



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

**KLASA E PROFILIZUAR SPORTIVE**

**ARSIMI I MESËM I ULËT**

**LËNDA: ATLETIKË (DJEM DHE VAJZA)**

**KLASA: VI**

Tiranë, 2022





REPUBLIKA E SHQIPËRISË

MINISTRIA E ARSIMIT DHE SPORTIT

AGJENCIA E SIGURIMIT TË CILËSISË SË ARSIMIT PARAUNIVERSITAR



**KLASA E PROFILIZUAR SPORTIVE**

**ARSIMI I MESËM I ULËT**

**LËNDA: ATLETIKË (DJEM DHE VAJZA)**

**KLASA: VI**

**Tiranë**

**2022**


**Koordinatori i programit:**

Marina Topulli



**Autorë të programit:**

Msc. Marjeta Kokona



Dr. Rigerta Selenica





## TABELA E PËRMBAJTJES

TABELA E PËRMBAJTJES.....	4
HYRJE .....	5
QËLLIMI I PROGRAMIT TË ATLETIKËS.....	6
SYNIMET E PROGRAMIT TE ATLETIKËS .....	7
KOHA MËSIMORE PËR ÇDO TEMATIKË TË PROGRAMIT .....	8
Tematikat dhe synimet qe arrihen nëpërmjet tyre.....	9
PËRMBAJTJA E PROGRAMIT TË ATLETIKËS, KLASA E 6-TË .....	10
UDHËZIME METODOLOGJIKE PËR ZBATIMIN E PROGRAMIT .....	20
Udhëzime për metodat e të mësuarit të llojeve atletikore:.....	21
UDHËZIME PËR VLERËSIMIN E NXËNËSVE.....	23
MATERIALE BURIMORE .....	26



## HYRJE

Programi i klasës së profilizuar sportive “Atletikë”, ka për qëllim rritjen e cilësive sportive dhe shprehive aplikative praktike atletikore, për t’i çuar rezultatet në nivele të vazhdueshme konkurruese. Programi kërkon përcaktim të saktë të strukturës dhe përmbajtjes mbi baza organizative dhe shkencore, në përsosjen e aftësive funksionale të nxënësve dhe ngritjen drejt nivelit të mjeshtërisë sportive. Ky program kërkon përfshirjen e motivuar, gatishmërinë e plotë në procesin mësimor dhe atë stërvitor, duke u fokusuar në drejtimet e të mësuarit, të edukuarit dhe të zhvillimit të gjithanshëm të nxënësit. Nëpërmjet tyre përcaktohen rezultatet e treguesve fizikë-lëvizorë dhe psikologjikë, si dhe aftësitë e mundësitë e gjithanshme të nxënësve për zbatimin cilësor të procesit mësimor, stërvitor dhe atij garues në disiplinën e atletikës.

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



## QËLLIMI I PROGRAMIT TË ATLETIKËS

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





## SYNIMET E PROGRAMIT TE ATLETIKËS

Në fund të klasës së 6-të synohen arritje të nxënësit në disa aspekte:

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



## KOHA MËSIMORE PËR ÇDO TEMATIKË TË PROGRAMIT

Lënda “Atletikë” zhvillohet për 35 javë mësimore me nga 3 orë secila, pra gjithsej 105 orë për klasën e gjashtë. Ky program specifikon peshën (orët e sugjeruara) e secilës tematikë. Shuma e orëve sugjeruese për secilën tematikë është e barabartë me sasinë e orëve vjetore, të përcaktuara në planin mësimor të arsimit bazë për klasat e profilizuara sportive.

