



Librin për mësuesin mund ta shkarkoni në linkun: <https://www.botimepegi.al/>

Libër për mësuesin/en

**Edukatë fizike,
sportet dhe shëndeti**

7

ISBN: 978-9951-843-34-8



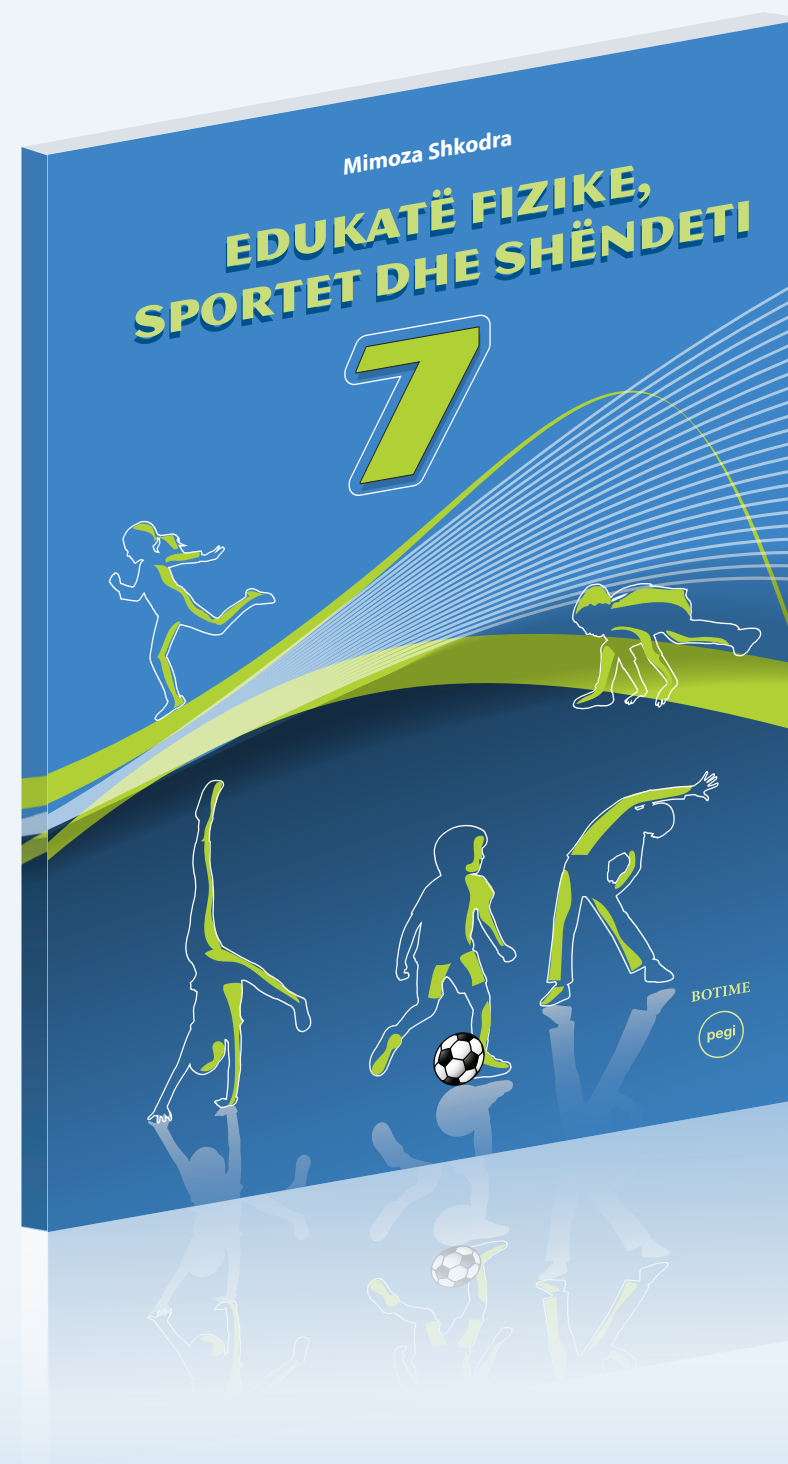
9

Mimoza Shkodra

Libër për mësuesin/en

**Edukatë fizike,
sportet dhe shëndeti**

7



BOTIME



LIBËR PËR MËSUESIN/EN
EDUKATË FIZIKE,
SPORTET DHE SHËNDETI 7

PËRMBAJTJE

HYRJE	5
PLANI VJETOR	6
PLANI DYMUJOR: SHTATOR-TETOR	7
PLANI DYMUJOR: NËNTOR-DHJETOR	10
PLANI DYMUJOR: JANAR-SHKURT	13
PLANI DYMUJOR: MARS-PRILL	16
PLANI DYMUJOR: PRILL-MAJ	19
PLANI DYMUJOR: QERSHOR	22
ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE	25
REFERENCA.....	106

HYRJE

Libri i mësuesit/es për lëndën “Edukatë Fizike, sportet dhe shëndeti” është i përshtatshëm për moshën dhe nivelet e aftësisë të nxënësve. Teksti ofron një program mësimor të plotë dhe të strukturuar, që dhënë njohuri të rëndësishme dhe të përshkruara me qartësi.

Në këtë libër janë përfshirë ushtrime të përshtatshme për të forcuar aftësitë motorike të nxënësve, si dhe ushtrime që zhvillojnë aftësinë e tyre për të ndërmarrë aktivitete fizike me kënaqësi dhe siguri. Në këtë mënyrë, nxënësit mund të zhvillojnë një qëndrim pozitiv ndaj ushtrimeve fizike dhe të vazhdojnë t'i praktikojnë ato edhe jashtë orës së mësimi.

Libri i mësuesit “Edukimi fizik, sporti dhe shëndeti” për klasën e 7-të siguron edhe materialet e nevojshme për marrjen e informacioneve dhe instruksioneve për ushtrime, lojëra, si dhe për një shëndet të mirë. Këto informacione do të ndihmojnë nxënësit/et të jenë më të përgatitur dhe të kuptojnë më mirë konceptet e prezantuara në mësim.

Gjithashtu, është e rëndësishme që libri përmban informacione të rëndësishme për sigurinë dhe mënyrën e ushtrimeve, ushqimit, dhe substancave që paraqesin rrezik për shëndetin e nxënësve dhe njeriut në përgjithësi. Nxënësit/et kuptojnë qartë se si të praktikojnë ushtrimet dhe të shmangin lëndimet apo dëmtimet e mundshme; si t'u qëndrojnë larg substancave të rrezikshme dhe si të merren sa më shumë me aktivitet fizik në natyrë.

Në librin e mësuesit/es janë përfshirë strategji të ndryshme mësimore për të përshtatur mësimin me nivelin e ndryshëm të aftësisë së nxënësve. Këto strategji ndihmojnë në sigurimin e një mësimi të përshtatshëm për çdo nxënës/e, që mund të ndihmojë në zhvillimin e tyre fizik dhe intelektual.

Urojmë mësuesit/et që punën me nxënësit/et ta zhvillojnë me sukses dhe sipas plan-programit të dhënë, dhe kështu bashkërisht të rrisim dhe të ndërtojmë një të ardhme të shëndetshme për të rinjtë tanë!

