



REPUBLIKA E SHQIPËRISË
MINISTRIA E ARSIMIT
DHE SPORTIT

Drejtoria e Arsimit Parauniversitar

Nr. 101/15 Prot.

Tiranë, më 30.12.2013



MIRATOHET

MINISTRI

LINDITA NIKOLLA

PROGRAMET E ARSIMIT BAZË

(Për klasat e shansit të dytë)

LËNDA: EDUKIM FIZIK

KLASA I-V

Tiranë

Dhjetor 2013

Programi i Edukimit Fizik, për klasat e Shansit të Dytë, të arsimit fillor, është një dokument zyrtar, pjesë e tërësisë së dokumenteve zyrtare për arsimin bazë. Programi i lëndës, duke vlerësuar individualitetin psikomotorik të nxënësve të kësaj klase (moshe), krahas ndihmesës në edukimin dhe formimin të tyre të përgjithshëm, synon që t'u sigurojë nxënësve plotësimin dhe pasurimin e mëtejshëm të njohurive për edukimin fizik dhe përvojat lëvizore e sportive.

Programi i Edukimit Fizik organizohet sipas linjave dhe n/linjave të përmbajtjes dhe për çdo linjë shënohen objektivat përkatëse. Në lëndën e Edukimit Fizik, linja “Njohuri të edukimit fizik” do të zhvillohet e integruar brenda orëve të sugjeruara për linjat e tjera të programit. Gjithashtu, programi i lëndës së Edukimit Fizik, do të realizohet sipas mundësive që ofron infrastruktura e shkollës dhe bazës materiale në dispozicion si dhe mundësive të realizimit, sipas grupmoshave të nxënësve.

SYNIMI

Edukimi fizik synon:

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

Objektivat kryesorë të lëndës:

- ***Të kultivojë*** në mënyrë të përshkallëzuar aftësitë koordinative dhe psikomotore, mbështetur në potencialin ndijor e perceptiv të grup-moshës.
- ***Të formojë*** në mënyrë të përshkallëzuar aftësitë lëvizore bazë me karakter të përgjithshëm e i aftësive të thjeshta lëvizore-sportive.
- ***Të nxisë*** pavarësinë krijuese-lëvizore dhe marrëdhëniet bashkëpunuese dhe bashkëvepruese në procesin e të ushtruarit me të tjerët.
- ***Të përvetësojë*** njohuritë e thjeshta higjienike dhe qëndrimeve praktike në dobi të shëndetit mendor e fizik.

LINJAT E PËRMBAJTJES

Nga klasa e parë deri në klasën e katërt, linjat e përmbajtjes së programit janë:

1. Njohuri të edukimit fizik
2. Veprimtari lëvizore bazë
3. Manipulim lëvizjesh
4. Lojëra lëvizore
5. Lëvizje të thjeshta ritmike

Në klasën e pestë shtohet linja:

6. Veprime të thjeshta lëvizore sportive
 - Basketboll
 - Hendboll
 - Futboll
 - Atletikë
 - Gjimnastikë

METODOLOGJIA

Organizimi i mirë i procesit të mësimit të Edukimit Fizik, do të thotë që nxënësit të vendosen në situata konkrete praktike, ku ata përjetojnë dhe provojnë elementët lëvizorë e sportive. Aktiviteti lëvizor, (loja dhe sporti) nuk janë thjesht argëtuese për ta, por një punë serioze, që dominon shumicën e jetës së tyre, duke i thithur pjesën më të madhe të kohës e të energjisë, duke edukuar aftësi dhe formuar sjellje shoqërore, si kontribut themelor në kërkesën për rritjen e shpejtë dhe të shëndetshme. Pikërisht ky është dhe burimi kryesor që përbën motivimin e drejtë përkundrejt një objekti të caktuar mësimor.

Nga më e thjeshta tek më e vështira, vendosja e themeleve më parë. Nxënësit duhet të ecin më parë se të vrapojnë. Më parë duhet të mësojnë të gjuajnë e më pas të shënojnë me saktësi. Lëvizjet statike si p.sh. ekuilibri mbi majat e gishtave ose goditja e topit nga një piketë, duhet të paraprijnë lëvizjet dinamike si ecja në tra ekuilibri ose goditja e një topi të varur. Dhe nxënësit padyshim duhet të kryejnë me sukses veprime ose lëvizje të vetme para se të egzekutojnë kombinime të tyre. Nxënësit 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.
Lënda e Edukimit Fizik, për ciklin 1-5 duhet të përqendrohet tek:

Zhvillimi social dhe personal

Nxënësit duhet :

- t'i gëzohen përvojës dhe arritjes së rezultateve nëpërmjet lëvizjes;
- të bashkëveprojnë dhe bashkëpunojnë me të tjerët, pavarësisht nga përvojat kulturore apo sociale të ndryshme;
- të zhvillojnë cilësitë e vetë-respektit, vetëdijes, besimit dhe iniciativës;
- të zhvillojnë mirëkuptimin e të luajnë ndershëmërisht në frymën e ekipit, përmes pjesëmarrjes dhe konkurrencës;
- të zhvillojnë qëndrime pozitive ndaj pjesëmarrjes në aktivitetet lëvizore;
- të përjetojnë aventurën dhe sfidën.

Zhvillimi fizik dhe motorik

Nxënësit duhet:

- të zhvillojnë, forcën, qëndrueshmërinë, shpejtësinë, fleksibilitetin nëpërmjet angazhimit në aktivitete lëvizore e sportive të shumëllojshme;
- të zhvillojnë, shkathtësinë, vigjilencë, kontrollin, ekuilibrin dhe koordinimin nëpërmjet lëvizjes;
- të zhvillojnë aftësitë personale në një gamë të caktuar të veprimtarive lëvizore që i përkasin atletikës;
- të zhvillojnë aftësi personale në një gamë të caktuar të veprimeve lëvizore që i përkasin gjimnastikës;
- të zhvillojnë aftësitë personale në lojëra, elementë të ndryshëm teknik, si pasimi, driblimi, hedhja, pritja, goditja, etj., dhe t'i aplikojë këto aftësi në situata të ndryshme loje;
- të zhvillojnë aftësi të përshtatjes së aktivitetit fizik me ambjentin (natyrën).

Njohuritë dhe të kuptuarit

Nxënësit duhet:

- të kuptojnë efektet pozitive të pjesmarrjes në aktivitetet sportive, si pjesmarrës dhe si spektatorë;
- të kuptojnë, përjetojnë dhe zhvillojnë kuptimin mbi përdorimin e duhur të elementëve të lëvizjes: hapësirës, gjerësisë, kohës, shpejtësisë, formës dhe ritmit;
- të kuptojnë dhe respektojnë rregullat përkatëse themelore, të sigurisë, të taktikës dhe strategjisë së aktiviteteve të lëvizore dhe lojrave;
- të jenë krijues, të aftë të marrin vendime për zgjidhjen e problemeve, si dhe zhvillimin e autonomisë përmes aktiviteteve të lëvizjes;
- të zhvillojnë vlerësim dhe respekt për mjedisin që e rrethon.

Zhvillimi i lidhur me shëndetin

Nxënësit duhet:

- të kuptojnë vlerat dhe të aplikojnë një model jete aktive jashtë orarit mësimor;
- të kuptojnë dhe praktikojnë rregullat për ruajtjen e pozicioneve të sakta të drejtqëndrimit në vend dhe në lëvizje, për një shëndet të mirë të shtyllës kurrizore;
- të vlerësojnë të mirat e relaksimit dhe shpłodhjes nëpërmjet aktivitetit fizik e sportiv.
- *Zhvillimi i sigurisë*
- Nxënësit duhet:
- të aplikojnë praktika të sigurta në të gjitha aktivitetet fizike e sportive.

UDHËZIME PËR VLERËSIMIN E NXËNËSVE

Vlerësimi i nxënësit përshkon gjithë procesin mësimor dhe shërben për përmirësimin e këtij procesi. Vlerësimi i nxënësit nuk ka për qëllim të vetëm vendosjen e notës dhe as nuk përfundon me vendosjen e saj. Vlerësimi mbështetet tërësisht në objektivat e programit lëndor dhe mësuesi nuk ka të drejtë të vlerësojë nxënësit për ato objektiva të arritjes që nuk përshkruhen në program. Objektivi i vlerësimit nuk janë vetëm njohuritë dhe aftësitë, por edhe qëndrimet e nxënësve, si qëndrimet etiko-sociale në përgjithësi dhe ato të bashkëpunimit me të tjerët, në veçanti. Mësuesi 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.

- Koha në sekonda e realizimit të veprimit lëvizor mbi bazën e progresit individual.
- Sasia në herë e përsëritjeve 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 teste e pikë për kombinacionet teknike.
- Me pikë për skemat lëvizore të vrapimeve të ndryshme.

INTEGRIMI

Ky program krijon mundësinë e integritit në tema të ndryshme të tij me lëndë tjera. Nxënësit do të mundësohen të kuptojnë e të ndërtojnë lidhjet midis edukimit fizik dhe lëndëve të tjera, si: edukim muzikor, biologji, histori, gjeografi, si dhe të kuptojnë që aktiviteti fizik në përgjithësi dhe lënda e edukimit fizik në veçanti është burim informimi, kënaqësie, mirëqenie dhe komunikimi.

