

Në bazë të nenit 55 paragrafi 1 të Ligjit për organizim dhe punë të organeve të administratës shtetërore (“Gazeta zyrtare e RM” nr.58/00 dhe 44/02) dhe neni 24 dhe 26 të ligjit për arsim të mesëm (“Gazeta zyrtare e RM” nr.44/95, 24/96, 34/96, 35/97, 82/99, 29/02, 40/03, 42/03, 63/04, 82/04, 55/05, 81/05, 113/05, 35/ 06, 70/06 dhe 51/07), ministri i arsimit dhe shkencës miratoi program mësimor në lëndën fakultative *sport fakultativ* për klasën e VI të arsimit fillor tetëvjeçar, përkatësisht për klasën e VII, VIII ose IX për arsimin fillor nëntëvjeçar.

MINISTRIA E ARSIMIT DHE SHKENCËS  
ENTI PËR ZHVILLIMIN E ARSIMIT

## **PROGRAMI MËSIMOR**

# **SPORTI FAKULTATIV**

LËNDË FAKULTATIVE

ARSIMI FILLOR

## **1. HYRJE**

Lënda mësimore sporti fakultativ nxënësit mund ta zgjedhin në klasën të VII, të VIII ose të IX në arsimin fillor nëntëvjeçar. Lënda fakultative është për nxënësit që shfaqin afinitete të veçanta për sportin, dëshirë për pjesëmarrje në gara dhe arritjen e rezultateve sportive dhe është në funksion të zhvillimit fizik të shëndetshëm dhe adekuat.

Programi mësimor ofron përvetësimin e elementeve bazë të disa sporteve. Nxënësit sipas afinitetit të tyre përcaktohen për një deri në dy sporte të programit me synimin që ata të përvetësojnë elemente të rinj nga ai sport, t'i perfeksionojnë mjeshhtëritë që i dinë duke i aplikuar ato në gara dhe arritjen e rezultateve sportive.

Në përcaktimin për zgjedhjen e sportit shkollor duhet të konsultohen dhe prindërit.

Lënda fakultative ka fond mësimor 2 orë në javë, përkatësisht 72 orë në vit.

### **SHËNIM:**

**Në pajtim me dinamikën për futjen e edukimit dhe arsimimit fillor nëntëvjeçar programi mësimor për nxënësit e klasës të VI të arsimit fillor tetëvjeçar të vitit shkollor 2008/09 është ekuivalent me programin mësimor për klasën e VII, të VIII ose të IX të arsimit fillor nëntëvjeçar.**

## 2. SYNIMET E PROGRAMIT MËSIMOR NË KLASËN E VII, VIII OSE TË IX

Nxënësi/nxënësja

- të realizoj ushtrime për zhvillim morfologjik adekuat dhe simetrik, mbajtjen e duhur të trupit në të gjitha pozicionet dhe funksion normal të aparatit lokomotor;
- të realizoj dhe kryej ushtrime adekuate të koordinuara për forcim, dhe tërheqje;
- ta përdor dhe zhvilloj koordinimin motorik lokomotor dhe orientimin në hapësirë me ushtrime dhe komplekse për aftësitë psikomotorike dhe funksionale (koordinim të lëvizjeve dhe hapësirës, fuqisë, shpejtësisë, elasticitetit, gjendshmërisë, ekuilibrit, shpërthimit etj.);
- t'i zgjeroj njohuritë e veta (me elemente teknike dhe taktike) për sportin që zgjedh;
- të krijoj shprehi shëndetësore-higjienike, marrëdhënie dhe dashuri për ruajtjen e shëndetit dhe kujdesin për trupin e vet;
- të marrë pjesë aktive në përvetësimin e ushtrimeve të reja për realizimin e drejtë të elementeve teknik;
- t'i di rregullat për sportin që ka zgjedhur, të ketë pjesëmarrje të barabartë dhe të bashkëpunoj në skuadër-epik;
- të kryej ushtrime për zhvillimin e motorikes bazë dhe specifike të sportit të zgjedhur;
- t'i perfeksionoj aftësitë fizike të përgjithshme dhe specifike për sportin e zgjedhur.

