



REPUBLIKA E SHQIPËRISË
MINISTRIA E ARSIMIT, SPORTIT DHE RINISË
INSTITUTI I ZHVILLIMIT TË ARSIMIT

KURRIKULA ME ZGJEDHJE

Lënda: Edukim fizik, sporte dhe shëndet

Shkalla: VI

Klasa: XII

Tiranë 2017



INSTITUTI I ZHVILLIMIT TË ARSIMIT

PËRMBAJTJA E PROGRAMI

I.	HYRJE
II.	KORNIZA KONCEPTUALE E PROGRAMIT
2.1.	Qëllimet e modulit të fitnesit dhe shëndetit
2.2.	Lidhja e kompetencave kyçe me kompetencat e fushës
2.3.	Lidhja e fitnesit dhe shëndetit me temat ndërkurrikulare
2.4.	Ndarja e kohës mësimore për tematikë për secilën klasë
III.	PËRMBAJTJA E KLASËS SË DYMBËDHJETË, SHKALLA E VI
3.1	Tematika 1: Vrapime shpejtësie
3.2	Tematika 2: Qëndrueshmëri në shpejtësi
3.3	Tematika 3: Qëndrueshmëri aerobike
3.4	Tematika 4: Vrapime me pengesa
3.5	Tematika 5: Forca e shpejtë
3.6	Tematika 6: Koordinacion dhe proprioreception
IV.	UDHËZIME METODOLOGJIKE
V.	UDHËZIME PËR VLERËSIMIN
VI.	MATERIALE DHE BURIME MËSIMORE

Tabelat dhe digramat

Digrama 1: Korniza konceptuale e programit.....

Digrama 2: Rezultatet e të nxënit të komptencave kyçe që realizohen nëpërmjet modulit me zgjedhje“Kondicioni fizik”

Tabela 1:Kompetencat, përshkrimi dhe realizimi i tyre nëpërmjet tematikave të modulit

Tabela 2: Orë të sugjeruara për çdo tematikë

I. HYRJE

Programi mësimor “Kondicioni fizik“, është një nga programet brenda fushës së edukimit, sportit dhe shëndetit. Ai promovon përgatitjen fizike si një mjet shumë të rëndësishëm për rritjen e parametrave kondicionalë, koordinativë, funksionalë të shëndetit, në përshtatje me kërkesat e kohës. Kjo lëndë mësimore do të ndihmojë nxënësit e klasave të 12-a, të zhvillojnë prirjet, aftësitë, njohuritë, qëndrimet dhe kompetencat më të domosdoshme, duke siguruar një zhvillim të plotë harmonik, fiziko - lëvizor, funksional, psikologjik, intelektual, social në funksion të stilit të jetës e të shëndetit. Edukimi fizik nëpërmjet njohurive të kësaj lënde ka si synim gjithashtu të aftësojë dhe të orientojë nxënësit më të talentuar drejt përgatitjes për Universitetin e Sporteve .

Programi i lëndës kondicioni fizik është hartuar në përshtatje me veçoritë individuale dhe në grup të nxënësve. Është hartuar në përshtatje me veçoritë fizike, funksionale, psikologjike, njohëse dhe sociale të moshës së tyre, të cilat krijojnë mundësi për përmirësimin fiziko-lëvizor, intelektual , shëndetësor dhe formimin e kompetencave, që do t’i shërbejnë nxënësve gjatë gjithë jetës.

Për hartimin e programit me zgjedhje të detyruar në klasën e dymbëdhjetë, jemi bazuar në një kriter shumë të rëndësishëm i cili është: përzgjedhja e nxënësve nëpërmjet metodës së testimit nëpërmjet testeve të standardizuara. Ky program e konsideron nxënësin si një subjekt të mundshëm drejt Universitetit të Sporteve dhe jo vetëm.

Kondicioni fizik përkufizohet si: përgatitja sistematike me synim arritjen ose ruajtjen e niveleve të larta të performancës sportive, që përfshin përgatitjen e përgjithshme fizike, përgatitjen speciale dhe përgatitjen specifike.

