



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 IV

KLASAT: VIII-IX

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 IV

KLASAT: VIII-IX

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 8-9.....	10
UDHËZIME METODOLOGJIKE PËR ZBATIMIN E PROGRAMIT	37
UDHËZIME PËR METODAT E TË MËSUARIT NË VEGLAT GJIMNASTIKORE.....	39
UDHËZIME PËR VLERËSIMIN E NXËNËSVE.....	41
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 8-9 synohen arritje të nxënësit në disa aspekte:

- ***Në aspektin e përgatitjes fizike dhe lëvizore:*** Rritja e performancës fizike dhe teknike.
- ***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 “Gjimmastikë” zhvillohet në 3 orë në javë, pra gjithsej 105 orë mësimore çdo vit shkollor në klasat 8-9. 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 8-9 (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 traut të ekuilibrit	Edukim sportiv dhe shëndetësor	gjithsëj orë
Klasa 8	6 orë	25 orë	25 orë	20 orë	20 orë	9 orë	105 orë
Klasa 9	6 orë	25 orë	25 orë	20 orë	20 orë	9 orë	105 orë



Tabela 2: Orë të sugjeruara për çdo tematikë për klasat 8-9 (djem)

Tematikat	Matjet antropometrike dhe matjet fizike	Elementët bazë të ushtri meve të lira akrobatike	Elementët bazë të kërcimeve të thjeshta dhe me mbështetje	Elementët bazë të hekurit gjimnastikor dhe unazave	Elementët bazë të kalit me doreza (meshkuj)	Elementët bazë të paraleles	Edukimi sportiv dhe shëndetësor	Gjithsej orë
Klasa 8	6 orë	15 orë	15 orë	30 orë	15 orë	15 orë	9 orë	105 orë
Klasa 9	6 orë	15 orë	15 orë	30 orë	15 orë	15 orë	9 orë	105 orë

I.



PËRMBAJTJA E PROGRAMIT TË GJIMNASTIKËS, KLASAT 8-9

Programi “Gjinnastikë” për klasat 8-9 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 gjinnastikor 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 gjinnastikë. 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 (*pesha, lartësia, BMI, vlera e raporti PK - perimetri i belit / PG - glutral*) 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 gjinnastikor për muskujt e krahëve (vajza).*



7. *Test force për muskujt e krahëve (djem).*

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: Matje antropometrike dhe matje fizike, klasa VIII (vajza dhe djem)	
<p>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), pra evidentojnë një gjendje të shëndetshme normale ose problematike dhe orientojnë për përmirësime të mundshme në kohë, në favor të shëndetit. Matjet fizike përcaktojnë dhe orientojnë nivelin e treguesve lëvizorë.</p>	
<p><i>Në fund të kësaj tematike:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 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
<ul style="list-style-type: none"> - Matje antropometrike - Matje fizike (sipas tematikave të veprimtarive gjimnastikore) 	<ul style="list-style-type: none"> - Krijohen databaza për të dhënat e matjeve antropometrike dhe funksionale (<i>pesha, lartësia, BMI, vlera e raporti PK - perimetri i belit / PG - glutral</i>). - 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: Matje antropometrike dhe matje fizike, klasa IX (vajza dhe djem)

Përshkrimi i tematikës: Matjet antropometrike, në mënyrë shumë të thjeshtë dhe shkencore, përcaktojnë treguesit e përbërjes trupore (përbërja dhjamore, spektri i patologjive të infarktut, sëmundjet e zemrës dhe mbitensionit), pra evidentojnë një gjendje të shëndetshme normale ose problematike dhe orientojnë për përmirësime të mundshme në kohë, në favor të shëndetit. 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">- Matje antropometrike- Matje fizike (sipas tematikave të veprimtarive gjimnastikore) | <ul style="list-style-type: none">- Krijohen databaza për të dhënat e matjeve antropometrike dhe funksionale (<i>pesha, lartësia, BMI, vlera e raporti PK - perimetri i belit / PG - glutral</i>).- 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 (ULA), klasa VIII (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:

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

Njohuritë e tematikës

Rezultatet e pritshme që realizohen nëpërmjet tematikës

- Mbështetja: Lidhje të ushtrimeve të ndryshme në mbështetje mbi duar dhe në vertikale në tokë nga pozicione të ndryshme.
- Shtytje me duar dhe me këmbë: Lidhje të ushtrimeve të ndryshme për shtytjen me duar dhe këmbë, nga pozicione të ndryshme.
- Rrotullimet para dhe prapa: Lidhje të ushtrimeve të ndryshme

Nxënësi:

- përmirëson elementët akrobatikë.
- përmirëson elementë të ndryshëm akrobatikë, duke krijuar rrugë akrobatike.
- përmirëson ndryshimet midis ushtrimeve të ndryshme akrobatike, të cilat kanë specifika të ndryshme.
- përmirëson kombinacione me element të ndryshëm akrobatikë dhe elementë të ndryshëm lidhës.



