

Në bazë të nenit 55 paragrafi 1 të Ligjit për organizimin dhe punën e organeve të administratës shtetërore ("Gazeta Zyrtare e Republikës së Maqedonisë së Veriut" Nr. 58/00, 44/02, 82 / 08,167 / 10,51 / 11, 96 /2019 dhe 110/2019) dhe neni 22 paragrafi 1 i Ligjit për Arsimin e Mesëm ("Gazeta Zyrtare e Republikës së Maqedonisë së Veriut" Nr. 44/95, 24/96, 34/96, 35/97, 82/99 , 29/02, 40/03, 42/03, 67/04, 55/05, 113/05, 35/06, 30/07, 49/07, 81/08, 92/08, 33/10, 116 /10, 156/10, 18/11, 42/11, 51/11, 6/12, 100/12, 24/13, 41/14, 116/14, 135/14, 10/15, 98/15, 145/15, 30/16, 127/16, 67/17 dhe 64/18) dhe neni 3 i Ligjit për Shkollën e Mesme për Matematikë - Informatikë ("Gazeta Zyrtare e Republikës së Maqedonisë së Veriut" Nr. 64/18) u miratua nga ministrja e Arsimit dhe e Shkencës Programi mësimor për **Sport dhe aktivitete sportive** për vitin II (e dytë) në gjimnazin matematikë-informatikë.

MINISTRIA E ARSIMIT DHE E SHKENCËS

BYROJA E ZHVILLIMIT TË ARSIMIT



Programi mësimor

**SPORTI DHE AKTIVITETET SPORTIVE**

**për vitin II**

**Gjimnazi matematikë - informatikë**

Shkup, 2021

Titulli i programit mësimor	Sporti dhe aktivitetet sportive
Lloji i programit mësimor	i detyrueshëm
Vlera e kredisë së programit mësimor	3 (tre) ECVET <sup>1</sup> kredi
Niveli i kualifikimit	Niveli i IV (I katërt)
Viti mësimor	II (I dytë)
Numri i orëve javore/vjetore për realizimin e programit mësimor	2 / 72
Qëllimet e programit mësimor	<p>Nxënësi/nxënësja:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• të njihen me vlerat e sportit dhe aktiviteteve sportive, ndikimin e tyre pozitiv në organizëm, pasurimin kulturor dhe shpirtëror të personit;</li> <li>• të krijojnë shprehje për sporte të rregullta, ruajtje të aftësive fizike, shëndetësore dhe të punës që do të përdoren për pushim aktiv në jetën e përditshme dhe profesionin e ardhshëm;</li> <li>• të jetë në gjendje të realizojë lloje të ndryshme aktiviteteve dhe ushtrime komplekse;</li> <li>• të zhvillojë aftësitë e përgjithshme dhe të veçanta fizike karakteristike për sportin e zgjedhur (sportet);</li> <li>• të zotërojnë dhe përmirësojnë elementet sportive dhe tekniko-taktike të sportit të zgjedhur (sportet);</li> <li>• të përvetësojnë njohuri, aftësi dhe për të zbatuar me sukses elementet e mësuara tekniko-taktike nga sporti (sportet) e zgjedhura në lojë, duke respektuar rregullat;</li> <li>• të fitojë një kulturë të brohoritjes dhe zhvillimit pozitiv të marrëdhënieve psiko-socio-komunikuese para, gjatë dhe pas garës sportive;</li> </ul>

<sup>1</sup> Ligji për kornizën nacionale të kualifikimit.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>të jetë në gjendje të respektojë normat etike të sjelljes dhe të zhvillojë një frymë sportive-konkurruese me sjellje me dinjitet dhe sportive ndaj kundërshtarit (fer play).</li> </ul>
<b>Temat / fushat / njësitë modulare të programit mësimor</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>USHTRIME PËR FORMËSIMIN E TRUPIT DHE LËVIZJEVE</li> <li>ATLETIKË</li> <li>GJIMNASTIKA SPORTIVE</li> <li>BASKETBOLLI</li> <li>VOLEJBOLLI</li> <li>HENDBOLLI</li> <li>FUDBOLLI</li> </ul> <p><b>SHËNIM:</b> Njësitë modulare të theksuara janë pa një numër të caktuar orësh për realizim për arsyet e mëposhtme:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- në të gjitha shkollat nuk ka kushte të njëjta hapësinore dhe materiale-teknike për realizimin e tyre, prandaj, numri i orëve të njësive modulare për të cilat ka kushte pune mund të rritet;</li> <li>- në arsimin e mesëm, sportet (sporti) janë fakultative. Kjo do të thotë që sportet (sporti) zgjidhen në varësi të kushteve të shkollës, dëshirave dhe interesave të nxënësve, si dhe afinitetit të mësuesit. Shkolla duhet të ofrojë të paktën pesë sporte për të cilat ka kushte, dhe nxënësit në fillim të vitit shkollor mund të zgjedhin një ose më shumë nga sportet e ofruara përmes një sondazhi. Në vitet e ardhshme shkollore, kjo zgjedhje mund të jetë e ndryshme.</li> </ul> <p>Nëse shkolla nuk ka kushte për realizimin e ndonjë prej njësive modulare të përmendura, atëherë mësuesi mund të planifikojë dhe realizojë sporte me zgjedhje (pingpong, badminton, tenis, not, skijim, ecje, etj.), Si dhe sporte të tjera që nuk janë të shënuara, dhe në shkollë ka kushte për realizimin e tyre.</p>
<b>Kushtet materiale-teknike dhe hapësinore</b>	Për të arritur qëllimet e programit mësimor kushtet e mëposhtme hapësinore dhe materiale-teknike janë të nevojshme: salla sportive sipas normës së parashikuar për hapësirën dhe fushat e jashtme për lojërat

	dhe atletikën e parashikuar sportive, pajisjet dhe pajisjet atletike, pajisjet gjimnastike dhe rekuizitat, konstruksione për lojëra sportive dhe topa të përshtatshëm.
<b>Normativi i kuadrit mësimor</b>	Programin mësimor e realizojnë mësimdhënës me studime të përfunduara në kulturën fizike - drejtimi mësimor, VII/1 ose VIA sipas KMK dhe 240 SETK.

USHTRIME PËR FORMËSIMIN E TRUPIT DHE LËVIZJET				
Nr. rend	Rezultatet e mësimit	Përmbajtjet dhe konceptet	Aktivitetet dhe metodat	Kriteret e vlerësimit*
1.	<p><b>Nxënësi/nxënësja do të jetë në gjendje të:</b></p> <p>- kryen ushtrime për shtrirjen, forcimin dhe lirim e të gjitha pjesëve të trupit pa rekuizita;</p>	<p>-Ushtrime komplekse për shtrirjen, forcimin dhe çlirim e muskujve të të gjithë trupit (kokën dhe qafën, krahët dhe brezin e shpatullave, trupin, vithet dhe këmbët).</p>	<p>Mësuesi shpjegon dhe demonstroi një kompleks ushtrimesh për formësimin e trupit dhe lëvizjeve pa rekuizita, përcakton dozën e tyre dhe ritmin e performancës. Pastaj, nxënësit në një formacion të caktuar kryejnë ushtrimet e formësimit, dhe mësuesi i ndjek dhe i korrigjon ato.</p>	<p>Nxënësi /nxënësja mund të:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- të përsërisë ushtrimet për formësimin e trupit (pa rekuizita) me gabimet e demonstruara nga mësuesi;</li> <li>- për të përsëritur saktë, por me një ritëm të papërshtatshëm, ushtrimet e formësimit të trupit (pa rekuizita) të demonstruara nga mësuesi;</li> <li>- në mënyrë të pavarur, të saktë dhe me ritmin e duhur për të kryer ushtrime komplekse për formësimin e trupit (pa rekuizita);</li> </ul>

\* Janë aplikuar standarde/indikatore për arritjet e rezultateve në bazë të së cilës përcaktohen kriteret e vlerësimit.

