



REPUBLIKA E SHQIPËRISË
MINISTRIA E ARSIMIT, SPORTIT DHE RINISË

Nr. 9301 Prot.

7 -

Tiranë, më 13.09.2018



MIRATOHET

MINISTËR

LINDITA NIKOLLA

Profili: Klasa e profilizuar sportive

Sistemi: Arsimi i mesëm i ulët

Lënda: Basketboll (djem dhe vajza)

KLASA: VIII

Tiranë, 2018



**REPUBLIKA E SHQIPËRISË
MINISTRIA E ARSIMIT, SPORTIT DHE RINISË
INSTITUTI I ZHVILLIMIT TË ARSIMIT**

PROFILI: Klasa e profilizuar sportive

SISTEMI: Arsimi i mesëm i ulët

LËNDA: Basketboll (djem dhe vajza)

KLASA: VIII

Tiranë, 2018

TABELA E PËRMBAJTJES

TABELA E PËRMBAJTJES.....	2
1 HYRJE.....	3
2 QËLLIMI I PROGRAMIT TË BASKETBOLLIT	3
3 SYNIMET E PROGRAMIT TË BASKETBOLLIT	3
4 KOHA MËSIMORE PËR ÇDO TEMATIKË TË PROGRAMIT	4
5 PËRMBAJTJA E PROGRAMIT TË BASKETBOLLIT, KLASA E 8-TË.....	5
6 NJOHURITË DHE REZULTATET E TË NXËNIT, SIPAS TEMATIKAVE, KLASA E TETË.....	6
7 UDHËZIME METODOLOGJIKE PËR ZBATIMIN E PROGRAMIT	13
8 UDHËZIME PËR VLERESIMIN E NXËNËSVE	14
9 MATERIALE BURIMORE.....	17

1 HYRJE

Programi i Edukimit fizik, sporte dhe shëndet, profili sportiv: basketboll , si rezultat i zhvillimit dhe hapit cilësor që ka sporti i basketbollit në vendin tonë, si dhe për ta çuar në nivele konkurruese me basketbollin bashkëkohor, kërkon një përcaktim të saktë të strukturës dhe përmbajtjes, duke luajtur një rol vendimtar në procesin e formimit dhe përsosjes së aftësive funksionale të nxënësve, të ngritjes së mjeshtërisë sportive. Këtu del detyra që të saktësohet programi dhe të bëhet lidhja e seancave mësimdhënëse (mësimore), me një proces pedagogjik unik. Programi i kësaj lënde do të përfshijë të gjithë elementet teknike të lojës së basketbollit, rregulloren e lojës, duke synuar grumbullimin dhe përvetësimin e njohurive që ndihmojnë nxënësin sportist të krijojë imazhin e saktë të ekzekutimit të elementeve teknike e të sigurojë një pjesëmarrje të vetëdijshme në procesin e stërvitjes sportive.

2 QËLLIMI I PROGRAMIT TË BASKETBOLLIT

Programi synon formimin e nxënësve/sportistëve në sportin e bukur të basketbollit. Njohuritë teorike - praktike të shërbejnë për realizimin me sukses të binomit teori–praktikë, me qëllim që të kemi arritje sportive të një niveli të lartë. Me një shpërndarje të njohurive në fushat, njohjen e rregullores, mësimin e detajuar të teknikës në basketboll, projekteve të ndryshme gjatë procesit mësimor, synohet rritja e kapaciteteve të nxënësve sportistë të specialitetit të basketbollit. Parimi nga më e thjeshta tek më e vështira, vendosja e themeleve më parë, nënkupton se të rinjtë duhet të ecin më parë se sa të vrapojnë. Më parë duhet të mësojnë të gjuajnë e më pas të shënojnë me saktësi.

3 SYNIMET E PROGRAMIT TË BASKETBOLLIT

Në fund të klasës së 8-të nxënësi:

- përvetëson saktë lëvizjet në fushë me top;
- përvetëson teknikën e elementeve bazë të lojës së basketbollit;

- përdor në elementet teknike të dyja duart;
- krijon shprehitë lëvizore, të domosdoshme për nxënësin;
- mëson rregulloren e plotë të lojës së basketbollit;
- kupton vlerat shëndetësore të veshjes, pastërtisë së trupit e të mjedisit gjatë dhe pas të ushtruarit.