*Në program, sugjerohen orë për ndërtimin e njohurive të reja lëndore dhe orë për përforcimin e njohurive të shtrira përgjatë planifikimit vjetor dhe atij periodik duke u orientuar sipas peshës që zë secila tematikë në orët totale vjetore. Përdoruesit e programit duhet të respektojnë sasinë e orëve vjetore të lëndës, kurse janë të lirë të ndryshojnë me 10% (shtesë ose pakësim) orët e rekomanduara për të tria tematikat (Vrapimet, Kërcimet dhe Hedhjet).*

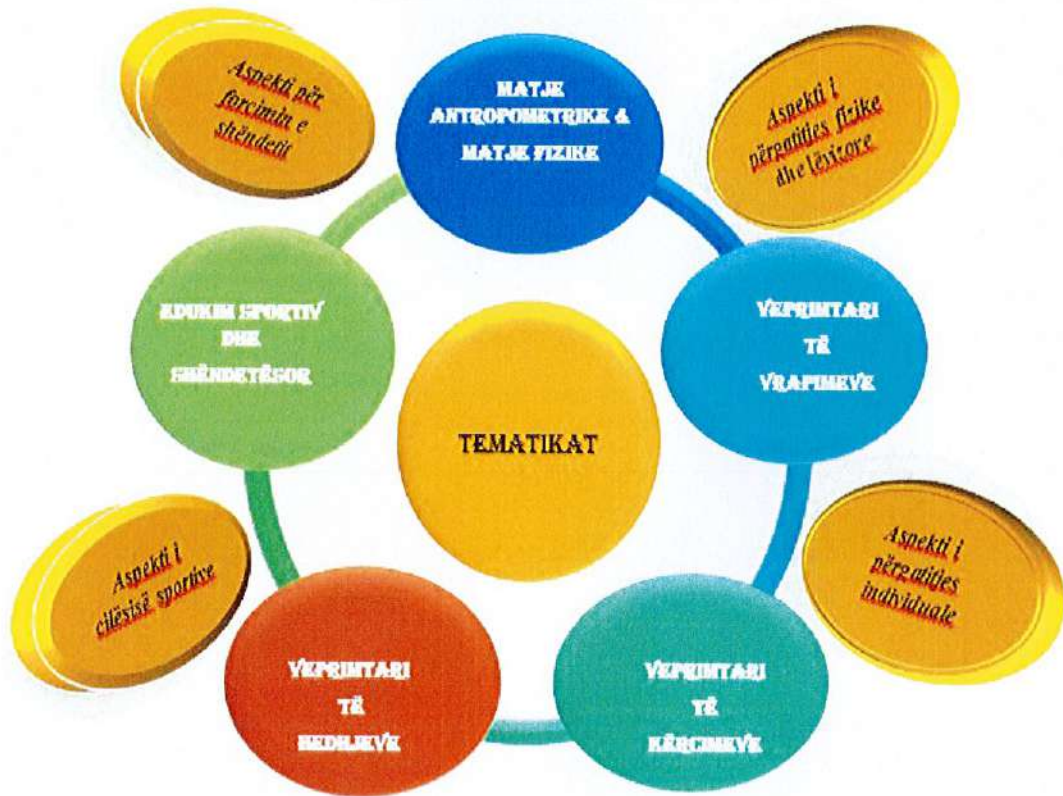
Tabela: Orë të sugjeruara për çdo tematikë

Tematikat	Matje antropometrike & Matje fizike	Veprimtari të Vrapimeve	Veprimtari të Kërcimeve	Veprimtari të Hedhjeve	Edukim sportiv dhe shëndetësor
Orët	6 orë	30 orë	30 orë	30 orë	9 orë
	105 orë				





## Tematikat dhe synimet qe arrihen n ep ermjet tyre



# PËRMBAJTJA E PROGRAMIT TË ATLETIKËS, KLASA E 6- TË

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

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

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

**Matjet antropometrike** (*pesha, lartësia, BMI, vlera e raporti PK - perimetri i belit / PG - glutral*) të nxënësve, janë të detyrueshme për t'u kryer prej mësuesve të lëndës në 2 orë mësimore, të përfshira në planifikimin vjetor në fillim dhe në fund të vitit. Në orët e matjeve antropometrike, mësuesi në bashkëpunim me mjekun, bën kontrollin shëndetësor të nxënësve dhe plotëson kartelën shëndetësore.

