

**INSTITUTI I KURRIKULAVE DHE I STANDARDEVE**

**PROGRAMI MËSIMOR**

**LËNDA:EDUKIMI FIZIK**

**(klasa e shtatë)**

**Tiranë, 2005**

## KLASA VII

### PËRMBAJTJA E PROGRAMIT

( 35 javë x 2 orë = 70 orë )

#### 1: NJOHURI TE EDUKIMIT FIZIK (gjatë procesit mësimor)

Nr.	NËNLINJA	PERMBAJTJA	OBJEKTIVAT	ARRITJET
1	<i>Ndërtimi i aparatit mbështetës-lëvizor</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Të njohim muskujt kryesorë të trungut e të legenit.</i></li> <li>▪ <i>Të dinë si t'i mbrojnë muskujt e trungut e të legenit nga dëmtimet.</i></li> </ul>	<p>➤ <i>Nxënësit (nxënëset) të jenë në gjendje të emërtojnë dhe të tregojnë me prekje vendndodhjen e muskujve kryesorë të trungut.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Të emërtojnë dhe të tregojnë me prekje vendndodhjen e muskujve kryesorë të gjoksit e të shpatullave.</i></li> <li>▪ <i>Të emërtojnë dhe të tregojnë me prekje vendndodhjen e muskujve kryesorë të barkut, shpinës e të legenit.</i></li> </ul>	<p><b>A.- Niveli i përparuar:</b> Nxënësi (nxënësja) emërton e tregon saktë me prekje muskujt kryesorë të trungut e të legenit; ai (ajo) di si t'i mbrojë ato nga dëmtimet.</p> <p><b>B.- Niveli mesatar:</b> Nxënësi (nxënësja) emërton mirë, por tregon me vështirësi me prekje muskujt kryesorë të trungut e të legenit; ai (ajo) nuk di sa duhet t'i mbrojë ato nga dëmtimet.</p> <p><b>C.- Niveli i ulët:</b> Nxënësi (nxënësja) nuk i emërton saktë dhe arrin të tregojë me prekje pjesërisht muskujt kryesorë të trungut e të legenit; ai (ajo) nuk di si t'i mbrojë ato nga dëmtimet.</p>
2	<i>Funksionet kryesore të aparatit mbështetës-lëvizor</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Tkurrja muskulore dhe lëvizja.</i></li> <li>▪ <i>Llojet e lëvizjeve të pjesëve të trupit në kyçe.</i></li> </ul>	<p>➤ <i>Nxënësit (nxënëset) të njohin funksionet kryesore të aparatit mbështetës-lëvizor.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Të njohin tkurrjet muskulore dhe të dinë të provojnë llojet e tyre.</i></li> <li>▪ <i>Të tregojnë në praktikë llojet e lëvizjeve në kyçe dhe elementet</i></li> </ul>	<p><b>A.- Niveli i përparuar:</b> Nxënësi (nxënësja) njeh e shpjegon saktë funksionet kryesore të aparatit mbështetës-lëvizor, mekanizmin e furnizimit me lëndë energjitike dhe me oksigjen të muskujve, shkaqet e lodhjes.</p>

Nr.	NËNLINJA	PERMBAJTJA	OBJEKTIVAT	ARRITJET
		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Funksionimi kryesor i mushkërive dhe zemrës në furnizimin me lëndë energjitike dhe me oksigjen të muskujve.</i></li> <li>▪ <i>Pjesët kryesore të zemrës e funksionimi i saj në dy llojet e qarkullimit të gjakut.</i></li> <li>▪ <i>Pjesët kryesore të mushkërive dhe funksionet e tyre kryesore jetike.</i></li> <li>▪ <i>Lodhja muskulore dhe shkaqet e saj.</i></li> </ul>	<p><i>përbërës të llozit.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Të dinë si ushqehen muskujt me lëndë energjitike dhe me oksigjen.</i></li> <li>▪ <i>Të dinë serrolin kryesor në furnizimin me lëndë energjitike dhe me oksigjen të muskujve e luajnë zemra dhe mushkëritë.</i></li> <li>▪ <i>Të dinë se gjatë veprimeve lëvizore, lëndët energjitike dhe oksigjeni janë shkaku, pasoja dhe promotorët kryesorë të funksionimit normal të muskujve në të gjithë organizmin e njeriut.</i></li> </ul>	<p><b>B.- Niveli mesatar:</b> Nxënësi (nxënësja) njih e shpjegon disi funksionet kryesore të aparatit mbështetës-lëvizor, mekanizmin e furnizimit me lëndë energjitike dhe me oksigjen të muskujve; njih disi shkaqet e lodhjes.</p> <p><b>C.- Niveli i ulët:</b> Nxënësi (nxënësja) njih e shpjegon disi funksionet kryesore të aparatit mbështetës-lëvizor, por nuk njih sa duhet mekanizmin e furnizimit me lëndë energjitike dhe me oksigjen të muskujve si dhe nuk është në gjendje të shpjegojë shkaqet e lodhjes.</p>
3	<i>Sjellja lëvizore e njeriut</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Zhvillimi trupor e i aftësive fizike bëhet në mënyrë të pabarabartë, brenda moshës e ndërmjet moshave.</i></li> <li>▪ <i>Lodhja fizike dhe mendore; kombinimi i pushimit me aktivitetin lëvizor e mendor.</i></li> <li>▪ <i>Emocionet e shfaqjet e tyre pozitive dhe negative. Suksesi dhe dështimi në veprimtarinë lëvizore ndikojnë në lindjen e emocioneve pozitive dhe negative.</i></li> </ul>	<p>➤ <i>Nxënësit (nxënëset) të kuptojnë vlerat e ushtrimeve fizike për jetën e përditshme, çlodhjen e për argëtimin.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Të kuptojnë se zhvillimi trupor i aftësive fizike realizohet në radhë të parë përmes ushtrimeve fizike.</i></li> <li>▪ <i>Të kuptojnë se zhvillimi trupore i aftësive fizike bëhet në mënyrë të pabarabartë, brenda moshës e ndërmjet moshave.</i></li> <li>▪ <i>Të dinë pse shkaktohet lodhja fizike dhe mendore.</i></li> </ul>	<p><b>A.- Niveli i përparuar:</b> Nxënësi (nxënësja) njih e shpjegon saktë vlerat e punës fizike dhe mendore në zhvillimin e përgjithshëm të njeriut. Ai (ajo) njih e shpjegon saktë shkaqet e lindjes së lodhjes fizike dhe mendore. Gjithashtu, njih e shpjegon saktë shkaqet kryesore të lindjes së emocioneve pozitive dhe negative.</p> <p><b>B.- Niveli mesatar:</b> Nxënësi (nxënësja) njih e shpjegon disi vlerat e punës fizike dhe mendore në zhvillimin e përgjithshëm të njeriut. Ai (ajo) njih e shpjegon disi shkaqet e lindjes së lodhjes fizike dhe</p>

Nr.	NËNLINJA	PERMBAJTJA	OBJEKTIVAT	ARRITJET
		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Nuk duhet të frikësohemi nga ndryshimet trupore dhe fiziologjike të rritjes (shenjat e dyta të pjekurisë seksuale)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Të dinë si të ndërthurin pushimin me veprimtarinë lëvizore.</li> <li>▪ Të kuptojnë se shkaqet kryesore të lindjes së emocioneve pozitive dhe negative janë sukcesi dhe dështimi në veprimtarinë lëvizore.</li> <li>▪ Të kuptojnë se ndryshimet trupore dhe fiziologjike janë normale dhe të natyrshme gjatë periudhës së pubertetit.</li> </ul>	<p>mendore. Gjithashtu, një e shpjegon disi shkaqet kryesore të lindjes së emocioneve pozitive dhe negative.</p> <p><b>C.- Niveli i ulët:</b> Nxënësi (nxënësja) nuk njeh e nuk është në gjendje të shpjegojë si duhet vlerat e punës fizike dhe mendore në zhvillimin e përgjithshëm të njeriut. Ai (ajo) nuk njeh e nuk është në gjendje të shpjegojë shkaqet e lindjes së lodhjes fizike dhe mendore. Gjithashtu, ai (ajo) njeh e shpjegon disi shkaqet kryesore të lindjes së emocioneve pozitive dhe negative.</p>
4	Higjiena e ushtrimeve fizike	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Lëndët e dëmshme për shëndetin, zhvillimin fizik e shëndetsor të njeriut (duhani, alkooli, droga).</li> <li>▪ Deformimet fizike dhe mënyrat e parandalimit të tyre.</li> <li>▪ Dëmtimet kryesore fizike gjatë të ushtruarit e mënyrat e dhënies së ndihmës së parë.</li> <li>▪ Ndihmesa që japin faktorët natyrorë (dielli, ajri, uji) në shëndetin e në zhvillimin fizik të njeriut.</li> <li>▪ Roli i frymëmarrjes gjatë të ushtruarit.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Nxënësit (nxënëset) të kuptojnë vlerat e higjienës së të ushtruarit fizik.</li> <li>▪ Të kuptojnë dëmet që sjellin lëndët narkotike në organizmin e njeriut.</li> <li>▪ Të njohin deformimet fizike dhe të dinë t'i parandalojnë ato.</li> <li>▪ Të njohin nivelet e ngarkesës fiziologjike gjatë të ushtruarit.</li> <li>▪ Të njohin rolin e ushqimit në rritjen e në funksionimin e organizmit.</li> <li>▪ Të kuptojnë vlerat shëndetsore të veshjes, pastërtisë së trupit e të mjedisit gjatë dhe pas të ushtruarit.</li> </ul>	<p><b>A.- Niveli i përparuar:</b> Nxënësi (nxënësja) njeh e shpjegon saktë vlerat e higjienës së të ushtruarit fizik. Ai (ajo) paraqet bindje të plota për dëmet që sjellin për zhvillimin fizik e shëndetsor lëndët e dëmshme (duhani, alkooli, droga), për ndihmesën e faktorëve natyrorë (diellit, ajrit, ujit) në shëndetin e në zhvillimin fizik të njeriut, për vlerat e ngrohjes së organizmit para të ushtruarit etj.</p> <p><b>B.- Niveli mesatar:</b> Nxënësi (nxënësja) njeh e shpjegon me pak ndërhyrje të mësuesit vlerat e higjienës së të ushtruarit fizik. Ai (ajo) paraqet bindje jo të qëndrueshme për dëmet që sjellin</p>

Nr.	NËNLINJA	PERMBAJTJA	OBJEKTIVAT	ARRITJET
		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Ndihmesa e masazhit, dushit e qetësisë në ripërtëritjen e organizmit nga lodhja pas ushtrimeve fizike.</i></li> <li>▪ <i>Vlerat fiziologjike të ngrohjes së organizmit para të ushtruarit.</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Të njohin vlerat fiziologjike dhe profilaktike të ngrohjes së organizmit para të ushtruarit.</i></li> <li>▪ <i>Të kuptojnë ndihmesën e masazhit, të dushit e qetësisë në ripërtëritjen e organizmit nga lodhja pas ushtrimeve fizike.</i></li> </ul>	<p>për zhvillimin fizik e shëndetsor lëndët e dëmshme (duhani, alkooli, droga), për ndihmesën e faktorëve natyrorë (diellit, ajrit, ujit) në shëndetin e në zhvillimin fizik të njeriut, për vlerat e ngrohjes së organizmit para të ushtruarit etj.</p> <p><b>C.- Niveli i ulët:</b>  Nxënësi (nxënësja) nuk njih sa duhet e nuk është në gjendje të shpjegojë vlerat e higjienës së të ushtruarit fizik. Ai (ajo) ka bindje jo të qëndrueshme për dëmet që sjellin për zhvillimin fizik e shëndetsor lëndët e dëmshme (duhani, alkooli, droga), shpesh nënvlefëron ndihmesën e faktorëve natyrorë (diellit, ajrit, ujit) në shëndetin e në zhvillimin fizik të njeriut, si dhe vlerat e ngrohjes së organizmit para të ushtruarit.</p>
5	<i>Të ushtruarit e pavarur</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Akti dhe reagimi lëvizor.</i></li> <li>▪ <i>Veprimi lëvizor (jetësor, artificial e sportiv).</i></li> <li>▪ <i>Ushtrimi fizik.</i></li> <li>▪ <i>Cilësitë trupore (antropometrike).</i></li> <li>▪ <i>Aftësitë fizike (lëvizore).</i></li> <li>▪ <i>Mënyrat e zhvillimit të përkulshmërisë dhe të forcës muskulore.</i></li> </ul>	<p>➤ <i>Nxënësit (nxënëset) të aftësohen për t'u ushtruar vetë, në mënyrë të pavarur.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Të kuptojnë dhe të zbatojnë konceptet: akt lëvizor, veprim lëvizor e ushtrim fizik.</i></li> <li>▪ <i>Të kuptojnë konceptet: cilësi trupore (antropometrike) dhe aftësi fizike.</i></li> </ul>	<p><b>A.- Niveli i përparuar:</b>  Nxënësi (nxënësja) kupton, shpjegon e zbaton saktë konceptet: akt lëvizor, veprim lëvizor e ushtrim fizik. Ai (ajo) njih e zbaton 2-3 ushtrime për zhvillimin e përkulshmërisë dhe 2-3 ushtrime për zhvillimin e forcës muskulore.</p>

Nr.	NËNLINJA	PERMBAJTJA	OBJEKTIVAT	ARRITJET
			<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Të dinë të zbatojnë rregullat kryesore të zhvillimit të përkulshmërisë dhe të forcës muskulore.</i></li> </ul>	<p><b>B.- Niveli mesatar:</b> Nxënësi (nxënësja) kupton, shpjegon e zbaton me ndërhyrjen e mësuesit konceptet: akt lëvizor, veprim lëvizor e ushtrim fizik. Ai (ajo) njih e zbaton 1-2 ushtrime për zhvillimin e përkulshmërisë dhe 1-2 ushtrime për zhvillimin e forcës muskulore.</p> <p><b>C.- Niveli i ulët:</b> Nxënësi (nxënësja) nuk kupton e nuk është në gjendje të shpjegojë e të zbatojë konceptet: akt lëvizor, veprim lëvizor e ushtrim fizik. Ai (ajo) nuk njih e nuk di të zbatojë asnjë ushtrim për zhvillimin e përkulshmërisë (ose të forcës muskulore), por njih e zbaton me mangësi 1 ushtrim për zhvillimin e forcës muskulore (ose të përkulshmërisë).</p>
6	<i>Lëvizja olimpike</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Fillesat e olimpiadave të lashtësisë. Si u organizuan ato.</i></li> <li>▪ <i>Qëllimet e vlerat e olimpizmit klasik.</i></li> <li>▪ <i>Karakteristikat organizative dhe ideore të olimpiadave moderne.</i></li> <li>▪ <i>Loja e ndershme-thelbi i filozofisë olimpike.</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <i>Nxënësit (nxënëset) të kuptojnë se lëvizja olimpike është me synime edukative universale.</i></li> <li>▪ <i>Të dinë si lindën e si u organizuan olimpiadat e lashtësisë.</i></li> <li>▪ <i>Të kuptojnë qëllimet kryesore dhe karakteristikat e organizimit të olimpiadave në kohën e sotme.</i></li> </ul>	<p><b>A.- Niveli i përparuar:</b> Nxënësi (nxënësja) kupton e shpjegon saktë karakterin edukativ universal të lëvizjes olimpike. Ai (ajo) është në gjendje të tregojë thelbin e filozofisë olimpike.</p> <p><b>B.- Niveli mesatar:</b> Nxënësi (nxënësja) kupton e shpjegon me pak ndërhyrje të mësuesit karakterin edukativ universal të lëvizjes</p>