<p>të rrotullimeve para dhe prapa nga vendi dhe me vrull.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Salto: Salto nga vendi, me vrull dhe lidhur me elementë të tjerë. - Rënia në tokë dhe piruetat (kthimet 90°, 180°, 360 °). - Lidhja e elementëve të ndryshëm me hedhjet apo kërcime, në thellësi (nga lart poshtë) dhe në lartësi (nga poshtë lart). 	<ul style="list-style-type: none"> - përmirëson aftësi të ndryshme koordinative dhe orientim në hapësirë dhe në kohë.
--	--



Tematika: Veprimtari të elementëve bazë të ushtrimeve të lira akrobatike (ULA), klasa IX (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:

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

Njohuritë e tematikës

Rezultatet e pritshme që realizohen nëpërmjet tematikës

- Mbështetja: Ushtrime për perfeksionimin e mbështetjes mbi duar dhe në vertikale në tokë nga pozicione të ndryshme.
- Shtytje me duar dhe me këmbë: Ushtrime për perfeksionimin e shtytjes me duar dhe këmbë, nga pozicione të ndryshme.
- Rrotullimet para dhe prapa: Ushtrime për perfeksionimin e

Nxënësi:

- përvetëson elementët akrobatikë.
- përvetëson elementë të ndryshëm akrobatikë, duke krijuar rrugë akrobatike.
- përforcon ndryshimet midis ushtrimeve të ndryshme akrobatike, të cilat kanë specifika të ndryshme.
- përvetëson kombinacione me elementë të ndryshëm akrobatikë dhe elementët lidhës.



<p>rrotullimeve para dhe prapa, nga vendi dhe me vrull</p> <ul style="list-style-type: none"> - Salto, para prapa dhe me kthim, nga vendi dhe me vrull: Salto të ndryshme nga vendi, me vrull, me kthime, lidhur edhe me elementë të tjerë. - Rënia në tokë dhe oiruetat (kthimet $90^\circ, 180^\circ, 360^\circ, 720^\circ$): Ushtrime për perfeksionimin e elementëve të ndryshëm me hedhje apo kërcime, në thellësi (nga lart-poshtë) dhe në lartësi nga poshtë-lart). 	<ul style="list-style-type: none"> - përforcon aftësi të ndryshme koordinative dhe orientim në hapësirë dhe në kohë.
---	---



Tematika: Veprimtari të elementëve bazë të kërcimeve të thjeshta dhe me mbështetje, klasa VIII (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 tematikë ndahet në dy grupe: kërcime të thjeshta dhe kërcime me mbështetje. Të ushtruarit me këto 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:

- përmirëson elementët bazë të kërcimeve të ndryshme.
- përmirëson ushtrimet e ndryshme duke përvetësuar teknikat e domosdoshme të kërcimeve.
- përmirëson elementë ndihmës: shtytje me duar dhe këmbë.
- përmirëson elementë ndihmës për rrotullimet para dhe prapa.
- përmirëson elementë ndihmës për salto të ndryshme.
- përmirëson elementë ndihmës për piruetat.
- përmirëson elementë ndihmës për fluturimet dhe rënien në tokë.
- përmirëson elementë të ndryshme të lidhura me njëra-tjetrën.

Njohuritë e tematikës

Rezultatet e pritshme që realizohen nëpërmjet tematikës

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> - Vrulli për kërcime: Ushtrime për përmirësimin e vrapimeve të ndryshme në distanca të shkurtra dhe me pjerrtësi të ndryshme. - Rrahja në pedanë: Ushtrime për përmirësimin e rrahjeve të ndryshme nga vendi dhe me vrull, me majat e këmbëve në pedanë. Ushtrime për përmirësimin e kërcimeve | <p><i>Nxënësi:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - ekzekuton elementët bazë të kërcimeve të thjeshta dhe me mbështetje. - bën diferencimin midis elementëve teknike të kërcimeve të thjeshta dhe me mbështetje. - ekzekuton skemën teknike të kërcimeve të thjeshta dhe me mbështetje. - realizon elementët e ndryshëm të kërcimeve. - përmirëson aftësi të ndryshme koordinative dhe orientim në hapësirë dhe në kohë. |
|---|---|



radhazi në pedanë me këmbë të drejta.

