



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 II

KLASAT: III-V

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 II

KLASAT: III-V

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 3-5.....	10
UDHËZIME METODOLOGJIKE PËR ZBATIMIN E PROGRAMIT	44
UDHËZIME PËR METODAT E TË MËSUARIT NË VEGLAT GJIMNASTIKORE.....	46
UDHËZIME PËR VLERËSIMIN E NXËNËSVE.....	48
ORIENTIME DHE SUGJERIME PËR TESTE RRETH PËRMBAJTJES SË TEMATIKAVE	49
MATERIALE BURIMORE	50



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 profilizimi në disiplinën e gjimnastikës duke i orientuar nxënësit drejt këtij sporti. Në këtë grup-moshë bëhet njëkohësisht përzgjedhja dhe seleksionimi i nxënësve apo i talenteve me synim arritjen e rezultateve të larta. Ky program i motivon nxënësit për gatishmëri të plotë në procesin mësimor-stërvitor, sigurisht kjo në bashkëpunim me mësues-trajner të profilizuar. Nëpërmjet tyre përcaktohen rezultatet e treguesve lëvizorë, fizik dhe psikologjikë, si dhe aftësitë e mundësitë e gjithanshme të nxënësve për zbatimin cilësor të procesit mësimor-stërvitor 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 klasave 3-5 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 3-5, lënda “Gjymnastikë” zhvillohet 3 orë në javë, pra gjithsej 105 orë mësimore në klasën e tretë, 105 orë mësimore në klasën e katërt dhe 105 orë mësimore në klasën e pestë. 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 3-5 (vajza)

Tematika	Matjet antropometrike dhe matjet fizike	Elementët bazë të ushtrimeve të lira akrobati ke	Elementët bazë të kërcimeve të thjeshta dhe me mbështetje	Elementët bazë të paraleles së shkallëzuar	Elementët bazë të traut të ekuilibrit	Edukim sportiv dhe shëndetësor	Gjithsëj orë
Klasa 3	6 orë	25 orë	25 orë	20 orë	20 orë	9 orë	105 orë
Klasa 4	6 orë	25 orë	25 orë	20 orë	20 orë	9 orë	105 orë
Klasa 5	6 orë	25 orë	25 orë	20 orë	20 orë	9 orë	105 orë

Tabela 2: Orë të sugjeruara për çdo tematikë për klasat 3-5 (djem)



Temat ikat	Matjet antropom etrike dhe matjet fizike	Elemen tët bazë të ushtri meve të lira akroba tike	Eleme ntët bazë të kërcim eve të thjesht a dhe me mbësht etje	Element ët bazë të hekurit gjimnast ikor dhe unazave	Eleme ntët bazë të kalit me doreza	Eleme ntët bazë të parale les	Eduki m sportiv dhe shëndet ësor	Gjith sej orë
Klasa 3	6 orë	15 orë	15 orë	30 orë	15 orë	15 orë	9 orë	105 orë
Klasa 4	6 orë	15 orë	15 orë	30 orë	15 orë	15 orë	9 orë	105 orë
Klasa 5	6 orë	15 orë	15 orë	30 orë	15 orë	15 orë	9 orë	105 orë



PËRMBAJTJA E PROGRAMIT TË GJIMNASTIKËS, KLASAT 3-5

Programi i gjimnastikës për klasat 3-5 me profil sportiv zhvillohet përmes përmbajtjeve të detyrueshme të tematikave që ajo përmban. Ato janë:

1. *Matje antropometrike dhe matje fizike (vajza dhe djem)*
2. *Veprimtari të elementëve bazë të ushtrimeve të lira akrobatike (vajza dhe djem)*
3. *Veprimtari të elementëve bazë të kërcimeve të thjeshta dhe me mbështetje (vajza dhe djem)*
4. *Veprimtari të elementëve bazë të paraleles së shkallëzuar (vajza)*
5. *Veprimtari të elementëve bazë të hekurit gjimnastikor dhe unazave (djem)*
6. *Veprimtari të elementëve bazë të kalit me doreza (djem)*
7. *Veprimtari të elementëve bazë të traut të ekuilibrit (vajza)*
8. *Veprimtari të elementëve 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 demonstrojnë 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 - gluterat*) 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.

Matjet fizike

1. *Përkulja dhe drejtimi i krahëve nga pozicioni mbështetje ballore në tokë*
2. *Kërcim së gjati nga vendi*
3. *Kërcim së larti nga vendi*
4. *Test për muskujt e barkut*
5. *Test për përkulshmërinë*



6. Test qëndrueshmërie në hekurin gjimnastikor

Këto teste do të shërbejnë për të parë gjendjen e përgatitjes individuale të nxënësve dhe për krahasimin e ndryshimeve të vazhdueshme të ecurisë së nxënësve sipas tematikave të veprimtarive gjimnastikore. Ato janë të detyrueshme për t'u kryer nga mësuesit e lëndës në 4 orë mësimore, të përfshira në planifikimin vjetor në fillim dhe në fund të vitit (dy orë në fillim të vitit dhe dy orë në fund të tij).

Tematika: Matjet antropometrike dhe fizike, klasa III (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 zendrës dhe mbtensionit), pra evidentojnë një gjendje të shëndetshme normale ose problematike dhe orientojnë për përmirësime të mundshme në kohë, në favor të shëndetit. Matjet teknike përcaktojnë dhe orientojnë nivelin e treguesve lëvizorë.

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
- Matje fizike (sipas tematikave të veprimtarive gjimnastikore)

- 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 (përkulja dhe drejtimi i krahëve nga pozicioni mbështetje ballore në tokë, kërcim së gjati nga vendi, kërcim së larti nga vendi, test për muskujt e barkut, test për përkulshmërinë, test qëndrueshmërie në hekurin gjimnastikor).



Tematika: Matjet antropometrike dhe fizike, klasa IV (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 zezës dhe mbitensionit), pra evidentojnë një gjendje të shëndetshme normale ose problematike dhe orientojnë për përmirësime të mundshme në kohë, në favor të shëndetit. Matjet teknike përcaktojnë dhe orientojnë nivelin e treguesve lëvizorë.

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
- Matje fizike (sipas tematikave të veprimtarive gjimnastikore)

- Krijohen databaza për të dhënat e matjeve antropometrike dhe funksionale (*pesha, lartësia, BMI, vlera e raportit PK - perimetri i belit / PG - glutral*).
- Krijohen databaza për krahasimin e ndryshimeve të vazhdueshme të ecurisë së nxënësve (përkulja dhe drejtimi i krahëve nga pozicioni mbështetje ballore në tokë, kërcim së gjati nga vendi, kërcim së larti nga vendi, test për muskujt e barkut, test për përkulshmërinë, test qëndrueshmërie në hekurin gjimnastikor).



Tematika: Matjet antropometrike dhe fizike, klasa V (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 zembrës dhe mbitensionit), pra evidentojnë një gjendje të shëndetshme normale ose problematike dhe orientojnë për përmirësime të mundshme në kohë, në favor të shëndetit. Matjet teknike përcaktojnë dhe orientojnë nivelin e treguesve lëvizorë.

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
Matje fizike (sipas tematikave të veprimtarive gjimnastikore)

- Krijohen databaza për të dhënat e matjeve antropometrike dhe funksionale (*pesha, lartësia, BMI, vlera e raportit PK - perimetri i belit / PG - glutral*).
- Krijohen databaza për krahasimin e ndryshimeve të vazhdueshme të ecurisë së nxënësve (përkulja dhe drejtimi i krahëve nga pozicioni mbështetje ballore në tokë, kërcim së gjati nga vendi, kërcim së larti nga vendi, test për muskujt e barkut, test për përkulshmërinë, test qëndrueshmërie në hekurin gjimnastikor).



