



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: VIII

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: VIII

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
PËRAJTJA E PROGRAMIT TË TENISIT,.....	9
NJOHURITË DHE REZULTATET E TË NXËNIT, SIPAS TEMATIKAVE, KLASA E 8- TË.....	10
UDHËZIME METODOLOGJIKE PËR ZBATIMIN E PROGRAMIT	16
UDHËZIME PËR VLERËSIMIN E NXËNËSVE.....	17
MATERIALE BURIMORE	20



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.

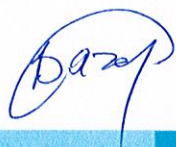
Bazej



SYNIMET E PROGRAMIT TË TENISIT

Në fund të klasës së 8-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 shprehi 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 tetë. 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 loje	Lojë me temë	Edukim sportiv dhe shëndetësor	Kontrolle periodike	Kontrollet vjetore
Orët	2 orë	2 orë	42 orë	20 orë	20 orë	8 orë	9 orë	2 orë
	105orë							



PËRAJTJA E PROGRAMIT TË TENISIT,

Programi i tenisit për klasat me profil sportiv, klasa e tetë, 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 nxënësve në profilin e *tenisit*. Për secilën tematikë janë paraqitur njohuritë që duhet të demonstrojnë 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 8-TË

Tematika 1: Matjet antropometrike	
<p>Përshkrimi i tematikës: Matjet antropometrike në mënyrë shumë të thjeshtë dhe shkencore, përcaktojnë treguesit e përbërjes trupore (përbërja dhjamore, spektri i patologji) evidentojnë një gjendje të shëndetshme normale ose atë problematike dhe orientojnë për përmirësime të mundshme në kohë, në favor të shëndetit.</p>	
<p>Rezultatet e të nxënit të tematikës:</p> <p><i>Në fund të kësaj tematike:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ kryhen matjet antropometrike për çdo nxënës; ▪ realizohet progresi i nxënësit në vazhdimësi; ▪ vlerësohet zhvillimi harmonik i trupit dhe i aftësive lëvizore teknike, mënyra si ato koordinohen me topin gjatë ekzekutimit të elementeve teknike; ▪ realizohet lidhja organike e elementeve teknike të mësuara më parë në masën <i>mirë</i> dhe shumë <i>mirë</i> duke koordinuar lidhjen e disa elementeve bashkë dhe ekzekutim të mirë; 	
Njohuritë e lëndës	Rezultatet e pritshme
<ul style="list-style-type: none"> ✚ Matjet antropometrike ✚ Matjet teknike 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ kryhen matjet antropometrike për çdo nxënës; ▪ ndiqet zhvillimi i mëtejshëm i nxënësve në vazhdimësi; ▪ vlerësohet nxënësi për aftësitë lëvizore bazë të teknikës, mënyra se si koordinohet me topin gjatë demonstrimit; ▪ 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.
Tematika 2: Teknika dhe metodika	






Përshkrimi i tematikës: 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 (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;
- realizohet goditje 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 goditja (diagonale, e drejtë) ngecja pranë dhe larg rrjetës;
- realizohet koordinimi i lëvizjeve për demonstrimin e lojës *volley*.

Njohuritë e lëndës

- 🚩 Qëndrimet e lëvizjet në fushë
- 🚩 Goditjet (llojet e tyre)
- 🚩 Shërbimi (llojet e tij)
- 🚩 Kthimet (llojet e tyre)
- 🚩 Goditja dhe ngecja
- 🚩 Loja në rrjetë (llojet e saj)

Rezultatet e pritshme

Nxënësi:

- demonstron qëndrimet dhe lëvizjet në fushë, duke arritur të koordinohet për veprimet e mëtejshme;
- demonstron goditjet e topit nga pozicioni i ulët, mesëm dhe nga lart;
- demonstron kryerjen e shërbimit dhe kthimin mirë të tij;
- demonstron kapjet e topit në pozicione të ndryshme;
- realizon gjuajtjet dhe ngecjet nga pozicioni ulët, mesëm, lart;
- koordinohet në ekzekutimin e lojës pranë rrjetës.

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 aftësiave koordinuese të nxënësve.



Rezultatet e të nxënit të tematikës:

Në fund të kësaj tematike:

- rritet dhe zhvillohet ndjesia e reagimit në situata të ndryshme të lojës në anë të ushtrimeve;
- zhvillohen aftësitë koordinuese në fushë nëpërmjet ndërlidhjes së elementeve teknike;
- demonstron aftësi për të përballuar situata të ndryshme të lojës.

Njohuritë e lëndës

- ✚ Ushtrime koordinimi të lëvizjes pa top nga pozicioni i tenisit.
- ✚ Ushtrime koordinimi me top në fushë nga pozicioni i tenisit.
- ✚ Ushtrime koordinimi në pozicione të ndryshme brenda fushës së tenisit.

Rezultatet e pritshme

Nxënësi:

- demonstron rritje dhe zhvillim të reagimit \ në situata të ndryshme të lojës me anë të ushtrimeve;
- demonstron koordinim në fushë të elementeve teknike;
- reagon pozitivisht ndaj çdo situatë që paraqitet në lojë.

