

**INSTITUTI I STUDIMEVE PEDAGOGJIKE**

**PROGRAMI I LËNDËS**

**SË EDUKIMIT FIZIK**

**KLASA II**

**CIKLI FILLOR I SHKOLLËS 9-VJEÇARE**

**Tiranë, 2004**

## 35 javë mësimi me 2 orë mësimi në javë 70 orë vjetore mësimi

### PËRMBAJTJA E PROGRAMIT

#### 1: NJOHURI TË EDUKIMIT FIZIK (gjatë procesit mësimor)

Nr.	NËNLINJA	PERMBAJTJA	OBJEKTIVAT	ARRITJET
1	<i>Vlera e lëvizjeve pas zgjimit në mëngjes</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kryerja e 4-6 lëvizjeve të ndryshme (që ndryshojnë në çdo dy-tri javë) të krahëve, trungut e këmbëve; disa këmbëpërkulje dhe kërcime nga vendi, mbas ngritjes nga shtrati.</li> <li>• Kryerja e 4-6 frymëmarrjeve të thella (pa dhe me lëvizje të krahëve nga anash-lart, deri sa pëllëmbët të takojnë me njëra-tjetrën).</li> <li>• Fërkimi me një peshqir të lagur me ujë të freskët i krahëve, qafës e i fytyrës.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Nxënësit të kuptojnë dhe të zbatojnë rregullat e higjienës vetjake, të ushtruarit të pavarur, të përdorimit të procedurave shëndetësore dhe kalitëse;             <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Duke kryer me rregull detyrat sipas përmbajtjes, ta ndjejnë trupin më të lehtë;</li> </ul> </li> <li>• Duke vepruar me rregull, mendjen e kanë më të freskët e më të kthjellët;</li> <li>• Të shtojnë dëshirës për të mësuar;</li> <li>• Të ndihen më të gëzuar e të zhdërvjelltë për kryerjen e detyrave të tjera gjatë ditës.</li> </ul>	<p><b>A. Niveli i përparuar</b> Shfaq bindje të qarta për domosdoshmërinë e higjienës vetjake, për domosdoshmërinë e të ushtruarit sistematik e të përdorimit të procedurave shëndetsore dhe kalitëse.</p> <p><b>B. Niveli mesatar</b> Zbaton në përgjithësi mirë rregullat e higjienës vetjake, ushtrohet sistematikisht me ushtrime pas ngritjes nga shtrati, por nganjëherë shfaq pakujdesi në zbatimin e përpiktë të procedurave shëndetësore dhe kalitëse.</p> <p><b>C. Niveli i ulët</b> Shfaq paqartësi në zbatimin e rregullave të higjienës vetjake; herë-herë nuk kryen ushtrime dhe nuk zbaton rregullisht procedurat shëndetëore dhe kalitëse.</p>