### 3. SYNIME KONKRETE

TEMA: USHTRIME PËR ZHVILLIMIN E DUHUR FIZIK DHE PERFEKSIONIMIN E PËRGATITJES TË PËRGJITHSME FIZIKE			
synime	përmbajtje	terma	Aktivitete dhe metoda
<p>Nxënësi/nxënësjat:</p> <p>-të kryej ushtrime për tendosje, forcim dhe shtendosje të muskujve për formimin e trupit dhe të lëvizjeve;</p> <p>-ta përmirësoj përgatitjen e përgjithshme fizike dhe të kryej ushtrime adekuate për zhvillim funksional dhe motorik pozitiv anatomik-fiziologjik.</p>	<p>-Ushtrime komplekse për:</p> <p>-shpatullat, qafa dhe ekstremitetet e sipërme:</p> <p>-trupi (muskujt e barkut dhe të shpinës);</p> <p>- Ushtrime komplekse në:</p> <p>-parter me hedhje, kërcim në vend dhe lëvizje;</p> <p>-ushtrime komplekse në stol kërcimi dhe vegla të tjera;</p> <p>-ushtrime komplekse me rekuizite për zhvillimin e fuqisë, për tërheqje dhe shtendosje;</p> <p>-lojëra elementare dhe stafeta</p>		<p>-Ushtrimet janë në korrelacion me përmbajtjen mësimore dhe aktivitetin në pjesën kryesore të orës (në varësi të sportit të zgjedhur).</p> <p>-Ushtrimet duhet t'i përfshijnë të gjithë grupet e muskujve të trupit (shpatulla, qafa dhe ekstremitete e sipërme, muskulatura e trungut-të barkut dhe të shpinës, dhe muskulatura e pjesës të legenit dhe të ekstremiteteve të poshtme).</p> <p>-Ushtrimet kryen në këmbë ose ulur, kanë karakter statik dhe dinamik, kryen dhe disa lloje hedhje dhe kërcime në vend dhe lëvizje, dhe me mundësi për përdorim të kombinuar edhe të rekuizitave.</p> <p>-Ushtrime komplekse me mini program të veçantë (specifike për sportin e zgjedhur).</p>

TEMA: ATLETIKË			
SYNIME	PËRMBAJTJE	TERMA	AKTIVITETE DHE METODA
<p>Nxënësi/nxënësjja:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Të njihet me karakteristikat e disiplinës sportive – atletikë;</li> <li>• Të aftësohet për realizimin e ushtrimeve atletike (vrapim, kërcim, stafeta).</li> </ul>	<p>Vrapim: sprint deri në 100 metra</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vrapim nga 400 – 800 metra</li> </ul> <p>Kërcim: teknika e kërcimeve në largësi: e mbledhur dhe e përkulur</p> <p>Hedhje: përvetësimi i teknikës shkollore dhe racionale.</p> <p>Stafeta dhe poligon</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sprint: start i ulët, start i lartë</li> <li>• i mbledhur, i përkulur, stredel</li> <li>• Teknikë shkollore dhe racionale</li> </ul>	<p>- Ushtrimet – elementet që do të përdoren për arritjen e rezultateve më të larta në segmentet e atletikës, duhet të zgjidhen sipas ndikimit të tyre që të arrihen rezultate më të mira.</p> <p>- Ushtrimet të dozohen mirë.</p> <p>- Të përdoren ushtrime specifike adekuate për disiplinën.</p> <p>- Me zbatimin e ushtrimeve të perfeksionohet realizimi teknik të teknikave atletike.</p>

TEMA: GJIMNASTIKA SPORTIVE			
SYNIME	PËRMBAJTJE	TERMA	Aktivitete dhe metoda
<p>Nxënësi/nxënësjja:</p> <p>-të njihet me bazat e gjimnastikës sportive dhe sportivo-ritmike;</p> <p>-të përvetësoj ecjen dhe vrapimin gjimnastikor;</p> <p>-të aftësohet për vrapim të drejtë (vrull), kërcim në “dërrasën Rojter”, hedhje dhe</p> <p>-të aftësohet për qëndrim të drejtë gjimnastikor dhe elegancë e trupit gjatë realizimit të kërcimeve në vegla;</p> <p>-ta rris shpejtësinë, shpërthimin, ekuilibrin dhe koordinimin në hapësirë;</p> <p>-të përvetësoj të paktën një kërcim për qëllime garuese.</p>	<p><b>KËRCIME:</b></p> <p>--Vrull dhe refleksi për kërcime gjimnastikore</p> <p>-Kërcim në thellësi-kërcim me mbajtjen e dejtë të trupit.</p> <p>-Kaluç (në gjerësi dhe gjatësi)</p>	<p>Ulje në tokë – amortizim</p> <p>-Vrull, pasqyrim, mbikërcim, kërcim me hov</p> <p>-Lloje kërcimesh në kaluç</p>	<p>Kërkime: (me vëmendje tek kyçet, veçanërisht kyçet kërcyese dhe kyçet e dorës).</p> <p>-Fazat e kërcimeve, qëndrim dhe elegancë gjimnastikor.</p> <p>-Ushtrime me kërcime garuese</p>