KLASA I

30 javë x 1 orë = 30 orë

- | | | |
|--|--------|----|
| 1. Njohuri për edukimin fizik (gjatë procesit mësimor) | | |
| 2. Aftësi lëvizore bazë: | 7 orë | 3. |
| 3. Manipulim lëvizjesh: | 8 orë | |
| 4. Lojra lëvizore: | 10 orë | |
| 5. Lëvizje të thjeshta ritmike: | 5 orë | |

PROGRAMI ANALITIK SIPAS ÇDO LINJE

Objektivat e programit zërthehen për çdo linjë si më poshtë:

LINJA 1: NJOHURI TE EDUKIMIT FIZIK (gjatë procesit mësimor)

Nr.	Nënlinja	P ërmbajtja	Objektivat
1.	Higjiena vetjake në orën e mësimit të edukimit fizik	<ul style="list-style-type: none"> • Mbajmë veshjen sportive të pastër. • Në mjediset e mësimit të edukimit fizik nuk jashtëqitet (pështymë, qurre, urinë etj.). • Djersa fshihet me shami dhe kartopicetë. • Nuk përdoren veshjet e shoqes ose të shokut. • Puçrat në trup ia tregojmë mësuesit. • Veshja e shkollës vendoset në vende të caktuara. • Nuk mbahen thonj të gjatë në duar e në këmbë. 	<ul style="list-style-type: none"> • Nxënësit të njohin e të zbatojnë rregullat e higjienës vetjake. • Të kuptojnë mbrojtjen e lëkurës nga mikrobet e rëndësinë e ajrosjes së saj; • Të kuptojnë dëmet që i sjellin shëndetit format e jashtëqitjes; • Të kuptojnë se vetja dhe mjedisi, nuk duhen ndotur; • Të kuptojnë rrezikun nga infeksionet; • Të kuptojnë rrezikun e infeksionit; • Të kuptojnë që veshja të mbahet pastër e të ruhet nga dëmtimet;
		<ul style="list-style-type: none"> • Nuk ecet, nuk vrapohet e nuk ushtrohet këmbëzbathur. • Në vende dhe me mjete të papastra, nuk ushtrohem. • Pas mësimit, pastrohem. 	<ul style="list-style-type: none"> • Të kuptojnë se thonjtë e gjatë mbajnë papastërtira, mikrobe dhe dëmtojnë shokun ose shoqen gjatë mësimit të edukimit fizik; • Të kuptojnë që ecja,

			<p>vrapimi dhe të ushtruarit këmbëzbathur, dëmton këmbët e mund të sjellë ftohje;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Të kuptojnë se papastërtia dëmton shëndetin; • Të kuptojnë se pastërtia vetjake dhe e mjedisit është shëndet.
2.	Vetëmbrojtja nga rreziqet në mësim	<ul style="list-style-type: none"> • Nga terreni dhe mjetet e rrëshqitshme. • Nga ekzistenca e pengesave. • Nga përdorimi i peshave të rënda. • Nga goditjet me mjete të forta. • Në ngjitjet e në kacavarjet. • Nga djersa, të ftohtit e nga dielli. • Nga shtytjet e nga pengimet e partnerit në lojë. • Nga mosekzekutimi i rregullt i veprimeve lëvizore. 	<ul style="list-style-type: none"> • Nxënësit të kuptojnë dhe të parandalojnë rreziqet e mundshme gjatë orës së mësimi. • Të mësojnë të mbrohen, duke mënjanuar rrëshqitjet; • Të jenë të vëmendshën ndaj pengesave, si: gropa, pemë, gurë, tela, gozhdë etj. • Të kuptojnë rrezikun e t' u shmangen peshave të rënda; • Të kuptojnë pasojat e të mënjanojnë përplasjet e goditjet,

		<ul style="list-style-type: none"> • Nga përdorimi i mjeteve të mprehta dhe me majë. • Nga pluhuri, tymi, balta etj. 	<p>me mjete të forta;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Të kuptojnë pasojat e rrëzimit nga lartësitë; • Të kuptojnë dhe të zbatojnë masat mbrojtëse; • Të kuptojnë rreziqet e kryerjes së gabuar të veprimeve lëvizore; • Të kuptojnë nevojën e ndihmës së ndërsjelltë me shokët; • Të kuptojnë rreziqet e të mënjanojnë veprimet e gabuara, përballë shokëve; • Të kuptojnë pasojat e të shmangin të ushtruarit, në kushtet e pluhurit, tymit e të baltës.
--	--	--	--

LINJA 2: AFTËSI DHE VEPRIMTARI LËVIZORE BAZË (7 orë)

Nr.	Nënlinja	Përmbajtja	Objektivat
1.	Kërcim i lirë	<ul style="list-style-type: none"> • Kërcim në vend me një dhe dy këmbët në stol, dyshek e pod (20-30 cm). • Kërcim me një dhe dy këmbët në lëvizje. • Kërcime mbi topa të mbushur, me alternim këmbësh. • Kërcim së gjati nga vendi. 	<ul style="list-style-type: none"> • Nxënësit të ndijojnë forcën shtytëse me këmbë.
2.	Kërcim ritmik	<p>Kërcim ritmik:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kërcime në vend me majat e dy këmbëve, shoqëruar me lëvizje të krahëve dhe me hedhjen e këmbës para. 	<ul style="list-style-type: none"> • Nxënësit të ndijojnë forcën shtytëse me këmbë dhe të mbajë tempin e kërkuar.
3.	Drejtuesimi statik e dinamik	<ul style="list-style-type: none"> • Kërcime të alternuara me një këmbë: para, prapa, majtas, djathtas, me hap të vogël. • Qëndrimi me majat e dy këmbëve. - Në vend në rrafsh të gjerë (tokë) 	<ul style="list-style-type: none"> • Nxënësit të jenë në gjendje të ruajnë drejtuesimin statik e dinamik.

		<ul style="list-style-type: none"> - Mbi stol, pod, tra, kub (krahët anash). - Ecje me majat e këmbëve mbi një vijë të vizuar në tokë. (krahët të lirë). • Qëndrimi me majën e një këmbë (e majtë, e djathtë) në rrafsh të gjerë (tokë). - Në vend, këmba tjetër e përkulur në gju para dhe prapa. - Si në a, por këmba e shtrirë para-poshtë, duart në bel. - Si në a, por këmba e shtrirë anash-poshtë. - Ecje me majat e këmbëve mbi stol. 	
--	--	--	--

LINJA 3. MANIPULIM LËVIZJESH ME DHE PA MJETE (8 orë)

Nr.	Nënlinja	Përmbajtja	Objektivat
1.	Me topa tenisi, llastiku e lecke.	<ul style="list-style-type: none"> • Përplasje dhe pritje të topit a.- Në vend, në tokë; b.- Në mur, në largësi që rritet; c.- Në tokë dhe në mur (me dy takime). • Përplasja e topit në 	<p>Nxënësit të jenë në gjendje:</p> <ul style="list-style-type: none"> • të diferencojnë forcën e hedhjes dhe ta kapin topin pas saj. • të zhvillojnë forcën e shpejtë dhe refleksin e parashikimit të

2.	Me shkop gjimnastikor	<p>dyshe.</p> <p>a.- Në tokë në largësi që rritet;</p> <p>Në mur dhe pritje e drejtpërdrejtë;</p> <p>c.- Në tokë dhe mur.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mbajtje e shkopit me kapje të ndryshme. <p>a.Kapje e shkopit ngushtë, krahët para dhe lart;</p> <p>b.Kapje e shkopit sa gjerësia e supeve para dhe lart;</p> <p>c.Kapje e shkopit sa më afër;</p> <p>d.Lëvizjet kryesore të krahëve me shkop.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rrokullisja e rrethit me dorë dhe tel. <p>a.- Në vijë të drejtë, duke e shtyrë me dorë;</p> <p>b.- Në formën zigzage duke e shoqëruar rrethin;</p> <p>c.- Me tel në vijë të drejtë, duke e shoqëruar rrethin;</p> <p>d.- Me tel, në formë zigzage, në pengesa.</p>	<p>lëvizjes së objektit.</p> <p>Nxënësit të jenë në gjendje:</p> <ul style="list-style-type: none"> • të ndjejnë forcën statike të kapjes e të diferencojnë ndjeshmërinë e hapsirës së kapjes së shkopit; • të zhvillohet përkulshmëria e supeve.
4.	Me rrahtë gjimnastikorë (plastamase, teli etj.)	<p>a.- Në vijë të drejtë, duke e shtyrë me dorë;</p> <p>b.- Në formën zigzage duke e shoqëruar rrethin;</p> <p>c.- Me tel në vijë të drejtë, duke e shoqëruar rrethin;</p> <p>d.- Me tel, në formë zigzage, në pengesa.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Të arrijnë të kryejnë veprimin e rrokullisjes, në largësi që rriten. • Të realizojnë hedhjen e rrokullisjen e rrethit, në largësi të ndryshme. • Të zhvillohet diferencimi i forcës, në hedhjen e mjetit.
5.	Me shishe		

	gjimnastikore	<ul style="list-style-type: none"> • Hedhja e rrethit, me rrokullisje. a.- Hedhje dhe rrokullisje e rrethit, në largësi që rritet, me partner; b.- Hedhje e rrethit e kthimi i tij, me kundërrrokullisj, nga vetja. • Mbjajtja e shishes me gishta. a.- Vendorsja e shishes me fund në tokë; b.- Hedhja dhe pritja e shishes, me partner; c.- Hedhje dhe pritje e shishes në vend, me rrotullim 360°. • Kapja me gishtat e duarve të pjesëve të ndryshme të trupit. 	<ul style="list-style-type: none"> • Të kryejnë veprimet e mbajtjes, të hedhjes e të pritjes së shishes në largësi të afërt.
--	---------------	---	---

