



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

**KLASA E PROFILIZUAR SPORTIVE**

**ARSIMI I MESËM I ULËT**

**LËNDA: ATLETIKË (DJEM DHE VAJZA)**

**KLASA: IX**

Tiranë, 2022





REPUBLIKA E SHQIPËRISË

MINISTRIA E ARSIMIT DHE SPORTIT

AGJENCIA E SIGURIMIT TË CILËSISË SË ARSIMIT PARAUNIVERSITAR

MIRATOHET

MINISTRI  
EVIA KUSHI



**KLASA E PROFILIZUAR SPORTIVE**

**ARSIMI I MESËM I ULËT**

**LËNDA: ATLETIKË (DJEM DHE VAJZA)**

**KLASA: IX**

**Tiranë**

**2022**

**Koordinatori i programit:**

Marina Topulli



**Autorë të programit:**

Msc. Marjeta Kokona



Dr. Rigerta Selenica



## TABELA E PËRMBAJTJES

TABELA E PËRMBAJTJES.....	4
HYRJE.....	5
QËLLIMI I PROGRAMIT TË ATLETIKËS.....	6
SYNIMET E PROGRAMIT TË ATLETIKËS .....	7
KOHA MËSIMORE PËR ÇDO TEMATIKË TË PROGRAMIT .....	8
TEMATIKAT DHE SYNIMET QE ARRIHEN NËPËRMJET TYRE.....	9
PËRMBAJTJA E PROGRAMIT TË ATLETIKËS, KLASA E 9-TË.....	10
UDHËZIME METODOLOGJIKE PËR ZBATIMIN E PROGRAMIT .....	21
Udhëzime për metodat e të mësuarit të llojeve atletikore: .....	22
UDHËZIME PËR VLERËSIMIN E NXËNËSVE.....	24
MATERIALE BURIMORE .....	27



## HYRJE

Programi i klasës së profilizuar sportive “Atletikë”, ka për qëllim rritjen e cilësive sportive dhe shprehive aplikative praktike atletikore, për ti çuar rezultatet në nivele të vazhdueshme konkurruese, i cili kërkon përcaktim të saktë të strukturës dhe përmbajtjes mbi baza organizative dhe shkencore në përsosjen e aftësive funksionale të nxënësve dhe ngritjen drejt nivelit të mjeshtrisë sportive. Ky program kërkon përfshirjen e motivuar, gatishmërinë e plotë në procesin mësimor dhe atë stërvitor duke u fokusuar në drejtimet e të mësuarit, të edukuarit dhe të zhvillimit të gjithanshëm të nxënësit. Nëpërmjet tyre përcaktohen rezultatet e treguesve fizikë-lëvizorë dhe psikologjikë, si dhe aftësitë e mundësitë e gjithanshme të nxënësve për zbatimin cilësor të procesit mësimor, stërvitor dhe atij garues në disiplinën e Atletikës.

Programi është i hartuar në mbështetje me parimet pedagogjike dhe tiparet e zhvillimit të përgjithshme të procesit të të mësuarit duke ndjekur radhën e caktuar, graduale dhe të normuar në përputhje me moshën dhe aftësitë e nxënësve. Përmbajtja përfshin rregulloren e saj, nëndisiplinat me elementet teknike të tyre, nëpërmjet të cilave nxënësi duhet të arrijë një nivel të caktuar të treguesve lëvizorë dhe koordinativ dhe të sigurojë një pjesëmarrje të vetëdijshme në procesin e stërvitjes sportive.



## QËLLIMI I PROGRAMIT TË ATLETIKËS

Programi synon formimin e nxënësve/sportistëve në sportin e bukur të Atletikës nëpërmjet njohurive teorike - praktike të cilat shërbejnë për realizimin me sukses të arritjeve sportive të një niveli më të lartë. Dhënia e njohurive për nëndisiplinat, njohja me rregulloren, mësimi i detajuar i teknikave, projektet e ndryshme gjatë procesit mësimor, synojnë rritjen e kapaciteteve të nxënësve sportist në disiplinën e Atletikës. Qëllimi i tij është zhvillimi dhe ruajtja vit pas viti në nivele të kënaqshme të cilësive fizike dhe psikomotore, pasurimi shkallë-shkallë me përvojën e përgjithshme lëvizore të fëmijëve për të realizuar me baza të shëndosha ecurinë e përvetsimit të veprimeve lëvizore atletikore. Gjithashtu programi nxit fëmijët për kuptimin e vlerave të lëvizjeve, të ushtrimeve fizike dhe të sportit për shëndetin.



## SYNIMET E PROGRAMIT TË ATLETIKËS

Në fund të klasës së 9-të synohen arritje të nxënësit në disa aspekte:

- *Në aspektin e përgatitjes fizike dhe lëvizore*, krijimi i bazës themelore të veprimeve tekniko-taktike  
  
dhe rritjen e bagazhit lëvizor.
- *Në aspektin e përgatitjes individuale*, rritjen e treguesve fizikë e funksional, si dhe shprehive fizike-koordinuese.
- *Në aspektin e cilësisë sportive*, rritjen dhe zhvillimin e rezultateve sipas disiplinave atletikore.
- *Në aspektin për forcimin e shëndetit*, ruajtjen e kujdesi personal dhe pjesëmarrjen aktive në veprime të ndryshme atletikore.



