



REPUBLIKA E SHQIPËRISË
MINISTRIA E ARSIMIT
DHE SPORTIT

Drejtoria e Arsimit Parauniversitar

Nr. 101/.....Prot.

Tiranë, më 30.12.2013



MIRATOHET
MINISTRI
LINDITA NIKOLLA

PROGRAMET E ARSIMIT BAZË

(Për klasat e shansit të dytë)

LËNDA: EDUKIM FIZIK

KLASA VI-IX

Tiranë

Dhjetor 2013

TË PËRGJITHSHME

Programi i Edukimit Fizik, për klasat e Shansit të Dytë, të arsimit të mesëm të ulët, 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 në 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 grupmoshave të nxënësve.

1. LINJAT E PËRMBAJTJES

1. Njohuri të edukimit fizik
2. Aftësi lëvizore bazë
3. Manipulim lëvizjesh
4. Vallëzim ritmik
5. Formim lëvizore sportive
 - 5.1. Atletikë
 - 5.2. Gjimnastikë
 - 5.3. Basketboll
 - 5.4. Pingpong
 - 5.5. Futboll
 - 5.6. Volejboll

Shënim: zgjidhen për zbatim ato disiplina sportive, që mund të mësohen nga nxënësit në kushtet optimale të bazës materiale, terreneve sportive e interesave të tyre lëvizore.

SYNIMI

Edukimi Fizik në klasat 6-9 synon:

Përsosjen e vazhdueshme të nxënësit të një trupi me përmasa harmonike e pamje estetike, rritjen e treguesve motorike e të cilësive fizike bazë, duke kultivuar te nxënësit interesat sportive dhe formimin lëvizor sportiv në të paktën një disiplinë sportive, në dobi të rritjes së aftësive për ta përdorur kohën e lirë në mënyrë aktive, pa drogë, pa alkool e duhan. Gjithashtu, ky program zbulon dhe zhvillon prirjet e të predispozitave fiziko lëvizore të nxënësve, në funksion të ushtrimit të pavarur dhe të karrierës sportive.

Objektivat

- Të zhvillojë shkathhtësitë lëvizore të përgjithshme dhe të atyre sportive të nxënësve.
- Të mbajë në normalitet e gjendjes fiziko-shëndetësore dhe rritja e aftësive së organizmit të nxënësve, për tu përshtatur më me lehtësi më tej ndryshimeve të kushteve mjedisore.
- Të nxisë nxënësit për tu angazhuar vazhdimisht në aktivitete lëvizore argëtuese e sportive, sidomos në shkollë, në klubet sportive dhe në qendrat e rikrijimit.
- Të zhvillojë “shpirtin bashkëpunues” në skuadër, për integrimin më të mirë shoqëror të nxënësve.

METODOLOGJIA

Për zbatimin e programit të lëndës së edukimit fizik, mësuesit në përshtatje dhe me mundësitë e mjediseve, të mjeteve dhe pajisjeve didaktike të lëndës, si dhe të moshave që do të përbëjnë këto klasa, do të synojë që në programin analitik të sigurohet gjithë përfshirja e linjave dhe nënlinjave, duke ruajtur dhe raportet e tyre. Për të siguruar shpërndarjen për çdo semestër dhe gjithëvjetore të linjave e nënlinjave të programit, mësuesit hartojnë, planin grafik semestral dhe vjetor të lëndës. Gjatë hartimit të planit tematik semestral dhe vjetor, mësuesit të respektojnë strukturën organizative të linjave dhe nënlinjave që pasqyrohen në program.

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 sportiv. 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 objektivi 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 fëmijët 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 6-9 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 ndershmërisht 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 ambientin (natyrën).

Njohuritë dhe të kuptuarit

Nënësit 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 shplodhjes nëpërmjet aktivitetit fizik e sportiv.

Zhvillimi i sigurisë

Nxënësit duhet:

- të aplikojnë praktika të sigurt 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.

Objektiv 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 VI

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. Vallëzim ritmik 6 orë

5. Formim lëvizor e sportiv 14 (orë)

5.1 Basketboll

5.2 Volejbol

5.3 Futboll

5.4 Atletikë

5.5 Gjinastikë

Zgjidhni për zbatim ato disiplina sportive, që mund të mësohen nga nxënësit në kushtet optimale të bazës materiale, terreneve sportive e interesave të tyre lëvizore

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	Përmbajtja	Objektivat
1.	Funksionet e aparatit lëvizor mbështetës	<ul style="list-style-type: none">Llojet e tkurrjeve muskulore gjatë veprimtarive lëvizore.Parimi i llozit në lëvizjet e pjesëve të trupit në kyçe.Llojet e lëvizjeve të pjesëve të trupit në kyçe.	<ul style="list-style-type: none">Të kuptojnë tkurrjen muskulore dhe të dinë të provojnë llojet e tkurrjeve muskulore;Të tregojnë në praktikë llojet e lëvizjeve në kyçe;Të tregojnë elementet përbërës të llozit.
2.	Sjellja lëvizore e njeriut	<ul style="list-style-type: none">Lëvizja është jetë.Lëvizja ndihmon plotësimin e nevojave të përditëshme.Lëvizja ndihmon çlodhjen e argëtimin tone.	<ul style="list-style-type: none">Të kuptojnë vlerat e veprimeve lëvizore për jetën e përditshme, për çlodhjen e për argëtimin.Të kuptojnë ndryshimet fiziologjike, që ndodhin në periudhën e pubertetit.

		<ul style="list-style-type: none"> • Lëvizja ndihmon rritjen e përmasave trupore dhe funksionimin normal të trupit. • Pse nuk duhet të shqetësohemi nga ndryshimet trupore dhe fiziologjike të rritjes (shenjat e dyta të pjekurisë seksuale). 	
3.	Higjiena e ushtrimeve fizike	<ul style="list-style-type: none"> • Veshja dhe vlerat e saj, gjatë të ushtruarit në vende dhe temperature të ndryshme. • Djersitja si dukuri normale e organizmit. Pasojat e saj gjatë dhe pas të ushtruarit. • Pastërtia e trupit pas të ushtruarit është nevojë për shëndet të mirë dhe bukuri fizike. • Stërmundimi (mbilodhja). Si të mbrohem nga ai. • Vlerat e pastërtisë së ajrit, të mjeteve dhe 	<ul style="list-style-type: none"> • Të kuptojnë vlerat shëndetsore të veshjes, të pastërtisë së trupit e të mjedisit gjatë dhe pas të ushtruarit; • Të njohin rolin e ushqimit në rritjen e në funksionimin e organizmit; • Të njohin nivelet e ngarkesës fiziologjike gjatë të ushtruarit; • Të njohin shformimet fizike dhe t'i parandalojnë ato.

