

INSTITUI I ZHVILLIMIT TË ARSIMIT

PROGRAM MËSIMOR PËR ARSIMIN E MESËM TË LARTË

LËNDA: Edukim fizik dhe sporte

Klasa e 10, 11 dhe 12

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

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

Prej shumë kohësh, lëvizja fizike e njeriut, ka qenë një aspekt i shkencave të aplikuara dhe është konsideruar faktor shumë i vlefshëm i shkencave 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 ndërgjegjsohet për tu angazhuar vazhdimisht me praktikën fiziko-sportive, e në këtë mënyrë ai do gëzojë një jetë cilësore, me shëndet të plotë e pa praninë e sëmundjeve. Një fëmijë që praktikon aktivitet fiziko-sportiv, zhvillon sistemin e tij organik dhe atë lëvizor, përvetëson aftësi kordinative: të ekuilibrit, të orientimit në hapësirë e kohë, të reagimit, të kombinimit, të ritmizimit, të diferencimit, të fantazisë lëvizore dhe të parashikimit.

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

KËRKESA PËR ZBATIMIN E PROGRAMIT

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

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

- Shëndeti i qytetarëve ruhet dhe përmirsohet nëpërmjet organizimit dhe zhvillimit masiv të Edukimit Fiziko-Sportiv në shkollë. Aktiviteti fiziko-sportiv që zhvillohet në mënyrë të përshtatshme dhe gjatë gjithë jetës, është një mjet i dobishëm që ndikon pozitivisht në cilësinë e jetës dhe mbron njeriun nga një sërë patologjishë.
- Për të pasur një shëndet të shkëlqyer, është e nevojshme që individit 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 shpërthyese**
- 6. Zhvillimi i aftësive koordiantive**
- 7. Zhvillimi i shkathtësisë**

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

1. Vrapim i lehtë

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

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

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

PËRKULJE (SQUAT) ME TOP

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

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

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

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

ZGJATJE (PALOSJE) ME TOP

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

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

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

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

SHTYTJE E TOPIT

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

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

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

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

PËRPLASJE E TOPIT

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

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

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

SHTRIRJE E TRICEPSIT ME TOP

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

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

NGRITJE E BUSTIT ME TOP

Muskujt e përfshirë: muskujt abdominal

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

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

RROTULLIM ME TOP

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

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

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

PASIM I TOPIT NGA LART DHE MIDIS KËMBËVE

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

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

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

PËRKULJE (SQUAT) ME LLASTIK

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

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

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

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

SHTYTJE ME LLASTIK NGA KRAHARORI.

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

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

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

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

RREMTAR ULUR ME LLASTIK

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

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

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

SHTYTJE E KRAHËVE LART ME LLASTIK NGA QËNDRIMI ULUR

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

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

Ekzekutimi: duke mbajtur bustin drejt, shtyhen krahët lart. Paузë, 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. Paузë, 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: Shtirja 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 kthehem 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 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: ndenjtur me këmbë të shtrira para, të mbështetur me bërryla në tokë, shikimi para.

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

USHTRIME TË FORCIMIT TË MUSKLATURËS SË TRUNGUT

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

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

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

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

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

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

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

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

- mbrojtja dhe riaftësimi i shëndetit;
- përvetësimi i aftësive të reja lëvizore;
- kënaqësia e lëvizjes;
- dashuria dhe humanizmi;
- respektimi i kundërshtarit sportiv;
- mbrojtja e zhvillimi i kushteve cilësore ambientale, domethënë një edukim sanitar që ecën me hapat e kohës e që parandalon proceset degjenerative gjatë vetë jetës;
- seleksionimi i talentëve të mundshëm të nxënësve dhe orjentimin e mëtijshëm të tyre nëpër shoqatat sportive, mbi stërvitshmërinë për cilësi të lartë.

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

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

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

VLERËSIMI

Për vlerësimin e arritjeve të nxënësve do shërbejnë matjet praktike që do pasqyrohen në “Kartela individuale e nxënësit”, të cilat realizohen nëpërmjet mjeteve, instrumentave, pajisjeve të thjeshta. Gjithashtu vetë mësuesi i edukimit fizik, nëpërmjet vëzhgimit, bashkëbisedimit, filmimeve të mundshme, 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 X

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

Nr.	Linja	Numri i orëve të sygjera
1.	Vështrime teorike	4 orë matje antropometrike, pjesa tjetër e shtrirë në realizimin e gjithë programit.
	Veprimtaritë themelore lëvizore	20 orë
2.	Lojëra lëvizore tradicionale	20 orë
5.	Veprimtari lëvizore sportive	61 orë
	TOTALI	105 orë

3.OBJEKTIVAT SIPAS LINJAVE

LINJA 1: VËSHTRIME TEORIKE

Përshkrimi i linjës: Kjo linjë ka për qëllim të informojë nxënësin/en me shtratin historik, teorik e shkencor mbi të cilin mbështeten ezbatohen ligjësitë e përgjithshme që karakterizojnë edukimin fizik dhe sportin në përgjithësi, siç mund të jenë njohja me *historinë e edukimit fizik dhe sportit, ndikimi shëndetësor, programimi i aktiviteteve fizike e sportive, kategoritë estetike, klasifikimi i sporteve dhe lidhja e tyre me njëri-tjetrin.*

Këto njohuri të përgjithshme të edukimit fizik dhe specifika e tij në raport me veprimtari të tjera të njeriut dhe shoqërisë do të shërbejnë si urë për të kaluar në njohjen e secilit lloj të veprimtarisë fizike-lëvizore e sportive.

