



**REPUBLIKA E SHQIPËRISË
MINISTRIA E ARSIMIT DHE SPORTIT**

**KURRIKULA PËR SHKOLLAT ME DREJTIM
TË ORIENTUAR SPORTIV**

ARSIMI I MESËM I LARTË

DEGA: ATLETIKË, GJIMNASTIKË, LOJËRA, SPORTE TË RËNDA

KLASA: X

Tiranë, 2016



PUNUAN PROGRAMET MËSIMORE:

Koordinatorë:

Majlinda HALA,

IZHA

Alma OSHAFI,

drejtuese e shkollës së mesme me drejtim të orientuar sportiv “Bernandina Qeraxhi”

Ermal TAHIRAJ

drejtues i shkollës së mesme me drejtim të orientuar sportiv “Loro Boriçi”

Stafet mësimore të dy shkollave sportive: “Loro Boriçi” dhe “Bernandina Qeraxhi”

Redaktor letrar:

Rozeta Hysenaj

IZHA

PËRMBAJTJA:

1. Qëllimet e arsimit të mesëm të orientuar sportiv, dega “Atletikë”, “Gjinnastikë”, “Lojëra” dhe “Sporte të rënda”.
2. Profili profesional sportiv i nxënësve në përfundim të arsimit të mesëm të orientuar sportiv, dega “Atletikë”, “Gjinnastikë”, “Lojëra” dhe “Sporte të rënda”
 - 2.1 Kërkesat e pranimit të nxënësve në arsimin e orientuar sportiv në degën atletikë, gjinnastikë, lojëra dhe sporte të rënda.
 - 2.2 Aftësitë e përgjithshme sportive të nxënësve në përfundim të arsimit të mesëm të orientuar sportiv, dega “Atletikë”, “Gjinnastikë”, “Lojëra” dhe “Sporte të rënda”.
 - 2.3 Aftësitë specifike sportive të nxënësve në përfundim të arsimit të mesëm me drejtim të orientuar sportiv, dega “Atletikë”, “Gjinnastikë”, “Lojëra” dhe “Sporte të rënda”.
 - 2.4 Mundësitë e arsimimit të mëtejshëm në përfundim të arsimit të mesëm të orientuar sportiv, dega “Atletikë”, “Gjinnastikë”, “Lojëra” dhe “Sporte të rënda”.
3. Plani mësimor, dega “Atletikë”, “Gjinnastikë”, “Lojëra” dhe “Sporte të rënda”, për specialitetet: vrapime, kërcime, hedhje, peshëngritje, gjinnastikë aerobike, futboll, basketboll, volejball.
4. Udhëzime për zbatimin e planit mësimor, dega “Atletikë”, “Gjinnastikë”, “Lojëra” dhe “Sporte të rënda”.
5. Udhëzime për zbatimin e procesit mësimor, dega “Atletikë”, “Gjinnastikë”, “Lojëra” dhe “Sporte të rënda”.
6. Udhëzime për vlerësimin dhe provimet në arsimin e orientuar sportiv në degën *atletikë, gjinnastikë, lojëra dhe sporte të rënda.*
7. Të dhëna për diplomën dhe certifikatën që përfitohet në përfundim të arsimit të mesëm të orientuar sportiv, dega “Atletikë”, “Gjinnastikë”, “Lojëra” dhe “Sporte të rënda”.
8. Programet e formimit teorik profesional: *teorike-sportive.*
9. Programet e formimit praktik profesional sipas *specialiteteve sportive.*

1. QËLLIMET E ARSIMIT TË ORIENTUAR SPORTIV NË DEGËN ATLETIKË, GJIMNASTIKË, LOJËRA DHE SPORTE TË RËNDA

Qëllimi i arsimit të mesëm me drejtim të orientuar sportiv është zhvillimi i personalitetit të nxënësve për t'i bërë të aftë:

- jetojnë dhe kontribuojnë aktivisht në shoqërinë demokratike,
- përballojnë dhe përshtaten në një botë të larmishme e në ndryshim të pandërprerë në të gjitha fushat e jetës, të dijës dhe të sportit,
- zhvillojnë dhe të stimulojnë një shëndet sa më të plotë në aspektet fizike, psikologjike, shpirtërore dhe shoqërore,
- formojnë tek nxënësit aftësi dhe shprehi lëvizore-sportive në formim të kompetencave të vlefshme për të nxënë gjatë gjithë jetës,
- formojnë tek ai/ajo një model të jetës aktive si dhe edukojnë koncepte si: *përgjegjshmëria, individi, grupi, shoqëria, rregulli, fair play, shumëkulturalizmi, aktiviteti dhe kontributi shoqëror* etj.

Kurrikula e shkollës së mesme me drejtim të orientuar sportiv synon të realizohet plotësisht si një kurrikul që ndërton dhe krijon qëndrueshmërinë e një të menduari thellë, për të qenë krijues e kritik brenda të gjitha fushave të studimit si dhe për pjesëmarrje aktive dhe të denjë në veprimtaritë sportive. Programet e lëndëve përqendrohen mbi veçoritë fizike, njohëse, psikologjike e sociale të nxënësve, duke ofruar mundësi të aftësisimit teorik dhe praktik të tyre.

Për të realizuar qëllimin e saj shkolla u krijon nxënësve:

-) mundësi për të gjithë për të realizuar kompetencat profesionale sportive (sipas specialiteteve) të bazuara në njohuri, shprehi, qëndrime dhe vlera të mjaftueshme për të lehtësuar punësimin, federimin në klubet e të rinjve apo vazhdimin e mëtejshëm drejt arsimit më të plotë sportiv sipas kërkesave të tyre;
-) mbështetje për rritjen e cilësive fizike të përgjithshme dhe speciale, si dhe zhvillimin e forcës në veçanti;
-) mbështetje për të arritur rezultate premtuese, duke qenë kërkues ndaj vetes, sigurimit të mjedisit të studimit dhe stërvitjes në përputhje me standardet kombëtare dhe ndërkombëtare;
-) mundësi për njohjen nga nxënësit të teorisë sportive, të parimeve të përgjithshme të stërvitjes, të sistemeve të lojës dhe historikut të tyre, alternuar kjo me lojën moderne e bashkëkohore;
-) mundësi për edukimin dhe zhvillimin tek nxënësit të kompetencës së përdorimit korrekt të mjeteve stërvitore si dhe mbështetje për t'u njohur me teknologjitë dhe proceset teknologjike bashkëkohore;
-) mbështetje që sipas grupmohave me të cilat do të punohet, të arrihet zhvillimi i gjithanshëm dhe harmonik i organizmit të tyre, duke u mbështetur në veçoritë anatomike, fiziologjike dhe psikologjike të moshave;
-) mbështetje për një përcaktim të saktë të strukturës dhe përmbajtjes, duke luajtur një rol vendimtar në procesin e formimit dhe përsosjes së aftësive funksionale të nxënësve, të ngritjes së mjeshtërisë së tyre sportive.

2. PROFILI I NXËNËSVE NË PËRFUNDIM TË ARSIMIT TË ORIENTUAR SPORTIV.

2.1 Kërkesat e pranimit të nxënësve në arsimin e orientuar sportiv në degën: atletikë, gjimnastikë, lojëra dhe sporte të rënda.

Shkolla e mesme e orientuar sportive ofron arsimim *në degët atletikë, gjimnastikë, lojëra, sporte të rënda* dhe kanë të drejtë të konkurojnë të gjithë të rinjtë që:

-) Kanë mbaruar arsimin bazë brenda dhe jashtë vendit dhe i përkasin moshës së përcaktuar në programin e konkurimit.
-) Janë të aftë fizikisht dhe mendërisht të përballojnë kërkesat e këtij niveli arsimor. (Vërtetuar kjo me raport mjeko-ligjor dhe dokumente të tjera sipas udhëzimeve në fuqi).
-) Plotësojnë kriteret që vendos institucioni në varësi të kërkesave dhe prioriteteve, mbështetur në udhëzimet në fuqi.

2.2 Aftësitë e përgjithshme profesionale sportive të nxënësve në përfundim të arsimit të mesëm me drejtim të orientuar sportive në degën atletikë, gjimnastikë, lojëra dhe sporte të rënda.

Në përfundim të arsimit të mesëm të orientuar sportiv në degën **atletikë, gjimnastikë, lojëra dhe sporte të rënda** nxënësi do të zotërojë këto kompetenca të përgjithshme sportive:

-) Angazhim fizikisht, mendërisht dhe emocionalisht në kryerjen e detyrave të ndryshme në kontekstin sportiv, personal dhe shoqëror.
-) Stimulim dhe mbështetje nëpërmjet aktivitetit fizik për një rritje sa më të shëndetshme të tij.
-) Krijim ushtrimesh në funksion të edukimit të fleksibilitetit (përkulshmërisë dhe lëvizshmërisë artikulare).
-) Ushtrimin e aftësive për ekzekutimin cilësor të shprehive motore (kondicionale dhe koordinative) në funksion të realizimit cilësor të detyrave mësimore, jetësore e në disiplinat sportive duke i përforcuar gjatë procesit mësimor e duke i plotësuar me njohuritë e marra nga programet e lëndëve të tjera.
-) Përvetësimin dhe zbatimin e shprehive teknike të veprimtarive sportive.
-) Stimulimin e bindjes dhe shprehive për t'u marrë gjatë gjithë jetës me veprimtari fizike dhe sporte.
-) Shpjegimin e parimeve se si një skuadër racionalizon forcat dhe mundësitë për të përballuar një turne sportiv.
-) Edukimin e të rinjve me respektin ndaj rregullave të lojës, që në vetvete përbën një model të respektit ndaj rregullave demokratike të jetës qytetare.

2.3 Aftësitë specifike sportive të nxënësve në përfundim të arsimit të mesëm drejtim të orientuar sportiv në degën atletikë, gjimnastikë, lojëra dhe sporte të rënda.

Në përfundim të arsimit të mesëm me drejtim të orientuar sportiv në degën atletikë, gjimnastikë, lojëra dhe sporte të rënda” rezultatet e të nxënësve synojnë:

-)] përdorimin e njohurive teoriko-praktike, metodikën, si bazë për të kuptuar karakterin sportiv të lojrave në veçanti dhe të atletikës, gjimnastikës, peshëngritjes e lojrave në përgjithësi;
-)] demonstrimin e shprehive lëvizore themelore të sporteve individuale (gjimnastikë, atletikë, peshëngritje, gjyle, disk, shtizë);
-)] shpjegimin e tipareve themelore të rregullave dhe sistemeve sipas epokave historike bazuar në sisteme të ndryshme, të huaja dhe shqiptare;
-)] diferencimin e veprimeve lëvizore në funksion të edukimit të rezistencës, qëndrueshmërisë, shpejtësisë dhe forcës;
-)] demonstrimin e elementeve bazë të lojërave sportive (futboll, basketboll, volejball) individualisht dhe në skuadër, në sulm e mbrojtje;
-)] zbatimin me përpikmëri në procesin e lojërave sportive (futboll, volejball, basketboll), të shprehive teknike të fituara;
-)] përshtatjen në mënyrë sa më reale të ushtrimeve praktike gjatë procesit stërvitor me atë të kontrollit të ndeshjeve;
-)] mbrojtjen e vetes dhe zgjidhjen e situatave në sulm me numër të ndryshëm lojtarësh basketboll, futboll, volejball;
-)] zotërimin e elementeve të teknikës me topin dhe shfaqjen e cilësive të tij në pozicionet e ndryshme të lojës në fushë;
-)] organizimin drejt të procesit të të nxënësve të tyre, sipas një formimi të përgjithshëm sportiv, teoriko–praktik.

2.4 Mundësitë e arsimit të mëtijshëm në përfundim të arsimit të mesëm me drejtim të orientuar sportive në degën atletikë, gjimnastikë, lojëra dhe sporte të rënda.

Përfundimi me sukses i shkollës së mesme me drejtim të orientuar sportiv, (klasat 10 – 12-të) dega “Atletikë” dhe “Lojëra” i pajis nxënësit me certifikatë notash dhe diplomë mature. Ky nivel dijetar i jep mundësi nxënësve:

-)] të konkurojnë për të vazhduar studimet e larta në fakultetin e edukimit fizik apo në degë të tjera;
-)] t’i drejtohen tregut të punës për t’u punësuar në formacione ekipesh të kategorive të ndryshme;
-)] të ndjekin kurse pranë federatave shqiptare për t’u afirmuar edhe si ndihmës trajner në ekipe moshash.



REPUBLIKA E SHQIPËRISË
MINISTRIA E ARSIMIT
DHE SPORTIT

MINISTRI

Nr..... Prot.

Tiranë, më2016

PLANI MËSIMOR PËR ARSIMIN E MESËM TË ORIENTUAR (SPORTIVE)¹, VITI SHKOLLOR 2016 – 2017

MIRATOHET

**MINISTËR
LINDITA NIKOLLA**

SHKOLLA: LORO BORIÇI
FORMIM PRAKTIK PROFESIONAL: *Futboll*

Nr.	Fushat e të nxënit / Lëndët	Shkalla 5		Shkalla 6
		Klasa 10 (orë/javë)	Klasa 11 (orë/javë)	Klasa 12 (orë/javë)
A. KURRIKULA E PËRGJITHSHME				
I.	GJUHËT DHE KOMUNIKIMI	5	5	6
I.1	Gjuhë shqipe	2	2	1
I.2	Letërsi	1	1	2
I.3	Gjuhë e huaj	2	2	3
II.	MATEMATIKË	2	3	3
III.	SHKENCAT E NATYRËS	5	3	0
III.1	Fizikë	2	1	0

¹Ky plan mësimor fillon të zbatohet për here të pare në vitin shkollor 2016-2017, në klasën e dhjetë.

III.2	Kimi	2	0	0
III.3	Biologji	1	2	0
IV.	SHOQËRIA DHE MJEDISI	3	5	0
IV.1	Shkenca sociale (Qytetari, Filozofi)	1	1	0
IV.3	Histori	1	2	0
IV.4	Gjeografi	1	2	0
V.	TENOLOGJI DHE TIK	1	1	0
V.1	TIK	1	1	0
VI.	²Kurrikula me zgjedhje të detyruar	1	2	7
Shuma kurrikula bërthamë + zgjedhje detyruar		17	19	16
B. KURRIKULA SPORTIVE		17	19	20
VII.	Lëndë Profesionale			
VII.1	Anatomi	0	2	0
VII.2	Psikologji Sportive	0	0	1
VII.3	Sport Ndihmës 1	1	1	2
VII.4	Sport Ndihmës 2	1	1	2
VII.5	FTP- Formim teorik profesional: <i>Futboll,</i>	1	1	1
VII.6	FPP - Formim Praktik Profesional: <i>Futboll për djem, futboll për vajza,</i>	14	14	14
C.	KURRIKULA NË BAZË SHKOLLE	0-2	0-2	0-2
Totali A + B +C (numri i orëve javore gjithsej)		33/35	37/39	35/37
Praktika profesionale verore ³		0	72	72
Praktika profesionale dimërore		72	72	72

²Kurrikula me zgjedhje të detyruar, vendos të ato lëndë që janë në interes të nxënësve. Kurrikula me zgjedhje të detyruar, për këtë specifike shkollë ndahet në këtë mënyrë:

FTP- Formim teorik profesional = 1 orë/javë, klasa 10,11 dhe 12-të.

Biologji = 4 orë/javë klasa 12-të

Shoqëria dhe mjedisi (p.sh. ekonomi e zbatuar) = 1 orë/javë klasa 11-të.

Shoqëria dhe mjedisi apo fushë tjetër të nxëni sipas interesave, 2 orë klasa 12-të.

Lëndë të tjera.

³Brenda hapësirës së kurrikulës në bazë shkollë zhvillohet dhe shërbimi komunitar. Shërbimi komunitar është i detyruar të kryhet në 18 orë, në klasën e 10-të dhe/ose në klasën e 11-të. Orët e tjera të kurrikulës në bazë shkollë nuk janë të detyruara. Ato i mundësojnë shkollës zbatimin e kurrikulës lidhur me projekte ndër kurrikulare/veprimtari të tjera shkollë.

⁴Praktika verore dhe dimërore zhvillohet 6 orë x 6 ditë/javë x 2 javë.



REPUBLIKA E SHQIPËRISË
MINISTRIA E ARSIMIT
DHE SPORTIT

MINISTRI

Nr..... Prot.

Tiranë, më2016

PLANI MËSIMOR PËR ARSIMIN E MESËM TË ORIENTUAR (SPORTIVE)⁴, VITI SHKOLLOR 2016 – 2017

MIRATOHET

**MINISTËR
LINDITA NIKOLLA**

SHKOLLA: BERNANDINA QERAXHIA

FORMIM PRAKTIK PROFESIONAL: *Gjyle-disk, peshëngritje, kërcimsëgjatidhe 3 hapsh, vrapimeshpejtësiedjem, vrapimeshpejtësievajza, vrapimetëmesme / tëgjata, hedhjeshtize, gjyle disk, gjimnastikëaerobike, volejball, basketboll*

Nr.	Fushat e tënxënit/Lëndët	Shkalla 5		Shkalla 6
		Klasa 10 (orë/javë)	Klasa 11 (orë/javë)	Klasa 12 (orë/javë)
A.	KURRIKULA E PËRGJITHSHME			
I.	GJUHËT DHE KOMUNIKIMI	5	5	6
I.1	Gjuhë shqipe	2	2	1
I.2	Letërsi	1	1	2
I.3	Gjuhë e huaj	2	2	3
II.	MATEMATIKË	2	3	3
III.	SHKENCAT E NATYRËS	5	3	0
III.1	Fizikë	2	1	0
III.2	Kimi	2	0	0
III.3	Biologji	1	2	0
IV.	SHOQËRIA DHE MJEDISI	3	5	0
IV.1	Shkenca sociale (qytetari 1,	1	1	0

⁴Ky plan mësimor fillon të zbatohet për herë të parë në vitin shkollor 2016-2017, në klasën e dhjetë.

	Filozofi)			
IV.3	Histori	1	2	0
IV.4	Gjeografi	1	2	0
V.	TENOLOGJI DHE TIK	1	1	0
V.1	TIK	1	1	0
VI.	⁵ Kurrikula me zgjedhje të detyruar	1	2	7
Shuma kurrikula bërthamë + zgjedhje detyruar		17	19	16
B. KURRIKULA SPORTIVE		17	19	20
VII.	Lëndë Profesionale			
VII.1	Anatomi	0	2	0
VII.2	Psikologji Sportive	0	0	1
VII.3	Sport Ndihmës 1	1	1	2
VII.4	Sport Ndihmës 2	1	1	2
VII.5	Formim teorik profesional: <i>atletikë, peshëngritje, gjimnastikë aerobike</i>	1	1	1
VII.6	Formim Praktik Profesional: <i>Gjyle-disk, peshëngritje, kërcim së gjati dhe 3 hapsh, vrapime shpejtësie djem, vrapime shpejtësie vajza, vrapime të mesme / të gjata, hedhje shtize, gjyle disk, gjimnastikë aerobike, volejball, basketboll</i>	14	14	14
KURRIKULA NË BAZË SHKOLLE⁶		0-2	0-2	0-2
Totali A + B + C (numri i orëve javore gjithsej)		33/35	37/39	35/37
Praktika profesionale verore ⁷		0	72	72
Praktika profesionale Dimërore		72	72	72

⁵Kurrikula me zgjedhje të detyruar, vendos të ato lëndë që janë në interes të nxënësve. Kurrikula me zgjedhje të detyruar, për këtë specifikë shkolle ndahet në këtë mënyrë:

FTP- Formim teorik profesional = 1 orë/javë, klasa 10,11 dhe 12-të.

Biologji = 4 orë/javë klasa 12-të

Shoqëria dhe mjedisi (p.sh. ekonomi e zbatuar) = 1 orë/javë klasa 11-të.

Shoqëria dhe mjedisi apo fushë tjetër të nxëni sipas interesave, 2 orë klasa 12-të.

Lëndë të tjera.

⁶Brenda hapësirës së kurrikulës në bazë shkolle zhvillohet dhe shërbimi komunitar. Shërbimi komunitar është i detyruar të kryhet në 18 orë, në klasën e 10-të dhe/ose në klasën e 11-të. Orët e tjera të kurrikulës në bazë shkolle nuk janë të detyruara. Ato i mundësojnë shkollës zbatimin e kurrikulës lidhur me projekte ndërkurrikulare/veprimtari të tjera shkollore.

⁷Praktika verore dhe dimërore zhvillohet 6 orë x 6 ditë/javë x 2 javë.

KOMENTE në shoqërim të planit mësimor:

Plani mësimor i shkollës së mesme të orientuar sportive është hartuar duke u bazuar në:

- koherencën në vazhdimësi me reformën e kurrikulës bazuar në kompetenca në arsimin bazë;
- traditën dhe përvojën pozitive të shkollës sportive aktuale;
- respektimin e të drejtës së nxënësit për zgjedhje sipas niveleve, interesave dhe nevojave që ai ka për karrierën e tij (në tregun e punës apo në studimet e arsimit të lartë);
- fleksibilitetin në ofrimin e kurrikulës me zgjedhje nga shkolla;
- lehtësimin e menaxhimit të kurrikulës nga shkolla.

Kurrikula me zgjedhje të detyruar, vendos ato lëndë që janë në interes të nxënësve. Kjo kurrikul me zgjedhje të detyruar, duhet të ndjekë planin mësimor të gjimnazit dhe për këtë specifike shkollë ndahet në këtë mënyrë:

- *FTP- Formim teorik profesional = 1 orë/javë, klasa 10,11 dhe 12-të.*
- *biologji = 4 orë/javë klasa 12-të*
- *shoqëria dhe mjedisi (p.sh. ekonomi e zbatuar) = 1 orë/javë klasa 11-të.*
- *shoqëria dhe mjedisi apo fushë tjetër të nxëni sipas interesave, 2 orë klasa 12-të.*
- *lëndë të tjera.*

Brenda hapësirës së kurrikulës në bazë shkolle zhvillohet dhe shërbimi komunitar.

Shërbimi komunitar është i detyruar të kryhet në 18 orë, në klasën e 10-të dhe/ose në klasën e 11-të.

Orët e tjera të kurrikulës në bazë shkolle nuk janë të detyruara. Ato i mundësojnë shkollës zbatimin e kurrikulës lidhur me projekte ndërkurrikulare/veprimtari të tjera shkollore.

Praktika verore dhe dimërore zhvillohet 6 orë x 6 ditë/javë x 2 javë.

3. KËRKESAT E PRANIMIT TË NXËNËSVE NË ARSIMIN E ORIENTUAR SPORTIV .

Kjo shkollë e mesme e orientuar ofron arsimim për të gjithë të rinjtë që:

-) kanë mbaruar arsimin e bazë brenda dhe jashtë vendit;
-) janë të aftë fizikisht dhe mendërisht të përballojnë kërkesat e këtij niveli arsimor. (Vërtetuar kjo me raport mjeko-ligjor dhe dokumente të tjera sipas udhëzimeve në fuqi);
-) plotësojnë kriteret që vendos institucioni në varësi të kërkesave dhe prioriteteve, mbështetur në udhëzimet në fuqi.
-) plotësojnë kërkesat e veçanta të përgatitjes fizike si:
 - aftësi të dallueshme koordinative dhe psiko-motore;
 - vrapime shpejtësie 30-50 metra;
 - kërcime së gjati me dy këmbë nga vendi;
 - vrapime qëndrueshmërie;
 - elemente shkathhtësie, përkulshmërie, akrobatike, dribluese, zhongluese etj.

4. UDHËZIME PËR ZBATIMIN E PLANIT MËSIMOR

a. Kohëzgjatja e arsimit të mesëm të orientuar sportiv dega “Atletikë”, “Gjimnastikë”, “Lojëra” dhe “Sporte të rënda” është:

-) 3 vjet për nxënësit që vijnë nga shkollat e arsimit bazë.

b. Kohëzgjatja e vitit shkollor të arsimit të mesëm të orientuar sportiv është:

-) Në klasën e 10-të viti shkollor ka gjithsej 34 javë mësim + stërvitje e grupuar dimërore 2 javë.
-) Në klasën e 11-të viti shkollor ka gjithsej 34 javë mësim + stërvitje e grupuar verore-dimërore 2+2= 4 javë.
-) Në klasën e 12 viti shkollor ka gjithsej 32 javë mësim + stërvitje e grupuar verore-dimërore 2+2= 4 javë.

Stërvitja e grupuar:

Stërvitja e grupuar verore bëhet 2 (dy) javë përpara fillimit të vitit mësimor

Stërvitja e grupuar dimërore bëhet 2 (dy) javë në muajt janar-shkurt.

Stërvitja e grupuar verore dhe dimërore zhvillohet 6 orë x 6 ditë/javë x 2 javë = 72 orë

c. Kurrikula e arsimit të mesëm të orientuar sportiv në degën atletikë, gjimnastikë, lojëra dhe sporte të rënda, përbëhet nga:

-) Lëndët e kulturës së përgjithshme, sistemi 3 -vjeçar (programet e detajuara të tyre jepen në një dokument të veçantë të MAS-it).
-) Lëndët teorike-sportive (programet mësimore janë pjesë e kësaj kurrikule).
-) Lëndët e formimit praktik sportiv (programet mësimore janë pjesë e kësaj kurrikule).

5. UDHËZIME METODOLOGJIKE

Organizimi i mirë i procesit mësimor e stërvitor do të thotë që fëmijët të vendosen në situata konkrete praktike sportive, ku ata përjetojnë dhe provojnë elementet lëvizore e sportive. Mësuesit e lëndëve të kulturës sportive duhet të përzgjedhin dhe përdorin forma dhe metoda mësimdhënieje të tilla që të nxisin maksimalisht të nxënët aktiv të nxënësve dhe të çojnë në krijimin tek ta, të kompetencave sportive të plota dhe të qëndrueshme. E rëndësishme është që planifikimi i mësimdhënies të bazohet në një proces analize fillestare që të marrë parasysh faktorë të tillë të rëndësishëm si: niveli i hyrjes së nxënësve, përmbajtja e hollësishme e lëndëve të kulturës sportive të parashikuara dhe shkalla e integritetit të tyre, rezultatet konkrete që do të arrihen, mundësitë reale që ka shkolla për realizimin e veprimtarive mësimore etj. Për këtë planifikim duhet një bashkëpunim i ngushtë i të gjithë personelit mësimdhënës dhe drejtues të shkollës. Element kyç për arritjen e suksesit në procesin e të nxënët është motivimi i nxënësve, integrimi i teorisë me praktikën sportive për të cilën ata mësojnë.

Ata të rinj, që kanë zotëruar mirë bazat, janë shumë më të sigurt me aftësitë e tyre lëvizore dhe për pasojë me të njëjtën siguri do të vazhdojnë gjatë gjithë jetës.

Tematikat dhe renditja e tyre nuk presupozojnë që përmbajtja vjetore përgjatë vitit shkollor duhet të zhvillohet e ndarë, referuar renditjes sipas tematikave në program. Kombinimi dhe ndarja e koncepteve dhe shprehive, kapituj apo grupe temash e njësi mësimore, si dhe renditja e tyre është e drejtë e përdoruesve të programit (më kryesorët janë mësuesit dhe autorët e teksteve).

Puna në grup është një nga format bazë të organizimit të mësimin (teorik ose praktik) për të zhvilluar kompetencat kyçe, për zgjidhjen e problemeve në veprimtaritë e ndryshme sportive.

Formimi praktik profesional, si stërvitje e specializuar, organizohet me grupe stërvitore në varësi të specialitetit që ndjek nxënësi në shkollën e mesme sportive (individual ose në ekip).

6. UDHËZIME PËR VLERËSIMIN DHE PROVIMET

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 rezultatet e pritshme të programit lëndor dhe mësues-i/ja nuk ka të drejtë të vlerësojë nxënësit për ato rezultate të arritjeve që nuk përshkruhen në program.

Vlerësimi i nxënësve të bëhet me nota (4-10) si për lëndët teorike, ashtu edhe për lëndët praktike profesionale, si gjatë vitit, ashtu edhe në provimet përfundimtare.

Mësuesi zhvillon vetë dhe ndihmon nxënësit të zhvillojnë një larmi mënyrash vlerësimi, si për shembull:

- Përdoren fjalë e shprehje inkurajuese gjatë të mësuarit. Korrigjim me takt i lëvizjeve të gabuara.
- Me shpalljen e lojtarëve më të mirë (basketboll, volejball, futboll etj.) apo përfaqësimi në kampionatet e atletikës.
- Koha në sekonda e realizimit të veprimit lëvizor mbi bazën e progresit individual;
- Distanca në metra e arritur nga veprimi lëvizor mbi bazën e progresit individual;
- Me kompleks ushtrimesh dhe me pikë.
- Me sistem pikësh për ushtrimet e veçanta.
- Me sistem pikësh për vallëzimin e kompozuar.
- Me teste e pikë për kombinacionet teknike.
- Me pikë për veprime teknike individuale.
- Me teste dhe pikë për variante taktike.
- Me pikë për veprime individuale.
- Me teste e pikë për variante të ndryshme të taktikës në sulm e mbrojtje.
- Me pikë për skemat lëvizore të vrapimeve të ndryshme.
- Këtyre vlerësimeve mund t'u shtohen edhe vlerësimet mbi aktivizimin në veprimtaritë e ndryshme sportive.
- Vlerësimi mund të bëhet individual ose në grup, në klasë ose jashtë saj.

Në përfundim të klasës së 12-të, nxënësit e arsimuar në degën atletikë, gjimnastikë, lojëra dhe sporte të rënda, u nënshtrohet provimeve të mëposhtme:

- a) Provimi i formimit teorik profesional
- b) Provimi i formimit praktik profesional
- c) Provimi i maturës shtetërore.

Në këto provime ata vlerësohen për shkallën e përvetësimit të kompetencave mbi kulturën e përgjithshme dhe atë sportive.

Nota e provimeve të dy lëndëve: *formim teorik profesional dhe formim praktik profesional* do të shënohen në certifikatën e notave dhe llogariten në notën mesatare të nxënësit.

7. TË DHËNA PËR DIPLOMËN DHE CERTIFIKATËN QË FITOHET NË PËRFUNDIM TË ARSIMIT TË ORIENTUAR SPORTIV.

Në përfundim të arsimit të mesëm të orientuar, shkolla e pajis nxënësin me diplomë dhe

certifikatë notash të maturës shtetërore të cilat njihen në territorin e Republikës së Shqipërisë. Sipas modelit Tip të miratuar nga MAS, ato përmbajnë:

-) të dhënat (gjeneralitetet) për nxënësin, shkollën, vitin e përfundimit;
-) të dhëna për rezultatet e arritura nga nxënësi;
-) rezultatet në lëndët e përgjithshme, lëndët teorike-sportive, lëndët teorike-praktike-sportive dhe lënda e specialitetit, për çdo vit shkollor si dhe rezultatet e dy provimeve të specialitetit, formim teorik dhe formim praktik profesional.
-) rezultatet e provimeve të maturës shtetërore.
-) rezultatet e provimeve të specialitetit (formim teorik profesional dhe formim praktik profesional).

8. LËNDË TEORIKE PROFESIONALE

Dega: Lojëra, Atletikë, Gjymnastikë, Sporte të rënda

Lënda: Anatomi

Klasa: e 11-të

Kohëzgjatja: 34 javë × 2 orë në javë = 68 orë

Anatomia është shkenca që merret me studimin e formës dhe strukturës së trupit të njeriut. Termi “anatomia” e ka prejardhjen nga greqishtja e vjetër: Anatomia = Ana + Tomein = Prerje Strukturale e Organizmit. Anatomia e njeriut është një lëndë e rëndësishme mjekësore për nxënësit që dëshirojnë të bëjnë karrierë në fusha të tilla si mjekësi, paramjekësi, teknologji mjekësore, fizioterapi, trajnim sportiv, si dhe mësues të edukimit fizik. Fokusi i këtij programi qëndron tek prezantimi i informacionit praktik në mënyrë të tillë që t’iu shërbejë nxënësve sportistë në situata të jetës së përditshme. Programi i anatomisë është pjesë përbërëse e strukturës mësimore dhe është një lëndë e rëndësishme e shkollave të orientuara sportive. Programi i anatomisë është hartuar në mënyrë të tillë që t’iu përshtatet nivelit, kërkesave dhe karakteristikave të nxënësve sportistë në të gjitha llojet e sporteve. Në sport thuhet se nuk ka sport pa mjekësi sportive sepse për arritjen e rezultateve të larta në ndeshje ose gara, nxënësve sportistë iu duhet jo vetëm të stërviten por edhe të jenë të përgatitur nga ana teorike. Pikërisht, ky program ka për qëllim që nxënësit sportistë të jenë të përgatitur nga ana teorike, të marrin njohuritë bazë në lëndën e anatomisë. Programi përmbledh disa tematika si: qelizat, kockat, muskujt, organet, sistemi i qarkullimit të gjakut, frymëmarrjes, etj., ku nxënësi sportist parashikohet të marrë njohuri bazë për çdo tematikë. Vetëm lidhja e teorisë me praktikën, njohja e çdo pjesë anatomike të trupit, bën që nxënësi të arrijë suksesin, rezultatin apo të zotërojë kompetencën e njohjes dhe zbatimit të njohurive të marra gjatë viteve të studimit. Programi inkurajon kujdesin e duhur ndaj trupit për të patur një jetë sportive të shëndetshme dhe cilësore.

1. REZULTATET E PRITSHME TË TË NXËNIT

Në përfundim të mësimit të lëndës, nxënës/i,-ja:

-) njihet me historikun dhe metodat e studimit të anatomisë;
-) liston të gjitha regionet dhe i emërton ato;
-) përshkruan formën, funksionin dhe ndërtimin e kockave;
-) përshkruan muskujt, i liston dhe i emërton ato;
-) identifikon organet e aparatit tretës dhe pjesët përbërëse të tij;
-) përcakton sistemin e qarkullimit të gjakut (zemra);
-) përkufizon arteriet dhe venat, liston pjesët e aparatit të frymëmarrjes;
-) përdor terminologji të saktë anatomike;
-) përdor teknologji me synim rritjen e cilësisë së dijeve.

2.PËRMBAJTJA TEMATIKE E LËNDËS ANATOMI, KLASA E 11-TË

Tematika	Tema mësimore	Rezultate të pritshme	Orët
Hyrje në Anatomi	<ol style="list-style-type: none"> Historiku dhe metodat e studimit të saj Qeliza, madhësia, forma dhe funksionet, përbërësit kimikë të qelizës 	<p><i>Nxënësi/ja:</i></p> <ul style="list-style-type: none">) njeh historikun e anatomisë dhe metodat e studimit;) liston elementet e ndërtimit të trupit të njeriut;) njeh elementet dhe përbërësit kimikë të qelizës; 	3 orë
Mekanizmat e lëvizjes së trupit të njeriut	<ol style="list-style-type: none"> Planet orientuese dhe boshtet. Temat që do të studiojmë në anatomi 	<ul style="list-style-type: none">) mëson lëvizjet e trupit të njeriut dhe qendrën e rëndesës;) njeh planet orientuese dhe boshtet;) përdor termat anatomikë; 	3 orë
Regjionet e trupit të njeriut	<ol style="list-style-type: none"> Ndarja e regjioneve Regjionet kryesore 	<ul style="list-style-type: none">) emërton të gjitha regjionet e kokës, fytyrës, qafës, gjoksit, barkut, gjymtyrëve të sipërme dhe të poshtme; 	3 orë
Indet	<ol style="list-style-type: none"> Indet dhe klasifikimi i tyre 	<ul style="list-style-type: none">) përshkruan llojet e indeve dhe i klasifikon ato; 	2 orë
Kockat	<ol style="list-style-type: none"> Kockat, funksioni, forma dhe përbërja kimike e kockave Skeleti i trungut, shtylla kurrizore. Vertebrat Skeleti i kokës, kockat e kafkës trunore Skeleti i gjymtyrëve 	<ul style="list-style-type: none">) përcakton formën dhe funksionin e kockave;) liston llojet e kyçeve;) njeh elementet përbërëse të një kyçi;) liston pjesët përbërëse të shtyllës kurrizore dhe kafazit të kraharorit;) përshkruan ndërtimin e një vertebre të kokës;) liston kockat e kafkës fytyrore dhe trunore;) njeh pjesët përbërëse të gjymtyrëve të sipërme; shpatulla, kularthi, i liston ato;) njeh pjesët përbërëse të skeletit të legenit si dhe kyçet që formojnë ato; 	20 orë
Muskujt	<ol style="list-style-type: none"> Muskujt, funksionet, karakteristikat e tyre, klasifikimi Muskujt që vënë në 	<ul style="list-style-type: none">) përshkruan muskujt, funksionet, i emërton ato;) liston llojet e muskujve sipas veprimtarisë; 	

	<p>lëvizje gjymtyrë të ndryshme</p> <p>3. Muskujt e kyçit të kofshës që bëjnë të mundur mbledhjen e kofshës</p> <p>4. Muskujt e kyçit të gjurit dhe muskujt që ndodhen brenda kofshës, mbledhja dhe shtrirja</p>	<p>) liston muskujt sipas regjionit dhe lëvizjeve;</p> <p>) përshkruan muskujt që ndodhen në regjionin e kafazit të kraharorit dhe barkut;</p> <p>) liston muskujt e gjymtyrëve të poshtme, muskujt e kyçit të kofshës, muskujt e kyçit të gjurit, muskujt e këmbës;</p>	12 orë
Aparati tretës	<p>1. Organet e aparati tretës.</p> <p>2. Ndërtimi dhe funksioni i tij.</p>	<p>) identifikon organet e brendshme, përshkruan ndërtimin dhe funksionin e tyre;</p>	4 orë
Aparati i frymëmarrjes	<p>1. Organet e aparatit të frymëmarrjes.</p> <p>2. Ndërtimi dhe funksioni i tij</p>	<p>) liston pjesët e aparatit të frymëmarrjes;</p> <p>) përshkruan ndërtimin e aparatit frymëmarrës dhe funksionin;</p>	3 orë
Aparati ujëhollë gjinor	<p>1. Veshkat dhe ndërtimi i tyre</p> <p>2. Organet gjinore mashkullore dhe femërore</p>	<p>) identifikon pjesët e aparatit ujëhollë gjinor, përshkruan këtë aparat;</p> <p>) përshkruan organet gjinore meshkuj e femra;</p>	3 orë
Zemra, sistemi i qarkullimit të gjakut, arteriet dhe venat	<p>1. Zemra dhe ndërtimi i saj</p> <p>2. Enët e gjakut, arteriet dhe venat si dhe ndërtimi i tyre</p> <p>3. Rrethi i madh dhe i vogël i qarkullimit të gjakut</p>	<p>) përshkruan ndërtimin e zemrës;</p> <p>) dallon qarkullimin e madh dhe atë të vogël të gjakut;</p> <p>) liston enët e gjakut, venat dhe arteriet, i diferencon ato;</p>	5 orë
Sistemi limfatik dhe gjendrat me sekrecion të brendshëm	<p>1. Funksioni dhe ndërtimi i sistemit limfatik.</p> <p>2. Gjendrat me sekrecion të brendshëm</p>	<p>) përshkruan sistemin limfatik, njeh funksionet e këtij sistemi;</p> <p>) liston llojet e gjendrave, përcakton vendndodhjen dhe funksionin;</p>	3orë
Sistemi nervor	<p>1. Palca e kurrizit</p> <p>2. Truri, pjesët përbërëse</p>	<p>) njeh sistemin nervor, përshkruan palcën e kurrizit, trurin dhe pjesët përbërëse të tij;</p>	3 orë
Organet e		<p>) përshkruan pjesët përbërëse</p>	4 orë

shqisave	1. Organi i të parit (syri) 2. Organi i të dëgjuarit (veshi)	të syrit, njeh organet shtojcë të syrit;) përshkruan pjesët përbërëse të veshit.	
-----------------	---	--	--

3.UDHËZIME METODOLOGJIKE

Kërkesa për zbatimin e programit nënkupton respektimin e parimeve themelore didaktike si dhe përzgjedhjen dhe zbatimin nga mësuesit të metodave dhe formave më të mira bashkëkohore të punës në orën mësimore. Në program jepet për çdo tematikë emërtimi i temave që do të zhvillohen si dhe sasia orientuese e orëve. Rezultatet e të nxënësve që ndodhen pak më lart janë trajtuar në formën e shënimeve sqaruese dhe synojnë të përcaktojnë njohuritë dhe aftësitë që nxënësit duhet të përfitojnë në përvetësimin e programit të anatomisë. Ato janë formuluar mbi bazën e arritjes së kompetencave kyçe dhe duhet të mbahen parasysh nga mësuesi gjatë procesit mësimor. Gjithashtu në mësimdhënie mësuesi duhet të përdorë metoda bashkëkohore që vendosin nxënësin në qendër të orës së mësimin me qëllim që të stimulohet interesi i nxënësve tek materiali lëndor i cili sjell rritjen e aftësive përthithëse të nxënësit ndaj lëndës.

4.VLERËSIMI

Vlerësimi i nxënësve mbështetet tërësisht në rezultatet e pritshme të programit lëndor. Vlerësimi i nxënësve bëhet në dy mënyra: individual ose në grup. Nxënës-i/ ja vlerësohet duke demonstruar dijet e tij/saj me gojë, me shkrim ose nëpërmjet veprimtarive të tjera siç mund të jenë testet, mini-testet dhe projektet. Në mënyrë periodike mësues-i/ja duhet të bëjë vlerësimin me notë të nxënësve duke bërë të qartë qëllimin e vlerësimit dhe kriteret e tyre. Mësues-i/ja vlerëson nxënësin me notë në testet periodike me shkrim si dhe prezantimeve me shkrim të punimeve me shkrim ose projekteve të zhvilluara në mënyrë individuale ose në grup të mbështetura gjithmonë të programi lëndor. Mësuesi planifikon testime periodike me shkrim për një ose më shumë tematika të cilat i bashkojnë rezultatet e ndërlidhura të të nxënësve. Në vlerësimin me shkrim të të nxënësve mësues-i/ja përdor lloje të ndryshme testesh duke filluar që nga mini testi i shkurtër, teste me alternativa ose zhvillim, detyra, projekte kurrikulare etj.

Dega: Lojëra, Atletikë, Gjimnastikë, Sporte të rënda
Lënda: Psikologji sportive
Klasa: e 12-të
Kohëzgjatja: 32 javë x 1 orë = 32 orë

1.REZULTATET E PRITSHME TË TË NXËNIT

Në përfundim të mësimit të lëndës, nxënës/i,-ja:

-) fiton njohuritë dhe përmes tyre zhvillon ndërgjegjësimet të domosdoshme për të kuptuar vetveten dhe të tjerët;
-) aftëson njohuritë për të patur mundësi të ndikojë, intensifikojë, modifikojë, ndryshojë marrëdhëniet me veten dhe me të tjerët;
-) zhvillon aftësitë dhe prirjet për respektimin e diversitetit, si kusht për mirëqënien vetjake e sociale dhe për zhvillimin e potencialit njerëzor;
-) identifikon dhe përshkruan metodat e teknikat që përdoren për të studiuar sjelljen njerëzore;
-) zhvillon njohuritë e ndryshme të sjelljeve dhe bën diferencimin midis atyre që fitohen dhe atyre të trashëguara;
-) njeh dhe diferencon, analizon dhe argumenton motivacione të ndryshme si nxitës në sjellje;
-) tregon vëmendjen e duhur për dukuritë psikologjike gjatë periudhave të ndryshme të zhvillimit;
-) analizon efektet që shkakton stresi në sjelljen dhe në organizmin tonë.

2.PËRMBAJTJA E PROGRAMIT SIPAS TEMATIKAVE

Tematika	Tema mësimore	Rezultate të pritshme	Orët
Njohuri mbi psikologjinë	1.Psikologjia, shkenca e sotme	Nxënësi/ja:) përshkruan funksionet e neuronit, ndërtimin dhe funksionimin e sistemit nervor;) identifikon dhe argumenton bashkëveprimin e individit me mjedisin;) fiton njohuritë për metodat bashkëkohore të studimit të trurit dhe i argumenton ato;) analizon dhe argumenton rolin e trashëgimisë dhe mjedisit mbi sjelljen;) jep shembuj mbi eksperiencat dhe përjetimet e njeriut në gjendje të ndërgjegjshme;	11 orë
	2.Kujtesa, tipet, proceset dhe sistemet e saj		
	3.Gjendjet e ndërgjegjes		
	4.Roli i tyre në të mësuarit		

Zhvillimi njerëzor	1.Motivacioni. Sjellja e motivuar drejt ushqyerjes) vlerëson dhe argumenton të dhënat për proceset njohëse të të mësuarit dhe kujtesën;	18 orë
	2.Natyra e emocioneve njerëzore) identifikon dhe përshkruan zhvillimin njerëzor si proces jetësor dhe teknikat e tij.	
	3.Personaliteti, tipet e tij) përkufizon dhe argumenton teoritë kryesore për motivacionin.	
	4.Psikologjia sociale në tërësi) diskuton për temat më të mëdha lidhur me zhvillimin, rolin e mjedisit, trashëgimisë, vazhdimësisë, ndërprerjes në zhvillimin e qëndrueshmërisë - paqëndrueshmërisë në periudha kritike;	
	5.Ndërtimi i planeve për zhvillimin e personalitetit) analizon dhe argumenton aspektet fiziologjike, afektive, konjuktive dhe sjelljeve të emocioneve;	
Stresi) vlerëson, analizon dhe argumenton periudhën personale të zhvillimit si dhe rëndësinë që ajo ka për jetën;	3 orë
	1.Stresi, reagimet ndaj tij) fiton njohuri dhe mban qëndrime të mirëinformuara në lidhje me krizat e moshës së vet;	
	2.Sëmundje apo faktor i jashtëm) zhvillon sjellje të shëndetshme në lidhje me substancat e seksit dhe ushqimit;	
	Mënyrat për përballimin e stresit) ndërton plane për zhvillimin e personalitetit individual;	
) njeh, shpjegon dhe argumenton reagimet fiziologjike e psikologjike ndaj stresorëve;	
) tregon interes ndaj rëndësisë së kujdesit për funksionimin mendor;		
) ndërton dhe implementon plane për përballimin e stresit personal.		

3.VLERËSIMI

Gjatë procesit të zbatimit të programit të psikologjisë sportive është mirë që mësuesi të mbajë parasysh këto elemente didaktike:

-) Të vlerësojë në mënyrë të përshkallëzuar nxënësit gjatë procesit të mësimit dhe detyrave specifike duke përdorur fjalë e shprehje inkurajuese.
-) Të kontrollojë e vlerësojë periodikisht nivelin e përvetësimit të dijeve të transmetuara, duke përdorur forma të ndryshme. Me vlerë është testi me shkrim, pyetjet me gojë, demonstrime, projekte pune krijuese, etj.
-) Të vlerësojë nxënësin me anë të ideve që ai transmeton në orë të caktuara diskutimi, debati dhe projekti, në lidhje me lëndën.

Dega: Atletikë
Specialiteti: Atletikë
Lënda: Formim teorik profesional
Klasa: e 10-të
Kohëzgjatja: 34 javë x 1 orë/javë = 34 orë

Programi i teorisë së atletikës zë një vend të rëndësishëm në planin mësimor të specialitetit atletikë. Ky program synon njohjen dhe zbatimin e njohurive të domosdoshme, për të cilat duhet të jetë kompetent një nxënës/sportist i specialitetit të atletikës. Kjo lëndë kërkon që të japë informacion të pasur përmes materialit të shkruar (teksteve apo leksioneve), duke u mbështetur padyshim edhe në përdorimin e teknologjisë së informacionit dhe komunikimit. Programi shtjellohet me rrugë shkencore në hapësirë dhe në kohë dhe zbërthehet në tre vitet e studimit.

Programi është hartuar në mënyrë të tillë që t'u përshtatet kërkesave dhe karakteristikave të nxënësve/sportistëve në të gjitha disiplinat e atletikës, duke ndihmuar krijimin e një formimi teorik bazë, i cili do t'i shërbejë gjatë gjithë veprimtarisë sportive dhe profesionale. Formimi teorik është i domosdoshëm për një nxënës/sportist i cili kërkon të arrijë rezultate të larta. Në problemet e larmishme që ndikojnë në rritjen e mjeshtërisë sportive, përgatitja teorike merr rëndësi të veçantë për shfrytëzimin e të menduarit të sportistit gjatë përballimit të ngarkesave të larta me një motivim të fortë. Realizimi i arritjeve sportive të një niveli të lartë, është fryt i një pune të vazhdueshme shumëvjeçare të mësuesit trajner dhe nxënësit/sportist. Në këtë proces sa praktik aq edhe shkencor, nxënësi/sportisti dhe mësuesi/trajneri kanë një qëllim të përbashkët: arritjen e rezultateve sa më të larta në gara ose ndeshje. Shkollimi i nxënësve/sportistëve, bën të domosdoshme barazvlerësimin e përgatitjes teorike me komponentët praktikë të stërvitjes sportive. Detyra e mësuesit/trainerit është më efektive kur arritjet sportive shoqërohen me një përgatitje teorike e cila ndikon në mënyrë të drejtpërdrejtë në formimin dhe kompletimin e kompetencave të nxënësit/sportistit.

Programi synon formimin e nxënësve/sportistëve në lëndën e teorisë së atletikës, ku nxënësit të arrijnë plotësimin e njohurive për të gjithë disiplinat e saj. Njohuritë teorike të shërbejnë për realizimin me sukses të binomit teori–praktik, me qëllim që të kemi arritje sportive të një niveli të lartë. Me një shpërndarje të njohurive në fushat e historisë e psikologjisë, njohjen e rregullores, mësimin e detajuar të teknikave në disiplinat e atletikës, projekteve të ndryshme gjatë procesit mësimor, synohet rritja e kapaciteteve të nxënësve/sportistëve të specialitetit të atletikës, në mënyrë që të jenë kompetentë për të bërë dallimet jo vetem nga ana vizive, por dhe të metodikës, të cilësive fizike, të aftësive koordinative dhe të përgatitjes fizike që kërkohen për të garuar në secilën disiplinë të atletikës.

1.REZULTATET E PRITSHME TË TË NXËNIT

Në përfundim të mësimin të lëndës, nxënës/i,-ja:

-) vlerëson rëndësinë e historikut të atletikës;
-) rendit në mënyrë kronologjike zhvillimin e disiplinave të atletikës;
-) njeh rregulloren e atletikës në të gjitha disiplinat;
-) përballon psikologjikisht ngarkesat stërvitore;

-) kontrollon emocionet dhe stresin në garë;
-) edukohet me ndjenjën e garës;
-) shpjegon bazat teknike dhe metodike të vrapimeve;
-) shpjegon fazat e teknikës së kërcimeve;
-) shpjegon veçoritë teknike në disiplinat e hedhjeve;
-) analizon me kompetencë teknikat dhe taktikat e shumëgarëshit.

2.PËRMBAJTJA E PROGRAMIT SIPAS TEMATIKAVE

Tematika	Tema mësimore	Rezultate të pritshme	Orët
Historiku dhe zhvillimi i Atletikës	1. Hyrje në atletikë 2. Vrapime 3. Kërcime 4. Hedhje	Nxënësi/ja:) njeh historikun e atletikës dhe disiplinave të saj;) rendit aktivitetet atletikore që zhvillohen në nivel kombëtar dhe ndërkombëtar;) hulumton mbi ndryshimet teknike në periudha të ndryshme;) përshkruan zhvillimin e rezultateve të garave ndër vite;	8 orë
Rregullore disiplinave të Atletikës	1. Lloji i aktivitetit 2. Atletikë 3. Vrapime 4. Kërcime 5. Hedhje) identifikon ndryshimet në rregulloren e aktiviteteve të ndryshme;) rendit sipas rregullore veçoritë në disiplinat e vrapimeve;) rendit sipas rregullore veçoritë në disiplinat e kërcimeve;) rendit veçoritë në disiplinat e hedhjeve sipas rregullore;) rendit sipas rregullore veçoritë në disiplinat e shumëgarëshit;) argumenton rëndësinë e zbatimit të rregullore në çdo disiplinë të atletikës;	15 orë
Përgatitje Psikologjike	1. Vrapime 2. Kërcime) demonstroi një përgatitje psikologjike për të përballuar ngarkesat stërvitore;) dallon ndryshimet emocionale që kërkohen në secilën garë;	11 orë

	3. Hedhje) vlerëson rëndësinë e të qenit i motivuar (për veten dhe shokun) në varësi të garës që do të zhvillojë;
	4. Shumëgarëshi) menaxhon emocionet para dhe gjatë garimit;
	5. Dopingu në atletikë) evidenton pasojat shendetësore dhe administrative në marrjen e dopingut;
) shpreh motivimin dhe promovon garimin e ndershëm.

Dega: Atletikë
Specialitetit: Atletikë
Lënda: Formim teorik profesional
Klasa: e 11-të
Kohëzgjatja: 34 javë x 1 orë/javë = 34 orë

1.PËRMBAJTJA E PROGRAMIT SIPAS TEMATIKAVE

Tematika	Tema mësimore	Rezultate të pritshme	Orët
Njohja me teknikat e garave të atletikës	1.Teknikat e garave në vrapime	<i>Nxënësi/ja:</i>) shpjegon veçoritë teknike dhe taktike në disiplinat e vrapimeve dhe kërcimeve;) analizon metodikën e mësimit të teknikës në secilën garë të këtyre disiplinave;	34 orë
	2.Teknikat e garave në kërcime) përshkruan fazat e teknikës në të gjitha garat;) përdor mjetet ndihmëse për të përvetësuar një teknikë të saktë në secilën garë;) rendit veçoritë teknike në garat e vrapimeve;) rendit veçoritë teknike në garat e kërcimeve;) demonstroi fazat e teknikës në gara të ndryshme;) analizon teknikën e plotë dhe të saktë të secilës garë.	

Dega: Atletikë
Specialitetit: Atletikë
Lënda: Formim teorik profesional
Klasa: e 12-të
Kohëzgjatja: 32 javë x 1 orë/javë = 32 orë

1.Përmbajtja e programit sipas tematikave

Tematika	Tema mësimore	Rezultate të pritshme	Orët
Njohja me teknikat e garave të Atletikës	1. Vrapime	<i>Nxënësi/ja:</i>) shpjegon veçoritë teknike dhe taktike në disiplinat e hedhjeve dhe shumëgarëshit;) analizon metodikën e mësimit të teknikës në secilën garë të këtyre disiplinave;) rendit fazat e teknikës së kërcimit me shkop;) rendit fazat e teknikës në të gjitha garat e hedhjeve;	32 orë
	2. Kërcime) rendit fazat teknike dhe taktike në shumëgarësh;) përdor mjetet ndihmëse për të përvetësuar një teknikë të saktë në secilën garë;	
	3. Shumëgarësh) identifikon veçoritë tekniko-taktike në garën e kërcimit me shkop;) identifikon veçoritë teknike në garat e hedhjeve;) identifikon veçoritë tekniko-taktike në shumëgarësh;	
) demonstroi fazat e teknikës në gara të ndryshme;) analizon dhe jep argumente për teknikën e plotë dhe të saktë të secilës garë.	

2.UDHËZIME METODOLOGJIKE

Me anë të metodave didaktike të shpjegimit, demonstrimit të mënyrës së kryerjes së veprimeve lëvizore, mjeteve mësimore bazë dhe ndihmëse, përfshirjes aktive të nxënësve në mësim, përdorimit të mjeteve orientuese vizive, përdorimit të teknologjisë, do synohet të realizohen të

gjitha rezultatet e pritshme të lëndës teoria e atletikës. Puna do të jetë individuale dhe në grup, duke alternuar dhe përcaktuar raportin mësues–nxënës gjatë procesit të orës së mësimit, me qëllim që vetë nxënësit të jenë sa më aktivë gjatë procesit të nxënies së lëndës. Gjithashtu, vetëkorrigjimi dhe korrigjimi nga partneri është një tjetër rrugë metodike efikase gjatë procesit mësues. Programi sugjeron metoda, teknika, strategji të mësimit dhe të nxënies që nxësin interesin, gjithëpërfshirjen, ndërveprimin dhe punën kërkimore të nxënësve. Përzgjedhja dhe përdorimi i tyre nga mësuesit bëhet në funksion të zhvillimit të kompetencave të nxënësve, duke respektuar stilet e ndryshme të të nxënësve të tyre.