		<p>mjedisit në vendin e të ushtruarit.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mbrojtja nga sëmundjet e lëkurës në veprimtarinë e përbashkët lëvizore (kontakti, veshja, mjedisi • etj.) • Ushqimi dhe roli i tij në rritjen e në funksionimin e organizmit. Përbërësit ushqimorë. 	
4.	Lëvizja olimpike	<ul style="list-style-type: none"> • Filledat e olimpiadave të lashtësisë. Si u organizuan ato? • Qëllimet e vlerat e olimpizmit klasik. • Karakteristikat organizative dhe ideore të olimpiadave moderne. • Loja e ndershme-thelbi i filozofisë olimpike. 	<ul style="list-style-type: none"> • Nxënësit të dinë si lindën e si u organizuan olimpiadat; • Të kuptojnë qëllimet kryesore dhe karakteristikat e organizimit të olimpiadave në kohën e sotme; • Të kuptojnë se ç'është loja e ndershme në sport.

LINJA 2: AFTËSI LËVIZORE BAZË (5 orë)

Nr.	Nënlinja	Përmbajtja	Objektivat
2.1	Me topa të mbushur 1 kg	<ul style="list-style-type: none"> • Mbajtja e topit me duar: poshtë, lart me krahë të përkulur dhe të shtrirë. • Mbajtja e topit me një dorë (të majtën e të djathtën): para, anash, lart me krahët të shtrirë dhe të përkulur. • Shtytja e topit: me dy duar nga gjoksi dhe nga koka; me një dorë nga supi. <ul style="list-style-type: none"> ç. Hedhja e topit vertikalisht me dy duar nga poshtë dhe pritja e tij. d. Hedhja dhe pritja e topit para dhe prapa me dy duar dhe pritja e tij nga partneri, nga një largësi që vjen duke u rritur. 	<ul style="list-style-type: none"> • Të ekzekutojnë veprimet e mbajtjeve, të shtytjeve dhe hedhjeve të topit.
2.3	Me gantela (500g).	<ul style="list-style-type: none"> • Këmbët e hapura anash sa gjerësia e shpatullave. Krahët shtrirë poshtë. • Krahët ngrihen me 	<ul style="list-style-type: none"> • Të ekzekutojnë veprimet me gantela për muskujt e trupit.

		<p>ngadalë anash dhe ulen përsëri poshtë.3 * 10.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Si në a) e b) por krahët kalojnë nga anash në para lart. • Rrotullime të rrethit të supit nga para dhe prapa.2*10. 	
2.8	Drejtueshim statik dhe dinamik.	<ul style="list-style-type: none"> • Ecje mbi mjete dhe lartësi të ndryshme: • Ecje me majat e këmbëve në një vije, litar, spango e shtrirë në tokë . • Si në a), por në stolin gjimnastikor. • Si në a) e b), por në traun e ekuilibrit. • Qëndrime mbi mjete me një këmbë: • Kthime në vend mbi njerën këmbë 180-360 gradë në një rreth të vizatuar ne tokë me një rreze rreth 15 cm. • Si në a), por në stolin gjimnastikor. • Si në a) dhe b), por në traun e ekuilibrit. 	<ul style="list-style-type: none"> • Të qëndrojnë dhe të ecin mbi mjete, duke mbajtur drejtueshimin në një kohe të caktuar.

LINJA 3: MANIPULIM LËVIZJESH (5 orë)

Nr.	Nënlinja	Përmbajtja	Objektivat
1.	Me topa llastiku	a) Hedhja dhe pritja e topit nga vendi me çifte, duke e rritur largësinë. b) Goditje e shenjave të ndryshme në lartësi e largësi, duke rritur largësinë.	<ul style="list-style-type: none"> Të demonstrojnë hedhjen dhe pritjen e topit nga vendi dhe të godasin shenjat e vendosura në largësi të caktuar (8-12m).
2.	Me shkopinj gjimnastikorë.	a) Mbajtja e shkopit para-poshtë me krahë të shtrirë dhe rrotullim i shpatullave pas, me “kapse të gjerë” b) si në a), por duke ngushtuar kapjen dalëngadalë.	<ul style="list-style-type: none"> Të demonstrojnë kalimin e shkopit prapa (me kapje të ndryshme) me një shumëfish që rritet.
3.	Me rrahë gjimnastikorë	a) Rrotullimi i rrethit me krah (i majtë, i djathtë). b) Rrokullisja e rrethit në tel, nëpër piketa të vendosura zig-zag	<ul style="list-style-type: none"> Të demonstrojnë rrotullimin e rrethit me dy krahë dhe rrokullisjen e tij me tel në një krah që rritet.
4.	Me shishe gjimnastikore	a) Rrotullimi me dy duar i dy shisheve, që mbahen të varura midis gishtit tregues dhe të mesit (të përkulur). b) Hedhja dhe pritja e dy shisheve (me partner) nga vendi dhe në largësi të	<ul style="list-style-type: none"> Të rrotullojnë njëkohësisht dy shisheet për një kohë që rritet dhe t’i hedhin e t’i presin ato disa herë (pa rënë në tokë) nga një largësi që rritet (2 –3 m).
5.			

	Me trup të lirë	caktuar. a) Nga drejtqëndrimi, prekja e objekteve me dorën e majtë e të djathtë, në lartësi (nga vendi) pa kërcim.	<ul style="list-style-type: none"> • Të arrijnë të prekin disa objekte në lartësi të ndryshme duke u zgjatur, herë në të majtën e herë në të djathtën.
--	-----------------	---	---

LINJA 4: VALLZIM RITMIK (6 orë)

Nr.	Nënlinja	Përmbajtja	Objektivat
1.	Lëvizjet me 4 hapa në të katra drejtimet	<ul style="list-style-type: none"> • Lëvizjet nga 4 hapa në drejtime të ndryshme, pa shoqërimin e krahëve. Të njëjtat lëvizje me shoqërimin e krahëve dhe me kthime të ndryshme. 	<ul style="list-style-type: none"> • Të formojnë shprehitë bazë të ritualit dhe i lëvizjeve të thjeshta. • Mësimi i lëvizjeve nga 1 hap.
2.	Kompozimi i një kompleksi ritmik me 4 hapa.	<ul style="list-style-type: none"> • Jepen ushtrimet e kompleksit në tërësi dhe pastaj mësohet pjesë – pjesë, nga lëvizja në lëvizje. Të gjitha lëvizjet në fillim bëhen me ngadalësi, pa muzikë dhe pa shoqërimin e lëvizjes së krahëve. Më pas ushtrimet të lidhura me njëri–tjetrin në formën e kompleksit 	<ul style="list-style-type: none"> • Të përforcojnë shprehitë ritmike me elemente të ndryshme të vallëzimit me lëvizjen e krahëve.
3.	Bashkërendimi i lëvizjeve të vallëzimit ritmik me muzikë		<ul style="list-style-type: none"> • Të mësojnë lëvizje të

		<p>me muzikë dhe me lëvizjen e krahëve.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bashkërendim i plotë me 1 hap, me 2 hapa dhe me 4 hapa të shoqëruara me lëvizje krahësh, me kërcime dhe me kthime të ndryshme. 	<p>ndryshme ritmike me nga 4 kohë dhe lidhja e tyre me elemente të tjera, gjithashtu lidhja e tyre me kërcime dhe kthime të ndryshme.</p>
--	--	--	---

LINJA 5: FORMIM LËVIZOR E SPORTIV (15 orë)

Nr.	Nënlinja	Përmbajtja	Objektivat
1.	Basketboll	<ul style="list-style-type: none"> • Njohuri për lojën e basketbollit. • Qëndrimet dhe lëvizjet në fushë 	<ul style="list-style-type: none"> • Të mësojnë rregullat kryesore të lojës. • Të mësojnë hapësirat bazë të fushës: sulm, mbrojtje, zona e gjuajteve të lira. • Të mësojnë kërkesat kryesore të rregullores teknike: faullat e ndryshme në elementet teknike të sulmit dhe të mbrojtjes. • Të mësojnë qëndrimet në fushë, si dhe të lëvizin për t'u afruar tek topi që fluturon në largësi të afërta me të.