Orët e sugjeruara: 4 orë matje antropometrike dhe pjesa tjetër do të realizohet gjatë gjithë vitit në orët praktike

Nënlinja	Objektivat
Vështrime teorike	<p>Në përfundim të klasës së 10-të nxënësi/ja:</p> <ol style="list-style-type: none">1. të dijë kuptimin dhe lashtësinë e historike të edukimit fizik etë sportit dhe vlerat e tyre në zhvillimin e shoqërisë njerëzore;2. të përshkruajë përmbajtjen dhe organizimin e lojërave olimpike dhe vlerën e tyre historike e shoqërore (simbolet dhe kuptimin e tyre etj);3. të njohë emrat e sportistëve olimpikë shqiptarë, figurave të shquara nga qyteti apo krahina e tyre.4. të argumentojë vlerën e edukimit fizik për forcimin e shëndetit;5. të argumentojë kuptimin mbi fitnesin dhe vlerat e tij në plotshëndetshmërinë fizike e funksionale (funksionet e aparatit respirator dhe kardiovaskular).6. të njohë ëëbsite që japin informacion për aktivitetet historine e sportit, aktivitetet rekreative dhe fitnesin, si dhe paisjet e teknologjite e aplikuara

LINJA 2: VEPRIMTARITË THEMELORE LËVIZORE

Përshkrimi i linjës: Kjo linjë ka për qëllim të zhvillojë tek nxënësi/ja disa aftësi dhe shprehi lëvizore të cilat qëndrojnë në bazën e të gjitha veprimtarive lëvizorenjëzore. Përmirësimi dhe përdorimi i tyre do të ndihmonte nxënësin/en në sigurimin e suksesit gjatë gjithë veprimtarisë së tij/saj jetësore. Shprehitë lëvizore themelore do të jenë: ecja, vrapimi, kërcimet, zvarritjet, kacavarjet, notimi dhe fluturimet në hapsire (daljet nga veglat gjimnastikore, etj) dhe variantet e tyre. Këto shprehi përbëjnë një bazë të qëndrueshme të formimit të aftësive kondicionale dhe koordinative (si forca shpejtësia, rezistenca, qëndrueshmëria, orjentimi në hapsirë e në kohë, ekuilibri dinamik e statik rtimi, bashkëveprimi etj.) për rrjedhojë, edhe për një nivel të lartë të aftësive për disiplinat e ndryshme sportive.

Orët e sugjeruara: 20 orë

Nënlinja	Objektivat
Veprimtaritë themelore lëvizore	Në përfundim të klasës së 10-të nxënësi/ja: <ol style="list-style-type: none">1. të demonstrojë me saktësi shprehi lëvizore me dhe pa vegla didaktike ose sportive me dhe pa partner;2. të riprodhojë veprime lëvizore me ritme e variacione të ndryshme;3. të diferencojë veprimet lëvizore në funksion të edukimit të rezistencës, qëndrueshmërisë, shpejtësisë dhe forcës;4. të krijojë ushtrime në funksion të edukimit të fleksibilitetit (përkulshmërisë dhe lëvizshmërisë artikulare);5. të demonstrojë disa nga stilet e notimit.

LINJA 3: LOJËRA LËVIZORE TRADICIONALE

Përshkrimi i linjës: Në këtë linjë parashikohen një seri lojërash lëvizore tradicionale që me përmbajtjen e tyre edukojnë te nxënësi/ja shprehi të ndryshme që përfshihen brenda aftësive koordinative. Nëpërmjet lojërave nxënësi/ja jo vetëm do të marrë ngarkesën e duhur dhe zhvilluese fiziologjike, emocionale dhe estetike, por në të njëjtën kohë do të pasurojë njohuritë dhe formimin e tij/saj me një pjesë shumë të rëndësishme të kulturës dhe të artit tonë kombëtar. Elementët e kësaj linjeje gjithashtu ndihmojnë drejtpërsëdrejti edhe në pasurimin e volumit lëvizor të nxënësve.

