

REPUBLIKA E SHQIPËRISË
INSTITUTI I ZHVILLIMIT TË ARSIMIT

UDHËZUES KURRIKULAR
(MATERIAL NDIHMËS PËR MËSUESIT E GJIMNAZIT)

FUSHA: EDUKIM FIZIK DHE SPORTE

LËNDËT: EDUKIM FIZIK
MODULE SPORTIVE TË KZGJD DHE KZGJL

TIRANË, 2010

AUTOR:

DRITAN SALLAKU
ELVIRA BAZE

PËRMBAJTJA

1. ROLI I LËNDËS SË EDUKIMIT FIZIK BRENDA FUSHËS:

1.1.Synimi i programit të edukimit fizik.

1.2.Përmbajtja e programit të edukimit fizik.

1.3.Struktura e programit të edukimit fizik.

2. INTEGRIMI I EDUKIMIT FIZIK ME FUSHA TË TJERA TË TË NXËNIT.

3. ZBËRTHIMI I OBJEKTIVAVE TË PROGRAMIT NË OBJEKTIVA SPECIFIKË, SIPAS NIVELEVE TË ARRITJES.

4.SHEMBUJTË STRATEGJIVE DHE METODAVE MËSIMORE NË ZBATIMIN E PROGRAMIT TË EDUKIMIT FIZIK.

5. KARAKTERISTIKA TË MODULEVE TË KURRIKULËS ME ZGJEDHJE:

5.1.Lojëra sportive - Kurrikula me zgjedhje të lirë për klasën e 10-të.

5.2.Përgatitja fizike - Kurrikula me zgjedhje të lirë për klasën e 11- të.

5.3.Lojëra sportive dhe fitness - Kurrikula me zgjedhje të detyruar për klasën e 12-të.

6.PLANIFIKIMI TEMATIK SIPAS PROGRAMEVE 10,11.

7.MODELE MËSIMI

Veprimtaria njerëzore nuk mund të kuptohet pa aktivitetin lëvizor. Ajo vazhdimisht është parë me interes të veçantë nga studiuesit në përgjithësi dhe mësuesit e didaktët e edukimit fizik, në veçanti. Ky interes ka konsistuar në të kuptuarit gjithnjë e më mirë të marrëdhënieve që ka edukimi fizik dhe sporti me fusha të tjera të edukimit dhe zhvillimit njerëzor. Kontributet edukative dhe formuese të lëndës së edukimit fizik te nxënësit, janë tashmë të gjithëpranuara dhe kjo ka bërë që edukimi lëvizor dhe sportiv, të konsiderohen si një fushë e identifikuar qartë dhe me ndikime të padiskutueshme në rritjen dhe zhvillimin e njeriut. Rritja dhe përmirësimi i vazhdueshëm i kontributeve dhe/ose vlerave edukative, formuese dhe integruese kohët fundit të lëndës së edukimit fizik, janë konceptuar si kërkesa dhe sfida në proceset e hartimit dhe të përshtatjes së programeve sipas përkatësive të cikleve të edukimit dhe grup-moshave të nxënësve.

Vitet shkollore dhe sidomos ato të arsimit të mesëm, janë vitet që ndër të tjera dallohen dhe për intensitetin e lartë të marrëdhënies që kanë nxënësit me përvojat lëvizore dhe sportive. Interesi dhe motivimet e nxënësve për veprimtaritë lëvizore dhe sportive janë të larmishme. Kështu, pjesëmarrjet e nxënësve në programet dhe/ose skema të tjera organizative të lojërave lëvizore dhe atyre sportive, janë të motivuara në disa drejtime, si p.sh.; fizike, estetike, psikologjike, argëtuese, sociale etj.

Larmia e interesave dhe motivimeve të nxënësve për të marrë pjesë në veprimtaritë lëvizore dhe sportive, si dhe marrëdhëniet që ka lënda e edukimit fizik me lëndë të tjera të fushave sociale, shkencore dhe arteve, janë ndër faktorët që kanë ndikuar te grupi i autorëve të hartimit të programit të lëndës së “**edukimit fizik**” për klasën e 10-të dhe 11-të për draftimin, përgatitjen e një projektpriagrami strukturor me performancë të ndryshme nga përvojat e mëparshme të programeve të kësaj lënde.

Në aspektin përmbajtësor, programi që u ofrohet mësuesve të kësaj lënde, ka synuar që pjesëmarrja e nxënësve në të, të mundësojë arritje të suksesshme jo vetëm përsa i përket njohurive dhe përvojave lëvizore dhe sportive që ofrohen përkatësisht në linjat dhe nënlinjat e programit, por edhe me njohuri dhe përvoja që gjenerojnë nga lëndë të tjera të kurrikulës, kryesisht nga ato bërthamë të gjimnazit.

1. ROLI I LËNDËS SË EDUKIMIT FIZIK BRENDË FUSHËS

Si një lëndë e përfshirë në fushën e edukimit fizik dhe të sporteve që zhvillohet në gjimnaz, edukimi fizik luan një rol madh përsa i përket kontributeve në zhvillimin e jetës së shkollës në përgjithësi dhe asaj sportive, në veçanti. Veprimtaritë sportive që organizohen në shkollë, krahas atyre me karakter artistik dhe muzikor, janë aktivitetet më të dëshiruara dhe të parapëlqyera nga nxënësit, si nga djemtë, ashtu dhe nga vajzat. Në varësi të kompetencës së mësuesit, këto aktivitete mund të realizohen me një strukturë organizative dhe metodike të përshtatshme, duke ndikuar kështu në rritjen e efektivitetit dhe rolit të tyre edukativ dhe formues.

Në kurrikulën bërthamë të arsimit të mesëm, lënda e edukimit fizik është vlerësuar shumë lart përsa i përket karakterit të detyrueshëm të saj dhe kjo përfaqësohet me orët të planifikuara për t'u zhvilluar në mënyrë të detyrueshme. Gjithashtu edhe në kurrikulën me zgjedhje, kjo lëndë, është vlerësuar me tri module të posaçme, që në përmbajtjen e tyre i janë kushtuar lojërave sportive, përgatitjes fizike dhe lojërave sportive e formës sportive, duke mbartur potenciale të pakufizuara të vlerave edukative dhe formuese.

Sikurse evidentohet në përmbajtjen edhe të programeve dhe të

moduleve, vihet re se përmes përmbajtjes së tyre, është krijuar hapësira/mundësia që nxënësit, nëpërmjet pjesëmarrjes së tyre në jetësimin e këtyre programeve, të ushtrohen si në planin individual, duke mundësuar kështu përfitimin e drejtpërdrejtë të vlerave formuese të lëndës, por edhe në mënyrë të grupuar/kolektive që afrohet kryesisht nga lojërat sportive, ku nxënësit kanë mundësi të vendosin marrëdhënie me grupin dhe të kontribuojnë për zhvillimin e tyre në përputhje me parimet/vlerat bashkëkohore të të jetuarit në komunitet.

1.1. Synimi i programit të edukimit fizik

Lënda e edukimit fizik synon:

të zhvillojë dhe të stimulojë tek nxënësit një shëndet sa më të plotë në aspektet fizike, psikologjike, shpirtërore dhe sociale, si dhe të formojë aftësi dhe shprehje lëvizore të vlefshme për gjithë jetën, si dhe një model të jetës aktive.

Gjithashtu kjo lëndë kërkon që nxënësit të përfitojnë një zhvillim kompleks në drejtimin: fizik, psikologjik, shpirtëror dhe shoqëror duke siguruar kështu që ata (nxënësit) të jenë të aftë të identifikojnë dhe të ndërtojnë modele të shëndetshme në jetë.

Nga sa përcaktohet në synimet e lëndës, kuptohet që dhe roli dhe veprimtaria e nxënësve në procesin mësimor të edukimit fizik, është konceptuar si një pjesëmarrje aktive e nxënësit në këtë proces, çka arrihet jo vetëm nëpërmjet të të ushtruarit individual në planin (motor) fizik, por edhe në atë intelektual, duke përfituar edhe nga njohuritë që përvetësohen nga lëndë të tjera të fushave shkencore dhe shoqërore sikurse janë biologjia, fizika, artet etj.

Objektivat e përgjithshëm të lëndës së edukimit fizik:

Nxënës/i,/ja duhet:

- të argumentojë vlerat e edukimit fizik për zhvillimin e forcimin e shëndetit;
- të stimulojë dhe të mbështesë nëpërmjet aktivitetit fizik një rritje sa më të shëndetshme të tij/saj;
- të rrisë aftësitë për ekzekutimin cilësor të shprehive motore (kondicionale dhe koordinative) në funksion të realizimit cilësor të detyrave mësimore, jetësore e në disiplinat sportive, duke i përforcuar gjatë procesit mësimor e duke i plotësuar me njohuritë e marra nga programet e lëndët e tjera;
- të krijojë një kulturë dhe model për një jetë aktive që siguron mirëqenie mendore, trupore e sociale, si dhe për parandalimin e sëmundjeve;
- të demonstrojë elementet bazë të lojërave sportive (basketboll, volejboll, futboll, hendboll);
- të demonstrojë shprehitë lëvizore themelore të sporteve individuale, (gjimnastikë, atletikë, not, tenis, badminton e arte marciale, lojërat luftarake të vetëmbrojtjes);
- të njohë historinë e sportit në periudha dhe kontekste të ndryshme kulturore, duke analizuar llojet dhe aktivitetet më të spikatura të këtyre periudhave;
- të përshkruajë zhvillimin e sportit shqiptar në periudha të ndryshme, duke analizuar edhe llojet dhe aktivitetet e sporteve më të zhvilluara të këtyre periudhave dhe përfaqësuesit e tyre;
- të përshkruajë zhvillimin teknologjik në funksion të edukimit fizik dhe sportit, si dhe të njohë një ose dy variante, që konsultojnë programe të gjendjes fizike dhe të aktivitetit fizik në përgjithësi;
- ta shohë edukimin fizik dhe sportin si mjet për të zhvilluar karrierën e tij në të ardhmen.

Karakteristika të programeve lëndore

Programi i lëndës së Edukimit Fizik dhe Sporte për klasën e 10-të është konceptuar si gjithëpërfshirje e përvojave lëvizore dhe sportive të fituara nga nxënësit gjatë jetës shkollore, si dhe fitimi i përvojave të reja në mbështetje të tyre. Ndërsa programi i klasës së 11-të është konceptuar duke u mbështetur në mënyrë të veçantë në linjat dhe nënlinjat e programit të klasës së 10-të të gjimnazit, si dhe duke pasur si orientim kryesor të ofrojë një dimension të ri të organizimit dhe realizimit të këtyre linjave dhe nënlinjave.

Gjithashtu, programet në përmbajtjen e tyre, nxënësit i konsiderojnë qenie me një vetëdije më të pasur e të zhvilluar dhe me kompetenca lëvizore sportive më të formësuara dhe në këtë kontekst, programet kanë identifikuar linjat dhe nënlinjat, të cilat janë më afër dëshirave dhe interesave të nxënësve.

Programet zhvillojnë dhe stimulojnë tek nxënësit një shëndet sa më të plotë në aspektin fizik, psikologjik, shpirtëror dhe shoqëror; formojnë aftësi dhe shprehje lëvizore të vlefshme për të gjithë jetën, si dhe një model të jetës aktive. Për këtë është në detyrën e mësuesit/ses që gjatë planifikimit të përzgjedhë ato aktivitete lëvizore dhe sportive që, së pari, sigurojnë pjesëmarrjen e të gjithë nxënësve (si të djemve, ashtu dhe të vajzave) dhe së dyti, këto aktivitete të sigurojnë pjesëmarrje të motivuar duke respektuar interesat lëvizore, estetike dhe sportive të nxënësve të tyre.

Programet e lëndës së edukimit fizik paraqiten si një përvojë e ndryshme nga përvojat e deritanishme. Risi të që paraqiten mund t'i klasifikojmë në: aspektin *filozofik* të lëndës, në aspektin *strukturor* dhe në atë *përmbajtësor*. Le të analizojmë secilën nga këto risi:

- Janë programe të orientuar në arritjet e pritshme të nxënësve, që përcaktohen në rubrikën “Objektiva” dhe jo në përcaktimin e veprimtarive që duhet të zhvillojë mësuesi.
- Janë ndërtuar/hartuar duke marrë në konsideratë veçoritë njohëse, psikologjike e sociale të nxënësve, duke ofruar mundësi të aftësisimit teorik dhe praktik të tyre.
- Janë ndërtuar duke konsideruar vlerat që ka aktiviteti lëvizor sportiv në edukimin dhe formimin fizik dhe mendor të nxënësve.
- Janë ndërtuar në një kontekst vijimësie të kurrikulës së lëndës së edukimit fizik nga cikli 9-vjeçar, gjë e cila do të thotë, që këto programe janë mbështetur dhe synojnë të pasurojnë përmbajtjen lëvizore dhe sportive të kurrikulës së lëndës së arsimit të mesëm.
- Theksojnë vlerat që ka integrimi lëndor në rritjen e cilësisë së përvetësimit të lëndës së edukimit fizik.
- Mundësojnë pasurimin e informacionit teorik dhe të kulturës së përgjithshme, me qëllim të ushtruarit korrekt të përvojave lëvizore në jetë.
- Krijojnë mundësinë që nxënësit, në procesin mësimor të konsiderohen si individualitete, por edhe si pjesë aktive e grupit.
- Respektojnë kompetencën profesionale të mësuesit, të cilëve u ofrohen programe ”kornizë” që në përmbajtje paraqesin vetëm fushat dhe janë vetë mësuesit që planifikojnë mësimdhënien.

1.2 Përmbajtja e programit të edukimit fizik

Programet e edukimit fizik kërkojnë të arrijnë një qasje të gjerë të nxënësit me dimensionin teorik dhe kulturor në përgjithësi të lëndës së edukimit fizik. Kjo është e shprehur në pritshmërinë e nxënies në kontekstin historik të lëndës si në nivelin botëror, ashtu dhe atë kombëtar. Linjat e ofruara në përmbajtjet e tyre paraqesin *njohuri, përvoja dhe aftësi lëvizore* e

fizike, të cilat krijojnë mundësinë që nxënësit dhe shkollat, krahas zhvillimit të procesit mësimor, të zhvillojnë identitetin dhe trashëgiminë kulturore e sportive të shkollës. Gjithashtu kjo lëndë u mundëson nxënësve zhvillimin e aftësive të punës së pavarur kërkimore në pasurimin e dimensionit njohës dhe kulturor të kësaj fushe. Përmbajtja e këtyre programeve siguron në mënyrë të qartë, pjesëmarrjen e nxënësve në këto programe mësimore si në aspektin individual, ashtu dhe në atë të grupit (apo ekipor). Kjo është shprehur në linjat 2, 3 dhe 4, të cilat në “menutë” përkatëse, kanë një sërë veprimtarish me karakter si individual, ashtu dhe kolektiv.