Nr.	NËNLINJA	PERMBAJTJA	OBJEKTIVAT	ARRITJET
			<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Të kuptojnë se loja e ndershme në sport përbën një nga virtytet themelore të çdo pjesmarrësi.</i></li> </ul>	<p>olimpike. Ai (ajo) është në gjendje të tregojë me ndonjë mangësi të vogël thelbin e filozofisë olimpike.</p> <p><b>C.- Niveli i ulët:</b>  Nxënësi (nxënësjja) nuk kupton e shpjegon jo qartë karakterin edukativ universal të lëvizjes olimpike. Ai (ajo) është në gjendje të tregojë përciptazi thelbin e filozofisë olimpike.</p>

## 2.- VEPRIME LËVIZORE BAZË

Nr.	NËNLINJA	PERMBAJTJA	OBJEKTIVAT	ARRITJET
1	Me topa të mbushur 1 kg	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Shtytja e topit me një dorë nga supi (majtë, djathtë) në largësi.</li> <li>▪ Hedhja e topit me një dorë (nga poshtë) në largësi (majtë, djathtë).</li> <li>▪ Shtytje, hedhje dhe pritje e topit në largësi me shokun.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Nxënësit (nxënëset) të shtyjnë dhe të hedhin (me të majtën e me të djathtën), duke shfaqur qartë forcën dinamike dhe duke arritur rezultat, që rritet gradualisht në largësi (m).</li> </ul>	<p><b>A.- Niveli i përparuar:</b> Nxënësi (nxënësja) e shtyn dhe e hedh topin, duke shfaqur qartë forcën dinamike dhe rritje të rezultatit.</p> <p><b>B.- Niveli mesatar:</b> Nxënësi (nxënësja) e shtyn dhe e hedh topin, duke shfaqur rritje të vogël të rezultatit, nga hedhja (shtytja) në hedhje (shtytje).</p> <p><b>C.- Niveli i ulët:</b> Nxënësi (nxënësja) e shtyn dhe e hedh topin, por nuk shfaq rritje të rezultatit. Ai (ajo) ka stabilitet nga hedhja (shtytja) në hedhje (shtytje).</p>
2	Me gantele të vogla 500gr (dy gantele)	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Nga qëndrimi me gantelet poshtë, përkulje dhe shtrirje e krahëve para, lart, anash e përsëri poshtë.</li> <li>▪ Nga qëndrimi me gantelet poshtë, përkulje e trungut para, krahët anash e drejtim përsëri në P.F.</li> <li>▪ Nga qëndrimi me gantelet poshtë, qëndrime statike, me krahët para dhe me krahët anash, që shoqërohen me përkulje dhe drejtim të këmbëve (këmbëmbledhje dhe drejtim në P.F.).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Nxënësit (nxënëset) të kryejnë me saktësi (veças) ushtrimet me gantele 500 gr.</li> <li>▪ Të rrisin gradualisht qëndrueshmërinë e forcës dinamike dhe statiko-dinamike, duke matur vëllimin e kohës së punës.</li> </ul>	<p><b>A.- Niveli i përparuar:</b> Nxënësi (nxënësja) kryen me saktësi dhe dinamizëm të tri veprimet lëvizore (veças), duke shfaqur qartë qëndrueshmëri të forcës.</p> <p><b>B.- Niveli mesatar:</b> Nxënësi (nxënësja) kryen të tri veprimet lëvizore (veças), duke shfaqur qëndrueshmëri më të ulët të forcës.</p> <p><b>C.- Niveli i ulët:</b> Nxënësi (nxënësja) kryen të tria veprimet lëvizore (veças), duke shfaqur qëndrueshmëri më të ulët (se niveli B) të forcës.</p>



Nr.	NËNLINJA	PERMBAJTJA	OBJEKTIVAT	ARRITJET
3	Vrapime të lira aerobike (pistë, palestër, shesh).	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Vrapim i lirë aerobik në largësi të ndryshme.</li> <li>▪ Vrapim i lirë, i ndërthurur me pengesa të ndryshme sportive ose natyrore.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Nxënësit (nxënëset) të bashkërendojnë lëvizjet e ekstremiteteve me frymëmarrjen e rregullt gjatë vrapimit me ose pa pengesa.</li> <li>▪ Të rrisin gradualisht largësinë e vrapimit, duke e përshkuar atë me të njejtën kohë (vrapim me kohë).</li> </ul>	<p><b>A.- Niveli i përparuar:</b> Nxënësi (nxënësja) bashkërendon mirë lëvizjet gjatë vrapimit e brenda kohës së caktuar, rrit mjaft dukshëm largësinë.</p> <p><b>B.- Niveli mesatar:</b> Nxënësi (nxënësja) bashkërendon lëvizjet gjatë vrapimit e brenda kohës së caktuar, rrit pak largësinë.</p> <p><b>C.- Niveli i ulët:</b> Nxënësi (nxënësja) bashkërendon lëvizjet gjatë vrapimit e brenda kohës së caktuar, ruan të njejtën largësi.</p>
4	Kërcime të lira me litarin vetjak e me atë kolektiv (të gjatë).	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Kërcime në vend, duke e rrotulluar litarin para, prapa dhe me kryqëzim të krahëve para.</li> <li>▪ Kërcime në grup (2-3 veta) me litarin e gjatë, me hyrje dhe dalje anësore dhe ballore.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Nxënësit (nxënëset) të bashkërendojnë lëvizjet e ekstremiteteve me ato të litarit.</li> <li>▪ Të kryejnë kërcimet në grup, pa gabuar në hyrjen e në daljen nga litari.</li> </ul>	<p><b>A.- Niveli i përparuar:</b> Nxënësi (nxënësja) kryen me sukses kërcimet e gabon rrallë, kur koha e kërcimeve zgjatet mbi 3 minuta.</p> <p><b>B.- Niveli mesatar:</b> Nxënësi (nxënësja) kryen kërcimet e gabon, kur koha e kërcimeve zgjatet mbi 2 minuta.</p> <p><b>C.- Niveli i ulët:</b> kryen kërcimet e gabon, kur koha e kërcimeve zgjatet mbi 1 minutë</p>
5	Lëvizje kundërvepruese	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Tërheqje dyshe me shkop ose litar vetjak.</li> <li>▪ Shtytje e shokut përballë, me dy duar të lidhura te gishtërinjtë.</li> <li>▪ Ngjitje në litarin e varur, me këmbë dhe me duar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Nxënësit (nxënëset) të kryejnë veprimet kundërvepruese për disa sekonda.</li> <li>▪ Të ushtrohen për rritjen e qëndrueshmërisë statike dhe statiko-dinamike.</li> </ul>	<p><b>A.- Niveli i përparuar:</b> Nxënësi (nxënësja) kryen veprimet, duke shfaqur qëndrueshmërinë e forcës për një kohë që vjen duke u rritur.</p> <p><b>B.- Niveli mesatar:</b> Nxënësi (nxënësja) kryen veprimet, duke shfaqur qëndrueshmërinë e forcës, por ka vështirësi në ngjitjen në litarin e varur.</p>

Nr.	NËNLINJA	PERMBAJTJA	OBJEKTIVAT	ARRITJET
				<p><b>C.- Niveli i ulët:</b> Nxënësi (nxënësja) kryen veprimet, duke shfaqur dobësi në qëndrueshmërinë e forcës e duke mos arritur të ngjitet 2 m në litarin e varur.</p>
6	<p><i>Baraspeshimi statik e dinamik. i trupit</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Ecje mbi traun e baraspeshimit (mbi stolin gjimnastikor) me topa tenisi të mbajtur mbi pëllëmbë, me krahë të shtrirë anash.</i></li> <li>▪ <i>Qëndrim mbi një gjysmësferë mbi dy këmbët, me qese rëre mbi kokë.</i></li> <li>▪ <i>Ecje mbi një vijë të drejtë, me topin e mbushur mbi kokë.</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Nxënësit (nxënëset) të kryejnë me sukses veprimet e baraspeshimit.</i></li> <li>▪ <i>Të kultivohet baraspeshimi statik e dinamik, duke rritur kohën e ruajtjes së tij.</i></li> </ul>	<p><b>A.- Niveli i përparuar:</b> Nxënësi (nxënësja) kryen veprimet, duke rritur dukshëm, nga prova në provë, kohën e ruajtjes së baraspeshimit.</p> <p><b>B.- Niveli mesatar:</b> Nxënësi (nxënësja) kryen veprimet, por rrit më pak kohën e ruajtjes së baraspeshimit</p> <p><b>C.- Niveli i ulët:</b> Nxënësi (nxënësja) kryen veprimet, por kohën e baraspeshimit e ruan të stabilizuar (pa rritje nga prova në provë).</p>

### 3:- MANIPULIM LËVIZJESH

Nr.	NËNLINJA	PERMBAJTJA	OBJEKTIVAT	ARRITJET
1	Ushtrime me top	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Të vendosur në grupe prej tre vetash, nxënësi i mesit bën pasime të topit para dhe prapa.</li> <li>▪ Nga qëndrimi me topin lart me dorën e djathtë (të majtë), lëshim e pritje e tij, përpara se ai të prekë tokën.</li> <li>▪ Shkelmim i lehtë i topit para dhe kalim i tij me vrapim.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Nxënësit (nxënëset) të aftësohen në bashkërendimin lëvizor.</li> <li>▪ Të fitojnë refleksin e goditjeve dhe të pritjeve të topit me pjesë të ndryshme të trupit.</li> </ul>	<p><b>A.- Niveli i përparuar:</b> Nxënësi (nxënësja) kryen me sukses 6 pasime të topit para dhe prapa, duke qenë i vendosur midis dy shokëve; pret (4 herë, në 6 tentativa) topin përpara se ai të prekë tokën, nga qëndrimi me të lart (me të djathtën ose të majtën); kalon me vrapim tri herë topin e shkëlmuar para, në tri tentativa.</p> <p><b>B.- Niveli mesatar:</b> Nxënësi (nxënësja) kryen me sukses 4 pasime të topit para dhe prapa, duke qenë i vendosur midis dy shokëve; pret (3 herë, në 6 tentativa) topin përpara se ai të prekë tokën, nga qëndrimi me të lart (me të djathtën ose të majtën); kalon me vrapim dy herë topin e shkëlmuar para, në tri tentativa.</p> <p><b>C.- Niveli i ulët:</b> Nxënësi (nxënësja) kryen me vështirësi 2 pasime të topit para dhe prapa, duke qenë i vendosur midis dy shokëve; pret (1 herë, në 6 tentativa) topin përpara se ai të prekë tokën, nga qëndrimi me të lart (me të djathtën ose të majtën); kalon me vrapim një herë topin e shkëlmuar para, në tri tentativa.</p>

Nr.	NËNLINJA	PERMBAJTJA	OBJEKTIVAT	ARRITJET
2	Ushtime me shkopinj gjimnastikorë	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Kalim me hapa të mëdhenj i shkopinjve që mbahen nga shokët horizontalisht, në lartësinë 20 cm.</li> <li>▪ Kalim me kërcime i shkopinjve që mbahen nga shokët horizontalisht, në lartësinë 20 cm.</li> <li>▪ Kalim me kërcime i shkopinjve që mbahen nga shokët horizontalisht, në lartësinë 20-30 cm (shkopi i parë 20 cm, i dyti 30 cm e kështu me radhë).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Nxënësit (nxënëset) të aftësohen në ndjeshmërinë e baraspeshimit të tkurrjeve muskulore.</li> <li>▪ Të edukohen me ndjenjën e bashkëveprimit në grup, përmes veprimeve sy-mjet..</li> </ul>	<p><b>A.- Niveli i përparuar:</b> Nxënësi (nxënësja) kryen me sukses kalimin me hapa të mëdhenj e me kërcime mbi 8 shkopinj, të mbajtur nga shokët horizontalisht (jo më afër se 70 cm me njëri-tjetrin) në lartësinë 20-30 cm (I, III, V, VII etj. në lartësinë 20 cm; II, IV, VI, VIII etj. në lartësinë 30 cm)</p> <p><b>B.- Niveli mesatar:</b> Nxënësi (nxënësja) kryen kalimin me hapa të mëdhenj e me kërcime të paktën 6 shkopinj, të mbajtur nga shokët horizontalisht (jo më afër se 70 cm me njëri-tjetrin) në lartësinë 20-30 cm (I, III, V në lartësinë 20 cm; II, IV, VI në lartësinë 30 cm).</p> <p><b>C.- Niveli i ulët:</b> Nxënësi (nxënësja) kryen me shumë vështirësi kalimin me hapa të mëdhenj e me kërcime 4 shkopinj, të mbajtur nga shokët horizontalisht (më afër se 70 cm me njëri-tjetrin) në lartësinë 20 cm .</p>
3	Ushtime me rrathë (gjimnastikorë dhe të vegjël)	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Nga qëndrimi përballë shokut, në largësinë 2-3 m, hedhje e rrethit të vogël me njerën (të djathtën ose të majtën) te shoku dhe pritje me dorën tjetër e rrethit të vogël të hedhur nga shoku (4-6 cikle të plota).</li> <li>▪ Kalim këmbadorsai (brenda rrethit) i 4-8 rrathëve gjimnastikorë të vendosur (të mbajtur nga shokët)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Nxënësit (nxënëset) të aftësohen në parashikimin lëvizor, në lidhje me shokun e me objektin.</li> </ul>	<p><b>A.- Niveli i përparuar:</b> Nxënësi (nxënësja) kryen me sukses 6 cikle të plota të hedhjes e pritjes së rrethit të vogël, nga qëndrimi përballë shokut, në largësinë 3m (e hedh me të djathtën dhe e pret me të majtën); kalon këmba-dorazi 8 rrathë gjimnastikorë të vendosur (të mbajtur nga shokët) vertikalisht jo më larg se 3 m nga njeri-tjetri; hedh me precision 4 rrathë të</p>

Nr.	NËNLINJA	PERMBAJTJA	OBJEKTIVAT	ARRITJET
		<p><i>vertikalisht, jo më larg se 3 m nga njëri-tjetri.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Hedhje e rrethit të vogël me saktësi në shkopin që mbahet nga shoku përballë, të vendosur në largësinë 2-3 m.</i></li> </ul>		<p>vegjël (nga 5 tentativa) në shkopin e mbajtur nga shoku, i cili është i vendosur në largësinë 3m.</p> <p><b>B.- Niveli mesatar:</b>  Nxënësi (nxënësja) kryen me sukses 5 cikle të plota të hedhjes e pritjes së rrethit të vogël, nga qëndrimi përballë shokut, në largësinë 2 m (e hedh me të djathtën dhe e pret me të majtën); kalon këmbadorasi 6 rathë gjimnastikorë të vendosur (të mbajtur nga shokët) vertikalisht pak më larg se 3 m nga njëri-tjetri; hedh me saktësi 2 rathë të vegjël (nga 5 tentativa) në shkopin e mbajtur nga shoku, i cili është i vendosur në largësinë 3 m.</p> <p><b>C.- Niveli i ulët:</b>  Nxënësi (nxënësja) kryen me vështirësi 4 cikle të plota të hedhjes e pritjes së rrethit të vogël, nga qëndrimi përballë shokut, në largësinë 2 m (e hedh me të djathtën dhe e pret me të majtën); kalon këmbadorasi 4 rathë gjimnastikorë të vendosur (të mbajtur nga shokët) vertikalisht 4 m larg nga njëri-tjetri; hedh me saktësi 1 rreth të vogël (nga 5 tentativa) në shkopin e mbajtur nga shoku, i cili është i vendosur në largësinë 3 m.</p>
4	<p><i>Ushtrime me birila (shishe gjimnastikore)</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Vrapim gjarpëror, me kalimin e 6-10 birilave, të vendosura në largësinë 1.5-3 m njëra pas tjetrës.</i></li> <li>▪ <i>Vrapim me kapërcim (një herë me të majtën e një herë me këmbën</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Nxënësit (nxënëset) të zhvillojnë, deri në nivelin e shkathtësisë, aftësitë lëvizore të ecjes (në forma dhe drejtime të ndryshme), të vrapimit e të kapërcimit të pengesave.</i></li> </ul>	<p><b>A.- Niveli i përparuar:</b>  Nxënësi (nxënësja) kalon me vrapim gjarpëror 10 birila, të vendosura në largësinë 1,5 m njëra pas tjetrës; kapërcen me vrapim 8 birila, të</p>

