



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

## ARSIMI I MESËM I ULËT

### PROGRAMI MËSIMOR PËR LËNDËN “GJIMNASTIKË”

*(vajza dhe djem)*

### KLASA E PROFILIZUAR SPORTIVE

SHKALLA III

KLASAT: VI-VII

Tiranë, 2022





REPUBLIKA E SHQIPËRISË

MINISTRIA E ARSIMIT DHE SPORTIT

MIRATOHET

MINISTËR

EVIS KUSHI

**ARSIMI I MESËM I ULËT**

**PROGRAMI MËSIMOR PËR LËNDËN “GJIMNASTIKË”**

*(vajza dhe djem)*

**KLASA E PROFILIZUAR SPORTIVE**

**SHKALLA III**

**KLASAT: VI-VII**

**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 6-7 .....	10
UDHËZIME METODOLOGJIKE PËR ZBATIMIN E PROGRAMIT .....	37
UDHËZIME PËR METODAT E TË MËSUARIT NË VEGLAT GJIMNASTIKORE.....	39
UDHËZIME PËR VLERËSIMIN E NXËNËSVE.....	41
ORIENTIME DHE SUGJERIME PËR TESTE RRETH PËRMBAJTJES SË TEMATIKAVE .....	42
MATERIALE BURIMORE .....	43



## HYRJE

Programi i klasës së profilizuar sportive “Gjinnastikë” ka për qëllim rritjen e cilësive sportive dhe të shprehive praktike gjinnastikore, për të rritur rezultatet në nivele të vazhdueshme konkurruese. Ky program kërkon përfshirjen e motivuar, gatishmërinë e plotë në procesin mësimor dhe atë stërvitor duke u fokusuar në drejtimet e të mësuarit 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 gjinnastikës.

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 gjinnastikës, nëndisiplinat me elementet teknike të tyre dhe nëpërmjet tyre nxënësi duhet të arrijë një nivel të caktuar të treguesve lëvizorë dhe koordinativë dhe të sigurojë një pjesëmarrje të vetëdijshme në procesin e stërvitjes sportive.



## QËLLIMI I PROGRAMIT TË GJIMNASTIKËS

Programi synon formimin e nxënësve në sportin e bukur të gjimnastikës 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 sportistë në disiplinën e gjimnastikës. Qëllimi i tij është zhvillimi dhe ruajtja vit pas viti në nivele të kënaqshme të cilësive fizike dhe psiko-motore, pasurimi shkallë-shkallë i përvojës së 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 fizike, të sportit për shëndet dhe të sportit garues.



## SYNIMET E PROGRAMIT TE GJIMNASTIKËS

Në fund të klasave 6-7 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 fizikë e funksionalë, si dhe e shprehive fizike-koordinuese.
- ***Në aspektin e cilësisë sportive:*** Rritja dhe zhvillimi i rezultateve sipas disiplinave gjimnastikore dhe diferencimi i nivelit për të përcaktuar prirjet dhe perspektivën e nxënësit.
- ***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

Lënda “Gjymnastikë” zhvillohet në 3 orë në javë, pra gjithsej 105 orë mësimore çdo vit shkollor në klasat 6-7. 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% (shesë ose pakësim) orët e rekomanduara për tematikat e programit.*

**Tabela 1: Orë të sugjeruara për çdo tematikë për klasat 6-7 (vajza)**

Tematikat	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 traute të ekuilibrit	Edukim sportiv dhe shëndetësor	Gjithsej orë
Klasa 6	6 orë	25 orë	25 orë	20 orë	20 orë	9 orë	105 orë
Klasa 7	6 orë	25 orë	25 orë	20 orë	20 orë	9 orë	105 orë





**Tabela 2: Orë të sugjeruara për çdo tematikë për klasat 6-7 (djem)**

<b>Tematikat</b>	<b>Matjet antropometrike dhe Matjet fizike</b>	<b>Elementët bazë të ushtri meve të lira akrobatake</b>	<b>Elementët bazë të kërcimeve të thjeshta dhe me mbështetje</b>	<b>Elementët bazë të hekurit gjimnastikor dhe unazave</b>	<b>Elementët bazë të kalit me doreza (meshkuj)</b>	<b>Elementët bazë të paraleles</b>	<b>Edukimi sportiv dhe shëndetësor</b>	<b>Gjithsej orë</b>
<b>Klasa 6</b>	<b>6 orë</b>	<b>15 orë</b>	<b>15 orë</b>	<b>30 orë</b>	<b>15 orë</b>	<b>15 orë</b>	<b>9 orë</b>	<b>105 orë</b>
<b>Klasa 7</b>	<b>6 orë</b>	<b>15 orë</b>	<b>15 orë</b>	<b>30 orë</b>	<b>15 orë</b>	<b>15 orë</b>	<b>9 orë</b>	<b>105 orë</b>