4 KOHA MËSIMORE PËR ÇDO TEMATIKË TË PROGRAMIT

Lënda “Basketboll” zhvillohet për 35 javë mësimore me nga 3 orë secila, pra gjithsej 105 orë për klasën e tetë. Ky program specifikon peshën (orët e sugjeruara) të secilës tematikë. Shuma e orëve sugjeruese për secilën tematikë është e barabartë me sasinë e orëve vjetore, të përcaktuara në planin mësimor të arsimit bazë për klasat e profilizuara sportive. Kjo ka si qëllim që përdoruesit e programit të orientohen për peshën që ze secila tematikë në orët totale vjetore.

Tabela 1: Orë të sugjeruara për çdo tematikë

Tematikat	Matje antropometrike	Matje teknike	Teknika dhe metodika	Aftësi koordinative në kushte loje	Lojë me temë	Edukim sportiv dhe shëndetësor	Kontrolle periodike	Kontroll vjetor
Orët	2 orë	2 orë	42 orë	20 orë	20 orë	8 orë	9 orë	2 orë
	105 orë							

5 PËRMBAJTJA E PROGRAMIT TË BASKETBOLLIT, KLASA E 8-TË

Programi “Basketboll” për klasat me profil sportiv, për klasën e tetë të AMU-së (Arsimi i Mesëm i Ulët) zhvillohet përmes përmbajtjeve të detyrueshme të tematikave që ajo përmban. Ato janë:

1. Matje antropometrike

Matje teknike

2. Teknika dhe metodika
3. Aftësi koordinative në kushte loje
4. Lojë me temë
5. Edukim sportiv dhe shëndetësor
6. Kontrollë periodike
7. Kontroll vjetor

Keto tematika janë bazë për të siguruar rezultatet e të nxënësve në profilin basketboll. Për secilën tematikë janë paraqitur njohuritë që duhet të demonstrojë nxënësi lidhur me nëntematikat përkatëse. Tematikat dhe renditja e tyre nuk janë të detyrueshme, por çdo mësues e zhvillon përmbajtjen e lëndës përgjatë vitit shkollor. Kombinimi dhe ndërthurja e tyre në grupe temash apo tema të veçanta mësimore, si dhe renditja e tyre është e drejtë e përdoruesve të programit.

6 NJOHURITË DHE REZULTATET E TË NXËNIT, SIPAS TEMATIKAVE, KLASA E TETË

Tematika 1: Matje antropometrike	
Përshkrimi i tematikës: Matjet antropometrike, në mënyrë shumë të thjeshtë dhe shkencore, përcaktojnë treguesit e përbërjes trupore (përbërja dhjamore, spektri i patologjive të infarktut, sëmundjet e zemrës, mbitemensioni) pra e vërtetojnë një gjendje të shëndetshme normale ose atë problematike dhe orientojnë për përmirësime të mundshme në kohë, në favor të shëndetit.	
Rezultatet e të nxënit të tematikës: <i>Në fund të kësaj tematike:</i> <ul style="list-style-type: none">- kryhen matje antropometrike për çdo nxënës;- realizohet zhvillimi i mëtejshëm dhe progresiv i nxënësve në vazhdimësi;- vlerësohen aftësitë lëvizore të teknikës, mënyra se si ata koordinohen me topin gjatë demonstrimit;- realizohet lidhja e elementeve teknike të mësuara më parë në masën mirë dhe shumë mirë, duke koordinuar lidhjen e disa elementeve bashkë dhe ekzekutim të mirë.	
Njohuritë e lëndës basketboll	Rezultatet e pritshme
<ul style="list-style-type: none">○ Matje antropometrike○ Matje teknike	<ul style="list-style-type: none">- krijohet databaza për të dhënat e matjeve antropometrike;- krahasohen ndryshimet e vazhdueshme të ecurisë së nxënësit.
Tematika 2: Teknika dhe metodika	

Përshkrimi i tematikës: Kjo tematikë ka për qëllim t'u japë mundësi nxënësve të përvetësojnë teknikat e elementeve bazë të basketbollit të mësuara një vit më parë (qëndrim i basketbollistit, pasim, driblim, gjuajtje), të njohin rrugën metodike të këtyre elementeve dhe aplikimin e tyre në fushë.

