

INSTITUTI I KURRIKULAVE DHE STANDARDEVE

PROGRAM MËSIMOR PËR ARSIMIN FILLOR

LËNDA: Edukim fizik dhe sporte

(klasa e katërt)

VITI SHKOLLOR 2007--2008

Tiranë, 2006

1. TË PËRGJITHSHME

Programi i lëndës së edukimit fizik për klasën e 4 -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.

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. OBJEKTIVAT, NJOHURITË DHE AFTËSITË KRYESORE SIPAS LINJAVE

Linja 1: Njohuri për edukimin fizik

Nr.	Nënlinja	Përmbajtja	Objektivat
1.	Regjimi lëvizor i nxënësit gjatë ditës	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Lëvizjet pas zgjimit nga gjumi në mëngjes; procedurat e kalitjes me ujë, pas lëvizjeve. ▪ Lojërat lëvizore me karakter çlodhës e argëtues, gjatë pushimeve të gjata ndërmjet orëve mësimore. ▪ Lojërat dhe sporti gjatë kohës së lirë në vendbanim. ▪ Stërvitja në ekipet sportive të shkollës ose në klubet sportive të qytetit, sipas dëshirave dhe interesave të nxënësve. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Të kuptojnë dhe të zbatojnë regjimin lëvizor gjatë ditës. Ata, duke njohur përbërësit kryesorë të regjimit lëvizor ditor, të përdorin sipas rrethanave dhe interesave vetjake dy prej tyre.
2.	Ndihma e parë në rastet e dëmtimeve fizike	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ndihma e parë në rastet e dëmtimeve të indeve të buta me hemorragji të jashtme. ▪ Ndihma e parë në rastet e shtypjeve të indeve të buta, që shoqërohen me hemorragji të brendshme (hematoma, nxirje). ▪ Ndihma e parë në rastet e ndrydhjeve të kyçeve. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Të japin praktikisht ndihmën e parë, në rastet e dëmtimeve të indeve të buta (me hemorragji të jashtme dhe të brendshme) dhe në rastet e ndrydhjeve të kyçeve.
3.	Matja e pulsit	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mënyra e matjes së pulsit në 10 sek. ▪ Matja e pulsit në qetësi dhe pas ngarkesës në kyçin e dorës. ▪ Matja e pulsit në qetësi dhe pas ngarkesës në arterien karotide të qafës. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Të gjejnë pikat e matjes e të llogarisin pulsën në 1 minutë, pas matjes së tij në 10 sek .
4.	Frekuenca e pulsit në qetësi dhe në ngarkesë	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Frekuenca e pulsit në qetësi (pa ngarkesë fiziologjike). ▪ Frekuenca e pulsit menjëherë pas ngarkesave të vogla fiziologjike. ▪ Frekuenca e pulsit menjëherë pas ngarkesave mesatare fiziologjike. ▪ Frekuenca e pulsit menjëherë pas ngarkesave të mëdha fiziologjike. ▪ Frekuenca jo normale e pulsit në qetësi, menjëherë pas ngarkesave të mesme dhe menjëherë pas ngarkesave të mëdha fiziologjike. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Të diferencojnë pulsën normal nga ai jonormal, në përputhje me grup-moshën e tyre: Në qetësi; Menjëherë pas ngarkesës së vogël fiziologjike; Menjëherë pas ngarkesës së mesme fiziologjike; Menjëherë pas ngarkesës së madhe fiziologjike.

5.	Vetëmbrojtja gjatë të ushtruarit	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Vetëmbrojtja gjatë kryerjes së veprimeve lëvizore të përsëritura nga klasa III. ▪ Vetëmbrojtja gjatë kryerjes së veprimeve lëvizore të programit të klasës IV. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Të zbatojnë mënyrat e vetëmbrojtjes gjatë kryerjes së veprimeve lëvizore të përsëritura dhe të reja.
6	Shfaqja e lodhjes dhe parandalimi i mbilodhjes	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Skuqja e tepruar e fytyrës dhe e trupit. ▪ Djersitja e madhe e fytyrës dhe e trupit. ▪ Dhembja e muskujve një ditë pas ngarkesës. ▪ Zbehja e fytyrës, marrja e mendve, dhembja e kokës e të përzierët. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Të kuptojnë shenjat e lodhjes e të mbilodhjes. Ata të parandalojnë mbilodhjen.

