

INSTITUTI I KURRIKULAVE DHE STANDARDEVE

PROGRAM MËSIMOR PËR ARSIMIN FILLOR

LËNDA: Edukim fizik dhe sporte

(Klasa e pestë)

VITI SHKOLLOR 2007--2008

Tiranë, 2007

1. TË PËRGJITHSHME

Programi i lëndës së edukimit fizik për klasën e 5-të, në përputhje me planin mësimor, do të zhvillohet gjatë 35 javëve mësimore me nga 2 orë në javë. Programi i lëndës, duke vlerësuar individualitetin psikomotorik të nxënësve të kësaj klase (moshe), krahas ndihmesës në edukimin dhe formimin të tyre të përgjithshëm, synon që t`u sigurojë nxënësve plotësimin dhe pasurimin e mëtejshëm të njohurive për edukimin fizik dhe përvojat lëvizore e sportive.

2. SYNIMET E LËNDËS

Edukimi fizik synon:

- **Të zhvillojë** dhe të ruajë vit pas viti në nivele të kënaqshëm cilësitë fizike dhe psikomotore, karakteristike të grup-moshës 6-10 vjeç;
- **Të pasurojë** shkallë-shkallë përvojën e përgjithshme lëvizore të fëmijëve dhe mbi këtë bazë, të realizojë hedhjen e hapave të parë të mësimin të veprimeve lëvizore sportive;
- **Të nxisë** te fëmijët kuptimin e vlerave të lëvizjeve, të ushtrimeve fizike dhe të sportit për shëndetin dhe për jetën e përditshme.

OBJEKTIVAT KRYESORË TË LËNDËS:

- **Kultivimi** i përshkallëzuar i aftësive koordinative dhe psikomotore, mbështetur në potencialin ndijor e perceptiv të grup-moshës 6-10 vjeç.
- **Formimi** i përshkallëzuar i aftësive lëvizore bazë me karakter të përgjithshëm e i aftësive të thjeshta lëvizore-sportive.
- **Nxitja e** pavarësisë krijuese-lëvizore dhe i marrëdhënieve bashkëpunuese dhe bashkëvepruese në procesin e të ushtruarit me të tjerët.
- **Përvetësimi** i njohurive të thjeshta higjienike dhe i qëndrimeve praktike në dobi të shëndetit mendor e fizik.

3. LINJAT E PËRMBAJTJES

1. Njohuri të edukimit fizik
2. Veprimtari lëvizore bazë
3. Manipulim lëvizjesh
4. Lojëra lëvizore
5. Lëvizje të thjeshta ritmike
6. Veprime të thjeshta lëvizore sportive
 - Basketboll
 - Hendboll
 - Futboll
 - Atletikë
 - Gjimnastikë

4. KONCEPTET KRYESORE SIPAS LINJAVE DHE OBJEKTIVAVE PËRKATËS

Linja 1: Njohuri për edukimin fizik (gjatë procesit mësimor)

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

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

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

Linja 2: Veprimtari lëvizore bazë

Nr.	Nënlinjat	Përmbajtja	Objektivat
1	Qëndrimet e lëvizjet kryesore të pjesëve të trupit.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Qëndrimet me topin: <ul style="list-style-type: none"> - Qëndrimi me topin para (me një dhe dy duart); - Qëndrimi me topin lart (me një dhe dy duart); - Qëndrimi me topin anash (majtas e djathtas, me një dorë). 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Të ekzekutojnë në koordinim të plotë (kombinim) 4-6 ushtrime për përgatitjen e përgjithshme fizike me topin, shkopin e girën. ▪ Të përshkruajnë efektet e ushtrimeve për