Nr.	NËNLINJA	PERMBAJTJA	OBJEKTIVAT	ARRITJET
2	Rregullat kryesore higjienike gjatë të ushtruarit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gjatë të ushtruarit, veshja të jetë e lehtë dhe e lirshme në trup.</li> <li>• Fillimisht lëvizjet bëhen të ngadalta; pastaj shpejtohen me ritëm.</li> <li>• Ngrohja e muskujve dhe e kyçeve me lëvizje të lehta, shmang dëmtimet fizike.</li> <li>• Frymëmarrja bëhet me hundë, ndërsa kur ajo vështirësohet, bëhet edhe me gojë pak të hapur.</li> <li>• Në kohë të ftohtë, pushimi bëhet aktiv.</li> <li>• Nuk ushtrohem menjëherë pas ngrënies.</li> <li>• Nuk pihet ujë i ftohtë gjatë dhe menjëherë pas të ushtruarit.</li> <li>• Ndërpresim të ushtruarit, kur kemi dhimbje koke, kur kemi dhimbje nën brinjë, në bark, kur kemi marrje mendsh, rrahje të forta të zemrës.</li> <li>• Nuk duhet të lodhemi gjatë të ushtruarit, kur kemi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Nxënësit të kuptojnë dhe të zbatojnë rregullat kryesore higjienike gjatë të ushtruarit.</li> <li>• Ata të ndjejnë se veshja e lehtë dhe e lirshme lehtëson kryerjen e ushtrimeve të çdollojshme;</li> <li>• Të kuptojnë rolin e domosdoshmërisë për përshpejtimin e rritjen e vështirësive të lëvizjeve;</li> <li>• Të kenë të qartë domosdoshmërinë e ngrohjes së muskujve dhe të kyçeve për shmangien e dëmtimeve fizike;</li> <li>• Të kuptojnë e të zbatojnë frymëmarrjen me hundë, në rastet e lëvizjeve jo të sforcuara;</li> <li>• Të dinë se në kohë të ftohtë, pushimi duhet të jetë aktiv, se nuk duhet të ushtrohen menjëherë pas ngrënjes e se nuk duhet të pihet ujë i ftohtë, menjëherë pas të ushtruarit;</li> <li>• Të dinë se, në raste dhimbjeje koke, dhimbjeje nën brinjë,</li> </ul>	<p><b>A.</b> Njeh e zbaton saktë rregullat kryesore higjienike gjatë të ushtruarit.</p> <p><b>B.</b> Njeh e zbaton në përgjithësi rregullat kryesore higjienike gjatë të ushtruarit, por nganjëherë nuk zbaton dy prej</p> <p><b>C.</b> Njeh e zbaton disa nga rregullat kryesore higjienike gjatë të ushtruarit e shpesh nuk zbaton 3-4 prej tyre.</p>

		<p><i>kaluar grip, ftohje, bajamet, grykët</i>  <i>Nuk ushtrohemi, kur jemi të sëmurë, kur kemi plagë dhe nuk ulemi ndenjtur e nuk shtrihemi në mjedise të ftohta puçrra në trup.</i></p>	<p>dhimbjeje në bark, në raste marrjeje mendsh ose rrahjesh të forta të zemrës, duhet të ndërpresin të ushtuarit.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Të kuptojnë se nuk duhet të lodhen, kur kanë kaluar grip, ftohje, bajamet, grykët si dhe nuk duhet të ushtrohen, kur kanë plagë dhe puçrra në trup</li> </ul>	
3	<p><i>Vetëmbrojtja nga rreziqet.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Vetëmbrojtja nga hedhja e mjeteve të forta në largësi.</i></li> <li>• <i>Vetëmbrojtja nga kërcimet nga lartësia, nga kërcimet në largësi, pa dyshekë ose rërë.</i></li> <li>• <i>Vetëmbrojtja nga të ushtuarit me nisëtiavë, me dhe mbi vegla.</i></li> <li>• <i>Vetëmbrojtja nga shtypjet e forta në bark e në gjoks.</i></li> <li>• <i>Vetëmbrojtja nga përdorimi i mjeteve të dëmtuara.</i></li> <li>• <i>Vetëmbrojtja nga përkuljet e forta dhe të shpejta të kyçeve.</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <i>Nxënësit të dinë të mbrohen nga rreziqet, që janë të mundshme gjatë të ushtuarit me lëvizje;</i></li> <li>• Të kuptojnë se hedhja e mjeteve të forta në largësi, kërcimet nga lartësia, kërcimet në largësi pa dyshekë ose rërë, përbëjnë rrezikshmëri;</li> <li>• Të kuptojnë se të ushtuarit me dhe mbi vegla, pa mbikqyrjen e mësuesit, mund të bëhen shkaqe për dëmtime fizike;</li> <li>• Të kuptojnë se nuk duhet të ushtrohen me mjete të dëmtuara dhe në rastet, kur janë të detyruar t'i përdorin ato, të dinë si të vetëmbrohen nga çdo e papritur.</li> </ul>	<p><b>A.</b> Njeh shumë mirë të gjitha mënyrat e vetëmbrojtjes nga rreziqet; është i saktë në çdo veprim që kryen.</p> <p><b>B.</b> Njeh mirë të gjitha mënyrat e vetëmbrojtjes nga rreziqet, por në ndonjë rast tregohet i shkujdesur.</p> <p><b>C.</b> Në përgjithësi, tregohet i shkujdesur gjatë kryerjes së veprimeve lëvizore, madje shpesh dëmtohet, duke mos qenë i vetëmbrojtur.</p>