TEMA: <b>AKROBATIKA</b>			
SYNIME	PËRMBAJTJE	TERMA	AKTIVITETE DHE METODA
<p>Nxënësi/nxënësjja:</p> <p>-t'i përvetësoj elementet bazë të akrobatikës, elegancën dhe lëvizshmërinë, si dhe elasticitetin e nevojshëm për realizimin e elementeve të akrobatikës.</p> <p>-t'i përvetësoj dhe t'i realizoj me elegancë elementet e akrobatikës: rrotullime, qëndrime kryengulthi, picingul, shpaga, urën dhe elementet e tjera dhe të di t'i lidh në mini kompozicione;</p> <p>-t'i perfeksionoj shkathësinë, shpërthimin, fuqinë, rezistencën, ekuilibrin dhe koordinimin.</p>	<p>-Lëvizje gjimnastikore bazë dhe lëvizja e trupit në akrobatikë</p> <p>-Rrotullime: para, mbrapa, me këmbë të mbledhura dhe të shtrira</p> <p>-Qëndrim pingul në .... Qëndrimi mbi duar</p> <p>-“Urë” me kokë dhe duar</p> <p>-Qëndrim pingul në kokë</p> <p>-Qëndrim kryengulthi anash “ylli” (në njërën anë dhe në tjetrën)</p> <p>- Qëndrim kryengulthi para</p> <p>-Flik</p> <p>-Peshore: ballore dhe anësore</p> <p>-shpaga: mashkullore, femërore</p> <p>-Hedhje në lartësi: hedhje fëmijësh, kërcim dreri, kadet</p>	<p>-“Qiri”</p> <p>-“Yll”</p> <p>-Flik</p> <p>- Qëndrim kryengulthi</p>	<p>-Ushtrime nxehjeje.</p> <p>-Ushtrime për tërheqje.</p> <p>-Përvetësimi i elementeve të çdo ushtrimi në veçanti.</p> <p>- Kombinime të tre deri pesë elementeve.</p> <p>-Realizim gjimnastikor i ushtrimeve.</p>



TEMA: RRATHË (TË ULËT DHE TË LARTË)			
SYNIME	PËRMBAJTJE	TERMA	AKTIVITETE DHE METODA
<p>Nxënësi/nxënësjë:</p> <p>-t'i përvetësoj elementet të varjes mbi rrathë me forcim të kapjes, me realizim elegant të ushtrimeve;</p> <p>-t'i tërheq dhe forcoj grupet e mëdha muskulore të trupit veçanërisht të pjesës të sipërme të trupit;</p> <p>-ta rris fuqinë e ekstremiteteve të sipërme;</p> <p>-të aftësohet për lidhjen e elementeve dhe të hidhet me siguri;</p> <p>Ta zhvilloj koordinimin në hapësirë në pozicionin varur nën kënde të ndryshme.</p>	<p>-Lëkundje:</p> <p>-Tundje</p>		

PARALELE			
Synime	Përmbajtje	Terma	Aktivitete dhe metoda
<p>Nxënësi/nxënësja:</p> <p>-t'i përvetësoj elemente e paraleles në varje, mbështetje dhe shtytje;</p> <p>-ta zhvilloj fuqinë të grupeve të mëdhenj muskolor të pjesës të sipërme të trupit;</p> <p>-Ta zhvilloj elasticitetin dhe lëvizshmërinë e pjesës kurrizore të trupit</p>	<p>-lëkundje me kërkim lart, anash dhe në mes të paraleles</p> <p>-lëkundje në mbështetje</p> <p>-lëkundje në</p>	<p>-Lëkundje në paralele</p>	<p>-Ushtrime për përgatitjen e pjesës të sipërme të trupit për ngarkesat në paralele (i kushtohet vëmendje gjerësisë të hekurave të paraleles sipas nevojave –gjerësia e shpatullave të nxënësit).</p> <p>-Ushtrime për zhvillimin e fuqisë të muskujve në pjesën e sipërme të trupit, elasticiteti i trupit (i kushtohet vëmendje kërcimeve dhe amortizimit).</p> <p>-kombinimi i elementeve për ndërlidhjen e tyre</p> <p>-Realizim gjimnastikor i ushtrimeve.</p>

