

INSTITUI I ZHVILLIMIT TË ARSIMIT

PROGRAM MËSIMOR PËR ARSIMIN E MESËM TË ULËT

LËNDA: Edukim fizik dhe sporte

Klasa: 6,7,8 dhe 9

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

HYRJE

Qendra Kërkimore Shkencore e Sportit në Shqipëri, ka konstatuar se popullsia jonë aktivizohet fizikisht-atletikisht, në masën prej 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 patologjisë sic është dhjamosja, në të gjithë grupmoshat, infarkt, 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 shumtë viktimash të shkaktuara nga infarkti, hemoragjia cerebrale, diabeti, kanceri në mushkëri, në gji, në prostatat 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 mjekësore, 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 përfaqësojë 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 ndërjegjsohet 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 aktivitet 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 muskular 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 forces 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

- Vrapim me rrotulim të krahëve përpara
- Vrapim me rrotullim të krahëve mbrapa
- Vrapim me rrotullim të një pas njëshëm të krahëve përpara
- Vrapim me rrotullim të një pas njëshëm të krahëve mbrapa
- Vrapim anësor me hapa të kryqëzuar para dhe mbrapa.
- Kërcime me avancim përpara, shoqëruar me ngritjen e gjurit anash
- Kërcime me avancim përpara, shoqëruar me ngritjen e gjurit përpara (në gjoks)
- Vrapim me hapa të vegjël (mbjellës)
- Vrapim me gjunjët lartë (në gjoks)
- Vrapim me hedhje të këmbëve mbrapa (thembrat mbrapa)
- Kërcime me avancim përpara (ecje) me hedhje të këmbës para të shtrirë
- Kërcime me avancim përpara (ecje) me hedhje rrotulluese të këmbës, para-anash
- Kërcime me avancim përpara (ecje) me hedhje rrotulluese të këmbës, ansh- para
- Vrapim me hedhje rrotulluese të këmbës para-anash
- Vrapim me hedhje rrotulluese të këmbës anash-para
- Kërcime në lartësi me avancim përpara me hedhje të këmbës para të mbledhur, shoqëruar me lëvizje të ndryshme të krahëve
- Kërcim anësor me hedhje (rrotullim) të këmbës anash-para (majtas dhe djathtas)
- Imitimi i kalimit të pengesave me ngritjen e këmbës nga anash (në ecje dhe në vrapim)
- Kërcime me avancim përpara me rrotullim të baçinit.
- Kërcime me zhvendosje përpara (ecje) me hedhje rrotulluese të këmbës anash-para (në brendësi)
- 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)

- Vrapim në vend me hapa të vegjël “mbjellës”
- Vrapim në vend me spostim majtas-djathtas

- Vrapim në vend me hedhjen e këmbëve mbrapa (thembrat mbrapa)
- 7. Ushtrime për zhvillimin e forcës shpërthyesë
 - Kërcime së gjati nga vendi
- 8. Ushtrime për zhvillimin e forcë-rezistencës
 - Vrapim shumëhapësh
- 9. Ushtrime për zhvillimin e shkathtësisë
- 10. Slalom midis piketave
 - Slalom midis piketave
 - Slalom shoqëruar me rrotullim tek piketa
- 11. Ushtrime për zhvilimin e forcës muskulore
 - Për gjymtyrët e sipërm (krahët),
 - 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 kthehemi 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 kraharorit, 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 kthehemi 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). Gjunjët 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 ndenjura), 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 kthehem 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 kthehem në pozicionin fillestar.

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. Gjithashtu vetë mësuesi i edukimit fizik, nëpërmjet vëzhgimit, bashkëbisedimit, filmimeve të mundëshme, bën vlerësime të ekzekutimit teknik nga pikëpamja e biomekanikës lëvizore, për cdo nxënës.

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

KLASA E GJASHTË

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

Nr.	Linja	Numri i orëve të sygjeruara
1.	Njohuri të edukimit fizik	3 orë matje antropometrike, pjesa tjetër e shtrirë në realizimin e gjithë programit.
2.	Veprime lëvizore bazë	20 orë
3.	Manipulim lëvizjesh me dhe pa mjete	10 orë
5.	Vallëzim ritmik	10 orë
6.	Lojra lëvizore	20 orë
7.	Veprimtari sportive	42 orë
	TOTALI	105 orë

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

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

<p>1 1/2</p>	<p>Ndërtimi i aparatit lëvizor mbështetës të trupit Muskujt kryesorë të trupit</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pjesët kryesore të muskulit. • Muskujt e mëdhenj të ekstremiteteve. • Muskujt e mëdhenj të gjoksit. 	<ul style="list-style-type: none"> • Nxënësit të dinë vendndodhjen e muskujve të mëdhenj të ekstremiteteve, sipas emërimit të tyre (me prekje); • Të dinë vendndodhjen e muskujve të mëdhenj të gjoksit, sipas emërimit të tyre (me prekje); • Të njohin mënyrat e mbrojtjes së muskujve nga dëmtimet e mundshme. 	<p>a) Nxënësi njih shumë mirë vendndodhjen e emërimit e muskujve kryesorë të ekstremiteteve dhe të gjoksit; njih shumë mirë pjesët kryesore të muskulit dhe mënyrat e mbrojtjes së muskujve nga dëmtimet e mundshme.</p> <p>b) Nxënësi njih mirë vendndodhjen e emërimit e muskujve kryesorë të ekstremiteteve dhe të gjoksit; njih pjesët kryesore të muskulit, por herë-herë shfaq paqartësi në detaje të vogla; njih disa mënyra të mbrojtjes së muskujve nga dëmtimet e mundshme.</p> <p>c) Nxënësi nuk njih sa duhet vendndodhjen e emërimit e muskujve kryesorë të ekstremiteteve dhe të gjoksit; nuk ka të qarta pjesët kryesore të muskulit; njih disi ndonjë mënyrë të mbrojtjes së muskujve nga dëmtimet e mundshme.</p>
	<p>Ndërtimi i aparatit lëvizor mbështetës të trupit Kyçet kryesore të trupit</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Kyçet kryesore të ekstremiteteve, që vënë në lëvizje trupin e njeriut. • Pjesët përbërëse të kyçit. 	<ul style="list-style-type: none"> • Nxënësit të dinë vendndodhjen e kyçeve kryesore të ekstremiteteve, sipas emërimit të tyre (me prekje); • Të dinë pjesët kryesore 	<p>a) Nxënësi njih shumë mirë vendndodhjen e emërimit e kyçeve kryesore të ekstremiteteve; njih shumë mirë pjesët kryesore përbërëse të kyçit e mënyrat e mbrojtjes së kyçeve nga dëmtimet e mundshme.</p>

1 1/3			<p>përbërëse të kyçit;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Të dinë të mbrojnë kyçet nga dëmtimet. 	<p>b) Nxënësi njih mirë vendndodhjen e emërtimeve të kyçeve kryesore të ekstremiteteve; njih pjesët kryesore përbërëse të kyçit, por herë-herë shfaq paqartësi në detaje të vogla; njih disa mënyra të mbrojtjes së kyçeve nga dëmtimet e mundshme.</p> <p>c) Nxënësi nuk njih sa duhet vendndodhjen e emërtimeve të kyçeve kryesore të ekstremiteteve; nuk ka të qarta pjesët kryesore të kyçit; njih disi ndonjë mënyrë të mbrojtjes së kyçeve nga dëmtimet e mundshme.</p>
2	<p>Funksionet e aparatit lëvizor mbështetës</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Llojet e tkurrjeve muskulore gjatë veprimtarive lëvizore. • Parimi i llozit në lëvizjet e pjesëve të trupit në kyçe. • Llojet e lëvizjeve të pjesëve të trupit në kyçe. 	<ul style="list-style-type: none"> • Nxënësit të kuptojnë tkurrjen muskulore dhe të dinë të provojnë llojet e tkurrjeve muskulore; • Të dinë të tregojnë në praktikë llojet e lëvizjeve në kyçe; • Të dinë të tregojnë elementet përbërës të llozit. 	<p>a) Nxënësi njih shumë mirë dhe di të tregojë me saktësi në praktikë llojet e tkurrjeve muskulore; di shumë mirë të tregojë në praktikë llojet e lëvizjeve në kyçe dhe njih shumë mirë parimin e llozit në lëvizjet e pjesëve të trupit në kyçe.</p> <p>b) Nxënësi njih mirë dhe di të tregojë me pak ndihmë në praktikë llojet e tkurrjeve muskulore; di mirë të tregojë në praktikë llojet e lëvizjeve në kyçe dhe njih disi parimin e llozit në lëvizjet e pjesëve</p>

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

4	Higjiena e ushtrimeve fizike	<ul style="list-style-type: none"> • Veshja dhe vlerat e saj, gjatë të ushtruarit në vende dhe temperature të ndryshme. • Djersitja si dukuri normale e organizmit. Pasojat e saj gjatë dhe pas të ushtruarit. • Pastërtia e trupit pas të ushtruarit është nevojë për shëndet të mirë dhe bukuri fizike. • Stërmundimi (mbilodhja). Si të mbrohemi nga ai. • Vlerat e pastërtisë së ajrit, të mjeteve dhe mjedisit në vendin e të ushtruarit. • Mbrojtja nga sëmundjet e lëkurës në veprimtarinë e përbashkët lëvizore (kontakti, veshja, mjedisi. etj.) • Ushqimi dhe roli i tij në rritjen e në funksionimin e organizmit. Përbërësit ushqimorë. 	<ul style="list-style-type: none"> • Nxënësit të kuptojnë vlerat shëndetsore të veshjes, të pastërtisë së trupit e të mjedisit gjatë dhe pas të ushtruarit; • Të njohin rolin e ushqimit në rritjen e në funksionimin e organizmit; • Të njohin nivelet e ngarkesës fiziologjike gjatë të ushtruarit; • Të njohin shformimet fizike dhe t'i parandalojnë ato. 	<p>a) Nxënësi njih shumë mirë dhe di të tregojë me saktësi vlerat shëndetësore të veshjes, pastërtisë së trupit e të mjedisit gjatë dhe pas të ushtruarit. Ai shfaq bindje të qarta për rolin e ushqimit në rritjen e në funksionimin e organizmit. Njih shumë mirë nivelet e ngarkesës fiziologjike gjatë të ushtruarit. Gjithashtu, njih shumë mirë shformimet fizike dhe di t'i parandalojë ato.</p> <p>b) Nxënësi njih dhe di të tregojë vlerat shëndetsore të veshjes, pastërtisë së trupit e të mjedisit gjatë dhe pas të ushtruarit. Ai njih rolin e ushqimit në rritjen e në funksionimin e organizmit. Me ndihmën e mësuesit është në gjendje të interpretojë nivelin e ngarkesës fiziologjike gjatë të ushtruarit. Njih shformimet fizike, por nuk di t'i parandalojë ato.</p> <p>c) Nxënësi nuk njih dhe nuk di të tregojë vlerat shëndetësore të veshjes, pastërtisë së trupit e të mjedisit gjatë dhe pas të ushtruarit. Ai njih, por jo plotësisht, rolin e ushqimit në rritjen e në funksionimin e organizmit. Nuk ka</p>
---	------------------------------	--	---	--

				njohuri për nivelin e ngarkesës fiziologjike gjatë të ushtruarit. Njeh pjesërisht shformimet fizike dhe nuk di t'i parandalojë ato.
5	Metodika e të ushtruarit të pavarur	<ul style="list-style-type: none"> • Akti dhe reagimi lëvizor. • Veprimi lëvizor (jetësor, artificial e sportiv). • Ushtrimi fizik. • Cilësitë antropometrike. • Aftësitë fizike (lëvizore). • Mënyrat e zhvillimit të përkulshmërisë dhe të forcës muskulore. 	<ul style="list-style-type: none"> • Nxënësit të kuptojnë konceptet: akt lëvizor, veprim lëvizor e ushtrim fizik; • Të kuptojnë konceptet: cilësi antropometrik dhe aftësi fizike (lëvizore); • Të dinë rregullat kryesore të zhvillimit të përkulshmërisë dhe të forcës muskulore. 	<p>a) Nxënësi njeh shumë mirë dhe interpreton saktë konceptet: akt lëvizor, veprim lëvizor, ushtrim fizik, cilësi antropometrike dhe aftësi fizike (lëvizore). Ai di mirë rregullat kryesore të zhvillimit të përkulshmërisë dhe të forcës muskulore; njeh 2-3 ushtrime për zhvillimin e përkulshmërisë dhe 2-3 ushtrime për zhvillimin e forcës muskulore.</p> <p>b) Nxënësi njeh e me ndihmën e mësuesit (mësueses), di të interpretojë konceptet: akt lëvizor, veprim lëvizor, ushtrim fizik, cilësi antropometrike dhe aftësi fizike (lëvizore). Ai di disa rregulla kryesore të zhvillimit të përkulshmërisë dhe të forcës muskulore; njeh të paktën 1 ushtrim për zhvillimin e përkulshmërisë dhe 1 për zhvillimin e forcës muskulore.</p> <p>c) Nxënësi nuk njeh e nuk di të interpretojë konceptet: akt lëvizor, veprim lëvizor, ushtrim fizik, cilësi antropometrike dhe aftësi fizike (lëvizore). Ai nuk di rregullat</p>

				kryesore të zhvillimit të përkulshmërisë dhe të forcës muskulore; nuk njih asnjë ushtrim për zhvillimin e përkulshmërisë dhe asnjë për zhvillimin e forcës muskulore.
6	Lëvizja olimpike	<ul style="list-style-type: none"> • Fillesat e olimpiadave të lashtësisë. Si u organizuan ato? • Qëllimet e vlerat e olimpizmit klasik. • Karakteristikat organizative dhe ideore të olimpiadave moderne. • Loja e ndershme-thelbi i filozofisë olimpike. 	<ul style="list-style-type: none"> • Nxënësit të dinë si lindën e si u organizuan olimpiadat; • Të kuptojnë qëllimet kryesore dhe karakteristikat e organizimit të olimpiadave në kohën e sotme; • Të kuptojnë se ç'është loja e ndershme në sport. 	<p>a) Nxënësi di me detaje si lindën e si u organizuan olimpiadat, qëllimet kryesore dhe karakteristikat e organizimit të olimpiadave në kohën e sotme dhe në çdo veprimtari gare ose në çdo lojë, ku merr pjesë, tregohet i ndershëm e i virtutshëm.</p> <p>b) Di si lindën e si u organizuan olimpiadat, njih disa nga qëllimet dhe karakteristikat e organizimit të olimpiadave dhe në veprimtari të veçanta gare ose në disa veprimtari-lojë, ku merr pjesë.</p> <p>c) Nuk di si lindën e si u organizuan olimpiadat, nuk njih qëllimet kryesore dhe karakteristikat e organizimit të tyre, të veprimtarive garë ose lojë ku merr pjesë, shfaq shenja nervozizmi, egoizmi dhe shthurjeje të herëpashershme të sjelljes me shokët ose me kundërshtarët.</p>

2. VEPRIME LEVIZORE BAZE

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

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

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

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

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

Nr.	NËNLINJA	PERMBAJTJA	OBJEKTIVAT	ARRITJET
1.	Me pjatelë	<p>a. Hedhja e pjatelës nga vendi në largësi</p> <p>b. Hedhja dhe pritja e pjatelës me çifte nga vendi</p> <p>c. Hedhja e pjatelës nga vendi në lartësi dhe pritja e saj.</p>	Të demonstrojnë hedhjen e pjatelës në largësi e lartësi, duke rritur largësinë, dhe ta presin atë me të dyja duart.	<p>a)E hedhin pjatelën në largësi e lartësi 5 herë dhe arrijnë ta presin 4 herë.</p> <p>b)E hedhin pjatelën në largësi e lartësi 4 herë dhe arrijnë ta presin 2 herë</p> <p>c)E hedhin pjatelën në lartësi e largësi 2 herë dhe arrijnë ta presin 1 herë</p>
2.	Me tullumbace	<p>a. Goditjet e tullumbaces në pjesët e trupit në formë xhonglimi</p> <p>b. Mbajtja e tullumbaces në drejtpeshim:</p> <ul style="list-style-type: none"> - me kokë - me sup - me gisht 	Të xhonglojnë tullumbacen me pjesët e ndryshme të trupit dhe ta mbajnë atë në drejtpeshim për një kohë të caktuar me të tria pjesët e trupit.	<p>a)E xhonglojnë tullumbacen pa rënë në tokë për 2 minuta dhe e mbajnë në drejtpeshim për 1 minutë me tri pjesët e trupit.</p> <p>b)Xhonglojnë 1.5 minuta. E mbajnë në drejtpeshim 45 sekonda me të tria pjesët e trupit.</p> <p>c)Xhonglojnë 1 minutë dhe e mbajnë në drejtpeshim 30 sek.</p>
3.	Me topa llastiku	<p>a) Hedhja dhe pritja e topit nga vendi me çifte, duke e rritur largësinë.</p> <p>b) Goditje e shenjave të ndryshme në lartësi e largësi,</p>	Të demonstrojnë hedhjen dhe pritjen e topit nga vendi dhe të godasin shenjat e vendosura në largësi të caktuar (8-12m).	<p>a) E hedhim dhe e presin topin në largësi 20 m dhe nga 6 shenja godasin 4.</p> <p>b) E hedhin dhe e presin në largësi 15m dhe godasin 3</p>

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

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

4.LOJËRA LËVIZORE

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

5. VALLËZIMI RITMIK

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

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

6. VEPRIMTARI SPORTIVE

6.1 GJIMNASTIKË

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

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

1.6	Vertikale mbi duar	Nga drejtqëndrimi mbi një rën këmbë, tjetra para-poshtë, krahët lart, kalim në vertikale mbi duar	Të mësojnë teknikisht vertikalen mbi duar	c) Kryen urën nga varja në qëndrim në shpinë. a) Shfaq siguri në kryerjen e kalimit në vertikale mbi duar nga pozicione fillestare të ndryshme. b) Kryen vertikalen mbi duar nga mbështetja para me shpinë nga shpinorja, ecje e njëpasnjëshme me këmbë e duar deri në pozicionin vertikal. c) Kryen vertikalen mbi duar me ndihmën e partnerit.
1.7	Rrotullim anash	Nga qëndrimi me këmbë e krahë të hapura anash rrotullim anash	Të kryejnë teknikisht saktë rrotullimin anash	a) Kryen i sigurt rrotullimin anash nga pozicione të ndryshme fillestare. b) Kryen rrotullimin anash me vendosjen e duarve në stol. c) Kryen rrotullimin anash me ndihmë të partnerit.
1.8	Drejttrashimet (ekulibret) -Ekulibër ballor, brinjor dhe shpinor	Drejttrashimet (ekulibret) -Ekulibër ballor, brinjor dhe shpinor.	Të mësojnë të kryejnë saktë teknikisht tri llojet e ekulibreve (ballor, brinjor dhe shpinor).	a) Shfaq siguri në kryerjen e saktë të të tria llojeve të ekulibrit. b) Kryen të tria llojet e ekulibreve me vendosjen e dorës në shpinore. c) Kryen të tria llojet e ekulibreve me ndihmën e partnerit.

1.9	Lojë në formë stafete, në grupe me elemente dinamike të akrobacisë	Elemente dinamike të programit të akrobacisë.	Të mësojnë të kryejnë shpejt dhe saktë elemente akrobatike dinamike.	<p>a) Shfaq siguri në kryerjen e saktë të elementeve akrobatike dinamike radhazi dhe me shpejtësi maksimale në përbërje të grupit.</p> <p>b) Shfaq pasiguri në kryerjen e elementeve akrobatike dinamike radhazi në përbërje të grupit dhe ka rritje të kohës së kryerjes së tyre.</p> <p>c) Kryen mbi 50 % të elementeve akrobatike dinamike.</p>
1.10	Gërshetim me 7-8 elemente akrobatike të programit	Gërshetim me 6-8 elemente akrobatike të programit.	Të mësojnë të kryejnë gërshetime të elementëve akrobatikë të programit	<p>a) Shfaq siguri në kryerjen e elementeve të gërshetuara, të lidhura radhazi në përbërje në akrobaci.</p> <p>b) Shfaq pasiguri në kryerjen e elementeve të gërshetuara në akrobaci, të lidhura radhazi në përbërje.</p> <p>c) Kryen mbi 50 % të elementeve të gërshetuara.</p>
2. 2.1	HEKUR(I ULËT 130-150cm) Kapjet me duar dhe llojet e tyre	Kapjet (si mënyrë e të kapurit të veglës me duar) dhe llojet e tyre: - kapje nga sipër, e zakonshme, - kapje nga poshte,	Të mësojnë të kryejnë me saktësi mënyrat e kapjeve me duar të veglës së hekurit.	<p>a) Shfaq siguri në kryerjen me saktësi të mënyrave të shumta të kapjeve me duar të veglës dhe lëvizjet lëkundëse që i shoqerojnë ato.</p>

2.2	Varjet dhe mbështetjet në hekur	<ul style="list-style-type: none"> - kapje e përzier, - kapje e kryqëzuar, - kapje e përqëndruar, - kapje e ngushtë dhe e gjerë. <p>Varjet janë:</p> <ul style="list-style-type: none"> - varje, - varje në qëndrim, - varje i palosur, - varje shpinore, - varje shaluar, - varje me gropën e gjurit, - varje me kapje të përdredhur. <p>Mbështetjet janë:</p> <ul style="list-style-type: none"> - mbështetje para (ballore), - mbështetje prapa (shpinore), - mbështetje shaluar. 	Të mësojnë të kryejnë teknikisht saktë pozicionet bazë të punës në këtë vegël, të tilla si: llojet e ndryshme të varjeve dhe të mbështetjeve.	<p>b) Njih e zbaton në përgjithësi mirë llojet e kapjeve dhe lëvizjet lëkundëse që i shoqërojnë ato.</p> <p>c) Njih disa nga llojet e kapjeve dhe shfaq pakujdesi në zbatimin e tyre të përpiktë.</p> <p>a) Shfaq siguri në kryerjen e saktë të pozicioneve bazë të punës në këtë vegël.</p> <p>b) Njih e kryen në përgjithësi mirë pozicionet bazë të punës në këtë vegël.</p> <p>c) Njih disa nga pozicionet bazë të punës në varje dhe mbështetje në veglen e hekurit.</p>
2.3	Lëkundjet (në varje dhe mbështetje)	<p>Lëkundjet në varje, në varje në qëndrim me ecjen e njëpasnjëshme të këmbëve në tokë, si dhe në gropën (gropat) e gjurit.</p> <p>Lëkundjet në mbështetjet para, prapa dhe me kalimin e këmbës anash në mbështetje shaluar.</p>	Të mësojnë të kryejnë teknikisht me saktësi lëkundjet e trupit në varje dhe mbështetje.	<p>a) Demonstron siguri në kryerjen e saktë të lëkundjeve në varje dhe në mbështetje me amplitudë optimale.</p> <p>b) Kryen në përgjithësi lëkundjen në varje dhe mbështetje me amplitudë të vogël.</p> <p>c) Kryen lëkundjen nga qëndrimi në varje në ecjen e njëpasnjëshme të këmbëve</p>

2.4	Ngritjet (nga varja në mbështetje)	Nga qëndrimi në varje ngritja me rrotullim prapa në mbështetje dhe nga varja me gropën e gjurit ngritje me mbështetje shaluar.	Të mësojnë të kryejnë teknikisht saktë ngritjen me rrotullim prapa në mbështetje dhe nga varja me gropën e gjurit ngritje në mbështetje shaluar.	dhe me gropën e gjurit. a) Shfaq siguri në kryerjen e saktë të ngritjes me rrotullim prapa në mbështetje dhe nga varja me gropën e gjurit ngritje me mbështetje shaluar. b) Kryen në përgjithësi mirë e me pak gabime në ekzekutim ngritjet e lartpërmendura. c) Kryen me ndihmën e partnerit të dyja ngritjet e lartpërmendura.
2.5	Daljet	Nga qëndrimi në varje dalje me hark dhe nga mbështetja shaluar dalje me kthim 90° (270°) me kthimin e këmbës para.	Të mësojnë të kryejnë teknikisht saktë daljen me hark nga qëndrimi në varje, si dhe daljen nga mbështetja shaluar me kalimin e këmbës para me kthim 90° e 270°	a) Shfaq siguri në kryerjen e saktë të daljes me hark nga qëndrimi në varje, si dhe daljen nga mbështetja shaluar me kalimin e këmbës para me kthim 90° e 270°. b) Kryen në përgjithësi mirë daljet e lartpërmendura me ndonjë gabim teknik në ekzekutimin e tyre. c) Kryen me ndihmën e partnerit daljet e mësipërme.
2.6	Gërshetimi me 4-6 elemente të mësuara të programit	Gërshetimi me 4-6 elemente të mësuara të programit.	Te mësojnë të kryejnë gërshetimin me elemente të programit.	a) Shfaq siguri në kryerjen e elementeve të lidhura radhazi në përbërje të gërshetimit të tyre në hekur. b) Shfaq pasiguri në kryerjen

2.7	Lojë në formë stafete në grupe me elemente të mësuara në hekur	Elemente të programit në hekur.	Të mësojnë të kryejnë shpejt dhe saktë elementet e programit në hekur.	e elementeve në përbërje të ushtrimit të gërshtuar. c) Kryen mbi 50 % të elementeve të ushtrimit të gërshtuar.
3.1	PARALELE Mbështetjet dhe varjet	Mbështetje mbi krahë, parakrahë, me krahë të mbledhur dhe mbi duar. Varje, varje në qëndrim i palosur, varje i shtrirë e varje në shpinore.	Të mësojnë teknikisht saktë pozicionet bazë të punës në paralele, të tilla si: llojet e ndryshme të varjeve e të mbështetjeve.	a) Shfaq siguri në kryerjen e saktë të pozicioneve bazë të punës në këtë vegël. b) Ndjen e kryen në përgjithësi mirë pozicionet bazë të punës në këtë vegël. c) Ndjen disa nga pozicionet bazë të punës në varje e mbështetje në paralele.
3.2	Zhvendosje me duar në mbështetje	Ecje mbi duar para, prapa në mbështetje gjatë gjithë gjatësisë së paraleles. Nga qëndrimi në mbështetje	Të mësojnë teknikisht kryerjen e ecjes mbi duar në mbështetje në tërë gjatësinë e paraleles, si	a) Shfaq siguri në kryerjen e saktë të zhvendosjeve para e prapa në tërë gjatësinë e paraleleve.

		<p>ndenjuri me këmbë të hapura anash, kalim i duarve në mbështetje para e rrjedhshëm bashkimi i këmbëve prapa e në lëkundjen para, hapja e këmbëve në ndënje.</p>	<p>dhe nga mbështetja ndenjuri me këmbë të hapura anash, kalim në mbështetje para, bashkim i këmbëve prapa e në lëkundjen para ndënje me këmbë të hapura anash.</p>	<p>b) Shfaq siguri në kryerjen e zhvendosjeve para e prapa dhe jo në të gjithë gjatësinë e paraleles e përshkon. c) Kryen pjesërisht zhvendosjet para e prapa me të meta të theksuara në përgatitjen fizike.</p>
3.3	Lekundjet në mbështetje	<p>Lëkundje në mbështetje mbi krahë, parakrahë, me krahë të mbledhur dhe mbi duar.</p>	<p>Të mësojnë të kryejnë teknikisht me saktësi lëkundjet në mbështetje mbi krahë , parakrahë, me krahë të mbledhur dhe mbi duar.</p>	<p>a) Shfaq siguri në kryerjen saktë të lëkundjeve në mbështetje mbi krahë, parakrahë, me krahë të mbledhur e mbi duar me amplitudë maksimale. b) Kryen lëkundjet në mbështetje me amplitudë mesatare. c) Shfaq pasiguri dhe kryen lëkundjet në mbështetje me amplitudë të vogël.</p>
3.4	Dalje në lëkundjen para e prapa nga mbështetja	<p>Dalje në lëkundjen para e prapa nga mbështetja.</p>	<p>Të mësojnë të kryejnë teknikisht me saktësi daljet në lëkundjen para e prapa nga mbështetja mbi duar.</p>	<p>a) Kryen daljet me siguri në lëkundjen para e prapa me amplitudë optimale. b) Kryen daljet e lartpërmëndura me amplitudë mesatare. c) Shfaq pasiguri në kryerjen e daljeve që shoqërohen nga një amplitudë e vogël e</p>

3.5	Ushtrimi i gërshetuar me 4-6 elemente të programit.	Ushtrimi i gërshetuar. me 4-6 elemente nga programi.	Të mësojmë të kryejmë teknikisht saktë ushtrime të gërshetuar me elemente të programit	lëkundjes. a) Shfaq siguri në kryerjen e elementeve të lidhura radhazi në përbërje të ushtrimit të gërshetuar. b) Shfaq pasiguri në kryerjen e elementeve të përbërjes të ushtrimit të gërshetuar. C. Kryen ushtrimin e gërshetuar pjesërisht e me gabime teknike.
3.6	Lojë në formë stafete në grupe me elemente të programit	Me elemente të mësuar të programit në paralele.	Të mësojmë të kryejnë shpejt dhe saktë elementet e programit në paralele.	a) Shfaq siguri në kryerjen e saktë të elementeve radhazi dhe me shpejtësi maksimale në përbërje të grupit. b) Shfaq pasiguri në kryerjen e elementeve radhazi në përbërje të grupit. c) Kryen pjesërisht e me gabime teknike elementet e ushtrimit të gërshetuar në përbërje të grupit.
4 4.1	KËRCIME (KALUÇI) Kërcime të thjeshta	Kërcime të thjeshta me të dyja këmbët në vend, së gjati, nga lart poshtë (të thellësisë) etj.	Të mësojnë të kryejnë më kërkesa teknike specifike kërcimet e thjeshta me të dyja këmbët në vend, së gjati, nga lart poshtë (të	a) Shfaq cilësi me kërkesa të larta teknike përsa i përket gjatë kërcimit e lartësisë së tij.