**Matjet fizike** (*vrapim 30m, kërcim së gjati nga vendi, kërcim së larti nga vendi, flakja e topit të tenisit nga vendi*) të nxënësve shërbejnë për krahasimin e ndryshimeve të vazhdueshme të ecurisë së nxënësve sipas tematikave të veprimtarive atletikore (vrapimet, kërcimet, hedhjet) dhe janë të detyrueshme për t'u kryer prej mësuesve të lëndës në 4 orë mësimore, të përfshira në planifikimin vjetor në fillim dhe në fund të vitit (dy orë në fillim të vitit dhe dy orë në fund të tij).





### Tematika 1: Matje antropometrike dhe Matje fizike

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

#### Rezultatet e të nxënit të tematikës:

*Në fund të kësaj tematike:*

- Kryhen matje antropometrike për çdo nxënës.
- Realizohet zhvillimi i mëtejshëm dhe progresiv i nxënësve në vazhdimësi.
- Vlerësohen aftësitë lëvizore dhe shprehitë lëvizore të elementeve motorike, funksionale dhe koordinative.
- Realizohet diferencimi i nivelit të treguesve motorikë për të përcaktuar prirjet dhe perspektivën e nxënësit me synim programimin e seancave mësimore/stërvitore.

#### Njohuritë e Tematikës:

##### Matje antropometrike dhe Matje fizike

- Matje antropometrike
- Matje fizike (sipas tematikave të veprimtarive Atletikore)

##### Rezultatet e pritshme që realizohen nëpërmjet tematikës

- Krijohen databaza për të dhënat e matjeve antropometrike dhe funksionale (pesha, lartësia, BMI, vlera e raporti PK - perimetri i belit / PG - glutral).
- Krijohen databaza për krahasimin e ndryshimeve të vazhdueshme të ecurisë së nxënësve (vrapim 30m, kërcim së gjati nga vendi, kërcim së larti nga vendi, flakja e topit të tenisit nga vendi).






## Tematika 2: Veprimtari të Vrapimeve

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

### Rezultatet e të nxënit të tematikës:

*Në fund të kësaj tematike nxënësi:*

- njeh rregulloren e garave të vrapimeve atletikore;
- kryen ecjen sportive sipas teknikës së thjeshtësuar në vijë të drejtë dhe distancë të shkurtër;
- kryen nisjen e lartë të ecjes sportive dhe lidhjen me vrullin e nisjes;
- kryen nisjen në këmbë nga pozicione të ndryshme;
- kryen vrapime në vijë të lakuar në distanca të shkurta;
- lidh nisjen me vrullin e nisjes për vrapimet e shpejtësisë;
- kryen vrapime me ritëm të njëjtë dhe të ndryshuar;
- kryen kapjen dhe mbajtjen e shkopit të stafetës;
- realizon skemën e thjeshtë të vrapimit më stafeta;
- realizon stafeta lëvizore me mjete në distanca të shkurtra;
- kryen kombinacione koordinative të thjeshta me dhe pa mjete.

Njohuritë e Tematikës: Veprimtari të Vrapimeve	Rezultatet e pritshme (shkathësitë) që realizohen nëpërmjet tematikës
 Ecje sportive <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Ushtrime për hapin në vend dhe në ecje</li></ul>	Nxënësi/ja: <ul style="list-style-type: none"><li>▪ njeh rregulloren e garave të vrapimeve;</li><li>▪ dallon sinjalet akustike dhe pamore;</li></ul>