- Shtytja me duar në kaluç dhe në kalin për kërcime: Ushtrime për përmirësimin e shtytjes me duar me krahë të drejta, në kaluç dhe në kalin për kërcime.
- Fluturimi në ajër: Ushtrime për përmirësimin e fluturimeve të ndryshme (fluturimi pas kërcimit nga pedana dhe fluturimi pas shtytjes me duar): Ushtrime për përmirësimin e saltove të ndryshme, piruetave dhe rënieve në tokë.



Tematika: Veprimtari të elementëve bazë të kërcimeve të thjeshta dhe me mbështetje, klasa IX (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 tematikë 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:

- përvetëson elementët bazë të kërcimeve të ndryshme.
- përvetëson ushtrimet e ndryshme duke përvetësuar teknikat e domosdoshme të kërcimeve.
- përvetëson elementë ndihmës: shtytje me duar dhe këmbë.
- përvetëson elementë ndihmës për rrotullimet para dhe prapa.
- përvetëson elementë ndihmës për salto të ndryshme.
- përvetëson elementë ndihmës për piruetat.
- përvetëson elementë ndihmës për fluturimet dhe rënien në tokë.
- përvetëson elementë të ndryshme të lidhura me njëra-tjetrën.

Njohuritë e tematikës

Rezultatet e pritshme që realizohen nëpërmjet tematikës

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> - Vrulli për kërcime: Ushtrime për përvetësimin e vrapimeve të ndryshme në distanca të shkurtra dhe me pjerrtësi të ndryshme. - Rrahja në pedanë: Ushtrime për përvetësimin e rrahjeve të ndryshme nga vendi dhe me vrull, me majat e këmbëve në pedanë. | <p><i>Nxënësi:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - realizon elementët bazë të kërcimeve të thjeshta dhe me mbështetje. - ekzekuton elementë teknike të kërcimeve të thjeshta dhe me mbështetje. - realizon skemën e plotë teknike të kërcimeve të thjeshta dhe me mbështetje. - performon elementët e ndryshëm të kërcimeve sipas kërkesave të teknike të ushtrimeve. - përmirëson aftësi të ndryshme koordinative dhe orientim në hapësirë dhe në kohë. |
|---|--|



- Ushtrime për përvetësimin e rrahjeve radhazi në pedanë me këmbë të drejta.
- Shtytje me duar në kaluç dhe në kalin për kërcime: Ushtrime për përvetësimin e shtytjes me duar me krahë të drejta, në kaluç dhe në kalin për kërcime.
- Fluturimi në ajër: Ushtrime për përvetësimin e fluturimeve të ndryshme (fluturimi pas kërcimit nga pedana dhe fluturimi pas shtytjes me duar).
- Ushtrime për përvetësimin e saltove të ndryshme, piruetave dhe rënieve në tokë.



Tematika:

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

- përmirëson elementë të ndryshëm në varje dhe në mbështetje që përmbejnë si: paralelja e shkallëzuar, hekuri gjimnastikor dhe unaza.
- përmirëson aftësitë e forcës, ekuilibrit dhe rritjes së personalitetit.
- përmirëson elementë të ndryshëm në varje dhe në mbështetje dhe të lidhura midis tyre.
- përmirëson elementët rrotullues para dhe prapa.
- përmirëson 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"> - Ushtrime për përmirësimin e lëkundjeve me kapje të ndryshme: Kapje nga poshtë, kapje nga lart, kapje e përzier. - Ushtrime për përmirësimin e mbështetjeve të ndryshme. - Mbështetje ballore, mbështetje shpinore, mbështetje horizontale, mbështetje vertikale. - Ushtrime për përmirësimin e elementëve rrotullues. - Rrotullime të ndryshme para-prapa dhe me kthime. | <p><i>Nxënësi:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - ekzekuton elementë të ndryshëm në vegla, si lëkundjet, mbështetjet dhe rrotullimet. - ekzekuton elementë të ndryshëm të kalimit nga varja në mbështetje dhe anasjelltas. - përmirëson ndryshimin midis elementëve me specifika të ndryshme. - shfaq aftësi të ndryshme koordinative dhe të orientimit në hapësirë dhe në kohë. |
|--|--|



- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">- Ushtrime për përmirësimin e daljeve të ndryshme nga vegla.- Dalje të ndryshme me salto para, prapa dhe me kthime. | |
|--|--|



Tematika:

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

- përforcon elementë të ndryshëm në varje dhe në mbështetje që përmbledhin si: paralelja e shkallëzuar, hekuri gjimnastikor dhe unaza.
- përforcon aftësitë e forcës, ekuilibrit dhe rritjes së personalitetit.
- përforcon elementë të ndryshëm në varje dhe në mbështetje dhe të lidhura midis tyre.
- përforcon elementët rrotullues para dhe prapa.
- përmirëson elementë të ndryshëm, si dalje me salto e me pirueta.

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

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

Nxënësi:

- ekzekuton elementë të ndryshëm në vegla, si lëkundjet, mbështetjet dhe rrotullimet.
- ekzekuton elementë të ndryshëm të kalimit nga varja në mbështetje dhe anasjelltas.
- ekzekuton elementë me specifika të ndryshme lëvizore.
- shfaq aftësi koordinative dhe të orientimit në hapësirë dhe në kohë.



- Ushtrime për përvetësimin e daljeve të ndryshme nga vegla. Dalje të ndryshme me salto para, prapa dhe me kthime.



Tematika: Veprimtari të elementëve bazë të kalit me doreza, klasa VIII (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:

- përmirëson elementët bazë të kalit me doreza.
- përmirëson lëvizjet e ndryshme në formë lavjerrësi majtas dhe djathtas.
- përmirëson kalimin e këmbës/këmbëve para dhe mbrapa.
- përmirëson 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: Ushtrime për përmirësimin e lëkundjeve nga ana e majtë dhe nga ana e djathtë.
- Kalimi i këmbës/këmbëve para dhe prapa: Ushtrime për përmirësimin e kalimit të këmbës/këmbëve para dhe prapa.

Nxënësi:

- ekzekuton elementët bazë të kalit me doreza.
- demonstroi elementë të ndryshëm specifikë të kalimit të këmbëve në formë lavjerrësi.
- përmirëson teknikën e kalimit të këmbëve para dhe prapa.
- përmirëson ekzekutimin e elementëve të ndryshëm të kalimit të këmbëve dhe të rrathëve.



Tematika: Veprimtari të elementëve bazë të kalit me doreza, klasa IX (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:

- përforcon teknikën e elementëve të kalit me doreza.
- përforcon ekzekutimin e ushtrimeve të ndryshme në formë lavjerrësi majtas dhe djathtas.
- përforcon ekzekutimin e kalimit të këmbës/këmbëve para dhe mbrapa.
- përforcon skemën lëvizore të rrahëve të ndryshëm në kalin me doreza.
- aplikon mënyra të ndryshme të mbrojtjes nga dëmtimet gjatë ekzekutimit të ushtrimeve.

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

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">- Lëkundje në formë lavjerrësi: Ushtrime për perfeksionimin e lëkundjeve nga ana e majtë dhe nga ana e djathtë.- Kalimi i këmbës/këmbëve para dhe prapa: Ushtrime për perfeksionimin e kalimit të këmbës/këmbëve para dhe prapa.- Rrahë të ndryshëm: Ushtrime për perfeksionimin e rrahëve të ndryshëm. | <p><i>Nxënësi:</i></p> <ul style="list-style-type: none">- realizon ekzekutimin e plotë të elementëve bazë të kalit me doreza.- përforcon skemën e plotë me elementë specifikë të kalimit të këmbëve në formë lavjerrësi.- realizon elementë të ndryshëm të kalimit të këmbëve para dhe prapa.- përforcon ekzekutimin midis elementëve të ndryshëm të kalimit të këmbëve dhe të rrahëve. |
|---|---|



Tematika: Veprimtari të elementëve bazë të traut të ekuilibrit, klasa VIII (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 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

Nxënësi:

- përmirëson aftësi të tilla duke rritur besimin në vetvete për t'u ushtruar me elementët e traut të ekuilibrit.
- përmirëson elementë të ndryshëm, të cilët nuk kanë ngjashmëri me njëri-tjetrin dhe kërkojnë aftësi të ndryshme.
- përmirëson specifikat teknike që ka trau i ekuilibrit.
- përmirëson elementë të ndryshëm, të cilët kërkojnë përqendrim të madh dhe ekuilibër.