Nr.	NËNLINJA	PERMBAJTJA	OBJEKTIVAT	ARRITJET
		<p>e djathtë) të 4-8 birilave, të vendosura në largësinë 60-80 cm njëra pas tjetrës.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ecje gjarpërore me drejtim prapa, me kalimin e 4-8 birilave, të vendosura 1.5-2 m njëra pas tjetrës.</li> </ul>		<p>vendosura 80 cm larg njëra-tjetrës.</p> <p><b>B.- Niveli mesatar:</b> Nxënësi (nxënësja) kalon me vrapim gjarpëror 8 birila, të vendosura në largësinë 2 m njëra pas tjetrës; kapërcen me vrapim 6 birila, të vendosura 70 cm larg njëra-tjetrës.</p> <p><b>C.- Niveli i ulët:</b> Nxënësi (nxënësja) kalon me vështirësi, me vrapim gjarpëror 6 birila, të vendosura në largësinë 3 m njëra pas tjetrës; kapërcen me vrapim më pak se 4 birila, të vendosura 60 cm larg njëra-tjetrës.</p>
5	<p>Ushtrime me shokun (ose në grup)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Nxënësit të vendosur në grupe prej 3-4 vetash, 70-80 cm njëri pas tjetrit, me këmbë të hapura anash, i fundit kalon këmbadorasi në krye të grupit (me kohë).</li> <li>▪ Nxënësit të vendosur në grupe prej 3-4 vetash, 1,5-2 m njëri pas tjetrit, në drejtqëndrim, i fundit kalon me ecje të shpejtë gjarpërore në krye të grupit (me kohë).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Nxënësit (nxënëset) të aftësohen për bashkëveprim lëvizor në hapsirë dhe në kohë me shokun (me grupin).</li> </ul>	<p><b>A.- Niveli i përparuar:</b> Nxënësi (nxënësja) kalon për 5 sek. këmbadorasi nën këmbët e hapura anash të 4 shokëve, të vendosur 80 cm njëri pas tjetrit.</p> <p><b>B.- Niveli mesatar:</b> Nxënësi (nxënësja) kalon për 6 sek. këmbadorasi nën këmbët e hapura anash të 4 shokëve, të vendosur 80 cm njëri pas tjetrit.</p> <p><b>C.- Niveli i ulët:</b> Nxënësi (nxënësja) kalon me vështirësi për 7 sek. këmbadorasi nën këmbët e hapura anash të 4 shokëve, të vendosur 70 cm njëri pas tjetrit.</p>

Nr.	NËNLINJA	PERMBAJTJA	OBJEKTIVAT	ARRITJET
6	Ushtrime me top voleibolli	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Nxënësit të vendosur në një kolonë, me këmbë të hapura anash. Kalim nga fundi në fillim i topit, me të dyja duart, ndërmjet këmbëve të shokut para. Kthim i topit në pozicionin fillestar majtas e djathtas.</li> <li>▪ Me anë të një pëlhure të tendosur në duar, hedhje e topit lart e pritje e tij, me krahët lart-para, pas kthimit 180°-360°.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Nxënësit (nxënëset) të aftësohen për orientimin e për diferencimin e lëvizjeve, duke realizuar bashkëveprimin sy-objekt dhe sy-objekt-shok.</li> </ul>	<p><b>A.- Niveli i përparuar:</b> Nxënësi (nxënësja), me anë të një pëlhure të tendosur në duar, hedh lart e pret (4 herë nga 5 tentativa) topin, me krahët lart-para, pas kthimit 360° (majtas ose djathtas).</p> <p><b>B.- Niveli mesatar:</b> Nxënësi (nxënësja), me anë të një pëlhure të tendosur në duar, hedh lart e pret (3 herë nga 5 tentativa) topin, me krahët lart-para, pas kthimit 360° (majtas ose djathtas).</p> <p><b>C.- Niveli i ulët:</b> Nxënësi (nxënësja), me anë të një pëlhure të tendosur në duar, hedh lart e pret (2 herë nga 5 tentativa) topin me vështirësi, me krahët lart-para, pas kthimit 180° (majtas ose djathtas).</p>
7	Ushtrime me pjatelë	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Nga qëndrimi me shokun përballë, në largësinë 10-14 m, hedhje e pjatelës shokut me dorën e djathtë dhe të majtë.</li> <li>▪ Hedhje me saktësi e pjatelës, me goditje të birilës së vendosur në largësinë 8-12 m.</li> <li>▪ Hedhje me saktësi e pjatelës në një rreth me diametër 1 m, të vendosur (ose të vizatuar në tokë) në largësinë 8-12 m..</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Nxënësit (nxënëset) të aftësohen për të tkurrur muskujt në regjimin dinamik e për të kryer lëvizjet me saktësi.</li> </ul>	<p><b>A.- Niveli i përparuar:</b> Nxënësi (nxënësja) ia hedh me saktësi pjatelën shokut përballë, në largësinë 14m, me dorën e djathtë dhe të majtë; hedh me saktësi pjatelën, duke goditur birilën (3 herë, nga 5 tentativa), të vendosura në largësinë 12 m.</p> <p><b>B.- Niveli mesatar:</b> Nxënësi (nxënësja) ia hedh jo gjithnjë me saktësi pjatelën shokut përballë, në largësinë 12 m, vetëm me dorën e djathtë (ose të majtë); hedh jo gjithnjë me saktësi pjatelën, duke goditur birilën (2 herë, nga 5 tentativa), të vendosura në largësinë 10m.</p>

Nr.	NËNLINJA	PERMBAJTJA	OBJEKTIVAT	ARRITJET
				<p><b>C.- Niveli i ulët:</b>            Nxënësi (nxënësja) ia hedh jo me saktësi pjetelën shokut përballë, në largësinë 10 m, vetëm me dorën e djathtë (ose të majtë); hedh jo me saktësi pjetelën, duke goditur jo gjithnjë birilën (vetëm 1 herë, nga 5 tentativa), të vendosura në largësinë 10 m.</p>
8	<i>Ushtrime me top tenisi</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Goditje me saktësi e rrathëve të vizatuar në mur (me diametër nga 40-60 cm), në largësi që vjen duke u rritur (nga 2-4 m).</i></li> <li>▪ <i>Goditje me saktësi e birilave, në largësi që vjen duke u rritur (nga 2-4 m).</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Nxënësit (nxënëset) të aftësohen deri në nivelin e shkathtësisë për mënyrën e hedhjes së topit e për parashikimin lëvizor.</i></li> </ul>	<p><b>A.- Niveli i përparuar:</b>            Nxënësi (nxënësja) godet (3 herë, nga 5 tentativa) me saktësi një rreth të vizatuar (me diametër 40 cm), në largësinë 3-4 m; godet me saktësi (3 herë, nga 5 tentativa) birilën të vendosur 3-4 m larg.</p> <p><b>B.- Niveli mesatar:</b>            Nxënësi (nxënësja) godet (2 herë, nga 5 tentativa) një rreth të vizatuar (me diametër 50 cm), në largësinë 2-3 m; godet (2 herë, nga 5 tentativa) birilën të vendosur 2-3 m larg.</p> <p><b>C.- Niveli i ulët:</b>            Nxënësi (nxënësja) godet (1 herë, nga 5 tentativa) një rreth të vizatuar (me diametër 60 cm), në largësinë jo më shumë se 2 m; godet (1 herë, nga 5 tentativa) birilën të vendosur jo më shumë se 2 m larg.</p>



#### 4.- LOJËRA LËVIZORE POPULLORE

Nr.	NËNLINJA	PERMBAJTJA	OBJEKTIVAT	ARRITJET
1	Lojëra të forcës së shpejtë (ciklike, aciklike dhe të përziera)	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ “Topi i helmuar”.</li> <li>▪ “Kush vjen vonë, mbetet jashtë”.</li> <li>▪ “Kalaja dibrançe”.</li> <li>▪ “Jesirthi”.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Nxënësit (nxënëset) të respektojnë rregullat e lojërave, duke shfaqur aftësinë e forcës së shpejtë.</li> </ul>	<p><b>A.- Niveli i përparuar:</b> Nxënësi (nxënësja) shfaq qartë forcë të shpejtë dhe bashkëpunon me shokët në të gjitha lojërat e mësuara.</p> <p><b>B.- Niveli mesatar:</b> Nxënësi (nxënësja) në dy-tri lojëra shfaq cilësinë e forcës së shpejtë dhe bashkëpunon mire me shokët.</p> <p><b>C.- Niveli i ulët:</b> Nxënësi (nxënësja) shfaq dobët aftësinë e forcës së shpejtë gjatë lojërave.</p>
2	Lojëra të reagimit të shpejtë dhe të vëmendjes	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ “Symbyllurazi”.</li> <li>▪ “Stafetë me topa”.</li> <li>▪ “Rrëmbimi i shamisë”.</li> <li>▪ “Rrokja belas”.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Nxënësit (nxënëset) të zhvillojnë reagimin e shpejtë dhe të jenë të vëmendshëm në kryerjen e veprimeve të lojërave që mësojnë.</li> </ul>	<p><b>A.- Niveli i përparuar:</b> Nxënësi (nxënësja) në 4 lojërat, shfaq qartë reagimin e shpejtë dhe vëmendje të plotë.</p> <p><b>B.- Niveli mesatar:</b> Nxënësi (nxënësja) shfaq qartë reagimin e shpejtë dhe vëmendje të plotë, por në 2-3 lojëra të mësuara.</p> <p><b>C.- Niveli i ulët:</b> Nxënësi (nxënësja) shfaq reagimin e shpejtë dhe vëmendje të plotë, por në 1-2 lojëra të mësuara.</p>
3	Lojëra të qëndrueshmërisë aerobike	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ “Rrjeta e peshkatarit”.</li> <li>▪ “Bufi, kllonça dhe zogjtë”.</li> <li>▪ “E ka kush e ka”.</li> <li>▪ “Dhelpra e çalë”.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Nxënësit (nxënëset) të zhvillojnë qëndrueshmërinë aerobike dhe të respektojnë rregullat e lojërave.</li> </ul>	<p><b>A.- Niveli i përparuar:</b> Nxënësi (nxënësja) në 4 lojërat, shfaq qartë bashkëpunimin me shokët e qëndrueshmërinë aerobike.</p> <p><b>B.- Niveli mesatar:</b> Nxënësi (nxënësja) shfaq qartë bashkëpunimin me shokët e qëndrueshmërinë aerobike, në 3 lojëra</p>

Nr.	NËNLINJA	PERMBAJTJA	OBJEKTIVAT	ARRITJET
				<p>të mësuara.</p> <p><b>C.- Niveli i ulët:</b> Nxënësi (nxënësja) shfaq bashkëpunimin me shokët e qëndrueshmërinë aerobike, në 2 lojëra të mësuara.</p>
4	<p><i>Lojëra të qëndrueshmërisë së forcës dinamike</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>“Tërheqja me shkop”.</i></li> <li>▪ <i>“Kush e shtyn më larg topin” (me peshë 2 kg).</i></li> <li>▪ <i>“Stafetë me kapërcim pengesash”.</i></li> <li>▪ <i>“Nxirre shokun nga rrethi” (diametri 2 m).</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Nxënësit (nxënëset) të aktivizohen gjallërisht e të zhvillojnë qëndrueshmërinë e forcës dinamike, duke respektuar rigorozisht rregullat e lojërave.</i></li> </ul>	<p><b>A.- Niveli i përparuar:</b> Nxënësi (nxënësja) në 4 lojërat, shfaq qartë qëndrueshmërinë e forcës dinamike.</p> <p><b>B.- Niveli mesatar:</b> Nxënësi (nxënësja) shfaq qartë qëndrueshmërinë e forcës dinamike, por në 3 lojëra të mësuara.</p> <p><b>C.- Niveli i ulët:</b> Nxënësi (nxënësja) shfaq qëndrueshmërinë e forcës dinamike, por në 2 lojëra të mësuara.</p>

## 5.- VALLËZIM RITMIK

Nr.	NËNLINJA	PËRMBAJTJA	OBJEKTIVAT	ARRITJET
1	<i>Përshtatja me ushtrimet në levë</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Lëvizjet me hap para, mbështetur në levë majtas e djathtas.</i></li> <li>▪ <i>Të njëjtat lëvizje, të shoqëruara me lëvizjen e krahëve.</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Nxënësit (nxënëset) të marrin njohuri lidhur me lëvizjet e këmbës para, e majtë dhe djathtë.</i></li> <li>▪ <i>Të marrin njohuri në lidhje me bashkërendimin.</i></li> </ul>	<p><b>A-Niveli i përparuar:</b> Nxënësi (nxënësja) ka njohuri të mira lidhur me lëvizjet e këmbëve dhe të krahëve.</p> <p><b>B- Niveli mesatar:</b> Nxënësi (nxënësja) ka njohuri të mjaftueshme lidhur me lëvizjet e këmbëve dhe të krahëve.</p> <p><b>C-Niveli i ulët</b> Nxënësi (nxënësja) ka njohuri minimale.</p>
2	<i>Përshtatja me dy hapat vallëzues majtas e djathtas.</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Dy hapa mjasat e dy të tjera djathtas.</i></li> <li>▪ <i>Përpunimi i dy hapave vallëzues majtas e djathtas.</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Nxënësit (nxënëset) të mësojnë mënyrën e lëvizjeve anësore, me hapa në formë vallëzimi.</i></li> <li>▪ <i>Të përsosin lëvizjen vallëzuese, me dy hapa anësorë.</i></li> </ul>	<p><b>A-Niveli i përparuar:</b> Nxënësi (nxënësja) realizon në mënyrë të saktë dy lëvizje anësore majtas e djathtas.</p> <p><b>B- Niveli mesatar:</b> Nxënësi (nxënësja) i realizon ato mjaftueshëm.</p> <p><b>C-Niveli i ulët</b> Nxënësi (nxënësja) i realizon ato në nivelin minimal.</p>
3	<i>Mësimi i dy hapave vallëzues para dhe prapa</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Lëvizja vallëzuese me dy hapa para dhe prapa.</i></li> <li>▪ <i>Përpunimi i dy hapave vallëzues para dhe prapa.</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Nxënësit (nxënëset) të kryejnë lëvizjen vallëzuese, me dy hapa para dhe prapa.</i></li> <li>▪ <i>Të përsosin lëvizjen vallëzuese, me dy hapa para dhe prapa.</i></li> </ul>	<p><b>A-Niveli i përparuar:</b> Nxënësi (nxënësja) realizon me saktësi hapat vallëzuese para dhe prapa.</p> <p><b>B- Niveli mesatar:</b> Nxënësi (nxënësja) i realizon ato mjaftueshëm.</p> <p><b>C-Niveli i ulët</b> Nxënësi (nxënësja) i realizon ato në nivel minimal.</p>