## 2. VEPRIME LEVIZORE BAZE

Nr.	NENLINJAT	PERMBAJTJA	OBJEKTIVAT	ARRITJET
2.1	Qëndrimet kryesore të trupit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Qëndrimi gjysmëkëmbëmbledhur: a- Me krahët poshtë ,anash dhe prapa ( të shtrirë )</li> <li>• Qëndrimi këmbëmbledhur: a-Me duart në bel,me duart të mbështetura në tokë, poshtë para me krahët e mbledhura rreth gjunjëve. b-Nga qëndrimi këmbëmbledhur me duart mbi gjunjet, rënie prapa dhe përkundje në shpinë.</li> <li>• Qëndrimi ndenjur: a- Me këmbë të shtrira para (të bashkuara dhe të hapura anash). b.-Me gjunjë të mbledhura pranë gjoksit. c- Nga qëndrimi ndenjur me këmbë të mbeldhura pranë gjoksit, përkundje të njëpasnjëshme në shpinë.</li> <li>• Qëndrim mbi kërcinjte (mbi gjunjë): a- Qëndrimi mbi një kërci, krahët anash, këmba tjetër anash,prapa,para. b- Qëndrimi mbi një kërci,</li> </ul>	Nxënësit të jenë në gjendje të ekzekutojnë qëndrimet dhe t'i emërtojnë ato.	<p><b>A.</b> Ekzekutojnë dhe emërtojnë të gjitha qëndrimet dhe linjat e mësuara.</p> <p><b>B.</b> Ekzekutojnë dhe emërtojnë 3 nga 4 qëndrimet dhe lëvizjet e mësuara.</p> <p><b>C.</b> Ekzekutojnë dhe emërtojnë 2 nga 4 qëndrimet dhe lëvizjet e mësuara.</p>

		krahët anash, këmba tjetër e shtrirë e ngritur para.		
2.2	Qëndrimet në mbështetje të shtrirë	a- Qëndrime në mbështetje shtrirë para. -Mbështetje e shtrirë para me një këmbë të ngritur lart. b- Mbështetje e shtrirë prapa. - Mbështetje e shtrirë prapa me një këmbë të ngritur lart.	Nxënësit të jenë në gjendje të ekzekutojnë qëndrimet dhe t'i emërtojnë ato.	<b>A.</b> Ekzekutojnë dhe emërtojnë të gjitha qëndrimet e mësuara. <b>B.</b> Emërtojnë të gjitha qëndrimet por gabojnë pak gjatë ekzekutimit të tyre. <b>C.</b> Emërtojnë dhe ekzekutojnë me pak gabime qëndrimet e mësuara.
2.3	Qëndrimet në varje të shtrirë (shpinore,litar,hekur)	a- Varje, i shtrirë me kapje nga sipër–poshtë dhe gjerësi të ndryshme. b- Varje, i shtrirë me këmbë të hapura anash dhe me një këmbë të mbledhur. c- Varje, i shtrirë me këmbë të mbledhura. Ç- Përkulje dhe shtrirje të njëpasnjëshme të këmbëve në varje (ushtrime).	Nxënësit të jenë në gjendje të ekzekutojnë qëndrimet dhe t'i emërtojnë ato.	<b>A.</b> Ekzekutojnë dhe emërtojnë të gjitha qëndrimet dhe lëvizjet e mësuara . <b>B.</b> Ekzekutojnë dhe emërtojnë 3 nga 4 qëndrimet dhe lëvizjet e mësuara. <b>C.</b> Ekzekutojnë dhe emërtojnë 2 nga 4 qëndrimet dhe lëvizjet e mësuara.