3.VLERËSIMI

Vlerësimi mbështetet tërësisht në rezultatet e pritshme të programit lëndor dhe mësuesi nuk ka të drejtë të vlerësojë nxënësit për ato kompetenca që nuk përshkruhen në program. Vlerësimi mund të bëhet individual ose në grup, në klasë ose jashtë saj. Nxënësi/ja vlerësohet me notë ndërsa demonstroi arritjet e tij/saj me gojë, me shkrim ose nëpërmjet veprimtarish e produkteve të tjera. Herëpashere mësuesi/ja duhet të vlerësojë me notë, duke ua bërë të qartë nxënësve që në fillim qëllimin e vlerësimit dhe kriteret e tij. Mësuesi/ja vlerëson nxënësin/en me notë për parashtrimet me shkrim në provimet periodike me shkrim dhe në prezantimet me shkrim të punimeve të tij, të zhvilluara vetë ose në grup. Mësuesi planifikon teste periodike me shkrim për blloqe të gjera orësh mësimore që përbëhen nga një apo disa tematika, të cilat i bashkojnë rezultatet e ndërlidhura të të nxënësve. Në përshtatje me qëllimin e vlerësimit me shkrim, ai përdor lloje të ndryshme testesh, që nga minitestet e shkurtra për një kompetencë të veçantë të të nxënësve, deri tek ato një orëshe, teste me alternativa ose zhvillim, detyra tematike, projekte kurrikulare etj.

Dega: Lojëra
Specialiteti: Futboll
Lënda: Formimi teorik profesional
Klasa: e 10-të
Kohëzgjatja: 34 javë x 1 orë = 34 orë

Programi i futbollit, si rezultat i zhvillimit dhe hapit cilësor që ka ky sport në vendin tonë, si dhe për ta çuar në nivele konkurruese me futbollin bashkëkohor, kërkon një përcaktim të saktë të strukturës dhe përmbajtjes, duke luajtur një rol vendimtar në procesin e formimit dhe përsosjes së aftësive funksionale të nxënësve, të ngritjes së mjeshtërisë sportive. Këtu del detyra që të saktësohet programi dhe të bëhet lidhja e seancave mësimdhënëse (mësimore), me një proces pedagogjik unik. Të trija linjat themelore të programit me të gjitha elementet përkatëse të ndërtimit, kanë lidhje organike me njëra-tjetrën. Pa njohur e përvetësuar bazat teorike të mësimin të stërvitjes, nuk mund të organizohet me sukses praktika profesionale e futbollit.

Mësuesit e lëndëve të kulturës sportive duhet të përzgjedhin dhe përdorin forma dhe metoda mësimdhënieje të tilla që të nxisin maksimalisht të nxënësit aktiv të nxënësve dhe të çojnë në krijimin tek ta, të kompetencave sportive të plota dhe të qëndrueshme.

E rëndësishme është që planifikimi i mësimdhënies të bazohet në një proces analize fillestare që të marrë parasysh faktorë të tillë të rëndësishëm si: niveli i hyrjes së nxënësve, përmbajtja e hollësishme e lëndëve të kulturës sportive të parashikuara dhe shkalla e integritit të tyre, objektivat konkrete që do të arrihen, mundësitë reale që ka shkolla për realizimin e veprimtarive mësimore etj. Për këtë planifikim duhet një bashkëpunim i ngushtë i të gjithë personelit mësimdhënës dhe drejtues të shkollës. Element kyç për arritjen e suksesit në procesin e të nxënësit është motivimi i nxënësve. Njohja e vazhdueshme e nxënësve me shkallën e përmbushjes së objektivave nga ana e tyre, përbën një mekanizëm të fuqishëm motivimi, i cili duhet të shihet me përparësi nga mësuesit.

Një element kyç që ndihmon suksesin është integrimi i teorisë me praktikën e specialitetit për të cilën ata mësojnë. Parimi i “të nxënësit duke bërë” duhet të gjejë vendin e duhur në procesin e të mësuarit. Një ndër faktorët bazë për realizimin e programit mësimor të lëndës teori profesionale sportive është baza materiale dhe ajo didaktike.

Baza materiale: Topa, piketa, kone, piramida, silueta, rrathë, shkallë, jelekë stërvitorë, pengesa, shkopinj stërvitorë, mjete me sipërfaqe të pastabilizuar, llastiqe, stola gjimnastikor, porta të lëvizshme etj.

Baza didaktike: Tabela didaktike mape, tabela magnetike, video projektor për analizat e ndeshjeve dhe leximin e lojës së kundërshtarit. Materiale të evolimit të gjithë grupmohave në Europë dhe mësimore treguese etj.

Programi i kësaj lënde do të përfshijë të gjitha elementet tekniko-taktike të lojës së futbollit, rregulloren e lojës, duke synuar grumbullimin dhe përvetësimin e njohurive që ndihmojnë nxënësin sportist të krijojë imazhin e saktë të ekzekutimit të elementeve teknike, taktike dhe të sigurojë një pjesëmarrje të vetëdijshme në procesin e stërvitjes sportive.

Programi synon formimin e nxënësve/sportistëve në lëndën e teorisë së basketbollit. Njohuritë teorike shërbejnë për realizimin me sukses të binomit teori–praktikë, me qëllim që të kemi arritje sportive të një niveli të lartë. Me një shpërndarje të njohurive në fushat e historisë e psikologjisë, njohjen e rregullores, mësimin e detajuar të teknikës dhe taktikës në basketboll, projekteve të ndryshme gjatë procesit mësimor, synohet rritja e kapaciteteve të nxënësve/sportistë të specialitetit të basketbollit. Parimi nga më e thjeshta tek më e vështira, vendosja e themeleve më parë, nënkupton se të rinjtë duhet të ecin më parë se sa të vrapojnë. Më parë duhet të mësojnë të gjuajnë e më pas të shënojnë me saktësi.

1.REZULTATET E PRITSHME TË TË NXËNIT:

Në përfundim të mësimin të lëndës, nxënës/i,-ja:

-) njeh dhe interpreton historikun e lindjes së futbollit në Shqipëri duke bërë edhe ndërthurjen me lindjen e zhvillimin e tij në botë e Evropë;
-) analizon strukturën organizative të futbollit të moshave në Shqipëri;
-) analizon dhe argumenton teknikat që përdor trajneri;
-) interpreton dhe zbaton rregullat e Kodit të Etikës së shkollës së futbollit dhe të FSHF-së;
-) analizon regjimin sportiv dhe dieta të ndryshme ushqimore;
-) interpreton taktikat e lojës dhe sistemet e saj;
-) analizon rëndësinë e kontrollit mjekësor dhe fiziologjik në jetën e sportistit;
-) interpreton informacionin mbi etapat e zhvillimit të taktikave të moshave.

2.PËRMBAJTJA E PROGRAMIT SIPAS TEMATIKAVE

Tematika	Tema mësimore	Rezultate të pritshme	Orët
Historia e futbollit	1. Historiku i futbollit shqipëtar	<i>Nxënësi/ja:</i> <ul style="list-style-type: none">) përshkruan historikun e futbollit botëror, europian dhe atë shqiptar;) demonstroi në mënyra të ndryshme strukturën organizative të ekipeve zinxhir të moshave; 	10 orë
	2. Historiku i futbollit europian	<ul style="list-style-type: none">) njeh se si zbatohen strukturat organizative të ekipeve; 	
	3. Historiku i futbollit botëror	<ul style="list-style-type: none">) modelon strukturën organizative të futbollit të moshave në Shqipëri me ndihmën e teknologjisë dhe shembujve të ndryshëm në 	

Rregullorja e futbollit	1. Rregullorja e futbollit	seanca kohore;	
	2. Statusi dhe rregullorja e tranjerave	<ul style="list-style-type: none">) njeh dhe interpreton pikat e rregullores së futbollit të miratuara nga FIFA, UEFA;) interpreton disa elemente nga historiku i ndërtimit të lojës së futbollit; 	7 orë
	3. Rregullorja e FIFA, UEFA	<ul style="list-style-type: none">) analizon rregulloren e moshave dhe atë të superioreve;) shfrytëzon burime të ndryshme informacioni në funksion të zgjidhjes së situatavë problemore gjatë lojës; 	
Taktika dhe evolucionet e saj	1. Roli dhe rëndësia e taktikës së lojës	<ul style="list-style-type: none">) njeh dhe interpreton taktikat e lojës dhe sistemet e saj; 	17 orë
	2. Sistemet e lojës	<ul style="list-style-type: none">) diferencon dhe shpjegon një nga taktikat e lojës, një nga më të mirat;) klasifikon sistemet e ndryshme të taktikave të lojës;) ndërton dhe analizon taktika të reja në sisteme të lojës. 	

3.VLERËSIMI

Gjatë procesit të zbatimit të programit të teorisë së specialitet të futbollit është mirë që mësuesi të mbajë parasysh këto elemente didaktike:

-) Vlerësimi në mënyrë të përshkallëzuar për nxënësit gjatë procesit të mësimit e të ushtrimit, duke përdorur fjalë dhe shprehje inkurajuese.
-) Kontroll dhe vlerësim periodik të nivelit të përvetësimit të dijeve të transmetuara, duke përdorur forma të ndryshme mbështetur në udhëzimet përkatëse të MAS-it për vlerësimin e nxënësve. Më me vlera është testi me shkrim, pyetjet me gojë, demonstrime, projekte e punë krijuese etj.
-) Vlerësimi i nxënësit më anë të ideve që transmetojnë në orë të caktuara diskutimi, debati dhe projekti në lidhje me lëndën.
-) Mësuesi specialist i futbollit të ketë parasysh se kjo lëndë teorike ka një peshë të rëndësishme në zbatimin e elementeve të mësuara në formimin praktik.

Dega: Lojëra
Specialiteti: Futboll
Lënda: Formimi teorik profesional
Klasa: e 11-të
Kohëzgjatja: 34 javë x 1 orë = 34 orë

1.REZULTATET E PRITSHME TË TË NXËNIT

Në përfundim të mësimit të lëndës, nxënës/i,-ja:

-) evidenton sistemet e ndryshme të cilat janë më funksionale dhe më të rëndësishme në shkollat sportive, dega futboll;
-) krijon dhe demonstroi sisteme në mënyra të ndryshme si dhe strukturën organizative të ekipeve zinxhir të moshave;
-) diferencon sistemet e ndryshme teorike dhe praktike;
-) aplikon dhe zhvillon në mënyra të ndryshme sisteme të lojës dhe strukturës organizative të ekipeve zinxhir;
-) modelon strukturën organizative të ekipeve zinxhir me ndihmën e teknologjisë;
-) aplikon parimet e përgjithshme të taktikës në faza sulmuese dhe mbrojtëse;
-) klasifikon dhe analizon parimet e përgjithshme të taktikës në faza sulmuese dhe mbrojtëse.

2.PËRMBAJTJA E PROGRAMIT SIPAS TEMATIKAVE

Tematika	Tema mësimore	Rezultate të pritshme	Orët
Sisteme të ndryshme organizative	1. Veprimet mbrojtëse.	<i>Nxënësi/ja:</i> <ul style="list-style-type: none">) njeh dhe përshkruan veprimet (mbrojtëse, organizatve, sulmuese) të sistemeve të ndryshme; 	10 orë
	2. Veprimet organizative a. në mesfushë.	<ul style="list-style-type: none">) krijon dhe demonstroi në mënyra të ndryshme sistemet dhe strukturën organizative të ekipeve zinxhir të moshave; 	
	3. Veprimet sulmuese.	<ul style="list-style-type: none">) demonstroi dhe aplikoi sistemet e ndryshme të mësuara në teori duke shprehur rëndësinë e tyre në praktikë;) eksploron dhe argumenton informacionin gjetur për sisteme të ndryshme në 	

<p>Historiku i aplikimit të sistemeve të lojës në botë dhe në Shqipëri</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Historiku i aplikimit të sistemeve të lojës në botë. 2. Historiku i aplikimit të sistemeve të lojës në Europë. 3. Historiku i aplikimit të sistemeve të lojës në Shqipëri. 	<p>strukturën organizative të futbollit të moshave në Shqipëri, me ndihmën e teknologjisë dhe shembujve të ndryshëm;</p> <p>) përshkruan historikun e aplikimit të sistemeve të lojës botërore, europiane dhe atë shqiptare;</p> <p>) klasifikon dhe argumenton në mënyra të ndryshme sistemet e lojës dhe strukturën organizative të ekipeve zinxhir të moshave;</p> <p>) seleksion dhe shpjegon sistemet më efikase, strukturat organizative të moshave;</p> <p>) specifikon strukturën organizative të futbollit të moshave në Shqipëri me ndihmën e materialeve të hulumtuara me anën e teknologjisë;</p>	<p>7 orë</p>
<p>Parimet përgjithshme taktikës në faza sulmuese dhe mbrojtëse</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Parimet e përgjithshme të taktikës në faza sulmuese. 2. Parimet e përgjithshme të taktikës në faza mbrojtëse. 	<p>) njih dhe zbaton parimet e përgjithshme të taktikës në faza sulmuese si dhe fazat mbrojtëse;</p> <p>) njih dhe aplikon parimet e përgjithshme të taktikës në faza sulmuese dhe mbrojtëse;</p> <p>) përmirëson dhe zhvillon parimet e përgjithshme të taktikës në faza sulmuese dhe mbrojtëse;</p> <p>) krahason dhe argumenton parimet e taktikës mbrojtëse nga ajo sulmuese.</p>	<p>17 orë</p>

3.VLERËSIMI

Gjatë procesit të zbatimit të programit të teorisë së specialitet të futbollit është mirë që mësuesi të mbajë parasysh këto elemente didaktike:

-) Vlerësimi në mënyrë të përshkallëzuar për nxënësit gjatë procesit të mësimin e të ushtrimit, duke përdorur fjalë dhe shprehje inkurajuese.

-) Kontroll dhe vlerësim periodik të nivelit të përvetësimit të dijeve të transmetuara, duke përdorur forma të ndryshme mbështetur në udhëzimet përkatëse të MAS-it për vlerësimin e nxënësve. Më me vlera është testi me shkrim, pyetjet me gojë, demonstrime, projekte e punë krijuese etj.
-) Vlerësimi i nxënësit më anë të ideve që transmetojnë në orë të caktuara diskutimi, debati dhe projekti në lidhje me lëndën.
-) Mësuesi specialist i futbollit të ketë parasysh se kjo lëndë teorike ka një peshë të rëndësishme në zbatimin e elementeve të mësuara në formimin praktik.

Dega: Lojëra
Specialiteti: Futboll
Lënda: Formim teorik profesional
Klasa: e 12-të
Kohëzgjatja: 32 javë x 1 orë = 32 orë

1.REZULTATET E PRITSHME TË TË NXËNIT

Në përfundim të mësimit të lëndës, nxënës/i,-ja:

-) identifikon parimet kryesore të stërvitjes;
-) shpjegon rëndësinë, qëllimin dhe objektivat e periudhës përgatitore;
-) veçon duke theksuar rëndësinë, qëllimin e periudhës *themelore* nga ai për periudhën kalimtare;
-) harton një plan vjetor mësimor-stërvitor;
-) përmbledh njohuritë mbi parimet, periodizmin dhe planifikimin stërvitor;
-) analizon cilësitë fizike të qëndrueshmërisë aerobike;
-) analizon cilësitë fizike të qëndrueshmërisë dhe të shpejtësisë;
-) shpjegon demonstrimin e cilësive: forcë–shpejtësi dhe qëndrueshmëri-forcë;
-) diferencon dhe analizon përmbajtjen e programit stërvitor për moshat 8-15 vjeç nga ajo 15-18 vjeç.

2.PËRMBAJTJA E PROGRAMIT SIPAS TEMATIKAVE

Tematika	Tema mësimore	Rezultate të pritshme	Orët
Njohje mbi cilësitë fizike dhe teknike	1.Cilësi fizike: - Qëndrueshmëri - Shpejtësi - Forcë - Koordinacion 2.Udhëheqje: - Pasim - Marrje e topit - Driblim - Goditjet me kokë	Nxënësi/ja:) realizon në praktikë metodat verbale dhe ato konkrete;) diferencon vlerat që kanë këto dy grupe cilësish;) organizon në praktikë cilësitë teknike dhe fizike të lojtarëve;) aplikon në praktikë cilësitë fizike koordinacion;) skicon cilësitë teknike si, udhëheqje, pasim, driblim dhe goditje me kokë në ushtrime konkrete;	10 orë
Njohuritë ngarkesat stërvitore	1.Ushtrime aerobi 2.Ushtrime anaerobi) identifikon ngarkesën mësimore si pjesë të programit stërvitor;	11 orë

Planifikimi stërvitor) njeh dhe diferencon ushtrimet aerobike nga ato anaerobike;	11 orë
) demonstroi me ushtrime aerobike dhe ato anaerobike;	
) identifikon format e organizimit të mësimit dhe rëndësinë e tyre;	
) zbaton format e organizimit në praktikën metodike;	
	1. Bazat metodike të mësimit të stërvitjes dhe struktura e përgatitjes së futbollistit) përshkruan përmbajtjen e programit stërvitor për moshat 8-15 vjeç dhe 15-18 vjeç;	
	2. Cikli javor , mujor e vjetor) harton një program mësimor të edukimit fizik;) studion dhe implementon planin grafik vjetor, mujor dhe javor të programit mësimor të edukimit fizik.	

3. VLERËSIMI

Gjatë procesit të zbatimit të programit të teorisë së specialitet të futbollit është mirë që mësuesi të mbajë parasysh këto elemente didaktike:

-) Vlerësimi në mënyrë të përshkallëzuar për nxënësit gjatë procesit të mësimit e të ushtrimit, duke përdorur fjalë dhe shprehje inkurajuese.
-) Kontroll dhe vlerësim periodik të nivelit të përvetësimit të dijeve të transmetuara, duke përdorur forma të ndryshme mbështetur në udhëzimet përkatëse të MAS-it për vlerësimin e nxënësve. Me më vlera është testi me shkrim, pyetjet me gojë, demonstrime, projekte e punë krijuese etj.
-) Vlerësimi i nxënësit më anë të ideve që transmetojnë në orë të caktuara diskutimi, debati dhe projekti në lidhje me lëndën.
-) Mësuesi specialist i futbollit të ketë parasysh se kjo lëndë teorike ka një peshë të rëndësishme në zbatimin e elementeve të mësuara në formimin praktik.

Dega: Lojëra
Specialiteti: Basketboll
Lënda: Teori profesionale
Klasa: e 10-të
Kohëzgjatja: 34 javë x 1 orë = 34 orë

Programi i basketbollit, si rezultat i zhvillimit dhe hapit cilësor që ka sporti i basketbollit në vendin tonë, si dhe për ta çuar në nivele konkurruese me basketbollin bashkëkohor, kërkon një përcaktim të saktë të strukturës dhe përmbajtjes, duke luajtur një rol vendimtar në procesin e formimit dhe përsosjes së aftësive funksionale të nxënësve, të ngritjes së mjeshtërisë sportive. Këtu del detyra që të saktësohet programi dhe të bëhet lidhja e seancave mësimdhënëse (mësimore), me një proces pedagogjik unik. Programi i kësaj lënde do të përfshijë të gjitha elementat tekniko-taktike të lojës së basketbollit, rregulloren e lojës, duke synuar grumbullimin dhe përvetësimin e njohurive që ndihmojnë nxënësin sportist të krijojë imazhin e saktë të ekzekutimit të elementeve teknike e të sigurojë një pjesëmarrje të vetëdijshme në procesin e stërvitjes sportive.

Programi synon formimin e nxënësve/sportistëve në lëndën e teorisë së basketbollit. Njohuritë teorike të shërbejnë për realizimin me sukses të binomit teori–praktikë, me qëllim që të kemi arritje sportive të një niveli të lartë. Me një shpërndarje të njohurive në fushat e historisë e psikologjisë, njohjen e rregullores, mësimin e detajuar të teknikës dhe taktikës në basketboll, projekteve të ndryshme gjatë procesit mësimor, synohet rritja e kapaciteteve të nxënësve sportistë të specialitetit të basketbollit. Parimi nga më e thjeshta tek më e vështira, vendosja e themeleve më parë, nënkupton se të rinjtë duhet të ecin më parë se sa të vrapojnë. Më parë duhet të mësojnë të gjuajnë e më pas të shënojnë me saktësi.

1.REZULTATET E PRITSHME TË TË NXËNIT

Në përfundim të mësimin të lëndës, nxënës/i,-ja:

-) shpjegon metodikën e qëndrimit dhe lëvizjeve në fushë, si dhe atë të elementeve teknike të lojës së basketbollit;
-) tregon historikun dhe evolucionin e basketbollit në vendin tonë dhe në botë, për të kuptuar zhvillimin e madh që ka bërë kjo lojë magjike;
-) shpjegon ndryshimet që pëson loja e basketbollit, nëpërmjet përvetësimit të rregulloreve në raport me fushën, tabelat, koshin etj., si dhe ajo teknike;
-) identifikon figurën e mësuesit/trajnerit si udhëheqës, si dhe rëndësinë e padiskutueshme të higjenës dhe të të ushqyerit.

2.PËRMBAJTJA E PROGRAMIT SIPAS TEMATIKAVE

Tematika	Tema mësimore	Rezultate të pritshme	Orët
-----------------	----------------------	------------------------------	-------------

Historiku i basketbollit	1. Historiku dhe evolucioni i lojës së basketbollit në vendin tonë 2. Historiku dhe evolucioni i lojës së basketbollit në botë	Nxënësi/ja:) tregon historikun dhe evolucionin e basketbollit në vendin tonë dhe në botë;	2 orë
Qëndrimi dhe lëvizjet në fushë Teknika dhe metodika elementeve teknike	1. Llojet e qëndrimeve në fushë 2. Llojet e lëvizjeve në fushë 1. Mbajtja, kapja dhe pasimi i topit 2. Metodika e kapjes dhe pasimit të topit në vend e në lëvizje 3. Gjuajtja, metodika e gjuajtjes 4. Driblimi, metodika e driblimit) shpjegon metodikën e qëndrimit dhe lëvizjeve në fushë;) njeh elementet teknike të lojës së basketbollit. Shpjegon metodikën e lojës;	3 orë 17 orë
Regullorja e lojës së basketbollit	1. Rregullore e basketbollit (përmasat e fushës, tabela, koshi, etj.) 2. Rregullore teknike e lojës së basketbollit) shpjegon ndryshimet që pëson loja e basketbollit, nëpërmjet përvetësimit të rregulloreve në raport me fushën, tabelat, koshi etj., si dhe ajo teknike;	6 orë
Higjena, rëndësia e ushtrimit të sportit të basketbollit	1. Higjena e të veshurit, dhe ajo e të ushqyerit, janë pjesë e rëndësishme në lojën e basketbollit 2. Rëndësia e ushtrimit të sportit, në këtë moshë, merr vlera edukative të mëdha 3. Figura e mësuesit/trajnerit si udhëheqës) identifikon figurën e mësuesit/trainerit si udhëheqës, Rëndësia e padiskutueshme e higjenës dhe ajo e të ushqyerit.	6 orë

Dega: Lojëra
Specialiteti: Basketboll
Lënda: Teori profesionale
Klasa: e 11-të
Kohëzgjatja: 34 javë x 1 orë = 34 orë

1.REZULTATET E PRITSHME TË TË NXËNIT

Në përfundim të mësimit të lëndës, nxënës/i,-ja:

-) mëson anën metodike të elementeve teknike siç janë: fintet e lojtarëve pa dhe me top; ndalimet, rrotullimet, përdorimi i këmbës bazë me top; lufta për kapjen e topit në tabelë (sulm – mbrojtje);
-) përcakton idetë për lojën në sulm, rëndësinë e veprimtarisë taktike individuale dhe në grupe; parimet e sulmit pozicional pa qendër me një, dy ose më shumë qendra;
-) përdor mënyrat e shpejta të të luajturit nëpërmjet sulmit të shpejtë, filozofisë së tij, fazave të zhvillimit të tij;
-) shpjegon ndryshimet që pëson loja e basketbollit.

2.PËRMBAJTJA E PROGRAMIT SIPAS TEMATIKAVE

Tematika	Tema mësimore	Rezultate të pritshme	Orët
Rregullore teknike	1. Ndryshimet vazhdueshme e	<i>Nxënësi/ja:</i>) shpjegon ndryshimet që pëson loja e basketbollit;	1 orë
	2. Të rejtat e sportit të basketbollit) rendit të rejtat bashkëkohore të sportit të basketbollit;	
Teknika metodike elementeve teknike	1. Teknika e finteve të lojtarit pa dhe me top 2. Metodika e finteve të lojtarit me dhe pa top 3. Metodika e luftës për kapjen e topit në tabelë (sulm– mbrojtje) 4. Metodika e ndalimeve, rrotullimeve, përdorimi i këmbës bazë me top) njeh elementet teknike të lojës së basketbollit;) shpjegon metodikën e tyre;	15 orë
Veprimtaria taktike individuale dhe në grupe në sulm	1. Metodika e veprimtarisë taktike individuale dhe në grup në sulm) përcakton idetë për lojën në sulm, rëndësinë e veprimtarisë taktike individuale dhe në grup;) njeh parimet e sulmit pozicional pa qendër, me një, dy ose më shumë qendra;	10 orë

Sulmi i shpejtë	<ol style="list-style-type: none"> 1. Metodika e sulmit të shpejtë 2. Filozofia 3. Fazat e zhvillimit; situata të veçanta loje) përdor mënyrat e shpejta të të luajturit nëpërmjet sulmit të shpejtë, filozofisë së tij, fazave të zhvillimit të tij.	8 orë
------------------------	---	---	-------

Dega: Lojëra
Specialiteti: Basketboll
Lënda: Teori profesionale
Klasa: e 12-të
Kohëzgjatja: 32 javë x 1 orë = 32 orë

1.REZULTATET E PRITSHME TË TË NXËNIT

Në përfundim të mësimit të lëndës, nxënës/i,-ja:

-) shpjegon saktë metodikën e veprimeve sulmuese;
-) shpjegon saktë metodikën e veprimeve mbrojtëse;
-) rendit veprimtaritë individuale, në grup dhe në skuadër si në mbrojtje ashtu dhe në sulm;
-) demonstroi në lojë teknikat dhe rregullat e mësuara.

2.PËRMBAJTJA E PROGRAMIT SIPAS TEMATIKAVE

Tematika	Tema mësimore	Rezultate të pritshme	Orët
Sulmi, parimet e përgjithshme, taktika në sulm	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kundërsulmi, nisja dhe përfundimi, metodika e tij 2. Sulmi kundra mbrojtjes secili të vetin, metodika e tij 3. Sulmi kundra mbrojtjes presing, metodika e tij 4. Sulmi kundra mbrojtjes zonale, metodika e tij 5. Sulmi tranzitor, metodika e tij 6. Sulmi në situata të veçanta loje (rivënie fundore, anësore si dhe sekondat e fundit të lojës) 	<p><i>Nxënësi/ja:</i></p> <ul style="list-style-type: none">) shpjegon saktë metodikën e veprimeve sulmuese;) rendit veprimtaritë individuale, në grup dhe në skuadër si në mbrojtje ashtu dhe në sulm;) krahason ndryshimet mes rivënies anësore dhe fundore; 	16 orë
Mbrojtja, parimet e përgjithshme, taktika mbrojtje në	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mbrojtja kundër sulmit të shpejtë 2. Mbrojtja kundër sulmit flotazh 3. Mbrojtja kundër sulmit tranzitor 4. Mbrojtja kundër sulmit gradual 	<ul style="list-style-type: none">) shpjegon saktë metodikën e veprimeve mbrojtëse;) zbaton saktë veprimtarinë individuale, në grupe e në skuadër në mbrojtje;) analizon teknikat e një mbrojtjeje efektive. 	16 orë

3.UDHËZIME METODOLOGJIKE

Është shumë e rëndësishme që të ketë një ndërthurje sa më të sinkronizuar të teorisë me

praktikën dhe për këtë mësuesi specialist i basketbollit duhet të posedojë njohuri dhe materiale shumë të kualifikuara në këtë fushë, në mënyrë që nxënësi të përvetësojë sa më korrektësisht programin e teorisë së specialitetit basketboll. Mësuesi duhet të ilustrojë me materiale filmike çdo element teknik të shpjeguar në mënyrë që nxënësi të kuptojë sa më mirë vlerën dhe rëndësinë e këtyre elementeve. Çdo element teknik të demonstrohet në mënyrë që nxënësi të kuptojë sa më mirë vlerën dhe rëndësinë e këtyre elementeve duke i zbatuar në momentin e lojës. Organizimi i mësimit përqendrohet në atë çfarë duhet të dinë e të bëjnë nxënësit dhe në atë që duhet të jenë të gatshëm të bëjnë. Për ta realizuar në praktikë këtë lidhje, mësuesi duhet të përzgjedhë metodat, teknikat dhe mjetet e përshtatshme didaktike për realizimin e çdo kompetence dhe rezultati të të nxënit.

4.VLERËSIMI

Vlerësimi mbështetet tërësisht në rezultatet e pritshme të programit lëndor dhe mësuesi nuk ka të drejtë të vlerësojë nxënësit për ato kompetenca që nuk përshkruhen në program. Vlerësimi mund të bëhet individual ose në grup, në klasë ose jashtë saj. Nxënësi/ja vlerësohet me notë ndërsa demonstroi arritjet e tij me gojë, me shkrim ose nëpërmjet veprimtarish e produktesh të tjera. Mësuesi/ja vlerëson nxënësin/en me notë për parashtimet me shkrim në provimet periodike me shkrim dhe në prezantimet me shkrim të punimeve të tij, të zhvilluara vetë ose në grup. Mësuesi planifikon provime periodike me shkrim për blloqe të gjera orësh mësimore që përbëhen nga një apo disa kapituj, të cilët i bashkojnë rezultatet e ndërlidhura të të nxënit. Në përshtatje me qëllimin e vlerësimit me shkrim, ai përdor lloje të ndryshme testesh, që nga minitestet e shkurtra për një kompetencë të veçantë të të nxënit, deri tek ato një orëshe, teste me alternativa ose zhvillim, detyra tematike, projekte kurrikulare, portofolin e nxënësit etj.

Dega: Gjimnastikë
Specialiteti: Gjimnastikë aerobike
Lënda: Formim teorik profesional
Klasa: e 10-të
Kohëzgjatja: 34 javë x 1 orë/javë = 34 orë

Programi i teorisë së gjimnastikës aerobike është bazë për zhvillimin e këtij specialiteti. Programi synon të ndërthurë njohjen dhe zbatimin e njohurive të domosdoshme, për të cilat duhet të jetë kompetent një nxënës/sportist i specialitetit të gjimnastikës aerobike. Kjo lëndë kërkon që të japë informacion të pasur përmes materialit të shkruar, duke u mbështetur padyshim edhe në përdorimin e teknologjisë së informacionit dhe komunikimit dhe zërthehet në tre vitet e studimit.

Hartimi i programit është konceptuar në mënyrë të tillë që t'u përshtatet kërkesave dhe karakteristikave të nxënësve/sportistëve në të gjitha disiplinat e gjimnastikës aerobike, duke ndihmuar krijimin e një formimi teorik bazë, i cili do t'i shërbejë gjatë gjithë veprimtarisë sportive dhe profesionale. Formimi teorik është i domosdoshëm për një nxënës/sportist i cili kërkon të arrijë rezultate të larta. Realizimi i arritjeve sportive të një niveli të lartë, janë fryt i një pune të vazhdueshme shumëvjeçare të trajnerit dhe sportistit. Shkollimi i nxënësve/sportistëve, bën të domosdoshme barazvlerësimin e përgatitjes teorike me komponentet praktikë të stërvitjes sportive. Puna e mësuesit, trajnerit është më efektive kur arrijtet sportive shoqërohen me një përgatitje teorike e cila ndikon në mënyrë të drejtpërdrejtë në formimin dhe kompletimin e njohurive të nxënësit/sportistit.

Programi synon formimin e nxënësve/sportistëve në lëndën e teorisë së gjimnastikës aerobike, ku nxënësit të arrijnë plotësimin e njohurive për të gjitha disiplinat e saj. Njohuritë teorike të shërbejnë për realizimin me sukses të binomit teori–praktik, me qëllim që të kemi arritje sportive të një niveli të lartë. Me një shpërndarje të njohurive në fushat e historisë e psikologjisë, njohjen e rregullores, mësimin e detajuar të teknikave në disiplinat e gjimnastikës, projekteve të ndryshme gjatë procesit mësimor, synohet rritja e kapaciteteve të nxënësve/sportistëve të specialitetit të gjimnastikës aerobike, në mënyrë që të jenë të aftë të bëjnë dallimet jo vetëm nga ana vizive, por dhe të metodikës, të cilësive fizike, të aftësive koordinative dhe të përgatitjes fizike që kërkohen për të garuar në këtë disiplinë.

1.REZULTATET E PRITSHME TË TË NXËNIT

Në përfundim të mësimit të lëndës, nxënës/i,-ja:

-) vlerëson rëndësinë e historikut të gjimnastikës aerobike;
-) rendit në mënyrë kronologjike zhvillimin e disiplinave të gjimnastikës aerobike;
-) njeh rregulloren e gjimnastikës aerobike në të gjitha disiplinat e saj;
-) përballon psikologjikisht ngarkesat stërvitore;
-) kontrollon emocionet dhe stresin në garë;
-) edukohet me ndjenjën e garës;
-) shpjegon bazat teknike dhe metodike të disiplinave të ndryshme;
-) përdor një terminologji të saktë sportive;
-) përdor teknologjinë me synim rritjen e cilësisë sportive.

2.PËRMBAJTJA TEMATIKE E LËNDËS

Tematika	Tema mësimore	Rezultate të pritshme	Orët
Historiku dhe zhvillimi i gjimnastikës aerobike	1. Hyrje në gjimnastikën aerobike	<p><i>Nxënësi/ja:</i></p> <ul style="list-style-type: none">) njeh historikun e gjimnastikës dhe disiplinave të saj;) rendit aktivitetet gjimastikore që zhvillohen në nivel kombëtar dhe ndërkombëtar;) hulumton mbi ndryshimet teknike në periudha të ndryshme;) argumenton rëndësinë e përkulshmërisë dhe elasticitetit në këtë disiplinë sportive;) i jep rëndësinë e duhur përgatitjes lëvizore dhe koreografike;) identifikon ndryshimet në rregulloren e aktiviteteve të ndryshme; 	15 orë
	2. Përgatitje lëvizore		
	3. Koreografi		
	4. Përkulshmëri dhe elasticitet		
Rregullore e gjimnastikës aerobike	1. Lloji i aktivitetit	<ul style="list-style-type: none">) rendit sipas rregullores veçoritë në disiplinat në garat e ndryshme;) rendit sipas rregullores veçoritë në garat në grup dhe individuale;) argumenton rëndësinë e muzikës dhe uniformës në gara; 	12 orë
	2. Individuale		
	3. Në grup		
	4. Ekipore		
	5. Muzika dhe uniforma në gara		
Përgatitje Lëvizore	1. Përgatitje teknike	<ul style="list-style-type: none">) demonstroi kërcime të ndryshme në vend dhe në levizje;) rendit elementet akrobatike si pjesë e rëndësishme e kombinimit aerobik;) evidenton lidhjen e kërcimeve me elementët akrobatikë. 	7 orë

Dega: Gjimnastikë
Specialiteti: Gjimnastikë aerobike
Lënda: Formim teorik profesional
Klasa: e 11-të
Kohëzgjatja: 34 javë x 1 orë/javë = 34 orë

1.Përmbajtja tematike e lëndës

Tematika	Tema mësimore	Rezultate të pritshme	Orët
Njohja me teknikat e garave të gjimnastikës aerobike	1. Aerobi sportive	<i>Nxënësi/ja:</i>) shpjegon veçoritë teknike dhe taktike në disiplinat e gjimnastikes aerobike;) analizon metodikën e mësimin të teknikës në secilën garë të kësaj disipline;) përshkruan fazat e teknikës në të gjitha garat;	15 orë
	2. Gjimnastrad		
Përgatija speciale teknike	1. Step koreografi) përdor mjetet ndihmëse për të përvetësuar një teknikë të saktë në aerobinë sportive;) rendit veçoritë teknike në të ushtruarit me step;) analizon metodën kardio dhe workout;	10 orë
	2. Zumba		
Seanca Aerobike	3. Kardio dhe metoda e workout) evidenton saktë strukturën e seancës aerobike;) bën ndarjen e saktë të seancës aerobike.	9 orë
	1.Struktura dhe përmbajtja e seancës aerobike		

Dega: Gjimnastikë
Specialiteti: Gjimnastikë aerobike
Lënda: Formim teorik profesional
Klasa: e 12-të
Kohëzgjatja: 32 javë x 1 orë/javë = 32 orë

1.PËRMBAJTJA TEMATIKE E LËNDËS

Tematika	Tema mësimore	Rezultate të pritshme	Orët
Përgatitja psikologjike	1. Gjimnastikë aerobike 2. Aerobi sportive 3. Gjimnastrad	Nxënësi/ja:) demonstron një përgatitje psikologjike për të përballuar ngarkesat stërvitore;) dallon ndryshimet emocionale që kërkohen në secilën garë;) vlerëson rëndësinë e të qenit i motivuar në varësi të garës që do të zhvillojë;) menaxhon emocionet para e gjatë garimit;) evidenton pasojat shëndetësore dhe administrative në marjen e dopingut;) shpreh motivimin dhe promovon garimin e ndershëm;	10 Orë
Përgatitje fizike	1. Përgatitje fizike 2. Ushtrime të forcës së përgjithshme dhe speciale) demonstron saktë ushtrimet e forcës së përgjithshme;) evidenton ushtrimet e forcës speciale;) rendit disa ushtrime të forcës dinamike;	10 orë

Gjimmnastika si metodologji efektive	1. Gjimmnastika aerobike si mjet dhe metodologji efektive për përgatitjen e gjithanshme dhe rehabilituese) evidenton efektet në aspektin fiziologjik;) evidenton efektet në aspektin psikologjik;) evidenton efektet në grupmoshat e ndryshme.	12 orë
---	---	---	--------

2.UDHËZIME METODOLOGJIKE

Me anë të metodave didaktike të shpjegimit, demonstrimit të mënyrës së kryerjes së veprimeve lëvizore, mjeteve mësimore bazë dhe ndihmëse, përfshirjes aktive të nxënësve në mësim, përdorimit të mjeteve orientuese vizive, përdorimit të teknologjisë, do synohet të realizohen të gjitha rezultatet e pritshme të lëndës teoria e gjimmnastikës aerobike. Puna do të jetë individuale dhe në grup, duke alternuar dhe përcaktuar raportin mësues–nxënës gjatë procesit të orës së mësimit, me qëllim që vetë nxënësit të jenë sa më aktivë gjatë procesit të nxënies së lëndës. Gjithashtu, vetëkorrigjimi dhe korrigjimi nga partneri është një tjetër rrugë metodike efikase gjatë procesit mësimor.

3.VLERËSIMI

Vlerësimi mbështetet tërësisht në rezultatet e pritshme të programit lëndor dhe mësuesi nuk ka të drejtë të vlerësojë nxënësit për ato kompetenca që nuk përshkruhen në program. Nxënësi/ja vlerësohet me notë ndërsa demonstroi arritjet e tij/saj me gojë, me shkrim ose nëpërmjet veprimtarive e produkteve të tjera. Mësuesi/ja vlerëson nxënësin/en me notë për parashtrimet me shkrim në provimet periodike me shkrim dhe në prezantimet me shkrim të punimeve të tij, të zhvilluara vetë ose në grup. Mësuesi planifikon provime periodike me shkrim për blloqe të gjera orësh mësimore që përbëhen nga një apo disa kapituj, të cilët i bashkojnë rezultatet e ndërlidhura të të nxënësve. Në përshtatje me qëllimin e vlerësimit me shkrim, ai përdor lloje të ndryshme testesh, që nga minitestet e shkurtra për një kompetencë të veçantë të të nxënësve, deri tek ato një orëshe, teste me alternativa ose zhvillim, detyra tematike, projekte kurrikulare etj.

Dega: Lojëra
Lënda: Formimi teorik profesional
Specialiteti: Volejball
Klasa: 10-të
Kohëzgjatja: 34 javë x 1 orë = 34 orë

Parimet dhe kërkesat bazë të programit teorik do të synojnë që të realizohen të lidhura ngushtë me njëra-tjetrën. Nxënësi do të mësojë të gjitha njohuritë e duhura rreth rregullores së lojës së volejbollit, për përgatitjen dhe drejtimin e saj. Gjithashtu nxënësi do të perceptojë dhe do të përshkruajë të gjitha gabimet e mundshme gjatë ekzekutimit të çdo elementi teknik dhe do të zhvillojë aftësinë për t'u vetëkorrigjuar. Identifikimi, zbrërthimi dhe shpjegimi saktë i varianteve taktike për çdo situatë loje do të ndiqen me rigorozitet nga mësuesi/trajneri dhe nxënësi.

1.REZULTATET E PRITSHME TË TË NXËNIT

Në përfundim të mësimit të lëndës, nxënës/i,-ja:

-) merr njohuri mbi historikun e lindjes dhe të zhvillimit të lojës së volejbollit në botë dhe në vendin tonë;
-) zhvillon njohuritë e mjaftueshme mbi metodikën e elementeve teknike të lojës;
-) njeh rregulloren teknike të lojës së volejbollit;
-) zbrërthen variantet taktike dhe jep kuptimin e saktë të tyre;
-) diferencon gabimet në ekzekutimin e elementeve teknike dhe bën korrigjimin e saktë të tyre;
-) kupton dhe interpreton gabimet në ekzekutimet e elementeve;
-) njeh shumëllojshmërinë dhe dallimet midis elementeve teknike;
-) shpjegon linjat kryesore didaktike të stërvitjes me grup moshat e reja;
-) mëson të mbajë protokollin e saktë të një ndeshjeje zyrtare;
-) shpjegon rregulloren për drejtimin dhe gjykimin e një ndeshjeje volejboli;
-) realizon projekte lidhur me rrugët metodike të të mësuarit të teknikave.

2.PËRMBAJTJA E PROGRAMIT SIPAS TEMATIKAVE

Tematika	Tema mësimore	Rezultate të pritshme	Orët
Historiku i lojës	1. Historiku i lindjes dhe zhvillimit të volejbollit në botë.) njeh historikun e lojës në botë dhe në vendin tonë;	2 orë
	2. Lindja dhe zhvillimi i lojës në vendin tonë) mëson historikun e lojës në vendin tonë;	
Teknika elementeve	1. Karakteristikat e lojës së volejbollit) njeh karakteristikat e lojës;) mëson qëndrimet në fushë;	26 orë

	<ol style="list-style-type: none"> 2. Qëndrimet bazë 3. Lëvizjet në fushë dhe zhvendosjet 4. Zotërimi dhe pasimi i topit 5. Karakteristikat e gjuajtjes, fazat dhe përshkrimi teknik 6. Karakteristikat e bllokut dhe shërbimit. 7. Përshkrimi teknik, rruga metodike për mësimin e elementeve teknike 	<ul style="list-style-type: none">) mëson dhe interpreton shprehitë e zhvendosjes dhe lëvizjes në fushë;) koncepton shumëllojshmërinë dhe dallimet midis elementeve teknike;) vlerëson metodikën e të mësuarit të elementeve teknike; 	
Rregullorja teknike e lojës	<ol style="list-style-type: none"> 1. Loja, vendi dhe pajisjet 2. Pjesëmarrësit 3. Format e lojës 	<ul style="list-style-type: none">) njeh përmasat e fushës, topit, rrjetës etj.;) mëson të organizojë dhe zhvillojë një ndeshje. 	6 orë

3.UDHËZIME PËR ZBATIMIN E PROGRAMIT

Programi i lëndës së teorisë së volejbollit synon të përdorë metoda bashkëkohore ku në themel të jetë bashkëbisedimi dhe puna e pavarur e çdo nxënësi me qëllim që, dijet e marra të jenë sa më të qëndrueshme dhe secili mund të shfrytëzojë mundësitë që na ofrohen tani për thithjen e informacioneve përkatëse.

Punët me projekt do të jenë një tjetër mënyrë për të bërë të mundur punën në grupe, ku secili të kontribuojë në nxjerrjen dhe grupimin e një materiali sa më të kompletuar, si dhe të jenë të aftë për ta prezantuar materialin para klasës.

Kontrollet me testime përmbledhëse në periudha të caktuara kohore dhe ato ditore do bëjnë të mundur që nxënësi të përvetësojë sa më mirë njohuritë e marra dhe të jetë vazhdimisht i stimuluar për përvetësimin sa më të mirë të dijeve.

Dega: Lojëra
Lënda: Formimi teorik profesional
Specialiteti: Volejboll
Klasa: e 11-të
Kohëzgjatja: 34 javë x 1 orë = 34 orë

1. REZULTATET E PRITSHME TË TË NXËNIT

Në përfundim të mësimit të lëndës, nxënës/i,-ja:

-) njeh rregulloren teknike të lojës së volejbollit;
-) merr njohuritë e mjaftueshme mbi metodikën e elementeve teknike të lojës;
-) zbërthen variantet taktike dhe jep kuptimin e saktë të tyre;
-) identifikon gabimet në ekzekutimin e elementeve teknike dhe mundëson më tej dhe korrigjimin e saktë të tyre;
-) shpjegon linjat kryesore didaktike të stërvitjes në grup tek moshat e reja;
-) merr njohuritë e duhura për lojën e minivolejbollit.

2. PËRMBAJTJA E PROGRAMIT SIPAS TEMATIKAVE

Tematika	Tema mësimore	Rezultate të pritshme	Orët
Rregullorja teknike	<ol style="list-style-type: none"> Aksionet e lojës, fazat e lojës, loja me topin, shërbimi, sulmi, blloku Ndërprerjet dhe vonesat e lojës Sjellja e lojtarëve 	<p><i>Nxënësi/ja:</i></p> <ul style="list-style-type: none">) njeh situatat e lojës kur topi është “jashtë”, “brenda”, etj.;) mëson ndërprerjet e lojës dhe vonesat;) njeh mënyrën e të sjellurit të sportistëve, lojën e ndershme, Fair-Play; 	4 orë
Teknika e elementeve	<ol style="list-style-type: none"> Gjuajtja, llojet e saj Blloku individual dhe në grup Zotërimi i topit, lloje të ndryshme Shërbimet, variante të ndryshme të tij 	<ul style="list-style-type: none">) diferencon detajet e teknikës së çdo elementi;) identifikon gabimet e mundshme gjatë ekzekutimit të elementeve në fushë;) përzgjedh rrugët metodike për mësimin e elementeve; 	12 orë
Elementet e lojës	<ol style="list-style-type: none"> Metoda e lojës Minivolejboli Veçoritë e mësimit të teknikës 	<ul style="list-style-type: none">) njeh metodat e lojës;) merr njohuritë e duhura për minivolejbollin;) qartëson konceptet mbi taktikën; 	8 orë
	1. Veprimet taktike në sulm) kupton si koncept lëvizjet	

Taktika lojës	e (individuale, në grup, në skuadër) 2. Veprimet taktike në mbrojtje (individuale, në grup, në skuadër)	taktike;) krijon dhe zberthen variante taktike.	10 orë
--------------------------	--	---	-----------

Dega: Lojëra
Lënda: Formimi teorik profesional
Specialiteti: Volejboll
Klasa: 12-të
Kohëzgjatja: 32 javë x 1 orë = 32 orë

1.REZULTATET E PRITSHME TË TË NXËNIT

Në përfundim të mësimit të lëndës, nxënës/i,-ja:

-) merr të gjitha njohuritë e duhura rreth rregullores së lojës së volejbollit, për përgatitjen dhe drejtimin e saj;
-) zhvillon njohuritë e mjaftueshme mbi metodikën e elementeve teknike të lojës;
-) zbërthen variantet taktike dhe jep kuptimin e saktë të tyre;
-) identifikon gabimet në ekzekutimin e elementeve teknike dhe bën korrigjimin e saktë të tyre.

2.PËRMBAJTJA E PROGRAMIT SIPAS TEMATIKAVE

Tematika	Tema mësimore	Rezultate të pritshme	Orët
Rregullore teknike	<ol style="list-style-type: none"> 1. Përbërja e gjyqtarisë, detyrat, sekretaria, shenjat zyrtare në gjykim 2. Ç'është protokoll, përmbajtja në detaje e tij 3. Si plotësohet një protokoll 	<p><i>Nxënësi/ja:</i></p> <ul style="list-style-type: none">) njeh rregulloren e lojës, shenjat e gjykimit;) mëson si mbahet dhe plotësohet një protokoll; 	6 orë
Elementet e lojës	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lojtari libero, rëndësia dhe detyrat e tij 2. Anët kryesore të përgatitjes së volejbollistit 3. Streçingu dhe llojet e nxehtësisë. 4. Ndikimi fiziologjik i nxehtësisë tek lojtarët 5. Metodika e stërvitjes me moshat e vogla 	<ul style="list-style-type: none">) dallon rolin dhe rëndësinë e lojtarit libero;) percepton mënyrën e përgatitjes së një sportisti;) vlerëson rëndësinë e nxehtësisë në volejboll, veçoritë fiziologjike të saj;) mëson mënyrat e stërvitjes së grupmoshave; 	8 orë
Elementet teknik te lojës	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zotërimi i topit 2. Pasimi 3. Gjuajtjet-ngecjet 4. Blloku 5. Shërbimi 6. Planzhonet 	<ul style="list-style-type: none">) njeh detajet e teknikës të çdo elementi;) përvetëson saktë elementet teknike;) identifikon gabimet e mundshme gjatë ekzekutimit të elementeve në fushë;) përzgjedh rrugët metodike për mësimin e elementeve; 	10 orë
Taktika e lojës	<ol style="list-style-type: none"> 1. Veprimet taktike në sulm (individuale, në grup, në skuadër) 	<ul style="list-style-type: none">) kupton si koncept lëvizjet taktike;) krijon dhe zbërthen 	8orë

	2. Veprimet taktike në mbrojtje (individuale, në grup, në skuadër)	variante taktike.	
--	--	-------------------	--

3.UDHËZIME METODOLOGJIKE

Kërkesa për zbatimin e programit nënkupton respektimin e parimeve themelore didaktike, si dhe përzgjedhjen dhe zbatimin nga mësuesit të metodave dhe formave të përshtatshme e bashkëkohore të punës në orën mësimore. Në program jepet për çdo linjë, sasia orientuese e orëve dhe temat që do trajtohen. Rezultatet e të nxënësve që janë dhënë më lart, kanë trajtën e shënimeve sqaruese që synojnë të përcaktojnë më imtësisht njohuritë dhe aftësitë që nxënësit duhet të përfitojnë me përvetësimin e programit. Ato janë formuluar mbi bazën e standardeve të përmbajtjes dhe të mbahen parasysh nga mësuesit gjatë procesit mësimor. Gjithashtu mësuesi duhet të përdorë metoda bashkëkohore të mësimdhënies, të cilat e vendosin nxënësin në qendër të orës së mësimin me qëllim që të rritet interesi i tij për lëndën, gjë e cila sjell edhe përvetësimin më cilësor të saj.

4.VLERËSIMI

Vlerësimi është procesi nëpërmjet të cilit përcaktohen vlerat, mbi bazën e informacionit të grumbulluar nga kontrolli. Ai është proces i verifikimit e i gjykimit të vlerës ose sasisë së njohurive dhe kompetencave duke përdorur një standard vlerësimi.

Me anë të vlerësimit, mund të grumbullohet një informacion i nevojshëm për përparimin e nxënësve në lëndën e vëllimit. Vlerësimi i siguron mësuesit dhe nxënësit informacion të saktë mbi atë që është mësuar dhe atë që mbetet për t'u mësuar. Gjithashtu, vlerësimi u siguron informacionin e nevojshëm prindërve dhe personave të tjerë, të cilët marrin vendim, duke u bazuar në përparimin e nxënësit në vëllim.

Mësuesi planifikon provime periodike me shkrim për blloqe të gjera orësh mësimore që përbëhen nga një apo disa kapituj, të cilët i bashkojnë rezultatet e ndërlidhura të të nxënësve. Në përshtatje me qëllimin e vlerësimit me shkrim, ai përdor lloje të ndryshme testesh, që nga minitestet e shkurtra për një kompetencë të veçantë të të nxënësve, deri tek ato një orëshe; teste me alternativa ose zhvillim, detyra tematike, projekte kurrikulare, portofoli i nxënësit, etj.

Dega: Sporte të rënda
Specialiteti: Peshëngritje
Lënda: Formimi teorik profesional
Klasa: e 10-të
Kohëzgjatja: 34 javë x 1 orë/javë = 34 orë

Programi i teorisë së formimit profesional peshëngritje përfshihet në strukturën mësimore të specialitetit peshëngritje. Programi synon njohjen dhe zbatimin e njohurive të domosdoshme, për të cilat duhet të jetë kompetent një nxënës/sportist i specialitetit të peshëngritjes. Kjo lëndë kërkon që të japë informacion të pasur përmes materialit të shkruar (teksteve apo leksioneve), duke u mbështetur padyshim edhe në përdorimin e teknologjisë së informacionit dhe komunikimit. Ky program zërthehet në tre vitet e studimit dhe është hartuar në mënyrë të tillë që t'u përshtatet kërkesave dhe karakteristikave të nxënësve/sportistëve të sportit të peshëngritjes, duke ndihmuar krijimin e një formimi teorik bazë, i cili do t'i shërbejë gjatë gjithë veprimtarisë sportive dhe profesionale. Formimi teorik është i domosdoshëm për një nxënës/sportist i cili kërkon të arrijë rezultate të larta. Në problemet e larmishme që ndikojnë në rritjen e mjeshhtërisë sportive, përgatitja teorike merr rëndësi të veçantë për shfrytëzimin e të menduarit të nxënësit/sportistit gjatë përballimit të ngarkesave të larta me një motivim të fortë. Realizimi i arritjeve sportive të një niveli të lartë, janë fryt i një pune të vazhdueshme shumëvjeçare të mësuesit/trajnerit dhe nxënësit/sportistit. Në fuksion të koordinimit të teorisë me praktikën, nxënësi/sportisti dhe mësuesi/trajneri kanë një qëllim të përbashkët: arritjen e rezultateve sa më të larta në kampionatet pjesëmarrëse.

Programi synon formimin e nxënësve/sportistëve në lëndën e teorisë së peshëngritjes, ku nxënësit të arrijnë plotësimin e njohurive. Njohuritë teorike të shërbejnë për realizimin me sukses të binomit teori–praktik, me qëllim që të kemi arritje sportive të një niveli të lartë. Me një shpërndarje të njohurive në fushat e historisë e psikologjisë, njohjen e rregullores, mësimin e detajuar të teknikave në sportin e peshëngritjes, projekteve të ndryshme gjatë procesit mësimor, synohet rritja e kapaciteteve të nxënësve/sportistëve të specialitetit të peshëngritjes, në mënyrë që të jenë të aftë të bëjnë dallimet jo vetëm nga ana vizive, por dhe të metodikës, të cilësive fizike, të aftësive koordinative dhe të përgatitjes fizike që kërkohen për të garuar në secilën teknikë të peshëngritjes.

1.REZULTATET E PRITSHME TË NXËNIT

Në përfundim të mësimin të lëndës, nxënës/i,-ja:

-) vlerëson rëndësinë e historikut të peshëngritjes;
-) rendit në mënyrë kronologjike zhvillimin e teknikave të peshëngritjes;
-) njeh rregulloren e peshëngritjes;
-) përballon psikologjikisht ngarkesat stërvitore;
-) kontrollon emocionet dhe stresin në garë;
-) edukohet me ndjenjën e garës;
-) shpjegon bazat teknike dhe metodike të shpëputjes dhe shtytjes;
-) përdor një terminologji të saktë sportive;
-) përdor teknologjinë me synim rritjen e cilësisë sportive.