1. Linjat e programeve dhe përmbajtja e tyre

Programi edukimi fizik klasa 10-të

Linja 1 - Vështrime teorike. Kjo linjë sikurse përcaktohet dhe në program do të zhvillohet e integruar brenda orëve të sugjeruara për linjat e tjera të programit. Në këtë kontekst, është në detyrën dhe kompetencën e mësuesit, që bazuar në njohuritë që janë klasifikuar në rubrikën “Përshkrimi i linjës” dhe sidomos në rubrikën “Objektiva”, të krijojë dhe planifikojë njohuritë përkatëse që dalin nga elementet përmbajtësore të kësaj linje. P.sh.: mësuesi duhet të planifikojë tematika të tilla, të cilat ofrojnë informacion dhe njohuri për nxënësit në elemente të tilla, si:

- *historia e edukimit fizik dhe sportit në botë dhe në vendin tonë, kategoritë estetike,*
- *vlerat shëndetësore të jetës sportive,*
- *klasifikimi i sporteve etj.*

Përsa i përket organizimit metodik të realizimit të kësaj linje, mësuesi duhet të strukturojë mësimdhënie të tillë, ku nëpërmjet metodave të tilla, si bashkëbisedimi, diskutimi, kërkimi i pavarur i tyre (nxënësve) etj., të mund të mundësojë që objekt i këtyre veprimtarive të jetë pjesëmarrja

aktive e nxënësve me informacionet, pyetjet dhe interesat e mbledhura nga puna e tyre e pavarur, si dhe koherenca e këtyre veprimtarive me objektivat përkatës të linjës. Në këtë drejtim në ndihmë të mësuesve, mund të listohen këto tematika:

- ✓ Format e para të veprimtarive fizike të njeriut, shkalla e ndërgjegjësimit dhe motivet.
- ✓ Lojërat olimpike, filozofia, mesazhi dhe simbolet e tyre.
- ✓ Ngjarje, rezultate dhe informacione të ndryshme lidhur me lojërat olimpike dhe sportet në përgjithësi.
- ✓ Përshkrime të personaliteteve të sportit në nivel kombëtar dhe vendor dhe të shkollës.
- ✓ Trashëgimia e sportit në komunë apo qytet (arritje/rezultate, ngjarje sportive etj.).
- ✓ Vlerat e edukimit fizik në forcimin e shëndetit (sistematizimi në të ushtruar, dietat ushqimore, të ushtruarit e cilësive të ndryshme motore, koncepti dhe komponentë të fitness-it, formës sportive etj.).

Linja 2: Veprimtari themelore lëvizore. Kjo linjë ka si qëllim, aftësimin e nxënësve me disa aftësi dhe shprehi lëvizore, të cilat qëndrojnë në bazë të të gjitha veprimtarive lëvizore e njerëzore, të cilat sigurojnë/mundësojnë pjesëmarrjen e suksesshme të nxënësve në veprimtari lëvizore e sportive dhe që përfaqësojnë një rol të rëndësishëm në të ushtruarit dhe zhvillimin e cilësive motore, si forca, shpejtësia, qëndrueshmëria, elasticiteti. Në “Menunë” e veprimtarive të kësaj linje, mund të kemi një listë të pafund veprimtarish, të cilat mund të trajtohen në mënyrë të veçantë apo dhe të integruar në veprime dhe lojëra lëvizore e sportive. Në tërësinë e tyre, këto aktivitete, duhet të mbizotërohen nga elemente dhe kombinacione lëvizore që në përmbajtje kanë:

- **Ecjet, vrapimet, kërcimet** me drejtime, ritme dhe intervale të ndryshme, me dhe pa mjete. Si objektiva të njësisë mësimore janë afatësimi dhe përsosja e këtyre shprehive, që sikurse thamë më lart, janë të rëndësishme për pjesëmarrje më të suksesshme në lojërat lëvizore dhe ato sportive. Pra, në këtë linjë nuk kemi si synime rivalitetin, konkurrencën, garën dhe rezultatet, që janë më tipike në atletikë dhe lojërat sportive etj.

Linja 3: Lojëra lëvizore tradicionale. Në përshkrimin e kësaj linje, synohen vlerat e dyfishta të saj, e thënë ndryshe, pjesëmarrja e nxënësve në lojëra sportive, e cila do të sigurojë ndikime edukative dhe formuese në planin fizik. Sikurse është e njohur për të gjithë, *lojërat lëvizore tradicionale*, dallohen edhe për një vëllim të konsiderueshëm motorik dhe strukturalisht shumë të pasur. Ndërsa në planin kulturor, këto lojëra bartin në përmbajtjet e tyre një dimension shumë të gjerë të vlerave, traditave të etnosit dhe të identitetit kombëtar dhe vendor. Për realizimin e kësaj linje, mësuesit kanë mundësinë të përzgjedhin lojëra nga fondi kombëtar apo dhe vendor i lojërave tradicionale. Gjithashtu, edhe nxënësit kanë mundësi konkrete për pjesëmarrjen e tyre aktive, duke ofruar përvojat e tyre të njohjes dhe të interpretimit. Kjo linjë është me vlera konkrete të integritetit të lëndës me aspekte të tjera të jetës njerëzore sidomos historike dhe shoqërore.

Linja 4: Veprimtari lëvizore sportive. Për vetë natyrën e tyre, lojërat sportive janë ndër “mjetet” pedagogjike më efektive të mësimdhënies në edukimin fizik. Në themel të kontributeve komplekse edukative dhe formuese që mbartin lojërat sportive, në kontekstin e procesit mësimor, qëndron fakti se lojërat sportive janë me ndikim të drejtpërdrejtë dhe të dyfishtë si në planin fizik, ashtu dhe në atë psikosocial. Kjo do të thotë që suksesi i pritshëm i nxënësve qëndron në njohjen dhe përvetësimin e

aspekteve teknikotaktike të lojërave, por edhe të cilësisë së marrëdhënies që nxënësi/individit vendos me pjesën tjetër të grupit/ekipit apo klasës. Tematikat që mund të përzgjidhen nga lojëra të tilla, si basketbolli, futbollit, volejbollit, hendbollit dhe lojëra të tjera (pra jo vetëm ato që ka përcaktuar programi), do të jenë të orientuara nga elementet kryesisht teknike, si dhe ato taktike të zhvillimit të këtyre lojërave.

Në këtë kontekst, temat e përzgjedhura për orët e mësimin, mund të jenë të orientuara në drejtim të përvetësimit të elementeve teknike, si marrjet, kapjet, pasimet, driblimet, goditjet etj., sipas përkatësisë së lojës që përzgjidhet dhe vëllimit të njohurive dhe standardeve teknike të ekzekutimit të këtyre elementeve.

Programi I Edukimi Fizik klasa 11-të

Në tërësinë e programit linjat e përcaktuara në këtë klasë janë tri:

Linja “*Vështrime teorike*”.

Linja “*Veprimtari themelore lëvizore dhe lojëra tradicionale*”.

Linja “*Veprimtari lëvizore sportive*”.

Veprimtaritë lëvizore dhe sportive që do të identifikojnë mësuesit nga aktivitetet lëvizore dhe sportive, qofshin individuale dhe sportive në fusha të tilla si atletika, gjimnastika dhe lojërat sportive etj., do të kenë si objektiva të pritshëm:

- Argumentimin e vlerave të edukimit fizik dhe sportit në zhvillimin e forcimin e shëndetit.
- Formimin dhe përforcimin e koncepteve, si: përgjegjshmëria, individit, grupit, shoqëria, rregullit, fair play (korrektësia), shumëkulturalizmi, aktiviteti dhe kontributi shoqëror etj.
- Krijimin e një dimensionit të ri kulturor në funksion të modeleve për një jete aktive që siguron mirëqenie mendore, trupore e sociale, si dhe për parandalimin e sëmundjeve.

- Të demonstrojnë elementet teknike, taktike të lojërave sportive (basketboll, volejboll, futboll, hendboll).
- Të demonstrojnë shprehitë lëvizore themelore të sporteve individuale, (gjimnastikë, atletikë, not, tenis, badminton etj.
- Të përvetësojnë njohuri dhe informacion lidhur me historinë botërore dhe shqiptare të sportit në periudha dhe kontekste të ndryshme kulturore, duke u bazuar në llojet dhe aktivitetet më të spikatura të këtyre periudhave.
- Të përshkruajë zhvillimin teknologjik në funksion të edukimit fizik dhe sportit.
- Të vlerësojnë edukimin fizik dhe sportin si mjet për të zhvilluar karrierën e tij në të ardhmen.

Linjat e programit dhe përmbajtja e tyre

Linja 1 - Vështrime teorike. Kjo linjë sikurse përcaktohet dhe në program do të zhvillohet e integruar brenda orëve të sugjeruara për linjat e tjera të programit. Në këtë kontekst, është në detyrën dhe kompetencën e mësuesit, që bazuar në njohuritë që janë klasifikuar në rubrikën “Përshkrimi i linjës” dhe sidomos në rubrikën “Objektiva”, të krijojë dhe planifikojë njohuritë përkatëse që dalin nga elementet përmbajtësore të kësaj linje. P.sh.: mësuesi duhet të planifikojë tematika të tilla, të cilat ofrojnë informacion dhe njohuri për nxënësit në elemente të tilla, si:

- *Evidentimin e disa shteteve organizatore të lojërave olimpike moderne, komentimin dhe informacione të ndryshme për simbolet, vlerat sportive të arritura nga mesazhet edukative të këtyre ngjarjeve sportive me dimensione globale etj.*
- *Sjelljen e informacionit dhe bërjen objekt të diskutimit me nxënësit dobishmëritë e aktivitetit fizik, si në planin personal të individit, ashtu dhe në atë social dhe ndikimet negative të jetës dhe sjelljeve jo të shëndetshme.*

Teknikat dhe format kryesore të organizimit metodik të realizimit të kësaj linje, të jenë bashkëbisedimi, diskutimi, kërkimi i pavarur i tyre (nxënësve) etj., të cilat do t'i mundësojë nxënësve që të jenë pjesëmarrës aktivë.

Linja 2: Veprimtari themelore lëvizore dhe lojëra lëvizore tradicionale. Sikurse vihet re kjo linjë, në këtë program paraqitet si e integruar midis dy përvojave tipike të formës së aktivitetit lëvizor të njeriut. Kjo linjë ka si qëllim, aftësimin e mëtejshëm të nxënësve me disa aftësi dhe shprehje lëvizore, të cilat qëndrojnë në strukturë të të gjitha veprimtarive lëvizore e njerëzore, përvetësimi i suksesshëm i të cilave përbën një premisë të sigurtë për pjesëmarrjen e suksesshme të nxënësve në aktivitet lëvizore dhe sportive jo vetëm në shkollë. “Inventari” i veprimtarive lëvizore dhe sportive mund të krijohet nga mësuesi në fondin e pafund të lojërave lëvizore dhe atyre tradicionale, por edhe në zhvillimin e formave të caktuara të sporteve, ku në themel të aksioneve motore qëndrojnë elemente të tilla bazë të lëvizjes, si *ecja, vrapimi, kërcimi* etj., pra çka përputhet me interesin apo objektivat e kësaj linje.

Linja 3: Veprimtari lëvizore sportive. Kjo linjë për vetë natyrën e lojërave sportive është një ndër “mjetet” pedagogjike më efektive të mësimdhënies në edukimin fizik. Në themel të kontributeve komplekse edukative dhe formuese që mbartin lojërat sportive në kontekstin e procesit mësimor, qëndron fakti se lojërat sportive kanë ndikim të drejtpërdrejtë dhe të dyfishtë si në planin fizik, ashtu dhe në atë psikosocial. Kjo do të thotë që suksesi i pritshëm i nxënësve konsiston në njohjen dhe përvetësimin e aspekteve teknikutaktike të lojërave, por edhe të cilësisë së marrëdhënies që nxënësi/individit vendos me pjesën tjetër të grupit/ekipit apo klasës. Tematikat që mund të përzgjidhen nga lojëra të tilla, si *basketbolli, futbollit, volejbollit, hendbollit*, por edhe lojëra të tjera, do të jenë të orientuara

në elementet kryesisht teknike, si dhe ato taktike të zhvillimit të këtyre lojërave. Gjithashtu, mësuesit duhet të krijojnë hapësirën për njohjen dhe promovimin e sporteve të reja. Temat e përzgjedhura për orët e mësimit mund të jenë të orientuara në drejtim të përvetësimit të elementeve teknike, si *marrjet, kapjet, pasimet, driblimet, goditjet* etj., sipas përkatësisë së lojës që përzgjidhet.

1.3 Struktura e programit të edukimit fizik

Programet, ndryshe nga përvoja e mëparshme, janë konceptuar në 4 linja në programin e klasës së 10-të dhe 3 linja në programin e klasës së 11-të, të cilat në përmbajtjet e tyre, kanë nga 1 nënlinjë. Secila nga linjat shoqërohet me një interpretim teorik, me qëllim që të njësojë të kuptuarin, duke mundësuar orientimin e saktë të mësuesit në fazën e realizimit të tyre. Ndryshe nga përvojat e mëparme, këto programe nuk janë ndërtuar mbi tema të diktuar/përcaktuara mësimore, por mbi objektiva të linjave, duke i dhënë mundësinë mësuesit të përcaktojë në mënyrë krejtësisht të pavarur temat mësimore, me anë të të cilave do të arrijë objektivat e diktuar sipas linjave. Gjithashtu, këta programe kanë të përcaktuar numrin minimal të orëve për realizimin e objektivave dhe njëkohësisht u krijojnë mundësinë mësuesve të jenë të lirë në rritjen e këtij numri.

Klasa e 10-të

Linja	Nr.orëve/linjë	Linja
I.		Vështrime teorike
II.	22 orë	Veprimtari themelore lëvizore
III.	22 orë	Lojëra lëvizore tradicionale
IV.	28 orë	Veprimtari lëvizore sportive
Totali	72	

Sikurse vihet re edhe nga programi, lënda e edukimit fizik për klasën e 10-të, në përmbajtjen e saj strukturore, është e përbërë gjithsej nga 4 linja, të cilat përkatësisht kanë nga një nënlinjë. Gjithashtu, edhe numri i orëve për cdo linjë është i përcaktuar nga programi. Megjithatë, mësuesit i është krijuar mundësia, që në përputhje me mundësitë infrastrukturore dhe interesat sportive të shkollës, të planifikojë numrin e orëve të çdo linjë me + ose – 10%.

Në vijim të këtyre përcaktimeve të programit, mësuesit i del për detyrë të planifikojë tematikat për numrin e përgjithshëm të këtyre orëve, pra për të 72 orët vjetore që janë përcaktuar. Përsa i përket aspektit përmbajtësor të 72 orëve, mësuesi duhet të mbajë parasysh edhe rekomandimin e programit që, afërsisht 30% e orëve mësimore janë parashikuar për shtjellimin e njohurive të reja lëndore dhe 70% e tyre për përpunimin e njohurive gjatë vitit dhe në fund të vitit shkollor.