KALUÇ ME DOREZA			
Synime	Përmbajtje	Terma	Aktivite dhe metoda
<p>Nxënësi/nxënësj:</p> <p>-Ti përvetësoj elementet e kalit me doreza dhe të di t'i lidh në minikombinime;</p> <p>-ta zhvilloj fuqinë e muskujve sidomos të pjesës të sipërme të trupit, të shpatullave si dhe ta zhvilloj lëvizshmërinë elegante të ekstremiteteve të poshtme.</p>	<p>Vegla kaluç me doreza</p> <p>-Lëkundje:</p> <p>-Të përparme dhe të pasme në</p>	<p>-Kaluç me doreza</p> <p>-Lëkundje në kaluç me doreza;</p>	<p>-Ushtrime përgatitore</p> <p>-Ushtrime për përgatitjen e pjesës të sipërme veçanërisht të shpatullave dhe zhërvjellim të pjesës kurrizore me ekstremitet e poshtme.</p> <p>-kërcime (të hapura dhe të mbyllura).</p>

VRATILO			
synime	përmbajtje	terma	Aktivite dhe metoda
Nxënësi/nxënësj:			

<b>TEMA: GJIMNASTIKË RITMIKO - SPORTIVE</b>			
<b>Synime</b>	<b>Përmbajtje</b>	<b>Terma</b>	<b>Aktivitete dhe metoda</b>
<p>Nxënësi/nxënësjja:</p> <p>-të përvetësoj ecjen dhe vrapimin e duhur gjimnastikor&lt;</p> <p>të përvetësoj ecjen dhe qëndrim e duhur gjimnastikor gjatë realizimit të elementeve me dhe pa rekuizite</p> <p>-ta zhvilloj zhdërvjellsinë e aparatit lokomotor;</p> <p>-ta zhvilloj koordinimin në ambient;</p> <p>-t'i përvetësoj kërcimet bazë në gjimnastikën ritmiko-sportive.</p>	<p>Ushtrime</p> <p>-pa rekuizite</p> <p>-me rreth</p> <p>-me top</p> <p>-me litar</p> <p>-me birila</p> <p>-me shirit</p>	<p>-kërcime</p> <p>-ekuilibra</p> <p>-kthime</p> <p>-lëvizje në hapësirë</p> <p>-hedhje</p> <p>Rreth</p> <p>-rrotullimi nëpër dysheme dhe trup</p> <p>-rotacion</p> <p>-hedhje</p> <p>-rrotullime dhe lëvizje në formën e tetave</p> <p>Top</p> <p>-hedhje</p> <p>-shtytje</p> <p>-rrotullim nëpër dysheme</p> <p>Litar</p> <p>-hedhje</p> <p>-kërcime</p> <p>-rrotullime</p> <p>-lëkundje</p> <p>-hedhje</p> <p>Birila</p> <p>-rrathë të vegjël</p> <p>-rrathë të mëdhenj</p> <p>-rotacion (rrotullimi i birilave në ajër)</p> <p>-hedhje</p> <p>-lëvizje asimetrike</p> <p>-goditja e dyshemesë me birila dhe njëri-tjetrin</p> <p>-rrotullim me birila</p> <p>Shirit</p>	<p>-Ushtrime për ecje dhe vrapim gjimnastikor</p> <p>-ushtrime – elementet e të gjitha rekuizitave</p> <p>-ushtrime për orientimin në hapësirë</p> <p>-ushtrime për perfeksionimin e elegancës me çdo rekuizitë.</p> <p>-ushtrime në korrelacion me muzikën (lëvizjet të përshtaten me muzikën).</p>

		-gjarpërinj -spirale -rrotullime -hedhje me efekt kthyes (bumerang) -hedhje të vogla -lëvizje në formë tete	
--	--	--	--

<b>TEMA: HENDBOLL</b>			
<b>Synime</b>	<b>Përmbajtje</b>	<b>Terma</b>	<b>Aktivitete dhe metoda</b>
<p>Nxënësi/nxënësjat:</p> <p>-të njihet me rregullat e nxehtësisë të përgjithshme dhe specifike;</p> <p>-t'i perfeksionoj elementet tekniko-taktik të lojës të hendbollit;</p> <p>-t'i aplikoj në lojë elementet tekniko-taktik;</p> <p>-të zhvilloj shpirt garues, krijimi i shprehive për lojë ekipore dhe respektim të kundërshtarit</p>	<p>Teknika e lojës të hendbollit</p> <p>Taktika e lojës të hendbollit</p>	<p>-Teknikë specifike</p> <p>-Lojë kolektive</p> <p>-Sulmues rrotullues</p> <p>-Mbrojtje konike</p>	<p>-Ushtrime për nxehtësi të përgjithshme dhe specifike.</p> <p>-kapja dhe pasimi i topit në mënyra dhe lëvizje të ndryshme (bazë dhe specifike);</p> <p>-ecja me top me shpejtësi të ndryshme, me mënyra të ndryshme, në kushte loje;</p> <p>-goditje në portë: me hap, kërcim goditje në thellësi dhe në lartësi, goditje nga pozicioni anës dhe pivot.</p> <p>-aktivitete dhe veprime të lojtarëve në mbrojtje dhe në sulm; mbrojtje zone 6:0, mbrojtjes 5:1, 4:2; sulm me një apo dy lojtarëve rrethor, kundërsulm, lojë në një dhe dy porta me aplikim të elementeve tekniko-taktik, teknika e portierit</p>