2.PËRMBAJTJA E PROGRAMIT SIPAS TEMATIKAVE

Tematika	Tema mësimore	Rezultate të pritshme	Orët
Historiku dhe zhvillimi i peshëngritjes	<ol style="list-style-type: none"> 1. Hyrje në peshëngritje 2. Nocionet bazë mbi mekanikën e lëvizjes së shtangës 3. Teknika dhe emërtimi i tyre 4. Veçoritë e stërvitjes me pesha 	<p><i>Nxënësi/ja:</i></p> <ul style="list-style-type: none">) njeh historikun e peshëngritjes;) diferencon sportin e peshëngritjes nga stërvitja me pesha;) zbaton njohuritë teorike se si ngrihet shtanga dhe rëndësinë e zbatimit të ligjeve biomekanike që veprojnë në ngritjen e shtangës;) njeh teknikat e peshëngritjes;) shpjegon ngarkesat që ata duhet të përdorin për zhvillimin e forcës; 	7 orë
Rregullore e teknikave të peshëngritjes	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lloji i teknikave të peshëngritjes 2. Vrapime të shkurtra 30-50 m 3. Ushtrime gjimnastikore 4. Lojëra sportive 	<ul style="list-style-type: none">) identifikon ndryshimet në rregulloren e aktiviteteve të peshëngritjes;) rendit sipas rregullore veçoritë në teknikat e peshëngritjes (shkëputje-shtytje);) arrin një teknikë të kënaqshme ekzekutimi dhe bashkëveprimi lëvizor për këto elemente të ushtrimeve atletikore;) demonstroi sensin e ekuilibrit (barazpeshës) me trupin e tyre dhe si rrjedhojë dhe në rastet e ngritjes së peshës;) zhvillon aftësitë fizike me anë të lojërave të ndryshme;) argumenton rëndësinë e zbatimit të rregullore; 	16 orë
Përgatitja psikologjike	<ol style="list-style-type: none"> 1. Teknika shkëputjeje 2. Teknika shtytjeje 3. Kontrolli i shpejtësisë 4. Kontrolli i shpërthimit 	<ul style="list-style-type: none">) demonstroi një përgatitje psikologjike për të përballuar ngarkesat stërvitore;) dallon ndryshimet emocionale që kërkohen në secilën garë;) vlerëson rëndësinë e të qenit i motivuar (për veten dhe shokun) 	11 orë

		<p>në varësi të garës që do të zhvillojë;</p> <ul style="list-style-type: none">) menaxhon emocionet para dhe gjatë garimit;) evidenton pasojat shëndetësore dhe administrative në marrjen e dopingut;) shpreh motivimin dhe promovon garimin e ndershëm.	
--	--	---	--

Dega: Sporte të rënda
Specialiteti: Peshëngritje
Lënda: Formimi teorik profesional
Klasa: e 11-të
Kohëzgjatja: 34 javë x 1 orë/javë = 34 orë

1.PËRMBAJTJA E PROGRAMIT SIPAS TEMATIKAVE

Tematika	Tema mësimore	Rezultate të pritshme	Orët
Njohja me teknikat e peshëngritjes	1. Teknikat e shkëputjes 2. Teknikat e shtytjes 3. Mjetet ndihmëse	Nxënësi/ja:) shpjegon veçoritë teknike;) analizon metodikën e mësimit të teknikës se shkëputjes dhe shtytjes;) përshkruan fazat e teknikës;) përdor mjetet ndihmëse për të përvetësuar një teknikë sa më të saktë;) demonstron fazat e teknikës;) analizon teknikën e plotë.	34 orë

Dega: Sporte të rënda
Specialiteti: Peshëngritje
Lënda: Formimi teorik profesional
Klasa: e 12-të
Kohëzgjatja: 32 javë x 1 orë/javë = 32 orë

1.PËRMBAJTJA E PROGRAMIT SIPAS TEMATIKAVE

Tematika	Tema mesimore	Rezultate te pritshme	Orët
Njohja me teknikat e peshëngritjes	1. Teknikë shkëputjeje 2. Teknikë shtytjeje	Nxënësi/ja:) shpjegon teknikën e shkëputjes dhe të shtytjes;) analizon metodikën e mësimit të teknikës në secilin stil;) rendit fazat e teknikës së shkëputjes dhe shtytjes (starti, shkëputja e shtangës nga toka, shpërthimi dhe pritja e shtangës);) përdor mjetet ndihmëse për të përvetësuar një teknikë të saktë në secilin stil;) identifikon veçoritë tekniko/taktike në garç;) analizon dhe argumenton teknikën e plotë dhe të saktë të secilit stil.	32 orë

2.UDHËZIME METODOLOGJIKE

Me anë të metodave didaktike të shpjegimit, demonstrimit të mënyrës së kryerjes së veprimeve lëvizore, mjeteve mesimore bazë dhe ndihmëse, përfshirjes aktive të nxënësve në mësim, përdorimit të mjeteve orientuese vizive, përdorimit të teknologjisë, do synohet të realizohen të gjitha rezultatet e pritshme të lëndës teoria e peshëngritjes. Puna do jetë individuale dhe në grup, duke alternuar dhe përcaktuar raportin mësues – nxënës gjatë procesit të orës së mësimit me qëllim që vetë nxënësit të jenë sa më aktivë gjatë procesit të nxënies së lëndës. Gjithashtu, vetëkorrigjimi dhe korrigjimi nga partneri është një tjetër rrugë metodike efikase gjatë procesit të mësimit.

3.VLERËSIMI

Vlerësimi mbështetet tërësisht në rezultatet e pritshme të programit lëndor dhe mësuesi nuk ka të drejtë të vlerësojë nxënësit për ato kompetenca që nuk përshkruhen në program. Vlerësimi mund të bëhet individual ose në grup, në klasë ose jashtë saj. Nxënësi vlerësohet me notë ndërsa demonstroi arritjet e tij me gojë, me shkrim, ose nëpërmjet veprimtarive e produkteve të tjera. Mësuesi vlerëson nxënësin me notë për parashtrimet me shkrim në provimet periodike

me shkrim dhe në prezantimet me shkrim të punimeve të tij të zhvilluara vetë ose në grup. Mësuesi planifikon provime periodike me shkrim për blloqe të gjera orësh mësimore që përbëhen nga një ose disa tematika, të cilat i bashkojnë rezultatet e ndërlidhura të të nxënit. Në përshtatje me qëllimin e vlerësimit me shkrim, ai përdor lloje të ndryshme testesh, që nga minitestet e shkurtra për një kompetencë të veçuar të të nxënit, deri tek ato një orëshe, teste me alternativa ose zhvillim, detyra tematike, projekte kurrikulare etj.

LËNDË PRAKTIKE PROFESIONALE

Dega: Atletikë
Specialiteti: Vrapime të mesme e të gjata (meshkuj e femra)
Lënda: Formim praktik profesional
Klasa: e 10-të
Kohëzgjatja: 34 javë x 14 orë/javë = 476 orë
Stërvitje e grupuar dimërore= 72 orë Total 548 orë

Hartimi i programit lëndor të lëndës formimim praktik profesional, disiplina:vrapime të mesme e të gjata (meshkuj e femra), është dokumenti bazë për zhvillimin e lëndës dhe që i shërben formimit të përgjithshëm të nxënësve/sportistë.

Ky program synon gjithashtu që nxënësit sportistë të arrijnë rezultate të larta sportive në mënyrë progresive, nga viti në vit, të formojë tek ata shprehje të qëndrueshme sportive si dhe të marrin një kulturë të përgjithshme arsimore e profesionale të procesit stërvitor. Stërvitja është një proces i organizuar dhe i planifikuar ku parashikohen me saktësi llojet e përgatitjes, mjetet dhe metodat e punës etj. Programi ka në thelb krijimin e kushteve për ndërtimin e kompetencave të fushës/lëndës si dhe të kompetencave kyçe, me qëllim zgjidhjen e detyrave kryesore të stërvitjes nëpërmjet komponenteve bazë të stërvitjes.

1.REZULTATET E PRITSHME TË NXËNIT

Në përfundim të mësimit të lëndës, nxënës/i,-ja:

-) edukon ritmin e frymëmarrjes të kombinuar me hapat e vrapimit me temp të njëjtë;
-) edukon ndjesinë e përshkimit të distancave të caktuara me ritëm të njëjtë vrapimi;
-) edukon vullnetin për të përballuar vrapime të distancave të gjata me ritmin e duhur;
-) zhvillon teknikë e ndërrimit të shkopit të stafetës;
-) zhvillon aftësitë koordinative;
-) zhvillon aftësitë koordinative dhe të shpejtësisë së lëvizjeve ndërmjet pengesave.

2.PËRMBAJTJA E PROGRAMIT SIPAS TEMATIKAVE

Përmbushja e qëllimit të programit realizohet nëpërmjet përmbajtjes së katër tematikave dhe nëntematikave të tyre, që konsiston në:

Tematika 1: Etapa tranzitore	112 orë
Tematika 2: Stërvitje e grupuar dimërore	72 orë
Tematika 3: Etapa përgatitore	252 orë
Tematika 4: Etapa e garave	112 orë

Tematika	Tema mësimore	Rezultate të pritshme	Orët
Etapa tranzitore	<ol style="list-style-type: none"> 1. P.P. fizike 2. P. teknike 3. Orë kontrolli 	<p><i>Nxënësi/ja:</i></p> <ul style="list-style-type: none">) përgatitja e organizmit për përballimin e ngarkesave fizike;) zbaton elemente të veçanta teknike të vrapimit;) kryen saktë lëvizje aciklike (tërheqje, shtytje, ekuilibrim, kthim, etj.), ciklike (ecje, vrapim, kërcim etj.); 	112 orë
Stërvitje grupare dimërore	<ol style="list-style-type: none"> 1. Marshim 2. Specialitet 3. Orë kontrolli 	<ul style="list-style-type: none">) formulon shprehjet në rastet e teknikës, taktikës, forcës qëndrueshmërisë, në prag të garave;) përfiton njohuritë bazë të sporteve dimërore, përshtatet me kushtet klimaterike;) organizon ushtrime të ndryshme në funksion të përgatitjes së atletëve sportistë për vijueshmërinë e kampionateve; 	72 orë
Etapa përgatitore	<ol style="list-style-type: none"> 1. P.P. fizike 2. P.S. fizike 3. P. teknike 4. Orë kontrolli 	<ul style="list-style-type: none">) zhvillon qëndrueshmërinë e përgjithshme dhe atë speciale;) formon një strukturë solide muskulare të aftë për të përballuar ngarkesat stërvitore;) demonstroi koordinim në kryerjen e elementeve aerobike sipas kapacitetit të volumit të parashikuar;) demonstroi aftësi për t'u përshtatur ndaj vrapimit në natyrë, në terrene të ndryshme; 	252 orë
Etapa garave	<ol style="list-style-type: none"> 1. P.P. fizike 2. P.S. fizike 3. P. teknike 4. Orë kontrolli 	<ul style="list-style-type: none">) krijon kondicionin e duhur fizik për të pasur një performancë të mirë në garë;) perfeksionon elementet teknike;) demonstroi koordinim lëvizor dhe nivel të kënaqshëm të cilësive fizike në shpejtësi dhe qëndrueshmëri;) përgatit nxënësit/sportistët për garë; 	112 orë

Vlerësimet për garat dhe testet

Tabela e garave meshkuj / femra klasa e 10-të

Gara	Klasa e 10-të			
	M		F	
	Minimal	Maksimal	Minimal	Maksimal
800 m	2'30''00	2'15''00	3'05''00	2'50''00
1500 m	5'35''00	5'05''00	6'05''00	5'30''00
3000 m	11'55''00	10'50''00	13'10''00	12'00''00

Tabela e testeve të cilësive fizike meshkuj / femra klasa e 10-të

Gara	Klasa e 10-të			
	M		F	
	Minimal	Maksimal	Minimal	Maksimal
30 m	4''90	4''50	5''30	4''80
100 m	14''50	13''70	15''60	14''90
1000 m	3'35''00	3'05''00	4'05''00	3'35''00
Kërcim nga vendi me dy këmbë	2.00m	2.05m	1.80m	1.90m
Kërcim 20-hapsh	39m	42m	30m	35m

3.UDHËZIME METODOLOGJIKE

Detyra dhe udhëzime kryesore për stërvitjen e nxënësve sportistë në vrapimet e mesme dhe të gjata për meshkuj dhe femra.

Etapat e procesit stërvitor

Etapat kryesore të zhvillimit të procesit stërvitor janë:

-) *Etapa tranzitore*
-) *Etapa përgatitore*
-) *Etapa e garave*

1. Etapa tranzitore: Është një etapë mjaft e rëndësishme e cila quhet ndryshe edhe si periudha e çlodhjes aktive. Në këtë etapë synohet ruajtja e nivelit të arritur, përgatitja e fizikut për të përbulluar ngarkesën në etapën pasardhëse, si dhe korrigjimi i të metave teknike.

2. Etapa përgatitore: Është etapa më e rëndësishme e stërvitjes gjithëvjete. Në këtë etapë punohet kryesisht për përgatitjen e gjithanshme fizike, qëndrueshmërinë e përgjithshme dhe forcën. Në fazën e dytë të kësaj etape punohet më shumë për qëndrueshmërinë speciale, forcën speciale dhe teknikën e vrapimit.

3. Etapa e garave: Kjo etapë synon përshtatjen e fizikut të atletit me garën që do të zhvillojë, me qëllim arritjen e rezultateve më të mira personale. Forma sportive e atletit përgatitet në sajë të stërvitjeve me intensitet të lartë dhe duke përdorur mjete specifike për llojin e garës. Në këtë fazë punohet më shumë për përgatitjen speciale fizike dhe përgatitjen teknike.

Përgatitja fizike

Është guri themeltar që lehtëson zbatimin e komponenteve të tjerë stërvitore. Kjo përgatitje përbëhet nga:

-) *përgatitje e përgjithshme fizike (P.P.fizike)*
-) *përgatitje speciale fizike (P.S.fizike)*

Kombinimi i saktë i ngarkesave është element shumë i rëndësishëm për përballimin me sukses të stërvitjes. Përgatitja fizike individualizohet sipas veçorive specifike të llojit të garës, gjinisë dhe moshës së nxënësit, është një nga detyrat kryesore të procesit stërvitor dhe zë pjesën më të madhe të tij. Pa përgatitje të mirë fizike nuk mund të arrihet përgatitja e cilësive të tjera fizike si dhe përgatitja teknike. Në përgatitjen fizike do të punohet sistematikisht për P.P.fizike dhe P.S.fizike, të cilat në bashkërendim midis tyre ngrënë në shkallë më të lartë cilësitë fizike lëvizëse, si:

Qëndrueshmëria e përgjithshme: Kjo është një nga cilësitë më të domosdoshme për atletët e këtyre distancave pasi veprimet gjatë garës zgjasin shumë në kohë dhe intensiteti i tyre është relativisht i vogël. Kjo është baza për përgatitjen e qëndrueshmërisë speciale. Metodat që përdoren për zhvillimin e saj janë:

-) vrapim i pandërprerë i njëlojtë;
-) vrapim i pandërprerë me ritëm të ndryshuar dhe me kohëzgjatje të ndryshme;
-) vrapim i pandërprerë me ngacmim në distanca të ndryshme me segmente të ndryshme;
-) vrapim i zgjatur në terren të ndryshëm (kodrinor, ranor etj);
-) FARTLEK (vrapim me ndryshim ritmi).

Shënim: Puls i gjatë vrapimit nuk duhet të kalojë 170 rrahje/minutë, duke variuar nga 140 – 170 rrahje/minutë.

Qëndrueshmëria speciale: Kjo lloj cilësie ka lidhje me llojin e garës dhe shpreh kërkesa të veçanta ndaj proceseve energjitime të muskujve. Si mjete kryesore për zhvillimin e qëndrueshmërisë speciale (QS) janë vrapimet 120 – 200 m dhe 300 – 500 m me intensitet të lartë, të praktikuar me metodën përsëritëse dhe metodën intervalore. Gjithashtu, për garat 800, 1500 dhe 3000 m përdoren segmentet 400 – 500 – 600 – 800 – 1000 – 1200 – 2000 m që vrapohen me metodën intervalore dhe metodën përsëritëse, ku volumi dhe intensiteti janë në varësi të periudhës së stërvitjes.

Qëndrueshmëria e shpejtësisë: Në vrapimet e mesme dhe të gjata kjo cilësi është shumë e domosdoshme dhe ushtrohet duke vrapuar segmentet 100 – 200 m me përdorim të metodës intervalore dhe asaj përsëritëse, sidomos në periudhen e garave.

Zhvillimi i shpejtësisë: Kjo zhvillohet nëpërmjet metodës përsëritëse e me pushime relativisht të gjata deri në përtëritjen e organizmit. Segmentet që përdoren më shumë në vrapimet e mesme janë 40 – 80 – 100 m.

Zhvillimi i forcës së qëndrueshmërisë: Kjo ndihmon atletët të vrapojnë me hap të madh e të qëndrueshëm. Metodatat që duhet të përdoren janë:

-) vrapime me jelekë me breza me rërë me peshë;
-) vrapime në rërë të shkrifët;
-) vrapime në ujë deri në gju;
-) vrapim 100 – 200 m në plan të pjerrët.

Zhvillimi i kërcyeshmërisë: Kjo zhvillon forcën e shpejtësisë. Me vlerë janë ushtrimet e kërcimit në gropën e rërës, si: nga vendi, 2 – 3 hapsh, shumëhapshat në pistë, p.sh.: 5 – 10 – 20 hapsha ose shumëhapsha në distancat 50 – 100 – 200 m, kërcime vertikalisht duke mbledhur gjunjët, etj.

Zhvillimi i shkathtësisë dhe elasticitetit:

-) lojra të ndryshme me top, si basketboll, volejbol etj;
-) lojra popullore;
-) ushtrime me vegla të ndryshme gjimnastikore;
-) ushtrime për zgjatjen e muskujve;
-) nisje nga pozicione të ndryshme me sinjale të befasishme;

Përgatitja teknike: Pa përgatitje të mirë teknike nuk arrihen rezultate të larta në gara. Kjo realizohet duke përdorur sa më shumë ushtrime speciale të cilat përbëjnë bazën e formimit të reflekseve.

-) vrapim me hapa të vegjël;
-) vrapim me gjunjët lart në vend e në ecje;
-) vrapim në vend në kombinim me lëvizjet e krahëve;
-) vrapim me hedhjen e thembrave prapa;
-) vrapim me hap kërcyes;
-) vrapim në vijë të drejtë të vijëzuar;
-) vrapim me tërheqje ose shtytje të objekteve;
-) ushtrime të tjera ndihmëse me llastiqe, pesha etj

Dega: Atletikë
Specialiteti: Vrapime të mesme e të gjata (meshkuj e femra)
Lënda: Formim praktik profesional
Klasa: e 11-të
Kohëzgjatja: 34 javë x 14 orë/javë = 476 orë
Stërvitje e grupuar verore 72 orë
Stërvitje e grupuar dimërore 72 orë
Total 620 orë

Ky program synon që nxënësit sportistë të arrijnë rezultate të larta sportive në mënyrë progresive, nga viti në vit, të formojë tek ata shprehi të qëndrueshme sportive si dhe të marrin një kulturë të përgjithshme arsimore e profesionale të procesit stërvitor. Stërvitja është një proces i organizuar dhe i planifikuar ku parashikohen me saktësi llojet e përgatitjes, mjetet dhe metodat e punës etj. Programi ka në thelb krijimin e kushteve për ndërtimin e kompetencave të fushës/lëndës si dhe të kompetencave kyçe, me qëllim zgjidhjen e detyrave kryesore të stërvitjes nëpërmjet komponentëve bazë të stërvitjes.

1.REZULTATET E PRITSHME TË TË NXËNIT

Në përfundim të mësimin të lëndës, nxënës/i,-ja:

-) edukon ritmin e frymëmarrjes të kombinuar me hapat e vrapimit me temp të njëjtë;
-) edukon ndjesinë e përshkimit të distancave të caktuara me ritëm të njëjtë vrapimi;
-) edukon vullnetin për të përballuar vrapime të distancave të gjata me ritmin e duhur;
-) zhvillon teknikë e ndërrimit të shkopit të stafetës;
-) zhvillon aftësitë koordinative;
-) zhvillon aftësitë koordinative dhe të shpejtësisë së lëvizjeve ndërmjet pengesave.

2.PËRMBAJTJA E PROGRAMIT SIPAS TEMATIKAVE

Tematika 1: Stërvitje e grupuar verore 72 orë

Tematika 2: Etapa tranzitore 98 orë

Tematika 3: Stërvitje e grupuar dimërore 72 orë

Tematika 4: Etapa përgatitore 266 orë

Tematika 5:Etapa e garave 112 orë

Tematika	Tema mësimore	Rezultate të pritshme	Orët
Stërvitje e grupuar verore	1. Not 2. Specialitet	<i>Nxënësi/ja:</i>) përshtatet me bashkjetesën në grup, me regjimin ditor;) përfiton njohuritë bazë të sporteve verore;) përshtatet me kushtet klimaterike;	72 orë

) përmirëson gjendjen fizike dhe qëndrueshmërinë aerobike;	
Etapa tranzitore	1. P.P. fizike 2. P. teknike 3. Orë kontrolli) evidentim i rezultateve të cilësive fizike;) përdor ushtrime ndihmëse për korrigjimin e të metave teknike;) përgatit organizmin për të përballuar ngarkesa stërvitore me intensitet të lartë;	98 orë
Stërvitje e grupuar dimërore	1. Ski 2. Marshim 3. Alpinizëm 4. Specialitet) formulon shprehitë në rastet e teknikës, taktikës, forcës qëndrueshmërisë, në prag të garave;) përfiton njohuritë bazë të sporteve dimërore, përshtatet me kushtet klimaterike;) organizon ushtrime të ndryshme në funksion të përgatitjes së atletëve sportistë për vijueshmërinë e kampionateve;	72 orë
Etapa përgatitore	1. P.P. fizike 2. P.S. fizike 3. P. teknike 4. Orë kontrolli) përmirësimi i cilësive fizike specifike (qëndrueshmëria e përgjithshme dhe speciale);) zhvillimi i shpejtësisë si element shumë i rëndësishëm në arritjen e rezultateve;) zhvillimi i kërcyeshmërisë si element bazë për forcën e shpejtësisë;	266 orë
Etapa garave	1. P.P. fizike 2. P.S. fizike 3. P. teknike 4. Orë kontrolli) aftësi për të aplikuar taktika të ndryshme në varësi të garës dhe konkurrencës;) të ketë kondicionin e duhur fizik për të pasur një performancë të mirë në garë;) perfeksionimi i teknikës së vrapimit;) përgatitja e nxënësit/sportistit për garë;	112 orë

Vlerësimet për garat dhe testet

Tabela e garave meshkuj / femra, klasa e 11-të

Gara	Klasa e 11-të			
	M		F	
	Minimal	Maksimal	Minimal	Maksimal
800 m	2'25''00	2'11''00	3'00''00	2'40''00
1500 m	5'30''00	4'55''00	5'55''00	5'20''00
3000 m	11'45''00	10'30''00	13'00''00	11'50''00

Tabela e testeve të kontrollit Meshkuj / Femra klasa e 11-të

Gara	Klasa e 11-të			
	M		M	
	Minimal	Minimal	Minimal	Minimal
30 m	4''80	4''40	5''20	4''70
100 m	14''30	13''50	15''40	14''70
1000 m	3'30''00	3'00''00	4'00''00	3'30''00
Kërcim nga vendi me dy këmbë	2.10m	2.15m	1.90m	2.00m
Kërcim 20-hapësh	41m	44m	32m	37m

3.UDHËZIME METODOLOGJIKE

Detyra dhe udhëzime kryesore për stërvitjen e nxënësve sportistë në vrapimet e mesme dhe të gjata për meshkuj dhe femra.

Etapat e procesit stërvitor

Etapat kryesore të zhvillimit të procesit stërvitor janë:

) *Etapa tranzitore*

) *Etapa përgatitore*

) *Etapa e garave*

Etapa tranzitore: Është një etapë mjaft e rëndësishme e cila quhet ndryshe edhe si periudha e çlodhjes aktive. Në këtë etapë synohet ruajtja e nivelit të arritur, përgatitja e fizikut për të përballuar ngarkesën në etapën pasardhëse, si dhe korrigjimi i të metave teknike.

Etapa përgatitore: Është etapa më e rëndësishme e stërvitjes gjithëvjetoje. Në këtë etapë punohet kryesisht për përgatitjen e gjithanshme fizike, qëndrueshmërinë e përgjithshme dhe forcën. Në fazën e dytë të kësaj etape punohet më shumë për qëndrueshmërinë speciale, forcën speciale dhe teknikën e vrapimit.

Etapa e garave: Kjo etapë synon përshtatjen e fizikut të atletit me garën që do të zhvillojë, me qëllim arritjen e rezultateve më të mira personale. Forma sportive e atletit përgatitet në sajë të

stërvitjeve me intensitet të lartë dhe duke përdorur mjete specifike për llojin e garës. Në këtë fazë punohet më shumë për përgatitjen speciale fizike dhe përgatitjen teknike.

Përgatitja fizike

Është guri themeltar që lehtëson zbatimin e komponentëve të tjerë stërvitorë. Kjo përgatitje përbëhet nga:

) *përgatitje e përgjithshme fizike (P.P.fizike)*

) *përgatitje speciale fizike (P.S.fizike)*

Kombinimi i saktë i ngarkesave është element shumë i rëndësishëm për përballimin me sukses të stërvitjes. Përgatitja fizike individualizohet sipas veçorive specifike të llojit të garës, gjinisë dhe moshës së nxënësit, është një nga detyrat kryesore të procesit stërvitor dhe zë pjesën më të madhe të tij. Pa përgatitje të mirë fizike nuk mund të arrihet përgatitja e cilësive të tjera fizike si dhe përgatitja teknike. Në përgatitjen fizike do të punohet sistematikisht për P.P.fizike dhe P.S.fizike, të cilat në bashkërendim midis tyre ngrënë në shkallë më të lartë cilësitë fizike lëvizëse, si:

Qëndrueshmëria e përgjithshme: Kjo është një nga cilësitë më të domosdoshme për atletët e këtyre distancave pasi veprimet gjatë garës zgjasin shumë në kohë dhe intensiteti i tyre është relativisht i vogël. Kjo është baza për përgatitjen e qëndrueshmërisë speciale. Metodrat që përdoren për zhvillimin e saj janë:

) vrapim i pandërprerë i njëlojtë;

) vrapim i pandërprerë me ritëm të ndryshuar dhe me kohëzgjatje të ndryshme;

) vrapim i pandërprerë me ngacmim në distanca të ndryshme me segmente të ndryshme;

) vrapim i zgjatur në terrene të ndryshme (kodrinore, ranore etj);

) FARTLEK (vrapim me ndryshim ritmi).

Shënim: Puls i gjatë vrapimit nuk duhet të kalojë 170 rrahje/minutë, duke variuar nga 140 – 170 rrahje/minutë.

Qëndrueshmëria speciale: Kjo lloj cilësie ka lidhje me llojin e garës dhe shpreh kërkesa të veçanta ndaj proceseve energjike të muskujve. Si mjete kryesore për zhvillimin e qëndrueshmërisë speciale (QS) janë vrapimet 120 – 200 m dhe 300 – 500 m me intensitet të lartë, të praktikuar me metodën përsëritëse dhe metodën intervalore. Gjithashtu, për garat 800, 1500 dhe 3000 m përdoren segmentet 400 – 500 – 600 – 800 – 1000 – 1200 – 2000 m që vrapohen me metodën intervalore dhe metodën përsëritëse, ku volumi dhe intensiteti janë në varësi të periudhës së stërvitjes.

Qëndrueshmëria e shpejtësisë: Në vrapimet e mesme dhe të gjata kjo cilësi është shumë e domosdoshme dhe ushtrohet duke vrapuar segmentet 100 – 200 m me përdorimin e metodës intervalore dhe asaj përsëritëse, sidomos në periudhën e garave.

Zhvillimi i shpejtësisë: Kjo zhvillohet nëpërmjet metodës përsëritëse e me pushime relativisht të gjata deri në përtëritjen e organizmit. Segmentet që përdoren më shumë në vrapimet e mesme janë 40 – 80 – 100 m.

Zhvillimi i forcës së qëndrueshmërisë: Kjo ndihmon atletët të vrapojnë me hap të madh e të qëndrueshëm. Metodrat që duhet të përdoren janë:

-) vrapime me jelekë me breza me rërë me peshë;
-) vrapime në rërë të shkrifët;
-) vrapime në ujë deri në gju;
-) vrapim 100 – 200 m në plan të pjerrët.

Zhvillimi i kërcyeshmërisë: Kjo zhvillon dhe forcën e shpejtë. Me vlerë janë ushtrimet e kërcimit në gropën e rërës, si: nga vendi, 2 – 3 hapsh, shumëhapshat në pistë, p.sh: 5 – 10 – 20 hapsha ose shumëhapsha në distancat 50 – 100 – 200 m, kërcime vertikalisht duke mbledhur gjunjët, etj.

Zhvillimi i shkathtësisë dhe elasticitetit:

-) lojra të ndryshme me top, si basketboll, volejball etj;
-) lojra popullore;
-) ushtrime me vegla të ndryshme gjimnastikore;
-) ushtrime për zgjatjen e muskujve;
-) nisje nga pozicione të ndryshme me sinjale të befasishme;

Përgatitja teknike: Pa përgatitje të mirë teknike nuk arrihen rezultate të larta në gara. Kjo realizohet duke përdorur sa më shumë ushtrime speciale të cilat përbëjnë bazën e formimit të reflekseve.

-) vrapim me hapa të vegjël;
-) vrapim me gjunjët lart në vend e në ecje;
-) vrapim në vend në kombinim me lëvizjet e krahëve;
-) vrapim me hedhjen e thembrave prapa;
-) vrapim me hap kërcyes;
-) vrapim në vijë të drejtë të vijëzuar;
-) vrapim me tërheqje ose shtytje të objekteve;
-) ushtrime të tjera ndihmëse me llastiqe, pesha, etj.

Dega: Atletikë
Specialiteti: Vrapime të mesme e të gjata (meshkuj e femra)
Lënda: Formim praktik profesional
Klasa: e 12-të
Kohëzgjatja: 32 javë x 14 orë/javë = 448 orë
Stërvitje e grupuar verore 72 orë
Stërvitje e grupuar dimërore 72 orë
Total 592 orë

1.REZULTATET E PRITSHME TË NXËNIT

Në përfundim të mësimit të lëndës, nxënës/i,-ja:

-) edukon ritmin e frymëmarrjes të kombinuar me hapat e vrapimit me temp të njëjtë;
-) edukon ndjesinë e përshkimit të distancave të caktuara me ritëm të njëjtë vrapimi;
-) edukon vullnetin për të përballuar vrapime të distancave të gjata me ritmin e duhur;
-) zhvillon teknikë e ndërrimit të shklopit të stafetës;
-) zhvillon aftësitë koordinative;
-) zhvillon aftësitë koordinative dhe të shpejtësisë së lëvizjeve ndërmjet pengesave.

2.PËRMBAJTJA E PROGRAMIT SIPAS TEMATIKAVE

Tematika 1: Stërvitje e grupuar verore 72 orë
 Tematika 2: Etapa tranzitore 84 orë
 Tematika 3: Stërvitje e grupuar dimërore 72 orë
 Tematika 4: Etapa përgatitore 252 orë
 Tematika 5:Etapa e garave 112 orë

Tematika	Tema mësimore	Rezultate të pritshme	Orët
Stërvitje e grupuar verore	1. Not	Nxënësi/ja:) përshtatet me bashkjetesën në grup, me regjimin ditor,) përfiton njohuritë bazë të sporteve verore,) përshtatet me kushtet klimaterike;) përmirëson gjendjen fizike dhe qëndrueshmërinë aerobike;) identifikon mangësitë e mundshme teknike;	72 orë
	2. Specialitet		
Etapa tranzitore	1. P.P. fizike) përpunon elementet e nevojshme për të pasur një teknikë perfekte;) identifikon elementet që nevojiten për të ruajtur nivelin e arritur;) integron ushtrimet e nevojshme për të përballuar fazën përgatitore;	84 orë
	2. P. teknike		
	3. Orë kontrolli		

Stërvitje grupuar dimërore	1. Marshim	J formulon shprehitë në rastet e teknikës, taktikës, forcës qëndrueshmërisë, në prag të garave;	72 orë
	2. Specialitet	J përfiton njohuritë bazë të sporteve dimërore, përshtatet me kushtet klimaterike;	
Etapa përgatitore	1. P.P. fizike	J organizon ushtrime të ndryshme në funksion të përgatitjes së atletëve sportistë për vijueshmërinë e kampionateve;	252 orë
	2. P.S. fizike	J përmirëson forcën e qëndrueshmërisë;	
	3. P. teknike	J zhvillon qëndrueshmërinë e shpejtësisë;	
	4. Orë kontrolli	J mbështet në planifikimin e ngarkesës stërvitore;	
Etapa garave	1. P.P. fizike	J punon për arritjen e rezultateve të larta;	112 orë
	2. P.S. fizike	J përshtat taktika të ndryshme, në varësi të garës dhe konkurrencës;	
	3. P. teknike	J arrin rezultate të larta në garën në të cilën ka më shumë talent;	
	4. Orë kontrolli	J menaxhon ngarkesën stërvitore për të pasur një performancë të mirë në garë;	
		J demonstroi saktë teknikën në vrapimin e drejtë dhe në kthesë;	
		J përdor pozitivisht emocionet.	

Vlerësimet për garat dhe testet

Tabela e garave meshkuj / femra klasa e 12-të

Gara	Klasa e 12-të			
	M		F	
	Minimal	maksimal	Minimal	Maksimal
800 m	2'21''00	2'07''00	2'90''00	2'30''00
1500 m	5'15''00	4'40''00	5'50''00	5'15''00
3000 m	11'30''00	10'10''00	12'90''00	11'40''00

Tabela e testeve të kontrollit meshkuj / memra klasa e 12-të

Gara	Klasa e 12-të			
	M		F	
	Minimal	Minimal	Minimal	Minimal
30 m	4''70	4''30	5''15	4''60
100 m	14''05	13''30	15''25	14''50
1000 m	3'25''00	2'55''00	3'55''00	3'25''00
Kërcim nga vendi me dy këmbë	2.20m	2.25m	2.00m	2.10m
Kërcim 20-hapsh	43m	46m	34m	39m

3.UDHËZIME METODOLOGJIKE

Detyra dhe udhëzime kryesore për stërvitjen e nxënësve sportistë në vrapimet e mesme dhe të gjata për meshkuj dhe femra.

Etapat e procesit stërvitor

Etapat kryesore të zhvillimit të procesit stërvitor janë:

) *Etapa tranzitore*

) *Etapa përgatitore*

) *Etapa e garave*

1- Etapa tranzitore: Është një etapë mjaft e rëndësishme e cila quhet ndryshe edhe si periudha e çlodhjes aktive. Në këtë etapë synohet ruajtja e nivelit të arritur, përgatitja e fizikut për të përballuar ngarkesën në etapën pasardhëse, si dhe korrigjimi i të metave teknike.

2- Etapa përgatitore: Është etapa më e rëndësishme e stërvitjes gjithëvjete. Në këtë etapë punohet kryesisht për përgatitjen e gjithanshme fizike, qëndrueshmërinë e përgjithshme dhe forcën. Në fazën e dytë të kësaj etape punohet më shumë për qëndrueshmërine speciale, forcën speciale dhe teknikën e vrapimit.

3- Etapa e garave: Kjo etapë synon përshtatjen e fizikut të atletit me garën që do të zhvillojë, me qëllim arritjen e rezultateve më të mira personale. Forma sportive e atletit përgatitet në sajë të stërvitjeve me intensitet të lartë dhe duke përdorur mjete specifike për llojin e garës. Në këtë fazë punohet më shumë për përgatitjen speciale fizike dhe përgatitjen teknike.

Përgatitja fizike: Është guri themeltar që lehtëson zbatimin e komponentëve të tjerë stërvitorë. Kjo përgatitje përbëhet nga:

) *përgatitje e përgjithshme fizike (P.P.fizike)*

) *përgatitje speciale fizike (P.S.fizike)*

Kombinimi i saktë i ngarkesave është element shumë i rëndësishëm për përballimin me sukses të stërvitjes. Përgatitja fizike individualizohet sipas veçorive specifike të llojit të garës, gjinisë

dhe moshës së nxënësit, është një nga detyrat kryesore të procesit stërvitor dhe zë pjesën më të madhe të tij. Pa përgatitje të mirë fizike nuk mund të arrihet përgatitja e cilësive të tjera fizike si dhe përgatitja teknike. Në përgatitjen fizike do të punohet sistematikisht për P.P.fizike dhe P.S.fizike, të cilat në bashkërendim midis tyre ngrënë në shkallë më të lartë cilësitë fizike lëvizëse, si:

Qëndrueshmëria e përgjithshme: Kjo është një nga cilësitë më të domosdoshme për atletët e këtyre distancave pasi veprimet gjatë garës zgjasin shumë në kohë dhe intensiteti i tyre është relativisht i vogël. Kjo është baza për përgatitjen e qëndrueshmërisë speciale. Metodat që përdoren për zhvillimin e saj janë:

-) vrapim i pandërprerë i njëllojtë;
-) vrapim i pandërprerë me ritëm të ndryshuar dhe me kohëzgjatje të ndryshme;
-) vrapim i pandërprerë me ngacmim në distanca të ndryshme me segmente të ndryshme;
-) vrapim i zgjatur në terrene të ndryshme (kodrinore, ranore etj);
-) FARTLEK (vrapim me ndryshim ritmi).

Shënim: Puls i gjatë vrapimit nuk duhet të kalojë 170 rrahje/minutë, duke variuar nga 140 – 170 rrahje/minutë.

Qëndrueshmëria speciale: Kjo lloj cilësie ka lidhje me llojin e garës dhe shpreh kërkesa të veçanta ndaj proceseve energjitime të muskujve. Si mjete kryesore për zhvillimin e qëndrueshmërisë speciale (QS) janë vrapimet 120 – 200 m dhe 300 – 500 m me intensitet të lartë, të praktikuar me metodën përsëritëse dhe metodën intervalore. Gjithashtu, për garat 800, 1500 dhe 3000 m përdoren segmentet 400 – 500 – 600 – 800 – 1000 – 1200 – 2000 m që vrapohen me metodën intervalore dhe metodën përsëritëse, ku volumi dhe intensiteti janë në varësi të periudhës së stërvitjes.

Qëndrueshmëria e shpejtësisë: Në vrapimet e mesme dhe të gjata kjo cilësi është shumë e domosdoshme dhe ushtrohet duke vrapuar segmentet 100 – 200 m me përdorim të metodës intervalore dhe asaj përsëritëse, sidomos në periudhën e garave.

Zhvillimi i shpejtësisë: Kjo zhvillohet nëpërmjet metodës përsëritëse e me pushime relativisht të gjata deri në përtëritjen e organizmit. Segmentet që përdoren më shumë në vrapimet e mesme janë 40 – 80 – 100 m.

Zhvillimi i forcës së qëndrueshmërisë: Kjo ndihmon atletët të vrapojnë me hap të madh e të qëndrueshëm. Metodat që duhet të përdoren janë:

-) vrapime me jelekë me breza me rërë me peshë;
-) vrapime në rërë të shkrifët;
-) vrapime në ujë deri në gju;
-) vrapim 100 – 200 m në plan të pjerrët.

Zhvillimi i kërcyeshmërisë: Kjo zhvillon dhe forcën e shpejtësisë. Me vlerë janë ushtrimet e kërcimit në gropën e rërës, si: nga vendi, 2 – 3 hapsh, shumëhapshat në pistë, p.sh.: 5 – 10 –

20 hapsha ose shumëhapsha në distancat 50 – 100 – 200 m, kërcime vertikalisht duke mbledhur gjunjët etj.

Zhvillimi i shkathtësisë dhe elasticitetit:

-) lojra të ndryshme me top, si basketboll, volejball etj.
-) lojra popullore
-) ushtrime me vegla të ndryshme gjimnastikore
-) ushtrime për zgjatjen e muskujve
-) nisje nga pozicione të ndryshme me sinjale të befasishme

Përgatitja teknike: Pa përgatitje të mirë teknike nuk arrihen rezultate të larta në gara. Kjo realizohet duke përdorur sa më shumë ushtrime speciale të cilat përbëjnë bazën e formimit të reflekseve.

-) vrapim me hapa të vegjël (mbjellës)
-) vrapim me gjunjët lart në vend e në ecje
-) vrapim në vend në kombinim me lëvizjet e krahëve
-) vrapim me hedhjen e thembrave prapa
-) vrapim me hap kërcyes
-) vrapim në vijë të drejtë të vijëzuar
-) vrapim me tërheqje ose shtytje të objekteve
-) ushtrime të tjera ndihmëse me llastiqe, pesha etj.

UDHËZIME TË VEÇANTA

Përgatitja teorike do zhvillohet në bazë të një plani të veçantë 1 orë në javë.

Përgatitja taktike zhvillohet gjatë procesit stërvitor duke korrigjuar ritmin e atletit në distanca të ndryshme.

Përgatitja psikologjike zhvillohet nëpërmjet komunikimit me nxënësin gjatë vrapimit dhe në momentet e pushimit.

Orët dhe garat lokale, kombëtare dhe ndërkombëtare nuk pasqyrohen në strukturën vjetore mësimore.

Dega: Atletikë
Specialiteti: Vrapimet e shpejtësisë (djem)
Lënda: Formimi praktik profesional
Klasa: e 10-të
Kohëzgjatja: 34 javë x 14 orë/javë = 476 orë
Stërvitje e grupuar dimërore 72 orë
Total 548 orë

Ky program kërkon që nxënësit sportistë të arrijnë rezultate të larta sportive në mënyrë progresive, nga viti në vit. Stërvitja është një proces i organizuar dhe i planifikuar ku parashikohen me saktësi llojet e përgatitjes, mjetet dhe metodat e punës etj. Programi ka në thelb krijimin e kushteve për ndërtimin e kompetencave të fushës/lëndës si dhe të kompetencave kyçe, me qëllim zgjidhjen e detyrave kryesore të stërvitjes nëpërmjet komponentëve bazë të stërvitjes në fushat si më poshtë:

-) përgatitja fizike
-) përgatitja teknike
-) përgatitja taktike
-) përgatitja psikologjike
-) përgatitja teorike

Të gjithë këta komponentë duhet të jenë në bashkëpunim të ngushtë me njëri-tjetrin.

1.PËRMBAJTJA E PROGRAMIT SIPAS TEMATIKAVE TË SPECIALITETIT VRAPIME SHPEJTËSIE (DJEM)

Tematika 1 Etapa tranzitore	98 orë
Tematika 2: Stërvitje e grupuar dimërore	72 orë
Tematika 3 Etapa përgatitore	266 orë
Tematika 4 Etapa e garave	112 orë

Tematika	Tema mësimore	Rezultate të pritshme	Orët
Etapa tranzitore	1. P.P. fizike 2. P. teknike 3. Orë kontrolli	Nxënësi/ja:) përgatitja e organizmit për përballimin e ngarkesave fizike;) zbaton elemente të veçanta teknike të vrapimit;) kryen saktë lëvizje aciklike (tërheqje, shtytje, ekuilibrim, kthim,etj.), ciklike (ecje, vrapim, kërcim etj.).	98 orë

Stërvitje grupuar dimërore	<ol style="list-style-type: none"> 1. Marshim 2. Specialitet 3. Orë kontrolli 	<p>) përshtatet me bashkëjetesën në grup, me regjimin ditor;</p> <p>) përfiton njohuritë bazë të sporteve dimërore;</p> <p>) përshtatet me kushtet klimaterike, përmirëson gjendjen fizike dhe qëndrueshmërinë aerobike;</p>	72 orë
Etapa përgatitore	<ol style="list-style-type: none"> 1. P.P. fizike 2. P.S. fizike 3. P. teknike 4. Orë kontrolli 	<p>) zhvillon qëndrueshmërinë e përgjithshme dhe atë speciale;</p> <p>) formon një strukturë solide muskulare të aftë për të përballuar ngarkesat stërvitore;</p> <p>) demonstroi koordinimin në kryerjen e elementeve anaerobike sipas kapacitetit të volumit të parashikuar;</p> <p>) demonstroi aftësi vrapimi në terrene të ndryshme, aftësi motorrike, ushtrime me pesha;</p>	266 orë
Etapa e garave	<ol style="list-style-type: none"> 1. P.P. fizike 2. P.S. fizike 3. P. teknike 4. Orë kontrolli 	<p>) krijon kondicionin e duhur fizik për të pasur një performancë të mirë në garë;</p> <p>) perfeksionon elementet teknike e taktike në garë;</p> <p>) demonstroi koordinimin lëvizor dhe nivel të kënaqshëm të cilësive fizike në shpejtësi dhe forcë;</p> <p>) përgatit sportistit për garë.</p>	112 orë

Vlerësimet për garat dhe testet

Tabela e garave (djem) klasa e 10-të

Gara	Vlerësimi	
	Minimal	Maksimal
100 m	13.2sek	12.4sek
200 m	28.3sek	25.9sek
400 m	63.5sek	58sek

Tabela e testeve të cilësive fizike për shpejtësinë (djem) klasa e 10-të

Testet	Vlerësimi
--------	-----------

	Minimal	Maksimal
30m	4.9sek	4.4sek
60m	8.8sek	8.2sek
150m	20.5sek	19sek
300m	46sek	42sek
Së gjati nga vendi	1.85m	2.30m
Tërheqje në hekur	5herë	10herë

Detyra dhe udhëzime kryesore për stërvitjen e nxënësve sportistë në vrapimet e shpejtësisë (djem).

Etapat e procesit stërvitor

Etapat kryesore të zhvillimit të procesit stërvitor janë:

-) *Etapa tranzitore*
-) *Etapa përgatitore*
-) *Etapa e garave*

Etapa tranzitore: Është një etapë mjaft e rëndësishme e cila quhet ndryshe edhe si periudha e çlodhjes aktive. Në këtë etapë synohet ruajtja e nivelit të arritur, përgatitja e fizikut për të përballuar ngarkesën në etapën pasardhëse, si dhe korrigjimi i të metave teknike.

Etapa përgatitore: Është etapa më e rëndësishme e stërvitjes gjithëvjete. Në këtë etapë punohet kryesisht për përgatitjen e gjithanshme fizike, qëndrueshmërinë e përgjithshme dhe forcën. Në fazën e dytë të kësaj etape punohet më shumë për qëndrueshmërinë speciale, forcën speciale dhe teknikën e vrapimit.

Etapa e garave: Kjo etapë synon përshtatjen e fizikut të atletit me garën që do të zhvillojë, me qëllim arritjen e rezultateve më të mira personale. Forma sportive e atletit përgatitet në sajë të stërvitjeve me intensitet të lartë dhe duke përdorur mjete specifike për llojin e garës. Në këtë fazë punohet më shumë për përgatitjen speciale fizike dhe përgatitjen teknike.

Përgatitja fizike: Është pjesa më e rëndësishme e stërvitjes e cila lehtëson zbatimin e komponentëve të tjerë stërvitorë. Kjo përgatitje përbëhet nga:

-) *përgatitje e përgjithshme fizike (P.P.fizike)*
-) *përgatitje speciale fizike (P.S.fizike)*

Kombinimi i saktë i ngarkesave është element shumë i rëndësishëm për përballimin me sukses të stërvitjes. Përgatitja fizike individualizohet sipas veçorive specifike të llojit të garës, gjinisë dhe moshës së nxënësit, është një nga detyrat kryesore të procesit stërvitor dhe zë pjesën më të madhe të tij. Pa përgatitje të mirë fizike nuk mund të arrihet përgatitja e cilësive të tjera fizike si dhe përgatitja teknike. Në përgatitjen fizike do të punohet sistematikisht për P.P.fizike dhe P.S.fizike, të cilat në bashkërendim midis tyre ngrënë në shkallë më të lartë cilësitë fizike lëvizëse, si:

Qëndrueshmëria e përgjithshme: Kjo është një nga cilësitë më të domosdoshme për atletët e këtyre distancave pasi veprimet gjatë garës zgjasin shumë pak në kohë ku varion nga 8-65

sekonda, duke përlllogaritur distancat e garave të shpejtësisë, intensiteti i tyre është i lartë dhe i kombinuar me volumin përkatës. Kjo është baza e përgjithshme në të cilën përgatitësh për të kaluar në qëndrueshmëri speciale. Metodatat që përdoren për zhvillimin e saj janë:

-) vrapim i pandërprerë i njëlojtë;
-) vrapim i pandërprerë me ritëm të ndryshuar dhe me kohëzgjatje të ndryshme;
-) vrapim i pandërprerë me ngacmim në distanca të ndryshme me segmente të ndryshme;
-) vrapim i zgjatur në terren të ndryshëm (kodrinore, ranore etj);
-) FARTLEK (vrapim me ndryshim ritmi).

Shënim: Puls i gjatë vrapimit nuk duhet të kalojë 170 rrahje/minutë, duke variuar nga 140 – 170 rrahje/minutë.

Qëndrueshmëria e shpejtësisë speciale: Në vrapimet e shpejtësisë kjo cilësi është shumë e domosdoshme dhe ushtrohet duke vrapuar segmentet 60-80-120-150-200-250-300-350-400-500m me përdorim të metodës intervalore dhe asaj përsëritëse, sidomos në periudhën e garave.

Zhvillimi i shpejtësisë: Kjo zhvillohet nëpërmjet metodës përsëritëse me pushime relativisht të gjata deri në ripërtëritjen e organizmit. Segmentet që përdoren më shumë në shpejtësi janë 20-30-40-50-100 m.

Zhvillimi i forcës së shpejtësisë: Kjo ndihmon atletët të vrapojnë me hap të madh e të qëndrueshëm. Metodatat që duhet të përdoren janë:

-) vrapime me jelekë me breza me rërë me peshë dhe shalpërkulje bretkosë;
-) vrapime në rërë të shkrifët;
-) vrapime në ujë deri në gju;
-) vrapim 100 – 200 m në plan të pjerrët.

Zhvillimi i kërcyeshmërisë: Kjo zhvillon dhe forcën e shpejtësisë. Me vlerë janë ushtrimet e kërcimit në gropën e rërës, si: nga vendi, 2 – 3 hapsh, shumëhapshat në pistë, p.sh.: 5 – 10 – 20 hapsha ose shumëhapsha në distancat 20-30-50m, kërcime vertikalisht duke mbledhur gjunjët etj.

Zhvillimi i shkathtësisë dhe elasticitetit:

-) lojra të ndryshme me top, si basketboll, volejbol etj.
-) lojra popullore
-) ushtrime me vegla të ndryshme gjimnastikore
-) ushtrime për zgjatjen e muskujve
-) nisje nga pozicione të ndryshme me sinjale të befasishme

Përgatitja teknike: Pa përgatitje të mirë teknike nuk arrihen rezultate të larta në gara. Kjo realizohet duke përdorur sa më shumë ushtrime speciale të cilat përbëjnë bazën e formimit të reflekseve.

-) vrapim me hapa të vegjël
-) vrapim me gjunjët lart në vend e në ecje

-) vrapim në vend në kombinim me lëvizjet e krahëve
-) vrapim me hedhjen e thembrave prapa
-) vrapim me hap kërcyes
-) vrapim në vijë të drejtë të vijëzuar
-) vrapim me tërheqje ose shtytje të objekteve
-) ushtrime të tjera ndihmëse me llastiqe, pesha etj.

Dega: Atletikë
Specialiteti: Vrapimet e shpejtësisë (djem)
Lënda: Formimi praktik profesional
Klasa: e 11-të
Kohëzgjatja: 34 javë x 14 orë/javë = 476 orë
Stërvitje e grupuar verore 72 orë
Stërvitje e grupuar dimërore 72 orë
Total 620 orë

1.PËRMBAJTJA E PROGRAMIT SIPAS TEMATIKAVE

Tematika 1: Stërvitje e grupuar verore 72 orë
 Tematika 2: Etapa tranzitore 98 orë
 Tematika 3: Stërvitje e grupuar dimërore 72 orë
 Tematika 4: Etapa përgatitore 266 orë
 Tematika 5: Etapa e garave 112 orë

Tematika	Tema mësimore	Rezultate të pritshme	Orët
Stërvitje e grupuar verore	1. Not 2. Specialitet	Nxënësi/ja:) përshtatet me bashkjetesën në grup, me regjimin ditor;) përfiton njohuritë bazë të sporteve verore, përshtatet me kushtet klimaterike;) përmirëson gjendjen fizike dhe qëndrueshmërinë aerobike;	72 orë
Etapa tranzitore	1. P.P. fizike 2. P. teknike 3. Orë kontrolli) bën përgatitjen lëvizore dhe të aftësive motorrike;) bën përgatitjen e elementeve speciale në ushtrime specifike;) kryen saktë lëvizje të vrapimit në formë rrotatore duke u avancuar para e duke ruajtur elementin teknik;	98 orë

Stërvitje grupuar dimërore	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ski 2. Marshim 3. Alpinizëm 4. Specialitet 	<p>) formulon shprehitë në rastet e teknikës, taktikës, forcës qëndrueshmërisë, në prag të garave;</p> <p>) përfiton njohuritë bazë të sporteve dimërore, përshtatet me kushtet klimaterike;</p> <p>) organizon ushtrime të ndryshme në funksion të përgatitjes së atletëve sportistë për vijueshmërinë e kampionateve;</p>	72 orë
Etapa përgatitore	<ol style="list-style-type: none"> 1. P.P. fizike 2. P.S. fizike 3. P. teknike 4. Orë kontrolli 	<p>) zhvillon qëndrueshmërinë e përgjithshme dhe atë speciale;</p> <p>) zhvillon formimin muskular për segmentet përkatëse si për gjymtyrët e poshtme po ashtu dhe për të sipërmet;</p> <p>) demonstroi koordinimin në start të lirë, në start me 3 mbështetje dhe në start të rregullt ulur;</p> <p>) demonstroi aftësi vrapimi në terrene të ndryshme, aftësi motorrike, ushtrime me pesha, ushtrime të lira;</p>	266 orë
Etapa e garave	<ol style="list-style-type: none"> 1. P.P. fizike 2. P.S. fizike 3. P. teknike 4. Orë kontrolli 	<p>) zotëron kushtet fizike për të pasur një performancë të mirë në garë;</p> <p>) perfeksionon elementet teknike e taktike në garë;</p> <p>) demonstroi një dalje të bukur nga starti dhe nivel të kënaqshëm fizik në shpejtësi dhe forcë;</p> <p>) përgatit sportistin për garë</p>	112 orë

Vlerësimet për garat dhe testet

Tabela e garave (djem) klasa e 11-të

Gara	Vlerësimi	
	Minimal	Maksimal
100 m	12.4sek	11.8sek
200 m	25.9sek	24.8sek
400 m	58sek	55sek

Tabela e testeve të cilësive fizike për shpejtësinë (djem) klasa e 11-të

Testet	Vlerësimi	
	Minimal	Maksimal
30m	4.4sek	3.9sek
60m	8.2sek	7.7sek
150m	19sek	18sek
300m	42sek	39sek
Së gjati vendi	2.30m	2.50m
Tërheqje në hekur	10herë	15herë

Detyra dhe udhëzime kryesore për stërvitjen e nxënësve sportistë në vrapimet e shpejtësisë (djem).

Etapat e procesit stërvitor

Etapat kryesore të zhvillimit të procesit stërvitor janë:

-) etapa tranzitore
-) etapa përgatitore
-) etapa e garave

Etapa tranzitore: Në këtë etapë sportisti rifillon aktivitetin fizik nga një periudhë ku organizmi dhe kondicioni fizik nuk është në nivelin maksimal. Etapa tranzitore është e rëndësishme sepse ka si qëllim rifillimin e programit vjetor, ku intensiteti dhe volumi janë në një nivel të ulët. Ushtrimet përkatëse dhe distancat në këtë etapë janë përgatitja për etapën e rradhës.

Etapa përgatitore: Është etapa më e rëndësishme e stërvitjes gjithëvjetore. Në këtë etapë sportisti rifillon ngarkesat me volum maksimal duke u përballur me segmente të ndryshme dhe me pushim të shkurtuar rikuperimi. Etapa përgatitore zë pjesën më të madhe në harkun kohor gjatë një viti stërvitor, dhe në përfundim të kësaj etape kemi një ndryshim në të cilin intensiteti fillon të rritet dhe volumi ulet duke pasur një ekuilibër të barabartë me njëri-tjetrin. Në këtë fazë mësohen të gjitha ngarkesat por dhe pjesa teknike speciale si: starti, dalja e startit, vrapimi në distancë, pozicionimi i trupit dhe i krahëve duke përmirësuar gjithçka e duke u përgatitur për etapën e rradhës.