# PËRMBAJTJA E PROGRAMIT TË GJIMNASTIKËS,

## KLASAT 6-7

Programi “Gjymnastikë” për klasat 6-7 me profil sportiv zhvillohet përmes përmbajtjeve të detyrueshme të tematikave që ai 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), hekurit gjymnastikor dhe unazave (djem)*
5. *Veprimtari të elementëve bazë të kalit me doreza (djem)*
6. *Veprimtari të elementëve bazë të traut të ekuilibrit (vajza)*
7. *Veprimtari të elementëve bazë të paraleles (djem)*
8. *Edukim sportiv dhe shëndetësor*

Këto tematika janë bazë për të siguruar rezultatet e të nxënësve në gjymnastikë. 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 planifikimin e tyre përgjatë vitit shkollor. Kombinimi dhe ndërthurja e tyre në grupe temash apo tema të veçanta mësimore, si dhe renditja e tyre është e drejtë e përdoruesve të programit.

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

### **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 gjymnastikor*



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. Testet janë të detyrueshme për t'u kryer prej mësuesve në 4 orë mësimore, të përfshira në planifikimin vjetor në fillim dhe në fund të vitit shkollor ( dy orë në fillim të vitit dhe dy orë në fund të tij).

**Tematika: Matjet antropometrike dhe matjet fizike, klasa VI (vajza dhe djem)**

**Përshkrimi i tematikës:** Matjet antropometrike, në mënyrë shumë të thjeshtë dhe shkencore, përcaktojnë treguesit e përbërjes trupore (përbërja dhjamore, spektri i patologjive të infarktut, sëmundjet e zemrës dhe mbtensionit), për të evidentuar një gjendje të shëndetshme normale ose problematike dhe orientojnë përmirësime të mundshme në kohë, në favor të shëndetit. Matjet fizike 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 shprehitë lëvizore të elementëve motorikë, funksionalë dhe koordinativë.
- realizohet diferencimi i nivelit të treguesve motorikë për të përcaktuar prirjet dhe perspektivën e nxënësit me synim programimin e seancave mësimore/stërvitore.

**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 - gluterat*).
- 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 matjet fizike, klasa VII (vajza dhe djem)

**Përshkrimi i tematikës:** Matjet antropometrike, në mënyrë shumë të thjeshtë dhe shkencore, përcaktojnë treguesit e përbërjes trupore (përbërja dhjimore, spektri i patologjive të infarktut, sëmundjet e zemrës dhe mbitensionit), për të evidentuar një gjendje të shëndetshme normale ose problematike dhe orientojnë përmirësime të mundshme në kohë, në favor të shëndetit. Matjet fizike 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 elementëve motorikë, funksionalë dhe koordinativë.
- realizohet diferencimi i nivelit të treguesve motorikë për të përcaktuar prirjet dhe perspektivën e nxënësit me synim programimin e seancave mësimore/stërvitore.

### Njohuritë e tematikës

### Rezultatet e pritshme që realizohen nëpërmjet tematikës

- |  |   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>- Matje antropometrike</li><li>- Matje fizike (sipas tematikave të veprimtarive gjimnastikore)</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>- Krijohen databaza për të dhënat e matjeve antropometrike dhe funksionale (<i>peshë, lartësia, BMI, vlera e raportit PK - perimetri i belit / PG - glutral</i>).</li><li>- 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).</li></ul> |
|--|---|



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

**Përshkrimi i tematikës:** Kjo tematikë përmban përgjithësisht elementë 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 bazë të ushtrimeve të lira akrobatike (ULA).
- njeh ushtrimet e ndryshme duke përvetësuar teknikën e domosdoshme.
- njeh elementët ndihmës, shtytje me duar dhe këmbë.
- njeh elementët ndihmës për rrotullimet para dhe prapa.
- njeh elementët ndihmës për salto të ndryshme.
- njeh elementët ndihmës për piruetat.
- njeh elementët 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"> <li>- Mbështetja: Ushtrime të ndryshme për mbështetjen mbi duar dhe në vertikale në tokë nga pozicione të ndryshme.</li> <li>- Shtytje me duar dhe me këmbë: Ushtrime të ndryshme për shtytjen me duar dhe këmbë, nga pozicione të ndryshme.</li> </ul> | <p>Nxënësi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- njeh elementët akrobatikë.</li> <li>- njihet me elementët e ndryshëm akrobatikë, duke krijuar rrugë akrobatike.</li> <li>- dallon ndryshimin midis ushtrimeve të ndryshme akrobatike, të cilat kanë specifika të ndryshme.</li> <li>- mëson të krijojë kombinacion me elementë të ndryshëm akrobatikë dhe elementët lidhës.</li> </ul> |
|--|---|