2.4	Qëndrimet dhe lëvizjet kryesore të pjesëve të trupit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Qëndrimet dhe lëvizjet e këmbëve. (kofshë dhe kërci).</li> <li>a- Këmba e majtë, e djathtë e mbështetur anash, para, prapa.</li> <li>b- Këmba e majtë, e djathtë përkulur në gju (para, anash dhe prapa) në mbështetje.</li> <li>c- Këmba e majtë, e djathtë e shtrirë (ngritur) anash, para, prapa (dhe përkulur në gju).</li> <li>ç – Lëvizje të njëpasnjëshme të këmbëve në qëndrime të ndryshme.</li> <li>• Qëndrimet dhe lëvizjet e trungut:</li> <li>a- Trungu i drejtë.</li> <li>b-Trungu i përkulur para</li> <li>c-Tungu i përkulur anash (majtas- djathtas)</li> <li>ç. Veprimtari lëvizore me trungun.</li> </ul>	Nxënësit të jenë në gjendje të ekzekutojnë qëndrimet dhe t'i emërtojnë ato.	<p><b>A.</b> Ekzekutojnë dhe emërtojnë të gjitha qëndrimet dhe lëvizjet e mësuara.</p> <p><b>B.</b> Ekzekutojnë dhe emërtojnë disa nga qëndrimet dhe lëvizjet e mësuara.</p> <p><b>C.</b> Ekzekutojnë dhe emërtojnë pak nga qëndrimet dhe lëvizjet e mësuara.</p>
2.5	Ecje të lira dhe ritmike	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ecjet e lira:</li> <li>a- Ecje me hap të vogël, me temp të ngadaltë e të përshpejtuar në formë zigzage etj.</li> <li>b- Ecje me hap të zakonshëm</li> </ul>	Nxënësit të jenë në gjendje të mbajnë tempin dhe ritmin e ecjes në largësi të ndryshme.	<p><b>A.</b> Ekzekutojnë pa gabime ecjet e mësuara ,duke ruajtur tempin e dhënë.</p> <p><b>B.</b> Ekzekutojnë me pak gabime ecjet duke ruajtur tempin e dhënë.</p>

		<p>me temp të ngadaltë e të përsheptuar në formë diagonale.</p> <p>c- Ecje me hap të madh me temp të ngadaltë e mesatar, në kolonë për një, në formë gjarpërore.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ecjet ritmike.</li> </ul> <p>a-Si ecjet e lira, por me ritëm e muzike.</p>		<p><b>C.</b> Ekzekutojnë me pak gabime ecjet e mësuara por në disa raste humbasin tempin e duhur.</p>
2.6	Vrapime të lira dhe ritmike	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vrapim i lirë (200-300m).</li> </ul> <p>a- Vrapim me tërheqjen e fillit të balonës me ndryshim shpejtësie nga vetë nxënësi.</p> <p>b- Vrapim me rrokullisjen me tel të rrethit gjimnastikor, duke kaluar nëpër 5-6 pengesa.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vrapim ritmik.</li> </ul> <p>a- Vrapim i lehtë nën tingujt e ritmit muzikor me çifte nxënësish, 100-150m.</p>	Nxënësit të jenë në gjendje të mbajnë tempin dhe ritmin gjatë vrapimit në largësi të ndryshme.	<p><b>A.</b> Vrapojnë lirshëm dhe ruajnë ritmin në largësi 100-150m.</p> <p><b>B.</b> Vrapojnë lirshëm dhe ruajnë ritmin në largësi 70-100m.</p> <p><b>C.</b> Vrapojnë lirshëm dhe ruajnë ritmin deri në 50m largësi.</p>
2.7	Kërcime të lira dhe ritmike	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kërcim i lirë:</li> </ul> <p>a- Kërcimi i lirë, me një këmbë në lëvizje 10-15 hapa, me të majtën dhe të djathtën.</p> <p>b- Kërcim nga këmba në këmbë (galop) 10-15 hapa.</p> <p>c- Kërcime mbi mjete nga vrulli 3-4 metra (pod, dyshekë, kuba etj.).</p> <p>ç- Kërcim së larti nga vendi (deri 30 cm ) me një dhe dy</p>	Nxënësit të jenë në gjendja të ekzekutojnë llojet e ndryshme të kërcimeve dhe të mbajnë ritmin e kërkuar të lëvizjeve.	<p><b>A.</b> Ekzekutojnë kërcimet e lira dhe ritmike duke ruajtur tempin e kërkuar.</p> <p><b>B.</b> Ekzekutojnë kërcimet e lira dhe ritmike me pak gabime duke ruajtur tempin e kërkuar.</p> <p><b>C.</b> Ekzekutojnë kërcimet e lira dhe ritmike me pak gabime duke mos ruajtur tempin e kërkuar.</p>