Etapa e garave: Në etapën e garave nxënësi/sportisti ka arritur një kondicion të mirë fizik dhe është i gatshëm si nga ana teknike po ashtu dhe nga ana fizike. Këtu nxënësi/sportisti haset me ngarkesa më të vogla, por intensiteti është shumë i lartë dhe koha e pushimit është më e gjatë, në këtë mënyrë stimulojmë nxënësin/sportistin duke i dhënë segmentet afësisht si në gara. Kështu arrijmë një rezultat të mirë në garë.

Përgatitja fizike

Luan një rol të rëndësishëm në zbatimin e komponentëve të tjerë stërvitorë. Kjo përgatitje përbëhet nga:

- A. Përgatitja e përgjithshme fizike
-) Zhvillimi i qëndrueshmërisë së përgjithshme
-) Vrapime në terren të alternuar
-) Vrapim me lidhje vrapimi
-) Lojra me top

Zhvillimi i shpejtësisë

-) Ushtrime speciale të vrapimeve të shpejtësisë
-) Përshejtime deri 60 m
-) Vrapime 20 – 80 m
-) Starte të larta deri në 120 m

Zhvillimi i forcës së përgjithshme

-) Ushtrime kërcimi me forma dhe mënyra të ndryshme
-) Ushtrime të lira për forcimin e muskujve të barkut, të shpinës, të shpatullave dhe ato anësore
-) Ushtrime me pesha të lehta dhe shpinore
-) Ushtrime me shtangë të planifikuara në plan të veçantë në bazë të aftësi ve personale

Zhvillimi i shkathhtësisë dhe elasticitetit:

-) Lojra lëvizore si ping – pong, lojra në ujë apo borë, basketboll etj.
-) Ushtrime “Strecingu”
-) Ushtrime me mjete si pengesa, litarë dhe rreth

Përgatitje speciale fizike:

-) Zhvillimi i qëndrueshmërisë speciale.
-) Vrapimi në distancë 90 – 300m
-) Vrapime me metodën e alternuar në formë piramidale deri 1000m
-) Vrapime në terren kodrinor, ranor, në ujë apo dëborë

Rritja e forcës speciale:

-) Kërcime në formë “bretkose”
-) Vrapimet nga poshtë – lart
-) Ushtrime me shtangë e mjete të tjera force sipas një plani individual bazuar në aftësitë e moshës dhe ato individuale

Përgatitja shpejtësi – forcë:

-) Kërcime shumëhapshi nga 5 – 25 hapa
-) Kërcime në lartësi dhe kombinime të ndryshme kërcimesh
-) Tërheqje e peshave deri 40 kg me vrapim në mënyra të lehta, shpejtësi dhe qëndrueshmëri

) Kërcime trehapshi me vrull

B. Përgatitja teknike

) Perfeksionimi i teknikës së vrapimeve të shkurtra

) Daljet nga starti ulur në vijë të drejtë dhe kthesë

) Vrapime nga starti ulur deri 30m

) Përmirësimi i teknikës së lëvizjes së krahëve gjatë vrapimit në distancë

) Mësimi i vrapimit të stafetës 4 x 400m:

) Njohja e rregullave të ndërrimit të shkopit

) Stafetat 4 x 20 dhe 4 x 100m duke synuar perfeksionimin e ndërrimit të shkopit

C. Kontrollat

1. Gara kontrolli të testeve në fillim të fazave për një planifikim real dhe efikas

2. Gara kontrolli të distancave 100, 200 dhe 400m për vlerësimin me notë

3. Vlerësimet në bazë të tabelave të vlerësimit me notë duke iu përshtatur periudhave të përgatitjes profesionale

4. Pjesëmarrja me synime në aktivitetet kombëtare dhe ndërkombëtare

Dega:	Atletikë	
Specialiteti:	Vrapimet e shpejtësisë (djem)	
Lënda:	Formimi praktik profesional	
Klasa:	e 12-të	
Kohëzgjatja:	32 javë x 14 orë/javë	= 448 orë
Stërvitje e grupuar verore		= 72 orë
Stërvitje e grupuar dimërore		= 72 orë
Total		= 592orë

Ky program kërkon që nxënësit sportistë të arrijnë rezultate të larta sportive në mënyrë progresive. Të formojnë shprehi të qëndrueshme sportive si dhe të marrin një kulturë të përgjithshme arsimore e profesionale të procesit stërvitor. Stërvitja është një proces i organizuar dhe i planifikuar ku parashikohen me saktësi llojet e përgatitjes, mjetet dhe metodat e punës etj. Programi ka në thelb krijimin e kushteve për ndërtimin e kompetencave të fushës/lëndës si dhe të kompetencave kyçe, me qëllim zgjidhjen e detyrave kryesore të stërvitjes nëpërmjet komponentëve bazë të stërvitjes në fushat si më poshtë:

-) përgatitja fizike
-) përgatitja teknike
-) përgatitja taktike
-) përgatitja psikologjike
-) përgatitja teorike

Të gjithë këta komponentë duhet të jenë në bashkëpunim të ngushtë me njëri-tjetrin.

1.PËRMBAJTJA E PROGRAMIT SIPAS TEMATIKAVE

Tematika 1 Stërvitje e grupuar verore	72 orë
Tematika 2 Etapa tranzitore	84 orë
Tematika 3 Stërvitje e grupuar dimërore	72 orë
Tematika 4 Etapa përgatitore	266 orë
Tematika 5 Etapa e garave	98 orë

Tematika	Tema mësimore	Rezultate të pritshme	Orët
Stërvitje e grupuar verore	1. Not	<i>Nxënësi/ja:</i>) përshtatet me bashkëjetesën në grup, me regjimin ditor;) përfiton njohuritë bazë të sporteve verore;) përshtatet me kushtet klimaterike;) përmirëson gjëndjen fizike dhe qëndrueshmërinë aerobike;	72 orë
	2. Specialitet		

Etapa tranzitore	<ol style="list-style-type: none"> 1. P.P. fizike 2. P. teknike 3. Orë kontrolli 	<ul style="list-style-type: none">) bën përgatitjen e vrapimit vetëm me maja duke mësuar teknikën sa më mirë;) përgatit ushtrimet e përzgjedhura për të evituar sforcime maksimale;) kryen saktë lëvizjet e vrapimit të shkurtër në vijë të drejtë e në kthesë. 	84 orë
Stërvitje grupuar dimërore	<ol style="list-style-type: none"> 1. Marshim 2. Specialitet 	<ul style="list-style-type: none">) formulon shprehitë në rastet e teknikës, taktikës, forcës qëndrueshmërisë, në prag të garave;) përfiton njohuritë bazë të sporteve dimërore, përshtatet me kushtet klimaterike;) organizon ushtrime të ndryshme në funksion të përgatitjes së atletëve sportistë për vijueshmërinë e kampionateve; 	72 orë
Etapa përgatitore	<ol style="list-style-type: none"> 1. P.P. fizike 2. P.S. fizike 3. P. teknike 4. Orë kontrolli 	<ul style="list-style-type: none">) zbaton startet e ndryshme dhe vrapimet në kthesë;) realizon teknikën e kërcimit së gjati përmes starteve e forcave optimale;) forcon ritmin e vrapimit, qëndrueshmërisë dhe të shpejtësisë;) demonstroi aftësi vrapimi në terrene të ndryshme, aftësi motorrike, ushtrime me pesha, ushtrime të lira; 	266 orë
Etapa e garave	<ol style="list-style-type: none"> 1. P.P. fizike 2. P.S. fizike 3. P. teknike 4. Orë kontrolli 	<ul style="list-style-type: none">) fiton kondicionin e duhur fizik për të pasur një performancë të mirë në garë;) perfeksionon elementet teknike e taktike në garë;) demonstroi një dalje të bukur nga starti po ashtu dhe vrapimi në distancë;) demonstroi nivel të kënaqshëm fizik në shpejtësi dhe forcë) përgatit nxënësit/sportistët për garë. 	98 orë

Vlerësimet për garat dhe testet
Tabela e garave (djem) klasa e 12-të

Gara	Vlerësimi	
	Minimal	Maksimal
100 m	12sek	11.9sek
200 m	24.8sek	24.2sek
400 m	57sek	54sek

Tabela e testeve të cilësive fizike per shpejtësinë (djem) klasa e 12-të

Testet	Vlerësimi	
	Minimal	Maksimal
30m	4.0sek	3.7sek
60m	7.7sek	7.0sek
150m	18.5sek	17.5sek
300m	40sek	38sek
Së gjati nga vendi	2.30m	2.50m
Tërheqje në hekur	15herë	20herë

Detyra dhe udhëzime kryesore për stërvitjen e nxënësve sportistë në vrapimet e shpejtësisë (djem).

➤ **Etapat e procesit stërvitor**

Etapat kryesore të zhvillimit të procesit stërvitor janë:

-) *Etapa tranzitore*
-) *Etapa përgatitore*
-) *Etapa e garave*

Etapa tranzitore: Në këtë etapë nxënësi/sportisti rifillon aktivitetin fizik nga një periudhë e shkurtër pushimi. Etapa tranzitore është me rëndësi për vetë faktin se këtu fillon kalitja e organizmit me ushtrime të përgjithshme vrapimi duke përmirësuar ndjeshëm aftësitë psikomotorre dhe të sistemit muskular. Në këtë mënyrë nxënësi/sportisti arrin ndjeshëm rritimin e formës së tij sportive dhe është i gatshëm për në etapën e radhës.

Etapa përgatitore: Zë pjesën më të madhe të stërvitjes gjatë një viti ku nxënësi/sportisti në këtë etapë haset me ngarkesat stërvitore për të arritur rezultatet në fundin e vitit. Etapa përgatitore është e rëndësishme sepse nxënësi/sportisti në këtë etapë ka kaluar vite në stërvitje dhe volumi i ngarkesave ndryshon me një vit më parë, po ashtu dhe intensiteti në segmentet përkatëse është ndryshe. Nxënësi/sportisti duhet të rifitojë rezultatet e vitit të kaluar dhe duhet të punojë me kohën e tyre në stërvitje duke i ndarë në seri me distanca të ndryshme, ku mbizotron volumi dhe pushimi i pakët ndërmjet tyre. Kjo mënyrë bën që nxënësi/sportisti të ketë një rezultat progresiv në periudhën para garave.

Etapa e garave: Në periudhën e garave kemi një ndryshim të madh në krahasim me etapën përgatitore pasi këtu nxënësi/sportisti ka një ndryshim programi që fillon me uljen e volumit në segmente. E rrit intensitetin deri në limitet e tij dhe shton shumë pushimin e sistemeve aerobike dhe anaerobike duke çlodhur shumë sistemin muskular. Në këtë mënyrë ne kemi ndjeshëm përmirësimin e rezultatit më të mirë që nxënësi/sportisti ka arritur një vit më parë.

➤ Përgatitja fizike

Është një komponent që harmonizon nxënësin/sportistin në tërësi duke u paraqitur me udhëzimet përkatëse në disiplinën e shpejtësisë. Përgatitja fizike përbëhet nga këto elemente:

A. Përgatitja e përgjithshme fizike

Zhvillimi i qëndrueshmërisë së përgjithshme

- Vrapime në terren të alternuar. vrapime “Fartlek”
- Vrapime në terrene kodrinore apo ranore
- Lojra me top, futboll, basketboll etj.

Zhvillimi i shpejtësisë:

- Ushtrime të ndryshme vrapimi në distancë deri 30m
- Vrapime përshpejtuese
- Start i lartë deri në 80m
- Starte të larta deri në 120m
- Ushtrime vrapimi për rritjen e dendësisë së hapit

Rritja e forcës së përgjithshme

- Kërcime në formë “bretkose”
- Ushtrime që synojnë forcimin e muskujve të barkut, shpinës, shpatullave dhe ato anësore
- Ushtrime kërcimi mbi pengesa apo stola
- Transportime të partnerit apo të peshave deri 20-40-80kg
- Ushtrime në palestër, shpinore dhe me pesha të lehta
- Ushtrime me shtangë me pesha maksimale

Rritja e shkathtësisë dhe elasticitetit

- Lojra si basketboll, ping – pong, tenis etj.
- Ushtrime me pengesa si kërcime, kalime nga brenda etj.
- Ushtrime shkathtësie dhe stafeta në distanca të shkurtra.
- Lojra në ujë ose dëborë

B. Përgatitja speciale fizike:

- Zhvillimi i qëndrueshmërisë special
- Vrapim me lidhje, vrapim në formë piramidale, ngjitje – zbritje deri në distancën 1000m
- Vrapim i segmenteve 150 – 500m me metodën përsëritëse
- Vrapim në plan të pjerrët në të dyja kohët

Rritja e forcës speciale:

- Ushtrime force me peshën trupore
- Ushtrime me shtanga në ½ shalpërkulje – pesha 60kg
- Vrapim duke tërhequr pesha deri në 40kg në distancat 50 – 200m dhe intensitet të alternuar

Përgatitja shpejtësi – forcë:

- Kërcime nga vendi 2.5, 10, 25 hapa deri 2 – 3 herë
- Kërcime me kapjen e objekteve në lartësi
- Kërcime trehapsh me vrull
- Ushtrime kërcimesh

➤ Përgatitja teknike:

- Perfeksionimi i teknikës së distancave të shkurtra
- Perfeksionimi i lëvizjeve të anësive për shtimin e dendësisë së hapave në startin ulur
- Nisjet nga “blloku” me sinjal ose pistoletë
- Vrapim me kronometer i distancës 60m
- Perfeksionimi i veprimeve në vrapimin stafetë 4 x 100m
- Mësimi i vrapimeve me pengesa 110m/p dhe 400m/p
- Përpunimi i startit deri tek pengesa e parë me 8 hapa
- Ushtrime speciale për kalimin e pengesës
- Perfeksionimi i kalimit të distancës midis pengesave me tre hapa
- Veçoritë në kalimin e pengesës në distancën 400m/p
- Teknika e kërcimit së gjati dhe 3 hapsh me vrull
- Vrulli, matja e saktë dhe vrapimi në 6 hapat e fundit
- Kërcim me ½ vrulli për perfeksionimin e rrahjes
- Teknika e trehapshit me ½ vrull
- Kërcime me vrull të plotë për të dy kërcimet

C. Kontrollat

1. Kontrollat të cilësive fizike 3 – 4 herë në vit
2. Faza kontrolli për vlerësimin me notë – si stimulues për rritjen e intensitetit në stërvitje
3. Pjesëmarrja në gara kombëtare dhe mitingje
4. Garat përfundimtare të Maturës Shtetërore

UDHËZIME TË VEÇANTA:

1. Përgatitja teorike do zhvillohet në bazë të një plani të veçantë 1 orë në javë.
2. Përgatitja taktike zhvillohet gjatë procesit stërvitor duke korrigjuar ritmin e atletit në distanca të ndryshme.
3. Përgatitja psikologjike zhvillohet nëpërmjet komunikimit me nxënësin gjatë vrapimit dhe në momentet e pushimit.

Dega: Atletikë
Specialiteti: Kërcime së gjati dhe 3-hapsh (djem e vajza)
Lënda: Formim praktik profesional
Klasa: e 10-të
Kohëzgjatja: 34 javë x 14 orë/javë = 476 orë
Stërvitje e grupuar dimërore 72 orë
Total 548 orë

1. REZULTATET E PRITSHME TË TË NXËNIT

Në përfundim të mësimit të lëndës, nxënës/i,-ja:

-) demonstron treguesit e forcës, shpejtësisë, qëndrueshmërisë;
-) zbaton elementet teknike të kërcimit;
-) realizon skemën e plotë të kërcimit së gjati me stil 1 hap e gjysëm;
-) përvetëson njohuritë fillestare për skemën e kërcimit 3-hapsh;
-) është i aftë të tregojë lidhjen e këtyre elementeve;
-) zotëron koordimin e elementeve të shpejtësisë, forcës e kërcyeshmërisë.

Përmbajtja tematike e lëndës

Tematika 1: Etapa tranzitore	98 orë
Tematika 2: Stërvitje e grupuar dimërore	72 orë
Tematika 3: Etapa përgatitore	266 orë
Tematika 4: Etapa e garave	112 orë

Tematika	Tema mësimore	Rezultate të pritshme	Orët
Etapa tranzitore	1. P.P. fizike 2. P. teknike 3. Orë kontrolli	<i>Nxënësi/ja:</i>) përgatit organizmin për përballimin e ngarkesave fizike;) mëson elemente e veçanta teknike të kërcimit;	98 orë
Stërvitje e grupuar dimërore	1. Marshim 2. Specialitet 3. Orë kontrolli) përshtatet me bashkëjetesën në grup, me regjimin ditor;) përfiton njohuritë bazë të sporteve dimërore;) përshtatet me kushtet klimaterike;) përmirëson gjendjen fizike dhe qëndrueshmërinë aerobike;	72 orë
Etapa përgatitore	1. P.P. fizike) zhvillon qëndrueshmërinë e	266 orë

	2. P. teknike 3. Orë kontrolli	përgjithshme dhe atë speciale; J rrit treguesit e shpejtësisë; J lidh elementet teknike të kërcimit;	
Etapa garave	1. P.P. fizike 2. P. teknike 3. Orë kontrolli	J rrit treguesit e kërcyeshmërisë e shpejtësisë; J përgatitet vazhdimisht nga ana teknike, taktike dhe psikologjike për përballimin e garave.	112 orë

2. METODOLOGJIA PËR ZBATIMIN E PROGRAMIT

Përgatitja fizikëdo të ushtrohet në pjesën më të madhe të procesit stërvitor vjetor, ku për çdo etapë do të ketë ushtrime të ndryshme e të shumëllojshme për zhvillimin e saj. Përgatitja fizike do të zhvillohet kryesisht nëpërmjet:

- a) zhvillimit të qëndrueshmërisë së përgjithshme
 1. Vrapim i njëtrajtshëm
 2. Vrapim në vend duke i ngritur gjunjët lart
 3. Ushtrime për zhvillimin e muskujve të krahëve, këmbëve e trungut me topa të
 - a. mbushur dhe gira
 4. Ushtrime vrapimi e kërcimi ciklike
 5. Vrapim me pengesa në largësi e distanca të ndryshme
- b) zhvillimit të shpejtësisë
 1. Vrapime të përsëritura në distancat 20 – 30 – 40 – 50 – 60 m
 2. Ushtrime kërcimi në pistë në distancat 20 – 50 m
 3. Vrapimi në distancat 20 – 30 – 50 m me 1 dhe 2 pengesa
 4. Vrapim me pengesa në distanca të ndryshme
- c) zhvillimit të forcës së përgjithshme
 1. Ngjitje dhe zbritje të njëpasnjëshme nga stoli gjimnastikor
 2. Kërcim lart nga shalpërkulja e thellë dhe nga gjysmë shalpërkulja me shtytjen e dy këmbëve
 3. Ushtrime me mjete (susta, gira, pesha) në përshtatje me peshën trupore të secilit
 4. Ushtrime të ndryshme vrapimi e kërcimi në terren të butë (rërë)
- d) zhvillimit të shkathtësisë e elasticitetit
 1. Lojra me top, basketboll, hendboll
 2. Ushtrime në dyshek gjimnastikor
 3. Ushtrime hapje për sparkatën në pozicione të ndryshme

Përgatitja speciale fizike do të zhvillohet nëpërmjet:

- a) zhvillimit të qëndrueshmërisë speciale
 1. Vrapim në distancat 80 – 120 – 150 m me metodën përsëritëse
 2. Kërcim së gjati me 4 – 5 hapa vrull
 3. Kërcim së gjati me ½ vrull
 4. Kërcime me pedanë ndihmëse 10 – 15 cm lartësi
- b) zhvillimit të forcës speciale
 1. Kërcime me rrahje në pedanë 10 -15 cm të lartë me kalim pengese
 2. Ushtrime vrapimi e kërcimi në distancat 30 – 40 m me pesha
 3. Ushtrime kërcimi me qese rëre të vendosura në këmbë

PËRGATITJA TEKNIKE:

1. Mësim i vrullit dhe i rrahjes
2. Kërcim me 6 – 8 hapa vrull nga qëndrimi mbi këmbën rrahëse, kërcim në gropën e rërës duke nxjerrë para këmbën luhatëse
3. Kryerja e vrullit të saktësuar e të kontrolluar në lidhje me rrahjen dhe kalimin në formë hapi para
4. Realizimi i skemës së plotë të kërcimit me stilin 1 e ½ hap
5. Të njihen me skemën e kërcimit 3-hapsh

VLERËSIMI

1. Kontrolli i vazhdueshëm për të gjithë spektrin që përfshin procesin mësimor stërvitor (i evidentuar në planditar)
2. Gjatë vitit do të realizohen 3 herë cilësitë fizike, në periudhën tetor, janar, maj.

TESTET

MESHKUJ

FEMRA

Vrapim 30 m (nga nisja në këmbë)	4 ⁹ – 4 ⁵ sek	5 ³ – 4 ⁸ sek
Vrapim 50 m (nga nisja në këmbë)	7 ³ – 6 ⁸ sek	7 ⁷ – 7 ¹ sek
Vrapim 150 m (nga nisja në këmbë)	24 ⁰ – 22 ⁵ sek	25 ⁰ – 23 ⁵ sek
Kërcim së gjati nga vendi	2.00 – 2.20 m	1.90 – 2.05 m
Kërcim 3 hapsh nga vendi	6.50 – 6.70 m	5.80 – 6.20 m
Mbledhja nga mbështetja mbi krahë në pozicionin barkas	7 – 11 X	6 – 10 X

Në përfundim të vitit shkollor, nxënësit duhet të arrijnë këto rezultate:

VLERËSIMI	Minimale		Maksimale	
GARA	F	M	F	M
Kërcim së gjati	3.80m	4.60m	4.25m	5.10m
Kërcim 3 - hapsh	8.10m	10.00m	8.60m	11.00m
Vrapim 100m	15 ⁸ s	14 ⁰ s	15 ⁰ s	13 ⁰ s

Dega:	Atletikë
Specialiteti:	Kërcime së gjati dhe 3-hapsh (djem e vajza)
Lënda:	Formim praktik profesional
Klasa:	e 11-të
Kohëzgjatja:	34 javë x 14 orë/javë = 476 orë
Stërvitje e grupuar verore	72 orë
Stërvitje e grupuar dimërore	72 orë
Total	620 orë

1.REZULTATET E PRITSHME TË TË NXËNIT

Në përfundim të mësimit të lëndës, nxënës/i,-ja:

-) demonstron treguesit e forcës, shpejtësisë e kërcyeshmërisë;
-) zbaton elementet teknike të kërcimit;
-) realizon skemën e plotë të kërcimit së gjati me stil 1 hap e gjysëm;
-) përvetëson njohuritë e mëtejshme për skemën e kërcimit 3-hapsh;
-) përqendrohet në rrahjen e fuqishme si dhe në koordinimin e veprimeve në ajër;
-) realizon skemën e plotë teknike të kërcimit 3-hapsh.

2.PËRMBAJTJA TEMATIKE E LËNDËS

Tematika 1: Stërvitje e grupuar verore	72 orë
Tematika 2: Etapa tranzitore	98 orë
Tematika 3: Stërvitje e grupuar dimëror	72 orë
Tematika 4: Etapa përgatitore	266 orë
Tematika 5: Etapa e garave	112 orë

Tematika	Tema mësimore	Rezultate të pritshme	Orët
Stërvitje e grupuar verore	1. Not) përshtatet me bashkjetesën në grup, me regjimin ditor;) përfiton njohuritë bazë të sporteve verore;) përshtatet me kushtet klimaterike;) përmirëson gjendjen fizike dhe qëndrueshmërinë aerobike;	72 orë
	2. Specialitet		
Etapa tranzitore	1. P.P. fizike 2. P. teknike 3. Orë kontrolli) demonstron treguesit e forcës, shpejtësisë e kërcyeshmërisë;) mëson elementet e veçanta teknike të kërcimit;	98 orë

Stërvitje grupuar dimërore	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ski 2. Marshim 3. Alpinizëm 4. Specialitet 	<ul style="list-style-type: none">) formulon shprehitë në rastet e teknikës, taktikës, forcës qëndrueshmërisë, në prag të garave;) përfiton njohuritë bazë të sporteve dimërore, përshtatet me kushtet klimaterike;) organizon ushtrime të ndryshme në funksion të përgatitjes së atletëve sportistë për vijueshmërinë e kampionateve; 	72 orë
Etapa përgatitore	<ol style="list-style-type: none"> 1. P.P. fizike 2. P. teknike 3. Orë kontrolli 	<ul style="list-style-type: none">) zhvillon qëndrueshmërinë e përgjithshme dhe atë speciale;) perfeksionohet për fazën e vrullit dhe përgatitjen për një rrahje sa më të shpejtë;) lidh elementet teknike të kërcimit. Perfeksionimi i hapit të dytë në kërcimin 3-hapsh; 	266 orë
Etapa garave	<ol style="list-style-type: none"> 1. P.P. fizike 2. P. teknike 3. Orë kontrolli 	<ul style="list-style-type: none">) rrit treguesit e kërcyeshmërisë e shpejtësisë;) rrit përqëndrimin në koordinimin e veprimeve në ajër;) përgatitet vazhdimisht nga ana teknike, taktike dhe psikologjike për përballimin e garave. 	112 orë

2.METODOLOGJIA PËR ZBATIMIN E PROGRAMIT

Përgatitja fizike do të ushtrohet në pjesën më të madhe të procesit stërvitor vjetor, ku për çdo etapë do të ketë ushtrime të ndryshme e të shumëllojshme për zhvillimin e saj. Përgatitja fizike do të zhvillohet kryesisht nëpërmjet:

- a) zhvillimit të qëndrueshmërisë së përgjithshme
 -) Vrapim i njëtrajtshëm
 -) Vrapim me ndryshim ritmi (fartlek)
 -) Ushtrime për zhvillimin e muskujve të krahëve, këmbëve e trungut me dhe pa pesha
 -) Kërcime të ndryshme ciklike.
 -) Vrapim me pengesa në largësi e distanca të ndryshme
- b) zhvillimit të shpejtësisë
 -) Vrapime të përsëritura në distancat 20 – 30 – 40 – 50 – 60 m

-) Ushtrime kërcimi në pistë në distancat 20 – 50 m
 -) Ushtrime në gropën e rërës mbas 1 – 2 – 3 hapave kërcim
 -) Vrapim me pengesa në distanca të rregullta
- c) zhvillimit të forcës së përgjithshme
-) Ushtrime për zhvillimin e anësive të trupit me dhe pa pasha në pozicione të ndryshme
 -) Ushtrime në shpinoren gjimnastikore
 -) Ushtrime me mjete (susta, gira, pesha) në përshtatje me peshën trupore të secilit
 -) Vrapime e kërcime me pesha (2% e peshës trupore)
- d) zhvillimit të shkathtësisë e elasticitetit
-) Lojra me top, basketboll, hendboll, volejball
 -) Ushtrime në vegla gjimnastikore
 -) Ushtrime hapje

Përgatitja speciale fizike do të zhvillohet nëpërmjet:

1. zhvillimit të qëndrueshmërisë speciale
 -) Vrapim në distancat 80 – 120 – 150 m me metodën përsëritëse
 -) Kërcim së gjati me 6 – 10 hapa vrull
 -) Kërcim së gjati me 8 – 12 hapa vrull
 -) Kërcime me pedanë ndihmëse 10 – 15 cm lartësi
2. zhvillimit të forcës speciale
 -) Kërcime me rrahje në pedanë 10 -15 cm të lartë me kalim pengesë
 -) Ushtrime vrapimi e kërcimi në distancat 30 – 40 – 50 m me pesha
 -) Ushtrime kërcimi me pesha (3% e peshës trupore)

PËRGATITJA TEKNIKE:

-) Lidhja e elementeve teknike të kërcimit
-) Ushtrime për lëvizjet gjatë fluturimit
-) Ushtrime për rënien efektive
-) Realizimi i skemës së plotë të kërcimit
-) Për kërcimin 3 hapsh përdoren të gjitha ushtrimet e kërcimit së gjati por duke shtuar skemën e plotë dhe përpunimin e saj drejt e me mjete ndihmëse

3.VLERËSIMI

1. Kontrolli i vazhdueshëm për të gjithë spektrin që përfshin procesin mësimor stërvitor (i evidentuar në planifikimin ditor)
2. Gjatë vitit do të realizohen 3 herë cilësitë fizike, në periudhën tetor, janar, maj.

TESTET

Vrapim 30 m (nga nisja në këmbë)
 Vrapim 50 m (nga nisja në këmbë)
 Vrapim 150 m (nga nisja në këmbë)
 Kërcim së gjati nga vendi

MESHKUJ

$4^7 - 4^3$ sek
 $7^0 - 6^6$ sek
 $21^5 - 20^5$ sek
 2.10 – 2.40 m

FEMRA

$4^9 - 4^5$ sek
 $7^4 - 6^9$ sek
 $23^0 - 22^0$ sek
 2.00 – 2.20 m

Kërcim 3 hapsh nga vendi 6.60 – 7.10 m 6.10 – 6.50 m
 Mbledhja nga mbështetja mbi krahë 9 – 13 X 8 – 12 X
 në pozicionin barkas

Në përfundim të vitit shkollor, nxënësit duhet të arrijnë këto rezultate:

VLERËSIMI	Minimale		Maksimale	
	F	M	F	M
GARA				
Kërcim së gjati	4.05m	5.30m	4.40m	5.60m
Kërcim 3 - hapsh	8.80m	11.00m	9.10m	12.00m
Vrapim 100m	15 ⁶ s	13 ⁴ s	14 ⁶ s	12 ⁴ s

Dega: Atletikë
Specialiteti: Kërcime së gjati dhe 3-hapsh (djem e vajza)
Lënda: Formim praktik profesional
Klasa: e 12-të
Kohëzgjatja: 32 javë x 14 orë/javë = 448 orë
Stërvitje e grupuar verore 72 orë
Stërvitje e grupuar dimërore 72 orë
Total 592 orë

1.REZULTATET E PRITSHME TË TË NXËNIT

Në përfundim të mësimit të lëndës, nxënës/i,-ja:

-) demonstron treguesit e forcës, shpejtësisë, qëndrueshmërisë;
-) përballon të gjitha kërkesat dhe ngarkesat në stërvitje;
-) individualizon teknikën e kërcimit së gjati ose 3-hapsh;
-) demonstroi rezultate të mira në kampionatet kombëtare të rinjve dhe pjesëmarrje e sportistëve cilësorë në aktivitetet e të rriturve;
-) arrin të shprehë të gjitha veprimet praktike me terminologjinë e duhur sportive;
-) mëson mënyrën e vetëkontrollit gjatë procesit stërvitor;
-) jep udhëzimet e duhura metodike gjatë realizimit të një ushtrimi nga ekipi.

2.PËRMBAJTJA TEMATIKE E LËNDËS

Tematika 1: Stërvitje e grupuar verore 72 orë
 Tematika 2: Etapa tranzitore 84 orë
 Tematika 3: Stërvitje e grupuar dimërore 72 orë
 Tematika 4: Etapa përgatitore 266 orë
 Tematika 5: Etapa e garave 98 orë

Tematika	Tema mësimore	Rezultate të pritshme	Orët
Stërvitje e grupuar verore	1. Not	<i>Nxënësi/ja:</i>) përshtatet me bashkjetesën në grup, me regjimin ditor;) përfiton njohuritë bazë të sporteve verore;) përshtatet me kushtet klimaterike;) përmirëson gjendjen fizike dhe qëndrueshmërinë aerobike;	72 orë
	2. Specialitet		

Etapa tranzitore	<ol style="list-style-type: none"> 1. P.P. fizike 2. P. teknike 3. Orë kontrolli 	<ul style="list-style-type: none">) rrit treguesit fizikë (shkathësi, shpejtësi, forcë, qëndrueshmëri);) perfeksionon skemën për realizimin e hapit të dytë në kërcimin 3-hapsh; 	84 orë
Stërvitje e grupuar dimërore	<ol style="list-style-type: none"> 1. Marshim 2. Specialitet 	<ul style="list-style-type: none">) formulon shprehitë në rastet e teknikës, taktikës, forcës qëndrueshmërisë, në prag të garave;) përfiton njohuritë bazë të sporteve dimërore, përshtatet me kushtet klimaterike;) organizon ushtrime të ndryshme në funksion të përgatitjes së atletëve sportistë për vijueshmërinë e kampionateve; 	72 orë
Etapa përgatitore	<ol style="list-style-type: none"> 1. P.P. fizike 2. P. teknike 3. Orë kontrolli 	<ul style="list-style-type: none">) zhvillon qëndrueshmërinë e përgjithshme dhe atë speciale;) perfeksionon skemën e plotë të kërcimit 3-hapsh;) mëson elementet teknike për kërcimin me stil 2 e ½ hap; 	266 orë
Etapa garave	<ol style="list-style-type: none"> 1. P.P. fizike 2. P. teknike 3. Orë kontrolli 	<ul style="list-style-type: none">) analizon gabimet gjatë realizimit të skemës së plotë të kërcimit;) realizon kërcimet me të dyja këmbët, në mënyrë që rezultati të jetë sa më i përafërt ose i barabartë;) përgatitet vazhdimisht nga ana teknike, taktike dhe psikologjike për përballimin e garave. 	98 orë

3.METODOLOGJIA PËR ZBATIMIN E PROGRAMIT

Përgatitja fizike do të ushtrohet në pjesën më të madhe të procesit stërvitor vjetor, ku për çdo etapë do të ketë ushtrime të ndryshme e të shumëllojshme për zhvillimin e saj. Përgatitja fizike do të zhvillohet kryesisht nëpërmjet:

- a) zhvillimit të qëndrueshmërisë së përgjithshme
 -) Vrapim i njëtrajtshëm me ritëm

-) Vrapim me ndryshim ritmi (fartlek)
 -) Ushtrime nga vendi e në lëvizje (ciklike) me dhe pa pesha
 -) Kërcime të ndryshme ciklike.
 -) Vrapim me pengesa në largësi e distanca të ndryshme
- b)
-) zhvillimit të shpejtësisë
 -) Vrapime të përsëritura në distancat 20 – 30 – 40 – 50 – 60 m
 -) Ushtrime kërcimi në pistë në distancat 30 – 60 m
 -) Ushtrime kërcimi në rërë duke rritur gjatësinë dhe numrin e hapave gradualisht
 -) Vrapim me pengesa në distanca të rregullta
- c)
-) zhvillimit të forcës së përgjithshme
 -) Ushtrime për zhvillimin e anësive të trupit me dhe pa pesha në pozicione të ndryshme
 -) Ushtrime në shpinoren gjimnastikore
 -) Ushtrime me mjete (susta, gira, pesha) në përshtatje me peshën trupore të secilit
 -) Vrapime e kërcime me pesha (3% e peshës trupore)
- d)
-) zhvillimit të shkathtësisë e elasticitetit
 -) Lojra me top, basketboll, handboll, volejball
 -) Ushtrime në vegla gjimnastikore
 -) Ushtrime hapje për realizimin e plotë të sparkatës në pozicione të ndryshme.

Përgatitja speciale fizike do të zhvillohet nëpërmjet:

- a)
-) zhvillimit të qëndrueshmërisë speciale
 -) Vrapim në distancat 80 – 100 – 150 m me metodën përsëritëse
 -) Kërcim së gjati me 6 – 10 – 12 hapa vrull
 -) Kërcim së gjati me 8 – 13 – 15 hapa vrull
 -) Kërcime me pedanë ndihmëse 10 – 15 cm lartësi me të dyja këmbët (njëherë e majta, njëherë e djathta)
- b)
-) zhvillimit të forcës speciale
 -) Kërcime me rrahje në pedanë 10 -15 cm të lartë me kalim pengese
 -) Ushtrime vrapimi e kërcimi në distancat 30 – 40 – 50 m me pesha në vijë të drejtë e në kthesë
 -) Ushtrime kërcimi me pesha (3% e peshës trupore)

PËRGATITJA TEKNIKE:

-) Lidhja e elementeve teknike të kërcimit
-) Ushtrime për lëvizjet gjatë fluturimit
-) Realizimi i rrahjes së fortë e rënies sa më efektive
-) Realizimi i skemës së plotë të kërcimit së gjati e tre hapsh
-) Për kërcimin 3 hapsh përdoren të gjitha ushtrimet e kërcimit së gjati por duke shtuar skemën e plotë dhe përpunimin e saj drejtë e me mjete ndihmëse

3.VLERËSIMI

1. Kontrolli i vazhdueshëm për të gjithë spektrin që përfshin procesin mësimor stërvitor (i evidentuar në planifikimin ditor)
2. Gjatë vitit do të realizohen 3 herë cilësitë fizike, në periudhën tetor, janar, maj.

TESTET

Vrapim 30 m (nga nisja në këmbë)
Vrapim 50 m (nga nisja në këmbë)
Vrapim 150 m (nga nisja në këmbë)
Kërcim së gjati nga vendi
Kërcim 3 hapsh nga vendi
Mbledhja nga mbështetja mbi krahë
në pozicionin barkas

MESHKUJ

4⁴ sek – 4⁰ sek
6⁸ sek – 6⁴ sek
20⁶ sek – 19⁶ sek
2.20 – 2.50 m
7.10 – 7.50 m
11 – 15 X

FEMRA

4⁶ sek – 4² sek
7¹ sek – 6⁷ sek
22⁰ sek – 21⁰ sek
2.10 – 2.40 m
6.30 – 6.80 m
10 – 13 X

Në përfundim të vitit shkollor, nxënësit duhet të arrijnë këto rezultate:

VLERËSIMI	Minimale		Maksimale	
	F	M	F	M
GARA				
Kërcim së gjati	4.25m	5.50m	4.60m	5.90m
Kërcim 3 - hapsh	8.60m	12.00m	9.60m	12.60m
Vrapim 100m	15 ⁰ s	12 ⁶ s	14 ²⁵ s	11 ⁹ s

UDHËZIME TË VEÇANTA

Përgatitja teorike do zhvillohet në bazë të një programi të veçantë 1 orë në javë.

Përgatitja teknike zhvillohet paralel me kohën e kryerjes së kërcimeve (i vazhdueshëm) duke bërë korrigjimet e nevojshme në kohë.

Përgatitja psikologjike arrihet nëpërmjet komunikimit të vazhdueshëm me nxënësin duke e përshtatur dhe me etapat e ndryshme të procesit stërvitor.

Orët dhe garat lokale, kombëtare dhe ndërkombëtare nuk pasqyrohen në strukturën vjetore mësimore.

Dega: Atletikë
Specialiteti: Vrapimet e shpejtësisë (vajza)
Lënda: Formimi praktik profesional
Klasa: e 10-të
Kohëzgjatja: 34 javë x 14 orë/javë = 476 orë
Stërvitje e grupuar dimërore 72 orë
Total 548 orë

1.REZULTATET E PRITSHME TË TË NXËNIT

Në përfundim të mësimit të lëndës, nxënës/i,-ja:

-) demonstron treguesit e forcës, shpejtësisë dhe qëndrueshmërisë;
-) zbaton elementet teknike të startit të ulët dhe të lartë;
-) zbaton elementet teknike të vrapimit në distanca;
-) zhvillon shpejtësinë gjatë vrapimit në kthesë;
-) përvetëson teknikën e vrapimeve të shpejtësisë dhe stafetës.

2.PËRMBAJTJA TEMATIKE E LËNDËS

Tematika 1: Etapa tranzitore 98 orë
 Tematika 2: Stërvitje e grupuar dimërore 72 orë
 Tematika 3: Etapa përgatitore 266 orë
 Tematika 4: Etapa e garave 112 orë

Tematika	Tema mësimore	Rezultate të pritshme	Orët
Etapa tranzitore	1. P.P. fizike 2. P. teknike 3. Orë kontrolli	Nxënësi/ja:) përgatit organizmin për përballimin e ngarkesave fizike;) zhvillon harmonikisht të gjitha cilësitë fizike;) mëson elementet e veçanta teknike të startit të lartë dhe startit të ulët;	98 orë
Stërvitje grupuar dimërore	1. Marshim 2. Specialitet 3. Orë kontrolli) përshtatet me bashkëjetesën në grup, me regjimin ditor;) përfiton njohuritë bazë të sporteve dimërore;) përshtatet me kushtet klimaterike;) përmirëson gjendjen fizike dhe qëndrueshmërinë aerobike;	72 orë

Etapa përgatitore	<ol style="list-style-type: none"> 1. P.P. fizike 2. P.S. fizike 3. P. teknike 4. Orë kontrolli 	<ul style="list-style-type: none">) zhvillon qëndrueshmërinë e përgjithshme dhe atë speciale;) zhvillon aftësitë reaguese me sinjale të ndryshme;) lidh elementet teknike të vrapimit; 	266 orë
Etapa garave	<ol style="list-style-type: none"> 1. P.P. fizike 2. P.S. fizike 3. P. teknike 4. Orë kontrolli 	<ul style="list-style-type: none">) rrit treguesit e shpejtësisë dhe qëndrueshmërisë speciale;) përgatitet vazhdimisht nga ana teknike, taktike dhe psikologjike për përballimin e garave. 	112 orë

VLERËSIMET PËR GARAT DHE TESTET

Tabela e garave klasa e 10-të (femra)

Gara	Vlerësimi	
	Minimale	Maksimale
100 m	15sek	16sek
200 m	31.5sek	34sek
400 m	71.1sek	74sek

Tabela e testeve të cilësive fizike për shpejtësinë, klasa e 10-të

Testet	Vlerësimi	
	Minimale	Maksimale
30m	5.2sek	4.6sek
60m	10sek	8.3sek
150m	25sek	23sek
300m	56sek	52sek
Se gjati vendi	1.90m	2.05m
Pompa krahësh	5 herë	10 herë

3.METODOLOGJIA PËR ZBATIMIN E PROGRAMIT

Detyra dhe udhëzime kryesore për stërvitjen e nxënësve sportistë në vrapimet e shpejtësisë (femra).

Etapat e procesit stërvitor

Etapat kryesore të zhvillimit të procesit stërvitor janë:

-) *Etapa tranzitore*
-) *Etapa përgatitore*
-) *Etapa e garave*

1.Etapa tranzitore: Është një etapë mjaft e rëndësishme e cila quhet ndryshe edhe si periudha e ripërtëritjes së energjive për fillimin e ciklit të ri stërvitor si dhe ndikon në ruajtjen e ciklit të përgatitjes. Në këtë etapë punohet me intesitet jo të lartë duke praktikuar lloje të tjera të atletikës dhe të sporteve. Shumica e stërvitjeve këshillohet të bëhet në natyrë.

2.Etapa përgatitore: Është etapa më e rëndësishme e stërvitjes ku punohet në dy faza: Në fazën e parë punohet kryesisht për zhvillimin e qëndrueshmërisë së përgjithshme dhe forcës maksimale. Në fazën e dytë punohet më shumë për forcën speciale, qëndrueshmërinë dhe teknikën. Në këtë periudhë zë vend të rëndësishëm puna me vëllim të madh dhe intesitet të ulët.

3.Etapa e garave: Në këtë etapë punohet më shumë për përgatitjen speciale fizike e teknike. Për cilësitë e tjera ndihmëse puna ka karakter ruajtës. Në periudhën e garave, forma sportive përgatitet në sajë të stërvitjes sportive. Në këtë periudhë zë vend të rëndësishëm puna me vëllim të ulët dhe intesitet të lartë.

Përgatitja fizike: Është kryesore në të gjitha llojet e përgatitjes së atletit sepse ajo synon arrijtjen e nivelit të lartë. Pa përgatitje të mirë fizike nuk mund të ketë përgatitje të mirë teknike. Kjo përgatitje përbëhet nga:

-) *përgatitje e përgjithshme fizike (P.P.fizike)*
-) *përgatitje speciale fizike (P.S.fizike)*

Kombinimi i saktë i këtyre dy përgatitjeve zgjidh detyrat për forcimin dhe zhvillimin harmonik të organizmit dhe çon në një shkallë më të lartë cilësitë fizike dhe lëvizore. Përgatitja fizike e përgjithshme është forma më e rëndësishme për të gjitha kategoritë dhe moshat. Përgatitja speciale fizike synon që atleti të përshtasë cilësitë fizike dhe lëvizore sipas kërkesave teknike të specialitetit.

Qëndrueshmëria e përgjithshme: Ndikon fuqimisht në zhvillimin dhe përsosjen e punës së organeve dhe sistemeve kryesore të organizmit të atletit. Ushtrimi që shërben më së shumti është vrapimi i cili zgjat për një kohë më të gjatë dhe me intesitet të ulët. Puls i gjatë vrapimit shkon deri në 170 rrahje/minutë. Vrapimet zhvillohen më shumë në natyrë, si:

-) vrapim i pandërprerë i njëllojtë;
-) vrapim i pandërprerë me ritëm të ndryshuar dhe me kohëzgjatje të ndryshme;
-) vrapim i pandërprerë me ngacmim në distanca të ndryshme me segmente të ndryshme;
-) vrapim i zgjatur në terrene të ndryshme (kodrinore, ranore etj);
-) FARTLEK (vrapim me ndryshim ritmi).

Qëndrueshmëria e shpejtësisë speciale: Në vrapimet e shpejtësisë 100m kjo cilësi është shumë e domosdoshme dhe ushtrohet duke vrapuar segmentet 120-200m me intesitet 85% -95% të

mundësive reale me anë të metodës së përsëritjes dhe në vrapimet 200-400m ushtrohet me segmentet 120m-200m dhe 300m-500m me metodën përsëritëse dhe intervalore.

Zhvillimi i shpejtësisë: Kjo zhvillohet nëpërmjet metodës përsëritëse e me pushime relativisht të gjata deri në ripërtëritjen e organizmit. Segmentet që përdoren më shumë në shpejtesi janë 20-30-40-50-80m.

Zhvillimi i forcës së shpejtësisë: Kjo ndihmon atletët të vrapojnë me hap të madh e të qëndrueshëm. Metodatat që duhet të përdoren janë:

-) vrapime me jelekë me breza me rërë me peshë dhe shalpërkulje (bretkosë);
-) vrapime në rërë të shkrifët;
-) vrapime në ujë deri në gju;
-) vrapime në plan të pjerrët 30-60m.

Zhvillimi i kërcyeshmërisë: Kjo zhvillon dhe forcën e shpejtësisë. Me vlerë janë ushtrimet e kërcimit në gropën e rërës, si: nga vendi, 2 – 3 hapsh, shumëhapshat në pistë, p.sh.: 5 – 10 – 20 hapsha ose shumëhapsha në distancat 20-30-50m, kërcime vertikalisht duke mbledhur gjunjët etj.

Zhvillimi i shkathhtësisë dhe elasticitetit:

-) Lojra të ndryshme me top, si basketboll, volejball etj
-) Lojra të ndryshme me stafeta etj
-) Ushtrime me vegla të ndryshme gjimnastikore
-) Ushtrime për zgjatjen e muskujve
-) Nisje nga pozicione të ndryshme me sinjale të befasishme me dhe pa komandë

Përgatitja teknike: Pa përgatitje të mirë teknike nuk arrihen rezultate të larta në gara. Kjo realizohet duke përdorur sa më shumë ushtrime speciale të cilat përbëjnë bazën e formimit të reflekseve, si:

-) vrapim me hapa të vegjël
-) vrapim me gjunjët lart në vend e në ecje
-) vrapim në vend në kombinim me lëvizjet e krahëve
-) vrapim me hedhjen e thembrave prapa
-) vrapim me hap kërcyes
-) vrapim në vijë të drejtë të vijëzuar, vrapim në kthesë
-) vrapim me tërheqje ose shtytje të objekteve
-) ushtrime të tjera ndihmëse me llastiqe, pesha etj.

Kontrollet

-) Gara kontrolli të testeve në fillim të fazave për një planifikim real dhe efikas.
-) Gara kontrolli të distancave 100, 200 dhe 400m për vlerësimin me notë.
-) Vlerësimet në bazë të tabelave të vlerësimit me notë duke iu përshtatur periudhave të përgatitjes profesionale.
-) Pjesëmarrja me synime në aktivitetet kombëtare dhe ndërkombëtare.

Dega:	Atletikë
Specialiteti:	Vrapimet e shpejtësisë (vajza)
Lënda:	Formimi praktik profesional
Klasa:	e 11-të
Kohëzgjatja:	34 javë x 14 orë/javë = 476 orë
Stërvitje e grupuar verore	72 orë
Stërvitje e grupuar dimërore	72 orë
Total	620 orë

1.REZULTATET E PRITSHME TË TË NXËNIT

Në përfundim të mësimit të lëndës, nxënës/i,-ja:

-) demonstroi treguesit e shpejtësisë dhe qëndrueshmërisë speciale;
-) perfeksionoi teknikën e shpejtësisë, të gjymtyrëve të sipërme dhe të poshtme;
-) edukoi aftësitë reaguese me start në pozicione të ndryshme;
-) zhvilloi aftësitë koordinative nga dalja e startit;
-) zhvilloi teknikën e startit dhe të vrapimit në distancë;
-) perfeksionoi stafetën me 30m dhe 100m;
-) perfeksionoi teknika e kalimit të pengesave gjatë vrapimit.

2.PËRMBAJTJA TEMATIKE E LËNDËS

Tematika 1	Stërvitje e grupuar verore	72 orë
Tematika 2	Etapa tranzitore	98 orë
Tematika 3	Stërvitje e grupuar dimërore	72 orë
Tematika 4	Etapa përgatitore	266 orë
Tematika 5	Etapa e garave	112 orë

Tematika	Tema mësimore	Rezultate të pritshme	Orët
Stërvitje e grupuar verore	<ol style="list-style-type: none"> 1. Not 2. Specialitet 	<p><i>Nxënës/i,-ja:</i></p> <ul style="list-style-type: none">) përshtatet me bashkjetesën në grup, me regjimin ditor;) përfiton njohuritë bazë të sporteve verore,) përshtatet me kushtet klimaterike;) përmirëson gjendjen fizike dhe qëndrueshmërinë aerobike; 	72 orë

Etapa tranzitore	<ol style="list-style-type: none"> 1. P.P. fizike 2. P. teknike 3. Orë kontrolli 	<p>) demonstron treguesit e forcës, shpejtësisë dhe kërcyeshmërisë;</p> <p>) mëson elementet e veçanta teknike të vrapimeve të shpejtësisë;</p>	98 orë
Stërvitje grupuar dimërore	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ski 2. Marshim 3. Alpinizëm 4. Specialitet 	<p>) formulon shprehitë në rastet e teknikës, taktikës, forcës qëndrueshmërisë, në prag të garave;</p> <p>) përfiton njohuritë bazë të sporteve dimërore, përshtatet me kushtet klimaterike;</p> <p>) organizon ushtrime të ndryshme në funksion të përgatitjes së atletëve sportistë për vijueshmërinë e kampionateve;</p>	72 orë
Etapa përgatitore	<ol style="list-style-type: none"> 1. P.P. fizike 2. P.S. fizike 3. P. teknike 4. Orë kontrolli 	<p>) zhvillon përgatitjen e gjithanshme fiziko-speciale;</p> <p>) zhvillon forcën dhe rritjen e gjatësisë dhe dendësisë së hapave;</p> <p>) perfeksionon vrullin e startit dhe vrapimit në distancë;</p>	266 orë
Etapa e garave	<ol style="list-style-type: none"> 1. P.P. fizike 2. P.S. fizike 3. P. teknike 4. Orë kontrolli 	<p>) rrit e treguesit e shpejtësisë, forcës dhe qëndrueshmërisë speciale;</p> <p>) përgatitet vazhdimisht nga ana teknike, taktike dhe psikologjike për përballimin e garës.</p>	112 orë

VLERËSIMET PËR GARAT DHE TESTET
Tabela e garave klasa e 11-të (femra)

Gara	Vlerësimi	
	Minimale	Maksimale
100 m	15.4sek	14.4sek
200 m	34sek	30.5sek
400 m	72sek	68.5sek

Tabela e testeve të cilësive fizike për shpejtësinë (femra)

Testet	Vlerësimi	
	Minimale	Maksimale
30m	5sek	4.4sek
60m	9.5sek	8.2sek
150m	24.5sek	22sek
300m	55sek	51sek
Se gjati.vendi	2.00m	2.15m
Forcë krahësh	10 herë	15 herë

3.METODOLOGJIA PËR ZBATIMIN E PROGRAMIT

Detyra dhe udhëzime kryesore për stërvitjen e nxënësve sportistë në vrapimet e shpejtësisë (femra).

Etapat e procesit stërvitor

Etapat kryesore të zhvillimit të procesit stërvitor janë:

-) *Etapa tranzitore*
-) *Etapa përgatitore*
-) *Etapa e garave*

1.Etapa tranzitore: Është një etapë mjaft e rëndësishme e cila quhet ndryshe edhe si periudha e ripërtëritjes së energjive për fillimin e ciklit të ri stërvitor, si dhe ndikon në ruajtjen e ciklit të përgatitjes. Në këtë etapë punohet me intesitet jo të lartë duke praktikuar lloje të tjera të atletikës dhe të sporteve. Shumica e stërvitjeve këshillohet të bëhet në natyrë.

2.Etapa përgatitore: Është etapa më e rëndësishme e stërvitjes ku punohet në dy etapa: Në etapën e parë punohet kryesisht për zhvillimin e qëndrueshmërisë së përgjithshme dhe forcës maksimale. Në etapën e dytë punohet më shumë për forcën speciale, qëndrueshmërinë dhe teknikën. Në këtë periudhë zë vend të rëndësishëm puna me vëllim të madh dhe intesitet të ulët.

3.Etapa e garave: Në këtë etapë punohet më shumë për përgatitjen speciale fizike e teknike. Për cilësitë e tjera ndihmëse puna ka karakter ruajtës. Në periudhën e garave forma sportive përgatitet në saj të stërvitjes sportive. Në këtë periudhë zë vend të rëndësishëm puna me vëllim të ulët dhe intesitet të lartë.

Përgatitja fizike

Është kryesore në të gjitha llojet e përgatitjes së atletit, ajo synon arritjen e nivelit të lartë. Pa përgatitje të mirë fizike nuk mund të ketë përgatitje të mirë teknike. Kjo përgatitje përbëhet nga:

1. *përgatitje e përgjithshme fizike (P.P.fizike)*
2. *përgatitje speciale fizike (P.S.fizike)*

A. Përgatitja e përgjithshme fizike

Zhvillimi i qëndrueshmërisë së përgjithshme.

- Vrapime në terren të alternuar.
- Vrapim me ndryshim ritmi (Fartlek).
- Kërcime të ndryshme ciklike.
- Ushtrime për zhvillimin e muskujve të krahëve, këmbëve, trungut me dhe pa pesha.

Zhvillimi i shpejtësisë

- Ushtrime të ndryshme speciale për vrapimet e shpejtësisë.
- Përshejtime 50- 80m.
- Vrapime të përsëritura në distanca 20-80m
- Starte të ulta 30-100m
- Vrapime me pengesa në distanca 30-50m
- Ushtrime kërcimi në gropën e rërës me 1-2-3-5 hapa.

Zhvillimi i forcës së përgjithshme

- Ushtrime për zhvillime të anësive të trupit me dhe pa pesha në pozicione të ndryshme.
- Ushtrime për forcimin e muskujve të barkut, të shpinës, të shpatullave e ato anësore.
- Ushtrime me pesha të lehta dhe shpinore.
- Ushtrime me mjete (susta, gira, pesha) në përshtatje me peshën trupore.
- Vrapime e kërcime me pesha (3% e peshës trupore)

Zhvillimi i shkathtësisë dhe elasticitetit

- Lojra lëvizore me top basketbolli, volejboli, handbolli, etj.
- Ushtrime Strecingu dhe hapje.
- Ushtrime me mjete si pengesa, litarë dhe kone të lartësive të ndryshme.

Përgatitje speciale fizike:

Zhvillimi i qëndrueshmërisë speciale.

- Vrapimi në distancë 90 – 300m.
- Vrapime me metodën e alternuar në formë piramidale deri 600m.
- Vrapime në terren kodrinor, ranor, në ujë apo dëborë.
- Vrapime në kthesë me hyrje dhe dalje në distanca të ndryshme.

Rritja e forcës speciale:

- Kërcime në formë “bretkose”
- Vrapim në terren të pjerrët.
- Ushtrime për reagimin e startit të ulët.
- Ushtrime me nisje të befasishme në pozicione të ndryshme.