## KOHA MËSIMORE PËR ÇDO TEMATIKË TË PROGRAMIT

Lënda “Atletikë” zhvillohet për 34 javë mësimore me nga 3 orë secila, pra gjithsej **102** orë për klasën e nëntë. 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, kurse janë të lirë të ndryshojnë me 10% (shtesë ose pakësim) orët e rekomanduara për të tre tematikat (Vrapimet, Kërcimet dhe Hedhjet).*

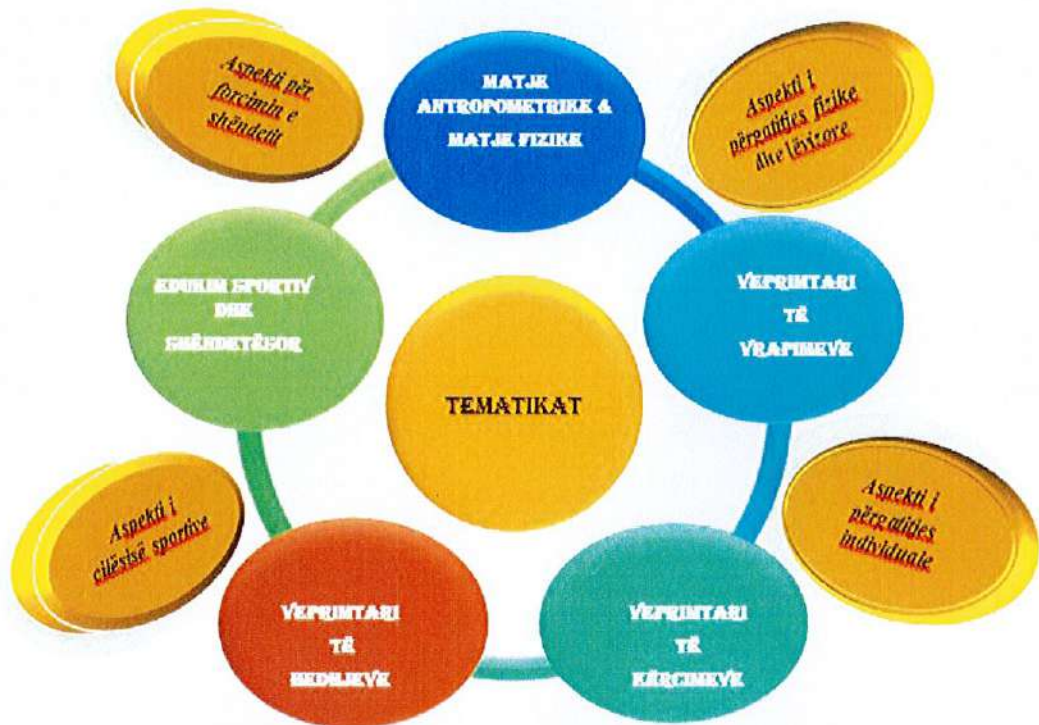
Tabela 1: Orë të sugjeruara për çdo tematikë

Tematikat	Matje antropometrike & Matje fizike	Veprimtari të Vrapimeve	Veprimtari të Kërcimeve	Veprimtari të Hedhjeve	Edukim sportiv dhe shëndetësor
Orët	6 orë	29 orë	29 orë	29 orë	9 orë
	102 orë				





## TEMATIKAT DHE SYNIMET QE ARRIHEN NËPËRMJET TYRE



## PËRMBAJTJA E PROGRAMIT TË ATLETIKËS, KLASA E 9-TË

Programi i “Atletikës” për klasat me profil sportiv, për klasën e nëntë, AMU (Arsimi i Mesëm i Ulët) zhvillohet përmes përmbajtjeve të detyrueshme të tematikave që ajo përmban. Ato janë:

1. *Matje antropometrike dhe Matje fizike*
2. *Veprimtari të Vrapimeve*
3. *Veprimtari të Kërcimeve*
4. *Veprimtari të Hedhjeve*
5. *Edukim sportiv dhe shëndetësor*

Këto tematika janë bazë për të siguruar rezultatet e të nxëniet në profilin e Atletikës. Për secilën tematikë janë paraqitur njohuritë që duhet të demonstrojë nxënësi lidhur me nëntematikat përkatëse. Tematikat **nuk** janë të detyrueshme të ndiqen sipas renditjes në program, por çdo mësues e zhvillon planifikimin e tyre në përmbajtje të lëndës 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** (*pesha, lartësia, BMI, vlera e raporti PK - perimetri i belit / PG - glutral*) të nxënësit, janë të detyrueshme për t’u kryer prej mësuesve të lëndës në 2 orë mësimore, të përfshira në planifikimin vjetor në fillim dhe në fund të vitit. Në orët e matjeve antropometrike, mësuesi në bashkëpunim me mjekun bën kontrollin shëndetësor të nxënësve dhe plotëson kartelën shëndetësore.

**Matjet fizike** (*vrapim 30m, kërcim së gjati nga vendi, kërcim së larti nga vendi, flakja e topit të tenisit nga vendi*) të nxënësit shërbejnë për krahasimin e ndryshimeve të vazhdueshme të ecurisë së nxënësve. Sipas tematikave të veprimtarive Atletikore (vrapimet, kërcimet, hedhjet), janë të detyrueshme për t’u kryer prej mësuesve të 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 1: Matje antropometrike dhe Matje fizike

**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, mbitemionit), pra evidentojnë një gjendje të shëndetshme normale ose atë problematike dhe orientojnë për përmirësime të mundshme në kohë, në favor të shëndetit. Matjet teknike përcaktojnë dhe orientojnë nivelin e treguesve lëvizor.

