

**INSTITUTI I KURRIKULAVE DHE STANDARDEVE**

**PROGRAM MËSIMOR PËR ARSIMIN E MESËM TË ULËT**

**LËNDA: Edukim fizik dhe sporte**

**(klasa e tetë)**

**Tiranë, 2006**

## **1. Të përgjithshme**

Programi i lëndës së edukimit fizik për klasën e 8-të, në përputhje me planin mësimor, do të zhvillohet gjatë 35 javëve mësimore me nga 2 orë në javë. Programi i lëndës, duke e vlerësuar individualitetin psikomotorik të nxënësve të kësaj klase (moshe), krahas ndihmesës në edukimin dhe formimin të tyre të përgjithshëm, synon që t'u sigurojë edhe plotësimin dhe pasurimin e mëtejshëm të njohurive për edukimin fizik dhe të përvojave lëvizore e sportive. Gjithashtu, ky program në këtë nivel, ndihmon nxënësit të kuptojnë më mirë pjesët e tyre trupore, funksionimin e tyre, zhvillon shprehitë lëvizore sportive të tyre. Shumë veprimtari lëvizore zhvilluese, çlodhëse, apo argëtuese që zhvillohen përgjatë këtij programi, nxisin nxënësit për të marrë pjesë në to. Gjithashtu zhvillimi i bashkëveprimit si një skuadër, ka për qëllim integrimin shoqëror të fëmijëve me njëri – tjetrin.

## **2. SYNIMET E LËNDËS**

- Formimi dhe përsosja e vazhdueshme të nxënësit e një trupi me pamje sa më estetike e me përmasa harmonike, si dhe zhvillimi i rregullt i cilësive të tyre fizike dhe lëvizore për të përballuar me lehtësi veprimtari të ndryshme të jetës.
- Kultivimi të nxënësit i interesave për pjesëmarrje të vazhdueshme në veprimtari lëvizore çlodhëse dhe argëtuese në të mirë të shëndetit mendor e fizik, si dhe i aftësisë për të përdorur kohën e lirë në mënyrë të kulturuar.
- Zbulimi dhe zhvillimi i prirjeve, i interesave dhe i aftësive lëvizore të nxënësve, në shërbim të karrierës sportive ose të të ushtruarit të pavarur.

## **3. LINJAT E PËRMBAJTJES**

1. Njohuri të edukimit fizik
2. Aftësi lëvizore bazë
3. Manipulim lëvizjesh
4. Lojëra lëvizore parasportive
5. Vallëzim ritmik
6. Veprime lëvizore sportive
  - 6.1 Atletikë
  - 6.2 Gjimnastikë
  - 6.3 Basketboll
  - 6.4 Pinpong
  - 6.5 Futboll
  - 6.6 Hendboll
  - 6.7 Badminton
  - 6.8 Volejboll

#### 4. OBJEKTIVAT, NJOHURITË DHE AFTËSITË KRYESORE SIPAS LINJAVE

##### Linja 1: Njohuri të edukimit fizik

Nr.	Nënlinja	Përmbajtja	Objektivat
1.	Ndërtimi i aparatit lëvizor - mbështetës	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Roli dhe ndërtimi i kyçeve të trupit. Pjesët e tyre përbërëse.</li> <li>▪ Kyçet kryesore të gjymtyrëve të sipërme. Lëvizjet që kryhen në to.</li> <li>▪ Kyçet kryesore të gjymtyrëve të poshtme. Lëvizjet që kryhen në to.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Të emërtojnë dhe të tregojnë vendodhjen e kyçeve kryesore të trupit (të gjymtyrëve të sipërme dhe të poshtme). Ata të njohin funksionet e tyre.</li> </ul>
2.	Funksionet e aparatit lëvizor mbështetës	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Funksioni dhe ndërtimi i zembrës.</li> <li>▪ Pulsu si tregues i intensitetit të punës së zembrës. Parametrat e pulsacionit normal e me ngarkesë të fëmijët e moshave 13-15 vjeç.</li> <li>▪ Tensioni i gjakut si tregues i aftësisë punuese të zembrës. Parametrat e tensionit të gjakut normal e me ngarkesë të fëmijët e moshave 13-15 vjeç</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Të kuptojnë funksionin e zembrës. Ata të shpjegojnë pulsun e tensionin e gjakut; të njohin parametrat normalë dhe me ngarkesë të tyre.</li> </ul>
3.	Sjellja lëvizore e njeriut	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Pabarazia e zhvillimit trupor dhe aftësive motore të fëmijë të ndryshëm (brenda moshës e ndërmjet gjinive) është ligjësi.</li> <li>▪ Ç'është lodhja dhe cilat janë arsyet e shfaqjes së saj.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Të shpjegojnë arsyet e pabarazisë së zhvillimit të trupit e aftësive motore, si dhe ato të lodhjes fizike.</li> </ul>
4.	Higjiena e ushtrimeve fizike	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Të ushtruarit në ajër të pastër e nën ndikimin e dobishëm të rrezatimit diellor, si dhe shoqërimi i tij me procedurat kalitëse të ujit.</li> <li>▪ Si të japim ndihmën e parë në raste dëmtimesh të ndryshme ose të anomalive të tjera, që lidhen me shëndetin.</li> <li>▪ Ngrohja e organizmit para veprimeve dhe veprimtarive të ndryshme lëvizore është domosdoshmëri.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Të kuptojnë vlerat e faktorëve natyrorë në shëndetin e njerëzve që ushtrohen me veprimtari lëvizore. Ata të demostrojnë përvojën praktike për ndihmën e parë në raste dëmtimesh ose në raste të anomalive të tjera, që lidhen drejtpërdrejt me shëndetin; të njohin rolin e “ngrohjes së organizmit” e ta organizojnë vetë atë.</li> </ul>
5.	Të ushtruarit e pavarur	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Të ushtrohemi për të zhvilluar forcën muskulore dhe një trup të bukur.</li> <li>▪ Të ushtrohemi për të zhvilluar qëndrueshmërinë muskulore lokale dhe qëndrueshmërinë muskulore të përgjithshme.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Të zbatojnë në praktikë rregullat e zhvillimit të masës muskulore dhe të qëndrueshmërisë (lokale dhe të përgjithshme).</li> </ul>

6.	Lojërat olimpike	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Kur e si lindën lojërat olimpike moderne. Sa lojëra olimpike janë zhvilluar që me fillimin e lojërave olimpike moderne.</li> <li>▪ Lojërat olimpike verore.</li> <li>▪ Lojërat olimpike dimërore.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Të shpjegojnë idetë kryesore të organizimit të lojërave olimpike moderne.</li> </ul>
----	------------------	---	---

**Njohuri dhe aftësi kryesore:** Ndërtimi i aparatit lëvizor – mbështetës: *ndërtimi i kyçeve të trupit të sipërme dhe të poshtme*; funksionet e aparatit lëvizor mbështetës: *funksioni dhe ndërtimi i zemrës, puls, tensioni i gjakut*; sjellja lëvizore e njeriut: *pararazia në zhvillim dhe lodhja*; higjiena e ushtrimeve fizike: *ndihma e parë, ngrohja e trupit*; lojërat olimpike moderne – verore dhe dimërore.