			<ul style="list-style-type: none"> • Të mësojnë se si të qëndrojnë kryesisht në pozicionin e mesem e te larte. • Të mësojnë si të zhvendoset në fushë për të zotëruar topa te thjeshtë ne afërsi të vetes.
2.	Volejboll	<ul style="list-style-type: none"> • Njohuri për lojën e volejbollit. • Qëndrimet dhe lëvizjet ne fushë 	<ul style="list-style-type: none"> • Të mësojnë rregullat kryesore të lojes: • Të mësojnë hapësirat bazë të fushës: zonën e sulmit, zonën e mbrapme, zonën e shërbimit. • Të mësojnë kërkesat kryesore te rregullores teknike: faullat e ndryshme ne elementet teknike te sulmit , të mbrojtjes dhe të kryerjes së shërbimit. • Të mësojnë qëndrimet në fushë, si dhe të lëvizin për t’u afruar tek topi që fluturon në largësi të aferta me të. • Të mësojnë se si të qëndrojnë kryesisht në

			<p>pozicionin e mesem e te larte, dhe pak ne pozicionin e ulet.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Të mësojnë si të lëvizin me hapa para prapa e anash për të zotëruar topa te thjeshte ne afërsi të vetes.
3.	Futboll	<ul style="list-style-type: none"> • Njohuri për lojën e futbollit. • Qëndrimet dhe lëvizjet ne fushë 	<ul style="list-style-type: none"> • Të mësojnë rregullat kryesore të lojes: • Të mësojnë hapësirat bazë të fushës. • Të mësojnë kërkesat kryesore te rregullores teknike: faullat e ndryshme ne elementet teknike te sulmit dhe të mbrojtjes • Të mësojnë qëndrimet në fushë, si dhe të lëvizin për t'u afruar tek topi që fluturon në largësi të afërta me të. • Të mësojnë si të lëvizin në fushë.
4.	Atletikë	<ul style="list-style-type: none"> • Vrapime qëndrueshmërie • Vrapime me pengesa 	<ul style="list-style-type: none"> • Të kryejnë me lirshmëri veprimet e mësuara, me një teknikë relativisht të kënaqshme. • Të arrijnë rezultate të

			matshme në përputhje me aftësitë fizike e lëvizjeve të moshës
5.	Gjmnastikë	<ul style="list-style-type: none"> • Vertikale mbi shpatulla. • Vertikale me mbështetje në mur. • Rrotullim anash. • 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.

KLASA VII

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. Vallëzim ritmik 6 orë

5. Formim lëvizor e sportiv 14 (orë)

5.1 Basketboll

5.2 Volejbol

5.3 Futboll

5.4 Atletikë

5.5 Gjinastikë

Zgjidhni për zbatim ato disiplina sportive, që mund të mësohen nga nxënësit në kushtet optimale të bazës materiale, terreneve sportive e interesave të tyre lëvizore

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	Përmbajtja	Objektivat
1.	Higjiena e ushtrimeve fizike	<ul style="list-style-type: none">Lëndët e dëmshme për shëndetin, zhvillimin fizik e shëndetsor të njeriut (duhani, alkooli, droga).Deformimet fizike dhe mënyrat e parandalimit të tyre.Dëmtimet kryesore fizike gjatë të ushtruarit e mënyrat e dhënies së ndihmës së parë.Ndihmesa që japin faktorët natyrorë (dielli, ajri, uji) në shëndetin e në zhvillimin fizik të njeriut.Vlerat fiziologjike të ngrohjes së organizmit para të ushtruarit.	<ul style="list-style-type: none">Të kuptojnë vlerat e higjienës së të ushtruarit fizik.Të kuptojnë dëmet që sjellin lëndët narkotike në organizmin e njeriut.Të njohin deformimet fizike dhe të dinë t’i parandalojnë ato.Të njohin ndihmesën që japin faktorët natyrorë (dielli, ajri, uji) në shëndetin e në zhvillimin fizik të njeriut.Të njohin rolin e ushqimit në rritjen e në funksionimin e organizmit.Të njohin vlerat fiziologjike dhe profilaktike të ngrohjes së organizmit para të ushtruarit.
2.	Të ushtruarit e pavarur	<ul style="list-style-type: none">Akti dhe reagimi lëvizor.Veprimi lëvizor (jetësor, artificial	<ul style="list-style-type: none">Të aftësohen për t’u ushtruar vetë, në

		<p>e sportiv).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ushtrimi fizik. • Cilësitë trupore (antropometrike). • Aftësitë fizike (lëvizore). • Mënyrat e zhvillimit të përkulshmërisë dhe të forcës muskulore. 	<p>mënyrë të pavarur.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Të kuptojnë dhe të zbatojnë konceptet: akt lëvizor, veprim lëvizor e ushtrim fizik. • Të kuptojnë konceptet: cilësi trupore (antropometrike) dhe aftësi fizike. • Të dinë të zbatojnë rregullat kryesore të zhvillimit të përkulshmërisë dhe të forcës muskulore.
3.	Lëvizja olimpike	<ul style="list-style-type: none"> • Fillesat e olimpiadave të lashtësisë. Si u organizuan ato. • Qëllimet e vlerat e olimpizmit klasik. • Karakteristikat organizative dhe ideore të olimpiadave moderne. • Loja e ndershme-thelbi i filozofisë olimpike. 	<ul style="list-style-type: none"> • Të kuptojnë se lëvizja olimpike është me synime edukative universale. • Të dinë si lindën e si u organizuan olimpiadat e lashtësisë. • Të kuptojnë qëllimet kryesore dhe karakteristikat e organizimit të olimpiadave në kohën e sotme. • Të kuptojnë se loja e ndershme në sport

			përbën një nga virtytet themelore të çdo pjesmarrësi.
--	--	--	---

LINJA 2: AFTËSI LËVIZORE BAZË (5 orë)