2.	- kryen ushtrime për shtrirjen, forcimin dhe lirimin e të gjitha pjesëve të trupit me mbështetëse;	- Ushtrime komplekse për shtrirjen, forcimin dhe lirimin e muskujve të të gjithë trupit (kokën dhe qafën, duart dhe brezin e shpatullave, trupin, vithet dhe këmbët) me rekuizita.	Mësuesi shpjegon dhe demonstroi kompleks ushtrimesh për formësimin e trupit dhe lëvizjeve pa rekuizita, e përcakton dozën dhe ritmin e performancës. Pastaj, nxënësit në një formacion të caktuar kryejnë ushtrimet për formësim, ndërsa mësuesi monitoron veprimet e tyre dhe i korrigjon ato.	- të përsërisë ushtrimet për formësimin e trupit (me rekuizita) me gabimet e demonstruara nga mësuesi; - saktë, por me ritëm të papërshtatshëm për të përsëritur ushtrimet e formëimit të trupit (me rekuizita), të demonstruara nga mësuesi; - në mënyrë të pavarur, me ritëm adekuat për të kryer ushtrime komplekse për formësimin e trupit (me rekuizita);
3.	- kryen ushtrime për shtrirjen, forcimin dhe lirimin e të gjitha pjesëve të trupit në vegla (shpinore)	- Ushtrime për shtrirjen, forcimin dhe lirimin e muskujve të gjithë trupit (koka dhe qafa, krahët dhe shpatullat, trupi, vithet dhe këmbët) në rekuizita (shpinore).	Mësuesi shpjegon dhe tregon ushtrime për formësimin e trupit dhe lëvizjet e pajisjeve (shpinore), përcakton dozën dhe ritmin e performancës. Pastaj, nxënësit kryejnë ushtrimet për formësimin në vegla (në shpinore), dhe mësuesi i përcjell dhe i korrigjon ato.	- t'i përsërisë ushtrimet për formësimin e trupit (në rutine) me gabime, të demonstruara nga mësuesi; - të përsërisë saktë ushtrimet për formësimin e trupit (në rutinë), të demonstruara nga mësuesi; - të kryejnë në mënyrë të pavarur dhe të saktë ushtrime për formësimin e trupit (në vegla).

ATLETIKA				
Nr. rend	Rezultatet e mësimit	Përmbajtjet dhe konceptet	Aktivitetet dhe metodat	Kriteret e vlerësimit*
1.	<p><b>Nxënësi/nxënësja do të jetë në gjendje të:</b></p> <p>- vrapojë në distanca të shkurtra, distanca të gjata dhe vrapim me stafetë duke vrapuar sipas rregullave;</p>	<p>- Vrapim në shtigje të shkurtra - start i ulët 60 - 100 m</p>	<p>Mësuesi shpjegon dhe demonstroi një start të ulët dhe vrapim të duhur, atëherë nxënësit kryejnë një start të shpejtë me një start të ulët në 60 - 100 m, ndërsa ai monitoron aktivitetet e tyre.</p>	<p><b>Nxënësi /nxënësja mund të:</b></p> <p>- të filloni me një fillim të ulët dhe të vrapon me një ritëm të shpejtë prej 60 m;</p> <p>- të fillojë dhe vrapojë teknikisht saktë me një ritëm të shpejtë 60-100 m;</p> <p>- të konkurrojë në vrapime në distanca të shkurtra në 60 - 100 m;</p>
		<p>- Vrapim në shtigje të gjata - start i lartë 800 - 1 000 m</p>	<p>Mësuesi shpjegon dhe demonstroi një start të lartë dhe vrapimin e duhur në distanca të gjata, pastaj nxënësit demonstrojnë një start të lartë dhe vrapojnë 800 - 1.000 m, dhe ai monitoron aktivitetet e tyre.</p>	<p>- të filloj me një fillim të lartë dhe të vrapoj me një ritëm të përshtatur;</p> <p>- të vrapojë me teknika saktë me ritmin e rregulluar në 600 - 1 000 m;</p> <p>- të konkurrojë në vrapim në distanca të gjata (800 - 1 000 m).</p>
		<p>- Vrapim stafetor: 4 x 100 m</p>	<p>Mësuesi shpjegon dhe demonstroi një vrapim stafetor, pastaj nxënësit demonstrojnë vrapim stafetor (4 x100) m,</p>	<p>- të startojë, ta dorëzojë dhe të marrë shkopin shtafetor në hapësirën e caktuar dhe të kalojë distancën e caktuar (100 m);</p>

\* Janë aplikuar standarde/indikatorë për arritjet e rezultateve në bazë të së cilës përcaktohen kriteret e vlerësimit.

			ndërsa ai i përcjell aktivitetet e tyre.	- të startojë në mënyrë korrekte dhe të transmetojë dhe të marrë siç duhet shkopin në hapësirën e caktuar dhe të kalojë distancën e caktuar me shpejtësi maksimale (100 m); 2.1.9 Nxënësi garon në vrapimin stafetë (4 x 100 m)
2.	- kërcen në largësi dhe lartësi me zbatimin e teknikave të atletikës së kërcimit dhe me rregulla;	- Kërcim në largesë me "teknikë të shtrënguar dhe të përkulur"	- Mësuesi shpjegon dhe demonstroi kërcimin së gjati duke përdorur metodën analitike, sintetike dhe të kombinuar të punës. Nxënësit kryejnë kërcimin së gjati në faza në fillim, dhe më pas, ata demonstrojnë një teknikë të plotë të kërcimit së gjati.	- të kërcëjë në distancë me dy teknikat e parashikuara duke vëzhguar të gjitha fazat e kërcimit; - të kërcëjë saktë në distancë me të dy teknikat e ofruara, duke respektuar të gjitha fazat e kërcimit; - të konkurrojnë në kërcim së gjati duke zbatuar të dy teknikat;
		- Kërcim së larti me teknikat „barkushe, me shpinë - fosberi”	- Mësuesi shpjegon dhe demonstroi kërcimin së larti (barkushe, me shpinë - fosberi”) duke përdorur metodën sintetike, analitike dhe të kombinuar të punës. Nxënësit fillestarë kryejnë kërcim së larti në faza, dhe më pas kryejnë një teknikë të plotë të kërcimit së larti.	- të kërcëjë në lartësi me dy teknikat e parashikuara duke respektuar të gjitha fazat; - të hidhen lart në lartësi me të dy teknikat, duke respektuar të gjitha fazat; - të konkurrojnë në kërcim së larti me të dy teknikat;
3.	- hedh gjyle me "teknikë shkollore dhe racionale", duke ndjekur rregullat.	- Hedhja e gjyles: „teknika shkollore dhe racionale”	- Mësuesi shpjegon dhe demonstroi hedhjen e një topi me të dy teknikat, duke përdorur	- të hedh gjyle me dy teknikat e ofruara; - të hedhë saktë me të dy teknikat;



			metodën analitike, sintetike dhe të kombinuar të punës. Nxënësit fillimisht kryejnë hedhjen e topit në faza, dhe më pas kryejnë teknikat e plota të hedhjes së topit.	-të konkurrojnë në hedhjen e një topi me të dy teknikat.
--	--	--	---	--

GJIMNASTIKA SPORTIVE				
Nr. rend	Rezultatet e mësimit	Përmbajtjet dhe konceptet	Aktivitetet dhe metodat	Kriteret e vlerësimit*
1.	<b>AKROBATIKA</b> <b>Nxënësi/nxënësja do të aftësohet të:</b>  - ekzekutojë elemente gjimnastike në parter, individualisht dhe në kompozicion.	- Kapërdimi rrotullues	- Mësuesi shpjegon elementin dhe e demonstroi atë, duke përdorur metodën sintetike të punës, dhe nxënësit ndjekin udhëzimet e punës dhe kryejnë elementin.	<b>Nxënësi/nxënësja mund të:</b> - realizoj kapërdim fluturues; - të realizoj drejt kapërdimin fluturues përmes një fluturuese siç duhet përmes një medicinbolli; - për të kryer një kapërdim fluturues përmes dy - tre medicinbollave;
		- Kapërdimi mbrapa	-Mësuesi shpjegon elementin dhe e demonstroi atë duke përdorur metodën sintetike dhe analitike të punës. - Nxënësit ndjekin udhëzimet për punë, kryejnë ushtrime për zotërimin më të lehtë të elementit, pastaj e kryejnë atë plotësisht.	- të zbatojë kapërdim mbrapa në mënyrë të pavarur; - në mënyrë të pavarur dhe teknika të rregullta të zbatojë kapërdimin mbrapa; - të ekzekutojë dhe të ndërlihd me koordinim dy e më tepër kapërdimë mbrapa;

\* Janë aplikuar standarde/indikatore për arritjet e rezultateve në bazë të së cilës përcaktohen kriteret e vlerësimit.