Përgatitja shpejtësi – forcë:

- Kërcime shumëhapësha nga 5 – 20 hapa.
- Kërcime në lartësi dhe kombinime të ndryshme kërcimesh.
- Tërheqje peshave deri 10-15kg me vrapim në mënyra të lehta, shpejtësi dhe qëndrueshmëri.
- Kërcime në gropën e rërës nga vendi 3/5 dhe 10 hapa
- Kërcime në distancë 20-30-50m.

- B. Përgatitja teknike
- Përfeksionimi i teknikës së vrapimeve të shkurtra.
 - Daljet nga starti i ulur, drejt dhe në kthesë.
 - Vrapime nga starti ulur deri 20-30-50m.
 - Përmirësimi i teknikës së lëvizjes së krahëve gjatë vrapimit në distancë.
 - Mësimi i vrapimit të stafetës 4 x 400m :
 - Njohja e rregullave të ndërrimit të shkopit.
 - Stafetat 4 x 30 dhe 4 x 100m duke synuar përfeksionimin e ndërrimit të shkopit.

Kontrollet

-) Gara kontrolli të testeve në fillim të fazave për një planifikim real dhe efikas.
-) Gara kontrolli të distancave 100, 200 dhe 400m për vlerësimin me notë.
-) Vlerësimet në bazë të tabelave të vlerësimit me notë duke iu përshtatur periudhave të përgatitjes profesionale.
-) Pjesëmarrja me synime në aktivitetet kombëtare dhe ndërkombëtare.

Dega:	Atletikë
Specialiteti:	Vrapimet e shpejtësisë (vajza)
Lënda:	Formimi praktik profesional
Klasa:	e 12-të
Kohëzgjatja:	32 javë x 14 orë/javë = 448 orë
Stërvitje e grupuar verore	72 orë
Stërvitje e grupuar dimërore	72 orë
Total	592orë

1.REZULTATET E PRITSHME TË TË TË NXËNIT

Në përfundim të mësimit të lëndës, nxënës/i,-ja:

-) demonstron treguesit e shpejtësisë, forcës dhe qëndrueshmërisë speciale;
-) edukon vullnetin në përballimin e ngarkesave në stërvitje;
-) demonstroi teknikën e plotë të vrapimit të shpejtësisë dhe stafetës;
-) arrin rezultate më të mira në kampionatet e të rinjve;
-) merr pjesë në aktivitetet e të rriturve dhe ndërkombëtare.

2.PËRMBAJTJA TEMATIKE E LËNDËS

Tematika 1: Stërvitje e grupuar verore	72 orë
Tematika 2: Etapa tranzitore	98 orë
Tematika 3: Stërvitje e grupuar dimërore	72 orë
Tematika 4: Etapa përgatitore	266 orë
Tematika 5:Etapa e garave	112 orë

Tematika	Tema mësimore	Rezultate të pritshme	Orët
Stërvitje e grupuar verore	<ol style="list-style-type: none"> 1. Not 2. Specialitet 	<p><i>Nxënësi/ja:</i></p> <ul style="list-style-type: none">) përshtatet me bashkëjetesën në grup, me regjimin ditor;) përfiton njohuritë bazë të sporteve verore;) përshtatet me kushtet klimaterike;) përmirëson gjendjen fizike dhe qëndrueshmërinë aerobike; 	72 orë

Etapa tranzitore	<ol style="list-style-type: none"> 1. P.P. fizike 2. P. teknike 3. Orë kontrolli 	<ul style="list-style-type: none">) demonstroi vrapimin vetëm me maja duke zbatuar teknikën sa më mirë;) përgatit ushtrime të përzgjedhura që të mos krijojë sforcime maksimale;) kryen saktë lëvizjet e vrapimit të shkurtër në vijë të drejtë e në kthesë; 	84 orë
Stërvitje grupuar dimërore	<ol style="list-style-type: none"> 1. Marshim 2. Specialitet 	<ul style="list-style-type: none">) formulon shprehitë në rastet e teknikës, taktikës, forcës qëndrueshmërisë, në prag të garave;) përfiton njohuritë bazë të sporteve dimërore, përshtatet me kushtet klimaterike;) organizon ushtrime të ndryshme në funksion të përgatitjes së atletëve sportistë për vijueshmërinë e kampionateve; 	72 orë
Etapa përgatitore	<ol style="list-style-type: none"> 1. P.P. fizike 2. P.S. fizike 3. P. teknike 4. Orë kontrolli 	<ul style="list-style-type: none">) zbaton startet e ndryshme dhe vrapimet në kthesë;) realizon teknikën e kërcimit së gjati përmes starteve e forcave optimale;) forcon ritmin e vrapimit qëndrueshmërisë dhe të shpejtësisë;) demonstroi aftësi vrapimi në terrene të ndryshme, aftësi motorike, ushtrime me pesha, ushtrime të lira; 	266 orë
Etapa e garave	<ol style="list-style-type: none"> 1. P.P. fizike 2. P.S. fizike 3. P. teknike 4. Orë kontrolli 	<ul style="list-style-type: none">) arrin kushtet e duhura fizike për të pasur një performancë të mirë në garë;) perfeksionon elementet teknike e taktike në garë;) demonstroi një dalje të bukur nga starti dhe nivel të kënaqshëm fizik në shpejtësi dhe forcë;) përgatit sportistin për garë. 	98 orë

VLERËSIMET PËR GARAT DHE TESTET

Tabela e garave, klasa e 12-të (femra)

Gara	Vlerësimi	
	Minimale	Maksimale
100 m	15sek	14.25sek
200 m	33sek	29.8sek
400 m	71sek	67sek

Tabela e testeve të cilësive fizike për shpejtësinë, klasa e 12-të (femra)

Testet	Vlerësimi	
	Minimale	Maksimale
30m	4.8sek	4.2sek
60m	9.2sek	8.1sek
150m	24sek	21sek
300m	54sek	50sek
Së gjati nga vendi	2.10m	2.35m
Forcë krahësh	15herë	20herë

3.METODOLOGJIA PËR ZBATIMIN E PROGRAMIT

Detyra dhe udhëzime kryesore për stërvitjen e nxënësve sportistë në vrapimet e shpejtësisë (vajza).

Etapat e procesit stërvitor

Etapat kryesore të zhvillimit të procesit stërvitor janë:

-) *Etapa tranzitore*
-) *Etapa përgatitore*
-) *Etapa e garave*

1.Etapa tranzitore: Është një etapë mjaft e rëndësishme e cila quhet ndryshe edhe si periudha e ripërtëritjes së energjive për fillimin e ciklit të ri stërvitor, si dhe ndikon në ruajtjen e ciklit të përgatitjes. Në këtë etapë punohet me intesitet jo të lartë duke praktikuar lloje të tjera të atletikës dhe të sporteve. Shumica e stërvitjeve këshillohet të bëhet në natyrë.

2.Etapa përgatitore: Është etapa më e rëndësishme e stërvitjes ku punohet në dy etapa: Në etapën e parë punohet kryesisht për zhvillimin e qëndrueshmërisë së përgjithshme dhe forcës maksimale. Në etapën e dytë punohet më shumë për forcën speciale, qëndrueshmërinë dhe teknikën. Në këtë periudhë zë vend të rëndësishëm puna me vëllim të madh dhe intesitet të ulët. Nxënësit e këtij viti marrin një ngarkesë më të madhe fizike pasi kanë më shumë vite përgatitje.

3.Etapa e garave: Në këtë etapë punohet më shumë për përgatitjen speciale fizike e teknike.

Për cilësitë e tjera ndihmëse, puna ka karakter ruajtës. Në periudhën e garave, forma sportive përgatitet në sajë të stërvitjes intensive me mjete specifike për llojin e garës. Në këtë periudhë zë vend të rëndësishëm puna me vëllim të ulët dhe instesitet të lartë.

Përgatitja fizike

Është kryesore në të gjitha llojet e përgatitjes së atletit, ajo synon arritjen e nivelit të lartë. Pa përgatitje të mirë fizike nuk mund të ketë përgatitje të mirë teknike. Kjo përgatitje përbëhet nga:

A.Përgatitja e përgjithshme fizike

-) Zhvillimi i qëndrueshmërisë së përgjithshme.
-) Vrapim i njëtrajtshëm.
-) Vrapim me ndryshim ritmi (Fartlek), ku varion ritmi kardiak 140-170 rrahje/min
-) Kërcime të ndryshme ciklike.
-) Ushtrime për zhvillimin e muskujve të krahëve, këmbëve, trungut me dhe pa pesha.

Zhvillimi i qëndrueshmërisë së përgjithshme

-) Vrapime në terren kodrinor.
-) Vrapime në terrene të ndryshme si asfalt dhe rërë.
-) Lojra me top, futboll, basketboll etj.
-) Vrapim përshpejtues 100m-150m-200m.
-) Vrapim me pengesa në largësi e në distanca të ndryshme.

Zhvillimi i shpejtësisë:

-) Ushtrime të ndryshme vrapimi për shpejtësinë reaguese.
-) Vrapim 10-30m të cilat shërbejnë për reagimin e nisjes, vrullit dhe startit.
-) Vrapime përshpejtuese deri në distancën 60m.
-) Ushtrime vrapimi për rritjen e dendësisë së hapit.
-) Vrapime 40-80m për shpejtësinë intensive.

Rritja e forcës së përgjithshme

-) Ushtrime me shpinoren gjimnastikore.
-) Ushtrime për zhvillimin e anësive të trupit me pesha dhe pa pesha.
-) Ushtrime kërcimi mbi pengesa apo stola.
-) Transportimet e partneres apo të peshave deri 10-25kg.
-) Ushtrime me mjete (susta, gira, pesha) në përshtatje me peshën trupore.
-) Vrapime e kërcime me pesha (3% e peshës trupore)

Rritja e shkathtësisë dhe elasticitetit

-) Lojra si basketboll, ping – pong, tenis etj.
-) Ushtrime me pengesa me lartësi të ndryshme, kërcime me litarë etj.
-) Ushtrime shkathtësie dhe stafeta në distanca të shkurtra.
-) Lojra në ujë ose dëborë.

Përgatitja speciale fizike:

-) Zhvillimi i qëndrueshmërisë speciale me segmentet 120-200m.
-) Vrapim me lidhje vrapimi në formë piramidale, ngjitje – zbritje deri në distancën 500m
-) Vrapim i segmenteve 200 –400m me metodën përsëritëse dhe intervale.
-) Vrapime në plan të pjerrët, ngjitje dhe zbritje.

Përgatitja e forcës speciale:

-) Kërcime në formë “bretkose”
-) Vrapim në terren të pjerrët.
-) Ushtrime për reagimin e startit të ulët.
-) Ushtrime me nisje të befashme në pozicione të ndryshme.

Përgatitja shpejtësi – forcë:

-) Kërcime nga vendi 2.5, 10, 25 hapa deri 2 – 3 herë.
-) Kërcime me kapjen e objekteve në lartësi.
-) Kërcime trehapsh me vrull.
-) Ushtrime kërcimesh të kombinuara.

B.Përgatitja teknike:

-) Përfeksionimi i teknikës së vrapimeve të shkurtra.
-) Vrapimi me hapa të vegjël (mbjellës)
-) Vrapim me gjunjë lart në vend dhe në ecje.
-) Vrapim në vend me kombinimin e lëvizjet e krahëve.
-) Vrapim në vijë të drejtë dhe në kthesë.
-) Përfeksionimi i teknikës së stafetës, dhënia dhe marrja e shkopit.

Kontrollet

-) Kontrolle të cilësive fizike, 3 – 4 herë në vit
-) Faza kontrolli për vlerësimin me notë – si stimulues për rritjen e intensitetit në stërvitje.
-) Pjesëmarrja në gara kombëtare dhe mitingje.
-) Garat përfundimtare të testimit të specialitetit.

UDHËZIME TË VEÇANTA

-) Përgatitja teorike do zhvillohet në bazë të një plani të veçantë 1 orë në javë.
-) Përgatitja taktike zhvillohet gjatë procesit stërvitor duke korrigjuar ritmin e atletit në distanca të ndryshme.
-) Përgatitja psikologjike zhvillohet nëpërmjet komunikimit me nxënësin gjatë vrapimit dhe në momentet e pushimit.

Dega: Atletikë
Specialiteti: Gjyle dhe disk (djem e vajza)
Lënda: Formim praktik profesional
Klasa: e 10-të
Kohëzgjatja: 34 javë x 14 orë/javë = 476 orë
Stërvitje e grupuar verore 72 orë
Total 548 orë

Programi kërkon promovimin e aktivitetit të rregullt fizik, edukimin e një stili jetese të shëndetshëm e aktiv dhe fitimin e kompetencave të rëndësishme e të vlefshme për gjatë gjithë jetës, përvetësimin e bazave kryesore të elementeve teknike e taktike, që fitohen në disiplinën sportive hedhje gjyle dhe flakje disku, zhvillimin e aftësive koordinative dhe cilësive fizike, edukimin nëpërmjet veprimtarive fizike e sportive, njohjen me konceptet kryesore të rregulloreve të disiplinës sportive hedhje gjyle dhe flakje disku. Në përgatitjen graduale do të synohet që të gjithë nxënësit të arrijnë normën e përfaqësimit në aktivitetet kombëtare të moshës 15 – 16 vjeç dhe të rinj si dhe të arrijnë rezultate të larta në garë.

1.REZULTATET E PRITSHME TË TË NXËNIT

Në përfundim të mësimit të lëndës, nxënës/i,-ja:

-) zbaton një sërë shprehish lëvizore dhe aplikative të domosdoshme për zhvillimin e gjithanshëm fizik të tyre;
 -) shpjegon zhvillimin harmonik të të gjithë organizmit dhe organeve të brendshme si: zemra, mushkритë, aparati respirator etj.;
 -) zhvillon cilësitë fizike teknike e taktike për zhvillimin efektiv të garës;
 -) demonstroi teknikën e hedhjes së veglës, rregullin, pedanën etj.;
 -) zbaton mbajtjen e rregullt të veglës dhe hedhjen nga vendi;
 -) ndjek fazat e ndryshme të hedhjes dhe fazat e ndryshme të hedhjes me vrull;
 -) zhvillon ushtrime të përgatitjes së përgjithshme dhe speciale fizike sidomos të shpejtësisë dhe forcës.
-
-) *përgatitja fizike*
 -) *përgatitja teknike*
 -) *përgatitja psikologjike*

2.PËRMBAJTJA TEMATIKE E LËNDËS

Tematika 1: Etapa tranzitore	98 orë
Tematika 2: Stërvitje e grupuar dimërore	72 orë
Tematika 3: Etapa përgatitore	266 orë
Tematika 4: Etapa e garave	112 orë

Tematika	Tema mësimore	Rezultate të pritshme	Orët
----------	---------------	-----------------------	------

Etapa tranzitore	1. P.P. fizike	<i>Nxënësi/ja:</i> J përgatit organizmin për përballimin e ngarkesave fizike;	98 orë
	2. P. teknike		
Etapa tranzitore	3. Orë kontrolli	J zbaton elemente të veçanta të shtytjes së gjyles dhe flakjes së diskut; J demonstron aftësi në elementet e forcës/shpejtësisë;	98 orë
	1. Marshim		
Stërvitje grupuar dimërore	2. Specialitet	J përshtatet me bashkëjetesën në grup, me regjimin ditor; J përfiton njohuritë bazë të sporteve dimërore;	72 orë
	3. Orë kontrolli		
Stërvitje grupuar dimërore	3. Orë kontrolli	J përshtatet me kushtet klimaterike; J përmirëson gjendjen fizike dhe qëndrueshmërinë aerobike;	72 orë
	1. Marshim		
Etapa përgatitore	1. P.P. fizike	J zhvillon forcën e përgjithshme dhe atë speciale; J formon një strukturë solide muskulare të aftë për të përballuar ngarkesat stërvitore; J demonstron koordinim në kryerjen e lëvizjeve të nevojshme për të pasur një teknikë të mirë;	266 orë
	2. P.S. fizike		
	3. P. teknike		
	4. Orë kontrolli		
Etapa garave	1. P.P. fizike	J zhvillon kondicionin e duhur fizik për të pasur një performancë të mirë në garë; J perfeksionon elementet teknike; J demonstron koordinim lëvizor dhe nivel të kënaqshëm të cilësive fizike në shpejtësi dhe forcë; J përgatit sportistin për garë.	112 orë
	2. P.S. fizike		
	3. P. teknike		
	4. Orë kontrolli		

VLERËSIMET PËR GARAT DHE TESTET

Tabela e garave meshkuj / femra klasa e 10-të

Nr.		Femra		Meshkuj	
		Minimale	Maksimale	Minimale	Maksimale
1	Gjyle	8.30m	9.30m	10.00m	10.50m
2	Disk	25m	30m	25m	30m

Tabela e testeve të cilësive fizike Meshkuj / Femra klasa e X

Nr.	Në përgatitjen e përgjithshme fizike	Femra		Meshkuj	
		Minimale	Maksimale	Minimale	Maksimale
I	Start në këmbë 30m	5.6"	4.6"	5.3"	4.4"
	Kërcime së gjati nga vendi	1.90 m	2.40 m	2.00 m	2.55 m
		6.50 m	7.80 m	6.80 m	8.30 m
	Kërcime trehapsh nga vendi	80 kg	95 kg	125 kg	155 kg
		90 kg	100 kg	135 kg	175 kg
	Shtangë shalë përkulje	-	-	-	-
	Shtangë gjysëm shalë përkulje				
II	Vrapim rezistencë 600m deri 1000m				
	Shtytje gjyle dhe disk me vrull	7.50 m	8.90 m	8.70 m	9.90 m
		6.70 m	7.60 m	7.90 m	8.80 m
	Shtytje gjyle nga vendi				

Detyra dhe udhëzime kryesore për stërvitjen e nxënësve sportistë në gjyle dhe disk për meshkuj dhe femra.

Përgatitja në shtytjen e gjyles dhe flakjen e diskut

-) Njohja me teknikën e shtytjes së gjyles dhe flakjes së diskut
-) Mësimi i teknikës së mbajtjes dhe shtytjes.
-) Mësimi i forcës finale
-) Mësimi i vrullit
-) Mësimi i teknikës së shtytjes me vrull
-) Perfeksionimi i teknikës.

Puna teknike në shtytjen e gjyles dhe flakjen e diskut:

-) Njohja me teknikën shtytjes së gjyles dhe flakjes së diskut.
-) Mësimi i teknikës së kapjes, mbajtjes dhe flakjes.
-) Mësimi i forcës finale
-) Mësimi i rrotullimeve

-) Mësimi i shtytjes së gjyles dhe flakjes së diskut.
-) Perfeksionimi i teknikës.

Përgatitje e përgjithshme teknike:

-) Zhvillimi i qëndrueshmërisë së përgjithshme.
-) Zhvillimi i forcës së përgjithshme
-) Zhvillimi i shpejtësisë së përgjithshme
-) Zhvillimi i kërcyeshmërisë së përgjithshme
-) Zhvillimi i elasticitetit dhe i lëvizshmërisë së përgjithshme

Përgatitja speciale fizike:

-) Zhvillimi i rezistencës speciale
-) Zhvillimi i forcës speciale
-) Zhvillimi i shpejtësisë speciale

3.METODOLOGJIA PËR ZBATIMIN E PROGRAMIT

Programi për shtytjen e gjyles dhe flakjen e diskut ka për qëllim që të punojmë në bazë sa më shkencore në stërvitjen e kësaj disipline. Programi paraqet synimet, detyrat dhe mjetet kryesore në veçanti, për çdo gjini (djem e vajza) me arritje të kompetencave në të gjithë treguesit, si në përgatitjen e përgjithshme ashtu edhe në atë speciale.

-) Programi shtrihet në të gjithë planin vjetor dhe mujor sipas këtyre kriterëve.
-) Teoria shpërndahet për çdo muaj.
-) Përgatitja e përgjithshme fizike do të shtrihet nga fillimi i dimrit deri në fillim të pranverës.
-) Përgatitja speciale fizike do të shtrihet gjatë gjithë vitit, por sidomos në pranverë deri në vjeshtë.
-) Periudha integrale do të shtrihet gjatë periudhës së garave.
-) Matjet antropometrike do të kryhen në tetor dhe qershor.
-) Kontrollat dhe vlerësimi i nxënësve do të bëhet sipas kriterëve ku do të dominojnë rezultatet, teoria, stabiliteti në rritje graduale të rezultatit.
-) Gjatë një muaji do të bëhen 3 – 4 kontrolle individuale për garat speciale.

Dega: Atletikë
Specialitetit: Disiplina - Gjyle dhe disk
Lënda: Formim praktik profesional
Klasa: e 11-të
Kohëzgjatja: 34 javë x 14 orë/javë = 476 orë
Stërvitje e grupuar verore 72 orë
Stërvitje e grupuar dimërore 72 orë
Total 620 orë

Programi lëndor i lëndës formimim praktik profesional (dega gjyle dhe disk M/F) i shërben nxënësit/sportistit për të realizuar arritje sportive të një niveli të lartë, në veçoritë e zhvillimit të cilësive fizike dhe forcimin e reflekseve të lëvizjes. Gjithashtu ky program synon zhvillimi dhe përgatitjen e gjithanshme dhe speciale fizike, e cila do të arrihet nëpërmjet ushtrimeve të përgjithshme dhe speciale për çdo disiplinë të atletikës, me ushtrime hedhjeje, kërcyeshmërie, force, vrapime të ndryshme ne terren të thyer, të drejtë etj.

1.PËRMBAJTJA TEMATIKE E LËNDËS

Tematika 1: Stërvitje e grupuar verore	72 orë
Tematika 2: Etapa tranzitore	98 orë
Tematika 3: Stërvitje e grupuar dimërore	72 orë
Tematika 4: Etapa përgatitore	266 orë
Tematika 5:Etapa e garave	112 orë

Tematika	Tema mësimore	Rezultate të pritshme	Orët
Stërvitje e grupuar verore	1. Not 2. Specialitet	<i>Nxënësi/ja:</i>) përshtatet me bashkjetesën në grup, me regjimin ditor;) përfiton njohuritë bazë të sporteve verore;) përshtatet me kushtet klimaterike, përmirëson gjendjen fizike dhe qëndrueshmërinë aerobike;) përgatit organizmin për përballimin e ngarkesave fizike;	72 orë
	1. P.P. fizike 2. P. teknike 3. P.S. fizike 4. Orë kontrolli) zbaton elemente të veçanta të shtytjes së gjyles dhe flakjes së diskut;) zbaton një sërë shprehish lëvizore, aplikative të domosdoshme për zhvillimin e	98 orë

Stërvitje grupuar dimërore	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ski 2. Marshim 3. Alpinizëm 4. Specialitet 	gjithanshëm fizik;	72 orë
		<p>) formulon shprehitë në rastet e teknikës, taktikës, forcës qëndrueshmërisë, në prag të garave;</p> <p>) përfiton njohuritë bazë të sporteve dimërore, përshtatet me kushtet klimaterike;</p> <p>) organizon ushtrime të ndryshme në funksion të përgatitjes së atletëve sportistë për vijueshmërinë e kampionateve;</p>	
Etapa përgatitore	<ol style="list-style-type: none"> 1. P.P. fizike 2. P.S. fizike 3. P. teknike 4. Orë kontrolli 	<p>) zhvillon ushtrime të përgatitjes së përgjithshme dhe speciale fizike sidomos të shpejtësisë dhe forcës;</p> <p>) zbaton teknikën e hedhjes së veglës etj.;</p> <p>) krijon kondicionin e duhur fizik për të pasur një performancë të mirë në garë;</p>	266 orë
Etapa garave	<ol style="list-style-type: none"> 1. P.P. fizike 2. P.S. fizike 3. P. teknike 4. Orë kontrolli 	<p>) zhvillon cilësitë fizike teknike e taktike për zhvillimin efektiv të garës;</p> <p>) përgatit sportistin për garë.</p>	112 orë

VLERËSIMET PËR GARAT DHE TESTET

Tabela e garave meshkuj / femra, klasa e 11-të

Gara	Femra		Meshkuj	
	Minimale	Maksimale	Minimale	Maksimale
Gjyle	9.30m	10.30m	10.50m	11.00m
Disk	28m	32m	28m	32m

Tabela e testeve të cilësive fizike meshkuj / femra, klasa e 11-të

Në përgatitjen përgjithshme fizike	Femra		Meshkuj	
	minimal	maksimal	minimal	maksimal

Start në këmbë 30m	5.6	4.6	5.3	4.3
Kërcime së gjati nga vendi	1.80	2.30m	2.0	2.60m
Shtangë shalë përkulje	80 kg	100kg	130kg	160kg
Shtangë gjysëm shalë përkulje	95 kg	105kg	140kg	170kg

Detyra dhe udhëzime kryesore për stërvitjen e nxënësve sportistë në gyle dhe disk për meshkuj dhe femra.

) *Përgatitja në shtytjen e gjyles dhe flakjen e diskut*

- Njohja me teknikën e shtytjes së gjyles dhe flakjes së diskut
- Mësimi i teknikës së mbajtjes dhe shtytjes.
- Mësimi i forcës finale
- Mësimi i vrullit
- Mësimi i teknikës së shtytjes me vrull
- Perfeksionimi i teknikës.

) *Puna teknike në shtytjen e gjyles dhe flakjen e diskut*

- Njohja me teknikën shtytjes së gjyles dhe flakjes së diskut.
- Mësimi i teknikës së kapjes, mbajtjes dhe flakjes.
- Mësimi i forcës finale
- Mësimi i rrotullimeve
- Mësimi i së gjyles dhe flakjes së diskut.
- Perfeksionimi i teknikës.

) *Përgatitje e përgjithshme teknike*

- Zhvillimi i qëndrueshmërisë së përgjithshme.
- Zhvillimi i forcës së përgjithshme
- Zhvillimi i shpejtësisë së përgjithshme
- Zhvillimi i kërcyeshmërisë së përgjithshme
- Zhvillimi i elasticitetit dhe i lëvizshmërisë së përgjithshme

) *Përgatitja speciale fizike:*

- Zhvillimi i rezistencës speciale
- Zhvillimi i forcës speciale
- Zhvillimi i shpejtësisë speciale

3.METODOLOGJIA PËR ZBATIMIN E PROGRAMIT

Programi për shtytjen e gjyles dhe flakjen e diskut ka për qëllim që të punojmë në bazë sa më shkencore në stërvitjen e kësaj disipline. Ky program paraqet synimet, detyrat dhe mjetet kryesore të stërvitjes në veçanti për të dyja gjinitë (djem dhe vajza) me arritje të kompetencave në të gjithë treguesit, si në përgatitjen e përgjithshme ashtu edhe në atë

speciale.

-) Programi shtrihet në të gjithë planin vjetor dhe mujor sipas këtyre kritereve.
-) Teoria shpërndahe për çdo muaj.
-) Përgatitja e përgjithshme fizike do të shtrihet nga fillimi i dimrit deri në fillim të pranverës.
-) Përgatitja speciale fizike do të shtrihet gjatë gjithë vitit, por sidomos në pranverë deri në vjeshtë.
-) Periudha integrale do të shtrihet gjatë periudhës së garave.
-) Matjet antropometrike do të kryhen në tetor dhe qershor.
-) Kontrollat dhe vlerësimi i nxënësve do të bëhet sipas kritereve ku do të dominojnë rezultatet, teoria, stabiliteti në rritje graduale të rezultatit.
-) Gjatë një muaji do të bëhen 3 – 4 kontrolle individuale për garat speciale.

Dega: Atletikë
Specialitetit: Gjyle dhe disk (djem e vajza)
Lënda: Formim praktik profesional
Klasa: e 12-të
Kohëzgjatja: 32 javë x 14 orë/javë = 448 orë
Stërvitje e grupuar verore = 72 orë
Stërvitje e grupuar dimëror = 72 orë
Total 592orë

Programi kërkon që të realizohen arritje sportive të një niveli të lartë, në veçoritë e zhvillimit të cilësive fizike dhe forcimin e reflekseve të lëvizjes. Gjithashtu ky program kërkon zhvillimin dhe përgatitjen e gjithanshme dhe speciale fizike, të cilat do të arrihen nëpërmjet ushtrimeve të përgjithshme dhe speciale për çdo disiplinë të atletikës, me ushtrime hedhjeje, kërcyeshmërie, force, vrapime të ndryshme në terren të thyer, të drejtë etj.

Në përgatitjen graduale do të synohet që të gjithë nxënësit të arrijnë normën e përfaqësimit në aktivitetet kombëtare të moshës 18 – 19 vjeç dhe të rinj si dhe në garë të arrijnë rezultate të larta.

1.PËRMBAJTJA TEMATIKE E LËNDËS

Tematika 1: Stërvitje e grupuar verore	72 orë
Tematika 2: Etapa tranzitore	84 orë
Tematika 3: Stërvitje e grupuar dimërore	72 orë
Tematika 4: Etapa përgatitore	266 orë
Tematika 5: Etapa e garave	98 orë

Tematika	Tema mësimore	Rezultate të pritshme	Orët
Stërvitje e grupuar verore	1. Not 2. Specialitet	<i>Nxënësi/ja:</i>) përshtatet me bashkjetesën në grup, me regjimin ditor;) përfiton njohuritë bazë të sporteve verore;) përshtatet me kushtet klimaterike;) përmirëson gjendjen fizike dhe qëndrueshmërinë aerobike;	72 orë

Etapa tranzitore	<ol style="list-style-type: none"> 1. P.P. fizike 2. P. teknike 3. P.S. fizike 4. Orë kontrolli 	<p>) përgatit organizmin për përballimin e ngarkesave fizike;</p> <p>) zbaton një sërë shprehish lëvizore, aplikative të domosdoshme për zhvillimin e gjithanshëm fizik;</p> <p>) zbaton mbajtjen e rregullt të veglës dhe hedhjen nga vendi;</p> <p>) zbaton fazat e ndryshme të hedhjes dhe fazat e ndryshme të hedhjes me vrull;</p>	84 orë
Stërvitje grupuar dimërore	<ol style="list-style-type: none"> 1. Marshim 2. Specialitet 	<p>) formulon shprehitë në rastet e teknikës, taktikës, forcës qëndrueshmërisë, në prag të garave;</p> <p>) përfiton njohuritë bazë të sporteve dimërore, përshtatet me kushtet klimaterike;</p> <p>) organizon ushtrime të ndryshme në funksion të përgatitjes së atletëve sportistë për vijueshmërinë e kampionateve;</p>	72 orë
Etapa përgatitore	<ol style="list-style-type: none"> 1. P.P. fizike 2. P.S. fizike 3. P. teknike 4. Orë kontrolli 	<p>) konsolidon elementin e forcës/shpejtësisë, i domosdoshëm për arritjen e rezultateve të larta;</p> <p>) zhvillon ushtrime të përgatitjes së përgjithshme dhe speciale fizike sidomos të shpejtësisë dhe forcës;</p> <p>) zbaton teknikën e hedhjes së veglës etj.;</p>	266 orë
Etapa garave	<ol style="list-style-type: none"> 1. P.P. fizike 2. P.S. fizike 3. P. teknike 4. Orë kontrolli 	<p>) krijon kondicionin e duhur fizik për të pasur një performancë të mirë në garë;</p> <p>) zhvillon cilësitë fizike, teknike e taktike për zhvillimin efektiv të garës;</p> <p>) përgatit sportistin për garë.</p>	112 orë

VLERËSIMET PËR GARAT DHE TESTET

Tabela e garave meshkuj / femra, klasa e 12-të

Gara	Femra		Meshkuj	
	Minimal	Maksimal	Minimal	Maksimal
Gjyle	10.30m	11.50m	11.50m	12.50m
Disk	30m	35m	30m	35m

Tabela e testeve të cilësive fizike Meshkuj / Femra, klasa e 12-të

Në përgatitjen e përgjithshme fizike	Femra		Meshkuj	
	Minimal	Maksimal	Minimal	Maksimal
Start në këmbë 30m	5.4	4.4	5.1	4.1
Kërcimë së gjati nga vendi	1.90m	2.40m	2.10m	2.70m
Kërcime trehapsh nga vendi	6.0m	6.80m	7.0m	8.60
Shtangë shalë përkulje	90 kg	110kg	140kg	170kg
Shtangë gjysëm shalë përkulje	105 kg	115kg	150kg	180kg

Detyra dhe udhëzime kryesore për stërvitjen e nxënësve sportistë në gjyle dhe disk për meshkuj dhe femra.

-) *Përgatitja në shtytjen e gjyles dhe flakjen e diskut*
 - Njohja me teknikën e shtytjes së gjyles dhe flakjes së diskut
 - Mësimi i teknikës së mbajtjes dhe shtytjes.
 - Mësimi i forcës finale
 - Mësimi i vrullit
 - Mësimi i teknikës së shtytjes me vrull
 - Perfeksionimi i teknikës.
-) *Puna teknike në shtytjen e gjyles dhe flakjen e diskut*
 - Njohja me teknikën e shtytjes së gjyles dhe flakjes së diskut.
 - Mësimi i teknikës së kapjes, mbajtjes dhe flakjes.
 - Mësimi i forcës finale
 - Mësimi i rrotullimeve
 - Mësimi i së gjyles dhe flakjes së diskut.
 - Perfeksionimi i teknikës.
-) *Përgatitje e përgjithshme teknike*
 - Zhvillimi i qëndrueshmërisë së përgjithshme.
 - Zhvillimi i forcës së përgjithshme
 - Zhvillimi i shpejtësisë së përgjithshme
 - Zhvillimi i kërcyeshmërisë së përgjithshme
 - Zhvillimi i elasticitetit dhe i lëvizshmërisë së përgjithshme

-) *Përgatitja speciale fizike:*
- Zhvillimi i rezistencës speciale
- Zhvillimi i forcës speciale
- Zhvillimi i shpejtësisë speciale

2.METODOLOGJIA PËR ZBATIMIN E PROGRAMIT

Programi për shtytjen e gjyles dhe flakjen e diskut ka për qëllim që të punojmë në bazë sa më shkencore në stërvitjen e kësaj disipline. Ky program paraqet synimet, detyrat dhe mjetet kryesore të stërvitjes në veçanti për të dyja gjinitë (djem dhe vajza) me arritje në kompetencave në të gjithë treguesit, si në përgatitjen e përgjithshme ashtu edhe në atë speciale.

-) Programi shtrihet në të gjithë planin vjetor dhe mujor sipas këtyre kriterëve.
-) Teoria shpërndahet për çdo muaj.
-) Përgatitja e përgjithshme fizike do të shtrihet nga fillimi i dimrit deri në fillim të pranverës.
-) Përgatitja speciale fizike do të shtrihet gjatë gjithë vitit, por sidomos në pranverë deri në vjeshtë.
-) Periudha integrale do të shtrihet gjatë periudhës së garave.
-) Matjet antropometrike do të kryhen në tetor dhe qershor.
-) Kontrollat dhe vlerësimi i nxënësve do të bëhet sipas kriterëve ku do të dominojnë rezultatet, teoria, stabiliteti në rritje graduale të rezultatit.
-) Gjatë një muaji do të bëhen 3 – 4 kontrolle individuale për garat speciale.

Dega: Atletikë
Specialiteti: Hedhje shtize (djem e vajza)
Lënda: Formim praktik profesional
Klasa: e 10-të
Kohëzgjatja: 34 javë x 14 orë/javë = 476 orë
Stërvitje e grupuar dimërore 72 orë
Total 548 orë

1.REZULTATET E PRITSHME TË TË NXËNIT

Në përfundim të mësimit të lëndës, nxënës/i,-ja:

-) njeh të gjitha fazat e hedhjes së shtizës;
-) demonstroi kapjen dhe mbajtjen e veglës;
-) përgatitet për vrull dhe vrullin;
-) përgatit sforcimin final, lëshimin e veglës, frenimin;
-) zbaton shprehje lëvizore të domosdoshme për zhvillimin e gjithanshëm fizik;
-) përvetëson kërkesat teknike nga njëra fazë në tjetrën;
-) koordinon elementet e shpejtësisë dhe forcës;
-) demonstroi skemën e plotë të hedhjes së shtizës.

2.PËRMBAJTJA TEMATIKE E LËNDËS

Tematika 1: Etapa tranzitore	98 orë
Tematika 2: Stërvitje e grupuar dimërore	72 orë
Tematika 3: Etapa përgatitore	266 orë
Tematika 4: Etapa e garave	112 orë

Tematika	Tema mësimore	Rezultate të pritshme	Orët
Etapa tranzitore	1. P.P. fizike	<i>Nxënës/i/ja:</i>) përgatit organizmin për përballimin e ngarkesave fizike;) mëson elementet teknike të hedhjes së shtizës;	98 orë
	2. P. teknike		
	3. Orë kontrolli		
Stërvitje e grupuar dimërore	1. Marshim) përshtatet me bashkëjetesën në grup, me regjimin ditor;) përfiton njohuritë bazë të sporteve dimërore;) përshtatet me kushtet klimaterike;) përmirëson gjendjen fizike dhe qëndrueshmërinë aerobike;	72 orë
	2. Specialitet		
	3. Orë kontrolli		
) përmirëson zhvillimin e	

Etapa përgatitore	1. P.P. fizike 2. P. teknike 3. Orë kontrolli) përgjithshëm fizik;) rrit treguesit e shpejtësisë dhe forcës;) lidh elementet teknike nga njëra fazë te tjetra;	266 orë
Etapa e garave	1. P.P. fizike 2. P. teknike 3. Orë kontrolli) rrit treguesit e shpejtësisë dhe forcës;) përgatitet vazhdimisht nga ana teknike dhe psikologjike për përballimin e garës.	112 orë

3.UDHËZIME PËR ZBATIMIN E PROGRAMIT

Përgatitja e përgjithshme fizike (P.P.F) duhet të ushtrohet në pjesën më të madhe të procesit stërvitor vjetor, ku për çdo etapë do të ketë ushtrime të ndryshme për zhvillimin e saj. Përgatitja e përgjithshme fizike zhvillohet kryesisht nëpërmjet:

-) zhvillimit të qëndrueshmërisë së përgjithshme;
-) zhvillimit të forcës së përgjithshme;
-) zhvillimit të shpejtësisë;
-) zhvillimit të shkathtësisë;
-) zhvillimit të qëndrueshmërisë;
-) zhvillimit të kërcyeshmërisë;
-) zhvillimit të elasticitetit, lëvizshmërisë dhe hprehive lëvizore.

Përgatitja speciale fizike

-) Zhvillimi i rezistencës speciale
-) Zhvillimi i forcës speciale
-) Zhvillimi i shpejtësisë speciale

Përgatitja teknike

-) Njohja me fazat e teknikës
-) Njohja me kapjen dhe mbajtjen e veglës
-) Njohja me përgatitjen për vrull dhe vrullin e shtizës
-) Njohja e sforcimit final
-) Njohja me lëshimin e veglës
-) Njohja me elementin e frenimit
-) Demonstrimi i teknikës së hedhjes së shtizës nga vendi
-) Realizimi i skemës së plotë në hedhjen e shtizës me vrull

4.VLERËSIMI

Gjatë vitit do të realizohen tre herë cilësitë fizike, në periudhën tetor, janar, maj.

Klasa 10	Minimal		Maksimal	
Gjinia	F	M	F	M
Gara	F	M	F	M
Vrapim 30 m	5.6''	5.4''	4.6''	4.4''
Kërcim së gjati nga vendi	1.90 m	2.00 m	2.40 m	2.50 m
Hedhje Shtize	20 m	25 m	25 m	30 m

Dega: Atletikë
Specialiteti: Hedhje shtize (djem e vajza)
Lënda: Formim praktik profesional
Klasa: e 11-të
Kohëzgjatja: 34 javë x 14 orë\javë = 476 orë
Stërvitje e grupuar verore 72 orë
Stërvitje e grupuar dimërore 72 orë
Total 620 orë

1.REZULTATET E PRITSHME TË TË NXËNIT

Në përfundim të mësimit të lëndës, nxënës/i,-ja:

-) shpjegon zhvillimin harmonik të të gjithë organizmit dhe organeve të brendshme si zemra, mushkритë etj.;
-) ekzekuton në mënyrë konkrete skemën e plotë në hedhjen e shtizës;
-) përvetëson dhe zbaton kërkesat teknike të hedhjes;
-) merr pjesë në aktivitetet lokale e kombëtare të atletikës.

2.PËRMBAJTJA TEMATIKE E LËNDËS

Tematika 1: Stërvitje e grupuar verore 72 orë
 Tematika 2: Etapa tranzitore 98 orë
 Tematika 3: Stërvitje e grupuar dimërore 72 orë
 Tematika 4: Etapa përgatitore 266 orë
 Tematika 5:Etapa e garave 112 orë

Tematika	Tema mësimore	Rezultate të pritshme	Orët
Stërvitje e grupuar verore	1. Not 2. Specialitet	Nxënësi/ja:) përshtatet me bashkjetesën në grup, me regjimin ditor;) përfiton njohuritë bazë të sporteve verore;) përshtatet me kushtet klimaterike;) përmirëson gjendjen fizike dhe qëndrueshmërinë aerobike;	72 orë
Etapa tranzitore	1. P.P. fizike 2. P. teknike 3. Orë kontrolli) demonstroi treguesit e forcës dhe shpejtësisë;) mëson lidhjen e elementeve me njëra-tjetrën si dhe ndërrimin e hapit në fund të vrapimit të kryqëzuar;	98 orë

Stërvitje grupuar dimërore	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ski 2. Marshim 3. Alpinizëm 4. Specialitet 	<ul style="list-style-type: none">) formulon shprehitë në rastet e teknikës, taktikës, forcës qëndrueshmërisë, në prag të garave;) përfiton njohuritë bazë të sporteve dimërore, përshtatet me kushtet klimaterike;) organizon ushtrime të ndryshme në funksion të përgatitjes së atletëve sportistë për vijueshmërinë e kampionateve; 	72 orë
Etapa përgatitore	<ol style="list-style-type: none"> 1. P.P. fizike 2. P. teknike 3. Orë kontrolli 	<ul style="list-style-type: none">) zhvillon shpejtësinë dhe qëndrueshmërinë speciale;) perfeksionon fazën e vrullit me sforcimin final;) lidh elementeve teknike në mënyrë harmonike të kombinuara me njëra-tjetrën;) perfeksionon ndërrimin e hapit të fundit; 	266 orë
Etapa e garave	<ol style="list-style-type: none"> 1. P.P. fizike 2. P. teknike 3. Orë kontrolli 	<ul style="list-style-type: none">) rrit treguesit e shpejtësisë dhe forcës;) rrit përqëndrimin në koordinimin e shpejtësisë së vrullit me sforcimin final;) përgatitet e vazhdimisht nga ana teknike dhe psikologjike për përballimin e garës. 	112 orë

3.UDHËZIME PËR ZBATIMIN E PROGRAMIT

Përgatitja e përgjithshme fizike (P.P.F) duhet të ushtrohet në pjesën më të madhe të procesit stërvitor vjetor, ku për çdo etapë do të ketë ushtrime të ndryshme për zhvillimin e saj.

Përgatitja e përgjithshme fizike zhvillohet kryesisht nëpërmjet:

-) zhvillimit të qëndrueshmërisë së përgjithshme
-) zhvillimit të forcës së përgjithshme
-) zhvillimit të shpejtësisë
-) zhvillimit të shkathtësisë
-) zhvillimit të qëndrueshmërisë
-) zhvillimit të kërcyeshmërisë
-) zhvillimit të elasticitetit, lëvizshmërisë dhe shprehive lëvizore

Përgatitja speciale fizike

-) Zhvillimi i rezistencës speciale
-) Zhvillimi i forcës speciale
-) Zhvillimi i shpejtësisë speciale

Përgatitja teknike

-) Njohja me fazat e teknikës
-) Njohja me kapjen dhe mbajtjen e veglës
-) Njohja me përgatitjen për vrull dhe vrullin e shtizës
-) Njohja e sforcimit final
-) Njohja me lëshimin e veglës
-) Njohja me elementin e frenimit
-) Njohja dhe demonstrimi i teknikës së hedhjes së shtizës nga vendi
-) Realizimi i skemës së plotë në hedhjen e shtizës me vrull

4. VLERËSIMI

Gjatë vitit do të realizohen tre herë cilësitë fizike, në periudhën tetor, janar, maj.

Klasa e 11-të	Minimal		Maksimal	
	F	M	F	M
Gara				
Vrapim 30 m	5.5''	5.2''	4.5''	4.2''
Kërcim së gjati nga vendi	2.00 m	2.10 m	2.50 m	2.60 m
Hedhje Shtize	25 m	30 m	30 m	35 m

Dega: Atletikë
Specialiteti: Hedhje shtize (djem e vajza)
Lënda: Formim praktik profesional
Klasa: e 12-të
Kohëzgjatja: 32 javë x 14 orë\javë 448 orë
Stërvitje e grupuar verore 72 orë
Stërvitje e grupuar dimëror 72 orë
Total 592 orë

1. REZULTATET E PRITSHME TË TË NXËNIT

Në përfundim të mësimit të lëndës, nxënës/i,-ja:

-) demontron treguesit e forcës, shpejtësisë, qëndrueshmërisë;
-) përballon të gjitha kërkesat dhe ngarkesat në stërvitje;
-) demontron në mënyrë individuale teknikën e hedhjes së shtizës me vrull;
-) arrin rezultate të larta në kampionatet kombëtare të të rinjve dhe pjesëmarrje të sportistëve cilësorë në aktivitetet e të rriturve si dhe përfaqëson ekipin kombëtar në aktivitete të ndryshme ndërkombëtare;
-) zbaton mënyrat e vetëkontrollit gjatë procesit stërvitor;
-) jep udhëzimet e duhura metodologjike gjatë realizimit të një ushtrimi nga sportistët e ekipit.

2.PËRMBAJTJA TEMATIKE E LËNDËS

Tematika 1: Stërvitje e grupuar verore	72 orë
Tematika 2: Etapa tranzitore	84 orë
Tematika 3: Stërvitje e grupuar verore	72 orë
Tematika 4: Etapa përgatitore	266 orë
Tematika 5: Etapa e grave	98 orë

Tematika	Tema mësimore	Rezultate të pritshme	Orët
Stërvitje e grupuar verore	1. Not 2. Specialitet	<i>Nxënësi/ja:</i>) përshtatet me bashkjetesën në grup, me regjimin ditor;) përfiton njohuritë bazë të sporteve verore;) përshtatet me kushtet klimaterike;) përmirëson gjendjen fizike dhe qëndrueshmërinë aerobike;	72 orë
	1. P.P. fizike 2. P. teknike) rrit treguesit fizikë si: shkathtësi, shpejtësi, forcë, qëndrueshmëri;	84 orë

	3. Orë kontrolli)	perfeksionon skemën e plotë të hedhjes së shtizës;	
Stërvitje grupuar dimërore	1. Marshim 2. Specialitet))	formulon shprehinë në rastet e teknikës, taktikës, forcës qëndrueshmërisë, në prag të garave; përfiton njohuritë bazë të sporteve dimërore, përshtatet me kushtet klimaterike; organizon ushtrime të ndryshme në funksion të përgatitjes së atletëve sportistë për vijueshmërinë e kampionateve;	72 orë
Etapa përgatitore	1. P.P. fizike 2. P. teknike 3. Orë kontrolli)))	zhvillon shpejtësinë speciale; perfeksionon plotësisht hedhjen e shtizës; demonstron lidhjen e vrapimit të kryqëzuar me sforcimin final; perfeksionon ndërrimin e hapit të fundit;	266 orë
Etapa e garave	1. P.P. fizike 2. P. teknike 3. Orë kontrolli)))	analizon gabimet gjatë realizimit të plotë të skemës së hedhjes; koordinon vrapimet e kryqëzuara me ndërrimin e hapit dhe me sforcimin final; përgatitet teknikisht dhe psikologjikisht për përballimin e garës.	98 orë

3.UDHËZIME PËR ZBATIMIN E PROGRAMIT

A.Përgatitja e përgjithshme fizike (P.P.F) duhet të ushtrohet në pjesën më të madhe të procesit stërvitor vjetor, ku për çdo etapë do të ketë ushtrime të ndryshme për zhvillimin e saj. Përgatitja e përgjithshme fizike zhvillohet kryesisht nëpërmjet:

-) zhvillimi të qëndrueshmërisë së përgjithshme
-) zhvillimi të forcës së përgjithshme
-) zhvillimi të shpejtësisë
-) zhvillimi të shkathhtësisë
-) zhvillimi të qëndrueshmërisë
-) zhvillimi të kërcyeshmërisë
-) zhvillimi të elasticitetit, lëvizshmërisë dhe shprehive lëvizore

B.Përgatitja speciale fizike

-) Zhvillimi i rezistences speciale
-) Zhvillimi i forcës speciale
-) Zhvillimi i shpejtësisë speciale

C.Përgatitja teknike

-) Njohja me fazat e teknikës
-) Njohja me kapjen dhe mbajtjen e veglës
-) Njohja me përgatitjen për vrull dhe vrullin e shtizës
-) Njohja e sforcimit final
-) Njohja me lëshimin e veglës
-) Njohja me elementin e frenimit
-) Njohja dhe demonstrimi i teknikës së hedhjes së shtizës nga vendi
-) Realizimi i skemës së plotë në hedhjen e shtizës me vrull

4.VLERËSIMI

Gjatë vitit do të realizohen tre herë cilësitë fizike, në periudhën tetor, janar, maj.

Klasa 12	Minimal		Maksimal	
	F	M	F	M
Gara				
Vrapim 30 m	5.2''	5.00''	4.2''	4.00''
Kërcim së gjati nga vendi	2.10 m	2.30 m	2.60 m	2.80 m
Hedhje Shtize	30 m	35 m	35	40 m

Dega: Lojëra
Lënda: Formimi praktik profesional
Specialiteti: Futboll
Klasa: 10-të
Kohëzgjatja: 34 javë x 14 orë /javë = 476 orë
Stërvitje e grupuar dimërore 2 javë x 36 orë = 72 orë
Totali 548 orë

Stërvitja praktike e mësimore sportive ndikon së pari në formimin e nxënësit futbollist me synimin për të arritur në mënyrë optimale rezultate sportive krahas synimit për të patur një përgatitje sa më të gjithanshme fizike. I gjithë ky program ka në strukturën e tij elemente bazë tekniko-taktike që ndikojnë në formimin e lojtarit, përfaqësojnë në unitet ngarkesën, metodën dhe mjetet e stërvitjes mbi kritere të përcaktuara shkencërisht. Ballafaqimi i stërvitjes së kryer me rezultatet që arrin nxënësi sportist bën të mundur nxjerrjen e konkluzioneve të domosdoshme për planifikimin në vazhdueshmëri të programit mësimor. Parimet dhe kërkesat bazë të programit synojnë që të realizohen të lidhura ngushtë me njëra - tjetrën pavarësisht nga specifikat e tyre. Kështu është patur parasysh rritja graduale e ngarkesës, vijueshmëria dhe përshtatshmëria që i imponojnë mësuesit specialist të jetë i vëmendshëm për të kuptuar gjendjen dhe nivelin e nxënësit si dhe për të dhënë detyra individuale në aspektin fizik, teknik dhe në detyrat taktike, fillimisht individuale pastaj në punën në skuadër në kushte loje. Metodatat dhe mjetet didaktike duhet të jenë në funksion të përbushjes së detyrave që dalin nga zbatimi i këtij programi mësimor. Nxënësi duhet të ketë të qartë çdo koncept teknik si dhe të jetë në gjendje të vetëkorrigjohet e të korrigjojë gabimet që mund të dalin. Vetëm atëherë, kur të arrihet kjo, mund të themi se programi ia ka arritur qëllimit dhe se puna e gjithësecilit ka arritur rezultatet e pritshme.

1.REZULTATET E PRITSHME TË TË NXËNIT

Në përfundim të mësimit të lëndës, nxënës/i,-ja:

-) arrin zhvillimin e gjithanshëm fizik, teknik e mendor të nxënësve sportistë të futbollit, nëpërmjet sistemit të përgatitjes dhe veprimtarisë sportive;
-) zbaton cilësisht veprimet individuale dhe komplekse të lojës;
-) mëson me efikasitet elementet teknike, ku veprimet teknike bazohen në mendime taktike të qarta;
-) merr pjesë dhe paraqitet me sukses në ndeshje dhe takime të ndryshme zyrtare dhe miqësore të moshave;
-) identifikon dhe zhvillon metodatat e mjetet e duhura për stërvitje;
-) shfrytëzon mundësitë funksionale në rritje të kësaj moshe;
-) njeh dhe përmirëson teknikat dhe metodatat e lojërave;
-) zhvillon cilësitë dhe parametrat fizikë;
-) zbaton me efikasitet teknikën dhe taktikën e lojës;
-) demonstroi lojërat në mënyrë të saktë;
-) zbaton karakteristikat e sistemeve të ndryshme të lojërave;
-) diferencon dhe analizon sistemet europiane nga ato botërore mbi mënyrat e lojës;
-) analizon veçoritë e periudhave të zanafillës së kësaj loje deri në ditët e sotme;

) shfrytëzon informacionet e marra dhe cilësitë e tij t'i zbatojë në ndeshje kontrolli dhe ato zyrtare.

2.PËRMBAJTJA TEMATIKE E LËNDËS

Tematika 1:Përgatitja teknike 155 orë

Tematika 2: Përgatitja fizike 107 orë

Tematika 3: Stërvitje e grupuar dimërore 72 orë

Tematika 4: Përgatitja taktike 97 orë

Tematika 5: Përgatitja për lojrat komplekse 117 orë

Tematika	Tema mësimore	Rezultate të pritshme	Orët
Teknikë	1. Udhëheqje	<p><i>Nxënësi/ja:</i></p> <ul style="list-style-type: none">) përdor teknika në marrëdhëniet me topin me të gjitha pjesët e trupit;) demonstroi në mënyra të ndryshme një marrëdhënie të saktë me topin në rast xhonglimi;) përmirëson dhe zhvillon teknikën me të brendshmen e të jashtmen;) kryen parashikime për marrjen dhe pasimet e sakta të topit;) përdor teknikat më të thjeshta deri tek ato më specifiket në marrëdhënien me topin dhe pjesët e trupit;) hulumton burime informacionesh të ndryshme në funksion të zgjidhjes së situatave të ndryshme problemore; 	155 orë
	2. Triblim		
	3. Marrje – pasim		
	4. Zhonglime		
	5. Finte		
Përgatitje fizike	1. Qëndrueshmëri-forcë.	<ul style="list-style-type: none">) aplikon forcën funksionale në bazë të ushtrimeve në stacione në formë cirkuide;) zhvillon në mënyra të ndryshme një ushtrim në formë cirkuide qëndrueshmëri –forcë;) përpunon dhe zhvillon forcën funksionale në bazë të ushtrimeve në stacione, në formë cirkuide;) kombinon ushtrime të forcës funksionale në formën e cirkuidës;) organizon me njohuritë dhe shprehjet e fituara ushtrime të punimit të forcës funksionale jo të ndërlikuara; 	107 orë
	2. Forca e shpejtësisë.		
	3. Forca funksionale.		
	4. Ushtrime për		

	<p>zhvillimin shpejtësisë.</p> <p>5. Ushtrime zhvillimin qëndrueshmërisë.</p> <p>6. Ushtrime zhvillimin e forcës.</p> <p>7. Ushtrime zhvillimin koordinacionit.</p>	<p>e) ushtron vetëkontrollin në aftësitë: qëndrueshmëri-forcë, forca e shpejtësisë, forca funksionale në ndeshje kontrolli;</p> <p>e) evidenton cilësitë fizike në varësi të moshës dhe lojës;</p> <p>) demonstron cilësitë fizike në ushtrime të ndryshme në lojë;</p> <p>) kryen vetënxehtjen e përgjithshme dhe speciale si dhe vetëkorrigjon teknikën individuale për zhvillimin e cilësive fizike në treguesit e shpejtësisë, qëndrueshmërisë, koordinacionit;</p> <p>e) zhvillon një kondicion për parashikimet në përmirësimin e cilësive fizike në varësi të moshës;</p> <p>) eksploron në burime të ndryshme informacioni në funksion të cilësive fizike të moshave;</p> <p>) modelon ushtrime për përmirësimin e cilësive fizike, zhvillimin e shpejtësisë qëndrueshmërisë, koordinacionit në varësi të moshave;</p>	
Stërvitje grupuar dimërore	<p>Përgatitja e vijueshmërisë së fazës së edytë përgatitore në funksion të kampionatit:</p> <p>1. Marshim</p> <p>2. Specialitet</p> <p>3. Orë kontrolli</p>	<p>) përshtatet dhe formulon rastet e teknikës, taktikës, forcës dhe ndeshjeve të kontrollit në praktikën e grupuar;</p> <p>) përshkruan zhvillimin e lojërave dimërore në terrene të përshtatshme;</p> <p>) diferencon ushtrimet e ndryshme të praktikës së grupuar në varësi të terrenit;</p>	72 orë
Taktikë	<p>1. Sisteme e module të ndryshme në fazën sulmuese dhe mbrojtëse.</p> <p>2. Sisteme në varësi të kundërshtarit.</p> <p>3. Sisteme e module në varësi të lojtarëve që kemi në dispozicion.</p> <p>4. Sisteme 4-4-2</p>	<p>) identifikon dhe zhvillon disa nga mënyrat e vendosjes taktike të lojtarëve në fushën e lojës;</p> <p>) përdor sistemet e modulet e ndryshme në taktikë;</p> <p>) seleksionon dhe fiton shprehje për karakteristikat e përpunimit dhe përmirësimin të taktikave dhe të sistemeve;</p> <p>) analizon dhe argumenton përpunimin dhe përmirësimin e lëvizjeve koordinative në lojëra;</p> <p>) krijon dhe kombinon ushtrime të</p>	97 orë

	5. Sisteme 4-3-3 6. Sisteme 4-2-3-1 7. Sisteme 4-1-4-1	ndryshme në përpunimin dhe përmirësimin e lëvizjeve koordinative në lojëra;	
Lojrat komplekse	1. Zhvillimi i cilësive teknike. 2. Zhvillimi i cilësive fizike 3. Zhvillimi i cilësive taktike. 4. Zhvillimi i cilësive të lëvizjeve koordinative.) identifikon dhe emërton ushtrime të cilat kanë të bëjnë me përpunimin e cilësive teknike\fizike, forcës cirkuide të lëvizjeve koordinative;) përkufizon dhe zbaton termat e duhura për të gjitha llojet e cilësive;) kombinon dhe gërsheton ushtrime të thjeshta me të gjithë komponentët teknikë\fizikë, forcës cirkuide, lëvizjeve koordinative;) krijon dhe modelon ushtrime për përmirësimin e përpunimin e cilësive teknike\fizike, forcës cirkuide, lëvizjeve koordinative, të gërshetuara me njëra - tjetrën në varësi të moshave;) analizon dhe argumenton veprimet me mend për përpunimin e cilësive teknike\fizike, forcës cirkuide, lëvizjeve koordinative, të gërshetuara me njëra- tjetrën;) gjykon vërtetësinë e një rezultati të dalë gjatë kontrollit të cilësive teknike\fizike, forcës cirkuide dhe lëvizjeve koordinative të gërshetuara me njëra- tjetrën.	117 orë

3. UDHËZIME METODOLOGJIKE

Kërkesa për zbatimin e programit nënkupton respektimin e parimeve themelore didaktike, si dhe përzgjedhjen dhe zbatimin nga mësuesit të metodave dhe formave të përshtatshme e bashkëkohore të punës në orën mësimore. Në program jepet sasia orientuese e orëve dhe temat që do trajtohen.