<b>TEMA: VOLEJBOLL</b>			
Synime	Përmbajtje	Terma	Aktivitete dhe metoda
<p>Nxënësi/nxënësjë:</p> <p>-të përvetësoj shprehi të miraxehje, respektimi i parime bazë të nxehjes;</p> <p>-t'i përvetësoj elementet teknike bazë të volejbollit;</p> <p>-ta zhvilloj fuqinë eksplozive, reagimet reflektuese, përmirësimin e aftësive funksionale të organizmit;</p> <p>-t'i aplikoj në lojë elementet tekniko-taktik;</p>	<p>Pozicioni bazë</p> <p>Loja me gishta: kthim mbi kokë</p> <p>Loja "çekan"</p> <p>Servise</p> <p>Smeç</p> <p>Bllok</p> <p>Taktika në mbrojtje dhe sulm</p>	<p>Nxehje</p> <p>Teknika të lojës të volejbollit</p> <p>Fuqi eksplozive</p> <p>Refleks</p> <p>Hov</p> <p>Kthim</p> <p>Vrull</p> <p>Rregulla të lojës</p>	<p>-ushtrime në pozicionin bazë</p> <p>-Loja me gishta: kthim mbi kokë</p> <p>-me duar, përpara, mbrapa, anash (me dhe pa rrjetë); -</p> <p>-loja "çekan" përpara, mbrapa, anash.</p> <p>-Servise: shkollore, tenis.</p> <p>-Smeç:</p> <p>Smeç në drejtim të vrullit;</p> <p>-Bllok: njësh dhe dysh</p> <p>-Taktika në mbrojtje dhe sulm.</p>

<b>TEMA: BASKETBOLL</b>			
Synime	Përmbajtje	Terma	Aktivitete dhe metoda
<p>Nxënësi/nxënësjë:</p> <p>-t'i perfeksionoj elementet tekniko-taktik të lojës të basketbollit;</p> <p>-t'i aplikoj në lojë elementet tekniko-taktik;</p> <p>-të zhvilloj shpirt garues,</p>	<p>Teknika e lojës të basketbollit</p> <p>Taktika e lojës të basketbollit</p>	<p>-Manipulim (xhogram)</p> <p>-Dribling</p> <p>-Pivotim</p>	<p><i>Kompleks ushtrime për:</i></p> <p>-manipulim (xhogram) me topin;</p> <p>-kapja dhe pasimi i topit;</p> <p>-dribling me top;</p> <p>-ndalim dhe pivotim i lojtarit me top;</p> <p>-lëvizje e lojtarit në sulm me dhe pa top.</p> <p>-lëvizja e lojtarit në mbrojtje;</p> <p>-veprimi kolektive dhe individuale të lojtarëve në sulm (situata të</p>

krijimi i shprehive për loje ekipore dhe respektim të kundërshtarit			kundërsulmit dhe sulm pozicional); -aktivitete dhe veprime të lojtarëve në mbrojtje dhe në sulm (person me person dhe mbrojtje në grup).
---	--	--	---

