



REPUBLIKA E SHQIPËRISË
MINISTRIA E ARSIMIT DHE SPORTIT
AGJENCIA E SIGURIMIT TË CILËSISË SË ARSIMIT PARAUNIVERSITAR

ARSIMI FILLOR

PROGRAMI MËSIMOR PËR LËNDËN “GJIMNASTIKË”

(vajza dhe djem)

KLASA E PROFILIZUAR SPORTIVE

SHKALLA I

KLASAT: I-II

Tiranë, 2022





REPUBLIKA E SHQIPËRISË

MINISTRIA E ARSIMIT DHE SPORTIT

MIRATOHET

MINISTËR

EVIS KUSHI

ARSIMI FILLOR

PROGRAMI MËSIMOR PËR LËNDËN “GJIMNASTIKË”

(vajza dhe djem)

KLASA E PROFILIZUAR SPORTIVE

SHKALLA I

KLASAT: I-II

Tiranë

2022

Koordinatori i programit:

Marina Topulli

Autorë të programit:

Prof.As.Dr Ferdinand Mara

Dr. Edlira Baze

Dr. Rigerta Selenica

Msc. Marjeta Kokona

Msc.Jorida Çobaj



TABELA E PËRMBAJTJES

TABELA E PËRMBAJTJES.....	4
HYRJE	5
QËLLIMI I PROGRAMIT TË GJIMNASTIKËS.....	6
SYNIMET E PROGRAMIT TE GJIMNASTIKËS	7
KOHA MËSIMORE PËR ÇDO TEMATIKË TË PROGRAMIT	8
PËRMBAJTJA E PROGRAMIT TË GJIMNASTIKËS, KLASAT 1-2.....	10
UDHËZIME METODOLOGJIKE PËR ZBATIMIN E PROGRAMIT	29
UDHËZIME PËR METODAT E TË MËSUARIT NË VEGLAT GJIMNASTIKORE.....	31
UDHËZIME PËR VLERËSIMIN E NXËNËSVE.....	33
MATERIALE BURIMORE	34



HYRJE

Programi i gjimnastikës për klasën e profilizuar sportive ka për qëllim njohjen e nxënësve të këtyre klasave me elementet fillestare bazë të mbajtjes së rregullt të trupit dhe të pjesëve të tij. Gjithashtu qëllimi i tij është njohja e këtyre nxënësve me veglat gjimnastikore ndihmëse dhe sportive, me mjetet gjimnastikore, me pozicionet e sakta të trupit dhe me elemente bazë me karakter universal. Përfshirja e nxënësve të kësaj grup-moshe në etapat e njohjes dhe të zhvillimit të bazave lëvizore është e rëndësishme për vazhdimësinë dhe arritjen e rezultateve të larta në etapat e mëtejshme. Ky program kërkon përfshirjen e motivuar, gatishmërinë e plotë në procesin mësimor, angazhimin nga nxënësit dhe sigurisht profesionalizmin e mësuesit. Nëpërmjet tyre përcaktohen rezultatet e treguesve lëvizorë dhe psikologjikë, si dhe aftësitë e mundësitë e gjithanshme të nxënësve për zbatimin cilësor të procesit mësimor në disiplinën e gjimnastikës.

Programi është i hartuar në mbështetje me parimet pedagogjike dhe tiparet e zhvillimit të përgjithshëm të procesit të të mësuarit duke ndjekur radhën e caktuar, graduale dhe të normuar në përputhje me moshën dhe aftësitë e nxënësve, ku në përmbajtje përfshin rregulloren e gjimnastikës, nëndisiplinat me elementet teknike të tyre. Nëpërmjet tyre nxënësi duhet të arrijë një nivel të caktuar të treguesve lëvizorë dhe koordinativë dhe të sigurojë një pjesëmarrje të vetëdijshme në procesin mësimor-stërvitor.



QËLLIMI I PROGRAMIT TË GJIMNASTIKËS

Programi synon formimin e nxënësve në sportin e bukur të gjimnastikës nëpërmjet njohurive teorike dhe praktike, të cilat shërbejnë për realizimin me sukses të arritjeve të shprehive lëvizore në një nivel më të lartë. Dhënia e njohurive në këtë disiplinë, njohja me rregullat bazë të forcimit të shprehive lëvizore dhe të pozicioneve të sakta të trupit gjatë procesit mësimor synojnë rritjen e kapaciteteve të nxënësve si sportistë të ardhshëm në disiplinën e gjimnastikës. Qëllimi i tij është zhvillimi dhe ruajtja vit pas viti në nivele të kënaqshme të aftësive dhe shprehive lëvizore e psiko- motore, të pasurojë shkallë-shkallë përvojën e përgjithshme lëvizore të nxënësve për të realizuar baza të shëndosha mbi ecurinë e përvetësimit të veprimeve gjimnastikore. Gjithashtu programi nxit nxënësit për kuptimin e vlerave të lëvizjeve, të ushtrimeve të ndryshme fillestare të shëndetit dhe një performancë më të mirë trupore.



SYNIMET E PROGRAMIT TE GJIMNASTIKËS

Në fund të klasës së parë dhe të klasës së dytë synohen arritje të nxënësit në disa aspekte:

- ***Në aspektin e përgatitjes fizike dhe lëvizore:*** Krijimi i bazës së veprimtarive themelore dhe rritja e bagazhit lëvizor.
- ***Në aspektin e përgatitjes individuale:*** Rritja e treguesve lëvizorë dhe funksionalë, si dhe e shprehive lëvizore-koordinuese.
- ***Në aspektin e performancës estetike:*** Rritja dhe zhvillimi i paraqitjes estetike sipas disiplinave gjimnastikore.
- ***Në aspektin për forcimin e shëndetit:*** Ruajtja e kujdesi personal dhe pjesëmarrja aktive në veprime të ndryshme gjimnastikore.



KOHA MËSIMORE PËR ÇDO TEMATIKË TË PROGRAMIT

Në klasat 1-2, lënda “Gjymnastikë” zhvillohet 3 orë në javë, pra gjithsej 105 orë mësimore në klasën e parë dhe 105 orë mësimore në klasën e dytë. Ky program specifikon peshën (orët e sugjeruara) të secilës tematikë. Shuma e orëve sugjeruese për secilën tematikë është e barabartë me sasinë e orëve vjetore, të përcaktuara në planin mësimor të arsimit bazë për klasat e profilizuara sportive.

Në program sugjerohen orë për ndërtimin e njohurive të reja lëndore dhe orë për përforcimin e njohurive të shtrira përgjatë planifikimit vjetor dhe atij periodik, duke u orientuar sipas peshës që zë secila tematikë në orët totale vjetore. Përdoruesit e programit duhet të respektojnë sasinë e orëve vjetore të lëndës dhe janë të lirë të ndryshojnë me 10% (shitesë ose pakësim) orët e rekomanduara për tematikat e elementeve bazë me karakter universal, të cilat përdoren në të gjitha veglat gjymnastikore.