LINJA 4: LOJËRA LËVIZORE (10 orë)

Nr.	Nënlinja	Përmbajtja	Objektivat
1.	Lojra të bashkërendimit lëvizor	<ul style="list-style-type: none"> • “Katër sulmuesit” • “Kapja me zinxhie” • “Prite topin” • “Të godasim shishes” • “Kujdes këmborën” 	<ul style="list-style-type: none"> • Të mbajnë mend rregullat e lojërave; • Të zbatojnë pa gabime rregullat e lojërave;

		<p><i>Mësuesi mund të zgjedhë dhe të përdorë lojëra të tjera lëvizore, me karakter të tillë.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Të respektojnë kundërshtarët gjatë lojës; • Të mbrojnë partnerët e kundërshtarët nga dëmtimet fizike; • Të bashkëpunojnë me partnerin gjatë lojës; • Të aktivizohen në detyra të ndryshme të lojës.
2.	Lojëra shpejtësie dhe të reagimit të shpejtë	<ul style="list-style-type: none"> • “Dita dhe nata” • “Shamia fluturuese” • “Zogjtë dhe maçoku” • “Më ndiq mua” • “Stafeta me kapërcim pengesash” 	<ul style="list-style-type: none"> • Të mos pengojnë kundërshtarin gjatë lojërave; • Të respektojnë rregullat e lojërave; • Të bashkëpunojnë me partnerët në lojë; • Të aktivizohen gjallërisht në lojë.
3.	Lojëra vëmendjeje dhe shlodhëse nga ana fizike	<ul style="list-style-type: none"> • “Të zëmë vendin” • “Zgjedhësi i statujave” • “Gjigandët e shkurtabiqët” • “Hedhja e shamisë” • “Shtëpia në pyll” 	<ul style="list-style-type: none"> • Të kuptojnë dhe të zbatojnë rregullat e lojës; • Të ndihmojnë partnerin gjatë lojës; • Të aktivizohen gjallërisht në lojë; • Të orientohen qartë me qëllimet e lojës
4.	Lojra shkathtësie	<ul style="list-style-type: none"> • “Kometa” 	<ul style="list-style-type: none"> • Të respektojnë

		<ul style="list-style-type: none"> • “Kapuliçët e mëlyshi” • “Rrjeta e peshkatarit” • “Gjuetia për mbrojtjen e qëndrimit” • “Goditja e tollumbaces” 	<p>regullat e lojës;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Të mos shpërdorjnë mjetet e lojës; • Të ndihmojnë partnerin në lojë; • Të bashkëpunojnë me partnerin.
--	--	---	--

LINJA 5: LËVIZJE TË THJESHTA RITMIKE (5 orë)

Nr.	Nënlinja	P ërmbajtja	Objektivat
1.	Gërshetime të lira ritmike.	<ul style="list-style-type: none"> • Gërshetime të lira, sipas dëshirës. 	<ul style="list-style-type: none"> • Të gërshetojnë lëvizjet ritmike të pikës 1, 2 dhe 3, sipas dëshirës.

KLASA II

PROGRAMI ANALITIK SIPAS ÇDO LINJE

Objektivat e programit zërthehen për çdo linjë si më poshtë:

30 javë x 1 orë = 30 orë

1. Njohuri për edukimin fizik (gjatë procesit mësimor)
2. Aftësi lëvizore bazë: 7 orë
3. Manipulim lëvizjesh: 8 orë
4. Lojra lëvizore: 10 orë
5. Lëvizje të thjeshta ritmike: 5 orë

LINJA 1: NJOHURI TË EDUKIMIT FIZIK (gjatë procesit mësimor)

Nr.	Nënlinja	Përmbajtja	Objektivat
1.	Vlera e lëvizjeve pas zgjimit në mëngjes.	<ul style="list-style-type: none"> • Kryerja e 4-6 lëvizjeve të ndryshme (që ndryshojnë në çdo dytri javë) të krahëve, trungut e këmbëve; disa këmbëpërkulje dhe kërcime nga vendi, mbas ngritjes nga shtrati. • Kryerja e 4-6 frymëmarrjeve të thella (pa dhe me lëvizje të krahëve nga anash-lart, deri sa pëllëmbët të takojnë me njera-tjetrën). • Fërkimi me një peshqir të lagur me ujë të freskët i krahëve, qafës e i fytyrës. 	<ul style="list-style-type: none"> • Të kuptojnë dhe të zbatojnë rregullat e higjienës vetjake, të ushtruarit të pavarur, të përdorimit të procedurave shëndetësore dhe kalitëse; • Të kryejë me rregull detyrat sipas përmbajtje ta ndjejnë trupin më të lehtë; • Të kryejë detyrat me rregull, mendjen e kanë më të freskët e më të kthjellët; • Të shtojnë dëshirës për të mësuar; • Të ndihen më të gëzuar e të zhdërvjellët për kryerjen e detyrave të tjera gjatë ditës.
2	Rregullat kryesore higjienike gjatë të ushtruarit	<ul style="list-style-type: none"> • Gjatë të ushtruarit, veshja të jetë e lehtë dhe e lirshme në trup. 	<ul style="list-style-type: none"> • Të kuptojnë dhe të zbatojnë rregullat kryesore higjienike

		<p>Fillimisht lëvizjet bëhen të ngadalta; pastaj shpejtohen me ritëm.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ngrohja e muskujve dhe e kyçeve me lëvizje të lehta, shmang dëmtimet fizike. • Frymëmarrja bëhet me hundë, ndërsa kur ajo vështirësohet, bëhet edhe me gojë pak të hapur. • Në kohë të ftohtë, pushimi bëhet aktiv. • Nuk ushtrohem menjëherë pas ngrënies. • Nuk pihet ujë i ftohtë gjatë dhe menjëherë pas të ushtruarit. • Ndërpresim të ushtruarit, kur kemi dhimbje koke, kur kemi dhimbje nën brinjë, në bark, kur kemi marrje mendsh, rrahje të forta të zemrës. • Nuk duhet të lodhemi gjatë të ushtruarit, kur 	<p>gjatë të ushtruarit.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Të ndjejnë se veshja e lehtë dhe e lirshme lehtëson kryerjen e ushtrimeve të çdollojshme; • Të kuptojnë rolin e domosdoshmërisë për përsheptimin e rritjen e vështirësive të lëvizjeve; • Të kenë të qartë domosdoshmërinë e ngrohjes së muskujve dhe të kyçeve për shmangien e dëmtimeve fizike; • Të kuptojnë e të zbatojnë frymëmarrjen me hundë, në rastet e lëvizjeve jo të sforcuara; • Të dinë se në kohë të ftohtë, pushimi duhet të jetë aktiv, se nuk duhet të ushtrohen menjëherë pas ngrënjes e se nuk duhet të pihet ujë i ftohtë, menjëherë pas
--	--	---	---

		<p>kemi kaluar grip, ftohje, bajamet, grykët</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nuk ushtrohemi, kur jemi të sëmurë, kur kemi plagë dhe nuk ulemi ndenjor e nuk shtrihemi në mjedise të ftohta puçrra në trup. 	<p>të ushtruarit;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Të dinë se, në raste dhimbjeje koke, dhimbjeje nën brinjë, dhimbjeje në bark, në raste marrjeje mendsh ose rrahjesh të forta të zemrës, duhet të ndërpresin të ushtruarit. • Të kuptojnë se nuk duhet të lodhen, kur kanë kaluar grip, ftohje, bajamet, grykët si dhe nuk duhet të ushtrohen, kur kanë plagë dhe puçrra në trup.
3	<ul style="list-style-type: none"> • Vetëmbrojtja nga rreziqet. 	<ul style="list-style-type: none"> • Vetëmbrojtja nga hedhja e mjeteve të forta në largësi. • Vetëmbrojtja nga kërcimet nga lartësia, nga kërcimet në largësi, pa dyshekë ose rërë. • Vetëmbrojtja nga të ushtruarit me nisëtiivë, me dhe mbi vegla. • Vetëmbrojtja nga shtypjet e forta në bark 	<ul style="list-style-type: none"> • Të dinë të mbrohen nga rreziqet, që janë të mundshme gjatë të ushtruarit me lëvizje; • Të kuptojnë se hedhja e mjeteve të forta në largësi, kërcimet nga lartësia, kërcimet në largësi pa dyshekë ose rërë, përbëjnë rrezikshmëri; • Të kuptojnë se të ushtruarit me dhe mbi

		<p>e në gjoks.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vetëmbrojtja nga përdorimi i mjeteve të dëmtuara. • Vetëmbrojtja nga përkuljet e forta dhe të shpejta të kyçeve. 	<p>vegla, pa mbikqyrjen e mësuesit, mund të bëhen shkaqe për dëmtime fizike;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Të kuptojnë se nuk duhet të ushtrohen me mjete të dëmtuara dhe në rastet, kur janë të detyruar t'i përdorin ato, të dinë si të vetëmbrohen nga çdo e papritur.
--	--	--	---

LINJA 2. AFTËSI LËVIZORE BAZË (7 orë)

Nr	Nënlinja	Përmbajtja	Objektivat
1.	Qëndrimet dhe lëvizjet kryesore të pjesëve të trupit.	<ul style="list-style-type: none"> • Qëndrimet dhe lëvizjet e këmbëve. (kofshë dhe kërci). <ul style="list-style-type: none"> a. Këmba e majtë, e djathtë e mbështetur anash, para, prapa. b. Këmba e majtë, e djathtë përkulur në gju (para, anash dhe prapa) në mbështetje. c. Këmba e majtë, e djathtë e shtrirë (ngritur) anash, para, prapa (dhe përkulur në gju). 	<ul style="list-style-type: none"> • Të jenë në gjendje të ekzekutojnë qëndrimet dhe t'i emërtojnë ato.