Në zbatim të këtyre raporteve që përcakton programi, mësuesi duhet të tregojë kujdes, që ky raport të ruhet dhe të zbatohet për secilën lëndë, me qëllim që nxënësit të përfitojnë njohuri të reja në një raport, mundësisht të barabartë për çdo linjë. Në qoftë se një mësues, mendon dhe/ose vendos që për secilën linjë të planifikojë të njëjtin numër orësh

që sugjeron programi, duke respektuar dhe raportin në % të njohurive të reja dhe % për përpunimin e njohurive, do të na rezultojë se numri i orëve mësimore për secilën linjë do të kishte këto raporte:

Linja	Orë për shtjellimin e njohurive të reja	Orë për përpunimin e njohurive	Gjithsej
I. Vështrime teorike			
II. Veprimtari themelore lëvizore	7 orë	13 orë	20 orë
III. Lojëra lëvizore tradicionale	6 orë	13 orë	19 orë
IV. Veprimtari lëvizore sportive	11 orë	22 orë	33 orë
Gjithsej	24 orë	48 orë	72 orë

Për të qartësuar më mirë këtë shembull të planifikimit të numrit të orëve, themi se secila linjë e programit, ka respektuar përafërsisht raportet e përcaktuar të programit midis vëllimit të njohurive të reja dhe orëve të nevojshme për përpunimin apo përvetësimin e tyre. Kështu, për secilën linjë shikojmë se numri i orëve të nevojshme për përpunimin e njohurive të reja është pothuajse i dyfishuar. Mësuesi duhet të tregojë kujdes, që në përputhje me mundësitë infrastrukturore, mjedisore dhe gjeografike, të bëjë shpërndarjen grafike për semestër dhe gjithëvjetoare të këtyre orëve.

Gjithashtu, mësuesit janë të lirë që të bëjnë organizimin strukturor të planit vjetor. Kjo do të thotë se linjat mund të mos e ruajnë renditjen që paraqitet në program dhe kjo për të respektuar mundësitë konkrete

për çdo shkollë. Gjithashtu, është plotësisht në kompetencë të mësuesit, që të përzgjidhen tematikat dhe veprimtaritë për secilën orë dhe linjë të planifikuar.

Klasa e 11- të

Programi, sikurse dhe u trajtua në linja të veçanta, në tërësinë e tij ka në dispozicion 36 orë, pra në zbatim të programit mësuesit e edukimit fizik, duke iu referuar orientimeve të përcaktuara nga programi, duhet të hartojnë planin mësimor vjetor të lëndës. Ky përbën një tjetër dokument të rëndësishëm të kurrikulës së lëndës, të cilin mësuesit e hartojnë vetë në fillim të vitit shkollor. Edhe pse në program është paraqitur numri i orëve përkatëse për linjë, ato janë vetëm orë të sugjeruara. Kjo do të thotë që mësuesi është i lirë të bëjë një riorganizim të numrit të këtyre orëve deri në 10 % të tyre dhe kjo padyshim në funksion të identitetit, që do të thotë se një shkollë mund të ketë qasje tradicionale më të madhe me një linjë të caktuar, por edhe në varësi të realitetit infrastrukturor të shkollës. Në vijim, mësuesit i del për detyrë të planifikojë tematikat për numrin e përgjithshëm të këtyre orëve, pra për të 36 orët vjetore që janë përcaktuar. Përsa i përket aspektit përmbajtësor të 36 orëve, mësuesi duhet të mbajë parasysh edhe rekomandimin metodik të planifikimit që, afërsisht 30% e orëve mësimore të secilës linjë t'u rezervohet temave që trajtojnë njohuri të reja lëndore dhe 70% e tyre (pjesa e mbetur e orëve), janë për përsëritjen dhe përpunimin e njohurive.

Në vijim të numrit të orëve të sugjeruara dhe kushteve metodike të planifikimit të referuara më lart, do të kishim këtë model të strukturës së planifikimit:

Linja	Orë për shtjellimin e njohurive të reja	Orë për përpunimin e njohurive	Gjithsej
I. Vështrime teorike			
II. Veprimtari themelore lëvizore dhe lojëra lëvizore tradicionale	6 orë	12 orë	18 orë
III. Veprimtari lëvizore sportive	6 orë	12 orë	18 orë
Gjithsej	12 orë	24 orë	36 orë

Për të qartësuar më mirë këtë shembull të planifikimit të numrit të orëve, themi se secila linjë e programit, ka respektuar përafërsisht raportet e përcaktuara të programit midis vëllimit të njohurive të reja dhe orëve të nevojshme për përpunimin apo përvetësimin e tyre. Mësuesi duhet të tregojë kujdes, që në përputhje me mundësitë infrastrukturore, mjedisore dhe gjeografike, të planifikojë shpërndarjen grafike për semestër dhe gjithëvjetore të këtyre orëve. Gjithashtu, mësuesit janë të lirë që të bëjnë organizimin strukturor të planit vjetor, kjo do të thotë se linjat mund të mos e ruajnë renditjen që paraqitet në program dhe kjo për të respektuar mundësitë konkrete për çdo shkollë. Gjithashtu, është plotësisht në kompetencë të mësuesit, që të përzgjidhen tematikat dhe veprimtaritë për secilën orë dhe linjë të planifikuar.

2. INTEGRIMI I EDUKIMIT FIZIK ME FUSHA TË TJERA TË TË NXËNIT

Aktiviteti lëvizor dhe sportiv, sikurse është e njohur, si në rastet kur realizohet në formën e procesit mësimor, apo edhe në forma të tjera, realizohet në përputhje me disa parime e ligjësi, të cilat shfaqen me natyrë fiziologjike, fizike, biomekanike, psikologjike, didaktike, kulturore, sociale. Pikërisht, fakti që të ushtruarit me aktivitetet lëvizor dhe sporti, kushtëzohet dhe faktorizohet nga kjo larmi fushash, e bëjnë lëndën e edukimit fizik një lëndë me vlera të mëdha për edukimin dhe formimin e nxënësve përgjithësisht, por edhe atyre që e ushtrojnë këtë aktivitet në mënyrë të pavarur. Në ndihmë të realizimit të programeve të saj, lënda e Edukimit Fizik ndërvepron dhe paraqet një sërë kërkesash ndaj lëndëve të tjera të kurrikulës së gjimnazit:

<i>Edukimi Fizik</i>	<i>Biologjia</i>
- Vlerësimi i niveleve të pamjes fizike, përshtatja e aktivitetit me moshën, rritjen dhe zhvillimin fizik.	Nxënësi/ja duhet: - të njohë ç’është moshja, koncepti i saj; - të njohë etapat e zhvillimit të qenieve humane, femra - meshkuj; - të njohë sistemin kardiovaskular; - të njohë konceptin e ushqimit dhe të të ushqyerit; - të njohë ligjet themelore të trashëgimisë genetike edhe në fushën e edukimit fizik e të sportit.

<p>- Identifikimi i muskujve kryesorë (primarë) lëvizës, muskujve të kundërt dhe stabilizues për çdo ushtrim kryesor të trajnimit me pesha.</p>	<p>Nxënësi/ja duhet:</p> <ul style="list-style-type: none"> - të njohë sistemin lokomotor; - të njohë muskujt kryesor të trupit.
<p>- Njohja me aftësitë e lidhura me ekuilibrin, kohën e reagimit, koordinimit dhe shpejtësisë.</p>	<p>Nxënësi/ja duhet:</p> <ul style="list-style-type: none"> - të njohë sistemin senso-perceptiv; - të njohë sistemin nervor (qëndror dhe periferik); - të njohë sistemin endokrin.
<p><i>Edukimi Fizik</i></p>	<p><i>Fizika</i></p>
<p>- Njohja me parimet bazë të biomekanikës së lëvizjeve të njeriut.</p>	<p>Nxënësi/ja duhet:</p> <ul style="list-style-type: none"> - të njohë ligjet e Njutonit, levat dhe teoritë e tyre, lëvizjet traslatore dhe rrethore; - të njohë ç’është pluskimi i trupave; - të njohë konceptin e fuqisë, forcës, shpejtësisë, amplitudës, frekuencës dhe ritmit.
<p><i>Edukimi Fizik</i></p>	<p><i>Artet</i></p>
<p>- Njohuri mbi vallëzimin: klasik, modern, folklorik.</p>	<p>Nxënësi/ja duhet:</p> <ul style="list-style-type: none"> - të njohë vallëzimin klasik; - të njohë dancin klasik dhe modern; - të njohë vallet popullore; - të njohë ç’është melodia; - të njohë ç’është ritmi; - të njohë ç’është harmonia.

<i>Edukimi Fizik</i>	<i>Qytetëria</i>
<p>- Njohja me faktorët fizikë, emocionalë dhe të formimit intelektual, si dhe me ndikimet e tyre në paraqitjen individuale dhe kolektive.</p>	<p>Nxënësi/ja duhet:</p> <ul style="list-style-type: none"> - të njohë konceptet si individ, shoqëria, grupi shoqëror; - të njohë konceptin aktivitetet shoqërore; - të njohë konceptin përgjegjësia e individit ndaj grupit dhe anasjellas.
<p>- Aktiviteti fizik, sporti dhe shumëkulturalizmi.</p>	<p>Nxënësi/ja duhet:</p> <ul style="list-style-type: none"> - të njohë konceptin kulturë; - të njohë konceptin shumëkulturalizëm; - të njohë konceptet mbi besimet fetare.
<p>- Fair play.</p>	<p>Nxënësi/ja duhet:</p> <ul style="list-style-type: none"> - të njohë çfarë është rregulli, rregullat dhe rregulloret; - të njohë kuptimin ndaj ligjit dhe respektit për të; - të njohë çfarë do të thotë të respektosh të tjerët dhe vetveten.
<p>- Realizimi dhe vlerësimi i rolit të paracaktuar ose spontan të lidershit në aktivitete fizike dhe në sport.</p>	<p>Nxënësi/ja duhet:</p> <ul style="list-style-type: none"> - të njohë konceptet mbi liderшипin, përmasat e tij dhe raportin me grupin e shoqërinë.

3. ZBËRTHIMI I OBJEKTIVAVE TË PROGRAMIT NË OBJEKTIVA SPECIFIKË SIPAS NIVELEVE TË ARRITJES

Në procesin e hartimit të objektivave të arritjes së lëndës, mësuesit do të referohen në përcaktimet e paraqitura në programin lëndor, konkretisht në rubrikën “Objektiva të përgjithshëm”, si dhe në objektivat përkatës të përcaktuar në çdo linjë dhe nënlinjë të programit.

Gjithashtu, programi ka një “*përshkrim të linjës*” për çdo linjë, i cili paraqet në mënyrë të përmbledhur synimet dhe objektivat e përgjithshëm të linjës. Duke ju referuar këtij interpretimi, objektivat që do të përcaktohen për çdo linjë dhe sidomos për çdo orë mësimore do të jenë në mbështetje/funksion të objektivave që përcaktohen nga përshkrimi i linjës dhe sidomos nga objektivat e linjës.

Për sa i përket aspektit nformal dhe/ose dokumentimit të paraqitjes së objektivave, mësuesit do të ndjekin zbatimin e përcaktimeve të bërë në udhëzimin e MASH Nr.49, datë 27.12.2006 “Për hartimin e objektivave të arritjes së nxënësve.” Në mbështetje të këtij udhëzimi, mësuesit do të hartojnë objektivat e arritjeve të nxënësve për niveline ulët, të mesëm dhe të lartë.

Lista e objektivave të klasifikuar sipas niveleve, sikurse përcaktohet edhe në udhëzimin e cituar mësipër, do të pasqyrohet/dokumentohet në përgatitjen ditore të mësuesit dhe në fillim të linjës.

Pjesët themelore të strukturimit që përbëjnë një objektiv janë:

Veprimi lëvizor + Produkti = Objektivat e përgjithshëm të linjës.

Shembull

Tema: Basketboll

Objektivi: Driblim me topin e basketbollit dhe realizimi i futjes së topit në kosh.

Veprimi lëvizor: Është driblimi dhe gjuajtja e topit drejt koshit.

Produkti: Është realizimi i koshit.

Shembull

Tema: Lojë lëvizore konkurruese me dy skuadra.

Objektivi: Driblim me topin e basketbollit dhe realizimi i futjes së topit në kosh.

Veprimet lëvizore: Vrapimet e shpejta, kërcimet dhe veprimet akrobatike.

Produkti: Shkalla e lartë e aftësive kondicionale dhe koordinative.

Shembull

Tema: Lojë lëvizore konkurruese me dy skuadra e emërtuar “*Më i shpejti më i forti*”.

Objektivi: Vrapim shpejtësie me kohën dhe ekzekutimin më të mirë.

Veprimet lëvizore: Janë vrapimet e shpejta, kacavarja në litar.

Produkti: Shkalla e lartë e fuqisë muskulare.

Planifikimi **vjetor** i mësimdhënies së lëndës së edukimit fizik, ruan disa karakteristika të veçanta për këtë lëndë. Kjo për arsye se numri i orëve të një linje, ndryshe nga disa lëndë të tjera, nuk mund të realizohet në mënyrë të vazhdueshme, por ato janë të shpërndara jo vetëm në semestre,

por edhe gjatë semestrit ato janë të ndërthurura dhe me orë të linjave të tjera të programit, p.sh.: 3-4 orë mund të zhvillohen nga linja 2 dhe më pas të vijohet me 3-4 orë të linjës 3 apo 4.

Megjithatë, për efekt të planifikimit të linjave, numrit të orëve dhe sidomos të objektivave të linjës sipas niveleve të arritjeve, mësuesit, mbështetur në njohjen e kapacitetit psiko-motor të nxënësve të klasës, do të hartojnë objektivat e arritjeve për çdo linjë dhe për të tre nivelet dhe kjo do të shërbejë si mbështetje për realizimin e orëve përkatëse të çdo linje.

P.sh.: një strukturë e tillë e planifikimit të objektivave në tri nivele, mund të ishte:

<i>Linja/n.linja</i>	<i>Objektivat sipas niveleve</i>		
	<i>Niveli minimal</i>	<i>Niveli mesatar</i>	<i>Niveli i maksimal</i>
1.Vështrime teorike	Nxënësit të ... 1. 2. 3.	Nxënësit të ... 1. 2. 3.	Nxënësit të ... 1. 2. 3.
2.Veprimtaritë themelore lëvizore	Nxënësit të ... 1. 2. 3.	Nxënësit të ... 1. 2. 3.	Nxënësit të ... 1. 2. 3.
3.Lojëra lëvizore tradicionale	Nxënësit të ... 1. 2. 3.	Nxënësit të ... 1. 2. 3.	Nxënësit të ... 1. 2. 3.
4.Veprimtari lëvizore sportive	Nxënësit të ... 1. 2. 3.	Nxënësit të ... 1. 2. 3.	Nxënësit të ... 1. 2. 3.

4. VLERËSIMI

Si në të gjitha lëndët, edhe në edukimin fizik, vlerësimi paraqet fazën, apo elementin më të rëndësishëm në realizimin e kurrikulës lëndore. Vlerësimi paraqitet si një proces që shoqëron realizimin vjetor të lëndës në të gjitha etapat e realizimit të saj. Megjithatë, rëndësia e këtij procesi, pra e vlerësimit, nuk mund të reduktohet vetëm me vendosjen e notës në fund të njësisë mësimore. Mësuesit në fazën e vlerësimit do të mbështeten tërësisht në cilësinë e realizimit të objektivave të programit lëndor dhe në këtë drejtim objektivat janë të klasifikuar në të gjithë fushat e zhvillimit, pra konjitive, afektive dhe motore.