Tabela 1: Orë të sugjeruara për çdo tematikë për klasat 1-2 (vajza)

Tematik at	Matjet antropometri ke	Lëvizjet elementar e bazë të ushtrimev e të lira akrobatik e dhe të traut të ekuilibrit	Lëvizjet elementar e bazë të kërcimev e të thjeshta	Lëvizjet elementar e bazë të paraleles së shkallëzua r	Edukim sportiv dhe shëndetëso r	Gjithse j orë
Klasa 1	6 orë	35 orë	30 orë	25 orë	9 orë	105 orë
Klasa 2	6 orë	35 orë	30 orë	25 orë	9 orë	105 orë



Tabela 2: Orë të sugjeruara për çdo tematikë për klasat 1-2 (djem)

Tematikat	Matjet antropometrike	Lëvizjet elementare bazë të ushtri meve të lira akrobata tike	Lëvizjet elementare bazë të kërcimeve të thjeshta	Lëvizjet elementare bazë të hekurit gjimnas tikor dhe të unazave	Lëvizjet elementare bazë të kaluçit pa dhe me doreza	Lëvizjet elementare bazë të paraleles	Edukimi sportiv dhe shëndetësor	Gjithsej orë
Klasa 1	6 orë	15 orë	15 orë	30 orë	15 orë	15 orë	9 orë	105 orë
Klasa 2	6 orë	15 orë	15 orë	30 orë	15 orë	15 orë	9 orë	105 orë



PËRMBAJTJA E PROGRAMIT TË GJIMNASTIKËS, KLASAT 1-2

Programi i gjimnastikës për klasat 1-2 me profil sportiv zhvillohet përmes përmbajtjeve të detyrueshme të tematikave që ajo përmban. Ato janë:

1. *Matjet antropometrike (vajza dhe djem)*
2. *Lëvizjet elementare bazë të ushtrimeve të lira akrobatike dhe të traut të ekuilibrit (vajza)*
3. *Lëvizjet elementare bazë të ushtrimeve të lira akrobatike (djem)*
4. *Lëvizjet elementare bazë të kërcimeve të thjeshta (vajza dhe djem)*
5. *Lëvizjet elementare bazë të paraleles së shkallëzuar (vajza)*
6. *Lëvizjet elementare bazë të hekurit gjimnastikor dhe të unazave (djem)*
7. *Lëvizjet elementare bazë të kaluçit pa dhe me doreza (djem)*
8. *Lëvizjet elementare bazë të paraleles (djem)*
9. *Edukim sportiv dhe shëndetësor*

Këto tematika janë bazë për të siguruar rezultatet e të nxënësve në gjimnastikë. Për secilën tematikë janë paraqitur njohuritë që duhet të demonstrojë nxënësi lidhur me nëntematikat përkatëse. Tematikat dhe renditja e tyre nuk janë të detyrueshme të ndiqen sipas renditjes në program dhe çdo mësues e zhvillon vetë planifikimin e tyre përgjatë vitit shkollor. Kombinimi dhe ndërthurja e tyre në grupe temash apo tema të veçanta mësimore, si dhe renditja e tyre është e drejtë e përdoruesve të programit.

Matjet antropometrike (*peshë, lartësia, BMI, vlera e raporti PK - perimetri i belit / PG - gluterale*) të nxënësve janë të detyrueshme për t'u kryer nga mësuesit në 2 orë mësimore, në fillim dhe në fund të vitit shkollor. Në orët e matjeve antropometrike, mësuesi në bashkëpunim me mjekun bën kontrollin shëndetësor të nxënësve dhe plotëson kartelën shëndetësore.



Tematika: Matjet antropometrike, klasa I (vajza dhe djem)

Përshkrimi i tematikës: Matjet antropometrike, në mënyrë shumë të thjeshtë dhe shkencore përcaktojnë treguesit e përbërjes trupore (përbërja dhjamore, spektri i patologjive të infarktut, sëmundjet e zemrës dhe mbitensionit), pra evidentojnë një gjendje të shëndetshme normale ose problematike dhe orientojnë për përmirësime të mundshme në kohë, në favor të shëndetit.

Në fund të kësaj tematike:

- kryhen matje antropometrike për çdo nxënës.
- realizohet zhvillimi i mëtejshëm dhe progresiv i nxënësve në vazhdimësi.
- vlerësohen aftësitë lëvizore dhe shprehjet lëvizore të elementeve motorike, funksionale dhe koordinative.
- realizohet diferencimi i nivelit të treguesve motorikë për të përcaktuar prirjet dhe perspektivën e nxënësit me synim programimin e seancave mësimore.

Njohuritë e tematikës

Rezultatet e pritshme që realizohen nëpërmjet tematikës

- Matje antropometrike

- Krijohen databaza për të dhënat e matjeve antropometrike dhe funksionale (*pesha, lartësia, BMI, vlera e raporti PK - perimetri i belit / PG - glutral*).
- Krijohen databaza për krahasimin e ndryshimeve të vazhdueshme të ecurisë së nxënësve (për elementët motorikë).



Tematika: Matje antropometrike klasa II (vajza dhe djem)

Përshkrimi i tematikës: Matjet antropometrike, në mënyrë shumë të thjeshtë dhe shkencore përcaktojnë treguesit e përbërjes trupore (përbërja dhjamore, spektri i patologjive të infarktut, sëmundjet e zemrës dhe mbitensionit), pra evidentojnë një gjendje të shëndetshme normale ose problematike dhe orientojnë për përmirësime të mundshme në kohë, në favor të shëndetit.

Në fund të kësaj tematike:

- kryhen matje antropometrike për çdo nxënës.
- realizohet zhvillimi i mëtejshëm dhe progresiv i nxënësve në vazhdimësi.
- vlerësohen aftësitë lëvizore dhe shprehite lëvizore të elementeve motorike, funksionale dhe koordinative.
- realizohet diferencimi i nivelit të treguesve motorikë për të përcaktuar prirjet dhe perspektivën e nxënësit me synim programimin e seancave mësimore.

Njohuritë e tematikës:

Rezultatet e pritshme që realizohen nëpërmjet tematikës

- Matje antropometrike

- Krijohen databaza për të dhënat e matjeve antropometrike dhe funksionale (pesha, lartësia, BMI, vlera e raporti PK - perimetri i belit / PG - gluterat).
- Krijohen databaza për krahasimin e ndryshimeve të vazhdueshme të ecurisë së nxënësve (për element).



