

INSTITUTI I KURRIKULAVE DHE I STANDARDEVE

PROGRAMI I EDUKIMIT FIZIK

KLASA VI

Tiranë, 2005

HYRJE

SYNIMET E LËNDËS:

- Formimi dhe përsosja e vazhdueshme të nxënësit e një trupi me pamje sa më estetike e me përmasa harmonike, si dhe zhvillimi i rregullt i cilësive të tyre fizike dhe lëvizore për të përballuar me lehtësi veprimtaritë e ndryshme të jetës.
- Kultivimi të nxënësit i interesave për pjesëmarrje të vazhdueshme në veprimtaritë lëvizore çlodhëse dhe argëtuese në të mirë të shëndetit mendor e fizik, si dhe i aftësisë për të përdorur kohën e lirë në mënyrë të kulturuar.
- Zbulimi dhe zhvillimi i prirjeve, i interesave dhe i aftësive lëvizore të nxënësve, në shërbim të karrierës sportive ose të të ushtruarit të pavarur.

OBJEKTIVAT KRYESORË TË LËNDËS

- Zhvillimi i shprehive lëvizore të përgjithshme dhe sportive të nxënësve.
- Mbajtja në normalitet e gjendjes shëndetësore dhe rritja e aftësisë së organizmit të nxënësve për përshtatje ndaj kushteve të ndryshme të veprimtarisë lëvizore.
- Nxitja e nxënësve për të marrë pjesë në veprimtaritë lëvizore zhvilluese, çlodhëse dhe argëtuese, si dhe për të përdorur kohën e lirë në mënyrë të kulturuar.
- Zhvillimi i shpirtit bashkëveprues në skuadër, me synim integrimin shoqëror të nxënësve.

KLASA VI

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

PËRMBAJTJA E PROGRAMI

1: NJOHURI TE EDUKIMIT FIZIK (gjatë procesit mësimor)

Nr.	NËNLINJA	PËRMBAJTJA	OBJEKTIVAT	ARRITJET
1 1/1	Ndërtimi i aparatit lëvizor mbështetës të trupit Eshtrat kryesore të trupit (skeletit)	<ul style="list-style-type: none"> • Eshtrat kryesore të ekstremiteteve. • Eshtrat kryesore të kolonës vertebrore. 	<ul style="list-style-type: none"> • Nxënësit të dinë vendndodhjen e eshtrave kryesore, sipas emërimit të tyre (me prekje); • Të dinë nivelin e osifikimit për moshën e tyre; • Të dinë si të mbrojnë eshtrat nga dëmtimet. 	<p>a) Niveli i përparuar Nxënësi njih shumë mirë vendndodhjen e emërimit e eshtrave kryesore të ekstremiteteve dhe kolonës vertebrore; njih shumë mirë nivelin e osifikimit për moshën që ka dhe mënyrat e mbrojtjes së eshtrave nga dëmtimet e mundshme.</p> <p>b) Niveli mesatar Nxënësi njih mirë vendndodhjen e emërimit e eshtrave kryesore të ekstremiteteve dhe kolonës vertebrore; njih nivelin e osifikimit për moshën që ka, por herë-herë shfaq paqartësi në detaje të vogla; njih disa mënyra të mbrojtjes së eshtrave nga dëmtimet e mundshme.</p> <p>c) Niveli i ulët Nxënësi nuk njih sa duhet vendndodhjen e emërimit e eshtrave kryesore të ekstremiteteve</p>

Nr.	NËNLINJA	PERMBAJTJA	OBJEKTIVAT	ARRITJET
1 1/2	Ndërtimi i aparatit lëvizor mbështetës të trupit Muskujt kryesorë të trupit	<ul style="list-style-type: none"> • Pjesët kryesore të muskulit. • Muskujt e mëdhenj të ekstremiteteve. • Muskujt e mëdhenj të gjoksit. 	<ul style="list-style-type: none"> • Nxënësit të dinë vendndodhjen e muskujve të mëdhenj të ekstremiteteve, sipas emërimit të tyre (me prekje); • Të dinë vendndodhjen e muskujve të mëdhenj të gjoksit, sipas emërimit të tyre (me prekje); • Të njohin mënyrat e mbrojtjes së muskujve nga dëmtimet e mundshme. 	<p>dhe të kolonës vertebrore; nuk ka të qartë nivelin e osifikimit për moshën që ka; njih disi ndonjë mënyrë të mbrojtjes së eshtrave nga dëmtimet e mundshme.</p> <p>a) Nxënësi njih shumë mirë vendndodhjen e emërimit e muskujve kryesorë të ekstremiteteve dhe të gjoksit; njih shumë mirë pjesët kryesore të muskulit dhe mënyrat e mbrojtjes së muskujve nga dëmtimet e mundshme.</p> <p>b) Nxënësi njih mirë vendndodhjen e emërimit e muskujve kryesorë të ekstremiteteve dhe të gjoksit; njih pjesët kryesore të muskulit, por herë-herë shfaq paqartësi në detaje të vogla; njih disa mënyra të mbrojtjes së muskujve nga dëmtimet e mundshme.</p>

Nr.	NËNLINJA	PERMBAJTJA	OBJEKTIVAT	ARRITJET
1 1/3	Ndërtimi i aparatit lëvizor mbështetës të trupit Kyçet kryesore të trupit	<ul style="list-style-type: none"> • Kyçet kryesore të ekstremiteteve, që vënë në lëvizje trupin e njeriut. • Pjesët përbërëse të kyçit. 	<ul style="list-style-type: none"> • Nxënësit të dinë vendndodhjen e kyçeve kryesore të ekstremiteteve, sipas emërimit të tyre (me prekje); • Të dinë pjesët kryesore përbërëse të kyçit; • Të dinë të mbrojnë kyçet nga dëmtimet. 	<p>c) Nxënësi nuk njeh sa duhet vendndodhjen e emërimit e muskujve kryesorë të ekstremiteteve dhe të gjoksit; nuk ka të qarta pjesët kryesore të muskulit; njeh disi ndonjë mënyrë të mbrojtjes së muskujve nga dëmtimet e mundshme.</p> <p>a) Nxënësi njeh shumë mirë vendndodhjen e emërimit e kyçeve kryesore të ekstremiteteve; njeh shumë mirë pjesët kryesore përbërëse të kyçit e mënyrat e mbrojtjes së kyçeve nga dëmtimet e mundshme.</p> <p>b) Nxënësi njeh mirë vendndodhjen e emërimit e kyçeve kryesore të ekstremiteteve; njeh pjesët kryesore përbërëse të kyçit, por herë-herë shfaq paqartësi në detaje të vogla; njeh disa mënyra të mbrojtjes së kyçeve nga dëmtimet e mundshme.</p>

Nr.	NËNLINJA	PERMBAJTJA	OBJEKTIVAT	ARRITJET
2	Funksionet e aparatit lëvizor mbështetës	<ul style="list-style-type: none"> • Llojet e tkurrjeve muskulore gjatë veprimtarive lëvizore. • Parimi i llozit në lëvizjet e pjesëve të trupit në kyçe. • Llojet e lëvizjeve të pjesëve të trupit në kyçe. 	<ul style="list-style-type: none"> • Nxënësit të kuptojnë tkurrjen muskulore dhe të dinë të provojnë llojet e tkurrjeve muskulore; • Të dinë të tregojnë në praktikë llojet e lëvizjeve në kyçe; • Të dinë të tregojnë elementet përbërës të llozit. 	<p>c) Nxënësi nuk njih sa duhet vendndodhjen e emërtimeve të kyçeve kryesore të ekstremiteteve; nuk ka të qarta pjesët kryesore të kyçit; njih disi ndonjë mënyrë të mbrojtjes së kyçeve nga dëmtimet e mundshme.</p> <p>a) Nxënësi njih shumë mirë dhe di të tregojë me saktësi në praktikë llojet e tkurrjeve muskulore; di shumë mirë të tregojë në praktikë llojet e lëvizjeve në kyçe dhe njih shumë mirë parimin e llozit në lëvizjet e pjesëve të trupit në kyçe.</p> <p>b) Nxënësi njih mirë dhe di të tregojë me pak ndihmë në praktikë llojet e tkurrjeve muskulore; di mirë të tregojë në praktikë llojet e lëvizjeve në kyçe dhe njih disi parimin e llozit në lëvizjet e pjesëve të trupit në kyçe.</p>

Nr.	NËNLINJA	PERMBAJTJA	OBJEKTIVAT	ARRITJET
3	Sjellja lëvizore e njeriut	<ul style="list-style-type: none"> • Lëvizja është jetë. • Lëvizja ndihmon plotësimin e nevojave të përditëshme. • Lëvizja ndihmon çlodhjen e argëtimit tone. • Lëvizja ndihmon rritjen e përmasave trupore dhe funksionimin normal të trupit. • Pse nuk duhet të shqetësohemi nga ndryshimet trupore dhe fiziologjike të rritjes (shenjat e dyta të pjekurisë seksuale). 	<ul style="list-style-type: none"> • Nxënësit të kuptojnë vlerat e veprimeve lëvizore për jetën e përditëshme, për çlodhjen e për argëtimin. • Të kuptojnë ndryshimet fiziologjike, që ndodhin në periudhën e pubertetit. 	<p>c) Nxënësi njih dhe di të tregojë (por jo pa ndihmë) në praktikë llojet e tkurrjeve muskulore; di të tregojë në praktikë lloje të veçanta të lëvizjeve në kyçe dhe shfaq paqartësi për parimin e llozit në lëvizjet e pjesëve të trupit në kyçe.</p> <p>a) Nxënësi njih shumë mirë dhe di të tregojë me saktësi vlerat e veprimeve lëvizore për jetën e përditëshme, për çlodhjen e për argëtimin. Ai shfaq bindje të qarta për ndryshimet fiziologjike, që ndodhin në periudhën e pubertetit.</p> <p>b) Nxënësi njih dhe di të tregojë (por jo plotësisht) vlerat e veprimeve lëvizore për jetën e përditëshme, për çlodhjen e për argëtimin. Ai shfaq bindje të qarta për ndryshimet fiziologjike, që ndodhin në periudhën e pubertetit.</p>

Nr.	NËNLINJA	PERMBAJTJA	OBJEKTIVAT	ARRITJET
4	Higjiena e ushtrimeve fizike	<ul style="list-style-type: none"> • Veshja dhe vlerat e saj, gjatë të ushtruarit në vende dhe temperature të ndryshme. • Djersitja si dukuri normale e organizmit. Pasojat e saj gjatë dhe pas të ushtruarit. • Pastërtia e trupit pas të ushtruarit është nevojë për shëndet të mirë dhe bukuri fizike. • Stërmundimi (mbilodhja). Si të mbrohemi nga ai. • Vlerat e pastërtisë së ajrit, të mjeteve dhe mjedisit në vendin e të ushtruarit. • Mbrojtja nga sëmundjet e lëkurës në veprimtarinë e përbashkët lëvizore (kontakti, veshja, mjedisi 	<ul style="list-style-type: none"> • Nxënësit të kuptojnë vlerat shëndetsore të veshjes, të pastërtisë së trupit e të mjedisit gjatë dhe pas të ushtruarit; • Të njohin rolin e ushqimit në rritjen e në funksionimin e organizmit; • Të njohin nivelet e ngarkesës fiziologjike gjatë të ushtruarit; • Të njohin shformimet fizike dhe t'i parandalojnë ato. 	<p>c) Nxënësi nuk njeh dhe nuk di të tregojë vlerat e veprimeve lëvizore për jetën e përditshme, për çlodhjen e për argëtimin. Ai shfaq mangësi dhe nuk mund të shprehet pa ndihmën e mësuesit për ndryshimet fiziologjike, që ndodhin në periudhën e pubertetit.</p> <p>a) Nxënësi njeh shumë mirë dhe di të tregojë me saktësi vlerat shëndetsore të veshjes, pastërtisë së trupit e të mjedisit gjatë dhe pas të ushtruarit. Ai shfaq bindje të qarta për rolin e ushqimit në rritjen e në funksionimin e organizmit. Njeh shumë mirë nivelet e ngarkesës fiziologjike gjatë të ushtruarit. Gjithashtu, njeh shumë mirë shformimet fizike dhe di t'i parandalojë ato.</p> <p>b) Nxënësi njeh dhe di të tregojë vlerat shëndetsore të veshjes, pastërtisë së trupit e të mjedisit gjatë dhe pas të ushtruarit. Ai njeh rolin e ushqimit në rritjen e në funksionimin e organizmit. Me</p>