Nr.	NËNLINJA	PËRMBAJTJA	OBJEKTIVAT	ARRITJET
4	<i>Lëvizjet vallëzuese çka-çka-çka, majtas e djathtas.</i>	▪ <i>Mësimi i lëvizjeve vallëzuese çka-çka majtas e djathtas.</i>	▪ <i>Nxënësit (nxënëset) të kryejnë lëvizjet vallëzuese çka-çka-çka, majtas e djathtas.</i>	<p><b>A-Niveli i përparuar:</b> Nxënësi (nxënësja) ekzekuton mjaft mirë lëvizjet vallëzuese çka-çka-çka.</p> <p><b>B- Niveli mesatar:</b> Nxënësi (nxënësja) i ekzekuton ato mjaftueshëm.</p> <p><b>C-Niveli i ulët</b> Nxënësi (nxënësja) i realizon ato të rregullta.</p>
5	<i>Lëvizjet vallëzuese çka-çka-çka, para dhe prapa.</i>	▪ <i>Mësimi i lëvizjeve vallëzuese çka-çka , para dhe prapa.</i>	▪ <i>Nxënësit (nxënëset) të kryejnë lëvizjet vallëzuese çka-çka-çka, para dhe prapa.</i>	<p><b>A-Niveli i përparuar:</b> Nxënësi (nxënësja) ekzekuton shkëlqyeshëm lëvizjet vallëzuese çka-çka-çka, para dhe prapa.</p> <p><b>B- Niveli mesatar:</b> Nxënësi (nxënësja) i ekzekuton ato në nivel mesatar.</p> <p><b>C-Niveli i ulët</b> Nxënësi (nxënësja) i ekzekuton ato dobët.</p>
6	<i>Gërshetimi i lëvizjeve vallëzuese çka-çka-çka.</i>	▪ <i>Mësimi i gërshetimit të lëvizjeve vallëzuese çka-çka-çka, në të gjitha anët.</i>	▪ <i>Nxënësit (nxënëset) të kryejnë lëvizjet vallëzuese çka-çka-çka, në të gjitha anët.</i>	<p><b>A-Niveli i përparuar:</b> Nxënësi (nxënësja) i ekzekuton saktësisht këto lëvizje.</p> <p><b>B- Niveli mesatar:</b> Nxënësi (nxënësja) i ekzekuton mjaftueshëm lëvizjet vallëzuese çka-çka-çka, në të gjitha anët.</p> <p><b>C- Niveli i ulët</b> Nxënësi (nxënësja) i ekzekuton ato dobët.</p>

## 6.1.- BASKETBOLL

NËNLINJA	PËRMBAJTJA	OBJEKTIVAT	ARRITJET
Njohuri	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Historiku i lojës së minibasketit në botë e në vendin tonë.</li> <li>▪ Rregullore e lojës së basketbollit (gjqtarët, pajisjet, shenjat).</li> <li>▪ Kërkesat kryesore të rregullores në ekzekutimin e elementeve teknike të mësuara.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Nxënësit (nxënëset) të njohin të dhëna të sakta për historikun e lojës së minibasketit në botë dhe në vendin tonë.</li> <li>▪ Të zbatojnë kërkesat e rregullores teknike për elementet që mësohen.</li> <li>▪ Të njohin shenjat e gjyqtarit e të reagojnë ndaj tyre.</li> </ul>	<p><b>A.- Niveli i përparuar:</b> Nxënësi (nxënësja) ka njohuri të mira për historikun e lojës e ekzekuton drejt elementet teknike. Njeh e zbaton drejt rregulloren teknike të mësuar.</p> <p><b>B.- Niveli mesatar:</b> Nxënësi (nxënësja) njeh historikun e lojës, kupton drejt kërkesat e rregullores teknike, por ka vështirësi në demonstrim.</p> <p><b>C.- Niveli i ulët:</b> Nxënësi (nxënësja) ka njohuri për historikun, por nuk njeh e nuk ekzekuton elementet teknike dhe të rregullores.</p>
Pasimet	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Kapje dhe pasim me dy duar nga krahërori në vend.</li> <li>▪ Kapje dhe pasim me dy duar nga krahërori në këvizje.</li> <li>▪ Kapje dhe pasim me një dorë nga supi.</li> <li>▪ Kapje dhe pasim me dy duar nga sipër kokës.</li> <li>▪ Kapje dhe pasim me dy duar, me përplasje në tokë.</li> <li>▪ Kapje dhe pasim me një dorë, me përplasje në tokë.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Nxënësit (nxënëset) të zotërojnë topin e të pasojnë, sipas standardeve teknike.</li> </ul>	<p><b>A.- Niveli i përparuar:</b> Nxënësi (nxënësja) kupton e ekzekuton elementet teknike të pasimit, sipas standardit të kërkuar; pason në mur mbi 23 herë për 30 sek.</p> <p><b>B.- Niveli mesatar:</b> Nxënësi (nxënësja) kupton skemën lëvizore të ekzekutimit të elementeve teknike të pasimit, por ka mangësi në ekzekutim; pason në mur 16-22 herë për 30 sek.</p> <p><b>C.- Niveli i ulët:</b> Nxënësi (nxënësja) nuk ekzekuton elementet teknike, sipas standardit të kërkuar; pason në mur 10-15 herë për 30 sek.</p>

NËNLINJA	PËRMBAJTJA	OBJEKTIVAT	ARRITJET
<i>Driblimet</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Driblimi në lëvizje, në vijë të drejtë.</i></li> <li>▪ <i>Driblim, me ndryshim drejtimi.</i></li> <li>▪ <i>Driblim, me ndryshim ritmi.</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Nxënësit (nxënëset) të realizojnë elementin teknik të driblimit, sipas kërkesave përkatëse teknike.</i></li> </ul>	<p><b>A.- Niveli i përparuar:</b> Nxënësi (nxënësja) kupton e ekzekuton elementin teknik të <i>driblimit</i>, sipas standardit të kërkuar.</p> <p><b>B.- Niveli mesatar:</b> Nxënësi (nxënësja) kupton skemën lëvizore të ekzekutimit, por ka mangësi në standardin e kërkuar gjatë ekzekutimit.</p> <p><b>C.- Niveli i ulët:</b> Nxënësi (nxënësja) nuk ekzekuton elementin teknik, sipas standardit të kërkuar.</p>
<i>Kthimet</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Kthimet në vend e në lëvizje.</i></li> <li>▪ <i>Kthimet me dhe pa top.</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Nxënësit (nxënëset) të realizojnë kthimet sipas satandarreve teknike.</i></li> </ul>	<p><b>A.- Niveli i përparuar:</b> Nxënësi (nxënësja) kupton e ekzekuton elementin teknik të <i>kthimit</i> sipas standardit të kërkuar.</p> <p><b>B.- Niveli mesatar:</b> Nxënësi (nxënësja) kupton skemën lëvizore të ekzekutimit, por ka mangësi në standardin e këkuar gjatë ekzekutimit.</p> <p><b>C.- Niveli i ulët:</b> Nxënësi (nxënësja) nuk ekzekuton elementin teknik sipas standardit të kërkuar.</p>
<i>Gjuajtjet</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Gjuajtjet me një dorë nga supi.</i></li> <li>▪ <i>Gjuajtjet nga vendi me një dorë para, me ½ kërcim.</i></li> <li>▪ <i>Gjuajtje në lëvizje me një dorë nga poshtë.</i></li> <li>▪ <i>Gjuajtje në lëvizje me një dorë nga sipër.</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Nxënësit (nxënëset) të kryejnë gjuajtje nga vendi, në largësi të afërt, mesatare dhe nga larg sipas standardit teknik.</i></li> </ul>	<p><b>A.- Niveli i përparuar:</b> Nxënësi (nxënësja) ekzekuton në lojë elementet teknike të mësuar sipas standardeve përkatëse të kërkuara.</p> <p><b>B.- Niveli mesatar:</b> Nxënësi (nxënësja) gjatë lojës paraqet mangësi në ekzekutimin e elementeve të veçanta teknike të</p>

			mësuara. <b>C.- Niveli i ulët:</b> Nxënësi (nxënësja) nuk ekzekuton elementet teknike, sipas standardit të kërkuar.
<i>Lojë mësimore</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Lojë 1x1, me një tabelë.</i></li> <li>▪ <i>Lojë mësimore 2x2.</i></li> <li>▪ <i>Lojë mësimore 3x3.</i></li> <li>▪ <i>Lojë mësimore 5x5.</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Nxënësit (nxënëset) të zbatojnë elemente të rregullores teknike të lojës.</i></li> </ul>	<b>A.- Niveli i përparuar:</b> Nxënësi (nxënësja) njih e zbaton elementet teknike të mësuara e të rregullores. <b>B.- Niveli mesatar:</b> Nxënësi (nxënësja) ekzekuton pjesërisht elementet e mësuara. <b>C.- Niveli i ulët:</b> Nxënësi (nxënësja) nuk njih e nuk zbaton (ekzekuton) elementet teknike të mësuara e të rregullores.
<i>Gjykim loje</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Të lojërave mësimore.</i></li> <li>▪ <i>Të lojërave 5x5 në veprimtaritë sportive jashtë mësimin.</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Nxënësit (nxënëset) të dallojnë dhe të reagojnë në shkeljen e rregulloreve.</i></li> <li>▪ <i>Të interpretojnë shenjat e gjyqtarit.</i></li> </ul>	<b>A.- Niveli i përparuar:</b> Nxënësi (nxënësja) njih e zbaton elementet teknike të mësuara e të rregullores sipas standardeve dhe kërkesave përkatëse. <b>B.- Niveli mesatar:</b> Nxënësi (nxënësja) njih e ekzekuton pjesërisht elementet teknike të mësuara dhe të rregullores. <b>C.- Niveli i ulët:</b> Nxënësi (nxënësja) nuk njih e nuk zbaton (ekzekuton) elementet teknike të mësuara e të rregullores.

### 6.3.- ATLETIKË

Nr.	NËNLINJA	PËRMBAJTJA	OBJEKTIVAT	ARRITJET
1	<b>VRAPIMET</b>			
1.1	<i>Vrapime shpejtësie</i>	<p><i>Ushtrime speciale vrapimi:</i>            - vrapim me hapa te vegjël            - vrapim me hap kërcyes  <i>Pëshpejttime në gjatësi 20-30 m mbi vija të drejta</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Nisje nga pozicione te ndryshme pas sinjalit dëgjimor, vrapim 5-10 m.</i></li> <li>- <i>Nisje nga pozicioni në këmbë</i></li> <li>- <i>vrapime në gjatësi 30-50 m</i></li> <li><i>Nisje me komandë, nga pozicioni me një dorë në tokë, vrapim 20- 30 m</i></li> <li>▪ <i>Stafeta të ndryshme në formë lojërash</i></li> <li>▪ <i>Stafeta sportive 4x50 m</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Nxënësit (nxënëset) te mësojnë ushtrime të tjera speciale, si pjesë e teknikës së plotë të vrapimit</i></li> <li>▪ <i>Të vendosin këmbët në tokë në të njëjtën vijë, si dhe këmbët të kryhejnë lëvizje rrotulluese gjatë vrapimit</i></li> <li>▪ <i>Të krijojnë ndjesinë e përkuljes së trupit para dhe shtytjes në kënd të ngushtë.</i></li> </ul>	<p><b>A. Nivel i përparuar</b>            Reagon mirë, në nisje ruan prirjen (përkuljen) e trupit përpara, ndërthur mirë lëvizjet e këmbëve e të duarve. Ka përmirësim të ndjeshëm të kohës vet në 50 m.</p> <p><b>B. Niveli mesatar</b>            Në përgjithësi i realizon mirë të gjithë elementet teknike, por ka ndonjë mangësi nga ato të përmendura më sipër , apo përmirësim të vogël të kohës vetjake në 50 m.</p> <p><b>C. Nivel i dobët</b>            Reagim i dobët, mungesë të ndërthurjes së bashkëveprimit, përmirësim i vogël i kohës vetjake në 50 m</p>
1.2	<i>Vrapime qëndrueshmërie</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Vrapim "gallop" 30-40 m x 2-4 përsëritje.</i></li> <li>▪ <i>Vrapim me hap kërcyes në larg. 30-40m x 2-4 përsëritje.</i></li> <li>▪ <i>Vrapime në grupe me aftësi të përafërta, 400 m (50 m vrapim – 50 m ecje) x 2-4 përsëritje.</i></li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Vrapim deri në 12 min.</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Në stafeta vrapohet me ritëm shumë të lartë dhe krijohet ndjenja e bashkëpunimit dhe kolektivitetit.</i></li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Të kryhen lëvizje me amplitudë të madhe dhe të mbahet ushtrimi sa më gjatë.</i></li> <li>▪ <i>Të kryhen lëvizje të lirshme dhe të gjendet ritmi i përshtatshëm për të vrapuar gjatë</i></li> <li>▪ <i>Të vrapohet gjatë pa kaluar në dihatje, mundësisht pa kaluar në ecje</i></li> </ul>	<p><b>A.</b> Përmirësim i largësisë në vrapim të pandërprerë për 6 min duke bashkërenduar mirë frymëmarrjen dhe me lëvizje harmonike</p> <p><b>B.</b> Përmirësim i vogël ose nuk kryen lëvizje harmonike</p> <p><b>C.</b> Veprimet dhe frymëmarrja nuk janë harmonike dhe përmirësimi mjaft i vogël</p>



1.3	Vrapime me pengesa	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Kalim me vrapim i 2-3 pengesave të ulta 40-50 cm, me largësi të papërcaktuara ndërmjet tyre (10-12m)</li> <li>▪ Mbështetje e njëres këmbë në një mur apo shpinore, luhatje e krahëve me numërime si në ritmin e kalimit të pengesës me tre hapa, përkulje mbi këmbë dhe prekje e saj me dorën e kundërt.</li> <li>▪ Mbështetur me të dy duart në mur apo shpinore, tërheqje e këmbës shtytëse mbi pengesë.</li> <li>▪ Kalim anash me ecje i 3-5 pengesave.</li> <li>▪ Me nisje në këmbë kalim i tre pengesave me 3-5 hapa.</li> </ul> <p>Njohuri të përgjithshme për rregulloren e ecjes dhetë vrapimeve.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Të krijohet mendimi për ta sulmuar larg pengesën.</li> <li>▪ Të bashkërendohen lëvizjet e këmbëve me të duarve.</li> <li>▪ Të bëhet mbledhje e shpejtë e këmbës shtytëse para gjoksit.</li> <li>▪ Të bashkërendohen lëvizjet e këmbëve me të duarve.</li> <li>▪ Të rregullohet largësia ndërmjet pengesave e tillë që të kalohen rrjedhshëm.</li> <li>▪ Të formohet një kulturë e përgjithshme teorike.</li> </ul>	<p><b>A.</b> Kalon pengesat rrjedhshëm, me një përkulje të lehtë të trupit dhe pa ndryshime të shpejtësisë.</p> <p><b>B.</b> Ka ndonjë mangësi në lëvizjet e këmbës shtytëse a sulmuese ose mban drejt trupin.</p> <p><b>C.</b> Prish hapat para pengesës, ulet shpejtësia pas kalimit të pengesës ose nuk i bashkërendon mirë krahët me këmbët.</p>
1.4	Njohuri			
2 2.1	<b>KËRCIMET</b> <b>Kërcimi së gjati</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Me pak vrull, rrahje, prekje me kokë e objekteve të varura në lartësi.</li> <li>▪ Kërcime radhazi mbi 3-4 pengesa të ulta (20-30cm).</li> <li>▪ Kërcime të plota me vrull 8-12 hapa me teknikën 1,5 hapa.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Të bëhet rrahja me gjithë shputën dhe të drejtohet trangu.</li> <li>▪ Të krijohet një kënd sa më i madh ndërmjet kofshëve, të vazhdojë bashkërendimi krahë- këmbë si në vrapim dhe të ruhet sa më gjatë ky pozicion.</li> <li>▪ Të përvetësohen elemente të teknikës së kërcimit me 1,5 hapa.</li> </ul>	<p><b>A.</b> Kërcim i rrjedhshëm, flurudhë e lartë kërcimi, kontroll i mirë i lëvizjeve</p> <p><b>B.</b> Prishje e hapave gjatë vrullit, rrahje jo e plote apo flurudhë e ulët.</p> <p><b>C.</b> Veprime të dobëta, jo të rrjedhshme, nuk ka ndjesinë e kërcimit (fluturimit).</p>