Tematika:

- Lëvizjet elementare bazë të ushtrimeve të lira akrobatike (ULA), vajza dhe djem, klasa I
- Lëvizjet elementare bazë të traut të ekuilibrit, (vajza) klasa I

Përshkrimi i tematikës: Kjo tematikë përmban përgjithësisht elemente të ndryshme, ku sipas specifikës së ULA-ve përdoren kryesisht në fillim të të ushtruarit me gjimnastikë. Këto elemente janë për të krijuar bazën e fillimit për mësimin e të gjithë elementeve që vijnë më pas në ushtrimet e lira akrobatike. Sigurisht përqendrimi do të jetë te mënyra e mbajtjes së trupit dhe pjesëve të tij, krahëve, këmbëve, pëllëmbëve të duarve dhe shputës së këmbëve. Kalimi i etapave të mësimin të elementeve pasardhëse sigurisht që e ka suksesin nga këto mësimet fillestare për vajza dhe djem.

Rezultatet e të nxënësve të tematikës*Nxënësi:*

- njeh rregulloren e gjimnastikës si disiplinë e veçantë sportive.
- njeh shprehitë e veçanta të domosdoshme për gjimnastikën.
- njeh elemente të stilit gjimnastikor.
- njeh elemente koreografike dhe të baletit.
- njeh pozicionet e sakta të trupit dhe pjesëve të tij.
- njeh në mënyrë të veçantë pozicionet e pëllëmbëve të duarve dhe të trinave (këmbëve), për meshkuj dhe femra.

Njohuritë e tematikës**Rezultatet e pritshme që realizohen nëpërmjet tematikës**

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Shkalla suedeze (shpinore), ushtrime në levë.<ul style="list-style-type: none">- Pozicionet e këmbëve në levë.- Pozicionet e krahëve në levë.• Mbajtja e rregullt e trupit<ul style="list-style-type: none">- Ushtrime për mësimin e mbajtjes së rregullt të trupit në këmbë. | <i>Nxënësi:</i> <ul style="list-style-type: none">- njeh pozicionet e këmbëve në levë.- njeh pozicionet fillestare të mbajtjes së rregullt të trupit.- njeh pozicionin e mbajtjes së trinave dhe të pëllëmbëve të duarve.- njeh pozicionet bazë të qëndrimit në traun e ulët.- shfaq aftësi lëvizore në kryerjen e ushtrimeve të lira akrobatike dhe të traut të ekuilibrit. |
|---|--|



<ul style="list-style-type: none"> - Ushtrime për mësimin e mbajtjes së rregullt të trupit ndenjur. - Ushtrime për mësimin e mbajtjes së rregullt të trupit shtrirë. • Mbajtja e trinave dhe e pëllëmbëve të duarve. <ul style="list-style-type: none"> - Ushtrime për mësimin e pozicioneve të trinave. - Ushtrime për mësimin e pozicioneve të pëllëmbëve të duarve. • Pozicionet bazë të qëndrimit në traun e ulët. <ul style="list-style-type: none"> - Ushtrime për mësimin e qëndrimit me këmbët e bashkuara, të hapura anash, një këmbë para një këmbë prapa, mbi një këmbë dhe në majat e këmbëve. 	
---	--



Tematika:

- Lëvizjet elementare bazë të ushtrimeve të lira akrobatike (ULA), vajza dhe djem, klasa II

Lëvizjet elementare bazë të traut të ekuilibrit, (vajza) klasa II

Përshkrimi i tematikës: Kjo tematikë përmban përgjithësisht elemente të ndryshme, ku sipas specifikës së ULA-ve përdoren kryesisht në fillim të të ushtruarit me gjimnastikë. Këto elemente janë për të krijuar bazën e fillimit për mësimin e të gjithë elementeve që vijnë më pas në ushtrimet e lira akrobatike. Sigurisht përqendrimi do të jetë te mënyra e mbajtjes së trupit dhe pjesëve të tij, krahëve, këmbëve, pëllëmbëve të duarve dhe shputës së këmbëve. Kalimi i etapave të mësimin të elementeve pasardhëse sigurisht që e ka suksesin nga këto mësimet fillestare për vajza dhe djem.

Rezultatet e të nxënës të tematikës

Nxënësi:

- kryen shprehitë e veçanta të domosdoshme për gjimnastikën.
- kryen elemente të stilit gjimnastikor.
- kryen elemente koreografike dhe të baletit.
- kryen pozicionet e sakta të trupit dhe pjesëve të tij.
- kryen në mënyrë të veçantë pozicionet e pëllëmbëve të duarve dhe të trinave (këmbëve), për meshkuj dhe femra.

Njohuritë e tematikës	Rezultatet e pritshme që realizohen nëpërmjet tematikës
<ul style="list-style-type: none"> • Shkalla suedeze (shpinore), ushtrime në levë. <ul style="list-style-type: none"> - Ushtrime për mësimin e pozicioneve të këmbëve në levë. - Ushtrime për mësimin e pozicioneve të krahëve në levë. • Mbajtja e rregullt e trupit. <ul style="list-style-type: none"> - Ushtrime për mësimin e mbajtjes së rregullt të trupit në këmbë. 	<p><i>Nxënësi:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - kryen ushtrimet e levës. - kryen ushtrime për mbajtjen e rregullt të trupit. - kryen ushtrime për mbajtjen e trinave dhe të pëllëmbëve të duarve. - kryen ushtrime për pozicionet bazë të qëndrimit në traun e ulët. - shfaq aftësi në kryerjen e lëvizjeve elementare bazë të ushtrimeve të lira akrobatike dhe të traut të ekuilibrit.



<ul style="list-style-type: none"> - Ushtrime për mësimin e mbajtjes së rregullt të trupit ndenjur. - Ushtrime për mësimin e mbajtjes së rregullt të trupit shtrirë. • Mbajtja e trinave dhe e pëllëmbëve të duarve. <ul style="list-style-type: none"> - Ushtrime për mësimin e pozicioneve të trinave. - Ushtrime për mësimin e pozicioneve të pëllëmbëve të duarve. • Pozicionet bazë të qëndrimit në traun e ulët. <ul style="list-style-type: none"> - Ushtrime të ndryshme për mësimin e qëndrimeve me këmbët e bashkuara, të hapura anash, një këmbë para një këmbë prapa, mbi një këmbë dhe në majat e këmbëve. 	
--	--



Tematika: Lëvizjet elementare bazë të kërcimeve të thjeshta, klasa I (vajza dhe djem)

Përshkrimi i tematikës: Kjo tematikë përmban lëvizje të ndryshme të thjeshta që kanë të bëjnë me mënyrën se si të mësohen elementet bazë të kërcimeve. Gjithashtu këto do të shërbejnë edhe si elemente bazë për të mësuar vrullin, rrahjen në pedanë, shtytjen me duar, fluturime të ndryshme, të cilat janë elementet kryesore të kërcimeve. Kjo tematikë ka për qëllim t'u japë mundësi nxënësve të njihen dhe të mësojnë teknikat e ndryshme të kërcimeve të thjeshta.