Autorja

TEMAT MËSIMORE TË SHPËRNDARA GJATË MUAJVE							Kontributi në rezultatet e të nxënīt për kompetencat kryesore të shkallës
PERIUDHA (I)		PERIUDHA (II)		PERIUDHA (III)			
Shtator-Tetor 16 orë	Nëntor-dhjetor 14 orë	Janar-shkurt 12 orë	Mars-prill (java e parë) 12 orë	Prill-maj 13 orë	Qershor 5 orë		
TEMA 1 Sportet, roli dhe ndikimi në shëndet dhe mirëqenie	TEMA 3 Rregullat e përgjithshme dhe elementet tekniko-taktike të sporteve kolektive dhe individuale	TEMA 3 Rregullat e përgjithshme dhe elementet tekniko-taktike të sporteve kolektive dhe individuale	TEMA 3 Rregullat e përgjithshme dhe elementet tekniko-taktike të sporteve kolektive dhe individuale	TEMA 4 Atletika dhe gjimnastika sportive, ritmike	TEMA 5 Të ushqyerit e shëndetshëm	Komunikues efektiv: I. 1, 3, 6. II. Mendimtar kreativ II.1, 3, 6.	
TEMA 2 Antropometria dhe motorika				TEMA 5 Të ushqyerit e shëndetshëm	TEMA 6 Substancat që krijojnë varësi	III. Nxënës i suksesshëm III.3, 4, 5, 6, 7, 8.	
TEMA 3 Rregullat e përgjithshme dhe elementet tekniko-taktike të sporteve kolektive dhe individuale					TEMA 7 Aktivitetet fizike në natyrë dhe rëndësia e mjedisit	V. Individ i shëndoshë V.3, 4, 5, 6, 7, 10. VI. Qytetar i përgjegjshëm VI.3, 4, 5, 6, 7.	

PLANI DYMUJOR: SHTATOR-TETOR

Fusha e kurrikulës: Edukatë fizike, sportet dhe shëndet

Lënda mësimore: Edukatë fizike, sportet dhe shëndet

Klasa VII

Tema mësimore:

TEMA 1: SPORTET, ROLI DHE NDIKIMI NË SHËNDET DHE MIRËQENIE

TEMA 2: Antropometria dhe motorika

TEMA 3: Rregullat e përgjithshme dhe elementet tekniko-taktike të sporteve kolektive dhe individuale

Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës që synohen të arrihen përmes shtjellimit të temës/ve:

Komunikues efektiv:

- I.6 Shpjegon qartë dhe saktë, me gojë ose me shkrim, kuptimin e termave (fjalëve, koncepteve) të reja, duke përdorur gjuhën dhe fjalorin adekuat dhe të saktë.

Individ i shëndoshë:

- V.4. Tregon mënyrën e shfrytëzimit dhe të menaxhimit të kohës së lirë në të mirë të shëndetit dhe mirëqenies së vet, ndan përvojat me të tjerët.
- V.10. Merr pjesë ose udhëheq një grup punues që bashkëpunon me përfaqësues të komunitetit për të ndihmuar moshatarët dhe anëtarët e tjerë të komunitetit që kanë probleme shëndetësore, sociale, ekonomike etj., raporton më pas me gojë ose me shkrim për përvojat personale të fituara.

Qytetar i përgjegjshëm:

- VI.6. Shpreh mendimin duke kërkuar paraprakisht leje nga grupi, respekton mendimin e secilit anëtar të grupit duke i dëgjuar në mënyrë aktive, vendos duke bashkëpunuar me të gjithë anëtarët për mënyrat që çojnë drejt përfundimit të një aktiviteti të caktuar.
- VI.3. Reagon ndaj sjelljeve të pahijshme në shkollë/klasë dhe jashtë saj, të cilat ndikojnë në raportet ndërpersonale, analizon shkaqet e manifestimit të tyre dhe propozon mjete për përmirësimin e tyre.
- VI.5. Shpjegon, në formë të ndryshme të shprehurit, domosdoshmërinë e respektimit dhe të zbatimit të rregullave, si dhe ligjeve për raportet e shëndosha në bashkësi të ndryshme shoqërore apo në grupe të interesit.
- VI. 6. Dëshmon vetëbesim të lartë në marrjen e vendimeve për veprimet që ndërmerr, pa i dëmtuar interesin e të tjerëve, të cilat kontribuojnë në rritjen e cilësisë së aktivitetit të grupit shoqëror apo të komunitetit.

Rezultatet e të nxënit të fushës kurrikulare të shkallës që synohen të arrihen përmes shtjellimit të temës/ve:

- Dallon presionin e bashkëmoshatareve në situata të ndryshme para, gjatë, pas aktivitetit fizik, sportiv dhe reagon në mënyrën e duhur.
- Analizon vlerat si barazia, diversiteti, respekti, pranimi, toleranca gjatë aktiviteteve apo debateve në klasë dhe mjedis.
- Përshkruan dhe krahason rezultatet antropometrike si dhe i komenton të gjeturat.
- Demonstron shkathhtësi motorike gjatë testeve motorike dhe i krahason rezultatet e arritura me rezultatet paraprake.

Temat mësimore	Rezultatet e të nxëniet për tema mësimore	Njësitë mësimore	Koha mësimore (orë mësimore)	Metodologjia e mësimdhënies	Metodologjia e vlerësimit	Ndërlidhja me lëndë të tjera mësimore, me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore	Burimet
TEMA 1: Sportet, roli dhe ndikimi në shëndet dhe mirëqenie	Shpjegon dhe analizon veprime konkrete për ruajtjen e mirëqenies fizike, psikike, emocionale dhe sociale të tij/saj dhe të tjerëve si në familje, me kolegët dhe anëtarët e komunitetit në situata të ndryshme	1. Ndikimi i sportit dhe aktivitetit fizik në shëndetin e njeriut 2. Kontrolli i karakteristikeve atropometrike (iniciale) 3. Kontrolli i Zhvillimit motorik (iniciale) 4. Udhëheqja e topit në futboll 5. Pasimi i topit në vend dhe në lëvizje 6. Teknika e pranimit të topit në Futboll 7. Mbajtja e topit në futboll 8. Goditja e topit në gol 9. Mbrojtja nga portieri në futboll 10. Qëndrimet në lojën e volejbollit 11. Shërbimi shkollore dhe tenis 12. Pasimi dhe pranimit i topit me çekan 13. Pasimi i topit me gishta në volejboll 14. Gjuajtja në volejboll 15. Blloku në volejboll 16. Kapja e topit në lojën e hendbollit	15 orë	Bashkëbisedues/e Punë grupore Punë në çift Punë individuale demonstruese Vizualizim Mësimi përmes lojës Stuhi mendimesh Punë e pavarur Pema e mendimeve Rrjeti i diskutimit Di – Dua të di – Diskutim për njohuritë paraprake	- Pjesëmarrja aktive gjatë orës mësimore (listë kontrolli), - Korrigjim me takt i lëvizjeve jo të drejta, - Ilustrime apo shprehje tjera krijuese - Me sistem pikësh për ushtrimet e veçanta, - Me pikë për vepërime individuale. - Me pikë për grupin me të mirë gjatë lojës apo garës, - Me pikë për skemat lëvizore të vrapi-meve të ndryshme.	- Gjuhë dhe komunikim, - Biologji, - Fizikë.	Teksti shkollosor “Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti 7” www.humancinet-ic.com
TEMA 2: Antropometria dhe motorika							
TEMA 3: Rregullat e përgjithshme dhe elementet tekniko-taktike të sporteve kolektive dhe individuale	Demonstron shkathtësi gjatë ushtrimit të teknikave në disiplina sportive (atletikë, gjimnastikë, sportet luftarake etj.) duke përfunduar shkathtësitë psiko-fizike individuale dhe kolektive me kombinime lëvizore dhe përfshirje të formave të ndryshme të lëvizjes. Liston, përshkruan rregullat elementare të sporteve të ndryshme kolektive dhe demonstron shkathtësi gjatë ushtrimit të elementeve teknike në sportet kolektive.						

