

INSTITUTI I KURRIKULAVE DHE STANDARDEVE

PROGRAM MËSIMOR PËR ARSIMIN E MESËM TË ULËT

LËNDA: Edukim fizik dhe sporte

(klasa e nëntë)

Tiranë, 2007

1. TË PËRGJITHSHME

Programi i lëndës së edukimit fizik për klasën e 9-të, do të zhvillohet (në përputhje me planin mësimor) gjatë 35 javëve mësimore me nga dy orë në javë. Krahas zhvillimit të gjithanshëm trupor e lëvizor, programi synon kultivimin të nxënësit të shkathtësive e të shprehive sportive, të interesave të qëndrueshme për sportin si dhe zgjerimin e horizontit kulturor- shkencor për vlerat e tij.

2. SYNIMI I LËNDËS

Edukimi fizik synon:

- Përsosjen e vazhdueshme të nxënësit të një trupi me përmasa harmonike e pamje estetike, rritjen e treguesve motorike e të cilësive fizike bazë.
- Kultivimin të nxënësit të interesave sportive dhe formimin lëvizor sportiv në 1-2 sporte, në dobi të rritjes së aftësive për ta përdorur kohën e lirë në mënyrë aktive, pa drogë, pa alkool e duhan.
- Zbulimin dhe zhvillimin e prirjeve e të predispozitave fiziko lëvizore të nxënësve, në funksion të ushtrimit të pavarur dhe të karrierës sportive.

3. OBJEKTIVAT KRYESORË TË LËNDËS

- Zhvillimi i shkathtësive lëvizore të përgjithshme dhe të atyre sportive të nxënësve.
- Mbajtja në normalitet e gjendjes fiziko-shëndetësore dhe rritja e aftësive së organizmit të nxënësve, për tu përshtatur më me lehtësi më tej ndryshimeve të kushteve mjedisore.
- Nxitja e nxënësve për tu angazhuar vazhdimisht në aktivitete lëvizore argëtuese e sportive, sidomos në shkollë, në klubet sportive dhe në qendrat e rikrijimit.
- Zhvillimi i “Shpirtit bashkëpunues” në skuadër, për integrimin më të mirë shoqëror të nxënësve.

4. LINJAT E PËRMBAJTJES

1. Njohuri të edukimit fizik
2. Aftësi lëvizore bazë
3. Manipulim lëvizjesh
4. Vallëzim ritmik
5. Formim lëvizore sportive

5.1 Atletikë 5.2 Gjimnastikë 5.3 Basketboll 5.4 Pingpong 5.5 Futboll 5.6 Hendboll 5.7 Badminton 5.8 Volejball	Zgjidhni për zbatim ato disiplina sportive, që mund të mësohen nga nxënësit në kushtet optimale të bazës materiale, terreneve sportive e interesave të tyre, lëvizore.
--	--

5. KONCEPTET KRYESORE SIPAS LINJAVE DHE OBJEKTIVAT PËRKATËS

Linja 1: Njohuri të edukimit fizik

(gjatë procesit mësimor)

Nr	Nënlinja	Përmbajtja	Objektivat
1	Ndërtimi i aparatit lëvizor mbështetës të trupit të njeriut	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Eshtrat kryesore të trupit; ▪ Muskujt kryesorë të trupit; ▪ Kyçet kryesore të trupit. 	<p>Nxënësit duhet të jenë në gjendje:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Të emërtojnë dhe të tregojnë vendndodhjen e eshtrave, muskujve dhe kyçeve kryesorë të trupit ▪ Të njohin rregullat elementare të ruajtjes së kockave muskujve dhe kyçeve kryesore të trupit nga dëmtimet e mundshme.
2	Funksionet kryesore të aparatit lëvizor mbështetës	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Veprimtaria e aparatit lëvizor mbështetës shoqërohet me domosdoshmërinë e furnizimit të pandërprerë me gjak e me oksigjen, funksion të cilin e kryen sistemi zemër-mushkëri-enë gjaku; ▪ Lodhja e organizmit shkaktohet, kur në muskuj shfaqet mungesa e furnizimit të mjaftueshëm me gjak e me oksigjen. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Të shpjegojnë funksionet e sistemit zemër-mushkëri-enë gjaku si dhe shkaqet e lodhjes së muskujve; ▪ Të kombinojnë mirë regjimet e punës e të pushimit, duke mënjanuar mbilodhjen e organizmit, gjatë të ushtruarit me ushtrime të ndryshme fizike.
3	Sjellja lëvizore e njeriut	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Të ushtruarit e suksesshëm krijon gjendjen emocionale pozitive, besimin në vetvete dhe dëshirën për të provuar ushtrime fizike më të ndërlikuara, më të vështira dhe me ngarkesë më të lartë fiziologjike; ▪ Përkundrazi, të ushtruarit e pasuksesshëm krijon gjendjen emocionale negative, humbjen e besimit në vetvete dhe mëdyshjen për të provuar ushtrime fizike të tjera. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Të shpjegojnë shfaqjet emocionale pozitive dhe negative gjatë të ushtruarit me ushtrime fizike.
4	Higjiena e ushtrimeve fizike	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Nuk mjafton vetëm të ushtrohesh me ushtrime fizike, por duhet të dish edhe se si të mbrohesh nga dëmtimet e sëmundjet. ▪ Përmes të ushqyerit, të marrim kalorazhin e nevojshëm, për të përballuar të ushtruarit me ushtrime fizike, por jo të tejkalojmë normat e të krijojmë mbipeshë të trupit. ▪ Para të ushtruarit me ushtrime fizike, është e domosdoshme ngrohja e organizmit, siç është tepër e nevojshme larja e trupit (dushi) pas të ushtruarit. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Të fitojnë njohuri dhe aftësi për mbrojtjen nga sëmundjet; ▪ Të fitojnë njohuri dhe aftësi mbi përbërësit ushqimorë të nevojshëm, për përballimin e të ushtruarit me ushtrime fizike në një orë mësimi ose në një stërvitje sportive; ▪ Të njohin vlerat e ngrohjes së organizmit para të ushtruarit dhe për vlerat e dushit pas ushtrimeve fizike.