Tematika: Veprimtari të elementëve bazë të ushtrimeve të lira akrobatike (vajza dhe djem), klasa III

Përshkrimi i tematikës: Kjo tematikë përmban përgjithësisht element të ndryshëm, ku sipas specifikës së ULA-ve përdoren kryesisht në fillim të të ushtruarit me gjimnastikë. Këto elementë janë për të krijuar bazën e fillimit për mësimin e të gjithë elementëve 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 elementëve pasardhës sigurisht që e ka suksesin nga këto mësimet fillestare për vajza dhe djem.

Rezultatet e të nxënës të tematikës

Nxënësi:

- përvetëson shprehjet e veçanta të domosdoshme për gjimnastikën.
- ushtrohet me elementët specifikë të ushtrimeve të lira akrobatike.
- demonstroi saktë elementë koreografikë dhe të baletit.
- demonstroi elementë bazë të pozicioneve të sakta të trupit dhe pjesëve të tij.
- demonstroi saktë pozicionet e pëllëmbëve të duarve dhe të trinave (këmbëve), për meshkuj dhe femra.
- njeh elementë ndihmës, shtytje me duar dhe këmbë.
- njeh elementë ndihmës të kapërdimjeve.

Njohuritë e tematikës

Rezultatet e pritshme që realizohen nëpërmjet tematikës

- Tapeti ushtrimeve të lira akrobatike: Ushtrime për përvetësimin e pozicioneve e të këmbëve dhe të krahëve në tapet.
- Mbajtja e rregullt e trupit: Ushtrime për perfeksionimin e mbajtjes së rregullt të trupit në këmbë, ndenjuri dhe shtrirë në tapet.

Nxënësi:

- demonstroi me përpikëri pozicionet e krahëve dhe këmbëve.
- përvetëson pozicionet e mbajtjes së rregullt të trupit.
- kryen shtrirjen e trinës dhe mban në mënyrën e duhur pëllëmbët dhe gishtat e duarve.
- kryen lloje të mbështetjeve të ndryshme në tokë.
- ekzekuton kapërdimjet e ndryshme.



<ul style="list-style-type: none"> - Mbjajta e trinave dhe e pëllëmbëve të duarve: Ushtrime për përvetësimin e pozicioneve të trinave, të pëllëmbëve të duarve, në tapet, në vend dhe në lëvizje. - Mbështetje të thjeshta: Ushtrime të thjeshta të mbështetjes ballore, shpinore, me këmbët në tokë. - Shtytje të thjeshta: Ushtrime të thjeshta për shtytjen me duar dhe këmbë. - Kapërdimje të ndryshme: Ushtrime të thjeshta për kryerjen e kapërdimjes para, prapa dhe anash. 	<ul style="list-style-type: none"> - shfaq aftësi lëvizore në kryerjen e ushtrimeve të lira akrobatike.
--	--



Tematika: Veprimtari të elementëve bazë të ushtrimeve të lira akrobatike (vajza dhe djem), klasa IV

Përshkrimi i tematikës: Kjo tematikë përmban përgjithësisht element të ndryshëm, ku sipas specifikës së ULA-ve përdoren kryesisht në fillim të të ushtruarit me gjimnastikë. Këto elementë janë baza për mësimin e elementëve më të vështirë dhe krijimin e kombinimeve për arritjen e rezultateve të larta dhe janë kryesisht: vertikalet e ndryshme me mbështetje mbi duar, shtytjet me duar dhe këmbë, rrotullimet e ndryshme para apo prapa, saltot e ndryshme, rëniet në tokë, piruetat etj. Gjithashtu një pjesë e këtyre elementëve shërbejnë edhe si bazë për kombinime të ndryshme edhe për vegla të tjera gjimnastikore, sepse ULA-të janë një pjesë e rëndësishme e shumëgërshit gjimnastikor për meshkuj dhe femra.

Rezultatet e të nxënit të tematikës

Nxënësi:

- njeh elementët fillestare të ushtrimeve të lira akrobatike (ULA).
- njeh ushtrimet e ndryshme fillestare duke përvetësuar teknikën e domosdoshme.
- njeh elementë ndihmës fillestarë, shtytje me duar dhe këmbë.
- njeh elementë ndihmës fillestarë për kapërdimjet para, prapa dhe anash.
- njeh elementë ndihmës fillestarë për piruetat.
- njeh elementë të thjeshtë ndihmës për rënien në tokë.

Njohuritë e tematikës

Rezultatet e pritshme që realizohen nëpërmjet tematikës

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> - Mbështetja: Ushtrime të thjeshta bazë për mbështetjen mbi duar dhe në vertikale në tokë nga pozicione të ndryshme. - Shtytje me duar dhe me këmbë: Ushtrime të thjeshta bazë për shtytjen me duar dhe këmbë, nga pozicione të ndryshme. - Kapërdimjet para, prapa dhe anash: Ushtrime të thjeshta për kapërdimjet para, prapa dhe anash. | <p><i>Nxënësi:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - njeh elementët bazë akrobatikë. - njeh dhe kryen vertikale të thjeshta (mbi shpatulla, mbi duar e kokë e mbi duar). - bën ndryshimin midis shtytjeve të ndryshme mbi duar dhe këmbë. - njeh dhe kryen kapërdimje të ndryshme. - njeh dhe kryen pozicione të ndryshme të rënieve dhe kthimeve (piruetat e thjeshta). - fiton aftësi të ndryshme koordinative dhe orientim në hapësirë dhe në kohë. |
|--|---|



- Rënia në tokë dhe piruetat:
Ushtrime të thjeshta bazë me
hedhje apo kërcime, në thellësi
(nga lart poshtë) dhe në lartësi
(nga poshtë lart).



Tematika: Veprimtari të elementëve bazë të ushtrimeve të lira akrobatike (vajza dhe djem), klasa V

Përshkrimi i tematikës: Kjo tematikë përmban përgjithësisht element të ndryshëm, ku sipas specifikës së ULA-ve përdoren kryesisht në fillim të të ushtruarit me gjimnastikë. Këto elementë janë baza për mësimin e elementëve më të vështirë dhe krijimin e kombinimeve për arritjen e rezultateve të larta dhe janë kryesisht: vertikalet e ndryshme me mbështetje mbi duar, shtytjet me duar dhe këmbë, rrotullimet e ndryshme para apo prapa, saltot e ndryshme, rëniet në tokë, piruetat etj. Gjithashtu një pjesë e këtyre elementëve shërbejnë edhe si bazë për kombinime të ndryshme edhe për vegla të tjera gjimnastikore, sepse ULA-të janë një pjesë e rëndësishme e shumëgarëshit gjimnastikor për meshkuj dhe femra.

Rezultatet e të nxënit të tematikës

Nxënësi:

- njeh elementët bazë të ushtrimeve të lira akrobatike (ULA)
- njeh ushtrimet e ndryshme duke përvetësuar teknikën e domosdoshme.
- njeh elementë ndihmës, shtytje me duar dhe këmbë.
- njeh elementë ndihmës, për rrotullimet para dhe prapa.
- njeh elementë ndihmës, për salto të ndryshme.
- njeh elementë ndihmës, për piruetat.
- njeh elementë ndihmës, për rënien në tokë.
- njeh ushtrime të ndryshme të lidhura me njëra-tjetrën.