		<p>këmbë.</p> <p>d- Kërcim së gjati me 3-4 hapa vrull.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kërcim ritmik:</li> </ul> <p>a- Kërcime të alternuara nga këmba në këmbë në vend me përkuljen e gjurit, shoqëruar me lëvizjen e krahëve.</p> <p>b- Kërcime anësore (hap kërcyes) me 2 kohë dhe me lëvizjen e krahëve anash.</p> <p>c- Kërcim me dy këmbët në vend dhe të alternuar në hedhjen e njëres këmbë të shtrirë para dhe anash.</p>		
2.8	Imitim i lëvizjeve të gjallesave.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Imitimi i lëvizjeve të hardhucës:</li> </ul> <p>a- Zvarritje e lirë në vend të butë.</p> <p>b- Zvarritje poshtë pengesës.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Imitimi i lëvizjeve të breshkës:</li> </ul> <p>a-Zvarritje këmbadoras e lirë.</p> <p>b- Zvarritje këmbadoras poshtë pengesës.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Imitimi i lëvizjeve të fokës:</li> </ul> <p>a- Nga qëndrimi i shtrirë para me mbështetjen e parakrahëve dhe të gjunjëve, (gjysmë i</p>	Nxënësit të jenë në gjendje të bashkërendojnë lëvizjet e gjallesave të ndryshme në largësi të ndryshme.	<p><b>A.</b> Ekzekutojnë të gjitha veprimet imituese në largësi 6-7m me shpejtësi mesatare.</p> <p><b>B.</b> Ekzekutojnë disa nga veprimet imituese në largësi më të vogël, por me shpejtësi mesatare.</p> <p><b>C.</b> Ekzekutojnë disa nga veprimet imituese në largësi të vogël dhe me shpejtësi të ulët.</p>

		<p>mblodhur ), rrëshqitje para duke shtrirë krahët dhe duke shtyrë me këmbë.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Imitimi i lëvizjes së lepurit: a- Nga qëndrimi këmbëmbledhur, kërcim i lehtë para me mbështetjen e duarve dhe afrimin e këmbëve. (bëhen 4-5 kërcime).</li> </ul>		
2.9	Drejtueshm statik dhe dinamik	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Qëndrim me dy këmbë në një gjysmësferë me diametër 20-30cm (në pamundësi , cilindër.)</li> <li>• Qëndrim dhe ecje mbi shkopin e poshtëm të stolit gjimnastikor: <ul style="list-style-type: none"> <li>a- Me krahët anash;</li> <li>b- Me duart në mes.</li> </ul> </li> </ul>	Nxënësit të jenë në gjendje të mbajnë drejtueshm duke ruajtur pozicionet e trupit.	<p><b>A.</b> Ruajnë për disa sekonda drejtueshm statik dhe nuk e humbasin drejtueshm dinamik.</p> <p><b>B.</b> Ruajnë për pak sekonda drejtueshm statik dhe nuk e humbasin drejtueshm dinamik.</p> <p><b>C.</b> Ruajnë për pak sekonda drejtueshm statik dhe gabojnë në disa raste në drejtueshm dinamik.</p>