Aftësitë për emërtimin e vendodhjes së kyçeve të trupit (gjymtyrëve), kuptimin e funksionimit të zemrës, të pulsit dhe tensionit; shpjegimi i anomalive trupore dhe mbilodhjes; demonstrimi i ndihmës së parë; shpjegimi i rëndësisë së lojërave olimpike.

### Linja 2: Aftësi lëvizore bazë

Nr.	Nënlinja	Përmbajtja	Objektivat
1.	Forcë statike e dinamike	a - Tërheqje e litarit në dyshe, treshe e katërshe. b - Hyrje e dalje në litarin kolektiv. c - Kërcime dyshe me litarin vetjak.	Të tërheqin litarin, të hyjnë e të dalin në litarin kolektiv, si dhe të kërcenë dyshe në litarin vetjak.
2.	Ushtrime me shkopinj gjimnastikorë	a - Me qëndrim skërme, zhvendosje të ndryshme në drejtime dhe pozicione të ndryshme në traun e ekuilibrit. b - Goditje me shkop të një objektivi, i cili fluturon në drejtim të ushtruesit.	Të marrin qëndrim skërme dhe të zhvendosen në pozicione të ndryshme, si dhe të godasin një objektivi që fluturon në drejtim të nxënësit.
3.	Ushtrime me topat e mbushur e me rrahë	a – Hedhje e topit në largësi në një rreth që mbahet nga partneri. B – Si me lartë, por me sy mbyllur. C – Kërcim me të dy këmbët në largësi në rrahë të vendosur në një vijë të drejtë, hedhje e topit në shenjë me dy duar nga lart. D – Si me lartë, por rrahët i vendosim në drejtime	Të hedhin një top në largësi në një rreth që mbahet nga portierë, si dhe të kërcenë me të dyja këmbët në rrahë të vendosur në një vijë të drejtë.

		të ndryshme.	
4	Cirkuite levizore	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ecje në ekuilibër në stolin gjimnastikor.</li> <li>- Kalohen 5 pengesa me kërcim.</li> <li>- Triblim me top përmes 8 piramidave.</li> <li>- Pesë- gjashtë tërheqje në hekur.</li> <li>- Vrapim 15-20 m me shpejtësi.</li> </ul>	Të demostrojnë aftësi fizike e teknike në ekzekutimin e cirkuitit levizor.
5.	Qëndrimet e lëvizjet kryesore	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Lëvizje të ndërthurura të krahëve me trungun. Bashkërendime të thjeshta me 3-4 masa, me dy kohë, ku të përfshihen përkuljet, kthimet e rrotullimet e trungut të shoqëruara me krahët.</li> <li>▪ Lëvizje të bashkërenduara të krahëve me ato të këmbëve.</li> <li>▪ Bashkërendime të thjeshta me 3-4 masa, me 2 dhe 4 kohë, ku të përfshihen përkuljet, kthimet e hedhjet e krahëve e të këmbëve në drejtime të ndryshme</li> <li>▪ Lëvizjet e bashkërenduara krahë-trung-këmbë</li> <li>▪ Bashkërendime të thjeshta me 3-4 masa, me 2-4, kohë ku të përfshihen përkuljet, kthimet, hedhjet e rrotullimet të pjesëve të trupit</li> </ul>	Të kryejnë bashkërendime të thjeshta të lëvizjeve të pjesëve të trupit.
6.	Ecje të lira dhe ritmike	<p>Ecje e lirë:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a- Ecje e lirë anësore me hap të madh dhe të vogël,</li> <li>b- Ecje e lirë mbrapa me hap të vogël e të madh,</li> <li>c- Ecje me kryqëzim të këmbëve anash dhe para.</li> </ul> <p>Ecje ritmike si në pikat a,b e c, por nën ritmin e muzikës.</p>	Të ecin lirshëm duke mbajtur trupin drejt e duke ruajtur tempin e ritmin e kërkuar.
7.	Vrapime të lira dhe ritmike	<p>Vrapim i lirë 300-400 m:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a- Në çifte,</li> <li>b- Në çifte duke tërhequr fillin e balonës apo të tollumbaces,</li> </ul>	Të vrapojnë lirshëm e pa sforcime në ruajtjen e ritmit të vrapimit.

		<p>c- Vrapim me rrokullisjen e rrethit gjimanstikor në formë rrethi, gjarpërore dhe 8-shi.</p> <p>Vrapim ritmik si në pikat a,b e c, por në ritmin e muzikës.</p>	
8.	Kërcime të lira dhe ritmike	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Kërcim i lirë në largësi.</li> <li>▪ Kërcim së gjati me 5 dhe 6 hapa vrullë.</li> <li>▪ Kërcim i lirë në lartësi.</li> <li>▪ Kërcimi së larti nga vendi mbi pod, stol etj.</li> <li>▪ Kërcim me litarin vetjak.</li> <li>▪ Kërcime me të dy këmbët në litarin vetjak e me një partner.</li> <li>▪ Kërcim me litarin kolektiv me hyrje-dalje ansore dhe ballore.</li> </ul>	<p>Të kryejnë llojet e kërcimeve.</p> <p>Të ruajnë ritmin e kërcimeve dhe të rrisin vëllimin e tyre.</p>
9.	Imitimi i lëvizjeve të gjallesave	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Imitim i lëvizjeve të lepurit.</li> <li>▪ Nga qëndrimi këmbëmbledhur, kërcim i lehtë para me mbështetjen e duarve dhe afrimin e këmbëve. Përsëritje e 5-6 kërcimeve.</li> <li>▪ Imitimi i lëvizjeve të kangurit.</li> <li>▪ Nga qëndrimi këmbëmbledhur, kërcim i vogël para e lart me duar të vendosura në mes. Përsëriten me 5-6 kërcime.</li> <li>▪ Imitimi i lëvizjeve të pinguinit.</li> <li>▪ Kërcime të njëpasnjëshme me zhvendosje të vogël para, me këmbë të bashkuara dhe majat pak të hapura. Përsëritje 5-6 kërcime.</li> <li>▪ Imitimi i lëvizjeve të krokodilit. Zvarritje këmbadorazi e lirë në vend të butë.</li> </ul>	<p>Të bashkërendojnë lëvizjet në imitimin e gjallesave të ndryshme dhe të rrisin largësinë e zhvendosjes.</p>
10.	- Drejtëpeshimi statik e dinamik	<p>Ecje mbi një rrafsh të ngushtë:</p> <p>a- Ecje me duar në mes, me karhët anash, mbi një vijë të drejtë të shënuar në tokë,</p> <p>b- Si në A, por mbi traun e barazpeshimit në</p>	<p>Të ruajnë barazpeshimin gjatë ecjeve, duke rritur largësinë e zhvendosjeve.</p> <p>Të kryejnë me estetikë elementet e mësuara.</p>