PLANI DYMUJOR: NËNTOR-DHJETOR

Fusha e kurrikulës: Edukatë fizike, sportet dhe shëndet

Lënda mësimore: Edukatë fizike, sportet dhe shëndet

Klasa: VII

Tema mësimore: RREGULLAT E PËRGJITHSHME DHE ELEMENTET TEKNIKO-TAKTIKE TË SPORTEVE KOLEKTIVE DHE INDIVIDUALE

Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës që synohen të arrihen përmes shtjellimit të temës/ve:

Komunikues efektiv:

- I.1. Lexon rrjedhshëm, me intonacion të duhur, një tekst të caktuar rrëfyes, përshkrues, shkencor publicistik etj., dhe e komenton atë sipas kërkesës me gojë ose me shkrim.
- I.3. Veçon porosinë kryesore të lexuar ose të dëgjuar nga një burim, si libër, gazetë, revistë, internet, radio TV etj., e komenton dhe e shfrytëzon atë si referencë gjatë hartimit të një punimi/detyre me shkrim.
- I.6. Shpjegon qartë dhe saktë, me gojë ose me shkrim, kuptimin e termave (fjalëve, koncepteve) të reja, duke përdorur gjuhën dhe fjalorin adekuat dhe të saktë.

Nxënës i suksesshëm:

- III.3. Parashtron pyetje dhe u përgjigjet pyetjeve për temën/problemin/detyrën e dhënë në njërin nga format e të shprehurit.
- III.6. Përdor programet softuerike adekuate për zgjidhjen e problemeve dhe kryerjen e detyrave/punimeve shkollore dhe joshkollore në fusha të ndryshme të dijes.
- III.8. Menaxhon emocionet dhe ndjenjat, kohën, shfrytëzimin e materialeve, mjetet që ka gjatë kryerjes së një detyre/aktiviteti, veprë arti (në klasë/shkollë apo gjetiu)

Individ i shëndoshë:

- V.4. Tregon mënyrën e shfrytëzimit dhe të menaxhimit të kohës së lirë në të mirë të shëndetit dhe mirëqenies së vet, ndan përvojat me të tjerët.
- V.10. Merr pjesë ose udhëheq një grup punues që bashkëpunon me përfaqësues të komunitetit për të ndihmuar moshatarët dhe anëtarët e tjerë të komunitetit që kanë probleme shëndetësore, sociale, ekonomike etj., raporton më pas me gojë ose me shkrim për përvojat personale të fituara.

Qytetar i përgjegjshëm:

- VI.3. Reagon ndaj sjelljeve të pahijshme në shkollë/klasë dhe jashtë saj, të cilat ndikojnë në raportet ndërpersonale, analizon shkaqet e manifestimit të tyre dhe propozon mjete për përmirësimin e tyre.
- VI.5. Shpjegon, në forma të ndryshme të të shprehurit, domosdoshmërinë e respektimit dhe të zbatimit të rregullave dhe ligjeve për raportet e shëndosha në bashkësi të ndryshme shoqërore apo në grupe të interesit.
- VI.6. Dëshmon vetëbesim të lartë në marrjen e vendimeve për veprimet që ndërmerr, pa i dëmtuar interesin e të tjerëve, të cilat kontribuojnë në rritjen e cilësisë së aktivitetit të grupit shoqëror apo të komunitetit.

Rezultatet e të nxënit të fushës kurrikulare të shkallës që synohen të arrihen përmes shtjellimit të temës/ve:

- Shpjegon rregullat e përgjithshme dhe demonstroi shkathtësi në realizimin e elementeve teknike dhe taktike në basketboll.
- Shpjegon rregullat e përgjithshme dhe demonstroi shkathtësi në realizimin e elementeve teknike dhe taktike në volejbol.
- Shpjegon rregullat e përgjithshme dhe demonstroi shkathtësi në realizimin e elementeve teknike dhe taktike në futboll.
- Shpjegon rregullat e përgjithshme dhe demonstroi shkathtësi në realizimin e elementeve teknike dhe taktike në hendboll.
- Shpjegon rregullat e përgjithshme dhe demonstroi shkathtësi në realizimin e elementeve teknike dhe taktike në sporte individuale: pingpong, tenis, badminton etj.
- Shpjegon rregullat e përgjithshme dhe demonstroi shkathtësi në realizimin e elementeve teknike dhe taktike në not.
- Shpjegon rregullat e përgjithshme dhe demonstroi shkathtësi në realizimin e elementeve teknike dhe taktike në skijim.
- Shpjegon rregullat e përgjithshme dhe demonstroi shkathtësi në realizimin e elementeve teknike dhe taktike në sportet luftarake.

Temat mësimore	Rezultatet e të nxënit për tema mësimore	Njësitë mësimore	Koha mësimore (orë) mësimore	Metodologjia e mësimdhënies	Metodologjia e vlerësimit	Ndërlidhja me lëndë të tjera mësimore, me gëshjtet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore	Burimet
TEMA 3: Rregullat e përgjithshme dhe elementet tekniko-taktike të sporteve kolektive dhe individuale	Liston, përshkruan rregullat elementare të sporteve të ndryshme kolektive dhe demonstron shkathhtësi gjatë ushtrimit të elementeve teknike në sportet kolektive.	1. Driblimi në hendboll 2. Pasimi dhe lëvizjet mashtruese në hendboll 3. Gjuajtja në portë 4. Bllokimi në hendboll 5. Portieri në lojën e hendbollit 6. Vrapimet në lojën e Basketbollit 7. Driblimi në lojën e Basketbollit 8. Gjuajtja në lojën e Basketbollit 9. Pasimet në lojën e Basketbollit 10. Fintet në lojën e Basketbollit 11. Dy hapshi basketbollistik 12. Lëvizjet në Pingpong 13. Gjuajtja me forehend (me të brendshmen) në Pingpong 14. Gjuajtja me backhand (me të jashtmen) në Pingpong	14 orë	Përshkrim verbal të lëvizjeve që duhet përmirësuar. Bashkëbisedues, Punë grupore, Punë në çift, Punë individuale, Ilustrimet apo shprehje tjera krijuese Demonstruese, Vizualizim, Mësimi përmes lojës Stuhi mendimesh Punë e pavarur Pema e mendimeve Rrjeti i diskutimit Di – Dua të di – Diskutim për njohuritë paraprake	- Pjesëmarrja aktive gjatë orës mësimore (listë kontrolli), - Korrigjim me takt i lëvizjeve jo të drejta, - lustrimet apo shprehje tjera krijuese - Me sistem pikësh për ushtrimet e veçanta, - Me pikë për veprime individuale. - Me pikë për grupin me të mirë gjatë lojës apo garës, - Me pikë për skemat lëvizore të vrapimeve dhe elementeve teknike të sporteve të ndryshme.	- Gjuhë dhe komunikim, Biologji, Fizikë.	Teksti shkollor “Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti 7” www.Humancinet-ic.com

PLANI DYMUJOR: JANAR-SHKURT

Fusha e kurrikulës: Edukatë fizike, sportet dhe shëndet

Lënda mësimore: Edukatë fizike, sportet dhe shëndet

Klasa: VII

Tema mësimore: RREGULLAT E PËRGJITHSHME DHE ELEMENTET TEKNIKO-TAKTIKE TË SPORTEVE KOLEKTIVE DHE INDIVIDUALE

Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës, që synohen të arrihen përmes shtjellimit të temës/ve:

Komunikues efektiv:

- I.1. Lexon rrjedhshëm, me intonacion të duhur, një tekst të caktuar rrëfyes, përshkrues, shkencor publicistik etj., dhe e komenton atë sipas kërkesës me gojë ose me shkrim.
- I.3. Veçon porosinë kryesore të lexuar ose të dëgjuar nga një burim, si libër, gazetë, revistë, internet, radio TV etj., e komenton dhe e shfrytëzon atë si referencë gjatë hartimit të një punimi/detyre me shkrim.
- I.6. Shpjegon qartë dhe saktë, me gojë ose me shkrim, kuptimin e termave (fjalëve, koncepteve) të reja, duke përdorur gjuhën dhe fjalorin adekuat dhe të saktë.

