

# **INSTITUI I ZHVILLIMIT TË ARSIMIT**

---

## **PROGRAM MËSIMOR PËR ARSIMIN FILLOR**

**LËNDA: Edukim fizik dhe sporte**

**Klasa: 1,2,3,4 dhe 5**

**VITI AKADEMIK 2014-2015**

### **Grupi i punës**

**Prof. As. Dr. Rauf Dimraj**

Prof. Dr.Fatmir Dibra

Prof. Dr.Lumturi Markola

Prof.As.Dr.Agron Cuka

Prof. Dr. Adriatik Meta

Polikseni Gorishi

Dr. Alketa Çausi

Msc. Elvira Baze

Msc. Violeta Shqevi



## H Y R J E

Qendra Kërkimore Shkencore e Sportit në Shqipëri, ka konstatuar se popullsia jonë aktivizohet fizikisht-atletikisht, në masën pre 4 %, domethënë aktiviteti fizik është paksuar në përmasa të theksuara dhe individit ynë është bërë sedentar. Aktualisht gjendja fizike-atletike e nxënësve nëpër shkollat e vendit tonë, paraqitet në nivele shumë të ulëta. Kjo situatë është shkaktuar nga pasiviteti fiziko-lëvizor, sedentariteti. Hipokrati, mjek i Greqisë Antike (460 - 377 para Krishtit), i cili është konsideruar babai i mjeksisë, shpjegoi se obeziteti e vendos shëndetin në rrezik dhe se ai ishte shkaku i sëmundjeve vdekjeprurëse.

Faktikisht ky pasivitet fiziko-sportiv ka cënuar gjerësisht situatën shëndetësore të qytetarëve tanë dhe ka sjellë një sërë patologjishë sic është dhjamosja, në të gjithë grupmoshat, infarktët, dhimbjet e shtyllës kurrizore, diabeti, kanceri, etj. Nuk ka ndodhur ndonjëherë në historinë e shoqërisë sonë, që popullata të goditet nga një numër kaq i shumë viktimash të shkaktuara nga infarkti, hemoragjia cerebrale, diabeti, kanceri në mushkëri, në gji, në prostat dhe në zorrën e trashë. Për të përmirësuar situatën e mësipërme, nevojitet të kthehet rrotullimi i rrotës, në mënyrë që të rilindë zhvillimi masiv i lëvizjes fiziko-sportive. Studjuesit dhe shkencëtarët e kësaj fushe, kanë konkluduar: “Lëvizja është themeli biologjik i shëndetit dhe aktiviteti fizik deri në plakjen e vonshme të njeriut, dhe është mrekullues e i domosdoshëm për mirëqenien e tij dhe jetën e shëndetshme, të gjatë e me standarde të larta cilësore”.

Prej shumë kohësh, lëvizja fizike e njeriut, ka qenë një aspekt i shkencave të aplikuara dhe është konsideruar faktor shumë i vlefshëm i shkencave mjeksore, biokimike, fiziologjike, anatomike, biomekanike, psikologjike, pedagogjike, sociologjike, mënyrës së të ushqyerit, etj. Të gjithë njerëzit kërkojnë një cilësi më të mirë jete dhe prandaj duhet të zhvillojnë e gëzojnë të drejtën e aktivizimit fiziko-sportiv. Shkolla është institucioni parësorë që mund e duhet të bëjë edukimin fizik e sportiv të fëmijëve, si brezi që në vitet e ardhshme do të perfaqësojë dhe drejtojë shoqërinë.

Të aktivizohesh fizikisht-atletikisht që në moshën e kopshtit, do të thotë t’i krijosh vetes mundësinë e përfitimit të një bagazhi të gjerë eksperiencash lëvizore, dhe individit ndërgjegjsohet për tu angazhuar vazhdimisht me praktikën fiziko-sportive, e në këtë mënyrë ai do gëzojë një jetë cilësore, me shëndet të plotë e pa praninë e sëmundjeve. Një fëmijë që praktikon aktivitet fiziko-sportiv, zhvillon sistemin e tij organik dhe atë lëvizor, përvetëson aftësi kordinative: të ekuilibrit, të orientimit në hapësirë e kohë, të reagimit, të kombinimit, të ritmizimit, të diferencimit, të fantazisë lëvizore dhe të parashikimit.

Aktiviteti fiziko-sportiv është një faktor i ndryshimeve të vlefshme biologjike, psikologjike dhe i rritjes sociale. Ai përmbys sëmundjet dhe depresionin e shoqërisë.

## KËRKESA PËR ZBATIMIN E PROGRAMIT

Shëndeti është pasuria më e çmueshme e njeriut dhe faktori parësor që mundëson nxitjen, mbështetjen, zhvillimin e idealeve dhe parimeve për progres ekonomik, social, kulturor e gjithashtu mundëson të krijohen kondita të mirëqenies dhe të arritjes së rezultateve cilësore sportive të qytetarëve tanë.

Konkluzionet e Studimeve të Mjeksisë, të Fiziologjisë së Ushtrimit fiziko-sportiv, të Sociologjisë Sportive përcaktojnë se:

- Shëndeti i qytetarëve ruhet dhe përmirsohet nëpërmjet organizimit dhe zhvillimit masiv të Edukimit Fiziko-Sportiv në shkollë. Aktiviteti fiziko-sportiv që zhvillohet në mënyrë të përshtatshme dhe gjatë gjithë jetës, është një mjet i dobishëm që ndikon pozitivisht në cilësinë e jetës dhe mbron njeriun nga një sërë patologjishë.
- Për të pasur një shëndet të shkëlqyer, është e nevojshme që individi të praktikojë aktivitetet fiziko-lëvizor, që synon të zhvillojë:
  1. Rezistencën, fuqinë aerobike (fuqizon sistemin organik, kardio-respirator-vaskolar).
  2. Paksimin e përqindjen dhjamore të trupit.
  3. Forcën muskulore trupore, sidomos atë të muskujve abdominalë në drejtim të rezistencës.
  4. Fleksibilitetin muskolor të trupit dhe të gjymtyrëve.

Përmirsimi i gjendjes shëndetësore në vendin tonë, mundësohet nëpërmjet kontributit të vyer të mësuesit të edukimit fizik, si faktori shtetëror tepër i vlefshëm e i përgjegjshëm, që do organizojë dhe zhvillojë orën e mësimit të edukimit fizik në shkollë, sipas programit në vazhdim. Objektivat kryesore të lëndës së Edukimit fizik dhe rrjedhimisht të programit të punës së çdo mësuesi të edukimit fizik, në çdo orë me nxënësit e tij, përveç objektivave specifike për çdo temë, do të jenë:

1. **Zhvillimi i fleksibilitetit dinamik**
2. **Zhvillimi i forcës muskulore**
3. **Zhvillimi i aftësisë së reagimit**
4. **Zhvillimi i shpejtësisë**
5. **Zhvillimi i forcës shpërthyesë**
6. **Zhvillimi i aftësive koordiantive**
7. **Zhvillimi i shkathtësisë**

Për të realizuar objektivat e mësipërm, në çdo orë mësimore do të kryhet kompleksi ushtrimor i mëposhtëm:

1. Vrapim i lehtë
2. Ushtrime të nxemjes së përgjithshme
3. Ushtrime të fleksibilitetit dinamik
  - a. Vrapim me rrotulim të krahëve përpara
  - b. Vrapim me rrotullim të krahëve mbrapa
  - c. Vrapim me rrotullim të një pas njëshëm të krahëve përpara
  - d. Vrapim me rrotullim të një pas njëshëm të krahëve mbrapa
  - e. Vrapim anësor me hapa të kryqëzuar para dhe mbrapa.
  - f. Kërcime me avancim përpara, shoqëruar me ngritjen e gjurit anash
  - g. Kërcime me avancim përpara, shoqëruar me ngritjen e gjurit përpara (në gjoks)
  - h. Vrapim me hapa të vegjël (mbjellës)
  - i. Vrapim me gjunjët lartë (në gjoks)
  - j. Vrapim me hedhje të këmbëve mbrapa (thembrat mbrapa)
  - k. Kërcime me avancim përpara (ecje) me hedhje të këmbës para të shtrirë
  - l. Kërcime me avancim përpara (ecje) me hedhje rrotulluese të këmbës, para-anash
  - m. Kërcime me avancim përpara (ecje) me hedhje rrotulluese të këmbës, ansh- para
  - n. Vrapim me hedhje rrotulluese të këmbës para-anash
  - o. Vrapim me hedhje rrotulluese të këmbës anash-para
  - p. Kërcime në lartësi me avancim përpara me hedhje të këmbës para të mbledhur, shoqëruar me lëvizje të ndryshme të krahëve
  - q. Kërcim anësor me hedhje (rrotullim) të këmbës anash-para (majtas dhe djathtas)
  - r. Imitimi i kalimit të pengesave me ngritjen e këmbës nga anash (në ecje dhe në vrapim)
  - s. Kërcime me avancim përpara me rrotullim të baçinit.
  - t. Kërcime me zhvendosje përpara (ecje) me hedhje rrotulluese të këmbës anash-para (në brendësi)
  - u. Kërcime anësore majtas djathtas
4. Ushtrime të stretchingut për gjymtyrët e poshtëm (këmbët)
5. Përshpejtime 2 x 10-20m
6. Ushtrime për zhvillimin e shpejtësisë ( “rapidita”-s)

- a. Vrapim në vend me hapa të vegjël “mbjellës”
  - b. Vrapim në vend me spostim majtas-djathtas
  - c. Vrapim në vend me hedhjen e këmbëve mbrapa (thembrat mbrapa)
7. Ushtrime për zhvillimin e forcës shpërthyese
    - a. Kërcime së gjati nga vendi
  8. Ushtrime për zhvillimin e forcë-rezistencës
    - a. Vrapim shumëhapësh
  9. Ushtrime për zhvillimin e shkathtësisë
  10. Slalom midis piketave
    - a. Slalom midis piketave
    - b. Slalom shoqëruar me rrotullim tek piketa
  11. Ushtrime për zhvilimin e forcës muskulore
    - a. Për gjymtyrët e sipërm (krahët),
    - b. Për muskujt abdominal (të barkut),

Ushtrimet për zhvillimin e forcës mund të bëhen duke alternuar mjete të ndryshme: llastiqe, topa medicibolli, gira dhe mjete të tjera, si dhe ushtrime të zgjedhura vetëm me peshën e trupit.

## **PËRKULJE (SQUAT) ME TOP**

Muskujt e përfshirë: muskulatura e pasme e kofshës (hamstrings) dhe gluteale (vithet).

Pozicioni i nisjes: drejtqëndrim me këmbë lehtësisht të hapura (në gjerësi të shpatullave) mbajtja e topit me dy duart e mbledhura përpara.

Ekzekutimi: duke mbajtur trupin drejt dhe shikimin përpara, thyerje e lehtë e gjunjëve. Një pauzë në këtë pozicion më pas kthehemi në pozicionin e nisjes.

Shënim: disa të rinj mund të mos jenë të aftë të kryejnë një përkulje të plotë. Në këtë rast është e nevojshme që ata të kryejnë një përkulje të pjesshme, e kufizuar në thellësinë e përkuljes dhe të vazhdohet me këtë modalitet derisa të jenë të aftë të kryejnë përkuljen e plotë të kërkuar.

## **ZGJATJE (PALOSJE) ME TOP**

Muskujt e përfshirë: muskulatura e pasme e kofshës dhe gluteale(vithet).

Pozicioni i nisjes: drejtqëndrim me këmbë e hapura lehtësisht, mbajtja e topit me dy duart e mbledhura përpara.

Ekzekutimi: duke mbajtur trupin drejt, zhvendosje përpara me këmbën e majtë dhe realizimi i një gjysmë shalë përkulje (këmbe e thyer në gju në 90°). Një pauzë në këtë pozicion e më pas kthehem në pozicionin e nisjes. Të përsëritet ushtrimi në mënyrë të ngjashme me këmbën e djathtë.

Shënim: përkulja e gjunjëve nuk duhet të kalojë majën e këmbës. Për të rritur intensitetin e ushtrimit, të lëvizet topi në të majtë dhe të djathtë.

## **SHTYTJE E TOPIT**

Muskujt e përfshirë: muskujt e krahërorit, deltoid anësor dhe tricepsi.

Pozicioni i nisjes: drejtqëndrim me këmbë lehtësisht të hapura, mbajtja e topit me krahët e mbledhura përpara.

Ekzekutimi: topi shtyhet me forcë në tokë dhe në kthim lart topi kapet me dy duar si në pozicionin fillestar.

Shënim: ushtrimi mund të realizohet në çift, duke ja pasuar shokut që qëndron përpara i cili e kap topin në kërcim e sipër.

## **PËRPLASJE E TOPIT**

Muskujt e përfshirë: muskujt e mëdhenj të shpinës, anësor dhe bicepsi.

Pozicioni i nisjes: drejtqëndrim me këmbë lehtësisht të hapura, mbahet topi lart me krahët e shtrira.

Ekzekutimi: topi përplasë me forcë në tokë me dy duar. Topi kapet me dy duar lartësinë e tij maksimale dhe kthehem në pozicionin fillestar.

## **SHTRIRJE E TRICEPSIT ME TOP**

Pozicioni i nisjes: drejtqëndrim me këmbë lehtësisht të hapura, topi mbahet me dy duart prapa kokës, me krahët e thyer.

Ekzekutimi: zgjaten krahët lart, pauzë dhe kthehemi në pozicionin fillestar.

## **NGRITJE E BUSTIT ME TOP**

Muskujt e përfshirë: muskujt abdominal

Pozicioni i nisjes: shtrirë në shpinë, këmbët lehtësisht të hapura dhe të mbledhura me shputat shtrirë në tokë dhe topi mbahet me dy duart e shtrirë përpara në lartësinë e gjunjëve.

Ekzekutimi: si pozicioni fillestar (i shtrirë në shpinë), ngremë bustin përpara. Pauzë, pasi muskujt abdominalë të jenë kontraktuar plotësisht, ulim bustin duke u kthyer në pozicionin fillestar.

## **RROTULLIM ME TOP**

Muskujt e përfshirë: muskujt abdominal rrethorë, (obliques externus).

Pozicioni i nisjes: në çift, kthyer me kurriz me njëri-tjetrin në gjysmë metër distancë largësi, këmbët lehtësisht të hapura, njëri nga shokët i mban krahët e përkulura përpara dhe me duar mban topin.

Ekzekutimi: rrotullohet busti majtas, pasohet topi dhe më pas rrotullohet busti djathtas për të marrë topin nga shoku. Topi mbahet në lartësinë e ijeve. Kryhet një numër i caktuar përsëritjesh e më pas ushtrimi ekzekutohet në mënyrë të ngjashme në krahun tjetër.



## **PASIM I TOPIT NGA LART DHE MIDIS KËMBËVE**

Muskujt e përfshirë: deltoidi, muskujt e shpinës, erector spinae, kuadricepsi, gluteus dhe muskulatura e prapme e kofshës.

Pozicioni i nisjes: në çift, trupi drejt, vendosur me shpinë më njëri-tjetrin në një distancë gjysmë metër, këmbët lehtësisht të hapura e gjysmë të përkulura, njëri nga shokët me krahët gjysmë të mbledhura, mban topin me duar.

Ekzekutimi: zgjaten krahët lart, në linjë të drejtë me bustin, pasohet topi sipër kokës e më pas përkulet busti për të marrë topin nga shoku, midis këmbëve nga poshtë. Përfundohet një numër i caktuar përsëritjesh e më pas zhvillohet ushtrimi në krahë të kundërt.

## **PËRKULJE (SQUAT) ME LLASTIK**

Muskujt e përfshirë: kuadricepsi, muskulatura e pasme e kofshës (hamstrings), glutealet (vithet).

Pozicioni i nisjes: drejtqëndrim me këmbët lehtësisht të hapura, në gjerësi të shpatullave, shputat e vendosura në mesin e llastikut, krahët e mbledhura mbi shpatulla dhe duart që mbërthejnë llastikun.

Ekzekutimi: duke mbajtur bustin drejt, përkulen gjunjët derisa kofshët të jenë paralele me tokën. Ndalojmë, drejtojmë këmbët dhe kthehemi në pozicionin fillestar.

Shënim: disa të rinj mund të mos jenë të aftë të kryejnë një përkulje (squat) të plotë. Me këta të rinj duhet të zhvillojmë një përkulje të kufizuar dhe të risim intensitetin gradualisht, derisa të aftësohen për të ekzekutuar ushtrimin plotësisht.

## **SHTYTJE ME LLASTIK NGA KRAHARORI.**

Muskujt e përfshirë: muskujt e mëdhenj të kraharorit, deltoidi i përparshëm dhe tricepsi.

Pozicioni i nisjes: drejtqëndrim, këmbët lehtësisht të hapura, në gjerësi të shpatullave, krahët e mbledhura përpara që mbërthejnë llastikun.

Ekzekutimi: shtyhen krahët përpara plotësisht, pauzë, më pas kthehemi në pozicionin fillestar.

Shënim: mund të lind e nevojshme të shkurtohet gjatësia e llastikut për të caktuar një rezistencë të përshtatshme.

## **RREMTAR ULUR ME LLASTIK**

Muskujt e përfshirë: muskujt e mëdhenj të shpinës, bicepsi.

Pozicioni i nisjes: ndenjtur me këmbët e bashkuara dhe të shtrira përpara, duart që mbërthejnë llastikun që tërhiqet nga brënda (llastikun reth këmbëve). Gjunjtë lehtësisht të përkulura.

Ekzekutimi: duke mbajtur bustin drejt, tërhiqet llastiku duke mbledhur të dy krahët krahët prapa në kënd. Ndalohet, kthehemi në pozicionin fillestar.

## **SHTYTJE E KRAHËVE LART ME LLASTIK NGA QËNDRIMI ULUR**

Muskujt e përfshirë: deltoid, trapezoid në pjesën e sipërme, tricepsi.

Pozicioni i nisjes: ndenjtur mbi fashën e llastikut (në mesin e të ndenjtura), këmbët lehtësisht të hapura, krahët e mbledhur në shpatulla dhe duart që mbërthejnë llastikun në lartësinë e shpatullave.

Ekzekutimi: duke mbajtur bustin drejt, shtyhen krahët lart. Pauzë, mblidhen krahët dhe kthehemi në pozicionin fillestar.

## **TËRHEQJE ME LLASTIK NË KRAHAROR**

Muskujt e përfshirë: deltoidi, trapezoid në pjesën e sipërme, bicepsi.

Pozicioni i nisjes: drejtqëndrim me këmbët e bashkuara, qëndrohet mbi fashën e llastikut e mbërthyer me shputat e këmbëve, me duart e shtrira poshtë që mbërthejnë llastikun.

Ekzekutimi: duke mbajtur bustin drejt, mbledhim krahët në lartësinë e kraharorit, duke ekzekutuar një tërheqje maksimale të llastikut, derisa bërrylat të shkojnë mbi lartësinë e shpatullave. Pauzë, më pas përkulen krahët dhe kthehemi në pozicionin fillestar.

## **NGRITJE E KRAHËVE JASHTË ME LLASTIK**

Muskujt e përfshirë: deltoidi.

Pozicioni i nisjes: drejtqëndrim me këmbët lehtësisht të hapura, mbi fashën e llastikut në pjesën qendrore të shputave, krahët e shtrirë drejt në një linjë me bustin dhe duart që mbërthejnë llastikun.

Ekzekutimi: duke mbajtur bustin drejt, hapje e llastikut anash me dy shtrirë. Pauzë, ulen krahët dhe kthehemi në pozicionin fillestar.

Shënim: të mbahen bërrylat lehtësisht të përkulura dhe busti drejt përgjatë të gjithë kohëzgjatjes së ushtrimit.

## **PËRKULJE E KRAHËVE ME LLASTIK**

Muskujt e përfshirë: bicepsi.

Pozicioni i nisjes: drejtqëndrim me këmbët e bashkuara të vendosura në mes, mbi fashën e llastikut, krahët e shtrira poshtë që mbërthejnë llastikun me dy duar anash.

Ekzekutimi: mblidhen krahët, derisa duart të arrijnë në lartësinë e shpatullave. Pauzë, më pas ulen krahët dhe kthehemi në pozicionin fillestar.

Shënim: të ruhet pozicioni drejt i bustit përgjatë të gjithë ushtrimit.

## **POZICIONI I MBAJTJES SË FASHËS SË LLASTIKUT ME DORË.**

### **Ushtrime me Gira**

#### **PËRKULJE (SQUAT) ME GIRA**

Muskujt e përfshirë: muskulatura e pasme e kofshës (hamstrings) dhe glutealet.

Pozicioni i nisjes: drejtqëndrim me këmbë lehtësisht të hapura (në gjerësi të shpatullave) mbajtja e girave me duar anash, poshtë.

Ekzekutimi: duke mbajtur trupin drejt dhe shikimin përpara, thyerje e lehtë e gjunjëve.. Një pauzë në këtë pozicion, më pas kthehemi në pozicionin fillestar.

#### **USHTRIME MBI STOL**

Muskujt e përfshirë: muskujt e mëdhenj të krahavorit, (grandi pettorali) dhe tricepsi.

Pozicioni i nisjes: shtrirë në shpinë me këmbë të mbledhura mbi stol, mbajmë me krahë të mbledhura girat me dy duar në krahavor.

Ekzekutimi: Shtrirja e krahëve lart. Një pauzë në këtë pozicion më pas kthehemi në pozicionin fillestar.

#### **USHTRIM MBI STOL**

Muskujt e përfshirë: muskulatura e pasme e shpinës, (bicepsi).

Pozicioni i nisjes: Mbështetemi me njërin gju dhe me të njëjtin krah mbi stol, krahu tjetër i shtrirë mban girën dhe këmba e shtrirë në pozicion pingul me token.

Ekzekutimi: Mbledhja e krahut me girë në gjoks. Një pauzë në këtë pozicion dhe më pas kthehemi në pozicionin fillestar.

### **USHTRIM MBI STOL ME GIRA**

Muskujt e përfshirë: deltoidi, tricepsi

Pozicioni i nisjes: Ndenjur në anë të stolit, krahët e mbledhura mbi supe që mbajnë girat.

Ekzekutimi: Ngritja e girave me dy krahët e shtrirë lart. Një pauzë në këtë pozicion dhe më pas kthehemi në pozicionin fillestar.

### **USHTRIM ME GIRA**

Muskujt e përfshirë: bicepsi

Pozicioni i nisjes: Drejtqëndrim, me dy këmbë të hapura në gjerësinë e shpatullave, krahët e shtrira poshtë që mbajnë girat.