Në funksion të vlerësimit të tyre është e nevojshme që mësuesit të përshtasin një metodologji të përshtatshme, që nëpërmjet teknikave dhe instrumenteve të nevojshme, t'i mundësojë atij, mbledhjen e informacionit apo e të dhënave të nevojshme për matjen dhe vlerësimin e arritjeve në këto drejtime. Mësuesi/ja zhvillon vetë dhe ndihmon nxënësit të zhvillojnë një larmi mënyrash vlerësimi, për shembull:

- Përdorimi i fjalëve e shprehjeve inkurajuese gjatë të mësuarit.
- Korrigjimi me takt i lëvizjeve të gabuara.
- Zgjedhja e nxënësve më të mirë në vegla.
- Zgjedhja e nxënësve për ekipin shkollës (basketboll, volejball, futboll etj.).
- Shpallja e lojtarëve më të mirë.
- Realizimi i kohës në sekonda i 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.
- Karakteristikat morfofunktionale të aparatit kardiovaskular.
- Kompleks ushtrimesh dhe me pikë.
- Sistem pikësh për ushtrimet e veçanta.
- Sistem pikësh për vallëzimin e kompozuar.
- Pikë për kombinacionet teknike.
- Pikë për veprime teknike individuale.
- Pikë për variante taktike.
- Pikë për veprime individuale.
- Pikë për variante të ndryshme të taktikës në sulm e mbrojtje.
- Pikë për skemat lëvizore të vrapimeve të ndryshme.

Këtyre vlerësimeve mund t'u shtohen edhe vlerësimet mbi aktivizimin në veprimtaritë e ndryshme sportive. Të gjitha këto duhet të reflektohen në kartelat e matjeve antropometrike dhe atyre fiziko-lëvizore. Në këtë kuptim, procesi i vlerësimit do të zhvillohet në dy drejtime:

Së pari, në aspektin formal, që do të thotë, se në përfundim të procesit mësimor, nxënësit do të vlerësohen me notë, madje me jo më pak nota sesa përcaktohen në Dispozitat Normative të shkollës.

Së dyti, në aspektin metodik, vlerësimi i nxënësve do të jetë i fokusuar në drejtim të **procesit** dhe të **produktit**. Kjo do të thotë, që për sa i përket procesit, mësuesi do të ketë informacionin e nevojshëm për vlerësim në drejtim të përjetimit, motivimit dhe qëndrimit që ka nxënësi në performimin e tij, ndërsa për sa i përket produktit, vlerësimi do të jetë rezultatja e matjeve apo arritjeve në ekzekutimet kryesisht teknike të elementeve dhe kombinacioneve të ndryshme motore.

A duhet të kemi vlerësime në një kolonë? - Është njëra nga pyetjet e mësuesve. Për sa i përket vlerësimit, mësuesit janë të lirë që, sikurse

thamë më lart, të zgjedhin dhe të përdorin teknikat dhe instrumente që ata vlerësojnë si më të përshtatshme për vlerësim. Kështu mund të jetë e nevojshme që nota e nxënësve të vihet si rezultat i një testimi dhe në këtë rast do të kemi vlerësim në kolonë, por edhe si rezultat i monitorimit dhe vëzhgimit të një apo disa nxënësve gjatë zhvillimit të orës mësimore, ku do të kemi vlerësime jo në kolonë.

5. KARAKTERISTIKA TË MODULEVE TË KURRIKULËS ME ZGJEDHJE

- 1. Lojëra sportive** – Kurrikula me zgjedhje të lirë për klasën e 10-të.
- 2. Përgatitja fizike** - Kurrikula me zgjedhje të lirë për klasën e 11-të.
- 3. Lojëra sportive dhe fitness** - Kurrikula me zgjedhje të detyruar për klasën e 12-të.

Kurrikula me zgjedhje të lirë, në të cilën bëjnë pjesë edhe modulet:

“**Lojëra sportive**” kurrikula me zgjedhje të lirë për klasën e 10-të,
“**Përgatitja fizike**” kurrikula me zgjedhje të lirë për klasën e 11-të dhe
“**Lojra sportive dhe fitness**” kurrikula me zgjedhje të detyruar për klasën e 12-të, ka të bëjë me lëndët që zgjedh nxënësi sipas parapëlqimeve, aftësive dhe synimeve që ka për të vazhduar shkollimin apo punësimin në jetë. Nëpërmjet tyre nxënësve u krijohet mundësia e angazhimit në përvoja konkrete sportive. Konceptimi i këtyre moduleve është mbështetur si në prirjen, mëtimin dhe traditën e shkollës, po ashtu dhe në kërkesat dhe nevojat e nxënësve në sporte dhe aktivitete fizike të ndryshme. Pjesëmarrja e nxënësve në këto module, do t’u mundësojë atyre që të ushtrohen dhe edukohen si në aspektin individual, ashtu dhe në atë të grupit, duke kultivuar vlera të tilla, si vlerësimi racional i vetvetes, të respektit të grupit dhe kontributimit të organizimit dhe funksionimit të tij, estetikës dhe stilit aktiv të jetesës.

5.1. Moduli “Lojëra Sportive”, kurrikula me zgjedhje të lirë për klasën e 10-të.

Moduli “**Lojëra Sportive**”, u jep nxënësve mundësinë të angazhohen në një prej lojërave sportive që ata parapëlqejnë:

- **Basketboll**
- **Volejball**
- **Futboll**
- **Hendboll**

Mbi bazën e zgjedhjes individuale krijohen grupime homogjene. Nëpërmjet pjesëmarrjes në to, synohet edukimi i shumë cilësive, si: përgjegjshmëria individuale dhe kolektive, respekti për partnerin dhe skuadrën, shpirti i garës, dëshira për argëtim etj., zhvillimi në një nivel të mirë të përgatitjes teknike në sportin e përzgjedhur, si dhe zhvillimi harmonik dhe i qëndrueshëm i sistemeve funksionale të organizmit të nxënësve.

Objektiva të përgjithshëm:

Në fund të modulit nxënës/i, ja duhet:

- Të stimulojë dhe mbështesë nëpërmjet aktivitetit fizik një rritje sa më të shëndetëshme;
- të formojë aftësi motore dhe sportive;
- të krijojë një kulturë dhe model jete aktive që siguron mirëqenie trupore, mendore e sociale, si dhe të parandalojë sëmundjet;
- të demonstrojë elementet bazë në një nivel të kënaqshëm të lojërave sportive (basketboll, volejball, futboll, hendboll);
- të përshkruajë zhvillimin e historisë së lojës sportive, si dhe figurat përfaqësuese të saj në qytet, në vend e më gjerë;
- të formojë bindjen dhe shprehinë për t’u marrë gjatë gjithë jetës me veprimtari fizike dhe sporte.

Kërkesa për zbatimin e modulit:

- Moduli realizohet në 36 javë të vitit akademik me 1 orë në javë. Kohëzgjatja e modulit për secilën lojë është 36 orë.
- Moduli përmban 4 linja:
 - 1. Njohuri për lojërat sportive** (e shtrirë në të gjitha linjat)
 - 2. Teknika e lojës** (16 orë të sugjeruara)
 - 3. Taktika e lojës** (10 orë të sugjeruara)
 - 4. Strategjia e lojës** (10 orë të sugjeruara)
- 35% e orëve, për shtjellim të njohurive të reja dhe 65% përpunim njohurish.
- Programi i lëndës me zgjedhje është i detyrueshëm vetëm për nxënësit që e zgjedhin atë.
- Objektivat e programit të modulit janë të detyrueshëm për t'u arritur nga të gjithë nxënësit që e zgjedhin atë dhe detyrim për përdoruesit e programit.
- Çdo objektiv përmbushet në nivele të ndryshme nga nxënës të ndryshëm.
- Programi është strukturuar në linja që vijnë njëra pas tjetërs, por kjo nuk do të thotë që mësimdhënia mësimnxënia duhet të zhvillohet sipas kësaj renditjeje gjatë vitit akademik.
- Sasia e orëve për secilën linjë është e sugjeruar. Përdoruesit duhet të respektojnë sasinë e orëve vjetore të lëndës, por janë të lirë të ndryshojnë me 10% (shesë ose pakësim) orët e rekomanduara për secilën linjë.
- Si mjete didaktike për realizimin e programit të këtij moduli mund të shërbejnë përveç mjediseve dhe mjeteve që ofron shkolla, si: fusha, palestra, mjetet didaktike, etj., mund të shërbejnë edhe mjediset e jashtme në natyrë.

- Zbatimi i programit duhet të bëhet duke respektuar parimet e barazisë gjinore, etnike, kulturore, racore e fetare.

Për **vlerësimin** do të ndiqet metodologjia e njëjtë me atë të vlerësimit të programit të lëndës së edukimit fizik.

5.2. Moduli “Përgatitja fizike”, kurrikula me zgjedhje të lirë për klasën e 11-të

Moduli i **“Përgatitja fizike”**, u krijon nxënësve mundësinë e angazhimit të tyre në zhvillimin e njërit nga komponentët e kapaciteteve fizike që ata parapëlqejnë, ndërmjet *qëndrueshmërisë, aerobisë dhe forcës*. Nëpërmjet pjesëmarrjes në të, nxënësit ndihmohen të zhvillojnë një nivel të mirë të përgatitjes fizike dhe kalitëse, për t’u shndërruar në një model të dëshiruar të një jete aktive. Gjithashtu, nëpërmjet ngarkesave fiziologjike synohet që të stimulohet një zhvillim harmonik dhe i qëndrueshëm i sistemeve kardiorespiratore, muskulare e skeletore, të fitnesit dhe mirëqenies psikofizike, si dhe të pasurimit të përvojës lëvizore si një stimulues i drejtpërdejtë i funksioneve më të larta të sistemit nervor qendror, dukuri kjo që ndikon pozitivisht në arritjet akademike në përgjithësi.

Objektiva të përgjithshëm:

Në fund të modulit nxëns/i, ja duhet:

- Të stimulojë dhe mbështesë një zhvillim dhe rritje sa më të shëndetshme;
- të krijojë një kulturë dhe model të një jete aktive që siguron mirëqenie trupore, mendore e sociale, si dhe parandalon sëmundjet;
- të demonstrojë elementet bazë në një nivel të kënaqshëm të stërvitjes së kapaciteteve aerobike, forcës dhe qëndrueshmërisë;

- të përshkruajë në vija të përgjithshme zhvillimet fiziologjike që ndodhin në/gjatë të ushtruarit;
- të formojë bindjen dhe shprehinë për t'u marrë gjatë gjithë jetës me veprimtari fizike dhe sporte;
- të aftësohet në organizimin e të vetushtruarit në përputhje me principet fiziologjike të ngarkesave fizike.

Kërkesa për zbatimin e modulit

- Moduli relizohet në 36 javë të vitit akademik me 1 orë në javë, për secilin nga komponentët e modulit: **qëndrueshmërisë, aerobisë dhe forcës.**
- Përmbajtja dhe objektivat e tij janë njësoj të vlefshëm për secilën nga pjesëmarrësit, pra mësuesi shfrytëzon të njëjtin modul si për pjesëmarrësit e grupit të zhvillimit të qëndrueshmërisë, ashtu dhe për aerobinë dhe forcën.
- Moduli përmban 4 linja shoqëruar nga një nënlinjë:

1. Njohuri për përgatitjen fizike (e shtrirë në të gjitha linjat)

1.1 *Nënlinja “Njohuri mbi kapacitetet funksionale”*

2. Teknika (10 orë të sugjeruara)

2.1 *Nënlinja “Teknika”*

3. Metodika (20 orë të sugjeruara)

3.1 *Nënlinja “Metodat e të ushtruarit”*

4. Strategjia (6 orë të sugjeruara)

4.1 *Nënlinja “Strategjia e të ushtruarit”*

- 35% e orëve, për shtjellim të njohurive të reja dhe 65% përpunim njohurish.

- Programi i lëndës me zgjedhje është i detyrueshëm vetëm për nxënësit që e zgjedhin atë.
- Objektivat e programit të modulit janë të deturueshëm për t'u arritur nga të gjithë nxënësit që e zgjedhin atë dhe detyrim për përdoruesit e programit.
- Çdo objektiv përmbushet në nivele të ndryshme nga nxënës të ndryshëm.
- Programi është strukturuar në linja që vijnë njëra pas tjetërs, por kjo nuk do të thotë që mësimdhënia mësimnxënia duhet të zhvillohet sipas kësaj renditjeje gjatë vitit akademik.
- Sasia e orëve për secilën linjë është e rekomanduar. Përdoruesit duhet të respektojnë sasinë e orëve vjetore të lëndës, por janë të lirë të ndryshojnë me 10% (shtesë ose pakësim) orët e rekomanduara për secilën linjë.
- Si mjete didaktike për realizimin e këtyrë moduleve, përveç mjediseve dhe mjeteve sportive që ofron shkolla, si fusha, palestra, vegla gjinnastikore, pesha, stola, susta apo lastikë etj., mund të shërbejnë dhe mjediset e jashtme në natyrë.
- Zbatimi i programit duhet të bëhet, duke respektuar parimet e barazisë gjinore, etnike, kulturore, racore dhe fetare.

Për **vlerësimin** do të ndiqet metodologjia e njëjta me atë të vlerësimit të programit të lëndës së edukimit fizik.

5.3. Moduli “Lojëra Sportive dhe Fitness”, kurrikula me zgjedhje të detyruar për klasën e 12-të.

Moduli “Lojëra Sportive dhe Fitness”, ndryshe nga dy modulet e mëparshëm, është pjesë e kurrikulës me zgjedhje të detyruar të klasës

së 12-të. Ky modul është për nxënësit programi përfundimtar i përvojave të edukimit fizik dhe sportiv që ato kanë përfituar nga fusha e edukimit fizik dhe sportit gjatë edukimit të tyre parauniversitar, duke u konceptuar mbështetur plotësisht në njohuritë, kompetencat dhe përvojat e fituara lëvizore dhe sportive të ofruara nga e gjithë kurrikula e edukimit fizik që nxënësit kanë zhvilluar si në arsimin e detyruar, ashtu dhe në arsimin e mesëm.

Nëpërmjet pjesëmarrjes në të, nxënësit e të dyja gjinive, si vajzat edhe djemtë, gjenden më pranë kërkesave dhe nevojave të tyre. Lojërat sportive janë përzgjedhur duke marrë faktin që interesi, kontributet edukative dhe formuese, pjesëmarrja dhe gjithë përfshirja e nxënësve sipas gjinive janë të njohura, ndërsa fitnessi është përzgjedhur, pasi edhe ky komponent është shumë pranë interesave dhe nevojave të të rinjve dhe frekuentimi i tij, do t'i ndihmojë më shumë ata në adaptimin dhe përvetësimin e parimeve dhe metodologjive korrekte për të ushtruarit e tyre në sport në mënyrë të pavarur dhe jo vetëm në moshën shkollore.