5	Të ushtruarit e pavarur	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ushtrime me koordinim lëvizjesh të pjesëve të ndryshme të trupit; ▪ Ushtrime të baraspeshimit në vend e në lëvizje; ▪ Kombinim veprimesh lëvizore, ku të spikasin aftësi të ndryshme motore (forcë, shpejtësi, përkulshmëri); ▪ Elementet e ngarkesës fiziologjike të ushtrimeve fizike; ▪ Shenjat e jashtme të ngarkesës fiziologjike të ushtrimeve fizike. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Të zbatojnë në praktikë mënyrat e zhvillimit të shkathtësisë; ▪ Të shpjegojnë konceptin e ngarkesës fiziologjike të ushtrimeve fizike.
6	Lëvizja Olimpike	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Loja sjell kënaqësi dhe zhvillim, kur është e ndershme; ▪ Në lojëra dhe gara të respektojmë veten, shokun, kundërshtarin, gjyqtarin e publikun. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Të kuptojnë lojën e ndershme dhe idealet olimpike.

Njohuri dhe aftësitë kryesore: eshtrat, muskujt dhe kyçet kryesore të trupit. Funkcionet e gjakut dhe O₂ në punën fizike, lidhur ngushtë me shfaqjen e lodhjes;suksesi dhe mossuksesi gjatë veprimtarisë lëvizore. “Ngruhja” e organizmit para ngarkesave fizike. Vlerat e ushqimeve në punën e muskujve si dhe rregullat higjienike të mbrojtjes nga sëmundjet. Punë e pavarur me ushtrime fizike, duke dalluar edhe shenjat e jashtme të lodhjes. “Loja e ndershme” dhe etika e komunikimit me të tjerët gjatë garave.

Linja 2: Aftësi lëvizore bazë

Nr	Nënlinja	Përmbajtja	Objektivat
1	Me topa të mbushur (2 kg)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ushtrime dyshe (me shokun përballë) për përgatitjen e përgjithshme fizike me top të mbushur (2 kg) , ku të ketë hedhje, shtytje dhe pritje të tij në largësi 1.5-2m, me një dhe dy duart nga poshtë, nga gjoksi dhe mbi kokë; ▪ Hedhje, shtytje dhe pritje e topit të mbushur (2 kg), me një dhe dy duart, në drejtim të shokut përballë, në largësi që rritet nga 2-3m dhe më shumë. 	<p>Nxënësit duhet të jenë në gjendje:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Të rrisin largësinë e hedhjeve dhe shtytjeve me 1 e 2 duart.
2	Me gantelat (1 kg)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ushtrime për përgatitjen e përgjithshme fizike me gantela (1 kg), me ngritje (para, nga para-lart, nga anash-lart, anash),me mbledhje dhe drejtime të krahëve, me mbajtje në pozicione të palëvizur, etj. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Të ekzekutojnë një numër të caktuar veprimesh me gantela, për një kohë që rritet.
3	Vrapime të lira	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Vrapime shpejtësie në terren sportiv (30m, 60m, edri 100m), me kërkesa të koordinimit të veprimeve lëvizore pjesëmarrëse me krahët e këmbët, pa dhe me matje të rezultatit (kronometër), me nisje nga ecja dhe nga starti i lartë; ▪ Vrapime 4-5 min. në natyrë, me kërkesa të koordinimit të veprimeve lëvizore pjesëmarrëse me krahët e këmbët si dhe të rritjes së largësisë (në raport me kohën e caktuar). 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Të koordinojnë veprimet lëvizore ciklike në largësi dhe kohë të caktuar.
4	Kërcime të lira	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Kërcime me litarin vetjak, me një dhe dy këmbët, duke tentuar rritjen sa të jetë e mundur më shumë të kohëzgjatjes së kërcimeve pa ndërprerje; ▪ Kërcime dyshe me litarin vetjak, me një dhe dy këmbët, me sasi kërcimesh në rritje nga 12-15, në 25-30 herë (pa ndërprerje). 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Të rrisin kohën e kërcimeve me litar, duke ruajtur koordinimin e lëvizjeve.
5	Lëvizje kundërvepruese	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ushtrime dyshe me kundërveprim (shtytje dhe tërheqje) për përgatitjen e përgjithshme fizike,me kundërshtarin (shokun) ballor e shpinor; ▪ Ushtrime me tërheqjen e llastikut (amortizatorit). 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Të tërheqin e të shtyjnë me kundërshtarin e mjetet për një kohë të caktuar.

Njohuri dhe aftësitë kryesore: hedhjet, pritjet, shtytjet e topit të mbushur individualisht dhe me partner. Ngritjet, në drejtime të ndryshme të gantelave dhe përkuljet e shtrirjet e krahëve me to. Koordinimi lëvizor i krahëve e këmbëve në vrapim. Kërcime individuale me litar në 1 dhe 2 këmbë. Shtytjet dhe tërheqjet kundërvepruese me partner. Hedhjet, pritjet dhe xhonglimet me shishe gjimnastikore. Rrotullimet e rrethit me krahë dhe me bel dhe kombinimi i tyre.

Linja 3: Manipulim lëvizjesh

Nr	Nënlinja	Përmbajtja	Objektivat
1.	Ushtrime me shishe gjimnastikore	1.1.- Hedhja dhe pritja e njëpasnjëshme e 2-3 shisheve në lartësi (mbi kokë) me 1 e 2 duar, në një kohë të caktuar (individualisht) 1.2.- Xhonglime krijuese me shishe nga vetë nxënësit (individualisht) 1.3.- Hedhje pritje të 2-4 shisheve në mënyrë të njëpasnjëshme (pa ndalim) me partner e në largësi që rritet (nga njëri-tjetri)	Nxënësit duhet të jenë në gjendje: <ul style="list-style-type: none"> Të formojnë shkathhtësi, saktësi e aftësi motore për të hedhur e pritur shishe me shpejtësi, për një kohë sa më të gjatë.
2.	Ushtrime me rrathë gjimnastikorë.	2.1.- Rrotullim i 2 rrathëve me parakrahë dhe me krahët anash 2.2.- Rrotullimi i rrethit në bel nga drejtqëndrimi, bazë për kohën më të gjatë të rrotullimit të rrathëve, në të dy variantet	<ul style="list-style-type: none"> Të rrotullojnë shumë herë rrathët për një kohë të caktuar dhe të zhvillojnë qëndrueshmërinë statik-dinamike të forcës së muskujve të brezit të krahëve, shpatullave dhe belit.