Nr.	NËNLINJA	PERMBAJTJA	OBJEKTIVAT	ARRITJET
5	Metodika e të ushtruarit të pavarur	<p>etj.)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ushqimi dhe roli i tij në rritjen e në funksionimin e organizmit. Përbërësit ushqimorë. <ul style="list-style-type: none"> • Akti dhe reagimi lëvizor. • Veprimi lëvizor (jetësor, artificial e sportiv). • Ushtrimi fizik. • Cilësitë antropometrike. • Aftësitë fizike (lëvizore). • Mënyrat e zhvillimit të përkulshmërisë dhe të forcës muskulore. 	<ul style="list-style-type: none"> • Nxënësit të kuptojnë konceptet: akt lëvizor, veprim lëvizor e ushtrim fizik; • Të kuptojnë konceptet: cilësi antropometrik dhe aftësi fizike (lëvizore); • Të dinë rregullat kryesore të zhvillimit të përkulshmërisë dhe të forcës muskulore. 	<p>ndihmën e mësuesit është në gjendje të interpretojë nivelin e ngarkesës fiziologjike gjatë të ushtruarit. Njeh shformimet fizike, por nuk di t'i parandalojë ato.</p> <p>c) Nxënësi nuk njeh dhe nuk di të tregojë vlerat shëndetësore të veshjes, pastërtisë së trupit e të mjedisit gjatë dhe pas të ushtruarit. Ai njeh, por jo plotësisht, rolin e ushqimit në rritjen e në funksionimin e organizmit. Nuk ka njohuri për nivelin e ngarkesës fiziologjike gjatë të ushtruarit. Njeh pjesërisht shformimet fizike dhe nuk di t'i parandalojë ato.</p> <p>a) Nxënësi njeh shumë mirë dhe interpreton saktë konceptet: akt lëvizor, veprim lëvizor, ushtrim fizik, cilësi antropometrike dhe aftësi fizike (lëvizore). Ai di mirë rregullat kryesore të zhvillimit të përkulshmërisë dhe të forcës muskulore; njeh 2-3 ushtrime</p>

Nr.	NËNLINJA	PERMBAJTJA	OBJEKTIVAT	ARRITJET
				<p>për zhvillimin e përkulshmërisë dhe 2-3 ushtrime për zhvillimin e forcës muskulore.</p> <p>b) Nxënësi njih e me ndihmën e mësuesit (mësueses), di të interpretojë konceptet: akt lëvizor, veprim lëvizor, ushtrim fizik, cilësi antropometrike dhe aftësi fizike (lëvizore). Ai di disa rregulla kryesore të zhvillimit të përkulshmërisë dhe të forcës muskulore; njih të paktën 1 ushtrim për zhvillimin e përkulshmërisë dhe 1 për zhvillimin e forcës muskulore.</p> <p>c) Nxënësi nuk njih e nuk di të interpretojë konceptet: akt lëvizor, veprim lëvizor, ushtrim fizik, cilësi antropometrike dhe aftësi fizike (lëvizore). Ai nuk di rregullat kryesore të zhvillimit të përkulshmërisë dhe të forcës muskulore; nuk njih asnjë ushtrim për zhvillimin e përkulshmërisë dhe asnjë për zhvillimin e forcës muskulore.</p>

NR	NËN LINJA	P E R M B A J T J A	O B J E K T I V A T	A R R I T J E T
6	Lëvizja olimpike	<ul style="list-style-type: none"> • Fillesat e olimpiadave të lashtësisë. Si u organizuan ato? • Qëllimet e vlerat e olimpizmit klasik. • Karakteristikat organizative dhe ideore të olimpiadave moderne. • Loja e ndershme-thelbi i filozofisë olimpike. 	<ul style="list-style-type: none"> • Nxënësit të dinë si lindën e si u organizuan olimpiadat; • Të kuptojnë qëllimet kryesore dhe karakteristikat e organizimit të olimpiadave në kohën e sotme; • Të kuptojnë se ç'është loja e ndershme në sport. 	<p>a) Nxënësi di me detaje si lindën e si u organizuan olimpiadat, qëllimet kryesore dhe karakteristikat e organizimit të olimpiadave në kohën e sotme dhe në çdo veprimtari gare ose në çdo lojë, ku merr pjesë, tregohet i ndershëm e i virtutshëm.</p> <p>b) Di si lindën e si u organizuan olimpiadat, njeh disa nga qëllimet dhe karakteristikat e organizimit të olimpiadave dhe në veprimtari të veçanta gare ose në disa veprimtari-lojë, ku merr pjesë.</p> <p>c) Nuk di si lindën e si u organizuan olimpiadat, nuk njeh qëllimet kryesore dhe karakteristikat e organizimit të tyre, të veprimtarive garë ose lojë ku merr pjesë, shfaq shenja nervozizmi, egoizmi dhe shthurjeje të herëpashershme të sjelljes me shokët ose me kundërshtarët.</p>

2. VEPRIME LEVIZORE BAZE

Nr.	NENLINJAT	PERMBAJTJA	OBJEKTIVAT	ARRITJET
2.1	Me topa të mbushur 1 kg	<p>a- Mbajtja e topit me duar: poshtë, lart me krahë të përkulur dhe të shtrirë.</p> <p>b-Mbajtja e topit me një dorë (të majtën e të djathtën): para, anash, lart me krahët të shtrirë dhe të përkulur.</p> <p>c-shtytja e topit: me dy duar nga gjoksi dhe nga koka; me një dorë nga supi.</p> <p>Ç- Hedhja e topit vertikalisht me dy duar nga poshtë dhe pritja e tij.</p> <p>d- Hedhja dhe pritja e topit para dhe prapa me dy duar dhe pritja e tij nga partneri, nga një largësi që vjen duke u rritur.</p>	Nxënësit të jenë në gjendje të ekzekutojnë veprimet e mbajtjeve, të shtytjeve dhe hedhjeve të topit.	<p>a) Ekzekutojnë të gjitha veprimet e mësuara, si: mbajtjet, hedhjet e shtytjet.</p> <p>b) Ekzekutojnë 4 nga 5 veprimet lëvizore të mësuara.</p> <p>c) Ekzekutojnë 3 nga 5 veprimet lëvizore të mësuara.</p>
2.2	Me shkopinj gjimnastikorë	<p>a-Me kapjen e gjerë të shkopit në qëndrimin poshtë rrethrotullim i shpatullave para dhe prapa.</p> <p>b- Qëndrim skermë. Me kapjen në fillim, shkopi i shtrirë para – poshtë, këmba e djathtë një para (me dorën që do) e përkulur në gju. Krahu i kundërt i shtrirë prapa-poshtë. Hapa para, prapa, majtas e djathtas.</p> <p>c-Nga qëndrimi skermë: heqja e një objekti të vogël me shkop nga një rreth me diametër 40 cm</p>	Nxënësit të jenë në gjendje të ekzekutojnë veprimet me shkopin gjimnastikorë me shpejtësi të moderuar.	<p>a) Ekzekutojnë pa gabime veprimet me shkopinjt gjimnastikorë dhe me ritmin e kërkuar.</p> <p>b) Ekzekutojnë pa gabime veprimet me shkopinjt gjimnastikorë, por me ritëm të ngadaltë.</p> <p>c) Ekzekutojnë me pak gabime veprimet me shkopinjt gjimnastikorë dhe me ritëm të ngadaltë.</p>

		(me çifte). Ç-Goditje me shkop (me 1 e 2 duar) i një objekti që fluturon me shpejtësi në drejtim të nxënësit, hedhur nga partneri.		
2.3	Me gantela (500g).	a- Këmbët e hapura anash sa gjerësia e shpatullave. Krahët shtrirë poshtë. b-Krahët ngrihen me ngadalë anash dhe ulen përsëri poshtë.3 * 10. c-Si në a) e b) por krahët kalojnë nga anash në para lart. d- Rrotullime të rrethit të supit nga para dhe prapa.2*10.	Nxënësit të jenë në gjendje të ekzekutojnë veprimet me gantela për muskujt e trupit.	a) Ekzekutojnë pa gabime veprimet me gantela dhe me kohëzgjatjen e caktuar. b) Ekzekutojnë pa gabime veprimet me gantela, por me kohëzgjatje të vogël. c) Ekzekutojnë me pak gabime dhe me kohëzgjatje të vogël.
2.4	Ecjet e lira.	a- Ecje thembër –majë me hap që vjen duke u shpejtuar. b-Ecje të shpejta me hap të vogël në formë zigzag duke imituar aeroplanin dhe fluturën. c-Ecje mbi majat e këmbëve mbi sende të ndryshme të vendosura në largësi mbi 20 m. Ç - Ecje me majë të këmbëve në një vijë të drejtë në formë çiftesh e treshesh, shoqëruar me lëvizjen e krahëve para, anash, lart me nisje të njëpasnjëshme. Këto me një ritëm të caktuar që jepet me komandën e mësuesit ose me muzikë.	Nxënësit të jenë gjendje të demostrojnë ecjet e ndryshme duke bashkërenduar lëvizjet.	a) Ekzekutojnë pa gabime ecjet e mësuara të bashkërenduara këto me lëvizjet e krahëve me shpejtësi të caktuar. b) Ekzekutojnë pa gabime ecjet e mësuara, të shoqëruara këto me pak gabime në bashkërendimin e lëvizjeve. c) Ekzekutojnë me pak gabime ecjet e mësuara, të shoqëruara me pak gabime në bashkërendimin e lëvizjeve.
2.5	Vrapimet e lira.	a-Vrapim shpejtësie me çifte e treshe duke tërhequr balonën me	Nxënësit të jenë në gjendje të vrapojnë lirisht me dhe pa mjete	a) Vrapojnë lirshëm me dhe pa mjete deri në largësi 400-

		<p>fill.</p> <p>b-Vrapim i lehtë aerobik me kapërcim pengesash të ulta (20 cm) deri 500 m, shoqëruar me ecje çdo 50 m.</p> <p>c-Vrapim i lehtë me rrotullimin e rrethit në vij të drejtë dhe zigzag në largësi 200 m, pa ndërprerje.</p> <p>Ç- Vrapim i lehtë nën tingujt e muzikës me nisje të njëpasnjëshme treshe e katërshe, të shoqëruara edhe me kërcime në vend, mbas 50 m.</p>	<p>në largësi të ndryshme me shpejtësi që rritet në mënyrë të përshkallëzuar.</p>	<p>500 m.</p> <p>b) Vrapojnë lirshëm me dhe pa mjete deri në largësi 340–400 m</p> <p>c) Vrapojnë lirshëm me dhe pa mjete deri në largësi 200 m.</p>
2.6	Kërcimet e lira.	<p>a-Kërcim së larti me vrull anësor e ballor në lartësi 50 cm, me menyrën e kërcimit dhe largësinë e zgjedhur nga vete nxënësit.</p> <p>b- Kërcim i lirë së gjati me vrull anësor dhe ballor me menyrën e kërcimit dhe largësinë e zgjedhur nga vetë nxënësit.</p> <p>c-Kërcim me litarin vetjak me një e dy këmbë mbi sende të ndryshme (dyshek, pod, stola etj.).</p>	<p>Nxënësit të jenë gjendje të kërcenjë lirshëm në forma dhe shpejtësi të ndryshme.</p>	<p>a)Kërcejnë lirshëm në forma të ndryshme me shpejtësi që rritet në mënyrë të përshkallëzuar.</p> <p>b)Kërcejnë lirshëm në forma të ndryshme, por me të njëjtën shpejtësi (nën mesatare).</p> <p>c)Kërcejnë me pak gabime, të shoqëruar me shpejtësi të ulët.</p>

