



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: TENIS (DJEM DHE VAJZA)**

**KLASA: VII**

Tiranë, 2022

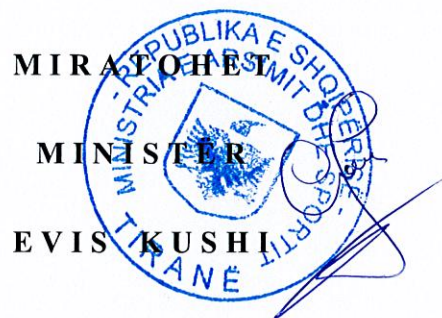




REPUBLIKA E SHQIPËRISË

MINISTRIA E ARSIMIT DHE SPORTIT

AGJENCIA E SIGURIMIT TË CILËSISË SË ARSIMIT PARAUNIVERSITAR



**KLASA E PROFILIZUAR SPORTIVE**

**ARSIMI I MESËM I ULËT**

**LËNDA: TENIS (DJEM DHE VAJZA)**

**KLASA: VII**

**Tiranë**

**2022**

**Koordinatori i programit:**

Marina Topulli



**Autorë të programit:**

Andi Baze, Universiteti i Sporteve



Gentian Halebi, mësues



## TABELA E PËRMBAJTJES

TABELA E PËRMBAJTJES.....	4
HYRJE.....	5
QËLLIMI I PROGRAMIT TË TENISIT .....	6
SYNIMET E PROGRAMIT TË TENISIT .....	7
KOHA MËSIMORE PËR ÇDO TEMATIKË TË PROGRAMIT .....	8
PËRMBAJTJA E PROGRAMIT.....	9
NJOHURITË DHE REZULTATET E TË NXËNIT SIPAS TEMATIKAVE, KLASA E 7-TË .....	10
UDHËZIME METODOLOGJIKE PËR ZBATIMIN E PROGRAMIT .....	16
UDHËZIME PËR VLERËSIMIN E NXËNËSVE.....	17
MATERIALE BURIMORE .....	19



## HYRJE

Stërvitja mësimore sportive ndikon së pari në formimin e nxënësve me synimin për të arritur rezultate sportive si dhe për të pasur një përgatitje sa më të gjithanshme fizike. Efikasiteti i stërvitjes varet shumë nga zgjedhja dhe seleksionimi i ushtrimeve, nga kuptimi dhe përmbajtja e ushtrimeve në stërvitje, gjë që do t'u japë mundësi të zgjedhin me më shumë siguri detyrat kryesore, duke arritur kështu në objektivin e përcaktuar. Programi ka në strukturën e tij elemente teknike-metodike që ndikojnë në formimin e nxënësit, përfaqësojnë në unitet ngarkesën, metodën dhe mjetet e stërvitjes mbi kritere të përcaktuara shkencërisht. Ballafaqimi i stërvitjes së kryer me rezultatet që arrin nxënësi, bën të mundur nxjerrjen e konkluzioneve të domosdoshme për planifikim në vazhdimësi. Parimet dhe kërkesat bazë të programit synojnë që të realizohen të lidhura ngushtë me njëra-tjetrën, pavarësisht nga specifika e tyre. Nxënësit duhet të kenë të qartë çdo koncept teknik, si dhe të jenë në gjendje të vetëkorrigjohen e të korrigjojnë gabimet e ndryshme të shokët. Vetëm atëherë kur të arrihet kjo, mund të themi se programi ia ka arritur qëllimit dhe se puna e gjithsecilit ka arritur rezultatet e pritshme.



## QËLLIMI I PROGRAMIT TË TENISIT

Programi synon formimin e nxënësve/sportistëve në sportin e bukur të tenisit. Njohuritë teorike-metodike-praktike shërbejnë për realizimin me sukses të binomit teori-praktik, me qëllim që të kemi një arritje sportive të një niveli të lartë. Parimi nga më e thjeshta tek më e vështira, vendosja e themeleve teknike nënkupton se nxënësit duhet të mësojnë qëndrimet dhe lëvizjet në fushë e më pas elementet e tjera teknike.