4.2	Me 5-6 hapa vrull kërcim në pedanë me krahë lart, përballë murit	Me 5-6 hapa vrull kërcim mbi pedanë me krahët lart,përballë murit.	thellësisë) etj. Të mësojnë të kryejnë teknikisht saktë kërcimin mbi pedanë nga vrulli i përshpejtuar me 5-6 hapa, përballë murit.	b) Kryen në përgjithësi mirë llojet e kërcimeve të thjeshta me pak gabime. c) Kryen llojet e kërcimeve të thjeshta në kushte lehtësuese (me trampolinë, p./elas.). a) Shfaq siguri në bashkërendimin e vrullit me hapin kërcyes mbi pedanë e kërcim energjik lart. b) Kryen në përgjithësi mirë kërcimin me vrull me ndonjë gabim të vogël në bashkërendim. c) Kryen kërcimin me vrull në kushte lehtësuese (me rrahje ne p./elastike, minitrampolinë etj.)
4.3	Me 5-6 hapa vrull kërcim mbi pedanë e rënie barkas mbi një stivë dyshekësh (ose mbi tavbolinën gjimnastikore të lartë 120-130 cm)	Me 5-6 hapa vrull kërcim mbi pedanë e rënie barkas mbi një stivë dyshekësh (ose mbi tavbolinën gjimnastikore të lartë 120-130 cm).	Të mësojmë të kryejnë teknikisht hedhjen e trupit të shtrirë mbi stivën me dyshekë (fluturimi i parë) nga vrulli i përshpejtuar.	a) Shfaq siguri në ndërthurjen e tri fazave të para të kërcimit (vrulli-rrahja-fluturimi). b) Kryen në përgjithësi mirë fazat e para të kërcimit në shërbim ”të fluturimit” c) Kryen në kushte lehtësuese ose me ndihmën e partnerit tri fazat e para të kërcimit.
		Nga pozicioni start noti,	Të mësojnë të kryejnë	a) Shfaq siguri në kryerjen

4.4	Nga pozicioni start noti, kërcim këmbadorazi në tokë mbi stol ose mbi kalin së gjati, me këmbë të hapura anash	kërcim këmbadorazi në tokë mbi stol ose mbi kalin së gjati me këmbë të hapura anash.	teknikisht kërcimin këmbadorazi në tokë radhazi.	teknikisht saktë të kërcimit këmbadorazi në tokë mbi stol ose mbi kalin së gjati. b) Kryen në përgjithësi mirë bashkërendimin këmbadorazi me kërcim në tokë, mbi kalë. c) Kryen kërcimin këmbadorazi në kushte lehtësuese ose me ndihmën e partnerit.
4.5	Me 4-6 hapa vrull kërcim mbi stivën e dyshekëve (ose mbi tavolinën gjimnastikore), vendosje e këmbëve të hapura anash e kërcim me krahët lart e rënie i fiksuar me këmbët në tokë	Me 4-6 hapa vrull kërcim mbi stivën e dyshekëve (ose mbi tavolinën gjimnastikore), vendosje e këmbëve të hapura anash e kërcim me krahët lart e rënie i fiksuar me këmbët në tokë.	Të mësojnë të kryejnë teknikisht saktë fazat përbërëse të kërcimit, të lidhura së bashku në kushte lehtësuese	a) Shfaq siguri në kryerjen teknikisht saktë të fazave të kërcimit me këmbë të hapura anash mbi stivën e dyshekëve (ose mbi tavolinën gjimnastikore). b) Kryen në përgjithësi mirë teknikisht fazat përbërëse të kërcimit me këmbë të hapura anash. c) Kryen në kushte lehtësuese ose me ndihmën e partnerit fazat përbërëse të kërcimit me këmbë të hapura.
4.6	Nga vrulli optimal kërcim i kaluçit së gjati (së gjeri) me këmbë të hapura anash (lartësia e kaluçit 110-120 cm)	Nga vrulli optimal kërcim i kaluçit së gjati (së gjeri) me këmbë të hapura anash (lartësia e kaluçit 110-120 cm).	Të mësojnë të kryejnë teknikisht me saktësi kërcimin e kaluçit së gjati (së gjeri) me këmbë të hapura anash.	a) Shfaq siguri në kryerjen e kërcimit të kaluçit me këmbë të hapura anash sipas kërkesave teknike. b) Kryen në përgjithësi mirë kërcimin e kaluçit me këmbë

4.7	Lojë në formë stafete në grupe me kërcimin e kaluqit (shokut) me këmbë të hapura anash	Lojë në formë stafete në grupe me kërcimin e kaluqit (shokut) me këmbë të hapura anash.	Të mësojnë të kryejnë teknikisht dhe shpejt kërcimin e kaluqit (shokut) me këmbë të hapura anash në grupe në formë stafete.	<p>të hapura anash me ndonjë gabim të vogël teknik.</p> <p>c) Kryen kërcimin e dhënë në kushte lehtësuese ose me ndihmën e partnerit.</p> <p>a) Shfaq siguri në shpejtësi në kryerjen e kërcimit të kaluqit (shokut) në përbërje të grupit.</p> <p>b) Kryen në përgjithësi mirë kërcimin e kaluqit (shokut) me këmbë të hapura anash me ndonjë pasaktësi në përbërje të grupit.</p> <p>c) Kryen kërcimin e kaluqit (shokut) me këmbë të hapura anash, jo në përbërje të grupit.</p>
-----	--	---	---	---

6.2 VOLEJBOLL

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

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

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

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

6.3. ATLETIKË

Nr	NËNLINJA	PËRMBAJTJA	OBJEKTIVAT	ARRITJET
1 1.1	Vrapimet Vrapime shpejtësie	Ushtrime speciale vrapimi: - me gjunjët lart - me thembrat prapa - luhatje e krahëve në vend Përshejtime nëlargësi 20-30 m mbi vija të drejta Nisje nga pozicione të ndryshme pas sinjalit dëgjimor, vrapim 5-10 m. Nisje nga pozicioni në këmbë vrapime në largësi 30-50 m. Stafeta të ndryshme në formë lojërash. Stafeta sportive 4x50 m	Të fillojë mësimi i ushtrimeve speciale si pjesë e teknikës së plotë të vrapimit. Të vendosen këmbët në tokë në të njëjtin drejtim Të krijohet ndjesia e përkuljes së trupit përpara dhe shtytjes në kënd të ngushtë. Të kryhet lëvizje rrotulluese e këmbëve gjatë vrapimit Në stafeta vrapohet me ritëm shumë të lartë dhe krijohet ndjenja e bashkëpunimit dhe kolektivitetit.	a) Reagon mirë, në nisje ruan prirjen (përkuljen) e trupit përpara, bashkërendon mirë këmbë e duar. Ka përmirësim të ndjeshëm të kohës së vet në 50 m. b) Në përgjithësim realizojnë mirë të gjitha elementet teknike, por kanë ndonjë mangësi nga sa përmenden më sipër, apo përmirësim të vogël të kohës vetjake në 50 m. c) Reagim i dobët, mungesë e bashkërendimit të mirë, përmirësim i vogël i kohës në 50 m.
1.2	Vrapime qëndrueshmërie	Ecje-rendje sipas mundësive të secilit me kohëzgjatje 1-2min X 5-3 Vrapime në grupe me aftësi të përafërta 200-300 x 3 Vrapim i pandërprerë deri në 10 min.	Të bëhet frymëmarrje dhe frymënxjerrje e plotë, pa sforcim përshtatur me një numër të caktuar hapash. Të kryhen lëvizje të lirshme dhe të gjendet ritmi i përshtatshëm për të vrapuar gjatë. Të vrapohet gjatë pa kaluar në dihatje.	a) Përmirësim i gjatësisë në vrapim të pandërprerë për 6 min, duke i bashkëreduar mirë frymëmarrjen me lëvizjet harmonike b) Përmirësim i vogël i gjatësisë ose nuk ka lëvizje harmonike. c) Veprimet dhe frymëmarrja nuk janë në harmoni, si dhe

1.3	Vrapime pengesa me	<p>Kalim me vrapim i 2-3 pengesave të ulta 40-50 cm, me largësi të papërcaktuar ndërmjet tyre.</p> <p>Ushtrime speciale për këmbën sulmuese përballë shpinores ose anash 2 pengesave.</p> <p>Si më sipër për këmbën shtytëse Nga nisja në këmbë, kalimi i një pengese</p> <p>Me nisje në këmbë, kalim i tri pengesave me 3-5 hapa.</p>	<p>Të krijohet një ide e përgjithshme e teknikës së kalimit të pengesave</p> <p>Qortohen gabimet e vëna re në ushtrimin e parë me anë të ushtrimeve të veçanta.</p>	<p>përmirësimi mjaft i vogël i gjatësisë.</p> <p>a) Kalon pengesat rrjedhshëm pa ndryshime të shpejtësisë.</p> <p>b) Ka ndonjë mangësi në lëvizjet e këmbës shtytëse apo sulmuese, mban drejt trupin.</p> <p>c) Prish hapat para pengesës ose ndryshon shpejtësinë.</p>
1.4	Njohuri	<p>Njohuri të përgjithshme mbi vrapimet si ndahen (të shkurtra, të mesme e të gjata) , kur kanë filluar garat e para etj.</p>	<p>Të përcaktohet numri i hapave deri tek pengesa e parë dhe të kalohet ajo me shpejtësi.</p> <p>Të formohet një kulturë e përgjithshme teorike.</p>	
2 2.1	Kërcimet Kërcimi së gjati	<p>Vrapim, hypje mbi objekte apo prekje e objekteve të larta me kërcim.</p> <p>Lojë "Kush kalon kanalin" (dy vija në tokë që i largon vazhdimisht).</p> <p>Kërcime të plota me vrull 8-12 hapa me teknikën këmbëmbledhur.</p>	<p>Të përcaktohet këmba rrahëse.</p> <p>Të krijohet ndjesia e fluturimit.</p> <p>Të përvetësohet teknika e kërcimit këmbëmbledhur.</p>	<p>a) Kërcim i rrjedhshëm, flurudhë e lartë kërcimi, kontroll i mirë i lëvizjeve</p> <p>b) Prishje e hapave gjatë vrullit apo rrahje jo e plotë, flurudhë e ulët.</p> <p>c) Veprime të dobëta, jo të rrjedhëshme, nuk ka ndjesinë e kërcimit (fluturimit).</p> <p>a) Kërcim i rrjedhshëm, flurudhë e lartë kërcimi,</p>

2.2	Kërcim së larti	<p>Ushtrime të ndryshme kërcimi: ”indiane”, me prekje të objekteve në lartësi, hypje në objekte të larta.</p> <p>Kërcime mbi një vijë në çdo hap, një herë nga e majta , një herë nga e djathta e vijës.</p> <p>Kërcime ”gërshërë” në formë loje apo gare.</p>	<p>Të përcaktohet këmba rrahëse.</p> <p>Të mësohet lëvizja “gërshërë” e ndrrimit të këmbëve.</p> <p>Të përvetësohet teknika e plotë e kërcimit “gërshërë”.</p>	<p>kontroll i mirë i lëvizjeve</p> <p>b) Prishje e hapave gjatë vrullit apo rrahje jo e plotë, flurudhë e ulët.</p> <p>c) Veprime të dobëta, jo të rrjedhëshme, nuk ka ndjesinë e kërcimit (fluturimit).</p>
2.3	Njohuri	<p>Cilat janë garat e kërcimeve së larti e së gjati. Historik i shkurtër. Teknikat e ndryshme.</p>	<p>Të ketë njohuri të thjeshta për kërcimet.</p>	
3	Hedhjet			
3.1	Top i mbushur 200 gr	<p>Hedhje me dy duar sipër kokës me një hap para, në formë rivënie anësore.</p> <p>Si më sipër, me një dorë.</p> <p>Shtytje nga supi në formën e shtytjes së gjyles ballore.</p>	<p>Të bëhet lëvizja e trupit në drejtimin e hedhjes.</p> <p>Të bëhet lëvizja e krahut hedhës mbi kokë.</p> <p>Të bëhet zhvendosja ballore pa rrotullim të trungut.</p>	<p>a) Në përgjithësi kryen lëvizje te rrjedhshme në zbatimin e skemës së plotë të gjyles</p> <p>c) Bën shtytje vetëm me krahë ose rrotullon trungun</p> <p>c) Vrull i dobët, sforcim final i dobët.</p>
3.2	Top i mbushur 1 kg	<p>Hedhje e topit nga pozicione të ndryshme:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Në drejtqëndrim topi mbahet me dy duar para vetes, përkulen gjunjët 	<p>Të krijohet ndjeshmëria që në hedhje punën kryesore e kryejnë këmbët.</p>	

		<p>gjysëm-këmbëmbledhur dhe hidhet topi para-lart me kërcim, duke zgjatur krahët lart.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Si ushtrimi më lart, por hedhja bëhet mbrapsh. - Hedhje me dy duar mbi kokë, në formë rivënie anësore. - Shtytje me dy duar nga gjoksi, me një hap përpara si pasimi në basketboll. <p>Shtytje nga gjoksi në formën e shtytjes së gjyles ballore. Shtytje nga pozicion anësor Teknika e plotë e shtytjes së gjyles me vrull nga pozicion anësor</p>	<p>Të përvetësohet teknika më e thjeshtë e shtytjes së gjyles</p>	
--	--	--	---	--

6.4 FUTBOLL

Nr.	Nënlinja	Përmbajtja	Objektivat	Arritjet
1.	Njohuri për lojën e futbollit	<p>Nxënësit të mësojnë rregullat e lojës.</p> <p>Të mësojnë përmasat bazë të fushës, portës dhe topit.</p> <p>Të mësojnë kërkesat kryesore të zbatimit të elementeve përbërëse të rregullores teknike: faullat e ndryshme gjatë fazave të lojës në sulm e mbrojtje.</p>	<p>Nxënësit të dinë:</p> <p>Përmasat kryesore të fushës, portës rjetës dhe topit.</p> <p>Të kuptojnë dhe të zbatojnë kërkesat e rregullores teknike për elementet bazë të goditjes së topit nga vëndi.</p> <p>Të dinë të reagojnë ndaj sinjaleve kryesore të arbitrit.</p>	<p>a)Të shfaqë aftësi për t'u përshtatur me rregullat e thjeshta të lojës në futboll dhe për të komunikuar me arbitrin me anë të sinjaleve.</p> <p>b)Zbaton në përgjithësi me saktësi rregulloren e lojës dhe reagon ndaj faullave të ndryshëm teknikë.</p>
2.	Qëndrimet dhe lëvizjet në fushë	<p>Nxënësit të mësojnë qëndrimet në fushë, si dhe të lëvizin për t'u aftësuar ndaj topit, i cili goditet nga afër.</p> <p>Të mësojnë si të vendosen në pozicione të ndryshme të fushës mbrojtje – mesfushë – sulm.</p> <p>Të mësojnë si të lëvizin në drejtime me hapa anash, para, mbrapa për të qenë sa më afër zotërimit të topit të pasuar.</p>	<p>Të dinë të përshtaten e të përgjigjen njëri-tjetrit me sinjale pozicioneve në fushë.</p> <p>Të dinë të marrin pozicione bazë gjatë pasimeve të topit.</p> <p>Të dinë të orientohen në fushë në vartësi ndaj topit, shokut e kundërshtarit gjatë pasimit.</p> <p>Të dinë të përshtasin pozicionet gjatë lojërave të thjeshta parataktike 1:1, 2:2, 3:3.</p> <p>Të kuptojnë se është e domosdoshme të dinë të</p>	<p>a)Nxënësi njeh mënyrat e vendosjes në fushë para e mbas kryerjes së elementëve teknikë duke u bindur se pa ndihmën e elementëve vendoses dhe çvendoses nuk mund të orjentoher gjatë lojës.</p> <p>b)Zbaton me rregull vendosjet përgjithësisht në fushë për t'u afruar me topin.</p>

3.	Pasimet e topit	<p>Nxënësit të mësojnë goditjet e topit nga vendi me pjesën e brendshme të këmbës.</p> <p>Të mësojnë goditjet e topit me trinën e plotë nga vendi.</p> <p>Të mësojnë udhëheqjen e topit me pjesën e brendshme të këmbës.</p> <p>Nxënësit të mësojnë goditjet e topit me trinën e plotë nga vendi.</p>	<p>vendosen për të patur më vonë rezultate gjatë lojës.</p> <p>Të dinë të pasojnë përballë njëri-tjetrit me saktësi e lehtësi.</p> <p>Të orientohen gjatë pasimit të goditjes me pjesën e brendshme përballë njëri-tjetrit qoftë dhe me pozicionet e gjuajtjes në portë.</p> <p>Të orientohen që gjatë goditjeve të topit me pjesën e brendshme të ushtrohet edhe këmba e dobët.</p> <p>Të jenë në gjendje të kryejnë goditjen me partnerin ose në grup lojtarësh.</p> <p>Të orientohen individualisht për marrjet e topit.</p> <p>Të zotërojnë topin dhe të pasojnë brenda një kuadri me trinën e plotë të këmbës.</p> <p>Të orientohen drejt për goditjet në largësi të vogla.</p>	<p>a)Nxënësi njih dhe e zbaton me saktësi pasimin me pjesën e brendshme të këmbës.</p> <p>b)Zbaton teknikën e goditjes me pjesën e brendshme të këmbës.</p> <p>c)Zotëron deri diku pasimet me pjesën e brendshme të këmbës.</p>
4.	Pasimet e topit	<p>Të mësojnë kontrollin e topit gjatë goditjes me trinën e plotë brenda një kuadrati të caktuar.</p>	<p>Të orientohen individualisht për marrjet e topit.</p> <p>Të zotërojnë topin dhe të pasojnë brenda një kuadri me trinën e plotë të këmbës.</p> <p>Të orientohen drejt për goditjet në largësi të vogla.</p>	<p>a)Nxënësi njih lëvizjet duke iu përshtatur pasimeve dhe gjuajtjeve me saktësi me trinën e plotë.</p> <p>b)Nxënësi përdor thuasje me lehtësi udhëheqjen e topit.</p> <p>c)Nxënësi zotëron deri diku udhëheqjen e topit.</p>
5.	Udhëheqjet e topit me pjesën e brendshme të këmbës	<p>Nxënësit të mësojnë udhëheqjen e topit me pjesën e brendshme të këmbës.</p> <p>Të mësojnë kontrollin e topit</p>	<p>Të orientohen drejt për goditjet në largësi të vogla.</p>	<p>c)Nxënësi zotëron deri diku udhëheqjen e topit.</p> <p>a)Nxënësi e njih dhe e zbaton udhëheqjen e topit</p>

6.	Lojë mësimore	<p>gjatë udhëheqjes drejt duke u orientuar individualisht dhe me partner.</p> <p>Të mësojnë lojërat. Të njohin rregullat e minifutbollit. Të njohin lojërat parasportive lëvizore. Të mësojnë të luajnë futboll 4 me 4, 5 me 5.</p>	<p>Të zotërojnë topin gjatë udhëheqjes të tij në territore të caktuara.</p> <p>Të kryejnë udhëheqjen e topit individualisht në çifte e grupe. Të zotërojnë udhëheqjen e topit në formë të lirë gjatë lojës.</p> <p>Të përshtaten me lojën e minifutbollit me kundërshtarë të drejtperdejtë. Të dinë lojërat parataktike në ndihmë të futbollit. Të garojnë me njëri-tjetrin kush mban më shumë topin me këmbë, me kokë. Të luajnë futboll 6 me 6, 7 me 7, 8 me 8.</p>	<p>në bashkëveprim me partnerët dhe bën gjuajtje në portë.</p> <p>a)Të kenë bindje të qarta për lojën e futbollit si mjet argëtimi, rekreacioni e garimi. Të zbatojnë në praktikën e lojës elementet e mësuara si goditjet e topit me pjesën e brendshme të këmbës, trinën e plotë dhe udhëheqjen e topit me pjesën e brendshme të këmbës, individualisht e në kushte loje, në përshtatje me rregullat teknike.</p>
----	---------------	---	---	---

6.5 BASKETBOLL

Nr.	Nenlinja	Përmbajtja	Objektivat	Arritjet
1.	Njohuri.			
1.1	Historia e basketbollit në botë dhe në vendin tonë.	Pse lindi loja e basketbollit. Si lindi dhe kush e shpiku, viti. Si erdhi në vendin tonë dhe kur u luajt e nga kush. Kampionatet e para në vendin tonë.	Të fitojë njohuri për shpikjen e lojës së basketbollit e përhapjen e tij në botë dhe në vendin tonë.	a)Të argumentojë si ishte loja në fillim, me sa vetë luhej dhe evolimi i saj, të njohë historinë e lojës në vendin tonë, të gjykojë një ndeshje. b)Të ketë njohuri për historikun e lojës në vendin tonë. c) Të katë njohuri të thjeshta për mënyrën si luhet.
1.2	Rregullorja teknike e lojës së basketbollit	Rregullat kryesore , fusha , madhësia, tabelat,topi, lojtarët. Koha e lojës dhe rregullat për zhvillimin e saj. Gjyqtarët dhe mënyra e gjykimit të lojës.	Të dijë rregullat më kryesore të lojës së basketbollit. Të dijë mënyrën e gjykimit të lojës së basketbollit me dy gjyqtarë. Të provojë gjykimin në fushë kur luajnë shokët dhe mësojnë disa shenja të gjyqtarëve.	
2.	Qendrimi dhe lëvizjet në fushë	Pozicioni i lojtarit në sulm dhe në mbrojtje.	Të fitojë njohuri për pozicionin e lojtarit në sulm dhe në mbrojtje.	a)Të demostrojë qëndrimin e basketbollistit në sulm dhe në mbrojtje, kryen pa gabime lëvizjet me hapa , vrapimet më spikante të lojtarit anësor dhe me shpinë prapa.
2.1	Pozicioni basketbollist në sulm e në mbrojtje lëvizjet me hapa.	Lëvizjet e lojtarit pa top në sulm me hap, vrapim dhe sprint. Lëvizjet e lojtarit me hapa në mbrojtje , majtas, djathtas, para, mbrapa.	Të fitojë shprehuri në lëvizjet me top dhe të vrapojë drejt. Të arrijë të lëvizë me hapa të njëpasnjeshëm (m. – d.).	b)Të demostrojë pozicionin mbrojtës, të lëvizë në mbrojtje me hapa nga vëndi. c)Të marrë pozicionin e mbrojtjes dhe të bëjë vrapime të ndryshme.

2.2	Vrapimi dhe llojet e tij	<p>Vrapimi drejt , sipas vijave të fushës.</p> <p>Vrapimi diagonal nga një cep në tjetrin.</p> <p>Vrapim në formë harku dhe sipas rrathëve në fushë.</p> <p>Vrapime anësore majtas dhe djathtas.</p>	Të njohë të gjitha llojet e vrapimit që përdor lojtari gjatë lojës.	<p>a)Të demonstrojë pasimin me një dhe dy duar nga vendi nga kraharori, koka dhe me përplasje në tokë në një nivel të kënaqshëm nga afër dhe nga larg.</p> <p>b)Të aftësohet të pasojë me një dhe dy duar nga vendi nga kraharori, larg.</p> <p>c)Të jetë i aftë të pasojë në afërsi me një e dy duar nga kraharori.</p>
3. 3.1	Pasimet. Pasimet e topit në vend në afërsi me një dhe dy duar.	<p>Pasimet nga vendi në afërsi me një dhe dy duar nga kraharori.</p> <p>Pasime nga vendi me dy duar sipër kokës.</p> <p>Pasime nga vendi e përplasje në tokë.</p>	<p>Të fitojnë njohuri për pasimin nga vendi me një e dy duar, nga kraharori.</p> <p>Të kryejnë pasime me një dhe dy duar sipër kokës nga vendi.</p> <p>Të arrijnë të pasojë me një ose dy duar me përplasje në tokë.</p>	
3.2	Pasimet e topit nga vendi me një dhe dy duar , duke rritur largësinë, si dhe duke lëvizur pas pasimit.	Pasime nga vendi me një e dy duar në largësi që vijnë e zmadhohen. Pas pasimit lojtarët levizin nga njëri grup tek tjetri.	Të gjitha llojet e pasimeve që përmendëm më lart, por duke e rritur largësinë e pasimit. Lojtarët pas pasimit zënë një	<p>a)Demonstrimi i driblimit në vend, me dorën e djathtë dhe të majtë, levizja e dorës me topin në formë suste, shikimi lart; demonstrimi i driblimit në lëvizje sipas vijes së drejtë , me hap ose lëvizje të ngadaltë.</p> <p>b)Të demonstrojë mirë driblimin</p>

<p>4. 4.1.</p>	<p>Driblimi. Driblimi në vend me dorën e djathtë dhe të majtë.</p>	<p>Driblimi në vend më dorën e djathtë. Driblimi në vend me dorën e majtë. Driblimi në vend me alternimin e të dyja duarve.</p>	<p>pozicion të ri.</p> <p>Të aftësohen të driblojnë në vend, me dorën e djathtë e të majtë , duke i alternuar ato. Gjatë driblimit shikimi të jetë lart e i saktë.</p>	<p>në vend me dorën e djathtë dhe pak me dorën e majtë; të driblojë lirshëm në lëvizje me dorën e djathtë dhe ndonjëherë me të majtën. c)Driblimi në vend dhe në lëvizje drejt me dorën e djathtë.</p>
<p>5. 5.1</p>	<p>Gjuajtja. Gjuajtja e topit nga vendi në largësi të afërt</p>	<p>Gjuajtja e topit nga vendi me një dhe dy duar nga kraharori në vend nga afër.</p>	<p>Të demonstrojnë një gjuajtje të rregullt teknikisht, me dy duar nga kraharori (afër). Të kryejë gjuajtjen me një dorë nga trupi nga afër. Të realizojë 2-3 kosha nga afër gjatë gjuajtjes.</p>	<p>a)Të egzekutojnë në mënyrë të rregullt teknikën e gjuajtjes me një dhe me dy duar nga vendi, nga 5 gjuajtje të realizojë 3. b)Të bëjë gjuajtje teknike të mirë nga afër me një dorë nga trupi, të realizojë 2 kosha nga 5 gjuajtje. c)Të gjuajë me dy duar nga afër koshit, të gjuajë me një dorë nga supi, të realizojë një kosh nga 5 gjuajtje.</p> <p>a)Të tregojnë një teknikë të mirë të elementeve të mësuara mbi 80 % e nxënësve, skuadra të lëvizë mirë në kalimet sulm–mbrojtje</p>

5.2	Gjuajtja e topit nga vendi në largësi të mesme dhe në anë të ndryshme	Gjuajtja e topit nga largësi të mesme me një dorë nga vendi në të tria planet.	Gjuajtja e topit nga largësi të mesme me një dorë nga supi, majtas e djathtas. Të realizohen 2-3 kosha nga 5 gjuajtje.	dhe anasjelltas. b)Të tregojnë se janë në gjendje të luajnë një lojë basketbolli duke ekzekutuar elementet teknike të mësuara. c)Të jenë në gjendje të bëjnë një ndeshje basketbolli ndërmjet tyre.
6.1	Lojë mësimore Lojë mësimore	Të realizojnë një lojë mësimore ku të përdorin elementet teknike të mësuara, si: lëvizjet në fushë, pasimi, driblimi dhe gjuajtje. Të aktivizohen të gjithë nxënësit e klasës si lojtarë të të dyja skuadrave duke u ndërruar.	Nxënësit të kryejnë elementet që përmban loja, të kthehen në mbrojtje kur humbin sulmin dhe të vendosin ose të shkojnë në sulm dhe të vendosen kur e zotërojnë topin. Të zbatojnë në lojë teknikat e mësuara.	
6.2.	Gjykimi i ndeshjes	Dy nxënës drejtojnë sipas rregullave një minindeshje basketbolli ndërmjet nxënësve të klasës në 10 minutat e fundit të mësimi.	Nxënësit që gjykojnë, të aftësohen sipas rregullave të basketbollit e të ndajnë detyrat si gjygtarë të minindeshjes.	

6.6 BADMINTON

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

6.7 PINGPONG

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

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

6.8 HENDBOLL

Nënlinja	Përmbajtja	Objektivat	Arritjet
1. Njohuri për Njohuri për historikun	Kur lindi loja, kush ishte ideatori dhe kur filloi të në vendin tonë. Rregullat më kryesore për lojën e hendbollit, fusha, porta, topi, lojtarët.	Nxënësi të zotërojnë njohuri për historikun e hendbollit. Rregullat me kryesore, si: fusha, portat, topi, lojtarët . Gjyqtaria , në fushë dhe në tavolinë.	a)Të zotërojë njohuri të plota: - për historikun kur u luajt për herë të parë; - se në cilat shtete ishte më i përhapur hendbolli dhe si u bë evolimi i tij; - se në ç'vit u fut hendbolli në vendin tonë. -për të dhëna kryesore të lojës, fusha, lojtarët gjyqtarët; - për gabimet dhe ndeshkimet e tyre.
Qëndrimi dhe lëvizjet në fushë.	Disa rregulla për ecurinë e lojës, faullat gabimet 9 dhe 7 m, koha e lojës, dënimet kartonat, përjashtimet pushimet etj.	Uniformat e lojtarëve numrat, fanelat dhe madhësitë e tyre, koha e lojës dhe e pushimit etj.	b) Të zotërojë njohuri si më sipër, por të pjesshme. c) Ka njohuri të përcipta përsa më sipër.
2.Pozicioni dhe qëndrimi i lojtarit të hendbollit në sulm dhe në mbrojtje, lëvizjet në mbrojtje	Pozicioni i lojtarit të hendbollit në sulm dhe në mbrojtje. Vrapimi drejt, në formë harku, diagonal dhe vrapim me shpinë para. startet nga vendi dhe përshpejtim i lëvizjes ose ngadalësim i saj.	Të demonstrojnë një qëndrim të rregullt në sulm dhe në mbrojtje. Të arrijnë të vrapojnë drejt, diagonal apo me shpinë para në mënyrë të rregullt.	a) Të demonstrojnë një lëvizshmëri të mirë, sidomos në lëvizjet me hapa të njëpasnjëshëm në mbrojtje; -të veprojnë me duar dhe me këmbë në pozicionin e lojtarit në mbrojtje. - të niset mirë dhe të vrapojë drejt teknikisht, të kërcejë me të dyja këmbët. b) Të demonstrojnë pozicionin themelor të lojtarit në sulm dhe në mbrojtje; - të vrapojë drejt, diagonal dhe mbrapsht. - të vrapojë në formë harku për sulmin e shpejtë. - të kërcejë mirë nga vendi me një dhe dy këmbë.
3.Lëvizjet në	Kërcimi si element i lojës sulmuese	Të nisen mirë në start për vrapimin në sulm, me qëllim sulmin e shpejtë.	c)Të arrijë të lëvizë mirë me hapa; - të vrapojë lirisht në fushë; - të dijë të kërcejë me një dhe të dyja këmbët.