Njohuritë e tematikës

Rezultatet e pritshme që realizohen nëpërmjet tematikës

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> - Mbështetja: Ushtrime të ndryshme për mbështetjen mbi duar dhe në vertikale në tokë nga pozicione të ndryshme. - Shtytje me duar dhe me këmbë: Ushtrime të ndryshme për shtytjen me duar dhe këmbë, nga pozicione të ndryshme. - Rrotullimet para dhe prapa: Ushtrime të ndryshme të | <p><i>Nxënësi:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - njeh dhe kryen elementët akrobatikë. - njeh dhe kryen elementët e ndryshëm akrobatikë, duke krijuar rrugë akrobatike. - ekzekuton shtytje të ndryshme mbi duar dhe këmbë. - kryen kapërdimje të ndryshme në vend dhe me vrull. - demonstroi pozicione të ndryshme të rënieve dhe kthimeve (piruetat e thjeshta). |
|---|---|



<p>rrotullimeve para dhe prapa nga vendi dhe me vrull</p> <ul style="list-style-type: none"> - Salto: Elementë të ndryshëm të saltos nga vendi, me vrull dhe lidhur edhe me elementë të tjerë. - Rënia në tokë dhe piruetat: Ushtrime të ndryshme me hedhje apo kërcime, në thellësi (nga lart poshtë) dhe në lartësi (nga poshtë lart). 	<ul style="list-style-type: none"> - dallon ndryshimin midis ushtrimeve të ndryshme akrobatike, të cilat kanë specifika të ndryshme. - mëson të krijojë kombinacion me elementë të thjeshtë akrobatikë dhe elementët lidhës. - fiton aftësi të ndryshme koordinative dhe orientim në hapësirë dhe në kohë.
--	---



Tematika: Veprimtari të elementëve bazë të kërcimeve të thjeshta dhe me mbështetje (vajza dhe djem), klasa III

Përshkrimi i tematikës: Kjo tematikë përmban lëvizje të ndryshme të thjeshta që kanë të bëjnë me mënyrën se si nxënësit të mësojnë elementët bazë të kërcimeve. Gjithashtu këto do të shërbejnë edhe si elementë bazë për të mësuar t vrollin, rrahjen në pedanë, shtytjen me duar, fluturime të ndryshme, të cilat janë elementët kryesorë 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:

- demonstroi elementët bazë të kërcimeve të ndryshme.
- ekzekutoi elementë ndihmës: shtytje me duar dhe këmbë.
- kryen me saktësi elementë ndihmës për piruetat.
- demonstroi elementë ndihmës për fluturime të ndryshme.

Njohuritë e tematikës

Rezultatet e pritshme që realizohen nëpërmjet tematikës

<ul style="list-style-type: none"> - Vrapime të ndryshme: Ushtrime për kryerjen e saktë të vrapimit në vend në shkallën suedeze. - Rrahja: Ushtrime për kryerjen e saktë të kërcimeve në vend në shkallën suedeze. Ushtrime për përvetësimin e kërcimeve radhazi me këmbë të drejta. - Shtytje me duar: Ushtrime për kryerjen korrekte të shtytjes me duar me krahë të drejta, në tokë, pranë murit. - Fluturimi: Ushtrime për ekzekutimin e kërcimeve të ndryshme. 	<p><i>Nxënësi:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - përvetëson elementët bazë të kërcimeve të ndryshme. - kryen elementë të kërcimeve në vend dhe në lëvizje. - demonstroi elementë të ndryshëm të shtytjes. - ekzekutoi kërcime të ndryshme duke përmirësuar skemën teknikë. - shfaq aftësi në kryerjen e lëvizjeve elementare bazë të kërcimeve të thjeshta.
---	---



Tematika: Veprimtari të elementëve bazë të kërcimeve të thjeshta dhe me mbështetje (vajza dhe djem), klasa IV

Përshkrimi i tematikës: Kjo tematikë përmban elementë të ndryshëm, të cilët kanë të bëjnë me vrullin, me rrahjen në pedanë, me shtytjen me duar, me fluturimin në ajër, me saltot e piruetat, me rënien në tokë etj. Kjo veprimtari ndahet në dy grupe: kërcime të thjeshta dhe kërcime me mbështetje. Të ushtruarit me këtë veprimtari rrit dhe zhvillon forcën shpërthyesë, shpejtësinë e vrapimit, orientimin në hapësirë dhe në kohë etj. Kjo tematikë ka për qëllim t’u japë mundësi nxënësve të njihen dhe të mësojnë teknikat e ndryshme të kërcimeve të thjeshta e me mbështetje.

Rezultatet e të nxënit të tematikës

Nxënësi:

- njeh elementët e thjeshtë bazë të kërcimeve të ndryshme.
- njeh ushtrimet e ndryshme duke përvetësuar teknikat e domosdoshme të kërcimeve të thjeshta..
- njeh elementë të thjeshtë ndihmës: shtytje me duar dhe këmbë.
- njeh elementë të thjeshtë ndihmës për rrotullimet para dhe prapa në kaluç.
- njeh elementë të thjeshtë ndihmës për piruetat.

Njohuritë e tematikës	Rezultatet e pritshme që realizohen nëpërmjet tematikës
<ul style="list-style-type: none"> - Vrapime të ndryshme: Vrapime të ndryshme në vend dhe me zhvendosje. - Rrahja në pedanë: Kërcime të thjeshta nga vendi dhe me vrull, me majat e këmbëve për mësimin e rrahjes në pedanë. - Shtytje me duar: Ushtrime të thjeshta për mësimin e shtytjes me duar me krahë të drejta, në tokë dhe pranë murit. 	<p><i>Nxënësi:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - njeh dhe kryen elementët të thjeshtë të kërcimeve të ndryshme. - kryen elementë të kërcimeve në vend dhe në lëvizje. - kryen rrahjen në pedanë. - kryen shtytje të thjeshta me duar. - ekzekuton kërcime të ndryshme duke përmirësuar skemën teknikë. - shfaq aftësi në kryerjen e lëvizjeve koordinative dhe orientim në hapësirë dhe në kohë.



Tematika: Veprimtari të elementëve bazë të kërcimeve të thjeshta dhe me mbështetje (vajza dhe djem), klasa V

Përshkrimi i tematikës: Kjo tematikë përmban elementë të ndryshëm, të cilët kanë të bëjnë me vrullin, me rrahjen në pedanë, me shtytjen me duar, me fluturimin në ajër, me saltot e piruetat, me rënien në tokë etj. Kjo veprimtari ndahet në dy grupe: kërcime të thjeshta dhe kërcime me mbështetje. Të ushtruarit me këtë veprimtari rrit dhe zhvillon forcën shpërthyesë, shpejtësinë e vrapimit, orientimin në hapësirë dhe në kohë etj. Kjo tematikë ka për qëllim t'u japë mundësi nxënësve të njihen dhe të mësojnë teknikat e ndryshme të kërcimeve të thjeshta e me mbështetje.

Rezultatet e të nxënësve të tematikës

Nxënësi:

- njeh elementët bazë të kërcimeve të ndryshme.
- njeh ushtrimet e ndryshme duke përvetësuar teknikat e domosdoshme të kërcimeve.
- njeh elementë ndihmës: shtytje me duar dhe këmbë.
- njeh elementë ndihmës, për rrotullimet para dhe prapa.
- njeh elementë orientues ndihmës, për salto të ndryshme (si kapërdimjet e ndryshme me fluturime).
- njeh elementë ndihmës për piruetat.
- njeh elementë ndihmës për fluturimet dhe rënien në tokë.
- njeh elementë të ndryshëm të lidhur me njëri-tjetrin.