Njohuri dhe aftësitë kryesore: hedhjet dhe pritjet e 2 -3 shisheve individualisht; hedhje dhe pritje të 2-4 shisheve pa ndalim; rrotullim i 2 rrathëve me parakrahë dhe me krahët anash dhe i belit.

Linja 4: Vallëzim ritmik

Nr.	Nënlinjat	Përmbajtja	Objektivat
1.	Lëvizje vallëzuese me dy hapa të kombinuara me krahët dhe kthimet.	<ul style="list-style-type: none"> • Koha 1: hap majtas me kthim 90 gradë majtas, krahu i majtë lart, i djathti prapa-poshtë. Koha 2: hap me të djathtën nga e majta me kthim 90 gradë majtas, krahët nuk e ndryshojnë pozicionin. Koha 3: hap me të majtën majtas me kthim 90 gradë majtas, krahët nuk ndryshojnë pozicionin. Koha 4: Kërcim majtas me kthim 90 gradë majtas dhe drejtqëndrim me përplasjen e shuplakave. 	<p>Nxënësit duhet të jenë në gjendje:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Të ekzekutojnë me temp mesatar lëvizjet duke i koordinuar ato me ritmin e kërkuar.
2.	Kombinimi i lëvizjeve me një e më shumë hapa, të shoqëruara me lëvizjet e krahëve dhe kthimet.	<ul style="list-style-type: none"> • Koha 1: hap para me të majtën (djathtën) me kthim 90gradë të trupit majtas. Koha 2: hap para me të djathtën me kthim 90 gradë të trupit majtas. Koha 3: kërcim në drejtim prapa me këmbët anash. Koha 4: kërcim prapa, drejtqëndrim me përplasjen e shuplakave. • Si më lart por duke i shoqëruar me lëvizjet e krahëve. Koha 1: krahët lëvizin si në vrapim. Koha 2: krahët para të përkulur, shuplakat poshtë.(lart). Koha 3: hapja e krahëve të mbledhur(përkulur)anash, shuplakat poshtë. (lart) Koha 4: përplasje e shuplakave. 	<ul style="list-style-type: none"> • Të ekzekutojnë me temp të shpejtë lëvizjet duke i koordinuar me ritmin e dhënë.
3.	Kompleks vallëzimi ritmik me muzikë.	<ul style="list-style-type: none"> • Kombinacion lëvizor duke përfshirë lëvizjet e mësuara më lart në shoqërimin e ritmeve të ndryshme muzikore. 	<ul style="list-style-type: none"> • Të ekzekutojnë kompleksin duke koordinuar tempin dhe ritmin e muzikës.

Njohuri dhe aftësitë kryesore: lëvizjet vallëzuese me dy hapa; kombinim lëvizjesh vallëzuese me shumë hapa; kompleks vallëzimi ritmik me muzikë.

LINJA 5: VEPRIMTARI LËVIZORE SPORTIVE

5.1 ATLETIKË

Nr.	Nënlinjat	Përmbajtja	Objektivat
1	Vrapime		Nxënësit duhet të jenë në gjendje:
1.1	Vrapime <i>Shpejtësie</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Ushtrime speciale vrapimi: <ul style="list-style-type: none"> ○ Me hapa të vegjël ○ Me gjunjët lartë ○ Me hapa kërcyes (distanca 20-30m) • Përshpejtime në vijë të drejtë (distanca 20-30m) • Nisje të menjëhershme nga pozicione të ndryshme me <ul style="list-style-type: none"> ○ komandë me gojë ○ komandë me shuplaka ose bilbil. (distanca deri 10 metra). • Nisje nga pozicione <ul style="list-style-type: none"> ○ Në këmbë ○ Me një dorë në tokë ○ Ulur (distanca 20-30m) 	<ul style="list-style-type: none"> • Të mësojnë teknikën e vrapimit, duke përmirësuar lëvizjet e këmbëve e të krahëve. • Të edukojnë ndjesinë e vrapimit mbi një vijë imagjinare. • Të edukojnë reagimin e nisjes së menjëhershme dhe gatishmërisë nga stimuj verbal dhe akustik. • Të edukojnë kombinimin e forcës shpërthyesë të nisjes dhe arritja e shpejtësisë maksimale për një distancë sa më të shkurtër. • Të kuptojnë se vrapimi të karakterizohet nga amplituda dhe kohëzgjatje të mëdha. • Të kuptojnë se vrapimi të karakterizohet nga amplituda dhe lirshmëri në ekzekutim. • Të edukojnë aftësinë e ruajtjes së ritmit të vrapimit në distanca të gjata. • Të edukojnë e të vrapuarit në kufijtë e dihatjes, por të evitohet kalimi në ecje.
1.2	Vrapime Qëndrueshmërie	<ul style="list-style-type: none"> • Vrapime galop (distanca 30-40m) • Vrapim me hapa kërcyes (distanca 30-40m) • Vrapime në grupe të vogla të nivelit të njëjtë. (rendje ecje e alternuar, sipas nivelit të grupit) (distanca deri 400m) • Vrapime të gjata (distanca 800-1000 metra) 	<ul style="list-style-type: none"> • Të edukojnë sulmin dhe kalimin imagjinar mbi pengesë si edhe ritmi i këmbëve nga pengesa në pengesë. • Të përshtatin vrapimin me largësinë e pengesave, duke u përpjekur t'i kalojnë pengesat me tre hapa. • Të edukojnë kalimin e shpejtë të këmbës mbi pengesë pa tërhequr vëmendjen këmba sulmuese. • Të koordinojnë lëvizjet e këmbëve dhe duarve dhe të përpiqen që kalimi i pengesave të bëhet me tre hapa. • Të krijojnë një kulture teorike e përgjithshme rreth garave të vrapimit.
1.3	Vrapime me Pengesa	<ul style="list-style-type: none"> • Ushtrim special për pengesa (imitim i sulmit me njërenë këmbë “sulmuese” dhe imitimi i mbledhjes së këmbës tjetër) (distanca 20-30m) 	<ul style="list-style-type: none"> • Të zhvillojnë lartësinë e kërcimit • Të synojnë ruajtjen e pozës së fluturimit për një kohë sa