## SYNIMET E PROGRAMIT TË TENISIT

Në fund të klasës së 7-të nxënësi duhet të jetë i aftë:

- të përvetësojë saktë qëndrimet dhe lëvizjet në fushë;
- të përvetësojë teknikën e elementeve bazë të tenisit;
- të përdorë dhe të koordinojë elementet teknike të tenisit;
- të krijojë shprehje lëvizore, koordinuese të domosdoshme për nxënësin;
- të mësojë rregulloren e lojës së tenisit;
- të kuptojë vlerat shëndetësore të veshjes, pastërtisë së trupit e të mjedisit, gjatë dhe pas të ushtruarit në sport (tenis).



## KOHA MËSIMORE PËR ÇDO TEMATIKË TË PROGRAMIT

Lënda e tenisit zhvillohet 3 orë mësimore në javë, pra gjithsej 105 orë për klasën e shtatë. 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. Kjo ka si qëllim që përdoruesit e programit të orientohen për peshën që zë secila tematikë në orët totale vjetore.

Tabela 1: Orë të sugjeruara për çdo tematikë

Tematikat	Matje antropometrike	Matje teknike	Teknika dhe metodika	Aftësi koordinuese në kushte lojë	Lojë tematike	Edukim sportiv dhe shëndetësor	Kontrolle periodike	Kontrolle vjetore
<b>Orët</b>	2 orë	2 orë	42 orë	20 orë	20 orë	8 orë	9 orë	2 orë
	105orë							





## PËRMBAJTJA E PROGRAMIT

Programi i tenisit për klasat me profil sportiv, klasa e shtatë, zhvillohet përmes përmbajtjeve të detyrueshme të tematikave që ai përmban. Ato janë:

1. Matje antropometrike
2. Teknika dhe metodika
3. Aftësi koordinuese në kushte loje
4. Lojë me temë
5. Edukim sportiv dhe shëndetësor
6. Kontrollë periodike
7. Kontroll vjetor

Këto tematika janë bazë për të siguruar rezultatet e të nxënit në profilin e *tenisit*. Për secilën tematikë janë paraqitur njohuritë që duhet të demonstrojë nxënësi lidhur me nëntematikat përkatëse. Renditja e tematikave nuk është e detyrueshme. 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.



# NJOHURITË DHE REZULTATET E TË NXËNIT SIPAS TEMATIKAVE, KLASA E 7-TË

<b>Tematika 1: Matjet antropometrike</b>	
<p><b>Përshkrimi i tematikës:</b> Matjet antropometrike në mënyrë shumë të thjeshtë dhe shkencore, përcaktojnë treguesit e përbërjes trupore (përbërja dhjamore, spektri i patologjive) evidentojnë një gjendje të shëndetshme normale ose atë problematike dhe orientojnë për përmirësime të mundshme në kohë, në favor të shëndetit.</p>	
<p><i>Në fund të kësaj tematike:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ kryhen matjet antropometrike për çdo nxënës;</li> <li>▪ realizohet progresi i nxënësit në vazhdimësi;</li> <li>▪ vlerësohet zhvillimi harmonik i trupit dhe i aftësive lëvizore teknike, mënyra si ata koordinohen me topin gjatë ekzekutimit të elementeve teknike;</li> <li>▪ realizohet lidhja organike e elementeve teknike të mësuara më parë në masën <i>mirë</i> dhe <i>shumë mirë</i>.</li> </ul>	
<b>Njohuritë e lëndës</b>	<b>Rezultatet e pritshme</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>✚ Matjet antropometrike</li> <li>✚ Matjet teknike</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ kryhen matjet antropometrike për çdo nxënës;</li> <li>▪ ndiqet zhvillimi i mëtejshëm i nxënësve në vazhdimësi;</li> <li>▪ vlerësohet nxënësi për aftësitë lëvizore bazë të teknikës, mënyra se si ata koordinohen me topin gjatë demonstrimit;</li> <li>▪ aftësohen nxënësit të realizojnë lidhjen organike të elementeve teknike të mësuara më parë në masën <i>mirë</i> dhe <i>shumë mirë</i>, duke koordinuar lidhjen e disa elementeve bashkë dhe ekzekutim të mirë të tyre.</li> </ul>
<b>Tematika 2: Teknika dhe metodika</b>	
<p><b>Përshkrimi i tematikës:</b> Kjo tematikë ka për qëllim t'u japë mundësi nxënësve të përvetësojnë teknikën e elementeve bazë të tenisit si: qëndrimi dhe lëvizjet në fushë, goditjet</p>	

