



**REPUBLIKA E SHQIPËRISË
MINISTRIA E ARSIMIT DHE SHKENCËS
DREJTORIA E ZHVILLIMIT TË KURRIKULËS**

**MIRATOHET
MINISTRI**

Luan MEMUSHI

PROGRAMI I LËNDËS

SË EDUKIMIT FIZIK

KLASA III

CIKLI FILLOR I SHKOLLËS 9-VJEÇARE

Tiranë, 2005

KLASA III

PËRMBAJTJA E PROGRAMIT

(35 javë x 2 orë = 70 orë)

1: NJOHURI TE EDUKIMIT FIZIK (gjatë procesit mësimor)

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

Nr.	NËNLINJA	PERMBAJTJA	OBJEKTIVAT	ARRITJET
2	Frymëmarrja gjatë ecjes e vrapimit	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Të numërojmë frymëmarrjet tona në gjendje qetësie. ▪ Në qetësi, frymëmarrja bëhet vetëm me hundë, ndërkohë që goja mbahet e mbyllur. ▪ Frymëmarrja bëhet ritmike me krahëror e me bark (diafragmë). ▪ Kur frymëmarrja vështirësohet, duhet që goja të hapet pak. ▪ Kur frymëmarrja vështirësohet shumë, ajo duhet të bëhet edhe më gojë të hapur; njëkohësisht, tempi dhe rimi i hapave ulen. ▪ Në përfundim të ecjes e të vrapimit, është e domosdoshme të bëhen 4-6 frymëmarrje të thella. ▪ Me anë të frymëmarrjes, thithim oksigjen e nxjerrim gaz karbonik. 	<p>➤ Nxënësit (nxënëset) të kuptojnë rëndësinë dhe të zbatojnë me saktësi rregullat e frymëmarrjes gjatë të ushtruarit.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Të kontrollojnë dhe të qortojnë vetë teknikën e frymëmarrjes, sipas normave të përcaktuara nga fiziologjia dhe higjiena e ushtrimit fizik. ▪ Të kuptojnë rëndësinë e ventilimit të mushkërive dhe të gjakut, gjatë të ushtruarit me ngarkesa të mëdha fizike. ▪ Të kuptojnë domosdoshmërinë e ripërtëritjes së organizmit, mbas ngarkesave fizike. ▪ Të kuptojnë dobinë e madhe të oksigjenit për punën e muskujve dhe për jetën në përgjithësi. 	<p>A.- Niveli i përparuar: Nxënësi (nxënësja) njih e zbaton pa gabime rregullat e frymëmarrjes në qetësi, gjatë ecjes e vrapimit. Kujdeset rregullisht për mbajtjen sa më të lira të rrugëve të frymëmarrjes.</p> <p>B.- Niveli mesatar: Nxënësi (nxënësja) njih e zbaton pjesërisht rregullat e frymëmarrjes në qetësi, gjatë ecjes e vrapimit. Herë pas here, nuk zbaton si duhet dy prej tyre.</p> <p>C.- Niveli i ulët: Nxënësi (nxënësja) nuk njih sa duhet rregullat e frymëmarrjes në qetësi, gjatë ecjes e vrapimit. Ai shpesh nuk zbaton si duhet katër prej tyre.</p>
3	Roli i lojërave lëvizore në kohën e lirë.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Lojërat na japin gëzim. Të luajmë rregullisht pas mësimve dhe në ditë pushimi. ▪ Gjatë lojërave tregojmë aftësitë tona fizike, të fituara në mësimet e edukimit fizik. ▪ Të luajmë në vende të parrezikshme dhe me lojëra, që nuk dëmtojnë veten e shokët (shoqet). ▪ Gjatë lojërave nuk grindemi me shokët (shoqet). ▪ Të luajmë në vende të caktuara, pa dëmtuar njerëzit e pasurinë e 	<p>➤ Nxënësit (nxënëset) të kuptojnë rëndësinë e lojërave në pasurimin e përvojës lëvizore, në zhvillimin e përgjithshëm fizik, lëvizor, intelektual e shoqëror të njeriut.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Të kuptojnë vlerat e të mësuarit të lojërave në orën e mësimet të edukimit fizik. ▪ Të kuptojnë rrezikun që vjen nga të luajturit në mjedise të papërshtatshme dhe nga lojërat me rrezikshmëri për shëndetin e njeriut. ▪ Të kuptojnë nevojën e respektit, 	<p>A.- Niveli i përparuar: Nxënësi (nxënësja) gjatë zhvillimit të lojërave dhe nga njëra lojë te tjetra, shfaq dukshëm rregull, respekt e bashkëpunim me shokët (shoqet), aftësi të mira motore, psikomotore, intelektuale dhe pasurim sistematik të përvojës lëvizore.</p> <p>B.- Niveli mesatar: Nxënësi (nxënësja) gjatë zhvillimit të lojërave dhe nga njëra lojë te tjetra, shfaq në nivele të kënaqshme aftësi motore, psikomotore dhe intelektuale.</p>