Njohuritë e tematikës

Rezultatet e pritshme që realizohen nëpërmjet tematikës

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> - Vrulli :Vrapime të ndryshme në distanca të shkurtra dhe me pjerrtësi të ndryshme. - Rrahja në pedanë: Kërcime të ndryshme nga vendi dhe me vrull, me majat e këmbëve. Kërcime radhazi në pedanë me këmbë të drejta. - Shtytje me duar: Mësimi i shtytjes me duar me krahë të | <p><i>Nxënësi:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - njeh elementët bazë të kërcimeve të thjeshta dhe me mbështetje. - demonstroi vrapime të ndryshme në formë vrulli. - kryen rrahje të ndryshme në pedanë. - kryen shtytje të ndryshme me duar në kaluç. - njeh dhe kryen fluturimet e thjeshta në ajër. - bën ndryshimin midis elementëve të ndryshëm të kërcimit të kalit. |
|--|---|



<p>drejta, në tokë, pranë murit, në kaluç dhe në kalin për kërcime.</p> <p>- Fluturimi në ajër: Kërcime të ndryshme në lartësi (nga poshtë lart), në thellësi (nga lart poshtë) dhe në gjatësi.</p>	<p>- demonstroi aftësi lëvizore koordinative dhe orientim në hapësirë dhe në kohë.</p>
---	--



Tematika:

- Veprimtari të elementëve bazë të paraleles së shkallëzuar (vajza), klasa III
- Veprimtari të elementëve bazë të hekurit gjimnastikor dhe unazave (djem), klasa III

Përshkrimi i tematikës: Temat 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 të njihen dhe të mësojnë teknikat e ndryshme të të mësuarit të elementëve përbërës të këtyre veglave.

Rezultatet e të nxënit të tematikës

Nxënësi:

- përvetëson elementët bazë që përmbledhin paralelja e shkallëzuar, hekuri gjimnastikor dhe unaza.
- përvetëson aftësi lëvizore të ekuilibrit dhe rrit personalitetin.
- ekzekuton me saktësi 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: Ushtrime për përvetësimin e kapjes nga poshtë, kapjes nga lart, kapjes së përzier.- Mësimi i mbështetjeve të ndryshme: Ushtrime për përvetësimin e mbështetjes ballore dhe shpinore: Ushtrime për përvetësimin të mbështetjes horizontale dhe vertikale.- Mësimi i elementëve rrotullues: Ushtrime të ndryshme për kryerjen e saktë të rrotullimeve të thjeshta	<p>Nxënësi:</p> <ul style="list-style-type: none">- realizon saktë elementët bazë të veglave.- perfeksionon llojet e ndryshme të kapjeve në këto vegla.- perfeksionon mbështetjet e thjeshta në vegël.- kryen mbështetjen vertikale dhe horizontale.- realizon saktë elementët bazë rrotullues.- fiton aftësi të ndryshme të këtyre elementëve lëvizorë.



Tematika:

- Veprimtari të elementëve bazë të paraleles së shkallëzuar (vajza), klasa IV
- Veprimtari të elementëve bazë të hekurit gjimnastikor dhe unazave (djem), klasa IV

Përshkrimi i tematikës: Këto vegla gjimnastikore janë pjesë e rëndësishme e shumëgarëshit gjimnastikor për meshkuj dhe femra. Këto vegla kërkojnë aftësi të mëdha speciale fizike, forcë dhe ekuilibër. Gjithashtu me të ushtruarit në këto vegla zhvillohet forca muskulare, orientimi në hapësirë dhe në kohë dhe rritet besimi në vetvete. Këto vegla kanë për qëllim t'u japin mundësi nxënësve të njihen dhe të mësojnë teknikat e ndryshme të të mësuarit të elementëve përbërës të këtyre veglave.

Rezultatet e të nxënit të tematikës

Nxënësi:

- njeh elementët e thjeshtë bazë që përmbledhin paralelja e shkallëzuar, hekuri gjimnastikor dhe unaza.
- zhvillon aftësi dhe shprehi lëvizore dhe të ekuilibrit.
- njeh elementë të thjeshtë në varje dhe në mbështetje.
- njeh elementë të thjeshtë rrotullues para dhe prapa.
- njeh elementë të daljeve të thjeshta.

Njohuritë e tematikës	Rezultatet e pritshme që realizohen nëpërmjet tematikës
<ul style="list-style-type: none"> - Lëkundje me kapje të ndryshme: Kapje nga poshtë, kapje nga lart, kapje e përzier. - Mbështetje të ndryshme: Mbështetje ballore, mbështetje shpinore, mbështetje shaluar. - Elementë rrotullues: Rrotullime të ndryshme para-prapa dhe me kthime. 	<p><i>Nxënësi:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - njeh dhe përdor elementët e thjeshtë të veglave. - njeh dhe përdor llojet e ndryshme të kapjeve. - dallon mbështetjet ballore, shpinore dhe shaluar në vegla. - kryen rrotullimet e ndryshme para, prapa dhe me kthim. - kryen daljet e thjeshta nga vegla. - dallon në ekzekutim ndryshimin midis elementëve të thjeshtë me specifika të ndryshme. - përvetëson aftësitë koordinative dhe orientimit në hapësirë dhe në kohë.



- Mësimi i daljeve të thjeshta nga vegla: Lëshimi nga vegla nga mbështetja dhe nga varja.



Tematika:

- Veprimtari të elementëve bazë të paraleles së shkallëzuar (vajza), klasa V
- Veprimtari të elementëve bazë të hekurit gjimnastikor dhe unazave (djem), klasa V

Përshkrimi i tematikës: Këto vegla gjimnastikore janë pjesë e rëndësishme e shumëgjarshit gjimnastikor për meshkuj dhe femra. Këto vegla kërkojnë aftësi të mëdha speciale fizike, forcë dhe ekuilibër. Gjithashtu me të ushtruarit në këto vegla zhvillohet forca muskulare, orientimi në hapësirë dhe në kohë dhe rritet besimi në vetvete. Këto vegla kanë për qëllim t'u japin mundësi nxënësve të njihen dhe të mësojnë teknikat e ndryshme të të mësuarit të elementëve përbërës të këtyre veglave.

Rezultatet e të nxënit të tematikës*Nxënësi:*

- njeh dhe përdor elementët bazë që përmbledhin paralelja e shkallëzuar, hekuri gjimnastikor dhe unaza.
- zhvillon aftësi të forcës, ekuilibrit dhe rrit personalitetin e nxënësve.
- mëson elementë të ndryshëm në varje dhe në mbështetje.
- mëson elementë rrotullues para dhe prapa.
- mëson elementë të ndryshëm si dalje me salto e me pirueta.

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

- Lëkundje me kapje të ndryshme: Lëkundje me kapja nga poshte, kapje nga lart, kapje e përzier.
- Mbështetje të ndryshme: Mbështetje ballore, shpinore, shaluar dhe mbështetje horizontale dhe vertikale.
- Elementët rrotullues: Ushtrime për rrotullimet para-prapa dhe me kthime.
- Mësimi i daljeve të ndryshme nga vegla: Lëshimi nga vegla nga mbështetja dhe varja me kthime të thjeshta.

Nxënësi:

- demonstroi elementët bazë të veglave gjimnastikore.
- kryen llojet e ndryshme të kapjeve.
- demonstroi mbështetjet ballore, shpinore dhe shaluar në vegla.
- ekzekutoi rrotullimet e ndryshme para, prapa dhe me kthime.
- kryen daljet e thjeshta nga vegla dhe njeh ato me kthime.
- dallon në ekzekutim ndryshimin midis elementëve me specifika të ndryshme.
- përvetëson aftësitë koordinative dhe të orientimit në hapësirë dhe në kohë.



Tematika: Veprimtari të elementëve bazë të kalit me doreza (djem), klasa III

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 kryhen 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 kalin pa dhe me doreza zhvillohen muskujt e krahëve dhe të rrethit të supit, muskujt e barkut etj.

Rezultatet e të nxënit të tematikës

Nxënësi:

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

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



Tematika: Veprimtari të elementëve bazë të kalit me doreza (djem), klasa IV

Përshkrimi i tematikës: Ndryshe nga veglat e tjera të shumëgjarëshit gjimnastikor për meshkuj, kali me doreza ka specifikën e vet për arsye se të gjithë elementët apo ushtrimet kryhen vetëm në mbështetje. Për këtë arsye nxënësit apo ushtruesit që merren me gjimnastikë duhet të kenë aftësi fizike të tilla që të mundësojnë kryerjen e elementëve të ndryshëm në të. Nëpërmjet ushtrimeve në kalin 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 e thjeshtë bazë të kalit me doreza.
- njeh mbështetjet e thjeshta në kalin me doreza.
- mëson lëvizje të thjeshta në formë lavjerrësi majtas dhe djathtas.
- mëson kalimin e këmbës para dhe prapa në kalin me doreza.
- identifikon mënyra të ndryshme për mbrojtjen nga dëmtime të ndryshme gjatë ekzekutimit të ushtrimeve.