II. KORNIZA KONCEPTUALE E PROGRAMIT

Programi i lëndës kondicioni fizik ka në thelb të tij krijimin e kushteve për ndërtimin e *kompetencave të fushës/lëndës* si dhe të kompetencave kyçe që lidhen me to. Realizimi i *temave ndërkurrikulare* nëpërmjet lëndës kondicioni fizik është një komponent i rëndësishëm i programit për kontributin e kësaj lënde në shoqëri dhe në jetën e përditshme. Ky program është konceptuar në 6 tematika, të cilat krijojnë kushte që nxënësi të ndërtojë dhe zbatojë njohuritë, aftësitë, qëndrimet dhe vlerat, në funksion të kompetencave të lëndës dhe kompetencave kyçe. Në program paraqiten edhe *koha mësimore për secilën tematikë*, që ndryshon bazuar në veçoritë dhe karakteristikat individuale të nxënësve. Emërtimi i tyre është bërë në përshtatje me përmbajtjen dhe për të 6 tematikat është përcaktuar numri i orëve për realizimin e tyre. Në aspektin e përmbajtjes, programi synon një afrim më të plotë të nxënësit me informacionin dhe kulturën në përgjithësi të programit mësimor kondicioni fizik, e shprehur kjo në llojin e informacionit që nxënësve u ofrohet në funksion të edukimit në shërbim të shoqërisë dhe shëndetit, duke pasur parasysh veçoritë e moshës në aspektin fiziko-lëvizor, funksional, psikologjik, social të nxënësve të klasave së dymbëdhjeta. Zhvillimi i kësaj lënde me zgjedhje u krijon hapësira dhe mundësi nxënësve të këtyre klasave të rrisin parametrat e tyre fizikë, funksionalë, psikologjikë dhe të shëndetit më lartë së bashkë me nxënësit e tjerë, që nuk kanë zgjedhur lëndën e kondicionit fizik.

2.1. Qëllimet e programit kondicioni fizik

Programi i lëndës me zgjedhje kondicioni fizik ka si qëllim të përçojë një metodologji shkencore të programeve respektive të vendeve më të zhvilluara në drejtim të kurrikulës, mbështetur në veçoritë fiziko-lëvizore, funksionale, psikologjike të moshave.

Ky program plotëson qëllimet kryesore:

-) Formimin e shprehive më të domosdoshme për jetën, zhvillimin e gjithanshëm dhe harmonik të organizmit të nxënësve në parametrat antropometrikë, fiziko-lëvizorë, funksionalë, psikologjikë dhe ajo që është më e rëndësishmja, forcimin e shëndetit.

J) Krijimin e “ ndjesive” ndaj sforcimeve neuro-muskulare dhe rritja e rezultateve në parametrat e shpejtësisë, qëndrueshmërisë në shpejtësi, qëndrueshmërisë aerobe, të forcës së shpejtë dhe ata të koordinacionit dhe proprioceptionit.

Ky qëllim do të realizohet nëpërmjet *gjashtë tematikave kryesore* që nëpërmjet disiplinave të ndryshme do të zbatojnë:

Edukim nëpërmjet përgatitjes me: *vrapime shpejtësie, qëndrueshmëri në shpejtësi, qëndrueshmëri aerobike, vrapime me pengesa, forcë e shpejtë, koordinacion dhe proprioception dhe testime.*

Ky program, mbështetet në parimet e teorisë së stërvitjes sportive dhe lidhet ngushtësisht me lëndët biologji, fiziologji sportive, psikologji etj..

2.1.Lidhja e kompetencave kyçe me kompetencat e fushës

Të mësuarit e edukimit fizik nëpërmjet lëndës kondicionit fizik, është i bazuar në kompetenca, të cilat fokusohen kryesisht tek eksperiencat psikomotore të njeriut për t’i përcaktuar e zhvilluar ato. Në këtë lëndë janë të përcaktuara rezultatet mësimore të cilat duhet t’i arrijnë nxënësit në mënyrë progresive dhe të vazhdueshme. Organizimi i mësimit përqendrohet në atë çfarë duhet të dinë e të bëjnë nxënësit dhe në atë që duhet të jenë të gatshëm të bëjnë.

Realizimi i kompetencave kyçe të kornizës kurrikulare gjatë procesit të mësimdhënies dhe nxënies, kërkon që mësuesi të lidhë kompetencat kyçe, me kompetencat e fushës/lëndës. Për të realizuar në praktikë këtë lidhje, mësuesi duhet të përzgjedhë metodat, teknikat dhe mjetet e përshtatshme didaktike për realizimin e çdo kompetence dhe rezultati të të nxënit. Zhvillimi i kompetencave kyçe p.sh. “*të mësuarit për të nxënë*” në fushën mësimore kondicion fizik, lidhen me rezultatin e të nxënit “*nxënësi shfaq aftësi për të krijuar një lëvizje të re, në një situatë të re lëvizore*”, kompetenca kyçe “*komunikimit dhe e të shprehurit*”, lidhet me rezultatet e të nxënit “*ndërvepron me të tjerët në situatë të ndryshme lëvizore e sportive*”, etj..