Nxënës i suksesshëm:

- III.3. Parashtron pyetje dhe u përgjigjet pyetjeve për temën/problemin/detyrën e dhënë në njërin nga format e të shprehurit.
- III.6. Përdor programet softuerike adekuate për zgjidhjen e problemeve dhe kryerjen e detyrave/punimeve shkollore dhe joshkollore në fusha të ndryshme të dijes.
- III.8. Menaxhon emocionet dhe ndjenjat, kohën, shfrytëzimin e materialeve, mjetet që ka gjatë kryerjes së një detyre/aktiviteti, veprë arti (në klasë/shkollë apo gjetiu)

Individ i shëndoshë:

- V.4. Tregon mënyrën e shfrytëzimit dhe të menaxhimit të kohës së lirë në të mirë të shëndetit dhe mirëqenies së vet, ndan përvojat me të tjerët.
- V.10. Merr pjesë ose udhëheq një grup punues që bashkëpunon me përfaqësues të komunitetit për të ndihmuar moshatarët dhe anëtarët e tjerë të komunitetit që kanë probleme shëndetësore, sociale, ekonomike etj., raporton më pas me gojë ose me shkrim për përvojat personale të fituara.

Qytetar i përgjegjshëm:

- VI.3. Reagon ndaj sjelljeve të pahijshme në shkollë/klasë dhe jashtë saj, të cilat ndikojnë në raportet ndërpersonale, analizon shkaqet e manifestimit të tyre dhe propozon mjete për përmirësimin e tyre.
- VI.5. Shpjegon, në forma të ndryshme të të shprehurit, domosdoshmërinë e respektimit dhe të zbatimit të rregullave dhe ligjeve për raportet e shëndosha në bashkësi të ndryshme shoqërore apo në grupe të interesit.
- VI.6. Dëshmon vetëbesim të lartë në marrjen e vendimeve për veprimet që ndërmer, pa i dëmtuar interesin e të tjerëve, të cilat kontribuojnë në rritjen e cilësisë së aktivitetit të grupit shoqëror apo të komunitetit.

Rezultatet e të nxënit të fushës kurrikulare të shkallës që synohen të arrihen përmes shtjellimit të temës/ve:

- Shpjegon rregullat e përgjithshme dhe demonstroi shkathtësi në realizimin e elementeve teknike dhe taktike në basketboll.
- Shpjegon rregullat e përgjithshme dhe demonstroi shkathtësi në realizimin e elementeve teknike dhe taktike në volejboll.
- Shpjegon rregullat e përgjithshme dhe demonstroi shkathtësi në realizimin e elementeve teknike dhe taktike në futboll.
- Shpjegon rregullat e përgjithshme dhe demonstroi shkathtësi në realizimin e elementeve teknike dhe taktike në hendboll.
- Shpjegon rregullat e përgjithshme dhe demonstroi shkathtësi në realizimin e elementeve teknike dhe taktike në sporte individuale: pingpong, tenis, badminton etj.
- Shpjegon rregullat e përgjithshme dhe demonstroi shkathtësi në realizimin e elementeve teknike dhe taktike në not.
- Shpjegon rregullat e përgjithshme dhe demonstroi shkathtësi në realizimin e elementeve teknike dhe taktike në skijim.
- Shpjegon rregullat e përgjithshme dhe demonstroi shkathtësi në realizimin e elementeve teknike dhe taktike në sportet luftarake.

Temat mësimore	Rezultatet e të nxëniet për tema mësimore	Njësitë mësimore	Koha mësimore (orë) mësimore	Metodologjia e mësimdhënies	Metodologjia e vlerësimit	Ndërlidhja me lëndë të tjera mësimore, me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore	Burimet
Rregullat e përgjithshme dhe elementet tekniko-taktike të sporteve kolektive dhe individuale	- Liston, përshkruan rregullat elementare të sporteve të ndryshme kolektive dhe demonstron shkathësi gjatë ushtrimit të elementeve teknike në sportet kolektive. - Demonstron shkathësi gjatë ushtrimit të teknikave në disiplina sportive (atletikë, gjimnastikë, sportet luftarake etj.) duke përforcuar shkathësitë psiko-fizike individuale dhe kolektive me kombinime lëvizore dhe përfshirje të formave të ndryshme të lëvizjes.	- Kapja e topit në tenis - Qëndrimet dhe përqendrimi në tenis - Goditja forehend në tenis - Goditja backhand në tenis - Gjuajtja volley në lojën e tenisit - Shërbimi në lojën e tenisit - Qëndrimet në lojën e badmintonit - Mbajtja e fluturës dhe reketit në badminton - Sulmi në badminton - Shërbimi i ulët dhe i shpejtë në badminton - Shërbimi forehand (me të brendshmen) - Shërbimi backhand (me të jashtmen)	12 orë	- Bashkëbisedues, - Punë grupore, - Punë në çift, - Punë individuale, - Demonstruese, - Vizualizim, - Suhi mendimesh - Punë e pavarur - Pema e mendimeve - Rrjeti i diskutimit - Di – Dua të di – Diskutim për njohuritë paraprake	- Pjesëmarrja aktive gjatë orës mësimore (listë kontrolli), - Me sistem pikësh për ushtrimet e veçanta, - Me pikë për veprime individuale. - Me pikë për grupin me të mirë gjatë lojës apo garës, - Me pikë për skemat lëvizore dhe teknikave sportive të ndryshme.	Gjuhë dhe komunikim, Biologji, Fizikë	Teksti shkollor “Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti 7” www.Humancinet-ic.com

PLANI DYMUJOR: MARS-PRILL

Fusha e kurrikulës: Edukatë fizike, sportet dhe shëndet

Lënda mësimore: Edukatë fizike, sportet dhe shëndet

Klasa: VII

Tema mësimore: RREGULLAT E PËRGJITHSHME DHE ELEMENTET TEKNIKO-TAKTIKE TË SPORTEVE KOLEKTIVE DHE INDIVIDUALE ATLETIKA DHE GJIMNASTIKA SPORTIVE, RITMIKE

Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës, që synohen të arrihen përmes shtjellimit të temës/ve:

Komunikues efektiv:

- I. 1. Lexon rrjedhshëm, me intonacion të duhur, një tekst të caktuar rrëfyes, përshkrues, shkencor publicistik etj., dhe e komenton atë sipas kërkesës me gojë ose me shkrim.
- I. 3. Veçon porosinë kryesore të lexuar ose të dëgjuar nga një burim, si libër, gazetë, revistë, internet, radio TV etj., e komenton dhe e shfrytëzon atë si referencë gjatë hartimit të një punimi/detyre me shkrim.
- I.6 Shpjegon qartë dhe saktë, me gojë ose me shkrim, kuptimin e termave (fjalëve, koncepteve) të reja, duke përdorur gjuhën dhe fjalorin adekuat dhe të saktë.