2.2	<p><b>Kërcim së larti (barkush)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Duke u mbajtur me një dorë luhatje para e këmbës së shtrirë.</li> <li>▪ Kërcime të lehta të njëpasnjëshme në çdo hap me këmbën luhatëse të shtrirë, duke rënë mbi këmbën rrahëse.</li> <li>▪ Kërcime të lehta me kalim nga këmba rrahëse në këmbën luhatëse, me kthim 180° dhe këmba rrahëse mblidhet dhe hapet anash.</li> </ul> <p>Kërcime të lehta në formën e barkushit mbi vija apo objekte të ulta. Kërcime të rregullta me stekë.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Të mësohet lëvizja e këmbës luhatëse.</li> <li>▪ Të përvetësohet koordinimi i këmbës shtytëse me atë luhatëse.</li> </ul> <p>Të kuptohet që kthimi kryhet nga lëvizjet që bëhen gjatë fluturimit.</p> <p>Veprimet të kryhen duke u orientuar me shenjat ose objektet. Përpunim i skemës së plotë.</p>	<p><b>A.</b> Kërcim i rrjedhshëm, flurudhë e lartë kërcimi, kontroll i mirë i lëvizjeve <b>B.</b> Prishje e hapave gjatë vrullit rrahje jo e plote apo flurudhë e ulët. <b>C.</b> Veprime të dobëta, jo të rrjedhëshme, nuk ka ndjesinë e kërcimit (fluturimit).</p>
2.3	<p><b>Njohuri</b></p> <p><b>HEDHJET</b> <b>Top i mbushur 2 kg</b></p>	<p>Njohuri për disa nga rregullat kryesore të garave të kërcimeve.</p> <p>Hedhje e topit nga pozicione të ndryshme: Në drejtqëndrim me shpinë nga drejtimi i hedhjes, topi mbahet me dy duar para vetes, përkulen gjunjët dhe me një kthim nga njëra anë hidhet topi në formën e hedhjes së çekiçit. Duke bërë 3-4 hapa ecje ose vrapim të lehtë, hedhje me dy duar mbi kokë, në formë rivënie anësore Nga pozicioni anësor, shtytje me një dorë nga supi, duke u kthyer nga drejtimi i hedhjes.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Të formohet një kulturë e përgjithshme teorike</li> </ul> <p>Të krijohet ndjeshmëria që hedhjet mund të kryhen me vrull rrethor dhe drejtvizor, si dhe vrulli i shpejtë realizon hedhje më të largët.</p>	
3 3.1			<p>Fillojnë të mësohen elementet e para të shtytjes së gjyles.</p>	
3.2	<p><b>Njohuri</b></p>	<p>Njohuri të përgjithshme për garat e hedhjeve.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Të formohet një kulturë e përgjithshme teorike</li> </ul>	

### 6.5.- GJIMNASTIKE ARTISTIKE

Nr.	NËNLINJA	PERMBAJTJA	OBJEKTIVAT	ARRITJET
1. 1.1	<b>Akrobaci</b> <i>Kapërdimja prapa e palosur</i>	▪ <i>Nga qëndrimi këmbëmlodhur, kapërdimje prapa e palosur.</i>	▪ <i>Nxënësit (nxënëset) të mësojnë të kryejnë teknikisht kapërdimjen prapa i palosur.</i>	<p><b>A.- Niveli i përparuar:</b> Nxënësi (nxënësja) shfaq siguri në kryerjen e saktë të kapërdimjes prapa i palosur.</p> <p><b>B.- Niveli mesatar:</b> Nxënësi (nxënësja) kryen kapërdimjen prapa i palosur, nga pozicione të ndryshme fillestare.</p> <p><b>C.- Niveli i ulët:</b> Nxënësi (nxënësja) kryen kapërdimjen prapa i palosur me ndihmë ose në planin e pjerrët.</p>
1.2	<i>Kapërdimje prapa i shtrirë, rreth supit e qafës</i>	▪ <i>Nga ndenja, përkulje e trungut para dhe kapërdimje prapa i shtrirë, rreth supit e qafës.</i>	▪ <i>Nxënësit (nxënëset) të kryejnë teknikisht mirë kapërdimjen prapa i palosur, rreth supit e qafës.</i>	<p><b>A.- Niveli i përparuar:</b> Nxënësi (nxënësja) kryen i sigurt dhe saktë teknikisht kapërdimjen prapa i shtrirë, rreth supit e qafës.</p> <p><b>B.- Niveli mesatar:</b> Nxënësi (nxënësja) kryen kapërdimjen prapa i shtrirë, rreth supit e qafës.</p> <p><b>C.- Niveli i ulët:</b> Nxënësi (nxënësja) kryen kapërdimjen prapa i shtrirë, rreth supit e qafës, me ndihmë.</p>
1.3	<i>Me forcë, vertikale mbi kokë dhe duar</i>	▪ <i>Nga qëndrimi me këmbë dhe krahë të hapura anash, përkulje e trungut para; me forcë, vertikale mbi kokë dhe duar.</i>	▪ <i>Nxënësit (nxënëset) të kryejnë teknikisht vertikalen mbi kokë dhe duar, me forcë, nga qëndrimi me këmbë dhe krahë të hapura anash.</i>	<p><b>A.- Niveli i përparuar:</b> Nxënësi (nxënësja) tregon siguri në kryerjen e vertikales mbi kokë dhe duar, me forcë, nga qëndrimi me këmbë dhe krahë të hapura anash.</p> <p><b>B.- Niveli mesatar:</b> Nxënësi (nxënësja) kryen vertikalen mbi kokë dhe duar, me forcë, nga</p>

				<p>qëndrimi me këmbë dhe krahë të hapura anash.</p> <p><b>C.- Niveli i ulët:</b> Nxënësi (nxënësja) kryen vertikalen mbi kokë dhe duar, me shtytjen e këmbëve (ose me ndihmë), nga qëndrimi me këmbë të hapura anash.</p>
1.4	<p><i>Vertikale mbi duar, me shtytjen e të dyja këmbëve të mbledhura</i></p>	<p>▪ <i>Nga mbështetja i mbledhur, me shtytjen e këmbëve të mbledhura, vertikale mbi duar.</i></p>	<p>▪ <i>Nxënësit (nxënëset) të kryejnë teknikisht mirë dhe saktë vertikalen mbi duar, me shtytjen e këmbëve të mbledhura.</i></p>	<p><b>A.- Niveli i përparuar:</b> Nxënësi (nxënësja) shfaq siguri në kryerjen saktë të vertikales mbi duar, me shtytjen e këmbëve të mbledhura, nga qëndrimi i mbledhur.</p> <p><b>B.- Niveli mesatar:</b> Nxënësi (nxënësja) kryen vertikalen mbi duar, me shtytjen e këmbëve të mbledhura, nga qëndrimi i mbledhur.</p> <p><b>C.- Niveli i ulët:</b> Nxënësi (nxënësja) kryen vertikalen mbi duar, me shtytjen e këmbëve të mbledhura, nga qëndrimi i mbledhur, me ndihmë (ose përballë murit).</p>
1.5	<p><i>Nga drejtqëndrimi, kalim në urë- qëndrim dhe ngritje në drejtqëndrim</i></p>	<p>▪ <i>Nga drejtqëndrimi, kalim në urë- qëndrim dhe ngritje në pozicionin fillestar.</i></p>	<p>▪ <i>Nxënësit (nxënëset) të kryejnë saktë e mirë urën, nga drejtqëndrimi dhe ringritje në pozicionin fillestar.</i></p>	<p><b>A.- Niveli i përparuar:</b> Nxënësi (nxënësja) shfaq siguri dhe saktësi teknike në kryerjen e urës, nga drejtqëndrimi dhe rikthimin në P.F.</p> <p><b>B.- Niveli mesatar:</b> Nxënësi (nxënësja) kryen relativisht mirë urën, nga drejtqëndrimi dhe rikthimin në P.F.</p> <p><b>C.- Niveli i ulët:</b> Nxënësi (nxënësja) kryen urën, nga drejtqëndrimi e rikthim në P.F., me ndihmë.</p>

Nr.	NËNLINJA	PËRMBAJTJA	OBJEKTIVAT	ARRITJET
1.6	<i>Baraspeshim ballor, anësor e shpinor.</i>	▪ <i>Nga drejtqëndrimi, baraspeshim ballor (me përkuljen e tringut para)-qëndrim; e njëjtë dhe për baraspeshimin anësor e shpinor.</i>	▪ <i>Nxënësit (nxënëset) të kryejnë saktë teknikisht baraspeshimin ballor, brinjor e shpinor.</i>	<p><b>A.- Niveli i përparuar:</b> Nxënësi (nxënësja) shfaq siguri në tri llojet e baraspeshimeve (ballor, anësor e shpinor).</p> <p><b>B.- Niveli mesatar:</b> Nxënësi (nxënësja) kryen të tria llojet e baraspeshimeve, me vendosjen e dorës shpesh në shpinore.</p> <p><b>C.- Niveli i ulët:</b> Nxënësi (nxënësja) kryen të tria llojet e baraspeshimeve (ballor, anësor e shpinor) me ndihmën e shokut.</p>
1.7	<i>Lojë në formë stafete (me grupe), me elementet dinamike akrobatike të mësuara.</i>	▪ <i>Elemente akrobatike dinamike, sipas programit të zhvilluar me nxënësit.</i>	▪ <i>Nxënësit (nxënëset) të kryejnë shpejt e saktë elementet akrobatike dinamike, të mësuara më parë.</i>	<p><b>A.- Niveli i përparuar:</b> Nxënësi (nxënësja) shfaq siguri në kryerjen saktë të elementeve akrobatike dinamike radhazi dhe me shpejtësi maksimale, në përbërje të grupit.</p> <p><b>B.- Niveli mesatar:</b> Nxënësi (nxënësja) shfaq pasiguri në kryerjen e elementeve akrobatike dinamike radhazi, në përbërje të grupit e rritje të kohës së kryerjes së tyre.</p> <p><b>C.- Niveli i ulët:</b> Nxënësi (nxënësja) kryen mbi 50% të elementeve akrobatike dinamike.</p>
1.8	<i>Bashkërendim me 6-8 elemente akrobatike të programit.</i>	▪ <i>Bashkërendim me 6-8 elemente akrobatike të programit.</i>	▪ <i>Nxënësit (nxënëset) të kryejnë Bashkërendimin e me elemente akrobatike të programit.</i>	<p><b>C.- Niveli i ulët:</b> Nxënësi (nxënësja) kryen mbi 50% të elementeve të bashkërendimit në akrobaci.</p>

Nr.	NËNLINJA	PERMBAJTJA	OBJEKTIVAT	ARRITJET
2	<b>Hekur i ulët</b> <i>(i lartë 130-150 cm)</i>			
2.1	<i>Lëkundjet në varje dhe mbështetje ( përsëritje).</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Lëkundjet (në varje, në varje në qëndrim me ecjen e njëpasnjëshme të këmbëve, si dhe me gropën (gropat) e gjurit.</i></li> <li>▪ <i>Lëkundjet në mbështetje para, prapa dhe me kalimin e këmbës anash- në mbështetje shaluar.</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Nxënësit (nxënëset) të kryejnë teknikisht saktë lëkundjet e trupit në varje dhe mbështetje.</i></li> </ul>	<p><b>A.- Niveli i përparuar:</b> Nxënësi (nxënësja) demonstroi siguri dhe kryen saktë lëkundjet në varje dhe mbështetje, me amplitudë optimale.</p> <p><b>B.- Niveli mesatar:</b> Nxënësi (nxënësja) kryen në përgjithësi lëkundjen në varje dhe në mbështetje, me amplitudë të vogël.</p> <p><b>C.- Niveli i ulët:</b> Nxënësi (nxënësja) kryen lëkundjen nga qëndrimi në varje, me ecjen e njëpasnjëshme të këmbëve dhe me gropën e gjurit, me ndihmën e shokut (shoqes).</p>
2.2	<i>Ngritje, nga varja në mbështetje (përsëritje)</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Nga qëndrimi në varje, me forcë (ose me lëkundjen e njerës këmbë), ngritje me rrotullim prap në mbështetje.</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Nxënësit (nxënëset) të kryejnë teknikisht saktë ngritjen me rrotullim prapa në mbështetje (me forcë ose me lëkundjen e njerës këmbë).</i></li> </ul>	<p><b>A.- Niveli i përparuar:</b> Nxënësi (nxënësja) shfaq siguri në kryerjen saktë të ngritjes me rrotullim prapa në mbështetje (me forcë ose me lëkundjen e njerës këmbë).</p> <p><b>B.- Niveli mesatar:</b> Nxënësi (nxënësja) kryen në përgjithësi mirë dhe me pak gabime (në ekzekutim) ngritjen me rrotullim prapa në mbështetje.</p>