2.7	Lëvizjet kundërvepruese.	<p>a-Nxënësi kap këmbët e shokut me të dyja duart, ndërsa ky i fundit ecën duke shtyrë me të dyja duart tokën për 2-4 m.</p> <p>b-Tërheqje me çifte të litarit me 1 dhe 2 duar.</p> <p>c-Si më lart, por nga qëndrimi ndenjor me pozicion të ndryshëm të këmbëve.</p>	Nxënësit të jenë në gjendje të demonstrojnë me saktësi veprimet kundërvepruese.	<p>a)Demonstrojnë me saktësi të gjitha veprimet kundërvepruese të mësuara,në largësitë e kohëzgjatje të caktuara.</p> <p>b)Demonstrojnë pa gabime veprimet kundërvepruese në largësi e kohëzgjatje të vogël.</p> <p>c)Demonstrojnë me pak gabime veprimet kundërvepruese dhe në largësi e kohëzgjatje të vogël.</p>
2.8	Drejtëshim statik dhe dinamik.	<ul style="list-style-type: none"> • Ecje mbi mjete dhe lartësi të ndryshme: <p>a-Ecje me majat e këmbëve në një vije, litar, spango e shtrirë në tokë .</p> <p>b- Si në a), por në stolin gjimnastikor.</p> <p>c- Si në a) e b), por në traun e ekuilibrit.</p> • Qëndrime mbi mjete me një këmbë: <p>a- Kthime në vend mbi njerën këmbë 180-360 gradë në një rreth të vizatuar ne tokë me një rreze rreth 15 cm.</p> <p>b-Si në a), por në stolin gjimnastikor.</p> <p>c-Si në a) dhe b), por në traun e ekuilibrit.</p> 	Nxënësit të jenë në gjendje të qëndrojnë dhe të ecin mbi mjete, duke mbajtur drejtëshimin në një kohe të caktuar.	<p>a)Ruajnë për disa sekonda drejtëshim statik dhe nuk e humbasin drejtëshimin dinamik.</p> <p>b)Ruajnë për pak sekonda drejtëshimin statik dhe nuk e humbasin drjetëshimin dinamik.</p> <p>c)Ruajnë për pak sekonda drejtëshimin statik dhe gabojnë në disa raste në drejtëshimin dinamik.</p>

3. MANIPULIM LËVIZJESH ME DHE PA MJETE (20 ORE)

Nr.	NËNLINJA	PERMBAJTJA	OBJEKTIVAT	ARRITJET
1.	Me pjatelë	<p>a. Hedhja e pjatelës nga vendi në largësi</p> <p>b. Hedhja dhe pritja e pjatelës me çifte nga vendi</p> <p>c. Hedhja e pjatelës nga vendi në lartësi dhe pritja e saj.</p>	Të demonstrojnë hedhjen e pjatelës në largësi e lartësi, duke rritur largësinë, dhe ta presin atë me të dyja duart.	<p>a)E hedhin pjatelën në largësi e lartësi 5 herë dhe arrijnë ta presin 4 herë.</p> <p>b)E hedhin pjatelën në largësi e lartësi 4 herë dhe arrijnë ta presin 2 herë</p> <p>c)E hedhin pjatelën në lartësi e largësi 2 herë dhe arrijnë ta presin 1 herë</p>
2.	Me tullumbace	<p>a. Goditjet e tullumbaces në pjesët e trupit në formë xhonglimi</p> <p>b. Mbajtja e tullumbaces në drejtpeshim:</p> <ul style="list-style-type: none"> - me kokë - me sup - me gisht 	Të xhonglojnë tullumbacen me pjesët e ndryshme të trupit dhe ta mbajnë atë në drejtpeshim për një kohë të caktuar me të tria pjesët e trupit.	<p>a)E xhonglojnë tullumbacen pa rënë në tokë për 2 minuta dhe e mbajnë në drejtpeshim për 1 minutë me tri pjesët e trupit.</p> <p>b)Xhonglojnë 1.5 minuta. E mbajnë në drejtpeshim 45 sekonda me të tria pjesët e trupit.</p> <p>c)Xhonglojnë 1 minutë dhe e mbajnë në drejtpeshim 30 sek.</p>
3.	Me topa llastiku	a) Hedhja dhe pritja e topit	Të demonstrojnë hedhjen dhe	a) E hedhim dhe e presin topin në largësi 20 m dhe nga 6 shenja

		<p>nag vendi me çifte, duke e rritur largësinë.</p> <p>b) Goditje e shenjave të ndryshme në lartësi e largësi, duke rritur largësinë.</p>	<p>pritjen e topit nga vendi dhe të godasin shenjat e vendosura në largësi të caktuar (8-12m).</p>	<p>godasin 4.</p> <p>b) E hedhin dhe e presin në largësi 15m dhe godasin 3 shenja.</p> <p>c) E hedhin dhe e presin në largësi 10 m dhe godasin 2 shenja.</p>
4.	Me shkopin gjimnastikorë.	<p>a) Mbajtja e shkopit para-poshtë me krahë të shtrirë dhe rrotullim i shtatullave pas, me “kapse të gjerë”</p> <p>b) si në a), por duke ngushtuar kapjen dalëngadalë.</p>	<p>Demonstrojnë kalimin e shkopit prapa (me kapje të ndryshme) me një shumëfish që rritet.</p> <p>Të demonstrojnë goditjen e topit në largësi dhe ta xhonglojnë atë me të dyja duart për një kohë të caktuar (pa zënë në tokë).</p>	<p>a) E kalojnë shkopin disa herë nga para prapa me kapje të gjerë dhe sa gjerësia e supeve</p> <p>b) E kalojnë shkopin disa herë nga para prapa dhe anasjelltas me kapje të gjerë dhe afër gjerësisë së supeve.</p> <p>c) E kalojnë shkopin disa herë vetëm me kapje të gjerë.</p>
5.	Me topa sfungjeri e raketë.	<p>a) Hedhja e topit para – lart dhe goditja me raketë në largësi.</p>	<p>Të demonstrojnë goditjen e topit në largësi dhe ta xhonglojnë atë me dy duart për një kohë të caktuar (pa zënë në tokë).</p>	<p>a) E godasin topin me forcë dhe ose e xhonglojnë për 20 sekonda pa rënë në tokë.</p> <p>b) E godasin topin me forcë mesatare dhe e xhonglojnë për 15 sek.</p> <p>c) Si në b), por me pak forcë dhe 10 sek.</p>
6.	Me parashutë të vogël	<p>a) Hedhja e parashutës nga vëndi në largësi e lartësi.</p>	<p>Të demonstrojnë hedhjen e parashutës në lartësi sa më të</p>	<p>a) Mbas hedhjes, parashuta bie në tokë mbas 5-6 sekondash dhe kapet me duar.</p>

7.	Me rrathë gjimnastikorë	<p>b) Hedhja dhe pritja e parashutës me duar.</p> <p>a) Rrotullimi i rrethit me krah (i majtë, i djathtë).</p> <p>b) Rrokullisja e rrethit në tel, nëpër piketa të vendosura zig – zag</p>	<p>madhe dhe pritjen e saj me duar pa rënë në tokë.</p> <p>Të demonstrojnë rrotullimin e rrethit me dy krahë dhe rrokullisjen e tij me tel në një krah që rritet.</p>	<p>b) Parashuta bie pas 3-4 sekondash dhe kapet me vështirësi.</p> <p>c) Si në b), por parashuta bie për 2 sekonda dhe nuk kapet.</p> <p>a) E rrotullojnë me krah për 20 sek. dhe e rrokullisin zigzag në largësi 30 m.</p> <p>b. Si në a), por për 15 sek e 25 m.</p> <p>c) Si në b), por në 10 sek e 20 m.</p>
8.	Me shishe gjimnastikore	<p>a) Rrotullimi me dy duar i dy shisheve, që mbahen të varura midis gishtit tregues dhe të mesit (të përkulur).</p> <p>b) Hedhja dhe pritja e dy shisheve (me partner) nga vendi dhe në largësi të caktuar.</p>	<p>Të rrotullojnë njëkohësisht dy shisheet për një kohë që rritet dhe t'i hedhin e t'i presin ato disa herë (pa rënë në tokë) nga një largësi që rritet (2 –3 m)</p>	<p>a) I rrotullojnë shisheet me lirshmëri e shpejtësi. I hedhin dhe i presin të paktën 4 herë (pa rënë në tokë) në largësinë 3 m.</p> <p>b) si në a), por tri herë dhe në largësi 2 m.</p> <p>c) si në b), por 2 herë në largësi 2 m.</p>
9.	Me trup të lirë	<p>a) Nga drejtqëndrimi, prekja e objekteve me dorën e majtë e të djathtë, në lartësi (nga vendi) pa kërcim.</p>	<p>Të arrijnë të prekin disa objekte në lartësi të ndryshme duke u zgjatur, herë në të majtën e herë në të djathtën.</p>	<p>a) Prekin me të majtën e të djathtën 3 objekte në lartësi të ndryshme.</p> <p>b) Prekin 2 objekte.</p> <p>c) Prekin 1 objekt.</p>

4.LOJËRA LËVIZORE

Nr.	NËNLINJA	PERMBAJTJA	OBJEKTIVAT	ARRITJET
1.	Lojëra për aftësitë bashkërenduese	<ul style="list-style-type: none"> ❖ “Rrjeta e peshkatarit” ❖ “Përpiqu të kapësh topin” ❖ “Luftash me top” ❖ “Sulmuesit dhe mbrojtësi” <p>Shënim : Mësuesi mund të përdorë edhe lojëra të tjera që kërkojnë shfaqjen e aftësive bashkërenduese.</p>	Të shfaqin aftësi bashkërenduese të lëvizjeve, duke bashkëpunuar me partnerin, pa dëmtuar kundërshtarët	<p>a) Shfaqin qartë aftësi bashkërenduese dhe bashkëpunojnë në lojë.</p> <p>b) Shfaqin pjesërisht aftësi bashkërenduese, por bashkëpunojnë në lojë.</p> <p>c) Kanë ngadalësi në aftësitë bashkërenduese dhe vështirësi në bashkëpunim.</p>
2.	Lojëra për shpejtësinë e shkathtësinë.	<ul style="list-style-type: none"> ❖ “Lepuri dhe zagari” ❖ “Stafetë me ndërrim sendesh ❖ “Ta lashë” ❖ “Ujku, delet dhe çobani”. 	Të shfaqin shkathtësi dhe shpejtësi në veprimet lëvizore të lojës, duke respektuar rregullat e lojës dhe kundërshtarin.	<p>a) Shfaqin qartë shpejtësi dhe shkathtësi.</p> <p>b) Shfaqin me hope shpejtësi e shkathtësi.</p> <p>c) Shfaqin ngadalësi në veprimet e lojës dhe vështirësi për t’u orientuar në kohë.</p>
3.	Lojëra të reagimit të shpejtë dhe të vëmendjes	<ul style="list-style-type: none"> ❖ “Viganët dhe shkurtabiqët” ❖ “Lepuri dhe zagari” ❖ “Qëndro në vend” ❖ “Kush e ka shaminë” 	Të alternojnë reagimet e shpejta lëvizore me vëmendjen, duke respektuar rregullat e lojës.	<p>a) Realizojnë alternim shumë të mirë.</p> <p>b) Realizojnë alternim të mirë.</p> <p>c) Në disa raste nuk arrijnë të alternojnë reagimet e vëmendjes.</p>
4.	Lojëra të drejtpeshimit dinamik e të saktësisë	<ul style="list-style-type: none"> ❖ “Goditja e shisheve nga qëndrimi në gjysmë sferë”. ❖ “Shpatash mbi tra” ❖ Lufta e gjelave mbi stol” ❖ “Gjuajtaj e topit me këmbaleca” 	Të shfaqin aftësi lëvizore në drejtpeshim dhe saktësi, duke përdorur mjete të ndryshme.	<p>a) Shfaqin qartë aftësitë e drejtpeshimit e të saktësisë</p> <p>b) I shfaqin me hope aftësitë.</p> <p>c) Nuk arrijnë sa duhet të alternojnë drejtpeshimin dhe saktësinë.</p>

5. VALLËZIMI RITMIK

Nr.	NËNLINJA	PËRMBAJTJA	OBJEKTIVAT	ARRITJET
1.	Lëvizjet me 4 hapa në të katra drejtimet	Lëvizjet nga 4 hapa në drejtime të ndryshme, pa shoqërimin e krahëve. Të njëjtat lëvizje me shoqërimin e krahëve dhe me kthime të ndryshme.	Formimi i shprehive bazë të ritualit dhe i lëvizjeve të thjeshta. Mësimi i lëvizjeve nga 1 hap.	a) Demonstron lëvizjet e plota me muzikë me kthime të ndryshme dhe më kërcime të ndryshme gjatë ekzekutimit b) Lëvizjet bëhen më të shpejta, me muzikë dhe me lëvizjet e krahëve në të gjitha drejtimet c) Demonstron me ngadalësi lëvizjet në drejtime të ndryshme.
2.	Kompozimi i një kompleksi ritmik me 4 hapa.	Me ndihmën e mësuesit jepen ushtrimet e kompleksit në tërësi dhe pastaj mësohet pjesë – pjesë, nga lëvizja në lëvizje. Të gjitha lëvizjet në fillim bëhen me ngadalësi, pa muzikë dhe pa shoqërimin e lëvizjes së krahëve. Më pas ushtrimet të lidhura me njëri-tjetrin në formën e kompleksit me muzikë dhe me lëvizjen e krahëve.	Përforcimi i shprehive të ritmit dhe lidhja e elementeve të ndryshme të vallëzimit me lëvizjen e krahëve.	a) Kompleksi në tërësi me muzikë dhe me lëvizjen e krahëve. b) Lëvizjet e kryera dhe të lidhura me njëra tjetrën pa muzikë dhe pa lëvizjen e krahëve c) Demonstrimi i ushtrimit të kompleksit me shumë përsëritje.
3.	Bashkërendimi i lëvizjeve të vallëzimit ritmik me muzikë	Bashkërendim i plotë me 1 hap, me 2 hapa dhe me 4 hapa të shoqëruara me lëvizje krahësh, me kërcime dhe me	Mësimi i lëvizjeve të ndryshme ritmike me nga 4 kohë dhe lidhja e tyre me elemente të tjera, gjithashtu	a) Demonstrimi i rregullt i lëvizjeve dhe me ritëm të përsosur. Lëvizjet bëhen me harmoni dhe me estetikë.