		<ul style="list-style-type: none"> • Kalim me vrapim i 3 pengesave të ulëta. • Kalim me vrapim i 3 pengesave anash • Kalim me vrapim i 3 pengesave në qendër me nisje në këmbë. • Njohuri të rregullores se vrapimeve. 	<ul style="list-style-type: none"> • më të gjatë.
2 2.1	Kërcimet Kërcim së gjati	<ul style="list-style-type: none"> • Kërcime nga vendi. • Me disa hapa vrull, kërcëjmë në gropën e rërës. • Kërcëjmë me ½ e vrullit duke rrahur në pedanë. • Kërcime me vrull të plotë • Luhatje të këmbës sulmuese mbështetur në dorën e kundërt. • Kërcime të njëpasnjëshme me këmbën luhatëse të shtrirë (rënia mbi këmbën rrahëse) • Kërcime të shoqëruara me kalime nga këmba rrahëse tek ajo luhatëse, me rrotullim 180° dhe mbledhje e hapje anash të këmbës rrahëse. • Kërcime të lehta mbi lartësi të ulëta. • Kërcime të rregullta mbi stekë. 	<ul style="list-style-type: none"> • Të krijojnë një kënd sa më i madh ndërmjet kofshëve duke u shoqëruar me lëvizjen e krahëve në ruajtje të lartësisë dhe palosja para e këmbëve para rënies në rërë. • Të ruajnë elementet e teknikës me 1.5 hapa. • Të mësojnë lëvizjen luhatëse e këmbës sulmuese. • Të perfeksionojnë koordinimin e lëvizjes mes këmbëve luhatëse e rrahëse. • Të përvetësojnë kthimin gjatë flurudhës mbi stekë. • Lëvizjet të bëhen sipas shpjegimeve rreth teknikës së kërcimit barkush. • Të zbatojnë elementet e mësuara më parë. • Të kërcëjnë me hapa me amplitudë të madhe dhe ritmike. • Të edukojnë koordinimin e hapit të parë të kërcimit trehapësh. • Të koordinojnë lëvizjet e hapave me të duarve • Të koordinojnë e hapave, duke ruajtur lartësinë e flurudhës së kërcimit. • Të përvetësojnë teknikën e kërcimit tre hapësh. • Të kryejnë hedhjet me vrull të drejtë, por edhe rrethor (në disa raste) • Të mësojnë se vrulli është i shpejtë dhe me përshpejtim për të realizuar një hedhje sa më të largët. • Të mësojnë elemente ndihmuese të teknikës së hedhjeve. • Të mësojnë elementet e hedhjes së gjyles. • Të mësojnë teknikën e plotë të hedhjes së gjyles. • Të mësohet lëvizja e këmbëve për 4 hapshin e hedhjes së shtizës. • Të mësojnë element e hedhjes së shtizës, duke u kujdesur që lëvizja e dorës të jetë mbi aksin ballor. • Të mësojnë se kapja dhe mbajtja e shtizës si dhe lëvizja e dorës me nxjerrjen e bërrylit para. • Të koordinojnë saktë lëvizjet e krahut dhe të këmbëve. • Të mësojnë teknikën e plotë të hedhjes së shtizës. • Të krijojnë një kulturë teorike e përgjithshme rreth garave
2.2	Kërcim trehapësh	<ul style="list-style-type: none"> • Ushtrime speciale vrapimi me hapa kërcyes (distanca 20-30m) • Me disa hapa vrull kërcime me këmbën rrahëse dhe rënie po me këmbën rrahëse. (pa rrahur në pedanë për të rënë gropën e rërës) • Kërcime trehapësh nga vendi 	
2.3	Kërcim së larti (barkush)	<ul style="list-style-type: none"> • Kërcime me ½ vrulli duke rrahur në pedanë. • Kërcime me vrull të plotë. 	
3 3.1	Hedhjet Hedhje Gjyle	<ul style="list-style-type: none"> • Nga pozicioni në drejtqëndrim me shpinë nga drejtimi i hedhjes një top 2kg mbahet me dy duar para vetes, pasi përkulen gjunjët dhe bëjmë një kthim nga njëra anë hedhim topin si në hedhjen e çekiqit. • Hedhje e objekteve të rënda si në rivënie anësore 	

3.2 3.3	Hedhje Shtize Njohuri	<p>në futboll.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nga pozicioni anësor, shtytje me një dorë nga supi, duke u kthyer nga drejtimi i hedhjes. • Nga pozicioni anësor me tërheqje e rrëshqitje të hapit të parë vijmë në një pozicion të ulët e më të volitshëm për hedhje duke realizuar një shtytje të gjyles nga supi me kthim nga drejtimi i hedhjes. • Vrapime me hapa të njëpasnjëshme me një objekt të lehtë në dorën e krahut të shtrirë pas. • Hedhja e objekteve të lehta nga pozicioni me krahun e shtrirë prapa, përkuljen dhe nxjerrjen e bërrylit para, fshikullimin e kamxhikut mbi kokë. • Bëhen hedhje të lehta shtize pa vrull. • Bëhen hedhje të lehta shtize me disa hapa vrull dhe 4 hapsh. • Bëhet hedhja e shtizës me vrull të plotë. • Njohuri të rregullores së hedhjeve 	të hedhjeve.
------------	--------------------------	--	--------------

Njohuritë dhe aftësitë kryesore: vrapime me hapa të vegjël, me gjunjë lart dhe hap kërcyes; nisje për vrapim nga pozicione të ndryshme; vrapim i lirë. Kalim me këmbën sulmuese dhe me këmbën e prapme tërheqëse mbi pengesë. Kalim në vrapim i disa pengesave radhazi. Vrapim i shpejtë për vrullin në kërcim së gjati. Rrafja në pedant dhe fluturimi e rënia në gropën e rërës. Vrulli, rafja dhe kalimi i stekës me stil “Barkush”. Hedhje të mjeteve nga pozicione të ndryshme. Hedhje e gjyles e shtizës nga vendi. Rregullorja e atletikës.