Nr.	Nënlinja	Përmbajtja	Objektivat
1.	Vrapime të lira aerobike (pistë, palestër, shesh).	<ul style="list-style-type: none"> Vrapim i lirë aerobik në largësi të ndryshme. Vrapim i lirë, i ndërthurur me pengesa të ndryshme sportive ose natyrore. 	<ul style="list-style-type: none"> Të bashkërendojnë lëvizjet e ekstremiteteve me frymëmarrjen e rregullt gjatë vrapimit me ose pa pengesa. Të rrisin gradualisht largësinë e vrapimit, duke e përshkuar atë me të njëjtën kohë (vrapim me kohë).
2.	Kërcime të lira me litarin vetjak e me atë kolektiv (të gjatë).	<ul style="list-style-type: none"> Kërcime në vend, duke e rrotulluar litarin para, prapa dhe me kryqëzim të krahëve para. Kërcime në grup (2-3 veta) me litarin e gjatë, me hyrje dhe dalje anësore dhe ballore. 	<ul style="list-style-type: none"> Të bashkërendojnë lëvizjet e ekstremiteteve me ato të litarit. Të kryejnë kërcimet në grup, pa gabuar në hyrjen e në daljen nga litari.
3.	Lëvizje kundërvepruese	<ul style="list-style-type: none"> Tërheqje dyshe me shkop ose litar vetjak. Shtytje e shokut 	<ul style="list-style-type: none"> Të kryejnë veprimet kundërvepruese për disa sekonda. Të ushtrohen për rritjen

		<p>përballë, me dy duar të lidhura te gishtërinjtë.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ngjitje në litarin e varur, me këmbë dhe me duar. 	<p>e qëndrueshmërisë statike dhe statiko-dinamike.</p>
4.	Baraspeshimi statik e dinamik. i trupit	<ul style="list-style-type: none"> • Ecje mbi traun e baraspeshimit (mbi stolin gjimnastikor) me topa tenisi të mbajtur mbi pëllëmbë, me krahë të shtrirë anash. • Qëndrim mbi një gjysmësferë mbi dy këmbët, me qese rëre mbi kokë. • Ecje mbi një vijë të drejtë, me topin e mbushur mbi kokë. 	<ul style="list-style-type: none"> • Nxënësit (nxënëset) të kryejnë me sukses veprimet e baraspeshimit.

LINJA 3: MANIPULIM LËVIZJESH (5 orë)

Nr.	Nënlinja	Përmbajtja	Objektivat
1	Ushtrime me top	<ul style="list-style-type: none"> • Të vendosur në grupe prej tre vetash, nxënësi i mesit bën pasime të topit para dhe prapa. • Nga qëndrimi me topin lart me dorën e 	<ul style="list-style-type: none"> • Të aftësohen në bashkërendimin lëvizor. • Të fitojnë refleksin e goditjeve dhe të pritjeve të topit me pjesë të ndryshme të trupit.

		<p>djathë (të majtë), lëshim e pritje e tij, përpara se ai të prekë tokën.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Shkelmim i lehtë i topit para dhe kalim i tij me vrapim. 	
2	Ushtrime me shkopinje gjimnastikore	<ul style="list-style-type: none"> • Kalim me hapa të mëdhenj i shkopinjve që mbahen nga shokët horizontalisht, në lartësinë 20 cm. • Kalim me kërcime i shkopinjve që mbahen nga shokët horizontalisht, në lartësinë 20 cm. • Kalim me kërcime i shkopinjve që mbahen nga shokët horizontalisht, në lartësinë 20-30 cm (shkopi i parë 20 cm, i dyti 30 cm e kështu me radhë). 	<ul style="list-style-type: none"> • Të aftësohen në ndjeshmërinë e baraspeshimit të tkurrjeve muskulore. • Të edukohen me ndjenjën e bashkëveprimit në grup, përmes veprimeve sy- mjet..

3	Ushtrime me rrathë (gjimnastikorë dhe të vegjël)	<ul style="list-style-type: none"> • Nga qëndrimi përballë shokut, në largësinë 2-3 m, hedhje e rrethit të vogël me njerën (të djathtën ose të majtën) te shoku dhe pritje me dorën tjetër e rrethit të vogël të hedhur nga shoku (4-6 cikle të plota). • Kalim këmbadorsai (brenda rrethit) i 4-8 rrathëve gjimnastikorë të vendosur (të mbajtur nga shokët). 	<ul style="list-style-type: none"> • Të aftësohen në parashikimin lëvizor, në lidhje me shokun e me objektin.
---	--	--	--

LINJA 4: VALLZIM RITMIK (6 orë)

Nr.	Nënlinja	Përmbajtja	Objektivat
1.	Mësimi i dy hapave vallëzues para dhe prapa	<ul style="list-style-type: none"> • Lëvizja vallëzuese me dy hapa para dhe prapa. • Përpunimi i dy hapave vallëzues para dhe prapa. 	<ul style="list-style-type: none"> • Të kryejnë lëvizjen vallëzuese, me dy hapa para dhe prapa. • Të përsosin lëvizjen vallëzuese, me dy hapa para dhe prapa.
2.	Lëvizjet vallëzuese ça-ça-ça, majtas e djathtas.	<ul style="list-style-type: none"> • Mësimi i lëvizjeve vallëzuese ça-ça-ça majtas e djathtas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Të kryejnë lëvizjet vallëzuese ça-ça-ça, majtas e djathtas.
3.	Lëvizjet vallëzuese ç-	<ul style="list-style-type: none"> • Mësimi i lëvizjeve 	<ul style="list-style-type: none"> • Nxënësit (nxënëset) të

	ça-ça, para dhe prapa.	vallëzuese ça-ça-ça , para dhe prapa.	kryejnë lëvizjet vallëzuese ça-ça-ça, para dhe prapa.
	Gërshetimi i lëvizjeve vallëzuese ça-ça-ça.	<ul style="list-style-type: none"> Mësimi i gërshetimit të lëvizjeve vallëzuese ça-ça-ça, në të gjitha anët. 	<ul style="list-style-type: none"> Nxënësit (nxënëset) të kryejnë lëvizjet vallëzuese ça-ça-ça, në të gjitha anët.

LINJA 5: FORMIM LËVIZOR E SPORTIV (14 orë)

Nr	Nënlinja	Pëmbajtja	Objektivat
1.	Basketboll	a) Historiku i lojës së minibasketit në botë e në vendin tonë. b) Rregullore e lojës së basketbollit (gjyqtarët, pajisjet, shenjat). c) Kërkesat kryesore të rregullores në ekzekutimin e elementeve teknike të mësuara. d) Driblimi në lëvizje, në vijë të drejtë. e) Driblim, me ndryshim drejtimi. f) Driblim, me ndryshim ritmi.	<ul style="list-style-type: none"> Të njohin të dhëna të sakta për historikun e lojës së minibasketit në botë dhe në vendin tonë. Të zbatojnë kërkesat e rregullores teknike për elementet që mësohen. Të njohin shenjat e gjyqtarit e të reagojnë ndaj tyre. Të realizojnë elementin teknik të driblimit, sipas kërkesave përkatëse teknike.
2.	Volejboll	Shërbimet: - Shërbimi nga poshtë anash - Shërbimi nga poshtë përpara	<ul style="list-style-type: none"> Të jenë në gjendje të kryejnë shërbimet nga poshtë anash dhe nga përpara.