	- Qëndrimi në kokë	-Mësuesi shpjegon dhe demonstroi elementin. Nxënësit ndjekin udhëzimet e punës, kryejnë ushtrime për zotërimin më të lehtë të elementit, pastaj e kryejnë atë në tërësi.	- për të kryer një qëndrim në kokë me ndihmën; - të kryejë qëndrimin në kokë në mënyrë të pavarur; - të kryejë qëndrimin në kokë në mënyrë të pavarur dhe të saktë;
	-Qëndrimi në duar	- Mësuesi shpjegon elementin dhe e demonstroi atë duke përdorur metodën sintetike të punës. - Nxënësit ndjekin udhëzimet për punë, kryejnë ushtrime për zotërimin më të lehtë të elementit.	- të kryejë qëndrimin në duar me ndihmë; - të kryejë një pozicion në këmbë në mënyrë korrekte dhe me ndihmë; - të kryejë qëndrimin e pavarur në duart e tij / saj në mënyrë korrekte dhe të saktë;
	-Rrokullisje anash (ylli)	-Mësuesi shpjegon elementin dhe e demonstroi atë, duke përdorur metodën sintetike, analitike dhe të kombinuar të punës. -Nxënësit ndjekin udhëzimet për punë, kryejnë ushtrime për zotërimin më të lehtë të elementit, e kryejnë elementin në faza, pastaj në mënyrë të plotë.	- për të kryer një rrokullisje në anën (yllin) në mënyrë të pavarur; - kryen në mënyrë të pavarur dhe të saktë një rrokullisje teknike në anën ("ylli"); - lidh në mënyrë të pavarur dhe të saktë 2 ose më shumë lëvizje anash ("ylli");

		- Përbërja e ushtrimeve në parter	- Mësuesi shpjegon dhe demonstroi kompozime të ushtrimeve me gjithnjë e më shumë elementë. - Nxënësit ndjekin udhëzimet për kompozimin e ushtrimeve dhe kryejnë përbërjen e ushtrimeve sipas njohurive dhe aftësive të tyre.	- të kryejnë një përbërje të një ushtrimi me 1/2 nga elementët e studiuar në katin përdhës; - të kryejnë një përbërje të një ushtrimi me më shumë se 1/2 të elementeve të studiuar; - të kryejnë një përbërje të ushtrimit nga të gjithë elementët e studiuar në katin përdhës.
2.	<b>PARALELE</b> <b>Nxënësi do të aftësohet të:</b>  - realizon elemente gjimnastike në paralele, në veçanti dhe në kompozicion.	-Lëkundje në mbështetje	- Mësimdhënësi e sqaron dhe demonstroi elementin. - Nxënësit i përcjellin udhëzimet për punë dhe e zbatojnë elementin.	- Të demonstrojnë lëkundje në mbështetje me këmbë të shtrira; - të demonstrojnë lëkundje në mbështetje me këmbë të shtrira dhe amplituda të mëdha; - të realizojnë lëkundje në mbështetje me këmbë të shtrira dhe amplituda të mëdha;
		- Lëkundje në mbështetje dhe ulje këmbëhapur në paralele	- Mësimdhënësi e sqaron dhe demonstroi elementin. - Nxënësit i përcjellin udhëzimet për punë dhe e zbatojnë elementin.	- të demonstrojnë lëkundje në mbështetje me këmbë të shtrira dhe ndenjë këmbëhapur në paralele; - të demonstrojnë lëkundje në mbështetje me këmbë të shtrira me amplituda më të mëdha dhe këmbëhapur në paralele; - të demonstrojnë lëkundjen e duhur në mbështetje me këmbët e shtrira, amplituda të mëdha dhe në paralele këmbëhapur;

		-Qëndrim në shpatulla në paralele	Mësimdhënësi e sqaron dhe demonstroi elementin. Nxënësit i përcjellin udhëzimet për punë dhe e realizojnë qëndrimin në shpinë.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Të realizojë qëndrimin në shpinë në paralele me këmbë të shtrira me ndihmë;</li> <li>- Në mënyrë të pavarur të zbatojë qëndrimin në shpinë në paralele me këmbë të shtrira;</li> <li>- Në mënyrë të pavarur dhe teknike të zbatojë qëndrimin në shpinë në paralele;</li> </ul>
		- Kapërdimi para në paralele nga qëndrimi në shpinë	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mësimdhënësi e sqaron dhe demonstroi elementin.</li> <li>- Nxënësit i përcjellin udhëzimet për punë dhe e realizojnë elementin.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nga qëndrimi në shpinë me ndihmë të zbatojë kapërdimin para në paralele këmbëhapur;</li> <li>- Në mënyrë të pavarur të zbatojë kapërdimin para nga qëndrimi në shpinë këmbëhapur në paralele.</li> <li>- I pavarur dhe me teknike të zbatojë drejt kapërdimin para nga qëndrimi në shpinë këmbëhapur në paralele;</li> </ul>
		- Dalje në lëkundje para nga lëkundja në mbështetje	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mësuesi shpjegon dhe demonstroi një dalje në lëkundje para nga lëkundja në mbështetje.</li> <li>- Nxënësit ndjekin udhëzimet e punës dhe kryejnë elementin duke zbatuar metodën analitike dhe sintetike të punës.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- nga lëkundja në mbështetje të bëjë kërcim në paralele me këmbë të shtanguara;</li> <li>- nga lëkundja në mbështetje të realizojë në mënyrë të pavarur kërcim në mbështetje me këmbë të shtanguara;</li> <li>- nga lëkundja në mbështetje të realizojë në mënyrë të pavarur kërcim në paralele;</li> </ul>

	<p>- Dalje në lëkundje me rrotullim për 180° përbrenda nga lëkundja në mbështetje</p>	<p>- Mësmdhënësi e sqaron edhe nga lëkundja në mbështetje në paralele demonstroi kërcim përbrenda me rrotullim 180°.</p> <p>- Nxënësit ndjekin udhëzimet e punës dhe kryejnë elementin në pjesë dhe në mënyrë të plotë (analitike dhe sintetike).</p>	<p>- të zbatoj dalje në lëkundje para nga lëkundja në mbështetje me rrotullim përbrenda 180° me këmbë të shtanguara dhe me ndihmën e lëkundjes në mbështetje në paralele;</p> <p>- I pavarur dhe me teknika të zbatoj drejt dalje në lëkundje me rrotullim përbrenda për 180° nga lëkundja në mbështetje;</p>
	<p>- Ushtrimet në paralele</p>	<p>- Mësuesi shpjegon dhe demonstroi përbërjen e stërvitjes në paralele.</p> <p>- Nxënësit ndjekin udhëzimet për kryerjen e përbërjes së ushtrimit dhe kryejnë përbërjen e ushtrimit në paralele.</p>	<p>- të demonstrojë përbërjen e një ushtrimit në paralele me 1/2 e elementeve të mësuara në mënyrë të pavarur, me mangësi në koordinim dhe ritëm;</p> <p>- të demonstrojë në mënyrë të pavarur përbërjen e një ushtrimit nga të gjithë elementët e mësuara në paralele me disa mangësi të vogla në koordinim dhe ritëm;</p> <p>- në mënyrë të pavarur dhe me teknika të saktë për të kryer një përbërje të ushtrimit nga të gjithë elementët e studiuar në paralele me koordinim dhe ritëm të përshtatshëm.</p>