<p>sulm, vrapimi në vijë të drejtë dhe diagonal, llojet e tij.</p> <p>Kërcimi dhe llojet e tij, në sulm dhe në mbrojtje.</p> <p>4. Kapjet dhe pasimet e topit. Mbajtja e topit me dorë dhe manipulimi i tij, mënyrat e mbajtjes së topit në dorë.</p> <p>Kapja e topit me dy dhe një dorë në lartësi të ndryshme.</p> <p>Pasimi i topit me dy duar e me një dorë nga vendi.</p> <p>5. Driblimi i topit</p> <p>Driblimi i topit</p>	<p>për pritjen e topit nga lart.</p> <p>Kërcimi si element i lojës mbrojtëse për pritjen ose bllokimin e gjuajtjeve nga kundërshtari.</p> <p>Kërcimi për shmangien e kundërshtarit gjatë gjuajtjes së topit.</p> <p>Mbajtja e topit me një dhe dy duar, manipulimi i tij.</p> <p>Mbajtja e topit në lartësi të ndryshme me një dhe dy duar.</p> <p>Kapja e topit me dy duar nga kraharori dhe një dorë anash.</p> <p>Kapja e topit nga lart dhe nga poshtë, si dhe nga përplasja në tokë.</p> <p>Pasimi i topit me dy duar, nga afër.</p> <p>Pasimi i topit me një dorë nga supi.</p> <p>Pasimi me një dorë nga të dyja anët.</p> <p>Driblimi në vend me dorën më të fortë.</p> <p>Driblimi me dorën më të dobët, në vend.</p> <p>Driblimi në lëvizje drejt me dorën më</p>	<p>Të bëjnë kërcime të rregullta me një dhe dy këmbët në sulm dhe në mbrojtje.</p> <p>Të dinë të mbajnë topin e hendbollit me dy dhe një dorë, në lartësi të ndryshme.</p> <p>Kapja (pritja) e topit që vjen në lartësinë e kraharorit, lart dhe nga poshtë, me një dhe dy duar.</p> <p>Kapja e topave që vijnë nga anët.</p> <p>Të pasojnë topin me një dorë në afërsi nga supi.</p> <p>Gërshetimi i kapjes së topit me pasimin e tij gjithmonë nga vendi.</p> <p>Të driblojnë në vend me dorën më të fortë dhe me dorën më të dobët.</p> <p>Të bëjnë driblimin në lëvizje me dorën më të fortë.</p>	<p>a)Të demonstrojnë mbrojtje të mirë të topit me dy dhe një dorë;</p> <p>-ta kapë topin nga vendi me dy dhe një dorë nga supi dhe anash.</p> <p>- të gërshetojnë kapjen e topit me pasimin.</p> <p>b)Të dijë të mbajnë topin me një dorë në lartësinë e supit;</p> <p>- ta kapë topin me dy duar nga kraharori dhe lart;</p> <p>- ta kapë e ta pasojë topin me një dorë nga supi nga vendi.</p> <p>c)Të demonstrojnë mbajtje topi me një dorë.</p> <p>- ta kapë dhe ta pasojë topin me një dorë në lartësinë e supit.</p> <p>a)Të demonstrojnë driblimin në vend me të dyja duart, herë me të djathtën e herë me të majtën;</p> <p>- të zotërojnë driblimin në lëvizje me dorën më të fortë, kur kundërshtari është pranë tij.</p> <p>- të demonstrojnë driblime të shpejta për të depërtuar.</p> <p>b)Të njohë driblimin në vend dhe në lëvizje në vijë të drejtë;</p> <p>- të dijë driblimin e shpejtë për depërtim.</p> <p>c)Të demonstrojnë driblimin e shpejtë për depërtim në vend me dorën e djathtë;</p> <p>- të demonstrojnë driblimin në vijë të drejtë;</p> <p>- të driblojë për një depërtim.</p> <p>a) Të demonstrojnë gjuajtje të mirë nga</p>
--	---	--	---

në vënd dhe në lëvizje	të fortë.		vëndi me një dorë në largësi 6m; - të gjuajë në lëvizje drejt dhe me përplasje në tokë; - të gjuajë me kërcim nga vëndi e në lëvizje.
Driblimi i shpejtë për depërtim.	Driblim i shpejtë për depërtim nga vëndi. Driblim i shpejtë gjatë lëvizjes për depërtim. Lidhja e driblimit me elementet e tjera, si: hapja, pasimi dhe gjuajtja.	Të përvehtesojnë nisjet me driblim, me dorën më të fortë. Të zotërojnë driblimin e shpejtë në largësi mesatare. Të driblojnë me shpejtësi për të kryer një depërtim në portën kundërshtarë.	b) Të demonstrojnë gjuajtjen nga vëndi në 6 m; - të dijë gjuajtjen në lëvizje me depërtim; - të demonstrojnë gjuajtjen me kërcim pa kundërshtar; - të gjuajë mirë penalltinë anash dhe me përplasje në tokë.
6.Gjuajtja e topit në portë	Gjuajtja e topit nga vëndi në largësi 6 dhe 9 m pa kundërshtar. Gjuajtja statike e penalltisë 7 m.	Të gjuajë topin nga vëndi me një dorën nga trupi, në 6-9m. Të dijë të gjuajë penalltinë në 7 m.	c) Të gjuajë mirë nga vëndi; - të demonstrojnë gjuajtjen në lëvizje nga 6 m; - të bëjë gjuajtje me kërcim.
Gjuajtja e topit nga vëndi	Gjuajtja e topit në lëvizje me 3 dhe 4 hapa duke u futur tek vija midis 6 - 9 m.	Të mësojnë gjuajtjen në lëvizje të shpejtë në distancën e 6 m.	a) Të demonstrojnë se është në gjendje të lëvizë në portë sipas lëvizjes së topit; - të godasë topin me këmbë dhe duar; - të vendoset mirë gjatë ekzekutimit të penalltisë.
Gjuajtja e topit në lëvizje	Gjuajtja e topit në lëvizje me me përplasje në tokë.	Të mësojnë gjuajtjen duke e përplasur në tokë para portierit.	b) Të demonstrojnë lëvizjet sipas topit dhe pritjet me këmbë e duar; - të vendoset mirë gjatë ekzekutimit të penalltisë; - të demonstrojnë se di të luajë edhe si lojtar.
Gjuajtja e topit me kërcim	Gjuajtja e topit me kërcim nga vëndi. Gjuajtja e topit me kërcim nga lëvizja.	Të kryejnë gjuajtjen me kërcim nga vëndi në largësi 9 m. Të mësojnë gjuajtjen me kërcim nga lëvizja drejt portës.	c) Të lëvizë në portë sipas qarkullimit të topit; - ta godasë topin me këmbë dhe duar në

<p>7.Portieri dhe loja e tij</p> <p>Portieri dhe lëvizjet e tij në portë</p> <p>Portieri në pritjen e 7 m dhe lëvizjet e tij në sulm</p>	<p>Lëvizjet e portierit në portë sipas lëvizjes së topit nga sulmi kundërshtar. Pritjet e topit me duar dhe me këmbë.</p> <p>Lëvizjet e portierit gjatë gjuajtjes së penalltisë 7 m. Portieri dhe veprimet e tij brenda zonës 6 m. Portieri në lojë si lojtar.</p>	<p>Të mësojnë lëvizjet në portë në pozicionet e duhura dhe sipas lëvizjes së topit nga kundërshtari. Të përvetësojnë mënyrat e pritjes (grushtimit) të topit me duar dhe me këmbë.</p> <p>Të mësojnë daljet dhe lëvizjet e portierit gjatë gjuajtjes së penalltisë (7m). Të zbatojnë të gjitha rregullat e luajtjes së topit brenda zonës së portierit. Të luajnë edhe si lojtarë në fushë.</p>	<p>mënyrë të rregullt.</p> <p>a) Të tregojnë një teknikë të mirë të elementeve të mësuara mbi 80% e nxënësve; - të dyja skuadrat lëvizin mirë në kalimin sulm-mbrojtje dhe anasjelltas, gjithashtu dhe gjyqtarët.</p> <p>b) Të jenë në gjendje të luajnë një lojë hendbolli duke egzekutuar elementet teknike të mësuara.</p> <p>c) Të jenë në gjendje të zhvillojnë një ndeshje hendbolli ndërmjet tyre.</p>
<p>8.Lojë mësimore</p>	<p>Të realizojnë një lojë ku të zbatohen elementet teknike të mësuara, si: lëvizjet në fushë, pasimi, driblimi dhe gjuajtja. Të aktivizohen të gjithë nxënësit e klasës si lojtarë të të dyja skuadrave duke u ndërruar.</p> <p>Dy nxënës drejtojnë sipas rregullave një minindeshje hendbolli ndërmjet nxënësve të klasës në dhjetë minutat e fundit të mësimin.</p>	<p>Të kryejnë elemente që përmban loja, të kthehen në mbrojtje kur humbet sulmi dhe të vendosen kur e zotërojnë topin. Të zbatojnë në lojë teknikat e mësuara.</p> <p>Të të gjykojnë sipas rregullave të lojës së hendbollit dhe ndarja e detyrave si gjyqtarë gjatë minindeshjes.</p>	
<p>Gjykimi i ndeshjes</p>			

KLASA E SHTATË

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

Nr.	Linja	Numri i orëve të sygjera
1.	Njohuri të edukimit fizik	3 orë matje antropometrike, pjesa tjetër e shtrirë në realizimin e gjithë programit.
2.	Veprime lëvizore bazë	20 orë
3.	Manipulim lëvizjesh me dhe pa mjete	10 orë
5.	Vallëzim ritmik	10 orë
6.	Lojra lëvizore	20 orë
7.	Veprimtari sportive	42 orë
	TOTALI	105 orë

1: NJOHURI TE EDUKIMIT FIZIK (gjatë procesit mësimor)

Nr.	NËNLINJA	PERMBAJTJA	OBJEKTIVAT	ARRITJET
1	<i>Ndërtimi i aparatit mbështetës-lëvizor</i>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Të njohim muskujt kryesorë të trungut e të legenit. ▪ Të dinë si t'i mbrojnë muskujt e trungut e të legenit nga dëmtimet. 	<p>➤ Nxënësit (nxënëset) të jenë në gjendje të emërtojnë dhe të tregojnë me prekje vendndodhjen e muskujve kryesorë të trungut.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Të emërtojnë dhe të tregojnë me prekje vendndodhjen e muskujve kryesorë të gjoksit e të shpatullave. ▪ Të emërtojnë dhe të tregojnë me prekje vendndodhjen e muskujve kryesorë të barkut, shpinës e të legenit. 	<p>A.- Niveli i përparuar: Nxënësi (nxënësja) emërton e tregon saktë me prekje muskujt kryesorë të trungut e të legenit; ai (ajo) di si t'i mbrojë ato nga dëmtimet.</p> <p>B.- Niveli mesatar: Nxënësi (nxënësja) emërton mirë, por tregon me vështirësi me prekje muskujt kryesorë të trungut e të legenit; ai (ajo) nuk di sa duhet t'i mbrojë ato nga dëmtimet.</p> <p>C.- Niveli i ulët: Nxënësi (nxënësja) nuk i emërton saktë dhe arrin të tregojë me prekje pjesërisht muskujt kryesorë të trungut e të legenit; ai (ajo) nuk di si t'i mbrojë ato nga dëmtimet.</p>
2	<i>Funksionet kryesore të aparatit mbështetës-lëvizor</i>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Tkurrja muskulore dhe lëvizja. ▪ Llojet e lëvizjeve të pjesëve të trupit në kyçe. 	<p>➤ Nxënësit (nxënëset) të njohin funksionet kryesore të aparatit mbështetës-lëvizor.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Të njohin tkurrjet muskulore dhe të dinë të provojnë llojet e tyre. ▪ Të tregojnë në praktikë llojet e lëvizjeve në kyçe dhe elementet 	<p>A.- Niveli i përparuar: Nxënësi (nxënësja) njeh e shpjegon saktë funksionet kryesore të aparatit mbështetës-lëvizor, mekanizmin e furnizimit me lëndë energjitike dhe me oksigjen të muskujve, shkaqet e</p>

		<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Funksionimi kryesor i mushkërive dhe zemrës në furnizimin me lëndë energjitike dhe me oksigjen të muskujve.</i> ▪ <i>Pjesët kryesore të zemrës e funksionimi i saj në dy llojet e qarkullimit të gjakut.</i> ▪ <i>Pjesët kryesore të mushkërive dhe funksionet e tyre kryesore jetike.</i> ▪ <i>Lodhja muskulore dhe shkaqet e saj.</i> 	<p><i>përbërës të llozit.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Të dinë si ushqehen muskujt me lëndë energjitike dhe me oksigjen.</i> ▪ <i>Të dinë serrolin kryesor në furnizimin me lëndë energjitike dhe me oksigjen të muskujve e luajnë zemra dhe mushkëritë.</i> ▪ <i>Të dinë se gjatë veprimeve lëvizore, lëndët energjitike dhe oksigjeni janë shkaku, pasoja dhe promotorët kryesorë të funksionimit normal të muskujve në të gjithë organizmin e njeriut.</i> 	<p>lodhjes.</p> <p>B.- Niveli mesatar: Nxënësi (nxënësja) njih e shpjegon disa funksionet kryesore të aparatit mbështetës-lëvizor, mekanizmin e furnizimit me lëndë energjitike dhe me oksigjen të muskujve; njih disa shkaqet e lodhjes.</p> <p>C.- Niveli i ulët: Nxënësi (nxënësja) njih e shpjegon disa funksionet kryesore të aparatit mbështetës-lëvizor, por nuk njih sa duhet mekanizmin e furnizimit me lëndë energjitike dhe me oksigjen të muskujve si dhe nuk është në gjendje të shpjegojë shkaqet e lodhjes.</p>
3	<i>Sjellja lëvizore e njeriut</i>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Zhvillimi trupor e i aftësive fizike bëhet në mënyrë të pabarabartë, brenda moshës e ndërmjet moshave.</i> ▪ <i>Lodhja fizike dhe mendore; kombinimi i pushimit me aktivitetin lëvizor e mendor.</i> ▪ <i>Emocionet e shfaqet e tyre pozitive dhe negative. Suksesi dhe dështimi në veprimtarinë</i> 	<p>➤ <i>Nxënësit (nxënëset) të kuptojnë vlerat e ushtrimeve fizike për jetën e përditshme, çlodhjen e për argëtimin.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Të kuptojnë se zhvillimi trupor i aftësive fizike realizohet në radhë të parë përmes ushtrimeve fizike.</i> ▪ <i>Të kuptojnë se zhvillimi trupor i aftësive fizike bëhet në mënyrë të pabarabartë, brenda moshës e</i> 	<p>A.- Niveli i përparuar: Nxënësi (nxënësja) njih e shpjegon saktë vlerat e punës fizike dhe mendore në zhvillimin e përgjithshëm të njeriut. Ai (ajo) njih e shpjegon saktë shkaqet e lindjes së lodhjes fizike dhe mendore. Gjithashtu, njih e shpjegon saktë shkaqet kryesore të lindjes së emocioneve pozitive dhe negative.</p> <p>B.- Niveli mesatar:</p>

		<p><i>lëvizore ndikojnë në lindjen e emocioneve pozitive dhe negative.</i></p>	<p><i>ndërmjet moshave.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Të dinë pse shkaktohet lodhja fizike dhe mendore.</i> 	<p>Nxënësi (nxënësja) njih e shpjegon disa vlerat e punës fizike dhe mendore në zhvillimin e përgjithshëm të njeriut. Ai (ajo) njih e shpjegon disa shkaqet e lindjes së lodhjes fizike dhe</p>
		<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Nuk duhet të frikësohemi nga ndryshimet trupore dhe fiziologjike të rritjes (shenjat e dyta të pjekurisë seksuale)</i> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Të dinë si të ndërthurin pushimin me veprimtarinë lëvizore.</i> ▪ <i>Të kuptojnë se shkaqet kryesore të lindjes së emocioneve pozitive dhe negative janë suksesi dhe dështimi në veprimtaritë lëvizore.</i> ▪ <i>Të kuptojnë se ndryshimet trupore dhe fiziologjike janë normale dhe të natyrshme gjatë periudhës së pubertetit.</i> 	<p>mendore. Gjithashtu, njih e shpjegon disa shkaqet kryesore të lindjes së emocioneve pozitive dhe negative.</p> <p>C.- Niveli i ulët:</p> <p>Nxënësi (nxënësja) nuk njih e nuk është në gjendje të shpjegojë si duhet vlerat e punës fizike dhe mendore në zhvillimin e përgjithshëm të njeriut. Ai (ajo) nuk njih e nuk është në gjendje të shpjegojë shkaqet e lindjes së lodhjes fizike dhe mendore. Gjithashtu, ai (ajo) njih e shpjegon disa shkaqet kryesore të lindjes së emocioneve pozitive dhe negative.</p>
4	<p><i>Higjiena e ushtrimeve fizike</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Lëndët e dëmshme për shëndetin, zhvillimin fizik e shëndetsor të njeriut (duhani, alkooli, droga).</i> ▪ <i>Deformimet fizike dhe mënyrat e parandalimit të tyre.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>Nxënësit (nxënëset) të kuptojnë vlerat e higjienës së të ushtruarit fizik.</i> ▪ <i>Të kuptojnë dëmet që sjellin lëndët narkotike në organizmin e njeriut.</i> 	<p>A.- Niveli i përparuar:</p> <p>Nxënësi (nxënësja) njih e shpjegon saktë vlerat e higjienës së të ushtruarit fizik. Ai (ajo) paraqet bindje të plota për dëmet që sjellin për zhvillimin fizik e shëndetsor lëndët e dëmshme (duhani, alkooli, droga), për</p>

		<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Dëmtimet kryesore fizike gjatë të ushtruarit e mënyrat e dhënies së ndihmës së parë.</i> ▪ <i>Ndihmesa që japin faktorët natyrorë (dielli, ajri, uji) në shëndetin e në zhvillimin fizik të njeriut.</i> ▪ <i>Roli i frymëmarrjes gjatë të ushtruarit.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Të njohin deformimet fizike dhe të dinë t'i parandalojnë ato.</i> ▪ <i>Të njohin nivelet e ngarkesës fiziologjike gjatë të ushtruarit.</i> ▪ <i>Të njohin rolin e ushqimit në rritjen e në funksionimin e organizmit.</i> ▪ <i>Të kuptojnë vlerat shëndetsore të veshjes, pastërtisë së trupit e të mjedisit gjatë dhe pas të ushtruarit.</i> 	<p>ndihmesën e faktorëve natyrorë (diellit, ajrit, ujit) në shëndetin e në zhvillimin fizik të njeriut, për vlerat e ngrohjes së organizmit para të ushtruarit etj.</p> <p>B.- Niveli mesatar: Nxënësi (nxënësja) njeh e shpjegon me pak ndërhyrje të mësuesit vlerat e higjienës së të ushtruarit fizik. Ai (ajo) paraqet bindje jo të qëndrueshme për dëmet që sjellin</p>
		<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Ndihmesa e masazhit, dushit e qetësisë në ripërtëritjen e organizmit nga lodhja pas ushtrimeve fizike.</i> ▪ <i>Vlerat fiziologjike të ngrohjes së organizmit para të ushtruarit.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Të njohin vlerat fiziologjike dhe profilaktike të ngrohjes së organizmit para të ushtruarit.</i> ▪ <i>Të kuptojnë ndihmesën e masazhit, të dushit e qetësisë në ripërtëritjen e organizmit nga lodhja pas ushtrimeve fizike.</i> 	<p>për zhvillimin fizik e shëndetsor lëndët e dëmshme (duhani, alkooli, droga), për ndihmesën e faktorëve natyrorë (diellit, ajrit, ujit) në shëndetin e në zhvillimin fizik të njeriut, për vlerat e ngrohjes së organizmit para të ushtruarit etj.</p> <p>C.- Niveli i ulët: Nxënësi (nxënësja) nuk njeh sa duhet e nuk është në gjendje të shpjegojë vlerat e higjienës së të ushtruarit fizik. Ai (ajo) ka bindje jo të qëndrueshme për dëmet që sjellin për zhvillimin fizik e shëndetsor lëndët e dëmshme</p>

				(duhani, alkooli, droga), shpesh nënvlefëron ndihmesën e faktorëve natyrorë (diellit, ajrit, ujit) në shëndetin e në zhvillimin fizik të njeriut, si dhe vlerat e ngrohjes së organizmit para të ushtruarit.
5	<i>Të ushtruarit e pavarur</i>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Akti dhe reagimi lëvizor. ▪ Veprimi lëvizor (jetësor, artificial e sportiv). ▪ Ushtrimi fizik. ▪ Cilësitë trupore (antropometrike). ▪ Aftësitë fizike (lëvizore). ▪ Mënyrat e zhvillimit të përkulshmërisë dhe të forcës muskulore. 	<p>➤ <i>Nxënësit (nxënëset) të aftësohen për t'u ushtruar vetë, në mënyrë të pavarur.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Të kuptojnë dhe të zbatojnë konceptet: akt lëvizor, veprim lëvizor e ushtrim fizik.</i> ▪ <i>Të kuptojnë konceptet: cilësi trupore (antropometrike) dhe aftësi fizike.</i> 	<p>A.- Niveli i përparuar: Nxënësi (nxënësja) kupton, shpjegon e zbaton saktë konceptet: akt lëvizor, veprim lëvizor e ushtrim fizik. Ai (ajo) njih e zbaton 2-3 ushtrime për zhvillimin e përkulshmërisë dhe 2-3 ushtrime për zhvillimin e forcës muskulore.</p>
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Të dinë të zbatojnë rregullat kryesore të zhvillimit të përkulshmërisë dhe të forcës muskulore.</i> 	<p>B.- Niveli mesatar: Nxënësi (nxënësja) kupton, shpjegon e zbaton me ndërhyrjen e mësuesit konceptet: akt lëvizor, veprim lëvizor e ushtrim fizik. Ai (ajo) njih e zbaton 1-2 ushtrime për zhvillimin e përkulshmërisë dhe 1-2 ushtrime për zhvillimin e forcës muskulore.</p> <p>C.- Niveli i ulët: Nxënësi (nxënësja) nuk kupton e nuk është në gjendje të shpjegojë e të zbatojë konceptet:</p>

				akt lëvizor, veprim lëvizor e ushtrim fizik. Ai (ajo) nuk njihet e nuk di të zbatojë asnjë ushtrim për zhvillimin e përkulshmërisë (ose të forcës muskulore), por njihet e zbaton me mangësi 1 ushtrim për zhvillimin e forcës muskulore (ose të përkulshmërisë).
6	Lëvizja olimpike	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Fillesat e olimpiadave të lashtësisë. Si u organizuan ato. ▪ Qëllimet e vlerat e olimpizmit klasik. ▪ Karakteristikat organizative dhe ideore të olimpiadave moderne. ▪ Loja e ndershme-thelbi i filozofisë olimpike. 	<p>➤ Nxënësit (nxënëset) të kuptojnë se lëvizja olimpike është me synime edukative universale.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Të dinë si lindën e si u organizuan olimpiadat e lashtësisë. ▪ Të kuptojnë qëllimet kryesore dhe karakteristikat e organizimit të olimpiadave në kohën e sotme. 	<p>A.- Niveli i përparuar: Nxënësi (nxënësja) kupton e shpjegon saktë karakterin edukativ universal të lëvizjes olimpike. Ai (ajo) është në gjendje të tregojë thelbin e filozofisë olimpike.</p> <p>B.- Niveli mesatar: Nxënësi (nxënësja) kupton e shpjegon me pak ndërhyrje të mësuesit karakterin edukativ universal të lëvizjes</p>
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ Të kuptojnë se loja e ndershme në sport përbën një nga virtytet themelore të çdo pjesmarrësi. 	<p>olimpike. Ai (ajo) është në gjendje të tregojë me ndonjë mangësi të vogël thelbin e filozofisë olimpike.</p> <p>C.- Niveli i ulët: Nxënësi (nxënësja) nuk kupton e shpjegon jo qartë karakterin edukativ universal të lëvizjes olimpike. Ai (ajo) është në gjendje të tregojë përciptazi thelbin e filozofisë olimpike.</p>

2.- VEPRIME LËVIZORE BAZË

Nr.	NËNLINJA	PERMBAJTJA	OBJEKTIVAT	ARRITJET
1	Me topa të mbushur 1 kg	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Shtytja e topit me një dorë nga supi (majtë, djathtë) në largësi. ▪ Hedhja e topit me një dorë (nga poshtë) në largësi (majtë, djathtë). ▪ Shtytje, hedhje dhe pritje e topit në largësi me shokun. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Nxënësit (nxënëset) të shtyjnë dhe të hedhin (me të majtën e me të djathtën), duke shfaqur qartë forcën dinamike dhe duke arritur rezultat, që rritet gradualisht në largësi (m). 	<p>A.- Niveli i përparuar: Nxënësi (nxënësja) e shtyn dhe e hedh topin, duke shfaqur qartë forcën dinamike dhe rritje të rezultatit.</p> <p>B.- Niveli mesatar: Nxënësi (nxënësja) e shtyn dhe e hedh topin, duke shfaqur rritje të vogël të rezultatit, nga hedhja (shtytja) në hedhje (shtytje).</p> <p>C.- Niveli i ulët: Nxënësi (nxënësja) e shtyn dhe e hedh topin, por nuk shfaq rritje të rezultatit. Ai (ajo) ka stabilitet nga hedhja (shtytja) në hedhje (shtytje).</p>
2	Me gantele të vogla 500gr (dy gantele)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Nga qëndrimi me gantelet poshtë, përkulje dhe shtrirje e krahëve para, lart, anash e përsëri poshtë. ▪ Nga qëndrimi me gantelet poshtë, përkulje e trungut para, krahët anash e drejtim përsëri në P.F. ▪ Nga qëndrimi me gantelet poshtë, qëndrime statike, me krahët para dhe me krahët 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Nxënësit (nxënëset) të kryejnë me saktësi (veças) ushtrimet me gantele 500 gr. ▪ Të rrisin gradualisht qëndrueshmërinë e forcës dinamike dhe statiko-dinamike, duke matur vëllimin e kohës së punës. 	<p>A.- Niveli i përparuar: Nxënësi (nxënësja) kryen me saktësi dhe dinamizëm të tri veprimet lëvizore (veças), duke shfaqur qartë qëndrueshmëri të forcës.</p> <p>B.- Niveli mesatar: Nxënësi (nxënësja) kryen të tri veprimet lëvizore (veças), duke shfaqur qëndrueshmëri më të ulët të forcës.</p> <p>C.- Niveli i ulët: Nxënësi (nxënësja) kryen të tria</p>

		<i>anash, që shoqërohen me përkulje dhe drejtim të këmbëve (këmbëmbledhje dhe drejtim në P.F.).</i>		veprimet lëvizore (veças), duke shfaqur qëndrueshmëri më të ulët (se niveli B) të forcës.
3	<i>Vrapime të lira aerobike (pistë, palestër, shesh).</i>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Vrapim i lirë aerobik në largësi të ndryshme.</i> ▪ <i>Vrapim i lirë, i ndërthurur me pengesa të ndryshme sportive ose natyrore.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Nxënësit (nxënëset) të bashkërendojnë lëvizjet e ekstremiteteve me frymëmarrjen e rregullt gjatë vrapimit me ose pa pengesa.</i> ▪ <i>Të rrisin gradualisht largësinë e vrapimit, duke e përshkuar atë me të njëjtën kohë (vrapim me kohë).</i> 	<p>A.- Niveli i përparuar: Nxënësi (nxënësja) bashkërendon mirë lëvizjet gjatë vrapimit e brenda kohës së caktuar, rrit mjaft dukshëm largësinë.</p> <p>B.- Niveli mesatar: Nxënësi (nxënësja) bashkërendon lëvizjet gjatë vrapimit e brenda kohës së caktuar, rrit pak largësinë.</p> <p>C.- Niveli i ulët: Nxënësi (nxënësja) bashkërendon lëvizjet gjatë vrapimit e brenda kohës së caktuar, ruan të njëjtën largësi.</p>
4	<i>Kërcime të lira me litarin vetjak e me atë kolektiv (të gjatë).</i>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Kërcime në vend, duke e rrotulluar litarin para, prapa dhe me kryqëzim të krahëve para.</i> ▪ <i>Kërcime në grup (2-3 veta) me litarin e gjatë, me hyrje dhe dalje anësore dhe ballore.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Nxënësit (nxënëset) të bashkërendojnë lëvizjet e ekstremiteteve me ato të litarit.</i> ▪ <i>Të kryejnë kërcimet në grup, pa gabuar në hyrjen e në daljen nga litari.</i> 	<p>A.- Niveli i përparuar: Nxënësi (nxënësja) kryen me sukses kërcimet e gabon rrallë, kur koha e kërcimeve zgjatet mbi 3 minuta.</p> <p>B.- Niveli mesatar: Nxënësi (nxënësja) kryen kërcimet e gabon, kur koha e kërcimeve zgjatet mbi 2 minuta.</p> <p>C.- Niveli i ulët: kryen kërcimet e gabon, kur koha e kërcimeve zgjatet mbi 1 minutë</p>

5	<i>Lëvizje kundërvepruese</i>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Tërheqje dyshe me shkop ose litar vetjak.</i> ▪ <i>Shtytje e shokut përballë, me dy duar të lidhura te gishtërinjtë.</i> ▪ <i>Ngjitje në litarin e varur, me këmbë dhe me duar.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Nxënësit (nxënëset) të kryejnë veprimet kundërvepruese për disa sekonda.</i> ▪ <i>Të ushtrohen për rritjen e qëndrueshmërisë statike dhe statiko-dinamike.</i> 	<p>A.- Niveli i përparuar: Nxënësi (nxënësja) kryen veprimet, duke shfaqur qëndrueshmërinë e forcës për një kohë që vjen duke u rritur.</p> <p>B.- Niveli mesatar: Nxënësi (nxënësja) kryen veprimet, duke shfaqur qëndrueshmërinë e forcës, por ka veshitësi në ngjitjen në litarin e varur.</p>
				<p>C.- Niveli i ulët: Nxënësi (nxënësja) kryen veprimet, duke shfaqur dobësi në qëndrueshmërinë e forcës e duke mos arritur të ngjitet 2 m në litarin e varur.</p>
6	<i>Baraspeshimi statik e dinamik. i trupit</i>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Ecje mbi traun e baraspeshimit (mbi stolin gjimnastikor) me topa tenisi të mbajtur mbi pëllëmbë, me krahe të shtrirë anash.</i> ▪ <i>Qëndrim mbi një gjysmësferë mbi dy këmbët, me qese rëre mbi kokë.</i> ▪ <i>Ecje mbi një vijë të drejtë, me topin e mbushur mbi kokë.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Nxënësit (nxënëset) të kryejnë me sukses veprimet e baraspeshimit.</i> ▪ <i>Të kultivohet baraspeshimi statik e dinamik, duke rritur kohën e ruajtjes së tij.</i> 	<p>A.- Niveli i përparuar: Nxënësi (nxënësja) kryen veprimet, duke rritur dukshëm, nga prova në provë, kohën e ruajtjes së baraspeshimit.</p> <p>B.- Niveli mesatar: Nxënësi (nxënësja) kryen veprimet, por rrit më pak kohën e ruajtjes së baraspeshimit</p> <p>C.- Niveli i ulët: Nxënësi (nxënësja) kryen veprimet, por kohën e baraspeshimit e ruan të stabilizuar (pa rritje nga prova në provë).</p>

3:- MANIPULIM LËVIZJESH

Nr.	NËNLINJA	PERMBAJTJA	OBJEKTIVAT	ARRITJET
1	<i>Ushtrime me top</i>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Të vendosur në grupe prej tre vetash, nxënësi i mesit bën pasime të topit para dhe prapa.</i> ▪ <i>Nga qëndrimi me topin lart me dorën e djathtë (të majtë), lëshim e pritje e tij, përpara se ai të prekë tokën.</i> ▪ <i>Shkelmim i lehtë i topit para dhe kalim i tij me vrapim.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Nxënësit (nxënëset) të aftësohen në bashkërendimin lëvizor.</i> ▪ <i>Të fitojnë refleksin e goditjeve dhe të pritjeve të topit me pjesë të ndryshme të trupit.</i> 	<p>A.- Niveli i përparuar: Nxënësi (nxënësja) kryen me sukses 6 pasime të topit para dhe prapa, duke qenë i vendosur midis dy shokëve; pret (4 herë, në 6 tentativa) topin përpara se ai të prekë tokën, nga qëndrimi me të lart (me të djathtën ose të majtën); kalon me vrapim tri herë topin e shkëlmuar para, në tri tentativa.</p> <p>B.- Niveli mesatar: Nxënësi (nxënësja) kryen me sukses 4 pasime të topit para dhe prapa, duke qenë i vendosur midis dy shokëve; pret (3 herë, në 6 tentativa) topin përpara se ai të prekë tokën, nga qëndrimi me të lart (me të djathtën ose të majtën); kalon me vrapim dy herë topin e shkëlmuar para, në tri tentativa.</p> <p>C.- Niveli i ulët: Nxënësi (nxënësja) kryen me vështirësi 2 pasime të topit para dhe prapa, duke qenë i vendosur midis dy shokëve; pret (1 herë, në 6 tentativa) topin përpara se ai të prekë tokën, nga qëndrimi me të lart (me të djathtën ose të majtën); kalon me vrapim një herë topin e shkëlmuar para, në tri tentativa.</p>

