

**PROGRAMI VJETOR PËR LËNDËN: EDUKATË FIZIKE DHE SPORTIVE
KLASA E PARË**

PËRMBAJTJET PROGRAMORE	FONDI VJETOR I ORËVE		
	Zhv.	Ushtr.	Ghiths.
Lëvizjet natyrore dhe lojërat	11	10	21
Atletikë	9	5	14
Gjimmastika	8	7	15
Manipulimi dhe loja me rekuizita	9	6	15
Noti	2	3	5
Pikniku dhe marshuta	2	2	4
GJITHS.	41	33	74

□ **OBJEKTIVAT**

- Të ndihmojë dhe mundësojë zhvillimin, rritjen dhe aftësimin normal të fëmijëve në pikëpamje psikike, fizike dhe sociale.
- Të përvetësojnë lëvizjet bazë dhe elementet e atletikës.
- Të kuptojnë nocionet: vrull, shtytje dhe rënie, rrokullisje, kapërcimi dhe t'i aplikojë ato në mënyrë praktike.
- Të përsos lëvizjet bazë nga përmbajtjet e gjimmastikës ritmike, ritmin dhe orientimin kohor dhe hapësinor.
- Të përvetësojë elementet fillestare të notit, si dhe organizimin e pikniqeve.

RRADHITJE ORIENTUESE

Ecje e vrapime të lira duke mbajtur trupin drejt (shpejt e ngadal), mjetet e punës: kronometri, flamuri.

Kërcim pupthi me një këmbë nga vendi: para dhe prapa (mjetet e punës: poligoni sportiv)

Hedhje e topit në lartësi, në cak (shportë) me dorën e djathtë dhe të majtë (mjetet e punës: topa gome të mbushur)

Ngritje nga toka dhe bartje e dy topave në mënyra të ndryshme

Tërheqje dhe shtyrje përtej vijës në çifte - dyshe, shtyrje më pëllëmb me qellim spastrimi (zhvendosje)

Varje në hekurin ballor, lëvizje majtas-djathtas në varje të përzier (me ndihmë) mjetet e punës

Zvaritje barkas, mjetet e punës: poligoni sportiv,

8. Ushtrime me rekuizita: poqe druri përpara, mbajtje, vendosje e poqeve të drurit në dysheme në formë rrethi,

9. Lojëra elementare për zhvillimin e shkathtësive,

10. Ushtrime akrobatike pa ndihmën e duarve, galuc, drejtimi: barkas, drejtimi shtrirje në shpinë. Mjetet e punës: dysheku.