3.	<b>RRATHËT</b> <b>Nxënësi/nxënësja do të aftësohet të:</b>  - realizoj elemente gjimnastikore në rrethë, në veçanti edhe në kompozicion.	- Lëkundje në rrethë (rreth në lartësi)	- Mësuesi shpjegon dhe demonstroi elementin. - Nxënësit ndjekin udhëzimet e punës dhe kryejnë lëkundjen në një rreth të lartë.	- Lëkundje (kondicioner) për të kryer lëkundje në një rreth me këmbë të shtrira; - me lëkundje për të kryer lëkundjen e duhur të një rreth me këmbë të shtrira me amplituda më të vogla; - me lëkundje për të kryer lëkundjen e duhur në një rreth me këmbë të shtrira me amplituda të mëdha;
		- (rreth i ulët dhe i lartë)	- Mësuesi shpjegon dhe demonstroi përmbajtje. - Nxënësit ndjekin udhëzimet për punë dhe kryejnë uzav.	- me reflektim me njërin këmbë për të kryer në mënyrë të pavarur një lëkundje me këmbë të mbledhura në një rreth të ulët; - me reflektim me njërin këmbë për të kryer në mënyrë të pavarur një kërcim me këmbë të shtrira në një rreth të ulët; - në mënyrë të pavarur dhe me teknikë të saktë për të kryer frenim në rreth të lartë;
		- Rrotullim mbrapa (rreth i ulët dhe i lartë)	Mësuesi e sqaron dhe demonstroi kapërdimin mbrapa në rreth. - Nxënësit i përcjellin udhëzimet për punë dhe realizojnë kapërdim mbrapa në rreth të ulët dhe të lartë.	- në një bosht të ulët për të kryer kapërdimin prapa me këmbët e mbledhura në mënyrë të pavarur; - në një rreth të ulët për të bërë në mënyrë të pavarur një kapërdim mbrapa me këmbë të shtrira; - në rreth të lartë në mënyrë të pavarur dhe me teknikë të saktë për të kryer kapërdim mbrapa;

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rrotullim para (rreth i ulët dhe i lartë)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mësuesi shpjegon dhe demonstroi kapërdimin përpara në bosht.</li> <li>- Nxënësit ndjekin udhëzimet e punës dhe kryejnë kapërdimin para.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- për të bërë një lëkundje mbrapa në një bosht të ulët me këmbë të mbledhura dhe me ndihmë;</li> <li>- për të kryer lëkundje mbrapa me këmbë të shtrira me amplituda të vogla;</li> <li>- të realizojë teknikisht lëvizje të drejta mbrapa me lëvizje stabile dhe të lehtë.</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dalje mbrapa (rreth i lartë)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mësimdhënësi e sqaron dhe demonstroi lëvizjen mbrapa nga lëkundja në rreth.</li> <li>- Nxënësit i përcjellin udhëzimet për punë dhe bëjnë lëvizje mbrapa.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- për të kryer një kërcim mbrapa me këmbë të ndërlikuara në një rreth;</li> <li>- për të kryer një lëkundje mbrapa me këmbë të shtrira në një rreth me amplituda më të vogla;</li> <li>- të kryejë drejt me teknika një lëkundje mbrapa me lëvizje stabile dhe të lehtë;</li> </ul>
4.	<p><b>UNAZA</b>  <b>Nxënësi do të aftësohet të:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- bëj elemente gjimnastikore në unaza në veçanti dhe në një tërësi.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Varje në lartësi dhe ndryshimi i lartësive (varje para, varje uzneto (mbledhur), varje me kokën teposht dhe varje prej mbrapa)</li> </ul>	<p>Mësuesi shpjegon dhe demonstroi lartësitë e unazave individualisht dhe të lidhura në një tërësi.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nxënësit ndjekin udhëzimet e punës dhe kryejnë rathët individualisht dhe të lidhur në një tërësi.</li> </ul>	<p>të kryejë lartësi dhe të ndryshojë lartësitë e unazave me këmbë të shtrira dhe me ndihmë;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- të kryejë lartësi në mënyrë të pavarur dhe të ndryshojë lartësitë e byzylykëve me këmbë të skuqura individualisht dhe në tërësi;</li> <li>- të kryejë në mënyrë të pavarur lartësitë teknikisht të sakta dhe ndryshimin e lartësive, individualisht dhe të lidhur në një tërësi;</li> </ul>

		<p>- Lëkundja në unaza, para, mbrapa dhe kërcim mbrapa</p>	<p>Mësuesi shpjegon dhe demonstroi lëkundjen e unazave në pjesën e përparme dhe të pasme dhe kërcimin në pjesën e pasme.</p> <p>- Nxënësit ndjekin udhëzimet e punës dhe kryejnë lëkundje në pjesën e përparme dhe të pasme dhe lëkundje në pjesën e pasme.</p>	<p>të bëj lëkundje të unazave në pjesën e përparme dhe të pasme me këmbë të përdredhura dhe të hidheni në pjesën e pasme;</p> <p>- të bëjë lëkundje byzylykësh me këmbë të shtrira para dhe mbrapa me amplituda të vogla dhe të kërcëjë mbrapa;</p> <p>- në mënyrë të pavarur dhe teknikisht të saktë për të kryer lëkundjen e lidhjeve në pjesën e përparme dhe të pasme me amplituda të mëdha dhe kërcimin në pjesën e pasme me një ulje të qëndrueshme dhe të butë;</p>
		<p>- Luhatje</p>	<p>- Mësimdhënësi sqaron dhe demonstroi luhatjen e unazave.</p> <p>- Nxënësit i përcjellin udhëzimet për punë dhe realizojnë luhatjen e unazave.</p>	<p>- të bëjnë lëkundje të unazave me këmbë të mbledhura;</p> <p>- të bëj luhatje të unazave me këmbë të shtrira me amplituda të vogla;</p> <p>- në mënyrë të pavarur dhe teknikisht të saktë për të kryer luhatjen e unazave me amplituda të mëdha.</p>



5.	<b>KËRCIMET</b> <b>Nxënësi / nxënësja do të aftësohet të:</b>  - të realizoj kërcime mbi kaluç me teknikë hapërimi dhe të mbledhur“	-Kërcim mbi kaluç, teknika e hapërimit“	- Mësuesi shpjegon dhe demonstroi kërcimin e dhive me "teknikë hapash" duke përdorur metodën sintetike dhe analitike të punës. - Nxënësit ndjekin udhëzimet për punë dhe e kryejnë elementin në faza, pastaj në tërësi.	- Për të kryer një kërcim mbi një kaluç me "teknikë hapërimi" me këmbë të shtrira dhe me ndihmë; - të kryejë një kërcim mbi një kaluç me "teknikë të hapërimit" me këmbë të shtrira në mënyrë të pavarur; - në mënyrë të pavarur dhe me teknikë të drejtë të bëjë të një kërcim me një teknikë "hapërimi" me kapje;
		- Kërcim mbi kaluç me teknikën „e shtanguar (të mbledhur)“	- Mësuesi shpjegon dhe demonstroi hedhjen mbi kaluç me një teknikë "të shtanguar", duke përdorur metodën sintetike dhe analitike të punës. - Nxënësit ndjekin udhëzimet për punë dhe e kryejnë elementin në faza, dhe më pas në tërësi.	- për të kryer një kërcim mbi një kaluç me një teknikë "të mbledhur" me këmbë të zgjatura dhe më të hapura me ndihmë; - të kryejë një kërcim të saktë me "teknikë të shtanguar" në mënyrë të pavarur; - në mënyrë të pavarur dhe teknikisht të saktë për të kryer një kërcim me një teknikë "të tkurrur";
6.	<b>TRAU</b> <b>Nxënësi/nxënësja do të aftësohet të:</b>  - bëjë elemente të gjimnastikës në traun gjimnastikor në kompozicion.	-Kërcim me të dy këmbët në traun gjimnastikor.	- Mësuesi shpjegon dhe demonstroi hedhjen mbi një tra gjimnastikor me të dyja këmbët jashtë vendit dhe me nxitim. - Nxënësit ndjekin udhëzimet për punë dhe kryejnë një kërcim në traun gjimnastikor me të dy këmbët nga vendi dhe me vrull.	- për të kryer një kërcim me të dy këmbët në një rreze gjimnastike nga një vend me ndihmë; - për të kryer një kërcim në një tra gjimnastikor me të dy këmbët me një nxitim të vogël dhe me ndihmë; - në mënyrë të pavarur dhe me teknikë të saktë për të kryer një kërcim në një tra gjimnastikor me të dy këmbët me vrap;