<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rrotullimet para dhe prapa: Ushtrime të ndryshme të rrotullimeve para dhe prapa nga vendi dhe me vrull.</li> <li>- Salto: Elementë të ndryshëm të saltos nga vendi, me vrull, lidhur edhe me elementë të tjerë.</li> <li>- Rënia në tokë dhe piruetat: Ushtrime të ndryshme me hedhje apo kërcime, në thellësi (nga lart poshtë) dhe në lartësi (nga poshtë lart).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- fiton aftësi të ndryshme koordinative dhe orientim në hapësirë dhe në kohë.</li> </ul>
--	---



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

**Përshkrimi i tematikës:** Kjo tematikë përmban përgjithësisht elementë 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:*

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

**Njohuritë e tematikës**

**Rezultatet e pritshme që realizohen nëpërmjet tematikës**

- 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 rrotullimeve para dhe prapa nga vendi dhe me vrrull.

*Nxënësi:*

- kryen elementët akrobatikë.
- kryen elementë të ndryshëm akrobatikë, duke krijuar rrugë akrobatike.
- diferencon ndryshimin midis ushtrimeve të ndryshme akrobatike, të cilat kanë specifika të ndryshme.



<ul style="list-style-type: none"> <li>- Salto, para prapa, nga vendi dhe me vrull: Elementë të ndryshëm të saltos nga vendi, me vrull, lidhur edhe me elementë të tjerë.</li> <li>- Rënia në tokë dhe oiruetat (kthimet 90°,180°, 360 °): Ushtrime të ndryshme me hedhje apo kërcime, në thellësi (nga lart-poshtë) dhe në lartësi (nga poshtë-lart).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- kryen kombinacione me elementë të ndryshëm akrobatikë dhe elementët lidhës.</li> <li>- fiton aftësi të ndryshme koordinative dhe orientim në hapësirë dhe në kohë.</li> </ul>
---	--





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

**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 ushtrime të ndryshme duke përvetësuar teknikat e domozdoshme të kërcimeve.
- njeh elementë ndihmës për shtytjen me duar dhe këmbë.
- njeh elementët ndihmës për rrotullimet para dhe prapa.
- njeh elementët ndihmës, për salto të ndryshme.
- njeh elementët ndihmës për piruetat.
- njeh elementët ndihmës për fluturimet dhe rënien në tokë.
- njeh elementë të ndryshëm duke i lidhur me njëri-tjetrin.

**Njohuritë e tematikës**

**Rezultatet e pritshme që realizohen nëpërmjet tematikës**

- 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.

*Nxënësi:*

- Njeh elementët bazë të kërcimeve të thjeshta dhe me mbështetje.
- Njeh elementët e ndryshëm të kërcimeve.
- Dallon ndryshimin midis elementëve të ndryshëm duke qënë se kërcimi i kalit njihet edhe si aktivitet aciklik.
- Fiton aftësi të ndryshme koordinative dhe orientim në hapësirë dhe në kohë.



<ul style="list-style-type: none"><li>- Mësimi i shtytjes me duar me krahë të drejta, në tokë, pranë murit, në kaluç dhe në kalin për kërcime.</li><li>➤ Fluturimi në ajër</li><li>- Kërcime të ndryshme në lartësi ( nga poshtë lart), në thellësi (nga lart poshtë) dhe në gjatësi.</li></ul>	
---	--



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

**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:*

- kryen elementët bazë të kërcimeve të ndryshme.
- kryen ushtrime të ndryshme duke përvetësuar teknikat e domozdoshme të kërcimeve.
- kryen elementë ndihmës për shtytjen me duar dhe këmbë.
- kryen elementët ndihmës për rrotullimet para dhe prapa.
- kryen elementët ndihmës, për salto të ndryshme.
- kryen elementët ndihmës për piruetat.
- kryen elementët ndihmës për fluturimet dhe rënien në tokë.
- kryen elementë të ndryshëm duke i lidhur me njëri-tjetrin.