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

- Ecje të ndryshme: Ushtrime për përmirësimin e ecjeve para, prapa, anësore dhe me kthime të ndryshme.
- Kërcime të ndryshme: Ushtrime për përmirësimin e kërcimeve drejt dhe me hapje të ndryshme të këmbëve.
- Rrotullime të ndryshme dhe salto të ndryshme: Ushtrime për përmirësimin e rrotullimeve para dhe prapa, salto të ndryshme para dhe prapa, pirueta të ndryshme etj.

Nxënësjat:

- ekzekuton elementët bazë në traun të ekuilibrit.
- demonstroi elementë të ndryshëm në kushtet e një platforme të vogël e të gjatë.
- përmirëson ekzekutimin midis ushtrimeve me specifika të ndryshme.
- shfaq aftësi të vetëbesimit për të kryer elementë apo ushtrime në këtë vegël.
- shfaq aftësi të ndryshme koordinative të orientimit në hapësirë dhe në kohë.



- Dalje të ndryshme: Ushtime për përmirësimin e daljes me elementë lidhës. Ushtime për përmirësimin e daljes nga vendi dhe me vrull.



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

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

Nxënësi:

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

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

- Ecje të ndryshme: Ushtrime për perfeksionimin e ecjeve para, prapa, anësore dhe me kthime të ndryshme.
- Kërcime të ndryshme: Ushtrime për perfeksionimin e kërcimeve drejt dhe me hapje të ndryshme të këmbëve.
- Rrotullime të ndryshme dhe salto të ndryshme: Ushtrime për perfeksionimin e rrotullimeve para dhe prapa, salto të ndryshme para dhe prapa, pirueta të ndryshme etj.

Nxënësjat:

- realizon elementët bazë teknikë në traut të ekuilibrit.
- ekzekuton elementë të ndryshëm në kushtet e një platforme të vogël e të gjatë.
- përmirëson teknikën e ekzekutimit midis ushtrimeve me specifika të ndryshme.
- demonstroi aftësi të vetëbesimit për të kryer elementë apo ushtrime në këtë vegël.
- demonstroi aftësi të ndryshme koordinative të orientim në hapësirë dhe në kohë.



- Dalje të ndryshme: Ushtrime për perfeksionimin e daljes me elementë lidhës. Ushtrime për perfeksionimin e daljes nga vendi dhe me vrull.



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

Përshkrimi i tematikës: Paralelja është një vegël e shumëgarëshit gjimnastikor për meshkuj. Në të kryhen elementë të ndryshëm në varje, në mbështetje, kalime 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 përfitojnë dhe zhvillojnë aftësi të mira koordinative dhe fizike.

Rezultatet e të nxënit të tematikës

Nxënësi:

- përmirëson njohuritë dhe praktikat e përfituara nga të ushtruarit në këtë vegël.
- përmirëson elementë të ndryshëm në paralele.
- përmirëson dallimin midis elementëve të thjeshtë dhe elementëve të komplikuar.
- përmirëson rrotullime dhe dalje të ndryshme.

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

- Varje të ndryshme: Ushtrime për përmirësimin nga varjet e thjeshta, varjet me kënd, varjet e palosura etj.
- Mbështetje të ndryshme: Ushtrime për përmirësimin nga mbështetjet e thjeshta, mbështetjet horizontale, mbështetjet e kombinuara, mbështetjet vertikale etj.
- Rrotullime të ndryshme: Ushtrime për përmirësimin teknikës së rrotullimeve para, prapa dhe me kthime të ndryshme.
- Dalje të ndryshme: Ushtrime për përmirësimin e teknikës së daljeve të thjeshta, me lëkundje para, prapa etj.

Nxënësi:

- ekzekuton një pjesë të elementëve bazë që kryen në paralele.
- përmirëson dhe bën diferencimin midis elementëve të thjeshtë dhe elementëve të komplikuar .
- përmirëson ekzekutimin dhe bën dallimin midis elementëve të ndryshëm, të cilët nuk kanë ngjashmëri midis tyre.
- shfaq aftësi dhe shprehi koordinative të orientimit në hapësirë dhe në kohë.



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

Përshkrimi i tematikës: Paralelja është një vegël e shumëgarëshit gjimnastikor për meshkuj. Në të kryhen elementë të ndryshëm në varje, në mbështetje, kalime 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 përfitojnë dhe zhvillojnë aftësi të mira koordinative dhe fizike.