Orët e sugjeruara: 20 orë

Nënlinja	Objektivat
Lojëra lëvizore tradicionale	Në përfundim të klasës së 10-të nxënësi/ja: <ol style="list-style-type: none">1. të përshkruajë përmbajtjen dhe rregullat e organizimit të disa lojërave të thjeshta tradicionale;2. të interpretojë (praktikisht dhe teorikisht) karakterin edukativ të një loje tradicionale;3. të ekzekutojë me ritmin e mjaftueshëm lojërat lëvizore tradicionale që realizohen gjatë orëve mësimore.

LINJA 4: VEPRIMTARI LËVIZORE SPORTIVE

Përshkrimi i linjës: Në këtë linjë parashikohen një seri kombinacionesh tekniko-lëvizore që përfshihen në lojërat sportive. Nëpërmjet këtyre lojërave sportive (basketboll, volejball, futboll, hendboll etj) nxënësi/ja do të zhvillojë aftësitë e tij/saj koordinative dhe kondicionale (rezistencën, qëndrueshmërinë, forcën dhe shpejtësinë, si dhe koordinimin e lëvizjeve).

Një ndikim të drejtpërdrejtë do të ketë kjo linjë në edukimin e të rinjve me të kuptuarit dhe të jetuarit me skuadrën, me ndarjen e përgjegjësisë dhe suksesit, në edukimi i të rinjve me respektin ndaj rregullave të lojës që në vetvete përbën një model të respektit ndaj rregullave demokratike të jetës qytetare.

Orët e sugjeruara: 61 orë

Nënlinja	Objektivat
Veprimtari lëvizore sportive	Në përfundim të klasës së 10-të nxënësi/ja: <ol style="list-style-type: none">1. të demonstrojë shprehi lëvizore themelore të sporteve individuale ose dyshe (gjimnastikë, atletikë, not, tenis, badminton e artet marciale);2. të ekzekutojë elementët bazë të vallzimit (dancit folk dhe modern sipas tempeve të ndryshme (në varësi të llojit të dancit);3. të demonstrojë elementët lëvizore teknikë bazë të lojërave sportive, (basketboll, volejball, futboll, hendboll)

KLASA XI

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

Nr.	Linja	Numri i orëve të sygjeruara
1.	Vështrime teorike	4 orë matje antropomentrike, pjesa tjetër e shtrirë në realizimin e gjithë programit.
	Veprimtaritë themelore lëvizore	20 orë
2.	Lojëra lëvizore tradicionale	20 orë
5.	Veprimtari lëvizore sportive	61 orë
	TOTALI	105 orë

3.OBJEKTIVAT SIPAS LINJAVE

LINJA 1: VËSHTRIME TEORIKE

Përshkrimi i linjës: Kjo linjë ka për qëllim të informojë nxënësin/en me shtratin historik, teorik e shkencor mbi të cilin mbështeten e zhvillohen ligjësitë e përgjithshme që karakterizojnë edukimin fizik dhe sportin në përgjithësi, siç mund të jenë njohja me *historinë e edukimit fizik dhe sportit, ndikimi shëndetësor, programimi i aktiviteteve fizike e sportive, kategoritë estetike, klasifikimi i sporteve dhe lidhja e tyre me njëri-tjetrin*. Këto njohuri të përgjithshme të edukimit fizik dhe specifika e tij në raport me veprimtari të tjera të njeriut dhe shoqërisë do të shërbejnë si urë për të kaluar në njohjen e secilit lloj të aktivitetit fizik e sportiv.

Orët e sugjeruara: 4 orë matje antropometrike dhe pjesa tjetër do të realizohet gjatë gjithë vitit në orët praktike

Nënlinja	Objektivat
Vështrime teorike	<p>Në përfundim të klasës së 11-të nxënësi/ja:</p> <ol style="list-style-type: none">1. të rendisë disa nga shtetet në të cilat janë organizuar lojërat olimpike moderne;2. të shpjegojë kuptimin e simboleve të lojërave olimpike dhe vlerat edukative të realizimit të lojërave olimpike.3. të jetë në gjëndje të evidentojë marrëdhëniet midis veprimtarive aerobike në natyrë (noti, shëtitjet turistike, vallëzimi etj.) me shëndetin;4. të njohë ëbsite qe japin informacion per aktivitetet rekreative dhe fitnessin dhe paisjet e teknologjite e aplikuara5. të vërë në dukje vlerat e veprimtarive të ndryshme edukative e sportive dhe ndikimi negativ i anabolizantëve (dopingut) në këto veprimtari.

LINJA 2: VEPRIMTARITË THEMELORE LËVIZORE

Përshkrimi i linjës: Kjo linjë ka për qëllim të zhvillojë në nivele edhe më të lartë tek nxënësi/ja aftësi dhe shprehi lëvizore të cilat qëndrojnë në bazë të të gjithë veprimtarisë lëvizore të njeriut. Përmirësimi dhe përdorimi i tyre do të ndihmonte nxënësin/en në sigurimin e suksesit gjatë gjithë veprimtarisë së tij/saj jetësore. Shprehitë lëvizore themelore do të jenë: ecjet, vrapimet, kërcimet, zvarritjet, kacavarjet, notimi dhe fluturimet në hapsirë (daljet nga veglat gjimnastikore, fluturime me kapërcim pengesash etj) dhe variantet e tyre. Këto dukuri lëvizore përbëjnë themelin e formimit të aftësive kondicionale dhe koordinative duke ndikuar edhe në seleksionimin e nxënësve me prirje ndaj disiplinave sportive.