		<p>lartësi 60-80cm,</p> <p>c- Si në A, por mbi dryshtë e poshtme të stolit gjimnastikor.</p> <p>Ecje me majat e këmbëve mbi një rrafsh të ngushtë:</p> <p>a - Ecje me majat e këmbëve me duart në mes, me karahët anash dhe mbi një vijë të drejtë të shënuar në tokë.</p> <p>b- Si në A, por mbi traun e barazpeshimit në lartësi 60-80cm,</p> <p>c- Si në A, por mbi drushtë e poshtme të stolit gjimnastikor.</p> <p>Kthimet në vend me majat e këmbëve 90<sup>0</sup> dhe 180<sup>0</sup>:</p> <p>a-Në vend, në një rreth me diametër 15cm,</p> <p>b -Mbi stolin gjimnastikor,</p> <p>c - Mbi çdo lartësi 40 cm.</p> <p>Kthimet në vend me majat e këmbëve 90<sup>0</sup>-180<sup>0</sup> mbi një rrafsh të ngushtë:</p> <p>a-Mbi një vij të shënuar në tokë,</p> <p>b -Mbi traun e barzpesimit në lartësi 60-80 cm.</p>	
--	--	--	--

**Mjete, njohuri dhe aftësi kryesore:** Forca statike e dinamike: *litari vetjak, kolektiv*; shkopinjtë gjimnastikorë: *trau ekuilibrit; topat të mbushur me rrathë*; cirkuite lëvizorë: *stol gjimnastikor, triblim*; ecje të lira dhe ritmike: *ecje të lira, mbrapa, të kryqëzuara*; vrapime të lira dhe rimike, kërcime të lira dhe rimike, lëvizja e gjallesave, drejtpeshimi statik dhe dinamik.

Demonstrimi i tërheqjes së litarit, ekzekutimi i ushtrimeve të ndryshme lëvizore përmes cirkuiteve, demonstrim i ecjes së lirë dhe ritmike, demonstrim i vrapimeve të lira dhe ritmike, ekzekutim i kërcimeve të lira dhe ritmike, krijimi i elemneteve estetike gjatë demonstrimit dhe ekzekutimit.

### Linja 3: Manipulim lëvizjesh

Nr.	Nënlinjat	Përmbajtja	Objektivat
1.	Me topa të vegjël	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Xhonglimi me dy dhe tre topa, me një dhe të dyja duart.</li><li>▪ Nga qëndrimi përballë shokut në largësinë 2-3 m, hedhje dhe pritje të katër topave, në një kohë prej 20-30 sek.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Të xhonglojnë me hedhje dhe pritje të katër topave, me të dyja duart, në një kohë prej jo më pak se 20 sek. e me shokun përballë, jo më afër se 2 m.</li></ul>
2.	Me rrathë gjimnastikorë të vegjël	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Xhonglimi me dy dhe tre rrathë gjimnastikorë të vegjël, me një dhe të dyja duart.</li><li>▪ Nga qëndrimi përballë shokut në largësinë 2-3 m, hedhje dhe pritje të katër rrathëve gjimnastikorë të vegjël, në një kohë prej 20-30 sek.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Të xhonglojnë me hedhje dhe pritje katër rrathë gjimnastikorë të vegjël, me të dyja duart, në një kohë prej jo më pak se 20 sek. e me shokun përballë, jo më afër se 2 m.</li></ul>

**Njohuri dhe aftësi kryesore:** topat e vegjël dhe xhonglimi, rrathët e vegjël gjimnastikorë. Xhonglimi me hedhje dhe pritje i topave, xhonglimi me hedhje dhe pritje i rrathëve.

#### Linja 4: Lojëra lëvizore (parasportive)

Nr.	Nënlinjat	Përmbajtja	Objektivat
1.	Lojëra me elemente teknike të veprimeve lëvizore të: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Basketbollit,</li> <li>• Hendbollit,</li> <li>• Regbisë</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bashkërendim veprimesh lëvizore të lira dhe me rregulla të thjeshtuara nga të tria llojet e sportit.</li> <li>• Lojë me dy skuadra me elementet e bashkërenduara më parë.</li> </ul>	Të demonstrojnë aftësi bashkërenduese e në rritje, si dhe cilësi motorike bazë, duke respektuar personalitetin e kundërshtarit gjatë lojës.
2.	Lojëra me elemente teknike të veprimeve lëvizore të gjimnastikës dhe të atletikës.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Circuitë lëvizorë me 4-8 elemente nga gjimnastika dhe atletika.</li> </ul>	Të demonstrojnë aftësitë motorike-bazë, bashkërendim lëvizor dhe zbatim të plotë të kërkesave të lojës.
3.	Lojëra me elemente teknike të veprimeve lëvizore të futbollit, basketbollit dhe regbisë.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bashkërendime veprimesh lëvizore të lira dhe me rregulla të kufizuara nga të 3 llojet e sporteve.</li> <li>• Lojë me 2 skuadra me elementet e bashkërenduar më parë (4-8).</li> </ul>	Të demonstrojnë aftësi bashkërenduese e cilësi motore dhe bashkëpunim me partnerin, pa dëmtuar kundërshtarin.

**Njohuri dhe aftësi kryesore:** basketboll, volejball, regbi, teknika.

Demonstrimi i aftësive dhe cilësive motorike gjatë lojës; demonstrimi i aftësive motorike-bazë sipas bashkërendimit lëvizor; demonstrimi i aftësive bashkërenduese në bashkëpunim.

### Linja 5: Vallëzim ritmik

Nr.	Nënlinjat	Përmbajtja	Objektivat
1.	Lëvizjet vallëzuese me dy hapa në 4 drejtimet kryesore	<p>Dy hapa të njëpasnjëshëm majtas me të majtën dhe përkulje e këmbës së djathtë prapa, krahët anash dhe kryqëzimi i tyre para-poshtë.</p> <p>Dy hapa të njëpasnjëshëm djathtas me të djathtën dhe përkulje e këmbës së majtës prapa, krahët anash dhe kryqëzimi i tyre para-poshtë.</p> <p>Dy hapa të njëpasnjëshëm para me të majtën dhe përkulje e këmbës së djathtë para, krahët lëvizin para- poshtë.</p> <p>Dy hapa të njëpasnjëshëm prapa me të djathtën e përkulje e këmbës para, krahët lëvizin para-poshtë.</p>	Të ekzekutojnë lirshëm lëvizjet vallëzuese duke ruajtur tempin dhe ritmin.
2.	Kompleks vallëzimi me muzikë	Bashkërendime ritmike me lëvizjet e mësuara më lart, por me ndryshim të pozicionit të krahëve, si dhe nën ritme të ndryshme muzikore.	Të kryejnë lirshëm kompleksin duke bashkërenduar tempin dhe ritmin e muzikës.

**Njohuri dhe aftësi kryesore:** lëvizjet vallëzuese në katër drejtime; kompleks vallëzimi. Ekzekutimi lirshëm i lëvizjeve, ekzekutimi i muzikës duke bashkërenduar lëvizjet.