5.2 GJIMNASTIKË ARTISTIKE

Nr	Nënlinja	Përmbajtja	Objektivat
1	Akrobaci	<p>- Kombinime akrobatike me elemente të mësuar në klasat 6-8</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nga qëndrimi këmbë mbledhur me krahët para, me kërcim-dy kapërdimje rradhazi para i mbledhur, drejtim në qëndrim me krahët anash; • Kapërdimje prapa i palosur, rënie në përkundje prapa, vertikale mbi shpatulla, qëndrim 2 sek., përkundje para, drejtim në qëndrim me krahët 	<p>Nxënësit duhet të jenë në gjendje:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Të kombinojnë lëvizjet e ndryshme me elementet akrobatikë,

	<p>para;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Me kërcim, qëndrim me këmbët e krahët anash, përkulje e trungut para, vendosje e duarve dhe kokës në tokë, vertikale mbi kokë dhe duar me ngritjen e këmbëve të hapura nga anash-lart të bashkuara, qëndrim 2 sek. Rënie shpinore, qëndrim ndenjor me këmbët të bashkuara, krahët anash; • Krahët lart, përkulje e trungut para, rënie me përkundje prapa, kapërdimje prapa i shtrirë rreth supit e qafës-në mbështetje ballore me hark. Mbledhje e trupit-ndenjor mbi thembra, drejtim i trungut, krahët anash, e majta (e djathta) vendoset e përkulur para, krahët lart, drejtim në qëndrim me krahët lart; • Hap me të majtën (djathtë) para, vertikale mbi duar, rënie ballore me njërën, afrim i së djathtës (majtës) tek e majta (djathta) bashkim i këmbëve-në qëndrim me krahët lart; • Baraspeshim ballor mbi të majtën (djathtë), e djathta (e majta) e shtrirë prapa -qëndrim 2 sek, • drejtim në qëndrim me krahët lart; • 3-5 hapa vrull, rrotullim para mbi duar-në qëndrim me krahët lart. 	<ul style="list-style-type: none"> • Të orientohen në hapësirë duke njohur domosdoshmërinë e ritmikës së lëvizjeve.
--	--	--

2	Hekur i ulët	<p>Kombinim veprimesh gjimnastikore me elemente të mësuar në klasat 6-8.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nga varja me kapje nga sipër, ngritje me rrotullim prapa-në mbështetje ballore; • Kalim i së majtës (djathtës) nga anash para-në mbështetje shaluer; • Rënie prapa, lëkundje para në varje me gropën e gjurit; me lëkundje prapa, ngritje shaluer. • Nga anash, kalim i së majtës (djathtës) prapa-në mbështetje para; • Me lëkundje të këmbëve prapa (vrull paraprak), rrotullim prapa-në mbështetje; • Me rënie prapa, lëkundje para i shtrirë, lëkundje prapa (2-3 herë); • Dalje me lëkundje prapa, me kthim majtas (djathtas). <p>Kombinim veprimesh gjimnastikore në paralele, me elemente të mësuar në klasat 6-8.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nga varja në kënd ose me hapa të njëpasnjëshëm të këmbëve, ngritje me shpalosje-në mbështetje mbi krahë, lëkundje prapa; • Nga mbështetja mbi krahë, ngritje me lëkundje para-në mbështetje ndenjor, me këmbë të hapura anash mbi drushta; • Me shtytje, bashkim i këmbëve para; me lëkundje prapa, mbledhje e krahëve dhe drejtim i tyre me 	<p>Nxënësit duhet të jenë në gjendje:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Të kombinojnë elementet, duke i kushtuar vëmendje teknikës e ekzekutimit pastër e bukur të tyre. • Të njohin mirë pozicionet kryesore të punës në hekurin gjimnastikor, si: ngritjet, mbështetjet, lëkundjet me amplitudë të madhe, daljet, etj. • Të harmonizojnë veprimet, duke kombinuar elementet. • Të kombinojnë ushtrimet me lëkundje në tre pozicionet, me veprimet e rolin e forcave kapërcyese dhe mbajtëse,
3	Paralele (djem)		

		<p>lëkundje para-në mbështetje ndenjor, me këmbë të hapura anash mbi drushta.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vendosije e duarve para këmbëve (kofshëve); me mbështetjen e supeve mbi drushta, vertikale mbi supe i palosur me këmbë të hapura anash, qëndrim 2 sek. (tregim) dhe rënie prapa-në mbështetje ndenjor, me këmbë të hapura anash mbi drushta; • Me shtytjen e këmbëve para, lëkundje (2 herë), dalje me lëkundje para (ose prapa) majtas (ose djathtas). 	<p>veçanërisht të krahëve.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Të ekzekutojnë rrjedhshëm e me dinamizëm elementet e kombinimit.
4	Kërcime (djem)	<p>- Kërcime me zgjedhje</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kërcim i kaluqit së gjati, me këmbë të hapura anash trup mbledhur (2 prova për secilin kërcim); largësia e pedanës-1m. • Kërcim i kaluqit së gjeri, me këmbë të hapura anash e trup mbledhur (2 prova për secilin kërcim); largësia e pedanës-80 cm. 	<ul style="list-style-type: none"> • Të harmonizojnë fazat përbërëse të kërcimeve si dhe • Të ekzekutojnë teknikisht pastër e bukur njërin nga kërcimet me zgjedhje.

Njohuritë dhe aftësitë kryesore: variante kapërdimjesh para dhe prapa , vertikale mbi duar e rotullim para mbi duar. Qëndrim në drejtpeshim. Kombinime veprimesh në hekurin e ulët me: varje, kalime të këmbëve, rënie para dhe prapa, lëkundje të këmbëve, dhe dalje me kthim. Kombinime veprimesh në paralele: në varje, në mbështetje, me shtytje, me lëkundje, me rënie prapa dhe dalje. Kërcim i kaluqit së gjati dhe së gjeri.

5. 3 BASKETBOLL

Nr	Nënlinja	Përmbajtja	Objektivat
1	Njohuri	<p>- Historiku i basketbollit në kampionatet evropiane, botërore e lojërat olimpike.</p> <p>- njohuri të rregullores teknike të lojës e ndryshimet e saj.</p>	<p>Nxënësit duhet të jenë në gjendje:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Të kenë njohuri të sakta e të qëndrueshme mbi historikun e basketbollit. • Të përvetësojnë rregulloren teknike të lojës. • Të njihen me ndryshimet e reja të rregullores.