Rezultatet e të nxënit të tematikës

Nxënësi:

- njeh elementet bazë të kërcimeve të ndryshme.
- njeh elemente ndihmëse: shtytje me duar dhe këmbë.
- njeh elemente ndihmëse për piruetat.
- njeh elemente ndihmëse për fluturime të ndryshme.

Njohuritë e tematikës

Rezultatet e pritshme që realizohen nëpërmjet tematikës

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Vrapime të ndryshme<ul style="list-style-type: none">- Vrapime në vend në shkallën suedeze.• Rrahja<ul style="list-style-type: none">- Kërcime në vend në shkallën suedeze.- Kërcime radhazi me këmbë të drejta.• Shtytje me duar<ul style="list-style-type: none">- Mësimi i shtytjes me duar me krahë të drejta, në tokë, pranë murit.• Fluturimi<ul style="list-style-type: none">- Mësimi i kërcimeve të ndryshme. | <p><i>Nxënësi:</i></p> <ul style="list-style-type: none">- njeh elementet bazë të kërcimeve të ndryshme.- njeh elemente të ndryshme të llojeve të vrapimit.- njeh elemente të ndryshme të llojeve të shtytjes.- njeh lloje të ndryshme të kërcimeve.- shfaq aftësi në kryerjen e lëvizjeve elementare bazë të kërcimeve të thjeshta. |
|--|--|

Tematika: Lëvizjet elementare bazë të kërcimeve të thjeshta, klasa II (vajza dhe djem)



Përshkrimi i tematikës: Kjo tematikë përmban lëvizje të ndryshme të thjeshta që kanë të bëjnë me mënyrën se si të mësohen elementet bazë të kërcimeve. Gjithashtu këto do të shërbejnë edhe si elemente bazë për të mësuar vrullin, rrahjen në pedanë, shtytjen me duar, fluturime të ndryshme, të cilat janë elementet kryesore të kërcimeve. Kjo tematikë ka për qëllim t'u japë mundësi nxënësve të njihen dhe të mësojnë teknikat e ndryshme të kërcimeve të thjeshta.

Rezultatet e të nxënit të tematikës

Nxënësi:

- kryen elementet bazë të kërcimeve të ndryshme.
- kryen elemente ndihmëse: shtytje me duar dhe këmbë.
- kryen elemente ndihmëse për piruetat.
- kryen elemente ndihmëse për fluturime të ndryshme.

Njohuritë e tematikës	Rezultatet e pritshme që realizohen nëpërmjet tematikës
<ul style="list-style-type: none"> • Vrapime të ndryshme <ul style="list-style-type: none"> - Vrapime në vend në shkallën suedeze. • Rrahja <ul style="list-style-type: none"> - Kërcime në vend në shkallën suedeze. - Kërcime radhazi me këmbë të drejta. • Shtytje me duar <ul style="list-style-type: none"> - Shtytje me duar me krahë të drejta, në tokë, pranë murit. • Fluturimi <ul style="list-style-type: none"> - Kërcime të ndryshme. 	<p>Nxënësi:</p> <ul style="list-style-type: none"> - kryen elementet bazë të kërcimeve të ndryshme. - realizon elemente të ndryshme të vrapimeve. - kryen elemente të ndryshme të shtytjes. - kryen kërcime të ndryshme. - fiton aftësi të ndryshme të këtyre elementeve lëvizore.



Tematika:

- Lëvizjet elementare bazë të paraleles së shkallëzuar (vajza) klasa I
- Lëvizjet elementare bazë të hekurit gjimnastikor dhe të unazave (djem) klasa I

Përshkrimi i tematikës: Tematikat e përfshira në këto vegla gjimnastikore janë pjesë e rëndësishme e programit të gjimnastikës për meshkuj dhe femra. Këto vegla kërkojnë aftësi speciale lëvizore dhe aftësi të ekuilibrit për këtë grup-moshë. Gjithashtu me të ushtruarit në këto vegla zhvillohet koordinimi, orientimi në hapësirë dhe në kohë dhe rritet besimi në vetvete. Këto vegla kanë për qëllim t'u japin mundësi nxënësve që të njihen me elementët bazë të teknikave të ndryshme të të mësuarit në to.

Rezultatet e të nxënit të tematikës

Nxënësi:

- njeh elementet bazë të paraleles së shkallëzuar, hekurit gjimnastikor dhe unazave.
- zhvillon aftësi lëvizore të ekuilibrit dhe rrit personalitetin.
- mëson elemente të thjeshta në varje dhe në mbështetje.

Njohuritë e tematikës	Rezultatet e pritshme që realizohen nëpërmjet tematikës
<ul style="list-style-type: none">• Mësimi i kapjeve të ndryshme<ul style="list-style-type: none">- Ushtrime për kapjen nga poshtë, kapjen nga lart, kapjen e përzier.• Mësimi i mbështetjeve të ndryshme<ul style="list-style-type: none">- Ushtrime për mbështetjen ballore, mbështetjen shpinore.• Mësimi i elementeve rrotulluese<ul style="list-style-type: none">- Ushtrime të ndryshme të rrotullimeve të thjeshta.	<p>Nxënësi:</p> <ul style="list-style-type: none">- njeh elementët bazë të veglave.- njeh llojet e ndryshme të kapjeve në këto vegla.- njeh mbështetjet e thjeshta në vegël.- njeh elementët bazë rrotullues të paraleles së shkallëzuar, hekurit gjimnastikor dhe unazave.- shfaq aftësi në kryerjen e lëvizjeve elementare bazë të paraleles së shkallëzuar, hekurit gjimnastikor dhe unazave.



Tematika:

- Lëvizjet elementare bazë të paraleles së shkallëzuar (vajza) klasa II
- Lëvizjet elementare bazë të hekurit gjimnastikor dhe të unazave (djem) klasa II

Përshkrimi i tematikës: Tematikat e përfshira në këto vegla gjimnastikore janë pjesë e rëndësishme e programit të gjimnastikës për meshkuj dhe femra. Këto vegla kërkojnë aftësi speciale lëvizore dhe aftësi të ekuilibrit për këtë grup-moshë. Gjithashtu me të ushtruarit në këto vegla zhvillohet koordinimi, orientimi në hapësirë dhe në kohë dhe rritet besimi në vetvete. Këto vegla kanë për qëllim t'u japin mundësi nxënësve që të njihen me elementët bazë të teknikave të ndryshme të të mësuarit në to.

Rezultatet e të nxënit të tematikës

Nxënësi:

- kryen elementët bazë të paraleles së shkallëzuar, hekurit gjimnastikor dhe unazave.
- zhvillon aftësi lëvizore të ekuilibrit dhe rrit personalitetin.
- ekzekuton elementë të thjeshtë në varje dhe në mbështetje.