**Njohuritë e tematikës**

**Rezultatet e pritshme që realizohen nëpërmjet tematikës**

- |  |   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vrulli: Vrapime të ndryshme në distanca të shkurtra dhe me pjerrtësi të ndryshme.</li> <li>- Rrahja në pedanë: Kërcime të ndryshme nga vendi dhe me vrull, me majat e këmbëve. Kërcime radhazi në pedanë me këmbë të drejta.</li> <li>- Shtytje me duar: Mësimi i shtytjes me duar me krahë të</li> </ul> | <p><i>Nxënësi:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- kryen elementët bazë të kërcimeve të thjeshta dhe me mbështetje.</li> <li>- kryen elementët e ndryshëm të kërcimeve.</li> <li>- diferencon ndryshimin midis elementëve të ndryshëm duke qenë se kërcimi i kalit njihet edhe si aktivitet aciklik.</li> <li>- fiton aftësi të ndryshme koordinative dhe orientim në hapësirë dhe në kohë.</li> </ul> |
|--|---|



drejta, në tokë, pranë murit, në kaluç dhe në kalin për kërcime.

- Fluturimi në ajër: Kërcime të ndryshme në lartësi (nga poshtë lart), në thellësi (nga lart poshtë) dhe në gjatësi.
- Saltot e ndryshme, piruetat dhe rënia në tokë, kanë të njëjtat ushtrime si në ULA.



**Tematika:**

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

**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 bazë që përmbledhin paralelja e shkallëzuar, hekuri gjimnastikor dhe unaza.
- zhvillon aftësi të forcës, ekuilibrit dhe rrit personalitetin.
- 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**

- Mësimi i lëkundjeve me kapje të ndryshme: Kapje nga poshtë, kapje nga lart, kapje e përzier.
- Mësimi i mbështetjeve të ndryshme: Mbështetje ballore, mbështetje shpinore, mbështetje horizontale, mbështetje vertikale.
- Mësimi i elementëve rrotullues: Rrotullime të ndryshme para-prapa dhe me kthime.
- Mësimi i daljeve të ndryshme nga vegla.

*Nxënësi:*

- njeh me elementët bazë të veglave, si lëkundjet, mbështetjet dhe rrotullimet.
- njeh elementë të ndryshëm të kalimit nga varja në mbështetje dhe anasjelltas.
- dallon ndryshimin midis elementëve me specifika të ndryshme.
- fiton aftësi të ndryshme koordinative dhe orientim në hapësirë dhe në kohë.





**Tematika:**

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

**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:*

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

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

- |   |   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lëkundje me kapje të ndryshme: Kapje nga poshtë, kapje nga lart, kapje e përzier.</li> <li>- Mbështetje të ndryshme: Mbështetje ballore, mbështetje shpinore, mbështetje horizontale, mbështetje vertikale.</li> <li>- Elementët rrotullues: Rrotullime të ndryshme para-prapa dhe me kthime.</li> </ul> | <p>Nxënësi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- kryen me elementët bazë të veglave, si lëkundjet, mbështetjet dhe rrotullimet.</li> <li>- kryen elementë të ndryshëm të kalimit nga varja në mbështetje dhe anasjelltas.</li> <li>- diferencon ndryshimin midis elementëve me specifika të ndryshme.</li> <li>- fiton aftësi të ndryshme koordinative dhe orientim në hapësirë dhe në kohë.</li> </ul> |
|---|---|



- Dalje të ndryshme nga vegla:  
Dalje me lëkundje para, prapa,  
me kthime.





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

**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 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 me doreza zhvillohen muskujt e krahëve, të rrethit të supit, të barkut etj.

### Rezultatet e të nxënit të tematikës

*Nxënësi:*

- njeh elementët bazë të kalit me doreza.
- mëson lëvizjet e ndryshme në formë lavjerrësi majtas dhe djathtas.
- mëson kalimin e këmbës/këmbëve para dhe mbrapa.
- 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"><li>- Mësimi i lëkundjeve në formë lavjerrësi: Lëkundje nga ana e majtë, lëkundje nga ana e djathtë.</li><li>- Mësimi i kalimit të këmbës/këmbëve para dhe mbrapa: Kalimi i këmbës para dhe mbrapa. Kalimi i këmbëve para dhe mbrapa.</li></ul> | <p><i>Nxënësi:</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- njeh elementët bazë të kalit me doreza.</li><li>- njeh elementë të ndryshëm specifik të kalimit të këmbëve në formë lavjerrësi.</li><li>- njeh elementë të ndryshëm të kalimit të këmbëve para dhe prapa</li><li>- dallon ndryshimin midis elementëve të ndryshëm të kalimit të këmbëve dhe të rrathëve.</li></ul> |
|---|---|



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

**Përshkrimi i tematikës:** Ndryshe nga veglat e tjera të shumëgarëshit 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 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 me doreza zhvillohen muskujt e krahëve, të rrethit të supit, të barkut etj.

