; • Të aktivizohen në detyra të ndryshme të lojës. 	C.- Shfaq aftësi të kufizuara gërshetimi në disa elemente lëvizore të lojës.
2.	<i>Lojëra shpejtësie dhe të reagimit të shpejtë</i>	<ul style="list-style-type: none"> • “Dita dhe nata” • “Shamia fluturuese” • “Zogjtë dhe maçoku” • “Më ndiq mua” • “Stafeta me kapërcim pengesash” 	<ul style="list-style-type: none"> • Të mos pengojnë kundërshtarin gjatë lojërave; • Të respektojnë rregullat e lojërave; • Të bashkëpunojnë me partnerët në lojë; • Të aktivizohen gjallërisht në lojë. 	<p>A.- Shfaq në të gjitha lojërat reagim të shpejtë dhe shpejtësi ciklike.</p> <p>B.- Këto aftësi i shfaq në tri-katër lojëra të mësuara.</p> <p>C.- Këto aftësi i shfaq në një-dy lojëra të mësuara.</p>

Nr.	NËNLINJA	PERMBAJTJA	OBJEKTIVAT	ARRITJET
3.	<i>Lojëra vëmendjeje dhe shlodhëse nga ana fizike</i>	<ul style="list-style-type: none"> • “Të zëmë vendin” • “Zgjedhësi i statujave” • “Gjigandët e shkurtabiqët” • “Hedhja e shamisë” • “Shtëpia në pyll” 	<ul style="list-style-type: none"> • Të kuptojnë dhe të zbatojnë rregullat e lojës; • Të ndihmojnë partnerin gjatë lojës; • Të aktivizohen gjallërisht në lojë; • Të orientohen qartë me qëllimet e lojës 	<p>A.- Shfaq qartë aftësi për përqendrimin e vëmendjes në lojë.</p> <p>B.- Në raste të veçanta, e shpërndan vëmendjen në objekte jashtë lojës.</p>

				C.- Në raste të veçanta, shfaq gjendje hutimi.
4.	<i>Lojra shkathtësie</i>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>“Kometa”</i> • <i>“Kapuliçët e mëlyshi”</i> • <i>“Rrjeta e peshkatarit”</i> • <i>“Gjuetia për mbrojtjen e qëndrimit”</i> • <i>“Goditja e tollumbaces”</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • Të respektojnë rregullat e lojës; • Të mos shpërdorjnë mjetet e lojës; • Të ndihmojnë partnerin në lojë; • Të bashkëpunojnë me partnerin. 	<p>A.- Shfaq aftësi bashkërenduese lëvizor, reagime të shpejta lëvizore dhe shpejtësi lëvizjesh.</p> <p>B.- Shfaq dy, nga tri cilësitë e shkathtësisë.</p> <p>C.- Shfaq një, nga tri cilësitë e shkathtësisë.</p>

5.- LËVIZJE TË THJESHTA RITMIKE (16 orë)

Nr.	NËNLINJA	PËRMBAJTJA	OBJEKTIVAT	ARRITJET
1.	<i>Përkuljet ritmike të gjunjëve në vend</i>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Koha e parë: përkulje e lehtë e gjunjëve me duart në mes;</i> • <i>Koha e dytë drejtimi i këmbëve, krahët anash;</i> • <i>Si e para, por me shtrirjen e krahëve para.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>Nxënësit të kryejnë lëvizjet pa gabime dhe të ruajnë tempin e kërkuar me ritëm të plotë.</i> • <i>Nxënësit të arrijnë të bëjnë lidhjen e dy ushtrimeve ritmike, duke i përsëritur vetë disa herë.</i> 	<p>A.- Ekzekuton në mënyrë të ndërthurur përkuljet e këmbëve me lëvizjet e krahëve, duke i shoqëruar ato me ritmin muzikor.</p> <p>B.- Ekzekuton në mënyrë të ndërthurur përkuljet e këmbëve dhe lëvizjet e krahëve, duke i shoqëruar me kohë dhe ritëm të ngadalshëm muzikor.</p> <p>C.- Ekzekuton veçmas ushtrimet duke i shoqëruar me ritëm të ngadalshëm muzikor.</p>
2.	<i>Hedhjet ritmike të këmbës, në 4 drejtime.</i>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Hedhjet ritmike të këmbës para - poshtë, me duart të vendosura në bel. Kthim i këmbëve në drejtqëndrim (me dy kohë);</i> • <i>Hedhje ritmike e këmbës së shtrirë anash-poshtë, me duart në bel. Kthim në drejtqëndrim;</i> • <i>Si i dyti, por të kryqëzuara para-poshtë;</i> • <i>Si i dyti, por prapa-poshtë.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>Nxënësit të kryejnë lëvizjet pa gabime dhe të ruajnë tempin e kërkuar me ritëm të plotë.</i> • <i>Nxënësit të arrijnë të bëjnë lidhjen e dy ushtrimeve ritmike, duke i përsëritur vetë disa herë.</i> 	<p>A.- Ekzekuton hedhjet ritmike të këmbës në 4 drejtime shumë here, duke i shoqëruar me ritmin muzikor.</p> <p>B.- Ekzekuton hedhjet ritmike të këmbës në 4 drejtime disa here, duke i shoqëruar me kohë dhe ritëm të ngadalshëm muzikor.</p> <p>C.- Ekzekuton veçmas hedhjet ritmike të këmbës në 4 drejtime, të shoqëruara me</p>

				ritëm e temp të ngadalshëm muzikor.
3.	<i>Hapa të puthitur në 4 drejtime.</i>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Hap i vogël me të majtën (të djathtën) anash, afrim i këmbës tjetër të puthitur (2 kohë), duart në bel;</i> • <i>Hap i vogël me të majtën para (prapa) dhe afrimi i këmbës tjetër të puthitur, duart në bel.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>Nxënësit t'i kryejnë lëvizjet pa gabime. Të ruajnë tempin e ritmin.</i> • <i>Nxënësit të arrijnë të bëjnë lidhjen ritmikendërmjet të parit e të dytit (shih përbri përmbajtjen), duke ruajtur ritmin.</i> 	<p>A.- Ekzekuton hapat në katër drejtime të ndryshme, të shoqëruar me temp e ritëm muzikor.</p> <p>B.- Ekzekuton hapat në katër drejtime të ndryshme, të shoqëruar me ritëm e temp të ngadalshëm muzikor.</p> <p>C.- Ekzekuton veçmas hapat në drejtime të ndryshme me pak gabime në ritëm e me temp të ngadalësuar.</p>
4	<i>Gërshetime të lira ritmike.</i>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Gërshetime të lira, sipas dëshirës.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>Nxënësit të gërshetojnë lëvizjet ritmike të pikës 1, 2 dhe 3, sipas dëshirës.</i> 	<p>A.- Ekzekuton me temp e me ritëm gërshetimet e lira ritmike dhe pa gabime.</p> <p>B.- Ekzekuton me temp e ritëm gërshetimet e lira ritmike, por me pak gabime në lëvizje.</p> <p>C.- Ekzekuton gërshetimet me temp e ritëm te ngadalësuar e me pak gabime në lëvizje.</p>