Nr.	NËNLINJA	PERMBAJTJA	OBJEKTIVAT	ARRITJET
2	Ushtrime me shkopinj gjimnastikorë	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Kalim me hapa të mëdhenj i shkopinjve që mbahen nga shokët horizontalisht, në lartësinë 20 cm.</i> ▪ <i>Kalim me kërcime i shkopinjve që mbahen nga shokët horizontalisht, në lartësinë 20 cm.</i> ▪ <i>Kalim me kërcime i shkopinjve që mbahen nga shokët horizontalisht, në lartësinë 20-30 cm (shkopi i parë 20 cm, i dyti 30 cm e kështu me radhë).</i> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Nxënësit (nxënëset) të aftësohen në ndjeshmërinë e baraspeshimit të tkurrjeve muskulore.</i> ▪ <i>Të edukohen me ndjenjën e bashkëveprimit në grup, përmes veprimeve sy-mjet..</i> 	<p>A.- Niveli i përparuar: Nxënësi (nxënësja) kryen me sukses kalimin me hapa të mëdhenj e me kërcime mbi 8 shkopinj, të mbajtur nga shokët horizontalisht (jo më afër se 70 cm me njëri-tjetrin) në lartësinë 20-30 cm (I, III, V, VII etj. në lartësinë 20 cm; II, IV, VI, VIII etj. në lartësinë 30 cm)</p> <p>B.- Niveli mesatar: Nxënësi (nxënësja) kryen kalimin me hapa të mëdhenj e me kërcime të paktën 6 shkopinj, të mbajtur nga shokët horizontalisht (jo më afër se 70 cm me njëri-tjetrin) në lartësinë 20-30 cm (I, III, V në lartësinë 20 cm; II, IV, VI në lartësinë 30 cm).</p> <p>C.- Niveli i ulët: Nxënësi (nxënësja) kryen me shumë vështirësi kalimin me hapa të mëdhenj e me kërcime 4 shkopinj, të mbajtur nga shokët horizontalisht (më afër se 70 cm me njëri-tjetrin) në lartësinë 20 cm .</p>

3	<p><i>Ushtrime me rrathë (gjimnastikorë dhe të vegjël)</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Nga qëndrimi përballë shokut, në largësinë 2-3 m, hedhje e rrethit të vogël me njerën (të djathtën ose të majtën) te shoku dhe pritje me dorën tjetër e rrethit të vogël të hedhur nga shoku (4-6 cikle të plota).</i> ▪ <i>Kalim këmbadorsai (brenda rrethit) i 4-8 rrathëve gjimnastikorë të vendosur (të mbajtur nga shokët)</i> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Nxënësit (nxënëset) të aftësohen në parashikimin lëvizor, në lidhje me shokun e me objektin.</i> 	<p>A.- Niveli i përparuar: Nxënësi (nxënësja) kryen me sukses 6 cikle të plota të hedhjes e pritjes së rrethit të vogël, nga qëndrimi përballë shokut, në largësinë 3m (e hedh me të djathtën dhe e pret me të majtën); kalon këmba-dorazi 8 rrathë gjimnastikorë të vendosur (të mbajtur nga shokët) vertikalisht jo më larg se 3 m nga njeri-tjetri; hedh me precision 4 rrathë të</p>
		<p><i>vertikalisht, jo më larg se 3 m nga njeri-tjetri.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Hedhje e rrethit të vogël me saktësi në shkopin që mbahet nga shoku përballë, të vendosur në largësinë 2-3 m.</i> 		<p>vegjël (nga 5 tentativa) në shkopin e mbajtur nga shoku, i cili është i vendosur në largësinë 3m.</p> <p>B.- Niveli mesatar: Nxënësi (nxënësja) kryen me sukses 5 cikle të plota të hedhjes e pritjes së rrethit të vogël, nga qëndrimi përballë shokut, në largësinë 2 m (e hedh me të djathtën dhe e pret me të majtën); kalon këmbadorasi 6 rrathë gjimnastikorë të vendosur (të mbajtur nga shokët) vertikalisht pak më larg se 3 m nga njeri-tjetri; hedh me saktësi 2 rrathë të vegjël (nga 5 tentativa) në shkopin e mbajtur nga shoku, i cili është i vendosur në largësinë 3 m.</p> <p>C.- Niveli i ulët: Nxënësi (nxënësja) kryen me</p>

				vështirësi 4 cikle të plota të hedhjes e pritjes së rrethit të vogël, nga qëndrimi përballë shokut, në largësinë 2 m (e hedh me të djathtën dhe e pret me të majtën); kalon këmbadorasi 4 rrahtë gjimnastikorë të vendosur (të mbajtur nga shokët) vertikalisht 4 m larg nga njëri-tjetri; hedh me saktësi 1 rreth të vogël (nga 5 tentativa) në shkopin e mbajtur nga shoku, i cili është i vendosur në largësinë 3 m.
4	<i>Ushtrime me birila (shishe gjimnastikore)</i>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Vrapim gjarpëror, me kalimin e 6-10 birilave, të vendosura në largësinë 1.5-3 m njëra pas tjetrës.</i> ▪ <i>Vrapim me kapërcim (një herë me të majtën e një herë me këmbën</i> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Nxënësit (nxënëset) të zhvillojnë, deri në nivelin e shkathtësisë, aftësitë lëvizore të ecjes (në forma dhe drejtime të ndryshme), të vrapimit e të kapërcimit të pengesave.</i> 	<p>A.- Niveli i përparuar: Nxënësi (nxënësja) kalon me vrapim gjarpëror 10 birila, të vendosura në largësinë 1,5 m njëra pas tjetrës; kapërcen me vrapim 8 birila, të</p>
		<p><i>e djathtë) të 4-8 birilave, të vendosura në largësinë 60-80 cm njëra pas tjetrës.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Ecje gjarpërore me drejtim prapa, me kalimin e 4-8 birilave, të vendosura 1.5-2 m njëra pas tjetrës.</i> 		<p>vendosura 80 cm larg njëra-tjetrës.</p> <p>B.- Niveli mesatar: Nxënësi (nxënësja) kalon me vrapim gjarpëror 8 birila, të vendosura në largësinë 2 m njëra pas tjetrës; kapërcen me vrapim 6 birila, të vendosura 70 cm larg njëra-tjetrës.</p> <p>C.- Niveli i ulët: Nxënësi (nxënësja) kalon me vështirësi, me vrapim gjarpëror 6 birila, të vendosura në largësinë 3</p>

				m njëra pas tjetrës; kapërcen me vrapim më pak se 4 birila, të vendosura 60 cm larg njëra-tjetrës.
5	<i>Ushtrime me shokun (ose në grup)</i>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Nxënësit të vendosur në grupe prej 3-4 vetash, 70-80 cm njëri pas tjetrit, me këmbë të hapura anash, i fundit kalon këmbadorasi në krye të grupit (me kohë). ▪ Nxënësit të vendosur në grupe prej 3-4 vetash, 1,5-2 m njëri pas tjetrit, në drejtqëndrim, i fundit kalon me ecje të shpejtë gjarpërore në krye të grupit (me kohë). 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Nxënësit (nxënëset) të aftësohen për bashkëveprim lëvizor në hapsirë dhe në kohë me shokun (me grupin). 	<p>A.- Niveli i përparuar: Nxënësi (nxënësja) kalon për 5 sek. këmbadorasi në këmbët e hapura anash të 4 shokëve, të vendosur 80 cm njëri pas tjetrit.</p> <p>B.- Niveli mesatar: Nxënësi (nxënësja) kalon për 6 sek. këmbadorasi në këmbët e hapura anash të 4 shokëve, të vendosur 80 cm njëri pas tjetrit.</p> <p>C.- Niveli i ulët: Nxënësi (nxënësja) kalon me vështirësi për 7 sek. këmbadorasi në këmbët e hapura anash të 4 shokëve, të vendosur 70 cm njëri pas tjetrit.</p>
6	<i>Ushtrime me top voleibolli</i>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Nxënësit të vendosur në një kolonë, me këmbë të hapura anash. Kalim nga fundi në fillim i topit, me të dyja duart, ndërmjet këmbëve të shokut para. Kthim i topit në pozicionin fillestar majtas e djathtas. ▪ Me anë të një pëlhure të tendosur në duar, hedhje e topit lart e pritje e tij, me krahët lart-para, pas kthimit 180°-360°. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Nxënësit (nxënëset) të aftësohen për orientimin e për diferencimin e lëvizjeve, duke realizuar bashkëveprimin sy-objekt dhe sy-objekt-shok. 	<p>A.- Niveli i përparuar: Nxënësi (nxënësja), me anë të një pëlhure të tendosur në duar, hedh lart e pret (4 herë nga 5 tentativa) topin, me krahët lart-para, pas kthimit 360° (majtas ose djathtas).</p> <p>B.- Niveli mesatar: Nxënësi (nxënësja), me anë të një pëlhure të tendosur në duar, hedh lart e pret (3 herë nga 5 tentativa) topin, me krahët lart-para, pas kthimit 360° (majtas ose djathtas).</p> <p>C.- Niveli i ulët:</p>

				Nxënësi (nxënësja), me anë të një pëlhere të tendosur në duar, hedh lart e pret (2 herë nga 5 tentativa) topin me vështirësi, me krahët lart-para, pas kthimit 180° (majtas ose djathtas).
7	<i>Ushtrime me pjatelë</i>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Nga qëndrimi me shokun përballë, në largësinë 10-14 m, hedhje e pjatelës shokut me dorën e djathtë dhe të majtë.</i> ▪ <i>Hedhje me saktësi e pjatelës, me goditje të birilës së vendosur në largësinë 8-12 m.</i> ▪ <i>Hedhje me saktësi e pjatelës në një rreth me diametër 1 m, të vendosur (ose të vizatuar në tokë) në largësinë 8-12 m..</i> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Nxënësit (nxënëset) të aftësohen për të tkurrur muskujt në regjimin dinamik e për të kryer lëvizjet me saktësi.</i> 	<p>A.- Niveli i përparuar:</p> <p>Nxënësi (nxënësja) ia hedh me saktësi pjatelën shokut përballë, në largësinë 14m, me dorën e djathtë dhe të majtë; hedh me saktësi pjatelën, duke goditur birilën (3 herë, nga 5 tentativa), të vendosura në largësinë 12 m.</p> <p>B.- Niveli mesatar:</p> <p>Nxënësi (nxënësja) ia hedh jo gjithnjë me saktësi pjatelën shokut përballë, në largësinë 12 m, vetëm me dorën e djathtë (ose të majtë); hedh jo gjithnjë me saktësi pjatelën, duke goditur birilën (2 herë, nga 5 tentativa), të vendosura në largësinë 10m.</p> <p>C.- Niveli i ulët:</p> <p>Nxënësi (nxënësja) ia hedh jo me saktësi pjatelën shokut përballë, në largësinë 10 m, vetëm me dorën e djathtë (ose të majtë); hedh jo me saktësi pjatelën, duke goditur jo gjithnjë birilën (vetëm 1 herë, nga 5 tentativa), të vendosura në largësinë 10 m.</p>

8	Ushtrime me top tenisi	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Goditje me saktësi e rrrathëve të vizatuara në mur (me diametër nga 40-60 cm), në largësi që vjen duke u rritur (nga 2-4 m). ▪ Goditje me saktësi e birilave, në largësi që vjen duke u rritur (nga 2-4 m). 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Nxënësit (nxënëset) të aftësohen deri në nivelin e shkathtësisë për mënyrën e hedhjes së topit e për parashikimin lëvizor. 	<p>A.- Niveli i përparuar: Nxënësi (nxënësja) godet (3 herë, nga 5 tentativa) me saktësi një rreth të vizatuar (me diametër 40 cm), në largësinë 3-4 m; godet me saktësi (3 herë, nga 5 tentativa) birilën të vendosur 3-4 m larg.</p> <p>B.- Niveli mesatar: Nxënësi (nxënësja) godet (2 herë, nga 5 tentativa) një rreth të vizatuar (me diametër 50 cm), në largësinë 2-3 m; godet (2 herë, nga 5 tentativa) birilën të vendosur 2-3 m larg.</p> <p>C.- Niveli i ulët: Nxënësi (nxënësja) godet (1 herë, nga 5 tentativa) një rreth të vizatuar (me diametër 60 cm), në largësinë jo më shumë se 2 m; godet (1 herë, nga 5 tentativa) birilën të vendosur jo më shumë se 2 m larg.</p>
---	------------------------	--	--	--

4.- LOJËRA LËVIZORE POPULLORE

Nr.	NËNLINJA	PERMBAJTJA	OBJEKTIVAT	ARRITJET
1	<i>Lojëra të forcës së shpejtë (ciklike, aciklike dhe të përziera)</i>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ “Topi i helmuar”. ▪ “Kush vjen vonë, mbetet jashtë”. ▪ “Kalaja dibrançe”. ▪ “Jesirthi”. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Nxënësit (nxënëset) të respektojnë rregullat e lojërave, duke shfaqur aftësinë e forcës së shpejtë. 	<p>A.- Niveli i përparuar: Nxënësi (nxënësja) shfaq qartë forcë të shpejtë dhe bashkëpunon me shokët në të gjitha lojërat e mësuara.</p> <p>B.- Niveli mesatar: Nxënësi (nxënësja) në dy-tri lojëra shfaq cilësinë e forcës së shpejtë dhe bashkëpunon mire me shokët.</p> <p>C.- Niveli i ulët: Nxënësi (nxënësja) shfaq dobët aftësinë e forcës së shpejtë gjatë lojërave.</p>
2	<i>Lojëra të reagimit të shpejtë dhe të vëmendjes</i>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ “Symbyllurazi”. ▪ “Stafetë me topa”. ▪ “Rrëmbimi i shamisë”. ▪ “Rrokja belas”. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Nxënësit (nxënëset) të zhvillojnë reagimin e shpejtë dhe të jenë të vëmendshëm në kryerjen e veprimeve të lojërave që mësojnë. 	<p>A.- Niveli i përparuar: Nxënësi (nxënësja) në 4 lojërat, shfaq qartë reagimin e shpejtë dhe vëmendje të plotë.</p> <p>B.- Niveli mesatar: Nxënësi (nxënësja) shfaq qartë reagimin e shpejtë dhe vëmendje të plotë, por në 2-3 lojëra të mësuara.</p> <p>C.- Niveli i ulët: Nxënësi (nxënësja) shfaq reagimin e shpejtë dhe vëmendje të plotë, por në 1-2 lojëra të mësuara.</p>
3	<i>Lojëra të qëndrueshmërisë aerobike</i>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ “Rrjeta e peshkatarit”. ▪ “Bufi, kllonça dhe zogjtë”. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Nxënësit (nxënëset) të zhvillojnë qëndrueshmërinë aerobike dhe të respektojnë rregullat e lojërave. 	<p>A.- Niveli i përparuar: Nxënësi (nxënësja) në 4 lojërat, shfaq qartë bashkëpunimin me</p>

		<ul style="list-style-type: none"> ▪ “E ka kush e ka”. ▪ “Dhelpra e çalë”. 		<p>shokët e qëndrueshmërinë aerobike.</p> <p>B.- Niveli mesatar: Nxënësi (nxënësja) shfaq qartë bashkëpunimin me shokët e qëndrueshmërinë aerobike, në 3 lojëra</p>
				<p>të mësuara.</p> <p>C.- Niveli i ulët: Nxënësi (nxënësja) shfaq bashkëpunimin me shokët e qëndrueshmërinë aerobike, në 2 lojëra të mësuara.</p>
4	Lojëra të qëndrueshmërisë së forcës dinamike	<ul style="list-style-type: none"> ▪ “Tërheqja me shkop”. ▪ “Kush e shtyn më larg topin” (me peshë 2 kg). ▪ “Stafetë me kapërcim pengesash”. ▪ “Nxirre shokun nga rrethi“ (diametri 2 m). 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Nxënësit (nxënëset) të aktivizohen gjallërisht e të zhvillojnë qëndrueshmërinë e forcës dinamike, duke respektuar rigorozisht rregullat e lojërave. 	<p>A.- Niveli i përparuar: Nxënësi (nxënësja) në 4 lojërat, shfaq qartë qëndrueshmërinë e forcës dinamike.</p> <p>B.- Niveli mesatar: Nxënësi (nxënësja) shfaq qartë qëndrueshmërinë e forcës dinamike, por në 3 lojëra të mësuara.</p> <p>C.- Niveli i ulët: Nxënësi (nxënësja) shfaq qëndrueshmërinë e forcës dinamike, por në 2 lojëra të mësuara.</p>

5.- VALLËZIM RITMIK

Nr.	NËNLINJA	PËRMBAJTJA	OBJEKTIVAT	ARRITJET
1	<i>Përshtatja me ushtrimet në levë</i>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Lëvizjet me hap para, mbështetur në levë majtas e djathtas.</i> ▪ <i>Të njëjtat lëvizje, të shoqëruara me lëvizjen e krahëve.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Nxënësit (nxënëset) të marrin njohuri lidhur me lëvizjet e këmbës para, e majtë dhe djathtë.</i> ▪ <i>Të marrin njohuri në lidhje me bashkërendimin.</i> 	<p>A-Niveli i përparuar: Nxënësi (nxënësja) ka njohuri të mira lidhur me lëvizjet e këmbëve dhe të krahëve.</p> <p>B- Niveli mesatar: Nxënësi (nxënësja) ka njohuri të mjaftueshme lidhur me lëvizjet e këmbëve dhe të krahëve.</p> <p>C-Niveli i ulët Nxënësi (nxënësja) ka njohuri minimale.</p>
2	<i>Përshtatja me dy hapat vallëzues majtas e djathtas.</i>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Dy hapa mjasat e dy të tjera djathtas.</i> ▪ <i>Përpunimi i dy hapave vallëzues majtas e djathtas.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Nxënësit (nxënëset) të mësojnë mënyrën e lëvizjeve anësore, me hapa në formë vallëzimi.</i> ▪ <i>Të përsosin lëvizjen vallëzuese, me dy hapa anësorë.</i> 	<p>A-Niveli i përparuar: Nxënësi (nxënësja) realizon në mënyrë të saktë dy lëvizje anësore majtas e djathtas.</p> <p>B- Niveli mesatar: Nxënësi (nxënësja) i realizon ato mjaftueshëm.</p> <p>C-Niveli i ulët Nxënësi (nxënësja) i realizon ato në nivelin minimal.</p>
3	<i>Mësimi i dy hapave vallëzues para dhe prapa</i>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Lëvizja vallëzuese me dy hapa para dhe prapa.</i> ▪ <i>Përpunimi i dy hapave vallëzues para dhe prapa.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Nxënësit (nxënëset) të kryejnë lëvizjen vallëzuese, me dy hapa para dhe prapa.</i> ▪ <i>Të përsosin lëvizjen vallëzuese, me dy hapa para dhe prapa.</i> 	<p>A-Niveli i përparuar: Nxënësi (nxënësja) realizon me saktësi hapat vallëzuese para dhe prapa.</p> <p>B- Niveli mesatar: Nxënësi (nxënësja) i realizon ato mjaftueshëm.</p>

				<p>C-Niveli i ulët Nxënësi (nxënësjja) i realizon ato në nivel minimal.</p>
4	Lëvizjet vallëzuese ça-ça-ça, majtas e djathtas.	<p>▪ Mësimi i lëvizjeve vallëzuese ça-ça-ça majtas e djathtas.</p>	<p>▪ Nxënësit (nxënëset) të kryejnë lëvizjet vallëzuese ça-ça-ça, majtas e djathtas.</p>	<p>A-Niveli i përparuar: Nxënësi (nxënësjja) ekzekuton mjaft mirë lëvizjet vallëzuese ça-ça-ça. B- Niveli mesatar: Nxënësi (nxënësjja) i ekzekuton ato mjaftueshëm. C-Niveli i ulët Nxënësi (nxënësjja) i realizon ato të rregullta.</p>
5	Lëvizjet vallëzuese ça-ça-ça, para dhe prapa.	<p>▪ Mësimi i lëvizjeve vallëzuese ça-ça-ça , para dhe prapa.</p>	<p>▪ Nxënësit (nxënëset) të kryejnë lëvizjet vallëzuese ça-ça-ça, para dhe prapa.</p>	<p>A-Niveli i përparuar: Nxënësi (nxënësjja) ekzekuton shkëlqyeshëm lëvizjet vallëzuese ça-ça-ça, para dhe prapa. B- Niveli mesatar: Nxënësi (nxënësjja) i ekzekuton ato në nivel mesatar. C-Niveli i ulët Nxënësi (nxënësjja) i ekzekuton ato dobët.</p>
6	Gërshetimi i lëvizjeve vallëzuese ça-ça-ça.	<p>▪ Mësimi i gërshetimit të lëvizjeve vallëzuese ça-ça-ça, në të gjitha anët.</p>	<p>▪ Nxënësit (nxënëset) të kryejnë lëvizjet vallëzuese ça-ça-ça, në të gjitha anët.</p>	<p>A-Niveli i përparuar: Nxënësi (nxënësjja) i ekzekuton saktësisht këto lëvizje. B- Niveli mesatar: Nxënësi (nxënësjja) i ekzekuton mjaftueshëm lëvizjet vallëzuese ça-ça-ça, në të gjitha anët. C- Niveli i ulët Nxënësi (nxënësjja) i ekzekuton ato dobët.</p>

6. VEPRIMTARI SPORTIVE

6.1.- BASKETBOLL

NËN LINJA	PËRMBAJTJA	OBJEKTIVAT	ARRITJET
Njohuri	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Historiku i lojës së minibasketit në botë e në vendin tonë.</i> ▪ <i>Rregullore e lojës së basketbollit (gjuqtarët, pajisjet, shenjat).</i> ▪ <i>Kërkesat kryesore të rregullores në ekzekutimin e elementeve teknike të mësuara.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Nxënësit (nxënëset) të njohin të dhëna të sakta për historikun e lojës së minibasketit në botë dhe në vendin tonë.</i> ▪ <i>Të zbatojnë kërkesat e rregullores teknike për elementet që mësohen.</i> ▪ <i>Të njohin shenjat e gjuqtarit e të reagojnë ndaj tyre.</i> 	<p>A.- Niveli i përparuar: Nxënësi (nxënësja) ka njohuri të mira për historikun e lojës e ekzekuton drejt elementet teknike. Njeh e zbaton drejt rregulloren teknike të mësuar.</p> <p>B.- Niveli mesatar: Nxënësi (nxënësja) njeh historikun e lojës, kupton drejt kërkesat e rregullores teknike, por ka vështirësi në demonstrim.</p> <p>C.- Niveli i ulët: Nxënësi (nxënësja) ka njohuri për historikun, por nuk njeh e nuk ekzekuton elementet teknike dhe të rregullores.</p>
Pasimet	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Kapje dhe pasim me dy duar nga krahërori në vend.</i> ▪ <i>Kapje dhe pasim me dy duar nga krahërori në këvizje.</i> ▪ <i>Kapje dhe pasim me një dorë nga supi.</i> ▪ <i>Kapje dhe pasim me dy duar nga sipër kokës.</i> ▪ <i>Kapje dhe pasim me dy duar, me përplasje në tokë.</i> ▪ <i>Kapje dhe pasim me një dorë,</i> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Nxënësit (nxënëset) të zotërojnë topin e të pasojnë, sipas standardeve teknike.</i> 	<p>A.- Niveli i përparuar: Nxënësi (nxënësja) kupton e ekzekuton elementet teknike të pasimit, sipas standardit të kërkuar; pason në mur mbi 23 herë për 30 sek.</p> <p>B.- Niveli mesatar: Nxënësi (nxënësja) kupton skemën lëvizore të ekzekutimit të elementeve teknike të pasimit, por ka mangësi në ekzekutim; pason në</p>

	<i>me përplasje në tokë.</i>		mur 16-22 herë për 30 sek. C.- Niveli i ulët: Nxënësi (nxënësja) nuk ekzekuton elementet teknike, sipas standardit të kërkuar; pason në mur 10-15 herë për 30 sek.
<i>Driblimet</i>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Driblimi në lëvizje, në vijë të drejtë.</i> ▪ <i>Driblim, me ndryshim drejtimi.</i> ▪ <i>Driblim, me ndryshim ritmi.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Nxënësit (nxënëset) të realizojnë elementin teknik të driblimit, sipas kërkesave përkatëse teknike.</i> 	<p>A.- Niveli i përparuar: Nxënësi (nxënësja) kupton e ekzekuton elementin teknik të <i>driblimit</i>, sipas standardit të kërkuar.</p> <p>B.- Niveli mesatar: Nxënësi (nxënësja) kupton skemën lëvizore të ekzekutimit, por ka mangësi në standardin e kërkuar gjatë ekzekutimit.</p> <p>C.- Niveli i ulët: Nxënësi (nxënësja) nuk ekzekuton elementin teknik, sipas standardit të kërkuar.</p>

<p><i>Kthimet</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Kthimet në vend e në lëvizje.</i> ▪ <i>Kthimet me dhe pa top.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Nxënësit (nxënëset) të realizojnë kthimet sipas satandarëve teknike.</i> 	<p>A.- Niveli i përparuar: Nxënësi (nxënësja) kupton e ekzekuton elementin teknik të <i>kthimit</i> sipas standardit të kërkuar.</p> <p>B.- Niveli mesatar: Nxënësi (nxënësja) kupton skemën lëvizore të ekzekutimit, por ka mangësi në standardin e këkuar gjatë ekzekutimit.</p> <p>C.- Niveli i ulët: Nxënësi (nxënësja) nuk ekzekuton elementin teknik sipas standardit të kërkuar.</p>
<p><i>Gjuajtjet</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Gjuajtjet me një dorë nga supi.</i> ▪ <i>Gjuajtjet nga vendi me një dorë para, me 1/2 kërcim.</i> ▪ <i>Gjuajtje në lëvizje me një dorë nga poshtë.</i> ▪ <i>Gjuajtje në lëvizje me një dorë nga sipër.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Nxënësit (nxënëset) të kryejnë gjuajtje nga vendi, në largësi të afërt, mesatare dhe nga larg sipas standardit teknik.</i> 	<p>A.- Niveli i përparuar: Nxënësi (nxënësja) ekzekuton në lojë elementet teknike të mësuara sipas standardeve përkatëse të kërkuara.</p> <p>B.- Niveli mesatar: Nxënësi (nxënësja) gjatë lojës paraqet mangësi në ekzekutimin e elementeve të veçanta teknike të mësuara.</p> <p>C.- Niveli i ulët: Nxënësi (nxënësja) nuk ekzekuton elementet teknike, sipas standardit të kërkuar.</p>
<p><i>Lojë mësimore</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Lojë 1x1, me një tabelë.</i> ▪ <i>Lojë mësimore 2x2.</i> ▪ <i>Lojë mësimore 3x3.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Nxënësit (nxënëset) të zbatojnë elemente të rregullores teknike të lojës.</i> 	<p>A.- Niveli i përparuar: Nxënësi (nxënësja) njih e zbaton elementet teknike të mësuara e të rregullores.</p> <p>B.- Niveli mesatar:</p>

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Lojë mësimore 5x5.</i> 		<p>Nxënësi (nxënësja) ekzekuton pjesërisht elementet e mësuara.</p> <p>C.- Niveli i ulët:</p> <p>Nxënësi (nxënësja) nuk njeh e nuk zbaton (ekzekuton) elementet teknike të mësuara e të rregullores.</p>
<i>Gjykim loje</i>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Të lojërave mësimore.</i> ▪ <i>Të lojërave 5x5 në veprimtaritë sportive jashtë mësimit.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Nxënësit (nxënëset) të dallojnë dhe të reagojnë në shkeljen e rregulloreve.</i> ▪ <i>Të interpretojnë shenjat e gjyqtarit.</i> 	<p>A.- Niveli i përparuar:</p> <p>Nxënësi (nxënësja) njeh e zbaton elementet teknike të mësuara e të rregullores sipas standardeve dhe kërkesave përkatëse.</p> <p>B.- Niveli mesatar:</p> <p>Nxënësi (nxënësja) njeh e ekzekuton pjesërisht elementet teknike të mësuara dhe të rregullores.</p> <p>C.- Niveli i ulët:</p> <p>Nxënësi (nxënësja) nuk njeh e nuk zbaton (ekzekuton) elementet teknike të mësuara e të rregullores.</p>

6.2 ATLETIKË

Nr.	NËNLINJA	PËRMBAJTJA	OBJEKTIVAT	ARRITJET
1	VRAPIMET			
1.1	<i>Vrapime shpejtësie</i>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Ushtrime speciale vrapimi:</i> - vrapim me hapa te vegjël - vrapim me hap kërcyes ▪ <i>Pëshpejttime në gjatësi 20-30 m mbi vija të drejta</i> ▪ <i>Nisje nga pozicione te ndryshme pas sinjalit dëgjimor, vrapim 5-10 m.</i> - Nisje nga pozicioni në këmbë - vrapime në gjatësi 30-50 m ▪ <i>Nisje me komandë, nga pozicioni me një dorë në tokë, vrapim 20- 30 m</i> ▪ <i>Stafeta të ndryshme në formë lojërash</i> ▪ <i>Stafeta sportive 4x50 m</i> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Nxënësit (nxënëset) te mësojnë ushtrime të tjera speciale, si pjesë e teknikës së plotë të vrapimit</i> ▪ <i>Të vendosin këmbët në tokë në të njëjtën vijë, si dhe këmbët të kryhejnë lëvizje rrotulluese gjatë vrapimit</i> ▪ <i>Të krijojnë ndjesinë e përkuljes së trupit para dhe shtytjes në kënd të ngushtë.</i> ▪ <i>Në stafeta vrapohet me ritëm shumë të lartë dhe krijohet ndjenja e bashkëpunimit dhe kolektivitetit.</i> ▪ <i>Të kryhen lëvizje me amplitudë të madhe dhe të mbahet ushtrimi sa më gjatë.</i> ▪ <i>Të kryhen lëvizje të lirshme dhe të gjendet ritmi i përshtatshëm për të vrapuar gjatë</i> ▪ <i>Të vrapohet gjatë pa kaluar në dihatje, mundësisht pa kaluar në ecje</i> 	<p>A. Nivel i përparuar Reagon mirë, në nisje ruan prirjen (përkuljen) e trupit përpara, ndërthur mirë lëvizjet e këmbëve e të duarve. Ka përmirësim të ndjeshëm të kohës vet në 50 m.</p> <p>B. Nivel mesatar Në përgjithësi i realizon mirë të gjithë elementet teknike, por ka ndonjë mangësi nga ato të përmendura më sipër , apo përmirësim të vogël të kohës vetjake në 50 m.</p> <p>C. Nivel i dobët Reagim i dobët, mungesë të ndërthurjes së bashkëveprimit, përmirësim i vogël i kohës vetjake në 50 m</p>
1.2	<i>Vrapime qëndrueshmërie</i>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Vrapim "gallop" 30-40 m x 2-4 përsëritje.</i> ▪ <i>Vrapim me hap kërcyes në larg. 30-40m x 2-4 përsëritje.</i> ▪ <i>Vrapime në grupe me aftësi të përfaqërta, 400 m (50 m vrapim – 50 m ecje) x 2-4 përsëritje.</i> ▪ <i>Vrapim deri në 12 min.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Të kryhen lëvizje me amplitudë të madhe dhe të mbahet ushtrimi sa më gjatë.</i> ▪ <i>Të kryhen lëvizje të lirshme dhe të gjendet ritmi i përshtatshëm për të vrapuar gjatë</i> ▪ <i>Të vrapohet gjatë pa kaluar në dihatje, mundësisht pa kaluar në ecje</i> 	<p>A. Përmirësim i largësisë në vrapim të pandërprerë për 6 min duke bashkërenduar mirë frymëmarrjen dhe me lëvizje harmonike</p> <p>B. Përmirësim i vogël ose nuk kryen lëvizje harmonike</p> <p>C.</p>

1.3	Vrapime me pengesa	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Kalim me vrapim i 2-3 pengesave të ulta 40-50 cm, me largësi të papërcaktuara ndërmjet tyre (10-12m) ▪ Mbështetje e njëres këmbë në një mur apo shpinore, luhatje e krahëve me numërime si në ritmin e kalimit të pengesës me tre hapa, përkulje mbi këmbë dhe prekje e saj me dorën e kundërt. ▪ Mbështetur me të dy duart në mur apo shpinore, tërheqje e këmbës shtytëse mbi pengesë. ▪ Kalim anash me ecje i 3-5 pengesave. ▪ Me nisje në këmbë kalim i tre pengesave me 3-5 hapa. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Të krijohet mendimi për ta sulmuar larg pengesën. ▪ Të bashkërendohen lëvizjet e këmbëve me të duarve. ▪ Të bëhet mbledhje e shpejtë e këmbës shtytëse para gjoksit. ▪ Të bashkërendohen lëvizjet e këmbëve me të duarve. ▪ Të rregullohet largësia ndërmjet pengesave e tillë që të kalohen rrjedhshëm. ▪ Të formohet një kulturë e përgjithshme teorike. 	<p>Veprimet dhe frymëmarrja nuk janë harmonike dhe përmirësimi mjaft i vogël</p> <p>A. Kalon pengesat rrjedhshëm, me një përkulje të lehtë të trupit dhe pa ndryshime të shpejtësisë.</p> <p>B. Ka ndonjë mangësi në lëvizjet e këmbës shtytëse a sulmuese ose mban drejt trupin.</p> <p>C. Prish hapat para pengesës, ulet shpejtësia pas kalimit të pengesës ose nuk i bashkërendon mirë krahët me këmbët.</p>
1.4	Njohuri	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Njohuri të përgjithshme për rregulloren e ecjes dhetë vrapimeve. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Të bëhet rrahja me gjithë shputën dhe të drejtohet trunгу. ▪ Të krijohet një kënd sa më i madh ndërmjet kofshëve, të vazhdojë bashkërendimi krahë- këmbë si në vrapim dhe të ruhet sa më gjatë ky 	<p>A. Kërcim i rrjedhshëm, flurudhë e lartë kërcimi, kontroll i mirë i lëvizjeve</p> <p>B. Prishje e hapave gjatë vrullit,</p>
2 2.1	<u>KËRCIMET</u> Kërcimi së gjati	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Me pak vrull, rrahje, prekje me kokë e objekteve të varura në lartësi. 		