Njohuritë e tematikës	Rezultatet e pritshme që realizohen nëpërmjet tematikës
<ul style="list-style-type: none">• Mësimi i kapjeve të ndryshme<ul style="list-style-type: none">- Ushtrime për përvetësimin e kapjes nga poshtë, kapjes nga lart dhe kapjen e përzier.• Mësimi i mbështetjeve të ndryshme<ul style="list-style-type: none">- Ushtrime për përvetësimin e mbështetjeve ballore, mbështetje shpinore.- Ushtrime për përvetësimin e mbështetjes horizontale dhe vertikale.• Mësimi i elementëve rrotullues<ul style="list-style-type: none">- Ushtrime të ndryshme për përvetësimin e rrotullimeve të thjeshta.	<p>Nxënësi:</p> <ul style="list-style-type: none">- realizon elementët bazë të veglave.- kryen llojet e ndryshme të kapjeve në këto vegla.- kryen mbështetjet e thjeshta në vegël.- njeh mbështetjet vertikale dhe horizontale.- realizon elementët bazë rrotullues të paraleles së shkallëzuar, hekurit gjimnastikor dhe unazave.- shfaq aftësi në kryerjen e lëvizjeve elementare bazë të paraleles së shkallëzuar, hekurit gjimnastikor dhe unazave.



Tematika: Lëvizjet elementare bazë të kaluçit pa dhe me doreza, klasa I (djem)

Përshkrimi i tematikës: Ndryshe nga veglat e tjera gjimnastikore për meshkuj, kaluçi pa dhe me doreza ka specifikën e vet për arsye se të gjithë elementët apo ushtrimet kryen vetëm në mbështetje. Për këtë arsye nxënësit apo ushtruesit që merren me gjimnastikë duhet të kenë aftësi lëvizore të tilla që të mundësojnë kryerjen e elementëve fillestarë në të. Nëpërmjet ushtrimeve në kaluçin pa dhe me doreza zhvillohen muskujt e krahëve dhe të rrethit të supit, muskujt e barkut etj.

Rezultatet e të nxënit të tematikës

Nxënësi:

- njeh elementët bazë të kaluçit pa dhe me doreza.
- njeh lëvizjet e thjeshta në formë lavjerrësi majtas dhe djathtas.
- njeh lëvizjet e kalimit të këmbës.

Njohuritë e tematikës	Rezultatet e pritshme që realizohen nëpërmjet tematikës
<ul style="list-style-type: none">• Mbështetja<ul style="list-style-type: none">- Elementë të thjeshtë të mbështetjes ballore, shpinore dhe shaluar.• Lëkundjet në formë lavjerrësi<ul style="list-style-type: none">- Elementë të thjeshtë të lëkundjeve të ndryshme.• Kalimet e këmbës para dhe mbrapa.<ul style="list-style-type: none">- Elementë të thjeshtë të kalimit të këmbës para dhe mbrapa.	<p>Nxënësi:</p> <ul style="list-style-type: none">- njeh elementët bazë të kaluçit pa dhe me doreza.- njeh mbështetjet e thjeshta ballore, shpinore dhe shaluar.- njeh lëkundjet e thjeshta majtas-djathtas.- njeh elementë të ndryshëm të kalimit të këmbës para dhe prapa- fiton aftësi të ndryshme të këtyre elementëve lëvizorë.



Tematika: Lëvizjet elementare bazë të kaluçit pa dhe me doreza, klasa II (djem)

Përshkrimi i tematikës: Ndryshe nga veglat e tjera gjimnastikore për meshkuj, kaluçi pa dhe me doreza ka specifikën e vet për arsye se të gjithë elementët apo ushtrimet kryen vetëm në mbështetje. Për këtë arsye nxënësit apo ushtruesit që merren me gjimnastikë duhet të kenë aftësi lëvizore të tilla që të mundësojnë kryerjen e elementëve fillestarë në të. Nëpërmjet ushtrimeve në kaluçin pa dhe me doreza zhvillohen muskujt e krahëve dhe të rrethit të supit, muskujt e barkut etj.

Rezultatet e të nxënit të tematikës:

Nxënësi:

- mëson elementët bazë të kaluçit pa dhe me doreza.
- mëson lëvizjet e ndryshme në formë lavjerrësi majtas dhe djathtas.
- mëson kalimet e këmbës të kaluçit pa dhe me doreza.

Njohuritë e tematikës	Rezultatet e pritshme që realizohen nëpërmjet tematikës
<ul style="list-style-type: none">• Mbështetja<ul style="list-style-type: none">- Elementë të thjeshtë të mbështetjes ballore, shpinore dhe shaluar.• Lëkundjet në formë lavjerrësi<ul style="list-style-type: none">- Ushtrime me elementë të thjeshtë të lëkundjeve të ndryshme.• Kalimet e këmbës para dhe mbrapa.<ul style="list-style-type: none">- Ushtrime të elementëve të thjeshtë të kalimit të këmbës.	<p>Nxënësi:</p> <ul style="list-style-type: none">- kryen elementët bazë të kaluçit pa dhe me doreza.- kryen mbështetjet e thjeshta ballore, shpinore dhe shaluar.- ekzekuton lëkundje të thjeshta majtas-djathtas.- kryen elementë të ndryshëm të kalimit të këmbës para dhe prapa- shfaq aftësi në kryerjen e lëvizjeve elementare bazë të kaluçit pa dhe me doreza.



Tematika: Lëvizjet elementare bazë të paraleles, klasa I (djem)

Përshkrimi i tematikës: Paralelja është një vegël e shumë e rëndësishme në programin e gjimnastikës për meshkuj, ku kryen elementë të ndryshëm të thjeshtë për këtë grup-moshë, në varje, në mbështetje etj. Ushtrimet që ekzekutohen në paralele kërkojnë aftësi të mëdha lëvizore, koordinative dhe ekuilibër. Njëkohësisht paralelja kërkon nga nxënësi që të ketë përgatitje të mire të shprehive lëvizore individuale. Nxënësit përfitojnë dhe zhvillojnë aftësi të mira koordinative dhe lëvizore.

Rezultatet e të nxënit të tematikës:

Nxënësi:

- njihet me veglën e paraleles (e vogël, e mesme, e lartë).
- njihet me një pjesë të elementëve bazë që kryen në paralelen metodike.
- bën dallimin midis elementëve të thjeshtë, të ndryshëm.

Njohuritë e tematikës	Rezultatet e pritshme që realizohen nëpërmjet tematikës
<ul style="list-style-type: none">- Varje të thjeshta: Elementë të ndryshëm të varjes së thjeshtë.- Mbështetje të thjeshta: Elementë të ndryshëm të mbështetjes së thjeshtë.	<p>Nxënësi:</p> <ul style="list-style-type: none">- njeh dhe dallon llojet e paraleleve.- njeh varjet e thjeshta.- njeh mbështetjet e thjeshta.- fiton aftësi të ndryshme të këtyre elementëve lëvizorë.