*Bazej*

*[Signature]*

*[Signature]*



(llojet e tyre), shërbimi (llojet e tij), kthimet (llojet e tyre), ngecjet (me teknikat *bachhand slice*, goditjen *drop*), loja në rrjetë (llojet e saj), të njohin rrugën metodike të këtyre elementeve dhe demonstrimin e tyre në kushtet e një loje tenisi.

*Në fund të kësaj tematike:*

- demonstrohen qëndrimi dhe lëvizjet në fushë me dhe pa top;
- realizohen goditjet në vend dhe lëvizje duke ruajtur pozicionin bazë;
- demonstrohet aftësia në kryerjen e shërbimit;
- demonstrohet aftësia në kthimet e topit në pozicione të ndryshme;
- realizohet goditjet *forehand*, *backhand*, ngecja në pozicionet pranë rrjetës;
- realizohet koordinimi i lëvizjeve për demonstrimin e lojës *volley*.

Njohuritë e lëndës	Rezultatet e pritshme
<ul style="list-style-type: none"> <li>🚩 Qëndrimet e lëvizjet në fushë</li> <li>🚩 Goditjet (llojet e tyre)</li> <li>🚩 Shërbimi (llojet e tij)</li> <li>🚩 Kthimet (llojet e tyre)</li> <li>🚩 Ngecjet</li> <li>🚩 Volley (llojet e tij)</li> </ul>	<p>Nxënësi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ demonstroi qëndrimet dhe lëvizjet në fushë, duke arritur të koordinohet për veprimet e mëtejshme;</li> <li>▪ demonstroi goditjet e topit nga pozicioni i ulët, mesëm dhe i lartë;</li> <li>▪ demonstroi kryerjen e shërbimit;</li> <li>▪ demonstroi kthimet e topit në pozicione të ndryshme dhe nga shërbimi;</li> <li>▪ realizoi goditjet dhe ngecjet nga linja bazë dhe pranë rrjetës.</li> </ul>

### Tematika 3: Aftësitë koordinuese në kushte loje

**Përshkrimi i tematikës:** Rëndësi të veçantë ka aftësimi i të gjithë nxënësve për përvetësimin sa më të mirë të elementeve teknike duke pasur parasysh gjithmonë kushtet dhe kërkesat që na paraqet një lojë tenisi. Për të arritur te ky qëllim, kjo tematikë jep informacione më të detajuara për zhvillimin e aftësive koordinuese të nxënësve.

*Në fund të kësaj tematike:*

- rritet dhe zhvillohet ndjesia e reagimit në situata të ndryshme të lojës në anë të ushtrimeve;

*Baze*

*[Signature]*

*[Signature]*



<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ zhvillohen aftësitë koordinuese në fushë nëpërmjet ndërlidhjes së elementeve teknike;</li> <li>▪ demonstron aftësia për të përballuar situata të ndryshme të lojës.</li> </ul>	
<b>Njohuritë e lëndës</b>	<b>Rezultatet e pritshme</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>✚ Ushtrime koordinimi të lëvizjes pa top nga pozicioni i tenisit.</li> <li>✚ Ushtrime koordinimi me top në fushë nga pozicioni i tenisit.</li> <li>✚ Ushtrime koordinimi në pozicione të ndryshme brenda fushës së tenisit.</li> </ul>	<p>Nxënësi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ demonstroi rritje dhe zhvillim të reagimit në situata të ndryshme të lojës me anë të ushtrimeve;</li> <li>▪ demonstroi koordinim në fushë të elementeve teknike;</li> <li>▪ reagon pozitivisht ndaj çdo situatë që paraqitet në lojë.</li> </ul>