		kthime të ndryshme.	lidhja e tyre me kërcime dhe kthime të ndryshme.	b) Demonstrimi i bashkërendimit të lëvizjeve me ritëm normal. c) Demonstrimi i bashkërendimit me disa gabime në lëvizje dhe me ritëm jo të mirë.
--	--	---------------------	--	---

6. GJIMNASTIKË

Nr.	NËNLINJA	PËRMBAJTJA	OBJEKTIVAT	ARRITJET
1. 1.1	AKROBACI Perkundje para - prapa	Nga ndenja e mbledhur, përkundje e trupit para e prapa i mbledhur	Të mësohet të kryejnë teknikisht përkundjen e trupit para e prapa, i mbledhur	a) Shfaq siguri në kryerjen me saktësi të përkundjes së trupit para e prapa, i mbledhur nga pozicione fillestare të ndryshme b) Kryen përkundjen e trupit para e prapa, i mbledhur radhazi me ngritje në qëndrim i mbledhur pa ndihmën e shtytjes me duar nga toka c) Kryerja e përkundjes së trupit para e prapa, i mbledhur me ndihmën e shtytjes me duar nga toka.
1.2	Vertikale mbi shpatulla	Nga qëndrimi shtrirë në	Të mësohen të kryerjnë	a) Shfaq siguri në kryerjen e

		shpinë, vertikale mbi shpatulla-qëndrim.	teknikisht vertikalen mbi shpatulla.	saktë të vertikales mbi shpatulla nga pozicione fillestare të ndryshme. b) Kryen vertikalen mbi shpatulla, rënie para i mbledhur e ngritje nga qendrimi i mbledhur. c) Kryen vertikalen mbi shpatulla nga qendrimi i shtrire në shpinë
1.3	Vertikale mbi kokë	Nga qëndrimi mbledhur, vertikale mbi kokë.	Të kryejnë mirë teknikisht vertikalen mbi kokë.	a) Shfaq siguri në kryerjen e saktë të vertikales mbi kokë nga pozicione fillestare të ndryshme. b) Kryen vertikalen mbi kokë nga qëndrimi i mbledhur i trupit. c) Kryen vertikalen mbi kokë me shtytjen e këmbëve.
1.4	Kapërdimje para e prapa e mbledhur	Nga qëndrimi këmbëmbledhur kapërdimje para e prapa mbledhur	Të mësojnë të kryejnë teknikisht kapërdimjen para e prapa, i mbledhur	a) Shfaq siguri në kryerjen e saktë të kapërdimjes para me kërcim (fluturimthi), si dhe të kapërdimjes prapa, i mbledhur. b) Kryen kapërdimjen para e prapa, i mbledhur nga pozicione fillestare të ndryshme. c) Kryen kapërdimjen para e prapa, i mbledhur në rrafshin e pjerrët.

1.5	Qëndrimi në urë	Nga qëndrimi shtrirë në shpinë urë – qëndrim	Të kryejmë teknikisht qëndrimin në urë	<p>a) Kryen i sigurt dhe me saktësi teknikisht qëndrimin në urë nga pozicione fillestare të ndryshme.</p> <p>b) Kryen urën, nga qëndrimi shtrirë në shpinë.</p> <p>c) Kryen urën nga varja në qëndrim në shpinë.</p>
1.6	Vertikale mbi duar	Nga drejtqëndrimi mbi një rën këmbë, tjetra para-poshtë, krahët lart, kalim në vertikale mbi duar	Të mësojnë teknikisht vertikalen mbi duar	<p>a) Shfaq siguri në kryerjen e kalimit në vertikale mbi duar nga pozicione fillestare të ndryshme.</p> <p>b) Kryen vertikalen mbi duar nga mbështetja para me shpinë nga shpinorja, ecje e njëpasnjëshme me këmbë e duar deri në pozicionin vertikal.</p> <p>c) Kryen vertikalen mbi duar me ndihmën e partnerit.</p>
1.7	Rrotullim anash	Nga qëndrimi me këmbë e krahë të hapura anash rrotullim anash	Të kryejnë teknikisht saktë rrotullimin anash	<p>a) Kryen i sigurt rrotullimin anash nga pozicione të ndryshme fillestare.</p> <p>b) Kryen rrotullimin anash me vendosjen e duarve në stol.</p> <p>c) Kryen rrotullimin anash me ndihmë të partnerit.</p>

1.8	Drejttrashimet (ekulibret) -Ekulibër ballor, brinjor dhe shpinor	Drejttrashimet (ekulibret) -Ekuliber ballor, brinjor dhe shpinor.	Të mësojnë të kryejnë saktë teknikisht tri llojet e ekulibrave (ballor, brinjor dhe shpinor).	a) Shfaq siguri në kryerjen e saktë të të tria llojeve të ekulibrit. b) Kryen të tria llojet e ekulibreve me vendosjen e dorës në shpinore. c) Kryen të tria llojet e ekulibreve me ndihmën e partnerit.
1.9	Lojë në formë stafete, në grupe me elemente dinamike të akrobacisë	Elemente dinamike të programit të akrobacisë.	Të mësojnë të kryejnë shpejt dhe saktë elemente akrobatike dinamike.	a) Shfaq siguri në kryerjen e saktë të elementeve akrobatike dinamike radhazi dhe me shpejtësi maksimale në përbërje të grupit. b) Shfaq pasiguri në kryerjen e elementeve akrobatike dinamike radhazi në përbërje të grupit dhe ka rritje të kohës së kryerjes së tyre. c) Kryen mbi 50 % të elementeve akrobatike dinamike.
1.10	Gërshetim me 7-8 elemente akrobatike të programit	Gërshetim me 6-8 elemente akrobatike të programit.	Të mësojnë të kryejnë gërshetime të elementëve akrobatikë të programit	a) Shfaq siguri në kryerjen e elementeve të gërshetuara, të lidhura radhazi në përbërje në akrobaci. b) Shfaq pasiguri në kryerjen e elementeve të gërshetuara në akrobaci, të lidhura radhazi

<p>2. 2.1</p>	<p>HEKUR(I ULËT 130-150cm) Kapjet me duar dhe llojet e tyre</p>	<p>Kapjet (si mënyrë e të kapurit të veglës me duar) dhe llojet e tyre: - kapje nga sipër, e zakonshme, - kapje nga poshte, - kapje e përzier, - kapje e kryqëzuar, - kapje e përqëndruar, - kapje e ngushtë dhe e gjerë.</p>	<p>Të mësojnë të kryejnë me saktësi mënyrat e kapjeve me duar të veglës së hekurit.</p>	<p>në përbërje. c) Kryen mbi 50 % të elementeve të gërshetuara.</p> <p>a) Shfaq siguri në kryerjen me saktësi të mënyrave të shumta të kapjeve me duar të veglës dhe lëvizjet lëkundëse që i shoqërojnë ato. b) Njeh e zbaton në përgjithësi mirë llojet e kapjeve dhe lëvizjet lëkundëse që i shoqërojnë ato. c) Njeh disa nga llojet e kapjeve dhe shfaq pakujdesi në zbatimin e tyre të përpiktë.</p>
<p>2.2</p>	<p>Varjet dhe mbështetjet në hekur</p>	<p>Varjet janë: - varje, - varje në qëndrim, - varje i palosur, - varje shpinore, - varje shaluar, - varje me gropën e gjurit, - varje me kapje të përdredhur. Mbështetjet janë: - mbështetje para (ballore), - mbështetje prapa (shpinore), - mbështetje shaluar.</p>	<p>Të mësojnë të kryejnë teknikisht saktë pozicionet bazë të punës në këtë vegël, të tilla si: llojet e ndryshme të varjeve dhe të mbështetjeve.</p>	<p>a) Shfaq siguri në kryerjen e saktë të pozicioneve bazë të punës në këtë vegël. b) Njeh e kryen në përgjithësi mirë pozicionet bazë të punës në këtë vegël. c) Njeh disa nga pozicionet bazë të punës në varje dhe mbështetje në veglen e hekurit.</p>
<p>2.3</p>	<p>Lëkundjet (në varje dhe mbështetje)</p>	<p>Lekundjet në varje, në varje në qëndrim me ecjen e</p>	<p>Të mësojnë të kryejnë teknikisht me saktësi</p>	<p>a) Demonstron siguri në kryerjen e saktë të lëkundjeve</p>

		<p>njëpasnjëshme të këmbëve në tokë, si dhe në gropën (gropat) e gjurit.</p> <p>Lëkundjet në mbështetjet para, prapa dhe me kalimin e këmbës anash në mbështetje shaluar.</p>	<p>lëkundjet e trupit në varje dhe mbështetje.</p>	<p>në varje dhe në mbështetje me amplitudë optimale.</p> <p>b) Kryen në përgjithësi lëkundjen në varje dhe mbështetje me amplitudë të vogël.</p> <p>c) Kryen lëkundjen nga qëndrimi në varje në ecjen e njëpasnjëshme të këmbëve dhe me gropën e gjurit.</p>
2.4	Ngritjet (nga varja në mbështetje)	<p>Nga qëndrimi në varje ngritja me rrotullim prapa në mbështetje dhe nga varja me gropën e gjurit ngritje me mbështetje shaluar.</p>	<p>Të mësojnë të kryejnë teknikisht saktë ngritjen me rrotullim prapa në mbështetje dhe nga varja me gropën e gjurit ngritje në mbështetje shaluar.</p>	<p>a) Shfaq siguri në kryerjen e saktë të ngritjes me rrotullim prapa në mbështetje dhe nga varja me gropën e gjurit ngritje me mbështetje shaluar.</p> <p>b) Kryen në përgjithësi mirë e me pak gabime në ekzekutim ngritjet e lartpërmendura.</p> <p>c) Kryen me ndihmën e partnerit të dyja ngritjet e lartpërmendura.</p>
2.5	Daljet	<p>Nga qëndrimi në varje dalje me hark dhe nga mbështetja shaluar dalje me kthim 90° (270°) me kthimin e këmbës para.</p>	<p>Të mësojnë të kryejnë teknikisht saktë daljen me hark nga qëndrimi në varje, si dhe daljen nga mbështetja shaluar me kalimin e këmbës para me kthim 90° e 270°</p>	<p>a) Shfaq siguri në kryerjen e saktë të daljes me hark nga qëndrimi në varje, si dhe daljen nga mbështetja shaluar me kalimin e këmbës para me kthim 90° e 270°.</p> <p>b) Kryen në përgjithësi mirë daljet e lartpërmendura me ndonjë gabim teknik në ekzekutimin e tyre.</p>

2.6	Gërshetimi me 4-6 elemente të mësuar të programit	Gërshetimi me 4-6 elemente të mësuar të programit.	Te mësojnë të kryejnë gërshetimin me elemente të programit.	<p>c) Kryen me ndihmën e partnerit daljet e mësipërme.</p> <p>a) Shfaq siguri në kryerjen e elementeve të lidhura radhazi në përbërje të gërshetimit të tyre në hekur.</p> <p>b) Shfaq pasiguri në kryerjen e elementeve në përbërje të ushtrimit të gërshetuar.</p> <p>c) Kryen mbi 50 % të elementeve të ushtrimit të gërshetuar.</p>
2.7	Lojë në formë stafete në grupe me elemente të mësuar në hekur	Elemente të programit në hekur.	Të mësojnë të kryejnë shpejt dhe saktë elementet e programit në hekur.	<p>a) Shfaq siguri në kryerjen e saktë të elementeve radhazi dhe me shpejtësi maksimale në përbërje të grupit.</p> <p>b) Shfaq pasiguri në kryerjen e elementeve radhazi në përbërje të grupit.</p> <p>c) Kryen mbi 50 % të elementeve të ushtrimit të gërshetuar.</p>
3. 3.1	PARALELE Mbështetjet dhe varjet	Mbështetje mbi krahë, parakrahë, me krahë të mbledhur dhe mbi duar. Varje, varje në qëndrim i palosur, varje i shtrirë e varje në shpinore.	Të mësojnë teknikisht saktë pozicionet bazë të punës në paralele, të tilla si: llojet e ndryshme të varjeve e të mbështetjeve.	<p>a) Shfaq siguri në kryerjen e saktë të pozicioneve bazë të punës në këtë vegël.</p> <p>b) Ndjen e kryen në përgjithësi mirë pozicionet bazë të punës në këtë vegël.</p>