Orët e sugjeruara: 20 orë

Nënlinja	Objektivat
Veprimtaritë themelore lëvizore	Në përfundim të klasës së 11-të nxënësi/ja: 1. të përdorë vegla të ndryshme didaktike dhe sportive (litar, rrathë, topa, etj.) në funksion të pasurimit të bagazhit të tyre lëvizorë. 2. të kombinojë variacione lëvizjesh me veglatdidaktike dhe sportive.

LINJA 3: 20 ORË

Përshkrimi i linjës: Në këtë linjë parashikohen një seri lojërash lëvizore tradicionale që me përmbajtjen e tyre edukojnë te nxënësit shprehi të ndryshme që përfshihen brenda aftësive koordinative e krahas tyre t'u japë nxënësive njohuri në drejtim të organizimit të lojërave lëvizore tradicionale.

Nëpërmjet këtyre lojërave nxënësi/ja jo vetëm do të marrë ngarkesën e duhur dhe zhvilluese fiziologjike, emocionale dhe estetike, por në të njëjtën kohë do të pasurojë njohuritë dhe formimin e tij/saj me një pjesë shumë të rëndësishme të kulturës dhe të artit tonë kombëtar. Shprehitë e fituara të kësaj linjeje ndihmojnë drejtpërsëdrejti edhe në pasurimin e kulturës lëvizore të nxënësve.

Orët e sugjeruara: 20 orë

Nënlinja	Objektivat
Lojëra lëvizore tradicionale	Në përfundim të klasës së 11-të nxënësi/ja: 1. të shfaqë nivel të lartë të aftësive kondicionale dhe koordinative gjatë realizimit të lojërave lëvizore; 2. të krijojë lojëra të reja nga përvoja e gjërë e kulturës tradicionale në këtë fushë.

Sasia e orëve vendoset nga mësuesi. Realiteti shqiptar për lojërat lëvizore numuron rreth 2000 lojëra për kategori e mosha të ndryshme

LINJA 4: VEPRIMTARI LËVIZORE SPORTIVE

Përshkrimi i linjës: Kjo linjë ka për qëllim të edukojë tek nxënësi/ja njohuri dhe shprehje funksionale në disa prej disiplinave sportive (basketboll, volejball, Hendboll etj).

Nëpërmjet këtyre lojërave nxënësi/ja do të zhvillojë aftësitë e tij/saj koordinative dhe kondicionale (rezistencën, qëndrueshmërinë, forcën dhe shpejtësinë, si dhe koordinimin e lëvizjeve). Një ndikim të drejtpërdrejtë do të ketë kjo linjë në edukimin e të rinjve me të kuptuarit dhe të jetuarit me skuadrën, të ndarjes së përgjegjësisë dhe suksesit, si dhe të përballimit në mënyrë qytetare të humbjes.

Qellim tjetër i kësaj linjeje është edhe edukimi i të rinjve me respektin ndaj rregullave të lojës sportive që në vetvete përbën një model të respektit ndaj rregullave demokratike të jetës qytetare.

Orët e sugjeruara: 61 orë

Nënlinja	Objektivat
Veprimtari lëvizore sportive	Në përfundim të klasës së 11-të nxënësi/ja duhet: 1. të kombinojë elementët lëvizore sipas ritmeve të dancit në ushtrimet gjimnastikore; 2. të zbatojë me përpikmëri në procesin e lojërave sportive (volejball, basketboll, Hendboll etj), shprehitë teknike të fituara.

KLASA XII

**EDUKIMI FIZIK NË KLASËN E 12-TË DO TË ZHVILLOHET:
3 orë në javë/ 34 javë mësimore, 102 orë vjetore**

Nr.	Linja	Numri i orëve të sygjeruara
1.	Vështrime teorike	4 orë matje antropomentrike, pjesa tjetër e shtrirë në realizimin e gjithë programit.
	Veprimtaritë themelore lëvizore	20 orë
2.	Lojëra lëvizore tradicionale	20 orë
5.	Veprimtari lëvizore sportive	58 orë
	TOTALI	102 orë

3.OBJEKTIVAT SIPAS LINJAVE

LINJA 1: VËSHTRIME TEORIKE

Përshkrimi i linjës: Kjo linjë ka për qëllim të njohë nxënësin/en me organet motore (sistemin skeletor, muskulator, sistemin e qarkullimit të gjakut, nervor, endokrin etj) të cilat prodhojnë dukuritë themelore motore, e të shprehura me aftësitë motore (kondicionale dhe koordinative).