<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Vrapimet e shpejtësisë</li> <li>▪ Rregulloja e garave të vrapimeve</li> <li>▪ Njohja me teknikën dhe fazat teknike të vrapimeve.</li> <li>▪ Nisja në këmbë (Starti)</li> <li>▪ Vrulli i nisjes</li> </ul> <p>✚ Vrapimet e mesme dhe të gjata</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Vrapim me ritëm të njëjtë dhe alternuar (sistemi aerobik)</li> </ul> <p>✚ Vrapimet me stafeta</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Mësimi i kapjes dhe mbajtjes të shkopit të stafetës</li> <li>▪ Mësimi i ndërrimit të shkopit të stafetës</li> <li>▪ Ushtrime dhe lojëra me stafeta</li> <li>▪ Stafeta drejtvizore dhe e dyfishtë</li> <li>▪ Stafetë rrethore</li> </ul> <p>✚ Ushtrime koordinative</p> <p>✚ Ushtrime propioceptive</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ kryen zhvendosjen në distancë me ecje spotive duke realizuar skemën e thjeshtë teknike;</li> <li>▪ kryen ushtrimet speciale të vrapimit( lëvizja e krahëve; vrapim në vend, vrapim me hapa të vegjël, vrapim me ngritjen e gjunjëve dhe vrapim me thembra pranë vitheve);</li> <li>▪ kryen skemën e thjeshtë teknike të vrapimit;</li> <li>▪ reagon shpejt dhe lidh nisjen me vrullin e nisjes;</li> <li>▪ kryen nisjen në këmbë nga pozicione të ndryshme;</li> <li>▪ vrapon me ritëm të njëjtë dhe të alternuar (sistem aerobik);</li> <li>▪ kryen vrapimin me stafeta në distanca të caktuara ( 4x30m; 4x50m);</li> <li>▪ kryen ndërrimin e shkopit të stafetës;</li> <li>▪ kryen veprime lëvizore në situata loje lëvizore;</li> <li>▪ kryen circuit me mjete të ndryshme deri më 3-4 stacione me kohë të caktuar;</li> <li>▪ ruan ekuilibrin në situata me provokim të prishjes së balancës me dhe pa mjete.</li> </ul>
--	---








### Tematika 3: Veprimtari të Kërcimeve

**Përshkrimi i tematikës:** Kjo tematikë përmban veprimtari që karakterizohen nga një fazë e gjatë fluturimi pa mbështetje si pasojë e vrullit dhe rrahjes. Këto veprimtari ndahen në dy grupe: kërcime në lartësi dhe kërcime në gjatësi. Aplikimi i veprimtarive të kërcimeve zhvillojnë forcën shpërthyesë, shpejtësinë dhe aftësinë e orientimit në hapësirë dhe në kohë. Kjo tematikë ka për qëllim t'u japë mundësi nxënësve të njihen dhe mësojnë teknikat sportive të kërcimeve, e organizuar për një qëllim të caktuar, i cili orientohet drejt zhvillimit të gjithanshëm dhe harmonik të nxënësve në parametrat motorikë, kondicionalë, koordinativë sipas disiplinave atletikore. Kjo veprimtari përdoret si ushtrim dhe kryhet në të gjitha kategoritë e moshave dhe gjinive.

#### Rezultatet e të nxënit të tematikës:

*Në fund të kësaj tematike:*

- Njeh rregulloren e garave të kërcimeve në gjatësi dhe lartësi dhe fazat teknike të tyre.
- Kryen fazën teknike të rrahjes nga vendi dhe me 2-4 hapa vrull (Kërcim së gjati dhe së larti).
- Kryen kërcimin së gjati këmbëmbledhur dhe realizon flurudhën dhe rënien.
- Kryen teknikën e thjeshtë të kërcimit këmbëmbledhur në kërcimin së gjati me 2-4 hapa vrull.
- Kryen fazën e fluturimit me shkëmbim të këmbëve në kërcimin së larti(stil gërshërë).
- Kryen kërcimin së larti stil 'gërshërë' dhe realizon flurudhën dhe rënien.
- Kryen teknikën e thjeshtë të kërcimit së larti stil "Gërshërë" me 2-4 hapa vrull.

Njohuritë e Tematikës:	Rezultatet e pritshme (shkathtësitë) që realizohen nëpërmjet tematikës
<b>Veprimtari të Kërcimeve</b> ✚ Rregullorja e garave të kërcimeve në gjatësi dhe lartësi ✚ Njohja me teknikën dhe fazat teknike të kërcimeve së larti dhe së gjati ✚ Kërcimet në gjatësi	Nxënësi/ja: <ul style="list-style-type: none"><li>▪ njeh rregulloren e garave dhe fazat teknike të kërcimeve;</li><li>▪ kryen rrahjen në vend dhe në zhvendosje;</li><li>▪ kryen kombinimin e vrullit me rrahjen;</li><li>▪ kryen kërcim në gjatësi me realizimin e flurudhës dhe rënies;</li></ul>