Ekzekutimi: Mbledhje e krahëve përpara me girat në nivelin e supeve. Një pauzë në këtë pozicion dhe më pas kthehemi në pozicionin fillestar.

### **USHTRIME ME GIRA**

Muskujt e përfshirë: bicepsi

Pozicioni i nisjes: Drejtqëndrim, me dy këmbë të hapura në gjerësinë e shpatullave, krahët e shtrira poshtë që mbajnë girat.

Ekzekutimi: Ngritja e shpatullave lart. Një pauzë në këtë pozicion dhe më pas kthehemi në pozicionin fillestar.

### **USHTRIME TË FORCIMIT TË MUSKLATURËS SË TRUNGUT**

Muskujt e përfshirë: muskujt rethorë abdominal

Pozicioni i nisjes: shtrirë në shpinë mbi një tapet gjimnastikor, këmbët gjysëm të mbledhura të mbështetura në shputa dhe krahët e kryqëzuara në kraharor.

Ekzekutimi: Ngritje e bustit para. Një pauzë në këtë pozicion dhe më pas kthehemi në pozicionin fillestar.

### **USHTRIME TË FORCIMIT TË MUSKLATURËS SË TRUNGUT**

Muskujt e përfshirë: muskujt e shpinës, lombare, gluteale dhe të shpatullave

Pozicioni i nisjes: shtrirë mbi gjoks përpara me krahët e shtrira para në nivelin e kokës, këmbë të shtrira prapa.

Ekzekutimi: Ngritja e njëkohëshme e dorës dhe këmbës së kundërt. (përsëritet me të dy anësitë).

### **USHTRIME TË FORCIMIT TË MUSKLATURËS SË TRUNGUT**

Muskujt e përfshirë: muskujt e shpinës, të shpatullave, gluteale dhe abdominale

Pozicioni i nisjes: mbështetur mbi gjunjë dhe me krahët e shtrira në e shpatullave s mbi një tapet gjimnastikor, trangu i shtrirë.

Ekzekutimi: Shtrirja e gjunjëve duke ruajtur pozicionin e shtrirë të krahëve. Një pauzë në këtë pozicion dhe më pas kthehemi në pozicionin fillestar.

### **USHTRIME TË FORCIMIT TË MUSKLATURËS SË TRUNGUT (NË TË DY KRAHËT)**

Muskujt e përfshirë: muskujt e shpinës, të shpatullave, gluteale dhe abdominale

Pozicioni i nisjes: shtrirë në pozicionin anësor brinjor (ijës) mbështetur mbi një parakrah, dora tjetër e mbështetur përpara, këmbët të shtrira dhe shikimi para drejt.

Ekzekutimi: Ngritja e gollganëve lart duke ruajtur pozicionin fillestar të krahëve dhe të këmbëve. Një pauzë në këtë pozicion dhe më pas kthehemi në pozicionin fillestar.

### **USHTRIME TË FORCIMIT TË MUSKLATURËS SË TRUNGUT**

Muskujt e përfshirë: muskujt e shpinës, të shpatullave, gluteale dhe abdominale

Pozicioni i nisjes: ndenjtur me këmbë të shtrira para, të mbështetur me bërryla në tokë, shikimi para.

Ekzekutimi: Ngritja e kraharorit para duke ruajtur pozicionin fillestar të krahëve dhe të këmbëve. Një pauzë në këtë pozicion dhe më pas kthehemi në pozicionin fillestar.

## USHTRIME TË FORCIMIT TË MUSKLATURËS SË TRUNGUT

Muskujt e përfshirë: muskujt e shpinës, të shpatullave, gluteale dhe abdominale

Pozicioni i nisjes: shtrirë në pozicionin anësor brinjor (ijës) mbështetur mbi një parakrah, dora tjetër e mbështetur përpara, këmbët të shtrira dhe shikimi para drejt.

Ekzekutimi: Ngritja e gollganëve lart duke ruajtur pozicionin fillestar të krahëve dhe të këmbëve. Një pauzë në këtë pozicion dhe më pas kthehemi në pozicionin fillestar.

Për të qartësuar mënyrën e ekzekutimit të këtij kompleksi ushtrimor, çdo mësues i edukimit fizik do ketë në dispozicion një sistem DVD, në të cilin në mënyrë ilustruese shikohet biomekanika lëvizore e aplikantit. Ky kompleks ushtrimesh të shumanshme lëvizore, praktikohet përgjatë orës së mësimit të edukimit fiziko-sportiv, prej 45 minuta dhe është i përzgjidhur e i modeluar në përputhje me përmbajtjen e programit të Platformës së Edukimit Fiziko-sportiv të miratuar.

Në dispozicion të mësuesve të edukimit fizik, janë dhënë shembuj, modele të planifikimit të orës mësimore (ditar). Gjithashtu është e detyrueshme për çdo mësues të edukimit fizik, plotsimi i kartelës individuale të nxënësit, ku nëpërmjet mjeteve, instrumentëve, pajisjeve të nevojshme dhe të thjeshta, kërkohet të kryhen matjet antropometrike, ekzaminimet mjeksore, si dhe testimi i cilësive fizike-atletike të çdo fëmije, përfrshitë dhe spekte të aftësive kordinative.

Kartela individuale e nxënësit, do shërbejë për vlersimin e arritjeve të nxënësve, për seleksionimin e tyre nëpër disiplina të ndryshme sportive, për edukimin mbarëkombëtar sipas një kulture ku marrin pjesë një sërë shkencë humane, për krijimin e një arshive i një historiku mbi dinamikën fiziko-sportive-psikologjike-sociale të rinisë shqiptare, pra një institucionalizim i përgjithshëm i dinamikës së shëndetit fizik e mendor të rinisë sonë, përfshirë dhe subjektet me aftësi ndryshe.

Në përbërje të edukimit fizik është dhe Pyetësi i Gjendje së Shëndetit të Nxënësit (plotskohet nga prindi) dhe është një risi që mundëson institucionalizimin e marrëdhënieve shkollë-prind-nxënës.

Nga kjo formë organizimi, modelimi dhe zhvillimi i orës së edukimit fiziko-sportiv, në shkollë, që në moshat e hershme femënore, do mund të sigurohen përfitime dhe informacione të vazhdueshme të shumanshme, si për shembull nxënësit do përvetësojnë eksperiencë të ndryshme mbi aktivitetin lëvizor, do familjarizohen përjetësisht me praktikimin përkatës, e kështu do zhvillohen e përftohen këto efekte pozitive:

- mbrojtja dhe riaftësimi i shëndetit;
- përvetësimi i aftësive të reja lëvizore;
- kënaqësia e lëvizjes;
- dashuria dhe humanizmi;
- respektimi i kundërshtarit sportiv;

- mbrojtja e zhvillimi i kushteve cilësore ambjentale, domethënë një edukim sanitar që ecën me hapat e kohës e që parandalon proceset degjenerative gjatë vetë jetës;

Në program është caktuar e premtja e dytë e cdo muaji, si ditë kombëtare e krosit shkollor, gjithashtu edhe e premtja e fundit e cdo muaji është caktuar në program, si dita kombëtare e ekskursionit shkollor, natyrisht pas përfundimit të orës së mësimi.

Programi përmban numrin e orëve për cdo linjë, të cilat tregojnë orët e sugjeruara. Kjo i mundëson mësuesit që të bëjë në mënyrë të lirë, një riorganizim në masën 20% prej numrit të orëve të sugjeruara, duke i zhvendosur si shtim apo si pakësim nëpër linja dhe kështu realizon përshtatshmëri me kushtet që ofron shkolla, referuar infrastrukturës së saj, vendosjes gjeografike nga pikëpamja e kushteve klimaterike, si dhe traditës sportive të shkollës (apo qytetit).

Në trajtimin e 105 orëve në plan tematik, afërsisht 30% e orëve mësimore të secilës linjë, do të rezervohet temave që trajtojnë njohuri të reja të kësaj lënde, ndërsa 70% e tyre (pjesa mbetur e orëve), do të përdoren për përsëritjen dhe përpunimin e njohurive. Në ndarjen e orëve mësimore në planin tematik do parashikohen gjithashtu edhe orët për testimet (vlerësimin në kolonë) sipas linjave, si dhe për vlerësimin e cilësive fizike-atletike, aftësive koordinative, si dhe orët për aktivitetet e ndryshme.

### **VLERËSIMI**

Për vlerësimin e arritjeve të nxënësve do shërbejnë matjet praktike që do pasqyrohen në “Kartela individuale e nxënësit”, të cilat realizohen nëpërmjet mjeteve, instrumentave, pajisjeve të thjeshta dhe në këtë grupmoshë kërkohet një përkujdesje e posaçme në aktivizime të ndryshme, sidomos për klasat e para. Gjithashtu vetë mësuesi i edukimit fizik, nëpërmjet vëzhgimit, bashkëbisedimit, filmimeve të mundëshme, bën vlerësime të ekzekutimit teknik nga pikëpamja e biomekanikës lëvizore, për cdo nxënësi.



**PËRMBAJTJA E PROGRAMIT DHE  
ORËT E SYGJERUARA  
PËR LINJA DHE NËNLINJA**

## KLASA E PARË

---

**3 orë në javë/ 35 javë mësimore, 105 orë vjetore**

<b>Nr.</b>	<b>Linja</b>	<b>Numri i orëve të sygjeruara</b>
1.	Njohuri për edukimin fizik	3 orë matje antropomentrike, pjesa tjetër e shtrirë në realizimin e gjithë programit.
2.	Aftësi lëvizore bazë	25 orë
3.	Manipulim lëvizjesh	25 orë
5.	Lojra lëvizore	40 orë
6.	Lëvizje të thjeshta ritmike	15 orë
	<b>TOTALI</b>	<b>105 orë</b>

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

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

		<p><i>fizik.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Largimi nga mësimi bëhet vetëm me lejen e mësuesit.</i></li> </ul>	<p>mësimor, pengon zhvillimin normal të mësimit të edukimit fizik;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Të kuptojnë rrezikun e të ushtruarit vetë;</li> <li>• Të kuptojnë se ushtrimet e tjera rrezikojnë shëndetin e tyre dhe pengojnë procesin e të nxënës;</li> <li>• Të kuptojnë se duke ngrënë dhe duke pirë në mjediset sportive, prishet higjiena e mjedisit, dëmtohet shëndeti, pengohet të nxënës.</li> </ul>	<p>sjelljes në vendin e mësimit të edukimit fizik.</p>
2.	<p><i>Higjiena vetjake në orën e mësimit të edukimit fizik</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Të mbajmë veshjen sportive të pastër.</i></li> <li>• <i>Në mjediset e mësimit të edukimit fizik nuk jashtëqitet (pështymë, qurre, urinë etj.).</i></li> <li>• <i>Djersa fshihet me shami dhe kartopicetë.</i></li> <li>• <i>Nuk përdoren veshjet e shoqes ose të shokut.</i></li> <li>• <i>Puçrat në trup ia tregojmë mësuesit.</i></li> <li>• <i>Veshja e shkollës vendoset në vende të caktuara.</i></li> <li>• <i>Nuk mbahen thonj të gjatë në duar e në këmbë.</i></li> </ul>	<p>➤ <i>Nxënësit të njohin e të zbatojnë rregullat e higjienës vetjake.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Të kuptojnë mbrojtjen e lëkurës nga mikrobet e rëndësishme e ajrosjes së saj;</li> <li>• Të kuptojnë dëmet që i sjellin shëndetit format e jashtëqitjes;</li> <li>• Të kuptojnë se vetja dhe mjedisi, nuk duhen ndotur;</li> <li>• Të kuptojnë rrezikun nga infeksionet;</li> <li>• Të kuptojnë rrezikun e infeksionit;</li> <li>• Të kuptojnë që veshja të mbahet pastër e të ruhet nga dëmtimet;</li> </ul>	<p><b>A.-</b> Kuptojnë dhe zbatojnë në tërësi të gjitha rregullat e higjienës vetjake.</p> <p><b>B.-</b> Kuptojnë dhe zbatojnë të paktën 7 nga rregullat e higjienës vetjake.</p>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Nuk ecet, nuk vrapohet e nuk ushtrohet këmbëzbathur.</i></li> <li>• <i>Në vende dhe me mjete të</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Të kuptojnë se thonjtë e gjatë mbajnë papastërtira, mikrobe dhe dëmtojnë shokun ose shoqen gjatë</li> </ul>	<p><b>C.-</b> Si në pikën <b>B</b>, por të paktën 5 rregulla të higjienës vetjake.</p>

		<p><i>papastra, nuk ushtrohemi.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Pas mësimit, pastrohemi.</i></li> </ul>	<p>mësimin të edukimit fizik;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Të kuptojnë që ecja, vrapimi dhe të ushtruarit këmbëzbathur, dëmton këmbët e mund të sjellë ftohje;</li> <li>• Të kuptojnë se papastërtia dëmton shëndetin;</li> <li>• Të kuptojnë se pastërtia vetjake dhe e mjedisit është shëndet.</li> </ul>	
3.	<p><i>Emërtimi i pjesëve kryesore të trupit, të cilat lëvizin</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Këmba, kërciri, kofsha.</i></li> <li>• <i>Trungu.</i></li> <li>• <i>Krahu, parakrahu, dora.</i></li> </ul>	<p>➤ <i>Nxënësit të njohin e të emërtojnë pjesët kryesore të trupit të njeriut.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Të kuptojnë që këmba, kërciri dhe kofsha janë hallka kryesore të mbështetjes së trupit të njeriut;</li> <li>• Të kuptojnë që trungu është pjesa kryesore e trupit, që mban të gjithë organet e brendshme;</li> <li>• Të kuptojnë që krahët, parakrahët e duart janë pjesët kryesore të trupit, që lëvizin.</li> </ul>	<p><b>A.-</b> Njohin dhe emërtojnë të gjitha pjesët kryesore të trupit, që lëvizin.</p> <p><b>B.-</b> Njohin dhe emërtojnë 5 nga 6 pjesët kryesore të trupit, që lëvizin.</p> <p><b>C.-</b> Si <b>B</b>, por njohin dhe emërtojnë 4 nga 6 pjesët kryesore të trupit, që lëvizin</p>
4.	<p><i>Emërtimi i qëndrimeve kryesore të trupit</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Gjysmëkëmbëmbledhur.</i></li> <li>• <i>Këmbëmbledhur.</i></li> <li>• <i>Ndenjur.</i></li> <li>• <i>Mbi kërcinj.</i></li> </ul>	<p>➤ <i>Nxënësit të kuptojnë dhe të emërtojnë qëndrimet kryesore të trupit.</i></p>	<p><b>A.-</b> Emërtojnë me saktësi të gjitha qëndrimet kryesore të trupit.</p> <p><b>B.-</b> Emërtojnë me saktësi 3 nga 4 qëndrimet kryesore të trupit.</p> <p><b>C.-</b> Si <b>B</b>, por 2 nga 4 qëndrimet kryesore të trupit</p>
5.	<p><i>Vetëmbrojtja nga rreziqet në mësim</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Nga terreni dhe mjetet e rrëshqitshme.</i></li> <li>• <i>Nga ekzistenca e pengesave.</i></li> <li>• <i>Nga përdorimi i peshave të rënda.</i></li> <li>• <i>Nga goditjet me mjete të forta.</i></li> </ul>	<p>➤ <i>Nxënësit të kuptojnë dhe të parandalojnë rreziqet e mundshme gjatë orës së mësimin.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Të mësojnë të mbrohen, duke mënjanuar rrëshqitjet;</li> <li>• Të jenë të vëmendshën ndaj pengesave, si: gropa, pemë, gurë,</li> </ul>	<p><b>A.-</b> Parandalojnë rreziqet në të gjithë rastet e parashikuara.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Në ngjitjet e në kacavarjet.</li> <li>• Nga djersa, të ftohtit e nga dielli.</li> <li>• Nga shtytjet e nga pengimet e partnerit në lojë.</li> <li>• Nga mosekzekutimi i rregullt i veprimeve lëvizore.</li> <li>• Nga përdorimi i mjeteve të mprehta dhe me majë.</li> <li>• Nga pluhuri, tymi, balta etj.</li> </ul>	<p>tela, gozhdë etj.;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Të kuptojnë rrezikun e t'u shmangen peshave të rënda;</li> <li>• Të kuptojnë pasojat e të mënjanojnë përplasjet e goditjet, me mjete të forta;</li> <li>• Të kuptojnë pasojat e rrëzimit nga lartësitë;</li> <li>• Të kuptojnë dhe të zbatojnë masat mbrojtëse;</li> <li>• Të kuptojnë rreziqet e kryerjes së gabuar të veprimeve lëvizore;</li> <li>• Të kuptojnë nevojën e ndihmës së ndërsjelltë me shokët;</li> <li>• Të kuptojnë rreziqet e të mënjanojnë veprimet e gabuara,</li> </ul>	<p><b>B.-</b> Parandalojnë rreziqet në 7 nga 10 rastet e parashikuara.</p>
		<p>përballë shokëve;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Të kuptojnë pasojat e të shmangin të ushtruarit, në kushtet e pluhurit, tymit e të baltës.</li> </ul>	<p><b>C.-</b> Si në <b>B</b>, por në 5 nga 10 rastet e parashikuara.</p>

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

Nr.	NËNLINJA	PËRMBAJTJA	OBJEKTIVAT	ARRITJET
1.	<i>Qëndrimet dhe lëvizjet kryesore të trupit.</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Qëndrimi gjysmëkëmbëmbledhur:</i> <i>a.- Me krahët poshtë, anash dhe prapa ( të shtrirë ).</i></li> <li>• <i>Qëndrim këmbëmbledhur:</i> <i>a.- Me duart në bel, me duar të mbështetura në tokë, poshtë-para, me krahë të mbledhura rreth gjunjëve.</i> <i>b.- Nga qëndrimi: këmbëmbledhur, me duart që shtrëngojnë gjunjët, rënie prapa dhe përkundje në shpinë.</i></li> <li>• <i>Qëndrimi ndenjur:</i> <i>a.- Me këmbë të shtrira para (të bashkuara dhe të hapura anash).</i> <i>b.- Me gjunjë të mbledhur pranë gjoksit.</i> <i>c.- Nga qëndrimi ndenjur me këmbë të mbledhura pranë gjoksit, përkundje të njëpasnjëshme në shpinë.</i></li> <li>• <i>Qëndrimi mbi kërcinjte (mbi gjunjë).</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <i>Nxënësit të jenë në gjendje të ekzekutojnë qëndrimet kryesore dhe t'i emërtojnë ato.</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>A.-</b> <i>Nxënësit të jenë në gjendje të ekzekutojnë qëndrimet kryesore dhe t'i emërtojnë ato.</i></li> </ul> <p><b>A.-</b> Ekzekutojnë dhe emërtojnë të gjitha lëvizjet e qëndrimet e pjesëve të trupit.</p>

2.	<p><i>Qëndrimet dhe lëvizjet kryesore të pjesëve të trupit.</i></p>	<p>a.- <i>Qëndrimi mbi një kërci, krahët anash, këmba tjetër anash, prapa, para.</i></p> <p>b.- <i>Qëndrimi mbi një kërci, krahët anash, këmba tjetër e shtrirë e ngritur para.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Qëndrimet e lëvizjet e krahëve.</i></li> </ul> <p>a.- <i>Krahët të shtrirë poshtë dhe të përkulur në bërryl</i></p> <p>b.- <i>Krahët të shtrirë para dhe të përkulur në bërryl.</i></p> <p>c.- <i>Krahët të shtrirë lart dhe të përkulur në bërryl.</i></p> <p>d.- <i>Krahët të shtrirë anash.</i></p> <p>e.- <i>Krahët të shtrirë prapa.</i></p> <p>f.- <i>Veprimtari lëvizore me krahët.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Qëndrimet dhe lëvizjet e trungut:</i></li> </ul> <p>a.- <i>Trungu i drejtë.</i></p> <p>b.- <i>Trungu i përkulur para.</i></p> <p>c.- <i>Trungu i përkulur anash (majtas, djathtas).</i></p> <p>d.- <i>Veprimtari lëvizore me trungun.</i></p>	<p>➤ <i>Nxënësit të jenë në gjendje të ekzekutojnë dhe të përsërisin si dhe të emërtojnë qëndrimet dhe lëvizjet kryesore të trupit.</i></p>	<p><b>B.-</b> Ekzekutojnë dhe emërtojnë 8 nga 12 lëvizjet e krahëve e të trungut.</p> <p><b>C.-</b> Ekzekutojnë dhe emërtojnë 6 nga 12 lëvizjet e krahëve e të trungut.</p> <p><b>A.-</b> Ekzekutojnë pa gabime ecjet e mësuar, duke ruajtur tempin e dhënë.</p> <p><b>B.-</b> Ekzekutojnë me pak gabime ecjet, duke ruajtur tempin e dhënë.</p> <p><b>C.-</b> Ekzekutojnë me pak gabime ecjet e mësuar, por në disa raste e humbasin tempin e dhënë.</p>
3.	<p><i>Ecjet e lira dhe ritmike (tempi)</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Ecjet e lira:</i></li> </ul> <p>a.- <i>Ecje në vijë të drejtë, zigzag, në formë rrethi, në një</i></p>	<p>➤ <i>Nxënësit të jenë të aftë të mbajnë ritmin e kërkuar (me tinguj të ndryshëm ose me muzikë).</i></p>	<p><b>A.-</b> Vrapojnë lirshëm e ruajnë ritmin në largësinë 100-150m.</p>