Tematika: Lëvizjet elementare bazë të paraleles, klasa II (djem)

Përshkrimi i tematikës: Paralelja është një vegël e shumë e rëndësishme në programin e gjimnastikës për meshkuj, ku kryen elementë të ndryshëm të thjeshtë për këtë grup-moshë, në varje, në mbështetje etj. Ushtrimet që ekzekutohen në paralele kërkojnë aftësi të mëdha lëvizore, koordinative dhe ekuilibër. Njëkohësisht paralelja kërkon nga nxënësi që të ketë përgatitje të mire të shprehive lëvizore individuale. Nxënësit përfitojnë dhe zhvillojnë aftësi të mira koordinative dhe lëvizore.

Rezultatet e të nxënit të tematikës:

Nxënësi:

- njeh madhësitë e ndryshme të veglës së paraleles (e vogël, e mesme, e lartë).
- ekzekuton një pjesë të elementëve bazë që kryen në paralelen metodike.
- bën dallimin midis elementëve të ndryshëm.

Njohuritë e tematikës	Rezultatet e pritshme që realizohen nëpërmjet tematikës
<ul style="list-style-type: none">- Varje të thjeshta: Kryen ushtrime të elementëve të ndryshëm të varjeve së thjeshta.- Mbështetje të thjeshta: Kryen ushtrime të elementëve të ndryshëm të mbështetjeve të thjeshta.	<p>Nxënësi:</p> <ul style="list-style-type: none">- diferencon llojet e paraleleve.- ekzekuton varjet e thjeshta.- kryen mbështetjet e thjeshta.- fiton aftësi të ndryshme të këtyre elementëve lëvizorë.



Tematika : Edukim sportiv dhe shëndetësor, klasa I

Përshkrimi i tematikës: Ndryshe nga tematikat e tjera, “Edukimi sportiv dhe shëndetësor” është një tematikë që zhvillohet në klasë në orë mësimore teorike dhe që u mundëson nxënësve fitimin e kompetencave për ruajtjen dhe kultivimin e shëndetit të tyre dhe të tjerëve; të njohin dhe të zbulojnë respektin për veten dhe të tjerët; të njihen me mënyrat e ruajtjes së organizmit nga dëmtimet e mundshme gjatë të ushtruarit me aktivitet fizik e sportiv, si dhe me forma të thjeshta të dhënies së ndihmës së parë; të krijojnë shprehje të drejta të të ushqyerit përmes promovimit të vlerave që u mundësojnë atyre që të bëjnë zgjedhje të shëndetshme, duke i ndihmuar ata të njohin dhe kuptojnë praktika të sigurta dhe higjienike, që t’i zbatojnë ato në rutinën ditore; të njohin filozofinë olimpike e të respektojnë edhe në jetën e përditshme rregullat e fair-play-t; të zhvillojnë të kuptuarit e efekteve negative të përdorimit të substancave narkotike, si dhe të bëhen të ndërgjegjshëm për nevojën e ruajtjes së një mjedisi të shëndetshëm në të cilin të mund të mbrojnë veten dhe të tjerët nga faktorët e rrezikshëm.

Rezultatet e të nxënit të tematikës

Nxënësi:

- tregon njohuri, menaxhon me emocionet e tij dhe i përshtat ato në situata të ndryshme (pune në grupe, lojë në shkollë dhe jashtë saj etj.).
- kupton që çdo individ është unik, i ndryshëm dhe kontribuon që shkolla dhe mjedisi ku jeton, të jetë i barabartë dhe mikpritës për të gjithë.
- shpjegon diferencën midis pozicioneve të sakta (drejtqëndrimeve) dhe të pasakta të qëndrimit të shtyllës kurrizore në vend dhe në lëvizje.
- njeh rregullat elementare të ruajtjes së organizmit nga dëmtimet e mundshme gjatë të ushtruarit me aktivitet fizik e sportiv.
- demonstroi përkushtim për ruajtjen dhe kultivimin e higjienës personale dhe të mjedisit në shtëpi, shkollë dhe komunitet.
- identifikon mënyrën e sigurt të përdorimit të medikamenteve dhe kupton se disa medikamente ndikojnë pozitivisht në shëndetin dhe mirëqenien e tij.
- zbaton mënyra të respektimit dhe të ruajtjes së ambientit ku jeton: shkollë, shtëpi e më gjerë.



Njohuritë e tematikës	Rezultatet e pritshme që realizohen nëpërmjet tematikës
<ul style="list-style-type: none"> - Mirëqenia fizike, mendore, emocionale dhe sociale. - Ruajtja e organizmit nga dëmtimet e mundshme gjatë të ushtruarit me aktivitet fizik e sportiv. - Të ushqyerit e shëndetshëm. 	<p>Nxënësi:</p> <ul style="list-style-type: none"> - njeh mënyrat e duhura të veshjes dhe të ruajtjes së higjienës personale. - njeh pozicionet e sakta të drejtqëndrimit për një shëndet të mirë të shtyllës kurrizore. - identifikon situata (simptoma) të thjeshta shëndetësore (temperaturën, kollën, dhimbje të barkut etj.), si dhe kupton se disa medikamente ndikojnë në pozitivisht në shëndetin dhe mirëqenien. - njeh rregullat elementare për një aktivitet fizik të sigurt brenda dhe jashtë shkollës. - identifikon shenjat e jashtme të lodhjes dhe me mënyrat e shmangies së tyre gjatë dhe pas aktivitetit fizik. - identifikon produkte të shëndetshme ushqimore.



Tematika : Edukim sportiv dhe shëndetësor, klasa II

Përshkrimi i tematikës: Ndryshe nga tematikat e tjera, “Edukimi sportiv dhe shëndetësor” është një tematikë që zhvillohet në klasë në orë mësimore teorike dhe që u mundëson nxënësve fitimin e kompetencave për ruajtjen dhe kultivimin e shëndetit të tyre dhe të të tjerëve; të njohin dhe të zbulojnë respektin për veten dhe të tjerët; të njihen me mënyrat e ruajtjes së organizmit nga dëmtimet e mundshme gjatë të ushtruarit me aktivitet fizik e sportiv, si dhe me forma të thjeshta të dhënies së ndihmës së parë; të krijojnë shprehi të drejta të të ushqyerit përmes promovimit të vlerave që u mundësojnë atyre që të bëjnë zgjedhje të shëndetshme, duke i ndihmuar ata të njohin dhe kuptojnë praktika të sigurta dhe higjienike, që t’i zbatojnë ato në rutinën ditore; të njohin filozofinë olimpike e të respektojnë edhe në jetën e përditshme rregullat e fair-play-t; të zhvillojnë të kuptuarit e efekteve negative të përdorimit të substancave narkotike, si dhe të bëhen të ndërgjegjshëm për nevojën e ruajtjes së një mjedisi të shëndetshëm në të cilin të mund të mbrojnë veten dhe të tjerët nga faktorët e rrezikshëm.