				<p><b>C.- Niveli i ulët:</b> Nxënësi (nxënësja) kryen me ndihmën e shokut ngritjen me rrotullim prapa, nga pozicione të ndryshme fillestare.</p>
2.3	<p><i>Nga varja me gropën e gjurit, ngritje në mbështetje shaluar</i></p>	<p>▪ <i>Nga varja me gropën e gjurit, ngritje në mbështetje shaluar.</i></p>	<p>▪ <i>Nxënësit (nxënëset) të kryejnë teknikisht saktë ngritjen me gropën e gjurit në mbështetje shaluar.</i></p>	<p><b>A.- Niveli i përparuar:</b> Nxënësi (nxënësja) shfaq siguri në kryerjen e ngritjes në mbështetje shaluar, nga varja me gropën e gjurit. <b>B.- Niveli mesatar:</b> Nxënësi (nxënësja) kryen në përgjithësi mirë ngritjen në mbështetje shaluar, nga varja me gropën e gjurit. <b>C.- Niveli i ulët:</b> Nxënësi (nxënësja) kryen elementin e dhënë, me ndihmën e shokut (shoqes).</p>
2.4	<p><i>Nga mbështetja, kalim i këmbës (pastaj tjetrës) para dhe prapa në mbështetje shaluar, prapa, të shoqëruara me variante të ndryshme të kthimit prapa në mbështetje shaluar ose para.</i></p>	<p>▪ <i>Nga mbështetja, kalim i këmbës (pastaj tjetrës) para dhe prapa në mbështetje shaluar, prapa, të shoqëruara me variante të ndryshme të kthimit prapa, rreth këmbës së përparme në mbështetje para ose nga ky i fundit, në mbështetje prapa dhe anasjelltas.</i></p>	<p>▪ <i>Nxënësit (nxënëset) të kryejnë teknikisht mirë dhe saktë kalimin e këmbës para dhe prapa nga mbështetja, të shoqëruara me variante të ndryshme të kthimeve prapa në mbështetje shaluar, para dhe prapa.</i></p>	<p><b>A.- Niveli i përparuar:</b> Nxënësi (nxënësja) shfaq siguri në kryerjen saktë të kalimeve të këmbës para dhe prapa nga mbështetja, të shoqëruara me kthimin para në mbështetje shaluar, para dhe prapa. <b>B.- Niveli mesatar:</b> Nxënësi (nxënësja) kryen mirë në përgjithësi kalimet e këmbës para dhe prapa nga mbështetja, të shoqëruara me kthimin prapa në mbështetje shaluar, para dhe prapa. <b>C.- Niveli i ulët:</b> Nxënësi (nxënësja) kryen me ndihmën e shokut (shoqes) kalimet e këmbës para dhe prapa nga mbështetja, të shoqëruara me kthimin prapa në mbështetje shaluar, para dhe prapa.</p>

Nr.	NËNLINJA	PËRMBAJTJA	OBJEKTIVAT	ARRITJET
2.5	<i>Dalje</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Nga mbështetja para, dalje me hark.</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Nxënësit (nxënëset) të kryejnë teknikisht saktë daljen me hark, nga mbështetja para.</i></li> </ul>	<p><b>A.- Niveli i përparuar:</b> Nxënësi (nxënësja) shfaq siguri në kryerjen saktë të daljes me hark, nga mbështetja para.</p> <p><b>B.- Niveli mesatar:</b> Nxënësi (nxënësja) kryen në përgjithësi mirë daljen me hark, nga mbështetja para.</p> <p><b>C.- Niveli i ulët:</b> Nxënësi (nxënësja) kryen me ndihmën e shokut (shoqes) daljen me hark, nga mbështetja para.</p>
2.6	<i>Dalje</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Nga mbështetja para, dalje brinjazi (majtas ose djathtas).</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Nxënësit (nxënëset) të kryejnë saktë teknikisht daljen brinjazi (majtas ose djathtas), nga mbështetja para, me kapje të përzier.</i></li> </ul>	<p><b>A.- Niveli i përparuar:</b> Nxënësi (nxënësja) tregon siguri në kryerjen e daljes brinjazi, nga mbështetja para, me kapje të përzier.</p> <p><b>B.- Niveli mesatar:</b> Nxënësi (nxënësja) kryen në përgjithësi mirë (me pak gabime) daljen brinjazi, nga mbështetja para, me kapje të përzier.</p> <p><b>C.- Niveli i ulët:</b> Nxënësi (nxënësja) kryen me ndihmën e shokut (ose me vendosjen e këmbës mbi hekur) daljen brinjazi, nga mbështetja para, me kapje të përzier.</p>
2.7	<b><i>Bashkërendimet</i></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b><i>Bashkërendime me 4-6 elemente të mësuara.</i></b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Nxënësit (nxënëset) të kryejnë <b>Bashkërendimin</b> me elemente të mësuara, sipas programit.</i></li> </ul>	<p><b>A.- Niveli i përparuar:</b> Nxënësi (nxënësja) shfaq siguri në kryerjen e elementeve të lidhur radhazi, në përbërje të bashkërendimit.</p> <p><b>B.- Niveli mesatar:</b> Nxënësi (nxënësja) shfaq pasiguri në kryerjen e elementeve, në përbërje të bashkërendimit.</p>



Nr.	NËNLINJA	PËRMBAJTJA	OBJEKTIVAT	ARRITJET
				<b>C.- Niveli i ulët:</b> Nxënësi (nxënësja) kryen mbi 50% të elementeve të bashkërendimit.
2.8	<i>Lojëra</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Lojëra (në formë stafete) në grupe, me elemente të mësuara.</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Nxënësit (nxënëset) të kryejnë shpejt e saktë elemente të mësuara.</i></li> </ul>	<b>A.- Niveli i përparuar:</b> Nxënësi (nxënësja) shfaq siguri në kryerjen saktë të elementeve radhazi dhe me shpejtësi maksimale, në përbërje të grupit. <b>B.- Niveli mesatar:</b> Nxënësi (nxënësja) shfaq pasiguri në kryerjen e elementeve radhazi, në përbërje të grupit. <b>C.- Niveli i ulët:</b> Nxënësi (nxënësja) kryen mbi 50% të elementeve radhazi, në përbërje të grupit.
3. 3.1	<b><i>Paralele</i></b>  <i>Zhvendosje me duar nga mbështetja (përsëritje)</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Ecje me duar para dhe prapa, nga mbështetja (gjatë gjithë gjatësisë së paraleles).</i></li> <li>▪ <i>Nga mbështetja mbi duar, kthim prapa radhazi, me kalimin e peshës nga njëra dorë te tjetra.</i></li> <li>▪ <i>Nga qëndrimi në mbështetje ndenjor, me këmbë të hapura anash, kalim i duarve në mbështetje para dhe rrjedhshëm, bashkimi i këmbëve prapa; me lëkundje para, hapja e këmbëve në ndënje.</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Nxënësit të kryejnë teknikisht ecjen mbi duar, nga mbështetja në tërë gjatësinë e paraleles, të shoqëruar me kthimin prapa radhazi në kalimin e peshës nga njëra dorë te tjetra.</i></li> <li>▪ <i>Të kryejnë teknikisht kalimin nga ndenja me këmbë të hapura anash, në mbështetjen para dhe rrjedhshëm bashkimin e këmbëve dhe në lëkundjen para hapjen e tyre në ndënje.</i></li> </ul>	<b>A.- Niveli i përparuar:</b> Nxënësi shfaq siguri në kryerjen saktë të zhvendosjeve me duar para dhe prapa, pa dhe me kthime, në tërë gjatësinë e paraleles. <b>B.- Niveli mesatar:</b> Nxënësi shfaq pasiguri në kryerjen saktë të zhvendosjeve me duar para dhe prapa, pa dhe me kthime, në tërë gjatësinë e paraleles. <b>C.- Niveli i ulët:</b> Nxënësi kryen pjesërisht zhvendosjen me duar para dhe prapa, pa dhe me kthime, duke treguar mungesë përgatitjeje fizike në ekstremitetet e sipërme.

Nr.	NËNLINJA	PËRMBAJTJA	OBJEKTIVAT	ARRITJET
3.2	<i>Lëkundjet në mbështetje (përsëritje)</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Lëkundje në mbështetje mbi parakrahë, krahë, mbi duar me krahë të mbledhur e mbi duar.</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Nxënësit të kryejnë teknikisht saktë lëkundjet në mbështetje mbi parakrahë, krahë, mbi duar me krahë të mbledhur e mbi duar.</i></li> </ul>	<p><b>A.- Niveli i përparuar:</b> Nxënësi demonstroi siguri në kryerjen saktësisht të lëkundjeve nga mbështetja mbi prakrahë, krahë, mbi duar me krahë të mbledhur e mbi duar.</p> <p><b>B.- Niveli mesatar:</b> Nxënësi demonstroi pasiguri në kryerjen saktë të lëkundjeve nga mbështetja mbi duar.</p> <p><b>C.- Niveli i ulët:</b> Nxënësi demonstroi pasiguri në kryerjen e lëkundjeve nga mbështetja mbi krahë, mbi duar me krahë të mbledhur e mbi duar.</p>
3.3	<i>Ngritje me lëkundje para dhe prapa, nga mbështetja mbi parakrahë dhe mbi krahë</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Nga mbështetja mbi parakrahë dhe mbi krahë, ngritje me lëkundje para dhe prapa-në mbështetje.</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Nxënësit të kryejnë teknikisht mirë ngritjet me lëkundje para dhe prapa, nga mbështetja mbi parakrahë dhe mbi krahë.</i></li> </ul>	<p><b>A.- Niveli i përparuar:</b> Nxënësi shfaq siguri në ngritjet me lëkundje para dhe prapa, nga mbështetja mbi parakrahë e mbi krahë.</p> <p><b>B.- Niveli mesatar:</b> Nxënësi tregon pasiguri në ngritjet me lëkundje para dhe prapa, nga mbështetja mbi prakrahë dhe mbi krahë, me amplitudë mesatare.</p> <p><b>C.- Niveli i ulët:</b> Nxënësi shfaq pasiguri dhe kryen ngritjet me lëkundje para dhe prapa, nga mbështetja mbi prakrahë dhe mbi krahë me ndihmë dhe me amplitudë të vogël.</p>
3.4	<i>Ngritje me shpalosje, nga mbështetja mbi krahë në ndjenje me këmbë të hapura anash.</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Nga mbështetja mbi krahë, ngritje me shpalosje në ndjenje me këmbë të hapura anash.</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Nxënësit të kryejnë teknikisht saktë ngritjen me shpalosje, nga mbështetja mbi krahë në ndjenje me këmbë të hapura anash.</i></li> </ul>	<p><b>A.- Niveli i përparuar:</b> Nxënësi demonstroi siguri në ngritjen me shpalosje, nga mbështetja mbi krahë në ndjenje me këmbë të hapura anash</p>

Nr.	NËNLINJA	PËRMBAJTJA	OBJEKTIVAT	ARRITJET
				<p><b>B.- Niveli mesatar:</b> Nxënësi shfaq pasiguri dhe të meta teknike në ngritjen me shpalosje, nga mbështetja mbi krahë në ndenje me këmbë të hapura anash.</p> <p><b>C.- Niveli i ulët:</b> Nxënësi kryen me ndihmën e shokut ngritjen me shpalosje, nga mbështetja mbi krahë në ndenje me këmbë të hapura anash.</p>
3.5	<i>Dalje</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Nga mbështetja mbi duar, dalje me lëkundjen para, me kthim prapa (nga brenda).</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Nxënësit të kryejnë teknikisht mirë daljen me lëkundje para, me kthim prapa (nga brenda).</i></li> </ul>	<p><b>A.- Niveli i përparuar:</b> Nxënësi kryen me siguri dhe me amplitudë daljen me lëkundje para, me kthim prapa (nga brenda).</p> <p><b>B.- Niveli mesatar:</b> Nxënësi kryen daljen e mësipërme me amplitudë mesatare dhe me të meta teknike.</p> <p><b>C.- Niveli i ulët:</b> Nxënësi shfaq pasiguri në kryerjen e daljes së dhënë, të shoqëruar me amplitudë të vogël.</p>
3.6	<i>Bashkërendim me 4-6 elemente të mësuara</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Bashkërendim me 4-6 elemente të mësuara nga programi.</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Nxënësit të mësojnë të kryejnë teknikisht saktë bashkërendimin me elemente të mësuara nga programi.</i></li> </ul>	<p><b>A.- Niveli i përparuar:</b> Nxënësi shfaq siguri në kryerjen e elementeve të lidhura radhazi, në përbërje të bashkërendimit.</p> <p><b>B.- Niveli mesatar:</b> Nxënësi shfaq pasiguri në kryerjen e elementeve, në përbërje të bashkërendimit.</p> <p><b>C.- Niveli i ulët:</b> Nxënësi kryen bashkërendimin pjesërisht e me gabime teknike.</p>

Nr.	NËNLINJA	PËRMBAJTJA	OBJEKTIVAT	ARRITJET
3.7	<i>Lojëra me grupe</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Lojë me grupe, në formë stafete, me elemente të mësuara të programit në paralele.</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Nxënësit të mësojnë të kryejnë shpejt e saktë elementet e mësuara, sipas programit në paralele.</i></li> </ul>	<p><b>A.- Niveli i përparuar:</b> Nxënësi shfaq siguri në kryerjen saktësisht të elementeve radhazi dhe me shpejtësi maksimale të mundshme, në përbërje të grupit.</p> <p><b>B.- Niveli mesatar:</b> Nxënësi shfaq pasiguri në kryerjen e elementeve radhazi, në përbërje të grupit.</p> <p><b>C.- Niveli i ulët:</b> Nxënësi kryen pjesërisht e me gabime teknike elementet, në përbërje të grupit.</p>
4. 4.1	<p><b><i>Kërcime (kaluçi)</i></b></p> <p><i>Kërcime të thjeshta (përsëritje nga kl.VI-të)</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Kërcime të thjeshta me një e dy këmbë në vënd së gjati, së larti (nga lart, poshtë dhe anasjelltas) majtas, djathtas etj.</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Nxënësit (nxënëset) të kryejnë me kërkesa teknike specifike kërcimet e thjeshta me një e dy këmbë në vënd së gjati, së larti (nga lart-poshtë dhe anasjelltas) majtjas, djathtas etj.</i></li> </ul>	<p><b>A.- Niveli i përparuar:</b> Nxënësi (nxënësja) shfaq cilësi me kërkesa të larta teknike, përsa i përket kohës së shpejtë të reagimit gjatë kërcimit.</p> <p><b>B.- Niveli mesatar:</b> Nxënësi (nxënësja) kryen në përgjithësi mirë llojet e ndryshme të kërcimeve të thjeshta, por me pak gabime.</p> <p><b>C.- Niveli i ulët:</b> Nxënësi (nxënësja) kryen llojet e kërcimeve të thjeshta në kushte lehtësuese (minitrampolinë).</p>
4.2	<i>Vrapim atletik i përshpejtuar</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Vrapim atletik i përshpejtuar (15-20 m), i lidhur me rrahjen në pedanë dhe me hedhjen e trupit të shtrirë mbi një stivë dyshekësh (ose tavoline gjimnastikore të lartë 120-130 cm)</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Nxënësit (nxënëset) të kryejnë me kërkesa teknike vrapimin atletikor të përshpejtuar (15-20 m), të lidhur me fluturimin e 1-rë dhe rënien mbi një stivë dyshekësh (ose tavolinë gjimnastikore).</i></li> </ul>	<p><b>A.- Niveli i përparuar:</b> Nxënësi (nxënësja) shfaq cilësi motorike me kërkesa të larta teknike, të lidhur me bashkërendimin e kërcimit mbi pedanë dhe fluturimit të 1-rë të trupit.</p> <p><b>B.- Niveli mesatar:</b> Nxënësi (nxënësja) kryen në përgjithësi mirë vrapimin atletik të</p>