## Linja 6: Veprimtari të thjeshta lëvizore sportive (orët me zgjedhje)

### 6.1 Atletikë

Nr.	Nënlinjat	Përmbajtja	Objektivat
1.	Vrapime shpejtësie	<p>a) <i>Në largësi</i> 50-60 m për përsosjen e lëvizjeve të krahëve dhe shtytjes së trungut (starti ulur).</p> <p>b) <i>Stafetë</i> me largësinë 50-60 m (dhenia e marrja e shkopit).</p> <p>c) <i>Me pengesa</i> deri 50 cm të larta, me largësi 30-40-50 m.</p>	<p>Të ekzekutojnë veprimet lëvizore të stafetës e të kalimit të pengesave.</p> <p>Të shënojnë rezultatet individual progresiv në të tria disiplinat (në largësi, pengesa, stafetë).</p>
2.	Vrapime qëndrueshmërie	<p>a) Vrapim i njëtrajtshëm (me temp individual), me kohë 8-10 minuta.</p> <p>b) Vrapim me ndryshim shpejtësie (me kohë individuale (6-10min) dhe me kalimin e pengesave të ndryshme.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Të vrapojnë duke ruajtur tempin e vrapimit dhe ndryshimin e shpejtësisë.</li> <li>Të shënojnë rritje të rezultatit (në metra) në vrapimin me kohë të zgjedhur (6-10 min).</li> </ul>
3.	Njohuri për vrapimet e shpejtësisë.	a) <i>Elementët bazë</i> të rregullores teknike të vrapimeve të shpejtësisë, stafetës dhe vrapimit me pengesa.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Të kuptojnë dhe të zbatojnë në praktikë kërkesat e rregullores teknike të garave.</li> </ul>
4.	Kërcim së gjati. (1-hapsh dhe 3-hapsh)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Përpunimi lëvizor i kërkesave teknike të vrullit, rafjes, fluturimit dhe rënies, në kërcimin këmbëmbledhur.</li> <li>Ushtrime ndihmëse e speciale për punë të pavarur e të diferencuar.</li> <li>Kërkesat bazë të rregullores së kërcimeve.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Të demostrojnë rezultat në rritje, krahasuar me kl. VII.</li> <li>Të njohin dhe të zbatojnë rregulloren teknike të kërcimeve dhe të luajnë rolin e gjyqtarit gjatë testimit.</li> </ul>
5.	Kërcim së larti	<ul style="list-style-type: none"> <li>Përpunimi lëvizor i teknikës së kërcimit së larti me stilin e zgjedhur (vrulli, shtytja, fluturimi mbi stekë).</li> <li>Kërkesat bazë të rregullores teknike të garave të kërcimit së larti.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Të shënojnë rezultatet me rritje krahasuar me kl. VII</li> <li>Të zbatojnë kërkesat e rregullores së garave dhe të luajnë rolin e gjyqtarit gjatë testimit.</li> </ul>
6.	Hedhje gjyleje dhe shtize	<ul style="list-style-type: none"> <li>Përpunimi lëvizor i kërkesave teknike-bazë të hedhjes së gjyles dhe të shtizës me vrull.</li> <li>Ushtrime ndihmëse e speciale për punë të</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Të demostrojnë rezultate në rritje, krahasuar me kl. VII.</li> <li>Të zbatojnë kërkesat e rregullores teknike të</li> </ul>

		<p>pavarur e të diferencuar për të dyja hedhjet.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kërkesat bazë të rregullores të garave të hedhjeve dhe aktivizimi në rolin e gjyqtarit gjatë testimeve.</li> </ul>	garave dhe të shfaqë aftësi në rolin e gjyqtarit
--	--	--	--

**Njohuri dhe aftësi kryesore:** Vrapime shpejtësie, vrapime qëndrueshmërie, kërcim së gjati (1-hapsh dhe 3-hapsh), kërcim së larti, hedhje gjyleje dhe shtize.

Zhvillimi i vrapimeve të shpejtësisë, kryerja e vrapimeve të qëndrueshmërisë, zbatimi I rregullores teknike.

## 6.2 Gjinnastikë artistike

Nr.	Nënlinjat	Përmbajtja	Objektivat
1.	Akrobaci (djem e vajza)	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Nga qëndrimi këmbëmbledhur me krahët para, me kërcim, dy kapërdimje radhazi para i mbledhur.</li> <li>▪ Nga qëndrimi këmbëmbledhur me krahët para, me forcë, vertikale mbi kokë dhe duar.</li> <li>▪ Nga qëndrimi mbi njerën, këmbën tjetër para, me krahët lart, me lëkundje të njerës e shtytje të këmbës tjetër, vertikale mbi duar, qëndrim deri në 3 sek.</li> <li>▪ Me tre-pesë hapa vrull, rrotullim para mbi duar.</li> <li>▪ Bashkërendim me elementet e mësuara.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Të zbatojnë elemente të thjeshta akrobatike, duke i ndërthurur ato me lëvizje të ndryshme.</li> <li>▪ Të orientohen në hapësirë dhe të njohin domosdoshmërinë e ritmikës së lëvizjeve.</li> </ul>
2.	Hekur (djemtë-i lartë dhe vajzat-i ulët)	<p>➤ Djemtë:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Përsëritje, lëkundjet në varje dhe në mbështetje,</li> <li>▪ Kthimet në varje dhe në mbështetje,</li> <li>▪ Ngritja me gropën e gjurit; ngritja shaluar,</li> <li>▪ Nga lëkundja në varje-dalje me lëkundje prapa, me kthim majtas (ose djathtas).</li> <li>▪ Bashkërendim me elementet e mësuara.</li> </ul> <p>➤ Vajzat:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Lëkundjet në varje (me hapa të njëpasnjëshëm e me kënd, me kërcim) dhe në mbështetje para,</li> <li>▪ Kthimet në mbështetje (pa dhe me kalim të</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Të zbatojnë elemente të thjeshta në varje, në mbështetje dhe të ndërthurura.</li> <li>▪ Të orientohen në hapësirë dhe të diferencojnë lëvizjet në kohë.</li> </ul>

		<p>këmbës), në mbështetje para, prapa dhe shaluar,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ngritja me gropën e gjurit,</li> <li>▪ Nga mbështetja shaluar, dalje me kalimin e këmbës para, me kthim majtas (ose djathtas),</li> <li>▪ Bashkërendim me elementet e mësuara.</li> </ul>	
3	Paralele (djem)	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Lëkundje në varje me kënd e në varje i palosur. Lëkundje në mbështetje mbi duar.</li> <li>▪ Përsëritje, nga mbështetja mbi krahë, ngritje me lëkundje para dhe prapa.</li> <li>▪ Nga mbështetja mbi krahë, ngritje me shpalosje, në mbështetje.</li> <li>▪ Nga lëkundja në mbështetje, dalje brinjazi para (majtas ose djathtas) me kthim <math>90^0</math>,</li> <li>▪ Bashkërendim me elementet e mësuara.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Të demostrojnë elemente të thjeshta në paralele dhe të harmonizojnë veprimet, duke i bashkërenduar ato.</li> <li>▪ Të kuptojnë rolin e forcave kapërcyese dhe mbajtëse, veçanërisht të krahëve.</li> </ul>
4	Kërcime (djem e vajza)	<p>➤ Djemtë:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Kërcim i kaluçit së gjeri dhe pastaj së gjati me këmbë të hapura anash (largësia e pedanës 80 cm-1m),</li> <li>▪ Kërcim i kaluçit së gjeri dhe pastaj së gjati me këmbë të mbledhura (largësia e pedanës 60-80 cm).</li> </ul> <p>➤ Vajzat:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Kërcim i kaluçit së gjeri me këmbë të hapura anash (largësia e pedanës 60-80 cm),</li> <li>▪ Kërcim i kaluçit së gjati me këmbë të hapura anash (largësia e pedanës 60-80 cm).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Të harmonizojnë fazat përbërëse të kërcimeve me mbështetje dhe të mësojnë të kapërcejnë pengesat e ndryshme (natyrale ose artificiale qofshin ato).</li> </ul>

**Njohuri dhe aftësi kryesore:** Akrobaci, hekur, paralele, kërcime.

Zbatimi i elementeve akrobatikë, zbatimi dhe ekzekutimi i elementeve në hekur, demonstrimi i elementeve të thjeshta në paralele, demonstrimi i elementeve përbërës gjatë kërcimeve (të kaluçit).