Nxënës i suksesshëm:

- III. 3. Parashtron pyetje dhe u përgjigjet pyetjeve për temën/problemin/detyrën e dhënë në njërin nga format e të shprehurit.
- III. 6. Përdor programet softuerike adekuate për zgjidhjen e problemeve dhe kryerjen e detyrave/punimeve shkollore dhe joshkollore në fusha të ndryshme të dijes.
- III. 8. Menaxhon emocionet dhe ndjenjat, kohën, shfrytëzimin e materialeve, mjetet që ka gjatë kryerjes së një detyre/aktiviteti, veprë arti (në klasë/shkollë apo gjetiu)

Individ i shëndoshë:

- V.4. Tregon mënyrën e shfrytëzimit dhe të menaxhimit të kohës së lirë në të mirë të shëndetit dhe mirëqenies së vet, ndan përvojat me të tjerët.
- V.10. Merr pjesë ose udhëheq një grup punues që bashkëpunon me përfaqësues të komunitetit për të ndihmuar moshatarët dhe anëtarët e tjerë të komunitetit që kanë probleme shëndetësore, sociale, ekonomike etj., raporton më pas me gojë ose me shkrim për përvojat personale të fituara.

Qytetar i përgjegjshëm:

- VI.3. Reagon ndaj sjelljeve të pahijshme në shkollë/klasë dhe jashtë saj, të cilat ndikojnë në raportet ndërpersonale, analizon shkaqet e manifestimit të tyre dhe propozon mjete për përmirësimin e tyre.
- VI.5. Shpjegon, në forma të ndryshme të të shprehurit, domosdoshmërinë e respektimit dhe të zbatimit të rregullave dhe ligjeve për raportet e shëndosha në bashkësi të ndryshme shoqërore apo në grupe të interesit.
- VI.6. Dëshmon vetëbesim të lartë në marrjen e vendimeve për veprimet që ndërmerr, pa i dëmtuar interesin e të tjerëve, të cilat kontribuojnë në rritjen e cilësisë së aktivitetit të grupit shoqëror apo të komunitetit.

Rezultatet e të nxëniet të fushës kurrikulare të shkallës që synohen të arrihen përmes shtjellimit të temës/ve:

Nxënësi/ja:

- Shpjegon rregullat e përgjithshme dhe demonstroi shkathtësi në realizimin e elementeve teknike dhe taktike në basketboll.
- Shpjegon rregullat e përgjithshme dhe demonstroi shkathtësi në realizimin e elementeve teknike dhe taktike në volejboll.
- Shpjegon rregullat e përgjithshme dhe demonstroi shkathtësi në realizimin e elementeve teknike dhe taktike në futboll.
- Shpjegon rregullat e përgjithshme dhe demonstroi shkathtësi në realizimin e elementeve teknike dhe taktike në hendboll.
- Shpjegon rregullat e përgjithshme dhe demonstroi shkathtësi në realizimin e elementeve teknike dhe taktike në sporte individuale: pingpong, tenis, badminton etj.
- Shpjegon rregullat e përgjithshme dhe demonstroi shkathtësi në realizimin e elementeve teknike dhe taktike në not.
- Shpjegon rregullat e përgjithshme dhe demonstroi shkathtësi në realizimin e elementeve teknike dhe taktike në skijim.
- Shpjegon rregullat e përgjithshme dhe demonstroi shkathtësi në realizimin e elementeve teknike dhe taktike në sportet luftarake.

Temat mësimore	Rezultatet e të nxënit për tema mësimore	Njësitë mësimore	Koha mësimore (orë) mësimore	Metodologjia e mësimdhënies	Metodologjia e vlerësimit	Ndërlidhja me lëndë të tjera mësimore, me gëshjet ndërkurikulare dhe situatat jetësore	Burimet
Rregullat e përgjithshme dhe elementet tekniko-taktike të sporteve kolektive dhe individuale	Demonstron shkathësi gjatë ushtrimit të teknikave në disiplina sportive (atletikë, gjimnastikë, sportet luftarake etj.) duke përfshirur shkathësitë psiko-fizike individuale dhe kolektive me kombinime lëvizore dhe përfshirje të formave të ndryshme të lëvizjes.	1. Teknika Bretkosë 2. Kroli - teknika e lirë 3. Plugu (frenimi) në skijim 4. Ski slallomi (gjarpërimi) 5. Qëndrimet në xhudo 6. Kapjet - Kumi kate 7. Hedhja (Nage-ëaza) në xhudo 8. Hedhja Ogoshi dhe harai goshi në xhudo 9. Hedhja Uchi-mata dhe Seoi-nage në xhudo 10. Godirja Mae geri në karate 11. Godirja Yoko geri në karate 12. Mbrojtja age uke në karate	12 orë	- Bashkëbisedues, - Punë grupore, - Punë në çift, - Punë individuale, - Demonstruese, - Vizualizim, - Stuhi mendimesh - Punë e pavarur - Pema e mendimeve - Rrjeti i diskutimit - Di – Dua të di – Diskutim për njohuritë paraprake	- Pjesëmarrja aktive gjatë orës mësimore (listë kontrolli), - Ese (hulumtim individual apo grupor për temat e edukimit shëndetësor). - Me sistem pikësh për ushtrimet e veçanta, - Me pikë për veprime individuale. - Me pikë për grupin me të mirë gjate lojës apo garës, - Me pikë për skemat lëvizore të vrapimeve të ndryshme. - Pema e mendimeve	- Gjuhë dhe komunikim, Biologji, Fizikë.	Teksti shkollor “Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti 7” www.Humancinet-ic.com

PLANI DYMUJOR: PRILL-MAJ

Fusha e kurrikulës: Edukatë fizike, sportet dhe shëndet

Lënda mësimore: Edukatë fizike, sportet dhe shëndet

Klasa: VII

Tema mësimore: - ATLETIKA DHE GJIMNASTIKA SPORTIVE, RITMIKE
- TË USHQYERIT E SHËNDETSHËM

Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës, që synohen të arrihen përmes shtjellimit të temës/ve:

Komunikues efektiv:

- I.1. Lexon rrjedhshëm, me intonacion të duhur, një tekst të caktuar rrëfyes, përshkrues, shkencor publicistik etj., dhe e komenton atë sipas kërkesës me gojë ose me shkrim.
- I.3. Veçon porosinë kryesore të lexuar ose të dëgjuar nga një burim, si libër, gazetë, revistë, internet, radio TV etj., e komenton dhe e shfrytëzon atë si referencë gjatë hartimit të një punimi/detyre me shkrim.
- I.6. Shpjegon qartë dhe saktë, me gojë ose me shkrim, kuptimin e termave (fjalëve, koncepteve) të reja, duke përdorur gjuhën dhe fjalorin adekuat dhe të saktë.

Nxënës i suksesshëm:

- III.3. Parashtron pyetje dhe u përgjigjet pyetjeve për temën/problemin/detyrën e dhënë në njërin nga format e të shprehurit.
- III.6. Përdor programet softuerike adekuate për zgjidhjen e problemeve dhe kryerjen e detyrave/punimeve shkollore dhe joshkollore në fusha të ndryshme të dijes.
- III.8. Menaxhon emocionet dhe ndjenjat, kohën, shfrytëzimin e materialeve, mjetet që ka gjatë kryerjes së një detyre/aktiviteti, veprë arti (në klasë/shkollë apo gjetiu)

Individ i shëndoshë:

- V.4. Tregon mënyrën e shfrytëzimit dhe të menaxhimit të kohës së lirë në të mirë të shëndetit dhe mirëqenies së vet, ndan përvojat me të tjerët.
- V.10. Merr pjesë ose udhëheq një grup punues që bashkëpunon me përfaqësues të komunitetit për të ndihmuar moshatarët dhe anëtarët e tjerë të komunitetit që kanë probleme shëndetësore, sociale, ekonomike etj., raporton më pas me gojë ose me shkrim për përvojat personale të fituara.