2.2. Lidhja e njohurive të programit kondicioni fizik me fushat e tjera

Programi mësimor “Kondicioni fizik” për klasën e dymbëdhjetë ndërlidhet në mënyrë organike edhe me fushat e tjera , duke plotësuar lidhjen ndërkurrikulare.

Lënda, “Kondicioni fizik”, bashkëvepron me matematikën nëpërmjet llogaritjes së përqindjes së intensitetit të përshkimit të distancave të caktuara, me anë të lëndës së biologjisë, ku kjo lëndë u mundëson njohjen me funksionet kryesore të organeve të ndryshme dhe qëndrimet posturale, mënyrën e të ushqyerit, zbatimin e regjimit ditor, higjienën personale, etj.. Nëpërmjet lojërave zhvillohen karakteristikat shoqërore të individit dhe rregullohen në këtë mënyrë marrëdhëniet me të tjerët.

2.3. Koha mësimore për çdo tematikë, klasa 12-të

Programi mësimor “Kondicion fizik” zhvillohet për 34 orë mësimore dhe ndan peshën (orët e sugjeruara) të secilës tematikë në klasën e dymbëdhjetë. Kjo ka si qëllim, që mësuesit e edukimit fizik të orientohen për peshën që zë secila tematikë në orët e përgjithshme vjetore.

Tabela 1: Orë të sugjeruara për çdo tematikë

Klasa e 12-të	Vrapime shpejtësie	Qëndrueshmëri në shpejtësi	Qëndrueshmëri aerobike	Vrapim pengesa	me Forcë shpejtë e	Koordinacion dhe propriocepsion	Orë
	7	7	6	5	3	3	31 orë
	3 orë testime						3 orë
Gjithsej	34						

III. Përmbajtja e lëndës kondicioni fizik, klasës së dymbëdhjetë, shkalla e gjashtë

Programi “ Kondicioni fizik “ për klasën e dymbëdhjetë, është mbështetur në tendencat më të reja të edukimit fizik dhe lidhjes së tij me teorinë e stërvitjes sportive. Kjo është bërë me qëllim që edukimi fizik të realizojë synimin kryesor në këtë moshë që është zhvillimi i gjithanshëm dhe harmonik i funksioneve biologjike, fiziologjike, psikologjike dhe formimi i një sistemi lëvizor, ku theksi kryesor duhet të vendoset tek rritja e treguesve fizikë, lëvizorë, funksionalë e teknikë. Gjithashtu edukimi i aftësive lëvizore realizohet paralelisht me zhvillimin e dëshirës për t’u marrë me kondicionin fizik, me formimin e shprehive lëvizore dhe psiko-motore bazë, me të mësuarit e veprimeve të thjeshta aciklike, me formimin e gjithanshëm fizik, me krijimin e përfytyrimeve fillestare të elementeve të teknikës, me edukimin e koordinacionit dhe të orientimit në hapësirë dhe kohë. Në aspektin e zhvillimit të inteligjencës, nxënësit e kësaj grup moshe fillojnë të: mendojnë, arsyetojnë, imagjinojnë, veprojnë me iniciativë, të kuptojnë situatat gjatë kryerjes së ushtrimeve fizike, fillojnë të bashkëpunojnë etj..

Për secilën tematikë janë paraqitur njohuritë, cilësitë, aftësitë, shprehitë, qëndrimet dhe vlerat që duhet të demonstrojnë nxënësit lidhur me tematikat përkatëse. Tematikat dhe renditja e tyre duhet të respektohen sipas programit të miratuar.

Mësuesit e edukimit fizik duhet të respektojnë dhe ta zhvillojnë programin, me synim që ai të bëhet sipas kërkesave dhe specifikave të grupit të nxënësve. Edukimi fizik duhet të marrë rolin dhe vendin e tij të merituar në edukimin kompleks të nxënësve (edukimin intelektual, shpirtëror dhe fizik). Në përfundim të çdo periudhe është vendosur tematikat e kontrollit (testimit), të cilat janë kërkesë e kohës dhe tregojnë progresin e zhvillimit fizik të nxënësve.