		<p>- Ecja me gjuhëzim dhe kërcime të fëmijëve në trarin gjimnastikor</p>	<p>- Mësuesi shpjegon dhe demonstroi ecjen me gjuhëzim dhe kërcime të fëmijëve mbi trarin gjimnastikor. - Nxënësit përmes drejtimeve të dhëna kryejnë ecjen me gjuhëzim dhe kërcime të fëmijëve mbi trarin gjimnastikor.</p>	<p>- për të kryer ecje me gjuhëzim dhe kërcime të fëmijëve në një tra gjimnastikor me pozicion të pasaktë të trupit dhe këmbëve; - të kryejë ecje me gjuhëzim dhe kërcime të fëmijëve në një tra gjimnastikor me ekuilibër të prishur; - në një pozicion të ekuilibruar dhe me teknika të sakta për të kryer ecjen me gjuhëzimin dhe kërcimet e fëmijëve në një tra gjimnastikor;</p>
		<p>- Kthimi i trarit gjimnastikor për 180°</p>	<p>- Mësuesi shpjegon dhe demonstroi kthimin e 180° në një tra gjimnastikor. - Nxënësit, përmes udhëzimeve të dhëna për punë, kryejnë një kthesë 180° në një tra gjimnastikor.</p>	<p>të realizoj një rrotullim në një tra gjimnastikor për 180° me këmbë të përkulura me ndihmën; - të bëjë një rrotullim në një tra gjimnastikor për 180° me këmbë drejt me ndihmën dhe lëvizjen e vazhdueshme; - të kryej një rrotullim në një tra gjimnastikor për 180° në mënyrë të pavarur dhe teknikisht saktë;</p>

		- Peshorja ballore në traun gjimnastikor		- për të kryer një peshore ballore në një tra gjimnastikor me këmbë të përkulura dhe me ndihmë; - për të kryer një peshore ballore në një tra gjimnastikor me këmbë të shtrira pa ndihmë në një pozicion të ekuilibruar; - për të kryer një peshore ballore në një tra gjimnastikor në mënyrë të pavarur, teknikisht të saktë dhe në një pozicion të ekuilibruar;
		- Kërcim me trup të lakuar në traun gjimnastikor	Mësimdhënësi sqaron dhe demonstroi kërcim nga traun gjimnastikor me trup të lakuar me zbatimin e metodës sintetike dhe analitike të punës. Nxënësit I përcjellin udhëzimet e dhëna për punë dhe realizojnë kërcim në traun gjimnastikor me trup të lakuar	- për të kryer një kërcim nga një tra gjimnastikor me një trup të përkulur mjaftueshëm dhe një rënie jo të drejtë; - për të kryer një kërcim nga një tra gjimnastikor me një trup të përkulur, me reflektim të pamjaftueshëm të lartë dhe një ulje jo të drejtë; - të kryejë kërcim me teknika të duhura nga një tra gjimnastikor me trup të përkulur, reflektim të lartë dhe ulje të rregullt dhe të butë;
		- Ekzekutimi i elementeve të mësuara në traun gjimnastikor në veçanti dhe të ndërlidhura në kompozicion	- Mësuesi shpjegon dhe demonstroi elemente, individualisht dhe një përbërje të elementeve të studiuar në një tra gjimnastikor. - Nxënësit kryejnë elemente individualisht dhe përbërjen e ushtrimit nga elementët e mësuara në traun gjimnastikor sipas udhëzimeve të dhëna.	- të demonstrojë elemente individualisht dhe përbërjen e ushtrimit nga elementët e mësuara të një rreze gjimnastike me mangësi teknike dhe me ritëm të ndërprerë; - të demonstrojë elemente individualisht dhe përbërjen e ushtrimit nga elementët e mësuara të traut

				<p>gjimnastikor drejt dhe me ritëm të ndërprerë;</p> <p>- të demonstrojë elemente në veçanti dhe përbërje të ushtrimeve nga elementet e mësuara në traun gjimnastikor drejt dhe me ritëm të drejtë;</p>
7.	<p><b>PARALELE NË DY LARTËSI</b>  <b>Nxënësja do të jetë e aftë të:</b></p> <p>- ekzekutojë elemente gjimnastikore në paralele në dy lartësi në veçanti dhe të ndërlydhura në kompozicion.</p>	<p>- Ngjitje në një shkop me lartësi të ulët mbi paralelen me dy lartësi me reflektim me një këmbë</p>	<p>- Mësuesi shpjegon dhe demonstroi ngjitjen (uzmav) me një mjet (shkop) me një këmbë në paralelet në dy lartësi.</p> <p>- Nxënësit ndjekin udhëzimet e punës dhe kryejnë një reflektim të ulët me një këmbë në paralele me dy lartësi.</p>	<p>- për të kryer një ngritje në një paralele me dy lartësi me një reflektim me një këmbë me këmbë të mbledhura;</p> <p>-për të kryer një reflektim të ulët me një këmbë në një tezgjah me dy lartësi me këmbë të shtrira;</p> <p>- për të kryer në mënyrë të pavarur dhe teknikisht saktë uznav (ngjitje) me reflektim me një këmbë në një paralele me dy lartësi;</p>
		<p>- Kapërdim mbrapa nga lëkundja para në një lartësi të ulët në paralelen me dy lartësi</p>	<p>- Mësuesi shpjegon dhe demonstroi kapërdim mbrapa nga lëvizja para në paralelen e ulët me dy lartësi.</p> <p>- Nxënësit ndjekin udhëzimet e punës dhe kryejnë një kapërdim mbrapa nga këmbëngulja përpara një të ulët në një paralele me dy lartësi.</p>	<p>- për të kryer kapërdimin mbrapa nga lëvizja përpara me këmbë të mbledhura;</p> <p>- për të bërë një kapërdim mbrapa nga një lëvizje e përparme me këmbë të shtrira;</p> <p>- në mënyrë të pavarur dhe me teknikë të saktë për të kryer kapërdimin mbrapa nga pjesa e përparme;</p>

		- Kapërdimi mbrapa nga pjesa e përparme në një paralele me dy lartësi	- Mësuesi shpjegon dhe demonstroi një kapërdim mbrapa nga një lëvizje para në një shtyllë të ulët paralele me dy lartësi. - Nxënësit ndjekin udhëzimet e punës dhe kryejnë një kapërdim përpara nga një lëvizje para në një shtyllë të ulët të paraleles me dy lartësi.	- të kryejë një kapërdim përpara nga qëndrimi para në një paralele me dy lartësi me këmbë të mbledhura dhe me ndihmë; - për të kryer në mënyrë të pavarur një kapërdim përpara nga një qëndrim me këmbë të mbledhura; - në mënyrë të pavarur dhe me teknikë të saktë për të kryer kapërdim përpara nga qëndrimi ulur.
--	--	---	--	---

BASKETBOLLI				
Nr. rend	Rezultatet e mësimit	Përmbajtjet dhe konceptet	Aktivitetet dhe metodat	Kriteret e vlerësimit*
1.	<b>Nxënësi/nxënësja do të jetë në gjendje:</b>  - kryen elementet bazë të basketbollit dhe luan basketboll me respektimin e rregullave të lojës.	- Udhëheqja e topit të basketbollit në vend dhe lëvizja në drejtime të ndryshme me shpejtësi të caktuar.	- Mësuesi shpjegon dhe demonstroi verbalisht basketbollin duke mbajtur një top në vend dhe duke lëvizur në drejtime të ndryshme me shpejtësi të ndryshme. - Nxënësit ndjekin udhëzimet për punë, drejtojnë topin në vend dhe lëvizin në drejtime të ndryshme, me një rritje të përhershme të shpejtësisë.	<b>Nxënësi/nxënësja mund të:</b> - të drejtojë një top me një dorë duke vrapuar shpejt; - ta drejtojë topin në mënyrë të alternuar me të dy duart me vrapim të shpejtë dhe në drejtime të ndryshme me një kundërshtar pasiv; - ta drejtojë topin në mënyrë të pandryshueshme me të dy duart me shpejtësi maksimale dhe në drejtime të