Për elementet teknike:

- shpjegim, konkretizim i veprimeve me domostrim;
- përdorimi i ushtrimeve në formë gare;
- korigjimi nga ana e mësuesve dhe nga vetë nxënësit duke vrojtuar njëri-tjetrin.

Për elementet taktike:

- zgjidhje e detyrave taktike në situatat të ndryshme të lojës;
- orientime dhe njohje paraprake e detyrave taktike;

- krijimi dhe pasurimi i ideve taktike.

Përgatitje për lojë:

- loja me detyra të paracaktuara;
- ndeshje kontrolli për verifikimin e përvetësimit të elementëve në kushte loje;
- ndeshje miqësore;
- ndeshje zyrtare të kampionatit.

Udhëzime për zbatimin e programit

Metodika e përgatitjes fizike në futboll:

- Rëndësia, përkufizimi dhe përmbajtja e përgatitjes fizike
- Llojet e përgatitjes fizike
- Ushtrimi si mjet themelor i stërvitjes fizike
- Ushtrime fizike në ndihmë të lojës

Metodika e përgatitjes teknike në futboll:

- Rëndësia e përgatitjes teknike
- Llojet e përgatitjes teknike dhe ushtrimet bazë
- Ushtrime teknike në funksion të lojës

Metodika e të mësuarit të skemave taktike bazë:

- Rëndësia e skemave taktike bazë
- Ushtrime me skema taktike për përgatitjen individuale
- Alternimi i ushtrimeve në skemat taktike në grup
- Ushtrime me skema të ndryshme taktike dhe rëndësia e tyre për sulmin, mbrojtjen, goditjet e topit etj.

Metodika e të mësuarit të veprimeve lëvizore në lojërat komplekse:

- Rëndësia e veprimeve lëvizore në lojërat komplekse
- Ndërthurja e elementeve të mësuara në funksion të lojës
- Finalizimi i përpjekjeve në rezultate të favorshme për individin, grupin dhe ekipin

4.VLERËSIMI

Mënyra e vlerësimit të nxënësve është moment i rëndësishëm, pasi ka të bëjë me shkallën e përvetësimit të shprehive praktike të specialitetit futboll nga secili nxënës.

Vlerësimi i nxënësit bëhet në orët e kontrollit nëpërmjet testimeve jo më pak se një herë në muaj. Në proces nxënësi vlerësohet nëpërmjet testimeve fizike dhe testimeve teknike.

Më poshtë po paraqesim rezultatin minimal dhe maksimal që duhet të arrijë secili nxënës në testet përkatëse:

Vlerësimi i nxënësve sipas treguesve në tabelë për klasën e 10-të

Nr	Testi	Vlerësimi		
		Klasa	Minimale	Maksimale
1	Cirkuit teknik 1	10	45	35
2	Cirkuit teknik 2	10	1	6

3	30 m	10	4.7	4.20
4	Test 3000 m	10	12.45	11.30
5	Kërcim së gjati	10	2.30	2.55
6	Test teknik portieri	10	10	24

Dega: Lojëra
Specialitetit: Futboll
Lënda: Formimi praktik profesional
Klasa: 11-të
Kohëzgjatja: 34 javë x 14 orë = 476 orë
Stërvitje e grupuar verore 2 javë x 36 orë = 72 orë
Stërvitje e grupuar dimërore 2 javë x 36 orë = 72 orë
Totali = 620 orë

1. REZULTATET E PRITSHME TË TË NXËNIT

Në përfundim të mësimit të lëndës, nxënës/i,-ja:

-) evidenton rastet e teknikës, taktikës, forcës dhe ndeshjeve të kontrollit në fazë përgatitore
-) kryen parashikime për përmirësimin e cilësive fizike;
-) njeh dhe fiton shprehje për cilësitë fizike në varësi të moshës dhe lojës;
-) përdor teknikën aplikative në kushtet e lojës mësimore;
-) kombinon në mënyra të ndryshme një ushtrim me teknikë aplikative;
-) organizon rastet e teknikës, taktikës, forcës dhe ndeshjeve të kontrollit në fazë përgatitore;
-) modelon dhe skicon ushtrime të përpunimit në zhvillimin e teknikës në ndeshje kontrolli;
-) analizon përpunimin dhe përmirësimin e lëvizjeve koordinative në lojëra.

2.PËRMBAJTJA E PROGRAMIT SIPAS TEMATIKAVE

Tematika 1: Stërvitje e grupuar verore 72 orë
 Tematika 2: Përgatitje teknike 122 orë
 Tematika 3: Përgatitje fizike 132 orë
 Tematika 4: Stërvitje e grupuar dimërore 72 orë
 Tematika 5: Përgatitje taktike 105 orë
 Tematika 6: Përgatitje për lojëra komplekse 117 orë

Tematika	Tema mësimore	Rezultate të pritshme	Orët
Stërvitje e grupuar verore	1. Fazë përgatitore në funksion të përgatitjes së lojtarëve për fillimin e kampionatit	<i>Nxënësi/ja:</i>) formulon rastet e teknikës, taktikës, forcës dhe ndeshjeve të kontrollit në praktikën e grupuar;) përshtatet me bashkëjetesën dhe regjimin ditor në zhvillimin e lojërave verore në terrene të ndryshme;	72 orë
	2. Not) evidenton ushtrimet e ndryshme të praktikës së grupuar në varësi të terrenit;	
	3. Specialitet		

Teknikë	<ol style="list-style-type: none"> 1. Udhëheqje me pjesë të ndryshme të këmbës. 2. Koordinim veprimesh (marrje-udhëheqje, driblim finalizim) me dhe pa praninë e kundërshtarit 3. Pasime në lëvizje me ndërrim pozicioni. 4. Teknikë të goditjes së topit me trinë, të brendshme, të jashtme, trinë të plotë. 5. Teknikë të goditjes së topit në lëvizje (krosime, goditje në portë me këmbë e kokë, goditje në ecje e sipër) 	<p>) ushtron teknikën aplikative në kushtet e lojës në zbatime tek loja mësimore;</p> <p>) demonstron në mënyra të ndryshme një ushtrim me teknikë aplikative;</p> <p>) përpunon dhe zhvillon teknikën aplikative në kushtet e lojës;</p> <p>) modelon dhe skicon ushtrime të përpunimit në zhvillimin e teknikës në ndeshje kontrolli; në përshtatje me njohuritë dhe shprehitë e fituara kryen ushtrime të punimit dhe zhvillimit të teknikës aplikative në kushtet e lojës;</p>	122orë
Përgatitje fizike	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kapacitet dhe fuqi aerobike (burimi i tretë energjistik) 2. Kapacitet dhe fuqi anaerobike laktacide (burimi i dytë energjetik) 3. Rezistenca e shpejtesisë anaerobi alaktacide (burimi i parë energjetik) 4. Rezistenca e sprintit sipas roleve të lojtarëve. 5. Forcë: shpërthyesë <ol style="list-style-type: none"> a. frenuese b. rezistente 	<p>) njeh dhe fiton shprehi për cilësitë fizike në varësi të moshës dhe lojës;</p> <p>) zhvillon cilësitë fizike në varësi të moshës;</p> <p>) përdor cilësitë fizike në varësi të lojës;</p> <p>) demonstron cilësitë fizike në ushtrime të ndryshme në lojë;</p> <p>) kryen parashikime për përmirësimin e cilësive të tyre fizike në varësi të moshës;</p> <p>) përdor burime të ndryshme informacioni në funksion të cilësive fizike të moshave;</p> <p>) krijon dhe modelon ushtrime për përmirësimin e cilësive fizike në varësi të moshës;</p> <p>) përmirëson gjendjen fizike në rastet e teknikës, taktikës, forcës në praktikën e grupuar;</p>	132 orë
Stërvitje grupuar dimërore	<p>Përgatitja e vijueshmërisë së fazës së dytë përgatitore në funksion të kampionatit:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Specialitet 2. Ski 3. Marshim 4. Alpinizëm 	<p>) përshtatet me bashkëjetesën në grup dhe regjimin ditor në zhvillimin e lojërave dimërore në terrene të ndryshme;</p> <p>) dallon ushtrimet e ndryshme të praktikës së grupuar në varësi të terrenit;</p>	72 orë

Taktikë	1. Taktika individuale me dhe pa zotërim të topit.) identifikon dhe aplikon disa nga mënyrat e vendosjes taktike të lojtarëve në fushën e lojës;	105 orë
	2. Veprime në grupe lojtarësh (me dhe pa top)) përdor sistemet dhe modulet e ndryshme në taktikë;	
	3. Veprime taktike të skuadrës me top (ç'markimi) dhe pa zotërim të topit (markim-mbulim)) në mënyrë selektive forcon shprehinë për karakteristikat e përpunimit dhe përmirësimit të taktikave dhe të sistemeve;	
	4. Mbi pozicionet në linjat anësore dhe qëndrore.) analizon përpunimin dhe përmirësimin e lëvizjeve koordinative në lojëra;	
	5. Kundërsulmi.) kombinon duke alternuar ushtrime të ndryshme në përpunimin dhe përmirësimin e lëvizjeve koordinative në lojëra;	
	6. Presingu (mbrojtje, mesfushë, sulm, ultra-ofensive)) përvetëson dhe analizon ushtrimet e cilësive teknike\fizike, forcës cirkuide dhe lëvizjeve koordinative në lojëra të ndryshme sportive;	
Lojra komplekse	1. Lojëra në inferioritetet dhe superioritetet numerik) përforcon termat e duhur për të gjitha cilësitë fizike, teknike, forcës cirkuide dhe lëvizjeve koordinative;	117 orë
	2. Lojëra me numër të kufizuar kontaktesh me topin.) alternon ushtrime të thjeshta me të gjithë komponentët teknikë\fizikë, forcës cirkuide dhe lëvizjeve koordinative;	
	3. Lojëra në kuadrat.) modelon ushtrime për përmirësimin dhe përpunimin e cilësive teknike\fizike, forcës cirkuide, lëvizjeve koordinative, të gërshetuara me njëra-tjetrën në varësi të moshave;	
	4. Lojëra për daljen e shpejtë nga faza mbrojtëse në atë sulmuese (tranzicioni i shpejtë)) përdor arsyetimin, veprimet me mend për përpunimin e cilësive teknike\fizike, forcës cirkuide lëvizjeve koordinative të gërshetuara me njëra – tjetrën;	
	5. Lojëra mësimore kontrolli.) gjykon vërtetësinë e një rezultati të dalë gjatë	
	6. Ndeshje kampionati.		
	7. Lojëra për zhvillimin mental - psikogjenetik		

	kontrollit të cilësive teknike\fizike, forcës cirkuide dhe lëvizjeve koordinative të gërshetuara me njëra- tjetrën.
--	---

3.UDHËZIME METODOLOGJIKE

Kërkesa për zbatimin e programit nënkupton respektimin e parimeve themelore didaktike, si dhe përzgjedhjen dhe zbatimin nga mësuesit të metodave dhe formave të përshtatshme e bashkëkohore të punës në orën mësimore. Në program jepet sasia orientuese e orëve dhe temat që do trajtohen.

Për elementet teknike:

- shpjegim, konkretizim i veprimeve me domostrim;
- përdorimi i ushtrimeve në formë gare;
- korrigjimi nga ana e mësuesve dhe nga vetë nxënësit duke vrojtuar njëri-tjetrin.

Për elementet taktike:

- zgjidhje e detyrave taktike në situatat të ndryshme të lojës;
- orientime dhe njohje paraprake e detyrave taktike;
- krijimi dhe pasurimi i ideve taktike.

Përgatitje për lojë:

- loja me detyra të paracaktuara;
- ndeshje kontrolli për verifikimin e përvetësimit të elementëve në kushte loje;
- ndeshje miqësore;
- ndeshje zyrtare të kampionatit.

4.VLERËSIMI

Mënyra e vlerësimit të nxënësve është moment i rëndësishëm, pasi ka të bëjë me shkallën e përvetësimit të shprehive praktike të specialitetit futboll nga secili nxënës.

Vlerësimi i nxënësit bëhet në orët e kontrollit nëpërmjet testimeve jo më pak se një herë në muaj. Në proces nxënësi vlerësohet nëpërmjet testimeve fizike dhe testimeve teknike.

Më poshtë po paraqesim rezultatin minimal dhe maksimal që duhet të arrijë secili nxënës në testet përkatëse:

Vlerësimi i nxënësve sipas treguesve në tabelë për klasën e 11-të

Nr	Testi	Vlerësimi		
		Klasa	Minimale	Maksimale
1	CIRKUIT TEKNIK 1	11	44	34
2	CIRKUIT TEKNIK 2	11	1	6
3	30 M	11	4.6	4.10
4	TEST 3000 M	11	12.30	11.15
5	KËRCIM SË GJATI	11	2.35	2.60
6	Test teknik portieri		11	23

Dega: Lojëra
Specialiteti: Futboll
Lënda: Formimi praktik profesional
Klasa: e 12-të
Kohëzgjatja: 32 javë x 14 orë = 448 orë
Stërvitje e grupuar verore 2 javë x 36 orë = 72 orë
Stërvitje e grupuar dimërore 2 javë x 36 orë = 72 orë
Totali 592 orë

1.REZULTATET E PRITSHME TË TË NXËNIT

Në përfundim të mësimit të lëndës, nxënës/i,-ja:

-) evidenton rastet e teknikës, taktikës, forcës dhe ndeshjeve të kontrollit në fazë përgatitore.
-) përshkruan lojën e teknikës, taktikës së ekipit dhe kundërshtarit;
-) specifikon cilësitë fizike dhe shfrytëzon zhvillimin funksional në varësi të moshës dhe lojës;
-) përdor teknikën aplikative në kushtet e lojës mësimore;
-) kombinon në mënyra të ndryshme një ushtrim me teknikë aplikative;
-) organizon ushtrime në rastet e teknikës, taktikës, forcës dhe ndeshjeve të kontrollit në fazë përgatitore;
-) modelon dhe prezanton ushtrime të përpunimit në zhvillimin e teknikës në ndeshje kontrolli;
-) zhvillon e transmeton cilësitë fizike në ushtrime të ndryshme në lojë.

2.PËRMBAJTJA E PROGRAMIT SIPAS TEMATIKAVE

Tematika 1: Stërvitje e grupuar verore	72 orë
Tematika 2: Përgatitje teknike	133 orë
Tematika 3: Përgatitja fizike	106 orë
Tematika 4: Stërvitje e grupuar dimërore	72 orë
Tematika 5: Përgatitja taktike	118 orë
Tematika 6: Përgatitja për lojëra komplekse	91 orë

Tematika	Tema mësimore	Rezultate të pritshme	Orët
Praktika grupuar verore	Fazë përgatitore në funksion të përgatitjes së lojtarëve për fillimin e kampionatit:	<i>Nxënësi/ja:</i>	72 orë
	e1. Not 2. Marshim 3. Alpinizëm 4. Specialitet) formulon rastet e teknikës, taktikës, forcës dhe ndeshjeve të kontrollit në fazë përgatitore;) përshkruan zhvillimin e lojërave në funksion të përgatitjes së lojtarëve;	

) organizon ushtrime të ndryshme në funksion të përgatitjes së lojtarëve për fillimin e kampionatit;	
Teknikë	<ol style="list-style-type: none"> 1. Udhëheqje me pjesë të ndryshme të këmbës. 2. Udhëheqje e topit me finte e ndryshim drejtimi. 3. Pasime në lëvizje me ndërrim pozicioni. 4. Koordinim veprimesh (marrje-udhëheqje, driblim finalizim) me dhe pa praninë e kundërshtarit. Pasime në lëvizje me ndërrim pozicioni. 5. Teknika e goditjes së topit me trinë, të brendshme, të jashtme, trinë të plotë. 6. Teknika e goditjes së topit në lëvizje (krosime, goditje në portë me këmbë e kokë, goditje në ecje e sipër). 7. Teknika e ekzekutimit të goditjeve standarteve. 8. Teknika e kombinuar nga koka -gjoksi – këmbët. 	<p>) përdor teknikën aplikative në kushtet e lojës në zbatim tek loja mësimore;</p> <p>) prezanton në mënyra të ndryshme një ushtrim me teknikë aplikative;</p> <p>) përpunon dhe zhvillon teknikën aplikative në kushtet e lojës;</p> <p>) modelon ushtrime të përpunimit në zhvillimin e teknikës në ndeshje kontrolli;</p> <p>) realizon ushtrime të punimit dhe zhvillimit të teknikës aplikative në kushtet e lojës;</p> <p>) kombinon ushtrime teknike me pjesë të ndryshme të trupit;</p>	133 orë
Përgatitje Fizike	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kapacitet dhe fuqi aerobike (burimi i tretë energjetik). 2. Kapacitet dhe fuqi anaerobike laktacide (burimi i dytë energjetik). 3. Rezistenca e shpejtësisë anaerobi alaktacide (burimi i parë energjetik). 4. Rezistenca e sprintit sipas roleve të lojtarëve. 5. Shpejtësi reagimi. 6. Shpejtësi me ndryshim drejtimi. 7. Shpejtësi e të menduarit psikomotor. 8. Forcë funksionale. 9. Forcë shpërthyesë <ol style="list-style-type: none"> a. frenuese b. rezistente 	<p>) njeh dhe përparon cilësitë fizike në varësi të moshës dhe lojës;</p> <p>) zhvillon e përforcon cilësitë fizike në varësi të moshës;</p> <p>) përdor cilësitë fizike në varësi të lojës;</p> <p>) paraqet cilësitë fizike në ushtrime të ndryshme në lojë;</p> <p>) krijon shprehi e parashikime për përmirësimin e cilësive fizike në varësi të moshës;</p> <p>) përdor burime të ndryshme informacioni në funksion të cilësive fizike të moshave;</p> <p>) modelon ushtrime për përmirësimin e cilësive fizike në varësi të moshave;</p>	106 orë
) formulon shprehite në rastet e	

Praktikë grupuar dimërore	Përgatitja e vijueshmërisë së fazës së dytë përgatitore në funksion të kampionatit: 1. Ski 2. Marshim 3. Alpinizëm 4. Specialitet	teknikës, taktikës, forcës dhe ndeshjeve të kontrollit në fazën përgatitore; përshkruan zhvillimin e lojërave në funksion të përgatitjes së lojtarëve; organizon ushtrime të ndryshme në funksion të përgatitjes së lojtarëve për vijueshmërinë e kampionatit;	72 orë
Taktikë	1. Taktika individuale me dhe pa zotërim të topit. 2. Veprimet në grupe lojtarësh (me dhe pa top). 3. Veprimet taktike të skuadrës me top (çmarkim) dhe pa zotërim të topit (markim-mbulim). 4. Taktika e ekipeve të ndara në reparte (reparti i mbrojtjes-mesfushë-sulm) kur jemi me dhe pa zotërim të topit. 5. Mbi pozicionet në linjat anësore dhe qëndrore. 6. Goditjet standarde. 7. Vendosja e ekipit në goditje standarde të kundërshtarit për dalje të shpejtë në sulm. 8. Kundërsulmi. 9. Presingu (mbrojtje, mesfushë, sulm, ultra-ofensive)	identifikon disa nga mënyrat e vendosjes taktike të lojtarëve në fushën e lojës; përforcon përdorimin e sistemeve në modulet e ndryshme në taktikë; seleksionon karakteristikat e përpunimit dhe përmirësimit të taktikave dhe të sistemeve; analizon përpunimin dhe përmirësimin e lëvizjeve koordinative në lojëra; kombinon ushtrime të ndryshme në përpunimin dhe përmirësimin e lëvizjeve koordinative në lojëra;	118 orë
	1. Lojëra në inferioritet dhe superioritet numerik. 2. Lojëra me numër të kufizuar kontaktesh me topin. 3. Lojëra në kuadrat. 4. Lojra me dy jolly që jolly-et të jenë me ekipin që zotëron topin. 5. Lojëra për daljen e shpejtë	bën dallimin e ushtrimeve për përpunimin e cilësive teknike/fizike, forcës cirkuide lëvizjeve koordinative në lojëra të ndryshme sportive; zhvillon shprehitë e duhura mbi të gjitha cilësitë fizike, teknike, forcës cirkuide dhe lëvizjeve koordinative; gërsheton ushtrime të thjeshta me të gjithë komponentët teknikë/fizikë, forcës cirkuide lëvizjeve koordinative; modelon ushtrime për	91 orë

Lojëra komplekse	nga faza mbrojtëse në atë sulmuese (tranzicioni i shpejtë)	përmirësimin dhe përpunimin e cilësive teknike (fizike, forcës cirkuide, lëvizjeve koordinative, të gërshetuara me njëra-tjetrën në varësi të moshave;
	6. Lojëra mësimore kontrolli.	përdor arsytimin në veprime.
	7. Lojra me variacion ngjyrash për përmirësimin e shikimit periferik.	për përpunimin e cilësive teknike (fizike, forcës cirkuide, lëvizjeve koordinative të gërshetuara me njëra-tjetrën;
	8. Ndeshje kampionati.	analizon dhe gjykon vërtetësinë e një rezultati të dalë gjatë kontrollit të cilësive teknike (fizike, forcës cirkuide dhe lëvizjeve koordinative të gërshetuara me njëra-tjetrën.
	9. Lojëra për zhvillimin mental-psikogjenetik	

3.UDHËZIME METODOLOGJIKE

Kërkesa për zbatimin e programit nënkupton respektimin e parimeve themelore didaktike, si dhe përzgjedhjen dhe zbatimin nga mësuesit të metodave dhe formave të përshtatshme e bashkëkohore të punës në orën mësimore. Në program jepet sasia orientuese e orëve dhe temat që do trajtohen.

Për elementet teknike:

- shpjegim, konkretizim i veprimeve me demonstrim;
- përdorimi i ushtrimeve në formë gare;
- korrigjimi nga ana e mësuesve dhe nga vetë nxënësit duke vrojtuar njëri-tjetrin.

Për elementet taktike:

- zgjidhje e detyrave taktike në situatat të ndryshme të lojës;
- orientime dhe njohje paraprake e detyrave taktike;
- krijimi dhe pasurimi i ideve taktike.

Përgatitje për lojë:

- loja me detyra të paracaktuara;
- ndeshje kontrolli për verifikimin e përvetësimit të elementeve në kushte loje;
- ndeshje miqësore;
- ndeshje zyrtare të kampionatit.

4.VLERËSIMI

Mënyra e vlerësimit të nxënësve është moment i rëndësishëm, pasi ka të bëjë me shkallën e përvetësimit të shprehive praktike të specialitetit futboll nga secili nxënës.

Vlerësimi i nxënësit bëhet në orët e kontrollit nëpërmjet testimeve jo më pak se një herë në muaj. Në proces nxënësi vlerësohet nëpërmjet testimeve fizike dhe testimeve teknike.

Më poshtë po paraqesim rezultatin minimal dhe maksimal që duhet të arrijë secili nxënës në

testet përkatëse.

Vlerësimi i nxënësve sipas treguesve në tabelë për klasën e 12-të

Nr	Testi	Vlerësimi		
		Klasa	Minimale	Maksimale
1	Circuit teknik 1	12	43	33
2	Circuit teknik 2	12	1	6
3	30 m	12	4.5	4.00
4	Test 3000 m	12	11.50	11.00
5	Kërcim së gjati	12	2.40	2.65
6	Test teknik portieri	12		25

Dega: Lojëra
Specialiteti: Futboll
Lënda: Formimi praktik profesional (portierë)
Klasa: 10-të
Kohëzgjatja: 34 javë x 14 orë = 476 orë
Stërvitje e grupuar dimërore 2 javë x 36 orë = 72 orë
Totali 548 orë

1.REZULTATET E PRITSHME TË TË NXËNIT

Në përfundim të mësimit të lëndës, nxënës/i,-ja:

-) përshkruan rastet e teknikës së kapjes së topit në funksion të lojës;
-) dallon rastet e ndryshme të teknikës së kapjes së topit;
-) zhvillon reflekset mbi teknikën e kapjes, largimit, grushtimit;
-) krahason dhe analizon mënyrat e ndryshme të kapjeve të topit në një ushtrim në formë, cirkuide me piketë dhe shkallare;
-) kombinon ushtrime në formën e cirkuidës me format e mësipërme;
-) shfrytëzon pozicionin e portierit për një sulm të shpejtë;
-) organizon pozicionimin e barrikadës për mbulimin e hapësirës së sipërfaqes së portës;
-) identifikon pozicionet të ndryshme në goditjet standarte;
-) bën planifikimin e mënyrave të ndryshme të goditjes së topit nga konet;
-) analizon pozicionin e lojtarëve me pikënisje aksion nga out-i.

2.PËRMBAJTJA E PROGRAMIT SIPAS TEMATIKAVE

Tematika 1: Përgatitje teknike 150 orë
 Tematika 2: Përgatitje fizike 102 orë
 Tematika 3: Stërvitje e grupuar dimërore 72 orë
 Tematika 4: Përgatitja taktike 70 orë
 Tematika 5: Lojra të kombinuara 86 orë
 Tematika 6: Vendosija në portë 68 orë

Tematika	Tema mësimore	Rezultate të pritshme	Orët
Teknikë	1.Teknika e portierit:	<i>Nxënësi/ja:</i>	
	c) Kapje e topit) përshkruan rastet e teknikës së kapjes së topit në funksion të lojës;	150
	d) Largimet e topit) dallon rastet e ndryshme të teknikës së kapjes së topit;	
	e) Grushtimet e topit) aplikon ushtrime të ndryshme me numër të pakufizuar lojtarësh;	
) zhvillon reflekset mbi teknikën e	

		kapjes, largimit, grushtimit;	
Përgatitje fizike	<p>1. Cirkuidë training:</p> <p>a) Cirkuidë me piketa e piramida.</p> <p>b) Cirkuidë me pengesa e shkallare</p>	<p>) aplikon forcën funksionale në bazë të ushtrimeve në stacione në formë cirkuide;</p> <p>) zhvillon në mënyra të ndryshme një ushtrim në formë, cirkuide me piketë dhe shkallare;</p> <p>) krahason mënyrat e ndryshme të një ushtrimi me piketa-piramida e pengesa –shkallare;</p> <p>) kombinon ushtrime në formën e cirkuidës me format e mësipërme;</p>	102 orë
Stërvitje grupuar dimërore	<p>e1. Përgatitja e vijueshmërisë së fazës së dytë përgatitore në funksion të kampionatit.</p>	<p>) formulon rastet e teknikës, taktikës, forcës dhe ndeshjeve të kontrollit në fazë përgatitore;</p> <p>) përshkruan zhvillimin lojërave në funksion të përgatitjes së lojtarëve;</p> <p>) organizon ushtrime të ndryshme në funksion të përgatitjes së lojtarëve për vijueshmërinë e kampionatit;</p>	72 orë
Taktikë	<p>1. Loja me këmbë e portierit.</p> <p>2. Nisja e sulmit të shpejtë nga portieri.</p> <p>3. Ndryshimi i frontit të sulmit nga pozicioni i portierit</p> <p>4. Ndërtimi i barrikadës.</p>	<p>) përdor në mënyrë të efektshme gjymtyrët gjatë lojës;</p> <p>) shfrytëzon pozicionin e portierit për një sulm të shpejtë;</p> <p>) ndryshon frontin e sulmit nga pozicioni i portierit;</p> <p>) organizon pozicionimin e barrikadës për mbulimin e hapësirës së sipërfaqes së portës;</p>	70 orë
Lojra kombinuara të	<p>1. Ushtrime</p> <p>2. Taktika e portierit me grupin</p>	<p>) zbaton forma të ndryshme ushtrimesh me grupin;</p> <p>) përdor taktika të ndryshme me grupin;</p>	86 orë

) krijon ushtrime taktike të efektshme në funksion të lojës;	
Vendosja portë	<p>1. Goditjet standarte</p> <p>2. Kornet</p> <p>3. Nisja e aksionit nga out-i.</p>	<p>) identifikon pozicione të ndryshme në goditjet standarte;</p> <p>) planifikon mënyrat e ndryshme të goditjes së topit nga kornet;</p> <p>) analizon pozicionin e lojtarëve me pikënisje aksion nga out-i.</p>	68 orë

Dega: Lojëra
Specialitetit: Futboll
Lënda: Formimi praktik profesional (portierë)
Klasa: e 11-të
Kohëzgjatja: 34 javë x 14 orë = 476 orë
Stërvitje e grupuar verore 2 javë x 36 orë = 72 orë
Stërvitje e grupuar dimërore 2 javë x 36 orë = 72 orë
Totali 620 orë

1. PËRMBAJTJA E PROGRAMIT SIPAS TEMATIKAVE

Tematika 1 Stërvitje e grupuar verore	72 orë
Tematika 2 Përgatitje teknike	140 orë
Tematika 3 Përgatitje fizike	102orë
Tematika 4 Stërvitje e grupuar dimërore	72 orë
Tematika 5 Përgatitje taktike	80 orë
Tematika 6 Lojëra të kombinuara	80 orë
Tematika 7 Vendosja në portë	74 orë

Tematika	Tema mësimore	Rezultate të pritshme	Orët
Stërvitje grupuar verore	1.Fazë përgatitore në funksion të përgatitjes së lojtarëve për fillimin e kampionatit Z Not Z Specialitet	Nxënësi/ja: J formulon rastet e teknikës, taktikës, forcës dhe ndeshjeve të kontrollit në praktikën e grupuar; J përshtatet me bashkëjetesën dhe regjimin ditor në zhvillimin e lojërave verore në terrene të ndryshme; J evidenton ushtrimet e ndryshme të praktikës së grupuar në varësi të terrenit;	72 orë
Përgatitje teknike	2. Teknikë e portierit; a. Kapje e topit b. Largimet e topit c. Grushtimet e topit.	J përshkruan rastet e teknikës së kapjes së topit në funksion të lojës; J dallon rastet e ndryshme të teknikës së kapjes së topit; J aplikon ushtrime të ndryshme me numër të pakufizuar lojtarësh; J zhvillon reflekset mbi teknikën e kapjes, largimit, grushtimit;	140 orë

Përgatitje fizike	<p>3.Cirkuidë training;</p> <p>a) Cirkuidë me piketa e piramida.</p> <p>b) Cirkuidë me pengesa e shkallore</p>	<p>J aplikon focën funksionale në bazë të ushtrimeve në stacione në formë cirkuide;</p> <p>J zhvillon në mënyra të ndryshme një ushtrim në formë, cirkuide me piketë dhe shkallare;</p> <p>J krahason mënyrat e ndryshme të një ushtrimi me piketa-piramida e pengesa –shkallare;</p> <p>J kombinon ushtrime në formën e cirkuidës me format e mësipërme;</p>	102 orë
Stërvitje e grupuar dimërore	<p>4.Përgatitja e vijueshmerisë së fazës së dytë përgatitore në funksion të kampionatit.</p>	<p>J demonstroi rastet e teknikës, taktikës, forcës dhe ndeshjeve të kontrollit në fazë përgatitore;</p> <p>J përshkruan zhvillimin e lojërave në funksion të përgatitjes së lojtarëve;</p> <p>J organizon ushtrime të ndryshme në funksion të përgatitjes së lojtarëve për vijueshmërinë e kampionatit;</p>	72 orë
Përgatitje taktike	<p>1. Loja me këmbë e portierit.</p> <p>2. Nisja e sulmit të shpejtë nga portieri.</p> <p>3. Ndryshimi i frontit të sulmit nga pozicioni i portierit</p> <p>4. Ndërtimi i barrikadës</p>	<p>J përdor në mënyrë të efektshme gjymtyrët gjatë lojës;</p> <p>J shfrytëzon pozicionin e portierit për një sulm të shpejtë;</p> <p>J ndryshon frontin e sulmit nga pozicioni i portierit;</p> <p>J organizon pozicionimin e barrikadës për mbulimin e hapësirës së sipërfaqes së portës;</p>	80 orë
Lojra të kombinuara	<p>1. Ushtrime</p> <p>2. Taktika e portierit me grupin</p>	<p>J zbaton forma të ndryshme ushtrimesh me grupin;</p> <p>J përdor taktika të ndryshme me grupin;</p> <p>J ndërton ushtrime taktike të efektshme në funksion të lojës;</p>	80 orë

Vendosja në portë	<ol style="list-style-type: none"> 1. Goditjet standarde 2. Kornet 3. Nisja e aksionit nga out-i. 	<p>) identifikon dhe ushtron pozicione të ndryshme në goditjet standarte;</p> <p>) planifikon mënyrat e ndryshme të goditjes së topit nga konet;</p> <p>) analizon pozicionin e lojtarëve me pikënisje aksion nga out-i.</p>	74 orë
--------------------------	--	--	--------

Dega: Lojëra
Specialitetit: Futboll
Lënda: Formimi praktik profesional (portierë)
Klasa: e 12-të
Kohëzgjatja: 32 javë x 14 orë = 448 orë
Stërvitje e grupuar verore 2 javë x 36 orë = 72 orë
Stërvitje e grupuar dimërore 2 javë x 36 orë = 72 orë
Totali 592 orë

1.PËRMBAJTJA E PROGRAMIT SIPAS TEMATIKAVE

Tematika 1 Stërvitje e grupuar verore	72 orë
Tematika 2 Përgatitje teknike	130 orë
Tematika 3 Përgatitje fizike	102orë
Tematika 4 Stërvitje e grupuar dimërore	72 orë
Tematika 5 Përgatitje taktike	88 orë
Tematika 6 Lojëra të kombinuara	76 orë
Tematika 7 Vendosija në portë	80 orë

Tematika	Tema mësimore	Rezultate të pritshme	Orët
Stërvitje e grupuar verore	1. Fazë përgatitore në funksion të përgatitjes së lojtarëve për fillimin e kampionatit a) Not b) Specialitet	<i>Nxënësi/ja:</i>) formulon rastet e teknikës, taktikës, forcës dhe ndeshjeve të kontrollit në praktikën e grupuar;) përshtatet me bashkëjetesën dhe regjimin ditor në zhvillimin e lojërave verore në terrene të ndryshme;) evidenton ushtrimet e ndryshme të praktikës së grupuar në varësi të terrenit;	72 orë
Përgatitje teknike	1.Teknikë e portierit; a. Kapje e topit b. Largimet e topit c. Grushtimet e topit.) përshkruan dhe zbaton rastet e teknikës së kapjes së topit në funksion të lojës;) dallon rastet e ndryshme të teknikës së kapjes së topit;) përdor gjatë lojës ushtrime të ndryshme me numër të pakufizuar lojtarësh;) zhvillon reflekset mbi teknikën e kapjes, largimit, grushtimit;	130 orë

Përgatitje fizike	<p>Cirkuidë training;</p> <p>a)Cirkuidë me piketa e piramida.</p> <p>b)Cirkuidë me pengesa e shkallore</p>	<p>) aplikon forcën funksionale në bazë të ushtrimeve në stacione në formë cirkuide;</p> <p>) zhvillon në mënyra të ndryshme një ushtrim në formë, cirkuide me piketë dhe shkallare;</p> <p>) krahason mënyrat e ndryshme të një ushtrimi me piketa-piramida e pengesa-shkallare;</p> <p>) kombinon ushtrime në formën e cirkuidës me piketa,piramida,pengesa, shkallare;</p>	<p>102 orë</p>
Stërvitje grupare dimërore	<p>1. Përgatitja e vijueshmerisë së fazës së dytë përgatitore në funksion të kampionatit.</p>	<p>) zbaton rastet e teknikës, taktikës, forcës dhe ndeshjeve të kontrollit në fazë përgatitore;</p> <p>) përshkruan zhvillimin lojërave në funksion të përgatitjes së lojtarëve;</p> <p>) organizon ushtrime të ndryshme në funksion të përgatitjes së lojtarëve për vijueshmërinë e kampionatit;</p>	<p>72 orë</p>
Përgatitje taktike	<p>1. Loja me këmbë e portierit.</p> <p>2. Nisja e sulmit të shpejtë nga portjeri.</p> <p>3. Ndryshimi i frontit të sulmit nga pozicioni i portierit</p> <p>4. Ndërtimi i barrikadës.</p>	<p>) përdor në mënyrë të efektshme gjymtyrët gjatë lojës;</p> <p>) shfrytëzon pozicionin e portierit për një sulm të shpejtë;</p> <p>) ndryshon frontin e sulmit nga pozicioni i portierit;</p> <p>) organizon pozicionimin e barrikadës për mbulimin e hapësirës së sipërfaqes së portës;</p>	<p>88 orë</p>
Lojra të kombinuara	<p>1. Ushtrime</p> <p>2. Taktika e portierit me grupin</p>	<p>) zbaton forma të ndryshme ushtrimesh me grupin;</p> <p>) përdor taktika të ndryshme me grupin;</p> <p>) ndërton ushtrime taktike të efektshme në funksion të lojës;</p>	<p>76 orë</p>

Vendosja në portë	<ol style="list-style-type: none"> 1. Goditjet standarde 2. Kornet 3. Nisja e aksionit nga out-i. 	<p>) identifikon dhe ushtron pozicionet e ndryshme në goditjet standarde;</p> <p>) planifikon mënyrat e ndryshme të goditjes së topit nga konet;</p> <p>) analizon pozicionin e lojtarëve me pikënisje aksion nga out-i.</p>	80 orë
--------------------------	--	--	--------

Dega: Lojëra
Lënda: Formimi praktik profesional
Specialiteti: Volejboll
Klasa: 10-të
Kohëzgjatja: 34 javë x 14 orë /javë = 476 orë
Stërvitje e grupuar dimërore 2 javë x 36 orë = 72 orë
Totali 548 orë

Stërvitja mësimore sportive ndikon së pari në formimin e lojtarit me synimin për të arritur në mënyrë optimale rezultate sportive krahas synimit për të patur një përgatitje sa më të gjithanshme fizike. Efikasiteti i stërvitjes varet shumë nga zgjedhja dhe seleksionimi i ushtrimeve, nga kuptimi dhe përmbajtja e ushtrimeve në stërvitje gjë që do të jepte mundësi të zgjedhë me më shumë siguri detyrat kryesore, duke arritur kështu në objektivin e përcaktuar.

I gjithë ky program ka në strukturën e tij bazë elemente tekniko-taktike që ndikojnë në formimin e lojtarit, përfaqësojnë në unitet ngarkesën, metodën dhe mjetet e stërvitjes mbi kritere të përcaktuara shkencërisht. Ballafaqimi i stërvitjes së kryer me rezultatet që arrin nxënësi sportist bën të mundur nxjerrjen e konkluzioneve të domosdoshme për planifikimin në vazhdueshmëri të programit mësimor. Parimet dhe kërkesat bazë të programit synojnë që të realizohen të lidhura ngushtë me njëra-tjetrën pavarësisht nga specifikat e tyre. Kështu është patur parasysh rritja graduale e ngarkesës, vijueshmëria dhe përshtatshmëria që i imponojnë mësuesit specialist të jetë i vëmendshëm për të kuptuar gjendjen dhe nivelin e nxënësit si dhe për të dhënë detyra individuale në aspektin fizik, teknik dhe në detyrat taktike fillimisht individuale pastaj në punën me grupe dhe më vonë në skuadër në kushte loje. Metodat dhe mjetet didaktike duhet të jenë në funksion të përmbushjes së detyrave që dalin nga zbatimi i këtij programi mësimor. Nxënësi duhet të ketë të qartë çdo koncept teknik si dhe të jetë në gjendje të vetëkorrigjohet e të korrigjojë gabimet e ndryshme tek shokët. Vetëm atëherë kur të arrihet kjo, mund të themi se programi ia ka arritur qëllimit dhe se puna e gjithësecilit ka arritur rezultatet e pritshme.

1.REZULTATET E PRITSHME TË TË NXËNIT TË LËNDËS

Në përfundim të mësimin të lëndës, nxënësi/i,-ja:

-) arrin zhvillimin e gjithanshëm fizik, teknik e mendor të volejbollistëve nëpërmjet sistemit të përgatitjes dhe veprimtarisë sportive;
-) zbaton cilësisht veprimet individuale dhe komplekse të lojës;
-) mëson me efikasitet elementet teknike, ku veprimet teknike bazohen në mendime taktike të qarta;
-) merr pjesë dhe paraqitet me sukses në ndeshje dhe takime të ndryshme zyrtare dhe miqësore të moshave;
-) identifikon dhe zhvillon metodat dhe mjetet e duhura për stërvitje;
-) shfrytëzon mundësitë funksionale në rritje të kësaj moshe.

2.PËRMBAJTJA TEMATIKE E LËNDËS, KLASA 10-TË

Tematika 1: Përgatitje fizike	183 orë
Tematika 2:Stërvitje e grupuar dimërore	72 orë
Tematika 3: Përgatitja teknike	173 orë

Tematika 4: Përgatitja taktike
 Tematika 5: Përgatitja për lojë

72 orë
 48 orë

Tematika	Tema mësimore	Rezultate të pritshme	Orët
Përgatitje fizike	<p>1.Orë atletikore - Vrapime me ndryshim drejtimi</p> <p>2.Orë gjimnastikore - Akrobaci, kapërdimje të ndryshme para, prapa, fluturimthi etj. - Orë kontrolli</p>	<p>Nxënësi/ja:</p> <p>✓ zhvillon një kondicion të përgjithshëm fizik që favorizon vazhdimin e mëtejshëm të stërvitjes në nivele të kënaqshme;</p> <p>✓ kryen vetënxejjen e përgjithshme dhe speciale si dhe vetëkorrigjon teknikën individuale dhe zhvillimin e cilësive fizike;</p> <p>✓ zhvillon shprehitë e qëndrueshmërisë nëpërmjet vrapimeve të gjata dhe kroseteve;</p> <p>✓ kryen me kohëmatje vrapimet e shpejtësisë, sprintet, në segmente të shkurtra 30-50 m në vijë të drejtë;</p> <p>✓ punon për forcën, qëndrueshmërinë, përkulshmërinë dhe kërcyeshmërinë;</p>	183 orë
Stërvitje e grupuar dimërore	<p>1. Marshim</p> <p>2. Specialitet</p> <p>3. Orë kontrolli</p>	<p>✓ përshtatet me bashkëjetesën në grup, me regjimin ditor;</p> <p>✓ përfiton njohuritë bazë të sporteve dimërore;</p> <p>✓ përshtatet me kushtet klimaterike;</p> <p>✓ përmirëson gjendjen fizike dhe qëndrueshmërinë aerobike;</p>	72 orë
Përgatitja teknike	<p>1.Qëndrimet dhe lëvizjet në fushë ✓ Zhvendosjet dhe rëniet me një hap para, mbrapa, anash.</p> <p>2.Pasimet 1. Pasime me dy duar para lart. 2. Pasim me rënie në shpinë.</p> <p>3.Shërbimet</p> <p>4.Pritje nga poshtë (kapje)</p>	<p>✓ përforcon shprehitë zhvendosëse me hap të njëpasnjëshëm në fushë;</p> <p>✓ përparon në teknikën e pasimit me dy duar mbi kokë para dhe prapa;</p> <p>✓ rrit kërkesën për një përvetësim të mirë të shërbimit tenis;</p> <p>✓ krijon shprehitë e rënies për zotërimin e topit në tokë nga poshtë;</p> <p>✓ mëson teknikën e bllokut individual;</p> <p>✓ tenton të aplikojë bllokun e</p>	173 orë

	<p>) Pritje me dy duar nga poshtë në vend) Kapje me një dorë me rënie anësore.</p> <p>5.Gjuajtjet) Gjuajtje e drejtë, diagonale dhe e shkurtër.</p> <p>6.Blloku) Bllok individual.) Bllok i grupuar.</p> <p>7.Orë kontrolli</p>	<p>grupuar në situatë loje;) zhvillon dhe përforcon teknikën e gjuajtjes;</p>	
Përgatitja taktike	<p>1.Taktikë shërbimi a) Dërgimi i shërbimit në zonë të përcaktuar. b) Dërgimi i shërbimit në pozicionet 5 -6 -1.</p> <p>2.Taktikë në sulm a) Taktikë individuale në sulm. b) Taktikë në grup në sulm. c) Taktikë në skuadër në sulm.</p> <p>3.Taktikë në mbrojtje a) Taktikë individuale. b) Taktikë në grupe në mbrojtje. c) Taktikë në skuadër në mbrojtje</p>	<p>) fiton shprehi të orientimit dhe të përqëndrimit të vëmendjes si tipare që janë në qendër të veprimeve taktike të mëvonshme;)) kryen saktë detyrat taktike;</p> <p>) zhvillon veprime taktike në kushte të përafërta loje me numër të reduktuar të lojtarëve;</p>	72 orë
Përgatitja për lojë	<p>1. Lojë 3x3, 4 x 4, 6 x 6 me rregulla të thjeshtuara. 2. Lojë kontrolli.</p>	<p>) orientohet të menaxhojë një ndeshje si brenda grupit ashtu edhe në lidhje me kundërshtarin;) nxit frymën e luftës sportive për fitore;) zbaton rregullat për një ndeshje të ndershme dhe sa më korrekte;) krijon dhe zbaton një koncept të qartë taktik duke zbatuar udhëzimet e mësuesit apo trajnerit.</p>	48 orë

UDHËZIME METODOLOGJIKE PËR ZBATIMIN E PROGRAMIT

Udhëzimet metodologjike nënkuptojnë respektimin e parimeve themelore didaktike, si dhe përzgjedhjen dhe zbatimin nga mësuesit të metodave dhe formave të përshtatshme e bashkëkohore të punës në orën mësimore. Në program jepet, për çdo linjë, sasia orientuese e orëve dhe temat që do trajtohen.

Për elementet teknike:

-) shpjegim, konkretizim i veprimeve me demonstrim;
-) përdorimi i ushtrimeve në formë gare;
-) korigjimi nga ana e mësuesve dhe nga vetë nxënësit duke vrojtuar njëri-tjetrin.

Për elementet taktike:

-) zgjidhje e detyrave taktike në situatat të ndryshme të lojës;
-) orientime dhe njohje paraprake e detyrave taktike;
-) krijimi dhe pasurimi i ideve taktike.

Përgatitje për lojë:

-) loja me detyra të paracaktuara;
-) ndeshje kontrolli për verifikimin e përvetësimit të elementeve në kushte loje;
-) ndeshje miqësore;
-) ndeshje zyrtare.

3.UDHËZIME PËR ZBATIMIN E PROGRAMIT

A. Metodika e përgatitjes fizike në volejball:

-) Rëndësia, përkufizimi dhe përmbajtja e përgatitjes fizike
-) Llojet e përgatitjes fizike
-) Ushtrimi si mjet themelor i stërvitjes fizike
-) Ushtrime fizike të garës

B. Metodika e të mësuarit të veprimeve lëvizore bazë:

- Ñ Mësimi i elementit teknik të pasimeve
- Ñ Mësimi i elementit teknik të shërbimit
- Ñ Mësimi i elementit teknik të gjuajtjes
- Ñ Mësimi i elementit teknik të bllokut

C. Metodika e të mësuarit të skemave taktike bazë:

- Ñ Mësimi i taktikës së skuadrës në sulm nga pasi i dytë në dy sulmues.
- Ñ Mësimi i taktikës në grupe në sulm nga pasi i dytë me dy e tre sulmues.
- Ñ Mësimi i taktikës së skuadrës në sulm nga pasi i dytë në tre sulmues.
- Ñ Mësimi i taktikës në grupe në mbrojtje me lojtarët e vijës së parë e dytë.
- Ñ Mësimi i taktikës së skuadrës në mbrojtje në sistemin, lojtari i zonës nr. 6 i futur para dhe i tërhequr mbrapa.

4.VLERËSIMI

Mënyra e vlerësimit të nxënësve është moment i rëndësishëm, pasi ka të bëjë me shkallën e përvetësimit të shprehive praktike të specialitetit volejball nga secili nxënës.

Vlerësimi i nxënësit bëhet në orët e kontrollit nëpërmjet testimeve jo më pak se një herë në muaj. Në proces nxënësi vlerësohet nëpërmjet tre testimeve fizike dhe dy testimeve teknike.

Më poshtë po paraqesim rezultatin minimal dhe maksimal që duhet të arrijë secili nxënës në testet përkatëse:

<i>Lloji i testit</i>	<i>Gara e zhvilluar</i>	<i>Rezultati minimal</i>	<i>Rezultati maksimal</i>
Testi teknik 1	Dy pasime radhazi mbi kokë dhe një pasim para në largësi 2 – 3 m (i orientuar) Dy ngritje të topit radhazi me dy duar nga poshtë në lartësinë mbi kokë dhe një pasim në distancë para (2 – 3 m) po me dy duar nga poshtë	2x3	2x8
Testi teknik 2	Shërbim tenis në zonë të caktuar 10 shërbime gjithsej: 5 shërbime pozicioni 5-të, 5 shërbime pozicioni i 1-rë	10 x 3	10 x 8
Testi fizik 1	Kërcim nga vendi me 2 këmbë	150cm	190 cm
Testi fizik 2	Shpejtësi vajtje – ardhje në vijë të drejtë 5m x 6 herë = 30 m	11.30sek	10.50 sek

Shënim: Nxënësi vlerësohet me notë duke filluar nga rezultati minimal (nota 5) deri në rezultatin maksimal (nota 10).

Dega: Lojëra
Lënda: Formimi praktik profesional
Specialiteti: Volejboll
Klasa: 11-të
Kohëzgjatja: 34 javë x 14 orë = 476 orë
Stërvitje e grupuar verore 2 javë x 36 orë = 72 orë
Stërvitje e grupuar dimërore 2 javë x 36 orë = 72 orë
Total 620 orë

1.REZULTATET E PRITSHME TË TË NXËNIT

Në përfundim të mësimit të lëndës, nxënës/i,-ja:

- ✓ arrin zhvillimin e gjithanshëm fizik, teknik e mendor nëpërmjet sistemit të përgatitjes dhe veprimtarisë sportive;
- ✓ zbaton me cilësi veprimet individuale dhe komplekse të lojës;
- ✓ mëson me efikasitet elementet teknike, ku veprimet teknike bazohen në mendime taktike të qarta;
- ✓ merr pjesë dhe paraqitet me sukses në ndeshje dhe takime të ndryshme miqësore të moshave;
- ✓ shfrytëzon zhvillimin funksional në rritje të kësaj moshe.

2.PËRMBAJTJA E PROGRAMIT SIPAS TEMATIKAVE

Tematika 1:Stërvitje e grupuar verore	72 orë
Tematika 2: Përgatitje fizike	143 orë
Tematika 3:Stërvitje e grupuar dimërore	72 orë
Tematika 4: Përgatitja teknike	115 orë
Tematika 5 Përgatitja taktike	144 orë
Tematika 6 Përgatitja për lojë	74 orë

Tematika	Tema mësimore	Rezultate të pritshme	Orët
Stërvitje e grupuar verore	1. Not 2. Marshim 3. Specialitet	Nxënësi/ja: ✓ përshtatet me bashkjetesën në grup, me regjimin ditor; ✓ përfiton njohuritë bazë të sporteve verore; ✓ përshtatet me kushtet klimaterike; ✓ përmirëson gjendjen fizike dhe qëndrueshmërinë aerobike;	72 orë
Përgatitje fizike	1.Orë atletikore ✓ Vrapime me ndryshim drejtimi ✓ Ushtrime kërcimi,	✓ zhvillon një kondicion të përgjithshëm fizik që favorizon vazhdimin e mëtejshëm të stërvitjes në nivele të kënaqshme; ✓ kryen vetënxehjen e përgjithshme	143 orë

	<p>përkulshmërie, aerobike, me pesha</p> <p>2.Orë gjimnastikore</p> <ul style="list-style-type: none">)] Akrobaci, kapërdimje të ndryshme para, prapa, fluturimthi, etj.)] Vertikale dhe rrotullime anash.)] Kërcime. 	<p>dhe speciale si dhe vetëkorrigjon teknikën individuale dhe zhvillimin e cilësive fizike;</p> <ul style="list-style-type: none">)] zhvillon shprehitë e qëndrueshmërisë nëpërmjet vrapimeve të gjata dhe kroseve;)] kryen me kohëmatje vrapimet e shpejtësisë, sprintet, në segmente të shkurtra 30-50 m në vijë të drejtë;)] punon për forcën, qëndrueshmërinë, përkulshmërinë dhe kërcyeshmërinë; 	
Stërvitje grupuar dimërore	<ul style="list-style-type: none">)] Ski)] Marshim)] Alpinizëm)] Specialitet 	<ul style="list-style-type: none">)] formulon shprehitë në rastet e teknikës, taktikës, forcës dhe ndeshjeve të kontrollit në fazën përgatitore;)] përfiton njohuritë bazë të sporteve dimërore, përshtatet me kushtet klimaterike;)] organizon ushtrime të ndryshme në funksion të përgatitjes së lojtarëve për vijueshmërinë e kampionatit; 	72 orë
Përgatitja teknike	<p>1.Qëndrimet dhe lëvizjet në fushë</p> <ul style="list-style-type: none">)] Zhvendosjet me një dhe dy hapa para, mbrapa, anash.)] Zhvendosjet me vrapim dhe kërcim, rëniet para <p>2.Pasimet</p> <ul style="list-style-type: none">)] Pasime të ndryshme me dy duar, mbi kokë dhe rënie. <p>3.Shërbimet</p> <ul style="list-style-type: none">)] Shërbime tenis, me kërcim, i lirë. <p>4.Pritje nga poshtë (kapje)</p> <ul style="list-style-type: none">)] Pritje me rënie anësore me një dorë.)] Pritje me një ose dy duar me rënie para në gjoks (planzhon). <p>5.Gjuajtjet</p> <ul style="list-style-type: none">)] Gjuajtje e drejtë, e shkurtër, diagonale, ngecjet. <p>6.Blloku</p> <ul style="list-style-type: none">)] Bllok individual.)] Bllok i grupuar. <p>7.Kontrolle</p>	<ul style="list-style-type: none">)] përforcon shprehitë zhvendosëse me hap të njëpasnjëshëm në fushë;)] përparon në teknikën e pasimit me dy duar mbi kokë para dhe prapa;)] rrit kërkesën për një përvetësim të mirë të shërbimit tenis;)] krijon shprehitë e rënies për zotërimin e topit në tokë nga poshtë;)] mëson teknikën e bllokut individual;)] tenton të aplikojë bllokun e grupuar në situatë loje;)] zhvillon dhe përforcon teknikën e gjuajtjes; 	115 orë
	1.Taktikë shërbimi		

Përgatitja taktike) Dërgimi i shërbimit në zonë të përcaktuar. 2.Taktikë në sulm) Taktikë individuale, në grup dhe skuadër, në sulm. 3.Taktikë në mbrojtje) Taktikë individuale.) Taktikë në grupe në mbrojtje.) Taktikë në skuadër në mbrojtje) fiton shprehi të orientimit dhe të përqendrimit të vëmendjes si tipare që janë në qendër të veprimeve taktike të mëvonshme;) kryen saktë detyrat taktike;) zhvillon veprime taktike në kushte të përafërta loje me numër të reduktuar të lojtarëve;	144 orë
Përgatitja për lojë	1. Lojë 3x3, 4 x 4, 6 x 6 me rregulla të thjeshtuara. 2. Lojë kontrolli.) menaxhon një ndeshje si brenda grupit ashtu edhe në lidhje me kundërshtarin;) nxit frymën e luftës sportive për fitore;) zbaton rregullat për një ndeshje të ndershme dhe sa më korrekte;) krijon dhe zbaton një koncept të qartë taktik duke zbatuar udhëzimet e mësuesit apo trajnerit.	74 orë

3.UDHËZIME METODOLOGJIKE

Kërkesa për zbatimin e programit nënkupton respektimin e parimeve themelore didaktike, si dhe përzgjedhjen dhe zbatimin nga mësuesit të metodave dhe formave të përshtatshme e bashkëkohore të punës në orën mësimore. Në program jepet, për çdo linjë, sasia orientuese e orëve dhe temat që do trajtohen.