4.	Vrapimi i lirë dhe ritmik	<p><i>kolonëdhe në skuadra.</i></p> <p><i>b.- Si në a, por me majat e këmbëve.</i></p> <p><i>c.- Si në a dhe b, por me ndryshim shpejtësie.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Ecjet ritmike:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Me ritëm, me tinguj ose muzikë.</i></li> </ul> </li> <li>• <i>Vrapim i lirë (100 – 200 m):</i> <ul style="list-style-type: none"> <li><i>a.- Vrapim me temp të lehtë e mesatar duke tërhequr fillin e balonës a të tollumbaces.</i></li> <li><i>b.- Vrapim me temp të lehtë e mesatar me rrokullisjen e rrethit gjimnastikor me tel.</i></li> </ul> </li> <li>• <i>Vrapimi ritmik:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Vrapim me ritëm të ngadalshëm, mesatar e të shpejtë, me hap të vogël, 100-150 m.</i></li> </ul> </li> </ul>	<p>➤ <i>Nxënësit të mësojnë të vrapojnë lirshëm e të mbajnë ritmin e duhur. Të zhvillohet qëndrueshmëria.</i></p>	<p><b>B.-</b> Vrapojnë lirshëm dhe e ruajnë ritmin në largësinë 70-100m.</p> <p><b>C.-</b> Si në B, por në largësinë 50m.</p> <p><b>A.-</b> Ekzekutojnë 6 kërcimet e lira dhe ritmike, ruajnë tempin e kërkuar.</p> <p><b>B.-</b> Ekzekutojnë 4 nga kërcimet, por prishin pak ritmin e tempin e kërkuar.</p>
5.	Kërcim i lirë dhe ritmik	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Kërcim i lirë:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li><i>a.- Kërcim në vend, me një dhe dy këmbët.</i></li> <li><i>b.- Kërcim në vend me një dhe dy këmbët në stol, dyshek e pod (20-30 cm).</i></li> <li><i>c. Kërcim me një dhe dy</i></li> </ul> </li> </ul>	<p>➤ <i>Nxënësit të ndijojnë forcën shtytëse me këmbë dhe të mbajë tempin e kërkuar.</i></p>	<p><b>C.-</b> Ekzekutojnë të paktën 2 nga llojet e kërcimeve, duke ruajtur tempin e lëvizjeve.</p>

6.	<p><i>Imitim lëvizjesh të gjallesave (zvarritjet)</i></p>	<p><i>këmbëtnë lëvizje.</i></p> <p><i>d. Kërcime mbi topa të mbushur, me alternim këmbësh.</i></p> <p><i>e. Kërcim së gjati nga vendi.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Kërcim ritmik:</i> <p><i>a. Kërcime në vend me majat e dy këmbëve, shoqëruar me lëvizje të krahëve dhe me hedhjen e këmbës para.</i></p> <p><i>b.- Kërcime të alternuara me një këmbë: para, prapa, majtas, djathtas, me hap të vogël.</i></p> </li> <li>• <i>Imitimi i ecjes së zhapiut (zvarritje rëshqanthe):</i> <p><i>a.- Zvarritje e lirë në vend të butë.</i></p> <p><i>b.- Zvarritje poshtë pengesës.</i></p> </li> <li>• <i>Imitimi i fokës (e veçantë):</i> <p><i>a.- Nga qëndrimi shtrirë para me mbështetjen e parakrahëve dhe të gjunjëve (gjysmë i mbledhur), rrëshqitje para duke shtrirë krahët dhe duke shtyrë me këmbë.</i></p> </li> <li>• <i>Imitimi i ecjes së breshkës.</i> <p><i>a.- Zvarritje këmbadoras, e lirë.</i></p> <p><i>b.- Zvarritje këmbadoras, poshtë</i></p> </li> </ul>	<p>➤ <i>Nxënësit të arrijnë të realizojnë praktikisht përfytyrimet lëvizore të akumuluar; të ndijojnë marrëdhëniet mjedis-trup-lëvizje.</i></p>	<p><b>A.-</b> Ekzekutojnë të gjitha veprimet imituese, në largësi 5-6m, me shpejtësi mesatare.</p> <p><b>B.-</b> Ekzekutojnë 3 nga 4 veprimet imituese, në largësinë 3-4m, por me shpejtësi mesatare.</p> <p><b>C.-</b> Ekzekutojnë 2 nga 4 veprimet imituese në largësi 3-4 m, por me shpejtësi të vogël.</p> <p><b>A.-</b> Ruajnë për 3-4 sek. drejtpeshimin statik e nuk e humbasin drejtpeshimin dinamik.</p>
----	---	---	---	---

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

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

Nr.	NËNLINJA	PËRMBAJTJA	OBJEKTIVAT	ARRITJET
1.	<i>Me pjatelë kartoni ose kapak kavanozi.</i>	<p>a.- Mbajtja e pjatelës me një dorë dhe mënyra e hedhjes.  b.- Hedhje e pjatelës në largësi.  c.- Hedhje e pjatelës me çifte, në largësi.  d.- Hedhje e pjatelës në lartësi.</p>	<p>➤ Nxënësit të arrijnë ta hedhin pjatelën në largësi e lartësi. Të kultivojnë refleksin “sy-dorë”</p>	<p><b>A.-</b>E hedhin pjatelën 3 herë në largësi të dukshme dhe 3 herë në lartësi, duke rritur pas çdo hedhjeje largësinë.  <b>B.-</b>E rrisin largësinë dhe lartësinë e hedhjes së pjatelës 3 herë për çdo 6 hedhje.  <b>C.-</b>Si në <b>B</b>, por 2 herë në 6 hedhje.</p>
2.	<i>Me tollumbace.</i>	<p>• Hedhje lart dhe goditje e tollumbacës në ajër me pjesë të ndryshme të trupit (xhonglim)</p> <p>a.- Me dorë;  b.- Me kokë;  c.- Me sup;  d.- Me këmbë e kofshë.</p>	<p>➤ Nxënësit të jenë në gjendje ta mbajnë tollumbacen pa rënë në tokë.</p>	<p><b>A.-</b>E mbajnë tollumbacen në ajër me goditje të njëpasnjëshme të pjesëve të trupit, për një kohë prej 60 sekondash.  <b>B.-</b> Si në <b>A</b>, por me një kohë prej 40 sekondash.  <b>C.-</b> Si në <b>A</b>, por me një kohë prej 30 sekondash.</p>
3.	<i>Me topa tenisi, llastiku e lecke.</i>	<p>• Përplasje dhe pritje të topit</p> <p>a.- Në vend, në tokë;  b.- Në mur, në largësi që rritet;</p>	<p>➤ Nxënësit të jenë në gjendje të diferencojnë forcën e hedhjes dhe ta kapin topin pas saj.  ➤ Të zhvillojnë forcën e shpejtë</p>	<p><b>A.-</b> E përplasnin dhe e presin topin 5 herë nga 6 varintet e mësuara.</p>

		<p>c.- Në tokë dhe në mur (me dy takime).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Përplasja e topit me çifte.</li> </ul> <p>a.- Në tokë në largësi që rritet; b.- Në mur dhe pritje e drejtpërdrejtë; c.- Në tokë dhe mur.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mbjajtje e shkopit me kapje të ndryshme.</li> </ul> <p>a.- Kapje e shkopit ngushtë, krahët para dhe lart; b.- Kapje e shkopit sa gjerësia e supeve para dhe lart; c.- Kapje e shkopit sa më afër; d.- Lëvizjet kryesore të krahëve me shkop.</p>	<p>dhe refleksin e parashikimit të lëvizjes së objektit.</p> <p>➤ Nxënësit të jenë në gjendje të ndjejnë forcën statike të kapjes e të diferencojnë ndjeshmërinë e hapsirës së kapjes së shkopit, të zhvillohet përkulshmëria e supeve.</p> <p>➤ Nxënësit ta mbajnë topin, pa rënë në tokë. Të zhvillohet refleksi sy-dorë-mjet dhe diferencimi i forcës goditëse të topit me lartësinë.</p> <p>➤ Nxënësit ta përgatisin vetë</p>	<p><b>B.-</b> Si në <b>A</b>, por 4 herë.</p> <p><b>C.-</b> Si në <b>A</b>, por 3 herë.</p> <p><b>A.-</b> Demostrojnë 3 mënyrat e kapjes e të rrotullimit të shkopit, në kyçet e supeve 3-4 herë.</p> <p><b>B.-</b> Rrotullojnë shkopin, me kapje të gjerë dhe normale, 3-4 herë.</p> <p><b>C.-</b> Rrotullojnë shkopin 3-4 herë, vetëm me kapje të gjerë të tij.</p> <p><b>A.-</b> E mbajnë topin me goditje të njëpasnjëshme të raketës 15 sekonda, ndërsa në gjendje statike 30-40 sekonda.</p> <p><b>B.-</b> Si në <b>A</b>, por respektivisht 10 dhe 20 sekonda.</p> <p><b>C.-</b> Si në <b>A</b>, por respektivisht 5 dhe 10 sekonda.</p> <p><b>A.-</b> Mbas përgatitjes së parashutës, e hedh atë me dy mënyrat e</p>
4.	<i>Me shkop gjimnastikor</i>			
5.	<i>Me topa pingpongu, sfungjeri, pupël etj. dhe raketë.</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mbjajtja e topit me raketë.</li> </ul> <p>a.- Në gjendje drejtpeshimi; b.- Më goditje të njëpasnjëshme në vend e në lëvizje.</p>		
6.	<i>Me parashutë të vogël.</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Përgatitja e parashutës nga</li> </ul>		

7.	<p><i>Me rrathë gjimnastikorë (plastamase, teli etj.)</i></p>	<p><i>nxënësit.</i></p> <p><i>a.- Shami, 4 fije peri, peshë (send i vogël) 50-100 gramë. Lidhja e fijeve me peshën.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Hedhja e parashutës në lartësi.</i></li> </ul> <p><i>a.- Me dorën nga poshtë;</i>  <i>b.- Me dorën prapa-poshtë;</i>  <i>c.- Pritja e parashutës.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Rrokullisja e rrethit me dorë dhe tel.</i></li> </ul> <p><i>a.- Në vijë të drejtë, duke e shtyrë me dorë;</i>  <i>b.- Në formën zigzage duke e shoqëruar rrethin;</i>  <i>c.- Me tel në vijë të drejtë, duke e shoqëruar rrethin;</i>  <i>d.- Me tel, në formë zigzage, në pengesa.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Hedhja e rrethit, me rrokullisje.</i></li> </ul> <p><i>a.- Hedhje dhe rrokullisje e rrethit, në largësi që rritet, me</i></p>	<p><i>parashutën. Nxënësit ta hedhin parashutën në lartësi, që vjen duke u rritur (koha e rënies). Nxënësit të zhvillojnë reagimin e parashikimit të lëvizjes së objektit e forcën e shpejtë.</i></p> <p>➤ <i>Të arrijnë të kryejnë veprimin e rrokullisjes, në largësi që rritet. Nxënësit të realizojnë hedhjen e rrokullisjen e rrethit, në largësi të ndryshme. Të zhvillohet diferencimi i forcës, në hedhjen e mjetit.</i></p>	<p>mësuara dhe e pret atë 6 herë pa rënë në tokë.</p> <p><b>B.-</b> Si në <b>A</b>, por 4 herë.</p> <p><b>C.-</b> Si në <b>A</b>, por 2 herë.</p> <p><b>A.-</b> Demostrojnë rrokullisjen e rrethit, hedhjen e kapjen e tij në të gjitha variantet e mësuara.</p> <p><b>B.-</b> Si në <b>A</b>, por në 4 variante.</p> <p><b>C.-</b> Si në <b>A</b>, por në 3 variante.</p>
----	---	---	--	--

8.	<i>Me shishe gjimnastikore</i>	<p><i>partner;</i>  <i>b.- Hedhje e rrethit e kthimi i tij, me kundërrrokullisj, nga vetja.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Mbajtja e shishes me gishta.</i></li> </ul> <p><i>a.- Vendorsja e shishes me fund në tokë;</i>  <i>b.- Hedhja dhe pritja e shishes, me partner;</i>  <i>c.- Hedhje dhe pritje e shishes në vend, me rrotullim 360<sup>0</sup>.</i></p>	<p>➤ <i>Nxënësit të kryejnë veprimet e mbajtjes, të hedhjes e të pritjes së shishes nëlargësi të afërt.</i></p>	<p><b>A.-</b> Demostrojnë hedhjet e pritjet e shishes individualisht e me partner (në largësi 2-3 m) dhe në të dyja variantet e mësuara gabojnë 1 në 6 hedhje</p> <p><b>B.-</b> Si në <b>A</b>, por gabojnë 2 herë, në 6 hedhje.</p> <p><b>C.-</b> Si në <b>A</b>, por gabojnë 3, në 6 hedhje.</p>
9.	<i>Me trup të lirë</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Kapja me gishtat e duarve të pjesëve të ndryshme të trupit.</i></li> </ul> <p><i>a.- E gjunjëve me përkulje para;</i>  <i>b.- E majave të këmbëve me përkulje para;</i>  <i>c.- E veshit të majtë me dorën e djathtë, nga prapa.</i></p>		<p><b>A.-</b> Demostrojnë 2-3 herë pa gabime 3 mënyrat e kapjes, me gishtat e dorës, të 3 pjesëve të trupit.</p> <p><b>B.-</b> Si në <b>A</b>, por të dy pjesëve të trupit.</p> <p><b>C.-</b> Si në <b>A</b>, por të 1 pjese të trupit.</p>

#### 4.- LOJËRA LËVIZORE (16 orë)

Nr.	NËNLINJA	PERMBAJTJA	OBJEKTIVAT	ARRITJET
1.	<i>Lojra të bashkërendimit lëvizor</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>“Katër sulmuesit”</i></li> <li>• <i>“Kapja me zinxhie”</i></li> <li>• <i>“Prite topin”</i></li> <li>• <i>“Të godasim shishet”</i></li> <li>• <i>“Kujdes këmborën”</i></li> </ul> <p><i>Shënim.</i> Mësuesi mund të zgjedhë dhe të përdorë lojëra të tjera lëvizore, me karakter të tillë.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Të mbajnë mend rregullat e lojërave;</li> <li>• Të zbatojnë pa gabime rregullat e lojërave;</li> <li>• Të respektojnë kundërshtarët gjatë lojës;</li> <li>• Të mbrojnë partnerët e kundërshtarët nga dëmtimet fizike;</li> <li>• Të bashkëpunojnë me partnerin gjatë lojës;</li> <li>• Të aktivizohen në detyra të ndryshme të lojës.</li> </ul>	<p><b>A.-</b> Shfaq aftësi të qarta gërshetimi lëvizor e në të gjithë elementet e lojës.</p> <p><b>B.-</b> Shfaq aftësi gërshetimi në elementet kryesore të lojës.</p> <p><b>C.-</b> Shfaq aftësi të kufizuara gërshetimi në disa elemente lëvizore të lojës.</p>
2.	<i>Lojëra shpejtësie dhe të reagimit të shpejtë</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>“Dita dhe nata”</i></li> <li>• <i>“Shamia fluturuese”</i></li> <li>• <i>“Zogjtë dhe maçoku”</i></li> <li>• <i>“Më ndiq mua”</i></li> <li>• <i>“Stafeta me kapërcim pengesash”</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Të mos pengojnë kundërshtarin gjatë lojërave;</li> <li>• Të respektojnë rregullat e lojërave;</li> <li>• Të bashkëpunojnë me partnerët në lojë;</li> <li>• Të aktivizohen gjallërisht në lojë.</li> </ul>	<p><b>A.-</b> Shfaq në të gjitha lojërat reagim të shpejtë dhe shpejtësi ciklike.</p> <p><b>B.-</b> Këto aftësi i shfaq në tri-katër lojëra të mësuara.</p> <p><b>C.-</b> Këto aftësi i shfaq në një-dy lojëra të mësuara.</p>



<b>Nr.</b>	<b>NËNLINJA</b>	<b>PERMBAJTJA</b>	<b>OBJEKTIVAT</b>	<b>ARRITJET</b>
3.	<i>Lojëra vëmendjeje dhe shlodhëse nga ana fizike</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>“Të zëmë vendin”</i></li> <li>• <i>“Zgjedhësi i statujave”</i></li> <li>• <i>“Gjigandët e shkurtabiqët”</i></li> <li>• <i>“Hedhja e shamisë”</i></li> <li>• <i>“Shtëpia në pyll”</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Të kuptojnë dhe të zbatojnë rregullat e lojës;</li> <li>• Të ndihmojnë partnerin gjatë lojës;</li> <li>• Të aktivizohen gjallërisht në lojë;</li> <li>• Të orientohen qartë me qëllimet e lojës</li> </ul>	<p><b>A.-</b> Shfaq qartë aftësi për përqendrimin e vëmendjes në lojë.</p> <p><b>B.-</b> Në raste të veçanta, e shpërndan vëmendjen në objekte jashtë lojës.</p> <p><b>C.-</b> Në raste të veçanta, shfaq gjendje hutimi.</p>
4.	<i>Lojra shkathtësie</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>“Kometa”</i></li> <li>• <i>“Kapuliçët e mëlyshi”</i></li> <li>• <i>“Rrjeta e peshkatarit”</i></li> <li>• <i>“Gjuetia për mbrojtjen e qëndrimit”</i></li> <li>• <i>“Goditja e tollumbaces”</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Të respektojnë rregullat e lojës;</li> <li>• Të mos shpërdorjnë mjetet e lojës;</li> <li>• Të ndihmojnë partnerin në lojë;</li> <li>• Të bashkëpunojnë me partnerin.</li> </ul>	<p><b>A.-</b> Shfaq aftësi bashkërenduese lëvizor, reagime të shpejta lëvizore dhe shpejtësi lëvizjesh.</p> <p><b>B.-</b> Shfaq dy, nga tri cilësitë e shkathtësisë.</p> <p><b>C.-</b> Shfaq një, nga tri cilësitë e shkathtësisë.</p>

## 5.- LËVIZJE TË THJESHTA RITMIKE (16 orë)

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

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

## KLASA E DYTË

---

**3 orë në javë/ 35 javë mësimore, 105 orë vjetore**

<b>Nr.</b>	<b>Linja</b>	<b>Numri i orëve të sygjeruara</b>
1.	Njohuri për edukimin fizik	3 orë matje antropomentrike, pjesa tjetër e shtrirë në realizimin e gjithë programit.
2.	Veprime lëvizore bazë	25 orë
3.	Manipulim lëvizjesh	25 orë
5.	Lojra lëvizore	40 orë
6.	Lëvizje të thjeshta ritmike	15 orë
	<b>TOTALI</b>	<b>105 orë</b>

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

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

		<p><i>me ritëm.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Ngrohja e muskujve dhe e kyçeve me lëvizje të lehta, shmang dëmtimet fizike.</i></li> <li>• <i>Frymëmarrja bëhet me hundë, ndërsa kur ajo vështirësohet, bëhet edhe me gojë pak të hapur.</i></li> <li>• <i>Në kohë të ftohtë, pushimi bëhet aktiv.</i></li> <li>• <i>Nuk ushtrohem menjëherë pas ngrënies.</i></li> <li>• <i>Nuk pihet ujë i ftohtë gjatë dhe menjëherë pas të ushtruarit.</i></li> <li>• <i>Ndërpresim të ushtruarit, kur kemi dhimbje koke, kur kemi dhimbje nën brinjë, në bark, kur kemi marrje mendsh, rrahje të forta të zemrës.</i></li> <li>• <i>Nuk duhet të lodhemi gjatë të ushtruarit, kur kemi kaluar grip, ftohje, bajamet, grykët</i> <i>Nuk ushtrohem, kur jemi të sëmurë, kur kemi plagë dhe nuk ulemi ndenjor e nuk shtrihemi në mjedise të ftohta puçrra në trup.</i></li> </ul>	<p>ushtrimeve të çdollojshme;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Të kuptojnë rolin e domosdoshmërisë për përshpejtimin e rritjen e vështirësive të lëvizjeve;</li> <li>• Të kenë të qartë domosdoshmërinë e ngrohjes së muskujve dhe të kyçeve për shmangien e dëmtimeve fizike;</li> <li>• Të kuptojnë e të zbatojnë frymëmarrjen me hundë, në rastet e lëvizjeve jo të sforcuara;</li> <li>• Të dinë se në kohë të ftohtë, pushimi duhet të jetë aktiv, se nuk duhet të ushtrohen menjëherë pas ngrënjes e se nuk duhet të pihet ujë i ftohtë, menjëherë pas të ushtruarit;</li> <li>• Të dinë se, në raste dhimbjeje koke, dhimbjeje nën brinjë, dhimbjeje në bark, në raste marrjeje mendsh ose rrahjesh të forta të zemrës, duhet të ndërpresin të ushtruarit.</li> <li>• Të kuptojnë se nuk duhet të lodhen, kur kanë kaluar grip, ftohje, bajamet, grykët si dhe nuk duhet të ushtrohen, kur kanë plagë dhe puçrra në trup</li> </ul>	<p><b>B.</b> Njeh e zbaton në përgjithësi rregullat kryesore higjienike gjatë të ushtruarit, por nganjëherë nuk zbaton dy prej</p> <p><b>C.</b> Njeh e zbaton disa nga rregullat kryesore higjienike gjatë të ushtruarit e shpesh nuk zbaton 3-4 prej tyre. tyre.</p>
3	Vetëmbrojtja nga rreziqet.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Vetëmbrojtja nga hedhja e mjeteve të forta në largësi.</i></li> <li>• <i>Vetëmbrojtja nga kërcimet</i></li> </ul>	<p>➤ <i>Nxënësit të dinë të mbrohen nga rreziqet, që janë të mundshme gjatë të ushtruarit me lëvizje;</i></p>	<p><b>A.</b> Njeh shumë mirë të gjitha mënyrat e vetëmbrojtjes nga rreziqet; është i saktë në çdo</p>

		<p><i>nga lartësia, nga kërcimet në largësi, pa dyshekë ose rërë.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Vetëmbrojtja nga të ushtruarit me nisëtiavë, me dhe mbi vegla.</i></li> <li>• <i>Vetëmbrojtja nga shtypjet e forta në bark e në gjoks.</i></li> <li>• <i>Vetëmbrojtja nga përdorimi i mjeteve të dëmtuara.</i></li> <li>• <i>Vetëmbrojtja nga përkuljet e forta dhe të shpejta të kyçeve.</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Të kuptojnë se hedhja e mjeteve të forta në largësi, kërcimet nga lartësia, kërcimet në largësi pa dyshekë ose rërë, përbëjnë rrezikshmëri;</li> <li>• Të kuptojnë se të ushtruarit me dhe mbi vegla, pa mbikqyrjen e mësuesit, mund të bëhen shkaqe për dëmtime fizike;</li> <li>• Të kuptojnë se nuk duhet të ushtrohen me mjete të dëmtuara dhe në rastet, kur janë të detyruar t'i përdorin ato, të dinë si të vetëmbrohen nga çdo e papritur.</li> </ul>	<p>veprim që kryen.</p> <p><b>B.</b>Njeh mirë të gjitha mënyrat e vetëmbrojtjes nga rreziqet, por në ndonjë rast tregohet i shkujdesur.</p> <p><b>C.</b> Në përgjithësi, tregohet i shkujdesur gjatë kryerjes së veprimeve lëvizore, madje shpesh dëmtohet, duke mos qenë i vetëmbrojtur.</p>
--	--	--	--	---