\* Janë aplikuar standarde/indikatore për arritjet e rezultateve në bazë të së cilës përcaktohen kriteret e vlerësimit.

				ndryshme, me një kundërshtar aktiv dhe ta zbatojë me sukses në lojë;
		-Pasimet dhe pritjet themelore të basketbollit në vend dhe lëvizje (me dy duar nga gjoksi, mbi kokë, duke kërcyer nga toka, me njëren dorë).	- Mësuesi shpjegon dhe demonstroi verbalisht kalimet dhe pritjet bazë të topit të basketbollit në vend dhe lëvizje. - Nxënësit ndjekin udhëzimet për punë dhe përmes formave dhe aktiviteteve të ndryshme kryejnë pasime dhe pritje bazë të topit në vend dhe lëvizje.	- të realizojë pasimin dhe marrjen e topit në mënyra të ndryshme në distanca të shkurtra dhe të gjata me një kundërshtar pasiv; - për të kryer në mënyrë korrekte dhe të saktë pasimet dhe pritjet e topit në distanca më të mëdha me një kundërshtar gjysmë aktiv; - të bëjë pasime dhe pritje të sakta të topit në distanca të ndryshme në kushtet e lojës;

		<p>- Hedhja e topit në kosh pa kërcim dhe goditje kërcimi nga pozicione të ndryshme</p>	<p>- Mësuesi komunikon verbalisht dhe demonstroi duke gjuajtur në kosh pa dhe me kërcim nga pozicione të ndryshme. - Nxënësit ndjekin udhëzimet për punë, në fillim pa kërcim, pastaj me një goditje kërcimi e hedhin topin në kosh nga pozicione të ndryshme me një rritje të përhershme në distancë.</p>	<p>- për të kryer një goditje kërcimi me një kundërshtar pasiv; - të kryejë saktë një goditje kërcimi nga pozicione të ndryshme me një kundërshtar gjysmë aktiv; - për të kryer me sukses një goditje kërcimi nga pozicione të ndryshme dhe distanca të ndryshme në kushtet e lojës;</p>
		<p>-Dy hapëshi i basketbollit</p>	<p>- Mësuesi shpjegon dhe demonstroi verbalisht basketbollin në dy hapa duke adoptuar metodën analitike dhe sintetike të punës. - Nxënësit ndjekin udhëzimet për punë dhe përmes paraprakeve të përshtatshme realizojnë basketbollin me dy hapa, së pari në faza, dhe më pas me një teknikë të plotë.</p>	<p>- të rrokulliset rreth një stende dhe të kryejë dy hapa duke kaluar një top; - të rrokulliset saktë me një kundërshtar gjysmë aktiv dhe të kryejë dy hapa duke kaluar topin; - të kryejë me sukses basketboll me dy hapa duke rrotulluar topin duke u rrotulluar në kushtet e lojës;</p>
		<p>-Rrotullimi</p>	<p>- Mësuesi shpjegon dhe demonstroi verbalisht rrotullimin. - Nxënësit ndjekin udhëzimet e punës dhe kryejnë rrotullimin.</p>	<p>- të kryejë rrotullim në drejtime të ndryshme; - për të kryer rrotullim me një kundërshtar aktiv; - të kryejë me sukses rrotullimin në të gjitha drejtimet në kushtet e lojës;</p>
		<p>-Loja në një dhe dy kosha me zbatimin e elementeve të mësuara</p>	<p>Mësuesi shpjegon verbalisht, komunikoi rolet e lojtarëve në mbrojtje dhe sulm dhe i korrigjoi ata gjatë lojës sipas rregullave.</p>	<p>- të lëvizë në fushë sipas rolit të marrë dhe të zbatojë të gjithë elementët e studiuar në një lojë me një dhe dy kosha sipas rregullave;</p>

			<p>- Nxënësit ndjekin udhëzimet për punë, marrin pozicionet e tyre në mbrojtje dhe sulm dhe luajnë basketboll në një dhe dy kosha në përputhje me rregullat.</p>	<p>- të lëvizë saktë në fushë sipas rolit të marrë dhe të zbatojë të gjithë elementët e mësuar në një lojë me një dhe dy kosha, duke respektuar rregullat e lojës; - të zbatojë me kohë dhe me sukses të gjithë elementët e mësuar në një lojë me një dhe dy kosha duke respektuar të gjitha rregullat e lojës.</p>
--	--	--	--	---



HENDBOLLI				
Nr. rend	Rezultatet e mësimit	Përmbajtjet dhe konceptet	Aktivitetet dhe metodat	Kriteret e vlerësimit*
1.	<p><b>Nxënësi/nxënësja do të aftësohet të:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- të zbatoj elementet bazë të hendbollit dhe të luajë hendboll duke respektuar rregullat e lojës</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasimi dhe marrja bazë e një topi në vend dhe lëvizje (mbi kokë, në lartësinë e gjoksit, në lartësinë e kërdhokullave dhe duke u rrotulluar në tokë).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mësuesi shpjegon dhe demonstroi verbalisht pasimin dhe marrjen e një topi në mënyra të ndryshme në vend dhe lëvizje dhe përcakton format, strukturën dhe parimet e punës.</li> <li>- Nxënësit ndjekin udhëzimet për punë, bëjnë pasime dhe pritje të topit me rritje të përhershme të distancës, me kundërshtar pasiv, gjysmë aktiv dhe aktiv dhe i zbatojnë ato në lojë.</li> </ul>	<p><b>Nxënësi/nxënësja mund:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- të bëjë pasime dhe të marrë topin në mënyra të ndryshme në një distancë më të madhe me një kundërshtar pasiv;</li> <li>- të kryejë saktë pasimet dhe pritjet e topit në mënyra të ndryshme në një distancë më të madhe me një kundërshtar gjysmë aktiv;</li> <li>- të kryejë me kohë dhe me saktësi pasimin dhe marrjen e duhur të topit në lojë;</li> </ul>

\* Janë aplikuar standarde/indikatore për arritjet e rezultateve në bazë të së cilës përcaktohen kriteret e vlerësimit.

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Udhëheqja e topit (në vend, në lëvizje me shpejtësi në rritje progresive, në drejtime të ndryshme, udhëzime të ngjashme si gjarpërinjtë), me kundërshtar pasiv dhe gjysmë aktiv, aktiv dhe në kushte loje</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mësuesi komunikon verbalisht dhe demonstroi hendbollin që mban topin në vend dhe lëviz në drejtime të ndryshme dhe vendos format, strukturën dhe parimet e punës.</li> <li>- Nxënësit ndjekin udhëzimet për punë, kryejnë ushtrime për zotërimin më të lehtë të elementit, kryejnë elementin me kundërshtar pasiv, gjysmë aktiv dhe aktiv, zbatojnë elementin në kushtet e lojës.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Të udhëheq topin me shpejtësi të madhe me ndryshimin e drejtimit, me kundërshtar pasiv.</li> <li>- Të udhëheq drejt topin duke ndryshuar drejtimin me vrap të shpejt me kundërshtar gjysmë aktiv;</li> <li>- Të udhëheq drejt topin me ndryshimin adekuat të drejtimit me vrapim të shpejt;</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gjuajtja në portë me një hap përpara</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mësuesi shpjegon dhe demonstroi verbalisht një goditje në portë me një hap dhe përcakton format, strukturën dhe parimet e punës.</li> <li>- Nxënësit ndjekin udhëzimet për punë, kryejnë ushtrime për zotërimin më të lehtë të elementit, kryejnë elementin pa kundërshtar dhe me një kundërshtar gjysmë aktiv dhe aktiv. Aplikojnë elementin në kushtet e lojës.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- për të gjuajtur në një gol me një hap përpara me një kundërshtar pasiv;</li> <li>- për të gjuajtur në një gol me një hap teknikisht të saktë me një kundërshtar gjysmë aktiv;</li> <li>- për të gjuajtur në një gol me një hap, teknikisht të saktë dhe në lojë;</li> </ul>