				<p>përshejtuar, të lidhur me kërcimin mbi pedanë e fluturimin e 1-rë të trupit, me ndonjë gabim të vogël teknik.</p> <p><b>C.- Niveli i ulët:</b> Nxënësi (nxënësja) kryen në kushte lehtësuese vrullin, me rrahjen në minitrampolinë (ose pedanë elastike).</p>
4.3	<p><i>Kërcime këmbadorasi në tokë, mbi stol ose mbi kalin se gjati, me këmbë të hapura anash (përsëritje)</i></p>	<p>▪ <i>Nga pozicioni start-noti, kërcim këmbadorasi në tokë, mbi stol ose mbi kalin së gjati, me këmbë të hapura anash.</i></p>	<p>▪ <i>Nxënësit (nxënëset) të kryejnë teknikisht kërcimin këmbadorasi në tokë, mbi stol radhazi ose mbi kalin së gjati, me këmbë të hapura anash.</i></p>	<p><b>A.- Niveli i përparuar:</b> Nxënësi (nxënësja) shfaq siguri në kryerjen teknikisht saktë të kërcimit këmbadorasi në tokë, mbi stol ose mbi kalin së gjati, me këmbë të hapura anash.</p> <p><b>B.- Niveli mesatar:</b> Nxënësi (nxënësja) kryen në përgjithësi mirë bashkërendimin e kërcimit këmbadorasi në tokë, mbi stol ose mbi kalin së gjati, me këmbë të hapura anash.</p> <p><b>C.- Niveli i ulët:</b> Nxënësi (nxënësja) kryen kërcimin këmbadorasi në kushte lehtësuese ose me ndihmën e shokut.</p>
4.4	<p><i>Kërcimi i kaluçit së gjeri, me këmbë të hapura anash</i></p>	<p>▪ <i>Nga vrulli optimal, kërcim i kaluçit së gjeri, me këmbë të hapura anash (largësia e pedanës 70-90 cm).</i></p>	<p>▪ <i>Nxënësit (nxënëset) të kryejnë teknikisht saktë kërcimin e kaluçit së gjeri, me këmbë të hapura anash.</i></p>	<p><b>A.- Niveli i përparuar:</b> Nxënësi (nxënësja) demonstron siguri në kryerjen e kërcimit të kaluçit së gjeri, me këmbë të hapura anash.</p> <p><b>B.- Niveli mesatar:</b> Nxënësi (nxënësja) kryen në përgjithësi mirë kërcimin e kaluçit së gjeri, me këmbë të hapura anash.</p> <p><b>C.- Niveli i ulët:</b> Nxënësi (nxënësja) kryen kërcimin e mësipërm, në kushte lehtësuese ose me ndihmën e shokut.</p>

Nr.	NËNLINJA	PËRMBAJTJA	OBJEKTIVAT	ARRITJET
4.5	<i>Kërcimi i kaluçit së gjati, me këmbë të hapura anash</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Nga vrulli optimal, kërcim i kaluçit së gjati, me këmbë të hapura anash.</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Nxënësit (nxënëset) të kryejnë teknikisht saktë kërcimin e kaluçit së gjati, me këmbë të hapura anash.</i></li> </ul>	<p><b>A.- Niveli i përparuar:</b> Nxënësi (nxënësja) tregon siguri në kryerjen me kërkesa të larta teknike të kërcimit të kaluçit së gjati, me këmbë të hapura anash.</p> <p><b>B.- Niveli mesatar:</b> Nxënësi (nxënësja) kryen në përgjithësi mirë kërcimin e kaluçit së gjati, me këmbë të hapura anash.</p> <p><b>C.- Niveli i ulët:</b> Nxënësi (nxënësja) kryen kërcimin e kaluçit së gjati, me këmbë të hapura anash, në kushte lehtësuese ose me ndihmë.</p>
4.6	<i>Lojë me kërcimin e kaluçit.</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Lojë në formë stafete në grupe me kërcimin e kaluçit së gjeri dhe së gjati (ose partnerit), me këmbë të hapura anash.</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Nxënësit (nxënëset) të kryejnë mirë teknikisht e shpejt, në grupe dhe në formë stafete, kërcimin e kaluçit së gjeri dhe së gjati (ose shokut), me këmbë të hapura anash.</i></li> </ul>	<p><b>A.- Niveli i përparuar:</b> Nxënësi (nxënësja) shfaq siguri dhe shpejtësi në kryerjen e kërcimit të kaluçit së gjeri dhe së gjati (ose shokut), me këmbë të hapura anash, në përbërje të grupit.</p> <p><b>B.- Niveli mesatar:</b> Nxënësi (nxënësja) kryen në përgjithësi mirë kërcimin e kaluçit së gjeri dhe së gjati (ose shokut), me këmbë të hapura anash, me ndonjë pasaktësi, në përbërje të grupit.</p> <p><b>C.- Niveli i ulët:</b> Nxënësi (nxënësja) kryen kërcimin e kaluçit së gjeri dhe së gjati (ose shokut), me këmbë të hapura anash, jo në përbërje të grupit.</p>

## 6.7.- FUTBOLL

Nr.	NËNLINJA	PËRMBAJTJA	OBJEKTIVAT	ARRITJET
1	<i>Njohuri</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Elementet përbërëse të teknikës e rëndësia e tyre në lojën e futbollit.</i></li> <li>▪ <i>Të mësojnë elemente të rregullores teknike të lojës së futbollit.</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Nxënësit të njohin rëndësinë e përbërësit teknikë të lojës, si dhe të ekzekutojnë elementet teknike të mësuara.</i></li> <li>▪ <i>Të njohin e të ekzekutojnë elementet e rregullores së zhvillimit të lojës.</i></li> </ul>	<p><b>A.- Niveli i përparuar:</b> Nxënësi ka njohuri të mira për elementet e teknikës së lojës së futbollit. Ai zotëron pjesë nga rregullorja teknike dhe e interpreton atë.</p> <p><b>B.- Niveli mesatar:</b> Nxënësi ka njohuri të pjesshme për elementet e teknikës e rregullores së lojës së futbollit.</p> <p><b>C.- Niveli i ulët:</b> Nxënësi nuk njeh e nuk di të ekzekutojë elementet teknikë dhe të rregullores së lojës së futbollit.</p>
2	<i>Pasimet e ndalimet</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Pasimet me pjesë të ndryshme të këmbës.</i></li> <li>▪ <i>Ndalimet me pjesën e brendshme/sipërme të këmbës.</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Nxënësit të realizojnë pasimin me pjesë të ndryshme të këmbës.</i></li> <li>▪ <i>Të realizojnë elementin teknik të ndalimit me pjesët e kërkuara.</i></li> </ul>	<p><b>A.- Niveli i përparuar:</b> Nxënësi kupton e kryen elementet teknikë të pasimit e ndalimit, sipas standardit të kërkuar.</p> <p><b>B.- Niveli mesatar:</b> Nxënësi kupton skemën lëvizore të kryerjes së elementeve teknikë të pasimit e ndalimit, por ka mangësi gjatë kryerjes së standardit të kërkuar.</p> <p><b>C.- Niveli i ulët:</b> Nxënësi nuk kryen elementet teknike sipas standardit të kërkuar.</p>
3	<i>Marrja e topit</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Marrje e topit, me pjesë të caktuara të këmbës.</i></li> <li>▪ <i>Marrje e topit, në pozicione statike.</i></li> <li>▪ <i>Marrje e topit, në lëvizje.</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Nxënësit të realizojnë elementin teknik të marrjes së topit në pozicion statik e në lëvizje.</i></li> </ul>	<p><b>A.- Niveli i përparuar:</b> Nxënësi kupton e kryen elementin teknik të marrjes së topit, sipas standardit të kërkuar.</p> <p><b>B.- Niveli mesatar:</b> Nxënësi kupton skemën lëvizore të</p>

				<p>kryerjes së elementit teknik të marrjes së topit, por ka mangësi në kryerjen e standardit të kërkuar.</p> <p><b>C.- Niveli i ulët:</b> Nxënësi nuk kryen elementin teknik sipas standardit të kërkuar.</p>
4	<i>Driblimet</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Driblime në ecjen lineare.</i></li> <li>▪ <i>Driblime me ndryshim drejtimi.</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Nxënësit të realizojnë elementin teknik të driblimit në ecje lineare dhe me ndryshim drejtimi.</i></li> </ul>	<p><b>A.- Niveli i përparuar:</b> Nxënësi kupton e kryen elementin teknik të driblimit, sipas standardit të kërkuar.</p> <p><b>B.- Niveli mesatar:</b> Nxënësi kupton skemën lëvizore të kryerjes së driblimit, por ka mangësi në standardin e kërkuar, gjatë ekzekutimit.</p> <p><b>C.- Niveli i ulët:</b> Nxënësi nuk kryen elementin teknik, sipas standardit të kërkuar.</p>
5	<i>Gjuajtjet</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Gjuajtjet e topit nga vendi.</i></li> <li>▪ <i>Gjuajtjet e topit në lëvizje.</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Nxënësit të realizojnë elementin teknik të gjuajtjes, nga vendi dhe në lëvizje.</i></li> </ul>	<p><b>A.- Niveli i përparuar:</b> Nxënësi kupton e kryen elementin teknik të gjuajtjeve, sipas standardit të kërkuar.</p> <p><b>B.- Niveli mesatar:</b> Nxënësi kupton skemën lëvizore të kryerjes së gjuajtjeve, por ka mangësi, gjatë kryerjes së standardit të kërkuar.</p> <p><b>C.- Niveli i ulët:</b> Nxënësi nuk kryen elementin teknik të gjuajtjeve, sipas standardit të kërkuar.</p>
6	<i>Lojë mësimore</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Lojë mësimore, duke stimuluar realizimin e elementeve teknike të mësuara.</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Nxënësit të zbatojnë në situata loje elementet teknike të mësuara.</i></li> </ul>	<p><b>A.- Niveli i përparuar:</b> Nxënësi kryen në lojë elementet teknike të mësuara sipas standardeve përkatëse të kërkuara.</p> <p><b>B.- Niveli mesatar:</b> Nxënësi gjatë lojës paraqet</p>



				mangësi në kryerjen e elementeve të veçanta teknike të mësuara. <b>C.- Niveli i ulët:</b> Nxënësi nuk kryen elementet teknike sipas standardit të kërkuar.
7	Gjykim loje	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Rregullore e organizimit dhe e zhvillimit të lojës së futbollit.</li> <li>▪ Njohje dhe interpretim i faullit (faulleve).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Nxënësit të zbatojnë elemente të rregullores teknike të lojës.</li> </ul>	<b>A.- Niveli i përparuar:</b> Nxënësi njih, interpreton e zbaton elementet e rregullores teknike të lojës së futbollit. <b>B.- Niveli mesatar:</b> Nxënësi njih pjesërisht elementet e rregullores teknike të lojës së futbollit e ka vështirësi në zbatimin e tyre. <b>C.- Niveli i ulët:</b> Nxënësi nuk njih e nuk zbaton elementet e mësuaratë rregullores së lojës së futbollit.

#### 6.8.- BADMINTON

Nr.	NËNLINJA	PËRMBAJTJA	OBJEKTIVAT	ARRITJET
1	Njohuri	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Njohuri të rregullores teknike të lojës së badmintonit.</li> <li>▪ Kërkesat kryesore të zhvillimit të lojës së badmintonit.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Nxënësit (nxënëset) të njohin elemente nga rregullorja e zhvillimit të lojës së badmintonit..</li> <li>▪ Të përvetësojnë kërkesat e organizimit të lojës.</li> </ul>	<b>A.- Niveli i përparuar:</b> Nxënësi (nxënësja) ka njohuri të mira lidhur me historinë, vlerat e rregulloren teknike. <b>B.- Niveli mesatar:</b> Nxënësi (nxënësja) ka njohuri të mjaftueshme, lidhur me kërkesat organizative të lojës. <b>C.- Niveli i ulët:</b> Nxënësi (nxënësja) nuk njih e nuk zbaton kërkesat organizative të lojës.
2	Përshtatje me raketën e me topin.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Kapje dhe mbajtje e raketës me një dorë.</li> <li>▪ Kapje dhe mbajtje e raketës me</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Nxënësit (nxënëset) të dinë mënyrat e mbajtjes së raketës.</li> <li>▪ Të dinë të përdorin raketën, në raport</li> </ul>	<b>A.- Niveli i përparuar:</b> Nxënësi (nxënësja) demonstroi kapjen e mbajtjen me saktësi të raketës.

		<p><i>një dhe dy duar.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Përdorimi i raketës në të dyja anët e saj.</i></li> <li>▪ <i>Ndjeshmëria ndaj topit e / ose puplës.</i></li> </ul>	<p><i>me topin / puplën në të dyja anët.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Të dinë të dallojnë ndryshimin midis lojës me top e me pupël.(ndjeshmëria)</i></li> </ul>	<p>Demonstron përdorim të mirë të raketës në të dyja anët; ka ndjeshmëri të mirë ndaj topit/puplës.</p> <p><b>B.- Niveli mesatar:</b> Nxënësi (nxënësja) ka përshtatje të mjaftueshme me raketën/puplën. Përdor raketën në mënyrë të njëanshme.</p> <p><b>C.- Niveli i ulët:</b> Nxënësi (nxënësja) nuk përshtatet e nuk e përdor si duhet raketën.</p>
3	<i>Qëndrimi i lojtarit në fushë.</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Pozicionet fillestare të qëndrimit të lojtarit në fushë.</i></li> <li>▪ <i>Mënyrat e zhvendosjeve (lëvizjeve) të lojtarëve në fushë.</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Nxënësit (nxënëset) të dinë pozicionin fillestar të qëndrimit.</i></li> <li>▪ <i>Të dinë të vendosen në fushë në lojën me një lojtar.</i></li> <li>▪ <i>Të dinë teknikën e lëvizjeve (zhvendosjeve) në fushë.</i></li> </ul>	<p><b>A.- Niveli i përparuar:</b> Nxënësi (nxënësja) demonstron në mënyrë të saktë qëndrimet e zhvendosjet në fushë, si në lojën çift ashtu dhe në lojën tek.</p> <p><b>B.- Niveli mesatar:</b> Nxënësi (nxënësja) demonstron përshtatshëm qëndrimet e zhvendosjet në fushë si në lojën çift, dhe në atë tek.</p> <p><b>C.- Niveli i ulët:</b> Nxënësi (nxënësja) nuk njih e nuk demonstron qëndrimet e zhvendosjet në fushë si në lojën çift, dhe në lojën tek.</p>
4	<i>Shërbimi i topit</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Teknika e kryerjes së shërbimit në lojën e badmintonit.</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Nxënësit (nxënëset) të dinë të kryejnë shërbimin me top.</i></li> <li>▪ <i>Të dinë të kryejnë shërbimin me pupil.</i></li> </ul>	<p><b>A.- Niveli i përparuar:</b> Nxënësi (nxënësja) di të kryej teknikën e shërbimit.</p> <p><b>B.- Niveli mesatar:</b> Nxënësi (nxënësja) di të bëjë kalimin e topit / puplës, por nuk kryen mirë teknikën.</p> <p><b>C.- Niveli i ulët:</b> Nxënësi (nxënësja) nuk di të kryej teknikën e shërbimit e nuk arrin të bëjë kalimin e topit / puplës.</p>

5	<i>Gjuajtjet e topit</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Goditjet e topit / puplës nga poshtë.</i></li> <li>▪ <i>Goditjet e topit / puplës nga sipër.</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Nxënësit (nxënëset) të dinë të kryejnë goditjet e topit me një dorë.</i></li> <li>▪ <i>Të dinë të kryejnë goditjen e topit me dy duar.</i></li> </ul>	<p><b>A.- Niveli i përparuar:</b> Nxënësi (nxënësja) di të kalojë dhe të godasë topin/puplën në drejtime të ndryshme.</p> <p><b>B.- Niveli mesatar:</b> Nxënësi (nxënësja) di të kalojë dhe të godasë topin, por vetëm në anë të caktuara të raketës.</p> <p><b>C.- Niveli i ulët:</b> Nxënësi (nxënësja) nuk di të kalojë dhe të godasë topin/puplën në drejtime të ndryshme.</p>
6	<i>Lojë mësimore</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Lojë mësimore me elementet e mësuara.</i></li> <li>▪ <i>Lojë mësimore teke.</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Nxënësit (nxënëset) të kryejnë elementet teknike të mësuara në lojën teke.</i></li> </ul>	<p><b>A.- Niveli i përparuar:</b> Nxënësi (nxënësja) di të kryej mirë elementet teknike të mësuara.</p> <p><b>B.- Niveli mesatar:</b> Nxënësi (nxënësja) di të kryejë mjaftueshëm elementet teknike të mësuara.</p> <p><b>C.- Niveli i ulët:</b> Nxënësi (nxënësja) nuk di të kryejë elementet teknike të mësuara.</p>