Përveç tyre, t'u japë nxënësve disa njohuri mjeksore, mbi të cilat duhet të zbatohet veprimtaria fiziko-lëvizore.

Një qëllim tjetër me karakteristika esenciale shtratin teorik e shkencor mbi të cilin mbështeten e zhvillohen ligjësitë e përgjithshme që karakterizojnë edukimin fizik dhe sportin në përgjithësi janë njohja me ndikimin e madh që ka veprimtaria fiziko-lëvizore mbi shëndetin e në këtë kuadër të marrë një kulturë të mjaftushme për programimin e veprimtarive lëvizore edukative e sportive.

Këto njohuri të përgjithshme të edukimit fizik dhe specifika e tij në raport me veprimtari të tjera të njeriut dhe shoqërisë do të shërbejnë si urë për të kaluar në njohjen e secilit lloj të aktivitetit fizik e sportiv.

Orët e sugjeruara: 4 orë matje antropometrike dhe pjesa tjetër do të realizohet gjatë gjithë vitit në orët praktike

Nënlinja	Objektivat
Vështrime teorike	Në përfundim të klasës së 12-të nxënësi/ja: <ol style="list-style-type: none">1. Të përcaktojë segmentët themelore që përbejnë sistemin skeletor, muskulator e atë kardioo respirator, etj;2. të dallojë muskujt kryesor të trupit që realizojnë veprimet lëvizore me dhe pa pesha;3. të krijojë një program fitnesi personal për ta zbatuar në natyrë ose palestër.

LINJA 2: VEPRIMTARITË THEMELORE LËVIZORE

Përshkrimi i linjës: Kjo linjë ka për qëllim të zhvillojë në nivele edhe më të lartë tek nxënësi/ja aftësi dhe shprehi lëvizore të cilat qëndrojnë në bazë të të gjithë veprimtarisë lëvizore të njeriut. Përmirësimi dhe përdorimi i tyre do të ndihmonte nxënësin/en në sigurimin e suksesit gjatë gjithë veprimtarisë së tij/saj jetësore.

Shprehitë lëvizore themelore do të jenë: ecjet, vrapimet, kërcimet, zvarritjet, kacavarjet, notimi dhe fluturimet në hapsirë (daljet nga veglat gjimnastikore, fluturime me kapërcim pengesash etj) dhe variantet e tyre.

Këto dukuri lëvizore përbëjnë themelin e formimit të aftësive kondicionale dhe koordinative duke ndikuar edhe në seleksionimin e nxënësve me prirje ndaj disiplinave sportive.

Orët e sugjeruara: 20 orë

Nënlinja	Objektivat
Veprimtaritë themelore lëvizore	<p>Në përfundim të klasës së 12-të nxënësi/ja:</p> <ol style="list-style-type: none">1. të demonstrojë me saktësi shprehi lëvizore me dhe pa vegla (didaktike, sportive, partner);2. të riprodhojë veprime lëvizore me ritme e variacione të ndryshme sipas llojeve të përcaktuara në program;3. të kompozojë veprimtari fizike dhe lëvizore me karakter individual ose dyshe me karakteristika të përparura që rrisin aftësitë funksionale të organizmit;4. të propozojë forma të reja organizative për realizimin e veprimtarive fizike e lëvizore;5. të demonstrojë një nivel të pëlqyeshëm të shprehive teknike gjatë veprimtarive sportive.

LINJA 3: LOJËRA LËVIZORE TRADICIONALE

Përshkrimi i linjës: Kjo linjë ka për qëllim të zhvillojë tek nxënësi/ja njohuri dhe aftësi në drejtim të zhvillimit të lojërave popullore. Nëpërmjet këtyre lojërave nxënësi/ja jo vetëm do të marrë ngarkesën e duhur dhe zhvilluese fiziologjike, emocionale dhe estetike, por në të njëjtën kohë do të pasurojë njohuritë dhe formimin e tij/saj për një pjesë shumë të rëndësishme të kulturës dhe të artit tonë kombëtar. Elementët e kësaj linjeje ndihmojnë drejtpërsëdrejti edhe në pasurimin e bagazhit lëvizor të nxënësve.

Orët e sugjeruara: 20 orë

Nënlinja	Objektivat
Lojëra popullore	<p>Në përfundim të klasës së 12-të nxënësi/ja:</p> <ol style="list-style-type: none">1. të përcaktojë vlerat edukative të lojës lëvizore që do të përdorë dhe t'i interpretojë ato vlera;2. të seleksionojë lojëra të ndryshme lëvizore me efekte të gjëra fizike e psikologjike;3. të rrisë njohuritë e veta mbi vlerat dhe karakteristikat e ndryshme lëvizore të përmbajtjes të lojërave tradicionale;4. të organizojë lojëra të ndryshme popullore (të zgjedhura sipas dëshirës në grup).