		<p>- Gjuajtja në portë nga pozicioni i krahut</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mësuesi shpjegon dhe demonstroi verbalisht një goditje në portë nga pozicioni i krahut dhe përcakton metodat, format, strukturën dhe parimet e punës.</li> <li>- Nxënësit ndjekin udhëzimet për punë, kryejnë ushtrime dhe aktivitete për zotërimin më të lehtë të elementit, kryejnë elementin pa kundërshtar dhe me një kundërshtar gjysmë aktiv dhe aktiv. Aplikojnë elementin në kushtet e lojës.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- të gjuajë një gol nga pozicioni i krahut me një kundërshtar gjysmë aktiv;</li> <li>- të gjuaj drejt në një gol nga pozicioni i krahut saktë me një kundërshtar aktiv dhe me një kënd të shtuar të goditjes;</li> <li>- të gjuajë saktë dhe preciz në një gol nga pozicioni i krahut në lojë;</li> </ul>
		<p>Goditje në portë nga pozicioni i një sulmuesi (piker) (nga vija, me një kërcim nga gjashtëhap, me një kthesë dhe me një rënie)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mësuesi shpjegon dhe demonstroi verbalisht një goditje në portë nga pozicioni i një sulmuesi rrethi në mënyrat e deklaruara dhe përcakton metodat, format, strukturën dhe parimet e punës.</li> <li>- Nxënësit ndjekin udhëzimet e punës, kryejnë ushtrime dhe aktivitete për zotërimin më të lehtë të elementit, kryejnë gjuajtjen e një goli nga pozicioni i një sulmuesi në formë të rrethit (duke kërcyer nga vija e gjashtë, duke u kthyer dhe duke rënë, lirshëm, me një kundërshtar pasiv dhe aktiv). Dhe aplikon elementin në kushtet e lojës.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- të gjuan në një gol nga pozicioni i një sulmuesi duke bërë rrotullime (zgjedhës) në mënyrat e deklaruara me një kundërshtar pasiv;</li> <li>- të gjuani saktë në një gol nga pozicioni i një sulmuesi rrethor në mënyrat e deklaruara me një kundërshtar aktiv;</li> <li>- të gjuan një gol në mënyrë korrekte dhe të saktë në mënyrat e përcaktuara nga pozicioni i një sulmuesi me rrotullime në lojë, sipas rregullave;</li> </ul>

		<p>-Kërcim i gjuajtur në lartësi</p>	<p>- Mësuesi shpjegon dhe demonstroi me gojë një kërcim së larti nga mbrapa dhe nga një pozicion qendror, përcakton metodat, format, strukturën dhe parimet e punës.  - Nxënësit ndjekin udhëzimet për punë, kryejnë ushtrime dhe aktivitete për zotërimin më të lehtë të elementit, kryejnë gjuajtjen e golit me një kërcim në lartësi nga shpina dhe pozicioni qendror në faza, dhe më pas me teknikë të plotë lirshëm, përmes pasivitetit dhe mbrojtje aktive. Ata gjithashtu aplikojnë elementin në kushtet e lojës.</p>	<p>- të demonstrojë një goditje me kërcim së larti përmes një blloku pasiv;  - të demonstrojë lartësinë e kërcimit përmes një blloku gjysmë aktiv;  - të demonstrojë një goditje kërcimi përmes një blloku aktiv në kushtet e lojës;</p>
--	--	--------------------------------------	--	--

VOLEJBOLLI				
Nr. rend	Rezultatet e mësimit	Përmbajtjet dhe konceptet	Aktivitetet dhe metodat	Kriteret e vlerësimit*
1.	<p>Nxënësi/nxënësja do të jetë në gjendje:</p> <p>- të kryejë elementet bazë të volejbollit dhe të luajë volejbolll në përputhje me rregullat e lojës.</p>	<p>- Refuzimi i topit me gishta në drejtime dhe distanca të ndryshme</p>	<p>- Mësuesi shpjegon dhe demonstroi verbalisht refuzimin e një topi me gishta. Vendos parimet, format dhe strukturën e punës.</p> <p>-Nxënësit ndjekin udhëzimet për punë, kryejnë ushtrime për zotërimin më të lehtë të elementit, realizojnë refuzimin e topit me gishta pa rrjetë, përmes rrjetës dhe duke rritur distancën dhe në drejtime të ndryshme. Ata gjithashtu aplikojnë elementin në kushtet e lojës.</p>	<p>Nxënësi/nxënësja mund:</p> <p>- ta refuzoj topin me gishtat e tij/saj në drejtime të ndryshme në distanca më të shkurtra me gabime më të vogla;</p> <p>- të kryejë saktë refuzimin e topit me gishta në drejtime të ndryshme dhe distanca më të gjata;</p> <p>- të kryejë saktë një refuzim topi me gishta në drejtime të ndryshme dhe distanca të gjata në kushtet e lojës;</p>
		<p>- Refuzimi i topit me parakrah në drejtime dhe distanca të ndryshme</p>		<p>- të gjuaj një top me parakrah në drejtime të ndryshme në distanca më të shkurtra dhe me gabime më të vogla;</p> <p>- të kryejë në mënyrë korrekte refuzimin e një topi me parakrah në drejtime të ndryshme dhe distanca më të gjata;</p> <p>- për të kryer në mënyrë korrekte një kërcim të një topi me parakrah në drejtime të ndryshme në kushtet e lojës.</p>

\* Janë aplikuar standarde/indikatore për arritjet e rezultateve në bazë të së cilës përcaktohen kriteret e vlerësimit.

		<p>- Shërbimi shkollor (l poshtëm)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mësuesi shpjegon dhe demonstroi verbalisht shërbimin shkollor (më të ulët). Vendosi parimet, format dhe strukturën e punës.</li> <li>- Nxënësit ndjekin udhëzimet për punë, kryejnë ushtrime për zotërimin më të lehtë të elementit. Ata kryejnë shërbimin shkollor (më të ulët) pa një rrjet në një distancë më të shkurtër, përmes një rrjeti në një distancë më të madhe dhe zbatojnë elementin në lojë.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- të kryejnë një shërbim shkollor me gabime më të shkurtra nga një distancë e shkurtër në rrjet;</li> <li>- të kryejnë siç duhet shërbimin shkollor nga fillimi;</li> <li>- të kryejnë siç duhet shërbimin shkollor nga fillimi në kushtet e lojës;</li> </ul>
		<p>- Shërbimi i tenisit (i lart)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mësuesi shpjegon dhe demonstroi verbalisht lëvizjen e tenisit (sipërm). Vendosi parimet, format dhe strukturën e punës.</li> <li>-Nxënësit ndjekin udhëzimet për punë, kryejnë ushtrime për zotërimin më të lehtë të elementit. Ata kryejnë lëvizjen e tenisit (sipërm) pa rrjetë në një distancë më të shkurtër, përmes një rrjete në një distancë më të madhe dhe aplikojnë elementin në lojë.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- me gabime më të vogla për të kryer topin përmes një rrjete të ulët me një kërcim;</li> <li>- për të kryer siç duhet një lidhje rrjeti përmes një blloku;</li> <li>- për të kryer bllokimin e duhur në kushtet e lojës;</li> </ul>
		<p>- Kapja e topit</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Mësuesi shpjegon dhe demonstroi verbalisht mprehjen e topit. Vendosi parimet, format dhe strukturën e punës.</li> <li>-Nxënësit ndjekin udhëzimet e punës, kryejnë ushtrime për zotërimin më të lehtë të elementit, kryejnë vendosjen e topit pa dhe përmes rrjetës, aplikojnë elementin në lojë.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- për të kryer një shërbim tenisi nga një distancë e shkurtër në rrjetë me gabime të vogla;</li> <li>- për të kryer shërbimin e duhur të tenisit nga fillimi;</li> <li>- të kryejnë një shërbim të duhur tenisi nga fillimi sa i përket lojës;</li> </ul>