**Rezultatet e të nxënit të tematikës**

*Nxënësi:*

- kryen elementët bazë të kalit me doreza.
- kryen lëvizjet e ndryshme në formë lavjerrësi majtas dhe djathtas.
- kryen kalimin e këmbës/këmbëve para dhe mbrapa.
- përvetëson mënyra të ndryshme për mbrojtjen nga dëmtime të ndryshme gjatë ekzekutimit të ushtrimeve.

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

- Lëkundje në formë lavjerrësi.
- Lëkundje nga ana e majtë, lëkundje nga ana e djathtë.
- Kalimi i këmbës/këmbëve para dhe prapa.

*Nxënësi:*

- kryen elementët bazë të kalit me doreza.
- kryen elementë të ndryshëm specifik të kalimit të këmbëve në formë lavjerrësi.
- kryen elementë të ndryshëm të kalimit të këmbëve para dhe prapa.
- diferencon ndryshimin midis elementëve të ndryshëm të kalimit të këmbëve dhe rrathëve të ndryshëm.



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

**Përshkrimi i tematikës:** Vegla e traut të ekuilibrit është një nga veglat më të vecanta të shumëgareshit 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 kryen në traun e ekuilibrit kërkojnë siguri të lartë, ekuilibër dhe sigurisht përqëndrim 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 nxënësve të tematikës**

*Nxënësi:*

- njeh elementë të ndryshëm, të cilët nuk kanë ngjashmëri me njëri-tjetrin dhe kërkojnë aftësi të ndryshme.
- njeh specifikën e teknikës që ka trau i ekuilibrit.
- njeh elementë të ndryshëm, të cilët kërkojnë përqëndrim të madh dhe ekuilibër.
- përfiton aftësi duke rritur besimin në vetvete për t'u ushtruar me elementët e traut të ekuilibrit.

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

- Mësimi i ecjeve të ndryshme: Ecje para, prapa, anësore dhe me kthime të ndryshme.
- Mësimi i kërcimeve: Kërcime drejtë, me hapje të ndryshme të këmbëve.
- Mësimi i rrotullimeve të ndryshme dhe saltove: Rrotullime para dhe prapa, salto të ndryshme para dhe prapa, pirueta të ndryshme etj.
- Mësimi i daljeve të ndryshme: Dalje me elementë lidhës. Dalje nga vendi dhe me vrull.

Nxënësjat:

- njeh elementët bazë të traut të ekuilibrit.
- njeh elementë të ndryshëm në kushtet e një platforme të vogël e të gjatë.
- bën dallimin midis ushtrimeve me specifika të ndryshme.
- rrit besimin në vetvete për të kryer elementë apo ushtrime në këtë vegël.
- fiton aftësi të ndryshme koordinative dhe orientim në hapësirë dhe në kohë.



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

**Përshkrimi i tematikës:** Vegla e traut të ekuilibrit është një nga veglat më të veçanta të shumëgareshit 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 kryen në traun e ekuilibrit kërkojnë siguri të lartë, ekuilibër dhe sigurisht përqëndrim 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

*Nxënësi:*

- kryen elementë të ndryshëm, të cilët nuk kanë ngjashmëri me njëri-tjetrin dhe kërkojnë aftësi të ndryshme.
- përshtatet me specifikën teknike që ka traun i ekuilibrit.
- kryen elementë të ndryshëm, të cilët kërkojnë përqëndrim të madh dhe ekuilibër.
- përforcon aftësi duke rritur besimin në vetvete për t'u ushtruar me elementët e traut të ekuilibrit.

### Njohuritë e tematikës

### Rezultatet e pritshme që realizohen nëpërmjet tematikës

- |  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>- Ecje të ndryshme: Ecje para, prapa, anësore dhe me kthime të ndryshme.</li><li>- Kërcime të ndryshme: Kërcime drejt, me hapje të ndryshme të këmbëve.</li><li>- Rrotullime të ndryshme dhe salto të ndryshme: Rrotullime para dhe prapa, salto të ndryshme para dhe prapa, pirueta të ndryshme etj.</li><li>- Dalje të ndryshme: Dalje me elementë lidhës. Dalje nga vendi dhe me vrull.</li></ul> | <p>Nxënësjat:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- kryen elementët bazë të traut të ekuilibrit.</li><li>- kryen elementë të ndryshëm në kushtet e një platforme të vogël e të gjatë.</li><li>- diferencon dallimin midis ushtrimeve me specifika të ndryshme.</li><li>- rrit besimin në vetvete për të kryer elementë apo ushtrime në këtë vegël.</li><li>- fiton aftësi të ndryshme koordinative dhe orientim në hapësirë dhe në kohë.</li></ul> |
|--|--|