Rezultatet e të nxënit të tematikës:

Në fund të kësaj tematike:

- kryhen kthimet(pivotimet) me dhe pa top sipas standardit teknik të kërkuar;
- kryhet pasimet dhe me një dorë afër kokës;
- realizohet driblimet me kalimin e topit mes këmbëve;
- kryhen gjuajtje me kërcim nga loja (nga pasimi, driblimi) në afërsi të koshit;
- mësohet elementi teknik i kapjes së topit në tabelë (njohuritë fillestare).

Njohuritë e lëndës basketboll

- Kthimet (pivotimet) me të dyja këmbët
- Pasimi i topit me një dorë afër kokës
- Driblim me kalimin e topit mes këmbëve

Rezultatet e pritshme

Nxënësi/ja:

- realizon kthimet (pivotime) me dhe pa top;
- realizon pasimet me një dorë afër kokës;
- realizon driblimet me kalimin e topit mes këmbëve me të dyja duart;
- realizon në standardin teknik përkatës gjuajtjet me kërcim nga loja;

<ul style="list-style-type: none"> ○ Gjuajtja me kërcim nga loja (nga driblimi, pasimi, kapja e topit në tabelë) ○ Kapja e topit në tabelë 	<ul style="list-style-type: none"> - mëson elementin teknik të kapjes së topit në tabelë fazat elementare të tij.
<p>Tematika 3: Aftësi koordinative në kushte loje</p>	
<p>Përshkrimi i tematikës: Rëndësi të veçantë ka kompletimi i të gjithë lojtarëve me aftësi për përvetësimin sa më të mirë të elementeve teknike duke pasur parasysh gjithmonë kushtet dhe kërkesat që na paraqet loja. Për të arritur këtë qëllim kjo tematikë na jep informacione më të detajuara për zhvillimin e aftësive koordinative të nxënësve.</p>	
<p>Rezultatet e të nxënit të tematikës:</p> <p><i>Në fund të kësaj tematike:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - zhvillohet reagimi në situata të ndryshme të lojës me anë të ushtrimeve; - zhvillohen aftësitë koordinative në fushë nëpërmjet ndërlidhjes së elementeve teknike; - aftësohen për të përballuar situata të ndryshme të lojës. 	
<p>Njohuritë e lëndës basketboll</p>	<p>Rezultatet e pritshme</p>
<ul style="list-style-type: none"> ○ Ushtrime koordinimi të lëvizjes pa top ○ Ushtrime koordinimi me top në ½ fushë dhe në të gjithë fushën ○ Ushtrimë koordinimi me dhe pa kundërshtar 	<p>Nxënësi/ja:</p> <ul style="list-style-type: none"> - zhvillon reagimin në situata të ndryshme të lojës; - koordinon në fushë elementet teknike; - reagon pozitivisht ndaj çdo situatë që paraqet loja.

Tematika 4: Lojë me temë

Përshkrimi i tematikës: Padyshim që të luash basketboll në skuadër do të thotë të respektosh rregulla të ndryshme: detyrat e brendshme-rregullat e stërvitjes – rregullat e lojës. Në këtë mënyrë nuk duhet të jenë të aftë të bëjnë ekzaktësisht çfarë ata duan , por për të respektuar rregulla të ndryshme që rrisin bashkekzistencën e tyre me të tjerët. Kjo është njëra prej shumë aspekteve edukative të vlefshme të basketbollit si sport garues.

Rezultatet e të nxënit të tematikës:

Në fund të kësaj tematike:

- përvetësohet koordinimi i lëvizjeve të elementeve të mësuara;
- demonstrohen me saktësi elementet e mësuara dhe përdoren në kushte loje;
- zhvillohet ndjenja e bashkëveprimit me të tjerët në kushte loje.

Njohuritë e lëndës basketboll

- o Lojë pa driblim në ½ fushë dhe në të gjithë fushën
- o Lojë vetëm me një driblim në ½ fushë dhe në të gjithë fushën
- o Lojë ku lojtari që përfundon sulmin duhet vetëm të përdorë gjuajtjen në lëvizje (3 hapëshin)
- o Lojë 5 vs 5 me rregulla të thjeshtuara
- o Lojë 5 vs 5 me rrëgulla të plota të lojës

Rezultatet e pritshme

Nxënësi/ja:

- përvetëson koordinimin e lëvizjeve të elementeve të mësuara;
- demonstroi dhe përdori me saktësi elementet e mësuara në kushte loje;
- bashkëveproi me të tjerët në kushtet e lojës.