		<p>ç. Lëvizje të njëpasnjëshme të këmbëve në qëndrime të ndryshme.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Qëndrimet dhe lëvizjet e trungut: <ul style="list-style-type: none"> a. Trungu i drejtë. b. Trungu i përkulur para c. Trungu i përkulur anash (majtas- djathtas) ç. Veprimtari lëvizore me trungun. 	
2	Ecje të lira dhe ritmike	<ul style="list-style-type: none"> • Ecjet e lira: <ul style="list-style-type: none"> a. Ecje me hap të vogël, me temp të ngadaltë e të përsheptuar në formë zigzage etj. b. Ecje me hap të zakonshëm me temp të ngadaltë e të përsheptuar në formë diagonale. c. Ecje me hap të madh me temp të ngadaltë e mesatar, në kolonë për një, në formë gjarpërore. • Ecjet ritmike. <ul style="list-style-type: none"> a. Si ecjet e lira, por me ritëm e muzike. 	<ul style="list-style-type: none"> • Të jenë në gjendje të mbajnë tempin dhe ritmin e ecjes në largësi të ndryshme.
3	Vrapime të lira dhe	<ul style="list-style-type: none"> • Vrapim i lirë (200- 	<ul style="list-style-type: none"> • Të jenë në gjendje të

	ritmike	<p>300m).</p> <p>a. Vrapim me tërheqjen e fillit të balonës me ndryshim shpejtësie nga vetë nxënësi.</p> <p>b. Vrapim me rrokullisjen me tel të rrethit gjimnastikor, duke kaluar nëpër 5-6 pengesa.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vrapim ritmik. <ul style="list-style-type: none"> a. Vrapim i lehtë nën tingujt e ritmit muzikor me çifte nxënësish, 100-150m. 	<p>mbajnë tempin dhe ritmin gjatë vrapimit në largësi të ndryshme.</p>
4.	Kërcime të lira dhe ritmike	<ul style="list-style-type: none"> • Kërcim i lirë: <ul style="list-style-type: none"> a. Kërcimi i lirë, me një këmbë në lëvizje 10-15 hapa, me të majtën dhe të djathtën. b. Kërcim nga këmba në këmbë (galop) 10-15 hapa. c. Kërcime mbi mjete nga vrulli 3-4 metra (pod, dyshekë, kuba etj.). ç. Kërcim së larti nga vendi (deri 30 cm) me një dhe dy këmbë. d. Kërcim së gjati me 3- 	<ul style="list-style-type: none"> • Të jenë në gjendja të ekzekutojnë llojet e ndryshme të kërcimeve dhe të mbajnë ritmin e kërkuar të lëvizjeve.

		<p>4 hapa vrull.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kërcim ritmik: <ul style="list-style-type: none"> a. Kërcime të alternuara nga këmba në këmbë në vend me përkuljen e gjurit, shoqëruar me lëvizjen e krahëve. b. Kërcime anësore (hap kërcyes) me 2 kohë dhe me lëvizjen e krahëve anash. c. Kërcim me dy këmbët në vend dhe të alternuar në hedhjen e njëres këmbë të shtrirë para dhe anash. 	
--	--	---	--

LINJA 3. MANIPULIM LËVIZJESH (8 orë)

Nr.	Nënlinja	Përmbajtja	Objektivat
1.	Me topa të vegjël	<ul style="list-style-type: none"> • Hedhje dhe pritje të njëpasnjëshme të dy topave me një dorë (m,d.) nga drejtqëndrimi. • Hedhje dhe pritje të njëpasnjëshme të dy topave nga njëra dorë në dorën tjetër. 	<ul style="list-style-type: none"> • Të xhonglojnë me një e dy duar topat e vegjël për një kohë të caktuar, pa rënie në tokë, me shpejtësi të moderuar.
2.	Me rrahë gjimnastikorë	<ul style="list-style-type: none"> • Rrotullim i rrethit në bel. • Rrotullimi i rrethit me 	<ul style="list-style-type: none"> • Të rrotullojnë rrethin gjimnastikor me 4

		parakrah <ul style="list-style-type: none"> Rrotullimi i rrethit me këmbë. 	anësitë dhe në bel për një kohë të caktuar.
3.	Me shkopinj gjimnastikorë	<ul style="list-style-type: none"> Nga drejtqëndrimi, rrotullim i shpatullave me shkop, me kapje që vjen duke u ngushtuar. Mbajtje e shkopit në drejtqëndrim me gisht, ballë e sup. 	<ul style="list-style-type: none"> Të kryejnë disa rrotullime të shpatullave me kapje në gjerësi të ndryshme. Të mbajnë shkopin në drejtpeshim me tri pjesët e trupit për një kohë të caktuar (pa rënë në tokë).

LINJA 4. LOJRA LËVIZORE (10 orë)

Nr.	Nënlinja	Përmbajtja	Objektivat
1.	Lojëra lëvizore me subjekt	<ul style="list-style-type: none"> “Zoqtë dhe maaçoku” “Rrjeta e peshkatarit” “Ariu dhe bletët” “Shtëpia në pyll” <p><i>Mësuesi mund të zgjedhë dhe të përdorë lojëra të tjera me subjekt.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> Të mbajnë mend dhe të zbatojnë rregullat e lojërave. Të bashkëpunojnë me partnerët dhe të aktivizohen gjallërisht.
2.	Lojëra drejtpeshimi statik e dinamik	<ul style="list-style-type: none"> “Kush ecën më shpejtë mbi stol” “Kalova lumin pa u lagur” 	<ul style="list-style-type: none"> Të mbajnë drejtpeshimin gjatë kryerjes së veprimeve të lojës Të zbatojnë rregullat e lojës dhe të mos pengojnë

			kundërshatrin.
3.	Lojëra shpejtësie dhe reagimi të shpejtë.	<ul style="list-style-type: none"> • “Dita dhe nata” • “Kush e ka shaminë” • Shamia fluturuese” • “Rrëmbimi i flamurit” 	<ul style="list-style-type: none"> • Të shfaqin shpejtësi dhe regim të shpejtë të veprimeve. • Të respektojnë rregullat e lojës.
4.	Lojëra shkathtësie	<ul style="list-style-type: none"> • “Rrjeta e peshkatarit” • “Topi djegës” • “Ariu dhe bletët” • “Sta fetë me ndërrim sendesh” 	<ul style="list-style-type: none"> • Të shfaqin format kryesore të bashkëveprimit lëvizor. • Të aktivizohen gjallërisht duke zbatuar rregullat e lojës.

LINJA 5. LEVIZJET E THJESHTA RITMIKE (5 orë)

Nr.	Nënlinja	Përmbajtja	Objektivat
	Gërshetimi i qëndrimeve, të lëvizjeve të krahëve me zhvendosjet e këmbëve	Gërshetimi si në 5.1 dhe 5.2 sipas dëshirës së nxënësve.	Nxënësit të arrijnë të gërshetojnë vetë lëvizjet e krahëve dhe të këmbëve gjatë zhvendosjes së tyre.