3.2	Zhvendosje me duar në mbështetje	<p>Ecje mbi duar para, prapa në mbështetje gjatë gjithë gjatësisë së paraleles.</p> <p>Nga qëndrimi në mbështetje ndenjuri me këmbë të hapura anash, kalim i duarve në mbështetje para e rrjedhshëm bashkimi i këmbëve prapa e në lëkundjen para, hapja e këmbëve në ndenje.</p>	<p>Të mësojnë teknikisht kryerjen e ecjes mbi duar në mbështetje në tërë gjatësinë e paraleles, si dhe nga mbështetja ndenjuri me këmbë të hapura anash, kalim në mbështetje para, bashkim i këmbëve prapa e në lëkundjen para ndenje me këmbë të hapura anash.</p>	<p>c) Ndjen disa nga pozicionet bazë të punës në varje e mbështetje në paralele.</p> <p>a) Shfaq siguri në kryerjen e saktë të zhvendosjeve para e prapa në tërë gjatësinë e paraleleve.</p> <p>b) Shfaq siguri në kryerjen e zhvendosjeve para e prapa dhe jo në të gjithë gjatësinë e paraleles e përshkon.</p> <p>c) Kryen pjesërisht zhvendosjet para e prapa me të meta të theksuara në përgatitjen fizike.</p>
3.3	Lëkundjet në mbështetje	<p>Lëkundje në mbështetje mbi krahë, parakrahë, me krahë të mbledhur dhe mbi duar.</p>	<p>Të mësojnë të kryejnë teknikisht me saktësi lëkundjet në mbështetje mbi krahë, parakrahë, me krahë të mbledhur dhe mbi duar.</p>	<p>a) Shfaq siguri në kryerjen saktë të lëkundjeve në mbështetje mbi krahë, parakrahë, me krahë të mbledhur e mbi duar me amplitudë maksimale.</p> <p>b) Kryen lëkundjet në mbështetje me amplitudë mesatare.</p> <p>c) Shfaq pasiguri dhe kryen lëkundjet në mbështetje me amplitudë të vogël.</p>
3.4	Dalje në lëkundjen para e prapa nga mbështetja	<p>Dalje në lëkundjen para e prapa nga mbështetja.</p>	<p>Të mësojnë të kryejnë teknikisht me saktësi</p>	<p>a) Kryen daljet me siguri në lëkundjen para e prapa me</p>

			daljet në lëkundjen para e prapa nga mbështetja mbi duar.	amplitudë optimale. b) Kryen daljet e lartpërmëndura me amplitudë mesatare. c) Shfaq pasiguri në kryerjen e daljeve që shoqërohen nga një amplitudë e vogël e lëkundjes.
3.5	Ushtrimi i gërshetuar me 4-6 elemente të programit.	Ushtrimi i gërshetuar me 4-6 elemente nga programi.	Të mësojmë të kryejmë teknikisht saktë ushtrime të gërshetuar me elemente të programit	a) Shfaq siguri në kryerjen e elementeve të lidhura radhazi në përbërje të ushtrimit të gërshetuar. b) Shfaq pasiguri në kryerjen e elementeve të përbërjes të ushtrimit të gërshetuar. C. Kryen ushtrimin e gërshetuar pjesërisht e me gabime teknike.
3.6	Lojë në formë stafete në grupe me elemente të programit	Me elemente të mësuar të programit në paralele.	Të mësojmë të kryejnë shpejt dhe saktë elementet e programit në paralele.	a) Shfaq siguri në kryerjen e saktë të elementeve radhazi dhe me shpejtësi maksimale në përbërje të grupit. b) Shfaq pasiguri në kryerjen e elementeve radhazi në përbërje të grupit. c) Kryen pjesërisht e me gabime teknike elementet e ushtrimit të gërshetuar në përbërje të grupit.

<p>4</p> <p>4.1</p> <p>4.2</p> <p>4.3</p>	<p>KËRCIME (KALUÇI)</p> <p>Kërcime të thjeshta</p> <p>Me 5-6 hapa vrull kërcim në pedanë me krahë lart, përballë murit</p> <p>Me 5-6 hapa vrull kërcim mbi pedanë e rënie barkas mbi një stivë dyshekësh (ose mbi tavbolinën gjimnastikore të lartë 120-130 cm)</p>	<p>Kërcime të thjeshta me të dyja këmbët në vend, së gjati, nga lart poshtë (të thellësisë) etj.</p> <p>Me 5-6 hapa vrull kërcim mbi pedanë me krahët lart,përballë murit.</p> <p>Me 5-6 hapa vrull kërcim mbi pedanë e rënie barkas mbi një stivë dyshekësh (ose mbi tavbolinën gjimnastikore të lartë 120-130 cm).</p>	<p>Të mësojnë të kryejnë më kërkesa teknike specifike kërcimet e thjeshta me të dyja këmbët në vend, së gjati, nga lart poshtë (të thellësisë) etj.</p> <p>Të mësojnë të kryejnë teknikisht saktë kërcimin mbi pedanë nga vrulli i përshpejtuar me 5-6 hapa, përballë murit.</p> <p>Të mësojmë të kryejnë teknikisht hedhjen e trupit të shtrirë mbi stivën me dyshekë (fluturimi i parë) nga vrulli i</p>	<p>a) Shfaq cilësi me kërkesa të larta teknike përsa i përket kohës së shpejtë të reagimit gjatë kërcimit e lartësisë së tij.</p> <p>b) Kryen në përgjithësi mirë llojet e kërcimeve të thjeshta me pak gabime.</p> <p>c) Kryen llojet e kërcimeve të thjeshta në kushte lehtësuese (me trampolinë, p./elas.).</p> <p>a) Shfaq siguri në bashkërendimin e vrullit me hapin kërcyes mbi pedanë e kërcim energjik lart.</p> <p>b) Kryen në përgjithësi mirë kërcimin me vrull me ndonjë gabim të vogël në bashkërendim.</p> <p>c) Kryen kërcimin me vrull në kushte lehtësuese (me rrahje ne p./elastike, minitrampolinë etj.)</p> <p>a) Shfaq siguri në ndërthurjen e tri fazave të para të kërcimit (vrulli-rrahja-fluturimi).</p> <p>b) Kryen në përgjithësi mirë</p>
---	--	--	--	--

			<p>përsheptuar.</p> <p>Të mësojnë të kryejnë teknikisht kërcimin këmbadorazi në tokë radhazi.</p> <p>Të mësojnë të kryejnë teknikisht saktë fazat përbërëse të kërcimit, të lidhura së bashku në kushte lehtësuese</p>	<p>fazat e para të kërcimit në shërbim ”të fluturimit”</p> <p>c) Kryen në kushte lehtësuese ose me ndihmën e partnerit tri fazat e para të kërcimit.</p> <p>a) Shfaq siguri në kryerjen teknikisht saktë të kërcimit këmbadorazi në tokë mbi stol ose mbi kalin së gjati.</p> <p>b) Kryen në përgjithësi mirë bashkërendimin këmbadorazi me kërcim në tokë, mbi kalë.</p> <p>c) Kryen kërcimin këmbadorazi në kushte lehtësuese ose me ndihmën e partnerit.</p> <p>a) Shfaq siguri në kryerjen teknikisht saktë të fazave të kërcimit me këmbë të hapura anash mbi stivën e dyshekëve (ose mbi tavolinën gjimnastikore).</p> <p>b) Kryen në përgjithësi mirë teknikisht fazat përbërëse të kërcimit me këmbë të hapura anash.</p> <p>c) Kryen në kushte lehtësuese ose me ndihmën e partnerit fazat përbërëse të kërcimit me këmbë të hapura.</p>
4.4	<p>Nga pozicioni start noti, kërcim këmbadorazi në tokë mbi stol ose mbi kalin së gjati, me këmbë të hapura anash</p>	<p>Nga pozicioni start noti, kërcim këmbadorazi në tokë mbi stol ose mbi kalin së gjati me këmbë të hapura anash.</p>		
4.5	<p>Me 4-6 hapa vrull kërcim mbi stivën e dyshekëve (ose mbi tavolinën gjimnastikore), vendosje e këmbëve të hapura anash e kërcim me krahët lart e rënie i fiksuar me këmbët në tokë</p>	<p>Me 4-6 hapa vrull kërcim mbi stivën e dyshekëve (ose mbi tavolinën gjimnastikore), vendosje e këmbëve të hapura anash e kërcim me krahët lart e rënie i fiksuar me këmbët në tokë.</p>		

4.6	Nga vrulli optimal kërcim i kaluçit së gjati (së gjeri) me këmbë të hapura anash (lartësia e kaluçit 110-120 cm)	Nga vrulli optimal kërcim i kaluçit së gjati (së gjeri) me këmbë të hapura anash (lartësia e kaluçit 110-120 cm).	Të mësojnë të kryejnë teknikisht me saktësi kërcimin e kaluçit së gjati (së gjeri) me këmbë të hapura anash.	<p>a) Shfaq siguri në kryerjen e kërcimit të kaluçit me këmbë të hapura anash sipas kërkesave teknike.</p> <p>b) Kryen në përgjithësi mirë kërcimin e kaluçit me këmbë të hapura anash me ndonjë gabim të vogël teknik.</p> <p>c) Kryen kërcimin e dhënë në kushte lehtësuese ose me ndihmën e partnerit.</p>
4.7	Lojë në formë stafete në grupe me kërcimin e kaluçit (shokut) me këmbë të hapura anash	Lojë në formë stafete në grupe me kërcimin e kaluçit (shokut) me këmbë të hapura anash.	Të mësojnë të kryejnë teknikisht dhe shpejt kërcimin e kaluçit (shokut) me këmbë të hapura anash në grupe në formë stafete.	<p>a) Shfaq siguri në shpejtësi në kryerjen e kërcimit të kaluçit (shokut) në përbërje të grupit.</p> <p>b) Kryen në përgjithësi mirë kërcimin e kaluçit (shokut) me këmbë të hapura anash me ndonjë pasaktësi në përbërje të grupit.</p> <p>c) Kryen kërcimin e kaluçit (shokut) me këmbë të hapura anash, jo në përbërje të grupit.</p>

7. VOLEJBOLL

Nr.	NËNLINJA	PËRMBAJTJA	OBJEKTIVAT	ARRITJET
1.	Njohuri për lojën e volejbollit.	<p>Nxënësit të mësojnë rregullat kryesore të lojës:</p> <p>Të mësojnë hapësirat bazë të fushës: zonën e sulmit , zonën e mbrapme, zonën e shërbimit.</p> <p>Të mësojnë kërkesat kryesore të rregullores teknike: faullat e ndryshme në elementet teknike të sulmit , të mbrojtjes dhe të kryerjes së shërbimit.</p>	<p>Në fund të klasës VI nxënësit të dijnë:</p> <p>Përmasat kryesore të fushës, të rrjetës e të topit.</p> <p>Të kuptojnë e të zbatojnë kërkesat e rregullores teknike për elementet bazë të pasimit me dy duar nga sipër e dy duar nga poshtë.</p> <p>Të dinë të reagojnë ndaj sinjaleve kryesore të arbitrit.</p> <p>Të dinë që të përgjigjen me sinjale, duke dalluar njërin nga tjetri qëndrim volejbollisti.</p>	<p>a) Shfaq aftësi për t'u përshtatur me rregullat e thjeshta të lojës së volejbollit dhe me sinjalet për të komunikuar me arbitrin.</p> <p>b) Zbaton përgjithësisht me saktësi rregulloren e lojës dhe reagon ndaj faulleve të ndryshme teknike.</p>
2.	Qendrimet dhe lëvizjet në fushë	<p>Nxënësit të mësojnë qëndrimet në fushë, si dhe të lëvizin për t'u afruar tek topi që fluturon në largësi të afërta me të.</p> <p>Të mësojnë se si të qëndrojnë kryesisht në pozicionin e mesem e të lartë, dhe pak në pozicionin e ulët.</p>	<p>Të dinë sesi të marrin pozicionin dhe qëndrimin bazë gjatë pasimit.</p> <p>Të dinë lëvizjen paraprapa e anash me hapa, për të rrahur topa që vijnë në afërsi të tyre ose duke i pasuar tek shoku.</p> <p>Në përfundim të të mësuarit të qëndrimeve e të</p>	<p>a) Nxënësi njeh mënyrat si qëndrohet në fushë, para kryerjes së elementeve të lojës dhe gjatë kryerjes së tyre, si dhe shfaq bindjen se pa ndihmën e elementeve pozicionuese e çvendosëse është e pamundshme që të orientohet në fushën e lojës.</p>