Objektiva të përgjithshëm

Në fund të modulit nxënësi/ja duhet:

- Të pasurojë dimensionin njohës për ndikimin cilësor të aktivitetit lëvizor dhe sportiv në mirëqenien shëndetësore.
- Të demonstrojë elementet bazë në një nivel të kënaqshëm të stërvitjes së kapaciteteve aerobike, forcës dhe qëndrueshmërisë.
- Të zhvillojë më tej kompetencat për pjesëmarrje të suksesshme dhe në organizimin e veprimtarive sportive.

- Të aftësohet në organizimin e të vetushtruarit në përputhje me parimet fiziologjike të ngarkesave psikofizike.
- Të mbështesë nxënësit me interesa në zhvillimin e karrierës në sport.

Kërkesa për zbatimin e modulit

- Moduli realizohet në 36 javë të vitit akademik me 2 orë në javë, pra 72 orë në total.
- Raportet midis “Lojërave Sportive” dhe “Fitness-it”, do të jenë 65% për Lojërat Sportive dhe 35% për fitness-in.
- Moduli përmban 4 linja shoqëruar nga një nënlinjë:

1. Njohuri për modulim (e shtrirë në të gjitha linjat)

1.1 Nënlinja “Njohuri mbi kapacitetet funksionale”

2. Teknika (35 orë të sugjeruara)

2.1 Nënlinja “Teknika”

3. Metodika (20 orë të sugjeruara)

3.1 Nënlinja “Metodat e të ushtruarit”

4. Strategjia (17 orë të sugjeruara)

4.1 Nënlinja “Strategjia e të ushtruarit”

- Programi është strukturuar në linja që vijnë njëra pas tjetrës, por kjo nuk do të thotë që mësimdhënia mësimnxënia duhet të zhvillohet sipas kësaj renditjeje gjatë vitit akademik.
- Sasia e orëve për secilën linjë është e rekomanduar. Përdoruesit

duhet të respektojnë sasinë e orëve vjetore të lëndës, por janë të lirë të ndryshojnë me 10% (shtesë ose pakësim) orët e rekomanduara për secilën linjë.

- Programi i lëndës me zgjedhje është i detyrueshëm vetëm për nxënësit që e zgjedhin atë.
- Objektivat e programit të modulit “Lojëra sportive” dhe “Fitness” janë të detyrueshme për të gjithë nxënësit. Kjo do të thotë se që të gjithë nxënësve duhet t’u jepet mundësia që të performojnë çka përshkruhet tek objektivat.
- Çdo objektiv përmbushet në nivele të ndryshme nga nxënës të ndryshëm.
- Një tjetër nivel arritjeje është interpretimi, praktik dhe teorik, në situata të reja për nxënësit si në jetën e tyre, ashtu dhe në aktivitetin e klubeve apo organizatave sportive.
- Të ushtruarit në vetvete e elementeve e njohurive, duhet të integrohet në të gjitha orët e mësimit.
- Si mjete didaktike për realizimin e këtyre moduleve, përveç mjediseve dhe mjeteve sportive që ofron shkolla, si fusha, palestra, vegla gjimnastikore, pesha, stola, susta apo lastikë etj., mund të shërbejnë dhe mjediset e jashtme në natyrë.
- Përzgjedhja e lojërave dhe veprimtarive, strukturimi, organizimi dhe zhvillimi i tyre është në dorën e mësuesit, i cili e realizon përzgjedhjen mbështetur në mundësitë infrastrukturore të shkollës dhe prirjet e nxënësve.
- Zbatimi i programit duhet të bëhet, duke respektuar parimet e barazisë gjinore, etnike, kulturore, racore dhe fetare.

Vlerësimi për modulet

Vlerësimi mbështetet tërësisht në objektivat e modulit dhe mësues/i,ja nuk ka të drejtë të vlerësojë nxënësit për ato objektiva të arritjes që nuk përshkruhen në programin e modulit. Mësuesi ndihmon nxënësit të zhvillojnë një larmi mënyrash vlerësimi, si për shembull:

- Përdoren fjalë e shprehje inkurajuese gjatë të mësuarit, veçanërisht në korrigjimin e gabimeve.
- Shpallen ushtruesit më të mirë.
- Sasia në herë e përsëritjeve të veprimit lëvizor mbi bazën e progresit individual.
- Kompleks ushtrimesh dhe me pikë.
- Sistem pikësh për ushtrime të veçanta.
- Teste e pikë për njohuritë mbi metodat e të ushtruarit.
- Vlerësim mbi cilësinë e aktivizimit në veprimtaritë sportive.

Vlerësimi individual i nxënësit mbështetet mbi arritjet e tij në drejtim të njohurive të përfituara, si në aftësitë **teknike, taktike dhe rezultatet** e arritura. Nxënësi/i, ja vlerësohet me notë ndërsa demonstroi arritjet e tij/saj, duke i shfaqur ato nëpërmjet veprimtarish të tjera, si: hartimi i një miniprogrami fitnesi për zbatim në natyrë ose mjedise të mbyllura; merr pjesë në lojëra e veprimtari të ndryshme sportive, si dhe sportivo artistike që organizon shkolla etj.

6.PLANIFIKIMI TEMATIK SIPAS PROGRAMEVE 10-të, 11-të

Në zbatim të programeve mësuesit e edukimit fizik, duke ju referuar orientimeve të përcaktuara nga programet, duhet të hartojnë planin mësimor vjetor të lëndës. Ky plan përbën një tjetër dokument të

rëndësishëm të kurrikulës së lëndës, të cilin mësuesit e hartojnë vetë në fillim të vitit shkollor.

Model Plani vjetor i klasës së 10-të

36 javë mësimore x 2 orë në javë = **72 orë totali**

24 orë tema të reja

48 orë përforsim të njohurive të marra

Nr.	Linja	Numri i orëve
1.	Vështrime teorike	1 orë (pjesa tjetër e shtrirë në realizimin e programit)
2.	Veprimtaritë themelore lëvizore	20 orë
3.	Lojëra lëvizore dhe tradicionale	19 orë
	a. Lojëra lëvizore	12 orë
	b. Lojëra tradicionale (popullore)	7 orë
4.	Veprimtari lëvizore sportive	32 orë
	a. VOLEJBOLL	15 orë
	b. BASKETBOLL	10 orë
	c. HENDBOLL	7 orë
	TOTALI	72 orë

Java	Ora	Linja	Tema	Objektivi
1	1		Matje antropometrike	
	2 TR	Veprimtaritë themelore lëvizore	Vrapim me kërkesa lëvizore, ndryshim drejtimi, ritmi, shpejtësie	Të riprodhojë veprimtari lëvizore me ritme e variacione të ndryshme.
2	3	Veprimtaritë themelore lëvizore	Vrapim me kërkesa lëvizore, ndryshim drejtimi, ritmi, shpejtësie	Të riprodhojë veprimtari lëvizore me ritme e variacione të ndryshme.
	4 TR	Lojëra lëvizore tradicionale	Lojë lëvizore “Topi Tunel”, “Topi goditës”	Të përshkruajë përmbajtjen dhe rregullat e organizimit të disa lojërave të thjeshta.
3	5	Lojëra lëvizore tradicionale	Lojë lëvizore “Topi Tunel”, “Topi goditës”	Të përshkruajë përmbajtjen dhe rregullat e organizimit të disa lojërave të thjeshta.

	6 TR	Lojëra lëvizore tradicionale	Lojë tradicionale “Rrjeta dhe peshku”, “Dalja nga rrethi”	Të interpretojë (praktikisht dhe teorikisht) karakterin edukativ të një loje tradicionale.
4	7 TR	Veprimtaritë themelore lëvizore	Vrapime në distanca të shkurtra me kërkesa teknike (shpejtësi)	Të diferencojë <i>veprimtari lëvizore</i> në funksion të edukimit të rezistencës, shpejtësisë dhe forcës.
	8	Veprimtaritë themelore lëvizore	Vrapime në distanca të shkurtra me kërkesa teknike (shpejtësi) TESTIM	Të diferencojë <i>veprimtari lëvizore</i> në funksion të edukimit të rezistencës, shpejtësisë dhe forcës.
5	9 TR	Veprimtari lëvizore sportive VOLEJBOLL	Pasimi me gishta përpara dhe mbrapa kokës	Të demonstrojë elementët lëvizore teknike bazë të volejbollit.

	10	Veprimtari lëvizore sportive VOLEJBOLL	Pasimi me gishta përpara dhe mbrapa kokës	Të demonstrojnë elementet lëvizore teknike bazë të volejbollit.
6	11	Veprimtari lëvizore sportive VOLEJBOLL	Pasimi me gishta përpara dhe mbrapa kokës	Të demonstrojnë elementet lëvizore teknike bazë të volejbollit.
	12	Veprimtari lëvizore sportive VOLEJBOLL	Lojë me elementet e mësuara (Pasimi me gishta përpara dhe mbrapa kokës)	Të demonstrojnë elementet lëvizore teknike bazë të volejbollit.
7	13 TR	Veprimtari lëvizore sportive VOLEJBOLL	Pasimi me dy duar nga poshtë	Të demonstrojnë elementet lëvizore teknike bazë të volejbollit.
	14	Veprimtari lëvizore sportive VOLEJBOLL	Pasimi me dy duar nga poshtë	Të demonstrojnë elementet lëvizore teknike bazë të volejbollit.

8	15	Veprimtari lëvizore sportive VOLEJBOLL	Pasimi me dy duar nga poshtë	Të demonstrojë elementet lëvizore teknike bazë të volejbollit.
	16	Veprimtari lëvizore sportive VOLEJBOLL	Lojë me elementet e mësuarra (Pasimi me dy duar nga poshtë).	Të demonstrojë elementet lëvizore teknike bazë të volejbollit.
9	17 TR	Veprimtaritë themelore lëvizore	Cirkuit gjimnastikor me elemente akrobatike (vrapime, kërcime, kapërdimje para. etj.).	Të demonstrojë me saktësi shprehi lëvizore me dhe pa vegla didaktike ose sportive me dhe pa partner.

	18	Veprimtaritë themelore lëvizore	Cirkuit gjimnastikor me elemente akrobatike (Vrapime, kërcime, kapërdimje para etj.).	Të demonstrojë me saktësi shprehi lëvizore me dhe pa vegla didaktike ose sportive me dhe pa partner.
10	19	Veprimtaritë themelore lëvizore	Cirkuit gjimnastikor me elemente akrobatike (Vrapime, kërcime, kapërdimje prapa etj.).	Të demonstrojë me saktësi shprehi lëvizore me dhe pa vegla didaktike ose sportive me dhe pa partner.
	20	Veprimtaritë themelore lëvizore	Cirkuit gjimnastikor me elemente akrobatike (Vrapime, kërcime, kapërdimje para dhe prapa etj.). TESTIM	Të demonstrojë me saktësi shprehi lëvizore me dhe pa vegla didaktike ose sportive me dhe pa partner.

<p>11</p>	<p>21 TR</p>	<p>Veprimtaritë themelore lëvizore</p>	<p>Ushtrime speciale për edukimin e fleksibilitetit (elasticitetit).</p>	<p>Të krijojë ushtrime në funksion të edukimit të fleksibilitetit (përkulsh mërisë dhe lëvizshmërisë artikulare).</p>
	<p>22</p>	<p>Veprimtaritë themelore lëvizore</p>	<p>Ushtrime speciale për edukimin e fleksibilitetit (elasticitetit).</p>	<p>Të krijojë ushtrime në funksion të edukimit të fleksibilitetit (përkulsh mërisë dhe lëvizshmërisë artikulare)</p>
<p>12</p>	<p>23 TR</p>	<p>Veprimtaritë themelore lëvizore</p>	<p>Ushtrime speciale për edukimin e lëvizshmërisë artikulare (të rrethit të krahut, rrethit të legenit, rrethit të këmbës tibio-tarsal).</p>	<p>Të krijojë ushtrime në funksion të edukimit të fleksibilitetit (përkulsh-mërisë dhe lëvizsh mërisë artikulare).</p>

	24	Veprimtaritë themelore lëvizore	Ushtrime speciale për edukimin e lëvizshmërisë artikuale (të rrethit të krahut, rrethit të legenit, rrethit të këmbës tibio-tarsal).	Të krijojë ushtrime në funksion të edukimit të fleksibilitetit (përkulshmërisë dhe lëvizshmërisë artikulare).
13	25	Lojëra lëvizore dhe tradicionale	Lojë lëvizore “Zvarritja e shpejtë”.	Të përshkruajë përmbajtjen dhe rregullat e organizimit të disa lojërave metodike, ndihmëse në disiplinat sportive.
	26	Lojëra lëvizore dhe tradicionale	Lojë lëvizore e emërtuar “Topi mbi litar”. TESTIM	Të përshkruajë përmbajtjen dhe rregullat e organizimit të disa lojërave metodike, ndihmëse në disiplinat sportive.

14	27 TR	Lojëra lëvizore dhe tradicionale	Lojëra tradicionale të propozuara nga nxënësit.	Të përshkruajë përmbajtjen dhe rregullat e organizimit të disa lojërave të thjeshta tradicionale.
	28	Lojëra lëvizore dhe tradicionale	Lojëra tradicionale të propozuara nga nxënësit.	Të përshkruajë përmbajtjen dhe rregullat e organizimit të disa lojërave të thjeshta tradicionale.
15	29 TR	Lojëra lëvizore dhe tradicionale	Lojë lëvizore e emërtuar “ 10 pasimet”.	Të përshkruajë përmbajtjen dhe rregullat e organizimit të disa lojërave metodike, ndihmëse në disiplinat sportive.

	30	Lojëra lëvizore dhe tradicionale	Lojë lëvizore e emërtuar “Topi djegës me këmbë”.	Të përshkruajë përmbajtjen dhe rregullat e organizimit të disa lojërave metodike, ndihmëse në disiplinat sportive.
16	31 TR	Veprimtari lëvizore sportive BASKETBOLL	Variante të ndryshme të pasimeve, driblimeve të topit, si dhe të gjuajtjeve (p.sh., trehapësh).	Të demonstrojë elementet lëvizore teknike bazë të basketbollit.
	32	Veprimtari lëvizore sportive BASKETBOLL	Variante të ndryshme të pasimeve, driblimeve të topit, si dhe të gjuajtjeve (p.sh., trehapësh).	Të demonstrojë elementet lëvizore teknike bazë të basketbollit.
17	33	Veprimtari lëvizore sportive BASKETBOLL	Variante të ndryshme të pasimeve, driblimeve të topit, si dhe të gjuajtjeve (p.sh., trehapësh).	Të demonstrojë elementet lëvizore teknike bazë të basketbollit.