11. Ushtrime drejtpeshimi: ecje nëpër vijë, përpara, anash, prapa,

12. Ecje dhe vrapim në pjesën e parme të shputës, në pjesën e jashtme të shputës, me ngritje lart të gjunjëve.

13. Kërcim pupthi me dy këmbë duke ngritur gjunjët lartë, prekje e shputave me këmbë. Mjetet e punës: topa gome,

14. Hedhje e topit me të dy duart lart dhe kapja me ritmin e lërë me duartrokkitje. Mjetet e punës: topa gome.

15. Njohja me kushtet e organizimit të pikniqeve dhe marshutës.

16. Veshmbathja, ushqimi dhe marshuta.

17. Organizimi i piknikut vjeshtor.

18. Ngritje nga toka dhe bartje e dy topave në mënyra të ndryshme.

- 19.Zvarritje ijas-anash.
- 20.Ushtrime me rekuizita:poqe druri përpara,mbajtje,vendosja e poqave të drurit shtrirazi,Mjetet e punës:topa gome,
21. Ushtrime drejtpeshimi:ecje nëpër bankën suedeze:përpara,anash,prapa.
- 22.Ecje dhe vrapim anash me lidhje të këmbëve prapa me kryqëzim të këmbëve.
- 23.Kapërcim i cungjeve(pengesave),shkopinjëve të rradhitur në dysHEME-tokë.
- 24.Udhëheqje e topit në vend.
- 25.Ngritje nga toka dhe bartje e dy-tri cungjeve ose shkopinjëve para vetes dhe mbi supe.
- 26.Tërheqje dhe shtyrje përtej vijes në pyrtëkë,në secilen skaj të pyrtëkes vendosen dy-tre nxënës.
- 27.Lojëra elementare:Valle popullore kombëtare.
- 28.Zvarritje në shpinë.
- 29.Ushtrime me rekuizita,poqe druri përpara,mbajtje,vendosja e poqeve të drurit në dysHEME në formë trekëndëshi.
- 30.Ushtrime akrobatike:Ecje katërkëmbëshe.Mjetet e punës:dysheku.
- 31.Ushtrime drejtpeshimi:Vrapim i ngadalësuar nëpër bankën suedeze.
- 32.Ushtrime ritmike:Ndërrimi i shpejtësisë së lëvizjes,trupave në vend dhe në lëvizje të lehtë me duartrokitje.
- 33.Ushtrime ritmike:Lëvizje duarsh në vrapim,në kërcime të lehta pupthi me hapa të shkurtër dhe të gjatë në shoqërim të muzikës.
- 34.Ushtrime ritmike:Ecje me hapa të theksuar me muzikë,këngë dhe duartrokitje.
- 35.Ushtrime ritmike:Ndjeshmeria për ritme,zhvillimi i saj duke shfrytëzuar potencialet muzikore dhe duke ekzekutuar me levizje.
- 36.Ushtrime ritmike:Ecje në vend,rrotullime në vend duke i lidhur me lëvizje,ecje në vend e me ndërrim te krahut me shoqërim.
- 37.Lojëra elementare të shkathtësisë:I tërë grupi vrapon,vrapim kengur-medicinball.
- 38.Lojëra elemntare të shpejtësisë:Kapja e topave prapa ik.
- 39.Ushtrime akrobatike:Kërcim bretkoce,
- 40.Organizimi i piknikut pranveror.
- 41.Ushtrime me rekuizita:Shkopi horizontalisht në trina të pëllëmbëve krah,prapambetje,ecje etj.
- 42.Ushtrime akrobatike:Kapërcimi përpara nga pozita galuc në pozitën galuc.
- 43.Lojëra elemntare të shpejtësisë sipas zgjedhjes së arsimitarit.
- 44.Vrapim me ecje prapa.
- 45.Kapërcim i litarit të shkurtër duke shtyrë njërën këmbë dhe të dy këmbët përnjëherë.
- 46.Ushtrime me rekuizita:Ecje,këthim galuc,vendosja me kokë në katrorë
- 47.Pasimi i topit në çifte nga poshtë,nga lartësia e krahërorit mbi kokë me të dy duart.
- 48.Tërheqje dhe shtyrje në litar më shumë nx.
- 49.Zvarritje në shpinë.
- 50.Vrapim i shpejtë në distancë deri në 20 m.me nisje nga pozita e lirë.
- 51.Kërcim pupthi dhe kapërcimi i litarit të gjatë të cilin e sjellin dy nx.
- 52.Hedhje e rrethit lart me njërën dorë dhe kapja e tij.
- 53.Tërheqje dhe shtyrje me litar në formë rrethi.
- 54.Kalimi(përshkimi) nëpër hapësirë të shkallëve drejt dhe zigzak.
- 55.Lojëra elemntare të shpejtësisë.
- 56.Shtyrje me vrull me një këmbë,hypje mbi trarin e ulët(bankë),dalje me rënje te lehtë dykëmbëshe në dyshek.
- 57.Tërheqje dhe shtyrje në treshe.
- 58.Përshkimi i rrethit nga poshtë-lartë dhe anasjelltazi.
- 59.Ngjitje nëpër shkallë.
- 60.Lojëra elemntare të shpejtësisë.
- 61.Vrapimi i shpejtë në distancë deri në 20 m(vlerësim)
- 62.Kërcim së largu me vrull,shtytje një këmbëshe,rënje e lehtë dykëmbëshe në rërë.

63. Kalimi nëpër rreth i vendosur vertikalisht.
64. Lojëra elemntare të shpejtësisë sipas zgjedjes së arsimtarit.
65. Lojëra elemntare.
66. Ngjitje nëpër pyrtekë.
67. Kapërcim i prrockës-kanalit.
68. Ngjitje nëpër hapësira-dritare.
69. Kërcim së larti nga vrulli drejt në shtytje njëkëmbëshe
70. Mledhje dhe rënie dykëmbëshe në dysHEME.
71. Elementet fillestare të notit.
72. Ecja, vrapimi nëpër ujë e cekët.
73. Lojërat në ujë (fundosja e kokës nën ujë, shikimi nën ujë, frymarrja, kërcimi në këmbë).
74. Sigurimi dhe higjiena në ujë.