### 6.3 Basketboll

Nr.	Nënlinja	Përmbajtja	Objektivat
1.	Njohuri	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ç`është strit bolli (basketbolli i rrugës) e si mund të praktikohet në kushtet tona.</li> <li>▪ Njohuri të rregullores së lojës e ndryshimet e saj.</li> </ul>	<p>T`demostronëse kanë njohuri të mira për historinë,vlerat mënyrën e praktikimit. Të përvetësojnë sa më mirë rregullat e lojës</p>
2.	Pasimet	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Pasimi i topit me dy duar nga kraharori,</li> <li>▪ Në vend,</li> <li>▪ Me zhvendosje të lojtarit pas dhënies së pasimit,</li> <li>▪ Në lëvizje,</li> <li>▪ Pasim i topit me një dorë nga supi,</li> <li>▪ Pasimi i topit me përplasje në tokë: <ul style="list-style-type: none"> <li>- me dy duar,</li> <li>- me një dorë;</li> </ul> </li> <li>▪ Pasim me dy duar sipër kokës: <ul style="list-style-type: none"> <li>- në vend,</li> <li>- me kërcim</li> </ul> </li> <li>▪ Pasimi i topit me një dorë anash supit.</li> </ul>	
3.	Driblimi	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Driblim në vijë të drejtë,</li> <li>▪ Pa kundërshtar me një e dy topa,</li> <li>▪ Me kundërshtar joaktiv,</li> <li>▪ Driblim me ndërrim drejtimi,</li> <li>▪ Driblim me ndërrim ritmi,</li> <li>▪ Driblim në kushte loje,</li> <li>▪ Me kalim të topit në mes të këmbëve,</li> <li>▪ Me kalim të topit përpara vetes,</li> <li>▪ Me kalim të topit prapa shpinës me dorën tjetër,</li> <li>▪ Driblim i ndërthurur me elemente të tjera: pasim gjuajtje etj.</li> </ul>	<p>Të zotërojnë topin në çdo situatë, duke respektuar kërkesat teknike në kryerjen e elementit. Të përmirësojnë kontaktin top-dorë-tokë në harmoni me shikimin periferik. Të harmonizojnë driblimin me elemente të tjera teknike.</p>
4.	Gjuajtjet	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Gjuajtje nga vendi,</li> <li>▪ Me një dorë nga supi,</li> </ul>	<p>Të kryejnë gjuajtjen nga vendi në largësi të afërt, mesatare e të afërët.</p>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Me një dorë sipër kokës,</li> <li>▪ Gjuajtje e topit në lëvizje,</li> <li>▪ Me një dorë sipër kokës,</li> <li>▪ Me një dorë nga poshtë,</li> <li>▪ Me dy duar nga poshtë,</li> <li>▪ Gjuajtje e topit me kërcim nga vendi,</li> <li>▪ Gjuajtje e topit nga vendi me 1/2 kërcim.</li> </ul>	<p>Të harmonizojnë lëvizjet me hapa në momentin e lëshimit të topit për gjuajtje.</p> <p>Të përpmirësojnë rezultatin vetjak në testim.</p>
5.	Elemente të sulmit	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Depërtimet me e pa top,</li> <li>▪ Individuale,</li> <li>▪ Me ndihmën e bllokimeve të ndryshme,</li> <li>▪ Vendosija në formë gjysëm harku,</li> <li>▪ Tetëshi me tre veta,</li> <li>▪ Sulmi i shpejtë.</li> </ul>	<p>Të realizojnë elementet taktike duke kryer sa më mirë teknikisht lëvizjet.</p>
6.	Elemente të mbrojtjes	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Mbulimi i lojtarit me e pa top.</li> <li>▪ Mbrojtja STV në 1/3, 1/2 e gjithë fushës.</li> <li>▪ Kapja e topit në tabelë (trekëndëshi).</li> </ul>	<p>Të zbatojnë individualisht lëvizjet në veprimet mbrojtëse.</p> <p>Të forcojnë ndjenjën e përgjegjësisë.</p>
7.	Lojë mësimore	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Zgjidhje situatash problemeore</li> <li>▪ 1x1, 2x2, 3x3, 4x4, afër e larg.</li> <li>▪ Lojë mësimore me detyra të caktuara.</li> <li>▪ Ndashje kontrolli.</li> </ul>	<p>Të zbatojnë drejt e pa gabime në kushte loje elementet teknike të mësuara.</p> <p>Të respektojnë praktikisht rregullat e fair play.</p>
8.	Arbitrim loje	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Në situatat problemore.</li> <li>▪ Lojë mësimore me detyrat e caktuara.</li> <li>▪ Ndashje kontrolli.</li> <li>▪ Ndashje të veprimtarive jashtëmësimore.</li> <li>▪ Me 1,2 e 3 gjyqtare.</li> </ul>	<p>Të zbatojnë elementet e mësuara të rregullores teknike të lojës.</p> <p>Të interpretojnë pa gabime shenjat e gjyqtarëve.</p>

**Njohuri dhe aftësi kryesore:** Pasimet, driblimi, gjuajtjet, elementet e sulmit, elementet e mbrojtjes, arbitrim loje.

Kuptimi dhe harmonizimi i driblimit me elemente teknike, demonstron teknikat e gjuajtjes, realizimi i elementeve taktike, zbatimi i veprimeve mbrojtëse, respektimi i rregullave, zbatimi i elementeve të rregullores teknike të lojës, interpretimi i shenjave të gjyqtarëve.