KLASA III

PROGRAMI ANALITIK SIPAS ÇDO LINJE

Objektivat e programit zërthehen për çdo linjë si më poshtë:

30 javë x 1 orë = 30 orë

1. Njohuri për edukimin fizik (gjatë procesit mësimor)
2. Aftësi lëvizore bazë: 7 orë
3. Manipulim lëvizjesh: 8 orë
4. Lojra lëvizore: 10 orë
5. Lëvizje te thjeshta ritmike: 5 orë

LINJA 1: NJOHURI TE EDUKIMIT FIZIK (gjatë procesit mësimor)

Nr.	Nënlinja	Përmbajtja	Objektivat
1	Rregullat e mbajtjes së trupit drejt	<ul style="list-style-type: none">• Në drejtpërdrejt, ecje dhe vrapim trangu mbahet drejt.• Pas qëndrimit për një kohë të gjatë në bankë, karrige, stol etj., pa e përkulur trangu, bëhen disa lëvizje të tij me përkulje ose me përkulje dhe përdredhje në drejtimin para, prapa, majtas e djathtas.• Mbajtja e peshave, hedhjet e lëvizjet e tjera të bëhen kurdoherë me të dy krahët (njëherësh ose në mënyrë të njëpasnjëshme).• Qëndrimi shtrirë (në gjumë) të bëhet në mjedis	<ul style="list-style-type: none">• Të kuptojnë dhe të zbatojnë rregullat e mbajtjes së trupit drejt, në vend e në lëvizje.• Të sigurojnë shëndet të mirë dhe trup me qëndrim e pamje të bukur, duke vepruar me saktësi sipas rregullave të mbajtjes së trupit drejt.• Të kuptojnë se trupi i shëndetshëm e i bukur, qëndrimi i drejtë i tij, arrihen përmes zhvillimit të përgjithshëm

		<p>të rrafshët, që nuk harkohet.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pas ushtrimeve të përkuqjes në njerën anë, bëhen ushtrime në anën tjetër, duke aktivizuar muskujt antagonistë. • Bëhen ushtrime, për të forcuar muskujt e barkut, të shpinës e ijeve. • Nuk mbahen pesha të rënda, që përkulin shumë kolonën, sidomos para dhe anash. 	<p>harmonik të sistemit mbështetës lëvizor, veçanërisht të trungut.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Të dinë se përdorimi i shpeshtë i peshave të rënda, që përkulin kolonën mbi normat e lejuara, ndikojnë drejtpërdrejt në shtrembërimin e deformimin e qëndrimit normal të trungut.
2	Frymëmarrja gjatë ecjes e vrapimit	<ul style="list-style-type: none"> • Të numërojmë frymëmarrjet tona në gjendje qetësie. • Në qetësi, frymëmarrja bëhet vetëm me hundë, ndërkohë që goja mbahet e mbyllur. • Frymëmarrja bëhet ritmike me krahëror e me bark (diafragmë). • Kur frymëmarrja vështirësohet, duhet që goja të hapet pak. • Kur frymëmarrja vështirësohet shumë, ajo duhet të bëhet edhe më 	<p>Të kuptojnë rëndësinë dhe të zbatojnë me saktësi rregullat e frymëmarrjes gjatë të ushtruarit.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Të kontrollojnë dhe të qortojnë vetë teknikën e frymëmarrjes, sipas normave të përcaktuara nga fiziologjia dhe higjiena e ushtrimit fizik. ▪ Të kuptojnë rëndësinë e ventilimit të mushkërive dhe të

		<p>gojë të hapur; njëkohësisht, tempi dhe rtmi i hapave ulen.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Në përfundim të ecjes e të vrapimit, është e domosdoshme të bëhen 4-6 frymëmarrje të thella. • Me anë të frymëmarrjes, thithim oksigjen e nxjerrim gaz karbonik. 	<p>gjakut, gjatë të ushtruarit me ngarkesa të mëdha fizike.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Të kuptojnë domosdoshmërinë e ripërtëritjes së organizmit, mbas ngarkesave fizike. ▪ Të kuptojnë dobinë e madhe të oksigjenit për punën e muskujve dhe për jetën në përgjithësi.
3	Roli i lojërave lëvizore në kohën e lirë.	<ul style="list-style-type: none"> • Lojërat na japin gëzim. Të luajmë rregullisht pas mësimeve dhe në ditë pushimi. • Gjatë lojërav tregojmë aftësitë tona fizike, të fituara në mësimet e edukimit fizik. • Të luajmë në vende të parrezikshme dhe me lojëra, që nuk dëmtojnë veten e shokët (shoqet). • Gjatë lojërave nuk grindemi me shokët (shoqet). • Të luajmë në vende të caktuara, pa dëmtuar 	<ul style="list-style-type: none"> • Të kuptojnë rëndësinë e lojërave në pasurimin e përvojës lëvizore, në zhvillimin e përgjithshëm fizik, lëvizor, intelektual e shoqëror të njeriut. • Të kuptojnë vlerat e të mësuarit të lojërave në orën e mësimit të edukimit fizik. • Të kuptojnë rrezikun që vjen nga të luajturit në mjedise të papërshtatshme dhe nga lojërat me

		njerëzit e pasurinë e tyre ose të shtetit.	rrezikshmëri për shëndetin e njeriut. ▪ Të kuptojnë nevojën e respektit.
--	--	--	---

LINJA 2: AFTËSI LËVIZORE BAZË (7 orë)

Nr.	Nënlinja	Përmbajtja	Objektivat
1.	Ecje të lira dhe ritmike	<ul style="list-style-type: none"> • Ecje e lirë: <ul style="list-style-type: none"> a.Ecje e lirë anësore me hap të vogël e të madh. b.Ecje mbrapa me hap të vogël e të madh. c.Ecje me kryqëzim të këmbëve anash dhe para. • Ecje me ritëm: si në a, b e c, por nën ritmin e muzikës. 	<ul style="list-style-type: none"> • Të ecin lirshëm edhe të mbajnë tempin dhe ritmin e kërkuar.
3	Vrapime të lira dhe ritmike	<ul style="list-style-type: none"> • Vrapim i lirë (300-400 m): <ul style="list-style-type: none"> a.Vrapim në çifte, duke tërhequr fillin e balonës. b.Vrapim me rrokullisjen e rrethit gjimnastikor nëpër një figurë në formë rrethi, gjarpërore dhe 8-shi. • Vrapim ritmik: si në a, b, por nën ritmin e muzikës. 	<ul style="list-style-type: none"> • Të vrapojnë lirshëm e të mbajnë tempin e vrapimit.

4	Kërcime të lira dhe ritmike	<ul style="list-style-type: none"> • Kërcim i lirë në largësi: <ol style="list-style-type: none"> a. Kërcim së gjati me 5-6 hapa vrull. • Kërcim i lirë në lartësi: <ol style="list-style-type: none"> a. Kërcim së larti nga vendi mbi pod, stol etj. • Kërcim me litarin vetjak: <ol style="list-style-type: none"> a. Kërcime me të dyja këmbët, me litarin vetjak e me një partner. • Kërcime me litarin kolektiv: <ol style="list-style-type: none"> a. Kërcime me litarin kolektiv, me hyrje dhe dalje anësore; me hyrje dhe dalje ballore. 	<ul style="list-style-type: none"> • Të ruajnë tempin e ritmin e kërcimeve, të rrisin vëllimin e tyre.
5	Drejtëshimi statik e dinamik.	<ul style="list-style-type: none"> • Ecje mbi një rrafsh të ngushtë: <ol style="list-style-type: none"> a. Ecje me duar në mes, me krahët anash, mbi një vijë të drejtë të shënuar në tokë. b. Si në a, por mbi traun e baraspeshimit, lartësia 60-80 cm. • Ecje me majat e këmbëve mbi një rrafsh të ngushtë: <ol style="list-style-type: none"> a. Ecje me majat e 	<ul style="list-style-type: none"> • Të ruajnë baraspeshimin gjatë ecjeve dhe kthimeve, duke rritur largësinë e zhvendosjes.

		<p>këmbëve, duart në mes; me krahët anash, mbi një vijë të drejtë të shënuar në tokë.</p> <p>b. Si në a, por mbi traun e baraspeshimit, lartësia 60-80cm.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kthime në vend me majat e këmbëve (90 dhe 180°): <ul style="list-style-type: none"> a.Në vend , në një rreth me diametër 15 cm. b. Mbi stolin gjimnastikor. • Kthime në vend me majat e këmbëve (90-180°) mbi një rafsh të ngushtë: <ul style="list-style-type: none"> a.Mbi një vijë të drejtë të shënuar në tokë. b.Mbi traun e baraspeshimit, lartësia 60-80 cm. 	
--	--	--	--

LINJA 3. MANIPULIM LËVIZJESH (8 orë)

Nr.	Nënlinja	Përmbajtja	Objektivat
1.	Me topa volejboli dhe futboli	<ul style="list-style-type: none"> • Xhonglime dhe rrokullisje me pjesët e trupit: • Xhonglime me duar, me gjunjë, me këmbë në vend, individualisht. • Rrokullisje e topit nga majat e gishtave, në sup (majtas e djathtas). 	<ul style="list-style-type: none"> • Të pajisen me aftësinë e ndjeshmërisë muskulore ndaj objektit që lëviz. • Të realizojnë 5-6 xhonglime me duar, 3-4 me gjunjë dhe 4-5 me këmbë, në dy tentativa për secilën dorë, për secilin gju dhe për secilën këmbë.
2.	Me shkopin gjimnastikor	<ul style="list-style-type: none"> • Baraspeshime dhe lëvizje të krahëve dhe këmbëve me shkopin gjimnastikor. • Baraspeshim me mbajtjen e shkopit me pjesë të ndryshme të trupit. <ul style="list-style-type: none"> a.Baraspeshim mbi njëren këmbë, me shkopin në gropën e gjurit të këmbës tjetër prapa. b.Baraspeshim mbi 	<ul style="list-style-type: none"> • Të aftësohen në qëndrimet e baraspeshuara dhe në lëvizjet e bashkërenduara, me përdorimin e shkopit gjimnastikor. • Të jenë në gjendje të ruajnë baraspeshimin për 3-4 sek. • Të zhvillojnë bashkërendimin e