	34 TR	Veprimtari lëvizore sportive BASKETBOLL	Skema të organizimit të mbrojtjes “secili të vetin”.	Të demonstrojnë elementet lëvizore taktike bazë të basketbollit.
	35	Veprimtari lëvizore sportive BASKETBOLL	Skema të organizimit të mbrojtjes “secili të vetin”.	Të demonstrojnë elementet lëvizore taktike bazë të basketbollit.
18	36	Veprimtari lëvizore sportive BASKETBOLL	Skema të organizimit të mbrojtjes “secili të vetin”.	Të demonstrojnë elementet lëvizore taktike bazë të basketbollit.
Sh.	37	Veprimtari lëvizore sportive BASKETBOLL	Lojë mësimore me elementet teknike dhe taktike të mësuara. TESTIM	Të demonstrojnë elementët lëvizorë taktike bazë të basketbollit.
19	38 TR	Veprimtaritë themelore lëvizore	Kërcime të lira ritmike, me përfshirje të pjesëve të ndryshme të trupit.	Të riprodhojë veprime lëvizore me ritme e variacione të ndryshme.

	39	Veprimtaritë themelore lëvizore	Kërcime të lira ritmike, me përfshirje të pjesëve të ndryshme të trupit.	Të riprodhojë veprime lëvizore me ritme e variacione të ndryshme.
20	40 TR	Veprimtaritë themelore lëvizore	Kombinime lëvizore me partner dhe në grup.	Të demonstrojë me saktësi shprehi lëvizore me dhe pa partner.
	41	Veprimtaritë themelore lëvizore	Kombinime lëvizore me partner dhe në grup.	Të demonstrojë me saktësi shprehi lëvizore me dhe pa partner.
21	42 TR	Veprimtari lëvizore sportive HENDBOLL	Variante ushtrimesh për pasimin e topit dhe gjuajtjeve në portë.	Të demonstrojë elementet lëvizore taktike bazë të hendbollit.
	43	Veprimtari lëvizore sportive HENDBOLL	Variante ushtrimesh për pasimin e topit dhe gjuajtjeve në portë.	Të demonstrojë elementet lëvizore taktike bazë të hendbollit.

22	44 TR	Veprimtari lëvizore sportive HENDBOLL	Skema të organizimit të mbrojtjes “secili të vetin”.	Të demonstrojë elementet lëvizore taktike bazë të hendbollit.
	45	Veprimtari lëvizore sportive HENDBOLL	Lojë mësimore TESTIM	Të demonstrojë elementet lëvizore taktike bazë të hendbollit.
23	46 TR	Lojëra lëvizore dhe tradicionale	Lojë lëvizore e emërtuar “Kërcime me litar ” (në dy variante).	Të përshkruajë përmbajtjen dhe rregullat e organizimit të disa lojërave.
	47	Lojëra lëvizore dhe tradicionale	Lojë lëvizore e emërtuar “Kërcime me litar ” (në dy variante).	Të përshkruajë përmbajtjen dhe rregullat e organizimit të disa lojërave.
24	48	Lojëra lëvizore dhe tradicionale	Lojë tradicionale “Macja kap miun”, “Topi goditës”.	Të përshkruajë përmbajtjen dhe rregullat e organizimit të lojërave tradicionale.

	49	Lojëra lëvizore dhe tradicionale	Lojë tradicionale “Macja kap miun”, “Topi goditës”.	Të përshkruajë përmbajtjen dhe rregullat e organizimit të lojërave tradicionale.
25	50 TR	Veprimtari lëvizore sportive VOLEJBOLL	Variante ushtrimesh për pritjen e topit të parë, detyrat e lojtarit “libero” Shërbimi me një dorë nga poshtë dhe shërbimi “tenis”.	Të demonstrojë elementet lëvizore teknike bazë të volejbollit.
	51	Veprimtari lëvizore sportive VOLEJBOLL	Variante ushtrimesh për pritjen e topit të parë, detyrat e lojtarit “libero”. Shërbimi me një dorë nga poshtë dhe shërbimi “tenis”.	Të demonstrojë elementet lëvizore teknike bazë të volejbollit.
26	52 TR	Veprimtari lëvizore sportive VOLEJBOLL	Variante të vendosjes së lojtarëve në fushë.	Të demonstrojë elementet lëvizore teknike bazë të volejbollit.

	53	Veprimtari lëvizore sportive VOLEJBOLL	Lojë me elementet teknike dhe taktike e mësuar. TESTIM	Të demonstrojë elementet lëvizore teknike bazë të volejbollit.
27	54	Lojëra lëvizore dhe tradicionale	Lojë lëvizore e emërtuar Driblimi midis “piketave” në variante të ndryshme.	Të përshkruajë përmbajtjen dhe rregullat e organizimit të disa lojërave metodike, ndihmëse në disiplinat sportive.
	55	Lojëra lëvizore dhe tradicionale	Lojë lëvizore e emërtuar “Driblimi midis piketave” në variante të ndryshme.	Të përshkruajë përmbajtjen dhe rregullat e organizimit të disa lojërave metodike, ndihmëse në disiplinat sportive.

28	56	Lojëra lëvizore dhe tradicionale	Lojë lëvizore e emërtuar “Kalimi i topit mbi litar” (me një, dy dhe tre pasime të detyruara).	Të përshkruajë përmbajtjen dhe rregullat e organizimit të disa lojërave metodike, ndihmëse në disiplinat sportive.
	57	Lojëra lëvizore dhe tradicionale	Lojë lëvizore e emërtuar “Kalimi i topit mbi litar” (me një, dy dhe tre pasime të detyruara).	Të përshkruajë përmbajtjen dhe rregullat e organizimit të disa lojërave metodike, ndihmëse në disiplinat sportive.
29	58	Lojëra lëvizore dhe tradicionale	Lojë lëvizore e emërtuar “Stafetë” (me përfshirje të elementeve, si driblimi, pasimi, kthesa etj.).	Të përshkruajë përmbajtjen dhe rregullat e organizimit të disa lojërave metodike, ndihmëse në disiplinat sportive.

	59	Lojëra lëvizore dhe tradicionale	Cirkuat lëvizor (kërcime mbi pengesa të ulëta, driblime të topit, vrapim, gjuajtje në shenjë). TESTIM	Të përshkruajë përmbajtjen dhe rregullat e organizimit të disa lojërave metodike, ndihmëse në disiplinat sportive.
30	60 TR	Veprimtaritë themelore lëvizore	Vrapim me ritëm të ndryshueshëm (Fartlek).	Të diferencojë veprimet lëvizore në funksion të edukimit të qëndrueshmërisë dhe rezistencës.
	61	Veprimtaritë themelore lëvizore	Vrapim të njëtrajtshëm me kohë 8 deri 10 minuta.	Të diferencojë veprimet lëvizore në funksion të edukimit të qëndrueshmërisë dhe rezistencës.

31	62 TR	Veprimtaritë themelore lëvizore	Kërcimi së larti stil “gërshërë”.	Të diferencojë veprimet lëvizore në funksion të edukimit të forcës dhe shpejtësisë.
	63	Veprimtaritë themelore lëvizore	Kërcimi së larti stil “gërshërë”.	Të diferencojë veprimet lëvizore në funksion të edukimit të forcës dhe shpejtësisë.
32	64 TR	Veprimtaritë themelore lëvizore	Kërcimi së gjati nga vendi dhe me vrull (njohja me vrullin, rrahjen, fluturimin dhe rënien).	Të diferencojë veprimet lëvizore në funksion të edukimit të forcës dhe shpejtësisë.
	65	Veprimtaritë themelore lëvizore	TESTIM i elementeve të sipërpërmendura.	Të diferencojë veprimet lëvizore në funksion të edukimit të forcës dhe shpejtësisë.

33	66	Veprimtari lëvizore sportive BASKETBOLL	Variante të ndryshme të pasimeve, driblimeve të topit, si dhe të gjuajtjeve (p.sh., trehapësh). Lojë mësimore.	Të demonstrojë elementet lëvizore teknike bazë të basketbollit.
	67	Veprimtari lëvizore sportive BASKETBOLL	Skema të organizimit të mbrojtjes “secili të vetin”. Lojë mësimore	Të demonstrojë elementët lëvizorë taktike bazë të basketbollit.
34	68	Veprimtari lëvizore sportive BASKETBOLL	Skema të organizimit të mbrojtjes “secili të vetin”. Lojë mësimore.	Të demonstrojë elementet lëvizore taktike bazë të basketbollit.
	69	Veprimtari lëvizore sportive VOLEJBOLL	Variante ushtrimesh për pritjen e topit të parë, detyrat e lojtarit “libero. Shërbimi me një dorë nga poshtë dhe shërbimi “tenis”. Lojë mësimore	Të demonstrojë elementet lëvizore teknike bazë të volejbollit.

35	70	Veprimtari lëvizore sportive VOLEJBOLL	Variante ushtrimesh për pritjen e topit të parë, detyrat e lojtarit “libero”. Shërbimi me një dorë nga poshtë dhe shërbimi “tenis”. Lojë mësimore.	Të demonstrojë elementët lëvizore teknikë bazë të volejbollit.
	71	Veprimtari lëvizore sportive VOLEJBOLL	Variante të vendosjes së lojtarëve në fushë. Lojë mësimore.	Të demonstrojë elementet lëvizore teknike bazë të volejbollit.
	72	Veprimtari lëvizore sportive HENDBOLL	Variante ushtrimesh për pasimin e topit dhe gjuajtjeve në portë. Lojë mësimore.	Të demonstrojë elementet lëvizore taktike bazë të hendbollit.
36	73	Veprimtari lëvizore sportive HENDBOLL	Variante ushtrimesh për pasimin e topit dhe gjuajtjeve në portë. Lojë mësimore.	Të demonstrojë elementet lëvizore taktike bazë të hendbollit.

	74	Veprimtari lëvizore sportive HENDBOLL	Skema të organizimit të mbrojtjes “secili të vetin”. Lojë mësimore.	Të demonstrojnë elementet lëvizore taktike bazë të henbollit.
--	-----------	--	---	--

Shënim: I gjithë programi do të zbatohet duke u bazuar në karakteristikat psiko-motore, fiziologjike dhe sociale të nxënësve.

Model Plani vjetor i klasës së 11-të

36 javë mësimore X 1 orë në javë = **36 orë totali**

12 orë tema të reja

24 orë përforsim të njohurive të marra

Nr.	Linja	Numri i orëve
1.	Vështrime teorike	1 orë (pjesa tjetër e shtrirë në realizimin e programit)
2.	Veprimtari themelore lëvizore dhe lojëra lëvizore e tradicionale	16 orë
	a. Veprimtari themelore lëvizore	7 orë
	b. Lojëra lëvizore tradicionale	9 orë
3.	Veprimtari lëvizore sportive	19 orë
	d. FUTBOLL	5 orë
	e. BASKETBOLL	5 orë
	f. DANC SPORTIV	5 orë
	g. VOLEJBOLL	4 orë
	TOTALI	36 orë

Java\ Ora	Përshkrimi i linjës	Tema	Objektivi
1 TR	Vështrime teorike	Lëvizja Olimpike	Të rendisë disa nga shtetet në të cilat janë organizuar Lojërat Olimpike Moderne; Të shpjegojë kuptimin e simboleve të lojërave olimpike dhe vlerat edukative të realizimit të lojërave olimpike.
2 TR	Veprimtari themelore lëvizore dhe lojëra lëvizore tradicionale.	Kombinacione lëvizore me vegla didaktike dhe sportive (cirkuit gjimnastikor).	Të përdorë veglat përkatëse didaktike dhe sportive (litar, rrathë, topa etj.), në funksion të pasurimit të bagazhit të lëvizorë.
3	Veprimtari themelore lëvizore dhe lojëra lëvizore tradicionale.	Kombinacione lëvizore me vegla didaktike dhe sportive (cirkuit gjimnastikor).	Të përdorë veglat përkatëse didaktike dhe sportive (litar, rrathë, topa, etj.), në funksion të pasurimit të bagazhit të lojërave lëvizore.

<p>4</p>	<p>Veprimtari themelore lëvizore dhe lojëra lëvizore tradicionale.</p>	<p>Kombinacione lëvizore me vegla didaktike dhe sportive (cirkuit gjimnastikor).</p> <p>TESTIM</p>	<p>Të përdorë vegla të ndryshme didaktike dhe sportive (litar, rrathë, topa, etj.), në funksion të pasurimit të bagazhit të lojërave lëvizore.</p>
<p>5 TR</p>	<p>Veprimtari themelore lëvizore dhe lojëra lëvizore tradicionale.</p>	<p>Lojëra lëvizore të emërtuara “Vallja e forcës”, “Zëre vendin sa më shpejt”, “Telefoni i prishur”.</p>	<p>Të shfaqë nivel të lartë të aftësive kondicionale dhe koordinative gjatë realizimit të lojërave lëvizore.</p>
<p>6</p>	<p>Veprimtari themelore lëvizore dhe lojëra lëvizore tradicionale.</p>	<p>Lojë lëvizore e emërtuar “Vallja e forcës”, “Zëre vendin sa më shpejt”, “Telefoni i prishur”.</p>	<p>Të shfaqë nivel të lartë të aftësive kondicionale dhe koordinative gjatë realizimit të lojërave lëvizore.</p>

<p>7</p>	<p>Veprimtari themelore lëvizore dhe lojëra lëvizore tradicionale.</p>	<p>Lojë lëvizore e emërtuar “Vallja e forcës”, “Zëre vendin sa më shpejt”, “Telefoni i prishur”. TESTIM</p>	<p>Të shfaqë nivel të lartë të aftësive kondicionale dhe koordinative gjatë realizimit të lojërave lëvizore.</p>
<p>8 TR</p>	<p>Veprimtari lëvizore sportive FUTBOLL</p>	<p>Organizmi i mbrojtjes të secilit në gjysmën e fushës. Lojë mesimore</p>	<p>Të zbatojë me përpikmëri në procesin e lojës së futbollit shprehitë teknike të fituara.</p>
<p>9</p>	<p>Veprimtari lëvizore sportive FUTBOLL</p>	<p>Organizmi i mbrojtjes të secilit në gjysmën e fushës. Lojë mësimore.</p>	<p>Të zbatojë me përpikmëri në procesin e lojës së futbollit shprehitë teknike të fituara.</p>
<p>10 TR</p>	<p>Veprimtari lëvizore sportive FUTBOLL</p>	<p>Variante ushtrimesh me skemë sulmi dhe kundërsulmi.</p>	<p>Të zbatojë me përpikmëri në procesin e lojës së futbollit shprehitë teknike të fituara.</p>

<p>11</p>	<p>Veprimtari lëvizore sportive FUTBOLL</p>	<p>Variante ushtrimesh me skemë sulmi dhe kundërsulmi.</p>	<p>Të zbatojë me përpikmëri në procesin e lojës së futbollit shprehinë teknike të fituara.</p>
<p>12</p>	<p>Veprimtari lëvizore sportive FUTBOLL</p>	<p>Variante ushtrimesh me skemë sulmi dhe kundërsulmi. TESTIM</p>	<p>Të zbatojë me përpikmëri në procesin e lojës së futbollit shprehinë teknike të fituara.</p>
<p>13 TR</p>	<p>Veprimtari lëvizore sportive BASKETBOLL</p>	<p>Mbrojtja “secili të vetin”, zgjidhje situatë me numër të ndryshëm lojtarësh. Lojë mësimore.</p>	<p>Të zbatojë me përpikmëri në procesin e lojës së basketbollit shprehinë teknike të fituara.</p>
<p>14</p>	<p>Veprimtari lëvizore sportive BASKETBOLL</p>	<p>Mbrojtja “secili të vetin”, zgjidhje situatë me numër të ndryshëm lojtarësh. Lojë mësimore.</p>	<p>Të zbatojë me përpikmëri në procesin e lojës së basketbollit shprehinë teknike të fituara.</p>