## 6.4 Pingpong

Nr.	Nënlinja	Përmbajtja	Objektivat
1.	Njohuri	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Njohuri për rregulloren teknike të lojës e njohje me ndryshimet.</li> <li>▪ Historiku i lojës së pingpongut në veprimtari ndërkombëtare.</li> </ul>	<p>Të zbatojnë elementet e domosdoshme nga rregullorja teknike e lojës.</p> <p>Të njohin historikun e pingpongut në veprimtaritë ndërkombëtare.</p>
2.	Shërbimi	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Shërbimi i topit drejtë (i gjatë, i mesëm e i ulët).</li> <li>▪ Shërbimi i drejtë, diagonal e paralel i fushës.</li> <li>▪ Shërbimi i topit me rrotullim me pëllëmbë.</li> </ul>	<p>Të kryejnë shërbimin sipas kërkesave teknike.</p> <p>Të drejtojnë me paramendim vendin ku do të kryejë shërbimin.</p>
3.	Kalimi	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Kalimi i topit diagonal.</li> <li>▪ Kalimi i topit paralel.</li> <li>▪ Me ritëm që vjen duke u përshpejtuar.</li> <li>▪ Kalimi i topit me mënyrë të alternuar (të gjitha kalimet bëhen me pëllëmbë dhe shpinë).</li> </ul>	<p>Të automatizojnë elementin me shpejtësi në rritje.</p>
4.	Ngecjet	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Bllokim ose stopim i topave me pëllëmbë me shpinë.</li> <li>▪ Gjuajtje e topave të shkurtër për ngecje.</li> </ul>	<p>Të sulmojnë rretjen në kohën e pozicionin e duhur.</p> <p>Të realizojnë mirë teknikisht stopimin e topit.</p>
5.	Gjuajtjet	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Gjuajtje të topit me pëllëmbë diagonal e paralel.</li> <li>▪ Gjuajtjet e topit me shpinë diagonal e paralel.</li> <li>▪ Gjuajtje të vazhdueshme pëllëmbë-pëllëmbë, diagonal e paralel me fushën.</li> <li>▪ Gjuajtje të vazhdueshme shpinë-shpinë, diagonal e paralel me fushën.</li> <li>▪ Gjuajtje me rrotullim me pëllëmbë.</li> </ul>	<p>Të dallojnë kalimin e topit me goditjen e tij.</p> <p>Të përmirësojnë aftësitë bashkërenduese, të rrisë forcën goditëse e saktësinë e gjuajtjeve.</p>
6.	Variante sulmi	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Sulmi me pëllëmbë mbi tavolinë e jashtë saj.</li> <li>▪ Sulmi me shpinë mbi tavolinë e jashtë saj.</li> </ul>	<p>Të përmirësojnë aftësitë bashkërenduese për realizimin sa më mirë e efikas të gjuajtjes.</p> <p>Të afrohen e të largohet sipas nevojës nga tavolina.</p>
7.	Variante mbrojtjeje	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Qëndrime e lëvizje të lojtarit në mbrojtje.</li> </ul>	<p>Të marrin një qëndrim të rregullt mbrojtës.</p>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Hapat e gjysmëhapat anësorë e rrëshqitës para e parapa.</li> </ul>	
8.	Lojë mësimore	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1x1 në fushë apo dysHEME.</li> <li>▪ 2x2 në fushë apo dysHEME.</li> </ul>	Të kryejnë drejt teknikisht e me efikasitet elementet teknike të mësuara. Të bashkëveprojnë me partnerin në lojën çift.
9.	Arbitrim loje	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Të lojës mësimore</li> <li>▪ Të veprimtarive sportive jashtë mësimore</li> <li>▪ Me 1 apo 2 gjyqtarë</li> </ul>	Të zbatojnë rregulloren teknike të lojës.

**Njohuri dhe aftësi kryesore:** Shërbimi, kalimi, ngecjet, gjuajtjet, variante sulmi, variante mbrojtje, arbitrimi.

Zbatimi i shërbimit sipas rregullave teknike, sulmimi në kohën dhe pozicionin e duhur, demonstrim i skatë i rregullave të lojës, bashkëpunimi me partnerët gjatë lojës, zbatimi i rregullave teknike të lojës.

## 6.5 Futboll

Nr.	N ë n l i n j a	P ë r m b a j t j a	Objektivat
1.	Njohuri	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Elementet përbërëse të teknikës e rëndësia e tyre në lojën e futbollit.</li> <li>Elemente të rregullores teknike të lojës së futbollit.</li> </ul>	Të njohin elementet e të teknikës që do të zhvillojë gjatë vitit mësimor. Të shpjegojnë elemente (pjesë) të rregullores teknike të lojës.
2.	Marrjet (zotrimi) i topit	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Marrje e topit me pjesën e brendëshme të këmbës së preferuar.</li> <li>▪ Marrje të topit me pjesën e brendshme për të dyja këmbët.</li> <li>▪ Marrje e topit me gjoks.</li> <li>Marrje e topit me këmbën e preferuar kur topi është në ajër (largësi e kontrolluar).</li> </ul>	Të zbatojnë përdorimin sipas standardit teknik, elementin teknik të marrjes së topit me këmbë dhe pjesët e kërkuara të trupit.
		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Pasime me pjesën e brendshme të këmbës përballë murit.</li> <li>▪ Pasime me pjesën e jashtme të këmbës përballë</li> </ul>	Të zbatojnë përdorimin sipas standardit teknik,

3.	Pasimet e topit	<p>murit.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Pasime dyshe me pjesën e brendshme të këmbës së preferuar.</li> <li>▪ Pasime në dyshe me pjesën e këmbës jo të preferuar.</li> <li>▪ Pasime me pjesën e sipërme të këmbës (trinë të brendshme) në largësi oportune dhe me këmbën e preferuar.</li> </ul> <p>Pasime me pjesën e sipërme të këmbës (trinë e plotë), largësi oportune dhe me këmbën e preferuar.</p>	elementin teknik të pasimit të topit.
4.	Gjuajtjet	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Goditje e topit nga vendi me trinë të plotë me këmbën e preferuar.</li> <li>▪ Goditje të topit nga vendi me trinë të plotë me këmbën jo të preferuar.</li> <li>▪ Goditjet e topit në lëvizje me trinë të plotë me këmbën e preferuar.</li> <li>▪ Goditje të topit pasi ai përplasat një herë në tokë (dyshe, me ndihmën e mësuesit ose të një shoku).</li> <li>▪ Gjuajtje të topit në lëvizje.</li> </ul>	Të zbatojnë përdorimin sipas standardit teknik të elementit teknik të gjuajtjes të topit.
5.	Lojë mësimore	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Lojë mësimore që synon realizimin e elemeteve teknike të mësuara.</li> <li>▪ Lojë mësimore në minifutboll 4x4, 5x5 etj.</li> <li>▪ Lojë mësimore.</li> </ul>	Të përdorin në kushte loje elementet teknike të mësuara.
6.	Rivënia e topit në lojë nga vija anësore	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Rivënien e topit në lojë nga vija anësore me një këmbë përpara.</li> </ul> <p>Rivënien e topit në lojë nga vija anësore e me këmbët e bashkuara.</p>	Të zbatojnë kërkesat teknike të rivënies së topit në lojë nga vija anësore. Të zbatojnë rivënien e gabuar të topit në lojë nga vija anësore.

7.	Gjykim loje Pozicioni jashtë loje	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Rregullore e organizimit dhe e zhvillimit të lojës së futbollit.</li> <li>▪ Njohje dhe interpretim i pozicionit jashtë loje.</li> </ul>	Të interpretojnë pjesët e mësuara të rregullores Të interpretojnë pozicionin jashtë loje.
----	--------------------------------------	--	--

**Njohuri dhe aftësi kryesore:** Marrjet (zotrimi) i topit, pasimet e topit, gjuajtjet, rivënia e topit në lojë nga vija anësore, gjukim loje, pozicion jashtë loje.