LINJA 4: VEPRIMTARI LËVIZORE SPORTIVE

Përshkrimi i linjës: Kjo linjë ka për qëllim të zhvillojë tek nxënësi/ja njohuri dhe aftësi në drejtim të zhvillimit të lojërave sportive. Nëpërmjet këtyre lojërave nxënësi/ja do të zhvillojë aftësitë e tij/saj koordinative dhe kondicionale (rezistencën, qëndrueshmërinë, forcën dhe shpejtësinë, si dhe koordinimin e lëvizjeve). Një ndikim të drejtpërdrejtë do të ketë kjo linjë në edukimin e të rinjve me të kuptuarit dhe të jetuarit me skuadrën, të ndarjes së përgjegjësisë dhe suksesit, si dhe të përballimit në mënyrë qytetare të humbjes. Një tjetër objektivi i kësaj linjejeje është edhe edukimi i të rinjve me respektin ndaj rregullave të lojës që në vetvete përbën një model të respektit ndaj rregullave demokratike të jetës qytetare.

Orët e sugjeruara: 58 orë

Nënlinja	Objektivat
Veprimtari lëvizore sportive	<p>Në përfundim të klasës së 12-të nxënësi/ja:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. të kompozojë veprimtari fizike dhe lëvizore me karakter individual ose dyshe me karakteristika të përparuara që rrisin aftësitë funksionale të organizmit; 2. të propozojë forma te reja organizative për realizimin e veprimtarive fizike e lëvizore; 3. të përvetësojë shprehitë teknike të veprimtarive sportive; 4. të kompozojë veprime lëvizore të reja sipas ritmeve të muzikës tradicionale, klasike ose dhe moderne; 5. të kombinojë sipas ritmeve muzikore fraza të gjata lëvizore me elementë të thjeshtë akrobatikë; 6. të shkallëzojë në mënyrë racionale ngarkesat fizike gjatë përdorimit të peshave të madhësive të ndryshme; 7. të zgjedhë ushtrime sipas funksionit të muskulit; 8. të dallojë me saktësi dy karakteristikat e fleksibilitetit (përkulshmërinë dhe lëvizshmërinë artikulare) me qëllim zgjedhjen e ushtrimeve korresponduese në funksion të edukimit të tyre.

4. KERKESAT E LENDES SE EDUKIMIT FIZIK NDAJ LENDEVE TE TJERA

<i>Edukimi Fizik</i>	<i>Biologjia</i>
- Vlerësimi i niveleve të fitnesit fizik, përshtatja e aktivitetit me moshën, rritjen dhe zhvillimin fizik.	<p>Nxënësi/ja:</p> <ul style="list-style-type: none"> - të njohë ç'është moshja, koncepti i saj. - të njohë etapat e zhvillimit të qenieve humane, femra – meshkuj. - të njohë sistemin kardiovaskular - të njohë konceptin e ushqimit dhe të të ushqyerit. - Të njohë ligjet themelore të trashëgimise genetike edhe në fushën e edukimit fizik e te sportit
- Identifikimi i muskujve kryesorë (primarë) lëvizës,	Nxënësi/ja:

<p>muskujeve të kundërt dhe ata stabilizues për çdo ushtrim kryesor të trainimit me pesha.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - të njohë sistemin lokomotor. - të njohë muskujt kryesor të trupit.
<p>- Njohja me aftësitë e lidhura me ekuilibrin, kohën e reagimit, koordinimit dhe shpejtësisë.</p>	<p>Nxënësi/ja:</p> <ul style="list-style-type: none"> - të njohë sistemin senso-perceptiv. - të njohë sistemin nervor (qëndror dhe periferik). - të njohë sistemin endokrin.
<p><i>Edukimi Fizik</i></p>	<p><i>Fizika</i></p>
<p>- Njohja me parimet bazë të biomekanikës së lëvizjeve të njeriut.</p>	<p>Nxënësi/ja:</p> <ul style="list-style-type: none"> - të njohë ligjet e Njutonit, levat dhe teoritë e tyre, lëvizjet traslatore dhe rrethore, - të njohë ç'është pluskimi i trupave, - të njohë konceptin e fuqisë, forcës, shpejtësisë, amplitudës, frekuencës dhe ritmit
<p><i>Edukimi Fizik</i></p>	<p><i>Artet</i></p>
<p>- Njohuri mbi vallëzimin: klasik, modern, folklorik.</p>	<p>Nxënësi/ja:</p> <ul style="list-style-type: none"> - të njohë vallëzimi klasik - të njohë dancin klasik dhe modern. - të njohë vallet popullore - të njohë ç'është melodia - të njohë ç'është ritmi - të njohë ç'është harmonia
<p><i>Edukimi Fizik</i></p>	<p><i>Qytetërim</i></p>
<p>- Njohja me faktorët fizikë, emocionalë dhe të formimit intelektual, si dhe me ndikimet e tyre në paraqitjen individuale dhe kolektive.</p>	<p>Nxënësi/ja:</p> <ul style="list-style-type: none"> - të njohë konceptet si individ, shoqëria, grupi shoqëror, - të njohë konceptin aktivitetet shoqërore