Qytetar i përgjegjshëm:

- VI.3. Reagon ndaj sjelljeve të pahijshme në shkollë/klasë dhe jashtë saj, të cilat ndikojnë në raportet ndërpersonale, analizon shkaqet e manifestimit të tyre dhe propozon mjete për përmirësimin e tyre.
- VI.5. Shpjegon, në forma të ndryshme të të shprehurit, domosdoshmërinë e respektimit dhe të zbatimit të rregullave dhe ligjeve për raportet e shëndosha në bashkësi të ndryshme shoqërore apo në grupe të interesit.
- VI.6. Dëshmon vetëbesim të lartë në marrjen e vendimeve për veprimet që ndërmerr, pa i dëmtuar interesin e të tjerëve, të cilat kontribuojnë në rritjen e cilësisë së aktivitetit të grupit shoqëror apo të komunitetit.

Rezultatet e të nxënit të fushës kurrikulare të shkallës që synohen të arrihen përmes shtjellimit të temës/ve:

- Shpjegon rregullat e përgjithshme dhe demonstroi shkathtësi në realizimin e elementeve teknike dhe taktike në basketboll.
- Shpjegon rregullat e përgjithshme dhe demonstroi shkathtësi në realizimin e elementeve teknike dhe taktike në volejbol.
- Shpjegon rregullat e përgjithshme dhe demonstroi shkathtësi në realizimin e elementeve teknike dhe taktike në futboll.
- Shpjegon rregullat e përgjithshme dhe demonstroi shkathtësi në realizimin e elementeve teknike dhe taktike në hendboll.
- Shpjegon rregullat e përgjithshme dhe demonstroi shkathtësi në realizimin e elementeve teknike dhe taktike në sporte individuale: pingpong, tenis, badminton etj.
- Shpjegon rregullat e përgjithshme dhe demonstroi shkathtësi në realizimin e elementeve teknike dhe taktike në not.
- Shpjegon rregullat e përgjithshme dhe demonstroi shkathtësi në realizimin e elementeve teknike dhe taktike në skijim.
- Shpjegon rregullat e përgjithshme dhe demonstroi shkathtësi në realizimin e elementeve teknike dhe taktike në sportet luftarake.
 - Përshkruan disiplinat e atletikës.
 - Demonstroi shkathtësi për realizimin e teknikave në disiplina të ndryshme në atletikë.
 - Shpjegon disiplinat e gjimnastikës sportive dhe ritmike.
 - Demonstroi kompozim ushtrimesh të ndryshme në parter, mbi vegla dhe valle të ndryshme.
 - Dallon llojet e ndryshme të ushqimit dhe njeh mënyrat e përdorimit të artikujve ushqimor.

Temat mësimore	Rezultatet e të nxënit për tema mësimore	Njësitë mësimore	Koha mësimore (orë) mësimore	Metodologjia e mësimdhënies	Metodologjia e vlerësimit	Ndërlidhja me lëndë të tjera mësimore, me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore	Burimet
-Atletika dhe gjimnastika sportive, ritmike - Të ushqyerit e shëndetshëm	Demonstron shkathësi gjatë ushtrimit të teknikave në disiplina sportive (atletikë, gjimnastikë, sportet luftarake etj.) duke përfunduar shkathërsinë psiko-fizike individuale dhe kolektive me kombinime lëvizore dhe përfshirje të formave të ndryshme të lëvizjes. Liston, përshkruan rregullat elementare të sporteve të ndryshme kolektive dhe demonstron shkathërsi gjatë ushtrimit të elementeve teknike në sportet kolektive. Hulumton sistemin e klasifikimit të ushqimit të etiketuar, kupton që njerëzit kanë nevojë të ndryshme për ushqim dhe nevojat e tyre ndryshojnë në etapa të ndryshme të jetës së si duhet të ushqehen.	1. Mbrojtja Uchi uke në karate 2. Vrapimet nga starti I ulët, 100 metra 3. Vrapimet nga starti 200 metra 4. Vrapimet me stafetë 4 X 400 metra 5. Hedhja e gjyles 6. Hedhja e diskut 7. Kërcimi së larti (fosberi) 8. Unazat gjimnastike 9. Trau gjimnastikor 10. Ecja gjimnastike 11. Elemente gjimnastike me litarë 12. Elemente gjimnastike me top 13. Rëndësia e të ushqyerit	13 orë	- Bashkëbisedues, - Punë grupore, - Punë në çift, - Punë individuale, - Ilustrimet apo shprehje tjera krijuese - Demonstruese, - Vizualizim, - Stuhi mendimesh - Punë e pavarur - Pema e mendimeve - Rrjeti i diskutimit - Di – Dua të diskutim për njohuritë paraprake	- Përshkrim gojor të lëvizjeve që duhet përmirësuar. - Pjesëmarrja aktive gjatë orës mësimore (listë kontrolli) - Ilustrimet apo shprehje tjera krijuese - Video incizimet - Korrigjim me takt i lëvizjeve jo të drejta - Lista e kontrollit - Pjesëmarrja aktive në lojërat elementare gjatë orës mësimore Me zgjedhjen e nxënësve më të shpejt gjatë ekzekutimit të lëvizjeve - Me kompozim ushtrimesh fizike dhe me pikë	- Gjuhë dhe komunikim, Biologji, Fizikë - Edukatë qytetare.	Teksti shkollor “Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti 7”

PLANI DYMUJOR: QERSHOR

Fusha e kurrikulës: Edukatë fizike, sportet dhe shëndet

Lënda mësimore: Edukatë fizike, sportet dhe shëndet

Klasa: VII

Tema mësimore: TË USHQYERIT E SHËNDETSHËM

Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës, që synohen të arrihen përmes shtjellimit të temës/ve:

Komunikues efektiv:

- I.1. Lexon rrjedhshëm, me intonacion të duhur, një tekst të caktuar rrëfyes, përshkrues, shkencor publicistik etj., dhe e komenton atë sipas kërkesës me gojë ose me shkrim.
- I.3. Veçon porosinë kryesore të lexuar ose të dëgjuar nga një burim, si libër, gazetë, revistë, internet, radio TV etj., e komenton dhe e shfrytëzon atë si referencë gjatë hartimit të një punimi/detyre me shkrim.
- I.6. Shpjegon qartë dhe saktë, me gojë ose me shkrim, kuptimin e termave (fjalëve, koncepteve) të reja, duke përdorur gjuhën dhe fjalorin adekuat dhe të saktë.

Nxënës i suksesshëm:

- III.3. Parashtron pyetje dhe u përgjigjet pyetjeve për temën/problemin/detyrën e dhënë në njërën nga format e të shprehurit.
- III.6. Përdor programet softuerike adekuate për zgjidhjen e problemeve dhe kryerjen e detyrave/punimeve shkollore dhe joshkollore në fusha të ndryshme të dijes.
- III.8. Menaxhon emocionet dhe ndjenjat, kohën, shfrytëzimin e materialeve, mjetet që ka gjatë kryerjes së një detyre/aktiviteti, vepre arti (në klasë/shkollë apo gjetiu).

Individ i shëndoshë:

- V.3. Diskuton në grup moshatarësh, duke ofruar argumente, për rëndësinë që ka respektimi i regjimit ditor dhe i aktiviteteve fizike për shëndetin dhe për jetën e njeriut.
- V.4. Tregon mënyrën e shfrytëzimit dhe të menaxhimit të kohës së lirë në të mirë të shëndetit dhe mirëqenies së vet, ndan përvojat me të tjerët.
- V.10. Merr pjesë ose udhëheq një grup punues që bashkëpunon me përfaqësues të komunitetit për të ndihmuar moshatarët dhe anëtarët e tjerë të komunitetit që kanë probleme shëndetësore, sociale, ekonomike etj., raporton më pas me gojë ose me shkrim për përvojat personale të fituara.