### Rezultatet e të nxënësve të tematikës:

*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 elementëve motorikë, funksional dhe koordinativ;
- realizohet diferencimi i nivelit të treguesve motorik për të përcaktuar prirjet dhe prespektivën e nxënësit me synim programimin e seancave mësimore/stërvitore.

Njohuritë e Tematikës:	Rezultatet e pritshme që realizohen nëpërmjet tematikës
<b>Matje antropometrike dhe Matje fizike</b>	
 Matje antropometrike	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ krijohen databaza për të dhënat e matjeve antropometrike dhe funksionale (pesha, lartësia, BMI, vlera e raporti PK - perimetri i belit / PG - glutral);</li></ul>
 Matje fizike  (sipas tematikave të veprimtarive Atletikore)	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ krijohen databaza për krahasimin e ndryshimeve të vazhdueshme të ecurisë së nxënësve (vrapim 30m, kërcim së gjati nga vendi, kërcim së larti nga vendi, flakja e topit të tenisit nga vendi).</li></ul>




## Tematika 2: Veprimtari të Vrapimeve

**Përshkrimi i tematikës:** Kjo tematikë përmban vrapimin atletikor si një tërësi veprimesh fizike të karakterit rrethor që realizon zhvendosjen në hapësirë dhe kohë nëpërmjet hapave me anësitë e poshtme në raport me kohën. Kjo tematikë ka për qëllim t'u japë mundësi nxënësve të njihen dhe mësojnë teknikat sportive të ecjes sportive, të vrapimeve, organizuar drejt një qëllimi me synime të caktuara të cilat orientohen drejt zhvillimit të gjithanshëm dhe harmonik të nxënësve në parametrat motorik, kondicional, koordinativ sipas disiplinave Atletikore. Kjo veprimtari përdoret si ushtrim dhe kryhet në të gjitha kategoritë e moshave dhe gjinive, si mjet bazë për përgatitje fizike dhe për zhvillimin e organizimit të veprimtarive të tjera atletikore. Kjo veprimtari të shërbejë si orientim drejt profilizimit të nxënësve në garat e vrapimeve. Kjo veprimtari zhvillohet në distanca dhe mënyra të ndryshme: si vrapim i zakonshëm; me pengesa; me stafeta; në natyrë.

### Rezultatet e të nxënit të tematikës:

*Në fund të kësaj tematike:*

- njih dhe përdor rregulloren e garave të vrapimeve atletikore;
- ekzekuton fazat teknike të ecjes sportive sipas teknikës, duke ruajtur ritmin e ecjes në distancë;
- ekzekuton skemën e plotë startit të ulur me vrullin e nisjes për vrapimet e shpejtësisë;
- realizon skemën e plotë teknike të vrapimeve të shpejtësisë;
- realizon vrapime me ndryshim në ritëm në distanca të mesme dhe të gjata;
- realizon kalimin e pengesës sipas kërkesave teknike;
- realizon nisjen nga starti ulur me vrullin e nisjes dhe kalimin e pengesës së parë;
- realizon skemën e plotë teknike të vrapimit me pengesa;
- realizon skemën e plotë teknike të vrapimit me stafeta;
- realizon stafeta lëvizore me mjete në distanca të shkurtra;
- ekzekuton kombinacione koordinative me dhe pa mjete.

Njohuritë e Tematikës:	Rezultatet e pritshme (shkathtësitë) që realizohen nëpërmjet tematikës
<b>Veprimtari të Vrapimeve</b>	
 Ecje sportive	Nxënësi/ja: <ul style="list-style-type: none"><li>▪ përdor rregulloren e garave të vrapimeve;</li></ul>



<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ushtrime për realizimin e ecjes sportive ne distancë</li> <li>🚦 Vrapimet e shpejtësisë (60-100m)</li> <li>▪ Rregulloja e garave të vrapimeve me dhe pa pengesa dhe fazave teknike.</li> <li>▪ Përvetësimi i teknikës dhe fazat teknike të vrapimeve.</li> <li>▪ Nisja nga starti ulur.</li> <li>▪ Vrulli i nisjes, vrapimi në distance.</li> <li>▪ Skema e plotë e fazave teknike të vrapimit.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ reagon ndaj sinjaleve akustike dhe pamore;</li> <li>▪ realizon teknikën e ecjes spotive në distanca të mesme;</li> <li>▪ përshkon distancat nga 60-100m në parametrat e duhur të gjatësisë dhe dendësisë së hapave të vrapimit;</li> <li>▪ realizon teknikën e vrapimeve të shpejtësisë në të gjitha fazat e teknikës me nisje nga pozicioni i ulët;</li> <li>▪ demonstron skemën e thjeshtë të teknikës së vrapimit më pengesa, duke filluar nga nisja, vrapimi deri tek pengesa e parë, kalimi i pengesës, vrapimi midis pengesave dhe vrapimi nga pengesa e fundit deri në mbërritje;</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>🚦 Vrapimi me pengesa</li> <li>▪ Përvetësimi i mësimi të kalimit të pengesës.</li> <li>▪ Përvetësimi i vrapimit ndërmjet pengesave.</li> <li>▪ Përvetësimi i nisjes dhe kalimit të pengesës parë.</li> <li>▪ Përvetësimi i skemës së plotë të fazave teknike të vrapimit me pengesa.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ kryen vrapimin ndërmjet pengesave dhe lidhjen e tyre;</li> <li>▪ demonstron skemën teknike duke kaluar 2-3 pengesa radhazi;</li> <li>▪ ruan ritmin gjatë vrapimit në distancë;</li> <li>▪ përshkon distancat 800-1000m pa prishur ritmin e frymëmarrjes;</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>🚦 Vrapimet e mesme dhe të gjata</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ realizon vrapim me ritëm aerobik 12 min(testi cooper);</li> </ul>