### 3. MANIPULIM LËVIZJESH

<b>Nr.</b>	<b>NËNLINJA</b>	<b>PERMBAJTJA</b>	<b>OBJEKTIVAT</b>	<b>ARRITJET</b>
1.	Me topa të vegjël	a) Hedhje dhe pritje të njëpasnjëshme të dy topave me një dorë (m.,d.) nga drejtqëndrimi.  b) Hedhje dhe pritje të njëpasnjëshme të dy topave nga njëra dorë në dorën tjetër.	Të xhonglojnë me një e dy duar topat e vegjël për një kohë të caktuar, pa rënie në tokë, me shpejtësi të moderuar.	<b>A.</b> Xhonglojnë me 1 dhe 2 duar për një kohë prej 10 sekondash me shpejtësi mesatare.
2.	Me rrathë gjimnastikorë	a) Rrotullim i rrethit në bel. b) Rrotullimi i rrethit me parakrah c) Rrotullimi i rrethit me këmbë.	Të rrotullojnë rrethin gjimnastikor me 4 anësitë dhe në bel për një kohë të caktuar.	<b>A.</b> E rrotullojnë rrethin me 4 pjesët e trupit, nga 10 sekonda për secilën pjesë.  <b>B.</b> E rrotullojnë rrethin me 2 pjesë të trupit me nga 10 sekonda për çdo pjesë. <b>C.</b> Si në B., por nga 7 sekonda për çdo pjesë
3.	Me shkopinj gjimnastikorë	a) Nga drejtqëndrimi, rrotullim i shpatullave me shkop, me kapje që vjen duke u ngushtuar.  b) Mbajtje e shkopit në drejtqëndrim me gisht, ballë e sup.	Të kryejnë disa rrotullime të shpatullave me kapje në gjerësi të ndryshme. Të mbajnë shkopin në drejtpeshim me tri pjesët e trupit për një kohë të caktuar (pa rënë në tokë)	<b>A.</b> Kryejnë rrotullimet e shpatullave dhe e mbajnë shkopin me tri pjesët e trupit, nga 5 sekonda secila.  <b>B.</b> Si në A., por e mbajnë në drejtpeshim me dy pjesë të trupit për 5 sekonda. <b>C.</b> Si në B., por me një pjesë të trupit për 5 sekonda.
4.	Me balonë dhe elikë	a) Vrapim shpejtësie me elikë	Të vrapojnë lirshëm me mjetin në	a) Vrapojnë lirshëm me mjetet