Shpjegimi i rregullave teknike të lojës. Zbatimi i elementeve teknike gjatë lojës: *marrja e topit, pasimi, gjuajtja, rivënia e gabuar*. Interpretimi i pozicionit jashtë loje dhe i pjesëve të rregullores.

### 6.6 Badminton

Nr.	N ë n l i n j a	P ë r m b a j t j a	Objektivat
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>	Të përvetësojnë pjesë nga rregullorja teknike e lojës së badmintonit. Të njohin kërkesat teknike dhe organizative të lojës së badmintonit.
2.	Përshtatje me raketën e me topin (puplën).	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ushtrime për përsosjen e kapjes dhe të mbajtjes së raketës me një dorë.</li> <li>▪ Ushtrime për përsosjen e kapjes dhe të mbajtjes së raketës me një dhe dy duar.</li> <li>▪ Përdorimi i raketës në të dyja anët e saj.</li> <li>▪ Ndjeshmëria ndaj topit (puplës).</li> </ul>	Të përvetësojnë dhe të zbatojnë përdorimin e raketës sipas standardeve të kërkuara.
3.	Lëvizjet e lojtarit në fushë	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Lëvizjet e lojtarit në fazën sulmuese.</li> <li>▪ Lëvizjet e lojtartit në fazën mbrojtëse.</li> <li>▪ Mënyrat e zhvendosjeve (lëvizjeve) të lojtarëve në fushë.</li> </ul>	Të zbatojnë gjatë lojës kërkesat e veprimit lëvizor të kërkuara.

4.	Shërbimi i topit	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ekzekutime pa top (pupël) të shërbimit, duke imituar skemën lëvizore të teknikës së shërbimit.</li> <li>▪ Ekzekutime me top (pupël) të shërbimit.</li> </ul>	Të zbatojnë teknikën e shërbimit të topit sipas standardit teknik.
5.	Gjuajtjet e topit	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Goditjet e topit (puplës) nga poshtë me një dorë.</li> <li>▪ Goditjet e topit nga poshtë me dy duar.</li> <li>▪ Goditjet e topit nga sipër.</li> <li>▪ Goditjet e topit me pjesën e brendshme të raketës (variante ushtrimesh me dhe pa shokun).</li> <li>▪ Goditjet e topit me pjesën e jashtme të raketës (variante ushtrimesh me dhe pa ndihmën e shokut).</li> </ul>	Të zbatojnë teknikën e gjuajtjes së topit sipas standardeve teknike të mësuara.
6.	Lojë mësimore	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Lojë mësimore me elementet e mësuara.</li> <li>▪ Lojë mësimore teke.</li> </ul>	Të zbatojnë në kushte loje elementet teknike të mësuara.

**Njohuri dhe aftësi kryesore:** Përshtatja me raketën e me topin (puplën), lëvizjet e lojtarit në fushë, shërbimi i topit, gjuajtjet e topit. Kuptimi dhe zbatimi i rregullores teknike dhe kërkesave të lojës. Përdorimi i raketës, zbatimi i teknikës së shërbimit të topit, zbatimi i teknikës së gjuajtjes së topit, zbatimi i elementeve teknike të lojës.

## 6.7 Hendboll

Nr.	Nënlinja	Përmbajtja	Objektivat
1.	Njohuri	Mësimi i disa rregullave të lojës: a - veprimet e lojtarëve mbrojtës, b - veprimet e portierit, c - shënimi i golave.	Nxënësit krahas rregullave të mësuara një vit me parë, do të mësojnë: Të zbatojnë veprimet e lojtarëve mbrojtës, veprimet e portierit, si dhe momentet e shënimit të golit.
2.	Teknika	Pasimet:	Në veprimet teknike nxënësi do të mësojnë:

3.		a - Pasimi me një dorë anash, b - Pasimi mbrapa, c - Pasimi tokazi, d – Variante ushtrimesh të pasimeve në vend e në lëvizje.	pasimet, driblimet dhe gjuajtjet në portë me rënie para.
	Teknika	Driblimet : a – Përsëritje të driblimeve të mësuara në klasën e 7-të, b – Variante ushtrimesh për gjuajtjen në porte pas driblimit.	
4.	Teknika	Gjuajtjet: a – Përsëritje e gjuajtjeve të mësuara në klasën e 7-të, b – Gjuajtje në portë me rënie para.	
5.	Taktika e sulmit	Variante ushtrimesh për organizimin e sulmit të përshkallëzuar.	Në veprimet taktike nxënësit të mësojnë: sulmin e përshkallëzuar, mbrojtjen secili të vetin e lojën e portierit.
6.	Taktika e mbrojtjes	a – Organizimi i mbrojtjes secili të vetin në zonë. b– Variante ushtrimesh për mbrojtjen secili të vetin.	
7.	Taktika	Portieri : a – Qëndrimi kryesor, spostimet në portë, kapjet e topit, b – Goditjet e topit me këmbë, planzhonet, fintet dhe nisjet e topit.	
8.	Tekniko - taktika	Lojë mësimore	Nëpërmjet lojës nxënësit do të jenë në gjendje të realizojnë elementet teknike dhe taktike të mësuara.

9.	Lojë mësimore	Arbitrim loje me rregullat bazë.	Të arbitrojnë një lojë hendbolli me rregullat e mësuara.
----	---------------	----------------------------------	--

**Njohuri dhe aftësi kryesore:** Teknika – pasimet, driblimet, gjuajtjet, taktika e sulmit, taktika e mbrojtjes, portieri, tekniko – taktika; Zbatimi në veprimet e lojtarëve mbrojtës, veprimet e portierit, si dhe momentet e shënimit të golit; pasimet, driblimet dhe gjuajtjet në portë; zbatimi I elementeve teknike - taktike; arbitrimi në bazë rregullash.

### 6.8 Volejboll

Nr.	Nënlinja	Përmbajtja	Objektivat
1.	Njohuri	Nxënësit të mësojnë rregullat e lojës: a - Topi në lojë, b - Takimet e topit, c - Takimet e skuadrës, topi jashtë dhe brenda, d - Loja e lojtarit në rrjetë.	Të demonstronë rregullat e lojës.
2.	Teknika	a – Gjuajtja e topit drejt pas pasit me rrjete të ulur. b – Perfeksioni i pasimit të topit nga sipër, para e mbrapa kokës. c – Shërbimi tip tenis nga sipër. d – Përsëritje e perfeksionim i pritjeve të topit me një e dy duar nga poshtë. e – Blloku individual dhe me 2 lojtarë.	Të gjuajnë në rrjetë, të pasojnë nga sipër e prapa kokës, të ekzekutojnë shërbimin tenis dhe të bëjnë bllokun individual dhe dysh.
3.	Taktika	a – Ndërtimi i sulmit nga pritja e topit të parë që vjen nga shërbimi. b – Elementet taktike të mbrojtjes me vendosjen në fushë të lojtarëve të vijës së prapme me sistemin 6-ta i futur.	Të përvetësojnë elemente të thjeshta taktike, ndërtimi i sulmit nga topi i parë që vjen nga shërbimi. Organizimi i lojës në mbrojtje me sistemin 6-ta I futur.
4	Tekniko–taktika	Lojë mësimore.	Të realizojnë elementet teknike të mësuara.