		<ul style="list-style-type: none"> - Pasimet: - Pasim nga sipër para me dy duar - Pasim me dy duar nga sipër anash, majtas, djathtas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Të jenë në gjendje të kryejnë të dyja llojet kryesore të pasimeve, si dhe majtas, djathtas, përkatësisht në pozicionet
3.	Futboll	<ul style="list-style-type: none"> • Pasimet me pjesë të ndryshme të këmbës. • Ndalimet me pjesën e brendshme/sipërme të këmbës. • Marrje e topit, me pjesë të caktuara të këmbës. • Marrje e topit, në pozicione statike. • Marrje e topit, në lëvizje. 	<ul style="list-style-type: none"> • Të realizojnë pasimin me pjesë të ndryshme të këmbës. • Të realizojnë elementin teknik të ndalimit me pjesët e kërkuara. • Të realizojnë elementin teknik të marrjes së topit në pozicion statik e në lëvizje.
4.	Atletikë	<ul style="list-style-type: none"> • Ushtrime speciale vrapimi: • vrapim me hapa te vegjël • vrapim me hap kërcyes • Pëshpejtme në gjatësi 20-30 m mbi vija të drejta • Nisje nga pozicione te ndryshme pas sinjalit dëgjimor, vrapim 5-10 	<ul style="list-style-type: none"> • Të mësojnë ushtrime të tjera speciale, si pjesë e teknikës së plotë të vrapimit • Të vendosin këmbët në tokë në të njëjtën vijë, si dhe këmbët të kryhejnë lëvizje rotulluese gjatë vrapimit • Të krijojnë ndjesinë e përkuljes së trupit para dhe shtytjes në kënd të

		<p>m.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nisje nga pozicioni në këmbë • vrapime në gjatësi 30-50 m • Nisje me komandë, nga pozicioni me një dorë në tokë, varpim 20- 30 m • Stafeta të ndryshme në formë lojërash • Stafeta sportive 4x50 m • Vrapime qëndrueshmërie • Vrapime me pengesa 	<p>ngushtë.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Në stafeta vrapohet me ritëm shumë të lartë dhe krijohet ndjenja e bashkëpunimit dhe kolektivitetit. • Të kryejnë me lirshmëri veprimet e mësuara, me një teknikë relativisht të kënaqshme. • Të arrijnë rezultate të matshme në përputhje me aftësitë fizike e lëvizjeve të moshës
5.	Gjymnastikë	<ul style="list-style-type: none"> • Kapërdimja prapa e palosur • Kapërdimje prapa i shtrirë, rreth supit e qafës • Vertikale mbi duar, me shtytjen e të dyja këmbëve të mbledhura • Nga drejtqëndrimi, kalim në urë- qëndrim dhe ngritje në drejtqëndrim 	<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.

KLASA VIII

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. Vallëzim ritmik 6 orë

5. Formim lëvizor e sportiv 14 (orë)

5.1 Basketboll

5.2 Volejbol

5.3 Futboll

5.4 Atletikë

5.5 Gjimnastikë

Zgjidhni për zbatim ato disiplina sportive, që mund të mësohen nga nxënësit në kushtet optimale të bazës materiale, terreneve sportive e interesave të tyre lëvizore

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	Përmbajtja	Objektivat
1.	Ndërtimi i aparatit lëvizor - mbështetës	<ul style="list-style-type: none">Roli dhe ndërtimi i kyçeve të trupit. Pjesët e tyre përbërëse.Kyçet kryesore të gjymtyrëve të sipërme. Lëvizjet që kryhen në to.Kyçet kryesore të gjymtyrëve të poshtme. Lëvizjet që	<ul style="list-style-type: none">Të emërtojnë dhe të tregojnë vendodhjen e kyçeve kryesore të trupit (të gjymtyrëve të sipërme dhe të poshtme). Ata të njohin funksionet e tyre.

		kryhen në to.	
2.	Funksionet e aparatit lëvizor mbështetës	<ul style="list-style-type: none"> • Funksioni dhe ndërtimi i zemrës. • Puls si tregues i intensitetit të punës së zemrës. Parametrat e pulsacionit normal e me ngarkesë të fëmijët e moshave 13-15 vjeç. • Tensioni i gjakut si tregues i aftësisë punuese të zemrës. Parametrat e tensionit të gjakut normal e me ngarkesë të fëmijët e moshave 13-15 vjeç 	<ul style="list-style-type: none"> • Të kuptojnë funksionin e zemrës. Ata të shpjegojnë pulsin e tensionin e gjakut; të njohin parametrat normalë dhe me ngarkesë të tyre.
3.	Sjellja lëvizore e njeriut	<ul style="list-style-type: none"> • Pabarazia e zhvillimit trupor dhe aftësive motore të fëmijë të ndryshëm (brenda moshës e ndërmjet gjinive) është ligjësi. • Ç'është lodhja dhe cilat janë arsyet e shfaqjes së saj. 	<ul style="list-style-type: none"> • Të shpjegojnë arsyet e pabarazisë së zhvillimit të trupit e aftësive motore, si dhe ato të lodhjes fizike.
4.	Higjiena e ushtrimeve fizike	<ul style="list-style-type: none"> • Të ushtruarit në ajër të pastër e nën ndikimin e dobishëm të rrezatimit diellor, si dhe shoqërimi i tij me 	<ul style="list-style-type: none"> • Të kuptojnë vlerat e faktorëve natyrorë në shëndetin e njerëzve që ushtrohen me veprimtari lëvizore. Ata të

		<p>procedurat kalitëse të ujit.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Si të japim ndihmën e parë në raste dëmtimesh të ndryshme ose të anomalive të tjera, që lidhen me shëndetin. • Ngrohja e organizmit para veprimeve dhe veprimtarive të ndryshme lëvizore është domosdoshmëri. 	<p>demonstrojnë përvojën praktike për ndihmën e parë në raste dëmtimesh ose në raste të anomalive të tjera, që lidhen drejtpërdrejt me shëndetin; të njohin rolin e “ngrohjes së organizmit” e ta organizojnë vetë atë.</p>
5.	Të ushtruarit e pavarur	<ul style="list-style-type: none"> • Të ushtrohem për të zhvilluar forcën muskulore dhe një trup të bukur. • Të ushtrohem për të zhvilluar qëndrueshmërinë muskulore lokale dhe qëndrueshmërinë muskulore të përgjithshme. 	<ul style="list-style-type: none"> • Të zbatojnë në praktikë rregullat e zhvillimit të masës muskulore dhe të qëndrueshmërisë (lokale dhe të përgjithshme).