<b>TEMA: FUTBOLL</b>			
Synime	Përmbajtje	Terma	Aktivitete dhe metoda
<p>Nxënësi/nxënësja:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Të nxitet të marr pjesë aktive ne organizimin dhe realizimin e procesit gjysmë stërvitor dhe në përzgjedhje;</li> <li>-t'i zhvilloj aftësitë fizike bazike dhe rezistencën e përgjithshme;</li> <li>-t'i zhvilloj aftësitë motorike dhe specifike motorike (shpejtësi shartuese, rezistencë në shpejtësi, koordinim specifik dhe fuqi në ekstremitetet e poshtme, eksploziviteti, etj.);</li> <li>-t'i përvetësoj, ushroj dhe zbatoj praktikisht në lojë elementet e teknikës dhe të koordinimit specifik të lëvizjes të topit;</li> <li>-t'i përvetësoj, ushroj dhe zbatoj praktikisht në lojë elementet e teknikës të golit;</li> <li>-të markohet dhe demarkohet në fushën e lojës;</li> <li>-ta përvetësoj taktikën individuale, grupore dhe ekipore të lojës në të gjithë terrenin, në të gjitha situatat mbrojtëse, organizative dhe sulmuese;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Teknika e lojës të futbollit</li> <li>Taktika e lojës të futbollit</li> <li>Ndeshje futbollit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Përzgjedhje</li> <li>Xhonglim</li> <li>Dribling</li> <li>Markim dhe demarkim</li> <li>Taktikë (taktikë individuale grupore dhe ekipore)</li> <li>Lojë situacioni</li> <li>Ndeshje</li> <li>kontrolluese</li> <li>Ndeshje lige</li> </ul>	<p><i>Kompleks ushtrime për zhvillim teknike:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-marrja dhe pasimi i topit me këmbë, kokë dhe gjoks;</li> <li>-xhonglim me këmbë dhe kokë;</li> <li>-drejtimi i topit:</li> <li>-goditje të topit me këmbë dhe kokë;</li> <li>-dribling me top;</li> <li>-taktika golshënuese.</li> </ul> <p><i>Ushtrime për zhvillim taktike</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- markimi dhe demarkimi;</li> <li>-taktikë loje në mbrojtje dhe sulm;</li> <li>-organizimi i lojës në të gjithë terrenin;</li> <li>-taktikë individuale;</li> <li>-taktikë grupore;</li> <li>-taktikë ekipore;</li> </ul> <p><i>Lojë:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-lojë me një port</li> <li>-lojë situacioni</li> <li>-lojë me dy porta;</li> <li>-miratimi i rregullave të lojës.</li> </ul> <p><i>Ndeshje:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-ndeshje kontrolli</li> <li>-ndeshje turneu;</li> <li>-pjesëmarrja në ndeshje lige në nivel komune, qyteti dhe shteti.</li> </ul>

<p>-t'i përvetësoj të gjitha detyrat tekniko-taktike në lojë dhe gjithë potencialin, aftësinë dhe cilësinë e futbollit ta drejtoj në realizimin e synimit ekipor;</p> <p>-t'i di, t'i aplikoj me sukses dhe tu përmbahet rregullave të lojës, e gjitha në shpirtin e lojës sportive dhe korrekte dhe fer-plej;</p> <p>-t'i forcoj ndjenjat e vetëbesimit, të mësoj t'i respektoj lojtarët e vet por edhe ata kundërshtar, të besoj tek bashkëlojtarët, tek ekipi dhe tek suksesi.</p>			<p><i>Ligjërata teorike:</i></p> <p>-video dhe CD projeksione ndeshjesh dhe momenteve situacioni në lojë;</p> <p>-vizita të organizuara në ndeshje futbollit.</p>
---	--	--	---



<b>TEMA: PING-PONG</b>			
<b>Synime</b>	<b>Përmbajtje</b>	<b>Terma</b>	<b>Aktivitete dhe metoda</b>
<p>Nxënësi/nxënësja:</p> <p>-të përvetësoj, ushtruj dhe perfeksionoj pozicione dhe lëvizje bazë të ping-pongut, teknika bazë të lëvizjes të pallaskës dhe të goditjes të topit me pallaskë;</p> <p>-ta zhvilloj motorikun e ekstremeve të sipërme (të pëllëmbës), shpejtësinë e goditjes dhe saktësinë e goditjes, përkulshmërinë e ekstremistëve të poshtme dhe legenit;</p> <p>Të zhvilloj lëvizje të përgjithshme dhe specifike motorike të aparatit lokomotor specifike për ping-pongun;</p> <p>-ta zhvilloj koncentracionin;</p> <p>-të marr në ndeshje me elemente të përvetësuara nga teknika e ping-pongut.</p>	<p><b>Teknikë:</b></p> <p>Mbajtja e pallaskës:</p> <p>Stil evropian dhe stil aziatik (kinezo-japonez)</p> <p>Qëndrime:</p> <p>-ping-pong qëndrime bazë; (paralel dhe diagonal);</p> <p>-goditje e topit me pallaskë;</p> <p>-Taktika forhend dhe bekhend:</p> <p>-goditje e topit me pallaskë në:</p> <p>-Sulm (nga ana e djathtë dhe e majtë);</p> <p>-mbrojtje (nga ana e djathtë dhe e majtë);</p> <p>Lojë:</p> <p>Në tavolinë me rrjetë</p> <p>-ping-pongu luhet dyshe dhe në çift</p>	<p>-Ping-pongu si lojë sportive</p> <p>-Ping-pong qëndrime dhe goditje</p> <p>-Forhend</p> <p>-Bekhend</p> <p>-Sulm</p> <p>-Mbrojtje</p>	<p>-Ushtrime për qëndrimet dhe goditjet bazë në ping-pong.</p> <p>-Ushtrime për kthimin e topit nga muri i sallës, dyshemeja e sallës, në tavolinë nëpërmjet rrjetës, mbajtja e topit me pallaskë, me dorë të majtë dhe të djathtë në vend dhe në lëvizje;</p> <p>-Ushtrime për ushtrimin dhe perfeksionimin e teknikës të ping-pongut tek nxënësit, taktika në sulm dhe mbrojtje (ushtrime sparing partner vetë dhe në çift)</p> <p>-Ushtrime për shpejtësinë, rezistencën, përqendrimin, për forcimin e aparatit lokomotor (muskujt e stomakut, të shtyllës kurrizore, të ekstremiteteve të sipërme, veçanërisht pëllëmba (e djathtë e majtë) e të dy duarve.</p> <p>-ndeshje në shkollë-midis klasave dhe pjesëmarrje në ndeshje të organizuara nga federata e sportit shkollor.</p>