2.2	Kërcim së larti (barkush)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Kërcime radhazi mbi 3-4 pengesa të ulta (20-30cm).</i> ▪ <i>Kërcime të plota me vrull 8-12 hapa me teknikën 1,5 hapa.</i> ▪ <i>Duke u mbajtur me një dorë luhatje para e këmbës së shtrirë.</i> ▪ <i>Kërcime të lehta të njëpasnjëshme në çdo hap me këmbën luhatëse të shtrirë, duke rënë mbi këmbën rrahëse.</i> ▪ <i>Kërcime të lehta me kalim nga këmba rrahëse në këmbën luhatëse, me kthim 180° dhe këmba rrahëse mblidhet dhe hapet anash.</i> ▪ <i>Kërcime të lehta në formën e barkushit mbi vija apo objekte të ulta.</i> ▪ <i>Kërcime të rregullta me stekë.</i> ▪ <i>Njohuri për disa nga rregullat kryesore të garave të kërcimeve.</i> 	<p><i>pozicion.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Të përvetësohen elemente të teknikës së kërcimit me 1,5 hapa.</i> ▪ <i>Të mësohet lëvizja e këmbës luhatëse.</i> ▪ <i>Të përvetësohet koordinimi i këmbës shtytëse me atë luhatëse.</i> ▪ <i>Të kuptohet që kthimi kryhet nga lëvizjet që bëhen gjatë fluturimit.</i> ▪ <i>Veprimet të kryhen duke u orientuar me shenjat ose objektet.</i> ▪ <i>Përpunim i skemës së plotë.</i> ▪ <i>Të formohet një kulturë e përgjithshme teorike</i> ▪ <i>Të krijohet ndjeshmëria që hedhjet mund të kryhen me vrull rrethor dhe drejtvizor, si dhe vrulli i shpejtë realizon hedhje më të largët.</i> 	<p>rrahje jo e plote apo flurudhë e ulët.</p> <p>C. Veprime të dobëta, jo të rrjedhëshme, nuk ka ndjesinë e kërcimit (fluturimit).</p> <p>A. Kërcim i rrjedhshëm, flurudhë e lartë kërcimi, kontroll i mirë i lëvizjeve</p> <p>B. Prishje e hapave gjatë vrullit rrahje jo e plote apo flurudhë e ulët.</p> <p>C. Veprime të dobëta, jo të rrjedhëshme, nuk ka ndjesinë e kërcimit (fluturimit).</p>
2.3	Njohuri	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Hedhje e topit nga pozicione të</i> 		

3	<u>HEDHJET</u>	<p><i>ndryshme:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Në drejtqëndrim me shpinë nga drejtimi i hedhjes, topi mbahet me dy duar para vetes, përkulen gjunjët dhe me një kthim nga njëra anë hidhet topi në formën e hedhjes së çekiçit.</i> ▪ <i>Duke bërë 3-4 hapa ecje ose vrapim të lehtë, hedhje me dy duar mbi kokë, në formë rivënie anësore</i> ▪ <i>Nga pozicioni anësor, shtytje me një dorë nga supi, duke u kthyer nga drejtimi i hedhjes.</i> ▪ <i>Njohuri të përgjithshme për garat e hedhjeve.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Fillojnë të mësohen elementet e para të shtytjes së gjyles.</i> ▪ <i>Të formohet një kulturë e përgjithshme teorike</i> 	
3.1	Top i mbushur 2 kg			
3.2	Njohuri			

6.3 GJIMNASTIKE ARTISTIKE

Nr.	NËNLINJA	PERMBAJTJA	OBJEKTIVAT	ARRITJET
1. 1.1	<i>Akrobaci</i> <i>Kapërdimja prapa e palosur</i>	▪ <i>Nga qëndrimi këmbëmledhur, kapërdimje prapa e palosur.</i>	▪ <i>Nxënësit (nxënëset) të mësojnë të kryejnë teknikisht kapërdimjen prapa i palosur.</i>	A.- Niveli i përparuar: Nxënësi (nxënësja) shfaq siguri në kryerjen e saktë të kapërdimjes prapa i palosur. B.- Niveli mesatar: Nxënësi (nxënësja) kryen kapërdimjen prapa i palosur, nga pozicione të ndryshme fillestare. C.- Niveli i ulët: Nxënësi (nxënësja) kryen kapërdimjen prapa i palosur me ndihmë ose në planin e pjerrët.
1.2	<i>Kapërdimje prapa i shtrirë, rreth supit e qafës</i>	▪ <i>Nga ndenja, përkulje e trungut para dhe kapërdimje prapa i shtrirë, rreth supit e qafës.</i>	▪ <i>Nxënësit (nxënëset) të kryejnë teknikisht mirë kapërdimjen prapa i palosur, rreth supit e qafës.</i>	A.- Niveli i përparuar: Nxënësi (nxënësja) kryen i sigurt dhe saktë teknikisht kapërdimjen prapa i shtrirë, rreth supit e qafës. B.- Niveli mesatar: Nxënësi (nxënësja) kryen kapërdimjen prapa i shtrirë, rreth supit e qafës. C.- Niveli i ulët: Nxënësi (nxënësja) kryen kapërdimjen prapa i shtrirë, rreth supit e qafës, me ndihmë.
1.3	<i>Me forcë, vertikale mbi kokë dhe duar</i>	▪ <i>Nga qëndrimi me këmbë dhe krahë të hapura anash, përkulje e trungut para; me forcë, vertikale mbi kokë dhe duar.</i>	▪ <i>Nxënësit (nxënëset) të kryejnë teknikisht vertikalen mbi kokë dhe duar, me forcë, nga qëndrimi me këmbë dhe krahë të hapura anash.</i>	A.- Niveli i përparuar: Nxënësi (nxënësja) tregon siguri në kryerjen e vertikales mbi kokë dhe duar, me forcë, nga qëndrimi

				<p>me këmbë dhe krahë të hapura anash.</p> <p>B.- Niveli mesatar: Nxënësi (nxënësja) kryen vertikalen mbi kokë dhe duar, me forcë, nga qëndrimi me këmbë dhe krahë të hapura anash.</p> <p>C.- Niveli i ulët: Nxënësi (nxënësja) kryen vertikalen mbi kokë dhe duar, me shtytjen e këmbëve (ose me ndihmë), nga qëndrimi me këmbë të hapura anash.</p>
1.4	<i>Vertikale mbi duar, me shtytjen e të dyja këmbëve të mbledhura</i>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Nga mbështetja i mbledhur, me shtytjen e këmbëve të mbledhura, vertikale mbi duar.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Nxënësit (nxënëset) të kryejnë teknikisht mirë dhe saktë vertikalen mbi duar, me shtytjen e këmbëve të mbledhura.</i> 	<p>A.- Niveli i përparuar: Nxënësi (nxënësja) shfaq siguri në kryerjen saktë të vertikales mbi duar, me shtytjen e këmbëve të mbledhura, nga qëndrimi i mbledhur.</p> <p>B.- Niveli mesatar: Nxënësi (nxënësja) kryen vertikalen mbi duar, me shtytjen e këmbëve të mbledhura, nga qëndrimi i mbledhur.</p> <p>C.- Niveli i ulët: Nxënësi (nxënësja) kryen vertikalen mbi duar, me shtytjen e këmbëve të mbledhura, nga qëndrimi i mbledhur, me ndihmë (ose përballë murit).</p>
1.5	<i>Nga drejtqëndrimi, kalim në urë- qëndrim</i>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Nga drejtqëndrimi, kalim në urë- qëndrim dhe ngritje në</i> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Nxënësit (nxënëset) të kryejnë saktë e mirë urën, nga drejtqëndrimi</i> 	<p>A.- Niveli i përparuar: Nxënësi (nxënësja) shfaq siguri</p>

	<i>dhe ngritje në drejtqëndrim</i>	<i>pozicionin fillestar.</i>	<i>dhe ringritje në pozicionin fillestar.</i>	dhe saktësi teknike në kryerjen e urës, nga drejtqëndrimi dhe rikthimin në P.F. B.- Niveli mesatar: Nxënësi (nxënësja) kryen relativisht mirë urën, nga drejtqëndrimi dhe rikthimin në P.F. C.- Niveli i ulët: Nxënësi (nxënësja) kryen urën, nga drejtqëndrimi e rikthim në P.F., me ndihmë.
1.6	<i>Baraspeshim ballor, anësor e shpinor.</i>	▪ <i>Nga drejtqëndrimi, baraspeshim ballor (me përkuljen e trungut para)-qëndrim; e njëjtë dhe për baraspeshimin anësor e shpinor.</i>	▪ <i>Nxënësit (nxënëset) të kryejnë saktë teknikisht baraspeshimin ballor, brinjor e shpinor.</i>	A.- Niveli i përparuar: Nxënësi (nxënësja) shfaq siguri në tri llojet e baraspeshimeve (ballor, anësor e shpinor). B.- Niveli mesatar: Nxënësi (nxënësja) kryen të tria llojet e baraspeshimeve, me vendosjen e dorës shpesh në shpinore. C.- Niveli i ulët: Nxënësi (nxënësja) kryen të tria llojet e baraspeshimeve (ballor, anësor e shpinor) me ndihmën e shokut.
1.7	<i>Lojë në formë stafete (me grupe), me elementet dinamike akrobatike të mësuara.</i>	▪ <i>Elemente akrobatike dinamike, sipas programit të zhvilluar me nxënësit.</i>	▪ <i>Nxënësit (nxënëset) të kryejnë shpejt e saktë elementet akrobatike dinamike, të mësuara më parë.</i>	A.- Niveli i përparuar: Nxënësi (nxënësja) shfaq siguri në kryerjen saktë të elementeve akrobatike dinamike radhazi dhe me shpejtësi maksimale, në përbërje të

				<p>grupit.</p> <p>B.- Niveli mesatar: Nxënësi (nxënësja) shfaq pasiguri në kryerjen e elementeve akrobatike dinamike radhazi, në përbërje të grupit e rritje të kohës së kryerjes së tyre.</p> <p>C.- Niveli i ulët: Nxënësi (nxënësja) kryen mbi 50% të elementeve akrobatike dinamike.</p>
1.8	<i>Bashkërendim me 6-8 elemente akrobatike të programit.</i>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Bashkërendim me 6-8 elemente akrobatike të programit.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Nxënësit (nxënëset) të kryejnë Bashkërendimin e me elemente akrobatike të programit.</i> 	<p>C.- Niveli i ulët: Nxënësi (nxënësja) kryen mbi 50% të elementeve të bashkërendimit në akrobaci.</p>
2	Hekur i ulët (i lartë 130-150 cm)			
2.1	<i>Lëkundjet në varje dhe mbështetje (përsëritje).</i>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Lëkundjet (në varje, në varje në qëndrim me ecjen e njëpasnjëshme të këmbëve, si dhe me gropën (gropat) e gjurit.</i> ▪ <i>Lëkundjet në mbështetje para, prapa dhe me kalimin e këmbës anash- në mbështetje shaluar.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Nxënësit (nxënëset) të kryejnë teknikisht saktë lëkundjet e trupit në varje dhe mbështetje.</i> 	<p>A.- Niveli i përparuar: Nxënësi (nxënësja) demonstroi siguri dhe kryen saktë lëkundjet në varje dhe mbështetje, me amplitudë optimale.</p> <p>B.- Niveli mesatar: Nxënësi (nxënësja) kryen në përgjithësi lëkundjen në varje dhe në mbështetje, me amplitudë të vogël.</p> <p>C.- Niveli i ulët: Nxënësi (nxënësja) kryen lëkundjen nga qëndrimi në varje, me</p>

				ecjen e njëpasnjëshme të këmbëve dhe me gropën e gjurit, me ndihmën e shokut (shoqes).
2.2	<i>Ngritje, nga varja në mbështetje (përsëritje)</i>	▪ <i>Nga qëndrimi në varje, me forcë (ose me lëkundjen e njerës këmbë), ngritje me rrotullim prap në mbështetje.</i>	▪ <i>Nxënësit (nxënëset) të kryejnë teknikisht saktë ngritjen me rrotullim prapa në mbështetje (me forcë ose me lëkundjen e njerës këmbë).</i>	<p>A.- Niveli i përparuar: Nxënësi (nxënësja) shfaq siguri në kryerjen saktë të ngritjes me rrotullim prapa në mbështetje (me forcë ose me lëkundjen e njerës këmbë).</p> <p>B.- Niveli mesatar: Nxënësi (nxënësja) kryen në përgjithësi mirë dhe me pak gabime (në ekzekutim) ngritjen me rrotullim prapa në mbështetje.</p> <p>C.- Niveli i ulët: Nxënësi (nxënësja) kryen me ndihmën e shokut ngritjen me rrotullim prapa, nga pozicione të ndryshme fillestare.</p>
2.3	<i>Nga varja me gropën e gjurit, ngritje në mbështetje shaluar</i>	▪ <i>Nga varja me gropën e gjurit, ngritje në mbështetje shaluar.</i>	▪ <i>Nxënësit (nxënëset) të kryejnë teknikisht saktë ngritjen me gropën e gjurit në mbështetje shaluar.</i>	<p>A.- Niveli i përparuar: Nxënësi (nxënësja) shfaq siguri në kryerjen e ngritjes në mbështetje shaluar, nga varja me gropën e gjurit.</p> <p>B.- Niveli mesatar: Nxënësi (nxënësja) kryen në përgjithësi mirë ngritjen në mbështetje shaluar, nga varja me</p>

				gropën e gjurit. C.- Niveli i ulët: Nxënësi (nxënësja) kryen elementin e dhënë, me ndihmën e shokut (shoqes).
2.4	<i>Nga mbështetja, kalim i këmbës (pastaj tjetrës) para dhe prapa në mbështetje shaluar, prapa, të shoqëruara me variante të ndryshme të kthimit prapa në mbështetje shaluar ose para.</i>	▪ <i>Nga mbështetja, kalim i këmbës (pastaj tjetrës) para dhe prapa në mbështetje shaluar, prapa, të shoqëruara me variante të ndryshme të kthimit prapa, rreth këmbës së përparme në mbështetje para ose nga ky i fundit, në mbështetje prapa dhe anasjelltas.</i>	▪ <i>Nxënësit (nxënëset) të kryejnë teknikisht mirë dhe saktë kalimin e këmbës para dhe prapa nga mbështetja, të shoqëruara me variante të ndryshme të kthimeve prapa në mbështetje shaluar, para dhe prapa.</i>	A.- Niveli i përparuar: Nxënësi (nxënësja) shfaq siguri në kryerjen saktë të kalimeve të këmbës para dhe prapa nga mbështetja, të shoqëruara me kthimin para në mbështetje shaluar, para dhe prapa. B.- Niveli mesatar: Nxënësi (nxënësja) kryen mirë në përgjithësi kalimet e këmbës para dhe prapa nga mbështetja, të shoqëruara me kthimin prapa në mbështetje shaluar, para dhe prapa. C.- Niveli i ulët: Nxënësi (nxënësja) kryen me ndihmën e shokut (shoqes) kalimet e këmbës para dhe prapa nga mbështetja, të shoqëruara me kthimin prapa në mbështetje shaluar, para dhe prapa.

2.5	<i>Dalje</i>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Nga mbështetja para, dalje me hark.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Nxënësit (nxënëset) të kryejnë teknikisht saktë daljen me hark, nga mbështetja para.</i> 	<p>A.- Niveli i përparuar: Nxënësi (nxënësja) shfaq siguri në kryerjen saktë të daljes me hark, nga mbështetja para.</p> <p>B.- Niveli mesatar: Nxënësi (nxënësja) kryen në përgjithësi mirë daljen me hark, nga mbështetja para.</p> <p>C.- Niveli i ulët: Nxënësi (nxënësja) kryen me ndihmën e shokut (shoqes) daljen me hark, nga mbështetja para.</p>
2.6	<i>Dalje</i>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Nga mbështetja para, dalje brinjazi (majtas ose djathtas).</i> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Nxënësit (nxënëset) të kryejnë saktë teknikisht daljen brinjazi (majtas ose djathtas), nga mbështetja para, me kapje të përzier.</i> 	<p>A.- Niveli i përparuar: Nxënësi (nxënësja) tregon siguri në kryerjen e daljes brinjazi, nga mbështetja para, me kapje të përzier.</p> <p>B.- Niveli mesatar: Nxënësi (nxënësja) kryen në përgjithësi mirë (me pak gabime) daljen brinjazi, nga mbështetja para, me kapje të përzier.</p> <p>C.- Niveli i ulët: Nxënësi (nxënësja) kryen me ndihmën e shokut (ose me vendosjen e këmbës mbi hekur) daljen brinjazi, nga mbështetja para, me kapje të përzier.</p>
2.7	<i>Bashkërendimet</i>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Bashkërendime me 4-6 elemente të mësuara.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Nxënësit (nxënëset) të kryejnë Bashkërendimin me elemente të mësuara, sipas programit.</i> 	<p>A.- Niveli i përparuar: Nxënësi (nxënësja) shfaq siguri në kryerjen e elementeve të lidhur radhazi, në përbërje të bashkërendimit.</p>

				<p>B.- Niveli mesatar: Nxënësi (nxënësja) shfaq pasiguri në kryerjen e elementeve, në përbërje të bashkërendimit.</p>
				<p>C.- Niveli i ulët: Nxënësi (nxënësja) kryen mbi 50% të elementeve të bashkërendimit.</p>
2.8	<i>Lojëra</i>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Lojëra (në formë stafete) në grupe, me elemente të mësuara.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Nxënësit (nxënëset) të kryejnë shpejt e saktë elemente të mësuara.</i> 	<p>A.- Niveli i përparuar: Nxënësi (nxënësja) shfaq siguri në kryerjen saktë të elementeve radhazi dhe me shpejtësi maksimale, në përbërje të grupit.</p> <p>B.- Niveli mesatar: Nxënësi (nxënësja) shfaq pasiguri në kryerjen e elementeve radhazi, në përbërje të grupit.</p> <p>C.- Niveli i ulët: Nxënësi (nxënësja) kryen mbi 50% të elementeve radhazi, në përbërje të grupit.</p>
3. 3.1	Paralele <i>Zhvendosje me duar nga mbështetja (përsëritje)</i>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Ecje me duar para dhe prapa, nga mbështetja (gjatë gjithë gjatësisë së paraleles).</i> ▪ <i>Nga mbështetja mbi duar, kthim prapa radhazi, me kalimin e peshës nga njëra dorë te tjetra.</i> ▪ <i>Nga qëndrimi në mbështetje ndenjor, me këmbë të hapura anash, kalim i duarve në mbështetje para dhe</i> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Nxënësit të kryejnë teknikisht ecjen mbi duar, nga mbështetja në tërë gjatësinë e paraleles, të shoqëruar me kthimin prapa radhazi në kalimin e peshës nga njëra dorë te tjetra.</i> ▪ <i>Të kryejnë teknikisht kalimin nga ndenja me këmbë të hapura anash, në mbështetjen para dhe rrjedhshëm</i> 	<p>A.- Niveli i përparuar: Nxënësi shfaq siguri në kryerjen saktë të zhvendosjeve me duar para dhe prapa, pa dhe me kthime, në tërë gjatësinë e paraleles.</p> <p>B.- Niveli mesatar: Nxënësi shfaq pasiguri në kryerjen saktë të zhvendosjeve me duar para dhe prapa, pa dhe me kthime, në tërë gjatësinë e paraleles.</p> <p>C.- Niveli i ulët:</p>

		<i>rrjedhshëm, bashkimi i këmbëve prapa; me lëkundje para, hapja e këmbëve në ndënjë.</i>	<i>bashkimin e këmbëve dhe në lëkundjen para hapjen e tyre në ndenje.</i>	Nxënësi kryen pjesërisht zhvendosjen me duar para dhe prapa, pa dhe me kthime, duke treguar mungesë përgatitjeje fizike në ekstremitetet e sipërme.
3.2	<i>Lëkundjet në mbështetje (përsëritje)</i>	▪ <i>Lëkundje në mbështetje mbi parakrahë, krahë, mbi duar me krahë të mbledhur e mbi duar.</i>	▪ <i>Nxënësit të kryejnë teknikisht saktë lëkundjet në mbështetje mbi parakrahë, krahë, mbi duar me krahë të mbledhur e mbi duar.</i>	A.- Niveli i përparuar: Nxënësi demonstroi siguri në kryerjen saktësisht të lëkundjeve nga mbështetja mbi parakrahë, krahë, mbi duar me krahë të mbledhur e mbi duar. B.- Niveli mesatar: Nxënësi demonstroi pasiguri në kryerjen saktë të lëkundjeve nga mbështetja mbi duar. C.- Niveli i ulët: Nxënësi demonstroi pasiguri në kryerjen e lëkundjeve nga mbështetja mbi krahë, mbi duar me krahë të mbledhur e mbi duar.
3.3	<i>Ngritje me lëkundje para dhe prapa, nga mbështetja mbi parakrahë dhe mbi krahë</i>	▪ <i>Nga mbështetja mbi parakrahë dhe mbi krahë, ngritje me lëkundje para dhe prapa-në mbështetje.</i>	▪ <i>Nxënësit të kryejnë teknikisht mirë ngritjet me lëkundje para dhe prapa, nga mbështetja mbi parakrahë dhe mbi krahë.</i>	A.- Niveli i përparuar: Nxënësi shfaq siguri në ngritjet me lëkundje para dhe prapa, nga mbështetja mbi parakrahë dhe mbi krahë. B.- Niveli mesatar: Nxënësi tregon pasiguri në ngritjet me lëkundje para dhe prapa, nga mbështetja mbi parakrahë dhe mbi krahë, me amplitudë mesatare. C.- Niveli i ulët: Nxënësi shfaq pasiguri dhe kryen

				ngritjet me lëkundje para dhe prapa, nga mbështetja mbi prakrahë dhe mbi krahë me ndihmë dhe me amplitudë të vogël.
3.4	<i>Ngritje me shpalosje, nga mbështetja mbi krahë në ndjenje me këmbë të hapura anash.</i>	▪ <i>Nga mbështetja mbi krahë, ngritje me shpalosje në ndenje me këmbë të hapura anash.</i>	▪ <i>Nxënësit të kryejnë teknikisht saktë ngritjen me shpalosje, nga mbështetja mbi krahë në ndenje me këmbë të hapura anash.</i>	A.- Niveli i përparuar: Nxënësi demonstroi siguri në ngritjen me shpalosje, nga mbështetja mbi krahë në ndjenje me këmbë të
				hapura anash B.- Niveli mesatar: Nxënësi shfaq pasiguri dhe të meta teknike në ngritjen me shpalosje, nga mbështetja mbi krahë në ndenje me këmbë të hapura anash. C.- Niveli i ulët: Nxënësi kryen me ndihmën e shokut ngritjen me shpalosje, nga mbështetja mbi krahë në ndenje me këmbë të hapura anash.
3.5	<i>Dalje</i>	▪ <i>Nga mbështetja mbi duar, dalje me lëkundjen para, me kthim prapa (nga brenda).</i>	▪ <i>Nxënësit të kryejnë teknikisht mirë daljen me lëkundje para, me kthim prapa (nga brenda).</i>	A.- Niveli i përparuar: Nxënësi kryen me siguri dhe me amplitudë daljen me lëkundje para, me kthim prapa (nga brenda). B.- Niveli mesatar: Nxënësi kryen daljen e mësipërme me amplitudë mesatare dhe me të meta teknike.

				<p>C.- Niveli i ulët: Nxënësi shfaq pasiguri në kryerjen e daljes së dhënë, të shoqëruar me amplitudë të vogël.</p>
3.6	<i>Bashkërendim me 4-6 elemente të mësuara</i>	<p>▪ <i>Bashkërendim me 4-6 elemente të mësuara nga programi.</i></p>	<p>▪ <i>Nxënësit të mësojnë të kryejnë teknikisht saktë bashkërendimim me elemente të mësuara nga programi.</i></p>	<p>A.- Niveli i përparuar: Nxënësi shfaq siguri në kryerjen e elementeve të lidhura radhazi, në përbërje të bashkërendimit. B.- Niveli mesatar: Nxënësi shfaq pasiguri në kryerjen e elementeve, në përbërje të bashkërendimit. C.- Niveli i ulët: Nxënësi kryen bashkërendimin pjesërisht e me gabime teknike.</p>
3.7	<i>Lojëra me grupe</i>	<p>▪ <i>Lojë me grupe, në formë stafete, me elemente të mësuara të programit në paralele.</i></p>	<p>▪ <i>Nxënësit të mësojnë të kryejnë shpejt e saktë elementet e mësuara, sipas programit në paralele.</i></p>	<p>A.- Niveli i përparuar: Nxënësi shfaq siguri në kryerjen saktësisht të elementeve radhazi dhe me shpejtësi maksimale të mundshme, në përbërje të grupit. B.- Niveli mesatar: Nxënësi shfaq pasiguri në kryerjen e elementeve radhazi, në përbërje të grupit. C.- Niveli i ulët: Nxënësi kryen pjesërisht e me gabime teknike elementet, në përbërje të grupit.</p>

4. 4.1	Kërcime (kaluçi) <i>Kërcime të thjeshta (përsëritje nga kl.VI-të)</i>	▪ <i>Kërcime të thjeshta me një e dy këmbë në vënd së gjati, së larti (nga lart, poshtë dhe anasjelltas) majtas, djathtas etj.</i>	▪ <i>Nxënësit (nxënëset) të kryejnë me kërkesa teknike specifike kërcimet e thjeshta me një e dy këmbë në vënd së gjati, së larti (nga lart-poshtë dhe anasjelltas) majtjas, djathtas etj.</i>	A.- Niveli i përparuar: Nxënësi (nxënësja) shfaq cilësi me kërkesa të larta teknike, përsa i përket kohës së shpejtë të reagimit gjatë kërcimit. B.- Niveli mesatar: Nxënësi (nxënësja) kryen në përgjithësi mirë llojet e ndryshme të kërcimeve të thjeshta, por me pak gabime. C.- Niveli i ulët: Nxënësi (nxënësja) kryen llojet e kërcimeve të thjeshta në kushte lehtësuese (minitrampolinë).
4.2	<i>Vrapim atletik i përshpejtuar</i>	▪ <i>Vrapim atletik i përshpejtuar (15-20 m), i lidhur me rrahjen në pedanë dhe me hedhjen e trupit të shtrirë mbi një stivë dyshekësh (ose tavoline gjimnastikore të lartë 120-130 cm)</i>	▪ <i>Nxënësit (nxënëset) të kryejnë me kërkesa teknike vrapimin atletikor të përshpejtuar (15-20 m), të lidhur me fluturimin e 1-rë dhe rënien mbi një stivë dyshekësh (ose tavolinë gjimnastikore).</i>	A.- Niveli i përparuar: Nxënësi (nxënësja) shfaq cilësi motorike me kërkesa të larta teknike, të lidhur me bashkërendimin e kërcimit mbi pedanë dhe fluturimit të 1-rë të trupit. B.- Niveli mesatar: Nxënësi (nxënësja) kryen në përgjithësi mirë vrapimin atletik të përshpejtuar, të lidhur me kërcimin mbi pedanë e fluturimin e 1-rë të trupit, me ndonjë gabim të vogël teknik. C.- Niveli i ulët: Nxënësi (nxënësja) kryen në kushte lehtësuese vrullin, me rrahjen në minitrampolinë (ose pedanë elastike).