Tematika 5: Edukim sportiv dhe shëndetësor	
Përshkrimi i tematikës: Në këtë tematikë do të shqyrtohet rëndësia e të veshurit dhe të ushqyerit në sport dhe rregullat bazë të lojës së basketbollit.	
Rezultatet e të nxënit të tematikës:	
<ul style="list-style-type: none"> - njeh rregulloren e lojës (koha e lojës, barazimi, kohët shtesë, gjendja e topit, pushimi, zëvendësimet e lojtarëve); - njeh historikun e basketbollit në Amerikë; - demonstroi zbatimin me përpikmëri në mënyrën e të ushqyerit; - zbatohen me rigorozitet higjienën e të veshurit para dhe pas stërvitjes. 	
Njohuritë e lëndës basketboll	Rezultatet e pritshme
<ul style="list-style-type: none"> ○ Rregullore teknike e lojës së basketbollit ○ Historiku i basketbollit në amerikë ○ Parimet e të ushqyerit dhe të veshurit ○ Skeleti i njeriut (kockat kryesore) 	<p>Nxënësi/ja:</p> <ul style="list-style-type: none"> - zbaton më qartësi rregulloren e lojës së basketbollit; - njeh historinë e basketbollit në Amerikë; - demonstroi përpikmëri në mënyrën e të ushqyerit shëndetshëm; - zbaton mënyrat e duhura të veshjes dhe të ruajtjes së higjienës personale para dhe pas stërvitjes; - njeh kockat kryesore të skeletit të njeriut.

Tematika 5: Kontrollle periodike	
Përshkrimi i tematikës: Kjo tematikë përshkruan kontrollat periodike të bëra për çdo element të mësuar ku përfshihen dhe qëndrimet etiko-sociale në përgjithësi dhe ato të bashkëpunimit me të tjerët, në veçanti dhe shërben për përmirësimin e vazhdueshëm të procesit mësimor dhe ecurisë profesionale të nxënësit	
Rezultatet e të nxënit të tematikës: <i>Në fund të kësaj tematikë:</i> <ul style="list-style-type: none"> - kontrollohet përvetësimi i elementit përvetësim i kthimeve (pivotimeve) ; - kontrollohet përvetësimi i elementit teknik të pasimit me një dorë afër kokës; - kontrollohet përvetësimi i elementit teknik të driblimit me kalim të topit në mes të këmbëve; - kontrollohet përvetësimi i elementit teknik të gjuajtjes më kërcim nga loja; - kontrollohet për njohuritë e marra për rregulloren e lojës së basketbollit (koha e lojës, barazimi, kohët shtesë, gjendja e topit, pushimi, zëvendësimet e lojtarëve); - kontrollohet përvetësimi i elementit teknik të kapjes së topit në tabelë; - kontrollohet për njohuritë e marra rreth mënyrës së shëndetshme të të ushqyerit dhe të veshurit. 	
Njohuritë e lëndës basketboll	Rezultatët e pritshme

<ul style="list-style-type: none"> ○ Kontroll për kthimet (pivotimet) ○ Kontroll për elementin teknik të pasimit me një dorë afër kokës ○ Kontroll i elementit teknik të driblimit me kalimin e topit në mes të këmbëve ○ Kontroll i elementit teknik të gjuajtjes me kërcim nga loja ○ Kontroll i elementit teknik të kapjes së topit në tabelë ○ Kontroll për rregulloren bazë të basketbollit ○ Kontroll për parimet bazë të ushqyerit dhe të veshurit 	<p>Nxënësi/ja:</p> <ul style="list-style-type: none"> - demonstroi aftësi teknike të përvetësuara; - zbaton rregulloren e lojës së basketbollit (koha e lojës, barazimi, kohët shitesë, gjendja e topit, pushimi, zëvendësimet e lojtarëve) - identifikon rëndësinë e të veshurit dhe të ushqyerit shëndetshëm.
<p>Tematika 6: Kontrolli vjetor</p>	
<p>Përshkrimi i tematikës: Në këtë tematikë do të përcaktohet se në çfarë niveli e ka përvetësuar çdo nxënës programin mësimor të klasës së 8-të. Nxënësit do t'i nënshtrohen një testi për çdo element teknik të zhvilluar në këtë program ku do të vlerësohet vetëm për realizimin teknik të këtyre elementeve.</p>	
<p>Rezultatet e të nxënit të tematikës:</p> <ul style="list-style-type: none"> - testohet për ekzekutimin teknik në standardet e kërkuara të elementit të kthimeve (pivotimeve) me dhe pa top; 	