#### **4.REKOMANDIME DIDAKTIKE**

Sporti karakterizohet me proces stërvitor i cili në thelb është formë e veçantë pune për arritjen e qëllimeve të vëna. Ashtu siç është mësimdhënia në sistemin arsimor në sport është stërvitja, përkatësisht procesi i stërvitjes. Sporti cilësor nga ai shkollor ndryshon nga përgatitja, ngarkesa, ndeshjet, cilësia etj. Prandaj procesi i stërvitjes në sportin shkollor është më pak i ngarkuar (submaksimal dhe mesatar) kështu që ai proces gjithnjë e më shumë mund të haset si s gjysmë stërvitor ose proces i qetë stërvitor, që do thotë se të gjitha aktivitetet kryhen në nivel të aftësive të nxënësve sportistë.

Sipas kësaj stërvitja me nxënës sportist luan të njëjtin rol edukues-arsimor si të gjitha aktivitetet e tjera mësimdhënëse, në shkollë dhe jashtë saj. Mësuesi, si trajner këmbëngul të arrij efektin maksimal edukues-arsimor me synimet dhe përmbajtjet e sportit shkollor të zgjedhur.

Nxënësi zgjedh një sport. Nxënësi ka njohuri dhe aftësi të veçanta në sportin që zgjedh, atë sport e do, ka dëshirë dhe motiv për tu stërvitur dhe për të garuar etj., kështu që mësuesi duhet t'i shfrytëzoj me zgjuarsia të gjitha këto përparësi në realizimin e synimeve edukuese-arsimore.

Pasi mësuesi do t'i përcaktoj aftësitë dhe njohuritë sportive nga aspekti tekniko-taktik, ai e planifikon punën për të gjithë vitin shkollor, e planifikon procesin gjysmë stërvitor vjetor duke këmbëngulur që në fazën e parë ta përmirësoj aftësinë e përgjithshme fizike të nxënësve sportistë dhe përgatitjen e tyre teknike.

Në fazën e dytë të planifikimit mësuesi parashikon perfeksionim dhe ndërlihdjen e elementeve sportive si përgatitje për realizimin e kompozicionit ose aktivitete të plotë në disiplinë të caktuar sportive në: atletikë, kompozim të ushtrimeve në gjimnastikën sportive dhe ritmike-sportive, pjesë të lojërave sportive etj.

Në fazën e tretë mësuesi parashikon futjen e varianteve taktike.

Në fazën e katërt të planifikimit mësuesi parashikon gara.

Nxënësit përfshihen në sistem të veçantë garash në sportin shkollor dhe të garave në nivel lokal.

Për realizimin e programit mësimor për sport, mësuesi duhet të përdor literaturë sportive veçanërisht për sportin në atë moshë të nxënësve, të përdor literaturë profesionale për aftësitë psikomotorike, për arritjen e tyre në të gjithë specifikat e sportit, për realizimin teknik dhe kombinimet taktike.

Një vëmendje të veçantë mësuesi duhet t'i kushtoj mbingarkesës, e cila duhet të përshtatet sipas aftësive të nxënësit, si dhe arritjes graduale të aftësive të përgjithshme dhe specifike fizike. Efekti përfundimtar i procesit gjysmë stërvitor dhe garat është shëndeti dhe zhvillimi i drejtë fizik i nxënësit. Në kuadër të kësaj mësuesi i ngarkon nxënësit dhe i drejton në gara me respektim të kundërshtarit dhe sjellje të kulturuar sportive.