Njohuri dhe aftësi kryesore: regjimi lëvizor, lëvizjet pas zgjimit, lojërat lëvizore, lojërat dhe sporti, ndihma e parë në rastet e dëmtimeve fizike, matja e pulsit, frekuenca e pulsit, vetëmbrojtja, shfaqja e lodhjes dhe parandalimi i mbilodhjes.

Aftësitë për kuptimin dhe zbatimin e regjimit lëvizor. Për dhënien e ndihmës së parë, për gjetjen e pikave të matjes së pulsit dhe frekuencave të e saj.

Linja 2: Veprimtari lëvizore bazë

Nr.	Nënlinja	Përmbajtja	Objektivat
1.	Qëndrimet e lëvizjet kryesore	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Lëvizje të ndërthurura të krahëve me trungun. Bashkërendime të thjeshta me 3-4 masa, me dy kohë ku të përfshihen përkuljet, kthimet e rrotullimet e trungut të shoqëruara me krahët. ▪ Lëvizje të bashkërenduara të krahëve me ato të këmbëve. ▪ Bashkërendime të thjeshta me 3-4 masa, me 2 dhe 4 kohë, ku të përfshihen përkuljet, kthimet e hedhjet e krahëve e të këmbëve ne drejtime të ndryshme. ▪ Lëvizjet e bashkërenduara krahë-trung-këmbë ▪ Bashkërendime të thjeshta me 3-4 masa, me 2-4 kohë ku të përfshihen përkuljet, kthimet, hedhjet e rrotullimet të pjesëve të trupit 	Të kryejnë bashkërendime të thjeshta të lëvizjeve të pjesëve të trupit.
2.	Ecje të lira dhe ritmike	Ecje e lire: a- Ecje e lirë anësore me hap të madh dhe të vogël,	Të ecin lirshëm duke mbajtur trupin drejt dhe duke ruajtur tempin e ritmin e kërkuar.

		<p>b- Ecje e lirë mbrapa me hap të vogël e të madh, c- Ecje me kryqëzim të këmbëve anash dhe para. Ecje ritmike si në pikat a, b e c, por nën ritmin e muzikës.</p>	
3.	Vrapime të lira dhe ritmike	<p>Vrapim i lirë 300-400 m a- Në çifte; b- Në çifte duke tërhequr fillin e balonës apo të tullumbaces; c- Vrapim me rrokullisjen e rrethit gjimnastikor në formë rrethi, gjarpërore dhe 8-shi. Vrapim ritmik si në pikat a, b e c, por në ritmin e muzikës.</p>	Të vrapojnë lirshëm e pa sforcime në ruajtjen e ritmit të vrapimit.
4.	Kërcime të lira dhe ritmike	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Kërcim i lirë në largësi. ▪ Kërcim së gjati me 5 dhe 6 hapa vrull. ▪ Kërcim i lirë në lartësi. ▪ Kërcimi së larti nga vendi mbi pod, stol etj. ▪ Kërcim me litarin vetjak. ▪ Kërcime me të dy këmbët në litarin vetjak e më një partner ▪ Kërcim me litarin kolektiv me hyrje-dalje anësore dhe ballore. 	<p>Të kryejnë llojet e kërcimeve</p> <p>Të ruajnë ritmin e kërcimeve dhe të rrisin vëllimin e tyre</p>
5	Imitimi i lëvizjeve të gjallesave	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Imitim i lëvizjeve të lepurit. ▪ Nga qëndrimi këmbëmbledhur, kërcim i letë para me mbështetjen e duarve dhe afrimin e këmbëve. Përsëritje e 5-6 kërcimeve. ▪ Imitimi i lëvizjeve të kangurit. ▪ Nga qëndrimi këmbëmbledhur, kërcim i vogël para e lart me duar të vendosura në mes. Përsëriten 5-6 kërcime. ▪ Imitimi i lëvizjeve të pinguinit. ▪ Kërcime të njëpasnjëshme me zhvendosje të vogël para, me këmbë të bashkuara dhe majat pak të hapura. Përsëritje 5-6 kërcime. 	Të bashkërendojnë lëvizjet në imitimin e gjallesave të ndryshme dhe të rrisin largësinë e zhvendosjes.