<b>Tematika 4: Lojë me temë</b>	
<p><b>Përshkrimi i tematikës:</b> Që të luash tenis do të thotë të respektosh rregulla të ndryshme, si detyrat e brendshme, rregullat e stërvitjes (mësimi), rregullat e lojës, rregulloren teknike. Në këtë mënyrë nxënësi duhet të jenë të aftë të bëjnë çfarë ata duan, por duke respektuar rregullat që rrisin bashkëveprimin e tyre me shokët.</p>	
<p><i>Në fund të kësaj tematike:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ përsoset koordinimi i lëvizjeve të elementeve të mësuara;</li> <li>▪ demonstron shkathtësi dhe shpejtësi, saktësi në ndërrimin e pozicionit në fushë;</li> <li>▪ zhvillohet koordinimi i veprimeve të përcaktuara më parë;</li> <li>▪ demonstron me saktësi elementet e mësuara dhe perfeksionohen ato në kushte loje.</li> </ul>	
<b>Njohuritë e lëndës</b>	<b>Rezultatet e pritshme</b>






<ul style="list-style-type: none"> <li>✚ Ushtrime në formë gare</li> <li>✚ Lojëra me numër të kufizuar nxënësish</li> <li>✚ Lojëra me detyra të caktuara</li> </ul>	<p>Nxënësi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ përvetëson koordinimin e lëvizjeve të elementeve të mësuara;</li> <li>▪ demonstroi dhe përdori me saktësi elementet e mësuara në kushte loje;</li> <li>▪ bashkëvepron me të tjerët për realizimin e ekzekutimit të elementeve teknike.</li> </ul>
---	--

**Tematika 5: Edukim sportiv dhe shëndetësor**

**Përshkrimi i tematikës:** Në këtë tematike do të shqyrtohen rëndësia e të veshurit dhe të ushqyerit të sportistit si dhe rregullat bazë të lojës së tenisit.

*Në fund të kësaj tematike:*

- jepen njohuritë bazë të rregullores dhe të pikëzimit të lojës së tenisit;
- zbatohet me përpikëri mënyra e të ushqyerit;
- zbatohet me rigorozitet higjiena personale para dhe pas stërvitjes;
- shpjegohet historiku i tenisit dhe njihen turnetë kryesore që zhvillohen;
- njihen dhe zbatohen rregullat bazë të frymëkëmbimit.

Njohuritë e lëndës	Rezultatet e pritshme
<ul style="list-style-type: none"> <li>✚ Rregullore teknike e lojës së tenisit (fusha, topat dhe llojet e tyre, rrjeta, raketat dhe madhësitë e tyre).</li> <li>✚ Parimet e të ushqyerit dhe të të veshurit.</li> <li>✚ Historiku i lindjes së tenisit në rrethin dhe në vendin tonë, turnetë kryesore në botë.</li> <li>✚ Mekanizmat e kontrollit të frymëmarrjes.</li> </ul>	<p>Nxënësi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ zbaton rregulloren teknike të lojës së tenisit;</li> <li>▪ demonstroi me përpikëri mënyrën e të ushqyerit të shëndetshëm;</li> <li>▪ zbaton mënyrën e duhur të veshjes dhe të ruajtjes së higjienës personale para dhe pas stërvitjes;</li> <li>▪ shpjegon historikun e tenisit në vendin tonë;</li> <li>▪ shpjegon rëndësinë e frymëkëmbimit në sport.</li> </ul>






## Tematike 6 : Kontrolle periodike

**Përshkrimi i tematikës:** Ky element teknik përshkruan kontrollet periodike për çdo element të mësuar si dhe bashkëpunimin me të tjerët në demonstrimin e elementeve, në veçanti shërben për përmirësimin e vazhdueshëm të procesit mësimor dhe ecurisë profesionale të përvetësimit të elementeve teknike.