<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Kërcim së gjati këmbëmbledhur (nga vendi dhe me vrull)</li> <li>▪ Kërcim tre-hapësh (nga vendi)</li> <li>🚩 Kërcim së larti       <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Stil gërshërë</li> </ul> </li> <li>🚩 Mësimi i rrahjes</li> <li>🚩 Mësimi i rrahjes në vend dhe në zhvendosje</li> <li>🚩 Mësimi i vrullit</li> <li>🚩 Mësimi i veprimeve gjatë shkëputjes</li> <li>🚩 Mësimi i skemës së thjeshtë me pak vrull dhe me vrull të mesëm</li> <li>🚩 Ushtrime dhe lojëra me stafeta.       <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Kërce shpejt dhe me ritëm</li> <li>▪ Kapërcimi i urës</li> <li>▪ Stafetë me kërcim objekti</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ kryen kërcim në lartësi me realizimin e flurudhës dhe rënies;</li> <li>▪ kryen lidhjen e vrullit me rrahjen me 2-4 hapa vrull;</li> <li>▪ kryen skemën e thjeshtë teknike të kërcimit së gjati këmbëmbledhur;</li> <li>▪ kryen fazën e fluturimit me shkëmbim të këmbëve në stilin “Gërshërë” në vend;</li> <li>▪ kryen skemën e thjeshtë teknike të kërcimit së larti stil gërshërë;</li> <li>▪ kryen zhvendosjen në largësi më tre hapa nga vendi;</li> <li>▪ kryen skemën e thjeshtë me pak vrull dhe me vrull të mesëm në kërcimin së gjati;</li> <li>▪ kryen skemën e thjeshtë me pak vrull dhe me vrull të mesëm në kërcimin së larti;</li> <li>▪ kryen veprime lëvizore në situata loje lëvizore;</li> <li>▪ kryen circuit me mjete të lartësive të ndryshme deri më 3-4 stacione me kohë të caktuar.</li> </ul>
---	--






#### Tematika 4: Veprimtari të Hedhjeve

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

#### Rezultatet e të nxënit të tematikës:

*Në fund të kësaj tematike:*

- Njeh rregulloren e garave të hedhjeve dhe fazat teknike të tyre.
- Kryen kapjen dhe mbajtjen e mjetit/sendit.
- Kryhen hedhjen nga vendi sipas pozicionit fillestar për hedhje.
- Kryen hedhjen e veglës/sendit sipas formave të vrullit me teknikë të thjeshtësuar (me rrotullim, me rrëshqitje, me vrapim).
- Kryen hedhjen e sendeve më madhësi e forma të ndryshme, në largësi dhe me saktësi.
- Kryen skemën e thjeshtë teknike të hedhjeve të mjetit/sendit.
- Kryen ushtrime koordinative me mjete/sendet të ndryshme.

Njohuritë e Tematikës: Veprimtari të Hedhjeve	Rezultatet e pritshme (shkathtësitë) që realizohen nëpërmjet tematikës
<ul style="list-style-type: none"><li>✚ Rregullorja e garave të hedhjeve</li><li>✚ Njohja me teknikën dhe fazat teknike të hedhjeve</li><li>✚ Mësimi i hedhjes së sendeve me madhësi e forma të ndryshme<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Mësimi i zënies së pozicionit fillestar për hedhje</li></ul></li></ul>	<p>Nxënësi/ja:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ njeh rregulloren dhe fazat teknike të hedhjeve;</li><li>▪ kryen hedhje të sendeve me forma, madhësi dhe pesha të ndryshme;</li></ul>