- |   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Përvetësimi i mbajtjes së ritmit dhe teknikës së vrapimit në distancë (sistemi aerobik).</li> <li>✚ Vrapimet me stafeta</li> <li>▪ Përvetësimi i ndërrimit të shkopit të stafetës në distanca të shkurtra.</li> <li>▪ Mësimi i mënyrave të ndërrimit të shkopit në zonë (nga poshtë dhe nga sipër).</li> <li>▪ Përvetësimi i skemës së plotë teknike të vrapimit me stafetë.</li> <li>✚ Ushtrime dhe lojra me stafeta</li> <li>▪ Stafeta lëvizore në distanca të ndryshme me vrapim.</li> <li>▪ Stafetë rrethore</li> <li>✚ Ushtrime koordinative</li> <li>✚ Ushtrime propioceptive</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ kryen vrapimin me stafeta në distanca (4x50m ; 4x100m);</li> <li>▪ realizon ndërrimin e shkopit të stafetës në zonë më dy mënyra (nga poshtë dhe nga sipër);</li> <li>▪ percepton distancën e ndërrimit të shkopit të stafetës, duke përdorur edhe sinjalin akustik;</li> <li>▪ realizon veprime lëvizore në situata loje/stafetë lëvizore me vrapim;</li> <li>▪ ekzekuton cirkuite/lojë më stafeta, me ose pa mjete deri më 5-6 stacione me kohë të caktuar me anë të metodës rrethore;</li> <li>▪ bashkëpunon dhe bashkëvepron në grup;</li> <li>▪ ekzekuton ushtrime të ruajtjes së ekuilibrit në situata ushtrimore/loje me dhe pa mjete;</li> <li>▪ realizon lëvizje të ekuilibruara në kohë dhe me ritëm të caktuar.</li> </ul> |
|---|--|





### Tematika 3: Veprimtari të Kërcimeve

**Përshkrimi i tematikës:** Kjo tematikë përmban veprimtari që karakterizohen nga një fazë e gjatë fluturimi pa mbështetje si pasojë e vrullit dhe rrahjes. Këto veprimtari ndahen në dy grupe: kërcime në lartësi dhe kërcime në gjatësi. Aplikimi i veprimtarive të kërcimeve zhvillojnë forcën shpërthyes, shpejtësinë dhe aftësinë e orientimit në hapësirë dhe në kohë. Kjo tematikë ka për qëllim t'u jap mundësi nxënësve të njihen dhe mësojnë teknikat sportive të kërcimeve, organizuar drejt një qëllimi të caktuar, e cila orientohet drejt zhvillimit të gjithanshëm dhe harmonik të nxënësve në parametrat motorik, kondicional, koordinativ sipas disiplinave Atletikore. Kjo veprimtari përdoret si ushtrim dhe kryhet në të gjitha kategoritë e moshave dhe gjinive. Kjo veprimtari shërben si orientim drejt profilizimit të nxënësve në garat e kërcimeve.

#### Rezultatet e të nxënit të tematikës:

*Në fund të kësaj tematike:*

- përdor rregulloren e garave të kërcimeve në gjatësi dhe lartësi dhe ekzekuton fazat teknike të tyre;
- realizon fazën teknike të rrahjes me 4-6 hapa vrull (Kërcim së gjati dhe së larti);
- realizon kërcimin së gjati 1.5 hapa dhe realizon flurudhën dhe rënien me gjysëm vrulli;
- realizon skemën e plotë të kërcimit me 1.5 hapa në kërcimin së gjati me vrull të plotë;
- realizon skemën e plotë të kërcimit 3-hapësh me vrull të plotë;
- realizon lëvizjet mbi thupër të kërcimit së larti “shpinazi”;
- realizon lidhjen e vrullit më fazën e fluturimit mbi thupër për kërcimin së larti “shpinazi”;
- kryen skemën e plotë të kërcimit së larti “shpinazi” me gjysëm vrulli.