LINJA 2: AFTËSI LËVIZORE BAZË (5 orë)

Nr.	Nënlinja	Përmbajtja	Objektivat
1.	Forcë statike e dinamike	<ul style="list-style-type: none"> • Tërheqje e litarit në dyshe, treshe e 	<ul style="list-style-type: none"> • Të tërheqin litarin, të hyjnë e të dalin në litarin

		<p>katërshe.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hyrje e dalje në litarin kolektiv. • Kërcime dyshe me litarin vetjak. 	<p>kolektiv, si dhe të kërcëjnë dyshe në litarin vetjak.</p>
3.	Ushtrime me topat e mbushur e me rrahë	<ul style="list-style-type: none"> • Hedhje e topit në largësi në një rreth që mbahet nga partneri. • Si me lartë, por me sy mbyllur. • Kërcim me të dy këmbët në largësi në rrahë të vendosur në një vijë të drejtë, hedhje e topit në shenjë me dy duar nga lart. • Si me lartë, por rrahët i vendosim në drejtime të ndryshme. 	<ul style="list-style-type: none"> • Të hedhin një top në largësi në një rreth që mbahet nga portierë, si dhe të kërcëjnë me të dyja këmbët në rrahë të vendosur në një vijë të drejtë.
4	Cirkuite levizore	<ul style="list-style-type: none"> • Ecje në ekuilibër në stolin gjimnastikor. • Kalohen 5 pengesa me kërcim. • Triblim me top përmes 8 piramidave. • Vrapim 15-20 m me shpejtësi. 	<ul style="list-style-type: none"> • Të demonstronjë aftësi fizike e teknike në ekzekutimin e circuitit levizor.
5.	Qëndrimet e lëvizjet	<ul style="list-style-type: none"> • Lëvizje të ndërthurura 	<ul style="list-style-type: none"> • Të kryejnë

	kryesore	<p>të krahëve me trungun.</p> <p>Bashkërendime të thjeshta me 3-4 masa, me dy kohë, ku të përfshihen përkuljet, kthimet e rrotullimet e trungut të shoqëruara me krahët.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lëvizje të bashkërenduara të krahëve me ato të këmbëve. • Bashkërendime të thjeshta me 3-4 masa, me 2 dhe 4 kohë, ku të përfshihen përkuljet, kthimet e hedhjet e krahëve e të këmbëve në drejtime të ndryshme • Lëvizjet e bashkërenduara krahë-trung-këmbë 	bashkërendime të thjeshta të lëvizjeve të pjesëve të trupit.
8.	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 	<ul style="list-style-type: none"> • Të kryejnë llojet e kërcimeve. • Të ruajnë ritmin e kërcimeve dhe të rrisin vëllimin e tyre.

		<p>vendi mbi pod, stol etj.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kërcim me litarin vetjak. • Kërcime me të dy këmbët në litarin vetjak e me një partner. • Kërcim me litarin kolektiv me hyrje-dalje ansore dhe ballore. 	
--	--	---	--

LINJA 3: MANIPULIM LËVIZJESH (5 orë)

Nr.	Nënlinjat	Përmbajtja	Objektivat
1.	Me topa të vegjël	<ul style="list-style-type: none"> • Xhonglimi me dy dhe tre topa, me një dhe të dyja duart. • Nga qëndrimi përballë shokut në largësinë 2-3 m, hedhje dhe pritje të katër topave, në një kohë prej 20-30 sek. 	<ul style="list-style-type: none"> • Të xhonglojnë me hedhje dhe pritje të katër topave, me të dyja duart, në një kohë prej jo më pak se 20 sek. e me shokun përballë, jo më afër se 2 m.
2.	Me rrahë gjimnastikorë të vegjël	<ul style="list-style-type: none"> • Xhonglimi me dy dhe tre rrahë gjimnastikorë të vegjël, me një dhe të dyja duart. • Nga qëndrimi përballë shokut në largësinë 2-3 m, hedhje dhe pritje 	<ul style="list-style-type: none"> • Të xhonglojnë me hedhje dhe pritje katër rrahë gjimnastikorë të vegjël, me të dyja duart, në një kohë prej jo më pak se 20 sek. e me shokun përballë, jo më afër se 2 m.

		të katër rrathëve gjimnastikorë të vegjël, në një kohë prej 20-30 sek.	
--	--	--	--

LINJA 4: VALLZIM RITMIK (6 orë)

Nr.	Nënlinjat	Përmbajtja	Objektivat
1.	Lëvizjet vallëzuese me dy hapa në 4 drejtimet kryesore	<ul style="list-style-type: none"> Dy hapa të njëpasnjëshëm majtas me të majtën dhe përkulje e këmbës së djathtë prapa, krahët anash dhe kryqëzimi i tyre para-poshtë. Dy hapa të njëpasnjëshëm djathtas me të djathtën dhe përkulje e këmbës së majtës prapa, krahët anash dhe kryqëzimi i tyre para-poshtë. Dy hapa të njëpasnjëshëm para me të majtën dhe përkulje e këmbës së djathtë para, krahët lëvizin para-poshtë. Dy hapa të njëpasnjëshëm prapa me të djathtën e përkulje e këmbës para, krahët lëvizin para-poshtë. 	<ul style="list-style-type: none"> Të ekzekutojnë lirshëm lëvizjet vallëzuese duke ruajtur tempin dhe ritmin.
2.	Kompleks vallëzimi me muzikë	<ul style="list-style-type: none"> Bashkërendime ritmike me lëvizjet e mësuara më 	<ul style="list-style-type: none"> Të kryejnë lirshëm kompleksin duke

		lart, por me ndryshim të pozicionit të krahëve, si dhe nën ritme të ndryshme muzikore.	bashkërenduar tempin dhe ritmin e muzikës.
--	--	--	--

LINJA 5: FORMIM LËVIZOR E SPORTIV (14 orë)

Nr	Nënlinja	Pëmbajtja	Objektivat
1.	Basketboll	<ul style="list-style-type: none"> • Pasimi i topit me dy duar nga kraharori, • Në vend, • Me zhvendosje të lojtarit pas dhënies së pasimit, • Në lëvizje, • Pasim i topit me një dorë nga supi, • Pasimi i topit me përplasje në tokë: • me dy duar, <ul style="list-style-type: none"> ○ me një dorë; • Pasim me dy duar sipër kokës: <ul style="list-style-type: none"> ○ në vend, ○ me kërcim • Pasimi i topit me një dorë anash supit. • Gjuajtje nga vendi, 	<ul style="list-style-type: none"> • Të zotërojnë topin në çdo situatë, duke respektuar kërkesat teknike në kryerjen e elementit. • Të harmonizojnë pasimin me elemente të tjera teknike. • Të kryejnë gjuajtjen nga vendi në largësi të afërt, mesatare e të afër. • Të harmonizojnë lëvizjet me hapa në momentin e lëshimit të topit për gjuajtje.
2.	Volejbol	<ul style="list-style-type: none"> • Gjuajtja e topit drejt pas pasit me rrjete të ulur. 	<ul style="list-style-type: none"> • Të gjuajnë në rrjetë, të pasojnë nga sipër e prapa kokës, Të