3.	Pasimet e topit.	<p>Të mësojnë si të lëvizin me hapa para prapa e anash për të zotëruar topa te thjeshte ne afërsi të vetes.</p> <p>Nxënësit të mësojnë pasimet me dy duar nga sipër.</p> <p>Të mësojnë teknikën e pasimit me dy duar nga sipër para.</p> <p>Të mësojnë pasime me dy duar nga sipër anash djathtas majtas. .</p> <p>Të mësojnë pasimet me dy duar nga sipër prapa kokës.</p>	<p>levizjeve në fushë. Nxënësit të dinë t'i përshtasin ato në lojërat e thjeshta parataktike më numër të reduktuar lojtarësh:1x 1, 2 x 2, 3 x 3. Nxënësit të kuptojnë domosdoshmërinë e qëndrimeve e të lëvizjeve të rregullta në fushë për të luajtur e për të pasur përfundime të mira.</p> <p>Në përfundim të të mësuarit të pasimit me dy duar sipër, të dinë të pasojnë përballë njëri- tjetrit me saktësi;</p> <p>-të orientohen me pasime përballë njëri- tjetrit në të dyja anët e rrjetës;</p> <p>-të pasojnë me dy duar nga sipër para nga pozicioni 3 topa për gjuajtje në pozicionin 4;</p> <p>-të pasojnë me dy duar nga sipër anash, djathtas,majtas, perkatësisht në pozicionin sulmues 4 dhe 2, por duke u përqendruar më shumë te pasimet me dy duar nga</p>	<p>b) Zbaton në përgjithësi mirë qëndrimin në fushë dhe lëviz deri diku në kohë për të zotëruar topin.</p> <p>a)Njeh mënyrat e pasimit me dy duar nga sipër dhe krijon bindje se pa pasimet si element nderlidhes loja e volejbollit nuk mund të funksionojë .Dobësite në pasim , janë dobësi në rezultat.</p> <p>b)Zbaton me saktësi e pastër teknikën e pasimeve nga sipër para .</p> <p>c) Zoteron pergjithësisht pasimet anësore dhe aplikon deri diku pasimet me dy duar nga sipër prapa.</p>
----	------------------	---	---	--

4.	Pritjet e topit (zotërimet)	<p>Nxënësit të mësojnë zotërimet (pritjet) e topit me dy duar nga poshtë.</p> <p>Të mësojnë teknikën e zotërimit të topit nga shërbimet e kundërshtarit .</p> <p>Të mësojnë zotërimin e topit me dy duar nga poshtë nga sulmi i kundërshtarit.</p> <p>Të mësojnë të presin topat që vijnë mbi lartësinë e kokës, me një dorë nga sipër, grushtimi, dhe me një dorë nga poshtë anash pa rënie.</p>	<p>poshtë anash nga e djathta për sulm në pozicionin 4; -të pasojnë me dy duar nga sipër prapa kokës.</p> <p>Të dinë që të presin shërbimet e kundërshtarit që kryen nga poshtë dhe të ekzekutuara nga sipër.</p> <p>Të zotërojnë topat nga loja në mbrojtje (topat e kaluar, topat e ngecur dhe gjuajtjet).</p> <p>Të dinë që të drejtojnë topat e pritur kryesisht në pozicionin 3, tek pasuesi.</p>	<p>a) Nxënësi zbaton njeqëndrimet dhe zhvendosjet në fushë dhe i përshtat ato në pritjet e topave nga shërbimi dhe nga gjuajtjet e kundërshtarit, duke i adresuar me saktësi tek pasuesi.</p> <p>b) Zbaton me saktësi pritjet e topit me dy duar nga poshtë nga shërbimet dhe sulmet e lehta dhe pergjithësisht mirë pritjet e shërbimeve të forta të kundërshtarit.</p>
5.	Shërbimet	<p>Nxënësit të mësojnë shërbimet tip tenis dhe shërbimin nga poshtë anash dhe përpara.</p>	<p>Të dinë të kryejnë shërbimet nga poshtë.</p> <p>Të kryejnë shërbimet tip tenis nga sipër.</p> <p>Të alternojnë herë njërin dhe herë tjetrin shërbim sipas kërkesave taktike të lojës.</p>	<p>a) Shfaq bindje të plota mbi rëndësinë e shërbimit në lojë.</p> <p>b) Zbaton pergjithësisht mirë teknikat e shërbimeve si nga sipër, dhe nga poshtë, por pa kërkesa taktike për të adresuar shërbimin në pika të caktuara.</p>
6.	Lojë mësimi	Të përvetësojnë nxënësit	Të përshtaten në lojën e	a) Të shfaqin bindje të qarta

		<p>rregullat e minivolejbollit. Të njohin lojërat lëvizore parasportive Të mësojnë të luajnë volejbollin e madh 6 x 6.</p>	<p>minivolejbollit drejtpërdrejt me kundërshtarë. Të dinë lojërat parataktike ne ndihmë të volejbollit. Të dinë të garojnë me njëri-tjetrin: kush mban më shumë topin mbi kokë, në mur me grupe dyshe apo treshe etj. Të dinë të lozin volejboll 6 kundër 6.</p>	<p>për lojën e volejbollit si mjet argëtimi, regreacioni e garimi. b) Të zbatojnë në praktikën e lojës elementet e mësuara të pasimit, shërbimit e zotërimin të topit me dy duar nga poshtë, në përshtatje me rregulloren teknike (rregullat e thjeshta).</p>
--	--	--	--	---

8. ATLETIKË

Nr	NËNLINJA	PËRMBAJTJA	OBJEKTIVAT	ARRITJET
3	Hedhjet	Hedhje me dy duar sipër kokës me një hap para, në formë rivënie anësore. Si më sipër, me një dorë. Shtytje nga supi në formën e shtytjes së gjyles ballore.	Të bëhet lëvizja e trupit në drejtimin e hedhjes. Të bëhet lëvizja e krahut hedhës mbi kokë. Të bëhet zhvendosja ballore pa rrotullim të trungut.	
3.1	Top i mbushur 200 gr			
3.2	Top i mbushur 1 kg	Hedhje e topit nga pozicione të ndryshme: - Në drejtkëndrim topi mbahet me dy duar para vetes, përkulen gjunjët gjysëmkëmbëmbledhur dhe hidhet topi para-lart me kërcim, duke zgjatur krahët lart. - Si ushtrimi më lart, por hedhja bëhet mbrapsh. - Hedhje me dy duar mbi kokë, në formë rivënie anësore. - Shtytje me dy duar nga gjoksi, me një hap përpara si pasimi në basketboll. Shtytje nga gjoksi në formën e shtytjes së gjyles ballore. Shtytje nga pozicion anësor Teknika e plotë e shtytjes së gjyles me vrull nga pozicion anësor	Të krijohet ndjeshmëria që në hedhje punën kryesore e kryejnë këmbët. Të përvetësohet teknika më e thjeshtë e shtytjes së gjyles	

9. FUTBOLL

Nënlinja	Përmbajtja	Objektivat	Arritjet
3. Pasimet e topit	<p>Nxënësit të mësojnë goditjet e topit nga vëndi me pjesën e brendshme të këmbës.</p> <p>Të mësojnë goditjet e topit me trinën e plotë nga vëndi.</p> <p>Të mësojnë udhëheqjen e topit me pjesën e brendshme të këmbës.</p> <p>Nxënësit të mësojnë goditjet e topit me trinën e plotë nga vëndi.</p>	<p>Të dinë të pasojnë përballë njëri-tjetrit me saktësi e lehtësi.</p> <p>Të orientohen gjatë pasimit të goditjes me pjesën e brendshme përballë njëri-tjetrit qoftë dhe me pozicionet e gjuajtjes në portë.</p> <p>Të orientohen që gjatë goditjeve të topit me pjesën e brendshme të ushtrohet edhe këmba e dobët.</p> <p>Të jenë në gjendje të kryejnë goditjen me partnerin ose në grup lojtarësh.</p> <p>Të orientohen individualisht për marrjet e topit.</p>	<p>a)Nxënësi njih dhe e zbaton me saktësi pasimin me pjesën e brendshme të këmbës.</p> <p>b)Zbaton teknikën e goditjes me pjesën e brendshme të këmbës.</p> <p>c)Zotëron deri diku pasimet me pjesën e brendshme të këmbës.</p>
4. Pasimet e topit	<p>Të mësojnë kontrollin e topit gjatë goditjes me trinën e plotë brenda një kuadrati të caktuar.</p>	<p>Të zotërojnë topin dhe të pasojnë brenda një kuadri me trinën e plotë të këmbës.</p> <p>Të orientohen drejt për goditjet në largësi të vogla.</p>	<p>a)Nxënësi njih lëvizjet duke iu përshtatur pasimeve dhe gjuajtjeve me saktësi me trinën e plotë.</p> <p>b)Nxënësi përdor thujse me lehtësi udhëheqjen e topit.</p> <p>c)Nxënësi zotëron deri diku udhëheqjen e topit.</p> <p>a)Nxënësi e njih dhe e zbaton udhëheqjen e topit në bashkëveprim me partnerët dhe bën gjuajtje në portë.</p>
5. Udhëheqjet e topit me pjesën e brendshme të këmbës	<p>Nxënësit të mësojnë udhëheqjen e topit me pjesën e brendshme të këmbës.</p> <p>Të mësojnë kontrollin e topit gjatë udhëheqjes drejt duke u</p>	<p>Të zotërojnë topin gjatë udhëheqjes të tij në territore të caktuara.</p> <p>Të kryejnë udhëheqjen e topit individualisht në çifte e grupe.</p> <p>Të zotërojnë udhëheqjen e topit në</p>	<p>a)Të kenë bindje të qarta për lojën e futbollit si mjet argëtimi, rekreacioni e garimi.</p> <p>Të zbatojnë në praktikën e lojës elementet e mësuara si</p>

6. Lojë mësimore	<p>orientuar individualisht dhe me partner.</p> <p>Të mësojnë lojërat. Të njohin rregullat e minifutbollit. Të njohin lojërat parasportive lëvizore. Të mësojnë të luajnë futboll 4 me 4, 5 me 5.</p>	<p>formë të lirë gjatë lojës.</p> <p>Të përshtaten me lojën e minifutbollit me kundërshtarë të drejtperdejtë. Të dinë lojërat parataktike në ndihmë të futbollit. Të garojnë me njëri-tjetrin kush mban më shumë topin me këmbë, me kokë. Të luajnë futboll 6 me 6, 7 me 7, 8 me 8.</p>	<p>goditjet e topit me pjesën e brendshme të këmbës, trinën e plotë dhe udhëheqjen e topit me pjesën e brendshme të këmbës, individualisht e në kushte loje, në përshtatje me rregullat teknike.</p>
------------------	---	---	--

10. BASKETBOLL

Nr.	Nenlinja	Përmbajtja	Objektivat	Arritjet
1. 1.1	Njohuri. Historia e basketbollit në botë dhe në vendin tonë.	Pse lindi loja e basketbollit. Si lindi dhe kush e shpiku, viti. Si erdhi në vendin tonë dhe kur u luajt e nga kush. Kampionatet e para në vendin tonë.	Të fitojë njohuri për shpikjen e lojës së basketbollit e përhapjen e tij në botë dhe në vendin tonë.	
1.2	Rregullorja teknike e lojës së basketbollit	Rregullat kryesore , fusha , madhësia, tabelat, topi, lojtarët. Koha e lojës dhe rregullat për zhvillimin e saj. Gjyqtarët dhe mënyra e	Të dijë rregullat më kryesore të lojës së basketbollit. Të dijë mënyrën e gjykimin të lojës së basketbollit me dy gjyqtarë. Të provojë gjykimin në fushë	a)Të argumentojë si ishte loja në fillim, me sa vetë luhej dhe evolimi i saj, të njohë historinë e lojës në vendin tonë, të gjykojë një ndeshje. b)Të ketë njohuri për historikun e lojës në vendin tonë. c) Të katë njohuri të thjeshta për mënyrën si luhet.