## 2. VEPRIME LEVIZORE BAZË

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



2.2	Qëndrimet në mbështetje të shtrirë	<p>a- Qëndrime në mbështetje shtrirë para. -Mbështetje e shtrirë para me një këmbë të ngritur lart.</p> <p>b- Mbështetje e shtrirë prapa. - Mbështetje e shtrirë prapa me një këmbë të ngritur lart.</p>	Nxënësit të jenë në gjendje të ekzekutojnë qëndrimet dhe t'i emërtojnë ato.	<p><b>A.</b> Ekzekutojnë dhe emërtojnë të gjitha qëndrimet e mësuara.</p> <p><b>B.</b> Emërtojnë të gjitha qëndrimet por gabojnë pak gjatë ekzekutimit të tyre.</p> <p><b>C.</b> Emërtojnë dhe ekzekutojnë me pak gabime qëndrimet e mësuara.</p>
2.3	Qëndrimet në varje të shtrirë (shpinore,litar,hekur)	<p>a- Varje, i shtrirë me kapje nga sipër–poshtë dhe gjerësi të ndryshme.</p> <p>b- Varje, i shtrirë me këmbë të hapura anash dhe me një këmbë të mbledhur.</p> <p>c- Varje, i shtrirë me këmbë të mbledhura.</p> <p>Ç- Përkulje dhe shtrirje të njëpasnjëshme të këmbëve në varje (ushtrime).</p>	Nxënësit të jenë në gjendje të ekzekutojnë qëndrimet dhe t'i emërtojnë ato.	<p><b>A.</b> Ekzekutojnë dhe emërtojnë të gjitha qëndrimet dhe lëvizjet e mësuara .</p> <p><b>B.</b> Ekzekutojnë dhe emërtojnë 3 nga 4 qëndrimet dhe lëvizjet e mësuara.</p> <p><b>C.</b> Ekzekutojnë dhe emërtojnë 2 nga 4 qëndrimet dhe lëvizjet e mësuara.</p>
2.4	Qëndrimet dhe lëvizjet kryesore të pjesëve të trupit	<p>• Qëndrimet dhe lëvizjet e këmbëve. (kofshë dhe kërci).</p> <p>a- Këmba e majtë, e djathtë e mbështetur anash, para, prapa.</p> <p>b- Këmba e majtë, e djathtë përkulur në gju (para, anash dhe prapa) në mbështetje.</p> <p>c- Këmba e majtë, e djathtë e shtrirë (ngritur) anash, para, prapa (dhe përkulur në gju).</p> <p>ç – Lëvizje të njëpasnjëshme të këmbëve në qëndrime të ndryshme.</p>	Nxënësit të jenë në gjendje të ekzekutojnë qëndrimet dhe t'i emërtojnë ato.	<p><b>A.</b> Ekzekutojnë dhe emërtojnë të gjitha qëndrimet dhe lëvizjet e mësuara.</p> <p><b>B.</b> Ekzekutojnë dhe emërtojnë disa nga qëndrimet dhe levizjet e mësuara.</p> <p><b>C.</b> Ekzekutojnë dhe emërtojnë pak nga qëndrimet dhe lëvizjet e mësuara.</p>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Qëndrimet dhe lëvizjet e trungut: a- Trungu i drejtë. b-Trungu i përkulur para c-Tungu i përkulur anash (majtas-djathtas) ç. Veprimtari lëvizore me trungun.</li> </ul>		
2.5	Ecje të lira dhe ritmike	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ecjet e lira: a- Ecje me hap të vogël, me temp të ngadaltë e të përsheptuar në formë zigzage etj. b- Ecje me hap të zakonshëm me temp të ngadaltë e të përsheptuar në formë diagonale. c- Ecje me hap të madh me temp të ngadaltë e mesatar, në kolonë për një, në formë gjarpërore.</li> <li>• Ecjet ritmike. a-Si ecjet e lira, por me ritëm e muzike.</li> </ul>	Nxënësit të jenë në gjendje të mbajnë tempin dhe ritmin e ecjes në largësi të ndryshme.	<p><b>A.</b> Ekzekutojnë pa gabime ecjet e mësuara ,duke ruajtur tempin e dhënë.</p> <p><b>B.</b> Ekzekutojnë me pak gabime ecjet duke ruajtur tempin e dhënë.</p> <p><b>C.</b> Ekzekutojnë me pak gabime ecjet e mësuara por në disa raste humbasin tempin e duhur.</p>
2.6	Vrapime të lira dhe ritmike	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vrapim i lirë (200-300m). a- Vrapim me tërheqjen e fillit të balonës me ndryshim shpejtësie nga vetë nxënësi. b- Vrapim me rrokullisjen me tel të rrethit gjimnastikor, duke kaluar nëpër 5-6 pengesa.</li> </ul>	Nxënësit të jenë në gjendje të mbajnë tempin dhe ritmin gjatë vrapimit në largësi të ndryshme.	<p><b>A.</b> Vrapojnë lirshëm dhe ruajnë ritmin në largësi 100-150m.</p> <p><b>B.</b> Vrapojnë lirshëm dhe ruajnë ritmin në largësi 70-100m.</p> <p><b>C.</b> Vrapojnë lirshëm dhe ruajnë ritmin deri në 50m largësi.</p>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vrapim ritmik.</li> </ul> <p>a- Vrapim i lehtë nën tingujt e ritmit muzikor me çifte nxënësish, 100-150m.</p>		
2.7	Kërcime të lira dhe ritmike	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kërcim i lirë:</li> </ul> <p>a- Kërcimi i lirë, me një këmbë në lëvizje 10-15 hapa, me të majtën dhe të djathtë.</p> <p>b- Kërcim nga këmba në këmbë (galop) 10-15 hapa.</p> <p>c- Kërcime mbi mjete nga vrulli 3-4 metra (pod, dyshekë, kuba etj.).</p> <p>ç- Kërcim së larti nga vendi (deri 30 cm ) me një dhe dy këmbë.</p> <p>d- Kërcim së gjati me 3-4 hapa vrull.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kërcim ritmik:</li> </ul> <p>a- Kërcime të alternuara nga këmba në këmbë në vend me përkuljen e gjurit, shoqëruar me lëvizjen e krahëve.</p> <p>b- Kërcime anësore (hap kërcyes) me 2 kohë dhe me lëvizjen e krahëve anash.</p> <p>c- Kërcim me dy këmbët në vend dhe të alternuar në hedhjen e njëres këmbë të shtrirë para dhe anash.</p>	Nxënësit të jenë në gjendja të ekzekutojnë llojet e ndryshme të kërcimeve dhe të mbajnë ritmin e kërkuar të lëvizjeve.	<p><b>A.</b> Ekzekutojnë kërcimet e lira dhe ritmike duke ruajtur tempin e kërkuar.</p> <p><b>B.</b> Ekzekutojnë kërcimet e lira dhe ritmike me pak gabime duke ruajtur tempin e kërkuar.</p> <p><b>C.</b> Ekzekutojnë kërcimet e lira dhe ritmike me pak gabime duke mos ruajtur tempin e kërkuar.</p>
2.8	Imitim i lëvizjeve të gjallesave.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Imitimi i lëvizjeve të hardhucës:</li> </ul>	Nxënësit të jenë në gjendje të bashkërendojnë lëvizjet e	<b>A.</b> Ekzekutojnë të gjitha veprimet imituese në largësi 6-7m me

		<p>a- Zvarritje e lirë në vend të butë.  b- Zvarritje poshtë pengesës.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Imitimi i lëvizjeve të breshkës:  a-Zvarritje këmbadoras e lirë.  b- Zvarritje këmbadoras poshtë pengesës.</li> <li>• Imitimi i lëvizjeve të fokës:  a- Nga qëndrimi i shtrirë para me mbështetjen e parakrahëve dhe të gjunjëve, (gjysmë i mbledhur ), rrëshqitje para duke shtrirë krahët dhe duke shtyrë me këmbë.</li> <li>• Imitimi i lëvizjes së lepurit:  a- Nga qëndrimi këmbëmbledhur, kërcim i lehtë para me mbështetjen e duarve dhe afrimin e këmbëve. (bëhen 4-5 kërcime).</li> </ul>	<p>gjallesave të ndryshme në largësi të ndryshme.</p>	<p>shpejtësi mesatare.  <b>B.</b> Ekzekutojnë disa nga veprimet imituese në largësi më të vogël, por me shpejtësi mesatare.  <b>C.</b> Ekzekutojnë disa nga veprimet imituese në largësi të vogël dhe me shpejtësi të ulët.</p>
2.9	Drejtueshm statik dhe dinamik	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Qëndrim me dy këmbë në një gjysmësferë me diametër 20-30cm (në pamundësi , cilindër.)</li> <li>• Qëndrim dhe ecje mbi shkopin e poshtëm të stolit gjimnastikor:  a- Me krahët anash;  b- Me duart në mes.</li> </ul>	<p>Nxënësit të jenë në gjendje të mbajnë drejtueshm duke ruajtur pozicionet e trupit.</p>	<p><b>A.</b> Ruajnë për disa sekonda drejtueshm statik dhe nuk e humbasin drejtueshm dinamik.  <b>B.</b> Ruajnë për pak sekonda drejtueshm statik dhe nuk e humbasin drejtueshm dinamik.  <b>C.</b> Ruajnë për pak sekonda drejtueshm statik dhe gabojnë në disa raste në drejtueshm dinamik.</p>

### 3. MANIPULIM LËVIZJESH

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

4.	Me balonë dhe elikë letre	<p>a) Vrapim shpejtësie me elikë në largësi të shkurtra.</p> <p>b) Vrapim aerobik me balonë në largësi që rritet.</p>	<p>Të vrapojnë lirshëm me mjetin në dorë, dhe të kuptojnë rolin e shpejtësisë në qëndrimin dhe rrotullimin e mjetit që mban.</p>	<p>a) Vrapojnë lirshëm me mjetet në largësi 30 e 100 m.</p> <p>b) Si në A, por në largësi 20-50m.</p> <p>c) si në b, por në largësi me të vogël</p>
5.	Me pjatelë	<p>a) Hedhja e pjatelës në largësi.</p> <p>b) Hedhje dhe pritje e pjatelës me partner (dift).</p>	<p>Të demonstronjë gërshetimin lëvizor në hedhje, si dhe ta presin pjatelën e hedhur nga partneri, në një largësi që rritet.</p>	<p><b>A.</b> Gërshetojnë lëvizjet në hedhje dhe e kapin pjatelën që hidhet nga largësia 20 m.</p> <p><b>B.</b> Si në A, por e kapin në largësi 15m.</p> <p><b>C.</b> Si në B, por në largësi më të vogël.</p>
6.	Me tollumbace	<p>a) Goditje të njëpasnjëshme të tollumbaces me pjesët e ndryshme të trupit, nga drejtqëndrimi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Me kokë</li> <li>❖ Me grusht</li> <li>❖ Me bërryl</li> <li>❖ Me sup</li> <li>❖ Me gju</li> <li>❖ Me këmbë</li> </ul>	<p>Të gërshetojnë lëvizjet goditëse me sistem harmonik të përdorimit të pjesëve të trupit:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ 2 me kokë</li> <li>❖ 2 me grusht</li> <li>❖ 2 me bërryl etj.</li> <li>❖ ose 1 me kokë</li> <li>❖ 2 me bërryl</li> <li>❖ 3 me grusht</li> <li>❖ 4 me sup..... etj</li> </ul>	<p><b>A.</b> Përdorin në praktikë sistemin hqarmonik të përdorimit të pjesëve të trupit, duke gërshetuar lëvizjet goditëse të 6 pjesëve.</p> <p><b>B.</b> Si në A, por të 4 pjesëve të trupit.</p> <p><b>C.</b> Si në B, por të 3 pjesëve të trupit.</p>

## 4. LOJËRA LËVIZORE

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

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

## 5. LEVIZJET E THJESHTA RITMIKE

Nr.	NENLINJA	PERMBAJTJA	OBJEKTIVAT	ARRITJET
5.1	Lëvizjet ritmike të krahëve në vend	<p>1. a- Hedhje e krahëve të shtrirë para.</p> <p style="padding-left: 20px;">b- Kthim i krahëve të shtrirë poshtë.</p> <p>2. a- Hedhje e krahëve të shtrirë anash.</p> <p style="padding-left: 20px;">b- Kthim i krahëve të shtrirë poshtë.</p> <p>3. Si a) dhe b), por krahët e shtrirë lart.</p>	Nxënësit të arrijnë të ekzekutojnë lirshëm duke ruajtur pozicionet e rregullta të krahëve.	<p><b>A.</b> Ekzekuton lirshëm dhe pa gabime lëvizjet e krahëve nën shoqërimin e ritmit muzikor.</p> <p><b>B.</b> Ekzekuton lëvizjet duke ruajtur pozicionet e rregullta të krahëve, por me ritëm të ngadalshëm.</p> <p><b>C.</b> Ekzekuton lëvizjet duke bërë pak gabime në pozicionet e krahëve nën një ritëm muzikor të ngadalshëm.</p>



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

## KLASA E TRETË

---

**3 orë në javë/ 35 javë mësimore, 105 orë vjetore**

<b>Nr.</b>	<b>Linja</b>	<b>Numri i orëve të sygjera</b>
1.	Njohuri të edukimit fizik	3 orë matje antropometrike, pjesa tjetër e shtrirë në realizimin e gjithë programit.
2.	Aftësi lëvizore bazë	25 orë
3.	Manipulim lëvizjesh	25 orë
5.	Lojra lëvizore	40 orë
6.	Lëvizje të thjeshta ritmike	15 orë
	<b>TOTALI</b>	<b>105 orë</b>

## Linja 1: NJOHURI TE EDUKIMIT FIZIK (gjatë procesit mësimor)

Nr.	NËNLINJA	PERMBAJTJA	OBJEKTIVAT	ARRITJET
1	Rregullat e mbajtjes së trupit drejt	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Në drejtqëndrim, ecje dhe vrapim trangu mbahet drejt.</li> <li>▪ Pas qëndrimit për një kohë të gjatë në bankë, karrige, stol etj., pa e përkulur trangun, bëhen disa lëvizje të tij me përkulje ose me përkulje dhe përdredhje në drejtimin para, prapa, majtas e djathtas.</li> <li>▪ Mbajtja e peshave, hedhjet e lëvizjet e tjera të bëhen kurdoherë me të dy krahët (njëherësh ose në mënyrë të njëpasnjëshme).</li> <li>▪ Qëndrimi shtrirë (në gjumë) të bëhet në mjedis të rrafshët, që nuk harkohet.</li> <li>▪ Pas ushtrimeve të përkuljes në njerën anë, bëhen ushtrime në anën tjetër, duke aktivizuar muskujt antagonistë.</li> <li>▪ Bëhen ushtrime, për të forcuar muskujt e barkut, të shpinës e ijeve.</li> <li>▪ Nuk mbahen pesha të rënda, që përkulin shumë kolonën, sidomos para dhe anash.</li> </ul>	<p>➤ Nxënësit (nxënëset) të kuptojnë dhe të zbatojnë rregullat e mbajtjes së trupit drejt, në vend e në lëvizje.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ata, duke vepruar me saktësi sipas rregullave të mbajtjes së trupit drejt, të sigurojnë shëndet të mirë dhe trup me qëndrim e pamje të bukur.</li> <li>▪ Të kuptojnë se trupi i shëndetshëm e i bukur, qëndrimi i drejtë i tij, arrihen përmes zhvillimit të përgjithshëm harmonik të sistemit mbështetës lëvizor, veçanërisht të tringut.</li> <li>▪ Të dinë se përdorimi i shpeshtë i peshave të rënda, që përkulin kolonën mbi normat e lejuara, ndikojnë drejtpërdrejt në shtrembërimin e deformimin e qëndrimit normal të tringut.</li> </ul>	<p><b>A.- Niveli i përparuar:</b> Nxënësi (nxënësja) njih shumë mirë rregullat e mbajtjes së trupit drejt, ka vision të qartë për zhvillimin harmonik të tij.</p> <p><b>B.- Niveli mesatar:</b> Nxënësi (nxënësja) njih rregullat e mbajtjes së trupit drejt, ka njohuri për zhvillimin harmonik të tij, por në ndonjë rast nuk zbaton me saktësi deri në dy nga rregullat.</p> <p><b>C.- Niveli i ulët:</b> Nxënësi (nxënësja) nuk njih sa duhet rregullat e mbajtjes së trupit drejt, ka njohuri të kufizuara për zhvillimin harmonik të tij e shpesh nuk zbaton deri në katër nga rregullat.</p>
2	Frymëmarrja gjatë ecjes e vrapimit	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Të numërojnë frymëmarrjet tona në gjendje qetësie.</li> <li>▪ Në qetësi, frymëmarrja bëhet vetëm me hundë, ndërkohë që goja mbahet e mbyllur.</li> <li>▪ Frymëmarrja bëhet ritmike me</li> </ul>	<p>➤ Nxënësit (nxënëset) të kuptojnë rëndësinë dhe të zbatojnë me saktësi rregullat e frymëmarrjes gjatë të ushtruarit.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Të kontrollojnë dhe të qortojnë vetë</li> </ul>	<p><b>A.- Niveli i përparuar:</b> Nxënësi (nxënësja) njih e zbaton pa gabime rregullat e frymëmarrjes në qetësi, gjatë ecjes e vrapimit. Kujdeset rregullisht për mbajtjen sa më të lira të rrugëve të frymëmarrjes.</p>

		<p><i>krahëror e me bark (diafragmë).</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Kur frymëmarrja vështirësohet, duhet që goja të hapet pak.</li> <li>▪ Kur frymëmarrja vështirësohet shumë, ajo duhet të bëhet edhe më gojë të hapur; njëkohësisht, tempi dhe rtmi i hapave ulen.</li> <li>▪ Në përfundim të ecjes e të vrapimit, është e domosdoshme të bëhen 4-6 frymëmarrje të thella.</li> <li>▪ Me anë të frymëmarrjes, thithim oksigjen e nxjerrim gaz karbonik.</li> </ul>	<p><i>teknikën e frymëmarrjes, sipas normave të përcaktuara nga fiziologjia dhe higjiena e ushtrimit fizik.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Të kuptojnë rëndësinë e ventilimit të mushkërive dhe të gjakut, gjatë të ushtruarit me ngarkesa të mëdha fizike.</li> <li>▪ Të kuptojnë domosdoshmërinë e ripërtëritjes së organizmit, mbas ngarkesave fizike.</li> <li>▪ Të kuptojnë dobinë e madhe të oksigjenit për punën e muskujve dhe për jetën në përgjithësi.</li> </ul>	<p><b>B.- Niveli mesatar:</b> Nxënësi (nxënësja) njih e zbaton pjesërisht rregullat e frymëmarrjes në qetësi, gjatë ecjes e vrapimit. Herë pas here, nuk zbaton si duhet dy prej tyre.</p> <p><b>C.- Niveli i ulët:</b> Nxënësi (nxënësja) nuk njih sa duhet rregullat e frymëmarrjes në qetësi, gjatë ecjes e vrapimit. Ai shpesh nuk zbaton si duhet katër prej tyre.</p>
3	<i>Roli i lojërave lëvizore në kohën e lirë.</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Lojërat na japin gëzim. Të luajmë rregullisht pas mësimave dhe në ditë pushimi.</li> <li>▪ Gjatë lojërave tregojmë aftësitë tona fizike, të fituara në mësimet e edukimit fizik.</li> <li>▪ Të luajmë në vende të parrezikshme dhe me lojëra, që nuk dëmtojnë veten e shokët (shoqet).</li> <li>▪ Gjatë lojërave nuk grindemi me shokët (shoqet).</li> <li>▪ Të luajmë në vende të caktuara, pa dëmtuar njerëzit e pasurinë e tyre ose të shtetit.</li> <li>▪ Gjatë lojës, ndihmojnë dhe bashkëpunojnë me shokët (shoqet).</li> <li>▪ Kur ndjejnë dhimbje në trup, kur kanë marrje mendsh gjatë lojës, e ndërpresin atë.</li> <li>▪ Pas lojës, pastrojnë trupin.</li> <li>▪ Nuk luajnë (të paktën 1 orë) para dhe pas ngrënies</li> </ul>	<p>➤ Nxënësit (nxënëset) të kuptojnë rëndësinë e lojërave në pasurimin e përvojës lëvizore, në zhvillimin e përgjithshëm fizik, lëvizor, intelektual e shoqëror të njeriut.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Të kuptojnë vlerat e të mësuarit të lojërave në orën e mësimit të edukimit fizik.</li> <li>▪ Të kuptojnë rrezikun që vjen nga të luajturit në mjedise të papërshtatshme dhe nga lojërat me rrezikshmëri për shëndetin e njeriut.</li> <li>▪ Të kuptojnë nevojën e respektit, ndihmës e bashkëpunimit të ndërsjelltë.</li> <li>▪ Të kuptojnë rrezikun e të mbrojnë shëndetin nga ngarkesat fiziologjike të pa kontrolluara, që mund të shkaktohen gjatë zhvillimit të lojërave.</li> <li>▪ Të kuptojnë dobinë e higjienës vetjake dhe dëmin që mund të sjellë në shëndetin e tyre të luajturit me stomakun bosh ose plot.</li> </ul>	<p><b>A.- Niveli i përparuar:</b> Nxënësi (nxënësja) gjatë zhvillimit të lojërave dhe nga njëra lojë te tjetra, shfaq dukshëm rregull, respekt e bashkëpunim me shokët (shoqet), aftësi të mira motore, psikomotore, intelektuale dhe pasurim sistematik të përvojës lëvizore.</p> <p><b>B.- Niveli mesatar:</b> Nxënësi (nxënësja) gjatë zhvillimit të lojërave dhe nga njëra lojë te tjetra, shfaq në nivele të kënaqshme aftësi motore, psikomotore dhe intelektuale. Në ndonjë rast, nuk bashkëpunon sa duhet me shokët (shoqet).</p> <p><b>C.- Niveli i ulët:</b> Nxënësi (nxënësja) gjatë zhvillimit të lojërave dhe nga njëra lojë te tjetra, herë pas here nuk bashkëpunon sa duhet me shokët (shoqet), paraqet mangësi në ndonjë aftësi motore,</p>

				psikomotore ose intelektuale dhe përparon me ritme të ulta në drejtim të përvojës lëvizore.
4	<i>Vetëmbrojtja nga rreziqet</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Vetëmbrojtja gjatë ekzekutimit të veprimeve lëvizore, që përmban programi i edukimit fizik.</i></li> </ul>	<p>➤ <i>Nxnësit të dinë mënyrat e vetëmbrojtjes nga dëmtimet, gjatë ekzekutimit të veprimeve lëvizore.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Të kuptojnë domosdoshmërinë e vetëmbrojtjes nga dëmtimet e mundshme, për ruajtjen e një shëndeti të mirë.</i></li> <li>▪ <i>Të kuptojnë rolin e vetëmbrojtjes në të mësuarit me nivel të mirë të veprimeve lëvizore, që përmban programi i edukimit fizik.</i></li> <li>▪ <i>Të kuptojnë rolin e vetëmbrojtjes nga dëmtimet e mundshme, për shmangien e emocioneve negative, ndrojtjes për t'u ushtruar vetë dhe për krijimin e një mjedisi të ngrohtë shoqëror.</i></li> </ul>	<p><b>A.- Niveli i përparuar:</b> Nxënësi (nxënësja) gjatë ekzekutimit të veprimeve lëvizore, shfaq aftësi për vetëmbrojtje dhe ndihmon të tjerët të mësojnë teknikat e saj.</p> <p><b>B.- Niveli mesatar:</b> Nxënësi (nxënësja) gjatë ekzekutimit të veprimeve lëvizore, shfaq aftësi për vetëmbrojtje, por herë herë tregon shkujdesje ndaj të papriturave.</p> <p><b>C.- Niveli i ulët:</b> Nxënësi (nxënësja) gjatë ekzekutimit të veprimeve lëvizore, shpesh tregon shkujdesje ndaj të papriturave dhe rreziqeve.</p>
5	<i>Kontrolli i pulsit</i>	<p><i>Vendet kryesore, ku preket (ndijohet) pulsit:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Në qafë, poshtë nofullës;</i></li> <li>▪ <i>Në kyçin e dorës;</i></li> <li>▪ <i>Në tëmtha;</i></li> </ul>	<p>➤ <i>Nxënësit (nxënëset) të dinë pjesët e trupit, ku preket pulsit.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Të kuptojnë se pulsacioni pasqyron rrahjet e zemrës.</i></li> <li>▪ <i>Të kuptojnë se rritja e numrit të rrahjeve është një nga treguesit e llojeve të ngarkesës.</i></li> <li>▪ <i>Të praktikohen për gjetjen e pulsit.</i></li> <li>▪ <i>Të dinë të numrojnë rrahjet e pulsit në 1 minutë.</i></li> </ul>	<p><b>A.- Niveli i përparuar:</b> Nxënësi (nxënësja) di mirë vendet e prekjes (ndijimit) të pulsit e numron me saktësi rrahjet e tij në 1 minutë.</p> <p><b>B.- Niveli mesatar:</b> Nxënësi (nxënësja) nuk di vendin e prekjes (ndijimit) të pulsit në qafë, poshtë nofullës.</p> <p><b>C.- Niveli i ulët:</b> Nxënësi (nxënësja) nuk di vendin e prekjes (ndijimit) të pulsit në qafë, poshtë nofullës e në tëmtha.</p>