		<ul style="list-style-type: none"> • Perfeksioni i pasimit të topit nga sipër, para e mbrapa kokës. • Shërbimi tip tenis nga sipër. • Përsëritje e perfeksionim i pritjeve të topit me një e dy duar nga poshtë. • Blloku individual dhe me 2 lojtarë. 	<p>demonstrojnë rregullat e lojës.shërbimin tenis dhe të bëjnë bllokun individual dhe dysh.</p>
3.	Futboll	<ul style="list-style-type: none"> • Goditje e topit nga vendi me trinë të plotë me këmbën e preferuar. • Goditje të topit nga vendi me trinë të plotë me këmbën jo të preferuar. • Goditjet e topit në lëvizje me trinë të plotë me këmbën e preferuar. • Goditje të topit pasi ai përplasat një herë në tokë (dyshe, me ndihmën e mësuesit ose të një shoku). • Gjuajtje të topit në lëvizje. 	<ul style="list-style-type: none"> • Të zbatojnë përdorimin sipas standardit teknik të elementit teknik të gjuajtjes të topit. •

4.	Atletikë	<ul style="list-style-type: none"> • Kërcim së gjati. • (1-hapsh dhe 3-hapsh) • Kërcim së larti 	<ul style="list-style-type: none"> • Të demonstrojë veprimet lëvizore me kërkesa teknike të vrullit, rahjes, fluturimit dhe rënies, në kërcimin këmbëmbledhur. • Të zbatojë kërkesat bazë të rregullores së kërcimeve.
5.	Gjymnastikë	<ul style="list-style-type: none"> • Nga qëndrimi këmbëmbledhur me krahët para, me kërcim, dy kapërdimje radhazi para i mbledhur. • Nga qëndrimi këmbëmbledhur me krahët para, me forcë, vertikale mbi kokë dhe duar. • Nga qëndrimi mbi njerën, këmbën tjetër para, me krahët lart, me lëkundje të njerës e shtytje të këmbës tjetër, vertikale mbi duar, qëndrim deri në 3 sek. • Me tre-pesë hapa vrull, rrotullim para 	<ul style="list-style-type: none"> • Të zbatojnë elemente të thjeshta akrobatike, duke i ndërthurur ato me lëvizje të ndryshme. • Të orientohen në hapësirë dhe të njohin domosdoshmërinë e ritmikës së lëvizjeve.

		mbi duar. • Bashkërendim me elementet e mësuara.	
--	--	--	--

KLASA VIII

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. Vallëzim ritmik 6 orë

5. Formim lëvizor e sportiv 14 (orë)

5.1 Basketboll

5.2 Volejboll

5.3 Futboll

5.4 Atletikë

5.5 Gjimnastikë

Zgjidhni për zbatim ato disiplina sportive, që mund të mësohen nga nxënësit në kushtet optimale të bazës materiale, terreneve sportive e interesave të tyre lëvizore

PROGRAMI ANALITIK SIPAS ÇDO LINJE

Objektivat e programit zërthehen për çdo linjë si më poshtë:

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

LINJA 2: AFTËSI LËVIZORE BAZË (5 orë)

Nr.	Nënlinja	Përmbajtja	Objektivat
1.	Me gantelat (1 kg)	<ul style="list-style-type: none"> • Ushtrime për përgatitjen e përgjithshme fizike me gantela (1 kg), me ngritje (para, nga para-lart, nga anash-lart, anash), me mbledhje dhe drejtime të krahëve, me mbajtje në pozicione të palëvizur, etj. 	<ul style="list-style-type: none"> • Të ekzekutojnë një numër të caktuar veprimesh me gantela, për një kohë që rritet.
3.	Vrapime të lira	<ul style="list-style-type: none"> • Vrapime shpejtësie në terren sportiv (30m, 60m, edri 100m), me kërkesa të koordinimit të veprimeve lëvizore pjesëmarrëse me krahët e këmbët, pa dhe me matje të rezultatit (kronometër), me nisje nga ecja dhe nga starti i lartë; • Vrapime 4-5 min. në natyrë, me kërkesa të koordinimit të veprimeve lëvizore pjesëmarrëse me krahët e këmbët si dhe 	<ul style="list-style-type: none"> • Të koordinojnë veprimet lëvizore ciklike në largësi dhe kohë të caktuar.

		të rritjes së largësisë (në raport me kohën e caktuar).	
4	Kërcime të lira	<ul style="list-style-type: none"> • Kërcime me litarin vetjak, me një dhe dy këmbët, duke tentuar rritjen sa të jetë e mundur më shumë të kohëzgjatjes së kërcimeve pa ndërprerje; • Kërcime dyshe me litarin vetjak, me një dhe dy këmbët, me sasi kërcimesh në rritje nga 12-15, në 25-30 herë (pa ndërprerje). 	<ul style="list-style-type: none"> • Të rrisin kohën e kërcimeve me litar, duke ruajtur koordinimin e lëvizjeve.
5.	Lëvizje kundërvepruese	<ul style="list-style-type: none"> • Ushtrime dyshe me kundërveprim (shtytje dhe tërheqje) për përgatitjen e përgjithshme fizike, me kundërshtarin (shokun) ballor e shpinor; • Ushtrime me tërheqjen e llastikut (amortizatorit). 	<ul style="list-style-type: none"> • Të tërheqin e të shtyjnë me kundërshtarin e mjetet për një kohë të caktuar.

LINJA 3: MANIPULIM LËVIZJESH (5 orë)

Nr.	Nënlinjat	Përmbajtja	Objektivat
1.	Ushtrime me shishe gjimnastikore	<ul style="list-style-type: none"> • Hedhja dhe pritja e njëpasnjëshme e 2-3 shisheve në lartësi (mbi kokë) me 1 e 2 duar, në një kohë të caktuar (individualisht) • Xhonglime krijuese me shishe nga vetë nxënësit (individualisht) • Hedhje pritje të 2-4 shisheve në mënyrë të njëpasnjëshme (pa ndalim) me partner e në largësi që rritet (nga njëri-tjetri) 	<ul style="list-style-type: none"> • Të formojnë shkathhtësi, saktësi e aftësi motore për të hedhur e pritur shisheet me shpejtësi, për një kohë sa më të gjatë.
2.	Ushtrime me rrahë gjimnastikorë.	<ul style="list-style-type: none"> • Rrotullim i 2 rrahëve me parakrahë dhe me krahet anash • Rrotullimi i rrethit në bel nga drejtqëndrimi, bazë për kohën më të gjatë të rrotullimit të rrahëve, në të dy variantet 	<ul style="list-style-type: none"> • Të rrotullojnë shumë herë rrahët për një kohë të caktuar dhe të zhvillojnë qëndrueshmërinë statik-dinamike të forcës së muskujve të brezit të kraheve, shpatullave dhe belit.