<ul style="list-style-type: none"> - testohet për ekzekutimin teknik në standardet e kërkuara të elementit të pasimit me një dorë afër kokës; - testohet për ekzekutimin teknik në standardet e kërkuara të elementit të driblimit me kalim të topit në mes të këmbëve; - testohet për ekzekutimin teknik në standardet e kërkuara të elementit të gjuajtjes më kërcim nga loja nga pasimi, nga driblimi); - testohet për përvetësimin e teknikës së kapjes së topit në tabelë. 	
Njohuritë e lëndës basketboll	Rezultatet e pritshme
<ul style="list-style-type: none"> • TESTIM përfundimtar për elementet teknike të mësuara 	<p>Nxënësi/ja:</p> <ul style="list-style-type: none"> - respekton procesin e zhvillimit të testimit; - demonstroi përkushtim maksimal në paraqitjen sa më të mirë në testim; - tregon etikë sportive në kërkesat që paraqet testimi.

7 UDHËZIME METODOLOGJIKE PËR ZBATIMIN E PROGRAMIT

Organizimi i mirë i procesit të mësimit të basketbollit, do të thotë që fëmijët të vendosen në situata konkrete praktike, ku ata përjetojnë dhe provojnë elementet teknike dhe metodike të basketbollit në lojë. Organizimi i mirë i procesit të mësimit të sportit të basketbollit, do të thotë që fëmijët të vendosen në situata konkrete praktike, ku ata përjetojnë dhe përvetësojnë elementet teknike të basketbollit. Basketbolli nuk është thjeshtë argëtues për ta, por një punë seriozë, që do dominojë në vazhdimin e jetës së tyre, duke u thithur pjesën më të madhe të kohës e të energjisë, duke edukuar aftësi dhe formuar sjellje shoqërore, si kontribut themelor në kërkesën për rritjen e shpejtë dhe të shëndetshme. Në orët e mësimit të

edukimit fizik, sportiv e shëndetësor do t'i vihet theks i madh lojës së basketbollit dhe elementeve teknikë përbërës dhe të kujdesen për higjienën e trupit gjatë dhe pas aktivitetit fizik.

Parimi nga *më e thjeshta tek më e vështira*, vendosja e themeleve më parë, nënkupton së fëmijët duhet të ecin më parë se sa të vrapojnë. Më parë duhet të mësojnë të gjuajnë e më pas të shënojnë me saktësi. Fëmijët padyshim duhet të kryejnë me sukses veprime ose lëvizje të vetme para se të ekzekutojnë kombinime të tyre. Fëmijët ,që kanë zotëruar mirë bazat, janë shumë më të sigurt me aftësitë e tyre lëvizore dhe për pasojë me të njëjtën siguri do të vazhdojnë gjatë gjithë jetës.

8 UDHËZIME PËR VLERESIMIN E NXËNËSVE

Vlerësimi i nxënësit përshkon gjithë procesin mësimor dhe shërben për përmirësimin e këtij procesi. Vlerësimi i nxënësit nuk ka për qëllim të vetëm vendosjen e notës dhe as nuk përfundon më vendosjen e saj. Ai mbështetet tërësisht në përmbajtjen e programit lëndor dhe mësuesi nuk ka të drejtë të vlerësojë nxënësit për ato kompetenca që nuk përshkruhen në program.