<b>Njohuritë e Tematikës:</b> <b>Veprimtari të Kërcimeve</b>	<b>Rezultatet e pritshme (shkathtësitë) që realizohen nëpërmjet tematikës</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>🚩 Rregullorja e garave të kërcimeve në gjatësi dhe lartësi</li><li>🚩 Kërcimet në gjatësi (së gjati 1.5 hapa dhe 3-hapësh)</li><li>▪ Përvetësimi i skemës teknike të kërcimit së gjati 1.5 hapa (me vrull të mesëm dhe të gjatë).</li></ul>	Nxënësi/ja: <ul style="list-style-type: none"><li>▪ zbaton rregulloren e garave dhe fazat teknike të kërcimeve;</li><li>▪ ekzekuton skemën teknike dhe rënien me dy këmbë në gropë;</li><li>▪ realizon kombinimin e vrullit me kalim në rrahje me gjysëm vrull;</li><li>▪ ekzekuton kërcime në gjatësi më realizimin e flurudhës dhe rënies;</li><li>▪ ekzekuton kërcime në lartësi më realizimin e flurudhës dhe rënies;</li></ul>



<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Përvetësimi i skemës teknike të kërcimit 3-hapësh (me vrull të mesëm).</li> <li>✚ Kërcim së larti</li> <li>▪ Përvetësimi i skemës teknike të Stilit “Shpinazi”.</li> <li>✚ Zbatimi i teknikës dhe fazave teknike të kërcimeve.</li> <li>✚ Përvetësimi i mësimit të rrahjes në vend dhe në zhvendosje.</li> <li>✚ Përvetësimi i mësimit të vrullit</li> <li>✚ Përvetësimi i mësimit i veprimeve gjatë shkëputjes.</li> <li>✚ Përvetësimi i skemës së thjeshtë me vrull të mesëm dhe të plotë.</li> <li>▪ Ushtrime dhe lojra me stafeta. (Lojra të sugjeruara nga mësuesi)</li> <li>▪ Stafetë me kërcim objekti</li> <li>▪ Ushtrime të kërcimit (kërcime me një e dy këmbë në zhvendosje horizontale dhe vertikale).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ kryen hapat në kërcim 3-hapësh sipas kërkesave teknike;</li> <li>▪ kryen skemën e plotë teknike të kërcimit 3-hapësh gjysmë vrull;</li> <li>▪ kryen skemën e plotë me gjysmë vrull në kërcimin së gjati me 1.5 hapa;</li> <li>▪ realizon skemën e plotë teknike të kërcimit së gjati 1.5 hapa me vrull të plotë;</li> <li>▪ realizon lëvizjet mbi thupër të kërcimit së larti “Shpinazi”;</li> <li>▪ kryen skemën e plotë me gjysmë vrull në kërcimin së larti stil “Shpinazi”;</li> <li>▪ realizon skemën e plotë të teknikës së kërcimit së larti “Shpinazi” me vrull të plotë;</li> <li>▪ ekzekuton veprime lëvizore në situata loje lëvizore;</li> <li>▪ realizon cirkuite me mjete të lartësive të ndryshme deri më 5-6 stacione me kohë të caktuar;</li> <li>▪ realizon ushtrimet e kërcimit në teknikën përkatëse.</li> </ul>
--	---










#### Tematika 4: Veprimtari të Hedhjeve

**Përshkrimi i tematikës:** Janë veprimtari që realizohen me përdorimin e një mjeti/vegël të cilin duhet ta hedhësh në një largësi sa më të madhe. Kjo veprimtari ndikon në zhvillimin e forcës, shkathtësisë dhe përmban sforcime të mëdha neuro –muskulore brenda një kohe të shkurtër të cilat ngarkojnë dhe sforcuojnë muskujt e gjymtyrëve të sipërme, të supeve, trungut dhe të këmbëve. Kjo tematikë ka për qëllim t’u jap mundësi nxënësve të njihen dhe mësojnë teknikat sportive të hedhjeve, organizuar drejt një qëllimi të caktuar, i cili orientohet drejt zhvillimit të gjithanshëm dhe harmonik të nxënësve në parametrat motorik, kondicional, koordinativ sipas disiplinave Atletikore. Kjo veprimtari përdoret si ushtrim dhe kryhet në të gjitha kategoritë e moshave dhe gjinive, si mjet bazë për përgatitje fizike dhe për zhvillimin e organizimit të veprimtarive të tjera atletikore. Kjo veprimtari të shërbejë si orientim drejt profilizimit të nxënësve në garat e hedhjeve. Këto veprimtari ndahen dhe zhvillohen në hedhjet pas koke, hedhjet me rrotullim dhe me shtytje.

#### Rezultatet e të nxënit të tematikës:

*Në fund të kësaj tematike:*

- zbaton rregulloren e garave të hedhjeve dhe kryen fazat teknike të tyre;
- kryen hedhjen e veglës shpinazi (gjyle);
- kryen hedhjen e veglës me rrotullim (disk);
- kryen hedhjen e veglës me fshikullim (shtizë);
- realizon hedhjen nga vendi sipas pozicionit fillestar për hedhje(gjyle, shtizë, disk);
- realizon vrullin e hedhjes sipas kërkesave teknike (gjyle, shtizë, disk);
- realizon skemën e thjeshtë teknike të hedhjeve të veglës(gjyle, shtizë, disk);
- realizon ushtrime koordinative me mjete/sendë të ndryshme.