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

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Mbështetjet: Ushtrime për mbështetjet e thjeshta ballore, shpinore dhe shaluar.• Lëkundje në formë lavjerrësi: Ushtrime të thjeshta për lëkundjet nga e majta dhe nga e djathta.• Mësimi i kalimit të këmbës para dhe mbrapa: Ushtrime të thjeshta të kalimit të këmbës para dhe mbrapa. | <p><i>Nxënësi:</i></p> <ul style="list-style-type: none">- njeh elementët e thjeshtë bazë të kalit me doreza.- njeh mbështetjet e thjeshta.- njeh elementë të ndryshëm specifikë të kalimit të këmbës në formë lavjerrësi.- njeh elementë të ndryshëm të kalimit të këmbës para dhe prapa- dallon në ekzekutim ndryshimin midis elementëve të ndryshëm të kalimit të këmbëve dhe të rrahëve. |
|--|--|



Tematika: Veprimtari të elementëve bazë të kalit me doreza (djem), klasa V

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

Rezultatet e të nxënit të tematikës

Nxënësi:

- kryen elementët bazë të kalit me doreza.
- kryen mbështetjet e ndryshme në kalin me doreza.
- kryen lëvizje në formë lavjerrësi majtas dhe djathtas.
- kryen kalimin e këmbës para dhe prapa në kalin me doreza.
- njeh dhe përdor kalimin e këmbëve para dhe prapa.
- identifikon mënyra të ndryshme për mbrojtjen nga dëmtime të ndryshme gjatë ekzekutimit të ushtrimeve.

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

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Mbështetjet: Ushtrime për kryerjen e mbështetjeve ballore, shpinore dhe shaluar.• Lëkundje në formë lavjerrësi: Ushtrime të kryerjen e lëkundjeve nga e majta dhe nga e djathta.• Kalimit i këmbës para dhe mbrapa: Ushtrime për kalimin e këmbës para dhe mbrapa.• Kalimi i këmbëve para dhe mbrapa: Ushtrime të thjeshta të kalimit të këmbëve para e prapa. | <p><i>Nxënësi:</i></p> <ul style="list-style-type: none">- kryen elementët bazë të kalit me doreza.- kryen mbështetjet ballore, shpinore dhe shaluar.- ekzekuton elementë të ndryshëm specifikë të kalimit të këmbës në formë lavjerrësi.- ekzekuton kalimin e këmbës para dhe prapa.- njeh dhe kryen kalimin e këmbëve para dhe prapa.- dallon dhe përdor elementë të ndryshëm të kalimit të këmbëve dhe të rrahëve. |
|---|--|



Tematika: Veprimtari të elementëve bazë të traut të ekuilibrit (vajza), klasa III

Përshkrimi i tematikës: Vegla e traut të ekuilibrit është një nga veglat më të veçanta të shumëgjarëshit gjimnastikor për femra. Për specifikën që ka kjo vegël, ushtrimet që zhvillohen në të, kanë rrezikshmëri të lartë. Në të kryhen kryesisht ushtrime vetëm mbi tra. Ushtrimet kryhen në një platformë 12 cm të gjerë dhe 5 m të gjatë. Ushtrimet që kryhen në traun e ekuilibrit kërkojnë siguri të lartë, ekuilibër dhe sigurisht përqendrim shumë të madh. Këtu kryhen elementë të tillë si: ecje në forma të ndryshme, kërcime të ndryshme, rrotullime para dhe prapa, salto të ndryshme, pirueta, lidhje të ndryshme ushtrimesh, dalje etj.

Rezultatet e të nxënit të tematikës

Nxënësja:

- njihet me dy nivelet e tjera të traut të ekuilibrit.
- njihet me pozicionet e qëndrimit mbi traun e mesëm e të lartë.
- njihet me ecjet e thjeshta në traun e mesëm e të lartë.
- njihet me kërcimet e thjeshta në traun e mesëm e të lartë.
- njihet me daljet e thjeshta në traun e mesëm e të lartë.
- njeh elementë të thjeshtë, të cilët kërkojnë përqendrim të madh dhe ekuilibër.

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

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Qëndrimet në traun e mesëm e të lartë: Mësimi i qëndrimeve të ndryshme.• Ecjet e ndryshme në traun e mesëm: Mësimi i ecjeve para, prapa, anësore në traun e mesëm.• Kërcime të ndryshme: Mësimi i kërcimeve të drejta dhe me lëvizje të këmbëve në traun e mesëm.• Dalje të ndryshme: Mësimi i daljeve të thjeshta nga pjesë të ndryshme të traut. | <p><i>Nxënësja:</i></p> <ul style="list-style-type: none">- njeh qëndrimet në traun e ekuilibrit të mesëm e të lartë.- njeh elementë të ndryshëm të ecjeve para, prapa, anash, në traun e mesëm.- njeh elementë të ndryshëm të kërcimeve të drejta dhe me lëvizje të këmbëve në traun e mesëm.- njeh daljet e thjeshta nga pjesë të ndryshme të traut.- bën dallimin midis ushtrimeve me specifika të ndryshme.- fiton aftësi të ndryshme koordinative dhe orientim në hapësirë dhe në kohë. |
|---|---|



Tematika: Veprimtari të elementëve bazë të traut të ekuilibrit (vajza), klasa IV

Përshkrimi i tematikës: Vegla e traut të ekuilibrit është një nga veglat më të veçanta të shumëgarëshit gjimnastikor për femra. Për specifikën që ka kjo vegël, ushtrimet që zhvillohen në të, kanë rrezikshmëri të lartë. Në të kryhen kryesisht ushtrime vetëm mbi tra. Ushtrimet kryhen në një platformë 12 cm të gjerë dhe 5 m të gjatë. Ushtrimet që kryhen në traun e ekuilibrit kërkojnë siguri të lartë, ekuilibër dhe sigurisht përqendrim shumë të madh. Këtu kryhen elementë të tillë si: ecje në forma të ndryshme, kërcime të ndryshme, rrotullime para dhe prapa, salto të ndryshme, pirueta, lidhje të ndryshme ushtrimesh, dalje etj.

Rezultatet e të nxënimit të tematikës

Nxënësja:

- fiton aftësi duke rritur besimin në vetvete për tu ushtruar me elementët e traut të ekuilibrit.
- kryen pozicionet e ndryshme qëndrimit mbi traun e mesëm e të lartë.
- kryen ecjet e thjeshta në traun e mesëm e të lartë.
- kryen kërcimet e thjeshta në traun e mesëm e të lartë.
- kryen daljet e thjeshta në traun e mesëm e të lartë.
- kryen elementë të thjeshtë të cilët kërkojnë përqendrim të madh dhe ekuilibër.

Njohuritë e tematikës	Rezultatet e pritshme që realizohen nëpërmjet tematikës
<ul style="list-style-type: none">• Qëndrimet në traun e mesëm e të lartë: Ushtrime për kryerjen e qëndrimeve të ndryshme.• Ecjet e ndryshme në traun e mesëm e të lartë: Ushtrime për kryerjen e ecjeve para, prapa, anësore.• Kërcime të ndryshme: Ushtrime për kryerjen e kërcimeve të drejta dhe me lëvizje të këmbëve.• Dalje të ndryshme: Ushtrime për dalje të ndryshme nga pjesë të ndryshme të traut.	<p><i>Nxënësja:</i></p> <ul style="list-style-type: none">- kryen qëndrimet në traun e ekuilibrit të mesëm e të lartë.- demonstroi elementë të ndryshëm të ecjeve para, prapa, anash, në traun e mesëm.- kryen elementë të ndryshëm të kërcimeve të drejta dhe me lëvizje të këmbëve në traun e mesëm.- ekzekuton daljet e thjeshta nga pjesë të ndryshme të traut.- bën dallimin midis ushtrimeve me specifika të ndryshme.- fiton aftësi të ndryshme koordinative dhe orientim në hapësirë dhe në kohë.