		<p>njërën këmbë, me shkopin në trinën e këmbës tjetër poshtë-para.</p> <ul style="list-style-type: none"> Lëvizjet kryesore të krahëve me shkopin. <ul style="list-style-type: none"> Shkopi me kapje të gjerë (normale dhe të ngushtë). Krahët para; krahët lart (pa dhe me përkulje të trungut majtas e djathtas). Shkopi poshtë-para, me kapje të gjerë. Kalim i njëpasnjëshëm i këmbëve para dhe prapa; rrotullim i shpatullave, me shkopin nga prapa-para. 	<p>lëvizjeve në kushtet e baraspeshimit statik.</p> <ul style="list-style-type: none"> Të jenë në gjendje të kryejnë vetë 4-6 lëvizje të krahëve dhe këmbëve me shkopin gjimnastikor, duke i bashkërenduar edhe me përkulje të trungut anash (majtas e djathtas).
3.	Me trup të lirë	<p>a.Prekje e objekteve me këmbë në lartësi:</p> <ul style="list-style-type: none"> Nga qëndrimi në këmbë, me të majtën e të djathtën; Nga qëndrimi shtrirë në shpinë, me të majtën e të djathtën. <p>b.Ecje këmbëkryq:</p> <ul style="list-style-type: none"> Nga qëndrimi ndenjor këmbëkryq, me 	<ul style="list-style-type: none"> Të zhvillojnë përkulshmërinë dhe aftësinë bashkërenduese duar-këmbë. Të jenë në gjendje të prekin 2-3 herë me majtën e këmbës objektin e varur, në lartësi që rritet 3-5 cm nga mundësia

		<p>ndihmën e duarve mbi dyshek (ose mbi një platformë tjetër të përshtatshme).</p> <p>c. Rrotullim të njerës këmbë, nga mbështetja mbi tjetrën:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nga qëndrimi këmbëmbledhur mbi të djathtën (të majtën) me mbështetje të duarve poshtë-para në tokë, rrethrotullim i së majtës (djathtës) djathtas (majtas). 	<p>maksimale.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Të arrijnë të ecin me kërcim 1,5-2 m. • Të jenë në gjendje të bëjnë 2-3 rrotullime me të majtën e të djathtën.
--	--	---	---

LINJA 4: LOJRA LËVIZORE (10 orë)

Nr.	Nënlinja	Përmbajtja	Objektivat
1	Lojëra për zhvillimin e shkathhtësisë (bashkërendimi lëvizor)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Shkelja e qeses me rërë. ▪ “Dueli”. ▪ “Gjuetarët e rosat”. ▪ “Viganët e shkurtabiqët”. 	<ul style="list-style-type: none"> • Të zbatojnë rregullat e lojërave. • Të bashkëpunojnë me pjesëtarët (pjesëtarët) e skuadrës. • Të shfaqin bashkërendim të lëvizjeve të anësive të trupit (krahë, këmbë).
2	Lojëra për zhvillimin e forcës së shpejtë (krahë dhe këmbë)	<ul style="list-style-type: none"> • Kush e hedh më larg (nga vendi) topin e tenisit (150 gr). 	<ul style="list-style-type: none"> • Të shfaqin forcën e shpejtë të krahëve dhe këmbëve, duke

		<ul style="list-style-type: none"> • “Lepuri dhe zagari”. • “Goditja e kështjellës” • Kush e godet dhe e hedh topin e llastikut në largësi të madhe (me këmbë) 	respektuar rregullat e lojës.
3	Lojëra për zhvillimin e baraspeshimit dinamik	<ul style="list-style-type: none"> • Vrapo në vijë të drejtë, me njerën këmbë (10 m). • Kërcime me këmbë të lidhura, në largësi 10 m. • Ecje këmbadorasi në stolin gjimnastikor. • Mbajtja e topit të pingpongut me lugë dhe ecje e shpejtë, në largësinë 10-15 m. 	<ul style="list-style-type: none"> • Të shfaqin në të gjitha lojërat aftësinë e baraspeshimit dinamik e të respektojnë rregullat e lojës.
4	Lojëra për zhvillimin e aftësisë motore të diferencimit neuro-muskulor (saktësia në goditje)	<ul style="list-style-type: none"> • Të godasim shishet gjimnastikore me top tenisi (krahë). • Të godasim shishet me top llastiku (me këmbë). • Të hedhim topin e llastikut në kosh (l=2 m). • Të gjuajmë topin me këmbë dhe ta fusim në portë të vogël (l=5 m, porta=60 cmX 30 cm). 	<ul style="list-style-type: none"> • Të shfaqin (në rritje) saktësinë e gjuajtjeve dhe goditjeve në objekte të ndryshme, në të gjitha lojërat e mësuara. • Të zbatojnë rregullat e zhvillimit të lojërave.

LINJA 5: LËVIZJE TË THJESHTA RITMIKE (5 orë)

Nr.	Nënlinja	Përmbajtja	Objektivat
1	Kombinime ritmike të qëndrimeve dhe lëvizjeve të trungut me të këmbëve dhe krahëve	<ul style="list-style-type: none"> Kombinime të 5.1 dhe 5.2, sipas dëshirës së nxënësve. 	<ul style="list-style-type: none"> Të kordinojnë ekzekutimin e lëvizjeve të trungut, krahëve e të këmbëve.

KLASA IV

PROGRAMI ANALITIK SIPAS ÇDO LINJE

Objektivat e programit zërthehen për çdo linjë si më poshtë:

30 javë x 1 orë = 30 orë

- Njohuri për edukimin fizik (gjatë procesit mësimor)
- Aftësi lëvizore bazë: 7 orë
- Manipulim lëvizjesh: 8 orë
- Lojra lëvizore: 10 orë
- Lëvizje te thjeshta ritmike: 5 orë

LINJA 1: NJOHURI TE EDUKIMIT FIZIK (gjatë procesit mësimor)

Nr.	Nënlinja	Përmbajtja	Objektivat
1.	Ndihma e parë në rastet e dëmtimeve fizike	<ul style="list-style-type: none"> Ndihma e parë në rastet e dëmtimeve të indeve të buta me hemoragji të jashtme. Ndihma e parë në rastet e shtypjeve të indeve të buta, që shoqërohen me hemoragji të brendshme (hematoma, nxirje). Ndihma e parë në rastet e ndrydhjeve të kyçeve. 	<ul style="list-style-type: none"> Të japin praktikisht ndihmën e parë, në rastet e dëmtimeve të indeve të buta (me hemoragji të jashtme dhe të brendshme) dhe në rastet e ndrydhjeve të kyçeve.
2.	Matja e pulsit	<ul style="list-style-type: none"> Mënyra e matjes së pulsit në 10 sek. Matja e pulsit në qetësi dhe pas ngarkesës në kyçin e dorës. 	<ul style="list-style-type: none"> Të gjejnë pikat e matjes e të llogarisin pulsën në 1 minutë, pas matjes së tij në 10 sek.

		<ul style="list-style-type: none"> • Matja e pulsit në qetësi dhe pas ngarkesës në arterien karotide të qafës. 	
3.	Frekuenca e pulsit në qetësi dhe në ngarkesë	<ul style="list-style-type: none"> • Frekuenca e pulsit në qetësi (pa ngarkesë fiziologjike). • Frekuenca e pulsit menjëherë pas ngarkesave të vogla fiziologjike. • Frekuenca e pulsit menjëherë pas ngarkesave mesatare fiziologjike. • Frekuenca e pulsit menjëherë pas ngarkesave të mëdha fiziologjike. • Frekuenca jo normale e pulsit në qetësi, menjëherë pas ngarkesave të mesme dhe menjëherë pas ngarkesave të mëdha fiziologjike. 	<ul style="list-style-type: none"> • Të diferencojnë puls normal nga ai jonormal, në përputhje me grup-moshën e tyre: <ul style="list-style-type: none"> - Në qetësi; - Menjëherë pas ngarkesës së vogël fiziologjike; - Menjëherë pas ngarkesës së mesme fiziologjike; - Menjëherë pas ngarkesës së madhe fiziologjike.

LINJA 2: AFTËSI LËVIZORE BAZË (7 orë)

Nr.	Nënlinja	Përmbajtja	Objektivat
1.	Ecje të lira dhe ritmike	<ul style="list-style-type: none"> • Ecje e lire: <ul style="list-style-type: none"> a- Ecje e lirë anësore me hap të madh dhe të vogël, b- Ecje e lirë mbrapa me hap të vogël e të madh, c- Ecje me kryqëzim të këmbëve anash dhe para. • Ecje ritmike si në pikat a, b e c, por nën ritmin e muzikës. 	<ul style="list-style-type: none"> • Të ecin lirshëm duke mbajtur trupin drejt dhe duke ruajtur tempin e ritmin e kërkuar.
2.	Vrapime të lira dhe ritmike	<ul style="list-style-type: none"> • Vrapim i lirë 300-400 m <ul style="list-style-type: none"> a- Në çifte; b- Në cifte duke tërhequr fillin e balonës apo të tollu mbaces; c- Vrapim me rrokullisjen e rrethit gjimnastikor në formë rrethi, 	<ul style="list-style-type: none"> • Të vrapojnë lirshëm e pa sforcime në ruajtjen e ritmit të vrapimit.