		- Bllokimi i topit	-Mësuesi shpjegon verbalisht dhe demonstroi bllokimin e topit. Vendosi parimet, format dhe strukturën e punës. -Nxënësit ndjekin udhëzimet për punë, kryejnë ushtrime për zotërimin më të lehtë të elementit, kryejnë bllok pa dhe përmes një rrjeti. Ata aplikojnë elementin edhe në lojë.	- të vendoset saktë në një bllok të rrjetës dhe me gabime më të vogla bllokon një top të mprehur; - të vendosë dhe të bllokojë me sukses një top të rrotulluar; - për të bllokuar me sukses një top të mprehur në kushtet e lojës;
		- Loja në rrjet	-Mësuesi shpjegon dhe demonstroi verbalisht vendosjen e lojtarëve në fushën e volejbollit. Vendosi format, strukturën dhe parimet e punës - Nxënësit ndjekin udhëzimet për punë, kryejnë ushtrime për vendosjen më të lehtë të lojtarëve në fushë dhe luajnë sipas rregullave.	- të kryejë disa nga elementët e mësuar në lojë me gabime të vogla; - të kryejë saktë disa nga elementët e mësuar në lojë; - të zbatojë saktë dhe me sukses të gjithë elementët e mësuar në lojë.

FUDBOLLI				
Nr. rend	Rezultatet e mësimit	Përmbajtjet dhe konceptet	Aktivitetet dhe metodat	Kriteret e vlerësimit*
1.	<b>Nxënësi/nxënësja do të jetë në gjendje të:</b>	- Udhëheqja e topit me pjesën e sipërme, të brendshme dhe të jashtme nga këmba	- Mësuesi shpjegon dhe demonstroi udhëheqjen e topit me pjesën e sipërme, të jashtme dhe të brendshme të këmbës dhe vendos format, strukturën dhe parimet e punës.	<b>Nxënësi/nxënësja mund të:</b> - udhëheq topin me pjesën e sipërme, të brendshme dhe të jashtme të këmbës, duke alternuar me të dyja këmbët me një kundërshtar pasiv;

\* Janë aplikuar standarde/indikatore për arritjet e rezultateve në bazë të së cilës përcaktohen kriteret e vlerësimit.

	<p>- realizojë elemente themelore nga futbolla dhe ti zbatoj në lojë me respektimin e rregullave.</p>		<p>- Nxënësit ndjekin udhëzimet për punë, kryejnë ushtrime dhe aktivitete për zotërimin dhe përmirësimin e vrapimit të topit me një kundërshtar pasiv, gjysmë aktiv dhe aktiv.</p>	<p>- të drejtojnë topin saktë me pjesën e sipërme, të brendshme dhe të jashtme të këmbës, duke alternuar me të dyja këmbët me një kundërshtar gjysmë aktiv; - ta udhëheq topin në mënyrë korrekte dhe ta zbatojë me sukses në kushtet e lojës;</p>
	<p>Pasimi dhe marrja e topit me pjesën e sipërme, të brendshme dhe të jashtme të këmbës në vend dhe lëvizje</p>		<p>- Mësuesi shpjegon dhe demonstroi marrjen dhe dhënien e topit në vend dhe lëvizje dhe përcakton parimet, strukturën dhe format e punës. - Nxënësit ndjekin udhëzimet e punës, kryejnë ushtrime për zotërimin dhe përmirësimin e pasimit dhe dorëzimit të topit me një kundërshtar pasiv, gjysmë aktiv dhe aktiv.</p>	<p>- të gjuaj dhe të marrë një top me pjesën e sipërme, të brendshme dhe të jashtme të këmbës në vend dhe lëvizje; - të gjuaj dhe të marrë një top me pjesën e sipërme, të brendshme dhe të jashtme të këmbës në vend dhe lëvizje; - të gjuaj dhe të marrë saktë një top me pjesën e sipërme, të brendshme dhe të jashtme të këmbës në kushtet e lojës;</p>



		<p>-Gjuajtja e një goli me pjesën e sipërme, të brendshme dhe të jashtme të këmbës nga një vend, me hov dhe me udhëheqje</p>	<p>-Mësuesi komunikon verbalisht dhe demonstroi një goditje në portë me pjesën e sipërme, të brendshme dhe të jashtme të këmbës nga vendi, me vrull dhe nga udhëzimi dhe përcakton parimet, strukturën dhe format e punës. -Nxënësit ndjekin udhëzimet për punë, kryejnë ushtrime dhe aktivitete për kapërcimin dhe përmirësimin e goditjes (gjuajtjes).</p>	<p>- të gjuan në një gol me pjesën e sipërme, të brendshme dhe të jashtme të këmbës nga një vend, me nxitim dhe nga drejtimi; - të gjuan saktë në një gol me pjesën e sipërme, të brendshme dhe të jashtme të këmbës në mënyrë alternative me të dy këmbët nga vendi, me nxitim dhe nga drejtimi; - për të gjuajtur saktë në një gol me pjesën e sipërme, të brendshme dhe të jashtme të këmbës në kushtet e lojës;</p>
		<p>- Gjuajtja e një goli me kokë nga vendi dhe nga kërcimi</p>	<p>-Mësuesi komunikon verbalisht dhe demonstroi një goditje në portë me kokë nga vendi dhe në kërcim dhe përcakton parimet, strukturën dhe format e punës. -Nxënësit ndjekin udhëzimet për punë, kryejnë ushtrime dhe aktivitete për zotërimin dhe përmirësimin e goditjes me kokë.</p>	<p>- të gjuajë në një gol me kokë nga vendi dhe në një kërcim; - të gjuajë drejt një goli me kokën e tij nga vendi dhe me një kërcim; - të gjuaj në një gol me kokën e tij në një kërcim dhe ta zbatojë me sukses atë në kushtet e lojës;</p>

		- Loja e futbollit në dy porta	- Mësuesi shpjegon dhe demonstroi verbalisht vendosjen e lojtarëve në mbrojtje dhe sulm dhe përcakton parimet, strukturën dhe format e punës. -Nxënësit ndjekin udhëzimet e punës, kryejnë ushtrime dhe aktivitete për mbrojtjen dhe sulmin dhe luajnë në dy gola.	- të zbatojë disa nga elementët e mësuara në lojë; - të zbatojë saktë disa nga elementët e mësuar në lojë, duke respektuar disa rregulla të lojës; - të zbatojë saktë dhe me sukses të gjithë elementët e mësuara në lojë, duke respektuar rregullat e lojës.
--	--	--------------------------------	---	---

<b>Vlerësimi i arritjeve të nxënësve</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vlerësimi i arritjeve të nxënësve do të realizohet me notë numerike (nga 1 në 5).</li> <li>- Përmes vlerësimit diagnostikues, do të perceptohet dhe përfundohet gjendja fillestare e nxënësit (njohuritë, aftësitë dhe aftësitë psiko-fizike)</li> <li>- Për vlerësimin e arritjeve të nxënësve do të përdoren instrumente adekuate për vlerësim (çek lista, lista evidentuese etj.</li> </ul>
<b>Literatura dhe burimet tjera</b>	<b>Tekstet dhe doracakët e miratuar nga Ministria e Arsimit dhe Shkencës dhe burime të tjera mësimore.</b>
<b>Fillimi i zbatimit të programit mësimor</b>	<b>Viti shkollor 2021/2022</b>
<b>Institucioni/ Bartësi i programit</b>	<b>Byroja e Zhvillimit të Arsimit (BZHA)</b>

Nënshkrimi dhe data e miratimit të programit mësimor	nr. _____ viti _____  <p style="text-align: right;">MINISTRJA, Milla Carovska</p> <hr/>
Data e revizionit	