Tematika: Veprimtari të elementëve bazë të traut të ekuilibrit (vajza), klasa V

Përshkrimi i tematikës: Vegla e traut të ekuilibrit është një nga veglat më të veçanta të shumëgarëshit gjimnastikor për femra. Për specifikën që ka kjo vegël, ushtrimet që zhvillohen në të, kanë rrezikshmëri të lartë. Në të kryhen kryesisht ushtrime vetëm mbi tra. Ushtrimet kryhen në një platformë 12 cm të gjerë dhe 5 m të gjatë. Ushtrimet që kryhen në traun e ekuilibrit kërkojnë siguri të lartë, ekuilibër dhe sigurisht përqendrim shumë të madh. Këtu kryhen elementë të tillë si: ecje në forma të ndryshme, kërcime të ndryshme, rrotullime para dhe prapa, salto të ndryshme, pirueta, lidhje të ndryshme ushtrimesh, dalje etj.

Rezultatet e të nxënit të tematikës

Nxënësja:

- fiton aftësi duke rritur besimin në vetvete për tu ushtruar me elementët e traut të ekuilibrit.
- kryen pozicionet e ndryshme qëndrimit mbi traun e lartë.
- kryen ecjet e thjeshta në traun e lartë.
- kryen kërcimet e thjeshta dhe rrotullimet e ndryshme në traun e lartë.
- njih saltot dhe piruetat e thjeshta.
- njih daljet e ndryshme në traun e lartë.
- njih elementë të ndryshëm, të cilët kërkojnë përqendrim të madh dhe ekuilibër.

Njohuritë e tematikës

Rezultatet e pritshme që realizohen nëpërmjet tematikës

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">- Ecje të ndryshme: Ushtrime të thjeshta të ecjeve para, prapa, anësore dhe me kthime të ndryshme.- Kërcime të ndryshme: Ushtrime të kërcimeve të ndryshme të drejta dhe me hapje të ndryshme të këmbëve.- Rrotullime të ndryshme: Ushtrime për kryerjen e rrotullimeve para dhe prapa. | <p><i>Nxënësja:</i></p> <ul style="list-style-type: none">- kryen elementë të ndryshëm të ecjeve para, prapa, anash, në traun e lartë.- kryen elementë të ndryshëm të kërcimeve të drejta dhe me lëvizje të këmbëve në traun e lartë.- demonstroi rrotullimet para dhe prapa në traun e lartë.- njih dhe kryen saltot dhe piruetat e thjeshta.- ekzekuton daljet e thjeshta nga vendi dhe me vrull dhe njihet me daljet me elementët lidhës. |
|---|--|



<ul style="list-style-type: none"> • Salto dhe pirueta: Ushtrime të thjeshta për salto të ndryshme para dhe prapa dhe pirueta të ndryshme etj. • Dalje të ndryshme: Ushtrime të thjeshta për dalje me elementë lidhës. Ushtrime për daljen nga vendi dhe me vrull. 	<ul style="list-style-type: none"> - bën dallimin midis ushtrimeve me specifika të ndryshme. - fiton aftësi të ndryshme koordinative dhe orientim në hapësirë dhe në kohë.
--	--



Tematika: Veprimtari të elementëve bazë të paraleles (djem), klasa III

Përshkrimi i tematikës: Paralelja është një vegël e shumë e rëndësishme në programin e gjimnastikës për meshkuj, ku kryhen 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 mirë të shprehive lëvizore individuale. Nxënësit apo ushtruesit përfitojnë dhe zhvillojnë aftësi të mira koordinative dhe lëvizore.

Rezultatet e të nxënit të tematikës

Nxënësi:

- dallon 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: Ushtrime për përvetësimin e elementëve të ndryshëm të varjeve të thjeshta.• Mbështetje të thjeshta: Ushtrime për perfeksionimin e elementëve të ndryshëm të mbështetjeve të thjeshta. | <p>Nxënësi:</p> <ul style="list-style-type: none">- bën diferencimin e veprimeve sipas llojeve të paraleleve.- ekzekuton varjet e thjeshta.- përvetëson mbështetjet e thjeshta.- fiton aftësi të ndryshme të këtyre elementëve lëvizorë. |
|---|---|



Tematika: Veprimtari të elementëve bazë të paraleles (djem), klasa IV

Përshkrimi i tematikës: Paralelja është një vegël e shumëgarëshit gjimnastikor për meshkuj. Në të kryhen elementë të ndryshëm në varje, në mbështetje, kalimet nga varja në mbështetje dhe anasjelltas, rrotullime të ndryshme para dhe prapa, me kthime të ndryshme dhe dalje në forma dhe në pozicione të ndryshme. Ushtrimet që ekzekutohen në paralele kërkojnë aftësi të mëdha fizike, koordinative dhe ekuilibër. Gjithashtu paralelja kërkon nga nxënësi që të ketë përgatitje të mire fizike kryesisht në muskujt e krahëve, të rrethit të supit etj. Nxënësit apo ushtruesit përfitojnë dhe zhvillojnë aftësi të mira koordinative dhe fizike.

Rezultatet e të nxënit të tematikës

Nxënësi:

- njeh elementët bazë që kryen në paralele si varje, mbështetje etj.
- njeh rrotullimet e thjeshta me drejtime të ndryshme.
- njeh dhe kryen daljet e thjeshta nga vegla.
- Bën dallimin në ekzekutim midis elementëve të thjeshtë dhe elementëve të komplikuar.

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

- Varje të ndryshme: Ushtrime për varjen e thjeshtë, varjen me kënd, varjen e palosur etj.
- Mbështetje të ndryshme: Ushtrime të thjeshta për mbështetje horizontale, të kombinuara, vertikale etj.
- Rrotullime të thjeshta: Rrotullime para, prapa, me kthime të ndryshme etj.
- Dalje të thjeshta: Dalje të thjeshta, me lëkundje para prapa etj.

Nxënësi:

- njeh dhe kryen një pjesë të elementëve bazë në paralele.
- bën dallimin në ekzekutim midis elementëve të thjeshtë dhe elementëve të komplikuar .
- njeh llojet e ndryshme të varjeve dhe kryen varjet e thjeshta.
- njeh llojet e mbështetjeve dhe ekzekuton mbështetjet e thjeshta.
- njeh rrotullimet dhe daljet e thjeshta në vegël.
- fiton aftësi të ndryshme koordinative dhe orientim në hapësirë dhe në kohë.



Tematika: Veprimtari të elementëve bazë të paraleles (djem), klasa V

Përshkrimi i tematikës: Paralelja është një vegël e shumëgarëshit gjimnastikor për meshkuj. Në të kryhen elementë të ndryshëm në varje, në mbështetje, kalimet nga varja në mbështetje dhe anasjelltas, rrotullime të ndryshme para dhe prapa, me kthime të ndryshme dhe dalje në forma dhe në pozicione të ndryshme. Ushtrimet që ekzekutohen në paralele kërkojnë aftësi të mëdha fizike, koordinative dhe ekuilibër. Gjithashtu paralelja kërkon nga nxënësi që të ketë përgatitje të mire fizike kryesisht në muskujt e krahëve, të rrethit të supit etj. Nxënësit apo ushtruesit përfitojnë dhe zhvillojnë aftësi të mira koordinative dhe fizike.