4.1. Vrapime shpejtësie

Përshkrimi i tematikës

Edukimi nëpërmjet veprimtarive që ofron tematika “Vrapime të shpejtësisë” nxënësve u ofrohet mësimi i teknikës së vrapimeve të shpejtësisë, vrapimit në vijë të drejtë dhe në kthesë, vrapimi në distancë, mësimi i nisjes ulur, vrullit të nisjes dhe mbërritjes. Gjithashtu nxënësve u jepet mundësi të rrisin kapacitetin e tyre anaerob-alaktik, frekuencën dhe madhësinë e hapave.

Rezultatet e të nxënit për kompetencat e fushës:

-)] Kryen lëvizje të krahëve në amplitudën e duhur gjatë vrapimit.
-)] Demonstron aftësi të koordinimit e të fleksibilitetit dhe përshtatjes sipas kërkesave të aftësive dhe cilësive fizike.
-)] Kryen lëvizje ciklike (vrapim,), sipas modelit teknik, bazuar në ciklin e dyfishtë të hapit.
-)] Demonstron në amplitudën e duhur ushtrimet speciale të vrapimeve.
-)] Demonstron nivel të kënaqshëm të cilësisë fizike të shpejtësi-forcës dhe shpejtësisë së reagimit.
-)] Demonstron në nivel të kënaqshëm parametra të frekuencës dhe madhësisë së hapave gjatë vrapimit në distancë.
-)] Demonstron rezultate në parametra të matshëm të standardizuar.

VRAPIME TË SHPEJTËSISË

Njohuritë

Shkathësitë për realizimin e kompetencave të lëndës

Vrapime shpejtësie.

-)] Vrapime përshpejtuese me intensitet 85-95 %
-)] Vrapime shpejtësie në vijë të drejtë

Nxënësi/sja:

- o Kryen segmente vrapimi me shpejtësi që rritet në mënyrë graduale në distancat 80-100m;
- o kryen vrapime shpejtësie me volum 400-450m (ndarja në segmente sugjerohet të bëhet nga vetë mësuesi);
- o kryen vrapime shpejtësie në vijë të drejtë në segmente 30-60 m, me volum 400-450m (ndarja në segmente sugjerohet të bëhet nga vetë mësuesi);
- o kryen nisje nga starti ulur. Volumi i përgjithshëm i segmenteve është rreth 250-300m;
- o kryen nisjen me vrull;

J) *Nisja nga vendi (stari i ulët):*

- Nisja me vrull
- Nisje të befasishme nga pozicione të ndryshme

J) Kombinime të nisjes me vrullin e nisjes, vrapimin në distancë dhe mbërritjen

J) Vrapime shpejtësie në kthesë dhe në vijë të drejtë

- Vrapime në kthesë nga korsia e 8 deri te korsia 1
- Vrapim 100m në kthesë
- Vrapim 100m në vijë të drejtë

J) Testim në segmentet:

- 30m djem 4.3 sek, vajza 4.7 sek
- 50m djem 6.4 sek vajza 6.8 sek
- 100m djem 12.3 sek, vajza 12.8 sek

- kryen nisje të befasishme nga pozicioni shpinazi nga drejtimi i vrapimit, nga kapërdimja para ose mbrapa, nga vendosja në mbështetje mbi duar, etj.;
- kryen segmente me gjatësi 30-80m, me volum rreth 300-350m;
- kryen vrapime në kthesë dhe në vijë të drejtë në segmente me gjatësi deri 100m me volum rreth 400-500m;
- Kryen teknikisht vrapimin në kthesë duke llogaritur forcat centrifugale, që e “detyrojnë” të dalë nga korsia;
- kryen segmente vrapimi me shpejtësi maxiale, duke demonstruar edhe teknikisht skemën teknike të vrapimeve të shpejtësisë;
- kryen testim në distancat 30m, 50m, 100m me rezultate të standardizuara.