5	Lojë mësimore	Arbitrim loje me rregulla të thjeshta.	Të drejtojnë një lojë volejboli me rregullat e mësuara.
---	---------------	--	---

**Njohuri dhe aftësi kryesore:** Teknika, taktika, tekniko–taktika.

Demonstrimi i rregullave të lojës; zbatimi i gjuajtjes në rrjetë dhe pasimi para dhe prapa kokës; ekzekutimi i shërbimit individual dhe dysh në tennis; zbatimi i elementeve taktike; organizimi i lojës në mbrojtje me sistemin 6 –ta; zbatimi ose drejtimi i një loje sipas rregullave të lojës.

## V. SHPËRNDARJA E ORËVE

Në vitin e tetë të arsimit të detyruar 9-vjeçar, edukimi fizik zhvillohet në 35 javë mësimore me 2 orë në javë.

$$35 \text{ javë} \times 2 \text{ orë} = 70 \text{ orë vjetore}$$

Linjat	Sasia e orëve
1. Njohuri të edukimit fizik	Gjatë procesit mësimor
2. Aftësi lëvizore bazë	8 orë
3. Manipulim lëvizjesh	6 orë
4. Lojëra lëvizore	4 orë
5. Vallëzim ritmik	8 orë
6. Veprime lëvizore sportive	34 orë
6.1 Atletikë	
6.2 Gjymnastikë	
6.3 Basketboll	
6.4 Pinpong	
6.5 Futboll	
6.6 Badminton	
6.7 Hendboll	
6.8 Volejboll	
7. Orë të lira	10 orë

### Shënim.

Temat e ofruara me zgjedhje krijojnë mundësi për përdorimin nga mësuesi sipas nevojave dhe kushteve të shkollës, terreneve dhe mjediseve sportive.

### Orë të lira

Deri në 15% e sasisë totale të orëve janë lënë të lira në dispozicion të mësuesit. Statusi i tyre është sa i detyrueshëm aq edhe fleksibël. Është i detyrueshëm sepse duhen zhvilluar deri në fund të vitit shkollor. Është fleksibël sepse shpërndarja përgjatë vitit dhe mbushja me material mësimor është lënë në dorë të mësuesit në bashkëpunim me drejtoritë arsimore, drejtorinë e shkollës dhe me mësuesit e tjerë të shkollës.

Qëllimi i orëve të lira është t'i lërë hapësirat e nevojshme iniciativës dhe krijimtarisë së shkollës për të përmbushur sa më mirë nevojat dhe interesat e nxënësve në përputhje me objektivat e programit zyrtar të miratuar nga Ministria e Arsimit dhe Shkencës.

Për mbushjen e tyre me material mësimor mund të përdoren burime të ndryshme, por gjithmonë të bëhet kujdes të punohet për arritjen e kërkesave të programit.

Gjithashtu qëllimi i tyre është edhe për zhvillimin e veprimtarive sportive brenda shkolle dhe jashtë saj, brenda krahinës apo rajonit dhe me rajone të tjera, ekskursione, etj.

Përforcimi i njohurive i shoqëruar me metoda e strategji që fuqizojnë si të nxënësit ashtu edhe mësimdhënien, janë disa veprimtari rekomanduese për rubrikën e orëve të lira.

Për mbushjen efikase të një pjese të orëve të lira mund të bashkëpunohet edhe me mësuesit e lëndëve të tjera duke hartuar paraprakisht një plan të përbashkët disa orësh që shfrytëzon lidhjet

konceptuale ndërlëndore dhe aspektet kroskurrikulare. Nxënësve u jepet një detyrë e cila përfshin njohuri ndërlëndore dhe u shërbën arritjes së objektivave të programeve të disa lëndëve dhe objektivave kroskurrikulare.

Shpërndarja dhe varieteti i veprimtarive, duke ju gjetur vendin e duhur përgjatë vitit mësimor, është një element i rëndësishëm i zbatimit me sukses të rubrikës të orëve të lira.

Kujdes duhet bërë që orët e lira të mos shpërdorohen duke i shfrytëzuar për qëllime rutinë të cilat nuk sjellin risi të reja në kurrikulin shkollor.

## **VI. INTEGRIMI**

Në lëndën edukim fizik nxënësit marrin njohuri dhe zhvillojnë shkathtësi, shprehi, qëndrime të cilat trajtohen dhe përdoren edhe në lëndë të tjera. Ato lidhen me fizikën, edukimin muzikor.

Njohuritë mbi ecjet e lira dhe ritmike në tempin dhe ritmin e duhur gjejnë zbatim dhe trajtohen edhe në edukimin muzikor.

Matja e shpejtësisë, forca, trajektorja, shpejtësia, lëvizja, sigurinë dhe rregullat janë njohuri që trajtohen në fizikë.

**Aspektet kros-kurrikulare** janë patur parasysh në shtjellimin e rubrikave të programit. Gjatë zbatimit të tij një vëmendje e veçantë duhet t'i kushtohet:

- çështjeve të mjedisit, ndotjes dhe mbrojtjes së tij;
- kulturës së komunikimit (aftësimi të nxënësve për të kuptuar dhe zbatuar informacionin e shkruar në jetën e përditshme;
- mjeteve të informimit si media dhe masmedia, internetit;
- përdorimit të teknologjive të informacionit, mjeteve audio-vizive, kompjuterit;
- përdorimit të gjuhës së huaj;
- edukimit për të drejtat e njeriut;
- çështjeve të barazisë gjinore, etnike, kulturore, racore, fetare;
- atdhedashurisë (informacion kulturor - artistik, ekonomik, social, historik, gjeografik);
- globalizmit.

## **VI. METODOLOGJIA E ZBATIMIT TË PROGRAMIT**

Për zbatimin e programit të lëndës së edukimit fizik, përdoruesit në përshtatje dhe me mundësitë e mjedisëve, të mjeteve dhe pajisjeve didaktike të lëndës, do të synojë që në programin analitik të sigurohet gjithëpërfshirja e linjave dhe nënlinjave duke ruajtur dhe raportet që përcaktohen në secilën linjë. Për të siguruar shpërndarjen për çdo semestër dhe gjithëvjetore të linjave e nënlinjave të programit, përdoruesit hartojnë planin grafik semestral dhe vjetor të lëndës. Gjatë hartimit të planit tematik semestral dhe vjetor përdoruesit duhet të respektojnë strukturën organizative të linjave dhe nënlinjave që pasqyrohen në program dhe të realizojnë objektivat mësimore duke i konsideruar ato si një detyrim për të.

## **VII. VLERËSIMI**

Për vlerësimin e arritjeve të nxënësve, përdoruesit duhet të njohin dhe t'i referohen standardeve të arritjeve të lëndës së edukimit fizik për arsimin e detyrueshëm. Nëpërmjet formave, metodave dhe instrumentave të vlerësimit ai të sigurojë informacion të vazhdueshëm për nivelin e përvetësimit (të arritjeve) të nxënësve për çdo linjë të programit mësimor. Instrumentet matëse të vlerësimit të nxënësit janë vëzhgimi, bashkëbisedimi, testi etj.