Rezultatet e të nxënit të tematikës

Nxënësi:

- ekzekuton elementët bazë që kryen në paralele si varje, mbështetje etj.
- kryen rrotullimet e thjeshta dhe me drejtime të ndryshme.
- ekzekuton dalje të ndryshme nga vegla.
- bën dallimin në ekzekutim të elementëve të thjeshtë dhe elementëve të komplikuar.

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

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Varje të ndryshme: Ushtrime të thjeshta për kryerjen e varjes me kënd, varjen e palosur etj.• Mbështetje të ndryshme: Ushtrime për kryerjen e mbështetjes horizontale, të kombinuara, vertikale etj.• Rrotullime të ndryshme: Ushtrime për kryerjen e rrotullimeve para, prapa, me kthime të ndryshme etj.• Dalje të thjeshta: Ushtrime për kryerjen e daljeve të thjeshta, me lëkundje para prapa etj. | <p><i>Nxënësi:</i></p> <ul style="list-style-type: none">- kryen elementët bazë të varjes, mbështetjes, rrotullimit dhe daljes.- bën diferencën e elementëve të thjeshtë duke rritur shkallën e vështirësisë.- demonstroi mbështetjen në variantet e saj në vegël.- fiton aftësi në kryerjen e elementëve të ndryshëm, të cilët nuk kanë ngjashmëri midis tyre.- kryen rrotullimet dhe daljet e thjeshta në vegël.- fiton aftësi të ndryshme koordinative dhe orientim në hapësirë dhe në kohë. |
|--|--|



Tematika: Edukim sportiv dhe shëndetësor, klasa III

Përshkrimi i tematikës: Ndryshe nga tematikat e tjera, “Edukimi sportiv dhe shëndetësor” është një tematikë që zhvillohet në klasë në orë mësimore teorike dhe u mundëson nxënësve fitimin e kompetencave për ruajtjen dhe kultivimin e shëndetit të tyre dhe të të tjerëve; të njohin dhe zbulojnë respektin për vetveten dhe te tjerët; të marrin informacion fillestar rreth formave të ndryshme të lëvizjes së trupit; të njihen me mënyrat e ruajtjes së organizmit nga dëmtimet e mundshme dhe lodhjes gjatë të ushtruarit me veprimtari fizike e sportive; 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 njihen me rreziqet e mundshme në shtëpi si dhe mënyrën e ruajtjes prej tyre, si dhe të bëhen të ndërgjegjshëm për nevojën e ruajtjes së një mjedisi të shëndetshëm, në të cilin mund të mbrojnë veten dhe të tjerët nga faktorët e rrezikshëm.

Rezultatet e të nxënit të tematikës

Nxënësi:

- identifikon format e ndryshme të lëvizjes së trupit dhe gjymtyrët (muskujt dhe kockat kryesore) që përfshihen në to.
- identifikon përfitimet që sjell sporti në jetën e përditshme dhe sportet e përshtatshme për grup-moshën.
- identifikon shkaqet e ndryshimit të frymëmarrjes gjatë të ushtruarit me veprimtari fizike e sportive dhe zbaton me rregullat e thjeshta të qetësimit të frymëmarrjes (si një nga shenjat e lodhjes) gjatë dhe pas veprimtarisë fizike.
- identifikon lloje të ndryshme ushqimesh, argumenton rreth nevojës për shumëllojshmëri në ushqim.
- zbaton pozicionet e sakta të drejtqëndrimit për një shëndet të mirë të shtyllës kurrizore në vend e në lëvizje.
- njeh rregullat elementare të ruajtjes së organizmit nga dëmtimet e mundshme gjatë të ushtruarit me veprimtari fizike e sportive.
- demonstroi përkushtim për ruajtjen dhe kultivimin e higjienës personale dhe të mjedisit në shtëpi, shkollë dhe komunitet.

Njohuritë e tematikës

Rezultatet e pritshme që realizohen nëpërmjet tematikës



<ul style="list-style-type: none"> • Mirëqenia fizike, mendore, emocionale dhe sociale-Trupi i njeriut • Sporti dhe shëndeti • Mirëqenia fizike- Ruajtja e organizmit nga dëmtimet e mundshme gjatë të ushtruarit me veprimtari fizike e sportive. • Të ushqyerit e shëndetshëm. • Mirëqenia sociale-Familja dhe shëndeti 	<p>Nxënësi:</p> <ul style="list-style-type: none"> - identifikon format e ndryshme të lëvizjes së trupit dhe gjymtyrët (muskujt dhe kockat kryesore) që përfshihen në to. - identifikon përfitimet që sjell sporti në jetën e përditshme dhe sportet e përshtatshme për grup-moshën - identifikon shkaqet e ndryshimit të frymëmarrjes gjatë të ushtruarit me veprimtari fizike e sportive dhe zbaton me rregullat e thjeshta të qetësimit të frymëmarrjes (si një nga shenjat e lodhjes) gjatë dhe pas veprimtarisë fizike. - identifikon lloje të ndryshme ushqimesh, argumenton rreth nevojës për shumëllojshmëri në ushqim. - zbaton pozicionet e sakta të drejtqëndrimit për një shëndet të mirë të shtyllës kurrizore në vend e në lëvizje. - identifikon rreziqet për sigurinë në shtëpi dhe rregullat që duhet të zbatojë ku gjendet i vetëm në shtëpi.
--	---



Tematika: Edukim sportiv dhe shëndetësor, klasa IV

Përshkrimi i tematikës: Ndryshe nga tematikat e tjera, “Edukimi sportiv dhe shëndetësor” është një tematikë që zhvillohet në klasë në orë mësimore teorike dhe u mundëson nxënësve fitimin e kompetencave për ruajtjen dhe kultivimin e shëndetit të tyre dhe të tjerëve; të njohin dhe zbulojnë respektin për vetveten dhe te tjerët; të marrin informacion fillestar rreth formave të ndryshme të lëvizjes së trupit; të njihen me mënyrat e ruajtjes së organizmit nga dëmtimet e mundshme dhe lodhjes gjatë të ushtruarit me veprimtari fizike e sportive; 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 njihen me rreziqet e mundshme në shtëpi si dhe mënyrën e ruajtjes prej tyre, si dhe të bëhen të ndërgjegjshëm për nevojën e ruajtjes së një mjedisi të shëndetshëm, në të cilin mund të mbrojnë veten dhe të tjerët nga faktorët e rrezikshëm.

Rezultatet e të nxënit të tematikës

Nxënësi:

- tregon njohuri, menaxhon emocionet dhe i përshtat ato në situata të ndryshme (p.sh.: pune në grupe, lojë në shkollë dhe jashtë saj).
- 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.
- argumenton përfitimet që sjell zbatimi në jetën e përditshme i drejtqëndrimeve të shtyllës kurrizore dhe ndikimet pozitive tek shëndeti.
- njeh rregullat elementare të ruajtjes së organizmit nga dëmtimet e mundshme gjatë të ushtruarit me veprimtari fizike e sportive.
- 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 - Trupi i njeriut - Sporti dhe shëndeti - Mjedişi dhe shëndeti - Të ushqyerit e shëndetshëm - Shoqëria dhe shëndeti 	<p>Nxënësi:</p> <ul style="list-style-type: none"> - identifikon ngjashmërinë në tipare të jashtme dhe në forma të sjelljes me familjarët. - kupton konceptin e ngjashmërisë gjenetike. - identifikon ndikimin e mjedisit në edukimin e sjelljeve. - kupton nevojën e të ushtruarit të rregullt me veprimtari fizike e sportive. - zbaton rregulla të ruajtjes së higjienës gjatë të ushtruarit me sport. - identifikon rregulla të ndryshme për lloje të ndryshme sportesh. - kupton se çfarë është “fair-play”. - identifikon kontributet e mjedisit në shëndetin e njeriut, të elementeve ajër, diell dhe ujë. - identifikon lloje ushqimesh hiper-kalorike dhe efektet e konsumimit të tyre në shëndetin e njeriut. - identifikon ushqimet e pakontrolluara dhe efektet e konsumimit të tyre në shëndetin e njeriut. - identifikon rreziqet për sigurinë gjatë lojës jashtë shtëpisë (rrugë apo ambiente të hapura), kujdesin që duhet të ketë dhe rregullat që duhet të zbatojë për sigurinë e tij. - identifikon institucione apo persona ku duhet të drejtohet për ndihmë në rast të dëmtimeve fizike gjatë lojës.
--	---