		gjkimit të lojës.	kur luajnë shokët dhe mësojnë disa shenja të gjyqtarëve.	
2.	Qendrimi dhe lëvizjet në fushë	Pozicioni i lojtarit në sulm dhe në mbrojtje. Lëvizjet e lojtarit pa top në sulm me hap, vrapim dhe sprint. Lëvizjet e lojtarit me hapa në mbrojtje , majtas, djathtas, para, mbrapa.	Të fitojë njohuri për pozicionin e lojtarit në sulm dhe në mbrojtje. Të fitojë shprehje në lëvizjet me top dhe të vrapojë drejt. Të arrijë të lëvizë me hapa të njëpasnjeshëm (m. – d.).	
2.1	Pozicioni basketbollist në sulm e në mbrojtje lëvizjet me hapa.			
2.2	Vrapimi dhe llojet e tij	Vrapimi drejt , sipas vijave të fushës. Vrapimi diagonal nga një cep në tjetrin. Vrapim në formë harku dhe sipas rrathëve në fushë. Vrapime anësore majtas dhe djathtas.	Të njohë të gjitha llojet e vrapimit që përdor lojtari gjatë lojës.	a)Të demonstrojë qëndrimin e basketbollistit në sulm dhe në mbrojtje, kryen pa gabime lëvizjet me hapa , vrapimet më spikante të lojtarit anësor dhe me shpinë prapa. b)Të demonstrojë pozicionin mbrojtës, të lëvizë në mbrojtje me hapa nga vëndi. c)Të marrë pozicionin e mbrojtjes dhe të bëjë vrapime të ndryshme.
3.				
3.1	Pasimet. Pasimet e topit në vend në afërsi me një dhe dy duar.	Pasimet nga vendi në afërsi me një dhe dy duar nga kraharori. Pasime nga vendi me dy duar sipër kokës. Pasime nga vendi e përplasje	Të fitojnë njohuri për pasimin nga vendi me një e dy duar, nga kraharori. Të kryejnë pasime me një dhe dy duar sipër kokës nga vendi.	a)Të demonstrojë pasimin me një dhe dy duar nga vendi nga kraharori, koka dhe me përplasje në tokë në një nivel të kënaqshëm nga afër dhe nga larg.

		në tokë.	Të arrijnë të pasojë me një ose dy duar me përplasje në tokë.	b)Të aftësohet të pasojë me një dhe dy duar nga vendi nga kraharori, larg. c)Të jetë i afte të pasojë në afërsi me një e dy duar nga kraharori.
3.2	Pasimet e topit nga vendi me një dhe dy duar , duke rritur largësinë, si dhe duke lëvizur pas pasimit.	Pasime nga vendi me një e dy duar në largësi që vijnë e zmadhohen. Pas pasimit lojtarët levizin nga njëri grup tek tjetri.	Të gjitha llojet e pasimeve që përmendëm më lart, por duke e rritur largësinë e pasimit. Lojtarët pas pasimit zënë një pozicion të ri.	
4.				
4.1.	Driblimi. Driblimi në vend me dorën e djathtë dhe të majtë.	Driblimi në vend më dorën e djathtë. Driblimi ne vend me dorën e majtë. Driblimi në vend me alternimin e të dyja duarve.	Të aftësohen të driblojnë në vend, me dorën e djathtë e të majtë , duke i alternuar ato. Gjatë driblimit shikimi të jetë lart e i saktë.	a)Demonstrimi i driblimit në vend, me dorën e djathtë dhe të majtë, levizja e dorës me topin në formë suste, shikimi lart; demonstrimi i driblimit në lëvizje sipas vijes së drejtë , me hap ose lëvizje të ngadaltë. b)Të demonstrojë mirë driblimin në vend me dorën e djathtë dhe pak me dorën e majtë; të driblojë lirshëm në lëvizje me dorën e djathtë dhe ndonjëherë me të majtën. c)Driblimi në vend dhe në lëvizje drejt me dorën e djathtë.
5.	Gjuajtja.			
5.1	Gjuajtja e topit nga vendi	Gjuajtja e topit nga vendi me	Të demonstrojë një gjuajtje të	

	në largësi të afërt	një dhe dy duar nga kraharori në vend nga afër.	rregullt teknikisht, me dy duar nga kraharori (afër). Të kryejë gjuajtjen me një dorë nga trupi nga afër. Të realizojë 2-3 kosha nga afër gjatë gjuajtjes.	a)Të egzekutojnë në mënyrë të rregullt teknikën e gjuajtjes me një dhe me dy duar nga vendi, nga 5 gjuajtje të realizojë 3. b)Të bëjë gjuajtje teknike të mirë nga afër me një dorë nga trupi, të realizojë 2 kosha nga 5 gjuajtje. c)Të gjuajë me dy duar nga afër koshit, të gjuajë me një dorë nga supi, të realizojë një kosh nga 5 gjuajtje.
5.2	Gjuajtja e topit nga vendi në largësi të mesme dhe në anë të ndryshme	Gjuajtja e topit nga largësi të mesme me një dorë nga vendi në të tria planet.	Gjuajtja e topit nga largësi të mesme me një dorë nga supi, majtas e djathtas. Të realizohen 2-3 kosha nga 5 gjuajtje.	
6.1	Lojë mësimore Lojë mësimore	Të realizojnë një lojë mësimore ku të përdorin elementet teknike të mësuara, si: lëvizjet në fushë, pasimi, driblimi dhe gjuajtje. Të aktivizohen të gjithë nxënësit e klasës si lojtarë të të dyja skuadrave duke u ndërruar.	Nxënësit të kryejnë elementet që përmban loja, të kthehen në mbrojtje kur humbin sulmin dhe të vendosin ose të shkojnë në sulm dhe të vendosen kur e zotërojnë topin. Të zbatojnë në lojë teknikat e mësuara.	a)Të tregojnë një teknikë të mirë të elementeve të mësuara mbi 80 % e nxënësve, skuadra të lëvizet mirë në kalimet sulm–mbrojtje dhe anasjelltas. b)Të tregojnë se janë në gjendje të luajnë një lojë basketbolli duke ekzekutuar elementet teknike të mësuara. c)Të jenë në gjendje të bëjnë një ndeshje basketbolli ndërmjet tyre.
6.2.	Gjykimi i ndeshjes	Dy nxënës drejtojnë sipas rregullave një minindeshje	Nxënësit që gjykojnë, të aftësohen sipas rregullave të	

		basketbolli ndërmjet nxënësve të klasës në 10 minutat e fundit të mësimit.	basketbollit e të ndajnë detyrat si gjygtarë të minindeshjes.	
--	--	--	---	--

11. Badminton

Nr.	Nënlinja	Përmbajtja	Objektivat	Arritjet
7 7.1	Njohuri	Njohuri për vlerat dhe historikun e lojës së badmintonit. Njohuri për rregulloren teknike të lojës. Kërkesat kryesore të ekzekutimit teknik.	Të kenë njohuri lidhur me vlerat dhe historinë e lojës. Të pajisen me elementet më kryesore të zhvillimit të lojës. Të përvetsojnë teknikën e lojës teke dhe çift.	a)Nxënësit kanë njohuri të mira lidhur me historinë, vlerat dhe rregulloren teknike të lojës. b)Nxënësit kanë njohuri të mjaftueshme, lidhur me historinë, vlerat dhe rregulloren teknike të lojës. c)Nxënësit kanë njohuri minimale për historikun e lojës dhe rregullat teknike më kryesore.
7.2	Përshtatje me raketën dhe topin	Kapja dhe mbajtja e raketës. Përdorimi i raketës në të dyja anët e saj. Ndjeshmëria ndaj topit dhe/ose puplës. Zhonglime të strukturuar. Klime të topit/puplës në drejtime paralele dhe diagonale.	Të dinë mënyrat e mbajtjes së raketës. Të përdorin raketën në raport me topin/puplën në të dyja anët Të dallojnë ndryshimin ndërmjet lojës me top dhe me pupël (ndjeshmëria).	a) E kap dhe e mban mirë raketën, e përdor mirë në të dyja anët. b)Ka përshtatje të mjaftueshme me raketën e puplën. c)Nuk përshtat mirë topin/puplën me raketën.
7.3	Qëndrimet e lojtarëve në fushë	Pozicionet fillestare të qëndrimit të lojtarit në fushë. Vendosja e lojtarëve në lojën me	Të dinë pozicionin fillestar të qëndrimit. Të dinë të vendosen në fushë në	a)Përcaktojnë me saktësi qëndrimin dhe zhvendosjet në fushë në lojën çift dhe tek.

	një lojtar. Vendosjet e lojtarëve në lojën me dy lojtarë. Mënyra e zhvendosjes (lëvizjes) së lojtarëve në fushë	lojën me një lojtar. Të dinë të vendosen në fushë në lojën me dy lojtarë. Të dinë teknikën e lëvizjes (zhvendosjes) në fushë	b)Demonstrojnë pozicione të përshtatshme qëndrimi në fushë. c)Demonstrojnë nivel të ulët të përcaktimit të pozicioneve të qëndrimit.
--	---	--	---

12. PINGPONG

Nr.	Nënlinja	Përmbajtja	Objektivat	Arritjet
1	Njohuri	Vlerat shëndetësore dhe shoqërore të lojës. Historik i shkurtër i lojës. Rregullore e lojës, elementet e saj të thjeshta nga ana teknike (fusha, rrejta,topi,raketa, seti).	Të pajisen me njohuritë e nevojshme për vlerat e lojës. Të dinë se ku e si ka lindur kjo lojë.	a) Di vlerat e lojës, njeh rregulloret teknike, mund të improvizojë një fushë. b)Di për lojën, por nuk ka njohuri të mjaftueshme për rregulloren e saj c) Ka pak njohuri për vlerat e lojës, njeh tavolinën, rrjetën e topin.
2	Përshtatje me raketën e topin	Zhonglimi i topit me pëllëmbë. Zhonglimi i alternaur i topit me pëllëmbë/shpinë. Zhonglimi i topit më pëllëmbë, i alternuar me vendosje përballë murit (largësia caktohet nga vetë mësuesi) Mënyrat e mbajtes së raketës. Mbajtja e topit në ekulibër me raketë: - Në vend, - gjatë ecjes drejt, - gjatë ecjes drejt dhe me prekjen e objekteve të ndryshëm, - gjatë ecjes me ndryshim drejtimi.	Të ndihmohet përshtatja me raketën si dhe zotërimi i topit në vend e lëvizje pa tavolinë Të merren njohuri mbi mënyrat e mbajtjes së raketës. Përsosja e bashkëveprimit raketë-top.	a) Zotrojnë me të gjitha mënyrat raketën, e godet topin me pëllëmbë e shpinë duke e zhongluar atë mbi 100 herë. b) Si në a), por e godet topin me pëllëmbë e rrallë me shpinë duke zhongluar 50-60 herë. c) Si në a), por e godet topin me pëllëmbë e rrallë me shpinë duke zhongluar deri më 30 herë.

3	Shërbimi	Qëndrimi fillestar trup-këmbë, duke mbajtur raketën në një dorë e topin në dorën tjetër. Mënyrën e shërbimit të topit me pëllëmbë. Mënyrën e shërbimit të topit me shpinë.	Të marrin një qëndrim të rregullt fillestar. Të fitojnë shkathtësitë e shprehite e nevojshme lëvizore për të kryer shërbimin e lehtë në fushën e kundërshatrit në dy zona: majtas e djathatas	a) Njih rregullat bazë të qëndrimit fillestar dhe e kryen shërbimin me pëllëmbë e me shpinë në zona të caktuara. b) E kryen shërbimin me pëllëmbë në zona të caktuara. c) E kryen shërbimin me pëllëmbë jo të paracaktuar.
4	Kalimet e topit	Kalimi i topit diagonal në dy pozicionet (pëllëmbë e shpinë), i lehtë. Kalimi i topit paralel me dy pozicione, i lehtë.	Zhvilimin e cilësive psikomotore me synim automatizimin e veprimeve lëvizore për të kryer sa më shumë kalime pa ndërprerje.	a) Kalon topin në drejtimin diagonal dhe paralel me të dyja pozicionet. b) Kryen kalimin e topit diagonal dhe paralel vetëm me pëllëmbë. c) Kryen kalimin e topit pa përcaktim, vetëm me pëllëmbë.
5	Gjuajtja e topit	Me top të hedhur me dorë nga shoku përballë: - Pa përplasje në tokë, tavolinë, - me përplasje në toke, tavolinë. Të hedhur nga kalimi i topit me raketë: nga kalimi, nga shërbimi. Me dy e 4 rrathë përballë njëri-tjetrit, të vizatuar apo të vendosur në dysheme.	Të përsosin aftësitë e mësuara për rritjen e saktësisë e të focës në goditjen e topit. Të aftësohen për ndërveprimin e kalimit dhe goditjes së topit.	a) Gjuan saktë me dy pozicionet pëllëmbë-shpinë mbi 10 goditje radhazi 2 metra larg e përballë murit. b) Si në a), por kryen 5-7 goditje radhazi. c) Si në a), por kryen 3 goditje radhazi.
6	Lojë mësimore	1x 1 në dysheme dhe në tavolinë. 2 x 2 në dysheme dhe në tavolinë.	Të fitojë përvojën e nevojshme për bashkëveprimin mes dy lojtarëve në lojën teke dhe në harmoni me shokun në lojën çifte Të plotësohet më së miri tabloja e veprimtarive sportive në lëndën e edukimit fizik në shkollë me sporte	a) Luan duke zbatuar rregullat në lojën teka çifte. b) Di si luhet loja dhe luan me rregulla jostrikte lojën teke.