	letre	në largësi të shkurtra.  b) Vrapim aerobik me balonë në largësi që rritet.	dorë, dhe të kuptojnë rolin e shpejtësisë në qëndrimin dhe rrotullimin e mjetit që mban.	në largësi 30 e 100 m.  b) Si në A, por në largësi 20-50m. c) si në b, por në largësi me të vogël
5.	Me pjatelë	a)Hedhja e pjatelës në largësi.  b) Hedhje dhe pritje e pjatelës me partner (dift).	Të demonstrojnë gërshetimin lëvizor në hedhje, si dhe ta presin pjatelën e hedhur nga partneri, në një largësi që rritet.	<b>A.</b> Gërshetojnë lëvizjet në hedhje dhe e kapin pjatelën që hidhet nga largësia 20 m.  <b>B.</b> Si në A, por e kapin në largësi 15m.  <b>C.</b> Si në B, por në largësi më të vogël.
6.	Me tollumbace	a) Goditje të njëpasnjëshme të tollumbaces me pjesët e ndryshme të trupit, nga drejtqëndrimi: ❖ Me kokë ❖ Me grusht ❖ Me bërryl ❖ Me sup ❖ Me gju ❖ Me këmbë	Të gërshetojnë lëvizjet goditëse me sistem harmonik të përdorimit të pjesëve të trupit: ❖ 2 me kokë ❖ 2 me grusht ❖ 2 me bërryl etj. ❖ ose 1 me kokë ❖ 2 me bërryl ❖ 3 me grusht ❖ 4 me sup..... etj	<b>A.</b> Përdorin në praktikë sistemin hqarmonik të përdorimit të pjesëve të trupit, duke gërshetuar lëvizjet goditëse të 6 pjesëve.  <b>B.</b> Si në A, por të 4 pjesëve të trupit. <b>C.</b> Si në B, por të 3 pjesëve të trupit.

#### 4. LOJËRA LËVIZORE

Nr.	NËNLINJA	PERMBAJTJA	OBJEKTIVAT	ARRITJET
1.	Lojëra lëvizore me subjekt	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ “Zoqtë dhe moçaku”</li> <li>❖ “Rrjeta e peshkatarit”</li> <li>❖ “Ariu dhe bletët”</li> <li>❖ “Shtëpia në pyll”</li> </ul> <p>Shënim. Mësuesi mund të zgjedhë dhe të përdorë lojëra të tjera me subjekt.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Të mbajnë mend dhe të zbatojnë rregullat e lojërave.</li> <li>❖ Të bashkëpunojnë me partnerët dhe të aktivizohen gjallërisht</li> </ul>	<p><b>A.</b> Zbaton rregullat e lojës dhe bashkëpunon me partnerët duke u aktivizuar gjallërisht</p> <p><b>B.</b> Zbaton pjesërisht rregullat, bashkëpunon por, nuk aktivizohet gjallërisht.</p> <p><b>C.</b> Si në B, por nuk bashkëpunon me partnerët.</p>
2.	Lojëra drejtpeshimi statik e dinamik	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ “Kush ecën më shpejtë mbi stol”</li> <li>❖ “Kalova lumin pa u lagur”</li> <li>❖ “Kush është poza më e bukur”</li> <li>❖ “Bëj si bën majmuni</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Të mbajnë drejtpeshimin gjatë kryerjes së veprimeve të lojës</li> <li>❖ Të zbatojnë rregullat e lojës dhe të mos pengojnë kundërshatrin.</li> </ul>	<p><b>A.</b> Gabojnë pak në drejtpeshim dhe respektojnë rregullat.</p> <p><b>B.</b> Gabojnë pak në drejtpeshim, por nuk i zbatojnë të gjitha rregullat.</p> <p><b>C.</b> Si në B’ por nuk i zbatojnë rregullat.</p>
3.	Lojëra shpejtësie dhe reagimi të shpejtë.	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ “Dita dhe nata”</li> <li>❖ “Kush e ka shaminë”</li> <li>❖ Shamia fluturuese”</li> <li>❖ “Rembimi i flamurit”</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Të shfaqin shpejtësi dhe regim të shpejtë të veprimeve.</li> <li>❖ Të mbajnë kundërshtarin nga dëmtimet fizike, duke respektuar rregullat e lojës</li> </ul>	<p><b>A.</b> Shfaq shpejtësi dhe reagim të shpejtë duke respektuar rregullat e lojës e duke mbrojtur kundërshtarin.</p> <p><b>B.</b> Si në A, por reagon me ngadalë.</p> <p><b>C.</b> Si në B, por shfaq shpejtësi jo të madhe në veprimet</p>