Tematika: Edukim sportiv dhe shëndetësor, klasa V

Përshkrimi i tematikës: Ndryshe nga tematikat e tjera, “Edukimi sportiv dhe shëndetësor” është një tematikë që zhvillohet në klasë në orë mësimore teorike dhe u mundëson nxënësve fitimin e kompetencave për ruajtjen dhe kultivimin e shëndetit të tyre dhe të tjerëve; të njohin dhe zbulojnë respektin për vetveten dhe te tjerët; të marrin informacion fillestar rreth formave të ndryshme të lëvizjes së trupit; të njihen me mënyrat e ruajtjes së organizmit nga dëmtimet e mundshme dhe lodhjes gjatë të ushtruarit me veprimtari fizike e sportive; 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 njihen me rreziqet e mundshme në shtëpi si dhe mënyrën e ruajtjes prej tyre, si dhe të bëhen të ndërgjegjshëm për nevojën e ruajtjes së një mjedisi të shëndetshëm, në të cilin mund të mbrojnë veten dhe të tjerët nga faktorët e rrezikshëm.

Rezultatet e të nxënit të tematikës

Nxënësi:

- tregon njohuri, menaxhon emocionet dhe i përshtat ato në situata të ndryshme (p.sh.: pune në grupe, lojë në shkollë dhe jashtë saj).
- 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.
- argumenton përfitimet që sjell zbatimi në jetën e përditshme i drejtqëndrimeve të shtyllës kurrizore dhe ndikimet pozitive tek shëndeti.
- njeh rregullat elementare të ruajtjes së organizmit nga dëmtimet e mundshme gjatë të ushtruarit me veprimtari fizike e sportive.
- 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 - Trupi i njeriut - Sporti mjedisi dhe shëndeti - Sporti dhe të ushqyerit - Shoqëria dhe shëndeti 	<p>Nxënësi:</p> <ul style="list-style-type: none"> - kupton konceptin e një trupi “elastik” dhe argumenton mbi nevojën e ushtrimit për një trup “elastik” (përkulshmëria dhe fleksibiliteti artikular). - njeh origjinën e lashtë të sporteve. - identifikon dallimet midis sporteve kolektive dhe sporteve individuale, si dhe argumenton mbi preferencat e tij sportive. - identifikon rreziqet që i kanosen shëndetit të njeriut nga mjedisi i ndotur (ajri dhe uji). - kontribuon në ruajtjen e një mjedisi të pastër e të shëndetshëm. - kupton nevojën e të ushtruarit të rregullt me veprimtari fizike e sportive. - identifikon mënyrat e përshtatshme të të ushqyerit sipas veprimtarisë fizike që do të kryhet. - identifikon ushqime dhe produkte ushqimore të përshtatshme për moshën. - kupton se çfarë është talenti sportiv dhe argumenton mbi aftësitë e tij sportive. - argumenton mbi modelin familjar në edukimin e dëshirës për sport dhe veprimtari fizike
---	---



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 drejt përmirësimit të shëndetit. Lidhur me zbatimin e programit të gjimnastikës për klasat 3-5, është e domosdoshme të ndiqet metodologji e caktuar, duke respektuar një nga parimet bazë të edukimit fizik, gradualitetin ku 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 ketë 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: Në fillim duhet të kryhen ushtrime të thjeshta që t'i përshtaten specifikave që kërkon kjo disiplinë. Më pas kalohet në mësimin e elementëve bazë dhe në mësimin dhe lidhjen midis elementëve.*
- *Në kërcimet e thjeshta dhe me mbështetje: Fillimisht kryhen elementë të thjeshtë të kërcimeve duke filluar që nga vrulli dhe rrahja në pedanë. Më pas kalohet në kërcime të thjeshta në gjatësi, në lartësi dhe në thellësi. Pasi janë mësuar mirë, kalohet në kërcimet e thjeshta në mbështetje.*
- *Në paralelen e shkallëzuar, hekurin gjimnastikor dhe unaza: Metodologjia e punës është t'u mësohet nxënësve që fillimisht të kryejnë elementë të thjeshtë ndihmës që u përshtaten këtyre specifikave. Gradualisht kalohet në kryerjen e ushtrimeve të thjeshta të ndryshme në vegël.*
- *Në kalin me doreza: Fillimisht mësohet teknika e mbështetjes, ballore dhe shpinore. Më pas kryhen lëvizjet në formë lavjerrësi me mjete metodike ndihmëse. Pastaj kalohet në mësimin e elementëve të thjeshtë në nivelin që kërkon kjo grup-moshë.*
- *Në traun e ekuilibrit: Në fillim kryhen elementë të thjeshtë të ecjeve të ndryshme në traun e ulët metodik. Më pas kalohet në elementë më të vështirë, si kërcime e rrotullime të thjeshta, po në traun e ulët metodik. E njëjta metodologji ndiqet*



më pas në traun e mesëm metodik, për të kaluar më pas në traun e lartë me përmasa normale.

- *Në paralelen simetrike(të meshkujve): Në fillim kryhen elementë të thjeshtë në paralelen e ulët metodik, më pas kalohet në elementë më të vështirë , po në paralelen e ulët metodik. E njëjta metodologji përdoret duke kryer elementët e mësuar më lart në paralelen e mesme metodike duke kaluar më pas në kryerjen e këtyre elementëve në paralelen e përmasave normale.*

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 saj: lëkundje të vogla, lëkundje me kapje të ndryshme etj.*
- *Në mbështetjet e ndryshme në veglat ku përdoret mbështetja, mësohen teknikat e mbështetjes bazë, ballore dhe shpinore: mbështetje të thjeshta, mbështetje horizontale, vertikale etj.*
- *Në rrotullimet dhe saltot e ndryshme, të cilat përfshihen pothuajse në të gjitha veglat: rrotullime të ndryshme me mjete ndihmëse didaktike.*
- *Në piruetat si element që përfshihen përsëri pothuajse në të gjitha veglat gjimnastikore: kthimet 90°, 180°, 360° e më shumë, në këmbë apo shtrirë në tapet.*



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 koordinatave.
 - *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 mjeshesh 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 mësimet teorike 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 nxënësve, 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 nxënësve 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.



ORIENTIME DHE SUGJERIME PËR TESTE RRETH PËRMBAJTJES SË TEMATIKAVE

- Testim për forcën e krahëve. Përkulje dhe drejtim i krahëve në tokë: 7 herë për djem dhe për vajza 7 herë, por me gjunjët në tokë.
- Testim për përkulshmërinë. Ndenjur në tokë me këmbët e drejta, përkulje e trungut para me krahët e shtrira, me qëndrim 3 sec: 18 cm djem dhe 23 cm vajza.
- Testim kërcim së gjati nga vendi: djem/vajza 170 centimetra.
- Testim për muskujt e barkut. Varur në shkallën suedeze (shpinore) qëndrim me kohë, me këmbët e mbledhura të ngritura në këndin 90° me trupin: djem 12 sec; vajza 8 sec.
- Testim kërcim së larti nga vendi: 15 cm për djem dhe 10 cm për vajza.
Testim qëndrueshmërie në hekurin gjimnastikor për muskujt e krahëve: 15 sec për djem dhe 10 sec për vajza.



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 shprehë 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 mësimin 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.