Për elementet teknike:

- shpjegim, konkretizim i veprimeve me domonstrim;
- përdorimi i ushtrimeve në formë gare;
- korrigjimi nga ana e mësuesve dhe nga vetë nxënësit duke vrojtuar njëri-tjetrin.

Për elementet taktike:

- zgjidhje e detyrave taktike në situatat të ndryshme të lojës;
- orientime dhe njohje paraprake e detyrave taktike;
- krijimi dhe pasurimi i ideve taktike.

Përgatitje për lojë:

- loja me detyra të paracaktuara;
- ndeshje kontrolli për verifikimin e përvetësimit të elementëve në kushte loje;
- ndeshje miqësore;
- ndeshje zyrtare.

4.VLERËSIMI

Mënyra e vlerësimit të nxënësve është moment i rëndësishëm, pasi ka të bëjë me shkallën e përvetësimit të shprehive praktike të specialitetit volejboll nga secili nxënës.

Vlerësimi i nxënësit bëhet në orët e kontrollit nëpërmjet testimeve jo më pak se një herë në muaj. Në proces nxënësi vlerësohet nëpërmjet tre testimeve fizike dhe dy testimeve teknike. Më poshtë po paraqesim rezultatin minimal dhe maksimal që duhet të arrijë secili nxënës në testet përkatëse:

<i>Lloji i testit</i>	<i>Gara e zhvilluar</i>	<i>Rezultati minimal</i>	<i>Rezultati maksimal</i>
Testi teknik 1	Tre pasime radhazi mbi kokë dhe një pasim prapa në largësi 2 – 3 m (i orientuar). Tre ngritje të topit radhazi me dy duar nga poshtë në lartësinë mbi kokë dhe një pasim prapa në distancë para (2 – 3 m) po me dy duar nga poshtë.	3x4	3x9
Testi teknik 2	Shërbim tenis në zonë të caktuar 10 shërbime gjithsej: 5 shërbime pozicioni 5-të, 5 shërbime pozicioni 1-rë	10 x 4	10 x 9
Testi fizik 1	Kërcim nga vendi me 2 këmbë.	160cm	200 cm
Testi fizik 2	Shpejtësi vajtje – ardhje në vijë të drejtë 10m x 5 herë = 50 m.	18.5sek	17.2 sek

Shënim: Nxënësi vlerësohet me notë duke filluar nga rezultati minimal (nota 5) deri në rezultatin maksimal (nota 10).

Dega: Lojëra
Lënda: Formimi praktik profesional
Specialiteti: Volejboll
Klasa: 12-të
Kohëzgjatja: 32 javë x 14 orë = 448 orë
Stërvitje e grupuar verore 2 javë x 36 orë = 72 orë
Stërvitje e grupuar dimërore 2 javë x 36 orë = 72 orë
Totali 592 orë

1.REZULTATET E PRITSHME TË TË NXËNIT

Në përfundim të mësimit të lëndës, nxënës/i,-ja:

-)] arrin zhvillimin e gjithanshëm fizik, teknik e mendor nëpërmjet sistemit të përgatitjes dhe veprimtarisë sportive;
-)] zbaton me cilësi veprimet individuale dhe komplekse të lojës;
-)] mëson me efikasitet elementet teknike, ku veprimet teknike bazohen në mendime taktike të qarta;
-)] merr pjesë dhe paraqitet me sukses në ndeshje dhe takime të ndryshme miqësore të moshave;
-)] shfrytëzon zhvillimin funksional në rritje të kësaj moshe.

2.PËRMBAJTJA E PROGRAMIT SIPAS TEMATIKAVE

Tematika 1 Stërvitje e grupuar verore	72 orë
Tematika 2 Përgatitje fizike	83 orë
Tematika 3 Stërvitje e grupuar dimërore	72 orë
Tematika 4 Përgatitja teknike	143 orë
Tematika 5 Përgatitja taktike	148 orë
Tematika 6 Përgatitja për lojë	74 orë

Tematika	Tema mësimore	Rezultate të pritshme	Orët
Stërvitje e grupuar verore	1. Not 2. Marshim 3. Specialitet	Nxënësi/ja:) përshtatet me bashkëjetesën në grup, me regjimin ditor;) përfiton njohuritë bazë të sporteve verore;) përshtatet me kushtet klimaterike;) përmirëson gjendjen fizike dhe qëndrueshmërinë aerobike;	72 orë
Përgatitje fizike	1.Orë atletikore) Vrapime me ndryshim drejtimi) Ushtrime kërcimi, përkulshmërie, aerobike dhe me) krijon shprehi bashkërendimi dhe koordinimi duke aplikuar ushtrime të lira ose ritmike;) kryen vetënxejjen e përgjithshme dhe speciale si dhe vetëkorrigjon teknikën individuale dhe zhvillimin e cilësive fizike;	83 orë

	<p>pesha.</p> <p>2.Orë gjmnastikore</p> <p>┌ Akrobaci, kapërdimje, vertikale dhe rrotullime anash. └ Kërcime.</p>	<p>┌ zhvillon shprehinë e qëndrueshmërisë nëpërmjet krozeve deri në 3 km me regjime të ndryshme pune;</p> <p>┌ përballon sforçimet e larta në kohë të shkurtër;</p> <p>┌ zbaton teknikat e kërcimit me pengesa me shkallë të ndryshme vështirësie;</p>	
Stërvitje e grupuar dimërore	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ski 2. Marshim 3. Alpinizëm 4. Specialitet 	<p>┌ formulon shprehinë në rastet e teknikës, taktikës, forcës dhe ndeshjeve të kontrollit në fazën përgatitore;</p> <p>┌ përfiton njohuritë bazë të sporteve dimërore, përshtatet me kushtet klimaterike;</p> <p>┌ organizon ushtrime të ndryshme në funksion të përgatitjes së lojtarëve për vijueshmërinë e kampionatit;</p>	72 orë
Përgatitja teknike	<p>1.Qëndrimet dhe lëvizjet në fushë</p> <p>┌ Zhvendosjet me një dhe dy hapa para, mbrapa, anash.</p> <p>┌ Zhvendosjet me vrapim dhe kërcim.</p> <p>┌ Rënie para në planzhon</p> <p>2.Pasimet</p> <p>┌ Pasime me një dhe dy duar, në lëvizje para, mbrapa dhe lart.</p> <p>┌ Pasim me rënie në shpinë.</p> <p>3.Shërbimet</p> <p>┌ Shërbim tenis, me kërcim dhe të lirë.</p> <p>4.Pritje nga poshtë (kapje)</p> <p>┌ Pritje me një ose dy duar me rënie para në gjoks (planzhon).</p> <p>5.Gjuajtjet</p> <p>┌ Gjuajtje e drejtë, diagonale, e shkurtër dhe me ngecje në pozicionet 2,3 e 4.</p> <p>6.Blloku</p> <p>┌ Bllok individual.</p> <p>┌ Bllok i grupuar.</p>	<p>┌ përforcon shprehinë zhvendosëse me hap të njëpasnjëshëm në fushë;</p> <p>┌ përparon në teknikën e pasimit me dy duar mbi kokë para dhe prapa;</p> <p>┌ rrit kërkesën për një përvetësim të mirë të shërbimit tenis;</p> <p>┌ perfeksionon teknikën e kapjes me planzhon të topit;</p> <p>┌ mëson teknikën e bllokut individual;</p> <p>┌ tenton të aplikojë bllokun e grupuar në situatë loje;</p> <p>┌ zhvillon dhe përforcon teknikën e gjuajtjes;</p>	143 orë

	7.Kontroll		
Përgatitja taktike	1.Taktikë shërbimi) Dërgimi i shërbimit në zonë të përcaktuar.) Dërgimi i shërbimit në pozicionet 5 -6 -1. 2.Taktikë në sulm) Taktikë individuale, në grup dhe skuadër në sulm, me dhe pa bllok. 3.Taktikë në mbrojtje) Taktikë individuale, në grupe, skuadër, me dhe pa bllok.) fiton shprehi të orientimit dhe të përqendrimit të vëmendjes si tipare që janë në qendër të veprimeve taktike të mëvonshme;) demonstroi saktë detyrat taktike;) zhvillon veprime taktike në kushte të përafërta loje me numër të reduktuar të lojtarëve;	148 orë
Përgatitja për lojë	1. Lojë 3x3, 4x4 dhe 6x6 me rregulla të thjeshtuara. 2. Lojë kontrolli.) orientohet të menaxhojë një ndeshje si brenda grupit ashtu edhe në lidhje me kundërshtarin;) nxit frymën e luftës sportive për fitore;) zbaton rregullat për një ndeshje të ndershme dhe sa më korrekte;) krijon dhe zbaton një koncept të qartë taktik duke zbatuar udhëzimet e mësuesit apo trajnerit.	74 orë

3.UDHËZIME METODOLOGJIKE

Kërkesa për zbatimin e programit nënkupton respektimin e parimeve themelore didaktike, si dhe përzgjedhjen dhe zbatimin nga mësuesit të metodave dhe formave të përshtatshme e bashkëkohore të punës në orën mësimore. Në program jepet për çdo linjë, sasia orientuese e orëve dhe temat që do trajtohen.

Për elementet teknike:

- shpjegim, konkretizim i veprimeve me demonstrim;
- përdorimi i ushtrimeve në formë gare;
- korrigjimi nga ana e mësuesve dhe nga vetë nxënësit duke vërtetuar njëri-tjetrin.

Për elementet taktike:

- zgjidhje e detyrave taktike në situatat të ndryshme të lojës;
- orientime dhe njohje paraprake e detyrave taktike;
- krijimi dhe pasurimi i ideve taktike.

Përgatitje për lojë:

- loja me detyra të paracaktuara;

- ndeshje kontrolli për verifikimin e përvetësimit të elementeve në kushte loje;
- ndeshje miqësore;
- ndeshje zyrtare.

4.VLERËSIMI

Mënyra e vlerësimit të nxënësve është moment i rëndësishëm, pasi ka të bëjë me shkallën e përvetësimit të shprehive praktike të specialitetit volejball nga secili nxënës.

Vlerësimi i nxënësit bëhet në orët e kontrollit nëpërmjet testimeve jo më pak se një herë në muaj. Në proces nxënësi vlerësohet nëpërmjet tre testimeve fizike dhe dy testimeve teknike. Më poshtë po paraqesim rezultatin minimal dhe maksimal që duhet të arrijë secili nxënës në testet përkatëse:

<i>Lloji i testit</i>	<i>Gara e zhvilluar</i>	<i>Rezultati minimal</i>	<i>Rezultati maksimal</i>
Testi teknik 1	Pasim i topit radhazi me dy duar nga lart me përplasje të tij në mur për 30 sekonda.	12 pasime	24 pasime
Testi teknik 2	Pasim i topit me dy duar nga poshtë radhazi me përplasje në mur për 30 sekonda	14 pasime	26 pasime
Testi teknik 3	Kryerja e shërbimit ne zona të kufizuara në pozicionet 1 , 6, 5 (gjithsej 10 shërbime)	1 - 2 - 1	3 - 4 - 3
Testi fizik 1	Kërcim së gjati nga vendi	170 cm	210 cm
Testi fizik 2	Shpejtësi vajtje – ardhje në vijë të drejtë 10m x 5 herë = 50 m	18.30sek	17.00 sek

Shënim: Nxënësi vlerësohet me notë duke filluar nga rezultati minimal (nota 5) deri në rezultatin maksimal (nota 10).

Dega: Lojëra
Specialiteti: Basketboll
Lënda: Formim praktik profesional
Klasa: e 10-të
Kohëzgjatja: 34 javë x 14 orë = 476 orë
Stërvitje e grupuar dimërore = 72 orë
Total = 548 orë

1.REZULTATET E PRITSHME TË TË NXËNIT

Në përfundim të mësimit të lëndës, nxënës/i,-ja:

-) mëson saktë lëvizjet në fushë pa top;
-) mëson teknikën e elementeve bazë të lojës së basketbollit;
-) përdor në elementet teknike te dyja duart;
-) lëviz në fushë pa top (ecjet, vrapimet, pozicionet mbrojtëse), krijon shprehitë e para për lojën e basketbollit;
-) krijon shprehitë lëvizore, të domosdoshme për nxënësin;
-) zhvillon shpejtësinë, (ngacmimet e para);
-) krijon shprehitë e qëndrueshmërisë nëpërmjet vrapimeve në ½ distancë (deri në 3000m);
-) përshatet me bashkëjetesën në grup;
-) përshatet me regjimin ditor;
-) përfiton njohuritë bazë të sporteve dimërore;
-) përshatet me kushtet klimaterike;
-) përmirëson gjendjen fizike dhe qëndrueshmërinë aerobike.

2.PËRMBAJTJA E PROGRAMIT SIPAS TEMATIKAVE

Tematika 1: Qëndrimi dhe lëvizjet në fushë	44 orë
Tematika 2: Stërvitje e grupuar dimërore	72 orë
Tematika 3: Përgatitje teknike	176 orë
Tematika 4: Ushtrime të kombinuara	60 orë
Tematika 5: Përgatitje fizike	134 orë
Tematika 6: Përgatitje për lojë	62 orë

Tematika	Tema mësimore	Rezultate të pritshme	Orët
Qëndrimi dhe lëvizjet në fushë	1. Qëndrimi i basketbollistit në fushë 2. Lëvizjet e basketbollistit në fushë 3. Orë kontrolli	Nxënësi/ja:) mëson saktë lëvizjet dhe qëndrimin në fushë pa top;	44 orë

Stërvitje e grupuar dimërore	<ol style="list-style-type: none"> 4. Marshim 5. Specialitet 6. Orë kontrolli 	<ul style="list-style-type: none">) përshtatet me bashkëjetesën në grup, me regjimin ditor;) përfiton njohuritë bazë të sporteve dimërore;) përshtatet me kushtet klimaterike;) përmirëson gjendjen fizike dhe qëndrueshmërinë aerobike; 	72 orë
Përgatitje teknike	<ol style="list-style-type: none"> 1. Gjuajtjet 2. Pasimet 3. Driblimet 4. Orë kontrolli 	<ul style="list-style-type: none">) mëson teknikat e elementeve bazë të lojës së basketbollit;) përdor elementet teknike me të dyja duart; 	176 orë
Ushtrime të kombinuara	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ushtrime në distanca të vogla 2. Ushtrime me shpejtësi të vogël 3. Orë kontrolli 	<ul style="list-style-type: none">) perfeksionon elementet teknike; 	60 orë
Përgatitje fizike	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ecje të ndryshme 2. Kërcime 3. Vrapime 4. Orë kontrolli 	<ul style="list-style-type: none">) koordinon hapat dhe lëvizjet në fushë; 	134 orë
Përgatitje për lojë	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lojë 2 vs 2 dhe 3 vs 3 në ½ dhe në gjithë fushën 2. Lojë 4 vs 4 dhe 5 vs 5 në ½ dhe në gjithë fushën. 3. Lojë kontroll 5 vs 5 	<ul style="list-style-type: none">) vlerëson garën si një faktor shumë të rëndësishëm. 	62 orë

3.UDHËZIME METODOLOGJIKE

Për elementet teknike:

Shpjegim – demonstrim praktik në ekzekutimin e elementeve themelore (driblim – pasim – gjuajtje) të lojës së basketbollit. Korrigjimi i gabimeve teknike nga mësuesi ose nga nxënësit më të avancuar. Përdorimi i metodës gariste, duke stimuluar nxënësit më të mirë.

Për përgatitjen fizike:

Njohja e nxënësve më rëndësinë e padiskutueshme të përgatitjes fizike. Punohet me mjaft kujdes për shpejtësinë në fillim, pastaj për qëndrueshmërinë – kërcyeshmërinë, rezistencën e shpejtësisë – përkulshmërinë, etj. Me një kondicion fizik optimal, jemi në gjendje të

ekzekutojmë saktë, pa gabime elementet teknike te lojës së basketbollit

4.VLERËSIMI

Mënyra e vlerësimit të nxënësve është moment i rëndësishëm, pasi ka të bëjë me shkallën e përvetësimit të shprehive praktike të specialitetit basketboll nga secili nxënës. Vlerësimi i nxënësit bëhet në orët e kontrollit nëpërmjet testimeve jo më pak se një herë në muaj. Në proces nxënësi vlerësohet nëpërmjet tre testimeve fizike dhe dy testimeve teknike. Më poshtë po paraqesim rezultatin minimal dhe maksimal që duhet të arrijë secili nxënës në testet përkatëse:

Lloji i testit	Gara e zhvilluar	Rezultati minimal	Rezultati maksimal
Testi fizik	Kërcim nga vendi	200 cm	245 cm
	Shpejtësi 112 m	23.9 sek	22 sek
	Kërcim së larti	255 cm	280 cm
Testi teknik	12 Gjuajtje të lira	3	10
	Dy xhiro nga 4 gjuajtje (8 gjuajtje) për 53 sek.	2	7

Shënim: Nxënësi vlerësohet me notë duke filluar nga rezultati minimal (nota 5) deri në rezultatin maksimal (nota 10).

Dega: Lojëra
Specialiteti: Basketboll
Lënda: Formim praktik profesional
Klasa: e 11-të
Kohëzgjatja: 34 javë x 14 orë = 476 orë
Stërvitje e grupuar dimërore 72 orë
Stërvitje e grupuar verore 72 orë
Total 620 orë

1.REZULTATET E PRITSHME TË TË NXËNIT

Në përfundim të mësimit të lëndës, nxënës/i,-ja:

-) ekzekuton elementet teknike në mbrojtje gjysëm aktive të plotë;
-) perfeksionon lidhjen e elemnteve teknike;
-) punon për rritjen e të gjithë komponentëve fizikë;
-) kryen detyrat taktike ne skuader në mënyrë korrekte;
-) tregon vlerat më të mira dhe më të harmonizuara për arritjen e niveleve maksimale në aktiviteteve miqësore dhe zyrtare;
-) përshtatet me bashkëjetesën në grup;
-) përshtatet me rregjimin ditor;
-) përfiton njohuritë bazë të sporteve dimërore dhe verore ;
-) përshtatet me kushtet klimaterike;
-) përmirëson gjendjen fizike dhe qëndrueshmërinë aerobike;

2.PËRMBAJTJA E PROGRAMIT SIPAS TEMATIKAVE

Tematika 1: Stërvitje e grupuar verore 72 orë
 Tematika 2: Përgatitje teknike 130 orë
 Tematika 3: Stërvitje e grupuar dimërore 72 orë
 Tematika 4: Përgatitje taktike 130 orë
 Tematika 5: Përgatitje fizike 126 orë
 Tematika 6: Përgatitje për lojë 90 orë

Tematika	Tema mësimore	Rezultate të pritshme	Orët
Stërvitje e grupuar verore	1. Not	Nxënësi/ja:) përshtatet me bashkëjetesën në grup, me regjimin ditor;) përfiton njohuritë bazë të sporteve verore;) përshtatet me kushtet klimaterike,) përmirëson gjendjen fizike dhe qëndrueshmërinë aerobike;	72 orë
	2. Marshim		
	3. Specialitet		
Përgatitje	1. Gjuatje 2. Driblim) perfeksionon elementet teknike bazë	

teknike	3. Finte me top dhe pa top 4. Kapja e topit në tabelë 5. Orë kontrolli	të lojës së basketbollit;	130 orë
Stërvitje grupuar dimërore	1. Ski 2. Marshim 3. Alpinizëm 4. Specialitet) formulon shprehitë në rastet e teknikës, taktikës, forcës dhe ndeshjeve të kontrollit në fazën përgatitore;) përfiton njohuritë bazë të sporteve dimërore, përshtatet me kushtet klimaterike) organizon ushtrime të ndryshme në funksion të përgatitjes së lojtarëve për vijueshmërinë e kampionatit;	72 orë
Përgatitje taktike	1. Taktikë individuale në sulm 2. Taktikë në grupe në sulm 3. Taktikë individuale në mbrojtje 4. Taktikë në grupe në mbrojtje 5. Orë kontrolli) rrit kërkesat në kryerjen e veprimeve taktike në grupe;) zbaton me korrektësi veprimet taktike në skuadër, në kushte të përafërta loje;	130 orë
Përgatitje fizike	1. Ecje të ndryshme 2. Kërcime 3. Vrapime 4. Orë kontrolli) kordinon hapat dhe lëvizjet në fushë;) rrit cilësitë fizike, kërcyeshmërinë, shpejtësinë;	126 orë
Përgatitje për lojë	1. Lojë 2 vs 2 dhe 3 vs 3 në ½ dhe në gjithë fushën 2. Lojë 4 vs 4 dhe 5 vs 5 në ½ dhe në gjithë fushën. 3. Lojë kontroll 5 vs 5) vlerëson garën si një faktor shumë të rëndësishëm.	90 orë

3.UDHËZIME METODOLOGJIKE

Për elementet teknike: Shpjegim – demonstrim praktik në ekzekutimin e elementeve themelore (driblim – pasim – gjuajtje) të lojës së basketbollit.

Korrigjimi i gabimeve teknike nga mësuesi ose nga nxënësit më të avancuar

Përdorimi i metodës gariste, duke stimuluar nxënësit më të mirë.

Në përgatitjen taktike: Njohja e nxënësve me detyrat taktike dhe rëndësinë e kësaj përgatitjeje.

Zgjidhja e detyrave taktike në grupe e në skuadër, në situata të ndryshme loje. Zbatimi i parimit të të mësuarit, nga më e thjeshta – tek më e vështira.

Në përgatitjen fizike: Njohja e nxënësve me rëndësinë e padiskutueshme të përgatitjes fizike. Punohet me mjaft kujdes për shpejtësinë në fillim, pastaj për qëndrueshmërinë, kërcyeshmërinë, rezistencën e shpejtësisë, përkulshmërinë etj. Me një kondicion fizik optimal, jemi në gjendje të ekzekutojmë saktë, pa gabime elementet teknike të lojës së basketbollit.

4.VLERËSIMI

Mënyra e vlerësimit të nxënësve është moment i rëndësishëm, pasi ka të bëjë me shkallën e përvetësimit të shprehive praktike të specialitetit basketboll nga secili nxënës. Vlerësimi i nxënësit bëhet në orët e kontrollit nëpërmjet testimeve jo më pak se një herë në muaj. Në proces nxënësi vlerësohet nëpërmjet tre testimeve fizike dhe dy testimeve teknike si dhe nëpërmjet lojës mësimore ku vlerësohet shkalla e veprimtarisë taktike e teknike individuale e në grupe. Më poshtë po paraqesim rezultatin minimal dhe maksimal që duhet të arrijë secili nxënës në testet përkatëse:

Lloji i testit	Gara e zhvilluar	Rezultati minimal	Rezultati maksimal
Testi fizik	Kërcim nga vendi	230 cm	265 cm
	Shpejtësi 112 m	23.9 sek	21 sek
	Kërcim së larti	275 cm	300 cm
Testi teknik	12 Gjuajtje të lira	5	11
	Dy xhiro nga 4 gjuajtje (8 gjuajtje) për 53 sek.	4	7

Shënim: Nxënësi vlerësohet me notë duke filluar nga rezultati minimal (nota 5) deri në rezultatin maksimal (nota 10).

Dega: Lojëra
Specialiteti: Basketboll
Lënda: Formim praktik profesional
Klasa: e 12-të
Kohëzgjatja: 32 javë x 14 orë = 448 orë
Stërvitje e grupuar dimërore 72 orë
Stërvitje e grupuar verore 72 orë
Total 592 orë

1.REZULTATET E PRITSHME TË TË NXËNIT

Në përfundim të mësimit të lëndës, nxënës/i,-ja:

-) ekzekuton elementet teknike në mbrojtje gjysëm aktive të plotë;
-) perfeksionon lidhjen e elementeve teknike;
-) punon për rritjen e të gjithë komponentëve fizikë;
-) kryen detyrat taktike në skuadër në mënyrë korrekte;
-) tregon vlerat më të mira dhe më të harmonizuara për arritjen e niveleve maksimale në aktivitetet miqësore dhe zyrtare;
-) përshtatet me bashkëjetesën në grup;
-) përshatatet me regjimin ditor;
-) përfiton njohuritë bazë të sporteve dimërore dhe verore;
-) përshatatet me kushtet klimaterike;
-) përmirëson gjendjen fizike dhe qëndrueshmërinë aerobike.

2.PËRMBAJTJA E PROGRAMIT SIPAS TEMATIKAVE

Tematika 1: Stërvitje e grupuar verore	72 orë
Tematika 2: Përgatitje teknike	90 orë
Tematika 3: Stërvitje e grupuar dimërore	72 orë
Tematika 4: Përgatitje taktike	140 orë
Tematika 5: Përgatitje fizike	130 orë
Tematika 6: Përgatitje për lojë	88 orë

Tematika	Tema mësimore	Rezultate të pritshme	Orët
Stërvitje e grupuar verore	1. Not	<i>Nxënësi/ja:</i>) përshtatet me bashkëjetesën në grup, me regjimin ditor;) përfiton njohuritë bazë të sporteve verore;) përshtatet me kushtet klimaterike;) përmirëson	72 orë
	2. Marshim		
	3. Specialitet		

		gjendjen fizike dhe qëndrueshmërinë aerobike;	
Përgatitje teknike	<ol style="list-style-type: none"> 1. Gjuajtje 2. Pasim 3. Driblim 4. Kapja e topit në tabelë 5. Fintet me top dhe pa top 6. Orë kontrolli) perfeksionon elementet teknike bazë të lojës së basketbollit;	90 orë
Stërvitje e grupuar dimërore	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ski 2. Marshim 3. Alpinizëm 4. Specialitet 	<p>) formulon shprehitë në rastet e teknikës, taktikës, forcës dhe ndeshjeve të kontrollit në fazën përgatitore;</p> <p>) përfiton njohuritë bazë të sporteve dimërore, përshtatet me kushtet klimaterike;</p> <p>) organizon ushtrime të ndryshme në funksion të përgatitjes së lojtarëve për vijueshmërinë e kampionatit;</p>	72 orë
Përgatitja taktike	<ol style="list-style-type: none"> 1. Taktikë në grupe në sulm 2. Taktikë në skuadër në sulm 3. Taktikë në grupe në mbrojtje 4. Taktikë në skuadër në mbrojtje 5. Orë kontrolli 	<p>) rrit kërkesat në kryerjen e veprimeve taktike në grupe;</p> <p>) zbaton me korrektësi veprimet taktike në skuadër, në kushte të përafërta loje;</p>	140 orë
Përgatitje fizike	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ecje të ndryshme 2. Kërcime 3. Vrapime 4. Ushtrime me pesha 5. Orë kontrolli 	<p>) koordinon hapat dhe lëvizjet në fushë;</p> <p>) rrit cilësitë fizike, kërcyeshmërinë, shpejtësinë;</p>	130 orë
Përgatitje për lojë	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lojë 2 vs 2 dhe 3 vs 3 në ½ dhe në gjithë fushën 2. Lojë 4 vs 4 dhe 5 vs 5 në ½ dhe në gjithë fushën.) vlerëson garën si një faktor shumë të rëndësishëm.	88 orë

3.UDHËZIME METODOLOGJIKE

Për elementet teknike: Shpjegim – demonstrim praktik në ekzekutimin e elementeve themelore (driblim – pasim – gjuajtje) të lojës së basketbollit. Korrigjimi i gabimeve teknike nga mësuesi ose nga nxënësit më të avancuar. Përdorimi i metodës gariste, duke stimuluar nxënësit më të mirë.

Në përgatitjen taktike: Njohja e nxënësve me detyrat taktike dhe rëndësinë e kësaj përgatitjeje. Zgjidhja e detyrave taktike në grupe e në skuadër, në situata të ndryshme loje. Zbatimi i parimit të të mësuarit, nga më e thjeshta te më e vështira.

Në përgatitjen fizike: Njohja e nxënësve me rëndësinë e padiskutueshme të përgatitjes fizike. Punohet me mjaft kujdes për shpejtësinë në fillim, pastaj për qëndrueshmërinë, kërcyeshmërinë, rezistencën e shpejtësisë, përkulshmërinë etj. Me një kondicion fizik optimal, jemi në gjendje të ekzekutojmë saktë, pa gabime elementet teknike të lojës së basketbollit.

4.VLERËSIMI

Mënyra e vlerësimit të nxënësve është moment i rëndësishëm, pasi ka të bëjë me shkallën e përvetësimit të shprehive praktike të specialitetit basketboll nga secili nxënës. Vlerësimi i nxënësit bëhet në orët e kontrollit nëpërmjet testimeve jo më pak se një herë në muaj. Në këtë proces nxënësi vlerësohet nëpërmjet tre testimeve fizike dhe dy testimeve teknike si dhe nëpërmjet lojës mësimore ku vlerësohet shkalla e veprimtarisë taktike e teknike individuale e në grupe. Më poshtë po paraqesim rezultatin minimal dhe maksimal që duhet të arrijë secili nxënës në testet përkatëse:

Lloji i testit	Gara e zhvilluar	Rezultati minimal	Rezultati maksimal
Testi fizik	Kërcim nga vendi	230 cm	265 cm
	Shpejtësi 112 m	23.9 sek	21 sek
	Kërcim së larti	275 cm	300 cm
Testi teknik	12 Gjuajtje të lira	5	11
	Dy xhiro nga 4 gjuajtje (8 gjuajtje) për 53 sek.	4	7

Shënim: Nxënësi vlerësohet me notë duke filluar nga rezultati minimal (nota 5) deri në rezultatin maksimal (nota 10).

Dega: Gjimnastikë
Specialiteti: Gjimnastikë aerobike
Lënda: Formim praktik profesional
Klasa: e 10-të
Kohëzgjatja: 34 javë x 14 orë/javë = 476 orë
Stërvitje e grupuar dimërore 72 orë
Total 548 orë

1.REZULTATET E PRITSHME TË TË NXËNIT

Në përfundim të mësimit të lëndës, nxënës/i,-ja:

-) tregon aftësi në përgatitjen lëvizore;
-) përvetëson teknikën e elementeve akrobatike të mësuar;
-) koordinon estetikisht pastër elementet teknike me koreografinë;
-) krijon një kombinim të thjeshtë aerobik sipas mundësive individuale;
-) demonstron elementet teknike dhe të forcës që përmban kombinimi aerobik;
-) zhvillon aftësitë koordinative dhe saktësinë në lëvizje.

2.PËRMBAJTJA TEMATIKE E LËNDËS

Tematika 1: Etapa tranzitore	98 orë
Tematika 2: Stërvitje e grupuar dimërore	72 orë
Tematika 3: Etapa përgatitore	266 orë
Tematika 4: Etapa e garave	112 orë

Tematika	Temat mësimore	Rezultatet e pritshme	Orët
Etapa tranzitore	<ol style="list-style-type: none"> Përgatitje lëvizore Përgatitje teknike Orë kontrolli 	<p><i>Nxënësi/ja:</i></p> <ul style="list-style-type: none">) err njohuritë fillestare të përgatitjes lëvizore;) rit elasticitetin dhe përkulshmërinë me anë të ushtrimeve të ndryshme;) ëson kërcime të ndryshme në vend dhe në lëvizje; 	98 orë
Stërvitje grupuar dimërore	<ol style="list-style-type: none"> Marshim Specialitet 	<ul style="list-style-type: none">) përshtatet me bashkjetesën në grup, me rregjimin ditor;) përfiton njohuritë bazë të sporteve dimërore;) përshtatet me kushtet klimaterike;) përmirëson gjendjen fizike dhe qëndrueshmërinë aerobike; 	72 orë
Etapa përgatitore	<ol style="list-style-type: none"> Përgatitje lëvizore Përgatitje teknike Orë kontrolli 	<ul style="list-style-type: none">) përgatit organizmin për përballimin e ngarkesave fizike;) tregon aftësi në mësimin e teknikës së elementeve bazë;) rrit treguesit e forcës; 	266 orë
Etapa garave	<ol style="list-style-type: none"> Përgatitje lëvizore Përgatitje teknike Orë kontrolli 	<ul style="list-style-type: none">) punon në rritjen e treguesve të forcës dhe kërcyeshmërisë;) bën përpjekje për përgatitjen e vazhdueshme speciale dhe teknike;) përballon psikologjikisht dhe emocionalisht garën. 	112 orë

3.METODOLOGJIA PËR ZBATIMIN E PROGRAMIT

Përgatitja lëvizore do të ushtrohet në pjesën e parë të procesit stërvitor, ku do të ketë ushtrime të ndryshme dhe të shumëllojshme për zhvillimin e saj.

Zhvillimi i përkulshmërisë

- Kalimi i shkopit gjimnastikor para e prapa me krahët e shtrira.
- Me shkopin prapa te supet, përkulje e trungut para 90°.
- Shtrirë në shpinë mbi dyshek, këmbët e shtrira, hedhje lart e këmbës së majtë e të djathtë.
- Nga qëndrimi shtrirë ne dyshek me këmbët e mbledhura, ngritje lart disa për në urë.

5. Nga qëndrimi drejt me këmbët e hapura anash, kalim nga njëra këmbë te tjetra me gjurin e përkulur.

Zhvillimi i elasticitetit

1. Në shpinore, hedhjet e këmbës para, anash, prapa.
2. Në shpinore, vendosja e njërës këmbës 90^0 , tjetra e shtrirë prapa përkulje e trupit para dhe poshtë.
3. Sparkata me këmbën e majtë, të djathtë, ballore.

Koreografi

1. Pozicionet e baletit
2. Kërcime lart mbi maja
3. Pirueta
4. Kërcime sparkatë.

Përgatitja teknike

Mësimi i elementeve akrobatike si :

1. Vertikale mbi duar
2. Rrotullim anash mbi duar
3. Rondat
4. Rrotullim para mbi duar
5. Kërcim mbi sustë me këmbët anash
6. Kërcim me kthim $180-360^0$.

Përgatitja fizike, do të ushtrohet në pjesë të konsiderueshme të procesit stërvitor vjetor, ku për çdo etapë do të ketë ushtrime të ndryshme e të shumëllojshme për zhvillimin e saj. Ajo do të zhvillohet nëpërmjet:

zhvillimit të qëndrueshmërisë së përgjithshme

1. Vrapime të ndryshme në vend dhe në lëvizje
2. Ushtrime force për gjymtyrët me dhe pa pesha
3. Ushtrime force dhe kërcime të ndryshme në formë cirkuiti

zhvillimit të shpejtësisë

1. Vrapime në distancat 20-30-40m
2. Kërcime mbi stolat gjimnastikorë
3. Vrapime me ndryshim drejtimi

zhvillimit të forcës së përgjithshme

1. Kërcim lart nga gjysëm shalëpërkulja dhe kthim në gjysëm shalëpërkulja
2. Ushtrime me pesha, gira në përshtatje me peshën trupore të secilit nxënës
3. Ushtrime me step aeroobi me ritëm të shpejtë
4. Kërcime të ndryshme mbi pedanën elastike

Cilësitë fizike

Tregues i përkulshmërisë dhe elasticitetit

Ura

Sparkata

Nga qëndrimi ndenjor me këmbët e shtrira para, kalim i gishtave sipër majave të këmbëve.

Tregues i forcës

Kërcim së gjati nga vendi

Kërcim së larti nga vendi

Qëndrim me forcën e krahëve në shpinore

Varur në shpinore ngritja e këmbëve 90°.

VLERËSIMI PËR TESTET DHE GARAT

-) Tre masat e para plus një ushtrim akrobatik dhe ushtrim force
-) Gjashtë masat e para plus dy ushtrime akrobatike dhe ushtrim force
-) Kombinim aerobik me të gjitha elementet e duhura

Tabela për cilësitë fizike

Vlerësimi	Pompa (në herë)		Palosje (sekonda)		Ulje/ngritje këmbësh në shpinore (herë)		Qëndrim me krahë mbledhur në shpinore (në sekonda)		Ura (cm)		Kërcim së gjati (cm)		Sparkata (cm)		Kërcim së larti (cm)	
	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M
Maksimal	15	25	12	12	15	20	30	35	25	30	150	185	0	0	25	30
Minimal	5	13	2	2	5	10	15	23	35	40	120	160	17	20	15	20

Dega: Gjinnastikë
Specialiteti: Gjinnastikë aerobike
Lënda: Formim praktik profesional
Klasa: e 11-të
Kohëzgjatja: 34 javë x 14 orë/javë = 476 orë
Stërvitje e grupuar verore 72 orë
Stërvitje e grupuar dimërore 72 orë
Total 620 orë

1.REZULTATET E PRITSHME TË TË NXËNIT

Në përfundim të mësimit të lëndës, nxënës/i,-ja:

-) demonstron treguesit e forcës dhe elasticitetit;
-) zbaton elementet teknike të kërkuara brenda kërcimit aerobik;
-) tregon përkushtim në realizimin e programit teknik;
-) mëson kombinim aerobic;
-) përvetëson shprehjet lëvizore;
-) ekzekuton të plotë kombinimin aerobik (sipas rregullores teknike).

2.PËRMBAJTJA E PROGRAMIT SIPAS TEMATIKAVE

Tematika 1: Stërvitje e grupuar verore 72 orë
 Tematika 2: Etapa tranzitore 98 orë
 Tematika 3: Stërvitje e grupuar dimërore 72 orë
 Tematika 4: Etapa përgatitore 266 orë
 Tematika 5: Etapa e garave 112 orë

Tematika	Temat mësimore	Rezultatet e pritshme	Orët
Stërvitje grupuar verore	1. Not 2. Marshim 3. Specialitet	Nxënës/i/ja:) përshtatet me bashkëjetesën në grup, me regjimin ditor;) përfiton njohuritë bazë të sporteve verore;) përshtatet me kushtet klimaterike;) përmirëson gjendjen fizike dhe qëndrueshmërinë aerobike;	72 orë
Etapa tranzitore	1. Përgatitje fizike 2. Përgatitje teknike 3. Orë kontrolli) përgatit organizmin për përballimin e ngarkesave fizike;) ekzekuton saktë ushtrime force, kërcimi me ose pa vegla;) përvetëson elementet teknike të mësuara;	98 orë

Stërvitje grupuar dimërore	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ski 2. Marshim 3. Alpinizëm 4. Specialitet 	<ul style="list-style-type: none">) formulon shprehitë në rastet e teknikës, taktikës, forcës qëndrueshmërisë, në prag të garave;) përfiton njohuritë bazë të sporteve dimërore, përshtatet me kushtet klimaterike;) organizon ushtrime të ndryshme në funksion të përgatitjes së gjimnastëve; 	72 orë
Etapa përgatitore	<ol style="list-style-type: none"> 1. Përgatitje lëvizore 2. Përgatitje fizike 3. Përgatitje teknike 4. Orë kontrolli 	<ul style="list-style-type: none">) zhvillon qëndrueshmërinë e përgjithshme dhe atë speciale;) formon një strukturë solide muskulore të aftë për të përballuar ngarkesën stërvitore;) demonstroi koordinimin në kryerjen e elementeve teknike me elementet koreografike gjatë kombinimit; 	266 orë
Etapa e garave	<ol style="list-style-type: none"> 1. Përgatitje lëvizore 2. Përgatitje fizike 3. Përgatitje teknike 4. Orë kontrolli 	<ul style="list-style-type: none">) krijon kondicionin e duhur fizik për të pasur një performancë të mirë në garë;) perfeksionon elementet teknike;) demonstroi një nivel përkulshmërie dhe elasticiteti të mirë në ekzekutimin e kombinimit aerobic;) përgatit sportistin psikologjikisht për garë. 	112 orë

3.METODOLOGJIA PËR ZBATIMIN E PROGRAMIT

Përgatitja fizike do të ushtrohet në pjesën më të madhe të procesit stërvitor vjetor, ku çdo etapë do të ketë ushtrime të ndryshme e të shumëllojshme për zhvillimin e saj.

Zhvillimi i qëndrueshmërisë së përgjithshme

-) Vrapim me ndryshim ritmi
-) Ushtrime për zhvillimin e muskujve të krahëve, këmbëve, trungut me ose pa pesha.
-) Cirkuit ushtrimesh force.
-) Kërcime të ndryshme radhazi mbi pedanën elastike.
-) Ekzekutimi 2-3 herë i kombinimit të mësuar.

Zhvillimi i forcës së përgjithshme

-) Ushtrime për zhvillimin e anësive të trupit me dhe pa pesha në pozicione të ndryshme të trupit.
-) Ushtrime në shpinoren gjimnastike
-) Ushtrime me mjete (susta, gira, pesha) në përshtatje me peshën trupore të secilit.
-) Kërcim mbi stolat e stepit me pesha.

Zhvillimi i shpejtësisë

-) Vrapime të përsëritura në distancat 20-30 metra.

-) Ushtrime kërcimi 5-10 metra
-) Vrapime të shkurtra me ndryshim drejtimi

Zhvillimi i shkathtësisë dhe elasticitetit në përgatitjen lëvizore

-) Lojra me top: basketboll, handboll, volejboll, futboll
-) Mbjajtja e këmbës M.D të shtrirë lart 10⁰
-) Sparkatë me këmbën e majtë, të djathtë e plotë.
-) Sparkatë ballore 5-10 cm
-) Rrotullim i shpatullave me shkop 40-80 cm.

Përgatitja speciale fizike

-) Zhvillim i forcës dhe qëndrueshmërisë së forcës
 -) Nga varja në hekur, ngritje me forcën e krahëve 6-10 herë
 -) Nga varja e shtrirë në hekur, kalim në varje të palosur me prekjen e këmbëve po në hekur 5-10 herë
 -) Nga mbështetja me duar në paralelen e djemve, mbledhje dhe drejtim i krahëve 5-10 herë
 -) Nga mbështetja e këmbëve në shkallën e 3-të të shpinores, pompa 5-10 herë
- Përgatitje teknike
-) Përvetësim i elementeve teknike të mësuara
 -) Vertikale mbi duar, rënie në sparkatë
 -) Rondat dhe kërcim me gjunjët lart
 -) Kërcim me këmbët anash me palosje.
 -) Hedhja e këmbës M.D para dhe lart me kërcim
 -) Lidhja e elementeve në kombinim.

4.VLERËSIMI

- 1.Ekzekutimi i 4 masave të para plus 2 elementet teknike të kombinimit
- 2.Ekzekutimi i 4 masave të dyta plus 2 elementet teknike të kombinimit
- 3.Kombinim aerobik me të gjitha elementet e duhura e të kërkuar

Tabela për cilësitë fizike

Vlerësimi	Pompa (në herë)		Palosje (sekonda)		Ulje/ngritje këmbësh në shpinore (herë)		Qëndrim me krahë mbledhur në shpinore (në sekonda)		Ura (cm)		Kërcim së gjati (cm)		Sparkata (cm)		Kërcim së larti (cm)	
	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M
Maksimal	17	27	14	14	18	25	32	40	23	27	150	190	0	0	30	35
Minimal	7	15	3	3	8	14	17	25	33	37	125	165	10	15	20	25

Dega: Gjïmnastikë
Specialiteti: Gjïmnastikë aerobike
Lënda: Formim praktik profesional
Klasa: e 12-të
Kohëzgjatja: 32 javë x 14 orë/javë = 448 orë
Stërvitje e grupuar verore 72 orë
Stërvitje e grupuar dimërore 72 orë
Total 592 orë

1.REZULTATET E PRITSHME TË NXËNIT

Në përfundim të mësimin të lëndës, nxënës/i,-ja:

-) demonstroi përgatitjen lëvizore të avancuar;
-) demonstroi treguesit e forcës, shpejtësinë, qëndrueshmërinë;
-) individualizon teknikat e elementeve aerobike;
-) koordinon estetikisht dhe teknikisht pastër elementet e kombinimit;
-) rrit vështirësinë teknike në realizimin e kombinimit;
-) tregon performancë individuale në ekzekutimin e kërcimit aerobic;
-) mëson mënyrën e vetëkontrollit gjatë procesit mësimor;
-) jep udhëzimet metodike gjatë realizimit të një elementi teknik;
-) bën vlerësimin e një krijimi të personalizuar aerobik.

2.PËRMBAJTJA E PROGRAMIT SIPAS TEMATIKAVE

Tematika 1: Stërvitje e grupuar verore 72 orë
 Tematika 2: Etapa tranzitore 84 orë
 Tematika 3: Stërvitje e grupuar dimërore 72 orë
 Tematika 4: Etapa përgatitore 266 orë
 Tematika 5: Etapa e garave 98 orë

Tematika	Tema mësimore	Rezultate të pritshme	Orët
Stërvitje e grupuar verore	1. Not 2. Marshim 3. Specialitet	Nxënësi/ja:) përshtatet me bashkjetesën në grup, me regjimin ditor;) përfiton njohuritë bazë të sporteve verore;) përshtatet me kushtet klimaterike;) përmirëson gjendjen fizike dhe qëndrueshmërinë aerobike;	72 orë
Etapa tranzitore	1. Përgatitje fizike 2. Përgatitje teknike) tregon rritje në treguesit fizikë (shkathësi, shpejtësi, forcë, qëndrueshmëri);	84 orë

	3. Orë kontrolli	<p>) p erfeksionon nivelin teknik të ekzekutimit të kombinimit aerobik sipas kërkesave të rregullores së garave;</p> <p>) d emonstron nivel të kënaqshëm të përgatitjes lëvizore;</p>	
Stërvitje grupare dimërore	1.Marshim 2.Specialitet	<p>) formulon shprehitë në rastet e teknikës, taktikës, forcës qëndrueshmërisë, në prag të garave;</p> <p>) përfiton njohuritë bazë të sporteve dimërore, përshtatet me kushtet klimaterike;</p> <p>) organizon ushtrime të ndryshme në funksion të përgatitjes së gjimnastëve;</p>	72 orë
Etapa përgatitore	1. Përgatitje fizike 2. Përgatitje teknike 3. Orë kontrolli	<p>) z hvillon qëndrueshmërinë e përgjithshme dhe atë special;</p> <p>) p erfeksionon elementet përbërëse të kombinimit aerobik;</p> <p>) d emonstron të ushtruarit me step;</p>	266 orë
Etapa e garave	1. Përgatitje fizike 2. Përgatitje teknike 3. Orë kontrolli	<p>) a analizon gabimet teknike dhe estetike gjatë ekzekutimit të plotë të kombinimit aerobik;</p> <p>) re analizon një kombinim me elemente të vështirësisë më të lartë (sipas aftësive individuale);</p> <p>) p përgatitet në vazhdimësi për rritjen teknike dhe psikologjike për përballimin e garave.</p>	98 orë

2.UDHËZIME METODOLOGJIKE

Për zbatimin e programit, përgatitja fizike do të ushtrohet në pjesën më të madhe të procesit stërvitor vjetor, ku çdo etapë do të ketë ushtrime të ndryshme e të shumëllojshme për zhvillimin e saj. Ajo do të zhvillohet kryesisht nëpërmjet:

zhvillimit të qëndrueshmërisë së përgjithshme

-) Vrapime në distanca të gjata në natyrë, pistë, rërë, dishezë
-) Kërcime të njëpasnjëshme mbi stolat e stepit
-) Ushtrime ciklike në vend e në lëvizje me, pa pesha
-) Cirkuit ushtrimesh force

zhvillimit të shpejtësisë

-) Vrapime në distancat 20, 30, 50 m.
-) Ushtrime kërcimi në distanca 10 m.
-) Vrapime të shkurtra me ndryshim drejtimi.

zhvillimit të forcës së përgjithshme

-) Ushtrime me mjete (gira, topa të mbushur, shpinore)
-) Ushtrime me përdorimin e peshës së trupit.
-) Kërcime mbi pedanën elastike (drejt, me kthim, gjunjët lart) radhazi.

zhvillimit të lëvishmërisë dhe elasticitetit

-) Ushtrime koreografike
-) Ushtrime koreografike të ndryshme për elasticitetin e artikulacioneve të trupit si dhe trinën dhe gjurin.
-) Ushtrime me shkopinj gjimnastikorë.
-) Ushtrime për realizimin e plotë të sparkatës ballore.

➤ Përgatitja speciale fizike

Zhvillimi i qëndrueshmërisë speciale.

-) Ekzekutimi i kombinimeve të thjeshta mësimore
-) Kryerja e kombinimeve të programeve të garave me elemente shtesë.
-) Realizimi i një numri kombinimesh në ciklin javor.

Zhvillimi i forcës speciale.

-) Kërcime radhazi bretkosë në distancën 10 m me pesha (3% të peshës trupore)
-) Kërcime lart nga gjysëm shalpërkulja, kërcim me ndrimin e këmbëve nga pozicioni mbi duar dhe mbi majat e këmbëve, kërcim me këmbët anash (në formë cirkuiti).
-) Ushtrime dinamike për muskujt e barkut.

➤ Përgatitja teknike

-) Lidhja e elementeve teknike
-) Përgatitja e një kombinimi aerobik me shkallë më të lartë vështirësie.
-) Mësimi i 2-3 elementeve të break-dance.
-) Lidhja e 2 elementeve teknike radhazi.
-) Krijimi i një kërcimi aerobik në grup të kombinuar me ushtrime figurative
-) Step aerobik

3.VLERËSIMI

Do të kryhet në bazë të:

-) nivelit të ekzekutimit të kombinimeve aerobike.
-) elementeve akrobatike të forcës dhe koreografisë që përmban kombinimi.
-) rezultatet në gara.

Gjatë vitit do të realizohen 3 herë cilësitë fizike, në periudhat: tetor, janar dhe maj.

Vlerësimi	Pompa (në herë)		Palosje (sekonda)		Ulje/ngritje këmbësh në shpinore (herë)		Qëndrim me krahë mbledhur në shpinore (në sekonda)		Ura (cm)		Kërcim së gjati (cm)		Sparkata (cm)		Kërcim së larti (cm)	
	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M
Maksimal	20	30	15	15	20	25	35	45	20	25	160	200	0	0	35	45
Minimal	10	15	5	5	10	15	20	30	30	35	135	170	8	10	25	30

Dega: Sporte të rënda
Specialiteti: Peshëngritje
Lënda: Formim praktik profesional
Klasa: e 10-të
Kohëzgjatja: 34 javë x 14 orë/javë = 476 orë
Stërvitje e grupuar dimërore 72 orë
Total 548 orë

1.REZULTATET E PRITSHME TË LËNDËS

-) njohuri themelore mbi sportin e peshëngritjes;
-) përgatitja e përgjithshme;
-) matjet e treguesve antropometrike;
-) specialiteti sportiv i peshëngritjes dhe klasifikimi i tij;
-) zhvillimi i aftësive koordinative;
-) muskulimi i trupit si dhe kontrolli i përgatitjes fizike.

2.PËRMBAJTJA E PROGRAMIT SIPAS TEMATIKAVE

Tematika 1: Etapa tranzitore 98 orë
 Tematika 2: Stërvitje e grupuar dimërore 72 orë
 Tematika 3: Etapa përgatitore 266 orë
 Tematika 4: Etapa e garave 112 orë

Tematika	Tema mësimore	Rezultate të pritshme	Orët
Etapa tranzitore	1. P.P. teknike 2. P. speciale 3. Orë kontrolli	<i>Nxënësi/ja:</i>) përgatit organizmin për përballimin e ngarkesave fizike;) diferencon sportin e peshëngritjes nga stërvitja me pasha;) përgatit sportistin me ngarkesa të ndryshme;	98 orë
Stërvitje e grupuar dimërore	1. Marshim 2. Specialitet 3. Orë kontrolli) përshtatet me bashkëjetesën në grup, me regjimin ditor;) përfiton njohuritë bazë të sporteve dimërore;) përshtatet me kushtet klimaterike;) përmirëson gjendjen fizike dhe qëndrueshmërinë aerobike;	72 orë

Etapa përgatitore	1. P.P. fizike 2. P.S. fizike 3. P. teknike 4. Orë kontrolli) zhvillon qëndrueshmërinë e përgjithshme dhe atë special;) formon një strukturë solide muskulare të aftë për të përballuar ngarkesat stërvitore;) zbaton një teknikë të kënaqshme ekzekutimi;	266 orë
Etapa e garave	1. P.P. fizike 2. P.S. fizike 3. P. teknike 4. Orë kontrolli) arrin kushtet e duhura fizike për të pasur një performancë të mirë në garë;) perfeksionon elementet teknike;) demonstroi koordinim lëvizor dhe nivel të kënaqshëm të cilësive fizike në shpejtësi dhe qëndrueshmëri;) përgatit sportistin për garë.	112 orë

VLERËSIMET PËR GARAT DHE TESTET

Tabela e vlerësimit të garave

Pesha trupore në kg	Shkëputje & Shtytje minimale në kg	Shkëputje & Shtytje maksimale në kg
50	30 - 50	50 - 70
56	35 - 55	55 - 75
62	40 - 60	60 - 80
69	45 - 65	65 - 85
77	50 - 70	70 - 90
85	55 - 75	75 - 95
94	60 - 80	80 - 100
Mbi 94	65 - 85	85 - 105

Rezultatet e testeve të cilësive fizike (meshkuj)

Ngritje në hekur horizontal

a)Minimale 5 herë

b)Maksimale 10 herë

Kërcim së gjati nga vendi

a)Minimale 140 cm

b)Maksimale 230 cm

Detyra dhe udhëzime kryesore për stërvitjen e nxënësve sportistë në peshëngritje.

➤ Etapat e procesit stërvitor

Etapat kryesore të zhvillimit të procesit stërvitor janë:

-) Etapa tranzitore
-) Etapa përgatitore
-) Etapa e garave

1. Etapa tranzitore: Është një etapë mjaft e rëndësishme e cila quhet ndryshe edhe si periudha e çlodhjes aktive. Në këtë etapë synohet ruajtja e nivelit të arritur, përgatitja e fizikut për të përballuar ngarkesën në etapën pasardhëse, si dhe korrigjimi i të metave teknike.

2. Etapa përgatitore: Është etapa më e rëndësishme e stërvitjes gjithëvjetore. Në këtë etapë punohet kryesisht për përgatitjen e gjithanshme fizike, qëndrueshmërinë e përgjithshme dhe forcën. Në fazën e dytë të kësaj etape punohet më shumë për qëndrueshmërinë speciale, forcën fizike dhe teknikën e peshëngritjes.