## 2.- AFTËSI LËVIZORE BAZË

Nr.	NËNLINJAT	PËRMBAJTJA	OBJEKTIVAT	ARRITJET
1	Qëndrimet dhe lëvizjet kryesore të pjesëve të trupit	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Lëvizje të kombinuara të krahëve me të trungut:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kombinime të thjeshta, 3-4 masa me 2 e 4 kohë, ku të përfshihen përkuljet, kthimet e rrotullimet e trungut të shoqëruara me krahët.</li> </ul> </li> <li>▪ Lëvizje të kombinuara të krahëve me ato të këmbëve.               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kombinime të thjeshta, 3-4 masa, me 2 dhe 4 kohë, ku të përfshihen përkuljet, kthimet e hedhjet e krahëve dhe të këmbëve në drejtime të ndryshme.</li> </ul> </li> <li>▪ Lëvizje të kombinuara: krahë-trung- këmbë.               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kombinime të thjeshta të përkuljeve, kthimeve, hedhjeve dhe rrotullimeve të pjesëve të trupit., 3-4 masa, me 2 dhe 4 kohë.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Nxënësit (nxënëset) të jenë në gjendje të kryejnë kombinime të thjeshta të lëvizjeve të pjesëve të trupit.</li> </ul>	<p><b>A.- Niveli i përparuar:</b> Nxënësi (nxënësja) kryen në mënyrë të bashkërenduar e pa gabime ushtrimet e thjeshta të lëvizjeve të krahëve, trungut e të këmbëve.</p> <p><b>B.- Niveli mesatar:</b> Nxënësi (nxënësja) kryen në mënyrë bashkërenduar, me ndonjë gabim të vogël ushtrimet e thjeshta të lëvizjeve të krahëve me ato të trungut.</p> <p><b>C.- Niveli i ulët:</b> Nxënësi (nxënësja) kryen në mënyrë pak të bashkërenduar e me gabime ushtrimet e thjeshta të lëvizjeve të krahëve me ato të këmbëve.</p>
2	Ecje të lira dhe ritmike	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ecje e lirë:               <ul style="list-style-type: none"> <li>a.- Ecje e lirë anësore me hap të vogël e të madh.</li> <li>b.- Ecje mbrapa me hap të vogël e të madh.</li> <li>c.- Ecje me kryqëzim të këmbëve anash dhe para.</li> </ul> </li> <li>▪ Ecje me ritëm:               <ul style="list-style-type: none"> <li>Si në a, b e c, por nën ritmin e muzikës.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Nxënësit të jenë në gjendje të ecin lirshëm edhe të mbajnë tempin dhe ritmin e kërkuar.</li> </ul>	<p><b>A.- Niveli i përparuar:</b> Nxënësi (nxënësja) kryen lirshëm e pa gabime ecjet e mësuara, duke ruajtur tempin e ritmin e kërkuar.</p> <p><b>B.- Niveli mesatar:</b> Nxënësi (nxënësja) kryen me pak gabime ecjet e mësuara, por duke ruajtur ritmin e tempin e kërkuar.</p> <p><b>C.- Niveli i ulët:</b> Nxënësi (nxënësja) kryen me pak gabime ecjet e mësuara, por në disa raste humbasin tempin dhe ritmin e kërkuar.</p>

3	<i>Vrapime të lira dhe ritmike</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Vrapim i lirë (300-400 m):</i> a.- <i>Vrapim në çifte, duke tërhequr fillin e balonës.</i> b.- <i>Vrapim me rrokullisjen e rrethit gjimnastikor nëpër një figurë në formë rrethi, gjarpërore dhe 8-shi.</i></li> <li>▪ <i>Vrapim ritmik:</i> <i>Si në a, b, por nën ritmin e muzikës.</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Nxënësit (nxënëset) të jenë në gjendje të vrapojnë lirshëm e të mbajnë tempin e vrapimit.</i></li> </ul>	<p><b>A.- Niveli i përparuar:</b> Nxënësi (nxënësja) vrapon lirshëm e ruan tempin në largësi 300-400 m.</p> <p><b>B.- Niveli mesatar:</b> Nxënësi (nxënësja) vrapon lirshëm e ruan tempin në largësi 200-300 m.</p> <p><b>C.- Niveli i ulët:</b> Nxënësi (nxënësja) vrapon lirshëm e ruan tempin në largësi deri në 150 m.</p>
4	<i>Kërcime të lira dhe ritmike</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Kërcim i lirë në largësi:</i> a.- <i>Kërcim së gjati me 5-6 hapa vrull.</i></li> <li>▪ <i>Kërcim i lirë në lartësi:</i> a.- <i>Kërcim së larti nga vendi mbi pod, stol etj.</i></li> <li>▪ <i>Kërcim me litarin vetjak:</i> a.- <i>Kërcime me të dyja këmbët, me litarin vetjak e me një partner.</i></li> <li>▪ <i>Kërcime me litarin kolektiv:</i> a.- <i>Kërcime me litarin kolektiv, me hyrje dhe dalje anësore; me hyrje dhe dalje ballore.</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Nxënësit (nxënëset) të jenë në gjendje të ruajnë tempin e ritmin e kërcimeve, të rrisin vëllimin e tyre.</i></li> </ul>	<p><b>A.- Niveli i përparuar:</b> Nxënësi (nxënësja) kryen kërcimet e lira, duke ruajtur ritmin e vëllimin e kërkuar.</p> <p><b>B.- Niveli mesatar:</b> Nxënësi (nxënësja) kryen kërcimet e lira me pak gabime, por duke ruajtur tempin e vëllimin e kërkuar.</p> <p><b>C.- Niveli i ulët:</b> Nxënësi (nxënësja) kryen kërcimet e lira me pak gabime, duke mos ruajtur ritmin e tempin e kërkuar.</p>
5	<i>Imitim i lëvizjeve të gjallesave</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Imitimi i lëvizjeve të lepurit:</i> a.- <i>Nga qëndrimi këmbëmbledhur, kërcim i lehtë para, me mbështetjen e duarve dhe afrimin e këmbëve. Përsëriten 5-6 kërcime.</i></li> <li>▪ <i>Imitimi i lëvizjeve të kangurit:</i> a.- <i>Nga qëndrimi këmbëmbledhur, kërcim i vogël para-lart, me duart të vendosura në mes. Përsëriten 5-6 kërcime.</i></li> <li>▪ <i>Imitimi i lëvizjeve të pinguinit:</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Nxënësit (nxënëset) të jenë në gjendje të bashkërendojnë lëvizjet e gjallesave të ndryshme dhe të rrisin largësinë e zhvendosjes.</i></li> </ul>	<p><b>A.- Niveli i përparuar:</b> Nxënësi (nxënësja) kryen të gjitha veprimet imituese në largësi 7-8m, me shpejtësi mesatare.</p> <p><b>B.- Niveli mesatar:</b> Nxënësi (nxënësja) kryen disa nga veprimet imituese në largësi më të vogël, por me shpejtësi mesatare.</p> <p><b>C.- Niveli i ulët:</b> Nxënësi (nxënësja) kryen disa nga veprimet imituese në largësi më të vogël e me shpejtësi të vogël.</p>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>a.- Kërcime të njëpasnjëshme, me zhvendosje të vogël para. Me këmbë të bashkuara dhe me majat pak të hapura. Përsëriten 5-6 kërcime.</i></li> <li>▪ <i>Imitimi i lëvizjeve të krokodilit:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li><i>a.- Zvarritje këmba-dorazi e lirë, në vend të butë.</i></li> </ul> </li> </ul>		
6	<i>Drejtpeshimi statik e dinamik.</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Ecje mbi një rrafsh të ngushtë:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li><i>a.- Ecje me duar në mes, me krahët anash, mbi një vijë të drejtë të shënuar në tokë.</i></li> <li><i>b.- Si në a, por mbi traun e baraspeshimit, lartësia 60-80 cm.</i></li> <li><i>c.- Si në a, por mbi drushtën e poshtme të stolit gjimnastikor.</i></li> </ul> </li> <li>▪ <i>Ecje me majat e këmbëve mbi një rrafsh të ngushtë:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li><i>a.- Ecje me majat e këmbëve, duart në mes; me krahët anash, mbi një vijë të drejtë të shënuar në tokë.</i></li> <li><i>b.- Si në a, por mbi traun e baraspeshimit, lartësia 60-80cm.</i></li> <li><i>c.- Si në a, por mbi drushtën e poshtme të stolit gjimnastikor.</i></li> </ul> </li> <li>▪ <i>Kthime në vend me majat e këmbëve (90 dhe 180°):</i> <ul style="list-style-type: none"> <li><i>a.- Në vend , në një rreth me diametër 15 cm.</i></li> <li><i>b.- Mbi stolin gjimnastikor.</i></li> <li><i>c.- Mbi pod në lartësinë 40 cm.</i></li> </ul> </li> <li><i>Kthime në vend me majat e këmbëve (90-180°) mbi një rrafsh të ngushtë:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li><i>a.- Mbi një vijë të drejtë të shënuar në tokë.</i></li> <li><i>b.- Mbi traun e baraspeshimit, lartësia 60-80 cm.</i></li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Nxënësit (nxënëset) të jenë në gjendje të ruajnë baraspeshimin gjatë ecjeve dhe kthimeve, duke rritur largësinë e zhvendosjes.</i></li> </ul>	<p><b>A.- Niveli i përparuar:</b> Nxënësi (nxënësja) realizon ecje dhe kthime në vend e në lëvizje, duke ruajtur baraspeshimin mbi drushtën e poshtme të stolit.</p> <p><b>B.- Niveli mesatar:</b> Nxënësi (nxënësja) realizon ecje dhe kthime në vend e në lëvizje, duke ruajtur baraspeshimin në pod.</p> <p><b>C.- Niveli i ulët:</b> Nxënësi (nxënësja) realizon ecje dhe kthime në vend e në lëvizje, duke ruajtur baraspeshimin në rrafshin e zgjedhur</p>



### 3. MANIPULIM LËVIZJESH

Nr.	NËNLINJA	PERMBAJTJA	OBJEKTIVAT	ARRITJET
1	Me topa tenisi, llastiku dhe lecke	<p><i>Xhonglime dhe goditje:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Xhonglime me dy topa në vend, nga njera dorë te tjetra.</i></li> <li>▪ <i>Xhonglime me dy topa nga vendi, me shokun përballë, në largësinë 1.5-2 m.</i></li> <li>▪ <i>Goditje e shenjave me top (shenja vertikale, shishe gjimnastikore, shkop gjimnastikor) në largësi që vjen duke u rritur, nga 2÷5m.</i></li> </ul>	<p>➤ <i>Nxënësit (nxënëset) të pajisen me aftësinë e bashkërendimit lëvizor e të përsosin refleskin sy-dorë-mjet.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Të realizojnë 3-4 xhonglime (cikle të plota lëvizjesh) të sakta, të dy topave, individualisht e në vend.</i></li> <li>▪ <i>Të realizojnë 3-4 xhonglime (cikle të plota lëvizjesh) të sakta të dy topave në vend, me shokun përballë, në largësinë 1.5-2 m.</i></li> <li>▪ <i>Të jenë në gjendje të godasin me saktësi katër herë në pesë gjuajtje, një shenjë të vendosur në largësi optimale (2-5m) nga vendi i gjuajtjes.</i></li> </ul>	<p><b>A.- Niveli i përparuar:</b> Nxënësi (nxënësja) kryen mirë 3-4 xhonglime të dy topave në vend, 3-4 xhonglime të dy topave me shokun përballë 2 m larg e godet 3-4 herë në 5 gjuajtje një shenjë të vendosur në largësinë 4-5 m nga vendi i gjuajtjes.</p> <p><b>B.- Niveli mesatar:</b> Nxënësi (nxënësja) kryen mirë 2-3 xhonglime të dy topave në vend, 2-3 xhonglime të dy topave me shokun përballë 1,5 m larg e godet 2-3 herë në 5 gjuajtje një shenjë të vendosur në largësinë 3-4 m nga vendi i gjuajtjes.</p> <p><b>C.- Niveli i ulët:</b> Nxënësi (nxënësja) kryen deri në 2 xhonglime të dy topave në vend, 2 xhonglime të dy topave me shokun përballë 1-1,5 m larg e godet 1-2 herë në 5 gjuajtje një shenjë të vendosur në largësinë 3-4 m nga vendi i gjuajtjes.</p>
2	Me topa voleibolli dhe futbollli	<p><i>Xhonglime dhe rrokullisje me pjesët e trupit:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Xhonglime me duar, me gjunjë, me këmbë në vend, individualisht.</i></li> <li>▪ <i>Rrokullisje e topit nga majat e gishtave, në sup (majtas e djathtas).</i></li> </ul>	<p>➤ <i>Nxënësit (nxënëset) të pajisen me aftësinë e ndjeshmërisë muskulore ndaj objektit që lëviz.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Të jenë në gjendje të realizojnë 5-6 xhonglime me duar, 3-4 me gjunjë dhe 4-5 me këmbë, në dy tentativa për secilën dorë, për secilin gju dhe për secilën këmbë.</i></li> </ul>	<p><b>A.- Niveli i përparuar:</b> Nxënësi (nxënësja) kryen mirë 5-6 xhonglime me duar, 3-4 me gjunjë dhe 4-5 me këmbë, në dy tentativa për secilën dorë, për secilin gju dhe për secilën këmbë. Realizon 2 rrokullisje të sakta, në 5 tentativa të topit, nga majat e gishtave, në gjoks e në majat e gishtave të krahut tjetër.</p>

Nr.	NËNLINJA	PERMBAJTJA	OBJEKTIVAT	ARRITJET
		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Rrokullisje e topit nga majat e gishtave, nëpër gjoks, në majat e gishtave të krahut tjetër, me krahët anash.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Të jenë në gjendje të realizojnë 2 rrokullisje të sakta, në 5 tentativa, duke zhvilluar aftësinë e ndjeshmërisë muskulore ndaj objektit që lëviz.</li> </ul>	<p><b>B.- Niveli mesatar:</b> Nxënësi (nxënësja) kryen mirë 3-4 xhonglime me duar, 2-3 me gjunjë dhe 3-4 me këmbë, në dy tentativa për secilën dorë, për secilin gju dhe për secilën këmbë. Realizon 1 rrokullisje të saktë, në 5 tentativa të topit, nga majat e gishtave, në gjoks e në majat e gishtave të krahut tjetër.</p> <p><b>C.- Niveli i ulët:</b> Nxënësi (nxënësja) kryen 2-3 xhonglime me duar, dhe 2-3 me këmbë, në dy tentativa për secilën dorë, për secilin gju dhe për secilën këmbë. Realizon 1 rrokullisje të saktë, në 5 tentativa të topit, nga majat e gishtave, në sup (majtas).</p>
3	Me shkopin gjimnastikor	<p>Baraspeshime dhe lëvizje të krahëve dhe këmbëve me shkopin gjimnastikor.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Baraspeshim me mbajtjen e shkopit me pjesë të ndryshme të trupit.</li> <li>a.- Baraspeshim mbi një rën këmbë, me shkopin në gropën e gjurit të këmbës tjetër prapa.</li> <li>b.- Baraspeshim mbi një rën këmbë, me shkopin në trinën e këmbës tjetër poshtë-para.</li> <li>▪ Lëvizjet kryesore të krahëve me shkopin.</li> <li>a.- Shkopi me kapje të gjerë (normale dhe të ngushtë). Krahët</li> </ul>	<p>➤ Nxënësit (nxënëset) të aftësohen në qëndrimet e baraspeshuara dhe në lëvizjet e bashkërenduara, me përdorimin e shkopit gjimnastikor.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Të jenë në gjendje të ruajnë baraspeshimin për 3-4 sek. Të zhvillojnë bashkërendimin e lëvizjeve në kushtet e baraspeshimit statik.</li> </ul>	<p><b>A.- Niveli i përparuar:</b> Nxënësi (nxënësja) kryen mirë baraspeshimin mbi një rën këmbë, me shkopin në trinën e këmbës tjetër, për 3-4 sek. Di të bashkërendojë 4-6 lëvizje të krahëve dhe këmbëve me përkulje të trungut majtas e djathtas, kryen lirshëm kalimin e njëpasnjëshëm të këmbëve para midis duarve dhe rrotullimin e shpatullave, me shkopin nga prapa-para.</p> <p><b>B.- Niveli mesatar:</b> Nxënësi (nxënësja) kryen jo i sigurt baraspeshimin mbi një rën këmbë, me shkopin në trinën e këmbës</p>

Nr	NËNLINJA	PERMBAJTJA	OBJEKTIVAT	ARRITJET
		<p><i>para; krahët lart (pa dhe me përkulje të trungut majtas e djathtas).</i></p> <p><i>b.- Shkopi poshtë-para, me kapje të gjerë. Kalim i njëpasnjëshëm i këmbëve para dhe prapa; rrotullim i shpatullave, me shkopin nga prapa-para.</i></p>	<p>▪ <i>Të jenë në gjendje të kryejnë vetë 4-6 lëvizje të krahëve dhe këmbëve me shkopin gjimnastikor, duke i bashkërenduar edhe me përkulje të trungut anash (majtas e djathtas).</i></p>	<p>tjetër, për 3-4 sek. Di të bashkërendojë 4-6 lëvizje të krahëve dhe këmbëve me përkulje të trungut majtas e djathtas. Kryen me pak vështirësi kalimin e njëpasnjëshëm të këmbëve para midis duarve dhe rrotullimin e shpatullave, me shkopin nga prapa-para.</p> <p><b>C.- Niveli i ulët:</b> Nxënësi (nxënësja) kryen jo i sigurt baraspeshimin mbi njerën këmbë, me shkopin në trinën e këmbës tjetër, për 2-3 sek. Ai (ajo) nuk di të bashkërendojë lëvizje të ndryshme të krahëve dhe këmbëve me përkulje të trungut majtas e djathtas. Kryen me vështirësi kalimin e njëpasnjëshëm të këmbëve para midis duarve dhe rrotullimin e shpatullave, me shkopin nga prapa-para e kryen me krahë të mbledhura.</p>
4	<p><i>Me topa pingpongu, sfungjeri, pupël e raketë</i></p>	<p><i>Pasime në çift e në treshe.</i></p> <p>▪ <i>Pasime të topit (ose puplës) me raket, në çift e në treshe, në largësitë 2-3 m nga shoku (shoqja).</i></p> <p>▪ <i>Pasime të topit (ose puplës) me raket, në çift e në treshe, në largësitë 4-5 m nga shoku (shoqja).</i></p>	<p>➤ <i>Nxënësit (nxënëset) të aftësohen në bashkërendimet e veprimeve lëvizore me shokun (ose në përbërje të grupit); të zhvillojnë refleksin sy-dorë-mjet.</i></p> <p>▪ <i>Të jenë në gjendje të kryejnë 6-8 pasime të topit (ose puplës) me raketë, në bashkëveprim me shokun (shoqen), në çift, pa ndërprerje.</i></p>	<p><b>A.- Niveli i përparuar:</b> Nxënësi (nxënësja) kryen mirë 6-8 pasime të topit (ose puplës) me raketë pa ndërprerje, në bashkëveprim me shokun (shoqen), në largësinë 3-4 m.</p>