2	Pasimet	<p>Pasimi i topit me dy duar në kraharor -në vend (me zhvendosje të lojtarit pas dhënies së pasimit) me lëvizje Pasim i topit me një dore nga supi. Pasim i topit me përplasje në tokë: -me dy duar -me një dore Pasim i topit me dy duar sipër kokës Pasim i topit me një dore bejsboll Pasim i topit me distance të afërt (shërbim) -me një dore nga poshtë -me dy duar nga poshtë. Pasim i kombinuar me elemente teknike.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Të kapin e zotërojnë topin në vend e në lëvizje. • Të përzgjedhin në varësi të situatës llojin e pasimit me efikas. • Të kryejnë me pastërti teknikën e pasimeve të mësuara me synim saktësinë në pasim. • Të përmisojnë rezultatin veti në testim.
3	Driblim	<p>Me dhe pa top (Vrapim, Kërcim, Ndalim, gjuajtje etj.) Driblim në vijë të drejtë me një e dy topa Driblim me ndryshim drejtimi Driblim me ndryshim ritmi Driblim me kushte loje me pengesa: -kalim i topit para vetes me dorën tjetër -kalim i topit prapa shpinës me dorën tjetër. -kalim i topit në mes të këmbëve me dorën tjetër. Driblim i kombinuar me elemente të tjerë (pasim gjuajtje, etj.).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Të realizojë pa gabime elementin e driblimit në vijë të drejtë e me ndryshim drejtimi • Të ketë vazhdimisht me shikim periferik në çdo situatë driblimi • Të respektojë kërkesat teknike, duke zotëruar topin në çdo situatë. • Të harmonizojë driblimin me elementë të tjerë teknik.
4	Gjuajtje	<p>-Gjuajtje nga vendi në një dorë nga supi -Gjuajtje nga vendi në një dorë sipër kokës -Gjuajtje në lëvizje me një dorë sipër kokës. -Gjuajtje në lëvizje me një dorë nga poshtë -Gjuajtje në lëvizje me dy duar nga poshtë -Gjuajtje e topit nga vendi me 1~2 kërcim -Gjuajtje e topit me kërcim -Gjuajtje e lirë (Përzgjidhet individualisht) -Kombinim i gjuajtjes me elemente të tjerë teknike</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Të realizojnë gjuajtjet në lëvizje • me të tre mënyrat • Të krijojnë stereotipin në gjuajtjen e lirë • Të jenë në gjendje të kryejnë gjuajtje nga vendi me një dore me 1`2 kërcim të plotë. • Të përmisojnë rezultatin veti në testim.

5	Elemente të sulmit	Mbulimet për marrjen e topit e gjuajtja në kosh vendosja në formë gjysmë harku sulmi me qendër (me 1 e 2 qendra) tetëshi me tre vete Sulmi i shpejtë Zgjidhje situatash problemore në sulm në lojen 2*2 -bllokim e ç'bllokim (pick and roll) -kalim pas shpinës së mbrojtësit (back door)	<ul style="list-style-type: none"> • Të kryejnë sa më mirë tekniksht lëvizjet për të realizuar veprimet taktike sulmuese. • Të zhvillojnë kordinimin levizor, orientimin në hapësirë dhe kohë e diferencimin e lëvizjes në çdo rrethanë të lojës sulmuese. • Të vlerësojnë e të nxisin aftësitë e spikatura të partnerit apo kundërshtarit
6	Elemente të mbrojtjes	Mbulimi lojtarit <i>me</i> dhe <i>pa</i> top Mbrojtja s.t.v. në 1`3, 1`2 e në të gjithë fushën Mbrojtja presing Teknika e luftës në tabelë Zgjidhje situatash problemore në mbrojtje (interceptimi, kapaku)	<ul style="list-style-type: none"> • Të kenë një ndjenjë të lartë përgjegjësie në kryerjen e veprimeve individuale mbrojtëse • Të dinë rëndësinë e ndihmës e bashkëveprimit të individit me grupin për një mbrojtje efiksase.
7	Lojë mësimore	-Lojë mësimore me detyra të caktuara -Zgjidhje situatash problemore larg e afër koshit (2*2,3*3,4*4,5*5) -Ndeshje kontrolli	<ul style="list-style-type: none"> • Të kryejnë drejt e pa gabime në kondita loje elementet teknike e taktik të mësuar • Të bashkëpunojnë në grup, duke u mbështetur në frymën e mirkuptimit, ndihmës e partneritetit miqësor. • Të vetmbrohet nga dëmtimet fizike gjatë të ushtruarit, duke njohur më parë teknikën përkatëse.
8	Arbitrim loje	Lojë mësimore Zgjidhje situatash problemore Ndeshje kontrolli Veprimtari jashtë mësimore (me 1, 2, e 3 gjyqtarë)	<ul style="list-style-type: none"> • Të zbatojnë me korrektesë rregulloren teknike e shenjat e gjyqtarëve. • Të vlerësojnë kërkesat etike të lojës së ndershme e personalitetin e çdo individit.

Njohuritë dhe aftësitë kryesore: rregullorja teknike. Pasimet, gjuajtjet, sulmi, mbajtja dhe kombinimi i tyre në lojë. Arbitrim lojë.