*Në fund të kësaj tematike, nxënësi:*

- vlerësohet për përvetësimin e elementeve teknike në mënyrë periodike dhe të vazhdueshme;
- vlerësohet për njohuritë e marra për rregulloren teknike të tenisit;
- vlerësohet për njohuritë e marra rreth mënyrës së shëndetshme të të ushqyerit dhe të veshurit.

### Njohuritë e lëndës

### Rezultatet e pritshme

- ✚ Kontroll për elementet teknike.
- ✚ Kontroll për rregulloren teknike të tenisit.
- ✚ Kontroll për parimet bazë të ushqyerit dhe të të veshurit.
- ✚ Kontroll për qëndrimin dhe lëvizjen në fushë.
- ✚ Kontroll i goditjeve.
- ✚ Kontroll i shërbimit në distancë të zvogëluar dhe të mesme.
- ✚ Kontrolli i kthimit të topit nga shërbimi.
- ✚ Kontrolli i goditjeve *forehand*, *backhand*, *slice* dhe *drop*.
- ✚ Kontrolli i demonstrimit të lojës pranë rrjetës.

Nxënësi

- demonstroi elementet teknike të tenisit dhe bashkëveprimin në grup në kryerjen e elementeve;
- zbaton rregulloren e lojës së tenisit;
- identifikon rëndësinë e të veshurit dhe të ushqyerit shëndetshëm;
- demonstroi qëndrimet dhe lëvizjet në fushë, duke arritur të koordinohet për veprimet e mëtejshme;
- demonstroi goditjet e topit nga pozicioni i ulët, i mesëm dhe i lartë;
- demonstroi kryerjen e shërbimit;
- demonstroi kthimet e topit nga shërbimi i parë dhe i dytë;
- realizoi gjuajtjet nga linja bazë dhe ngecje nga zona shërbimit;
- kryen koordinimin në ekzekutimin e lojës pranë rrjetës.



## Tematika 7: Kontrolli vjetor

**Përshkrimi i tematikës:** Në këtë tematikë do të përcaktohet se në çfarë niveli e ka përvetësuar çdo nxënës programin mësimor të klasës së 7-të. Nxënësit do t'i nënshtrohen një testi për çdo element teknik të zhvilluar në këtë program ku do të vlerësohet vetëm për realizimin teknik të këtyre elementeve.

*Në fund të kësaj tematike, nxënësi:*

- testohet për ekzekutimin e teknikës sipas standardeve të kërkuara të elementit, qëndrimet dhe lëvizjet në fushë;
- testohet për ekzekutimin e teknikës sipas standardeve të kërkuara të elementit *goditje* dhe kthimet e topit;
- testohet për ekzekutimin e teknikës sipas standardeve të kërkuara të elementit, shërbimit në distancë të shkurtuar dhe në linjën bazë;
- testohet për ekzekutimin e teknikës sipas standardeve të kërkuara të elementeve në lojën pranë rrjetës.

### Njohuritë e lëndës

### Rezultatet e pritshme

Testim përfundimtar për elementet teknike të mësuara

Nxënësi:

- respekton procesin e zhvillimit të testimit;
- demonstroi me përkushtim maksimal paraqitjen sa më të mirë në testim;
- tregon etikë sportive në kërkesat që paraqet testimi.



## UDHËZIME METODOLOGJIKE PËR ZBATIMIN E PROGRAMIT

Organizimi i mirë i procesit të mësimit të tenisit do të thotë që nxënësit të vendosen në situata konkrete praktike ku ata përjetojnë dhe provojnë elementet teknike dhe metodike të tenisit në lojë. Tenisi nuk është thjesht argëtues për ta, por një punë serioze që do dominojë në vazhdimin e jetës së tyre sportive, duke u marrë kohën më të madhe, duke edukuar aftësitë dhe formuar sjellje shoqërore, si kontribut themelor në kërkesën për rritjen e shpejtë dhe të shëndetshme në orën e mësimit të edukimit fizik, sportiv dhe shëndetësor. Do t'i vihet theks i madh përvetësimit të elementeve teknike dhe demonstrimit të tyre në kushtet e një loje reale. Nxënësit duhet të kryejnë me sukses lëvizjet e tyre në fushë dhe ekzekutimin teknik të elementeve duke arritur dhe kombinimin e tyre. Nxënësit që kanë zotëruar mirë bazat e lëvizjes dhe teknikat, janë shumë të sigurt me aftësitë e tyre lëvizore dhe koordinuese.