Rezultatet e të nxënit të tematikës

Nxënësi:

- përvetëson njohuritë dhe praktikat e përfituara nga të ushtruarit në këtë vegël.
- përvetëson teknikat e elementëve të ndryshëm në paralele.
- përvetëson teknikën e elementëve të thjeshtë dhe të komplikuar.
- përvetëson teknikën e rrotullimeve dhe daljeve të ndryshme.

Njohuritë e tematikës

Rezultatet e pritshme që realizohen nëpërmjet tematikës

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">- Varje të ndryshme: Ushtrime për përforcimin nga varjet e thjeshta, varjet me kënd, varjet e palosura etj.- Mbështetje të ndryshme: Ushtrime për përforcimin nga mbështetjet e thjeshta, mbështetjet horizontale, mbështetjet e kombinuara, mbështetjet vertikale etj.- Rrotullime të ndryshme: Ushtrime për përforcimin e rrotullimeve para, prapa dhe me kthime të ndryshme.- Dalje të ndryshme: Ushtrime për përforcoimin për daljet e thjeshta, me lëkundje para prapa etj. | <p>Nxënësi:</p> <ul style="list-style-type: none">- zbaton kombinacione me elementët bazë që kryen në paralele.- zbaton dhe bën diferencimin midis elementëve të thjeshtë dhe elementëve të komplikuar.- përvetëson ekzekutimin dhe argumenton dallimin midis elementëve të ndryshëm, të cilët nuk kanë ngjashmëri midis tyre.- shfaq dhe demonstroi aftësi dhe shprehi koordinative të orientimit në hapësirë dhe në kohë gjatë një performace në paralele. |
|---|---|



Tematika: Edukim sportiv dhe shëndetësor, klasa VIII

Përshkrimi i tematikës: Ndryshe nga tematikat e tjera, “Edukim 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 të zbulojnë respektin për veten dhe të tjerët; të njihen me mënyrat e ruajtjes së organizmit nga dëmtimet e mundshme gjatë të ushtruarit me veprimtari fizike e sportive, si dhe me forma të thjeshta të dhënies së ndihmës së parë; të krijojnë shprehje të drejta të të ushqyerit përmes promovimit të vlerave që u mundësojnë atyre që të bëjnë zgjedhje të shëndetshme, duke i ndihmuar ata të njohin dhe kuptojnë praktika të sigurta dhe higjienike që t’i zbatojnë ato në rutinën ditore; të njihen me organizmat ndërkombëtarë që drejtojnë Lëvizjen Olimpikë, të njihen me Lëvizjen Olimpikë në Shqipëri, organizmat drejtues së saj, si dhe me historikun e pjesëmarrjes së Shqipërisë në Lojërat Olimpikë; të respektojnë në jetën e përditshme rregullat e Fair-Play-t; të zhvillojnë të kuptuarit e efekteve negative të përdorimit të substancave narkotike; të bëhen të ndërgjegjshëm për nevojën e ruajtjes së një mjedisi të shëndetshëm, në të cilin të mbrojnë veten dhe të tjerët nga faktorët e rrezikshëm.

Rezultatet e të nxënit të tematikës

Nxënësi:

- tregon njohuri, menaxhon me emocionet e tij dhe i përshtat ato në situata të ndryshme (p.sh., pune në grupe, loje në shkollë dhe jashtë saj etj.).
- identifikon diferencat midis shëndetit fizik dhe atij mendor.
- 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.
- identifikon distorsionet dhe hemorragjitë (çarje apo gjakderdhje nga hunda).
- zbaton rregulla fillestare të dhënies së ndihmës së parë në rast të distorsioneve (ndrydhjet) të artikulacioneve dhe hemorragjive (çarje apo gjakderdhje nga hunda).
- njeh organizmat ndërkombëtarë, që drejtojnë Lëvizjen Olimpikë në botë.
- argumenton mbi rëndësinë e ujit në shëndetin e njeriut dhe demonstroi përkushtim për ruajtjen dhe mos shpërdorimin e tij në shtëpi, shkollë dhe komunitet.
- 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"> - Mirëqenia fizike, mendore, emocionale dhe sociale. - Ruajtja e organizmit nga dëmtimet e mundshme gjatë të ushtruarit me veprimtari fizike e sportive. - Edukimi olimpik (sporti i gjimnastikës). - Mjedisi dhe shëndeti. 	<p>Nxënësi:</p> <ul style="list-style-type: none"> - kupton rëndësinë e të qenit një individ i shëndetshëm nga ana sociale, si dhe identifikon diferencat midis shëndetit fizik dhe atij mendor. - argumenton përfitimet që sjell zbatimi në jetën e përditshme i veprimtarisë së rregullt fizike dhe ndikimet pozitive në rigjenerimin e shëndetit fizik dhe mendor. - identifikon distorsionet (ndrydhjet e kyçeve) si forma të lëndimeve dhe hemorragjitë (çarje apo gjakderdhje nga hunda). - zbaton rregulla fillestare të dhënies së ndihmës së parë në rast të distorsioneve (ndrydhjet e kyçeve) dhe hemorragjive (çarje apo gjakderdhje nga hunda). - njeh organizmat ndërkombëtarë, që drejtojnë Lëvizjen Olimpikë në sportin e gjimnastikës. - argumenton mbi rëndësinë e ujit në shëndetin e njeriut dhe demonstroi përkushtim për ruajtjen dhe mos shpërdorimin e tij në shtëpi, shkollë dhe komunitet.