<p>15 TR</p>	<p>Veprimtari lëvizore sportive BASKETBOLL</p>	<p>Driblime të kombinuara me kthime, ndalime, pasime, gjuajtje e lëvizje. Lojë mësimore me zgjidhje situatash pranë dhe larg koshit 2x2, 3x3.</p>	<p>Të zbatojë me përpikmëri në procesin e lojës së basketbollit shprehinë teknike të fituara.</p>
<p>16</p>	<p>Veprimtari lëvizore sportive BASKETBOLL</p>	<p>Driblime të kombinuara me kthime, ndalime, pasime, gjuajtje e lëvizje mesimore me zgjidhje situatash pranë dhe larg koshit 2x2, 3x3. TESTIM</p>	<p>Të zbatojë me përpikmëri në procesin e lojës së basketbollit shprehinë teknike të fituara.</p>
<p>17</p>	<p>Veprimtari lëvizore sportive BASKETBOLL</p>	<p>Driblime të kombinuara me kthime ndalime, pasime, gjuajtje e lëvizje. Lojë mësimore me zgjidhje situatash pranë dhe larg koshit 2x2, 3x3.</p>	<p>Të zbatojë me përpikmëri në procesin e lojës së basketbollit shprehinë teknike të fituara.</p>

<p>18 TR</p>	<p>Veprimtari themelore lëvizore dhe lojëra lëvizore tradicionale</p>	<p>Kombinacione gjimnastikore me vegla didaktike dhe sportive. (variante të ndryshme ushtrimesh)</p>	<p>Të kombinojë variacione lëvizjesh me veglat didaktike dhe sportive.</p>
<p>19</p>	<p>Veprimtari themelore lëvizore dhe lojëra lëvizore tradicionale.</p>	<p>Kombinacione gjimnastikore me vegla didaktike dhe sportive. (variante të ndryshme ushtrimesh)</p>	<p>Të kombinojë variacione lëvizjesh me veglat didaktike dhe sportive.</p>
<p>20</p>	<p>Veprimtari themelore lëvizore dhe lojëra lëvizore tradicionale.</p>	<p>Kombinacione gjimnastikore me vegla didaktike dhe sportive. (variante të ndryshme ushtrimesh)</p>	<p>Të kombinojë variacione lëvizjesh me veglat didaktike dhe sportive.</p>
<p>21</p>	<p>Veprimtari themelore lëvizore dhe lojëra lëvizore tradicionale.</p>	<p>Kombinacione gjimnastikore me vegla didaktike dhe sportive. (variante të ndryshme ushtrimesh) TESTIM</p>	<p>Të kombinojë variacione lëvizjesh me veglat didaktike dhe sportive.</p>

<p>22 TR</p>	<p>Veprimtari themelore lëvizore dhe lojëra lëvizore tradicionale.</p>	<p>Lojë lëvizore e emërtuar “Kosorja” në dy variante: 1. në dyshe, 2. në grup.</p>	<p>Të shfaqë nivel të lartë të aftësive kondicionale dhe koordinative gjatë realizimit të lojërave lëvizore.</p>
<p>23</p>	<p>Veprimtari themelore lëvizore dhe lojëra lëvizore tradicionale.</p>	<p>Lojë lëvizore e emërtuar “Kosorja” në dy variante: 3. në dyshe, 4. në grup.</p>	<p>Të shfaqë nivel të lartë të aftësive kondicionale dhe koordinative gjatë realizimit të lojërave lëvizore.</p>
<p>24</p>	<p>Veprimtari themelore lëvizore dhe lojëra lëvizore tradicionale.</p>	<p>Lojë lëvizore e emërtuar “Kosorja” në dy variante: 5. në dyshe, 6. në grup. TESTIM</p>	<p>Të shfaqë nivel të lartë të aftësive kondicionale dhe koordinative gjatë realizimit të lojërave lëvizore.</p>
<p>25 TR</p>	<p>Veprimtari lëvizore sportive DANC SPORTIV</p>	<p>Kombinacione me lementet lëvizore sipas ritmeve të dancit në ushtrimet gjimnastikore.</p>	<p>Të kombinojë elementet lëvizore sipas ritmeve të dancit në ushtrimet gjimnastikore.</p>

26	Veprimtari lëvizore sportive DANC SPORTIV	Kombinacione me elementet lëvizore sipas ritmeve të dancit në ushtrimet gjimnastikore.	Të kombinojë elementet lëvizore sipas ritmeve të dancit në ushtrimet gjimnastikore.
27	Veprimtari lëvizore sportive DANC SPORTIV	Kombinacione me elementet lëvizore sipas ritmeve të dancit në ushtrimet gjimnastikore.	Të kombinojë elementet lëvizore sipas ritmeve të dancit në ushtrimet gjimnastikore.
28	Veprimtari lëvizore sportive DANC SPORTIV	Kombinacione me elementet lëvizore sipas ritmeve të dancit në ushtrimet gjimnastikore.	Të kombinojë elementet lëvizore sipas ritmeve të dancit në ushtrimet gjimnastikore.
29	Veprimtari lëvizore sportive DANC SPORTIV	Kombinacione me elementet lëvizore sipas ritmeve të dancit në ushtrimet gjimnastikore. TESTIM	Të kombinojë elementet lëvizore sipas ritmeve të dancit në ushtrimet gjimnastikore.

<p>30 TR</p>	<p>Veprimtari lëvizore sportive VOLEJBOLL</p>	<p>Variante të mbrojtjes dhe sulmesh nga pritja e topit të parë, shërbime gjuajtje. Loje mesimore</p>	<p>Të zbatojë me përpikmëri në procesin e lojës së volejbollit shprehinë teknike të fituara.</p>
<p>31</p>	<p>Veprimtari lëvizore sportive VOLEJBOLL</p>	<p>Variante të mbrojtjes dhe sulmesh nga pritja e topit të parë, shërbime gjuajtje. Lojë mësimore</p>	<p>Të zbatojë me përpikmëri në procesin e lojës së volejbollit shprehinë teknike të fituara.</p>
<p>32</p>	<p>Veprimtari lëvizore sportive VOLEJBOLL</p>	<p>Variante të mbrojtjes dhe sulmesh nga pritja e topit te parë, shërbime, gjuajtje. Lojë mësimore.</p>	<p>Të zbatojë me përpikmëri në procesin e lojës së volejbollit shprehinë teknike të fituara.</p>
<p>33</p>	<p>Veprimtari lëvizore sportive VOLEJBOLL</p>	<p>Variante të mbrojtjes dhe sulmesh nga pritja e topit të parë, shërbime, gjuajtje. Lojë mësimore. TESTIM</p>	<p>Të zbatojë me përpikmëri në procesin e lojës së volejbollit shprehinë teknike të fituara.</p>

<p>34 TR</p>	<p>Veprimtari themelore lëvizore dhe lojëra lëvizore tradicionale</p>	<p>Lojëra tradicionale të propozuara nga nxënësit.</p>	<p>Të krijojë lojëra të reja nga përvoja e gjërë e kulturës tradicionale në këtë fushë.</p>
<p>35</p>	<p>Veprimtari themelore lëvizore dhe lojëra lëvizore tradicionale</p>	<p>Lojëra tradicionale të propozuara nga nxënësit.</p>	<p>Të krijojë lojëra të reja nga përvoja e gjërë e kulturës tradicionale në këtë fushë.</p>
<p>36</p>	<p>Veprimtari themelore lëvizore dhe lojëra lëvizore tradicionale</p>	<p>Lojëra tradicionale të propozuara nga nxënësit.</p>	<p>Të krijojë lojëra të reja nga përvoja e gjërë e kulturës tradicionale në këtë fushë.</p>

Shënim: I gjithë programi do të zbatohet duke u bazuar në karakteristikat psikomotore, fiziologjike dhe sociale të nxënësve.

7.MODELE MËSIMI

- Lënda:** Edukim Fizik.
- Klasa:** 10
- Linja:** Veprimtaritë themelore lëvizore.
- Tema:** Vrapim me kërkesa lëvizore të këmbëve dhe krahëve, ndyshim drejtimi, ritmi, shpejtësie.
- Vendi i zhvillimit :** Këndi sportiv (në natyrë) ose palestra e shkollës.

Objektivi: Riprodhimi i veprimeve lëvizore me ritme e variacione të ndryshme në funksion të përmirësimit të teknikave të vrapimit.

Metoda: Demonstrim (nga mësuesi) ose nëpërmjet diagramave dhe pamjeve filmike shpjegim, ekzekutim i ushtrimeve në funksion të teknikave të kërkuara.

Mjetet didaktike: bilbil, birila ose piketa 5-6 copë.

Karakteristika të zhvillimit të ushtrimeve:

a- Vrapim me kërkesa lëvizore të krahëve:

- Vrapim në vend duke ekzekutuar saktësisht lëvizjen shoqëruese të krahëve.
- Nxënësit ndahen në dy grupe dhe me komandën e dhënë nga mësuesi fillojnë të vrapojnë në një distancë 10-15 m me hap normal (gjatësia normale individuale e hapit) duke ekzekutuar saktësisht lëvizjen shoqëruese të krahëve (vendosen birila, piketa ose çfarëdo orientuesi për të përcaktuar distancën).

b- Vrapim me kërkesa lëvizore të këmbëve :

- Vrapim me hapa kërcyes (me gjunjët lart).
- Vrapim me hapa të gjatë.

c- Vrapim me ndryshim drejtimi:

- Nxënësit nisin të vrapojnë në një vijë të drejtë, mësuesi përcakton drejtimin e vrapimit nëpërmjet thirrjes së numrave, që i korrespondojnë një drejtimi të caktuar (1- kthim prapa, 2- majtas dhe 3-djathtas).

d- Vrapim me ndryshim ritmi:

- Nxënësit nisin të vrapojnë rreth sallës ose fushës sportive dhe mësuesi me anë të numërimit apo komandës me bilbil urdhëron ndryshime të rimit të vrapimit.

Zhvillimi:

PJESËT E ORËS	Zhvillimi	Ko- ha	Udhëzime metodike
HYRJA (nxemja)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Rreshtimi i klasës. 2. Marrja e mungesave. 3. Prezantimi i temës. 4. Vrapim i lehtë. 5. Ushtrime speciale kryesisht për teknikat e vrapimit. 	10'	<ul style="list-style-type: none"> - Nxënësit reshtohen dhe u shpjegohet qartë qëllimi i orës mësimore në përgjithësi dhe i ushtrimeve që do të ekzekutohen, në veçanti. - Organizohet parapërgatitja e organizmit (nxemja) në funksion të strukturave lëvizore të vrapimit.

THEMELORE	6. Shpjegimi dhe demonstrimi i elementeve teknike që duhet të ekzekutohen.	5'	- Të kontrollohet ekzekutimi teknik i saktë i lëvizjes së krahëve gjatë vrapimit.
	7. Ekzekutimi nga nxënësit :	15'	- Të kontrollohet ekzekutimi teknik i saktë i lëvizjes së këmbëve gjatë vrapimit. - Të kontrollohet aftësia e reagimit dhe përshtatjes ndaj ndryshimit të drejtimit gjatë vrapimit. - Të kontrollohet aftësia e reagimit dhe përshtatjes ndaj ndryshimit të ritmit gjatë vrapimit.
	a. Vrapim me kërkesa lëvizore të krahëve.	10'	- Të realizohen vrapime në distancë 10-20-30m (për sa kohë keni në dispozicion) për t'u dhënë mundësi të gjithë nxënësve të korrigjojnë të metat gjatë ekzekutimit të strukturave lëvizore.
	b. Vrapim me kërkesa lëvizore të këmbëve. c. Vrapim me ndryshim drejtimi. d. Vrapim me ndryshim ritmi.		- Të vlerësohen dhe inkurajohen dukuritë pozitive të shfaqura nga nxënësit gjatë realizimit të ushtrimeve dhe vrapimeve.
8. Vrapime në distanca 10-20-30m.			

MBYLLJA (qetësimi)	<p>9. Ecje e shoqëruar me lëvizje çlodhëse të këmbëve dhe krahëve.</p> <p>10. Ushtrime të thjeshta stretchingu kryesisht për këmbët dhe krahët.</p> <p>11. Konkluzione e këshilla.</p>	5'	<ul style="list-style-type: none"> - Është i rëndësishëm kthimi i organizmit në gjendje qetësie. - Ushtrimet e tendosjes ndihmojnë në parandalimin e dhimbjeve muskulore që mund të shfaqen tek nxënësit. - Rreshtohen nxënësit për të nxjerrë përfundimet mbi orën e mësimit, si dhe për të dhënë ndonjë këshillë të mundshme.
------------------------------	--	----	--

Mësim model 2

- Lënda:** Edukim Fizik.
- Klasa:** 10
- Linja:** Veprimtari lëvizore sportive në basketboll.
- Tema:** Driblime të kombinuara me kthime ndalime, pasime, gjuajtje e lëvizje.
Lojë mësimore.

Vendi i zhvillimit : Palestra e shkollës ose këndi sportiv (në natyrë).

Objekivi: Demonstrimi i elementeve lëvizore teknike bazë të lojës së basketbollit.

Metoda: Demonstrim (nga mësuesi) ose nëpërmjet diagramave dhe pamjeve filmike, shpjegim, ekzekutimi i veçuar i elementeve teknike, zbatimi i elementeve teknike në lojë.

Mjetet didaktike: bilbil, birila ose piketa 5-6 copë, topa basketbolli.

Zhvillimi:

PJESËT E ORËS	Zhvillimi	Koha	Udhëzime metodike
HYRJA (nxemja)	12. Rreshtimi i klasës. 13. Marrja e mungesave 14. Prezantimi i temës. 15. Vrapim i lehtë. 16. Ushtrime për përgatitjen e gjithanshme fizike (UPGJF).	5'	- Rreshtohen nxënësit dhe u shpjegohet qartë qëllimi i orës mësimore në përgjithësi dhe objektivat e lojës, në vecanti. - Organizohet parapërgatitja e organizmit (nxemja) në funksion të strukturave lëvizore dhe përmbajtjes së lojës.