Njohuritë e Tematikës: Veprimtari të Hedhjeve	Rezultatet e pritshme (shkathësitë) që realizohen nëpërmjet tematikës
 Rregullorja e garave të hedhjeve.  Përvetësimi i teknikës dhe fazave teknike të hedhjeve.	Nxënësi/ja: <ul style="list-style-type: none"><li>▪ njeh rregulloren dhe ekzekuton fazat teknike të hedhjeve;</li></ul>



<ul style="list-style-type: none"> <li>✚ Përvetësimi i kapjes/mbajtjes dhe hedhjes së veglës(gjyle, shtizë, disk) me pesha të ndryshme(të vogla).</li> <li>▪ Përvetësimi i pozicionit fillestar për hedhje në pedanë dhe lidhja me vrullin.</li> <li>▪ Përvetësimi i kapjes dhe mbajtjes së veglës.</li> <li>▪ Përvetësimi i përgatitjes për vrull dhe vrullit.</li> <li>▪ Përvetësimi i pozicionit bazë të hedhjes së veglës.</li> <li>▪ Përvetësimi i frenimit dhe hedhjes së veglës në çastin final.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ kryen hedhje me shtytje të topave të mbushur nga pozicioni shpinazi nga pedana e hedhjes nga vendi;</li> <li>▪ kryen kapjen, mbajtjen e veglës dhe zënien së pozicionit fillestar për hedhje;</li> <li>▪ Kryen përgatitjen për vrull dhe vrullin hedhjes së veglës;</li> <li>▪ kryen frenimin dhe hedhjen e veglës në çastin final;</li> <li>▪ realizon skemën e thjeshtë teknike të hedhjes së veglës (gjyle, shtizë, disk);</li> <li>▪ kryen hedhje me fshikullim të topave të tenisit. (ose topa të mbushur);</li> <li>▪ realizon hedhje me rrotullim të sendeve;</li> <li>▪ realizon ushtrime me mjete/sendë të ndryshme me forma, madhësi dhe pesha të ndryshme;</li> <li>▪ realizon hedhjet në largësi dhe me saktësi sipas kërkesave teknike;</li> <li>▪ realizon veprime sipas kërkesave të lojrave me stafeta.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>✚ Ushtrime dhe lojëra me stafeta(lojra të sugjeruar nga mësuesi).</li> <li>▪ Goditja në shenjë.</li> <li>▪ Flake veglën sa më larg.</li> <li>▪ Topa djegësi.</li> <li>▪ Paso dhe ulu shpejt.</li> <li>▪ Stafetë me hedhje të topit (medicinbolli, tenisi)</li> </ul>	






### **Tematika 5: Edukim sportiv dhe shëndetësor**

**Përshkrimi i tematikës:** Ndryshe nga tematikat e tjera “Edukim sportiv dhe shëndetësor” është një tematikë që zhvillohet në

klasë në orë mësimore teorike, e cila u mundëson nxënësve fitimin e kompetencave për ruajtjen dhe kultivimin e shëndetit të tyre dhe të të tjerëve, u mundëson të njohin dhe zbulojnë respektin për vetveten dhe të tjerët, të njihen me mënyrat e ruajtjes së organizmit nga dëmtimet e mundshme gjatë të ushtruarit me aktivitet fizik e sportiv, të krijojnë shprehje të drejta të të ushqyerit për zgjedhje të shëndetshme, të kuptojnë efektet negative të përdorimit të substancave narkotike për të mbrojtur veten dhe të tjerët nga faktorët e rrezikshëm. Në këtë tematikë do të shqyrtohet rëndësia e të veshurit dhe të ushqyerit në sport si dhe rregullat bazë të sportit të Atletikës. Të njihen me organizimin dhe historikun e sportit të Atletikës dhe të njohin vlerat atletikore për edukim të përgjithshëm sportiv dhe shëndetësor.





#### **Rezultatet e të nxënit të tematikës:**

*Në fund të kësaj tematike:*

- tregon njohuri, menaxhon me emocionet e tij/saj dhe i përshtat ato në situata të ndryshme (psh. pune në grupe, lojë në shkollë dhe jashtë saj etj);
- identifikon diferencat gjinore në nevojat për veprimtari fizike dhe sportive;
- argumenton përfitimet që sjell zbatimi në jetën e përditshme të veprimtarisë së rregullt fizike dhe ndikimet pozitive tek shëndeti fizik dhe mendor;
- identifikon lloje të ndryshme të veprimtarive rekreative;
- harton dhe vë në praktikë një plan individual pune në funksion të përmirësimit të gjendjes fizike, sipas përkatësisë gjinore;
- identifikon shkaktarët kryesor të plagëve dhe zbaton rregulla të dhënies së ndihmës së parë në raste të plagëve të ndryshme dhe shkaktarëve të tyre;
- identifikon rreziqet nga përdorimi i substancave që krijojnë varësi si heroina dhe kokaina;
- zbaton mënyra të respektimit dhe të ruajtjes së mjedisit ku jeton: shkollë, shtëpi e më gjerë.