<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Mësimi i kapjes dhe mbajtjes së veglës</li> <li>▪ Mësimi i përgatitjes për vrull dhe vrullit</li> <li>▪ Mësimi i pozicionit bazë të hedhjes së mjetit/sendit</li> <li>▪ Mësimi i frenimit dhe hedhjes së mjetit/sendit në çastin final</li> </ul> <p>🎯 Ushtrime dhe lojëra me stafeta</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Goditja në shenjë</li> <li>▪ Flake topin sa më larg</li> <li>▪ Topa djegësi</li> <li>▪ Paso dhe ulu shpejt</li> <li>▪ Stafetë me hedhje të topit (medicinbolli, tenisi)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ kryen kapjen, mbajtjen e mjetit/sendit dhe zënien e pozicionit fillestar për hedhje;</li> <li>▪ kryen përgatitjen për vrull dhe vrullin;</li> <li>▪ kryen frenimin dhe hedhjen e veglës në çastin final;</li> <li>▪ kryen skemën teknike të hedhjes së mjetit/sendit sipas formave të vrullit me teknikë të thjeshtësuar (me rrotullim, me rrëshqitje, me vrapim);</li> <li>▪ kryen ushtrime me mjete/sende të ndryshme me forma, madhësi dhe pesha të ndryshme;</li> <li>▪ realizon goditjet në shenjë;</li> <li>▪ realizon veprime sipas kërkesave të lojërave me stafeta.</li> </ul>
--	--








### Tematika 5: Edukim sportiv dhe shëndetësor

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

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

#### Rezultatet e të nxënit të tematikës:

*Në fund të kësaj tematike:*

- Argumenton përfitimet që sjell zbatimi në jetën e përditshme i aktivitetit të rregullt fizik dhe ndikimet pozitive të shëndeti.
- Njeh rregullat e ruajtjes së organizmit nga dëmtimet e mundshme gjatë të ushtruarit me aktivitet fizik e sportiv.
- Argumenton përfitimet që sjellin produktet ushqimore dhe mënyrat e shëndetshme të të ushqyerit në organizmin e njeriut.
- Demonstron 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 (shenjzat) dalluese të jashtme të tyre.
- Njeh historikun dhe zhvillimin e garave të sportit të atletikës 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



<b>Edukim sportiv dhe shëndetësor</b>	
<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 atletikës në vend dhe në botë</li> </ul>	<p>Nxënësi/ja:</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 shëndeti dhe mirëqenia e tij/saj, të konsumimit të duhanit dhe alkoolit;</li> <li>▪ njeh historikun e sportit të atletikës në Shqipëri dhe në botë.</li> </ul>








# UDHËZIME METODOLOGJIKE PËR ZBATIMIN E PROGRAMIT

Mësimdhënia në edukim fizik është një proces i organizuar drejt një qëllimi të caktuar, i cili orientohet drejt zhvillimit të gjithanshëm dhe harmonik të nxënësve në parametrat morfologjikë, kondicionalë, koordinativë, funksionalë dhe përmirësimit të shëndetit. Lidhur me zbatimin e programit të atletikës në klasën e 6-të, është e domosdoshme të ndiqet metodologji e caktuar, duke respektuar një nga parimet bazë të edukimit fizik, gradualitetin ku ushtrimet duhen mësuar nga më e thjeshta tek më e vështira. Të mësuarit e skemave teknike, duhet të përputhet me kërkesat e moshës dhe rregulloret e zhvillimit të garave. Ora mësimore të këtë karakter krijues dhe të përmbajë disa detyra mësimore.

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

- *Në vrapimet e shpejtësisë:* fillimisht duhet të kryhen një numër ushtrimesh speciale të reagimit të shpejtë dhe mënyrës së vrapimit në vijë të drejtë dhe më pas të kalohet në mësimin e elementeve teknike të vrapimit të shpejtësisë, nga nisja e lartë, reagimit në nisje, në vrullin e nisjes dhe dendësinë e hapave të vrapimit në distancë.
- *Në kërcimet atletikore:* të insistohet në kryerjen e rrahjes, me vendosjen e rregullt të këmbës në tokë, fillimisht me prekjën e vendit të rrahjes me thembër dhe më pas kalohet rrjedhshëm deri tek maja e shputës së këmbës shtytëse. Gjatë kryerjes së kërcimeve atletikore, një vëmendje duhet t'i kushtohet realizimit të saktë të provave me pak vrull si dhe hyrjes së rrjedhshme nga vrulli në rrahje.
- *Në hedhjen e topit të mbushur:* të tregohet kujdes i veçantë në momentin e sforcimit final, ku bëhet dhe shpëputja e topit nga dora, më pas të kalohet në shtytjet me një dhe dy duar nga pozicionet e ndryshme duke insistuar në përcjelljen e shpejtë në çastin e lëshimit.
- *Në vrapimin ecje –rendje:* fillimisht të kalohet gradualisht nga ecja e shpejtë në vrapim të lirë dhe të lehtë në segmente të shkurtra (nga 50-100m), duke kombinuar herë pas here vrapim-ecje, duke mbajtur një ritëm mesatar vrapimi me puls jo më shumë se 160 rrahje/min.