4.3	<p><i>Kërcime këmbadorasi në tokë, mbi stol ose mbi kalin se gjati, me këmbë të hapura anash (përsëritje)</i></p>	<p>▪ <i>Nga pozicioni start-noti, kërcim këmbadorasi në tokë, mbi stol ose mbi kalin së gjati, me këmbë të hapura anash.</i></p>	<p>▪ <i>Nxënësit (nxënëset) të kryejnë teknikisht kërcimin këmbadorasi në tokë, mbi stol radhazi ose mbi kalin së gjati, me këmbë të hapura anash.</i></p>	<p>A.- Niveli i përparuar: Nxënësi (nxënësja) shfaq siguri në kryerjen teknikisht saktë të kërcimit këmbadorasi në tokë, mbi stol ose mbi kalin së gjati, me këmbë të hapura anash.</p> <p>B.- Niveli mesatar: Nxënësi (nxënësja) kryen në përgjithësi mirë bashkërendimin e kërcimit këmbadorasi në tokë, mbi stol ose mbi kalin së gjati, me këmbë të hapura anash.</p> <p>C.- Niveli i ulët: Nxënësi (nxënësja) kryen kërcimin këmbadorasi në kushte lehtësuese ose me ndihmën e shokut.</p>
4.4	<p><i>Kërcimi i kaluçit së gjeri, me këmbë të hapura anash</i></p>	<p>▪ <i>Nga vrulli optimal, kërcim i kaluçit së gjeri, me këmbë të hapura anash (largësia e pedanës 70-90 cm).</i></p>	<p>▪ <i>Nxënësit (nxënëset) të kryejnë teknikisht saktë kërcimin e kaluçit së gjeri, me këmbë të hapura anash.</i></p>	<p>A.- Niveli i përparuar: Nxënësi (nxënësja) demonstroi siguri në kryerjen e kërcimit të kaluçit së gjeri, me këmbë të hapura anash.</p> <p>B.- Niveli mesatar: Nxënësi (nxënësja) kryen në përgjithësi mirë kërcimin e kaluçit së gjeri, me këmbë të hapura anash.</p> <p>C.- Niveli i ulët: Nxënësi (nxënësja) kryen kërcimin e mësipërm, në kushte lehtësuese ose me ndihmën e shokut.</p>

4.5	<i>Kërcimi i kaluçit së gjati, me këmbë të hapura anash</i>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Nga vrulli optimal, kërcim i kaluçit së gjati, me këmbë të hapura anash.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Nxënësit (nxënëset) të kryejnë teknikisht saktë kërcimin e kaluçit së gjati, me këmbë të hapura anash.</i> 	<p>A.- Niveli i përparuar: Nxënësi (nxënësja) tregon siguri në kryerjen me kërkesa të larta teknike të kërcimit të kaluçit së gjati, me këmbë të hapura anash.</p> <p>B.- Niveli mesatar: Nxënësi (nxënësja) kryen në përgjithësi mirë kërcimin e kaluçit së gjati, me këmbë të hapura anash.</p> <p>C.- Niveli i ulët: Nxënësi (nxënësja) kryen kërcimin e kaluçit së gjati, me këmbë të hapura anash, në kushte lehtësuese ose me ndihmë.</p>
4.6	<i>Lojë me kërcimin e kaluçit.</i>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Lojë në formë stafete në grupe me kërcimin e kaluçit së gjeri dhe së gjati (ose partnerit), me këmbë të hapura anash.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Nxënësit (nxënëset) të kryejnë mirë teknikisht e shpejt, në grupe dhe në formë stafete, kërcimin e kaluçit së gjeri dhe së gjati (ose shokut), me këmbë të hapura anash.</i> 	<p>A.- Niveli i përparuar: Nxënësi (nxënësja) shfaq siguri dhe shpejtësi në kryerjen e kërcimit të kaluçit së gjeri dhe së gjati (ose shokut), me këmbë të hapura anash, në përbërje të grupit.</p> <p>B.- Niveli mesatar: Nxënësi (nxënësja) kryen në përgjithësi mirë kërcimin e kaluçit së gjeri dhe së gjati (ose shokut), me këmbë të hapura anash, me ndonjë pasaktësi, në përbërje të grupit.</p> <p>C.- Niveli i ulët: Nxënësi (nxënësja) kryen kërcimin e kaluçit së gjeri dhe së gjati (ose shokut), me këmbë të hapura anash, jo në përbërje të grupit.</p>

6.4 FUTBOLL

Nr.	NËNLINJA	PËRMBAJTJA	OBJEKTIVAT	ARRITJET
1	<i>Njohuri</i>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Elementet përbërëse të teknikës e rëndësia e tyre në lojën e futbollit.</i> ▪ <i>Të mësojnë elemente të rregullores teknike të lojës së futbollit.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Nxënësit të njohin rëndësinë e përbërësit teknikë të lojës, si dhe të ekzekutojnë elementet teknike të mësuara.</i> ▪ <i>Të njohin e të ekzekutojnë elementet e rregullores së zhvillimit të lojës.</i> 	<p>A.- Niveli i përparuar: Nxënësi ka njohuri të mira për elementet e teknikës së lojës së futbollit. Ai zotëron pjesë nga rregullorja teknike dhe e interpreton atë.</p> <p>B.- Niveli mesatar: Nxënësi ka njohuri të pjesshme për elementet e teknikës e rregullores së lojës së futbollit.</p> <p>C.- Niveli i ulët: Nxënësi nuk njeh e nuk di të ekzekutojë elementet teknikë dhe të rregullores së lojës së futbollit.</p>
2	<i>Pasimet e ndalimet</i>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Pasimet me pjesë të ndryshme të këmbës.</i> ▪ <i>Ndalimet me pjesën e brendshme/sipërme të këmbës.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Nxënësit të realizojnë pasimin me pjesë të ndryshme të këmbës.</i> ▪ <i>Të realizojnë elementin teknik të ndalimit me pjesët e kërkuara.</i> 	<p>A.- Niveli i përparuar: Nxënësi kupton e kryen elementet teknikë të pasimit e ndalimit, sipas standardit të kërkuar.</p> <p>B.- Niveli mesatar: Nxënësi kupton skemën lëvizore të kryerjes së elementeve teknikë të pasimit e ndalimit, por ka mangësi gjatë kryerjes së standardit të kërkuar.</p> <p>C.- Niveli i ulët: Nxënësi nuk kryen elementet teknike sipas standardit të kërkuar.</p>
3	<i>Marrja e topit</i>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Marrje e topit, me pjesë të caktuara të këmbës.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Nxënësit të realizojnë elementin teknik të marrjes së topit në pozicion</i> 	<p>A.- Niveli i përparuar: Nxënësi kupton e kryen elementin</p>

		<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Marrje e topit, në pozicione statike.</i> ▪ <i>Marrje e topit, në lëvizje.</i> 	<i>statik e në lëvizje.</i>	<p>teknik të marrjes së topit, sipas standardit të kërkuar.</p> <p>B.- Niveli mesatar: Nxënësi kupton skemën lëvizore të kryerjes së elementit teknik të marrjes së topit, por ka mangësi në kryerjen e standardit të kërkuar.</p> <p>C.- Niveli i ulët: Nxënësi nuk kryen elementin teknik sipas standardit të kërkuar.</p>
4	<i>Driblimet</i>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Driblime në ecjen lineare.</i> ▪ <i>Driblime me ndryshim drejtimi.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Nxënësit të realizojnë elementin teknik të driblimit në ecje lineare dhe me ndryshim drejtimi.</i> 	<p>A.- Niveli i përparuar: Nxënësi kupton e kryen elementin teknik të driblimit, sipas standardit të kërkuar.</p> <p>B.- Niveli mesatar: Nxënësi kupton skemën lëvizore të kryerjes së driblimit, por ka mangësi në standardin e kërkuar, gjatë ekzekutimit.</p> <p>C.- Niveli i ulët: Nxënësi nuk kryen elementin teknik, sipas standardit të kërkuar.</p>

5	<i>Gjuajtjet</i>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Gjuajtjet e topit nga vendi.</i> ▪ <i>Gjuajtjet e topit në lëvizje.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Nxënësit të realizojnë elementin teknik të gjuajtjes, nga vendi dhe në lëvizje.</i> 	<p>A.- Niveli i përparuar: Nxënësi kupton e kryen elementin teknik të gjuajtjeve, sipas standardit të kërkuar.</p> <p>B.- Niveli mesatar: Nxënësi kupton skemën lëvizore të kryerjes së gjuajtjeve, por ka mangësi, gjatë kryerjes së standardit të kërkuar.</p> <p>C.- Niveli i ulët: Nxënësi nuk kryen elementin teknik të gjuajtjeve, sipas standardit të kërkuar.</p>
6	<i>Lojë mësimore</i>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Lojë mësimore, duke stimuluar realizimin e elementeve teknike të mësuara.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Nxënësit të zbatojnë në situata loje elementet teknike të mësuara.</i> 	<p>A.- Niveli i përparuar: Nxënësi kryen në lojë elementet teknike të mësuara sipas standardeve përkatëse të kërkuara.</p> <p>B.- Niveli mesatar: Nxënësi gjatë lojës paraqet mangësi në kryerjen e elementeve të veçanta teknike të mësuara.</p> <p>C.- Niveli i ulët: Nxënësi nuk kryen elementet teknike sipas standardit të kërkuar.</p>
7	<i>Gjykim loje</i>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Rregullore e organizimit dhe e zhvillimit të lojës së futbollit.</i> ▪ <i>Njohje dhe interpretim i faullit (fauilleve).</i> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Nxënësit të zbatojnë elemente të rregullores teknike të lojës.</i> 	<p>A.- Niveli i përparuar: Nxënësi njih, interpreton e zbaton elementet e rregullores teknike të lojës së futbollit.</p> <p>B.- Niveli mesatar: Nxënësi njih pjesërisht elementet e rregullores teknike të lojës së futbollit e ka vështirësi në zbatimin e tyre.</p> <p>C.- Niveli i ulët: Nxënësi nuk njih e nuk zbaton elementet e mësuara të rregullores së lojës së futbollit.</p>

6.5 BADMINTON

Nr.	NËNLINJA	PËRMBAJTJA	OBJEKTIVAT	ARRITJET
1	<i>Njohuri</i>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Njohuri të rregullores teknike të lojës së badmintonit.</i> ▪ <i>Kërkesat kryesore të zhvillimit të lojës së badmintonit.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Nxënësit (nxënëset) të njohin elemente nga rregullorja e zhvillimit të lojës së badmintonit..</i> ▪ <i>Të përvetësojnë kërkesat e organizimit të lojës.</i> 	<p>A.- Niveli i përparuar: Nxënësi (nxënësja) ka njohuri të mira lidhur me historinë, vlerat e rregulloren teknike.</p> <p>B.- Niveli mesatar: Nxënësi (nxënësja) ka njohuri të mjaftueshme, lidhur me kërkesat organizative të lojës.</p> <p>C.- Niveli i ulët: Nxënësi (nxënësja) nuk njih e nuk zbaton kërkesat organizative të lojës.</p>
2	<i>Përshtatje me raketën e me topin.</i>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Kapje dhe mbajtje e raketës me një dorë.</i> ▪ <i>Kapje dhe mbajtje e raketës me një dhe dy duar.</i> ▪ <i>Përdorimi i raketës në të dyja anët e saj.</i> ▪ <i>Ndjeshmëria ndaj topit e / ose puplës.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Nxënësit (nxënëset) të dinë mënyrat e mbajtjes së raketës.</i> ▪ <i>Të dinë të përdorin raketën, në raport me topin / puplën në të dyja anët.</i> ▪ <i>Të dinë të dallojnë ndryshimin midis lojës me top e me pupël.(ndjeshmëria)</i> 	<p>A.- Niveli i përparuar: Nxënësi (nxënësja) demonstroi kapjen e mbajtjen me saktësi të raketës. Demonstroi përdorim të mirë të raketës në të dyja anët; ka ndjeshmëri të mirë ndaj topit/puplës.</p> <p>B.- Niveli mesatar: Nxënësi (nxënësja) ka përshtatje të mjaftueshme me raketën/puplën. Përdori raketën në mënyrë të njohshme.</p> <p>C.- Niveli i ulët: Nxënësi (nxënësja) nuk përshtatet e nuk e përdori si duhet raketën.</p>
3	<i>Qëndrimi i lojtarit në fushë.</i>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Pozicionet fillestare të qëndrimit të lojtarit në fushë.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Nxënësit (nxënëset) të dinë pozicionin fillestar të qëndrimit.</i> 	<p>A.- Niveli i përparuar: Nxënësi (nxënësja) demonstroi në</p>

		<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Mënyrat e zhvendosjeve (lëvizjeve) të lojtarëve në fushë.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Të dinë të vendosen në fushë në lojën me një lojtar.</i> ▪ <i>Të dinë teknikën e lëvizjeve (zhvendosjeve) në fushë.</i> 	<p>mënyrë të saktë qëndrimet e zhvendosjet në fushë, si në lojën çift ashtu dhe në lojën tek.</p> <p>B.- Niveli mesatar: Nxënësi (nxënësja) demonstroi përshtatshëm qëndrimet e zhvendosjet në fushë si në lojën çift, dhe në atë tek.</p> <p>C.- Niveli i ulët: Nxënësi (nxënësja) nuk njih e nuk demonstroi qëndrimet e zhvendosjet në fushë si në lojën çift, dhe në lojën tek.</p>
4	<i>Shërbimi i topit</i>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Teknika e kryerjes së shërbimit në lojën e badmintonit.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Nxënësit (nxënëset) të dinë të kryejnë shërbimin me top.</i> ▪ <i>Të dinë të kryejnë shërbimin me pupil.</i> 	<p>A.- Niveli i përparuar: Nxënësi (nxënësja) di të kryej teknikën e shërbimit.</p> <p>B.- Niveli mesatar: Nxënësi (nxënësja) di të bëjë kalimin e topit / pupilës, por nuk kryen mirë teknikën.</p> <p>C.- Niveli i ulët: Nxënësi (nxënësja) nuk di të kryej teknikën e shërbimit e nuk arrin të bëjë kalimin e topit / pupilës.</p>
5	<i>Gjuajtjet e topit</i>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Goditjet e topit / pupilës nga poshtë.</i> ▪ <i>Goditjet e topit / pupilës nga sipër.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Nxënësit (nxënëset) të dinë të kryejnë goditjet e topit me një dorë.</i> ▪ <i>Të dinë të kryejnë goditjen e topit me dy duar.</i> 	<p>A.- Niveli i përparuar: Nxënësi (nxënësja) di të kalojë dhe të godasë topin/pupilën në drejtime të ndryshme.</p> <p>B.- Niveli mesatar: Nxënësi (nxënësja) di të kalojë dhe të godasë topin, por vetëm në</p>

				anë të caktuara të raketës. C.- Niveli i ulët: Nxënësi (nxënësja) nuk di të kalojë dhe të godasë topin/puplën në drejtime të ndryshme.
6	<i>Lojë mësimore</i>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Lojë mësimore me elementet e mësuara.</i> ▪ <i>Lojë mësimore teke.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Nxënësit (nxënëset) të kryejnë elementet teknike të mësuara në lojën teke.</i> 	<p>A.- Niveli i përparuar: Nxënësi (nxënësja) di të kryej mirë elementet teknike të mësuara.</p> <p>B.- Niveli mesatar: Nxënësi (nxënësja) di të kryejë mjaftueshëm elementet teknike të mësuara.</p> <p>C.- Niveli i ulët: Nxënësi (nxënësja) nuk di të kryejë elementet teknike të mësuara.</p>

6.6 PINGPONG

Nr.	NËNLINJA	PËRMBAJTJA	OBJEKTIVAT	ARRITJET
1	<i>Njohuri</i>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Historiku i lojës së pingpongut në vendin tonë.</i> ▪ <i>Evoluimi i pajisjeve teknike të lojës.</i> ▪ <i>Njohuri për rregulloren teknike.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Nxënësit (nxënëset) të njohin historikun e lojës së pingpongut në vendin tonë.</i> ▪ <i>Të njohin evoluimin e pajisjeve teknike.</i> ▪ <i>Të njohin elementet kryesore të rregullores së zhvillimit të lojës.</i> 	<p>A.- Niveli i përparuar: Nxënësi (nxënësja) ka njohuri të mira për historikun e lojës.</p> <p>B.- Niveli mesatar: Nxënësi (nxënësja) ka njohuri të mjaftueshme për historikun e lojës.</p> <p>C.- Niveli i ulët: Nxënësi (nxënësja) ka njohuri të kufizuara për historikun e lojës.</p>
2	<i>Shërbimi i topit</i>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Shërbimi i drejtë.</i> ▪ <i>Shërbim diagonal.</i> ▪ <i>Shërbim i drejtë paralel në dy anët.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Nxënësit (nxënëset) të kryej shërbimin e topit sipas standardeve teknike.</i> 	<p>A.- Niveli i përparuar: Nxënësi (nxënësja) kupton e kryen elementet teknike të shërbimit sipas standardit të kërkuar.</p> <p>B.- Niveli mesatar: Nxënësi (nxënësja) kryen elementin teknik në mënyrë të pjesshme.</p> <p>C.- Niveli i ulët: Nxënësi (nxënësja) nuk kryen elementet teknike sipas standardit të kërkuar.</p>
3	<i>Kalimi i topit</i>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Kalimi diagonal..</i> ▪ <i>Kalimi paralel.</i> ▪ <i>Kalimi i përzier.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Nxënësit (nxënëset) të realizojnë elementin teknik të kalimit sipas kërkesave përkatëse teknike.</i> 	<p>A.- Niveli i përparuar: Nxënësi (nxënësja) kryen elementin teknik, me 20 kalime, pa ndërprerje.</p>

				<p>B.- Niveli mesatar: Nxënësi (nxënësja) kupton skemën lëvizore të kalimeve, por ka mangësi në standardin e kërkuar, gjatë kryerjes.</p> <p>C.- Niveli i ulët: Nxënësi (nxënësja) nuk kryen elementin teknik sipas standardit të kërkuar.</p>
4	<i>Ngecjet e topit</i>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Bllokimi ose stopimi i topave.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Nxënësit (nxënëset) të realizojnë elementet e ngecjes sipas satandardit teknik të kërkuar.</i> 	<p>A.- Niveli i përparuar: Nxënësi (nxënësja) kryen elementin teknik të ngecjes sipas standardit të kërkuar.</p> <p>B.- Niveli mesatar: Nxënësi (nxënësja) kupton skemën lëvizore të ngecjeve, por ka mangësi në standardin e këkuar gjatë kryerjes.</p> <p>C.- Niveli i ulët: Nxënësi (nxënësja) nuk kryen elementin teknik sipas standardit të kërkuar.</p>

5	<i>Gjuajtjet e topit</i>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Gjuajtjet me pëllëmbë.</i> ▪ <i>Gjuajtjet me shpinë.</i> ▪ <i>Gjuajtjet e përziëra.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Nxënësit (nxënëset) të kryejnë gjuajtjen nga vendi, në largësi të afërt, mesatare dhe nga larg sipas standardit teknik.</i> 	<p>A.- Niveli i përparuar: Nxënësi (nxënësja) kryen elementet teknike të mësuara sipas standardeve përkatëse të kërkuara.</p> <p>B.- Niveli mesatar: Nxënësi (nxënësja) paraqet mangësi në kryerjen e elementeve teknike të mësuara.</p> <p>C.- Niveli i ulët: Nxënësi (nxënësja) nuk kryen elementet teknike sipas standardit të kërkuar.</p>
6	<i>Lojë mësimore</i>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Lojë 1x1.</i> ▪ <i>Lojë mësimore 2x2.</i> ▪ <i>Lojë mësimore me detyra të caktuara</i> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Nxënësit (nxënëset) të zbatojnë në lojë elementet teknike të mësuara.</i> 	<p>A.- Niveli i përparuar: Nxënësi (nxënësja) njih e kryen në kushte loje elementet teknike të mësuara e të rregullores.</p> <p>B.- Niveli mesatar: Nxënësi (nxënësja) kryen pjesërisht elementet e mësuara, në situata loje.</p> <p>C.- Niveli i ulët: Nxënësi (nxënësja) nuk njih, nuk zbaton e nuk kryen elementet teknike të mësuara e të rregullores.</p>

7	<i>Gjykim loje</i>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Drejtimi me një gjyqtar.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Nxënësit (nxënëset) të interpretojnë drejtë rregulloren teknike.</i> 	<p>A.- Niveli i përparuar: Nxënësi (nxënësja) njih e zbaton rregulloren teknike të mësuar.</p> <p>B.- Niveli mesatar: Nxënësi (nxënësja) njih e zbaton rregulloren teknike në mënyrë të pjesshme.</p> <p>C.- Niveli i ulët: Nxënësi (nxënësja) nuk njih, nuk zbaton e nuk kryen elementet teknike të mësuara të rregullores.</p>
---	--------------------	---	---	---

6.7 HENDBOLL

Nr.	Nënlinja	Përmbajtja	Objektivat	Arritjet
1	2	3	4	5
5.1	Njohuri	Të mësojnë disa rregulla të thjeshta të lojës: -Spostimi apo ecja me top në dorë deri në 3 m. -Përplajse e topit në tokë një herë dhe ta kapin përsëri me një dorë ose dy duar në vend apo në lëvizje -Të mbajnë topin në dorë e shumta 3 sek.	Të kuptojnë e të zbatojnë në praktikë rregullat e mësuara, si: ecje me top në dorë deri në 3 m, përplasjen e topit në tokë një herë dhe ta kapin përsëri me një ose dy duar, si dhe të mësohen ta mbajnë topin në dorë e shumta 3 sek.	A.Niveli i perparuar Zbaton në praktikë 3 rregullat e mësuara. B.Niveli mesatar. Gjatë zbatimit në praktikë gabon në një element. C.Niveli i ulët Zbaton një pjesë të rregullave të mësuara.
5.2.	Teknika	Pasime të topit -Pasimi i topit me të dyja duart nga gjoksi. -Pasimi me dy duar mbi kokë. -Pasimi me një dorë nga supi	Të pasojnë topin me dy duar nga gjoksi në largësi 5-6 m. të pasojnë topin me dy duar mbi kokë, si dhe me një dorë nga supi me largësi që vjen duke u rritur.	A. Kryhen 5 pasime me saktësi në largësi 5-6 m. B. Në 5 pasime nxënësi gabon dy here. C. Në 5 pasime nxënësi gabon 3 herë.
5.3	Teknika	Driblimet -Driblim në vend e në lëvizje me dorën e fortë. -Driblim më njërën dorë, ndalim dhe pasim. -Driblim i shpejtë në lëvizje për depërtim.	Të jetë në gjendje të driblojë në vend e në lëvizje, të driblojë me njërën dorë, të ndalojë dhe të pasojë me saktësi, si dhe të driblojë shpejt për të qenë në gjendje për të depërtuar.	A.Kryhen driblimin në vend, në lëvizje, pason dhe driblon shpejt për depërtim. B. Në pesë driblime, pasime e depërtime gabon 2 herë. C. Në 5 driblime pasime e depërtime, gabon më shumë se dy here.
5.4.	Teknika	Kthimet -Ndalimet pas driblimit me dhe pa top në vend. -Kthimet 90 ⁰ , 180 ⁰ , 360 ⁰ me top.	Të jetë në gjendje të kryejë ndalimet pas driblimit me dhe pa top, si dhe kthimet 90 ⁰ , 180 ⁰ , 360 ⁰ .	A.Kryhen shumë mirë ndalimet pas driblimit si dhe kthimet në vend 90⁰, 180⁰, 360⁰.

				<p>B. Si në A, por nxënësi gabon një here.</p> <p>C. Si në B, por nxënësi gabon 2-3 herë.</p>
5.5.	Teknika	<p>Gjuajtjet</p> <p>-Gjuajtje në lëvizje me një dorë duke u futur te vija midis 6-9 m.</p> <p>-Gjuajtje e topit në lëvizje me përplasje në tokë para portierit.</p>	<p>Nxënësi të jetë në gjendje të gjuajë në lëvizje me një dorë, si dhe të gjuajë topin me përplasje në tokë para portierit.</p>	<p>A. Kryhen gjuajtjet në lëvizje dhe me përplasje të topit në tokë.</p> <p>B. Në 5 gjuajtje në lëvizje e me përplasje në tokë gabon 2 herë</p> <p>C. Si në B, por gabon më shumë se dy herë.</p>
5.6.	Tekniko-taktika	<p><i>Lojë mësimore</i></p>	<p>Të jenë në gjendje:</p> <p>-Të realizojnë në lojë elementet teknike të mësuara, si: lëvizjet në fushë, pasimin, driblimin, gjuajtjen.</p> <p>-Të zbatojnë rregullat që përmban rregullorja e lojës.</p>	<p>A. Kryhen të gjitha kërkesat e rregullat që ka loja e hendbollit.</p> <p>B. Paraqet disa dobësi të vogla gjatë lojës</p> <p>C. Paraqet dobësi të theksuara në lojë dhe nuk arrin të bashkërendohet me shokët e skuadrës.</p>
5.7.	Lojë mësimore	<p><i>Nxënësit të mësojnë</i></p> <p>Se si gjykohet loja e hendbollit dhe detyrat e gjyqtarit.</p>	<p>Të jenë në gjendje të drejtojnë një lojë hendbolli në mes nxënësve të klasës.</p>	<p>A. Nxënësi gjykon shumë mirë lojën, njeh rregullat kryesore të lojës.</p> <p>B. Gjykon mirë lojën me disa gabime të vogla</p> <p>C. Gjykon mjaftueshëm lojën dhe gabon disa herë gjatë gjykimit</p>

6.8 VOLEJBOLLI

Nr.	Nënlinja	Përmbajtja	Objektivat	Arritjet
1	2	3	4	5
4.1	Njohuri	Nxënësit të mësojnë rregullat e lojës: a.Kur shënohet pikë b.Kur kundërshtari humbet topin, si lëvizin lojtarët në fushë dhe cili merr topin për të kryer shërbimin.	Krahas rregullave të mësuara në klasën VI, nxënësit të dine kur shënohet pikë dhe cili lojtar kryhen shërbimin pas humbjes së topit nga kundërshtari.	A.Niveli i përparuar Zbatojnë mirë në praktikë rregullat e mësuara B.Niveli mesatar Dinë kur shënohet pike, por nuk 126ine se cili lojtar pas humbjes së topit kryhen shërbimin C.Niveli i ulët Nxënësi ka paqartësi për të dy rregullat e lojës.
4.2.	Teknika	Shërbimet: -Shërbimi nga poshtë anash -Shërbimi nga poshtë përpara	Të jenë në gjendje të kryejnë shërbimet nga poshtë anash dhe nga përpara.	A.Në 10 shërbime gabohet një herë B.Si në A, por gabohet 3 herë. C.gabohet më shumë se tri here.
4.3.	Teknika	Pasimet: -Pasim nga sipër para me dy duar -Pasim me dy duar nga sipër anash,majtas, djathtas.	Të jenë në gjendje të kryejnë të dyja llojet kryesore të pasimeve, si dhe majtas, djathtas, përkatësisht në pozicionet sulmues 2 dhe 4.	A.Në 10 pasime nga sipër dhe 10 pasime nga anash majtas-djathtas gabon 2 herë. B. Si në A, por gabon 4 herë. C. Gabon më shumë se 4 herë.
4.4.	Teknika	Pritjet (zotërimet): -Pritje e topit me dy duar nga poshtë. -Pritje e topit me një dorë pa rënie.	Të jenë në gjendje të kryejnë pritjet e topit me dy duar dhe me një dorë nga poshtë.	A.Në 10 pritje nxënësi arrin të presë mirë topin. B.Si në A, por gabon dy

				here. C. Gabon më shumë se dy here.
4.5.	Teknika	Blloku: -Blloku individual me rrjet të ulët dhe mesatare.	Të dinë që blloku është vija e parë mbrojtëse dhe ta përvetësojnë atë mirë në rrjetë të ulët dhe mesatare.	<i>A.Në 5 kërcimë në bllok individual nuk gabohet asnjëherë.</i> B. Si në A, por gabohet një here. C. Gabohet më shumë se një here.
4.6.	Tekniko-taktika	Lojë mësimore	Të jenë në gjendje që nëpërmjet lojës të realizojnë elementet teknike të mësuara.	<i>A.Realizon mirë kërkesat teknike të lojës.</i> B. Paraqet disa mangësi të vogla teknike. C. Paraqet dobësi të theksuara gjatë lojës.
4.7.	Gjykim ndeshje	Gjykim loje	Të jenë në gjendje të drejtojnë një lojë volejboli me rregulla të thjeshta në mes nxënësve të klasës.	<i>A.Gjykon mirë lojën, njeh rregullat kryesore të lojës.</i> B. Si në A, por me ndonjë gabim të vogël. C. Gjykohet mjaftueshëm loja dhe gabohet gjatë tij.

KLASA E TETË

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

Nr.	Linja	Numri i orëve të sygjera
1.	Njohuri të edukimit fizik	3 orë matje antropometrike, pjesa tjetër e shtrirë në realizimin e gjithë programit.
2.	Veprime lëvizore bazë	10 orë
3.	Manipulim lëvizjesh me dhe pa mjete	10 orë
5.	Vallëzim ritmik	10 orë
6.	Lojra lëvizore	20 orë
7.	Veprimtari sportive	52 orë
	TOTALI	105 orë

LINJA 1: NJOHURI TË EDUKIMIT FIZIK

Nr.	Nënlinja	Përmbajtja	Objektivat
1.	Ndërtimi i aparatit lëvizor - mbështetës	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Roli dhe ndërtimi i kyçeve të trupit. Pjesët e tyre përbërëse. ▪ Kyçet kryesore të gjymtyrëve të sipërme. Lëvizjet që kryhen në to. ▪ Kyçet kryesore të gjymtyrëve të poshtme. Lëvizjet që kryhen në to. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Të emërtojnë dhe të tregojnë vendodhjen e kyçeve kryesore të trupit (të gjymtyrëve të sipërme dhe të poshtme). Ata të njohin funksionet e tyre.
2.	Funksionet e aparatit lëvizor mbështetës	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Funksioni dhe ndërtimi i zembrës. ▪ Pulsu si tregues i intensitetit të punës së zembrës. Parametrat e pulsacionit normal e me ngarkesë të fëmijët e moshave 13-15 vjeç. ▪ Tensioni i gjakut si tregues i aftësisë punuese të zembrës. Parametrat e tensionit të gjakut normal e me ngarkesë të fëmijët e moshave 13-15 vjeç 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Të kuptojnë funksionin e zembrës. Ata të shpjegojnë pulsun e tensionin e gjakut; të njohin parametrat normalë dhe me ngarkesë të tyre.
3.	Sjellja lëvizore e njeriut	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pabarazia e zhvillimit trupor dhe aftësive motore të fëmijë të ndryshëm (brenda moshës e ndërmjet gjinive) është ligjësi. ▪ Ç'është lodhja dhe cilat janë arsyet e shfaqjes së saj. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Të shpjegojnë arsyet e pabarazisë së zhvillimit të trupit e aftësive motore, si dhe ato të lodhjes fizike.
4.	Higjiena e ushtrimeve fizike	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Të ushtruarit në ajër të pastër e nën ndikimin e dobishëm të rrezatimit diellor, si dhe shoqërimi i tij me procedurat kalitëse të ujit. ▪ Si të japim ndihmën e parë në raste dëmtimesh të ndryshme ose të anomalive të tjera, që lidhen me shëndetin. ▪ Ngrohja e organizmit para veprimeve dhe veprimtarive të ndryshme lëvizore është domosdoshmëri. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Të kuptojnë vlerat e faktorëve natyrorë në shëndetin e njerëzve që ushtrohen me veprimtari lëvizore. Ata të demostrojnë përvojën praktike për ndihmën e parë në raste dëmtimesh ose në raste të anomalive të tjera, që lidhen drejtpërdrejt me shëndetin; të njohin rolin e “ngrohjes së organizmit” e ta organizojnë vetë atë.
5.	Të ushtruarit e pavarur	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Të ushtrohemi për të zhvilluar forcën muskulore dhe një trup të bukur. ▪ Të ushtrohemi për të zhvilluar qëndrueshmërinë muskulore lokale dhe qëndrueshmërinë muskulore të përgjithshme. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Të zbatojnë në praktikë rregullat e zhvillimit të masës muskulore dhe të qëndrueshmërisë (lokale dhe të përgjithshme).

6.	Lojërat olimpike	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Kur e si lindën lojërat olimpike moderne. Sa lojëra olimpike janë zhvilluar që me fillimin e lojërave olimpike moderne. ▪ Lojërat olimpike verore. ▪ Lojërat olimpike dimërore. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Të shpjegojnë idetë kryesore të organizimit të lojërave olimpike moderne.
----	------------------	---	---

Njohuri dhe aftësi kryesore: Ndërtimi i aparatit lëvizor – mbështetës: *ndërtimi i kyçeve të trupit të sipërme dhe të poshtme*; funksionet e aparatit lëvizor mbështetës: *funksioni dhe ndërtimi i zemrës, puls, tensioni i gjakut*; sjellja lëvizore e njeriut: *parazitia në zhvillim dhe lodhja*; higjiena e ushtrimeve fizike: *ndihma e parë, ngrohja e trupit*; lojërat olimpike moderne – verore dhe dimërore. Aftësitë për emërtimin e vendodhjes së kyçeve të trupit (gjymtyrëve), kuptimin e funksionimit të zemrës, të pulsit dhe tensionit; shpjegimi i anomalive trupore dhe mbilodhjes; demonstrimi i ndihmës së parë; shpjegimi i rëndësisë së lojërave olimpike.