Rezultatet e të nxënit të tematikës

Nxënësi:

- tregon njohuri, menaxhon me emocionet e tij dhe i përshtat ato në situata të ndryshme (pune në grupe, lojë në shkollë dhe jashtë saj etj.).
- kupton që çdo individ është unik, i ndryshëm dhe kontribuon që shkolla dhe mjedisi ku jeton, të jetë i barabartë dhe mikpritës për të gjithë.
- shpjegon diferencën midis pozicioneve të sakta (drejtqëndrimeve) dhe të pasakta të qëndrimit të shtyllës kurrizore në vend dhe në lëvizje.
- njeh rregullat elementare të ruajtjes së organizmit nga dëmtimet e mundshme gjatë të ushtruarit me aktivitet fizik e sportiv.
- demonstroi përkushtim për ruajtjen dhe kultivimin e higjienës personale dhe të mjedisit në shtëpi, shkollë dhe komunitet.
- identifikon mënyrën e sigurt të përdorimit të medikamenteve dhe kupton se disa medikamente ndikojnë pozitivisht në shëndetin dhe mirëqenien e tij.
- zbaton mënyra të respektimit dhe të ruajtjes së ambientit ku jeton: shkollë, shtëpi e më gjerë.

Njohuritë e tematikës

Rezultatet e pritshme që realizohen nëpërmjet tematikës



<ul style="list-style-type: none"> - Mirëqenia fizike, mendore, emocionale dhe sociale. - Ruajtja e organizmit nga dëmtimet e mundshme gjatë të ushtruarit me aktivitet fizik e sportiv. - Të ushqyerit e shëndetshëm. 	<p>Nxënësi:</p> <ul style="list-style-type: none"> - zbaton mënyrat e duhura të veshjes dhe të ruajtjes së higjienës personale, gjatë dhe pas aktiviteteve fizike brenda dhe jashtë shkollës. - zbaton pozicionet e sakta të drejtqëndrimit: ulur, në këmbë, në vend dhe në lëvizje. - identifikon mënyrën e sigurt të përdorimit të medikamenteve dhe kupton se disa medikamente ndikojnë pozitivisht në shëndetin dhe mirëqenien. - zbaton rregullat për një aktivitet fizik të sigurt brenda dhe jashtë shkollës. - njeh mënyra të thjeshta të kryerjes së nxehtësisë përpara aktivitetit fizik. - identifikon mënyra të shëndetshme të ushqimit. - zbaton rregulla elementare të mbajtjes pastër të mjedisit që e rrethon.
---	---



UDHËZIME METODOLOGJIKE PËR ZBATIMIN E PROGRAMIT

Mësimdhënia në edukim fizik është një proces i organizuar drejt një qëllimi me synime të caktuara, të cilat orientohen drejt zhvillimit të gjithanshëm dhe harmonik të nxënësve në parametrat morfologjikë, kondicionalë, koordinativë, funksionalë dhe përmirësimit të shëndetit. Lidhur me zbatimin e programit të gjimnastikës për klasat 1-2, është e domosdoshme të ndiqet metodologji e caktuar, duke respektuar një nga parimet bazë të edukimit fizik, gradualitetin pasi ushtrimet duhen mësuar nga më e thjeshta tek më e vështira. Të mësuarit të skemave teknike duhet të përputhet me kërkesat e moshës dhe rregulloret e zhvillimit të garave. Ora mësimore të këtë karakter krijues dhe të përmbajë disa detyra mësimore.

Krahas këtyre para se nxënësit të fillojnë të mësojnë teknikat sportive gjatë procesit të të mësuarit duhen pasur parasysh dhe disa kërkesa metodike organizative:

- *Në tapetin e ushtrimeve të lira akrobatike dhe në traun e ekuilibrit në fillim duhet të kryhen ushtrime të ndryshme për estetikën që t'i përshtaten specifikave që kërkon kjo disiplinë, si dhe të mësohen pozicione të thjeshta e të sakta të trupit dhe të pjesëve të tij.*
- *Në kërcimet e thjeshta: fillimisht duhet të kryhen elementë të thjeshtë të kërcimeve duke filluar që nga elementët e vrapimeve në vend, kërcimeve në vend dhe fluturimeve, si dhe të mësohen nxënësit si të marrin vrull dhe si të shtyjnë me këmbët.*
- *Në paralelen e shkallëzuar, hekurin gjimnastikor dhe unaza: metodologjia e punës është t'u mësohet nxënësve të kësaj grup-moshe se cilat janë këto vegla gjimnastikore dhe veglat ndihmëse respektive. Fillimisht nxënësit të kryejnë elementë të thjeshtë ndihmës që u përshtaten specifikave të varjeve elementare dhe të mbështetjeve të thjeshta.*
- *Në kaluç pa dhe me doreza: fillimisht mësohet ndryshimi midis dy kaluçëve. Të mësohet mbështetja ballore, shpinore dhe ajo shaluar dhe më pas të kryhen lëvizjet në formë lavjerrësi me mjete metodike ndihmëse dhe së fundi kalimet e këmbës para prapa.*
- *Në paralelen simetrike (të meshkujve): në fillim nxënësit njihen me veglën dhe veglat ndihmëse, mësohen të kryejnë elementë të varjeve të thjeshta në paralelen e ulët*



metodike, më pas kalohet në elementë të mbështetjeve të thjeshta po në paralelen e ulët metodike.

Procesi mësimor gjimnastikor krahas vëmendjes në drejtim metodik të të mësuarit të ushtrimeve gjimnastikore duhet të përmbajë mjete metodike, pajisje ndihmëse dhe forma pune të tilla, të cilat ndihmojnë për realizimin e një numri të konsiderueshëm ushtrimesh speciale:

- *Në paraqitjen estetike* që nga mbajtja e trupit dhe gjymtyrëve, përdoren ushtrime baleti me përsëritje: pozicionet e këmbëve, krahëve dhe trupit, mbajtja e trinës, e pëllëmbës së duarve dhe gishtave.
- *Në lëkundjet* e ndryshme para apo prapa në veglat që përdoret varja, mësohet teknika e lëkundjeve të thjeshta.
- *Në mbështetjet* e ndryshme në veglat ku përdoret mbështetja, mësohen teknikat e mbështetjes bazë, ballore dhe shpinore dhe shaluar.