Nr.	NËNLINJA	PERMBAJTJA	OBJEKTIVAT	ARRITJET
4		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Gjatë lojës, ndihmojnë dhe bashkëpunojnë me shokët (shoqet). ▪ Kur ndjejnë dhimbje në trup, kur kanë marrje mendsh gjatë lojës, e ndërpresin atë. ▪ Pas lojës, pastrojnë trupin. ▪ Nuk luajnë (të paktën 1 orë) para dhe pas ngrënies. 	<p><i>ndihmës e bashkëpunimit të ndërsjelltë.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Të kuptojnë rrezikun e të mbrojnë shëndetin nga ngarkesat fiziologjike të pa kontrolluara, që mund të shkaktohen gjatë zhvillimit të lojërave. ▪ Të kuptojnë dobinë e higjienës vetjake dhe dëmin që mund të sjellë në shëndetin e tyre të luajturit me stomakun bosh ose plot. 	<p>Në ndonjë rast, nuk bashkëpunon sa duhet me shokët (shoqet).</p> <p>C.- Niveli i ulët: Nxënësi (nxënësja) gjatë zhvillimit të lojërave dhe nga njëra lojë te tjetra, herë pas here nuk bashkëpunon sa duhet me shokët (shoqet), paraqet mangësi në ndonjë aftësi motore, psikomotore ose intelektuale dhe përparon me ritme të ulta në drejtim të përvojës lëvizore.</p>
5	Vetëmbrojtja nga rreziqet	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Vetëmbrojtja gjatë ekzekutimit të veprimeve lëvizore, që përmban programi i edukimit fizik. 	<p>➤ Nxënësit të dinë mënyrat e vetëmbrojtjes nga dëmtimet, gjatë ekzekutimit të veprimeve lëvizore.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Të kuptojnë domosdoshmërinë e vetëmbrojtjes nga dëmtimet e mundshme, për ruajtjen e një shëndeti të mirë. ▪ Të kuptojnë rolin e vetëmbrojtjes në të mësuarit me nivel të mirë të veprimeve lëvizore, që përmban programi i edukimit fizik. ▪ Të kuptojnë rolin e vetëmbrojtjes nga dëmtimet e mundshme, për shmangien e emocioneve negative, ndrojtjes për t'u ushtruar vetë dhe për krijimin e një mjedisi të ngrohtë shoqëror. 	<p>A.- Niveli i përparuar: Nxënësi (nxënësja) gjatë ekzekutimit të veprimeve lëvizore, shfaq aftësi për vetëmbrojtje dhe ndihmon të tjerët të mësojnë teknikat e saj.</p> <p>B.- Niveli mesatar: Nxënësi (nxënësja) gjatë ekzekutimit të veprimeve lëvizore, shfaq aftësi për vetëmbrojtje, por herë herë tregon shkujdesje ndaj të papriturave.</p> <p>C.- Niveli i ulët: Nxënësi (nxënësja) gjatë ekzekutimit të veprimeve lëvizore, shpesh tregon shkujdesje ndaj të papriturave dhe rreziqeve.</p>

Nr.	NËNLINJA	PERMBAJTJA	OBJEKTIVAT	ARRITJET
6	<i>Kontrolli i pulsit</i>	<p><i>Vendet kryesore, ku preket (ndijohet) puls:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Në qafë, poshtë nofullës;</i> ▪ <i>Në kyçin e dorës;</i> ▪ <i>Në tëmtha;</i> 	<p>➤ <i>Nxënësit (nxënëset) të dinë pjesët e trupit, ku preket puls.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Të kuptojnë se pulsacioni pasqyron rrahjet e zemrës.</i> ▪ <i>Të kuptojnë se rritja e numrit të rrahjeve është një nga treguesit e llojeve të ngarkesës.</i> ▪ <i>Të praktikohen për gjetjen e pulsit.</i> ▪ <i>Të dinë të numrojnë rrahjet e pulsit në 1 minutë.</i> 	<p>A.- Niveli i përparuar: Nxënësi (nxënësja) di mirë vendet e prekjes (ndijimit) të pulsit e numron me saktësi rrahjet e tij në 1 minutë.</p> <p>B.- Niveli mesatar: Nxënësi (nxënësja) nuk di vendin e prekjes (ndijimit) të pulsit në qafë, poshtë nofullës.</p> <p>C.- Niveli i ulët: Nxënësi (nxënësja) nuk di vendin e prekjes (ndijimit) të pulsit në qafë, poshtë nofullës e në tëmtha.</p>

2.- AFTËSI LËVIZORE BAZË

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

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

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

		<i>b.- Mbi stolin gjimnastikor. c.- Mbi pod në lartësinë 40 cm. Kthime në vend me majat e këmbëve (90-180°) mbi një rafsh të ngushtë: a.- Mbi një vijë të drejtë të shënuar në tokë. b.- Mbi traun e baraspeshimit, lartësia 60-80 cm.</i>		C.- Niveli i ulët: Nxënësi (nxënësja) realizon ecje dhe kthime në vend e në lëvizje, duke ruajtur baraspeshimin në rrafshin e zgjedhur
Nr.	NËNLINJAT	PËRMBAJTJA	OBJEKTIVAT	ARRITJET
				.

3. MANIPULIM LËVIZJESH

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

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

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

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

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

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

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

4: LOJËRA LËVIZORE

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

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

5.- LËVIZJE TË THJESHTA RITMIKE

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

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

LINJAT KRYESORE TË PËRMBAJTJES

(Klasa III : 34 javë x 2 orë = 68 orë)

1. Njohuri të edukimit fizik	Gjatë procesit mësimor
2. Aftësi lëvizore bazë	16 orë
3. Manipulim lëvizjesh	18 orë
4. Lojra lëvizore	16 orë
5. Lëvizje të thjeshta ritmike	14 orë
6. Testim	4 orë

Shënim:

- a) Shpërndarjen e orëve për çdo nënlinjë e bën mësuesi
- b) Kur mungojnë mjetet e nevojshme për realizimin e nënlinjave të veçanta, orët respektive i kalojnë nënlinjave të tjera, ose një linjë tjetër që ka kushtet të përshtatshme për zbatim
- c) Orët e testimit shpërndahen proporcionalisht për secilën nga linjat e përmbajtjes (me përjashtim të njohurive)