Mësuesi zhvillon vetë dhe ndihmon nxënësit të zhvillojnë një larmi mënyrash vlerësimi, si për shembull:

Nr.	Elementet e vlerësimit	Rezultatet e arritjeve	Nivelet e arritjeve
1		Nxënësi/ja realizon: - Kthimet (pivotimet) sipas standardit teknik të kërkuar 4 – 5 nga 10 .	N 2 (nota 5-6)
		Nxënësi/ja realizon:	N 3 (nota 7-8)

	Qëndrimi i basketbollistit. Kthimet (pivotimet)	- kthimet(pivotimet) sipas standardit teknik të kërkuar 6 – 7 nga 10.	
		Nxënësi/ja realizon: - kthimet(pivotimet) sipas standardit teknik të kërkuar 8 – 10 nga 10.	N 4 (nota 9-10)
2	Pasimi më një dorë afër kokës	Nxënësi/ja realizon: - pasimin me një dorë afër kokës sipas standardit teknik të kërkuar me një distancë 3 metra nga muri në një katror në mur 4 – 5 pasime.	N 2 (nota 5-6)
		Nxënësi/ja realizon: - pasimin me një dorë afër kokës sipas standardit teknik të kërkuar me një distancë 3 metra nga muri në një katror në mur 6 – 7 pasime.	N 3 (nota 7-8)
		Nxënësi/ja realizon: - pasimin me një dorë afër kokës sipas standardit teknik të kërkuar me një distancë 3 metra nga muri në një katror në mur 8 – 10 pasime.	N 4 (nota 9-10)

3	Gjuajtja me kërcim nga loja	Nxënësi/ja realizon: - 4 – 5 kosha nga 10 gjuajtje me kërcim nga loja.	N 2 (nota 5-6)
		Nxënësi/ja realizon: - 6 – 7 kosha nga 10 gjuajtje me kërcim nga loja.	N 3 (nota 7-8)
		Nxënësi/ja realizon: - 8 – 10 kosha nga 10 gjuajtje me kërcim nga loja.	N 4 (nota 9-10)
4	Driblimi me kalimin e topit në mes të këmbëve	Nxënësi/ja realizon: - elementin teknik të driblimin me kalimin e topit në mes të këmbëve nëpër piramida në vijë të drejtë me një distancë 20 metra për 12 – 14 sekonda.	N 2 (nota 5-6)
		Nxënësi/ja realizon: - elementin teknik të driblimit me kalimin e topit në mes të këmbëve nëpër piramida në vijë të drejtë me një distancë 20 metra për 9 – 11 sekonda.	N 3 (nota 7-8)
		Nxënësi/ja realizon:	N 4 (nota 9-10)

		- elementin teknik të driblimit me kalimin e topit në mes të këmbëve nëpër piramida në vijë të drejtë me një distancë 20 metra për 6 – 8 sekonda.	
5	Kapja e topit në tabelë	Nxënësi/ja realizon: - elementin teknik te kapjes së topit në tabelë sipas standardit teknik të kërkuar 4 -5 nga 10 kapje të topit në tabelë.	N 2 (nota 5-6)
		Nxënësi/ja realizon: - elementin teknik kapjes së topit në tabelë sipas standardit teknik të kërkuar 4 -5 nga 10 kapje të topit në tabelë.	N 3 (nota 7-8)
		Nxënësi/ja realizon: - elementin teknik kapjes së topit në tabelë sipas standardit teknik të kërkuar 4 -5 nga 10 kapje të topit në tabelë.	N 4 (nota 9-10)

9 MATERIALE BURIMORE

Për zbatimin me sukses të fushës/lëndës “Edukim fizik, sporte dhe shëndet”, profili basketboll, është e rëndësishme të përdoren burime të ndryshme mësimore që të motivojnë nxënësin dhe të stimulojnë progresin e tij/saj në mënyrë që të përvetësojë shprehje dhe shkathtësi të nevojshme për përvetësimin sa më të mirë të teknikave të lojës së basketbollit. Baza materiale e sportive janë burime të vlefshme dhe të rëndësishme të nxënësit.

Por qasja e nxënësve në informacion nuk duhet kufizuar vetëm në to, por të mundësohen burime të tjera të cilat i shërbejnë për të planifikuar dhe realizuar sa më me cilësi procesin mësimor. Për realizimin e mësimit duhet të përdoret një spektër i gjërë i burimeve mësimore, përfshirë bazën materiale- sportive, aktivitete të ndryshme sportive, projekte, studime të ndryshme, analiza dhe raporte të ndryshme, si dhe librat e tjerë të fushave mësimore që mundësojnë qasje.