		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Imitimi i lëvizjeve të krokodilit. Zvarritje këmbadorazi e lirë në vend të butë 	
6.	- Drejtpeshimi statik e dinamik	<p>Ecje mbi një rrafsh të ngushtë:</p> <ul style="list-style-type: none"> 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 në lartësi 60-80 cm. c- Si në a, por mbi drushtën e poshtme të stolit gjimnastikor. <p>Ecje me majat e këmbëve mbi një rrafsh të ngushtë:</p> <ul style="list-style-type: none"> a - Ecje me majat e këmbëve me duart në mes, me krahët anash dhe mbi një vijë të drejtë të shënuar në tokë; b- Si në a, por mbi traun baraspeshim në lartësi 60-80 cm; c- Si në a, por mbi drushtën e poshtme të stolit gjimnastikor. <p>Kthimet në vend me majat e këmbëve 90⁰ dhe 180⁰:</p> <ul style="list-style-type: none"> a-Në vend, në një rreth me diametër 15 cm; b -Mbi stolin gjimnastikor; c - Mbi çdo lartësi 40 cm. <p>Kthimet në vend me majat e këmbëve 90⁰-180⁰ mbi një rrafsh të ngushtë:</p> <ul style="list-style-type: none"> a-Mbi një vijë të shënuar në tokë; b -Mbi traun e baraspeshimit në lartësi 60-80 cm. 	<p>Të ruajnë baraspeshimin gjatë ecjeve duke rritur largësinë e zhvendosjeve.</p> <p>Të kryejnë me estetikë elementet e mësuara.</p>

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

Linja 3: Manipulim lëvizjesh

Nr.	Nënlinjat	Përmbajtja	Objektivat
1.	Me topa llastiku	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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. Ata zhvillojnë bashkërendimin e lëvizjeve me mjetin, të zhvillojnë, gjithashtu, aftësinë e forcës së shpejtë të krahëve.
2.	Me shkopin 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. Ata 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 jenë në gjendje ta hedhin e ta 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). ▪ Kërcime me rrethin gjimnastikor (njëlloj si me litarin individual). 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Të kryejnë rrotullimin e rrethit në bel për një 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 xhonglojë shisheet me dy duar e të ekzekutojnë ushtrimet me shishe në variante të ndryshme.

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

Linja 4: Lojëra lëvizore

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

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

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

Linja 5: Lëvizje të thjeshta ritmike

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

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

Linja 6: Veprime të thjeshta lëvizore sportive

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

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

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

5. Shpërndarja e orëve

Në klasën e katërt 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

Orë të lira

Deri në 15% e sasisë totale të orëve janë lënë të lira në dispozicion të mësuesit. Statusi i tyre është sa i detyrueshëm aq edhe fleksibël. Është i detyrueshëm sepse duhen zhvilluar deri në fund të vitit shkollor. Është fleksibël sepse shpërndarja përgjatë vitit dhe mbushja me material mësimor është lënë në dorë të mësuesit në bashkëpunim me drejtorinë arsimore, drejtorinë e shkollës dhe me mësuesit e tjerë të shkollës.

Qëllimi i orëve të lira është t'i lërë hapësirat e nevojshme iniciativës dhe krijimtarisë së shkollës për të përmbushur sa më mirë nevojat dhe interesat e nxënësve në përputhje me objektivat e programit zyrtar të miratuar nga Ministria e Arsimit dhe Shkencës.