		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Qëndrimet me shkopin <ul style="list-style-type: none"> - Qëndrimi me shkopin horizontalisht para (të kapur me dy duart në skaje); - Qëndrimi me shkopin horizontalisht lart (të kapur me dy duart në skaje); - Qëndrimi me shkopin horizontalisht prapa (të kapur me dy duart në skaje). ▪ Qëndrimet me girën <ul style="list-style-type: none"> - Qëndrimi me girën para (me një dhe dy duart); - Qëndrimi me girën lart (me një dhe dy duart); - Qëndrimi me girën anash (majtas e djathtas, me një dorë). ▪ Ngritjet e topit, shkopit e girës para, lart e anash (me një dhe dy duart); ▪ Lëkundjet e topit, shkopit e girës para- lart, poshtë-prapa, majtas-djathtas (dhe e kundërta) (me një dhe dy duart); ▪ Rrotullimet e topit, shkopit e girës para, prapa, majtas e djathtas (me një dhe dy duart). 	përgatitjen e përgjithshme fizike me topin, shkopin e girën mbi organizmin në përgjithësi dhe mbi pjesë të veçanta të trupit..
2	Ecjet e lira dhe ritmike	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ecja e lirë para, prapa dhe anash; ▪ Ecja ritmike (me komandë ose me trokitje) para, prapa dhe anash; ▪ Ecja ritmike (me muzikë) para, prapa dhe anash. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Të ekzekutojnë llojet kryesore të ecjeve, duke rritur largësinë e tyre. ▪ Të dallojnë efektet pozitive të ritmikës në jetën e përditëshme.
3	Vrapimet e lira dhe ritmike	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Vrapimi i lirë para, prapa dhe anash; ▪ Vrapimi ritmik (me komandë ose me trokitje) para, prapa dhe anash; ▪ Vrapimi ritmik (me muzikë) para, prapa dhe anash. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Të ekzekutojnë llojet e ndryshme të vrapimeve dhe të rrisin largësinë me tempin e ritmin e kërkuar.
4	Kërcimet e lira dhe ritmike	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Kërcimi së gjati nga vendi, me shtytje të dy këmbëve; ▪ Kërcimi së larti nga vendi, me shtytje të dy këmbëve; ▪ Kërcime me litarin vetjak (me të dyja këmbët) nga vendi. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Të ekzekutojnë kërcimet së gjati e së larti, duke rritur treguesit. ▪ Të ekzekutojnë kërcimet me litarin vetjak, duke rritur numrin e tyre.
5	Baraspeshimi statik e dinamik	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Baraspeshimi mbi njerën, këmba tjetër prapa e shtrirë; ▪ Ecje para, prapa dhe anash, me ritëm të ngadaltë, të mesëm e të shpejtë mbi traun e baraspeshimit (ose mbi stolin gjimnastikor), pa dhe me lëvizje të krahëve para, lart, anash, duart në ijë, etj. (lartësia e sipërfaqes mbështetëse 20-30cm); ▪ Ecje para, prapa dhe anash, me ritëm të ngadaltë, të mesëm e të shpejtë mbi traun e baraspeshimit (ose mbi stolin gjimnastikor), pa 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Të ruajnë baraspeshimin në ecjet, në kthimet e në ecjet me kthime, të kryera në sipërfaqe mbështetëse, largësi dhe me ritme të ndryshëm.

	<p>dhe me lëvizje të krahëve para, lart, anash, duart në ijë, etj. (lartësia e sipërfaqes mbështetëse 50-60cm, pastaj më lart);</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ecje me ritëm të ngadaltë, të mesëm e të shpejtë mbi traun e baraspeshimit (ose mbi stolin gjimnastikor), me kthime majtas e djathtas, pa dhe me lëvizje të krahëve para, lart, anash, duart në ijë, etj. 	
--	---	--

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

Linja 3: Manipulim lëvizjesh

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

		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Kërcime me rrethin gjimnastikor (njëlloj si me litarin individual). 	kohë të caktuar e të kërcëjnë me të si me litar, duke zhvilluar bashkërendimin e lëvizjeve në marrëdhënie me mjetin.
6	Me shishe gjimnastikore	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Xhonglime me një dhe dy shishe gjimnastikore në secilën dorë, duke i rrotulluar ato 360°. ▪ Pozicionet bazë dhe ushtrime të thjeshta me shishe gjimnastikore (rrethrotullime para dhe prapa, hedhje dhe pritje etj.). 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Të xhonglojnë shishet me dy duar e të ekzekutojnë ushtrimet me shishe në variante të ndryshme.

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

Linja 4: Lojëra lëvizore

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

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

Linja 5: Lëvizje të thjeshta ritmike

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

	muzikë.	
--	---------	--

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

Linja 6: Veprime të thjeshta lëvizore sportive

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

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

5. Shpërndarja e orëve

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

$$35 \text{ javë} \times 2 \text{ orë} = 70 \text{ orë}$$

Shënim.

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

Linjat	Sasia e orëve
1. Njohuri të edukimit fizik	Gjatë procesit mësimor
2. Veprimtari lëvizore bazë	13 orë
3. Manipulim lëvizjesh	13 orë
4. Lojëra lëvizore	10 orë
5. Lëvizje të thjeshta ritmike	12 orë
6. Veprime të thjeshta lëvizore sportive	12 orë
- Basketboll	
- Hendboll	
- Futboll	
- Atletikë	
- Gjimnastikë	
7. Orë të lira	10 orë

6. METODOLOGJIA E ZBATIMIT TË PROGRAMIT

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

7. VLERËSIMI

Për vlerësimin e arritjeve të nxënësve, mësuesit të njohin dhe t'i drejtohen standardeve të arritjeve të lëndës së edukimit fizik për arsimin e detyrueshëm. Mësuesit nëpërmjet formave, instrumenteve dhe metodave të vlerësimit të sigurojnë informacion të vazhdueshëm për nivelin e përvetësimit (të arritjeve) të nxënësve për çdo linjë të programit mësimor. Instrumentet matëse që ndihmojnë në vlerësimin e nxënësit, janë: vëzhgimi, bashkëbisedimi, testi etj.