3.2. Qëndrueshmëri në shpejtësi

<p>Përshkrimi i tematikës</p> <p>Nëpërmjet përgatitjes që ofron tematika “Qëndrueshmëri në shpejtësi” nxënësve u ofrohen orë mësimore stërvitore, që u mundëson atyre të përmirësojnë kapacitetin e tyre anaerob-laktik, dhe aftësinë për të përballuar ngarkesa fizike me karakter anaerob laktik dhe ngarkesa psikike.</p>	
<p>Rezultatet e të nxënit për kompetencat e fushës:</p> <ul style="list-style-type: none">)] Demonstron nivel të kënaqshëm të cilësisë fizike të qëndrueshmërisë në shpejtësi.)] Demonstron nivel të kënaqshëm në parametra të matshëm përballimin e ngarkesave me karakter anaerob alaktik dhe anaerob laktik.)] Demonstron rezultate në parametra të matshëm të standardizuar. 	
<p>QËNDRUESHMËRI NË SHPEJTËSI</p>	
<p>Njohuritë</p>	<p>Shkathtësitë për realizimin e kompetencave të lëndës</p>
<p>Qëndrueshmëri në shpejtësi</p> <ul style="list-style-type: none">)] Vrapime me intensitet 75-90% (intensitet i moderuar))] Vrapime me intensitet të moderuar)] Vrapime me intensitet 75-90%)] Vrapime me intensitet 75-90% 	<p>Nxënësi/sja:</p> <ul style="list-style-type: none"> o kryen segmente vrapimi në distancat 120-150m, me volum rreth 800-1000m; o kryen segmentet e vrapimit me intensitet të moderuar, për të mësuar dhe mbajtur ritmin e vrapimit në distancë (pa matje të kohës me kronometër); o kryen segmentet e vrapimit me intensitet të moderuar, për të mbajtur ritmin e vrapimit në distancë (me matje të kohës me kronometër); o kryen segmentet 150-200m, për të mbajtur ritmin e vrapimit në distancë (pa matje të kohës me kronometër); o kryen segmentet 150-200m, për të mbajtur ritmin e vrapimit në distancë (me matje të kohës me kronometër);

<p>)] Vrapime me intensitet të moderuar</p> <p>)] Vrapime me intensitet të moderuar</p> <p>)] Testim në segmentet:</p> <p>150m djem 18sek,vajza 20sek</p> <p>300m djem 41sek, vajza45 sek</p>	<ul style="list-style-type: none"> o kryen segmente vrapimi në distancat 300m, me volum rreth 600-900m((pa matje të kohës me kronometër); o Kryen segmente vrapimi në distancat 300m, me volum rreth 600-900m((me matje të kohës me kronometër); o kryen testim në distancat 150m dhe 300m me rezultate të standardizuara.
---	---

3.3. Qëndrueshmëri aerobike

Përshkrimi i tematikës

Tematika “Qëndrueshmëri aerobike” u ofron nxënësve mundësinë e përmirësimit të parametrave fiziologjikë –funksionalë e biokimikë të organizmit. Përgatitja e qëndrueshmërisë aerobike u jep mundësi nxënësve për të përballuar lodhjen gjatë veprimtarisë fizike, lëvizore e psikologjike me kohëzgjatje të madhe.

Rezultatet e të nxënit për kompetencat e fushës:

-)] Demonstron nivel të kënaqshëm të cilësisë fizike të qëndrueshmërisë.
-)] Demonstron nivel të kënaqshëm të parametrave funksionalë dhe biokimikë gjatë vrapimit në distancë.

J Demonstron rezultate në parametra të matshëm të standardizuar. QËNDRUESHMËRI AEROBIKE	
Njohuritë	Shkathësitë për realizimin e kompetencave të lëndës
Qëndrueshmëri aerobike J Vrapim me ritëm të njëjtë (aerobik) J Vrapim me ritëm të njëjtë (aerobik) J Vrapim me ritëm të njëjtë (aerobik) J Testim në vrapimin 12min (testi cooper) <ul style="list-style-type: none"> o djem 3200m o vajza 2800m 	Nxënësi/sja: <ul style="list-style-type: none"> o Kryen segmente vrapimi me ritëm uniform në distancat 2000-3000m; o kryen segmente vrapimi me ritëm uniform në distancat 3000-4000m; o kryen segmente vrapimi me ritëm uniform në distancat 5000-6000m; o kryen testin 12 min (cooper) me parametra të standardizuar.

3.4. Vrapime me pengesa

Përshkrimi i tematikës Tematika “Vrapime me pengesa” u ofron nxënësve mësimin e teknikës së vrapimeve me pengesa. Gjithashtu nxënësve u jepet mundësia që nëpërmjet mësimave stërvitore, të përmirësojnë parametrat e aftësive kondicionalë të shpejtësi-forcës dhe të atyre koordinativë.
Rezultatet e të nxënit për kompetencat e fushës