Tematika: Edukim sportiv dhe shëndetësor, klasa IX

Përshkrimi i tematikës: Ndryshe nga tematikat e tjera, “Edukim 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 veprimtari fizike e sportive, si dhe me forma të thjeshta të dhënies së ndihmës së parë; të krijojnë shprehi të drejta të të ushqyerit përmes promovimit të vlerave që u mundësojnë atyre që të bëjnë zgjedhje të shëndetshme, duke i ndihmuar ata të njohin dhe kuptojnë praktika të sigurta dhe higjienike që t’i zbatojnë ato në rutinën ditore; të njihen me organizmat ndërkombëtarë që drejtojnë Lëvizjen Olimpikë, të njihen me Lëvizjen Olimpikë në Shqipëri, organizmat drejtues së saj, si dhe me historikun e pjesëmarrjes së Shqipërisë në Lojërat Olimpikë; të respektojnë në jetën e përditshme rregullat e Fair-Play-t; të zhvillojnë të kuptuarit e efekteve negative të përdorimit të substancave narkotike; të bëhen të ndërgjegjshëm për nevojën e ruajtjes së një mjedisi të shëndetshëm, në të cilin të mbrojnë veten dhe të tjerët nga faktorët e rrezikshëm.

Rezultatet e të nxënësve të tematikës

Nxënësi:

- identifikon diferencat gjinore në nevojat për veprimtari fizike dhe sportive.
- argumenton përfitimet që sjell zbatimi në jetën e përditshme i veprimtarisë së rregullt fizike dhe ndikimet pozitive tek shëndeti fizik dhe mendor.
- identifikon lloje të ndryshme të veprimtarive rekreative (marshimet në natyrë, ngjitjet në mal, sportet ujore etj.).
- harton dhe vë në praktikë një plan individual pune në funksion të përmirësimit të gjendjes fizike, sipas përkatësisë gjinore.
- identifikon shkaktarët kryesorë 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 të ndaluara që krijojnë varësi.
- zbaton mënyra të respektimit dhe të ruajtjes së mjedisit ku jeton: shkollë, shtëpi e më gjerë.
- menaxhon me emocionet e tij dhe i përshtat ato në situata të ndryshme (p.sh., pune në grupe, loje në shkollë dhe jashtë saj etj.).



Njohuritë e tematikës	Rezultatet e pritshme që realizohen nëpërmjet tematikës
<ul style="list-style-type: none"> - Mirëqenia fizike, mendore, emocionale dhe sociale. - Ruajtja e organizmit nga dëmtimet e mundshme në jetën e përditshme dhe gjatë veprimtarisë fizike e sportive. - Edukimi olimpik. - Rreziku nga përdorimi i lëndëve të ndaluara (droga). 	<p>Nxënësi:</p> <ul style="list-style-type: none"> - identifikon nevojat e ndryshme për aktivitet fizik e sportiv tek vajzat dhe djemtë. - harton dhe vë në praktikë një plan individual pune në funksion të përmirësimit të gjendjes fizike, sipas përkatësisë gjinore. - identifikon shkaktarët kryesorë të plagëve nga dëmtimet e mundshme. - zbaton rregullat kryesore të dhënies së ndihmës së parë. - njeh historikun e zhvillimit të Lëvizjes Olimpikë në Shqipëri dhe pjesëmarrjen në lojërat olimpikë.