LINJA 2: AFTËSI LËVIZORE BAZË

N r.	Nënlinja	Përmbajtja	Objektivat
1.	Forcë statike e dinamike	a - Tërheqje e litarit në dyshe, treshe e katërshe. b - Hyrje e dalje në litarin kolektiv. c - Kërcime dyshe me litarin vetjak.	Të tërheqin litarin, të hyjnë e të dalin në litarin kolektiv, si dhe të kërcëjnë dyshe në litarin vetjak.
2.	Ushtrime me shkopinj gjimnastikorë	a - Me qëndrim skërme, zhvendosje të ndryshme në drejtime dhe pozicione të ndryshme në traun e ekuilibrit. b - Goditje me shkop të një objektivi, i cili fluturon në drejtim të ushtruesit.	Të marrin qëndrim skërme dhe të zhvendosen në pozicione të ndryshme, si dhe të godasin një objektivi që fluturon në drejtim të nxënësit.
3.	Ushtrime me topat e mbushur e me rrahë	a – Hedhje e topit në largësi në një rreth që mbahet nga partneri. B – Si me lartë, por me sy mbyllur. C – Kërcim me të dy këmbët në largësi në rrahë të vendosur në një vijë të drejtë, hedhje e topit në shenjë me dy duar nga lart.	Të hedhin një top në largësi në një rreth që mbahet nga portierë, si dhe të kërcëjnë me të dyja këmbët në rrahë të vendosur në një vijë të drejtë.

		D – Si me lartë, por rrathët i vendosim në drejtime të ndryshme.	
4	Cirkuite levizore	<ul style="list-style-type: none"> - Ecje në ekuilibër në stolin gjimnastikor. - Kalohen 5 pengesa me kërcim. - Triblim me top përmes 8 piramidave. - Pesë- gjashtë tërheqje në hekur. - Vrapim 15-20 m me shpejtësi. 	Të demonstrojnë aftësi fizike e teknike në ekzekutimin e circuitit lëvizor.
5.	Qëndrimet e lëvizjet kryesore	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Lëvizje të ndërthurura të krahëve me trungun. Bashkërendime të thjeshta me 3-4 masa, me dy kohë, ku të përfshihen përkuljet, kthimet e rrotullimet e trungut të shoqëruara me krahët. ▪ Lëvizje të bashkërenduara të krahëve me ato të këmbëve. ▪ Bashkërendime të thjeshta me 3-4 masa, me 2 dhe 4 kohë, ku të përfshihen përkuljet, kthimet e hedhjet e krahëve e të këmbëve në drejtime të ndryshme ▪ Lëvizjet e bashkërenduara krahë-trung-këmbë ▪ Bashkërendime të thjeshta me 3-4 masa, me 2-4, kohë ku të përfshihen përkuljet, kthimet, hedhjet e rrotullimet të pjesëve të trupit 	Të kryejnë bashkërendime të thjeshta të lëvizjeve të pjesëve të trupit.
6.	Ecje të lira dhe ritmike	<p>Ecje e lirë:</p> <ul style="list-style-type: none"> a- Ecje e lirë anësore me hap të madh dhe të vogël, b- Ecje e lirë mbrapa me hap të vogël e të madh, c- Ecje me kryqëzim të këmbëve anash dhe para. <p>Ecje ritmike si në pikat a,b e c, por nën ritmin e muzikës.</p>	Të ecin lirshëm duke mbajtur trupin drejt e duke ruajtur tempin e ritmin e kërkuar.
7.	Vrapime të lira dhe ritmike	<p>Vrapim i lirë 300-400 m:</p> <ul style="list-style-type: none"> a- Në çifte, 	Të vrapojnë lirshëm e pa sforcime në ruajtjen e ritmit të vrapimit.

		<p>b- Në çifte duke tërhequr fillin e balonës apo të tollumbaces,</p> <p>c- Vrapim me rrokullisjen e rrethit gjimanstikor në formë rrethi, gjarpërore dhe 8-shi.</p> <p>Vrapim ritmik si në pikat a,b e c, por në ritmin e muzikës.</p>	
8.	Kërcime të lira dhe ritmike	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Kërcim i lirë në largësi. ▪ Kërcim së gjati me 5 dhe 6 hapa vrullë. ▪ Kërcim i lirë në lartësi. ▪ Kërcimi së larti nga vendi mbi pod, stol etj. ▪ Kërcim me litarin vetjak. ▪ Kërcime me të dy këmbët në litarin vetjak e me një partner. ▪ Kërcim me litarin kolektiv me hyrje-dalje ansore dhe ballore. 	<p>Të kryejnë llojet e kërcimeve.</p> <p>Të ruajnë ritmin e kërcimeve dhe të rrisin vëllimin e tyre.</p>
9.	Imitimi i lëvizjeve të gjallesave	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Imitim i lëvizjeve të lepurit. ▪ Nga qëndrimi këmbëmbledhur, kërcim i lehtë para me mbështetjen e duarve dhe afrimin e këmbëve. Përsëritje e 5-6 kërcimeve. ▪ Imitimi i lëvizjeve të kangurit. ▪ Nga qëndrimi këmbëmbledhur, kërcim i vogël para e lart me duar të vendosura në mes. Përsëriten me 5-6 kërcime. ▪ Imitimi i lëvizjeve të pinguinit. ▪ Kërcime të njëpasnjëshme me zhvendosje të vogël para, me këmbë të bashkuara dhe majat pak të hapura. Përsëritje 5-6 kërcime. ▪ Imitimi i lëvizjeve të krokodilit. Zvarritje këmbadorazi e lirë në vend të butë. 	<p>Të bashkërendojnë lëvizjet në imitimin e gjallesave të ndryshme dhe të rrisin largësinë e zhvendosjes.</p>
1	- Drejtëpeshimi statik e	Ecje mbi një rrafsh te ngushtë:	Të ruajnë barazpeshimin gjatë ecjeve, duke rritur

0.	dinamik	<p>a- Ecje me duar në mes, me karhët anash, mbi një vijë të drejtë të shënuar në tokë,</p> <p>b- Si në A, por mbi traun e barazpeshimit në lartësi 60-80cm,</p> <p>c- Si në A, por mbi dryshtën e poshtme të stolit gjimnastikor.</p> <p>Ecje me majat e këmbëve mbi një rrafsh të ngushtë:</p> <p>a - Ecje me majat e këmbëve me duart në mes, me karahët anash dhe mbi një vijë të drejtë të shënuar në tokë.</p> <p>b- Si në A, por mbi traun e barazpeshimit në lartësi 60-80cm,</p> <p>c- Si në A, por mbi drushtën e poshtme të stolit gjimnastikor.</p> <p>Kthimet në vend me majat e këmbëve 90⁰ dhe 180⁰:</p> <p>a-Në vend, në një rreth me diametër 15cm,</p> <p>b -Mbi stolin gjimnastikor,</p> <p>c - Mbi çdo lartësi 40 cm.</p> <p>Kthimet në vend me majat e këmbëve 90⁰-180⁰ mbi një rrafsh të ngushtë:</p> <p>a-Mbi një vij të shënuar në tokë,</p> <p>b -Mbi traun e barzeshimit në lartësi 60-80 cm.</p>	<p>largësinë e zhvendosjeve. Të kryejnë me estetikë elementet e mësuara.</p>
----	---------	--	--

Mjete, njohuri dhe aftësi kryesore: Forca statike e dinamike: *litari vetjak, kolektiv*; shkopinjtë gjimnastikorë: *trau ekuilibrit; topat të mbushur me rrathë*; cirkuite lëvizore: *stol gjimnastikor, triblim*; ecje të lira dhe ritmike: *ecje të lira, mbrapa, të kryqëzuara*; vrapime të lira dhe rimike, kërcime të lira dhe rimike, lëvizja e gjallesave, drejtpeshimi statik dhe dinamik.

Demonstrimi i tërheqjes së litarit, ekzekutimi i ushtrimeve të ndryshme lëvizore përmes cirkuiteve, demonstrim i ecjes së lirë dhe ritmike, demonstrim i vrapimeve të lira dhe ritmike, ekzekutim i kërcimeve të lira dhe ritmike, krijimi i elemneteve estetikë gjatë demonstrimit dhe ekzekutimit.

LINJA 3: MANIPULIM LËVIZJESH

Nr.	Nënlinjat	Përmbajtja	Objektivat
1.	Me topa të vegjël	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Xhonglimi me dy dhe tre topa, me një dhe të dyja duart. ▪ Nga qëndrimi përballë shokut në largësinë 2-3 m, hedhje dhe pritje të katër topave, në një kohë prej 20-30 sek. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Të xhonglojnë me hedhje dhe pritje të katër topave, me të dyja duart, në një kohë prej jo më pak se 20 sek. e me shokun përballë, jo më afër se 2 m.
2.	Me rrahë gjimnastikorë të vegjël	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Xhonglimi me dy dhe tre rrahë gjimnastikorë të vegjël, me një dhe të dyja duart. ▪ Nga qëndrimi përballë shokut në largësinë 2-3 m, hedhje dhe pritje të katër rrahëve gjimnastikorë të vegjël, në një kohë prej 20-30 sek. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Të xhonglojnë me hedhje dhe pritje katër rrahë gjimnastikorë të vegjël, me të dyja duart, në një kohë prej jo më pak se 20 sek. e me shokun përballë, jo më afër se 2 m.

Njohuri dhe aftësi kryesore: topat e vegjël dhe xhonglimi, rrahët e vegjël gjimnastikorë. Xhonglimi me hedhje dhe pritje i topave, xhonglimi me hedhje dhe pritje i rrahëve.

LINJA 4: LOJËRA LËVIZORE

Nr.	Nënlinjat	Përmbajtja	Objektivat
1.	Lojëra me elemente teknike të veprimeve lëvizore të: <ul style="list-style-type: none"> • Basketbollit, • Hendbollit, • Regbisë 	<ul style="list-style-type: none"> • Bashkëndim veprimesh lëvizore të lira dhe me rregulla të thjeshtuara nga të tria llojet e sportit. • Lojë me dy skuadra me elementet e bashkëenduara më parë. 	Të demostrojnë aftësi bashkërenduese e në rritje, si dhe cilësi motorike bazë, duke respektuar personalitetin e kundërshtarit gjatë lojës.
2.	Lojëra me elemente teknike të veprimeve lëvizore të gjimnastikës dhe të atletikës.	<ul style="list-style-type: none"> • Cirkuitë lëvizore me 4-8 elemente nga gjimnastika dhe atletika. 	Të demostrojnë aftësitë motorike-bazë, bashkëndim lëvizor dhe zbatim të plotë të kërkesave të lojës.
3.	Lojëra me elemente teknike të veprimeve lëvizore të futbollit, basketbollit dhe regbisë.	<ul style="list-style-type: none"> • Bashkëndime veprimesh lëvizore të lira dhe me rregulla të kufizuara nga të 3 llojet e sporteve. • Lojë me 2 skuadra me elementet e bashkënduar më parë (4-8). 	Të demostrojnë aftësi bashkërenduese e cilësi motore dhe bashkëpunim me partnerin, pa dëmtuar kundërshtarin.

Njohuri dhe aftësi kryesore: basketboll, volejboll, regbi, teknika.

Demonstrimi i aftësive dhe cilësive motorike gjayë lojës; demonstrimi i aftësive motorike-bazë sipas bashkërendimit lëvizor; demonstrimi i aftësive bashkërenduese në bashkëpunim.

LINJA 5: VALLËZIM RITMIK

Nr.	Nënlinjat	Përmbajtja	Objektivat
1.	Lëvizjet vallëzuese me dy hapa në 4 drejtimet kryesore	<p>Dy hapa të njëpasnjëshëm majtas me të majtën dhe përkulje e këmbës së djathtë prapa, krahët anash dhe kryqëzimi i tyre para-poshtë.</p> <p>Dy hapa të njëpasnjëshëm djathtas me të djathtën dhe përkulje e këmbës së majtës prapa, krahët anash dhe kryqëzimi i tyre para-poshtë.</p> <p>Dy hapa të njëpasnjëshëm para me të majtën dhe përkulje e këmbës së djathtë para, krahët lëvizin para- poshtë.</p> <p>Dy hapa të njëpasnjëshëm prapa me të djathtën e përkulje e këmbës para, krahët lëvizin para-poshtë.</p>	Të ekzekutojnë lirshëm lëvizjet vallëzuese duke ruajtur tempin dhe ritmin.
2.	Kompleks vallëzimi me muzikë	Bashkërendime ritmike me lëvizjet e mësuara më lart, por me ndryshim të pozicionit të krahëve, si dhe nën ritme të ndryshme muzikore.	Të kryejnë lirshëm kompleksin duke bashkërenduar tempin dhe ritmin e muzikës.

Njohuri dhe aftësi kryesore: lëvizjet vallëzuese në katër drejtime; kompleks vallëzimi.

Ekzekutimi lirshëm i lëvizjeve, ekzekutimi i muzikës duke bashkërenduar lëvizjet.

LINJA 6: VEPRIMTARI SPORTIVE

6.1 ATLETIKË

Nr.	Nënlinjat	Përmbajtja	Objektivat
1.	Vrapime shpejtësie	<p>a) <i>Në largësi</i> 50-60 m për përsosjen e lëvizjeve të krahëve dhe shtytjes së trungut (starti ulur).</p> <p>b) <i>Stafetë</i> me largësinë 50-60 m (dhenia e marrja e shkopit).</p> <p>c) <i>Me pengesa</i> deri 50 cm të larta, me largësi 30-40-50 m.</p>	<p>Të ekzekutojnë veprimet lëvizore të stafetës e të kalimit të pengesave.</p> <p>Të shënojnë rezultatet individual progresiv në të tria disiplinat (në largësi, pengesa, stafetë).</p>
2.	Vrapime qëndrueshmërie	<p>a) Vrapim i njëtrajtshëm (me temp individual), me kohë 8-10 minuta.</p> <p>b) Vrapim me ndryshim shpejtësie (me kohë individuale (6-10min) dhe me kalimin e pengesave të ndryshme.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Të vrapojnë duke ruajtur tempin e vrapimit dhe ndryshimin e shpejtësisë. Të shënojnë rritje të rezultatit (në metra) në vrapimin me kohë të zgjedhur (6-10 min).
3.	Njohuri për vrapimet e shpejtësisë.	a) <i>Elementët bazë</i> të rregullores teknike të vrapimeve të shpejtësisë, stafetës dhe vrapimit me pengesa.	<ul style="list-style-type: none"> Të kuptojnë dhe të zbatojnë në praktikë kërkesat e rregullores teknike të garave.
4.	Kërcim së gjati. (1-hapsh dhe 3-hapsh)	<ul style="list-style-type: none"> Përpunimi lëvizor i kërkesave teknike të vrullit, rafjes, fluturimit dhe rënies, në kërcimin këmbëmbledhur. Ushtrime ndihmëse e speciale për punë të pavarur e të diferencuar. Kërkesat bazë të rregullores së kërcimeve. 	<ul style="list-style-type: none"> Të demonstronjë rezultat në rritje, krahasuar me kl. VII. Të njohin dhe të zbatojnë rregulloren teknike të kërcimeve dhe të luajnë rolin e gjyqtarit gjatë testimit.
5.	Kërcim së larti	<ul style="list-style-type: none"> Përpunimi lëvizor i teknikës së kërcimit së larti me stilin e zgjedhur (vrulli, shtytja, fluturimi mbi stekë). Kërkesat bazë të rregullores teknike të garave të kërcimit së larti. 	<ul style="list-style-type: none"> Të shënojnë rezultatet me rritje krahasuar me kl. VII Të zbatojnë kërkesat e rregullores së garave dhe të luajnë rolin e gjyqtarit gjatë testimit.
6.	Hedhje gjyleje dhe shtize	<ul style="list-style-type: none"> Përpunimi lëvizor i kërkesave teknike-bazë të 	<ul style="list-style-type: none"> Të demonstronjë rezultate në rritje, krahasuar me

		<p>hedhjes së gjyles dhe të shtizës me vrull.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ushtrime ndihmëse e speciale për pune të pavarur e të diferencuar për të dyja hedhjet. • Kërkesat bazë të rregullores të garave të hedhjeve dhe aktivizimi në rolin e gjyqtarit gjatë testimeve. 	<p>kl.VII.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Të zbatojnë kërkesat e rregullores teknike të garave dhe të shfaqë aftësi në rolin e gjyqtarit
--	--	---	---

Njohuri dhe aftësi kryesore: Vrapime shpejtësie, vrapime qëndrueshmërie, kërcim së gjati (1-hapsh dhe 3-hapsh), kërcim së larti, hedhje gjyleje dhe shtize.

Zhvillimi i vrapimeve të shpejtësisë, kryerja e vrapimeve të qëndrueshmërisë, zbatimi I rregullores teknike.

6.2 GJIMNASTIKË ARTISTIKE

Nr.	Nënlinjat	Përmbajtja	Objektivat
1.	Akrobaci (djem e vajza)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Nga qëndrimi këmbëmbledhur me krahët para, me kërcim, dy kapërdimje radhazi para i mbledhur. ▪ Nga qëndrimi këmbëmbledhur me krahët para, me forcë, vertikale mbi kokë dhe duar. ▪ Nga qëndrimi mbi njerën, këmbën tjetër para, me krahët lart, me lëkundje të njerës e shtytje të këmbës tjetër, vertikale mbi duar, qëndrim deri në 3 sek. ▪ Me tre-pesë hapa vrull, rrotullim para mbi duar. ▪ Bashkërendim me elementet e mësuara. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Të zbatojnë elemente të thjeshta akrobatike, duke i ndërthurur ato me lëvizje të ndryshme. ▪ Të orientohen në hapësirë dhe të njohin domosdoshmërinë e ritmikës së lëvizjeve.
2.	Hekur (djemtë-i lartë dhe vajzat-i ulët)	<p>➤ Djemtë:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Përsëritje, lëkundjet në varje dhe në mbështetje, ▪ Kthimet në varje dhe në mbështetje, ▪ Ngritja me gropën e gjurit; ngritja shaluar, ▪ Nga lëkundja në varje-dalje me lëkundje prapa, me kthim majtas (ose djathtas). ▪ Bashkërendim me elementet e mësuara. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Të zbatojnë elemente të thjeshta në varje, në mbështetje dhe të ndërthurura. ▪ Të orientohen në hapësirë dhe të diferencojnë lëvizjet në kohë.

		<p>➤ Vajzat:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Lëkundjet në varje (me hapa të njëpasnjëshëm e me kënd, me kërcim) dhe në mbështetje para, ▪ Kthimet në mbështetje (pa dhe me kalim të këmbës), në mbështetje para, prapa dhe shaluar, ▪ Ngritja me gropën e gjurit, ▪ Nga mbështetja shaluar, dalje me kalimin e këmbës para, me kthim majtas (ose djathtas), ▪ Bashkërendim me elementet e mësuara. 	
3	Paralele (djem)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Lëkundje në varje me kënd e në varje i palosur. Lëkundje në mbështetje mbi duar. ▪ Përsëritje, nga mbështetja mbi krahë, ngritje me lëkundje para dhe prapa. ▪ Nga mbështetja mbi krahë, ngritje me shpalosje, në mbështetje. ▪ Nga lëkundja në mbështetje, dalje brinjazi para (majtas ose djathtas) me kthim 90^0, ▪ Bashkërendim me elementet e mësuara. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Të demonstronjë elemente të thjeshta në paralele dhe të harmonizojnë veprimet, duke i bashkërenduar ato. ▪ Të kuptojnë rolin e forcave kapërcyese dhe mbajtëse, veçanërisht të krahëve.
4	Kërcime (djem e vajza)	<p>➤ Djemtë:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Kërcim i kaluçit së gjeri dhe pastaj së gjati me këmbë të hapura anash (largësia e pedanës 80 cm-1m), ▪ Kërcim i kaluçit së gjeri dhe pastaj së gjati me këmbë të mbledhura (largësia e pedanës 60-80 cm). <p>➤ Vajzat:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Kërcim i kaluçit së gjeri me këmbë të hapura anash (largësia e pedanës 60-80 cm), ▪ Kërcim i kaluçit së gjati me këmbë të hapura anash (largësia e pedanës 60-80 cm). 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Të harmonizojnë fazat përbërëse të kërcimeve me mbështetje dhe të mësojnë të kapërcejnë pengesat e ndryshme (natyrore ose artificiale qofshin ato).

Njohuri dhe aftësi kryesore: Akrobaci, hekur, paralele, kërcime.

Zbatimi i elementeve akrobatikë, zbatimi dhe ekzekutimi i elementeve në hekur, demonstrimi i elementeve të thjeshta në paralele, demonstrimi i elementeve përbërës gjatë kërcimeve (të kaluçit).

6.3 BASKETBOLL

Nr.	Nënlinja	Përmbajtja	Objektivat
1.	Njohuri	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Çështje strit bolli (basketbolli i rrugës) e si mund të praktikohet në kushtet tona. ▪ Njohuri të rregullores së lojës e ndryshimet e saj. 	<p>T demonstronëse kanë njohuri të mira për historinë, vlerat mënyrën e praktikimit.</p> <p>Të përvetësojnë sa më mirë rregullat e lojës</p>
2.	Pasimet	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pasimi i topit me dy duar nga kraharori, ▪ Në vend, ▪ Me zhvendosje të lojtarit pas dhënies së pasimit, ▪ Në lëvizje, ▪ Pasim i topit me një dorë nga supi, ▪ Pasimi i topit me përplasje në tokë: <ul style="list-style-type: none"> - me dy duar, - me një dorë; ▪ Pasim me dy duar sipër kokës: <ul style="list-style-type: none"> - në vend, - me kërcim ▪ Pasimi i topit me një dorë anash supit. 	
3.	Driblimi	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Driblim në vijë të drejtë, ▪ Pa kundërshtar me një e dy topa, ▪ Me kundërshtar joaktiv, ▪ Driblim me ndërrim drejtimi, ▪ Driblim me ndërrim ritmi, ▪ Driblim në kushte loje, ▪ Me kalim të topit në mes të këmbëve, ▪ Me kalim të topit përpara vetes, ▪ Me kalim të topit prapa shpinës me dorën tjetër, ▪ Driblim i ndërthurur me elemente të tjera: pasim gjuajtje etj. 	<p>Të zotërojnë topin në çdo situatë, duke respektuar kërkesat teknike në kryerjen e elementit.</p> <p>Të përmirësojnë kontaktin top-dorë-tokë në harmoni me shikimin periferik.</p> <p>Të harmonizojnë driblimin me elemente të tjera teknike.</p>
4.	Gjuajtjet	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Gjuajtje nga vendi, 	<p>Të kryejnë gjuajtjen nga vendi në largësi të afërt,</p>

		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Me një dorë nga supi, ▪ Me një dorë sipër kokës, ▪ Gjuajtje e topit në lëvizje, ▪ Me një dorë sipër kokës, ▪ Me një dorë nga poshtë, ▪ Me dy duar nga poshtë, ▪ Gjuajtje e topit me kërcim nga vendi, ▪ Gjuajtje e topit nga vendi me ½ kërcim. 	<p>mesatare e të afrët. Të harmonizojnë lëvizjet me hapa në momentin e lëshimit të topit për gjuajtje. Të përpimirësojnë rezultatin vetjak në testim.</p>
5.	Elemente të sulmit	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Depërtimet me e pa top, ▪ Individuale, ▪ Me ndihmën e bllokimeve të ndryshme, ▪ Vendosja në formë gjysëm harku, ▪ Tetëshi me tre veta, ▪ Sulmi i shpejtë. 	<p>Të realizojnë elementet taktike duke kryer sa më mirë teknikisht lëvizjet.</p>
6.	Elemente të mbrojtjes	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mbulimi i lojtarit me e pa top. ▪ Mbrojtja STV në 1/3, ½ e gjithë fushës. ▪ Kapja e topit në tabelë (trekëndëshi). 	<p>Të zbatojnë individualisht lëvizjet në veprimet mbrojtëse. Të forcojnë ndjenjën e përgjegjësisë.</p>
7.	Lojë mësimore	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Zgjidhje situatash problemeore ▪ 1x1, 2x2, 3x3, 4x4, afër e larg. ▪ Lojë mësimore me detyra të caktuara. ▪ Ndeshje kontrolli. 	<p>Të zbatojnë drejt e pa gabime në kushte loje elementet teknike të mësuara. Të respektojnë praktikisht rregullat e fair play.</p>
8.	Arbitrim loje	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Në situatat problemore. ▪ Lojë mësimore me detyrat e caktuara. ▪ Ndeshje kontrolli. ▪ Ndeshje të veprimtarive jashtëmësimore. ▪ Me 1,2 e 3 gjyqtare. 	<p>Të zbatojnë elementet e mësuara të rregullores teknike të lojës. Të interpretojnë pa gabime shenjat e gjyqtarëve.</p>

Njohuri dhe aftësi kryesore: Pasimet, driblimi, gjuajtjet, elementet e sulmit, elementet e mbrojtjes, arbitrim loje.

Kuptimi dhe harmonizimi i driblimit me elemente teknike, demostrojnë teknikat e gjuajtjes, realizimi i elementeve taktike, zbatimi i veprimeve mbrojtëse, respektimi i rregullave, zbatimi i elementeve të rregullores teknike të lojës, interpretimi i shenjave të gjyqtarëve.

6.4 PINGPONG

Nr.	Nënlinja	Përmbajtja	Objektivat
1.	Njohuri	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Njohuri për rregulloren teknike të lojës e njohje me ndryshimet. ▪ Historiku i lojës së pingpongut në veprimtari ndërkombëtare. 	<p>Të zbatojnë elementet e domosdoshme nga rregullorja teknike e lojës.</p> <p>Të njohin historikun e pingpongut në veprimtaritë ndërkombëtare.</p>
2.	Shërbimi	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Shërbimi i topit drejtë (i gjatë, i mesëm e i ulët). ▪ Shërbimi i drejtë, diagonal e paralel i fushës. ▪ Shërbimi i topit me rrotullim me pëllëmbë. 	<p>Të kryejnë shërbimin sipas kërkesave teknike.</p> <p>Të drejtojnë me paramendim vendin ku do të kryejë shërbimin.</p>
3.	Kalimi	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Kalimi i topit diagonal. ▪ Kalimi i topit paralel. ▪ Me ritëm që vjen duke u përshpejtuar. ▪ Kalimi i topit me mënyrë të alternuar (të gjitha kalimet bëhen me pëllëmbë dhe shpinë). 	<p>Të automatizojnë elementin me shpejtësi në rritje.</p>
4.	Ngecjet	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Bllokim ose stopim i topave me pëllëmbë me shpinë. ▪ Gjajtje e topave të shkurtër për ngecje. 	<p>Të sulmojnë rrjetën në kohën e pozicionin e duhur.</p> <p>Të realizojnë mirë teknikisht stopimin e topit.</p>
5.	Gjuajtjet	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Gjuajtje të topit me pëllëmbë diagonal e paralel. ▪ Gjuajtjet e topit me shpinë diagonal e paralel. ▪ Gjuajtje të vazhdueshme pëllëmbë-pëllëmbë, diagonal e paralel me fushën. ▪ Gjuajtje të vazhdueshme shpinë-shpinë, diagonal e paralel me fushën. ▪ Gjuajtje me rrotullim me pëllëmbë. 	<p>Të dallojnë kalimin e topit me goditjen e tij.</p> <p>Të përmirësojnë aftësitë bashkërenduese, të rrisë forcën goditëse e saktësinë e gjuajtjeve.</p>
6.	Variante sulmi	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sulmi me pëllëmbë mbi tavolinë e jashtë saj. ▪ Sulmi me shpinë mbi tavolinë e jashtë saj. 	<p>Të përmirësojnë aftësitë bashkërenduese për realizimin sa më mirë e efikas të gjuajtjes.</p> <p>Të afrohen e të largohet sipas nevojës nga tavolina.</p>
7.	Variante mbrojtjeje	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Qëndrime e lëvizje të lojtarit në mbrojtje. ▪ Hapat e gjysmëhapat anësorë e rrëshqitës para e parapa. 	<p>Të marrin një qëndrim të rregullt mbrojtës.</p>

8.	Lojë mësimore	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 1x1 në fushë apo dysheme. ▪ 2x2 në fushë apo dysheme. 	Të kryejnë drejt teknikisht e me efikasitet elementet teknike të mësuara. Të bashkëveprojnë me partnerin në lojën çift.
9.	Arbitrim loje	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Të lojës mësimore ▪ Të veprimtarive sportive jashtë mësimore ▪ Me 1 apo 2 gjyqtarë 	Të zbatojnë rregulloren teknike të lojës.

Njohuri dhe aftësi kryesore: Shërbimi, kalimi, ngecjet, gjuajtjet, variante sulmi, variante mbrojtje, arbitrimi.
Zbatimi i shërbimit sipas rregullave teknike, sulmimi në kohën dhe pozicionin e duhur, demonstrim i skatë i rregullave të lojës, bashkëpunimi me partnerët gjatë lojës, zbatimi i rregullave teknike të lojës.

6.5 FUTBOLL

Nr.	N ë n l i n j a	P ë r m b a j t j a	Objektivat
1.	Njohuri	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Elementet përbërëse të teknikës e rëndësia e tyre në lojën e futbollit. Elemente të rregullores teknike të lojës së futbollit. 	Të njohin elementet e të teknikës që do të zhvillojë gjatë vitit mësimor. Të shpjegojnë elemente (pjesë) të rregullores teknike të lojës.
2.	Marrjet (zotrimi) i topit	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Marrje e topit me pjesën e brendëshme të këmbës së preferuar. ▪ Marrje të topit me pjesën e brendshme për të dyja këmbët. ▪ Marrje e topit me gjoks. <p>Marrje e topit me këmbën e preferuar kur topi është në ajër (largësi e kontrolluar).</p>	Të zbatojnë përdorimin sipas standardit teknik, elementin teknik të marrjes së topit me këmbë dhe pjesët e kërkuara të trupit.
3.	Pasimet e topit	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pasime me pjesën e brendshme të këmbës përballë murit. ▪ Pasime me pjesën e jashtme të këmbës përballë murit. 	Të zbatojnë përdorimin sipas standardit teknik, elementin teknik të pasimit të topit.

		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pasime dyshe me pjesën e brendshme të këmbës së preferuar. ▪ Pasime në dyshe me pjesën e këmbës jo të preferuar. ▪ Pasime me pjesën e sipërme të këmbës (trinë të brendshme) në largësi oportune dhe me këmbën e preferuar. <p>Pasime me pjesën e sipërme të këmbës (trinë e plotë), largësi oportune dhe me këmbën e preferuar.</p>	
4.	Gjuajtjet	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Goditje e topit nga vendi me trinë të plotë me këmbën e preferuar. ▪ Goditje të topit nga vendi me trinë të plotë me këmbën jo të preferuar. ▪ Goditjet e topit në lëvizje me trinë të plotë me këmbën e preferuar. ▪ Goditje të topit pasi ai përplasat një herë në tokë (dyshe, me ndihmën e mësuesit ose të një shoku). ▪ Gjuajtje të topit në lëvizje. 	Të zbatojnë përdorimin sipas standardit teknik të elementit teknik të gjuajtjes të topit.
5.	Lojë mësimore	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Lojë mësimore që synon realizimin e elementeve teknike të mësuara. ▪ Lojë mësimore në minifutboll 4x4, 5x5 etj. ▪ Lojë mësimore. 	Të përdorin në kushte loje elementet teknike të mësuara.
6.	Rivënia e topit në lojë nga vija anësore	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Rivënien e topit në lojë nga vija anësore me një këmbë përpara. <p>Rivënien e topit në lojë nga vija anësore e me këmbët e bashkuara.</p>	<p>Të zbatojnë kërkesat teknike të rivënies së topit në lojë nga vija anësore.</p> <p>Të zbatojnë rivënien e gabuar të topit në lojë nga vija anësore.</p>

7.	Gjykim loje Pozicioni jashtë loje	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Rregullore e organizimit dhe e zhvillimit të lojës së futbollit. ▪ Njohje dhe interpretim i pozicionit jashtë loje. 	Të interpretojnë pjesët e mësuara të rregullores Të interpretojnë pozicionin jashtë loje.
----	--------------------------------------	--	--

Njohuri dhe aftësi kryesore: Marrjet (zotrimi) i topit, pasimet e topit, gjuajtjet, rivënia e topit në lojë nga vija anësore, gjykim loje, pozicion jashtë loje.