<ul style="list-style-type: none">) Demonstron ushtrimet speciale të vrapimeve me pengesa.) Njeh teknikën e thjeshtë të llojit atletikor, vrapim me pengesa.) Demonstron teknikën e kalimit të pengesave.) Demonstron rezultate në parametra të matshëm të standardizuar. 	
VRAPIM ME PENGESA	
Njohuritë	Shkathtësitë për realizimin e kompetencave të lëndës
<ul style="list-style-type: none">) Vrapim me pengesa: <ul style="list-style-type: none"> o Kalime anash i 3-5 pengesave. o Kalime në mes i 3-5 pengesave. o Vrapim me pengesa(3-5), me një hap ndërmjet tyre.) Vrapim me pengesa (3-5) me 3hapa ndërmjet tyre: <ul style="list-style-type: none"> o Vrapim me pengesa (3-5) me 5hapa ndërmjet tyre.) Vrapim me pengesa (skema e plotë teknike): <ul style="list-style-type: none"> o Nisja dhe vrapimi deri te pengesa e parë. o Kalimi i pengesës. o Vrapimi ndërmjet pengesave(me5-3-1hap ndërmjet). o Vrapimi nga pengesa e fundit deri në mbërritje.) Testim në vrapimin me pengesa: <ul style="list-style-type: none"> o 55m/p djem 9.5 sek o 50m/p vajza 9.8 sek 	<p>Nxënësi/sja:</p> <ul style="list-style-type: none"> o Kryen kalimin anash të pengesave,duke u përqendruar në sulmin e pengesës me këmbën sulmuese dhe në shtytjen me këmbën shtytëse; o kryen kalimin në mes të pengesave, duke u përqendruar në sulmin e pengesës me këmbën sulmuese dhe në shtytjen me këmbën shtytëse; o kryen teknikën e vrapimit me pengesa me një hap ndërmjet tyre (volum rreth 150-200m); o kryen teknikën e vrapimit me pengesa me tri hapa ndërmjet tyre(volum 150-200m); o kryen teknikën e vrapimit me pengesa me pesë hapa ndërmjet tyre(volum 150-200m); o kryen tekniken e vrapimit me pengesa me 5-3-1 hap ndërmjet tyre, duke demonstruar aftësi të shpejtësi -forcës dhe të koordinacionit(volumi 200-250m); <p>o kryen testimin në parametra të standardizuar.</p>

3.5. Forcë e shpejtë

Përshkrimi i tematikës

Tematika “Forcë e shpejtë” u ofron nxënësve përgatitjen e aftësisë kondicionale të forcës (të shpejtë), si një aftësi e sistemit neuro-muskulor që e ndihmon nxënësin të përballojë sforcime të larta në një kohë të shkurtër .

Rezultatet e të nxënit për kompetencat e fushës:

-)] Kryen zhvendosje në distanca të caktuara me sa më pak hapa.
-)] Demonstron nivel të kënaqshëm të cilësisë fizike të forcës së shpejtë.
-)] Demonstron në nivel të kënaqshëm parametra të madhësisë së hapave në distancë të caktuara.
-)] Demonstron rezultate në parametra të matshëm të standardizuar.

FORCË E SHPEJTË

Njohuritë

-)] Zhvendosje në distancën 20-25m, me shumëhapësh:
 - o Kërcime me një këmbë(cinkthi) me të majtën dh të djathtën.
 - o Kërcime të kombinuara cinkthi dhe shumëhapësh
-)] Kërcime mbi objekte të ndryshme(litarë,rrathë, pode, pengesa të ulëta 10-15cm etj.)
 - o Kërcime me litar, me një dhe dy këmbë
-)] Kërcime ballore dhe anësore mbi pengesa me lartësi 50-60cm, me dy këmbë:
 - o Kërcime pliometrike mbi pode me lartësi 50-60cm
-)] Kombinime të kërcimeve mbi pode dhe mbi pengesa
-)] Testim në kërcimin së gjati nga vendi dhe trehapësh nga vendi:
 - o Së gjati nga vendi djem 2.60m, vajza 2.30m

Shkathtësitë për realizimin e kompetencave të lëndës

Nxënësi/sja:

- o Kryen kërcime shumëhapësh;
- o kryen kërcime cinkthi me të majtën dhe të djathtën;
- o kryen kërcime të kombinuara (volumi 250-300 kërcime);
- o kryen kërcime të ndryshme mbi objekte, me një dhe dy këmbë (volumi 250-300 kërcime);
- o kryen kërcime pliometrike nga pode dhe pengesa me lartësi 50-60cm, me volum rreth 80-100 kërcime;
- o kryen kombinime të kërcimeve mbi pode me kërcimet mbi pengesa me volum rreth 50-60 herë;
- o kryen testimin në parametra të standardizuar.