<b>Njohuritë e tematikës</b>	<b>Rezultatet e pritshme që realizohen nëpërmjet</b>
<b>Edukim sportiv dhe shëndetësor</b>	<b>tematikës</b>



<p>  Mirëqenia fizike, mendore, emocionale dhe sociale.         </p> <p>  Ruajtja e organizmit nga dëmtimet e mundshme në jetën e përditshme dhe gjatë veprimtarisë fizike e sportive.         </p> <p>  Edukimi Olimpik.         </p> <p>  Rreziku nga përdorimi i lëndëve narkotike ( droga).         </p>	<p>Nxënësi/ja:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ identifikon nevojat e ndryshme për aktivitet fizik e sportiv tek vajzat dhe djemtë;</li> <li>▪ harton dhe vë në praktikë një plan individual pune në funksion të përmirësimit të gjendjes fizike, sipas përkatësisë gjinore;</li> <li>▪ identifikon shkaktarët kryesorë të plagëve;</li> <li>▪ zbaton rregullat kryesore të dhënies së ndihmës së parë në raste të plagëve sipas llojit dhe shkaktarit të plagës;</li> <li>▪ njeh historikun e zhvillimit të Lëvizjes Olimpike në Shqipëri dhe pjesëmarrjen në Lojërat Olimpike;</li> <li>▪ lëvizja Olimpike në Shqipëri.</li> <li>▪ Shqipëria pjesëmarrëse në Lojërat Olimpike (historiku);</li> <li>▪ shkolla dhe Olimpizmi;</li> <li>▪ njeh rreziqet nga përdorimi i substancave që krijojnë varësi si heroína dhe kokaina.</li> </ul>
--	---






# 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 morfologjik, kondicional, koordinativ, funksional dhe përmirësimit të shëndetit. Lidhur me zbatimin e programit të Atletikës kl 9-të, është e domosdoshme të ndiqet metodologjia 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 e skemave teknike, duhet të përputhen me kërkesat e moshës dhe rregulloret e zhvillimit të garave. Ora mësimore të ketë karakter krijues dhe të përmbajë disa detyra mësimore.

Krahas kësaj para se të fillojmë të mësojmë teknikat sportive gjatë procesit të të mësuarit duhen patur parasysh dhe disa kërkesa metodike organizative:

- *Në vrapimet e shpejtësisë:* fillimisht duhet të kryhen një numër ushtrimesh speciale të reagimit të shpejtë dhe mënyrës së vrapimit në vijë të drejtë dhe më pas të kalohet në mësimin e elementëve teknik të vrapimit të shpejtësisë, nga nisja e lartë, reagimit në nisje, në vrullin e nisjes dhe dëndësinë e hapave të vrapimit në distancë.
- *Në kërcimet atletikore:* të insistohet në kryerjen e rrahjes me vendosjen e rregullt të këmbës në tokë, fillimisht me prekjen e vendit të rrahjes me thembër dhe më pas kalohet rrjetshëm deri tek maja e shputës së këmbës shtytëse. Gjatë kryerjes së kërcimeve atletikore vëmendje duhet ti kushtohet realizimit të saktë të provave me pak vrull si dhe hyrjes së rrjedhshme nga vrulli në rrahje.
- *Në hedhjen e topit të mbushur:* të tregohet kujdes i veçantë në momentin e sforcimit final, ku bëhet dhe shkëputja e topit nga dora, më pas të kalohet në shtytjet me një dhe dy duar nga pozicionet e ndryshme duke insistuar në përcjelljen e shpejtë në çastin e lëshimit.
- *Në vrapimin ecje –rendje:* fillimisht të kalohet gradualisht nga ecja e shpejtë në vrapim të lirë dhe të lehtë në segmente të shkurtëra (nga 50-100m), duke kombinuar herë pas here vrapim ecje dhe duke mbajtur një ritëm mesatar vrapimi me puls jo më shumë se 160 rrahje/min.



Procesi mësimor atletikor krahas vemendjes në drejtim metodik të ushtrimeve atletikore duhet të përmbajë mjete, paisje dhe forma pune, të cilat ndihmojnë për realizimin e një numri të konsiderueshëm ushtrimesh speciale:

- *Në ecje:* ushtrime për hapin (në vend dhe në ecje), ecje figurative etj.
- *Në vrapim:* lëvizja e krahëve në vend (si në vrapim), vrapim në vend, vrapim me hapa të vegjël, vrapim me ngritjen e gjunjëve lart, vrapim me thembra prapa vitheve etj.
- *Në kërcime:* kërcime “indiane” kërcime “cingthi” kërcime me prekje objekti në lartësi (top i varur, tullumnac etj)
- *Në hedhje:* shtytje nga vendi nga pozicioni ballor, shtytje në mes këmbëve (pozicion me këmbë të hapura), shtytje ose hedhje në vend (pozicioni bazë).

### **Udhëzime për metodat e të mësuarit të llojeve atletikore:**

- Mjetet e përdorura të kenë një përmbajtje të qartë dhe të kuptueshme veçanërisht të fëmijet 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 ndërgjegjsohet për mënyrën e kryerjes së veprimeve, por edhe mësuesit të binden për kuptueshmërinë e tyre.
- Udhëzime 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, ku 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 aplikimi 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, ushtrimet e të cilës 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 përshpejtimin e afateve të të mësuarit.*

- Udhëzime për fazën e vazhdueshmërisë të të mësuarit ku: Të mësuarit të jetë një proces gradual, ku të kombinohen skema të mësuarra 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 përvetsimin e teknikës atletikore.
- Udhëzime për Metodën e korigjimit teknik, e cila të shoqërohet me një sërë mjetesh 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: Kontrolle dhe gara sportive në rang shkolle apo qyteti; Kontrollat të aplikohen në pjesën e fundit të pjesës themelore të orës së mësimit në temat përsëritëse. Kontrollat mësimore të zhvillohen në fundin e pjesës themelore të orës së mësimit. 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 kompetenca 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-lëvizorë; të sigurojë gatishmërinë e nxënësve për të nxënë 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.