Për mbushjen e tyre me material mësimor mund të përdoren burime të ndryshme, por gjithmonë të bëhet kujdes të punohet për arritjen e kërkesave të programit.

Gjithashtu qëllimi i tyre është edhe për zhvillimin e veprimtarive sportive brenda shkolle dhe jashtë saj, brenda krahinës apo rajonit dhe me rajone të tjera, ekskursione, etj.

Përforsimi i njohurive i shoqëruar me metoda e strategji që fuqizojnë si të nxënësve ashtu edhe mësuesit, janë disa veprimtari rekomanduese për rubrikën e orëve të lira.

Për mbushjen efikase të një pjese të orëve të lira mund të bashkëpunohet edhe me mësuesit e lëndëve të tjera duke hartuar paraprakisht një plan të përbashkët disa orësh që shfrytëzon lidhjet konceptuale ndërlëndore dhe aspektet kroskurrikulare. Nxënësve u jepet një detyrë e cila përfshin njohuri ndërlëndore dhe u shërben arritjes së objektivave të programeve të disa lëndëve dhe objektivave kroskurrikulare.

Shpërndarja dhe varieteti i veprimtarive, duke ju gjetur vendin e duhur përgjatë vitit mësimor, është një element i rëndësishëm i zbatimit me sukses të rubrikës të orëve të lira.

Kujdes duhet bërë që orët e lira të mos shpërdorohen duke i shfrytëzuar për qëllime rutinë të cilat nuk sjellin risi të reja në kurrikulin shkollor.

6. INTEGRIMI

Në lëndën edukim fizik nxënësit marrin njohuri dhe zhvillojnë shkathtësi, shprehi, qëndrime të cilat trajtohen dhe përdoren edhe në lëndë të tjera. Ato lidhen me fizikën, edukimin muzikor, diturinë e natyrës, matematikën.

Njohuritë mbi ecjet e lira dhe ritmike dhe zbatimin e tyre trajtohen edhe në edukimin muzikor.

Lëvizja, shpejtësia, këndi 90^0 dhe zbatimet dhe demonstrimet e tyre, trajtohen në matematikë.

Njohuritë si matja e pulsit trajtohen edhe në diturinë e natyrës.

Aspektet kros-kurrikulare janë patur parasysh në shtjellimin e rubrikave të programit. Gjatë zbatimit të tij një vëmendje e veçantë duhet t'i kushtohet:

- çështjeve të mjedisit, ndotjes dhe mbrojtjes së tij;
- kulturës së komunikimit (aftësimi të nxënësve për të kuptuar dhe zbatuar informacionin e shkruar në jetën e përditshme;
- mjeteve të informimit si media dhe masmedia, internetit;
- përdorimit të teknologjive të informacionit, mjeteve audio-vizive, kompjuterit;
- përdorimit të gjuhës së huaj;
- edukimit për të drejtat e njeriut;
- çështjeve të barazisë gjinore, etnike, kulturore, racore, fetare;
- atdhedashurisë (informacion kulturor - artistik, ekonomik, social, historik, gjeografik);
- globalizmit.

7. METODOLOGJIA E ZBATIMIT TË PROGRAMIT

Për zbatimin e programit të lëndës së edukimit fizik, përdoruesit e këtij programi në përshtatje dhe me mundësitë e mjedisit, të mjeteve dhe pajisjeve didaktike të lëndës, do të synojë që në programin analitik të sigurohet gjithpërfshirja e linjave dhe nënlinjave, duke ruajtur dhe raportet që përcaktohen në secilën linjë. Për të siguruar shpërndarjen për çdo semestër dhe gjithëvjetore të linjave e nënlinjave të programit, çdo përdorues duhet të hartojë planin grafik semestral dhe vjetor të lëndës. Gjatë hartimit të planit tematik semestral dhe vjetor përdoruesit duhet të respektojnë strukturën organizative të linjave dhe nënlinjave që pasqyrohen në program dhe të realizojnë objektivat mësimore duke i konsideruar ato si një detyrim për të.

8. 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. Përdoruesit 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.