NR	NËNLINJA	PERMBAJTJA	OBJEKTIVAT	ARRITJET
			<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Të jenë në gjendje të kryejnë 4-6 pasime të topit (ose puplës) me raketë, në bashkëveprim me shokët (shoqet), në treshe, pa ndërprerje.</li> </ul>	<p><b>B.- Niveli mesatar:</b> Nxënësi (nxënësja) kryen me pak vështirësi 4-6 pasime të topit (ose puplës) me raketë pa ndërprerje, në bashkëveprim me shokun (shoqen), në 2-3m.</p> <p><b>C.- Niveli i ulët:</b> Nxënësi (nxënësja) kryen me vështirësi 3-4 pasime të topit (ose puplës) me raketë pa ndërprerje, në bashkëveprim me shokun (shoqen), në largësinë deri 2 m.</p>
5	Me parashutë të vogël	<p>Hedhja e parashutës në lartësi dhe largësi.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Hedhja e parashutës në lartësi (në çift) dhe pritja e saj nga shoku (jo të vetën).</li> <li>▪ Hedhja e parashutës në lartësi dhe largësi dhe rënja e saj në një sektor të përcaktuar (në rreth, katror etj.).</li> </ul>	<p>➤ Nxënësit (nxënëset) të arrijnë ta hapin parashutën në lartësi dhe ta presin atë.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Të zhvillojnë forcën e shpejtë të grupmuskujve të krahëve, trungut e këmbëve.</li> <li>▪ Të zhvillojnë refleksin ndaj objektit që lëviz në hapsirë.</li> </ul>	<p><b>A.- Niveli i përparuar:</b> Nxënësi (nxënësja) kryen mirë 2 hedhje në lartësi (nga tri tentativa) dhe pritje të parashutës së shokut. Hedh parashutën në lartësi dhe largësi, e cila 2 herë (nga tri tentativa) bie në sektorin e shënuar (rreth, katror etj.).</p> <p><b>B.- Niveli mesatar:</b> Nxënësi (nxënësja) kryen mirë 1 hedhje në lartësi (nga tri tentativa) dhe pritje të parashutës së shokut (shoqes). Hedh parashutën në</p>

Nr.	NËNLINJA	PERMBAJTJA	OBJEKTIVAT	ARRITJET
				<p>lartësi dhe largësi, e cila 1 herë (nga tri tentativa) bie në sektorin e shënuar (rreth, katror etj.).</p> <p><b>C.- Niveli i ulët:</b> Nxënësi (nxënësja) kryen me vështirësi 1 hedhje në lartësi (nga tri tentativa) dhe pritje të parashutës së shokut (shoqes). Hedh parashutën në lartësi dhe largësi, e cila asnjë herë (nga tri tentativa) nuk bie në sektorin e shënuar (rreth, katror etj.).</p>
6	<i>Me rrathë gjimnastikorë</i>	<p><i>Rrotullimi i rrethit me pjesët e trupit.</i></p> <p><i>a.- Me trung, nga qëndrimi me këmbë të hapura anash sa gjerësia e supeve.</i></p> <p><i>b.- Me kërci, nga qëndrimi mbi njerë këmbë.</i></p> <p><i>c.- Me parakrah, nga qëndrimi me krahët anash.</i></p>	<p>➤ <i>Nxënësit (nxënëset) të zhvillojnë ndjeshmërinë muskulore në regjimin statik e dinamik.</i></p> <p>▪ <i>Të jenë në gjendje ta mbajnë rrethin në rrotullim për disa sekonda:</i></p> <p><i>a.- Me trung..... 15-20 sek.</i></p> <p><i>b.- Me kërci..... 5-10 sek.</i></p> <p><i>c.- Me parakrah..... 20-30 sek.</i></p>	<p><b>A.- Niveli i përparuar:</b> Nxënësi (nxënësja) kryen mirë rrotullimin e rrethit gjimnastikor me trung mbi 15 sek., me kërci mbi 5 sek. dhe me parakrah mbi 20 sek.</p> <p><b>B.- Niveli mesatar:</b> Nxënësi (nxënësja) kryen rrotullimin e rrethit gjimnastikor me trung mbi 10 sek., por më pak se 15 sek., me kërci 3-5 sek. dhe me parakrah mbi 15 sek., por më pak se 20 sek.</p> <p><b>C.- Niveli i ulët:</b> Nxënësi (nxënësja) kryen rrotullimin e rrethit gjimnastikor me trung mbi 5 sek., por më pak se 10 sek. dhe me parakrah mbi 10 sek., por më pak se 15 sek.</p>

Nr.	NËNLINJA	PERMBAJTJA	OBJEKTIVAT	ARRITJET
7	<i>Me litar</i>	<p><i>Tërheqje me çifte e litarit me pjesët e trupit.</i></p> <p><i>a.- Me duar, nga qëndrimi në këmbë.</i></p> <p><i>b.- Me duar, nga qëndrimi këmbëmbledhur.</i></p> <p><i>c.- Me trinën e këmbës, nga qëndrimi shtrirë në shpinë.</i></p>	<p>➤ <i>Nxënësit (nxënëset) të zhvillojnë forcën statike.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Të jenë në gjendje të mbajnë litarin të tendosur për 10-15 sek.</i></li> </ul>	<p><b>A.- Niveli i përparuar:</b> Nxënësi (nxënësja) kryen mirë të tria llojet e tërheqjeve të litarit për 10-15 sek. Njeh efektet zhvilluese të tërheqjes së litarit me tri variantet.</p> <p><b>B.- Niveli mesatar:</b> Nxënësi (nxënësja) kryen të tria llojet e tërheqjeve të litarit për 10-15 sek. Njeh efektet zhvilluese të tërheqjes së litarit me dy variante.</p> <p><b>C.- Niveli i ulët:</b> Nxënësi (nxënësja) kryen dy lloje të tërheqjeve të litarit për 8-10 sek. Nuk njeh sa duhet efektet zhvilluese të tërheqjes së litarit.</p>
8	<i>Me shishe gjimnastikore</i>	<p><i>Xhonglime dhe ushtrime me shishe gjimnastikore.</i></p> <p><i>a.- Xhonglime</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Hedhje dhe pritje të njëpasnjëshme të dy shisheve gjimnastikore me rrotullim 360<sup>0</sup>, me ndihmën e dy duarve.</i></li> <li>▪ <i>Vendosja e shishes gjimnastikore mbi trinë, hedhje e saj lart-para dhe pritja me një dorë.</i></li> </ul> <p><i>b.- Ushtrime</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Rrethrotullimi i krahëve (para dhe prapa).</i></li> <li>▪ <i>Rrethrotullimi i krahëve brenda dhe jashtë (me kryqëzim nga lart e nga poshtë).</i></li> </ul>	<p>➤ <i>Nxënësit (nxënëset) të zhvillojnë refleksin sy-dorë-mjet.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Të arrijnë të bëjnë 2-3 xhonglime me të dyja duart.</i></li> <li>▪ <i>Të jenë në gjendje t'i kryejnë saktë veprimet me shishe gjimnastikore.</i></li> <li>▪ <i>Të zhvillojnë përkulshmërinë.</i></li> </ul>	<p><b>A.- Niveli i përparuar:</b> Nxënësi (nxënësja) kryen saktë 3 xhonglime dhe veprime të ndryshme me shishet gjimnastikore.</p> <p><b>B.- Niveli mesatar:</b> Nxënësi (nxënësja) kryen saktë 2 xhonglime dhe veprime të caktuara me shishet gjimnastikore</p>

NR	NËNLINJA	PERMBAJTJA	OBJEKTIVAT	ARRITJET
		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Rrethrotullim i parakrahëve brenda dhe jashtë.</li> <li>▪ Përkuljet para, prapa dhe anash, me shishe gjimnastikore në duar.</li> </ul>		<p><b>C.- Niveli i ulët:</b> Nxënësi (nxënësja) nuk kryen asnjë xhonglim, por njih veprime të caktuara me shishe gjimnastikore.</p>
9	Me trup të lirë	<p>a.- Prekje e objekteve me këmbë në lartësi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Nga qëndrimi në këmbë, me të majtën e të djathtën;</li> <li>▪ Nga qëndrimi shtrirë në shpinë, me të majtën e të djathtën.</li> </ul> <p>b.- Ecje këmbëkryq:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Nga qëndrimi ndenjor këmbëkryq, me ndihmën e duarve mbi dyshek (ose mbi një platformë tjetër të përshtatshme).</li> </ul> <p>c.- Rrotullim të njerës këmbë, nga mbështetja mbi tjetrën:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Nga qëndrimi këmbëmbledhur mbi të djathtën (të majtën) me mbështetje të duarve poshtë-para në tokë, rrethrotullim i së majtës (djathtës) djathtas (majtas).</li> </ul>	<p>➤ Nxënësit të zhvillojnë përkulshmërinë dhe aftësinë bashkërenduese duar-këmbë.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Të jenë në gjendje të prekin 2-3 herë me majën e këmbës objektin e varur, në lartësi që rritet 3-5 cm nga mundësia maksimale.</li> <li>▪ Të arrijnë të ecin me kërcim 1,5-2 m.</li> <li>▪ Të jenë në gjendje të bëjnë 2-3 rrotullime me të majtën e të djathtën.</li> </ul>	<p><b>A.- Niveli i përparuar:</b> Nxënësi (nxënësja) prek 2-3 herë me majën e këmbës objektin e varur, në lartësi që rritet deri 5 cm nga mundësia maksimale; ecën me kërcim deri 2 m; bën 3 rrotullime dhe me shumë me të majtën e të djathtën.</p> <p><b>B.- Niveli mesatar:</b> Nxënësi (nxënësja) prek deri 2 herë me majën e këmbës objektin e varur, në lartësi që rritet deri 3 cm nga mundësia maksimale; ecën me kërcim deri 1,5 m; bën 2 rrotullime me të majtën e të djathtën.</p> <p><b>C.- Niveli i ulët:</b> Nxënësi (nxënësja) arrin të prekë vetëm 1 herë me majën e këmbës objektin e varur, në lartësinë nën mundësinë maksimale; nuk mundet të ecë dhe me vështirësi bën 2 rrotullime vetëm me njërën këmbë.</p>

#### 4: LOJËRA LËVIZORE

Nr.	NËNLINJA	PERMBAJTJA	OBJEKTIVAT	ARRITJET
1	Lojëra për zhvillimin e shkathtësisë (bashkërendimi lëvizor)	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Shkelja e qeses me rërë.</li>   <li>▪ “Dueli”.</li>   <li>▪ “Gjuetarët e rosat”.</li>   <li>▪ “Viganët e shkurtabiqët”.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Nxënësit (nxënëset) të zbatojnë rregullat e lojërave.</li>   <li>▪ Të bashkëpunojnë me pjesëtarët (pjesëtarët) e skuadrës.</li>   <li>▪ Të shfaqin bashkërendim të lëvizjeve të anësive të trupit (krahë, këmbë).</li> </ul>	<p><b>A.- Niveli i përparuar:</b> Nxënësi (nxënësjja) shfaq aftësi të dukshme bashkërenduese të lëvizjeve të anësive. Zbaton rregullat e bashkëpunon me shokët (shoqet).</p> <p><b>B.- Niveli mesatar:</b> Nxënësi (nxënësjja) shfaq aftësi bashkërenduese, por të ngadalta të lëvizjeve të anësive. Zbaton rregullat e bashkëpunon me shokët (shoqet).</p> <p><b>C.- Niveli i ulët:</b> Nxënësi (nxënësjja) shfaq aftësi bashkërenduese të kufizuara dhe të ngadalta të lëvizjeve të anësive. Nuk zbaton rregullat e nuk bashkëpunon me shokët (shoqet).</p>
2	Lojëra për zhvillimin e forcës së shpejtë (krahë dhe këmbë)	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Kush e hedh më larg (nga vendi) topin e tenisit (150 gr).</li>   <li>▪ “Lepuri dhe zagari”.</li>   <li>▪ “Goditja e kështjellës”</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Nxënësit (nxënëset) të shfaqin forcën e shpejtë të krahëve dhe këmbëve, duke respektuar rregullat e lojës.</li> </ul>	<p><b>A.- Niveli i përparuar:</b> Nxënësi (nxënësjja) shfaq shumë qartë aftësi të forcës së shpejtë me krahë dhe këmbë.</p> <p><b>B.- Niveli mesatar:</b> Nxënësi (nxënësjja) shfaq aftësi të forcës së shpejtë me krahë dhe këmbë, por më dobët me një nga ekstremitetet.</p>



Nr.	NËNLINJA	PERMBAJTJA	OBJEKTIVAT	ARRITJET
		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Kush e godet dhe e hedh topin e llastikut në largësi të madhe (me këmbë)</i></li> </ul>		<p><b>C.- Niveli i ulët:</b> Nxënësi (nxënësja) shfaq aftësi të forcës së ngadaltë me krahë dhe këmbë.</p>
3	<p><i>Lojëra për zhvillimin e baraspeshimit dinamik</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Vrapo në vijë të drejtë, me njerën këmbë (10 m).</i></li> <li>▪ <i>Kërcime me këmbë të lidhura, në largësi 10 m.</i></li> <li>▪ <i>Ecje këmbadorasi në stolin gjimnastikor.</i></li> <li>▪ <i>Mbajtja e topit të pingpongut me lugë dhe ecje e shpejtë, në largësinë 10-15 m.</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Nxënësit (nxënëset) të shfaqin në të gjitha lojërat aftësinë e baraspeshimit dinamik e të respektojnë rregullat e lojës.</i></li> </ul>	<p><b>A.- Niveli i përparuar:</b> Nxënësi (nxënësja) shfaq qartë aftësinë e baraspeshimit, në të gjitha lojërat e mësuara.</p> <p><b>B.- Niveli mesatar:</b> Nxënësi (nxënësja) nuk e mban si duhet baraspeshimin, në një nga lojërat e mësuara.</p> <p><b>C.- Niveli i ulët:</b> Nxënësi (nxënësja) nuk e mban si duhet baraspeshimin, në dy nga lojërat e mësuara.</p>
4	<p><i>Lojëra për zhvillimin e aftësisë motore të diferencimit neuro-muskulor (saktësia në goditje)</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Të godasim shishet gjimnastikore me top tenisi (krahë).</i></li> <li>▪ <i>Të godasim shishet me top llastiku (me këmbë).</i></li> <li>▪ <i>Të hedhim topin e llastikut në kosh (l=2 m).</i></li> <li>▪ <i>Të gjuajmë topin me këmbë dhe ta fusim në portë të vogël (l=5 m, porta=60 cmX 30 cm).</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Nxënësit (nxënëset) të shfaqin (në rritje) saktësinë e gjuajtjeve dhe goditjeve në objekte të ndryshme, në të gjitha lojërat e mësuara.</i></li> <li>▪ <i>Të zbatojnë rregullat e zhvillimit të lojërave.</i></li> </ul>	<p><b>A.- Niveli i përparuar:</b> Nxënësi (nxënësja) në pesë goditje dhe në pesë hedhje, realizon 3-4 të sakta.</p> <p><b>B.- Niveli mesatar:</b> Nxënësi (nxënësja) në pesë goditje dhe në pesë hedhje, realizon 2-3 të sakta.</p> <p><b>C.- Niveli i ulët:</b> Nxënësi (nxënësja) në pesë goditje dhe në pesë hedhje, realizon 1-2 të sakta. (në katër lojërat e mësuara).</p>

## 5.- LËVIZJE TË THJESHTA RITMIKE

Nr.	NËNLINJAT	PËRMBAJTJA	OBJEKTIVAT	ARRITJET
1	<i>Qëndrimet e trungut gjatë lëvizjeve ritmike (krahë, këmbë)</i>	<p>a.- <i>Hedhje e krahëve para, lart, anash, trungu drejtë, e shoqëruar me lëvizje ritmike të këmbëve.</i></p> <p>b.- <i>Hedhje ritmike e këmbës (e majtë, e djathtë) para e përkulur në kyçin e gjurit, trungu drejtë, krahu (i djathtë, i majtë) para i përkulur në bërryl. Kalim në drejtqëndrim.</i></p> <p>c.- <i>Hedhje ritmike e këmbës (e majtë, e djathtë) para-lart e shtrirë, e shoqëruar me një përkulje të lehtë të trungut para, dora (e djathtë, e majtë) prek majën e këmbës. Kalim në drejtqëndrim.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Nxënësit (nxënëset) të jenë në gjendje të mbajnë trungun sipas rregullit, gjatë lëvizjeve krahë- këmbë</i></li> </ul>	<p><b>A.- Niveli i përparuar:</b> Nxënësi (nxënësja) kryen e ruan me saktësi pozicionet e trungut gjatë lëvizjeve ritmike të krahëve dhe këmbëve, të shoqëruara me temp e ritëm të shpejtuar të muzikës.</p> <p><b>B.- Niveli mesatar:</b> Nxënësi (nxënësja) kryen e ruan me saktësi pozicionet e trungut gjatë lëvizjeve ritmike të krahëve dhe këmbëve, të shoqëruara me temp të ngadalësuar të muzikës.</p> <p><b>C.- Niveli i ulët:</b> Nxënësi (nxënësja) kryen, por nuk ruan pozicionet e trungut, gjatë lëvizjeve të krahëve dhe të këmbëve, të shoqëruara këto me temp të ngadalësuar të muzikës.</p>
2	<i>Lëvizjet e trungut gjatë veprimeve ritmike me krahë e këmbë.</i>	<p>a.- <i>Lëvizje ritmike e trungut majtas-djathtas, duart në mes, të shoqëruara mepërkuljen e lehtë të këmbëve.</i></p> <p>b.- <i>Si në a, por njeri krah hidhet para-lart i shtrirë, ndërsa dora tjetër vendoset në mes (e anasejlltas).</i></p> <p>c.- <i>Si në a, por me hedhjen e krahëve të shtrira para-lart.</i></p> <p>d.- <i>Si në c) por krahët janë të përkulur në bërryl.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Nxënësit (nxënëset) të jenë në gjendje të bashkërendojnë lëvizjet e trungut me të krahëve dhe këmbëve.</i></li> </ul>	<p><b>A.- Niveli i përparuar:</b> Nxënësi (nxënësja) kryen në mënyrë të bashkërenduar lëvizjet e trungut me të krahëve dhe këmbëve, të shoqëruara këto me ritmin e caktuar.</p> <p><b>B.- Niveli mesatar:</b> Nxënësi (nxënësja) kryennë mënyrë të bashkërenduar lëvizjet e trungut me të krahëve dhe këmbëve me një ritëm të ngadalshëm muzikor.</p> <p><b>C.- Niveli i ulët:</b> Nxënësi (nxënësja) kryen me pak gabime në bashkërendim lëvizjet e trungut me të krahëve dhe</p>

3	<p><i>Kombinime ritmike të qëndrimeve dhe lëvizjeve të trungut me të këmbëve dhe krahëve</i></p>	<p>▪ <i>Kombinime të 5.1 dhe 5.2, sipas dëshirës së nxënësve.</i></p>	<p>▪ <i>Nxënësit të jenë në gjendje të kordinojnë ekzekutimin e lëvizjeve të trungut, krahëve e të këmbëve.</i></p>	<p>këmbëve, me një ritëm të ngadalshëm</p> <p><b>A.- Niveli i përparuar:</b>  Nxënësi (nxënësja) kryen në mënyrë të bashkërenduar e pa gabime lëvizjet e trungut, të krahëve dhe këmbëve, me temp të shpejtuar të muzikës.</p> <p><b>B.- Niveli mesatar:</b>  Nxënësi (nxënësja) kryen në mënyrë të bashkërenduar e pa gabime lëvizjet e trungut, të krahëve dhe këmbëve, me temp të ngadalësuar të muzikës.</p> <p><b>C.- Niveli i ulët:</b>  Nxënësi (nxënësja) kryen me pak gabime në bashkërendim lëvizjet e trungut, të krahëve dhe këmbëve, me temp të ngadalësuar muzikor.</p>
---	--	---	---	---

## KLASA E KATËRT

---

**3 orë në javë/ 35 javë mësimore, 105 orë vjetore**

<b>Nr.</b>	<b>Linja</b>	<b>Numri i orëve të sygjera</b>
1.	Njohuri të edukimit fizik	3 orë matje antropometrike, pjesa tjetër e shtrirë në realizimin e gjithë programit.
2.	Aftësi lëvizore bazë	25 orë
3.	Manipulim lëvizjesh	25 orë
5.	Lojra lëvizore	40 orë
6.	Lëvizje të thjeshta ritmike	15 orë
	<b>TOTALI</b>	<b>105 orë</b>

## LINJA 1: NJOHURI PËR EDUKIMIN FIZIK

Nr.	Nënlinja	Përmbajtja	Objektivat
1.	Regjimi lëvizor i nxënësit gjatë ditës	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Lëvizjet pas zgjimit nga gjumi në mëngjes; procedurat e kalitjes me ujë, pas lëvizjeve.</li> <li>▪ Lojërat lëvizore me karakter çlodhës e argëtues, gjatë pushimeve të gjata ndërmjet orëve mësimore.</li> <li>▪ Lojërat dhe sporti gjatë kohës së lirë në vendbanim.</li> <li>▪ Stërvitja në ekipet sportive të shkollës ose në klubet sportive të qytetit, sipas dëshirave dhe interesave të nxënësve.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Të kuptojnë dhe të zbatojnë regjimin lëvizor gjatë ditës. Ata, duke njohur përbërësit kryesorë të regjimit lëvizor ditor, të përdorin sipas rrethanave dhe interesave vetjake dy prej tyre.</li> </ul>
2.	Ndihma e parë në rastet e dëmtimeve fizike	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ndihma e parë në rastet e dëmtimeve të indeve të buta me hemoragji të jashtme.</li> <li>▪ Ndihma e parë në rastet e shtypjeve të indeve të buta, që shoqërohen me hemoragji të brendshme (hematoma, nxirje).</li> <li>▪ Ndihma e parë në rastet e ndrydhjeve të kyçeve.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Të japin praktikisht ndihmën e parë, në rastet e dëmtimeve të indeve të buta (me hemoragji të jashtme dhe të brendshme) dhe në rastet e ndrydhjeve të kyçeve.</li> </ul>
3.	Matja e pulsit	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Mënyra e matjes së pulsit në 10 sek.</li> <li>▪ Matja e pulsit në qetësi dhe pas ngarkesës në kyçin e dorës.</li> <li>▪ Matja e pulsit në qetësi dhe pas ngarkesës në arterien karotide të gafës.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Të gjejnë pikat e matjes e të llogarisin pulsën në 1 minutë, pas matjes së tij në 10 sek .</li> </ul>
4.	Frekuenca e pulsit në qetësi dhe në ngarkesë	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Frekuenca e pulsit në qetësi (pa ngarkesë fiziologjike).</li> <li>▪ Frekuenca e pulsit menjëherë pas ngarkesave të vogla fiziologjike.</li> <li>▪ Frekuenca e pulsit menjëherë pas ngarkesave mesatare fiziologjike.</li> <li>▪ Frekuenca e pulsit menjëherë pas ngarkesave të mëdha fiziologjike.</li> <li>▪ Frekuenca jo normale e pulsit në qetësi, menjëherë pas ngarkesave të mesme dhe menjëherë pas ngarkesave të mëdha fiziologjike.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Të diferencojnë pulsën normal nga ai jonormal, në përputhje me grup-moshën e tyre: Në qetësi; Menjëherë pas ngarkesës së vogël fiziologjike; Menjëherë pas ngarkesës së mesme fiziologjike; Menjëherë pas ngarkesës së madhe fiziologjike.</li> </ul>
5.	Vetëmbrojtja gjatë të ushtruarit	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Vetëmbrojtja gjatë kryerjes së veprimeve lëvizore të përsëritura nga klasa III.</li> <li>▪ Vetëmbrojtja gjatë kryerjes së veprimeve lëvizore të programit të klasës IV.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Të zbatojnë mënyrat e vetëmbrojtjes gjatë kryesrjes së veprimeve lëvizore të përsëritura dhe të reja.</li> </ul>
6	Shfaqja e lodhjes dhe parandalimi i mbilodhjes	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Skuqja e tepëruar e fytyrës dhe e trupit.</li> <li>▪ Djersitja e madhe e fytyrës dhe e trupit.</li> <li>▪ Dhembja e muskujve një ditë pas ngarkesës.</li> <li>▪ Zbehja e fytyrës, marrja e mendve, dhembja e kokës e të përzjerët.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Të kuptojnë shenjat e lodhjes e të mbilodhjes. Ata të parandalojnë mbilodhjen.</li> </ul>