	- të njohë konceptin përgjegjësia e individit ndaj grupit dhe anasjelltas.
- Aktiviteti fizik, sporti dhe shumëkulturalizmi.	Nxënësi/ja: - të njohë konceptin kulturë, - të njohë konceptin shumëkulturalizëm, - të njohë konceptet mbi besimet fetarë.
- Fair play.	Nxënësi/ja: - të njohë çfarë është rregulli, rregullat dhe rregulloret. - të njohë kuptimin ndaj ligjit dhe respektit për të. - të njohë çfarë do të thotë të respektosh të tjerët dhe vetveten.
- Realizimi dhe vlerësimi i rolit të paracaktuar ose spontan të lidërshiptit në aktivitete fizike dhe në sport.	Nxënësi/ja: - të njohë konceptet mbi lidërshiptin, përmasat e tij dhe raporti me grupin e shoqërinë

Ky program është një dokument zyrtar i detyrueshëm për t'u zbatuar nga përdoruesit e tij (mësues, autorë të teksteve etj.).

Programi lëndor është vetëm një pjesë e tërësisë së dokumenteve zyrtare, të cilat janë të detyrueshme për t'u zbatuar në lëndën e edukimit fizik. Dokumentet e tjera kryesore janë korniza kurrikulare e gjimnazit dhe standardet e fushës kurrikulare ku kjo lëndë bën pjesë. Hartimi i programit është mbështetur si te korniza kurrikulare, ashtu edhe te standardet e fushës.

Për të siguruar përdorimin sa më të mirë të programit është e vlefshme njohja me dokumentet e lartpërmendura.

Te korniza kurrikulare vëmendje e veçantë i duhet kushtuar:

- Synimeve të përgjithshme të kurrikulës së gjimnazit,
- Synimeve të linjave ndërkurrikulare,
- Vlerësimin të nxënësit me notë,
- Parimeve të mësimdhënies/mësimnxënies.

Në mënyrë që tërësia e dokumenteve zyrtare (korniza kurrikulare, standardet e fushës së të nxënësve dhe programi lëndor) të zbatohen më së miri në dobi të nxënësve, përdoruesit e tyre duhet të njohin thellë programet lëndore të lëndës së edukimit fizik për klasën paraardhëse dhe në vijim.

Gjithashtu, përdoruesve të këtyre dokumenteve u lind nevoja të njohin standardet e të gjitha fushave të tjera të të nxënësve dhe të gjitha programet lëndore të të njëjtit vit.

Zbatimi i programit duhet të bëhet duke respektuar parimet e barazisë gjinore, etnike, kulturore, racore dhe fetare.

OBJEKTIVAT E PROGRAMIT

Objektivat e programit janë për të gjithë nxënësit dhe janë detyrim për përdoruesit e programit. Kjo do të thotë se që të gjithë nxënësve duhet t'u jepet mundësia që të nxënë çka përshkruhet tek objektivat.

Realizimi i objektivave në tema, kapituj, njësi dhe renditja e tyre është zgjedhje e lirë e zbatuesit të programit. Kështu p.sh. objektivi: “Të argumentojë vlerën e edukimit fizik dhe sportit për forcimin e shëndetit”. Kjo do të thotë se të gjithë nxënësit duhet të njohin dhe të argumentojnë vlerat dhe ndikimin që aktiviteti fizik dhe sporti kanë në drejtim të zhvillimit dhe mbajtjes së shëndetit fizik e mendor gjatë gjithë jetës. Nëse një mësues nuk e bën këtë, nuk ka zbatuar programin lëndor.

Një objektiv përmbushet në nivele të ndryshme nga nxënës të ndryshëm. Mësuesi/ja duhet të mbulojë të gjithë gamën e niveleve të nxënësve. Kështu p.sh. objektivi: “Të demonstrojë elementët bazë të lojërave sportive (basketboll, volejboll, futboll, hendboll)”. Të gjithë nxënësit duhet të demonstrojnë aftësi në realizimin apo ekzekutimin e elementëve teknikë bazë të lojërave si basketbolli, volejbollu etj, por jo për të gjithë do të pretendohet i njëjti nivel paraqitjeje.

Një nivel edhe më i lartë do të ishte përdorimi dhe zbatimi i njohurive të linjave të tjera të edukimit fizik dhe sportit (edukimi fizik dhe sporti, bota dhe shoqëria) në një situatë të nxitur dhe nga vetë bota reale.

ORËT MËSIMORE

Programi i edukimit fizik është strukturuar në linja që vijnë njëra pas tjetrës, por nuk do të thotë se zbatimi i programit duhet të zhvillohet në këtë renditje gjatë vitit shkollor. Sasia e orëve mësimore për secilën linjë është rekomanduese. Përdoruesit e programit duhet të respektojnë sasinë e orëve vjetorë të lëndës.