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 8-9, 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 përmirësohen ushtrime të ndryshme, të thjeshta që t'i përshtaten specifikave që kërkon kjo disiplinë. Më pas kalohet në përvetësimin e elementëve apo ushtrimeve më të vështira. Gjithashtu kalohet në përvetësimin dhe lidhjen midis elementëve, duke krijuar rrugë të ndryshme akrobatike, në mësimin e kombinacionit përfundimtar, në përmirësimin e përvetësimin e kombinacionit përfundimtar deri në kushte gare dhe në rritjen e performancës sportive dhe arritjen e rezultateve të larta (të pritshme).*
- *Në kërcimet e thjeshta dhe me mbështetje: Fillimisht përmirësohen elementë të thjeshtë të kërcimeve duke filluar që nga vrulli dhe rrahja në padanë. Më pas kalohet në përvetësimin e kërcimeve të ndryshëm në gjatësi, në lartësi dhe në thellësi. Pasi janë mësuar mirë, kalohet në përvetësimin e kërcimeve në kalin për kërcime, në përmirësimin e përvetësimin e kërcimeve të kalit për kërcime, duke rritur shkallën e vështirësisë deri në kushte gare, në rritjen e performancës sportive dhe arritjen e rezultateve të larta (të pritshme).*
- *Në paralelen e shkallëzuar, hekurin gjimnastikor dhe unaza: Metodologjia e punës është që nxënësit fillimisht të përmirësojnë kryerjen elementëve. Gradualisht kalohet në përvetësimin e ushtrimeve më të vështira dhe më pas kalohet në perfeksionimin e lidhjen e elementëve të ndryshëm në përmirësimin e përvetësimin e kombinacionit*



përfundimtar deri në kushte gare dhe në rritjen e performancës sportive dhe arritjen e rezultateve të larta (të pritshme).

- *Në kalin me doreza: Përmirësohet teknika e mbështetjes, ballore dhe shpinore. Më pas përmirësohen dhe perfeksionohen lëvizjet në formë lavjerrësi në kalin me doreza. Pastaj kalohet në përvetësimin e elementëve më të vështirë në nivelin e garës, në mësimin e kombinacionit përfundimtar, në përmirësimin e përvetësimin e kombinacionit përfundimtar deri në kushte gare dhe në rritjen e performancës sportive dhe arritjen e rezultateve të larta (të pritshme).*
- *Në traun e ekuilibrit: Përmirësohen elementë të ndryshëm në traun e ekuilibrit, mësimi i kombinacionit përfundimtar, përmirësimin e përvetësimin e kombinacionit përfundimtar deri në kushte gare, rritja e performancës sportive dhe arritja e rezultateve të larta (të pritshme).*
- *Në paralelen simetrike (të meshkujve): Përmirësohen elementët e ndryshëm në paralelen simetrike, mësimi i kombinacionit përfundimtar, përmirësimin e përvetësimin e kombinacionit përfundimtar deri në kushte gare, rritja e performancës sportive dhe arritja e rezultateve të larta (të pritshme).*

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 ushtrimet e ndryshme që përdoren në veglat gjimnastikore synohet përmirësimi dhe perfeksionimi i tyre.*
- *Në ushtrimet gjimnastikore dhe lidhjet midis tyre synohet krijimi dhe përmirësimi, më pas perfeksionimi i tyre.*
- *Në lidhjet midis ushtrimeve dhe kombinacionet e krijuara synohet përmirësimi dhe perfeksionimi i tyre deri në kushte gare.*
- *Në përmirësimin e perfeksionimin e kombinacioneve synohet rritja e performancës sportive dhe arritja e rezultateve të larta (të pritshme).*



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 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 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.

Udhëzime për mënyrat e vlerësimit:

- Vlerësimi teknik me pikë.
- 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: 18 herë për djem dhe për vajza 10 herë.
- 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 25 cm vajza.
- Testim kërcim së gjati nga vendi: 220 cm për djem dhe 200 cm për vajza.



- Testim për muskujt e barkut. Varur në shkallën suedeze (shpinore) qëndrim me kohë, me këmbët e shtrira të ngritura në këndin 90° me trupin: 20 sec për djem dhe 15 sec për vajza.
- Testim kërcim së larti nga vendi: 40 cm për djem dhe 30 cm për vajza.
- Testim qëndrueshmërie në hekurin gjimnastikor për muskujt e krahëve (vajza): 30 sec.
- Testim force për muskujt e krahëve (djem): 12 herë.



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 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.