- Trehapësh nga vendi djem:8.00m, vajza 6.80m

3.6. Koordinacion dhe propioception

Përshkrimi i tematikës

Tematika “Koordinacion dhe propioception” u ofron nxënësve përgatitjen e aftësisë koordinative si orientimin në hapësirë dhe kohe, diferencimin lëvizor, shpejtësinë e reagimit, ekuilibrin statik dhe dinamik si dhe aftësitë propioceptive që kanë të bëjnë me rivendosjen e ekuilibrit, pas provokimit të prishjes së pozicioneve të ekuilibrit.

Rezultatet e të nxënit për kompetencat e fushës:

- ✓ Kryen vrapim në vijë të drejtë me ndërrim të drejtimit të vrapimit.
- ✓ Demonstron nivel të kënaqshëm të aftësive koordinative të shpejtësisë së reagimit.
- ✓ Demonstron në nivel të kënaqshëm të aftësive koordinative në hapësirë dhe kohë.
- ✓ Demonstron në nivel të kënaqshëm të aftësive koordinative të ekuilibrit dhe diferencimit lëvizor.
- ✓ Demonstron rezultate në parametra të matshëm të standardizuar.

KOORDINACION DHE PROPRIOCEPTION

Njohuritë

- ✓ Vrapim në vijë të drejtë me duar të lidhura mbrapa:
 - Me marrjen e sinjalit akustik ose pamor, ndërrim i drejtimit të vrapimit (anash,mbrapa, para).
 - Vrapim në forme zik-zak midis shenjave.
 - Vrapim ndërmjet dy litarëve, që formojnë korsi –dalje nga korsia duke prekur objekte të ndryshme (kone, piketa, pengesa, pode etj.), të vendosura majtas - djathtas litarëve.

Shkathtësitë për realizimin e kompetencave të lëndës

- Nxënësi/sja:
- ✓ Kryen në kohën e duhur dhe në mënyrën e duhur veprime me ndërrim të drejtimit të vrapimit;
 - ✓ kryen me saktësi dhe në rrugën më të shkurtër vrapimin midis shenjave;

<p>J) Hyrje dalje nga rrathët në drejtim majtas –djathtas-para-mbrapa</p> <p>J) Hyrje dalje nga rrethi, kombinuar me prekje të objekteve të ndryshme të vendosura majtas –djathtas – para (opsionale)</p> <p>J) Hyrje – dalje nga rrathët në drejtim para-majtas-djathtas, me vështirësi që rritet gradualisht, kombinuar me kërcime me një dhe dy këmbë mbi pengesa (opsionale).</p> <p>J) Ushtrime mbi shkallë litari e vendosur horizontalisht (opsionale):</p> <ul style="list-style-type: none"> o Hyrje –dalje nga shkalla me variante të ndryshme të vendosjes së këmbëve brenda kuadrateve të shkalles. o Kërcime mbi dhe nga pode të ulëta (10-15 cm) , të vendosura në pozicione të ndryshme. <p>J) Testim: Cirkuit në varësi të bazës materiale të disponueshme, me kushtin që kohëzgjatja e testi të jetë deri në 30sek dhe numri i stacioneve nga 3 deri në gjashtë(opsionale).</p>	<p>J) kryen me saktësi dhe shpejtësi veprime me prekje të objekteve të ndryshme;</p> <p>J) kryen me saktësi dhe shpejtësi veprime me prekje të objekteve të ndryshme;</p> <p>J) kryen me saktësi dhe shpejtësi veprime me shkallën e vështirësisë që rritet gradualisht;</p> <p>J) kryen me saktësi dhe shpejtësi lëvizje në drejtime të ndryshme;</p> <p>J) kryen me saktësi, shpejtësi dhe me provokim të prishjes së pozicionit të ekuilibrit (rënia nga podi),veprime lëvizore me shkallë vështirësie që rritet gradualisht;</p> <p>J) kryen në kohën 30sek cirkuitin me tri deri në gjashtë stacione (zgjedhja opsionale nga mësuesi i edukimit fizik).</p>
--	--

TESTIME

Procesi i testimit është konsideruar si një pjesë shumë e rëndësishme e mësimave stërvitore, sepse mundëson njohjen e arritjeve të gjithsecilit prej nxënësve dhe përcakton objektiva për t'u arritur në të ardhmen.