LINJA 4: VALLZIM RITMIK (6 orë)

Nr.	Nënlinjat	Përmbajtja	Objektivat
1.	Lëvizje vallëzuese me dy hapa të kombinuara me krahët dhe kthimet.	<ul style="list-style-type: none">• Koha 1: hap majtas me kthim 90 gradë majtas, krahu i majtë lart, i djathti prapa-poshtë.• Koha 2: hap me të djathtën nga e majta me kthim 90 gradë majtas, krahët nuk e ndryshojnë pozicionin.• Koha 3: hap me të majtën majtas me kthim 90 gradë majtas, krahët nuk ndryshojnë pozicionin.• Koha 4: Kërcim majtas me kthim 90 gradë majtas dhe drejtqëndrim me përplasjen e shuplakave.	<ul style="list-style-type: none">• Të ekzekutojnë me temp mesatar lëvizjet duke i koordinuar ato me ritmin e kërkuar.
2.	Kombinimi i lëvizjeve me një e më shumë hapa, të shoqëruara me lëvizjet e krahëve dhe kthimet.	<ul style="list-style-type: none">• Koha 1: hap para me të majtën (djathtën) me kthim 90 gradë të trupit majtas.• Koha 2: hap para me të djathtën me kthim 90 gradë të trupit majtas.	<ul style="list-style-type: none">• Të ekzekutojnë me temp të shpejtë lëvizjet duke i koordinuar me ritmin e dhënë.

		<ul style="list-style-type: none"> • Koha 3: kërcim në drejtim prapa me këmbët anash. • Koha 4: kërcim prapa, drejtpëndrim me përplasjen e shuplakave. • Si më lart por duke i shoqëruar me lëvizjet e krahëve. • Koha 1: krahët lëvizin si në vrapim. • Koha 2: krahët para të përkulur, shuplakat poshtë.(lart). • Koha 3: hapja e krahëve të mbledhur(përkulur)an ash, shuplakat poshtë. (lart) • Koha 4: përplasia e shuplakave. 	
3.	Kompleks vallëzimi ritmik me muzikë.	<ul style="list-style-type: none"> • Kombinacion lëvizor duke përfshirë lëvizjet e mësuara më lart në shoqërimin e ritmeve të ndryshme muzikore. 	<ul style="list-style-type: none"> • Të ekzekutojnë kompleksin duke koordinuar tempin dhe ritmin e muzikës.

LINJA 5: FORMIM LËVIZOR E SPORTIV (14 orë)

Nr	Nënlinja	Pëmbajtja	Objektivat
1.	Basketboll (Taktikë)	<p>SULMI</p> <ul style="list-style-type: none"> Mbulimet për marrjen e topit e gjuajtja në kosh vendosja në formë gjysmë harku sulmi me qendër (me 1 e 2 qendra) tetëshi me tre vete Sulmi i shpejtë Zgjidhje situatash problemore në sulm në lojen 2*2 -bllokim e ç'bllokim (pick and roll) -kalim pas shpinës së mbrojtësit (back door) <p>MBROJTJA</p> <ul style="list-style-type: none"> Mbulimi lojtarit <i>me</i> dhe <i>pa</i> top Mbrojtja s.t.v. në 1`3, 1`2 e në të gjithë fushën Mbrojtja presing Teknika e luftës në tabelë Zgjidhje situatash problemore në mbrojtje (interceptimi, kapaku) 	<ul style="list-style-type: none"> Të kryejnë sa më mirë teknikisht lëvizjet për të realizuar veprimet taktike sulmuese dhe mbrojtëse Të zhvillojnë kordinimin levizor, orientimin në hapësirë dhe kohë e diferencimin e lëvizjes në çdo rrethanë të lojës sulmuese dhe mbrojtëse. Të vlerësojnë e të nxisin aftësitë e spikatura të partnerit apo kundërshtarit
2.	Volejboll (Taktikë)	<ul style="list-style-type: none"> Ndërtimi i sulmit nga pritja e topit të parë që vjen nga shërbimi dhe 	<ul style="list-style-type: none"> Të përvetësojnë këto elemente të thjeshtë taktike si në mbrojtje ashtu edhe në

		<p>gjuajtja</p> <ul style="list-style-type: none"> • Variant i mbrojtjes me lojtarë pjesërisht nga të vijës së parë e pjesërisht nga të vijës së dytë. 	<p>sulm.</p>
3.	Futboll	<ul style="list-style-type: none"> • Rivënien e topit në lojë nga vija anësore me një këmbë përpara. • Rivënien e topit në lojë nga vija anësore e me këmbët e bashkuara. • Sistemet e lojës së futbollit. 	<ul style="list-style-type: none"> • Të mësojnë kërkesat teknike të rivënies së topit në lojë nga vija anësore. • Të njohin rivënien e gabuar të topit në lojë nga vija anësore. • Të kuptojnë ç`është sistemi i lojës. • Të njohin disa sisteme loje.
4.	Atletikë	<ul style="list-style-type: none"> • Vrapime shpejtësie • Ushtrime speciale vrapimi: • Me hapa të vegjël • Me gjunjët lartë • Me hapa kërcyes (distanca 20-30m) • Përshpejtime në vijë të drejtë (distanca 20-30m) • Vrapime me komandë nisur nga starti i lartë dhe i ulët. (30-50m) • Vrapime qëndrueshmërie. • Vrapime me kohë të zgjedhur. 	<ul style="list-style-type: none"> • Të mësojnë teknikën e vrapimit, duke përmirësuar lëvizjet e këmbëve e të krahëve. • Të demonstrojnë veprimet lëvizore me kërkesa teknike. • Të zhvillojnë qëndrueshmërinë. • Të zbatojnë kërkesat bazë të rregullores së vrapimeve.

5.	Gjinnastikë	<ul style="list-style-type: none"> • Kombinime akrobatike me elemente të mësuar në klasat 6-8 • Nga qëndrimi këmbë mbledhur me krahët para, me kërcim-dy kapërdimje rradhazi para i mbledhur, drejtim në qëndrim me krahët anash; • Kapërdimje prapa i palosur, rënie në përkundje prapa, vertikale mbi shpatulla, qëndrim 2 sek., përkundje para, drejtim në qëndrim me krahët para; • Me kërcim, qëndrim me këmbët e krahët anash, përkulje e trungut para, vendosje e duarve dhe kokës në tokë, vertikale mbi kokë dhe duar me ngritjen e këmbëve të hapura nga anash- lart të bashkuara, qëndrim 2 sek. Rënie shpinore, qëndrim ndenjor me këmbët të bashkuara, krahët anash. 	<ul style="list-style-type: none"> • Të kombinojnë lëvizjet e ndryshme me elementet akrobatikë, • Të orientohen në hapësirë duke njohur domosdoshmërinë e ritmikës së lëvizjeve.
----	-------------	---	--