3. Etapa e garave: Kjo etapë synon përshtatjen e fizikut të sportistit me garën që do të zhvillojë, me qëllim arritjen e rezultateve më të mira personale. Forma sportive e sportistëve përgatitet në sajë të stërvitjeve me intensitet të lartë dhe duke përdorur mjete specifike për llojin e garës. Në këtë fazë punohet më shumë për përgatitjen speciale fizike dhe përgatitjen teknike.

➤ Përgatitja fizike

Është guri themeltar që lehtëson zbatimin e komponentëve të tjerë stërvitorë. Kjo përgatitje përbëhet nga:

1. *përgatitje e përgjithshme fizike (P.P.fizike);*
2. *përgatitje speciale fizike (P.S.fizike)*

Kombinimi i saktë i ngarkesave është element shumë i rëndësishëm për përballimin me sukses të stërvitjes. Përgatitja fizike individualizohet sipas veçorive specifike të llojit të garës, gjinisë dhe moshës së nxënësit, është një nga detyrat kryesore të procesit stërvitor dhe zë pjesën më të madhe të tij. Pa përgatitje të mirë fizike nuk mund të arrihet përgatitja e cilësive të tjera fizike si dhe përgatitja teknike. Në përgatitjen fizike do të punohet sistematikisht për P.P.fizike dhe P.S.fizike, të cilat në bashkërendim midis tyre ngrënë në shkallë më të lartë cilësitë fizike lëvizëse.

Pjesëmarrja në aktivitetet kombëtare të peshëngritjes

Duke marrë parasysh se në vitin e parë të kësaj shkolle mund të vijnë dhe sportistë nga klube të ndryshme të vendit, shkolla mund të përfaqësohet në aktivitete të ndryshme që organizon Federata Shqiptare e Peshëngritjes, ku nxënësit e kësaj shkolle duhet të përfaqësojnë emrin e shkollës. Pjesëmarrja e këtyre nxënësve duhet të jetë jo në synimin për të fituar patjetër, por për të treguar një teknikë të kënaqshme të ngritjeve, duke shërbyer si model që duhet ndjekur nga të gjithë.

Dega: Sporte të rënda
Specialiteti: Peshëngritje
Lënda: Formim praktik profesional
Klasa: e 11-të
Kohëzgjatja: 34 javë x 14 orë/javë = 476 orë
Stërvitje e grupuar verore 72 orë
Stërvitje e grupuar dimërore 72 orë
Total 620 orë

1.REZULTATET E PRITSHME TË NXËNIT

Në përfundim të mësimit të lëndës, nxënës/i,-ja:

-) përmirëson ndjeshëm përgatitjen fizike;
-) demonstroi teknikat dhe elementet lëvizore të stilit të shkëputjes dhe të shtytjes;
-) zbaton teknikat duke përdorur muskujt kryesorë që marrin pjesë gjatë ushtrimit të sportit të peshëngritjes;
-) njeh rreziqet e mundshme në rast të përdorimit pa kriter të peshave të rënda.

2.PËRMBAJTJA TEMATIKE E LËNDËS

Tematika 1 Stërvitje e grupuar verore	72 orë
Tematika 2 Etapa tranzitore	98 orë
Tematika 3 Stërvitje e grupuar dimërore	72 orë
Tematika 4 Etapa përgatitore	266 orë
Tematika 5 Etapa e garave	112 orë

Tematika	Tema mësimore	Rezultate të pritshme	Orët
Stërvitje e grupuar verore	1. Not 2. Marshim 3. Specialitet	<i>Nxënës/i/ja:</i>) përshtatet me bashkëjetesën në grup, me regjimin ditor;) përfiton njohuritë bazë të sporteve verore;) përshtatet me kushtet klimaterike;) përmirëson gjendjen fizike dhe qëndrueshmërinë aerobike;	72 orë
Etapa tranzitore	1. P.P. teknike 2. P. speciale 3. Orë kontrolli) përgatit organizmin për përballimin e ngarkesave fizike;) krijon qëndrueshmëri në stërvitje;) përgatit sportistin me ngarkesa të ndryshme;	98 orë

Stërvitje e grupuar dimërore	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ski 2. Marshim 3. Alpinizëm 4. Specialitet 	<p>) formulon shprehitë në rastet e teknikës, taktikës, forcës qëndrueshmërisë, në prag të garave;</p> <p>) përfiton njohuritë bazë të sporteve dimërore, përshtatet me kushtet klimaterike;</p> <p>) organizon ushtrime të ndryshme në funksion të përgatitjes së sportistëve të peshëngritjes për kampionatet;</p>	72 orë
Etapa përgatitore	<ol style="list-style-type: none"> 1. P.P. fizike 2. P.S. fizike 3. P. teknike 4. Orë kontrolli 	<p>) zhvillon qëndrueshmërinë e përgjithshme dhe atë special;</p> <p>) formon një strukturë solide muskulare të aftë për të përballuar ngarkesat stërvitore;</p> <p>) arrin një teknikë shumë të mirë ekzekutimi;</p>	266 orë
Etapa garave	<ol style="list-style-type: none"> 1. P.P. fizike 2. P.S. fizike 3. P. teknike 4. Orë kontrolli 	<p>) krijon kondicionin e duhur fizik për të pasur një performancë të mirë në garë;</p> <p>) perfeksionimi i elementeve teknike;</p> <p>) demonstroi koordinim lëvizor dhe nivel të kënaqshëm të cilësive fizike në shpejtësi dhe qëndrueshmëri;</p> <p>) përgatitja e sportistit për garë.</p>	112 orë

Vlerësimet për garat dhe testet

Tabela e vlerësimit të garave meshkuj

Pesha trupore në kg	Shkëputje dhe shtytje minimale në kg	Shkëputje dhe shtytje maksimale në kg
50	40 - 50	50 - 60
56	45 - 55	55 - 65
62	50 - 60	60 - 70
69	55 - 65	65 - 75
77	60 - 70	70 - 80
85	65 - 75	75 - 85
94	70 - 80	80 - 90
Mbi 94	75 - 85	85 - 95

Rezultatet e testeve të cilësive fizike (meshkuj)
Ngritje në hekur horizontal

- a)Minimale 10 herë
- b)Maksimale 15 herë

Kërcim së gjati nga vendi

- a)Minimale 160 cm
- b)Maksimale 250 cm

UDHËZIME KRYESORE për stërvitjen e nxënësve sportistë në peshëngritje.

➤ Etapat e procesit stërvitor

Etapat kryesore të zhvillimit të procesit stërvitor janë:

1. Etapa tranzitore
2. Etapa përgatitore
3. Etapa e garave

Etapa tranzitore: Është një etapë mjaft e rëndësishme e cila quhet ndryshe edhe si periudha e çlodhjes aktive. Në këtë etapë synohet ruajtja e nivelit të arritur, përgatitja e fizikut për të përbëlluar ngarkesën në etapën pasardhëse, si dhe korrigjimi i të metave teknike.

Etapa përgatitore: Është etapa më e rëndësishme e stërvitjes gjithëvjetoare. Në këtë etapë punohet kryesisht për përgatitjen e gjithanshme fizike, qëndrueshmërinë e përgjithshme dhe forcën. Në fazën e dytë të kësaj etape punohet më shumë për qëndrueshmërinë speciale, forcën fizike dhe teknikën e peshëngritjes.

Etapa e garave: Kjo etapë synon përshtatjen e fizikut të sportistit me garën që do të zhvillojë, me qëllim arritjen e rezultateve më të mira personale. Forma sportive e sportistëve përgatitet në sajë të stërvitjeve me intensitet të lartë dhe duke përdorur mjete specifike për llojin e garës. Në këtë fazë punohet më shumë për përgatitjen speciale fizike dhe përgatitjen teknike.

➤ Përgatitja fizike

Është guri themeltar që lehtëson zbatimin e komponentëve të tjerë stërvitorë. Kjo përgatitje përbëhet nga:

-) *përgatitje e përgjithshme fizike (P.P.fizike)*
-) *përgatitje speciale fizike (P.S.fizike)*

Kombinimi i saktë i ngarkesave është element shumë i rëndësishëm për përbëllimin me sukses të stërvitjes. Përgatitja fizike individualizohet sipas veçorive specifike të llojit të garës, gjinisë dhe moshës së nxënësit, është një nga detyrat kryesore të procesit stërvitor dhe zë pjesën më të madhe të tij. Pa përgatitje të mirë fizike nuk mund të arrihet përgatitja e cilësive të tjera fizike si dhe përgatitja teknike. Në përgatitjen fizike do të punohet sistematikisht për P.P.fizike dhe P.S.fizike, të cilat në bashkërendim midis tyre ngrënë në shkallë më të lartë cilësitë fizike lëvizëse.

Përgatitja teknike: Pa përgatitje të mirë teknike nuk arrihen rezultate të larta në gara. Kjo realizohet duke përdorur sa më shumë ushtrime speciale të cilat përbëjnë bazën e formimit të reflekseve.

Pjesëmarrja në aktivitetet kombëtare të peshëngritjes

Nxënësit e klasës së 11-të janë sportistë që përfaqësojnë shkollën në aktivitetet e organizuara nga Federata Shqiptare e Peshëngritjes. Pjesëmarrja e këtyre nxënësve duhet të jetë pse jo me synimin për të fituar vende nderi, por dhe për të treguar një teknikë të kënaqshme të ngritjeve, duke shërbyer si model që duhet ndjekur nga të gjithë.

Dega: Sporte të rënda
Specialitetit: Peshëngritje
Lënda: Formim praktik profesional
Klasa: e 12-të
Kohëzgjatja: 32 javë x 14 orë/javë = 476 orë
Stërvitje e grupuar dimërore 72 orë
Stërvitje e grupuar verore 72 orë
Total 592 orë

1. REZULTATET E PRITSHME TË TË NXËNIT

Në përfundim të mësimit të lëndës, nxënës/i,-ja:

-) përmirëson ndjeshëm përgatitjen fizike;
-) demonstroi teknikat dhe elementet lëvizore të stilit të shkëputjes dhe të shtytjes;
-) zbaton teknikat duke përdorur muskujt kryesorë që marrin pjesë gjatë ushtrimit të sportit të peshëngritjes;
-) njih rreziqet e mundshme në rast të përdorimit pa kriter të peshave të rënda.

2. PËRMBAJTJA TEMATIKE E LËNDËS

Tematika 1: Stërvitje e grupuar verore 72 orë
 Tematika 2: Etapa tranzitore 84 orë
 Tematika 3: Stërvitje e grupuar verore 72 orë
 Tematika 4: Etapa përgatitore 266 orë
 Tematika 5: Etapa e garave 98 orë

Tematika	Tema mësimore	Rezultate të pritshme	Orët
Stërvitje e grupuar verore	1. Not 2. Marshim 3. Specialitet	Nxënësi/ja:) përshtatet me bashkëjetesën në grup, me regjimin ditor;) përfiton njohuritë bazë të sporteve verore;) përshtatet me kushtet klimaterike;) përmirëson gjendjen fizike dhe qëndrueshmërinë aerobike;	72 orë
Etapa tranzitore	1. P.P. teknike 2. P. speciale 3. Orë kontrolli) përgatit organizmin për përballimin e ngarkesave fizike për një periudhë të shkurtër;) demonstroi teknikat;) krijon qëndrueshmëri në stërvitje;) përgatit sportistin me ngarkesa të ndryshme;	84 orë

Stërvitje e grupuar dimërore	<ol style="list-style-type: none"> 1. Marshim 2. Specialitet 	<ul style="list-style-type: none">) formulon shprehitë në rastet e teknikës, taktikës, forcës dhe ndeshjeve të kontrollit në fazën përgatitore;) përfiton njohuritë bazë të sporteve dimërore, përshtatet me kushtet klimaterike;) organizon ushtrime të ndryshme në funksion të përgatitjes së sportistëve për vijueshmërinë e kampionatit; 	72 orë
Etapa përgatitore	<ol style="list-style-type: none"> 1. P.P. fizike 2. P.S. fizike 3. P. teknike 4. Orë kontrolli 	<ul style="list-style-type: none">) zhvillon qëndrueshmërinë e përgjithshme dhe atë special;) formon një strukturë solide muskulare për të përballuar ngarkesat stërvitore;) formon qëndrueshmëri fizike dhe psikologjike; 	266 orë
Etapa garave	<ol style="list-style-type: none"> 1. P.P. fizike 2. P.S. fizike 3. P. teknike 4. Orë kontrolli 	<ul style="list-style-type: none">) perfeksionon elementet teknike;) demonstroi koordinim lëvizor dhe nivel të kënaqshëm të cilësive fizike në shpejtësi dhe qëndrueshmëri;) përgatit sportistin për garë dhe arritjen e normave kombëtare për moshat U 20. 	98 orë

Vlerësimet për garat dhe testet

Tabela e vlerësimit të garave (meshkuj)

Pesha trupore në kg	Shkëputje dhe shtytje minimale në kg	Shkëputje dhe shtytje maksimale në kg
50	50 - 65	60 - 75
56	55 - 70	65 - 80
62	60 - 75	70 - 85
69	65 - 80	75 - 90
77	70 - 85	80 - 95
85	75 - 90	85 - 100
94	80 - 95	90 - 105
Mbi 94	85 - 100	95 - 110

Vlerësimet e testeve të cilësive fizike (meshkuj)

Ngritje në hekur horizontal

- a)Minimale 12 herë
- b)Maksimale 17 herë

Kërcim së gjati nga vendi

- a)Minimale 180 cm
- b)Maksimale 270 cm

Udhëzime kryesore për stërvitjen e nxënësve sportistë në peshëngritje.

Etapat e procesit stërvitor

Etapa tranzitore: Është një etapë mjaft e rëndësishme e cila quhet ndryshe edhe si periudha e çlodhjes aktive. Në këtë etapë synohet ruajtja e nivelit të arritur, përgatitja e fizikut për të përballuar ngarkesën në etapën pasardhëse, si dhe korigjimi i të metave teknike.

Etapa përgatitore: Është etapa më e rëndësishme e stërvitjes gjithëvjetoare. Në këtë etapë punohet kryesisht për përgatitjen e gjithanshme fizike, qëndrueshmërinë e përgjithshme dhe forcën. Në fazën e dytë të kësaj etape punohet më shumë për qëndrueshmërinë speciale, forcën fizike dhe teknikën e peshëngritjes.

Etapa e garave: Kjo etapë synon përshtatjen e fizikut të sportistit me garën që do të zhvillojë, me qëllim arritjen e rezultateve më të mira personale. Forma sportive e sportistëve përgatitet në sajë të stërvitjeve me intensitet të lartë dhe duke përdorur mjete specifike për llojin e garës. Në këtë fazë punohet më shumë për përgatitjen speciale fizike dhe përgatitjen teknike.

➤ Përgatitja fizike

Lehtëson zbatimin e komponentëve të tjerë stërvitorë dhe përbëhet nga:

-) përgatitje e përgjithshme fizike (P.P.fizike)
-) përgatitje speciale fizike (P.S.fizike)

Kombinimi i saktë i ngarkesave është element shumë i rëndësishëm për përballimin me sukses të stërvitjes. Përgatitja fizike individualizohet sipas veçorive specifike të llojit të garës, gjinisë dhe moshës së nxënësit, është një nga detyrat kryesore të procesit stërvitor dhe zë pjesën më të madhe të tij. Pa përgatitje të mirë fizike nuk mund të arrihet përgatitja e cilësive të tjera fizike si dhe përgatitja teknike. Në përgatitjen fizike do të punohet sistematikisht për P.P.fizike dhe P.S.fizike, të cilat në bashkërendim midis tyre ngrënë në shkallë më të lartë cilësitë fizike lëvizëse.

3. METODOLOGJIA E ZBATIMIT TË PROGRAMIT

Ky program jep mundësinë e zhvillimit dhe zbatimit të metodave të ndryshme nga përdoruesit e tij. Metodatat e përdorura ndikojnë në mësimin e vetëmësimin e shprehive lëvizore të peshëngritjes. Ato duhet të jenë të larmishme që të arrijnë qëllimin e tyre. Tre metodatat më të përdorshme janë:

-) metoda verbale
-) metoda konkrete

J metoda praktike

Në metodën verbale çdo mësues trajner duhet t'u shpjegojë nxënësve me fjalë veprimin lëvizor të stilit dhe e shoqëron këtë dhe me ilustrime, foto, filmime nga shtangistë shqiptarë apo të huaj. Në këtë mënyrë ndërthuren të dyja metodat, ajo verbale dhe konkrete. Pasi shpjegohet dhe demonstron teknika e plotë, atëherë kalohet në shpjegimin e elementeve të teknikës pjesë-pjesë. Mësimi i teknikës pjesë-pjesë duhet t'i përmbahet parimit që nxënësi do të mësojë elementet e panjohura në bazë të elementeve të njohura, p.sh. nëse nxënësi ka mësuar dhe vetëmësuar me anë të metodës praktike një element të caktuar, tërheqjen e kohës së dytë në stilin e shkëputjes i quajtur në gjuhën e peshëngritjes SHPËRTHIMI, atëherë mësuesi e lidh këtë me elementin paraardhës që është tërheqja e kohës së parë. E veçanta e kësaj metode e cila quhet metoda e kundërt e mësimin të teknikës qëndron në faktin se elementet e teknikës nuk mësohen sipas vijimësisë së tyre normale. Kjo metodë ka rezultuar më efektive në rastin e peshëngritjes pasi këtu nxënësi ka njohje për elementin pasardhës.

Psikologjikisht nxënësi në zbatimin e kësaj metode është më kurajoz në kryerjen e lëvizjeve sepse e di se çfarë duhet të bëjë, ndërsa në mësimin e elementeve teknike sipas vijimësisë së ushtrimit, çdo element pasardhës është i ri për atë, si rrjedhojë kryerja e tij paraqet vështirësi.

Qëllimi është që të unifikohen metodat e të mësuarit të teknikës.

Problemi i të mësuarit është i lidhur ngushtë me fitimin e përvojës mësimore. Fillimisht, kur nxënësi sapo ka hyrë në palestër, çdo gjë për të është e re. Ai, duke hasur në një lëvizje komplekse që kërkon mjeshtëri, e kryen ushtrimin në mënyrë kaotike ku lëvizjet e tij nuk janë të koordinuara, por të ashpra dhe të sforcuara. Puna e shumë grupmuskujve nuk koordinon me aktin lëvizor.

Këto janë veçoritë e nxënësve të vitit të parë ku disa prej tyre, pavarësisht se mund të kenë një përvojë të pakët në mësimin e teknikës, pasi mund të vijnë nga klubet e vendit, këtu ndeshen me një metodë unike për mësimin e teknikës, e cila konsiston sipas modelit rus:

- a) Mësimi pjesë-pjesë
- b) Shkëputja fillon në fillim e pasuar nga shtytja, ndërsa vendosja e shtangës në gjoks mësohet në mes të tyre.

Ideja e mësimin të pjesëve të ngritjes në vend të mësimin të gjithë teknikës njëherësh bazohet në teorinë e lëvizjes motore që thotë:

- a) Mësimi i pjesëve është më i lehtë për mendjen
- b) Sapo mësohet një ose disa pjesë të lëvizjes, është më e lehtë të shtosh pjesët e tjera.

Përgatitja teknike: Pa përgatitje të mirë teknike nuk arrihen rezultate të larta në gara. Kjo realizohet duke përdorur sa më shumë ushtrime speciale të cilat përbëjnë bazën e formimit të reflekseve.

UDHËZIME TË VEÇANTA

Përgatitja teorike do zhvillohet në bazë të një plani të veçantë 1 orë në javë.

Përgatitja taktike zhvillohet gjatë procesit stërvitor duke korrigjuar pikat e dobëta të sportistit

Përgatitja psikologjike zhvillohet nëpërmjet komunikimit me nxënësin gjatë ushtrimit dhe në momentet e pushimit

Orët dhe garat lokale, kombëtare dhe ndërkombëtare nuk pasqyrohen në strukturën vjetore mësimore.

Pjesëmarrja në aktivitetet kombëtare të peshëngritjes

Gjatë klasës së 12-të, nxënësit sportistë përgatiten për t'u lançuar në klube të ndryshme të vendit, duke marrë menjësisht pjesë në veprimtaritë ku shkolla përfaqësohet në bashkëpunim me Federatën Shqiptare të Peshëngritjes.

LËNDË PRAKTIKE PROFESIONALE

Dega: Atletikë, Gjinnastikë, Sporte të rënda, Lojëra
Lënda: Sport ndihmës atletikë
Specialiteti: Futboll, Atletikë, Basketboll, Volejboll, Gjinnastikë, Peshëngritje
Klasa: e 10-të
Kohëzgjatja: 34 javë x 1 orë = 34 orë

1.REZULTATET E PRITSHME TË TË NXËNIT

Në përfundim të mësimit të lëndës, nxënës/i,-ja:

-) demonstroi aftësi në menaxhimin e punës individuale dhe në grup gjatë procesit mësimor sportive;
-) përdori sjellje etike si: toleranca, mirëkuptimi, ndihma, mbështetja etj.;
-) përdori një terminologji të saktë sportive;
-) harmonizon lëvizjet e aparatit mbështetës lëvizor;
-) zhvilloi aftësitë fizike më të domosdoshme;
-) formoi shprehjet lëvizore jetësore dhe sportive;
-) koordinon lëvizjen, rritjen e forcës dhe qëndrueshmërinë;
-) rrit shpejtësinë e reagimit;
-) demonstroi teknikisht saktë lëvizjet;
-) koordinon lëvizjen e krahëve dhe këmbëve gjatë vrapimeve apo kërcimeve;
-) verifikoi dhe vetëkorrigjoi lëvizjet e pasakta teknikisht.

2.PËRMBAJTJA TEMATIKE E LËNDËS

Tematika 1: Shpejtësi	5 orë
Tematika 2: Forcë	5 orë
Tematika 3: Përkulshmëri	7 orë
Tematika 4: Qëndrueshmëri	5 orë
Tematika 5: Kërcyeshmëri	6 orë
Tematika 6: Shkathtësi	5 orë

Tematika	Tema mësimore	Rezultate të pritshme	Orët
Shpejtësi	1. Startime 2. Përshpejtme 3. Vrapime 20m-30m në plane të ndryshme	<i>Nxënësi/ja:</i> <ul style="list-style-type: none">) zhvillon forcën dhe shpejtësinë;) zhvillon qëndrueshmërië e shpejtësisë;) demonstroi veprimet motorike specifike;) shënoi rritje të rezultatit individual në distancat përkatëse;	5 orë

Forcë	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ushtrime me pesha 2. Ushtrime me topa të mbushur 	<ul style="list-style-type: none">) zhvillon forcën nëpërmjet ushtrimeve të ndryshme;) kontrollon sforcimet muskulare në ushtrimet e forces;) zhvillon masën muskulare për të përballuar ngarkesat fizike; 	5 orë
Përkulshmëri	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ushtrime për muskujt e barkut dhe shpinës 2. Ushtrime për zgjatjen e muskujve 	<ul style="list-style-type: none">) rrit gjerësinë maksimale të lëvizjes;) demonstroi rritje të elasticitetit të muskujve; 	7 orë
Qëndrueshmëri	<ol style="list-style-type: none"> 1. Vrapim i kombinuar me ecje 2. Vrapim i njëtrajtshëm 3. Kros në natyrë 	<ul style="list-style-type: none">) zbaton kërkesat e frymëmarrjes në vrapim;) shënon rritje në rezultat në vrapimet e qëndrueshmërisë;) harmonizon aftësitë koordinative me ato kondicionale; 	6 orë
Kërcyeshmëri	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kërcime me pengesa 2. Shumëhapësha 	<ul style="list-style-type: none">) ekzekuton saktë teknikat e kërcimeve;) demonstroi ushtrime të ndryshme kërcyeshmërie;) rrit rezultat individual në kërcime; 	5 orë
Shkathësi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lojëra lëvizore 2. Stafeta të ndryshme 	<ul style="list-style-type: none">) zhvillon aftësitë koordinative;) menaxhon kapacitetin fizik për t'iu përgjigjur perceptimeve;) praktikon aftësinë koordinative për të performuar lëvizjet e reja. 	6 orë

TABELA E VLERËSIMIT

Nr.	Gara	Minimal	Maksimal
1	30m	4''60	4''35
2	50m	7''15	6''90
3	300 m	47''00	44''50
4	Kërcim së gjati nga vendi	2.15m	2.40m
5	Vrapim 12'	2650m	2900m

Dega: Atletikë, Gjinnastikë, Sporte të rënda, Lojëra
Lënda: Sport ndihmës atletikë
Specialiteti: Futboll, Atletikë, Basketboll, Volejboll, Gjinnastikë, Peshëngritje
Klasa: e 11-të
Kohëzgjatja: 34 javë x 1 orë = 34 orë

1.PËRMBAJTJA TEMATIKE E LËNDËS

Tematika 1: Shpejtësi	6 orë
Tematika 2: Forcë	5 orë
Tematika 3: Përkulshmëri	6 orë
Tematika 4: Qëndrueshmëri	6 orë
Tematika 5: Kërcyeshmëri	6 orë
Tematika 6: Shkathtësi	5 orë

Tematika	Tema mësimore	Rezultate të pritshme	Orët
Shpejtësi	1. Përmirësim i teknikës së startimit 2. Perfeksionim i teknikës së vrapimit në terrene të ndryshme 3. Vrapime në vijë të drejtë	Nxënësi/ja:) zhvillon forcën dhe shpejtësinë;) zhvillon qëndrueshmërië e shpejtësisë;) demonstroi veprimet motorike specifike;) shënon rritje të rezultatit individual në distancat përkatëse;	6 orë
Forcë	1. Ushtrime me peshën e trupit për pjesën e sipërme të trupit 2. Ushtrime me peshën e trupit për pjesën e poshtme të trupit) zhvillon forcën nëpërmjet ushtrimeve të ndryshme;) kontrollon sforcimet muskulare në ushtrimet e forces;) zhvillon masën muskulare për të përballuar ngarkesat fizike;	5 orë
Përkulshmëri	1. Ushtrime për muskujt e barkut dhe shpinës me mjete 2. Ushtrime për zgjatjen e muskujve) rrit gjerësinë maksimale të lëvizjes;) demonstroi rritje të elasticitetit të muskujve;	6 orë

Qëndrueshmëri	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kros në natyrë 2. Vrapim me ndryshim ritmi 3. Vrapim me ndryshim drejtimi 	<ul style="list-style-type: none">) zbaton kërkesat e frymëmarrjes në vrapim;) shënon rritje në rezultat në vrapimet e qëndrueshmerisë;) harmonizon aftësitë koordinative me ato kondicionale; 	6 orë
Kërcyeshmëri	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kërcime në gropën e rërës 2. Kërcime me pengesa me lartësi të ndryshme 3. Kërcime me pesha 	<ul style="list-style-type: none">) ekzekuton saktë teknikat e kërcimeve;) demonstroi ushtrime të ndryshme kërcyeshmërie;) shënon rritje të rezultatit individual në kërcime; 	6 orë
Shkathësi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lojra lëvizore me topa 2. Stafeta me dhe pa mjete 	<ul style="list-style-type: none">) zhvillon aftësitë koordinative) menaxhon kapacitetin fizik për t'iu përgjigjur perceptimeve;) praktikon aftësinë koordinative për të performuar lëvizjet e reja. 	5 orë

TABELA E VLERËSIMIT

Nr.	Gara	Minimal	Maksimal
1	30m	4.55"	4''30
2	50m	7''0	6''65
3	300 m	46''00	43''50
4	Kërcim së gjati nga vendi	2.30m	2.55m
5	Vrapim 12'	2750m	3000m

Dega: Atletikë, Gjinnastikë, Sporte të rënda, Lojëra
Lënda: Sport ndihmës atletikë
Specialiteti: Futboll, Atletikë, Basketboll, Volejball, Gjinnastikë, Peshëngritje
Klasa: e 12-të
Kohëzgjatja: 34 javë x 2 orë = 64 orë

1.PËRMBAJTJA TEMATIKE E LËNDËS

Tematika 1:Shpejtësi 10 orë
 Tematika 2:Forcë 12 orë
 Tematika 3:Përkulshmëri 10 orë
 Tematika 4:Qëndrueshmëri 10 orë
 Tematika 5: Kërcyeshmëri 12 orë
 Tematika 6: Shkathtësi 10 orë

Tematika	Tema mësimore	Rezultate të pritshme	Orët
Shpejtësi	1. Vrapim nga starti ulur 2. Vrapim në plan të pjerrët 3. Vrapime me ndryshim drejtimi në shpejtësi	Nxënësi/ja:) zhvillon shpejtësinë;) zhvillon forcë-shpejtësinë;) zhvillon qëndrueshmërinë e shpejtësisë;) demonstroi veprimet motorike specifike;) shënon rritje të rezultatit individual në distancat përkatëse;	10 orë
Forcë	1. Cirkuite force me trup të lirë 2. Cirkuite force me pesha 3. Cirkuite force me topa të mbushur) zhvillon forcën nëpërmjet ushtrimeve të ndryshme;) kontrollon sforcimet muskulare në ushtrimet e forces;) zhvillon masën muskulare për të përballuar ngarkesat fizike;	12 orë
Përkulshmëri	1. Ushtrime gjinnastikore të kombinuara me vrapime 2. Ushtrime dinamike për zgjatjen e muskujve 3. Ushtrime të ndryshme shpinore) rritja e gjerësisë maksimale të lëvizjes;) demonstroi rritje të elasticitetit të muskujve;	10 orë

Qëndrueshmëri) Vrapim individual me kohë të përcaktuar) Vrapim individual me distancë të përcaktuar) Krose në terrene të ndryshme) kupton dhe zbaton kërkesat e frymëmarrjes në vrapim;) shënon rritje në rezultat, në vrapimet e qëndrueshmërisë;) harmonizon aftësitë koordinative me ato kondicionale;	10 orë
Kërcyeshmëri) Perfeksionim i teknikës së kërcimeve në gropën e rërës) Kërcime me pengesa me vrapim) Kërcime në lartësi dhe nga lartësi të ndryshme) ekzekuton saktë teknikat e kërcimeve;) demonstroi ushtrime të ndryshme kërcyeshmërie;) shënon rritje të rezultatit individual në kërcime;	12 orë
Shkathësi) Cirkuite vrapimi me ndryshim drejtimi) Cirkuite me ushtrime të shpejta të ndryshme, të kombinuara) zhvillon aftësitë koordinative;) menaxhon kapacitetin fizik për t'iu përgjigjur perceptimeve;) praktikon aftësinë koordinative për të performuar lëvizjet e reja.	10 orë

TABELA E VLERËSIMIT

Nr.	GARA	Minimal	Maksimal
1	30 m	4''40	4''15
2	50 m	6''90	6''50
3	300 m	45''00	42''50
4	Kërcim së gjati nga vendi	2.40m	2.70m
5	Vrapim 12'	2900m	3200m

2.UDHËZIME METODOLOGJIKE

Me anë të metodave didaktike të shpjegimit, demonstrimit të mënyrës së kryerjes së veprimeve lëvizore, mjeteve mësimore bazë dhe ndihmëse, përfshirjes aktive të nxënësve në mësim, përdorimit të mjeteve orientuese vizive, përdorimit të teknologjisë, do synohet të realizohen të gjitha objektivat e lëndës sport ndihmës atletikë. Lënda përfshin një larmi të madhe disiplinash të cilat nëpërmjet mjeteve mësimore bazë dhe ndihmëse do të ndikojnë pozitivisht në përgatitjen e përgjithshme atletike të nxënësve/sportistëve. Puna do të jetë individuale dhe në grup, duke alternuar dhe përcaktuar raportin mësues–nxënës gjatë procesit të orës së mësim, me qëllim që vetë nxënësit të aktivizohen sa më shumë gjatë procesit të nxënies së

lëndës. Gjithashtu, vetëkorrigjimi dhe korrigjimi nga partneri është një tjetër rrugë metodike efikase gjatë procesit mësimor.

Dega: Atletikë, Gjymnastikë, Sporte të rënda, Lojëra

Lënda: Sport ndihmës lojëra

Specialiteti: Futboll, Atletikë, Basketboll, Volejboll

Klasa: 12-të

Kohëzgjatja: 32 javë x 2 orë = 64 orë

Bazuar në kurikulën e re për shkollat e mesme sportive, në program përfshihet edhe lënda sport ndihmës lojëra për të gjitha specialitetet e shkollës në klasën e 12-të. Programi është konceptuar në tematika si: hendboll, basketboll, volejboll në ndihmë të formimit të përgjithshëm të përgatitjes fizike të sportistëve. Programi përmban etapat e njohjes dhe përvetësimit të elementeve teknike dhe taktike të këtyre sporteve si dhe përshtatshmërinë me ngarkesat e tyre në përshtatje të cilësive fizike individuale. Realizimi me sukses i këtij programi ndihmohet nga vetë natyra edukuese dhe disiplina sportive që kanë lojërat.

Programi kërkon të zhvillojë dhe të thellojë cilësitë fizike e speciale të lojës, duke krijuar shprehje të qëndrueshme për të përbëlluar ngarkesat e larta sportive, të rrisë shprehitë lëvizore, në ndihmë të specialiteteve bazë të nxënësve. Programi kërkon gjithashtu të mbajë dhe të ruajë një organizëm sa më të shëndetshëm dhe të inkurajojë nxënësit për pjesëmarrje të vazhdueshme në aktivitete të lira sportive, duke forcuar një sistem të shëndoshë motivimi e grinte sportive, bazuar në cilësitë morale.

1.REZULTATET E PRITSHME TË TË NXËNIT

Në përfundim të mësimit të lëndës, nxënës/i,-ja:

Rezultate me karakter edukativ

-) rrit dhe kontrollon gjendjen emocionale, e cila ndikon në rrjedhjen e proceseve psikike dhe të veprimeve mendore;
-) këmbëngul për rezultate sportive;
-) vendos raporte të drejta shoqërore.

Rezultate të zhvillimit psikomotorr

-) zhvillon kombinimin e aftësive motorike si: shpejtësi, forcë, qëndrueshmëri dhe aftësi koordinative;
-) orientohet për të vepruar më me efektivitet në veprimet e përditshme duke u ndihmuar nga përvoja lëvizore.

Rezultatet që përfshijnë

-) sferën teknike
-) kompetencën e të shfaqurit të aftësive lëvizore bazë e ndihmëse të sportit përkatës në nivel të kënaqshëm shkathtësish dhe shprehish.
-) realizimin me sukses të lidhjes organike të elementëve teknik në struktura dhe veprime komplekse të sportit përkatës.
 - o sferën taktike:
 -) ndërtimi dhe realizimi i varianteve taktike në kushte loje
 -) perceptimi dhe zbatimi i rolit të individit, si vlerë në arritjen e rezultatit, duke mundur të shfrytëzojnë pikat e dobëta të kundërshtarit.
 - o sferën fizike:
 -) kordinim të përgjithshëm fizik;

) përdorimi i cilësive fizike speciale në favor të kryerjes me efektivitet të teknikës e taktikës në lojë.

2.PËRMBAJTJA E PROGRAMIT SIPAS TEMATIKAVE

Tematika 1: Hendboll	21 orë
Tematika 2: Basketboll	21 orë
Tematika 3: Volejball	22 orë

Tematika	Tema mësimore	Rezultate të pritshme	Orët
HENDBOLL	<p>Rregullorja teknike e lojës</p> <p>Teknikë</p> <ol style="list-style-type: none"> Kapja dhe pasimi i topit Hapat dhe lëvizjet bazë në fushë. Kapje dhe pasim me një dorë nga supi në vend dhe në lëvizje Teknika e portierit. <p>5. Gjuajtje</p> <ol style="list-style-type: none"> Gjuajtje në portë nga vendi dhe në lëvizje me një dorë Gjuajtje në distancë të ndryshme me portën. <p>Fintet dhe driblimet</p> <ol style="list-style-type: none"> Triblim i topit në lëvizje me kundërshtarë. Fintet në pasim dhe gjuajtje <p>Taktikë</p> <ol style="list-style-type: none"> Mbulimi i lojtarit me dhe pa top Taktikë në grup në sulm <p>Lojë</p> <ol style="list-style-type: none"> Lojë e thjeshtuar në rregulla Lojë mësimore 	<p><i>Nxënësi/jja:</i></p> <p>) njeh rregulloren e lojës;</p> <p>) shfaq aftësi lëvizore bazë e ndihmëse të sportit përkatës në nivel të kënaqshëm shkathtësish dhe shprehish;</p> <p>) realizon me sukses lidhjen organike të elementeve teknike në struktura dhe veprime komplekse të sportit përkatës;</p> <p>) përvetëson elementet teknike dhe i përdor me efikasitet në situatë loje;</p> <p>) realizon në kushte loje strukturat bazë të varianteve taktike;</p> <p>) realizon në kushte loje strukturat bazë të varianteve taktike;</p> <p>) koordinon dhe bashkëvepron lëvizjet në grup apo në skuadër;</p>	21 Orë

<p style="text-align: center;">BASKETBOLL</p>	<p>3.Rregullorja teknike e lojës</p> <p>Teknika e pasimit 1.Hapat dhe lëvizjet bazë në fushë. 2.Kapje dhe pasim me dy duar nga kraharori në vend dhe në lëvizje.</p> <p>Gjuajtje 1.Gjuajtje nga vendi dhe në lëvizje me një dorë. Gjuajtje me kërcim 2.Gjuajtje në distancë të ndryshme me koshin.</p> <p>Fintet dhe driblimet 1.Triblim i ulët dhe i lartë.Triblim në lëvizje me dhe pa kundërshtar 2.Fintet në pasim dhe gjuajtje. 3.Dalje në pozicion të lirë për marrjen e topit.</p> <p>Taktikë dhe lojë 1.Taktikë në grup në sulm dhe mbrojtje</p>	<p>) nje rregulloren e lojës;) shfaq aftësi lëvizore bazë e ndihmëse të sportit përkatës në nivel të kënaqshëm shkathtësish dhe shprehish;) realizon me sukses lidhjen organike të elementeve teknike në struktura dhe veprime komplekse të sportit përkatës;) përvetëson elementet teknike dhe i përdor me efikasitet në situatë loje;) realizon në kushte loje strukturat bazë të varianteve taktike;) koordinon dhe bashkëvepron lëvizjet në grup apo në skuadër;</p>	<p style="text-align: center;">21 orë</p>
<p style="text-align: center;">VOLEJBOLL</p>	<p>Rregullorja teknike e lojës</p> <p>Teknika 1.Qëndrimet dhe lëvizjet në fushë</p> <p>Pasimi 1. Pasime me dy duar para lart. 2. Pasim në lëvizje para dhe prapa. 3. Pasim me dy duar nga poshtë.</p> <p>Shërbimi 1.Shërbim tenis. Shërbim i lirë nga lart.</p> <p>Pritjet 1. Pritje me dy duar nga poshtë në vend 2. Pritje e topit në lëvizje me një dhe dy</p>	<p>) nje karakteristikat e lojës;) mëson qëndrimet në fushë;) mëson dhe interpreton shprehitë e zhvendosjes dhe lëvizjes në fushë;) nje shumëllojshmërinë dhe dallimet midis elementeve teknike;) nje metodikën e të mësuarit të elementeve teknike;) fiton shprehje të orientimit dhe të përqëndrimit të vëmendjes si tipare që janë në qendër të veprimeve taktike të mëvonshme;) kryen saktë detyrat taktike;) zhvillon veprime taktike në kushte të përafërta loje me numër të reduktuar të lojtarëve;) orientohet të menaxhojë një ndeshje si brenda grupit ashtu edhe në lidhje me kundërshtarin;) zbaton rregullat për një ndeshje të ndershme dhe sa më</p>	<p style="text-align: center;">22 Orë</p>

	<p>duar.</p> <p>Gjuajtjet 1.Gjuajtje e drejtë e diagonale në pozicionet 2 e 4. 2.Gjuajtje e shkurtër nga pozicioni 3.</p> <p>Bloku 1.Blok individual. 2.Blok i grupuar.</p> <p>Taktikë 1.Taktikë në grup në sulm 2.Taktikë në skuadër në sulm 3.Taktikë në skuadër në mbrojtje</p> <p>Lojë 1.Lojë 3x3 me rregulla të thjeshtuara. 2.Lojë 4x4 me rregulla të thjeshtuara. 3.Lojë mësimore 6 x 6.</p>	<p>korrekte;) krijon dhe zbaton një koncept të qartë taktik duke zbatuar udhëzimet e mësuesit apo trajnerit.</p>	
--	---	--	--

3.UDHËZIME METODOLOGJIKE

Për hartimin dhe realizimin e planit mësimor bazuar në këtë program do të bashkërendohet edhe me planet mësimore të specialiteteve përkatëse me qëllim që nxënësit të marrin një ngarkesë fizike të kontrolluar pa mbingarkesat e tepërta.

4.VLERËSIMI

Në përfundim të secilës prej disiplinave çdo nxënës do vlerësohet nëpërmjet një testi praktik ku janë përfshirë kryesisht elementet teknik të mësuara. Më poshtë po paraqesim testin dhe tabelën vlerësuese për secilën disiplinë.

Tabela vlerësuese për HENDBOLL-in

Testi	Minimal	Maksimal
Testi 1 (10 pasime në distancën 15m)	3 pasime	8
Testi 2 (10 gjuajtje në portë nga vendi)	3 gola	8

Testi 3 (10 gjuajtje në portë me kërcim)	3 gola	8
Testi 4 Kërcim nga vendi	150 cm (F) 180 cm (M)	200 cm (F) 230 cm (M)

Tabela vlerësuese për BASKETBOLL-in

Testi	Minimal	Maksimal
Testi nr 1 (10 gjuajtje brenda zone)	2 (kosha)	7
Testi nr 2 (10 gjuajtje jashtë zone)	2 (kosha)	7
Testi nr 3 (10 gjuajtje të lira)	3 (kosha)	8
Testi fizik Shpejtësi vajtje – ardhje në vijë të drejtë 10m x 5 herë = 50 m	20.00sek.	17.50 sek

Tabela vlerësuese për VOLEJBOLL-in

Testi	Minimal	Maksimal
Testi 1 Pasim mbi kokë në lartësinë mbi 2 m (10)	5 pasime	10
Testi 2 Pasim me dy duar nga poshtë në mur për 30 sekonda	10 pasime	20
Testi 3 Shërbim tenis në zonë të caktuar 10 shërbime gjithsej: 5 shërbime pozicioni të 5-të, 5 shërbime pozicioni të 1-rë	3	8

Dega: Atletikë, Lojëra, Gjymnastikë, Sporte të rënda

Lënda: Sport ndihmës gjymnastikë

Klasa: e 10-të

Kohëzgjatja: 34 javë x 1 orë në javë 34 orë

Gjymnastika si lëndë apo sport ndihmës zhvillohet bazuar në një program i cili përfshin të gjitha elementet teknike bazë të këtij sporti, sigurisht duke synuar formimin e gjithanshëm fizik dhe përgatitjen specifike në shkathësi, shpejtësi dhe orientim sa më të mirë në kohë dhe hapësirë të nxënësve. Programi është hartuar në përshtatje me kërkesat dhe karakteristikat individuale të nxënësve duke ndihmuar krijimin e shprehive lëvizore bazë.

Programi kërkon të krijojë e forcojë ndërgjegjësimin e nxënësve për vlerat funksionale dhe estetike e të ushtruarit me gjymnastikë si dhe në vlerat që ka ky sport për rritjen e nivelit të nxënësve në disiplinën e tyre. Ai kërkon formimin dhe forcimin e virtyteve të qëndrueshme morale në funksion të individit dhe grupit gjatë procesit mësimor. Vetë sporti dhe ora e mësimit ka ndikim të drejtpërdrejtë në komponentin edukativ si toleranca, mirëkuptimi, ndihma e përkrahjes. Kultivimi dhe forcimi i këtyre elementeve do të jenë parësore në synimet e lëndës.

1.REZULTATET E PRITSHME TË TË NXËNIT

Në përfundim të mësimit të lëndës, nxënës/i,-ja:

-) punon për formimin e shprehive lëvizore;
-) bën koordinimin dhe orientimin e lëvizjeve në kohë dhe hapësirë;
-) ruan ritmin e ushtrimeve në vegla, akrobaci dhe aerobi;
-) rrit në nivel më të lartë cilësinë, akrobacinë;
-) punon për zhvillimin e forcës dhe volumit muskular;
-) zhvillon në mënyrë harmonike trupin;
-) bën të mundur që me anë të ushtrimeve të ndryshme të rrisë aftësitë fizike;
-) përvetëson teknikën e elementeve në vegla;
-) lidh elementet akrobatike me koreografinë në kombinim;
-) krijon në mënyrë individuale një kombinim akrobatik dhe një kërcim aerobic;
-) shpjegon dhe demonstroi nga ana metodike një element gjymnastikor;
-) vlerëson shokun për nivelin teknik dhe estetik të ekzekutimit të një elementi gjymnastikor (me notë sipas rregullores së gjymnastikës).

2.PËRMBAJTJA TEMATIKE E LËNDËS

Tematika 1:	Hekur gjymnastikor	5 orë
Tematika 2:	Akrobaci	9 orë
Tematika 3:	Kërcime	7 orë
Tematika 4:	Aerobi	5 orë
Tematika 5:	Ushtrime ekuilibri	3 orë
Tematika 6:	Paralele	5 orë

Tematika	Tema mësimore	Rezultate të pritshme	Orët
Hekur gjimnastikor	1.Hapje 2.Elemente teknike 3.Dalje nga vegla 4.Kombinim	<i>Nxënësi/ja</i> J mëson ekzekutimin e elementeve akrobatike; J ekzekuton teknikisht elementet akrobatike; J përvetëson ekzekutimin teknik dhe estetik të elementeve akrobatike; J lidh elementet akrobatike me kombinim;	9 orë
Akrobaci	1.Elemente akrobatike 2.Kombinim akrobatik	J ambientohet me vegla; J koordinon lëvizjet në lidhje me veglën dhe forcën; J lidh elementet teknike në kombinim;	5 orë
Kërcime	1.Përshtatje me veglat 2.Kërcime të ndryshme	J bën koordinimin e ushtrimit me veglën; J ruan ekuilibrin; J rrit nivelin e koordinimit më veglën;	7 orë
Aerobi	1.Ushtrime force 2.Masa lëvizore 3.Krijim aerobik 4.Kombinime aerobike	J rrit forcën muskulore; J mëson lëvizjen aerobike me masa lëvizore në kombinim; J krijon një kombinim aerobik sipas mundësive individuale;	5 orë
Ushtrime ekuilibri	1.Hipje mbi vegël 2.Elemente teknike 3.Kombinime	J mëson elementet teknike mbi veglën; J ruan ekuilibrin gjatë ekzekutimit; J lidh elementet në kombinim;	3 orë
Paralele	1.Hipje mbi vegël 2.Elemente teknike 3.Kombinime 4.Dalje	J ambjentohet me veglën; J ekzekuton teknikisht elementet në paralele; J lidh elementet në kombinim.	5 orë

3.VLERËSIMI PËR TESTET DHE GARAT

Kombinimi:

- J Tre masat e para plus një ushtrim akrobatik dhe ushtrim force
- J Gjashtë masat e para plus dy ushtrime akrobatike dhe ushtrim force
- J Kombinim aerobik me të gjitha elementet e duhura

Gjatë vitit do të realizohen 3 herë cilësitë fizike, në periudhat: tetor, janar dhe maj

Tabela për cilësitë fizike

Vlerësimi	Pompa (në herë)		Palosje (sekonda)		Ulje/ngritje këmbësh shpinore (herë)		Qëndrim me krahë mbledhur në shpinore (në sekonda)		Kërcim së gjati (cm)	
	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M
Maksimal	15	25	12	12	15	20	30	35	150	185
Minimal	5	13	2	2	5	10	15	23	120	160

Dega: Atletikë, Lojëra, Gjimnastikë, Sporte të rënda
Lënda: Sport ndihmës gjimnastikë
Klasa: e 11-të
Kohëzgjatja: 34 javë x 1 orë në javë 34 orë

1.PËRMBAJTJA TEMATIKE E LËNDËS

Tematika 1:	Akrobaci	9 orë
Tematika 2:	Hekur gjimnastikor	4 orë
Tematika 3:	Kërcime	6 orë
Tematika 4:	Paralele	5 orë
Tematika 5:	Ushtrime ekuilibri	5 orë
Tematika 6:	Aerobi	5 orë

Tematika	Tema mësimore	Rezultate të pritshme	Orët
Akrobaci	<ol style="list-style-type: none"> Elemente akrobatike Koreografi Kombinim akrobatik 	<p><i>Nxënësi/ja:</i></p> <ul style="list-style-type: none">)} ekzekuton mirë teknikisht elementet akrobatike;)} qëndron në ekuilibër disa sekonda gjatë ekzekutimit të elementit akrobatik (vertikale, sparkat);)} përvetëson teknikisht dhe estetikisht elementet;)} lidh elementet në kombinim; 	9 orë
Hekur gjimnastikor	<ol style="list-style-type: none"> Hipje në vegël Elemente teknike Kombinim Dalje 	<ul style="list-style-type: none">)} ekzekuton teknikisht mirë dhe estetikisht pastër elementet gjimnastikore;)} përvetëson elementet;)} fiksohet në dalje; 	4 orë
Kërcime	<ol style="list-style-type: none"> Kërcime me këmbë anash Kërcime me këmbë në mes 	<ul style="list-style-type: none">)} mëson kërcimin e kalit;)} përveton teknikën e kërcimeve të mësuara;)} bën fiksimin në fund të ekzekutimit të kërcimit; 	6 orë
Paralele	<ol style="list-style-type: none"> Hipje mbi vegël Elemente teknike Kombinime Dalje nga vegla 	<ul style="list-style-type: none">)} realizon hyrje të ndryshme mbi vegël;)} ekzekuton teknikisht mirë dhe estetikisht pastër elementet;)} përvetëson elementet;)} lidh elementët në kombinim; 	5 orë
Ushtrime ekuilibri	<ol style="list-style-type: none"> Hipje mbi vegël Elemente teknike Kombinime 	<ul style="list-style-type: none">)} mëson hypjen mbi vegël;)} ruan ekuilibrin mbi vegël gjatë ekzekutimit të ushtrimeve; 	5 orë

	4. Dalje nga vegla	<ul style="list-style-type: none">) përvetëson ushtrimet;) lidh elementet në kombinim; 	
Aerobi	<ul style="list-style-type: none"> 1. Ushtrime force 2. Masa lëvizore 3. Krijim aerobic 	<ul style="list-style-type: none">) mëson masat lëvizore me 8 kohë;) lidh masat edhe me muzikën;) krijon një kërcim aerobik në bazë të aftësive individuale. 	5 orë

2.VLERËSIMI

1. Ekzekutimi i 4 masave të para plus 2 elementet teknike të kombinimit
2. Ekzekutimi i 4 masave të dyta plus 2 elementet teknike të kombinimit
3. Kombinim aerobik me të gjitha elementet e duhura e të kërkuara

Gjatë vitit do të realizohen 3 herë cilësitë fizike, në periudhat: tetor, janar dhe maj

Tabela për cilësitë fizike

Vlerësimi	Pompa (në herë)		Palosje (sekonda)		Ulje/ngritje këmbësh në shpinore (herë)		Qëndrim me krahe mbledhur në shpinore (në sekonda)		Kërcim së gjati (cm)	
	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M
Maksimal	17	27	14	14	18	25	32	40	150	190
Minimal	7	15	3	3	8	14	17	25	125	165

Dega: Atletikë, Lojëra, Gjimnastikë, Sporte të rënda
Lënda: Sport ndihmës gjimnastikë
Klasa: e 12-të
Kohëzgjatja: 32 javë x 1 orë në javë 32 orë

1.PËRMBAJTJA TEMATIKE E LËNDËS

Tematika 1	Akrobaci	8 orë
Tematika 2	Hekur gjimnastikor	4 orë
Tematika 3	Kërcime	5 orë
Tematika 4	Paralele	5 orë
Tematika 5	Ushtrime ekuilibri	5 orë
Tematika 6	Aerobi	5 orë

Tematika	Tema mësimore	Rezultate të pritshme	Orët
Akrobaci	<ol style="list-style-type: none"> Elemente akrobatike Lidhje e dy elementeve Kombinim 	<p><i>Nxënësi/ja:</i></p> <ul style="list-style-type: none">) përvetëson elementet e mësuara;) mëson elementet akrobatike të vështirësisë së lartë;) bën lidhjen e 2 elementeve rradhazi;) lidh elementet në kombinim akrobatik; 	8 orë
Hekur gjimnastikor	<ol style="list-style-type: none"> Hipje mbi vegël Elementë teknik Kombinim Dalje 	<ul style="list-style-type: none">) realizon hyrje të vështirësisë së lartë mbi vegël;) lidh hyrjen me elementet pasardhëse;) fikson rënien në dalje;) lidh elementet në kombinim; 	4 orë
Kërcime	<ol style="list-style-type: none"> Kërcim me këmbët anash Kërcim me këmbë në mes Kërcim anësor 	<ul style="list-style-type: none">) përvetëson kërcimet e mësuara;) mëson kërcimin më të vështirë;) ekzekuton teknikisht mirë kërcimet;) fikson rënien në fund të kërcimit; 	5 orë
Paralele	<ol style="list-style-type: none"> Hipje mbi vegël Elemente teknike Kombinime Dalje nga vegla 	<ul style="list-style-type: none">) ekzekuton mirë teknikisht elementet gjimnastikore;) ekzekuton pastër luajtjet mbi vegël;) përvetëson teknikën e elementeve të mësuara; 	5 orë

) lidh elementet në kombinim;	
Ushtrime ekuilibri	1. Hipje mbi vegël 2. Elemente teknike 3. Kombinime 4. Dalje nga vegla) demonstron kombinimin e mësuar;) mëson hyrje të vështirësisë së lartë mbi vegël;) ruan ekuilibrin gjatë ekzekutimit mbi vegël;) realizon pastër daljen nga vegla;) lidh elementet në kombinim;	5 orë
Aerobi	1. Masa lëvizore 2. Ushtrime force 3. Kombinim aerobik) ekzekuton estetikisht pastër lëvizjet aerobike;) përshtat muzikën me kombinimin aerobik;) lidh lëvizjen me muzikën.	5 orë

2.UDHËZIME PËR REALIZIMIN E PROGRAMIT

1. Hartimi i planit të gjimnastikës duhet të bëhet në funksion të qëllimit që ka kjo lëndë.
2. Shpërndarja e orëve është në përshtatje me kushtet dhe bazën materiale në dispozicion.
3. Mësuesi në hartimin e planit duhet të njohë të dhëna fiziologjike të grupit me të cilin punon.
4. Orët e kontrollit zhvillohen në mënyrë periodike si dhe bëhen testimet përfundimtare.
5. E gjithë puna mësimore duhet të jetë në një korrektësi profesionale dhe e ndërtuar mbi baza shkencore duke pasur parasysh raportin punë-pushim që nxënësi të mos kalojë në mbingarkesë.

3.VLERËSIMI

Ai kryhet në bazë të:

-) nivelit të ekzekutimit të kombinimeve aerobike,
-) elementeve akrobatike të forcës dhe koreografisë që përmban kombinimi,
-) rezultateve në gara.

Gjatë vitit do të realizohen 3 herë cilësitë fizike, në periudhat: tetor, janar dhe maj

Tabela për cilësitë fizike

Vlerësimi	Pompa (në herë)		Palosje (sekonda)		Ulje/ngritje këmbësh shpinore (herë)		Qëndrim me krahë mbledhur në shpinore (në sekonda)		Kërcim së gjati (cm)	
	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M

Maksimal	20	30	15	15	20	25	35	45	160	200
Minimal	10	15	5	5	10	15	20	30	135	170

Metodologjia e vlerësimit të nxënësve ka një rëndësi të madhe në rritjen dhe nxitjen e dëshirës për t'u ushtruar e për t'i përvetësuar sa më mirë teknikat e elementeve bazë.

Vlerësimet do të kenë në konsideratë koordinimin e lëvizjeve, përvetësimin e teknikës së elementeve në program si dhe rritjen e aftësisë dhe saktësimin e ekzekutimit të tyre, por dhe në futjen e tyre dhe krijimin e kombinacioneve gjimnastikore të thjeshta.