## LINJA 2: VEPRIMTARI LËVIZORE BAZË

Nr.	Nënlinja	Përmbajtja	Objektivat
1.	Qëndrimet e lëvizjet kryesore	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Lëvizje të ndërthurura të krahëve me trungun. Bashkëndime të thjeshta me 3-4 masa, me dy kohë ku të përfshihen përkuljet, kthimet e rrotullimet e trungut të shoqëruara me krahët.</li> <li>▪ Lëvizje të bashkërenduara të krahëve me ato të këmbëve.</li> <li>▪ Bashkëndime të thjeshta me 3-4 masa, me 2 dhe 4 kohë, ku të përfshihen përkuljet, kthimet e hedhjet e krahëve e të këmbëve ne drejtime të ndryshme.</li> <li>▪ Lëvizjet e bashkërenduara krahë-trung-këmbë</li> <li>▪ Bashkëndime të thejshta me 3-4 masa, me 2-4 kohë ku të përfshihen përkuljet, kthimet, hedhjet e rrotullimet të pjesëve të trupit</li> </ul>	Të kryejnë bashkëndime të thjeshta të lëvizjeve të pjesëve të trupit.
2.	Ecje të lira dhe ritmike	<p>Ecje e lire:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a- Ecje e lirë anësore me hap të madh dhe të vogël,</li> <li>b- Ecje e lirë mbrapa me hap të vogël e të madh,</li> <li>c- Ecje me kryqëzim të këmbëve anash dhe para.</li> </ul> <p>Ecje ritmike si në pikat a, b e c, por nën ritmin e muzikës.</p>	Të ecin lirshëm duke mbajtur trupin drejt dhe duke ruajtur tempin e ritmin e kërkuar.
3.	Vrapime të lira dhe ritmike	<p>Vrapim i lirë 300-400 m</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a- Në çifte;</li> <li>b- Në cifte duke tërhequr fillin e balonës apo të tollumbaces;</li> <li>c- Vrapim me rrokullisjen e rrethit gjimanstikor në formë rrethi, gjarpërore dhe 8-shi.</li> </ul> <p>Vrapim ritmik si në pikat a, b e c, por në ritmin e muzikës.</p>	Të vrapojnë lirshëm e pa sforcime në ruajtjen e ritmit të vrapimit.
4.	Kërcime të lira dhe ritmike	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Kërcim i lirë në largësi.</li> <li>▪ Kërcim së gjati me 5 dhe 6 hapa vrullë.</li> <li>▪ Kërcim i lirë në lartësi.</li> <li>▪ Kërcimi së larti nga vendi mbi pod, stol etj.</li> <li>▪ Kërcim me litarin vetjak.</li> <li>▪ Kërcime me të dy këmbët në litarin vetjak e më një partner</li> <li>▪ Kërcim me litarin kolektiv me hyrje-dalje anësore dhe ballore.</li> </ul>	<p>Të kryejnë llojet e kërcimeve</p> <p>Të ruajnë ritmin e kërcimeve dhe të rrisin vëllimin e tyre</p>

5	Imitimi i lëvizjeve të gjallesave	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Imitim i lëvizjeve të lepurit.</li> <li>▪ Nga qëndrimi këmbëmbledhur, kërcim i letë para me mbështetjen e duarve dhe afrimin e këmbëve. Përsëritje e 5-6 kërcimeve.</li> <li>▪ Imitimi i lëvizjeve të kangurit.</li> <li>▪ Nga qëndrimi këmbëmbledhur, kërcim i vogël para e lart me duar të vendosura ne mes. Përsëriten 5-6 kërcime.</li> <li>▪ Imitimi i lëvizjeve të pinguinit.</li> <li>▪ Kërcime të njëpasnjëshme me zhvendosje të vogël para, me këmbë të bashkuara dhe majat pak të hapura. Përsëritje 5-6 kërcime.</li> <li>▪ Imitimi i lëvizjeve të krokodilit. Zvarritje këmbadorazi e lirë në vend të butë</li> </ul>	Të bashkërendojnë lëvizjet në imitimin e gjallesave të ndryshme dhe të rrisin largësinë e zhvendosjes.
6.	- Drejtëpeshimi statik e dinamik	<p>Ecje mbi një rrafsh te ngushtë:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a- Ecje me duar në mes, me karhët anash, mbi një vijë të drejtë të shënuar në tokë;</li> <li>b- Si në a, por mbi traun e baraspeshimit në lartësi 60-80 cm.</li> <li>c- Si në a, por mbi dryshtën e poshtme të stolit gjimnastikor.</li> </ul> <p>Ecje me majat e këmbëve mbi një rrafsh të ngushtë:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a - Ecje me majat e këmbëve me duart në mes, me karahët anash dhe mbi një vijë të drejtë të shënuar në tiokë;</li> <li>b- Si në a, por mbi traune baraspeshimt në lartësi 60-80 cm;</li> <li>c- Si në a, por mbi drushtën e poshtme të stolit gjimanstikor.</li> </ul> <p>Kthimet në vend me majat e këmbëve 90<sup>0</sup> dhe 180<sup>0</sup>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a-Në vend, në një rreth me diametër 15 cm;</li> <li>b -Mbi stolin gjimanstikor;</li> <li>c - Mbi çdo lartësi 40 cm.</li> </ul> <p>Kthimet në vend me majat e këmbëve 90<sup>0</sup>-180<sup>0</sup> mbi një rrafsh të ngushtë:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a-Mbi një vij të shënuar në tokë;</li> <li>b -Mbi traun e baraspeshimit në lartësi 60-80 cm.</li> </ul>	Të ruajnë baraspeshimin gjatë ecjeve duke rritur largësinë e zhvendosjeve. Të kryejnë me estetikë elementet e mësuara.

**Njohuri dhe aftësi kryesore:** Qëndrimet e lëvizjet, lëvizje të ndërthurura të krahëve me trungun, lëvizjet e bashkërenduara krahë-trung-këmbë, ecje të lira dhe ritmike, vrapime të lira dhe ritmike, kërcime të lira dhe ritmike, imitimi i lëvizjeve të gjallesave, drejtëpeshimi statik e dinamik. Aftësitë për bashkërendimin e lëvizjeve të trupit, për lëvizjen e trupit lirshëm duke ruajtur tempin e ritmin e kërkuar, për lloje të ndryshme vrapimesh të lirshme dhe pa sforcime, për ruajtjen e baraspeshës gjatë ecjes.

### LINJA 3: MANIPULIM LËVIZJESH

Nr.	Nënlinjat	Përmbajtja	Objektivat
1.	Me topa llastiku	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Xhonglim me dy dhe tri topa, me të dyja duart.</li> <li>▪ Hedhja e topit, me rritjen e përshkallëzuar të forcës, deri në arritjen e largësisë maksimale.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Të kryejnë xhonglime të thjeshta me të dyja duart e ta hedhin topin në largësi maksimale. Ata zhvillojnë bashkërendimin e lëvizjeve me mjetin, të zhvillojnë, gjithashtu, aftësinë e forcës së shpejtë të krahëve.</li> </ul>
2.	Me shkopinj gjimnastikorë	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Mbajtja në baraspeshim e shkopit gjimnastikor horizontalisht me pjesë të ndryshme të trupit (kokë, gisht i dorës, trinë e këmbës).</li> <li>▪ Mbajtja në baraspeshim e shkopit gjimnastikor vertikalisht me pjesë të ndryshme të trupit (kokë, sup, gisht i dorës, trinë e këmbës).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Të mbajnë shkopin me pjesë të ndryshme të trupit për një kohë të caktuar, duke përsosur më tej ndjeshmërinë e baraspeshimit, me sforcime të vogla muskulore. Ata ekzekutojnë pozicionet bazë dhe lëvizjet kryesore të krahëve me shkopin gjimnastikor.</li> </ul>
3.	Me topa sfungjeri ose pingpongu	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Goditje të topit (sfungjeri ose pingpongu) me raketë individualisht në mur e me shokun përballë.</li> <li>▪ Pasime të sakta të topit (sfungjeri ose pingpongu) me raketë, në largësi që vjen duke u rritur (deri në optimale).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Të godasin topin me raketë në largësi të caktuar dhe me saktësi, duke zhvilluar refleksin sy-dorë-mjet e parashikimin e lëvizjeve.</li> </ul>
4.	Me parashutë të vogël	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Hedhja e parashutës lart mbi kokë dhe pritje e saj me të dyja duart.</li> <li>▪ Hedhja e parashutës në drejtim të shokut, që ndodhet përballë, në largësinë 3-5 m; pritja e parashutës së hedhur prej shokut, nga e njëjta largësi.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Të jenë në gjendje ta hedhin e ta presin parashutën reciprokisht, pa dhe me kohë të caktuar, duke zhvilluar parashikimin e lëvizjeve.</li> </ul>
5.	Me rrathë gjimnastikorë	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Rrotullim i rrethit gjimnastikor në bel (majtas e djathtas).</li> <li>▪ Kërcime me rrethin gjimnastikor (njëlloj si me litarin individual).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Të kryejnë rrotullimin e rrethit në bel për një kohë të caktuar e të kërcejnë me të si me litar, duke zhvilluar bashkërendimin e lëvizjeve në marrëdhënie me mjetin.</li> </ul>



6	Me shishe gjimnastikore	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Xhonglime me një dhe dy shishe gjimnastikore në secilën dorë, duke i rrotulluar ato 360<sup>0</sup>.</li> <li>▪ Pozicionet bazë dhe ushtrime të thjeshta me shishe gjimnastikore (rrethrotullime para dhe prapa, hedhje dhe pritje etj.).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Të xhonglojë shisheet me dy duar e të ekzekutojnë ushtrimet me shishe në variante të ndryshme.</li> </ul>
---	-------------------------	---	--

**Njohuri dhe aftësi kryesore:** veglat dhe mjetet sportive: topat e llastikut, shkopinjte gjimnastikorë, topat e sfyngjerit dhe pinpongut, parashutat, rrathët dhe shisheet gjimnastikore. Aftësitë për kryerjen e xhonglimeve, për bashkërendimin e lëvizjeve me mjetin, dhe aftësinë e forcës së krahëve, për përsosjen e baraspeshës, për ekzekutim me shkopin gjimnastikor, për zhvillimin e refleksit sy-dorë-mjet, për hedhjen dhe pritjen e parashutës, për zhvillimin e lëvizjeve gjimnastikore me rreth, për xhonglimin e ushtrimeve të ndryshme me duar.

#### LINJA 4: LOJËRA LËVIZORE

Nr.	Nënlinjat	Përmbajtja	Objektivat
1.	Lojëra për zhvillimin e shkathtësisë e bashkërendimin lëvizor	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ “Rrokullisja e topit me duar dhe këmbë”.</li> <li>▪ “Topi i helmuar”.</li> <li>▪ “Peshku në rrjetë”</li> </ul>	Të aktivizohen gjallërisht në lojë dhe të respektojnë rregullat e kundërshtarit. Të bashkërendojnë lëvizjet gjatë lojës.
2.	Lojëra për zhvillimin e qëndrueshmërisë aerobike	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ “Jesirthi”.</li> <li>▪ “E ka kush e ka”.</li> <li>▪ “Kapi macja miun”.</li> </ul>	Të demonstronjë qëndrueshmëri gjatë lojës dhe të arrijnë të bashkëpunojnë me partnerët.
3.	Lojëra për zhvillimin e shpejtësisë dhe të reagimit të shpejtë	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ “Rëmbimi i shamisë”</li> <li>▪ “Bufi, kllaçka dhe zogjtë”.</li> <li>▪ “Stafetë”.</li> </ul>	Të demonstronjë lëvizjet ciklike e aciklike dhe të bashkëpunojnë me partnerin pa dëmtuar kundërshtarin.
4.	Lojëra saktësie në hedhje dhe goditje	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ “Kush godet shishen me top llastiku”.</li> <li>▪ Kalimi i topit nëpër pengesa me këmbë (MD)</li> <li>▪ Goditja e topit me “shkop” në ajër.</li> </ul>	Të demonstronjë saktësi në hedhjet dhe goditjet në largësi me mjete që nuk i kalojnë 150 -300 g.

**Njohuri dhe aftësi kryesore:** Lojëra për zhvillimin e shkathtësisë e bashkërendimin lëvizor, lojëra për zhvillimin e qëndrueshmërisë aerobike, lojëra për zhvillimin e shpejtësisë dhe të reagimit të shpejtë, lojëra saktësie në hedhje dhe goditjes.

Aftësitë për respektimin dhe bashkërendimin e lëvizjeve gjatë lojës, për bashkëpunimin me partnerët gjatë lojës pa dëmtuar kundërshtarin, për skatësim në hedhje dhe goditje në largësi.

## LINJA 5: LËVIZJE TË THJESHTA RITMIKE

Nr.	Nënlinjat	Përmbajtja	Objektivat
1.	Zhvendosjet ritmike të trupit vertikalisht në vend	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kërcime në vend me këmbë të bashkuara, duart në mes.</li> <li>• Kërcime në vend me hapjen e këmbëve anash, kthim në pozicionin fillestar, duart në mes.</li> <li>• Kërcime në vend me kryqzimin e këmbëve, duart në mes.</li> </ul>	Të ekzekutojnë zhvendosjet ritmike të trupit vertikalisht në vend me saktësi.
2.	Kthimet e trungut në vend dhe vertikalisht në dy drejtime kryesore	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kërcime në vend me kthim të trungut 90° (majtas-djathtas), këmbët e bashkuara, duart në mes.</li> <li>• Kërcime në vend me kthim të trungut, me këmbët e hapura anash, duart në mes.</li> </ul>	Të ekzekutojnë kthimet e trungut në vend e vertikalisht me saktësi.
3.	Bashkërendime të lëvizjeve ritmike të krahëve me kërcimet dhe kthimet në vend e vertikalisht	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kërcime të njëpasnjëshme në vend, me këmbë të bashkuara, me ndryshim të pozicioneve të krahëve (para-lart-anash).</li> <li>• Kërcime të njëpasnjëshme në vend me kthim të trungut 90° (majtas-djathtas), këmbët e bashkuara, krahët para-anash duke lëvizur në kah të kundërt me lëvizjen e këmbëve.</li> <li>• Kërcime të njëpasnjëshme në vend me kryqëzim të këmbëve, me ndryshim të pozicioneve të krahëve sipas dëshirës (para-lart-anash).</li> </ul>	Të ekzekutojnë lirshëm bashkërendimet, duke ruajtur pozicionet e krahëve nën tempin e kërkuar.

**Njohuri dhe aftësi kryesore:** Zhvendosjet ritmike të trupit vertikalisht në vend, kthimet e trungut në vend dhe vertikalisht në dy drejtime kryesore, bashkërendime të lëvizjeve ritmike të krahëve me kërcimet dhe kthimet në vend e vertikalisht. Aftësi për ekzekutimin e zhvendosjeve ritmike të trupit vertikalisht, për ekzekutimin e trungut në vend dhe vertikalisht, ekzekutimin dhe bashkërendimin lirshëm të pozicioneve të krahëve në tempin e kërkuar.

## LINJA 6: VEPRIME TË THJESHTA LËVIZORE SPORTIVE

Nr.	Nënlinjat	Përmbajtja	Objektivat
1.	<b>Basketboll</b>	Veprime levizore – bazë të basketbollit: a) <i>Qëndrimi</i> me top; b) <i>Pasimi</i> dhe pritja e topit nga vendi; c) <i>Gjuajtje</i> në kosh (nga vendi) me dy duart nga gjoksi; d) <i>Driblime</i> në vend, me të majtën dhe të djathtën.	Te ekzekutojnë individualisht dhe me partner elementet e pasimeve, të driblimeve dhe të gjuajtjeve, me largësi të ndryshme, duke ia arritur qëllimit që kanë veprimet.
2.	<b>Hendboll</b>	Veprime levizore bazë të hendbollit: a) <i>Qëndrimi</i> me top; b) <i>Pasimi</i> dhe pritja e topit nga vendi; c) <i>Driblimi</i> në vend dhe me ecje; d) <i>Goditja</i> e shenjave të ndryshme me top	Të ekzekutojnë individualisht dhe me partner veprimet levizore bazë, në largësi të ndryshme, duke ia arritur qëllimit që ato kanë.
3.	<b>Futboll</b>	Veprime levizore bazë të futbollit: a) <i>Goditja</i> e topit nga vendi me pjesët e ndryshme të këmbës; b) <i>Pasimi</i> i topit partnerit me pjesën e brendshme të këmbës; c) <i>Driblimi</i> në vijë të drejtë pa pengesa (shoqërim topi) në largësi të ndryshme. d) <i>Xhonglime</i> me 1 e 2 këmbë në vend	Të ekzekutojnë veprimet levizore bazë individualisht dhe me partner, duke ia arritur qëllimit që kanë.
4.	<b>Atletikë</b>  • <i>Vrapime</i>	Veprime levizore bazë të atletikës: a) Vrapime të lira. Shpejtësi 20-30 m. b) Vrapim i lirë me kokë 3 minuta me <i>nisje</i> në këmbë.	Të ekzekutojnë veprimet levizore bazë, dhe të shfaqin aftësi motore të shprehura në rezultat individual (konkret, sekonda, metra, cm)

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Kërcime</b></li> </ul>	<p>a)Kërcim së gjati nga vendi. Kërcim së gjati me 2-3 hapa. Vrull e rafje në bedanë (këmbe e “Fortë”).</p> <p>b)Kërcim në lartësi, me 2-4 hapa vrull, me mbështetjen e <b>këmbës</b> më “të fortë”.</p>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Hedhje</b></li> </ul>	<p>a)Hedhje të topit të vogël (tenis, leckë) në largësi, nga vendi dhe me 2-3 hapa <b>vrull</b></p>	
5.	<p><b>Gjymnastikë artistike</b></p> <p>a) Akrobaci</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Kapërdimjet</b> para dhe prapa nga qëndrimi këmbëmbledhur.</li> <li>• <b>Kalimet</b> në urë nga drejtqëndrimi dhe nga qëndrimi shtrirë në shpinë.</li> <li>• Nga drejtqëndrimi, kalim në vertikale mbi duar me mbështetje të këmbëve në mur.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Të ekzekutojnë veprimet lëvizore duke shfaqur në nivele të ndryshme aftësitë lëvizore individuale, si: bashkërendimin, përkulshmërinë dhe drejtpeshimin dinamik e statik</li> </ul>

**Njohuri dhe aftësi kryesore:** Veprime lëvizore – bazë të basketbollit, hendboll, futboll, atletikë, gjymnastikë artistike – akrobaci. Aftësi për ekzekutimin individualisht dhe me partner, elementet e pasimeve, të driblimeve dhe të gjuajtjeve, me largësi të ndryshme, duke ia arritur qëllimit që kanë veprimet. Ekzekutimi i veprimeve lëvizore duke shfaqur në nivele të ndryshme aftësitë lëvizore individuale, si: bashkërendimin, përkulshmërinë dhe drejtpeshimin dinamik e statik.

### **VLERËSIMI**

Për vlerësimin e arritjeve të nxënësve, përdoruesit duhet të njohin dhe t'i referohen standardeve të arritjeve të lëndës së edukimit fizik për arsimin e detyrueshëm. Nëpërmjet formave, metodave dhe instrumentave 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.