5.4 FUTBOLL

Nr.	N ë n l i n j a	P ë r m b a j t j a	Objektivat
1.	Njohuri	Për; <ul style="list-style-type: none"> ▪ elementet përbërëse të teknikës dhe rëndësia e tyre në lojën e futbollit. 	Nxënësit duhet të jenë në gjendje: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Të përvetësojnë elementet e teknikës që do të zhvillohen gjatë vitit mësimor. ▪ Të përvetësojnë elemente (pjesë) të

		<ul style="list-style-type: none"> ▪ elementë të rregullores teknike të lojës së futbollit. ▪ elementë të gjykimit të lojës së futbollit ▪ komponentë përbërës të lojës së futbollit, elementë të taktikës së lojës ▪ vlerat edukative të lojës së futbollit 	<p>rregullores teknike të lojës.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Të interpretojnë elementë të gjykimit të lojës ▪ Të dallojnë komponentët përbërës të lojës ▪ Të njohin vlerat edukative të lojës
2.	Marrjet (zotërimi) i topit	<p>Marrje e topit me pjesën e brendshme të këmbës së preferuar.</p> <p>Marrje të topit me pjesën e brendshme për të dyja këmbët.</p> <p>Marrje e topit në lëvizje kur topi është tokazi</p> <p>Marrje e topit me gjoks.</p> <p>Marrje e topit me këmbën e preferuar kur topi është në ajër (largësi e kontrolluar).</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Të mësojnë dhe të zbatojnë sipas standardeve teknike përkatëse, elementët teknik të marrjes së topit.
3.	Pasimet e topit	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pasime me pjesën e brendshme të këmbës (të majtë/ djathtë). ▪ Pasime me pjesën e jashtme të këmbës së preferuar. ▪ Pasime me pjesën e sipërme të këmbës (trinë të brendshme) dhe me këmbën e preferuar. <ul style="list-style-type: none"> ▪ Pasime me pjesën e sipërme të këmbës (trinë e plotë), në largësi oportune. ▪ Pasime të topit në lëvizje me pjesën e brendshme të këmbës 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Të mësojnë dhe të zbatojnë sipas standardeve teknike përkatëse, elementët teknik të pasimit të topit.
4.	Gjuajtjet	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Goditje e topit nga vendi me trinë të plotë me këmbën e preferuar. ▪ Goditje të topit nga vendi me trinë të plotë me këmbën jo të preferuar. ▪ Goditjet e topit në lëvizje me trinë të plotë me këmbën e preferuar. ▪ Goditje të topit pasi ai përplasat një herë në tokë (dyshe, me ndihmën e mësuesit ose të një shoku). ▪ Gjuajtje të topit në lëvizje tokazi/ajër. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Të mësojnë dhe të zbatojnë sipas standardeve teknike përkatëse, elementët teknik të gjuajtjes së topit.

5.	Lojë mësimore	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Lojë mësimore që synon realizimin e elementeve teknike të mësuara. ▪ Lojë mësimore minifutboll. ▪ Lojë mësimore sipas numrit të nxënësve. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Të mësojnë dhe përdorë në kushte loje elementet teknike të mësuar.
6.	Rivënia e topit në lojë nga vija anësore	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Rivënien e topit në lojë nga vija anësore me një këmbë përpara. ▪ Rivënien e topit në lojë nga vija anësore e me këmbët e bashkuara. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Të mësojnë kërkesat teknike të rivënies së topit në lojë nga vija anësore. ▪ Të njohin rivënien e gabuar të topit në lojë nga vija anësore.
7.	Elementë të taktikës së lojës	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sistemet e lojës së futbollit. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Të kuptojnë ç`është sistemi i lojës. ▪ Të njohin disa sisteme loje.

Njohuritë dhe aftësitë kryesore: rregullorja teknike e futbollit, sistemit e lojës. Marrjet, pasimet gjuajtjet dhe rivëniet e topit dhe kombinimi në lojë me elemente të thjeshtë taktikë.

5.5 BADMINTON

Nr.	N ë n l i n j a	P ë r m b a j t j a	Objektivat
1.	Njohuri	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Njohuri të rregullores teknike të lojës së badmintonit. ▪ Kërkesa teknike të zhvillimit të lojës së badmintonit. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Të përvetësojnë pjesë nga rregullorja teknike e lojës së badmintonit. ▪ Të njohin kërkesat teknike dhe organizative të lojës së badmintonit.
2.	Lëvizjet e lojtarit në fushë	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Lëvizjet e lojtarit në fazën sulmuese. ▪ Lëvizjet e lojtarit në fazën mbrojtëse. ▪ Mënyrat e zhvendosjeve (lëvizjeve) të lojtarëve në fushë. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Të mësojnë dhe të zbatojnë gjatë lojës kërkesat e veprimit lëvizor të kërkuar.
4.	Shërbimi i topit	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ekzekutime me top (pupël) të shërbimi; përballë murit dhe me shokun 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Të mësojnë dhe zbatojnë teknikën e shërbimit të topit sipas standardit teknik.

5.	Gjuajtjet e topit	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Goditjet e topit (puplës) nga poshtë me një dorë. ▪ Goditjet e topit nga poshtë me dy duar. ▪ Goditjet e topit nga sipër. ▪ Goditjet e topit me pjesën e brendshme të raketës (variante ushtrimesh me dhe pa shokun). ▪ Goditjet e topit me pjesën e jashtme të raketës (variante ushtrimesh me dhe pa ndihmën e shokut) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Të mësojnë dhe të zbatojnë teknikën e gjuajtjes së topit sipas standardeve teknike të mësuara.
6.	Lojë mësimore	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Lojë mësimore me elementet e mësuara. ▪ Lojë mësimore teke. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Të mësojnë dhe zbatojnë në kushte loje elementet teknike të mësuara.

Njohuritë dhe aftësitë kryesore: kërkesat bazë të rregullores teknike. Lëvizjet e lojtarit, shërbimi i topit, gjuajtjet e topit, pritjet e topit dhe kombinimi i tyre në lojë.

5. 6 HENDBOLL

NR	NËNLINJA	PËRMBAJTJA	OBJEKTIVAT
5.1	Njohuri	Disa rregulla të lojës: a – Nisja e topit në mes te fushës. b – Fillimi i lojës. c – Mbas shënimit të golit. d – Rivënia e topit në lojë nga ana e gjyqtarit.	Nxënësit duhet të jenë në gjendje: <ul style="list-style-type: none"> • Të respektojnë 4 rregullat e rëndësishme.
5.2	Teknika	Pasimet: a – Pasimi mbrapa b – Pasimi me kyçin e thyer c – Variante ushtrimesh për pasimet e mësuara.	<ul style="list-style-type: none"> • Të mësojnë pasimin mbrapa, me kyçin e thyer si dhe disa variante ushtrimesh për pasimet
5.3	Teknika	Gjuajtjet: a – Gjuajtje në portë me rënie para b - Gjuajtje në portë me kërcim pas driblimit	<ul style="list-style-type: none"> • Të mësojnë këto dy lloj gjuajtjesh të një shkalle me të lartë vështirësie
5.4	Taktika e sulmit	a – Variante ushtrimesh për organizimin e sulmit të shpejtë.	<ul style="list-style-type: none"> • Të përvetësojnë disa elemente të thjeshtë të lojës sulmuese dhe lojës mbrojtëse
5.5.	Taktika e mbrojtjes	a – Ushtrime për ç'bllokimin e mbrojtjes së kundërshtarit. b – Variante ushtrimesh për mbrojtjen secili të vetin në zonë.	
5.6	Taktika	Portieri:	<ul style="list-style-type: none"> • Të fitojnë njohuri e shprehi të elementeve kryesore