Mësuesi duhet të përdor literaturë adekuate si: udhëzues, enciklopedi, libra mësimor, punime shkencore nga praktika, Internetin, softuerë mësimor, revista, mjete audio – vizuale dhe mjete të tjera në varësi të sportit.

## **5. NDJEKJA DHE VLERËSIMI I ARRITJEVE TË NXËNËSVE**

Puna me nxënësit në procesin gjysmë stërvitor ndiqet dhe vlerësohet. Në fillim të punës, menjëherë mbas formimit të klasës sportive, mësuesi i zbaton matjet fillestare për përcaktimin e aftësive psikomotorike dhe funksionale, si dhe njohuritë sportive-teknike të nxënësit.

Gjatë procesit gjysmë stërvitor mësuesi i ndjek dhe i vlerëson rregullisht arritjet e nxënësve dhe kjo sipas komponentëve:

- ndjekja e përgatitjes të përgjithshme dhe specifike sportive;
- realizimi sportivo-teknik i elementeve sportive: një nga një, të kombinuar dhe në tërësi;
- realizim teknik të kombinimeve (një nga një dhe në tërësi), suksesi në pjesëmarrjen e plotë në sport;
- ndryshimet dhe arritjet efektive: bashkëpunim, sjellje fer-plej, bashkëpunim dhe kulturë sportive etj.

Këto janë komponentët që dalin nga synimet e vendosura të Programit për sport dhe janë pjesë përbërëse e planifikimit të mësuesit për procesin gjysmë stërvitor me nxënësit sportistë.

Komponentët ndiqen dhe evidentohen dhe vendoset notë.

## **6. KUSHTET E AMBIENTEVE PËR REALIZIMIN E PROGRAMIT**

Programi në lidhje me kushtet e ambienteve bazohet në Normativën për ambient, pajisje dhe mjete mësimore për shkollën fillore nëntëvjeçare, të miratuar nga ministri i arsimit dhe shkencës me Vendim nr. 07-1830/1 të datës 28.02.2008.

## **7. NORMATIVA PËR KUADROT MËSIMDHËNËS**

Programin për sport mund ta realizoj çdo mësues që i plotëson kushtet për dhënien e mësimit të fiskulturës që ka mbaruar fakultetin e kulturës fizike, me afinitet të veçantë për sportin që duhet ta realizoj.

## **8. REZULTATET E PRITURA**

Nxënësi / nxënësjja:

### **ATLETIKË:**

- vrapim nga 400- 800 metra; sprint; 60-100 m;
- kërcim: Teknika e kërcimeve në largësi: “e kërrusur” dhe e “përkulur”;
- hedhje: teknika shkollore dhe racionale
- merr pjesë në stafeta dhe në poligone: -gara në stafeta dhe poligone me shfrytëzimin e elementeve të të tre disiplinave sportive.
- 

### **GJIMNASTIKË SPORTIVE DHE SPORTIVE – RITMIKE**

- Realizon kombinime ushtrimesh me së paku 6-8 elemente në veglat: akrobatik, rrathë, paralele, kaluç me doreza, çdo garë të ketë të paktën 1-2 kërcime.

### **LOJRA SPORTIVE:**

- I di elemente e sportit që ka zgjedhur
- Mund të marr pjesë me sukses në lojë dhe të garojë.

## **9. KOMISIONI PËR PËRGATITJEN E PROGRAMIT MËSIMOR**

1. D-r Nase Kondovski – kineziolog, Enti për zhvillimin e arsimit – Shkup
2. D-r Zoran Radiq – profesor në fakultetin e kulturë fizike, kryetar – Shkup

3. D-r Marjan Malcev, profesor në fakultetin e kulturë fizike – Shkup
4. Zllatko Pavlovski, mësues në SHF “11 Tetori” – Shkup
5. Aco Minovski, drejtor në SHF “Partenia Zografski” – Shkup
6. Hristo Llapov, drejtor në Qendrën për krijimtari fëmijësh “Gjore Organxhiev” – Veles
7. Mustafa Aliu, këshilltar në Entin për zhvillim të arsimit –Gostivar

#### **10. VENDIM DHE DATA E MIRATIMIT TË PROGRAMIT MËSIMOR**

Programin mësimor për sport fakultativ për klasën e gjashtë të arsimit fillor tetëvjeçar, përkatësisht për klasën e shtatë, tetë ose të nëntë të arsimit fillor nëntëvjeçar e miratoi

Ministri

\_\_\_\_\_

Sulejman Rushiti

data \_\_\_\_\_