Vlerësimi i nxënësit kryhet nëpërmjet:

- a) Vlerësimi të vazhduar (vlerësimi për të nxënë).
  - b) Vlerësimi me test përfundimtar (testim periodik)(vlerësimi i të nxënësit).
  - c) Vlerësimi të portofolit lëndor të nxënësit.
- 
- a) *Vlerësimi i vazhduar*, bazohet në vëzhgimet dhe vlerësimet e mësuesit mbi njohuritë dhe shkathtësitë lëvizore individuale ose në grup, diskutimet e mësuesit me nxënësit mbi materialet që zhvillohen në orët e edukimit sportiv dhe shëndetësor, pjesëmarrjen në aktivitete sportive përgjatë një periudhe. Planifikimi i testeve të ndërmjetme për periudhë sugjerohet të realizohen në orët e temave përforcuese.
  - b) *Vlerësimi me test përfundimtar (testim periodik)*. Në përfundim të periudhës kryhet vlerësimi me test përfundimtar, i cili ka për qëllim të mat nivelin e arritjeve të nxënësit për një grup të caktuar rezultatesh të nxënësit të asaj periudhe. Mësuesi përzgjedh të zhvillojë test përfundimtar, në varësi të veçorive të tematikave të programit për klasën e profilizuar





Atletikë. Testi përfundimtar është test që përmban vetëm rezultatet e të nxënit (shkathësitë) kryesore të periudhës përkatëse. Planifikimi i testit përfundimtar për periudhë sugjerohet të realizohet në orë të veçantë e cila mund të merret nga planifikimi i orëve përforcuese nga tematikat e veprimtarive të vrapimeve, kërcimeve dhe hedhjeve.

- c) *Vlerësimi i portofolit.* Portofoli është koleksionim sistematik i detyrave dhe punimeve krijuese dhe hulumtuese të kryera nga nxënësi përgjatë periudhës për të dëshmuar zhvillimin e kompetencave (njohurive, shkathësitë, qëndrimeve dhe vlerave). Në fillim të periudhës, mësuesi në bashkëpunim me nxënësit, përcaktojnë numrin e detyrave dhe punimeve që do të përfshijnë në portofol përgjatë periudhës, në varësi të specifikave të lëndës. Sugjerohet që përgjatë një periudhe, portofoli, në varësi të lëndës apo periudhës të përmbajë të paktën 1-2 detyra të nxënësit; ku bën pjesë edhe një projekt kurrikular ose një nga fazat e tij.

Vlerësimi i detyrave kryhet në fund të çdo periudhe. Për çdo detyrë të kërkuar duhet të shënohen pritshmëritë dhe arritjet që duhet të realizohen nëpërmjet detyrës. Prezantimi dhe vlerësimi i portofolit të planifikohet në planin e periudhave si orë e veçantë (në fund ose përgjatë periudhës), e cila mund të merret nga planifikimi i orëve përforcuese nga tematikat e veprimtarive të vrapimeve, kërcimeve dhe hedhjeve.

#### **Udhëzime për mënyrat e vlerësimit:**

- Me kohë në sekonda e realizimit të veprimit lëvizor.
- Me distanca në metra e arritur nga veprimi lëvizor.
- Me kompleks ushtrimesh dhe me pikë.
- Me sistem pikësh për ushtrimet e veçanta.
- Me teste e pikë për kombinacionet teknike.
- Vlerësim inkurajues mbi njohuritë e edukimit sportiv dhe shëndetësor.
- Me pikë për veprime teknike individuale.
- Me pikë për skemat teknike-lëvizore (vrapimit, hedhjes, kërcimit).



## Orientime dhe sugjerime për teste rreth përmbajtjes së tematikave

Testim vrapim shpejtësie:	30 m, djem 4.6 sekonda; vajza 4.9 sekonda; 50 m, djem 7.0 sekonda; vajza 7.8 sekonda.
Testim vrapime të mesme:	600m, djem 1.45 minuta; vajza 2.0 minuta; 800m, djem 2.50 minuta; vajza 3.0 minuta.
Testi cooper 12 minuta:	djem 2800 metra; vajza 2300metra.
Testi 1 milje(1609 metra):	djem 8.30 minuta; vajza 9.0 minuta.
Testim 100 m:	djem 13.5 sekonda; vajza 15.0 sekonda.
Testim 200m:	djem 29.5 sekonda; vajza 33.0 sekonda.
Testim kërcim së gjati nga vendi:	djem 220 centimtra; vajza 180 centimetra.
Testim kërcim së gjati me vrull:	djem 490 centimetra; vajza 430 centimetra.
Testim kërcim 3-hapësh nga vendi:	djem 7.40 metra; vajza 6.70 metra.
Testim kërcim 3-hapësh me vrull:	djem 11.50 metra; vajza 9.50 metra.



## MATERIALE BURIMORE

Për zbatimin me sukses të programit lëndor për klasat e profilizuara në Atletikë, është e rëndësishme të përdoren burime të ndryshme mësimore që të motivojnë nxënësin dhe të stimulojnë progresin e tij/saj në mënyrë që të përvetësojë shprehje dhe shkathtësi të nevojshme për zbatimin sa më të mirë të teknikave veprimtarive atletikore. Baza materiale sportive janë burime të vlefshme dhe të rëndësishme të nxënësit, 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.