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

**Përshkrimi i tematikës:** Paralelja është një vegël e shumëgarëshit gjimnastikor për meshkuj. Në të kryen 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 pozicione të ndryshme. Ushtrimet që ekzekutohen në paralele kërkojnë aftësi të mëdha fizike, koordinative dhe ekuilibër. Njëkohësisht paralelja kërkon nga nxënësi që të ketë përgatitje të mirë 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 një pjesë të madhe të elementëve bazë që kryen në paralele.
- bën dallimin midis elementëve të ndryshëm.
- demonstron dhe aplikon praktikat e përfituara nga të ushtruarit në këtë vegël.
- performon elementë të thjeshtë dhe elementëve të komplikuar.

#### Njohuritë e tematikës

#### Rezultatet e pritshme që realizohen nëpërmjet tematikës

- |   |   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>- Mësimi i varjeve të ndryshme: Varje e thjeshtë, varje me kënd, varje e palosur etj.</li><li>- Mësimi i mbështetjeve të ndryshme: Mbështetje të thjeshta, mbështetje horizontale, mbështetje të kombinuara, mbështetje vertikale etj.</li><li>- Mësimi i rrotullime të ndryshme: Rrotullime para,prapa, me kthime të ndryshme etj.</li></ul> | <p><i>Nxënësi:</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- njeh një pjesë të madhe të elementëve bazë që kryhen në paralele.</li><li>- bën dallimin midis elementëve të thjeshtë dhe elementëve të komplikuar.</li><li>- dallon ndryshimin midis elementëve të ndryshëm, të cilët nuk kanë ngjashmëri midis tyre.</li><li>- fiton aftësi të ndryshme koordinative dhe orientim në hapësirë dhe në kohë.</li></ul> |
|---|---|



- Mësimi i daljeve të ndryshme: Dalje të thjeshta, me lëkundje para prapa etj.



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

**Përshkrimi i tematikës:** Paralelja është një vegël e shumëgarëshit gjimnastikor për meshkuj. Në të kryen 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 pozicione të ndryshme. Ushtrimet që ekzekutohen në paralele kërkojnë aftësi të mëdha fizike, koordinative dhe ekuilibër. Njëkohësisht paralelja kërkon nga nxënësi që të ketë përgatitje të mirë 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:*

- diferencon njohuritë dhe praktikat e përfituara nga të ushtruarit në këtë vegël.
- kryen një pjesë të madhe të elementëve bazë që ekzekutohen në paralele.
- diferencon dallimin midis elementëve të thjeshtë dhe elementëve të komplikuar.
- bën diferencën midis elementëve të ndryshëm.

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

- |  |   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>- Varje të ndryshme: Varje e thjeshtë, varje me kënd, varje e palosur etj.</li><li>- Mbështetje të ndryshme: Mbështetje të thjeshta, mbështetje horizontale, mbështetje të kombinuara, mbështetje vertikale etj.</li><li>- Rrotullime të ndryshme: Rrotullime para,prapa, me kthime të ndryshme etj.</li><li>- Dalje të ndryshme: Dalje të thjeshta, me lëkundje para prapa etj.</li></ul> | <p>Nxënësi:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- kryen një pjesë të madhe të elementëve bazë që kryhen në paralele.</li><li>- bën diferencimin midis elementëve të thjeshtë dhe elementëve të komplikuar.</li><li>- diferencon ndryshimin midis elementëve të ndryshëm, të cilët nuk kanë ngjashmëri midis tyre.</li><li>- shfaq aftësi të ndryshme koordinative dhe orientim në hapësirë dhe në kohë.</li></ul> |
|--|---|





## Tematika: Edukim sportiv dhe shëndetësor klasa VI

**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 të zbulojnë respektin për veten dhe të tjerët; të njihen me mënyrat e ruajtjes së organizmit nga dëmtimet e mundshme gjatë të ushtruarit me aktivitet fizik e sportiv; të krijojnë shprehje të drejta të të ushqyerit për zgjedhje të shëndetshme; të kuptojnë efektet negative të përdorimit të substancave të dëmshme 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 gjimnastikës. Gjithashtu nxënësit njihen me organizimin dhe historikun e sportit të gjimnastikës dhe me vlerat gjimnastikore për edukim të përgjithshëm sportiv dhe shëndetësor.