5. VLERËSIMI

Vlerësimi i nxënësit përshkon gjithë procesin mësimor dhe shërben për përmirësimin e këtij procesi. Vlerësimi i nxënësit nuk ka për qëllim të vetëm vendosjen e notës dhe as nuk përfundon me vendosjen e saj.

Vlerësimi mbështetet tërësisht në objektivat e programit lëndor dhe mësuesi/ja nuk ka të drejtë të vlerësojë nxënësit për ato objektiva të arritjes që nuk përshkruhen në program.

Objektiv i vlerësimit nuk janë vetëm njohuritë dhe aftësitë, por edhe qëndrimet e nxënësve, si qëndrimet etiko-sociale në përgjithësi dhe ato të bashkëpunimit me të tjerët, në veçanti.

Mësuesi/ja zhvillon vetë dhe ndihmon nxënësit të zhvillojnë një larmi mënyrash vlerësimi për shembull:

- a.** Përdoren fjalë e shprehje inkurajuese gjatë të mësuarit. Korrigjim me takt i lëvizjeve të gabuara.
- b.** Me zgjedhjen e nxënësve më të mirë në vegla.
- c.** Me zgjedhjen e nxënësve për ekipin shkollës (basketboll, volejball, futboll etj.)
- d.** Me shpalljen e lojtarëve më të mirë.
- e.** Koha në sekonda e realizimit të veprimit lëvizor mbi bazen e progresit individual;
- f.** Sasia në herë e përsëritjeve të veprimit lëvizor mbi bazen e progresit individual;
- g.** Distanca në metra e arritur nga veprimi lëvizor mbi bazën e progresit individual;
- h.** Karakteristikat morfofunktionale të aparatit kardiovaskular;
- i.** Me kompleks ushtrimesh dhe me pikë.
- j.** Me sistem pikësh për ushtrimet e veçanta.

- k. Me sistem pikësh për vallëzimin e kompozuar.
- l. Me teste e pikë për kombinacionet teknike.
- m. Me pikë për veprime teknike individuale.
- n. Me teste dhe pikë për variante taktike.
- o. Me pikë për veprime individuale.
- p. Me teste e pikë për variante të ndryshme të taktikës në sulm e mbrojtje.
- q. Me pikë për skemat lëvizore të vrapimeve të ndryshme.
- r. Këtyre vlerësimeve mund t'i shtohet edhe vlerësimet mbi aktivizimin në veprimtaritë e ndryshme sportive;

Të gjitha këto duhet të reflektohen në kartelat e matjeve antropometrike dhe atyre fiziko-lëvizor.

Vlerësimi mund të bëhet individual ose në grup, në klasë ose jashtë saj. Nxënësi/ja vlerësohet me notë ndërsa demonstroi arritjet e tij/saj, duke shfaqur nëpërmjet veprimtarish e produktesh të tjera, si: hartimi i një miniprogrami fitnesi për zbatim në natyrë ose mjedise të mbyllura; merr pjesë në veprimtari të ndryshme sportive, apo sportivo–artistike që organizon shkolla etj.

Në angazhimin e nxënësve me grupe apo skuadra të vogla, mësuesi/ja parashtron peshën e vlerësimit me notë të grupit në tërësi dhe të secilit nxënës/e në veçanti.

Mësuesi/ja nuk e ka të detyrueshëm vlerësimin me notë të nxënësve në çdo orë mësimore dhe të vendosë nota në regjistër për secilën orë mësimore. Si rregull, nxënësit dhe mësuesi/ja duhet lirshëm të bashkëbisedojnë si partnerë rreth përvetësimit të njohurive dhe aftësive të fituara të orëve të kaluara.

Herë pas here mësuesi/ja duhet të vlerësojë me notë, duke ua bërë të qartë nxënësve që në fillim qëllimin e vlerësimit dhe kriteret e tij.

Vlerësimi me shkrim (vetëm për linjën e njohurive) shërben për aftësimin e komunikimit me shkrim dhe mund të realizohet jo vetëm me laps e letër, por edhe në rrugë elektronike.

Portofoli i nxënësit/es, si një mundësi vlerësimi e vetëvlerësimi, është një shumator i performancës së të tij/saj gjatë vitit shkollor për një lëndë të caktuar. Ai mund të përmbajë detyra tematike (artikull sportiv, programe sportive, planifikime të aktiviteteve sportive), foto dhe CD të demonstrimit të aftësive lëvizore për linja të ndryshme të programit, angazhime në veprimtari të ndryshme shkollore etj. Në mënyrë krejt të veçantë kjo metodikë funksionon për nxënësit me aftësi lëvizore të kufizuara si rezultat dhe në përshtatje të problematikës gjenetike apo të fituar në shtjellat e jetës. Përzgjedhjet për portofolin bëhen nga nxënësit, mësuesi/ja rekomandon.