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

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

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

- Mjetet e përdorura të kenë një përmbajtje të qartë dhe të kuptueshme, veçanërisht të 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, ku përgatit nxënësit në mënyrë të përgjithshme nga ana fizike, lëvizore dhe koordinative.*

*Etapës së ushtrimeve të përgatitjes speciale, e cila zhvillohet në pjesën e dytë të orës së mësimit, me qëllim përgatitjen e nxënësit për veprimtari specifike lëvizore dhe koordinative. Fokusi kryesor është përpunimi i fazave kryesore të skemave teknike. Në këtë etapë zë vend 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, ushtrimet e të cilës zhvillohen kryesisht nëpërmjet metodës së tërë. Në këtë etapë mësuesi aplikon dy metodat, si atë të pjesshme dhe atë të plotë, për të shmangur kryerjen e gabimeve.*

*Kombinimi i këtyre metodave përbën procesin “ provë-gabim-korrigjim” si një procedurë efektive për përshpejtimin e afateve të të mësuarit.*

- Udhëzime për fazën e vazhdueshmërisë së 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 atletikore.
- Udhëzime për metodën e korrigjimit teknik, e cila të shoqërohet me një sërë mjetesh si: korrigjimi 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 korrigjuar gjithnjë sipas radhës. Gabimet, duhen korrigjuar vetëm kur ato janë karakteristike. Nxënësve duhet t'u jepet një informacion i saktë; *pse s'u krye, si duhet të kryhet; kur duhet të kryhet*. Kur gabimet automatizohen, duhet të fillohet nga e para.
- Udhëzimet metodike mbi metodën e kontrollit realizohen në forma si: kontrollet dhe garat sportive në rang shkolle apo qyteti, të aplikohen në pjesën e fundit të pjesës themelore të orës së mësimit në temat përsëritëse. Kontrollet mësimore të zhvillohen në fundin e pjesës themelore të orës së mësimit. Kontrollet 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, të shoqërohet me mësimet teorike sidomos mbi rregulloren teknike të garave.



## UDHËZIME PËR VLERËSIMIN E NXËNËSVE

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

Vlerësimi ka për qëllim të sigurojë informacion rreth përparimit të nxënësve; të motivojë nxënësit; të sigurojë realizimin e objektivave fiziko-lëvizorë; të sigurojë gatishmërinë e nxënësve për të 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 nxënit, 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 cilat përcaktohen si të domosdoshme në lidhje me arritjet e nxënësve, në funksion të mbështetjes së të nxënit dhe mësimdhënies.

Vlerësimi i nxënësit kryhet nëpërmjet:

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





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

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

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

Udhëzime për mënyrat e vlerësimit:

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



## **Orientime dhe sugjerime për teste rreth përmbajtjes së tematikave**

Testim vrapim shpejtësie: 10 m, djem/vajza 2.03 sekonda

20 m, djem 3.33 sekonda; vajza 3.20 sekonda

30 m, djem 5.2 sekonda; vajza 5.6 sekonda

Testim kërcim së gjati nga vendi: djem/vajza 185 centimetra

Testim kërcim 3-hapësh nga vendi: djem 4.52 metra; vajza 4.37 metra





## MATERIALE BURIMORE

Për zbatimin me sukses të programit lëndor për klasat e profilizuara në atletikë, është e rëndësishme të përdoren burime të ndryshme mësimore që të motivojnë nxënësin dhe të stimulojnë progresin e tij në mënyrë që të përvetësojë shprehje dhe shkathtësi të nevojshme për përvetësimin sa më të mirë të teknikave dhe veprimtarive atletikore. Bazat 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 etj.