### Rezultatet e të nxënësve të tematikës

*Nxënësi:*

- njeh rregullat e ruajtjes së organizmit nga dëmtimet e mundshme gjatë të ushtruarit me aktivitet fizik e sportiv.
- argumenton përfitimet që sjell zbatimi në jetën e përditshme të aktivitetit të rregullt fizik dhe ndikimet pozitive tek shëndeti.
- argumenton përfitimet që sjellin produktet ushqimore dhe mënyrat e shëndetshme të të ushqyerit në organizmin e njeriut.
- demonstroi përkushtim për ruajtjen dhe kultivimin e higjienës personale dhe të mjedisit në shtëpi, shkollë dhe komunitet.
- identifikon medikamente të dëmshme për shëndetin dhe mirëqenien e tij që krijojnë varësi, si dhe disa nga efektet (shenjat) dalluese të jashtme të tyre.
- njeh historikun dhe zhvillimin e garave të sportit të gjimnastikës në vendin tonë dhe në botë.
- zbaton mënyra të respektimit dhe të ruajtjes së mjedisit ku jeton: shkollë, shtëpi e më gjerë.

**Njohuritë e tematikës**

**Rezultatet e pritshme që realizohen nëpërmjet tematikës**



<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mirëqenia fizike, mendore, emocionale dhe sociale.</li> <li>- Ruajtja e organizmit nga dëmtimet e mundshme gjatë të ushtruarit me aktivitet fizik e sportiv.</li> <li>- Të ushqyerit e shëndetshëm.</li> <li>- Higjiena personale.</li> <li>- Rreziqet nga përdorimi i substancave që krijojnë varësi.</li> <li>- Historiku i sportit të gjimnastikës në vend dhe në botë.</li> </ul>	<p>Nxënësi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- identifikon përfitimet që sjell aktiviteti fizik në jetën e përditshme dhe ndikimet që ka veprimtaria fizike tek shëndeti.</li> <li>- argumenton përfitimet që sjellin produktet ushqimore dhe mënyrat e shëndetshme të të ushqyerit në organizmin e njeriut.</li> <li>- zbaton mënyrat e duhura të veshjes dhe të ruajtjes së higjienës personale.</li> <li>- identifikon efektet negative të konsumimit të duhanit dhe alkoolit.</li> <li>- njih historikun e sportit të gjimnastikës në Shqipëri dhe në botë.</li> </ul>
--	--



## Tematika: Edukim sportiv dhe shëndetësor, klasa VII

**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 të zbulojnë respektin për veten dhe të tjerët; të njihen me mënyrat e ruajtjes së organizmit nga dëmtimet e mundshme gjatë të ushtruarit me aktivitet fizik e sportiv; të krijojnë shprehje të drejta të të ushqyerit për zgjedhje të shëndetshme; të kuptojnë efektet negative të përdorimit të substancave të dëmshme 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 gjimnastikës. Gjithashtu nxënësit njihen me organizimin dhe historikun e sportit të gjimnastikës dhe me vlerat gjimnastikore për edukim të përgjithshëm sportiv dhe shëndetësor.

### Rezultatet e të nxënësve të tematikës

*Nxënësi:*

- identifikon ndryshimet që pëson pulsni gjatë veprimtarive të ndryshme fizike.
- identifikon rreziqet që vijnë si pasojë e mosrespektimit të rregullave të sigurisë dhe zbaton rregullat për një veprimtari fizike të sigurt brenda dhe jashtë shkollës.
- identifikon lëndimet që vijnë si pasojë e përplasjes me një objekt të fortë (kontuzioni lokal).
- argumenton mbi kontributin e vlerave edukative të sportit dhe shoqërisë.
- identifikon sportet sipas grupimit të tyre: sportet kolektive, sportet individuale, sportet olimpikë dhe karakteristikat dalluese të tyre.
- identifikon disa prej sëmundjeve infektive dhe shkaktarëve të tyre.
- njeh mekanizmin imunizues të vaksinave në organizimin e njeriut.

### Njohuritë e tematikës

- Mirëqenia fizike, mendore, emocionale dhe sociale
- Kujdesi për ruajtjen e organizmit nga dëmtimet
- Sporti dhe shoqëria

### Rezultatet e pritshme që realizohen nëpërmjet tematikës

- Nxënësi:*
- identifikon ndryshimet që pëson pulsni gjatë veprimtarive të ndryshme fizike.
  - identifikon rreziqet që vijnë si pasojë e mosrespektimit të rregullave të sigurisë dhe