		<p>gjarpërore dhe 8-shi.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vrapim ritmik si në pikat a, b e c, por në ritmin e muzikës. 	
3.	Kërcime të lira dhe ritmike	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Kërcim i lirë në largësi. ▪ Kërcim së gjati me 5 dhe 6 hapa vrullë. ▪ Kërcim i lirë në lartësi. ▪ Kërcimi së larti nga vendi mbi pod, stol etj. ▪ Kërcim me litarin vetjak. ▪ Kërcime me të dy këmbët në litarin vetjak e më një partner ▪ Kërcim me litarin kolektiv me hyrje-dalje anësore dhe ballore. 	<p>Të kryejnë llojet e kërcimeve</p> <p>Të ruajnë ritmin e kërcimeve dhe të rrisin vëllimin e tyre</p>
4.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Drejtëpeshimi statik e dinamik 	<p>Ecje mbi një rrafsh te ngushtë:</p> <p>a- Ecje me duar në mes, me karhët anash, mbi një vijë të drejtë të shënuar në tokë;</p> <p>b- Si në a, por mbi traun e baraspeshimit në lartësi 60-80 cm.</p> <p>c- Si në a, por mbi dryshtën e poshtme të stolit gjimnastikor.</p>	<p>Të ruajnë baraspeshimin gjatë ecjeve duke rritur largësinë e zhvendosjeve. Të kryejnë me estetikë elementet e mësuara.</p>

LINJA 3: MANIPULIM LËVIZJESH (8 orë)

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

LINJA 4: LOJRA LËVIZORE (10 orë)

Nr.	Nënlinjat	Përmbajtja	Objektivat
1.	Me topa llastiku	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Xhonglim me dy dhe tri topa, me të dyja duart. ▪ Hedhja e topit, me rritjen e përshkallëzuar të forcës, deri në arritjen e largësisë maksimale. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Të kryejnë xhonglime të thjeshta me të dyja duart e ta hedhin topin në largësi maksimale. Ata zhvillojnë bashkërendimin e lëvizjeve me mjetin, të zhvillojnë, gjithashtu, aftësinë e forcës së shpejtë të krahëve.
2.	Me shkopin gjimnastikorë	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mbajtja në baraspeshim e shkopit gjimnastikor horizontalisht me pjesë të ndryshme të trupit (kokë, gisht i dorës, trinë e këmbës). ▪ Mbajtja në baraspeshim e shkopit gjimnastikor vertikalisht me pjesë të ndryshme të trupit (kokë, sup, gisht i dorës, trinë e këmbës). 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Të mbajnë shkopin me pjesë të ndryshme të trupit për një kohë të caktuar, duke përsosur më tej ndjeshmërinë e baraspeshimit, me sforcime të vogla muskulore. Ata ekzekutojnë pozicionet bazë dhe lëvizjet kryesore të krahëve me shkopin gjimnastikor.
3.	Me rathë gjimnastikorë	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Rrotullim i rrethit gjimnastikor në bel (majtas e djathtas). ▪ Kërcime me rrethin gjimnastikor (njëlloj si me litarin individual). 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Të kryejnë rrotullimin e rrethit në bel për një kohë të caktuar e të kërcëjnë me të si me litar, duke zhvilluar bashkërendimin e lëvizjeve në marrëdhënie me mjetin.

LINJA 5: LËVIZJE TË THJESHTA RITMIKE (5 orë)

Nr.	Nënlinjat	Përmbajtja	Objektivat
1.	Bashkërendime të lëvizjeve ritmike të krahëve me kërcimet dhe kthimet në vend.	<ul style="list-style-type: none"> Kërcime të njëpasnjëshme në vend, me këmbë të bashkuara, me ndryshim të pozicioneve të krahëve (para-lart-anash). Kërcime të njëpasnjëshme në vend me kthim të trungut 90° (majtas-djathtas), këmbët e bashkuara, krahët para-anash duke lëvizur në kah të kundërt me lëvizjen e këmbëve. Kërcime të njëpasnjëshme në vend me kryqëzim të këmbëve, me ndryshim të pozicioneve të krahëve sipas dëshirës (para-lart-anash). 	<ul style="list-style-type: none"> Të ekzekutojnë lirshëm bashkërendimet, duke ruajtur pozicionet e krahëve nën tempin e kërkuar.

KLASA V

PROGRAMI ANALITIK SIPAS ÇDO LINJE

Objektivat e programit zërthehen për çdo linjë si më poshtë:

30 javë x 1 orë = 30 orë

1. Njohuri për edukimin fizik (gjatë procesit mësimor)

2. Aftësi lëvizore bazë: 5 orë

3. Manipulim lëvizjesh: 5 orë

4. Lojëra lëvizore: 6 orë

5. Lëvizje te thjeshta ritmike: 4 orë

6. Veprime të thjeshta lëvizore sportive 10 orë

- *Basketboll*
- *Hendboll*
- *Futboll*
- *Atletikë*
- *Gjymnastikë*

LINJA 1: NJOHURI TE EDUKIMIT FIZIK (gjatë procesit mësimor)

Nr.	Nënlinjat	Përmbajtja	Objektivat
1	Ndërtimi i aparatit lëvizor mbështetës të trupit të njeriut. Eshtrat dhe muskujt kryesore të trupit të njeriut (gjymtyrët).	<ul style="list-style-type: none"> • Eshtrat kryesore të gjymtyrëve të sipërme: <ul style="list-style-type: none"> a. Krahu; b. Parakrahu; c. Gishtërinjtë. • Eshtrat dhe muskujt kryesore të gjymtyrëve të poshtme: <ul style="list-style-type: none"> a. Kofsha; b. Parakofsha (kërciri); c. Gishtërinjtë. 	<ul style="list-style-type: none"> • Të përcaktojnë vendndodhjen e eshtrave dhe muskujve kryesore të gjymtyrëve të sipërme dhe të poshtme (duke i prekur), sipas emërimit të tyre. • Të dallojnë llojet e dëmtimeve të eshtrave dhe muskujve të gjymtyrëve • (të sipërme dhe të poshtme). • Të zbatojnë rregullat elementare të ruajtjes së kockave dhe muskujve nga dëmtimet e mundshme.
2.	Higjiena e ushtrimeve fizike.	<ul style="list-style-type: none"> • Vlerat e veshjes së përshtatur me mjedisin rrethues, • me temperaturën e me karakterin e ushtrimeve fizike; • Pastërtia e trupit pas të ushtruarit me ushtrime fizike si një domosdoshmëri e higjienës së ushtrimeve fizike; 	<ul style="list-style-type: none"> • Të zbatojnë rregullat e higjienës vetjake gjatë të ushtruarit me ushtrime fizike. • Të shpjegojnë se ç'është lodhja dhe mënyrat e shmangies nga mbilodhja gjatë dhe pas të ushtruarit fizik.

		<ul style="list-style-type: none"> • Të ushtruarit në ajër të pastër, me mjete dhe në mjedis të pastër, kërkesë elementare e higjienës së të ushtruarit fizik; • Djersitja gjatë të ushtruarit me ushtrime fizike, si një fenomen i zakonshëm fiziologjik e shenjë e lodhjes fizike; • Çfarë është mbilodhja, pse shfaqet e si mund të mbrohem nga ajo gjatë dhe pas të ushtruarit fizik. 	
3.	Të ushtruarit e pavarur në kohën e lirë.	<ul style="list-style-type: none"> • Veprimi lëvizor. • Ushtrimi fizik, roli i tij në zhvillimin e përgjithshëm të organizmit. • Ushtrimet për përgatitjen e përgjithshme fizike (pa dhe me mjete). 	<ul style="list-style-type: none"> • Të përshkruajnë ndikimin e ushtrimeve për përgatitjen e përgjithshme fizike në grupmuskuj të ndryshëm të organizmit. • Të demonstrojnë një kombinim me 6 masa 4 kohëshe ushtrimesh për përgatitjen e përgjithshme fizike (pa dhe me mjete).

LINJA 2.AFTËSI LËVIZORE BAZË (5 orë)

Nr.	Nënlinjat	Përmbajtja	Objektivat
1.	Ecjet e lira dhe	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ecja e lirë para, prapa 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Të ekzekutojnë llojet

	ritmike	dhe anash; <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ecja ritmike (me komandë ose me trokitje) para, prapa dhe anash; ▪ Ecja ritmike (me muzikë) para, prapa dhe anash. 	kryesore të ecjeve, duke rritur largësinë e tyre. <ul style="list-style-type: none"> ▪ Të dallojnë efektet pozitive të ritmikës në jetën e përditëshme.
2.	Vrapimet e lira dhe ritmike	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Vrapimi i lirë para, prapa dhe anash; ▪ Vrapimi ritmik (me komandë ose me trokitje) para, prapa dhe anash; ▪ Vrapimi ritmik (me muzikë) para, prapa dhe anash. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Të ekzekutojnë llojet e ndryshme të vrapimeve dhe të rrisin largësinë me tempin e ritmin e kërkuar.
3.	Kërcimet e lira dhe ritmike	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Kërcimi së gjati nga vendi, me shtytje të dy këmbëve; ▪ Kërcimi së larti nga vendi, me shtytje të dy këmbëve; ▪ Kërcime me litarin vetjak (me të dyja këmbët) nga vendi. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Të ekzekutojnë kërcimet së gjati e së larti, duke rritur treguesit. ▪ Të ekzekutojnë kërcimet me litarin vetjak, duke rritur numrin e tyre.