## KLASA E PESTË

---

**3 orë në javë/ 35 javë mësimore, 105 orë vjetore**

<b>Nr.</b>	<b>Linja</b>	<b>Numri i orëve të sygjeruara</b>
1.	Njohuri të edukimit fizik	3 orë matje antropomentrike, pjesa tjetër e shtrirë në realizimin e gjithë programit.
2.	Veprimtari lëvizore bazë	20 orë
3.	Manipulim lëvizjesh	10 orë
5.	Lojra lëvizore	30 orë
6.	Lëvizje të thjeshta ritmike	10 orë
7.	Veprime të thjeshta lëvizore sportive	35 orë
	<b>TOTALI</b>	<b>105 orë</b>

## LINJA 1: NJOHURI PËR EDUKIMIN FIZIK (GJATË PROCESIT MËSIMOR)

Nr.	Nënlinjat	Përmbajtja	Objektivat
1 1.1	Ndërtimi i aparatit lëvizor mbështetës të trupit të njeriut. Eshtrat kryesore të trupit të njeriut (gjymtyrët).	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Eshtrat kryesore të gjymtyrëve të sipërme:               <ul style="list-style-type: none"> <li>a.- Krahu;</li> <li>b.- Parakrahu;</li> <li>c.- Gishtërinjtë.</li> </ul> </li> <li>▪ Eshtrat kryesore të gjymtyrëve të poshtme:               <ul style="list-style-type: none"> <li>a.- Kofsha;</li> <li>b.- Parakofsha (kërciri);</li> <li>c.- Gishtërinjtë.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Të përcaktojnë vëndndodhjen e eshtrave kryesore të gjymtyrëve të sipërme dhe të poshtme (duke i prekur), sipas emërimit të tyre.</li> <li>▪ Të dallojnë llojet e dëmtimeve të eshtrave të gjymtyrëve (të sipërme dhe të poshtme).</li> <li>▪ Të zbatojnë rregullat elementare të ruajtjes së kockave të gjymtyrëve (të sipërme dhe të poshtme) nga dëmtimet e mundshme.</li> </ul>
1 1.2	Ndërtimi i aparatit lëvizor mbështetës të trupit të njeriut. Muskujt kryesorë të trupit të njeriut (gjymtyrëve).	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Muskujt kryesorë të gjymtyrëve të sipërme:               <ul style="list-style-type: none"> <li>a.- Të krahut;</li> <li>b.- Të parakrahut.</li> </ul> </li> <li>▪ Muskujt kryesorë të gjymtyrëve të poshtme:               <ul style="list-style-type: none"> <li>a.- Të kofshës;</li> <li>b.- Të parakofshës (kërcirit).</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Të përcaktojnë vëndndodhjen e muskujve kryesorë të gjymtyrëve të sipërme dhe të poshtme (duke i prekur), sipas emërimit të tyre.</li> <li>▪ Të dallojnë llojet e dëmtimeve të muskujve të gjymtyrëve ( të sipërme dhe të poshtme).</li> <li>▪ Të zbatojnë rregullat elementare të ruajtjes së muskujve të gjymtyrëve (të sipërme dhe të poshtme) nga dëmtimet e mundshme.</li> </ul>
2 2.1	Funksionet kryesore të aparatit lëvizor mbështetës. Tkurrjet muskulore të gjymtyrëve (të sipërme dhe të poshtme).	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Llojet e tkurrjeve muskulore të gjymtyrëve të sipërme dhe të poshtme:               <ul style="list-style-type: none"> <li>a.- Tkurrja izotonike;</li> <li>b.- Tkurrja izometrike;</li> <li>c.- Tkurrja auksotonike.</li> </ul> </li> <li>▪ Parimi i levës, gjatë lëvizjes së gjymtyrëve të sipërme dhe të posht.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Të dallojnë llojet e tkurrjeve muskulore të gjymtyrëve të sipërme dhe të poshtme.</li> <li>▪ Të përshkruajnë parimin e “Levës” gjatë lëvizjes së gjymtyrëve të sipërme dhe të poshtme.</li> </ul>
3	Sjellja lëvizore e njeriut.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Shumëllojshmëria e lëvizjeve rrit nivelin e kulturës fizike dhe sjell zhvillimin e gjithanshëm e harmonik të organizmit;</li> <li>▪ Llojet e lëvizjeve me pjesë të ndryshme të trupit:               <ul style="list-style-type: none"> <li>a.- Lëvizjet e thjeshta për qafën e gjymtyrët e sipërme.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Të shpjegojnë vlerat e lëvizjeve për jetën e përditëshme të njeriut.</li> <li>• Të shpjegojnë se lëvizja është tregues i shëndetit të mirë fizik, psikik e fiziologjik të</li> </ul>

		<p>b.- Lëvizjet e thjeshta për trungun. Lëvizjet e thjeshta për këmbët. d.- Lëvizjet e kombinuara.</p>	<p>njeriut; Të shpjegojnë se shlodhja aktive dhe rritja e gatishmërisë së organizmit, për të përballuar mbingarkesën e lodhjen, që mund të shkaktohen nga puna e zgjatur mendore, realizohen përmes lëvizjeve.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Të përshkruajnë se zhvillimi i gjithanshëm e harmonik i organizmit mund të realizohet përmes kryerjes së lëvizjeve të shumëllojshme.</li> </ul>
4	Higjiena e ushtrimeve fizike.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Vlerat e veshjes së përshtatur me mjedisin rrethues, me temperaturën e me karakterin e ushtrimeve fizike;</li> <li>▪ Pastërtia e trupit pas të ushtruarit me ushtrime fizike si një domosdoshmëri e higjienës së ushtrimeve fizike;</li> <li>▪ Të ushtruarit në ajër të pastër, me mjete dhe në mjedis të pastër, kërkesë elementare e higjienës së të ushtruarit fizik;</li> <li>▪ Djersitja gjatë të ushtruarit me ushtrime fizike, si një fenomen i zakonshëm fiziologjik e shenjë e lodhjes fizike;</li> <li>▪ Çfarë është mbilodhja, pse shfaqet e si mund të mbrohem nga ajo gjatë dhe pas të ushtruarit fizik.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Të zbatojnë rregullat e higjienës vetjake gjatë të ushtruarit me ushtrime fizike.</li> <li>▪ Të shpjegojnë se ç'është lodhja dhe mënyrat e shmangies nga mbilodhja gjatë dhe pas të ushtruarit fizik.</li> </ul>
5	Të ushtruarit e pavarur në kohën e lirë.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Veprimi lëvizor.</li> <li>▪ Ushtrimi fizik, roli i tij në zhvillimin e përgjithshëm të organizmit.</li> <li>▪ Ushtrimet për përgatitjen e përgjithshme fizike (pa dhe me mjete).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Të përshkruajnë ndikimin e ushtrimeve për përgatitjen e përgjithshme fizike në grupmuskuj të ndryshëm të organizmit.</li> <li>▪ Të demonstrojnë një kombinim me 6 masa 4 kohëshe ushtrimesh për përgatitjen e përgjithshme fizike ( pa dhe me mjete).</li> </ul>

**Njohuri dhe aftësitë kryesore:** eshtrat, muskujt dhe lëvizjet bazë të gjymtyrëve e të trungut, kërkesat higjenike të ushtrimeve fizike. Të fatësohen për zbatimin praktik të veprimeve lëvizore, të ushtrimeve fizike dhe të përgatitjes së përgjithshme fizike.

## LINJA 2: VEPRIMTARI LËVIZORE BAZË

Nr.	Nënlinjat	Përmbajtja	Objektivat
1	Qëndrimet e lëvizjet kryesore të pjesëve të trupit.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Qëndrimet me topin:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Qëndrimi me topin para (me një dhe dy duart);</li> <li>- Qëndrimi me topin lart (me një dhe dy duart);</li> <li>- Qëndrimi me topin anash (majtas e djathtas, me një dorë).</li> </ul> </li> <li>▪ Qëndrimet me shkopin               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Qëndrimi me shkopin horizontalisht para (të kapur me dy duart në skaje);</li> <li>- Qëndrimi me shkopin horizontalisht lart (të kapur me dy duart në skaje);</li> <li>- Qëndrimi me shkopin horizontalisht prapa (të kapur me dy duart në skaje).</li> </ul> </li> <li>▪ Qëndrimet me girën               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Qëndrimi me girën para (me një dhe dy duart);</li> <li>- Qëndrimi me girën lart (me një dhe dy duart);</li> <li>- Qëndrimi me girën anash (majtas e djathtas, me një dorë).</li> </ul> </li> <li>▪ Ngritjet e topit, shkopit e girës para, lart e anash (me një dhe dy duart);</li> <li>▪ Lëkundjet e topit, shkopit e girës para- lart, poshtë-prapa, majtas-djathtas (dhe e kundërta) (me një dhe dy duart);</li> <li>▪ Rrotullimet e topit, shkopit e girës para, prapa, majtas e djathtas (me një dhe dy duart).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Të ekzekutojnë në koordinim të plotë (kombinim) 4-6 ushtrime për përgatitjen e përgjithshme fizike me topin, shkopin e girën.</li> <li>▪ Të përshkruajnë efektet e ushtrimeve për përgatitjen e përgjithshme fizike me topin, shkopin e girën mbi organizmin në përgjithësi dhe mbi pjesë të veçanta të trupit..</li> </ul>
2	Ecjet e lira dhe ritmike	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ecja e lirë para, prapa dhe anash;</li> <li>▪ Ecja ritmike (me komandë ose me trokitje) para, prapa dhe anash;</li> <li>▪ Ecja ritmike (me muzikë) para, prapa dhe anash.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Të ekzekutojnë llojet kryesore të ecjeve, duke rritur largësinë e tyre.</li> <li>▪ Të dallojnë efektet pozitive të ritmikës në jetën e përditëshme.</li> </ul>
3	Vrapimet e lira dhe ritmike	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Vrapimi i lirë para, prapa dhe anash;</li> <li>▪ Vrapimi ritmik (me komandë ose me trokitje) para, prapa dhe anash;</li> <li>▪ Vrapimi ritmik (me muzikë) para, prapa dhe anash.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Të ekzekutojnë llojet e ndryshme të vrapimeve dhe të rrisin largësinë me tempin e ritmin e kërkuar.</li> </ul>



4	Kërcimet e lira dhe ritmike	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Kërcimi së gjati nga vendi, me shtytje të dy këmbëve;</li> <li>▪ Kërcimi së larti nga vendi, me shtytje të dy këmbëve;</li> <li>▪ Kërcime me litarin vetjak (me të dyja këmbët) nga vendi.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Të ekzekutojnë kërcimet së gjati e së larti, duke rritur treguesit.</li> <li>▪ Të ekzekutojnë kërcimet me litarin vetjak, duke rritur numrin e tyre.</li> </ul>
5	Baraspeshimi statik e dinamik	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Baraspeshimi mbi njerën, këmba tjetër prapa e shtrirë;</li> <li>▪ Ecje para, prapa dhe anash, me ritëm të ngadaltë, të mesëm e të shpejtë mbi traun e baraspeshimit (ose mbi stolin gjimnastikor), pa dhe me lëvizje të krahëve para, lart, anash, duart në ijë, etj. (lartësia e sipërfaqes mbështetëse 20-30cm);</li> <li>▪ Ecje para, prapa dhe anash, me ritëm të ngadaltë, të mesëm e të shpejtë mbi traun e baraspeshimit (ose mbi stolin gjimnastikor), pa dhe me lëvizje të krahëve para, lart, anash, duart në ijë, etj. (lartësia e sipërfaqes mbështetëse 50-60cm, pastaj më lart);</li> <li>▪ Ecje me ritëm të ngadaltë, të mesëm e të shpejtë mbi traun e baraspeshimit (ose mbi stolin gjimnastikor), me kthime majtas e djathtas, pa dhe me lëvizje të krahëve para, lart, anash, duart në ijë, etj.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Të ruajnë baraspeshimin në ecjet, në kthimet e në ecjet me kthime, të kryera në sipërfaqe mbështetëse, largësi dhe me ritme të ndryshëm.</li> </ul>

**Njohuri dhe aftësitë kryesore:**të fitojnë aftësi në:qëndrimet me topin, me shkopin, me girat dhe në: ushtrimet me top, me shkop e gira; në ecjet e lira dhe ritmike; në kërcimet elira e ritmike; në vrapimet e lira ritmike si dhe në ushtrimet e baraspeshimit statik e dinamik.

### LINJA 3: MANIPULIM LËVIZJESH

Nr.	Nënlinjat	Përmbajtja	Objektivat
1.	Me topa llastiku	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Xhonglim me dy dhe tri topa, me të dyja duart.</li> <li>▪ Hedhja e topit, me rritjen e përshkallëzuar të forcës, deri në arritjen e largësisë maksimale.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Të kryejnë xhonglime të thjeshta me të dyja duart e ta hedhin topin në largësi maksimale.</li> <li>▪ Të zhvillojnë bashkërendimin e lëvizjeve me mjetin, të zhvillojnë, gjithashtu, aftësinë e forcës së shpejtë të krahëve.</li> </ul>
2.	Me shkopinj gjimnastikorë	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Mbajtja në baraspeshim e shkopit gjimnastikor horizontalisht me pjesë të ndryshme të trupit (kokë, gisht i dorës, trinë e këmbës).</li> <li>▪ Mbajtja në baraspeshim e shkopit gjimnastikor vertikalisht me pjesë të ndryshme të trupit (kokë, sup, gisht i dorës, trinë e këmbës).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Të mbajnë shkopin me pjesë të ndryshme të trupit për një kohë të caktuar, duke përsosur më tej ndjeshmërinë e baraspeshimit, me sforcime të vogla muskulore.</li> <li>▪ Të ekzekutojnë pozicionet bazë dhe lëvizjet kryesore të krahëve me shkopin gjimnastikor.</li> </ul>
3.	Me topa sfungjeri ose pingpongu	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Goditje të topit (sfungjeri ose pingpongu) me raketë individualisht në mur e me shokun përballë.</li> <li>▪ Pasime të sakta të topit (sfungjeri ose pingpongu) me raketë, në largësi që vjen duke u rritur (deri në optimale).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Të godasin topin me raketë në largësi të caktuar dhe me saktësi, duke zhvilluar refleksin sy-dorë-mjet e parashikimin e lëvizjeve.</li> </ul>
4.	Me parashutë të vogël	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Hedhja e parashutës lart mbi kokë dhe pritje e saj me të dyja duart.</li> <li>▪ Hedhja e parashutës në drejtim të shokut, që ndodhet përballë, në largësinë 3-5 m; pritja e parashutës së hedhur prej shokut, nga e njëjta largësi.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Të hedhin e të presin parashutën reciprokisht, pa dhe me kohë të caktuar, duke zhvilluar parashikimin e lëvizjeve.</li> </ul>
5.	Me rrathë gjimnastikorë	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Rrotullim i rrethit gjimnastikor në bel (majtas e djathtas).</li> <li>▪ Kërcime me rrethin gjimnastikor (njëlloj si me litarin individual).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Të kryejnë rrotullimin e rrethit në bel për një kohë të caktuar e të kërcenë me të si me litar, duke zhvilluar bashkërendimin e lëvizjeve në marrëdhënie me mjetin.</li> </ul>
6.	Me shishe gjimnastikore	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Xhonglime me një dhe dy shishe gjimnastikore në secilën dorë, duke i rrotulluar ato 360°.</li> <li>▪ Pozicionet bazë dhe ushtrime të thjeshta me shishe gjimnastikore (rrethrotullime para dhe prapa, hedhje dhe pritje etj.).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Të xhonglojnë shisheet me dy duar e të ekzekutojnë ushtrimet me shishe në variante të ndryshme.</li> </ul>

**Njohuri dhe aftësitë kryesore:** të kenë aftësi në ushtrimet me top llastiku, me shkopin gjimnastikor, me topa sfungjeri, me parashutë të vogël, me radhë gjimnastikorë, me shishe gjimnastikore, duke arritur të dallojnë dhe diferencojnë forcën e grupmuskujve të ndryshëm.

## LINJA 4: LOJËRA LËVIZORE

Nr.	Nënlinjat	Përmbajtja	Objektivat
1.	Lojra shkathtësie dhe të koordinimit lëvizor	<ul style="list-style-type: none"> <li>• “Topin pasoja fqinjit”</li> <li>• “Topi helmues”</li> <li>• “Rrjeta dhe peshkatari”.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Të respektojnë rregullat e lojës dhe të aktivizohen gjallërisht</li> </ul>
2.	Lojra për zhvillimin e forcës së shpejtë ciklike.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stafetë për kalimin e pengesave 30 cm të larta</li> <li>• “Goditja e tollombacës në vrapim me gjunjët lart”</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Të aktivizohen gjallërisht gjatë lojës e të shfaqin forcë të shpejtë</li> </ul>
3.	Lojra shpejtësie dhe të reagimit të shpejtë	<ul style="list-style-type: none"> <li>• “Bufi “Klloçkë dhe zogjtë”</li> <li>• “Rëmbimi i shamisë”.</li> <li>• Kush i zë vëndin shokut”.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Të respektojnë partnerët e kundërshtarët. Të shfaqin intelekt lëvizor</li> </ul>
4.	Lojra për zhvillimin e qëndrueshmërisë aerobike.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• “Kapi maçja miun”</li> <li>• “Ta lashë”</li> <li>• “Jesirthi”</li> <li>• “E ka kush e ka”.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Të aktivizohen gjallërisht dhe të shfaqin qëndrueshmëri gjatë lojrave.</li> </ul>
5.	Lojra parasportive	<ul style="list-style-type: none"> <li>• “Kush bën më shumë kosha në shportë”.</li> <li>• Kush triblon më shpejt në 4 pengesa me top.</li> <li>• Cirkuit gjimnastikor me 4 elementë të mësuar.</li> <li>• Stafetë 4 x 30m</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Të përforcojnë veprimet lëvizore sportive të mësuar më parë.</li> <li>• Të shfaqin aftësi lëvizore sportive.</li> </ul>

**Njohuri dhe aftësitë kryesore:**të njohin rregullat e lojrave dhe rolin e të ushtruarit me to në edukimin qytetar, në shfaqjen e inteligjencës lëvizore e të cilësive fizike. Të kenë aftësi në ekzekutimin e lojrave me koordinim lëvizor; të shfaqin forcë të shpejtë, qëndrueshmëri aerobike dhe shpejtësi lëvizjesh, si dhe në elementet bazë të veprimeve lëvizore parasportive.

## LINJA 5: LËVIZJE TË THJESHTA RITMIKE

Nr.	Nënlinjat	Përmbajtja	Objektivat
1.	Kombinime të lëvizjeve ritmike me krahë, këmbë, trung në vend pa zhvendosje.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Koha 1: hedhje krahëve para, këmbët e përkulara lehtë në artikulationin e gjurit. Koha 2: kthim në pozicionin fillestar (drejtqëndrim).</li> <li>• Koha 1: hedhje e krahëve lart. këmbët e përkulara lehtë. Koha 2: kthim në pozicionin fillestar.</li> <li>• Si më lart por krahët hapen anash.</li> <li>• Koha 1: imitohet me krahët lëvizja e ngritjes së boshtit të shtangës me bërryla anash-lart, shuplakat poshtë, këmbët e përkulara lehtë në artikulationin e gjurit. Koha 2: kthim në pozicionin fillestar.</li> <li>• Kombinime të lëvizjeve të krahëve e këmbëve si me lart por me 8-kohë.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Të ekzekutojnë kombinimin dhe të koordinojnë lëvizjet bazë.</li> </ul>
2.	Kombinime të lëvizjeve ritmike me krahë, trung, këmbë me zhvendosje të tyre (hapa + kërcime).	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Koha 1: hap majtas. Koha 2: kryqëzim i të djathtës në të majtën. Koha 3: përsëri hap me të majtën. Koha 4: hedhje e këmbës anash-poshtë.</li> <li>• Si më lart por në kahun tjetër.</li> <li>• Koha 1: hap majtas. Koha 2: kryqëzimi i të djathtës në të majtën. Koha 3: përsëri hap majtas. Koha 4: kërcim majtas në drejtqëndrim me përplasjen e shuplakave.</li> <li>• Si më lart por me shoqërimin e lëvizjeve të krahëve.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Të ekzekutojnë kombinimin dhe të koordinojnë lëvizjet bazë, duke ruajtur tempin e kërkuar.</li> </ul>
3.	Vallëzim i lirë me përdorim të lëvizjeve të mësuara, (krahë, këmbë, trung) të shoqëruara me muzikë.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kombinacion ritmik me lëvizjet e mësuara më lart por me ndryshime të pozicionit të krahëve, si dhe në shoqërimin e ritmeve të ndryshme muzikore.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Të vallëzojnë me lirshmëri duke ruajtur tempin e ritmin e muzikës.</li> </ul>

**Njohuri dhe aftësitë kryesore:** kombinime ritmike me pjesët e ndryshme të trupit (hapa, ç'vëndosje, kërcime) si dhe *aftësi* për të *diferencuar* ritmin e lëvizjeve në njësi kohe të ndryshme nën ritmin e muzikës.

## LINJA 6: VEPRIME TË THJESHTA LËVIZORE SPORTIVE

Nr	Nënlinja	Pëmbajtja	Objektivat
1.	Basketboll	Përforcimi në formë loje e pasimeve triblimeve dhe gjuajtjeve në kosh nga drejtime të ndryshme e në lëvizje	<ul style="list-style-type: none"> <li>Të kryejnë në variante të ndryshme veprimet lëvizore bazë të basketbollit, në distance e shpejtësi të kufizuara për moshën.</li> </ul>
2.	Hendboll	Përforcimi i veprimeve, lëvizore të dreblimit, pasimit dhe gjuajtjeve në portë nga vendi e lëvizje	<ul style="list-style-type: none"> <li>Të eksperimentojnë veprimet në largësi e shpejtësi që ndryshojnë sipas situatave të lojës</li> </ul>
3.	Futboll	Përforcimi i veprimeve lëvizore bazë: ndalimi i topit, driblimi, pasimi dhe gjuajtja në variantet e mësuara.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Të ekzekutojnë sipas qëllimit veprimet lëvizore, nga distanca të ndryshme dhe me shpejtësi e saktësi sipas kërkesave të lojës</li> </ul>
4.	Atletikë	a) Vrapime shpejtësie nga starti ulur në largësitë 20-30-40m. b) Kërcim së gjati me vrull që vjen duke u rritur dhe me stilin “këmbëmbledhur”. c) Kërcim së larti në stilin “Gërshërë”. d) Flakja e topit 200g me 5-6 hapa vrull, “nëpërmjet supit e qafës”.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Të kryejnë me lirshmëri veprimet e mësuara, me një teknikë relativisht të kënaqshme.</li> <li>Të arrijnë rezultate të matshme në përputhje me aftësitë fizike e lëvizjeve të moshës</li> </ul>
5.	Gjymnastikë	a) Kapërdimjet para prapa nga vendi. b) Qëndrimi me “urë” nga drejtqëndrimi. c) Vertikale me mbështetjen e këmbëve në mur. d) Rrotullim anash mbi duar. e) Kombinacion akrobatik.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Të ekzekutojnë me lirshmëri të gjithë veprimet lëvizore akrobatike dhe të realizojmë një kombinacion të thjeshtë sipas karakteristikave individuale.</li> </ul>

**Njohuri dhe aftësitë kryesore:** të njohin rregullat e kryerjes së veprimeve lëvizore sportive të basketbollit, hendbollit, futbollit, atletikës e gjymnastikës, si dhe të fitojnë aftësinë e ekzekutimit me cilësi të tyre.

### VLERËSIMI

Për vlerësimin e arritjeve të nxënësve, përdoruesit duhet të njohin dhe t'i referohen standardeve të arritjeve të lëndës së edukimit fizik për arsimin e detyrueshëm. Nëpërmjet formave, metodave dhe instrumentave 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.