### 6.9.- PINGPONG

Nr.	NËNLINJA	PËRMBAJTJA	OBJEKTIVAT	ARRITJET
1	<i>Njohuri</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Historiku i lojës së pingpongut në vendin tonë.</i></li> <li>▪ <i>Evoluimi i pajisjeve teknike të lojës.</i></li> <li>▪ <i>Njohuri për rregulloren teknike.</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Nxënësit (nxënëset) të njohin historikun e lojës së pingpongut në vendin tonë.</i></li> <li>▪ <i>Të njohin evoluimin e pajisjeve teknike.</i></li> <li>▪ <i>Të njohin elementet kryesore të rregullores së zhvillimit të lojës.</i></li> </ul>	<p><b>A.- Niveli i përparuar:</b> Nxënësi (nxënësja) ka njohuri të mira për historikun e lojës.</p> <p><b>B.- Niveli mesatar:</b> Nxënësi (nxënësja) ka njohuri të mjaftueshme për historikun e lojës.</p>

				<p><b>C.- Niveli i ulët:</b> Nxënësi (nxënësja) ka njohuri të kufizuara për historikun e lojës.</p>
2	<i>Shërbimi i topit</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Shërbimi i drejtë.</i></li> <li>▪ <i>Shërbim diagonal.</i></li> <li>▪ <i>Shërbim i drejtë paralel në dy anët.</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Nxënësit (nxënëset) të kryej shërbimin e topit sipas standardeve teknike.</i></li> </ul>	<p><b>A.- Niveli i përparuar:</b> Nxënësi (nxënësja) kupton e kryen elementet teknike të shërbimit sipas standardit të kërkuar.</p> <p><b>B.- Niveli mesatar:</b> Nxënësi (nxënësja) kryen elementin teknik në mënyrë të pjesshme.</p> <p><b>C.- Niveli i ulët:</b> Nxënësi (nxënësja) nuk kryen elementet teknike sipas standardit të kërkuar.</p>
3	<i>Kalimi i topit</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Kalimi diagonal..</i></li> <li>▪ <i>Kalimi paralel.</i></li> <li>▪ <i>Kalimi i përzjer.</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Nxënësit (nxënëset) të realizojnë elementin teknik të kalimit sipas kërkesave përkatëse teknike.</i></li> </ul>	<p><b>A.- Niveli i përparuar:</b> Nxënësi (nxënësja) kryen elementin teknik, me 20 kalime, pa ndërprerje.</p> <p><b>B.- Niveli mesatar:</b> Nxënësi (nxënësja) kupton skemën lëvizore të kalimeve, por ka mangësi në standardin e kërkuar, gjatë kryerjes.</p> <p><b>C.- Niveli i ulët:</b> Nxënësi (nxënësja) nuk kryen elementin teknik sipas standardit të kërkuar.</p>

Nr.	NËNLINJA	PËRMBAJTJA	OBJEKTIVAT	ARRITJET
4	<i>Ngecjet e topit</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Blokimimi ose stopimi i topave.</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Nxënësit (nxënëset) të realizojnë elementet e ngecjes sipas satandardit teknik të kërkuar.</i></li> </ul>	<p><b>A.- Niveli i përparuar:</b> Nxënësi (nxënësja) kryen elementin teknik të ngecjes sipas standardit të kërkuar.</p> <p><b>B.- Niveli mesatar:</b> Nxënësi (nxënësja) kupton skemën lëvizore të ngecjeve, por ka mangësi në standardin e këkuar gjatë kryerjes.</p> <p><b>C.- Niveli i ulët:</b> Nxënësi (nxënësja) nuk kryen elementin teknik sipas standardit të kërkuar.</p>
5	<i>Gjuajtjet e topit</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Gjuajtjet me pëllëmbë.</i></li> <li>▪ <i>Gjuajtjet me shpinë.</i></li> <li>▪ <i>Gjuajtjet e përziera.</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Nxënësit (nxënëset) të kryejnë gjuajtjen nga vendi, në largësi të afërt, mesatare dhe nga larg sipas standardit teknik.</i></li> </ul>	<p><b>A.- Niveli i përparuar:</b> Nxënësi (nxënësja) kryen elementet tekniketë mësuara sipas standardeve përkatëse të kërkuara.</p> <p><b>B.- Niveli mesatar:</b> Nxënësi (nxënësja) paraqet mangësi në kryerjen e elementeve teknike të mësuara.</p> <p><b>C.- Niveli i ulët:</b> Nxënësi (nxënësja) nuk kryen elementet teknike sipas standardit të kërkuar.</p>
6	<i>Lojë mësimore</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Lojë 1x1.</i></li> <li>▪ <i>Lojë mësimore 2x2.</i></li> <li>▪ <i>Lojë mësimore me detyra të caktuara</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Nxënësit (nxënëset) të zbatojnë në lojë elementet teknike të mësuara.</i></li> </ul>	<p><b>A.- Niveli i përparuar:</b> Nxënësi (nxënësja) njih e kryen në kushte loje elementet teknike të mësuara e të rregullores.</p> <p><b>B.- Niveli mesatar:</b></p>

				<p>Nxënësi (nxënësja) kryen pjesërisht elementet e mësuar, në situata loje.</p> <p><b>C.- Niveli i ulët:</b> Nxënësi (nxënësja) nuk njih, nuk zbaton e nuk kryen elementet teknike të mësuar e të rregullores.</p>
7	Gjykim loje	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Drejtimi me një gjyqtar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Nxënësit (nxënëset) të interpretojnë drejtë rregulloren teknike.</li> </ul>	<p><b>A.- Niveli i përparuar:</b> Nxënësi (nxënësja) njih e zbaton rregulloren teknike të mësuar.</p> <p><b>B.- Niveli mesatar:</b> Nxënësi (nxënësja) njih e zbaton rregulloren teknike në mënyrë të pjesshme.</p> <p><b>C.- Niveli i ulët:</b> Nxënësi (nxënësja) nuk njih, nuk zbaton e nuk kryen elementet teknike të mësuar e të rregullores.</p>

## HENDBOLL

Nr.	Nënlinja	Përmbajtja	Objektivat	Arritjet
1	2	3	4	5
5.1	Njohuri	Të mësojnë disa rregulla të thjeshta të lojës: -Spostimi apo ecja me top në dorë deri në 3 m. -Përplajse e topit në tokë një herë dhe ta kapin përsëri me një dorë ose dy duar në vend apo në lëvizje -Të mbajnë topin në dorë e shumta 3 sek.	Të kuptojnë e të zbatojnë në praktikë rregullat e mësuara, si: ecje me top në dorë deri në 3 m, përplasjen e topit në tokë një herë dhe ta kapin përsëri me një ose dy duar, si dhe të mësohen ta mbajnë topin në dorë e shumta 3 sek.	<b>A.Niveli i përparuar</b> Zbaton në praktikë 3 rregullat e mësuara. <b>B.Niveli mesatar.</b> Gjatë zbatimit në praktikë gabon në një element. <b>C.Niveli i ulët</b> Zbaton një pjesë të rregullave të mësuara.
5.2.	Teknika	<b>Pasime të topit</b> -Pasimi i topit me të dyja duart nga gjoksi. -Pasimi me dy duar mbi kokë. -Pasimi me një dorë nga supi	Të pasojnë topin me dy duar nga gjoksi në largësi 5-6 m. të pasojnë topin me dy duar mbi kokë, si dhe me një dorë nga supi me largësi që vjen duke u rritur.	<b>A.</b> Kryhen 5 pasime me saktësi në largësi 5-6 m. <b>B.</b> Në 5 pasime nxënësi gabon dy here. <b>C.</b> Në 5 pasime nxënësi gabon 3 herë.
5.3	Teknika	<b>Driblimet</b> -Driblim në vend e në lëvizje me dorën e fortë. -Driblim më njëherë dorë, ndalim dhe pasim. -Driblim i shpejtë në lëvizje për depërtim.	Të jetë në gjendje të driblojë në vend e në lëvizje, të driblojë me njëherë dorë, të ndalojë dhe të pasojë me saktësi, si dhe të driblojë shpejt për të qenë në gjendje për të depërtuar.	<b>A.</b> Kryhen driblimin në vend, në lëvizje, pason dhe driblon shpejt për depërtim. <b>B.</b> Në pesë driblime, pasime e depërtime gabon 2 herë. <b>C.</b> Në 5 driblime pasime e depërtime, gabon më shumë se dy here.
5.4.	Teknika	<b>Kthimet</b> -Ndalimet pas driblimit me dhe pa top në vend. -Kthimet 90 <sup>0</sup> , 180 <sup>0</sup> , 360 <sup>0</sup> me top.	Të jetë në gjendje të kryejë ndalimet pas driblimit me dhe pa top, si dhe kthimet 90 <sup>0</sup> , 180 <sup>0</sup> , 360 <sup>0</sup> .	<b>A.</b> Kryhen shumë mirë ndalimet pas driblimit si dhe kthimet në vend 90 <sup>0</sup> , 180 <sup>0</sup> , 360 <sup>0</sup> . <b>B.</b> Si në A, por nxënësi gabon një here. <b>C.</b> Si në B, por nxënësi gabon 2-3 herë.
5.5.	Teknika	<b>Gjuajtjet</b>	Nxënësi të jetë në gjendje të gjuajë në	<b>A.</b> Kryhen gjuajtjet në lëvizje dhe me

		-Gjuajtje në lëvizje me një dorë duke u futur te vija midis 6-9 m. -Gjuajtje e topit në lëvizje me përplasje në tokë para portierit.	lëvizje me një dorë, si dhe të gjuajë topin me përplasje në tokë para portierit.	përplasaje të topit në tokë. <b>B.</b> Në 5 gjuajtje në lëvizje e me përplasje në tokë gabon 2 herë <b>C.</b> Si në B, por gabon më shumë se dy herë.
5.6.	Tekniko-taktika	Lojë mësimore	Të jenë në gjendje: -Të realizojnë në lojë elementet teknike të mësuara, si: lëvizjet në fushë, pasimin, driblimin, gjuajtjen. -Të zbatojnë rregullat që përmban rregullorja e lojës.	<b>A.</b> Kryhen të gjitha kërkesat e rregullat që ka loja e hendbollit. <b>B.</b> Paraqet disa dobësi të vogla gjatë lojës <b>C.</b> Paraqet dobësi të theksuara në lojë dhe nuk arrin të bashkërendohet me shokët e skuadrës.
5.7.	Lojë mësimore	Nxënësit të mësojnë Se si gjykohet loja e hendbollit dhe detyrat e gjyqtarit.	Të jenë në gjendje të drejtojnë një lojë hendbolli në mes nxënësve të klasës.	<b>A.</b> Nxënësi gjykon shumë mirë lojën, njeh rregullat kryesore të lojës. <b>B.</b> Gjykon mirë lojën me disa gabime të vogla <b>C.</b> Gjykon mjaftueshëm lojën dhe gabon disa herë gjatë gjykimit

#### VOLEJBOLLI

Nr.	Nënlinja	Përmbajtja	Objektivat	Arritjet
1	2	3	4	5
4.1	Njohuri	Nxënësit të mësojnë rregullat e lojës: a. Kur shënohet pikë b. Kur kundërshtari humbet topin, si lëvizin lojtarët në fushë dhe cili merr topin për të kryer shërbimin.	Krahas rregullave të mësuara në klasën VI, nxënësit të dinë kur shënohet pikë dhe cili lojtar kryhen shërbimin pas humbjes së topit nga kundërshtari.	<b>A. Niveli i përparuar</b> Zbatojnë mirë në praktikë rregullat e mësuara <b>B. Niveli mesatar</b> Dinë kur shënohet pike, por nuk dinë se cili lojtar pas humbjes së topit kryhen shërbimin <b>C. Niveli i ulët</b> Nxënësi ka paqartësi për të dy rregullat e lojës.



4.2.	Teknika	Shërbimet: -Shërbimi nga poshtë anash -Shërbimi nga poshtë përpara	Të jenë në gjendje të kryejnë shërbimet nga poshtë anash dhe nga përpara.	<b>A.</b> Në 10 shërbime gabohet një herë <b>B.</b> Si në A, por gabohet 3 herë. <b>C.</b> Gabohet më shumë.
4.3.	Teknika	Pasimet: -Pasim nga sipër para me dy duar -Pasim me dy duar nga sipër anash,majtas, djathtas.	Të jenë në gjendje të kryejnë të dyja llojet kryesore të pasimeve, si dhe majtas, djathtas, përkatësisht në pozicionet sulmues 2 dhe 4.	<b>A.</b> Në 10 pasime nga sipër dhe 10 pasime nga anash majtas-djathtas gabon 2 herë. <b>B.</b> Si në A, por gabon 4 herë. <b>C.</b> Gabon më shumë se 4 herë.
4.4.	Teknika	Pritjet (zotërimet): -Pritje e topit me dy duar nga poshtë. -Pritje e topit me një dorë pa rënie.	Të jenë në gjendje të kryejnë pritjet e topit me dy duar dhe me një dorë nga poshtë.	<b>A.</b> Në 10 pritje nxënësi arrin të presë mirë topin. <b>B.</b> Si në A, por gabon dy here. <b>C.</b> Gabon më shumë se dy here.
4.5.	Teknika	Blloku: -Blloku individual me rrjet të ulët dhe mesatare.	Të dinë që blloku është vija e parë mbrojtëse dhe ta përvetësojnë atë mirë në rrjetë të ulët dhe mesatare.	<b>A.</b> Në 5 kërcimë në bllok individual nuk gabohet asnjëherë. <b>B.</b> Si në A, por gabohet një here. <b>C.</b> Gabohet më shumë se një here.
4.6.	Tekniko-taktika	Lojë mësimore	Të jenë në gjendje që nëpërmjet lojës të realizojnë elementet teknike të mësuara.	<b>A.</b> Realizon mirë kërkesat teknike të lojës. <b>B.</b> Paraqet disa mangësi të vogla teknike. <b>C.</b> Paraqet dobësi të theksuara gjatë lojës.
4.7.	Gjykim ndeshje	Gjykim lojë	Të jenë në gjendje të drejtojnë një lojë volejboli me rregulla të thjeshta në mes nxënësve të klasës.	<b>A.</b> Gjykon mirë lojën, njeh rregullat kryesore të lojës. <b>B.</b> Si në A, por me ndonjë gabim të vogël. <b>C.</b> Gjykohet mjaftueshëm loja dhe gabohet gjatë tij.

Shënim: Shpërndarja e orëve të mësimi, sipas linjave të përmbajtjes, të bëhet në përputhje me kushtet konkrete të terreneve sportive, të gjendjes së bazës materiale, si dhe të vendndodhjes gjeografike të shkollës.