UDHËZIME PËR METODAT E TË MËSUARIT NË VEGLAT GJIMNASTIKORE

- Mjetet e përdorura të kenë një përmbajtje të qartë dhe të kuptueshme veçanërisht të fëmijët ku të menduarit abstrakt është më pak i zhvilluar.
- Vërejtjet, sugjerimet dhe udhëzimet të bëhen me mjaft kujdes në kohën dhe vendin e duhur, ndryshe ato kthehen në një faktor negativ që pengon procesin e të mësuarit.
- Mjetet e përdorura të përsëriten për aq herë sa të arrihet kuptueshmëria e duhur për veprimet lëvizore nga ana e nxënësit.
- Paraqitja e veprimeve teknike të bëhet në të gjitha drejtimet dhe me saktësi pasi nxënësit kanë aftësi të mëdha imituese.
- Paraqitja konkrete të zgjasë për aq kohë sa nxënësi të ndërgjegjësohet për mënyrën e kryerjes së veprimeve, por edhe mësuesit të binden për kuptueshmërinë e tyre.
- Udhëzimet për të ushtruarit aktiv praktik të realizohen nëpërmjet:
 - *etapës së ushtrimeve të përgatitjes së përgjithshme*, e cila zë pjesën e parë të orës së mësimit që përgatit nxënësit në mënyrë të përgjithshme nga ana fizike, lëvizore dhe koordinative.
 - *etapës së ushtrimeve të përgatitjes speciale*, e cila zhvillohet në pjesën e dytë të orës së mësimit me qëllim përgatitjen e nxënësit për veprimtari specifike lëvizore dhe koordinative. Fokusi kryesor është përpunimi i fazave kryesore të skemave teknike. Në këtë etapë zë vend aplikim i metodës së pjesshme të të mësuarit.
 - *etapës së ushtrimeve teknike*, e cila zhvillohet në pjesën themelore të orës së mësimit ku karakteri kryesor i tyre është ai teknik dhe ushtrimet zhvillohen kryesisht nëpërmjet metodës së tërë. Në këtë etapë mësuesi aplikon dy metodat si atë të pjesshme dhe atë të plotë për të shmangur kryerjen e gabimeve. *Kombinimi i këtyre metodave përbën procesin “provë-gabim-korrigjim” si një procedurë efektive për përsheptimin e afateve të të mësuarit.*
- Udhëzimet për fazën e vazhdueshmërisë të të mësuarit ku të mësuarit të jetë një proces gradual, ku të kombinohen skema të mësuara më parë, si dhe skema të reja. Të mësuarit e skemave teknike të konsiderohet si një proces zhvillimi ku skemat teknike të përputhen me kërkesat e moshës dhe rregulloret e zhvillimit të garave. Ora e mësimit të përmbajë disa detyra lëvizore apo teknike. Të mësuarit të përmbajë elemente fizike



dhe koordinative që lehtësojnë procesin e të mësuarit dhe përvetësimin e teknikës gjimnastikore.

- Udhëzimet për metodën e korigjimit teknik, e cila të shoqërohet me një sërë mjedesh si: korigjimi teknik të bëhet në momentin e duhur që nxënësi të ndjejë dhe të kuptojë pozicionin e duhur të levave të trupit dhe dinamikën e zhvillimit të veprimeve duke krijuar ndjesi të reja lëvizore. Orientimi me shenja apo sinjale të jetë i dukshëm dhe të përkojë me teknikën në përputhje me nivelin e përgatitjes së nxënësve. Mjetet dhe format didaktike për mësimin e orientuar të teknikës sportive të jenë të shumta dhe sipas rrethanave specifike. Gabimet duhen korigjuar gjithnjë sipas radhës. Gabimet duhen korigjuar vetëm kur ato janë karakteristike. Nxënësve duhet t'u jepet një informacion i saktë; *pse s'u krye, si duhet të kryhet e kur duhet të kryhet*. Kur gabimet automatizohen, duhet të fillohet nga e para.
- Udhëzimet metodike mbi metodën e kontrollit realizohen në forma si kontrole dhe garat sportive në rang shkolle apo qyteti (të aplikohen në pjesën e fundit të pjesës themelore të orës së mësimin në temat përsëritëse). Kontrollat mësimore të zhvillohen në fundin e pjesës themelore të orës së mësimin. Kontrollat në procesin mësimor të zhvillohen nëpërmjet metodës së tërë, nëpërmjet varianteve të pjesshme apo të tërë të plotë. Pjesëmarrja në gara-brenda dhe jashtë shkollës shoqërohet me mësim të teorisë sidomos mbi rregulloren teknike të garave.



UDHËZIME PËR VLERËSIMIN E NXËNËSVE

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

Vlerësimi ka për qëllim të sigurojë informacion rreth përparimit të nxënësve; të motivojë nxënësit; të sigurojë realizimin e objektivave fiziko-lëvizore; të sigurojë gatishmërinë e nxënësve për të nxënit në të ardhmen.

Vlerësimi i nxënësve është ndër komponentët më të rëndësishëm të kurrikulës me bazë kompetenca. Ky vlerësim, bazuar në rezultatet e të nxënësit, përfshin gjykimin për arritjet e nxënësve (njohuri, shkathtësi, qëndrime dhe vlera) përkundrejt niveleve të arritjeve.

Mësuesi, në përputhje me parimet themelore të vlerësimit, siguron përdorimin e të gjitha llojeve të vlerësimit, të cilët përcaktohen si të domosdoshme në lidhje me arritjet e nxënësve, në funksion të mbështetjes së të nxënësit dhe mësimdhënies. Mësuesi zhvillon vetë dhe ndihmon nxënësit të zhvillojnë një larmi mënyrash vlerësimi, si për shembull:

- Përdorimi i fjalëve dhe shprehjeve inkurajuese gjatë të mësuarit.
- Korrigjimi me takt i lëvizjeve të gabuara.
- Realizimi i veprimit lëvizor mbi bazën e progresit individual.
- Sasia në herë e përsëritjeve të veprimit lëvizor mbi bazën e progresit individual.
- Vlerësimi i ekzekutimit të ushtrimit me pikë.
- Vlerësimi i performancës me pikë.
- Vlerësimi i elementëve të detyrueshëm me pikë.
- Vlerësimi i elementëve fakultativë me pikë.
- Vlerësim mbi ecurinë në drejtim të rritjes së rezultateve.
- Vlerësim inkurajues mbi njohuritë e edukimit sportiv dhe shëndetësor.
- Vlerësim për skemat teknike-lëvizore gjimnastikore.



MATERIALE BURIMORE

Për zbatimin me sukses të programit lëndor për klasat e profilizuara në gjimnastikë është e rëndësishme të përdoren burime të ndryshme mësimore që të motivojnë nxënësin dhe të nxitin progresin e tij në mënyrë që të përvetësojë shprehi dhe shkathtësi të nevojshme për përvetësimin sa më të mirë të teknikave për veprimtaritë gjimnastikore. Baza materiale sportive janë burime të vlefshme dhe të rëndësishme të të nxënit, por qasja e nxënësve në informacion nuk duhet kufizuar vetëm në to, por të mundësohen burime tjera të cilat i shërbejnë për të planifikuar dhe realizuar sa më me cilësi procesin mësimor. Për realizimin e mësimit duhet të përdoret një spektër i gjerë i burimeve mësimore, përfshirë bazën materiale - sportive, aktivitete të ndryshme sportive, projekte, studime të ndryshme, analiza dhe raporte të ndryshme, si dhe librat e tjerë të fushave mësimore që mundësojnë qasje.