<p>- Imunizimi aktiv dhe rëndësia e vaksinave në organizmin e njeriut</p>	<p>zbaton rregullat për një veprimtari fizike të sigurt brenda dhe jashtë shkollës.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- identifikon lëndimet që vijnë si pasojë e përplasjes me një objekt të fortë (kontuzioni lokal).</li> <li>- argumenton mbi kontributin e vlerave edukative të sportit dhe shoqërisë.</li> <li>- identifikon sportet sipas grupimit të tyre: sportet kolektive, sportet individuale, sportet olimpike dhe karakteristikat dalluese të tyre.</li> <li>- Identifikon disa prej sëmundjeve infektive dhe shkaktarëve të tyre.</li> <li>- Njeh mekanizmin imunizues të vaksinave në organizimin e njeriut.</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 morfologjikë, kondicionalë, koordinativë, funksionalë dhe drejt përmirësimit të shëndetit. Lidhur me zbatimin e programit të gjimnastikës për klasat 6-7, është e domosdoshme të ndiqet metodologji e caktuar, duke respektuar një nga parimet bazë të edukimit fizik, gradualitetin pasi ushtrimet duhen mësuar nga më e thjeshta tek më e vështira. Të mësuarit të skemave teknik duhet të përputhet me kërkesat e moshës dhe rregulloret e zhvillimit të garave. Ora mësimore duhet 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 patur parasysh dhe disa kërkesa metodike organizative:

- *Në tapetin e ushtrimeve të lira akrobatike: Në fillim duhet të kryhen ushtrime të ndryshme, të thjeshta që t'i përshtaten specifikave që kërkon kjo disiplinë. Më pas kalohet në mësimin e elementëve apo ushtrimeve më të vështira. Gjithashtu kalohet në mësimin dhe lidhjen midis elementëve, duke krijuar rrugë të ndryshme akrobatike etj.*
- *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 ndryshme në gjatësi, në lartësi dhe në thellësi. Pasi janë mësuar mirë, kalohet në kërcimet në mbështetje duke rritur shkallën e vështirësisë.*
- *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 rritet kryerja e ushtrimeve më të vështira dhe më pas kalohet në lidhjen e elementëve të ndryshëm.*
- *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 më të vështirë 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 ndryshme, 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 kryen 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 vemendjes 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 lëkundjet e ndryshme para apo prapa, në veglat që përdoret varja, mësohet teknika e saj: lëkundje të vogla, lëkundje të mëdha, lëkundje me kapje të ndryshme, me kthime 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 koordinative.
  - *etapës së ushtrimeve të përgatitjes speciale*, e cila zhvillohet në pjesën e dytë të orës së mësimit me qëllim përgatitjen e nxënësit për veprimtari specifike lëvizore dhe koordinative. Fokusi kryesor është përpunimi i fazave kryesore të skemave teknike. Në këtë etapë zë vend aplikim i metodës së pjesshme të të mësuarit.
  - *etapës së ushtrimeve teknike*, e cila zhvillohet në pjesën themelore të orës së mësimit ku karakteri kryesor i tyre është ai teknik dhe ushtrimet zhvillohen kryesisht nëpërmjet metodës së tërë. Në këtë etapë mësuesi aplikon dy metodat si atë të pjesshme dhe atë të plotë për të shmangur kryerjen e gabimeve. *Kombinimi i këtyre metodave përbën procesin “provë-gabim-korrigjim” si një procedurë efektive për përsheptimin e afateve të të mësuarit.*
- Udhëzimet për fazën e vazhdueshmërisë të të mësuarit ku të mësuarit të jetë një proces gradual, ku të kombinohen skema të mësuara më parë, si dhe skema të reja. Të mësuarit e skemave teknike të konsiderohet si një proces zhvillimi ku skemat teknike të përputhen me kërkesat e moshës dhe rregulloret e zhvillimit të garave. Ora e mësimit të përmbajë disa detyra lëvizore apo teknike. Të mësuarit të përmbajë elemente fizike



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

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

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

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

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



## ORIENTIME DHE SUGJERIME PËR TESTE RRETH PËRMBAJTJES SË TEMATIKAVE

- Testim për forcën e krahëve: Përkulje dhe drejtim i krahëve në tokë: 10 herë për djem dhe për vajza 10 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: 15 cm djem dhe 20 cm vajza.
- Testim kërcim së gjati nga vendi: djem/vajza 185 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 15 sec; vajza 10 sec.
- Testim kërcim së larti nga vendi: 20 cm për djem dhe 15 cm për vajza.
- Testim qëndrueshmërie në hekurin gjimnastikor për muskujt e krahëve (vajza): 15 sec.



## 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 mësimit duhet të përdoret një spektër i gjerë i burimeve mësimore, përfshirë bazën materiale - sportive, aktivitete të ndryshme sportive, projekte, studime të ndryshme, analiza dhe raporte të ndryshme, si dhe librat e tjerë të fushave mësimore që mundësojnë qasje.