				lëvizore.
4.	Lojëra shkathtësie	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ “Rrjeta e peshkatarit”</li> <li>❖ “Topi djegës”</li> <li>❖ “Ariu dhe bletët”</li> <li>❖ “Stafetë me ndërrim sendesh”</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Të shfaqin format kryesore të bashkëveprimit lëvizor.</li> <li>❖ Të aktivizohen gjallërisht duke zbatuar rregullat e lojës.</li> </ul>	<p><b>A.</b> Komunikojnë shumë të mirë nga ana lëvizore dhe aktivizohen gjallërisht.</p> <p><b>B.</b> Bashkëveprojnë mirë, aktivizohen, e respektojnë të gjitha rregullat.</p> <p><b>C.</b> Si në B, por nuk respektojnë të gjitha rregullat.</p>

## 5. LEVIZJET E THJESHTA RITMIKE

Nr.	NENLINJA	PERMBAJTJA	OBJEKTIVAT	ARRITJET
5.1	Lëvizjet ritmike të krahëve në vend	<p>1. a-Hedhje e krahëve të shtrirë para. b- Kthim i krahëve të shtrirë poshtë.</p> <p>2. a- Hedhje e krahëve të shtrirë anash. b- Kthim i krahëve të shtrirë poshtë.</p> <p>3. Si a) dhe b), por krahët e shtrirë lart.</p>	Nxënësit të arrijnë të ekzekutojnë lirshëm duke ruajtur pozicionet e rregullta të krahëve.	<p><b>A.</b> Ekzekuton lirshëm dhe pa gabime lëvizjet e krahëve nën shoqërimin e ritmit muzikor.</p> <p><b>B.</b> Ekzekuton lëvizjet duke ruajtur pozicionet e rregullta të krahëve, por me ritëm të ngadalshëm.</p> <p><b>C.</b> Ekzekuton lëvizjet duke bërë pak gabime në pozicionet e krahëve nën një ritëm muzikor të ngadalshëm.</p>
5.2	Qëndrimet dhe lëvizjet e	a- Hapa të puthitur me të	Nxënësit të arrijnë të	<b>A.</b> Ekzekuton lirshëm dhe pa

	krahëve gjatë zhvendosjes së këmbëve	majtën dhe të djathtën: para , anash , prapa , si dhe me përkuljen në gju të këmbës që leviz e para. Krahët me lëvizje para-poshtë, anash-poshtë dhe lartë-poshtë shoqërojnë lëvizjet e këmbëve.	kryejnë me lirshmëri qëndrimet dhe lëvizjet e krahëve gjatë zhvendosjes së këmbëve.	gabime lëvizjet e krahëve gjatë zhvendosjes së këmbëve nën ritmin e caktuar. <b>B.</b> Ekzekuton lirshëm dhe pa gabime lëvizjet e krahëve gjatë zhvendosjes së këmbëve nën një ritëm muzikor të ngadalshëm. <b>C.</b> Ekzekuton me pak gabime lëvizjet e krahëve gjatë zhvendosjes së këmbëve nën një ritëm të ngadalshëm.
5.3	Gërshetimi i qëndrimeve, të lëvizjeve të krahëve me zhvendosjet e këmbëve	Gërshetimi si në 5.1 dhe 5.2 sipas dëshirës së nxënësve.	Nxënësit të arrijnë të gërshetojnë vetë lëvizjet e krahëve dhe të këmbëve gjatë zhvendosjes së tyre.	<b>A.</b> Ekzekuton në mënyrë të gërshetuar lëvizjet e këmbëve dhe të krahëve të shoqëruara këto nën ritmin e caktuar. <b>B.</b> Ekzekuton në mënyrë të gërshetuar lëvizjet e krahëve dhe të këmbëve nën një ritëm të ngadalshëm muzikor. <b>C.</b> Ekzekuton me pak gabime në gërshetim lëvizjet e krahëve dhe të këmbëve nën një ritëm të ngadalshëm muzikor.