## UDHËZIME PËR VLERËSIMIN E NXËNËSVE

Vlerësimi i nxënësit përkrah 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 rezultate që nuk përshkruhen në program.

NR.	Elementet e vlerësimit	Rezultatet e arritjeve	Nivelet e arritjeve
1.	Qëndrimet dhe lëvizjet në fushë	Nxënësi realizon: qëndrimin dhe lëvizjen në fushë në vend dhe lëvizje.	N 2 (notat 5-6)
		Nxënësi realizon qëndrimin dhe lëvizjen në fushë në vend dhe lëvizje me hapa të njëpasnjëshëm dhe të kryqëzuar majtas-djathtas.	N 3 (notat 7-8)
		Nxënësi realizon qëndrimin dhe lëvizjen në fushë me hap të njëpasnjëshëm duke realizuar goditje dhe kthime te topit	N 4 (notat 9-10)
2.	Goditjet dhe llojet e tij	Nxënësi realizon 4-5 goditje në teknikat <i>forehand dhe backhand</i> .	N 2 (notat 5-6)
		Nxënësi realizon 6-8 goditje në teknikat <i>forehand dhe backhand</i> dhe demonstroi teknikat <i>slice dhe drop</i> .	N 3 (notat 7-8)
		Nxënësi realizon 6-8 goditje në teknikat <i>forehand dhe backhand, backhand slice dhe forehand drop</i> .	N 4 (notat 9-10)

*Bazel*



3.	Shërbimet	Nxënësi realizon 3 shërbime me distancë të shkurtuar	N 2 (notat 5-6)
		Nxënësi realizon 4 shërbime tenisi me distancë të shkurtuar .	N 3 (notat 7-8)
		Nxënësi realizon 5 shërbime tenisi me distancë të shkurtuar dhe të mesme.	N 4 (notat 9-10)
4.	Kthimet dhe llojet e saj	Nxënësi realizon kthimet e topit nga shërbimi i dytë <i>forehand</i> .	N 2 (notat 5-6)
		Nxënësi realizon kthimet e topit nga shërbimi i dytë <i>forehand backhand</i> dhe demonstron goditjen <i>slice</i> .	N 3 (notat 7-8)
		Nxënësi realizon kthimet e topit nga shërbimi i parë dhe i dytë <i>forehand backhand, slice</i> dhe goditjen <i>drop</i>	N 4 ( notat 9-10)
5.	Loja në rrjetë (volley)	Nxënësi realizon demonstrim të mirë teknikisht të pozicionit në vend dhe kthimin e topit.	N 2 (notat 5-6)
		Nxënësi realizon demonstrim të mirë teknikisht në vend dhe lëvizje të kthimeve të topit.	N 3 (notat 7-8)
		Nxënësi realizon demonstrim të mirë teknikisht të kthimit të topit në lartësi të ulët, të mesme dhe të lartë në vend dhe në lëvizje.	N 4 (notat 9-10)






## MATERIALE BURIMORE

Për zbatimin me sukses të lëndës së tenisit është e rëndësishme të përdoren burime të ndryshme mësimore që të motivojnë nxënësin dhe të nxitin progresin e tij në mënyrë që të përvetësojë shprehje dhe shkathtësi të nevojshme për përvetësimin sa më të mirë të elementeve teknike të tenisit. Baza materiale sportive janë burime të vlefshme dhe të rëndësishme të të nxënit. Qasja e nxënësve në informacione nuk duhet kufizuar, por të mundësohen burime të tjera të cilat të shërbejnë për të planifikuar dhe realizuar sa më mirë cilësinë e procesit mësimor. Për realizimin e mësimin duhet të përdoret një spektër i gjerë baze materiale-sportive, veprimtari të ndryshme, projekte të ndryshme, analiza e raporte, rregullore teknike dhe rregullore e lojës etj.