Shpjegimi i rregullave teknike të lojës. Zbatimi i elementeve teknike gjatë lojës: *marrja e topit, pasimi, gjuajtja, rivënia e gabuar.*

Interpretimi i pozicionit jashtë loje dhe i pjesëve të rregullores.

6.6 BADMINTON

Nr.	N ë n l i n j a	P ë r m b a j t j a	Objektivat
1.	Njohuri	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Njohuri të rregullores teknike të lojës së badmintonit. ▪ Kërkesat kryesore të zhvillimit të lojës së badmintonit. 	Të përvetësojnë pjesë nga rregullorja teknike e lojës së badmintonit. Të njohin kërkesat teknike dhe organizative të lojës së badmintonit.
2.	Përshtatje me raketën e me topin (puplën).	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ushtrime për përsosjen e kapjes dhe të mbajtjes së raketës me një dorë. ▪ Ushtrime për përsosjen e kapjes dhe të mbajtjes së raketës me një dhe dy duar. ▪ Përdorimi i raketës në të dyja anët e saj. ▪ Ndjeshmëria ndaj topit (puplës). 	Të përvetësojnë dhe të zbatojë përdorimin e raketës sipas standardeve të kërkuara.
3.	Lëvizjet e lojtarit në fushë	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Lëvizjet e lojtarit në fazën sulmuese. ▪ Lëvizjet e lojtarti në fazën mbrojtëse. ▪ Mënyrat e zhvendosjeve (lëvizjeve) të lojtarëve në fushë. 	Të zbatojnë gjatë lojës kërkesat e veprimit lëvizor të kërkuara.

4.	Shërbimi i topit	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ekzekutime pa top (pupël) të shërbimit, duke imituar skemën lëvizore të teknikës së shërbimit. ▪ Ekzekutime me top (pupël) të shërbimit. 	Të zbatojnë teknikën e shërbimit të topit sipas standardit teknik.
5.	Gjuajtjet e topit	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Goditjet e topit (puplës) nga poshtë me një dorë. ▪ Goditjet e topit nga poshtë me dy duar. ▪ Goditjet e topit nga sipër. ▪ Goditjet e topit me pjesën e brendshme të raketës (variante ushtrimesh me dhe pa shokun). ▪ Goditjet e topit me pjesën e jashtme të raketës (variante ushtrimesh me dhe pa ndihmën e shokut). 	Të zbatojnë teknikën e gjuajtjes së topit sipas standardeve teknike të mësuara.
6.	Lojë mësimore	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Lojë mësimore me elementet e mësuara. ▪ Lojë mësimore teke. 	Të zbatojnë në kushte loje elementet teknike të mësuara.

Njohuri dhe aftësi kryesore: Përshtatja me raketën e me topin (puplën), lëvizjet e lojtarit në fushë, shërbimi i topit, gjuajtjet e topit. Kuptimi dhe zbatimi i rregullores teknike dhe kërkesave të lojës. Përdorimi i raketës, zbatimi i teknikës së shërbimit të topit, zbatimi i teknikës së gjuajtjes së topit, zbatimi i elementeve teknike të lojës.

6.7 HENDBOLL

Nr.	Nënlinja	Përmbajtja	Objektivat
1.	Njohuri	Mësimi i disa rregullave të lojës: a - veprimet e lojtarëve mbrojtës, b - veprimet e portierit, c - shënimi i golave.	Nxënësit krahas rregullave të mësuara një vit me parë, do të mësojnë: Të zbatojnë veprimet e lojtarëve mbrojtës, veprimet e portierit, si dhe momentet e shënimit të golit.
2.	Teknika	Pasimet: a - Pasimi me një dorë anash, b - Pasimi mbrapa, c - Pasimi tokazi,	Në veprimet teknike nxënësi do të mësojnë: pasimet, driblimet dhe gjuajtjet në portë me rënie para.

		d – Variante ushtrimesh të pasimeve në vend e në lëvizje.	
3.	Teknika	Driblimet : a – Përsëritje të driblimeve të mësuara në klasën e 7-të, b – Variante ushtrimesh për gjuajtjen në porte pas driblimit.	
4.	Teknika	Gjuajtjet: a – Përsëritje e gjuajtjeve të mësuara në klasën e 7-të, b – Gjuajtje në portë me rënie para.	
5.	Taktika e sulmit	Variante ushtrimesh për organizimin e sulmit të përshkallëzuar.	Në veprimet taktike nxënësit të mësojnë: sulmin e përshkallëzuar, mbrojtjen secili të vetin e lojën e portierit.
6.	Taktika e mbrojtjes	a – Organizimi i mbrojtjes secili të vetin në zonë. b– Variante ushtrimesh për mbrojtjen secili të vetin.	
7.	Taktika	Portieri : a – Qëndrimi kryesor, spostimet në portë, kapjet e topit, b – Goditjet e topit me këmbë, planzhonet, fintet dhe nisjet e topit.	
8.	Tekniko - taktika	Lojë mësimore	Nëpërmjet lojës nxënësit do të jenë në gjendje të realizojnë elementet teknike dhe taktike të mësuara.
9.	Lojë mësimore	Arbitrim loje me rregullat bazë.	Të arbitrojnë një lojë hendbolli me rregullat e mësuara

Njohuri dhe aftësi kryesore: Teknika – pasimet, driblimet, gjuajtjet, taktika e sulmit, taktika e mbrojtjes, portieri, tekniko – taktika; Zbatimi në veprimet e lojtarëve mbrojtës, veprimet e portierit, si dhe momentet e shënimit të golit; pasimet, driblimet dhe gjuajtjet në portë; zbatimi i elementeve teknike - taktike; arbitrimi në bazë rregullash.

6.8 VOLEJBOLL

Nr.	Nënlinja	Përmbajtja	Objektivat
1.	Njohuri	Nxënësit të mësojnë rregullat e lojës: a - Topi në lojë, b - Takimet e topit, c - Takimet e skuadrës, topi jashtë dhe brenda, d - Loja e lojtarit në rrjetë.	Të demostrojnë rregullat e lojës.
2.	Teknika	a – Gjuajtja e topit drejt pas pasit me rrjete të ulur. b – Perfeksioni i pasimit të topit nga sipër, para e mbrapa kokës. c – Shërbimi tip tenis nga sipër. d – Përsëritje e perfeksionim i pritjeve të topit me një e dy duar nga poshtë. e – Blloku individual dhe me 2 lojtarë.	Të gjuajnë në rrjetë, të pasojnë nga sipër e prapa kokës, Të demostrojnë rregullat e lojës.shërbimin tenis dhe të bëjnë bllokun individual dhe dysh.
3.	Taktika	a – Ndërtimi i sulmit nga pritja e topit të parë që vjen nga shërbimi. b – Elementet taktike të mbrojtjes me vendosjen në fushë të lojtarëve të vijës së prapme me sistemin 6-ta i futur.	Të përvetësojnë elemente të thjeshta taktike, ndërtimi i sulmit nga topi i parë që vjen nga shërbimi. Organizimi i lojës në mbrojtje me sistemin 6-ta I futur.
4	Tekniko–taktika	Lojë mësimore.	Të realizojnë elementet teknike të mësuara.
5	Lojë mësimore	Arbitrim loje me rregulla të thjeshta.	Të drejtojnë një lojë volejboli me rregullat e mësuara.

Njohuri dhe aftësi kryesore: Teknika, taktika, tekniko–taktika.

Demonstrimi i rregullave të lojës; zbatimi i gjuajtjes në rrjetë dhe pasimi para dhe prapa kokës; ekzekutimi i shërbimit individual dhe dysh në tennis; zbatimi i elementeve taktike; organizimi I lojës në mbrojtje me sistemin 6 –ta; zbatimi ose drejtimi I një loje sipas rregullave të lojës.

KLASA E NËNTË

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

Nr.	Linja	Numri i orëve të sygjeruara
1.	Njohuri të edukimit fizik	3 orë matje antropometrike, pjesa tjetër e shtrirë në realizimin e gjithë programit.
2.	Aftësi lëvizore bazë	10 orë
3.	Manipulim lëvizjesh	10 orë
5.	Vallëzim ritmik	20 orë
7.	Veprimtari sportive	62 orë
	TOTALI	105 orë

LINJA1: NJOHURI TË EDUKIMIT FIZIK (GJATË PROCESIT MËSIMOR)

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

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

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

LINJA 2: AFTËSI LËVIZORE BAZË

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

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

LINJA 3: MANIPULIM LËVIZJESH

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

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

LINJA 4: VALLËZIM RITMIK

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

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

LINJA 5: VEPRIMTARI SPORTIVE

5.1 ATLETIKË

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

1.3	Vrapime me Pengesa	<ul style="list-style-type: none"> • Ushtrim special për pengesa (imitim i sulmit me një rën këmbë “sulmuese” dhe imitimi i mbledhjes së këmbës tjetër) (distanca 20-30m) • Kalim me vrapim i 3 pengesave të ulëta. • Kalim me vrapim i 3 pengesave anash • Kalim me vrapim i 3 pengesave në qendër me nisje në këmbë. • Njohuri të rregullores së vrapimeve. 	<ul style="list-style-type: none"> • të vrapimit. • Të zhvillojnë lartësinë e kërcimit • Të synojnë ruajtjen e pozës së fluturimit për një kohë sa më të gjatë. • Të krijojnë një kënd sa më i madh ndërmjet kofshëve duke u shoqëruar me lëvizjen e krahëve në ruajtje të lartësisë dhe palosja para e këmbëve para rënies në rërë. • Të ruajnë elementet e teknikës me 1.5 hapa. • Të mësojnë lëvizjen luhatëse e këmbës sulmuese. • Të perfeksionojnë koordinimin e lëvizjes mes këmbëve luhatëse e rrahëse.
2	Kërcimet	<ul style="list-style-type: none"> • Kërcime nga vendi. • Me disa hapa vrull, kërcim në gropën e rërës. • Kërcim me ½ e vrullit duke rrahur në pedanë. • Kërcime me vrull të plotë • Luhatje të këmbës sulmuese mbështetur në dorën e kundërt. • Kërcime të njëpasnjëshme me këmbën luhatëse të shtrirë (rënia mbi këmbën rrahëse) • Kërcime të shoqëruara me kalime nga këmba rrahëse tek ajo luhatëse, me rrotullim 180° dhe mbledhje e hapje anash të këmbës rrahëse. • Kërcime të lehta mbi lartësi të ulëta. • Kërcime të rregullta mbi stekë. 	<ul style="list-style-type: none"> • Të përvetësojnë kthimin gjatë flurudhës mbi stekë. • Lëvizjet të bëhen sipas shpjegimeve rreth teknikës së kërcimit barkush. • Të zbatojnë elementet e mësuara më parë. • Të kërcëjnë me hapa me amplitudë të madhe dhe ritmike. • Të edukojnë koordinimin e hapit të parë të kërcimit trehapësh. • Të koordinojnë lëvizjet e hapave me të duarve • Të koordinojnë e hapave, duke ruajtur lartësinë e flurudhës së kërcimit. • Të përvetësojnë teknikën e kërcimit tre hapësh. • Të kryejnë hedhjet me vrull të drejtë, por edhe rrethor (në disa raste) • Të mësojnë se vrulli është i shpejtë dhe me përshpejtim për të realizuar një hedhje sa më të largët.
2.1	Kërcim së gjati		
2.2	Kërcim trehapësh	<ul style="list-style-type: none"> • Ushtrime speciale vrapimi me hapa kërcyes (distanca 20-30m) • Me disa hapa vrull kërcime me këmbën rrahëse dhe rënie po me këmbën rrahëse. (pa rrahur në pedanë për të rënë gropën e rërës) • Kërcime trehapësh nga vendi • Kërcime me ½ vrulli duke rrahur në pedanë. • Kërcime me vrull të plotë. 	<ul style="list-style-type: none"> • Të mësojnë elemente ndihmuese të teknikës së hedhjeve. • Të mësojnë elementet e hedhjes së gjyles. • Të mësojnë teknikën e plotë të hedhjes së gjyles. • Të mësohet lëvizja e këmbëve për 4 hapshin e hedhjes së shtizës. • Të mësojnë element e hedhjes së shtizës, duke u kujdesur
2.3	Kërcim së larti (barkush)		

3 3.1	Hedhjet Hedhje Gjyle	<ul style="list-style-type: none"> • Nga pozicioni në drejtqëndrim me shpinë nga drejtimi i hedhjes një top 2kg mbahet me dy duar para vetes, pasi përkulen gjunjët dhe bëjmë një kthim nga njëra anë hedhim topin si në hedhjen e çekiçit. • Hedhje e objekteve të rënda si në rivënie anësore në futboll. • Nga pozicioni anësor, shtytje me një dorë nga supi, duke u kthyer nga drejtimi i hedhjes. • Nga pozicioni anësor me tërheqje e rrëshqitje të hapit të parë vijmë në një pozicion të ulët e më të volitshëm për hedhje duke realizuar një shtytje të gjyles nga supi me kthim nga drejtimi i hedhjes. 	<p>që lëvizja e dorës të jetë mbi aksin ballor.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Të mësojnë se kapja dhe mbajtja e shtizës si dhe lëvizja e dorës me nxjerrjen e bërrylit para. • Të koordinojnë saktë lëvizjet e krahut dhe të këmbëve. • Të mësojnë teknikën e plotë të hedhjes së shtizës. • Të krijojnë një kulturë teorike e përgjithshme rreth garave të hedhjeve.
3.2 3.3	Hedhje Shtize Njohuri	<ul style="list-style-type: none"> • Vrapime me hapa të njëpasnjëshme me një objekt të lehtë në dorën e krahut të shtrirë pas. • Hedhja e objekteve të lehta nga pozicioni me krahun e shtrirë prapa, përkuljen dhe nxjerrjen e bërrylit para, fshikullimin e kamxhikut mbi kokë. • Bëhen hedhje të lehta shtize pa vrull. • Bëhen hedhje të lehta shtize me disa hapa vrull dhe 4 hapsh. • Bëhet hedhja e shtizës me vrull të plotë. • Njohuri të rregullores së hedhjeve 	

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

5.2 GJIMNASTIKË ARTISTIKE

Nr	Nënlinja	Përmbajtja	Objektivat
1	Akrobaci	<p>- Kombinime akrobatike me elemente të mësuar në klasat 6-8</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nga qëndrimi këmbë mbledhur me krahët para, me kërcim-dy kapërdimje rradhazi para i mbledhur, drejtim në qëndrim me krahët anash; • Kapërdimje prapa i palosur, rënie në përkundje prapa, vertikale mbi shpatulla, qëndrim 2 sek., përkundje para, drejtim në qëndrim me krahët para; • Me kërcim, qëndrim me këmbët e krahët anash, përkulje e trungut para, vendosje e duarve dhe kokës në tokë, vertikale mbi kokë dhe duar me ngritjen e këmbëve të hapura nga anash-lart të bashkuara, qëndrim 2 sek. Rënie shpinore, qëndrim ndenjor me këmbët të bashkuara, krahët anash; • Krahët lart, përkulje e trungut para, rënie me përkundje prapa, kapërdimje prapa i shtrirë rreth supit e qafës-në mbështetje ballore me hark. Mbledhje e trupit-ndenjor mbi thembra, drejtim i trungut, krahët anash, e majta (e djathta) vendoset e përkulur para, krahët lart, drejtim në qëndrim me krahët lart; • Hap me të majtën (djathtë) para, vertikale mbi duar, rënie ballore me njërën, afrim i së djathtës (majtës) tek e majta (djathta) bashkim i këmbëve-në qëndrim me krahët lart; • Baraspeshim ballor mbi të majtën (djathtë), e djathta (e majta) e shtrirë prapa -qëndrim 2 sek, • drejtim në qëndrim me krahët lart; • 3-5 hapa vrull, rrotullim para mbi duar-në qëndrim me krahët lart. 	<p>Nxënësit duhet të jenë në gjendje:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Të kombinojnë lëvizjet e ndryshme me elementet akrobatikë, • Të orientohen në hapësirë duke njohur domosdoshmërinë e ritmikës së lëvizjeve.

2	Hekur i ulët	<p>Kombinim veprimesh gjimnastikore me elemente të mësuar në klasat 6-8.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nga varja me kapje nga sipër, ngritje me rrotullim prapa-në mbështetje ballore; • Kalim i së majtës (djathtës) nga anash para-në mbështetje shaluer; • Rënie prapa, lëkundje para në varje me gropën e gjurit; me lëkundje prapa, ngritje shaluer. • Nga anash, kalim i së majtës (djathtës) prapa-në mbështetje para; • Me lëkundje të këmbëve prapa (vrull paraprak), rrotullim prapa-në mbështetje; • Me rënie prapa, lëkundje para i shtrirë, lëkundje prapa (2-3 herë); • Dalje me lëkundje prapa, me kthim majtas (djathtas). <p>Kombinim veprimesh gjimnastikore në paralele, me elemente të mësuar në klasat 6-8.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nga varja në kënd ose me hapa të njëpasnjëshëm të këmbëve, ngritje me shpalosje-në mbështetje mbi krahë, lëkundje prapa; • Nga mbështetja mbi krahë, ngritje me lëkundje para-në mbështetje ndenjur, me këmbë të hapura anash mbi drushta; Me shtytje, bashkim i këmbëve para; me lëkundje prapa, mbledhje e krahëve dhe drejtim i tyre me lëkundje para-në mbështetje ndenjur, me këmbë të hapura anash mbi drushta. • Vendosje e duarve para këmbëve (kofshëve); me mbështetjen e supeve mbi drushta, vertikale mbi supe i palosur me këmbë të hapura anash, qëndrim 2 sek. (tregim) dhe rënie prapa-në mbështetje ndenjur, me këmbë të hapura anash mbi drushta; • Me shtytjen e këmbëve para, lëkundje (2 herë), dalje me lëkundje para (ose prapa) majtas (ose djathtas). 	<p>Nxënësit duhet të jenë në gjendje:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Të kombinojnë elementet, duke i kushtuar vëmendje teknikës e ekzekutimit pastër e bukur të tyre. • Të njohin mirë pozicionet kryesore të punës në hekurin gjimnastikor, si: ngritjet, mbështetjet, lëkundjet me amplitudë të madhe, daljet, etj. • Të harmonizojnë veprimet, duke kombinuar elementet. <p>Të kombinojnë ushtrimet me lëkundje në tre pozicionet, me veprimet e rolin e forcave kapërcyese dhe mbajtëse, veçanërisht të krahëve.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Të ekzekutojnë rrjedhshëm e me dinamizëm elementet e kombinimit.
3	Paralele (djem)	<p>Kombinim veprimesh gjimnastikore me elemente të mësuar në klasat 6-8.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nga varja me kapje nga sipër, ngritje me rrotullim prapa-në mbështetje ballore; • Kalim i së majtës (djathtës) nga anash para-në mbështetje shaluer; • Rënie prapa, lëkundje para në varje me gropën e gjurit; me lëkundje prapa, ngritje shaluer. • Nga anash, kalim i së majtës (djathtës) prapa-në mbështetje para; • Me lëkundje të këmbëve prapa (vrull paraprak), rrotullim prapa-në mbështetje; • Me rënie prapa, lëkundje para i shtrirë, lëkundje prapa (2-3 herë); • Dalje me lëkundje prapa, me kthim majtas (djathtas). <p>Kombinim veprimesh gjimnastikore në paralele, me elemente të mësuar në klasat 6-8.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nga varja në kënd ose me hapa të njëpasnjëshëm të këmbëve, ngritje me shpalosje-në mbështetje mbi krahë, lëkundje prapa; • Nga mbështetja mbi krahë, ngritje me lëkundje para-në mbështetje ndenjur, me këmbë të hapura anash mbi drushta; Me shtytje, bashkim i këmbëve para; me lëkundje prapa, mbledhje e krahëve dhe drejtim i tyre me lëkundje para-në mbështetje ndenjur, me këmbë të hapura anash mbi drushta. • Vendosje e duarve para këmbëve (kofshëve); me mbështetjen e supeve mbi drushta, vertikale mbi supe i palosur me këmbë të hapura anash, qëndrim 2 sek. (tregim) dhe rënie prapa-në mbështetje ndenjur, me këmbë të hapura anash mbi drushta; • Me shtytjen e këmbëve para, lëkundje (2 herë), dalje me lëkundje para (ose prapa) majtas (ose djathtas). 	<p>Nxënësit duhet të jenë në gjendje:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Të kombinojnë elementet, duke i kushtuar vëmendje teknikës e ekzekutimit pastër e bukur të tyre. • Të njohin mirë pozicionet kryesore të punës në hekurin gjimnastikor, si: ngritjet, mbështetjet, lëkundjet me amplitudë të madhe, daljet, etj. • Të harmonizojnë veprimet, duke kombinuar elementet. <p>Të kombinojnë ushtrimet me lëkundje në tre pozicionet, me veprimet e rolin e forcave kapërcyese dhe mbajtëse, veçanërisht të krahëve.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Të ekzekutojnë rrjedhshëm e me dinamizëm elementet e kombinimit.
4	Kërcime (djem)	<p>- Kërcime me zgjedhje</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kërcim i kaluqit së gjati, me këmbë të hapura anash trup mbledhur (2 prova për secilin kërcim); largësia e pedanës-1m. • Kërcim i kaluqit së gjeri, me këmbë të hapura anash e trup mbledhur (2 prova për secilin kërcim); largësia e pedanës-80 cm. 	<p>Nxënësit duhet të jenë në gjendje:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Të harmonizojnë fazat përbërëse të kërcimeve si dhe • Të ekzekutojnë teknikisht pastër e bukur njërin nga kërcimet me zgjedhje.

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

5.3 BASKETBOLL

Nr	Nënlinja	Përmbajtja	Objektivat
1	Njohuri	- Historiku i basketbollit në kampionatet evropiane, botërore e lojërat olimpike. - njohuri të rregullores teknike të lojës e ndryshimet e saj.	Nxënësit duhet të jenë në gjendje: <ul style="list-style-type: none"> • Të kenë njohuri të sakta e të qëndrueshme mbi historikun e basketbollit. • Të përvetësojnë rregulloren teknike të lojës. • Të njihen me ndryshimet e reja të rregullores.
2	Pasimet	Pasimi i topit me dy duar në kraharor -në vend (me zhvendosje të lojtarit pas dhënies së pasimit) me lëvizje Pasim i topit me një dore nga supi. Pasim i topit me përplasje në tokë: -me dy duar -me një dore Pasim i topit me dy duar sipër kokës Pasim i topit me një dore bejsboll Pasim i topit me distance të afërt (shërbim) -me një dore nga poshtë -me dy duar nga poshtë. Pasim i kombinuar me elemente teknike.	<ul style="list-style-type: none"> • Të kapin e zotërojnë topin në vend e ne lëvizje. • Të përzgjedhin në varësi të situatës llojin e pasimit me efikas. • Të kryejnë me pastërti teknikën e pasimeve të mësuara me synim saktësinë në pasim. • Të përmisojnë rezultatin vetiak në testim.
3	Driblim	Me dhe pa top (Vrapim, Kërcim, Ndalim, gjuajtje etj.) Driblim në vijë të drejtë me një e dy topa Driblim me ndryshim drejtimi Driblim me ndryshim ritmi Driblim me kushte loje me pengesa: -kalim i topit para vetes me dorën tjetër	<ul style="list-style-type: none"> • Të realizojë pa gabime elementin e triblimit në vijë të drejtë e me ndryshim drejtimi • Të ketë vazhdimisht me shikim periferik në çdo situatë driblimi • Të respektojnë kërkesat teknike, duke zotëruar topin

		<p>-kalim i topit prapa shpinës me dorën tjetër. -kalim i topit në mes të këmbëve me dorën tjetër. Driblim i kombinuar me elemente të tjerë (pasim gjuajtje, etj.).</p>	<p>në çdo situatë.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Të harmonizojë driblimin me elementë të tjerë teknik.
4	Gjuajtje	<p>-Gjuajtje nga vendi në një dorë nga supi -Gjuajtje nga vendi në një dorë sipër kokës -Gjuajtje në lëvizje me një dorë sipër kokës. -Gjuajtje në lëvizje me një dorë nga poshtë -Gjuajtje në lëvizje me dy duar nga poshtë -Gjuajtje e topit nga vendi me 1~2 kërcim -Gjuajtje e topit me kërcim -Gjuajtje e lirë (Përzgjidhet individualisht) -Kombinim i gjuajtjes me elemente të tjerë teknikë</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Të realizojnë gjuajtjet në lëvizje • me të tre mënyrat • Të krijojnë stereotipin në gjuajtjen e lirë • Të jenë në gjendje të kryejnë gjuajtje nga vendi me një dorë me 1`2 kërcim të plotë. • Të përmisojnë rezultatin veti ak në testim.
5	Elemente të sulmit	<p>Mbulimet për marrjen e topit e gjuajtja në kosh vendosja në formë gjysmë harku sulmi me qendër (me 1 e 2 qendra) tetëshi me tre vete Sulmi i shpejtë Zgjidhje situatash problemore në sulm në lojën 2*2 -bllokim e ç`bllokim (pick and roll) -kalim pas shpinës së mbrojtësit (back door)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Të kryejnë sa më mirë teknikisht lëvizjet për të realizuar veprimet taktike sulmuese. • Të zhvillojnë kordinimin levizor, orientimin në hapësirë dhe kohë e diferencimin e lëvizjes në çdo rrethanë të lojës sulmuese. • <i>Të vlerësojnë e të nxisin aftësitë e spikatura të partnerit apo kundërshtarit</i>
6	Elemente të mbrojtjes	<p>Mbulimi lojtarit <i>me</i> dhe <i>pa</i> top Mbrojtja s.t.v. në 1`3, 1`2 e në të gjithë fushën Mbrojtja presing Teknika e luftës në tabelë Zgjidhje situatash problemore në mbrojtje (interceptimi, kapaku)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Të kenë një ndjenjë të lartë përgjegjësie në kryerjen e veprimeve individuale mbrojtëse • Të dinë rëndësinë e ndihmës e bashkëveprimit të individit me grupin për një mbrojtje efiksase.
7	Lojë mësimore	<p>-Lojë mësimore me detyra të caktuara -Zgjidhje situatash problemore larg e afër koshit (2*2,3*3,4*4,5*5) -Ndeshje kontrolli</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Të kryejnë drejt e pa gabime në kondita loje elementet teknike e taktik të mësuara • Të bashkëpunojnë në grup, duke u mbështetur në frymën e mirkuptimit, ndihmës e partneritetit miqësor. • Të vetmbrohet nga dëmtimet fizike gjatë të ushtruarit, duke njohur më parë teknikën

			përkatëse.
8	Arbitrim loje	Lojë mësimore Zgjidhje situatash problemore Ndeshje kontrolli Veprimtari jashtë mësimore (me 1, 2, e 3 gjyqtarë)	<ul style="list-style-type: none"> • Të zbatojnë me korrektesë rregulloren teknike e shenjat e gjyqtarëve. • Të vlerësojnë kërkesat etike të lojës së ndershme e personalitetin e çdo individit.

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

5.4 FUTBOLL

Nr.	N ë n l i n j a	P ë r m b a j t j a	Objektivat
1.	Njohuri	Për; <ul style="list-style-type: none"> ▪ elementet përbërëse të teknikës dhe rëndësia e tyre në lojën e futbollit. ▪ elementë të rregullores teknike të lojës së futbollit. ▪ elementë të gjykimit të lojës së futbollit ▪ komponentë përbërës të lojës së futbollit, elementë të taktikës së lojës ▪ vlerat edukative të lojës së futbollit 	Nxënësit duhet të jenë në gjendje: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Të përvetësojnë elementet e teknikës që do të zhvillohen gjatë vitit mësimor. ▪ Të përvetësojnë elemente (pjesë) të rregullores teknike të lojës. ▪ Të interpretojnë elementë të gjykimit të lojës ▪ Të dallojnë komponentët përbërës të lojës ▪ Të njohin vlerat edukative të lojës

2.	Marrjet (zotërimi) i topit	<p>Marrje e topit me pjesën e brendshme të këmbës së preferuar.</p> <p>Marrje të topit me pjesën e brendshme për të dyja këmbët.</p> <p>Marrje e topit në lëvizje kur topi është tokazi</p> <p>Marrje e topit me gjoks.</p> <p>Marrje e topit me këmbën e preferuar kur topi është në ajër (largësi e kontrolluar).</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Të mësojnë dhe të zbatojnë sipas standardeve teknike përkatëse, elementët teknik të marrjes së topit.
3.	Pasimet e topit	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pasime me pjesën e brendshme të këmbës (të majtë/ djathtë). ▪ Pasime me pjesën e jashtme të këmbës së preferuar. ▪ Pasime me pjesën e sipërme të këmbës (trinë të brendshme) dhe me këmbën e preferuar. ▪ Pasime me pjesën e sipërme të këmbës (trinë e plotë), në largësi oportune. ▪ Pasime të topit në lëvizje me pjesën e brendshme të këmbës 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Të mësojnë dhe të zbatojnë sipas standardeve teknike përkatëse, elementët teknik të pasimit të topit.
4.	Gjuajtjet	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Goditje e topit nga vendi me trinë të plotë me këmbën e preferuar. ▪ Goditje të topit nga vendi me trinë të plotë me këmbën jo të preferuar. ▪ Goditjet e topit në lëvizje me trinë të plotë me këmbën e preferuar. ▪ Goditje të topit pasi ai përplaset një herë në tokë (dyshe, me ndihmën e mësuesit ose të një shoku). ▪ Gjuajtje të topit në lëvizje tokazi/ajër. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Të mësojnë dhe të zbatojnë sipas standardeve teknike përkatëse, elementët teknik të gjuajtjes së topit.
5.	Lojë mësimore	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Lojë mësimore që synon realizimin e elementeve teknike të mësuara. ▪ Lojë mësimore minifutboll. ▪ Lojë mësimore sipas numrit të nxënësve. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Të mësojnë dhe përdorë në kushte loje elementet teknike të mësuara.

6.	Rivënia e topit në lojë nga vija anësore	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Rivënien e topit në lojë nga vija anësore me një këmbë përpara. ▪ Rivënien e topit në lojë nga vija anësore e me këmbët e bashkuara. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Të mësojnë kërkesat teknike të rivënies së topit në lojë nga vija anësore. ▪ Të njohin rivënien e gabuar të topit në lojë nga vija anësore.
7.	Elementë të taktikës së lojës	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sistemet e lojës së futbollit. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Të kuptojnë ç`është sistemi i lojës. ▪ Të njohin disa sisteme loje.

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

5.5 BADMINTON

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

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

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

5.6 HENDBOLL

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

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

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

5.7 VOLEJBOLL

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

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