			çift.	
--	--	--	-------	--

13. HENDBOLL

Nr.	Nënlinja	Përmbajtja	Objektivat	Arritjet
1.	Njohuri			
1.1	Njohuri për historikun	Kur lindi loja, kush ishte ideatori dhe kur filloi të në vendin tonë.	Nxënësi të zotërojnë njohuri për historikun e hendbollit.	a) Të zotërojë njohuri të plota: - për historikun kur u luajt për herë të parë; - se në cilat shtete ishte më i përhapur hendbolli dhe si u bë evolimi i tij; - se në ç'vit u fut hendbolli në vendin tonë.
1.2	Njohuri për rregullat e lojës së hendbollit.	Rregullat më kryesore për lojën e hendbollit, fusha, porta, topi, lojtarët.	Rregullat me kryesore, si: fusha, portat, topi, lojtarët . Gjyqtaria , në fushë dhe në tavolinë.	-për të dhëna kryesore të lojës, fusha, lojtarët gjyqtarët; - për gabimet dhe ndeshkimet e tyre.
2.	Qëndrimi dhe lëvizjet në fushë.	Disa rregulla për ecurinë e lojës, faullat gabimet 9 dhe 7 m, koha e lojës, dënimet kartonat, përjashtimet pushimet etj.	Uniformat e lojtarëve numrat, fanelat dhe madhësitë e tyre, koha e lojës dhe e pushimit etj.	b) Të zotërojë njohuri si më sipër, por të pjesshme. c) Ka njohuri të përcipta përsa më sipër.
2.1	Pozicioni dhe	Pozicioni i lojtarit të	Të demostrojnë një	

	qëndrimi i lojtarit të hendbollit në sulm dhe në mbrojtje, lëvizjet në mbrojtje	hendbollit në sulm dhe në mbrojtje.	qëndrim të rregullt në sulm dhe në mbrojtje.	a) Të demonstrojë një lëvizshmëri të mirë, sidomos në lëvizjet me hapa të njëpasnjëshëm në mbrojtje; -të veprojë me duar dhe me këmbë në pozicionin e lojtarit në mbrojtje.
2.2	Lëvizjet në sulm, vrapimi në vijë të drejtë dhe diagonal, llojet e tij.	Vrapimi drejt, në formë harku, diagonal dhe vrapim me shpinë para. startet nga vendi dhe përshpejtim i lëvizjes ose ngadalësim i saj.	Të arrijnë të vrapojnë drejt, diagonal apo me shpinë para në mënyrë të rregullt. Të nisen mirë në start për vrapimin në sulm, me qëllim sulmin e shpejtë.	- të niset mirë dhe të vrapojë drejt teknikisht, të kërcejë me të dyja këmbët. b) Të demonstrojë pozicionin themelor të lojtarit në sulm dhe në mbrojtje; - të vrapojë drejt, diagonal dhe mbrapsht. - të vrapojë në formë harku për sulmin e shpejtë. - të kërcejë mirë nga vendi me një dhe dy këmbë.
2.3	Kërcimi dhe llojet e tij, në sulm dhe në mbrojtje.	Kërcimi si element i lojës sulmuese për pritjen e topit nga lart. Kërcimi si element i lojës mbrojtëse për pritjen ose bllokimin e gjuajtjeve nga kundërshtari. Kërcimi për shmangien e kundërshtarit gjatë gjuajtjes së topit.	Të bëjnë kërcime të rregullta me një dhe dy këmbët në sulm dhe në mbrojtje.	c)Të arrijë të lëvizë mirë me hapa; - të vrapojë lirisht në fushë; - të dijë të kërcejë me një dhe të dyja këmbët.
3.	Kapjet dhe pasimet e topit.			
3.1	Mbajtja e topit me dorë dhe manipulimi i tij, mënyrat e	Mbajtja e topit me një dhe dy duar, manipulimi i tij.	Të dinë të mbajnë topin e hendbollit me dy dhe një dorë, në lartësi të	a)Të demonstrojë mbrojtje të mirë të topit me dy dhe një dorë;

	mbajtjes së topit në dorë.	Mbajtja e topit në lartësi të ndryshme me një dhe dy duar.	ndryshme.	-ta kapë topin nga vendi me dy dhe një dorë nga supi dhe anash.
3.2	Kapja e topit me dy dhe një dorë në lartësi të ndryshme.	Kapja e topit me dy duar nga kraharori dhe një dorë anash. Kapja e topit nga lart dhe nga poshtë, si dhe nga përplasia në tokë.	Kapja (pritja) e topit që vjen në lartësinë e kraharorit, lart dhe nga poshtë, me një dhe dy duar. Kapja e topave që vijnë nga anët.	- të gërshetojë kapjen e topit me pasimin. b)Të dijë të mbajë topin me një dorë në lartësinë e supit; - ta kapë topin me dy duar nga kraharori dhe lart; - ta kapë e ta pasojë topin me një dorë nga supi nga vendi.
3.3	Pasimi i topit me dy duar e me një dorë nga vendi.	Pasimi i topit me dy duar, nga afër. Pasimi i topit me një dorë nga supi. Pasimi me një dorë nga të dyja anët.	Të pasojnë topin me një dorë në afërsi nga supi. Gërshetimi i kapjes së topit me pasimin e tij gjithmonë nga vendi.	c)Të demonstrojë mbajtje topi me një dorë. - ta kapë dhe ta pasojë topin me një dorë në lartësinë e supit.
4.	Driblimi i topit	Driblimi në vend me dorën më të fortë.	Të driblojnë në vend me dorën më të fortë dhe me dorën më të dobët.	a)Të demonstrojë driblimin në vend me të dyja duart, herë me të djathtën e herë me të majtën;
4.1	Driblimi i topit në vënd dhe në lëvizje	Driblimi me dorën më të dobët, në vend. Driblimi në lëvizje drejt me dorën më të fortë.	Të bëjnë driblimin në lëvizje me dorën më të fortë.	- të zotërojë drblimin në lëvizje me dorën më të fortë, kur kundërshtari është pranë tij.
4.2	Driblimi i shpejtë për depërtim.	Driblim i shpejtë për depërtim nga vëndi. Driblim i shpejtë gjatë lëvizjes për depërtim.	Të përvehtesojnë nisjet me driblim, me dorën më të fortë. Të zotërojnë driblimin e	- të demonstrojë driblime të shpejta për të depërtuar.

		Lidhja e driblimit me elementet e tjera, si: hapja, pasimi dhe gjuajtja.	shpejtë në largësi mesatare. Të driblojnë me shpejtësi për të kryer një depërtim në portën kundërshtare.	b)Të njohë driblimin në vend dhe në lëvizje në vijë të drejtë; - të dijë driblimin e shpejtë për depërtim. c)Të demonstrojë driblimin e shpejtë për depërtim në vend me dorën e djathtë; - të demonstrojë driblimin në vijë të drejtë; - të driblojë për një depërtim.
5.	Gjuajtja e topit në portë	Gjuajtja e topit nga vendi në largësi 6 dhe 9 m pa kundërshtar.	Të gjuajë topin nga vendi me një dorën nga trupi, në 6-9m.	
5.1	Gjuajtja e topit nga vendi	Gjuajtja statike e penalltisë 7 m.	Të dijë të gjuajë penalltinë në 7 m.	a) Të demonstrojë gjuajtje të mirë nga vendi me një dorë në largësi 6m; - të gjuajë në lëvizje drejt dhe me përplasje në tokë; - të gjuajë me kërcim nga vendi e në lëvizje.
5.2	Gjuajtja e topit në lëvizje	Gjuajtja e topit në lëvizje me 3 dhe 4 hapa duke u futur tek vija midis 6 - 9 m. Gjuajtja e topit në lëvizje me me përplasje në tokë.	Të mësojë gjuajtjen në lëvizje të shpejtë në distancën e 6 m. Të mësojë gjuajtjen duke e përplasur në tokë para portierit.	b) Të demonstrojë gjuajtjen nga vendi në 6 m; - të dijë gjuajtjen në lëvizje me depërtim; - të demonstrojë gjuajtjen me kërcim pa kundërshtar;
5.3	Gjuajtja e topit me	Gjuajtja e topit me	Të kryejnë gjuajtjen me	

	kërcim	kërcim nga vëndi. Gjuajtja e topit me kërcim nha lëvizja.	kërcim nga vendi në largësi 9 m. Të mësojnë gjuajtjen me kërcim nga lëvizja drejt portës.	- të gjuajë mirë penalltinë anash dhe me përplasje në tokë. c) Të gjuajë mirë nga vendi; - të demonstrojë gjuajtjen në lëvizje nga 6 m; - të bëjë gjuajtje me kërcim.
6.	Portieri dhe loja e tij			
6.1	Portieri dhe lëvizjet e tij në portë	Lëvizjet e portierit në portë sipas lëvizjes së topit nga sulmi kundërshtar. Pritjet e topit me duar dhe me këmbë.	Të mësojnë lëvizjet në portë në pozicionet e duhura dhe sipas lëvizjes së topit nga kundërshtari. Të përvetësojnë mënyrat e pritjes (grushtimit) të topit me duar dhe me këmbë.	a) Të demonstrojë se është në gjendje të lëvizë në portë sipas lëvizjes së topit; - të godasë topin me këmbë dhe duar; - të vendoset mirë gjatë ekzekutimit të penalltisë.
6.2	Portieri në pritjen e 7 m dhe lëvizjet e tij në sulm	Lëvizjet e portierit gjatë gjuajtjes së penalltisë 7 m. Portieri dhe veprimet e tij brenda zonës 6 m. Portieri në lojë si lojtar.	Të mësojnë daljet dhe lëvizjet e portierit gjatë gjuajtjes së penalltisë (7m). Të zbatojnë të gjitha rregullat e luajtjes së topit brenda zonës së portierit. Të luajnë edhe si lojtarë në fushë.	b) Të demonstrojë lëvizjet sipas topit dhe pritjet me këmbë e duar; - të vendoset mirë gjatë ekzekutimit të penalltisë; - të demonstrojë se di të luajë edhe si lojtar. c) Të lëvizë në portë sipas qarkullimit të topit; - ta godasë topin me këmbë dhe duar në mënyrë të rregullt.

7	Lojë mësimore	<p>Të realizojnë një lojë ku të zbatohen elementet teknike të mësuara, si: lëvizjet në fushë, pasimi, driblimi dhe gjuajtja.</p> <p>Të aktivizohen të gjithë nxënësit e klasës si lojtarë të të dyja skuadrave duke u ndërruar.</p>	<p>Të kryejnë elemente që përmban loja, të kthehen në mbrojtje kur humbet sulmi dhe të vendosen kur e zotërojnë topin.</p> <p>Të zbatojnë në lojë teknikat e mësuara.</p>	<p>a) Të tregojnë një teknikë të mirë të elementeve të mësuara mbi 80% e nxënësve;</p> <p>- të dyja skuadrat lëvizin mirë në kalimin sulm-mbrojtje dhe anasjelltas, gjithashtu dhe gjyqtarët.</p>
8.	Gjykimi i ndeshjes	<p>Dy nxënës drejtojnë sipas rregullave një minindeshje hendbolli ndërmjet nxënësve të klasës në dhjetë minutat e fundit të mësimet.</p>	<p>Të të gjykojnë sipas rregullave të lojës së hendbollit dhe ndarja e detyrave si gjyqtarë gjatë minindeshjes.</p>	<p>b) Të jenë në gjendje të luajnë një lojë hendbolli duke egzekutuar elementet teknike të mësuara.</p> <p>c) Të jenë në gjendje të zhvillojnë një ndeshje hendbolli ndërmjet tyre.</p>