Ky proces është i rëndësishëm gjithashtu edhe për mësuesin e edukimit fizik, sepse rezultatet e testeve të standardizuara e ndihmojnë atë të shohë rezultatet e punës së tij, në raport me kolegët e tij, brenda dhe jashtë vendit, ti krahasojë dhe ti analizojë ato në botën globale ku ne kontribuojmë.

IV. UDHËZIME METODOLOGJIKE

Programi i lëndës kondicioni fizik, ndjek një metodologji pune, që merr në konsideratë para së gjithash veçoritë dhe karakteristikat fiziologjike, funksionale dhe psiko-fizike të kësaj grupmoshe. Të gjashtë tematikat dhe përmbajtja e tyre, përmes kërkesave që ato shtrajnë, sugjerohen të zhvillohen sipas kritereve shkencore të përgatitjes së orëve të mësimit me karakter stërvitor.

Metodologjia që duhet të udhëheqë mësuesin e lëndës së kondicionit fizik, ndjek parimin e gradualitetit nga më e thjeshta tek më e vështira, parimin e sistematicitetit, të planifikimit, të rritjes progresive të ngarkesës, parimin e unitetit të përgatitjes së përgjithshme me atë speciale, parimin e respektimit të ngarkesës me intervalet e pushimit, të zbatimit krijues të mësimit stërvitor etj..

Kjo metodologji merr në konsideratë si në formë dhe në përmbajtje zhvillimet dhe tendencat bashkëkohore stërvitjes sportive.

Risi e këtij programi është mirëfunksionimi i trinomit të edukimit, intelektual, shpirtëror dhe fizik të nxënësve dhe me lidhshmërinë e inteligjencës konceptuale me atë lëvizore. Po ashtu, risi është përfshirja e lëndës së kondicionit, si lëndë me zgjedhje, në programin e shkollave të ciklit të mesëm të lartë.

V. UDHËZIME PËR VLERËSIMIN

Vlerësimi i nxënësit përshkon gjithë procesin mësimor dhe shërben për përmirësimin e këtij procesi. Vlerësimi i nxënësit nuk ka për qëllim të vetëm vendosjen e notës dhe as nuk përfundon me vendosjen e saj. Ai mbështetet tërësisht në përmbajtjen e programit lëndor dhe mësuesi nuk ka të drejtë të vlerësojë nxënësit për ato kompetenca që nuk përshkruhen në program.

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

-) Përdoren fjalë e shprehje inkurajuese gjatë të mësuarit.
-) Me sistem klasifikimi për kurbën e riaftësimit.
-) Me shpalljen e atletëve më të mirë në drejtim të performancës sportive (rezultateve të testimeve).

Vlerësimi mund të bëhet individual ose në grup, në klasë ose jashtë saj. Nxënësi vlerësohet ndërsa demonstroi aftësitë dhe qëndrimet e tij, duke u shfaqur nëpërmjet veprimtarish e produktesh të tjera, si: pjesëmarrja në veprimtari të ndryshme, të cilat organizohen nga shkolla. I gjithë progresi i fëmijëve duhet të reflektohet për çdo nxënës në fletoren e mësuesit.

Mësuesi nuk e ka të detyrueshëm vlerësimin nxënësve në çdo orë mësimore dhe të vendosë nota në regjistër për secilën orë mësimore. Si rregull, nxënësit dhe mësuesi duhet të jenë të lirshëm të bashkëbisedojnë si partnerë rreth përvetësimit të njohurive dhe aftësive të fituara të orëve të kaluara. Herë pas here mësuesi duhet të vlerësojë duke ua bërë të qartë nxënësve që në fillim qëllimin e vlerësimit dhe kriteret e tij.

VI. MATERIALET DHE BURIMET MËSIMORE

Për zbatimin e lëndës kondicioni fizik, është e rëndësishme të përdoren burimet të ndryshme mësimore që të motivojnë nxënësin dhe të stimulojnë progresin e tij/saj në mënyrë që të përvetësojnë shprehje dhe shkathtësi të nevojshme për jetën. Baza materiale e domosdoshme didaktike ndihmon për realizimin e orës së mësimin.

Për realizimin e mësimin duhet të përdoret një gamë e gjerë e burimeve mësimore, përfshirë bazën materiale didaktike, literaturë shkencore, udhëzuesin kurrikular për mësuesin, veprimtari të ndryshme sportive, projekte, studime, analiza dhe raporte të ndryshme, si dhe literaturë përkatëse specifike e fushës dhe fushave të tjera mësimore që mundësojnë qasje ndërkurrikulare.