Tematika 4: Lojë me temë

Përshkrimi i tematikës: Që të luash tenis do të thotë të respektosh rregullat të ndryshme, si detyrat e brendshme, rregullat e stërvitjes (mësimi), rregullat e lojës, rregulloren teknike. Në këtë mënyrë nxënësit duhet të jenë të aftë të bëjnë çfarë ata duan, por duke respektuar rregullat që rrisin bashkëveprimin e tyre me shokët.

Në fund të kësaj tematike:

- përsoset koordinimi i lëvizjeve të elementeve të mësuara;
- demonstron shkathtësi dhe shpejtësi, saktësi në ndërrimin e pozicionit në fushë;
- zhvillohet koordinimi i veprimeve të përcaktuara më parë;
- demonstron me saktësi elementet e mësuara dhe perfeksionohen ato në kushte loje.

Njohuritë e lëndës**Rezultatet e pritshme**

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

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






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

- 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 (të parë dhe të dytë) në distancë të zvogëluar dhe në vijën bazë. e
- Kontrolli i pritjes së topit nga shërbimi i parë dhe i dytë.
- Kontrolli i goditjeve (drejt dhe diagonal)
- Kontrolli i demonstrimit të lojës në rrjetë

Rezultatet e pritshme

Nxënësi

- demonstroi elementet teknike të tenisit dhe bashkëveprimin; me nxënësit në grup në kryen 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 (të parë dhe të dytë);
- demonstroi pritjen e topit në pozicione të ndryshme;
- realizoi gjuajtjet dhe ngecjet;



	<ul style="list-style-type: none"> ▪ kryen koordinimin në ekzekutimin e lojës pranë rrjetës.
Tematika 7: Kontrolli vjetor	
<p>Përshkrimi i tematikës: Në këtë tematikë do të përcaktohet se në çfarë niveli e ka përvetësuar çdo nxënës programin mësimor të klasës së 8-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.</p>	
<p><i>Në fund të kësaj tematike, nxënësi:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 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, goditjeve (<i>forehand backhand, slice bachhand, drop</i>); ▪ testohet për ekzekutimin e teknikës sipas standardeve të kërkuara të elementit, shërbimit në distancë të shkurtuar dhe në vijën bazë; ▪ testohet për ekzekutimin e teknikës sipas standardeve të kërkuara të elementit të lojës pranë rrjetës; ▪ testohet për ekzekutimin e teknikës sipas standardeve të kërkuara të elementit të kthimeve te topi nga shërbimi (i parë dhe i dytë) 	
Njohuritë e lëndës	Rezultatet e pritshme
Testim përfundimtar për elementet teknike të mësuara	<p>Nxënësi:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ respekton procesin e zhvillimit të testimit; ▪ demonstroi me përkushtim maksimal në 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.



Faqe 16 nga 20




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 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 të kryqëzuar, si dhe hapa para dhe mbrapa.	N 3 (notat 7-8)
		Nxënësi realizon qëndrimin dhe lëvizjen në fushë me hapat e nevojshëm për të realizuar kthimet e topit nga pozicione të ndryshme.	N 4 (notat 9-10)
2.	Goditjet dhe llojet e tij	Nxënësi realizon 5-6 goditje të topit në vijën bazë në teknikat (<i>forehand, backhand</i>), demonstroi teknikat <i>slice dhe drop</i> .	N 2 (notat 5-6)
		Nxënësi realizon 6-7 goditje në vijën bazë të topit në teknikat (<i>forehand, backhand</i>).	N 3 (notat 7-8)
		Nxënësi realizon 7-8 goditje në vijën bazë të topit në teknikat (<i>forehand,</i>	N 4 (notat 9-10)



		<i>backhand</i>), dhe teknikat <i>slice dhe drop</i> .	
3.	Shërbimet	Nxënësi realizon 3-4 shërbime në distancë të shkurtuar.	N 2 (notat 5-6)
		Nxënësi realizon teknikën e shërbimit të parë dhe të dytë në distancë të mesme.	N 3 (notat 7-8)
		Nxënësi realizon 3-4 shërbime në vijën bazë të fushës.	N 4 (notat 9-10)
4.	Kthimet e topit	Nxënësi realizon kthimet në teknikat <i>forehand, backhand</i> të topave të ulët dhe të lartë.	N 2 (notat 5-6)
		Nxënësi realizon kthimet në teknikat <i>forehand, backhand</i> të topave të ulët dhe të lartë, si dhe demonstroi teknikat <i>slice dhe drop</i> .	N 3 (notat 7-8)
		Nxënësi realizon kthimet në teknikat <i>forehand, backhand</i> të topave të ulët dhe të lartë, si dhe realizon teknikat <i>slice dhe drop</i> .	N 4 (notat 9-10)
6.	Loja në rrytë (volley)	Nxënësi realizon demonstrim të mirë të teknikave të lojës pranë rrytës.	N 2 (notat 5-6)
		Nxënësi realizon demonstrim të mirë të teknikave të lojës pranë rrytës dhe kthiminn e topave të lehtë në vijën bazë.	N 3 (notat 7-8)






		Nxënësi realizon teknikat e lojës volley sa më afër rrjetës dhe kthimin e topit në vijën bazë.	N 4 (notat 9-10)
--	--	--	-------------------

Bazë

[Signature]

[Signature]



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 nxënësit. 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.



Faqe 20 nga 20