THEMELORE	17. Shpjegimi dhe demonstrimi i elementeve teknike, që duhet të ekzekutohen.	5'	- Të kontrollohet niveli i shprehisë së driblimit me top.
	18. Ekzekutimi nga nxënësit :	15'	- Të kontrollohet ekzekutimi i ndalesave dhe kthesave.
	e. Driblimi midis birilave (piketave).		- Të kontrollohet ekzekutimi i formave të ndryshme të pasimit.
	f. Ekzekutimi i ndalesave dhe kthesave.		- Të kontrollohen gjuajtjet në tabelë nga distanca dhe variante të ndryshme.
g. Ekzekutimi i pasimeve ndryshme: në dyshe, në grup, në vend, në lëvizje.	15'	- Të realizohet një lojë mësimore për t'u dhënë mundësi të gjithë nxënësve të korrigjojnë të metat gjatë ekzekutimit të strukturave lëvizore.	
h. Gjuajtje në tabelë: në vend, në lëvizje dhe me trehapësh.		- Të vlerësohen dhe inkurajohen dukuritë pozitive të shfaqura nga nxënësit gjatë realizimit të lojës mësimore.	
19. Lojë mësimore.			

MBYLLJA (qetësimi)	20. Vrapim i lehtë.	5'	- Është i rëndësishëm kthimi i organizmit në gjendje qetësie.
	21. Ushtrime të thjeshta tendosjeje.		- Ushtrimet e tendosjes ndihmojnë në parandalimin e dhimbjeve muskulore që mund të shfaqen tek nxënësit.
	22. Konkluzione e këshilla.		- Rreshtohen nxënësit për të nxjerrë përfundimet mbi orën e mësimit, si dhe për të dhënë ndonjë këshillë të mundshme.

Mësim model 3

Lënda: Edukim Fizik.

Klasa: 11

Linja: Veprimtari themelore lëvizore dhe lojëra lëvizore tradicionale.

Tema: Kombinacione lëvizore me vegla didaktike dhe sportive (cirkuid lëvizor)

Vendi i zhvillimit : Palestra e shkollës.

Objektivi: Përdorimi i veglave të ndryshme didaktike dhe sportive (topa, birila ose piketa etj.) në funksion të pasurimit të bagazhit lëvizor.

Metoda: Demonstrim (nga mësuesi) ose nëpërmjet diagramave dhe pamjeve filmike, shpjegim, ekzekutim i veçuar i elementeve të cirkuidit,

ekzekutimi i cirkuidit si një kombinacion i plotë.

Mjetet didaktike: bilbil, birila ose piketa 5-6 copë, topa basketbolli ose volejbolli, dy steka vertikale me bazament (si në kërcim së larti), stekë horizontale.

Karakteristika të zhvillimit të cirkuidit:

Cirkuidi organizohet dhe drejtohet nga mësuesi. Nxënësit duhet të vendosen në një rresht njëri pas tjetrit në një distancë 0,5m. Në një distancë 3m nga nxënësi i parë i rreshtit vendos 5 ose 6 birila ose piketa në distancë 1,5 m nga njëra-tjetra, në një distancë 3-4 metra nga birila ose piketa e fundit vendoset steka horizontale (mbi dy stekat vertikale me bazament) në një lartësi 50 cm nga toka.

Hapi i parë: Mësuesi jep sinjalin për fillimin e ekzekutimit të cirkuidit lëvizor.

Hapi i dytë: Me marrjen e sinjalit nxënësi që ka radhën nisët me vrapim duke dribluar topin rrjedhshëm me të dyja duart në një linjë zig-zage nëpërmjet birilave ose piketave.

Hapi i tretë: Pas përfundimit të driblimit, nxënësi vazhdon vrapimin në një vijë të drejtë, duke drejtuar topin rrëshqanas e më pas e shtyn atë lehtë poshtë stekës dhe njëkohësisht zvarritet vetë poshtë saj.

Hapi i katërt: Me të mbaruar zvarritjen nxënësi kap topin, kthehet me driblim deri në pasim të topit tek nxënësi që do të ekzekutojë më pas në radhë.

Cirkuidi në fund, për ta bërë ekzekutimin e tij më interesant, ekzekutohet midis dy grupeve edhe në formë stafete.

Zhvillimi:

PJESËT E ORËS	Zhvillimi	Ko- ha	Udhëzime metodike
HYRJA (nxemja)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Rreshtimi i klasës. 2. Marrja e mungesave. 3. Prezantimi i temës së re. 4. Vrapim i lehtë, kombinuar me lëvizje të thjeshta ritmike. 5. Ushtrime të përgatitjes së gjithanshme fizike (UPGJF). 	7'	<p>- Rreshtohen nxënësit dhe u shpjegohet qartë qëllimi dhe objektivat e cirkudit lëvizor.</p> <p>- Organizohet parapergatitja e organizmit (nxemja) në funksion të strukturave lëvizore dhe përmbajtjes së cirkudit.</p>
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Shpjegimi dhe demonstrimi i detyrave (hapave) që duhet të ekzekutohen: <ol style="list-style-type: none"> a. Driblimi midis birilave (piketave) b. Shtytja e topit poshtë piketës c. Rrëshëitja e trupit poshtë stekës 	5' 8' 9'	<p>-Të kontrollohet niveli i shprehisë së dribilimit të topit.</p> <p>- Të kontrollohet aftësia e koordinimit lëvizor gjatë kalimit nën stekë.</p> <p>-Realizohet cirkuidi lëvizor me temp të ngadaltë, duke u dhënë mundësi të gjithë nxënësve</p>

THEMELORE	<p>d. Kapja, driblimi dhe pasimi i topit.</p> <p>e. Ekzekutimi i potë i cirkuidit lëvizor</p> <p>2. Ekzekutimi nga nxënësit i elementeve të veçuara të cirkuidit.</p> <p>3. Ekzekutimi i cirkuidit si një kombinacion i plotë.</p> <p>4. zhvillimi i një stafete.</p>	<p>10'</p> <p>5'</p> <p>5'</p>	<p>të korrigojnë të metat gjatë ekzekutimit të strukturave lëvizore.</p> <p>- Ekzekutimi i cirkuidit në formë stafete</p> <p>- Të vlerësohen dhe inkurajohen dukuritë pozitive të shfaqura nga nxënësit gjatë realizimit të cirkuidit.</p>
MBYLLJA (qetësimi)	<p>1. Ecje e lehtë shoqëruar me lëvizje për qetësimin e frymëmarrjes.</p> <p>2. Ushtrime të thjeshta tendosjeje.</p> <p>3. Konkluzione e këshilla.</p>	<p>5'</p>	<p>- Është i rëndësishëm kthimi i organizmit në gjendje qetësie.</p> <p>- Ushtrimet e tendosjes ndihmojnë në parandalimin e dhimbjeve muskulore që mund të shfaqen tek nxënësit.</p> <p>- Rreshtohen nxënësit për të nxjerrë përfundimet mbi orën e mësimin, si dhe për të dhënë ndonjë këshillë të mundshme.</p>

Mësim model 4

Lënda:	Edukim Fizik.
Klasa:	11
Linja:	Veprimtari themelore lëvizore dhe lojëra lëvizore tradicionale, temë e përsëritur (përforcuese).
Tema:	Lojë lëvizore e emërtuar “Vallja e forcës”.
Vendi i zhvillimit:	Palestra e shkollës ose këndi sportiv (në natyrë).

Objektivi: Përforcimi i njohurive të marra dhe aftësive të fituara në arritjen e një niveli të lartë të aftësive kondicionale dhe koordinative gjatë realizimit të lojës lëvizore. Rritja e fuqisë shtytëse të këmbëve dhe forcës muskulore të krahëve. Rritja e shpejtësisë së reagimit dhe veprimit.

Metoda: Ridemonstrim dhe rishpjegim i rregullave të lojës, ekzekutimi i tyre.

Mjetet didaktike: bilbil, birila.

Karakteristika të zhvillimit të lojës: Loja organizohet dhe drejtohet nga mësuesi. Për realizimin e saj nxënësit duhet të formojnë një rreth me shikim nga qendra e tij, krahët janë të hapur anash të tendosur dhe nxënësit lidhin duart me njëri-tjetrin. Nxënësit duhet të ndahen në grupe prej 8 ose 10 vetësh (numri i duhur për formimin e një rrethi). Loja lëvizore bazohet kryesisht në lëvizjet shtytëse të duarve dhe të këmbëve nëpërmjet ecjeve para prapa, si dhe goditjeve me këmbë të birilave që ndodhen në qendër të rrethit të formuar nga nxënësit.

Synimi i çdo nxënësi është të synojë përpara në rrëzimin e birilave, duke i goditur me këmbë dhe njëkohësisht moslejimin e shokut që ndodhet përbri të kryejë të njëjtin veprim. Loja përfundon kur të gjitha birilat rrëzohen.

Hapi i parë: Mësuesi jep sinjalin për fillimin e lojës.

Hapi i dytë: Sapo merret sinjali për fillimin e lojës, nxënësit sulmojnë qendrën e rrethit ku ndodhen birilat (për t’i goditur e për t’i rrëzuar ato) dhe njëkohësisht pengojnë shokun përbri për të bërë të njëjtën gjë me anë të lëvizjeve shtytëse të krahëve dhe këmbëve.

Zhvillimi:

PJESËT E ORËS	Zhvillimi	Ko- ha	Udhëzime metodike
HYRJA (nxemja)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Rreshtimi i klasës. 2. Marrja e mungesave. 3. Prezantimi i temës. 4. Vrapim i lehtë, kombinuar me lëvizje të thjeshta ritmike. 5. Ushtrime speciale për anësitë e sipërme e të poshtme (krahët dhe këmbët). Rishpjegimi i rregullave të lojës dhe ridemonstrimi i elementeve lëvizore që e përbëjnë atë. 	7'	<p>- Rreshtohen nxënësit dhe u shpjegohet qartë qëllimi i orës mësimore në përgjithësi dhe objektivat e lojës, në veçanti.</p> <p>- Organizohet parapërgatitja e organizmit (nxemja) në funksion të strukturave lëvizore dhe përmbajtjes së lojës.</p> <p>- Realizohet loja lëvizore me ritëm të ngadaltë, duke u dhënë mundësi të gjithë nxënësve të korrigjojnë të metat gjatë ekzekutimit të strukturave lëvizore.</p>

THEMELORE	<p>6. Ekzekutimi nga nxënësit i lojës lëvizore “ Vallja e forcës”.</p> <p>7. Prezantime nga vetë nxënësit të lojërave të tjera lëvizore e tradicionale të ngjashme me lojën e ekzekutuar.</p>	<p>3’</p> <p>15’</p> <p>15’</p>	<p>-Të përsëritet loja sa më shumë herë (në varësi të kohës në dispozicion).</p> <p>- T’u jepet mundësia nxënësve të bashkëpunojnë e ndërveprojnë nëpërmjet prezantimit të lojërave të ngjashme me lojën e organizuar.</p> <p>- Të vlerësohen dhe inkurajohen dukuritë pozitive të shfaqura nga nxënësit gjatë realizimit të cirkudit.</p>
MBYLLJA (qetësimi)	<p>8. Ushtrime të thjeshta tendosjeje, kryesisht për anësitë e sipërme dhe të poshtëme.</p> <p>9. Konkluzione e këshilla.</p>	<p>5’</p>	<p>- Është i rëndësishëm kthimi i organizmit në gjendje qetësie.</p> <p>- Ushtrimet e tendosjes ndihmojnë në parandalimin e dhimbjeve muskulore që mund të shfaqen tek nxënësit.</p> <p>- Rreshtohen nxënësit për të nxjerrë përfundimet mbi orën e mësimi, si dhe për të dhënë ndonjë këshillë të mundshme.</p>

Model mësimi 5

Lënda: Edukim Fizik.
Klasa: 11
Linja: Veprimtari lëvizore sportive - *danc sportiv*.
Tema: Kombinacione me elemente lëvizore sipas ritmeve të dancit sportiv në ushtrimet gjimnastikore.

Vendi i zhvillimit : Palestra e shkollës

Objekti: Kombinimi i elementeve lëvizore sipas ritmeve të dancit sportiv në ushtrimet gjimnastikore.

Metoda: Demonstrim (nga mësuesi) ose nëpërmjet diagramave dhe pamjeve filmike, shpjegim, ekzekutim i veçuar i elementeve lëvizore, ekzekutimi i elementeve lëvizore në një kombinacion të plotë.

Mjetet didaktike: bilbil, manjetofon (muzikë).

Partnerë në zhvillimin e orës mësimore: mësuesi i arteve dhe koreografi i shkollës.

Zhvillimi:

PJESËT E ORËS	Zhvillimi	Koha	Udhëzime metodike
HYRJA (nxemja)	<ol style="list-style-type: none"> Rreshtimi i klasës. Marrja e mungesave. Prezantimi i temës. Vrapim i lehtë shoqëruar me lëvizje ritmike të këmbëve dhe krahëve. 	5'	<ul style="list-style-type: none"> Rreshtohen nxënësit dhe u shpjegohet qartë qëllimi i orës mësimore. Organizohet parapërgatitja e organizmi (nxemja) në funksion të strukturave lëvizore që do të ekzekutohen.

THEMELORE	5. Shpjegime, sqarime dhe demonstrime mbi kombinacionin lëvizor me elementet që duhet të ekzekutohen.	10'	- Realizohen fragmente nga kombinacioni lëvizor me ritëm shumë të ngadaltë shoqëruar me numërim (pa shoqërim muzikor), duke u dhënë mundësi të gjithë nxënësve të korrigjojnë të metat gjatë ekzekutimit të strukturave lëvizore.
	6. Bashkërendim i lëvizjeve të tringut me lëvizjet e krahëve dhe të këmbëve pa shoqërim me muzikë apo numërim.	10'	- Realizohet kombinacioni lëvizor i plotë me ritëm të ngadaltë shoqëruar me numërim (pa shoqërim muzikor), duke u dhënë mundësi të gjithë nxënësve të korrigjojnë të metat gjatë ekzekutimit të strukturave lëvizore.
	7. Bashkërendim i lëvizjeve të tringut me lëvizjet e krahëve dhe të këmbëve me shoqërim muzikor apo numërim me ritëm të ngadalshëm.	5'	- Përsëritet ekzekutimi i kombinacionit lëvizor, duke u shoqëruar me muzikë në ritmin e kërkuar sa më shumë herë (në varësi të kohës në dispozicion).
	8. Bashkërendim i lëvizjeve të tringut me lëvizjet e krahëve dhe të këmbëve me shoqërim muzikor në ritmin e kërkuar.		- Të vlerësohen dhe inkurajohen dukuritë pozitive të shfaqura nga nxënësit gjatë realizimit të kombinacionit lëvizor.

MBYLLJA (qetësimi)	<p>9. Ecje e shoqëruar me lëvizje të thjeshta për qetësimin e frymëmarrjes.</p> <p>10. Ushtrime të thjeshta tendosjeje.</p> <p>11. Konkluzione e këshilla.</p>	<p>5'</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Është i rëndësishëm kthimi i organizmit në gjendje qetësie. - Ushtrimet e tendosjes ndihmojnë në parandalimin e dhimbjeve muskulore që mund të shfaqen tek nxënësit. - Rreshtohen nxënësit për të nxjerrë përfundimet mbi orën e mësimin, si dhe për të dhënë ndonjë këshillë të mundshme.
-------------------------------------	--	-----------	--