		a – Mbrojtja e topave të gjuajtur nga distanca. b – Mbrojtja e topave të gjuajtur nga gjysmë harku i 6 metrave c – Mbrojtjen e topave të gjuajtur nga penalltia (7 m) d – Bashkëpunimi me mbrojtësit e tjerë. e - Veprimtaria e tij si lojtar në fushë	të lojës së portierit.
5.7	Tekniko – Taktika	Lojë mësimore	Të realizojnë gjatë lojës elementet teknike e taktike të mësuara
5.8	Lojë mësimore	Arbitrim loje me rregulla bazë	Të gjykojnë një ndeshje hendbolli me rregullat bazë.

Njohuritë dhe aftësitë kryesore: rregullorja teknike bazë. Njohuri arbitrimi loje. Variante pasimesh, gjuajtjesh, bllokimesh e ç’bllokimesh si dhe variante të sulmit dhe të mbrojtjes me veprimet bazë të hendbollit. Arbitrim faktik loje.

5.7 VOLEJBOLL

Nr	Nënlinja	Përmbajtja	Objektivat
5.1	Njohuri	Nxënësit mësojnë rregullat e lojës: a- Faullat (gabimet) e lojtarit në rrjetë b- Rregullat e shërbimit. c- Sulmi, goditja për sulm. d- Blloku	Nxënësit duhet të jenë në gjendje: <ul style="list-style-type: none"> • Të mos gabojnë në rrjetë. • Të dijnë rregullat e shërbimit si dhe veprimet në sulm dhe në bllok.
5.2	Teknika	a - Variante ushtrimesh për përforcimin e shërbimeve dhe pritjes së topit. b - Pasimi me gishta nga prapa kokës me orientim ballor . c – Variante ushtrimesh për gjuajtjen drejt dhe diagonal. d - Blloku ne grup. Variante ushtrimesh	<ul style="list-style-type: none"> • Të kryejnë shërbimin dhe pritjen e topit ardhur nga shërbimi. • Të pasojnë me gishta nga prapa kokës. • Të gjuajnë drejt e diagonal. • Të organizojnë bllokun në grup.
5.3	Taktika	a – Ndërtimi i sulmit nga pritja e topit të parë që vjen nga shërbimi dhe gjuajtja b – Variant i mbrojtjes me lojtarë pjesërisht nga të vijës së parë e pjesërisht nga të vijës së dytë.	<ul style="list-style-type: none"> • Të përvetësojnë këto elemente të thjeshtë taktike si në mbrojtje ashtu edhe në sulm.
5.4	Tekniko – taktika	Loje mësimore	<ul style="list-style-type: none"> • Të përsosin elementet tekniko-taktike të mesuar.
5.5	Lojë mësimore	Arbitrim loje me rregulla.	<ul style="list-style-type: none"> • Të arbitrojnë një lojë volejboli.

Njohuritë dhe aftësitë kryesore: rregullorja teknike bazë dhe arbitrim loje. Variante shërbimi dhe pritjeje të topit, kombinuar me variante të gjuajtjeve dhe të llojeve të bllokut. Variante të sulmit dhe të mbrojtjes në kushtet e lojës.

5. SHPËRNDARJA E ORËVE

Në vitin e nëntë të arsimit të detyruar 9-vjeçar, edukimi fizik zhvillohet në 35 javë mësimore me 2 orë në javë.

35 javë x 2 orë = 70 orë vjetore

Linjat dhe n/linjat	Sasia e orëve
1. Njohuri të edukimit fizik	Gjatë procesit mësimor
2. Aftësi lëvizore bazë	8 orë
3. Manipulim lëvizjesh	6 orë
4. Vallëzim ritmik	8 orë
5. Veprime lëvizore sportive	34 orë
5.1 Atletikë	
5.2 Gjimnastikë	
5.3 Basketboll	
5.4 Pinpong	
5.5 Futboll	
5.6 Badminton	
5.7 Hendboll	
5.8 Volejball	
7. Orë të lira	10 orë

Shënim.

Temat e ofruara me zgjedhje krijojnë mundësi për përdorimin nga mësuesi sipas nevojave dhe kushteve të shkollës, terreneve dhe mjediseve sportive

6. METODOLOGJIA E ZBATIMIT TË PROGRAMIT

Për zbatimin e programit të lëndës së edukimit fizik, mësuesi në përshtatje dhe me mundësitë e mjediseve, të mjeteve dhe pajisjeve didaktike të lëndës, do të synojë që në programin analitik të sigurohet gjithë përfshirja e linjave dhe nënlinjave duke ruajtur dhe raportet që përcaktohen në programin sintetik. Për të siguruar shpërndarjen për çdo semestër dhe gjithëvjetore të linjave e nënlinjave të programit, mësuesi harton planin grafik semestral dhe vjetor të lëndës. Gjatë hartimit të planit tematik semestral dhe vjetor, mësuesi të respektojë strukturën organizative të linjave dhe nënlinjave që pasqyrohen në program.

7. VLERËSIMI

Për vlerësimin e arritjeve të nxënësve, mësuesit duhet të njohin dhe t'i referohen standardeve të arritjeve të lëndës së edukimit fizik për arsimin e detyrueshëm. Nëpërmjet formave, metodave dhe instrumenteve të vlerësimit ai të sigurojë informacion të vazhdueshëm për nivelin e përvetësimit (të arritjeve) të nxënësve për çdo linjë të programit mësimor. Instrumentet matëse të vlerësimit të nxënësit janë vëzhgimi, bashkëbisedimi, testi etj.