LINJA 3: MANIPULIM LËVIZOR (5 orë)

Nr	Nënlinjat	Përmbajtja	Objektivat
1.	Me topa llastiku	<ul style="list-style-type: none"> • Xhonglim me dy dhe tri topa, me të dyja duart. 	<ul style="list-style-type: none"> • Të kryejnë xhonglime të thjeshta me të dyja duart e ta hedhin topin

		<ul style="list-style-type: none"> • Hedhja e topit, me rritjen e përshkallëzuar të forcës, deri në arritjen e largësisë maksimale. 	<p>në largësi maksimale.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Të zhvillojnë bashkërendimin e lëvizjeve me mjetin, të zhvillojnë, gjithashtu, aftësinë e forcës së shpejtë të krahëve.
2.	Me shkopinj gjimnastikorë	<ul style="list-style-type: none"> • Mbajtja në baraspeshim e shkopit gjimnastikor horizontalisht me pjesë të ndryshme të trupit (kokë, gisht i dorës, trinë e këmbës). • Mbajtja në baraspeshim e shkopit gjimnastikor vertikalisht me pjesë të ndryshme të trupit (kokë, sup, gishtin e dorës, trinë e këmbës). 	<ul style="list-style-type: none"> • Të mbajnë shkopin me pjesë të ndryshme të trupit për një kohë të caktuar, duke përsosur më tej ndjeshmërinë e baraspeshimit, me sforcime të vogla muskulore. • Të ekzekutojnë pozicionet bazë dhe lëvizjet kryesore të krahëve me shkopin gjimnastikor.
3.	Me rrahtë gjimnastikorë	<ul style="list-style-type: none"> • Rrotullim i rrethit gjimnastikor në bel (majtas e djathtas). • Kërcime me rrethin gjimnastikor (njëlloj si me litarin 	<ul style="list-style-type: none"> • Të kryejnë rrotullimin e rrethit në bel për një kohë të caktuar e të kërcëjnë me të si me litar, duke zhvilluar bashkërendimin e

		individual).	lëvizjeve në marrëdhënie me mjetin.
4.	Me shishe gjimnastikore	<ul style="list-style-type: none"> • Xhonglime me një dhe dy shishe gjimnastikore në secilën dorë, duke i rrotulluar ato 360°. • Pozicionet bazë dhe ushtrime të thjeshta me shishe gjimnastikore (rrethrotullime para dhe prapa, hedhje dhe pritje etj.). 	<ul style="list-style-type: none"> • Të xhonglojnë shishet me dy duar e të ekzekutojnë ushtrimet me shishe në variante të ndryshme.

LINJA 4: LOJRA LËVIZORE (6 orë)

Nr	Nënlinjat	Përmbajtja	Objektivat
1.	Lojra shkathtësie dhe të koordinimit lëvizor	<ul style="list-style-type: none"> • “Topin pasoja fqinjit” • “Topi helmues” • “Rrjeta dhe peshkatori”. 	<ul style="list-style-type: none"> • Të respektojnë rregullat e lojës dhe të aktivizohen gjallërisht
2.	Lojra për zhvillimin e forcës së shpejtë ciklike.	<ul style="list-style-type: none"> • Stafetë për kalimin e pengesave 30 cm të larta • “Goditja e tollombacës në vrapim me gjunjët lart” 	<ul style="list-style-type: none"> • Të aktivizohen gjallërisht gjatë lojës e të shfaqin forcë të shpejtë
3.	Lojra shpejtësie	<ul style="list-style-type: none"> • “Bufi “Klloçkë dhe 	<ul style="list-style-type: none"> • Të respektojnë

	dhe të reagimit të shpejtë	<p>zogjtë”</p> <ul style="list-style-type: none"> • “Rëmbimi i shamisë”. • Kush i zë vëndin shokut”. 	<p>partnerët e kundërshtarët.</p> <p>Të shfaqin intelekt lëvizor</p>
4.	Lojra për zhvillimin e qëndrueshmërisë aerobike.	<ul style="list-style-type: none"> • “Kapi macja miun” • “Ta lashë” • “Jesirthi” • “E ka kush e ka”. 	<ul style="list-style-type: none"> • Të aktivizohen gjallërisht dhe të shfaqin qëndrueshmëri gjatë lojrave.
5.	Lojra parasportive	<ul style="list-style-type: none"> • “Kush bën më shumë kosha në shportë”. • Kush triblon më shpejt në 4 pengesa me top. • Circuit gjimnastikor me 4 elementë të mësuar. • Stafetë 4 x 30m 	<ul style="list-style-type: none"> • Të përforcojnë veprimet lëvizore sportive të mësuar më parë. • Të shfaqin aftësi lëvizore sportive.

LINJA 5: LËVIZJE TË THJESHTA RITMIKE (4 orë)

Nr.	Nënlinjat	Përmbajtja	Objektivat
1.	Kombinime të lëvizjeve ritmike me krahë, këmbë, trung në vend pa zhvendosje.	<ul style="list-style-type: none"> • Koha 1 : hedhje krahëve para, këmbët e përkulara lehtë në artikulationin e gjurit. • Koha 2: kthim në pozicionin fillestar (drejtqëndrim). • Koha 1 : hedhje e 	<ul style="list-style-type: none"> • Të ekzekutojnë kombinimin dhe të koordinojnë lëvizjet bazë.

		<p>krahëve lart. këmbët e përkulara lehtë.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Koha 2: kthim në pozicionin fillestar. • Si më lart por krahët hapen anash. • Koha 1: imitohet me krahët lëvizja e ngritjes së boshtit të shtangës me bërryla anash- lart, shuplakat poshtë, këmbët e përkulura lehtë në artikulationin e gjurit. • Koha 2: kthim në pozicionin fillestar. • Kombinime të lëvizjeve të krahëve e këmbëve si me lart por me 8-kohë. 	
2.	Vallëzim i lirë me përdorim të lëvizjeve të mësuara, (krahë, këmbë, trung) të shoqëruara me muzikë.	<ul style="list-style-type: none"> • Kombinacion ritmik me lëvizjet e mësuara më lart por me ndryshime të pozicionit të krahëve, si dhe në shoqërimin e ritmeve të ndryshme muzikore. 	<ul style="list-style-type: none"> • Të vallëzojnë me lirshmëri duke ruajtur tempin e ritmin e muzikës.

LINJA 5: LËVIZJE TË THJESHTA LËVIZORE SPOR TIVE (10 orë)

Nr	Nënlinja	Pëmbajtja	Objektivat
1.	Basketboll	<ul style="list-style-type: none"> Përforcimi në formë loje e pasimeve triblimeve dhe gjuajtjeve në kosh nga drejtime të ndryshme e në lëvizje 	<ul style="list-style-type: none"> Të kryejnë në variante të ndryshme veprimet lëvizore bazë të basketbollit, në distance e shpejtësi të kufizuara për moshën.
2.	Hendboll	<ul style="list-style-type: none"> Përforcimi i veprimeve, lëvizore të dreblimit, pasimit dhe gjuajtjeve në portë nga vendi e lëvizje 	<ul style="list-style-type: none"> Të eksperimentojnë veprimet në largësi e shpejtësi që ndryshojnë sipas situatave të lojës
3.	Futboll	<ul style="list-style-type: none"> Përforcimi i veprimeve lëvizore bazë: ndalimi i topit, driblimi, pasimi dhe gjuajtja në variantet e mësuara. 	<ul style="list-style-type: none"> Të ekzekutojnë sipas qëllimit veprimet lëvizore, nga distanca të ndryshme dhe me shpejtësi e saktësi sipas kërkesave të lojës
4.	Atletikë	<ul style="list-style-type: none"> Vrapime shpejtësie nga starti ulur në largësitë 20-30-40m. Kërcim së gjati me vrull që vjen duke u rritur dhe me stilin 	<ul style="list-style-type: none"> Të kryejnë me lirshmëri veprimet e mësuara, me një teknikë relativisht të kënaqshme. Të arrijnë rezultate të matshme në përputhje

		<p>“këmbëmbledhur”.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kërcim së larti në stilin “Gërshërë”. • Flakja e topit 200g me 5-6 hapa vrull, “nëpërmjet supit e qafës”. 	<p>me aftësitë fizike e lëvizjeve të moshës</p>
5.	Gjymnastikë	<ul style="list-style-type: none"> • Kapërdimjet para prapa nga vendi. • Qëndrimi me “urë” nga drejtqëndrimi. • Vertikale me mbështetjen e këmbëve në mur. • Rrotullim anash mbi duar. • Kombinacion akrobatik. 	<ul style="list-style-type: none"> • Të ekzekutojnë me lirshmëri të gjithë veprimet lëvizore akrobatike dhe të realizojmë një kombinacion të thjeshtë sipas karakteristikave individuale.