Qytetar i përgjegjshëm:

- VI.3. Reagon ndaj sjelljeve të pahijshme në shkollë/klasë dhe jashtë saj, të cilat ndikojnë në raportet ndërpersonale, analizon shkaqet e manifestimit të tyre dhe propozon mjete për përmirësimin e tyre.
- VI.5. Shpjegon, në forma të ndryshme të të shprehurit, domosdoshmërinë e respektimit dhe të zbatimit të rregullave dhe ligjeve për raportet e shëndosha në bashkësi të ndryshme shoqërore apo në grupe të interesit.
- VI.6. Dëshmon vetëbesim të lartë në marrjen e vendimeve për veprimet që ndërmerr, pa i dëmtuar interesin e të tjerëve, të cilat kontribuojnë në rritjen e cilësisë së aktivitetit të grupit shoqëror apo të komunitetit.

Rezultatet e të nxënit të fushës kurrikulare të shkallës që synohen të arrihen përmes shtjellimit të temës/ve:

- Dallon llojet e ndryshme të ushqimit dhe njeh mënyrat e përdorimit të artikujve ushqimor.
- Shpjegon pasojat e konsumimit të stimuluesve energjetik.
- Vlerëson shprehitë e tije në raport me sasinë dhe cilësinë e ushqimit.

Temat mësimore	Rezultatet e të nxënit për tema mësimore	Njësitë mësimore	Koha mësimore (orë) mësimore	Metodologjia e mësimdhënies	Metodologjia e vlerësimit	Ndërlidhja me lëndë të tjera mësimore, me gëshjtet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore	Burimet
-Të ushqyerit e shëndetshëm -Substancat që krijojnë varësi -Akrivitetet fizike në natyrë dhe rëndësia e mjedisit	Hulumton sistemin e klasifikimit të ushqimit të etiketuar, kupton që njerëzit kane nevoja të ndryshme për ushqim dhe nevojat e tyre ndryshojnë në etapa të ndryshme të jetës se si duhet të ushqehen.	1. Ushqimet që ndikojnë pozitivisht në shëndetin e njeriut 2. Ushqimet që nuk duhet të konsumuar 3. Pasojat nga substancat helmuese (narkotike) 4. Aktiviteti fizik në natyrë- joga 5. Krosi pranverorë	5 orë	- Bashkëbisedues, - Punë grupore, - Punë në çift, - Punë individuale, - Ilustrimet apo shprehje tjera krijuese - Demonstruese, - Vizualizim, - Stuhi mendimesh - Punë e pavarur Pema e mendimeve Rrjeti i diskutimit Di – Dua të di – Diskutim për njohuritë paraprake	- Përshkrim gojor të lëvizjeve që duhet përmirësuar. - Pjesëmarrja aktive gjatë orës mësimore (listë kontrolli) - Ilustrimet apo shprehje tjera krijuese - Video incizimet - Korrigjim me takt i lëvizjeve jo të drejta Lista e kontrollit - Pjesëmarrja aktive në lojërat elementare gjatë orës mësimore • Me zgjedhjen e nxënësve më të shpejt gjatë ekzekutimit të lëvizjeve - Me kompozim ushtrimesh fizike dhe me pikë	- Gjuhë dhe komunkim, Biologji, - Edukatë qytetare.	Teksti shkollor “Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti 7” www. Humankinetic.com

ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE			
Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti	Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti	Shkalla e kurrikulës: III	Klasa: VII
Tema: Menaxhimi i emocioneve dhe reagimi në situata emergjente		Rezultati i të nxënit të temës: Shpjegon dhe analizon veprime konkrete për ruajtjen e mirëqenies fizike, psikike, emocionale dhe sociale të tij/saj dhe të shokëve, familjarëve, anëtarëve të komunitetit në situata të ndryshme.	
Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara):			
Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara): Reagon në mënyrën e duhur ndaj presionit të bashkëmoshatarëve në situata të ndryshme para, gjatë dhe pas aktivitetit fizik/sportiv.			
ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE			
Njësia mësimore: Ndikimi i sportit dhe aktivitetit fizik në shëndetin e njeriut.			
Fjalët kyçe: Sporti, ndikimi, shëndet, mirëqenie.			
Rezultati/et e të nxënit për orën mësimore Nxënësi/ja: - Dallon presionin e bashkëmoshatarëve në situata të ndryshme para, gjatë dhe pas aktivitetit fizik/sportiv dhe reagon në mënyrën e duhur. - Analizon vlerat si: barazia, diversiteti, respekti, pranimi, toleranca gjatë aktiviteteve apo debateve në klasë dhe mjedis.			
Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Libri			
Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore: Gjuhë dhe komunikim, Njeriu dhe natyra.			
PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE			
Hapi i parë: Nxënësit/et njoftohen me njësinë mësimore. Hapi i dytë: Nxënësve iu shpjegohet për rëndësinë e sportit për mirëqenien e tyre sociale, edukative dhe shëndetësore. - Diskuton për arritjet e sportistëve në sporte të ndryshme. - Diskuton për rëndësinë e sportit në jetët e atyre sportistëve. - Diskuton mbi talentet e tyre. - Diskuton për përfitimet e marra nga ushtrimet e ndryshme të cilat mirëmbajnë shëndetin. - Diskuton për përfitimet sociale nga ndikimi direkt i sportit në jetën e njeriut. Hapi i tretë: Diskutim për arritjet e njohurive.			
DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR			
Nxënësit/et bëjnë vetëvlerësim.			
REFLEKTIM PËR RRJEDHËN E ORËS MËSIMORE			
Nxënësit/et bëjnë vetëvlerësim.			

ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE			
Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti	Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti	Shkalla e kurrikulës: III	Klasa: VII
Tema: Veçoritë antropometrike dhe aftësitë motorike		Rezultati i të nxënit të temës: Demonstron shkathtësi gjatë ushtrimit të teknikave në disiplina sportive (atletikë, gjimnastikë, sportet luftarake etj.) duke përforcuar shkathtësitë psiko-fizike individuale dhe kolektive me kombinime lëvizore, si dhe përfshirje të formave të ndryshme të lëvizjes.	
Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara): I. 6; II. 7; III. 1. 5; V.9.			
Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara): Praktikon testimet dhe mëson mbi gjendjen e tij antropometrike.			
ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE			
Njësia mësimore: Kontrolli i karakteristikave antropometrike (inicialet)			
Fjalët kyçe: Antropometri, karakteristika, kontrolle, pesha, lartësia.			
Rezultati/et e të nxënit për orën mësimore Nxënësi/ja: - Përshkruan dhe krahason rezultatet antropometrike, si dhe i komenton të gjeturat.			
Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Libri, peshorja, shiriti milimetrik.			
Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore: Biologji, Edukatë qytetare.			
PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE			
Hapi i parë: Nxënësit/et bëhen rresht dhe njoftohen për njësinë mësimore.			
Hapi i dytë: Nxënësit/et bëhen rresht dhe presin në radhë për testime. - Testi parë: matja e peshës. - Testi dytë: matja e lartësisë. - Testi tretë: gjatësia e krahut. - Testi katër: perimetri krahut. - Testi pestë: gjatësia e këmbës. - Testi gjashtë: perimetri kofshës.			

Hapi i tretë:

Inkurajohen nxënësit/et që të kenë kujdes me mbajtjen e trupit drejt gjatë gjithë kohës, si dhe të mirëmbajnë peshën trupore.

DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR

Nxënësit/et bëjnë vetëvlerësim dhe krahasim me njëri-tjetrin.

REFLEKTIM PËR RRJEDHËN E ORËS MËSIMORE

Nxënësit/et bëjnë vetëvlerësim.

ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE			
Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti	Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti	Shkalla e kurrikulës: III	Klasa: VII
Tema: Veçoritë antropometrike dhe aftësitë motorike		Rezultati i të nxënit të temës: Demonstron shkathtësi gjatë ushtrimit të teknikave në disiplina sportive (atletikë, gjimnastikë, sportet luftarake etj.) duke përfunduar shkathtësitë psiko-fizike individuale dhe kolektive me kombinime lëvizore, si dhe përfshirje të formave të ndryshme të lëvizjes.	
Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara): I. 6; II. 7; III. 1. 5; V.9.			
Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara): Praktikon testimet dhe mëson mbi zhvillimin momental fizik.			
ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE			
Njësia mësimore: Kontrolli i zhvillimit motorik (inicialet)			
Fjalët kyçe: Aftësitë, kontroll, shpejtësia, forca e muskujve.			
Rezultati/et e të nxënit për orën mësimore Nxënësi/ja: - Përshkruan dhe krahason rezultatet motorike si dhe i komenton të gjeturat.			
Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Libri, kronometri.			
Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore: Gjuhë dhe komunikim, Njeriu dhe natyra.			
PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE			
Hapi i parë: Nxënësit/et bëhen rresht dhe njoftohen për njësinë mësimore.			
Hapi i dytë: Nxënësit/et bëhen rresht dhe presin në radhë për testime. - Testi parë: shpejtësi maksimale 60 metra. - Testi dytë: forca e muskujve të barkut. - Testi tretë: forca e muskujve të shpinës. - Testi katër: përkulje mbi duar. - Testi pestë: përkulshmëria. - Testi gjashtë: kërcimi në lartësi. - Testi shtatë: kërcimi në gjatësi.			

Hapi i tretë: Inkurajohen nxënësit/et që të merren me aktivitet fizik gjatë kohës së lirë.
DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR
Nxënësit/et bëjnë vetëvlerësim dhe krahasim me njëri-tjetrin.
REFLEKTIM PËR RRJEDHËN E ORËS MËSIMORE
Nxënësit/et bëjnë vetëvlerësim.

ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE			
Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti	Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti	Shkalla e kurrikulës: III	Klasa: VII
Tema: Rregullat e përgjithshme dhe elementet tekniko-taktike të sporteve kolektive dhe individuale		Rezultati i të nxënit të temës: Liston, përshkruan rregullat elementare të sporteve të ndryshme kolektive dhe demonstroi shkathtësi gjatë ushtrimit të elementeve teknike në sportet kolektive.	
Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara): I. 6; III. 3, 6, 8; V. 4, 10; VI. 3, 5, 6.			
Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara): Përshkruan dhe liston rregullat elementare të sporteve të ndryshme kolektive, si dhe demonstroi shkathtësi gjatë ushtrimit të elementeve teknike në sporte kolektive.			
ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE			
Njësia mësimore: Udhëheqja e topit në futboll			
Fjalët kyçe: Udhëheqje, qëndrim, futboll, topi, pranim.			
Rezultati/et e të nxënit për orën mësimore Nxënësi/ja: - Praktikon lëvizje për zhvillimin e elementit teknik të udhëheqjes.			
Kriteret e suksesit: - Nxënësit/et kuptojnë rëndësinë e lojës së futbollit dhe përfitimet e transformimit motorik, si dhe antropometrik që marrin nga kjo lojë.			
Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Libri			
Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore: Gjuhë dhe komunikim, Biologji, Fizike.			
PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE			
Hapi i parë: - Nxënësit/et bëhen rresht dhe njoftohen për njësinë mësimore. Fillojnë me nxehtjen e trupit, sipas komandave dhe demonstrimit nga mësuesi/ja. - Përsosja e elementeve teknike themelore në lojën e futbollit janë faktorët më të rëndësishëm për përsosjen e mëtejshme të lojës. Futbolli nuk mund të luhet pa teknikën e udhëheqjes së topit. - Të shpjegohet llojet e udhëheqjeve (me trinën e brendshme dhe të jashtme) nga ana e mësimeve të nxënësit/es.			
Hapi i dytë: Demonstrohet udhëheqja e topit me trinën e brendshme nga ana e mësimeve të nxënësit/es.			

- Nxënësit/et vendosen me krahë nga vijat anësore të fushës së futbollit, në radhë njëri/a pas tjetrit/es me nga një top secili/a.
- Nxënësit/et fillojnë me udhëheqjen e topit me trinën e brendshme deri në fund të fushës.
- Në kthim vazhdon ushtrimi me trinën e jashtme.

Hapi i tretë:

- Zgjatje e muskujve dhe rregullim i frymëmarrjes.
- Diskutim rreth gabimeve që paraqiten gjatë ekzekutimit të këtij elementi teknik.

DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR

Inkurajohen nxënësit/et që të përcjellin ekipin e futbollit të qytetit të tyre.

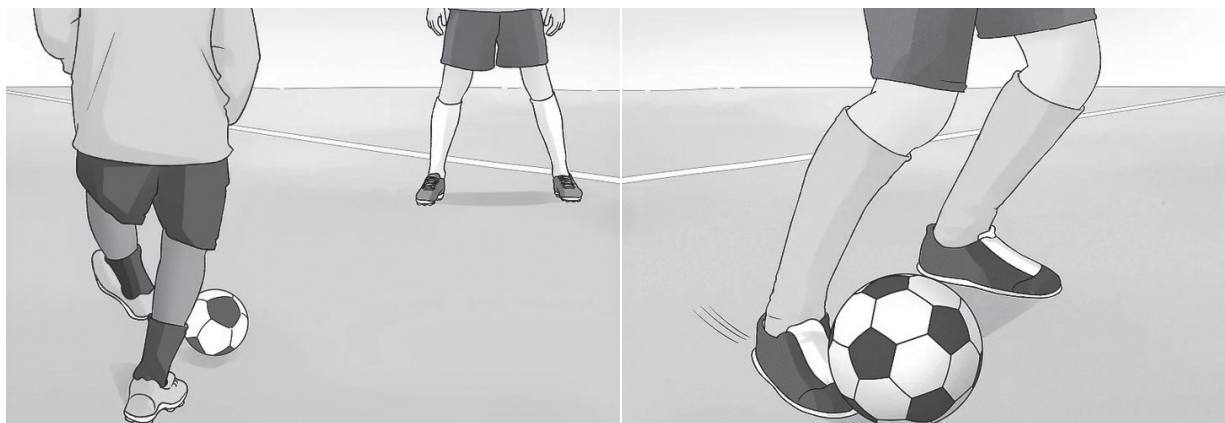
REFLEKTIM PËR RRJEDHËN E ORËS MËSIMORE

Nxënësit/et bëjnë vetëvlerësim.

ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE			
Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti	Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti	Shkalla e kurrikulës: III	Klasa: VII
Tema: Rregullat e përgjithshme dhe elementet tekniko-taktike të sporteve kolektive dhe individuale		Rezultati i të nxënit të temës: Liston, përshkruan rregullat elementare të sporteve të ndryshme kolektive dhe demonstroi shkathtësi gjatë ushtrimit të elementeve teknike në sportet kolektive.	
Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara): I. 6; III. 3, 6, 8; V. 4, 10; VI. 3, 5, 6.			
Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara): Përshkruan dhe liston rregullat elementare të sporteve të ndryshme kolektive, si dhe demonstroi shkathtësi gjatë ushtrimit të elementeve teknike në sportet kolektive.			
ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE			
Njësia mësimore: Pasimi i topit në vend dhe në lëvizje			
Fjalët kyçe: Pasim, vrapim, lëvizje, topi, gjatë, shkurt.			
Rezultati/et e të nxënit për orën mësimore Nxënësi/ja: - Merr pjesë aktive në kryerje të detyrave të dhëna dhe kupton mënyrat e pasimit të topit në vend dhe lëvizje.			
Kriteret e suksesit: - Nxënësit/et demonstrojnë teknikën e pasimit të topit me trinën e brendshme dhe të jashtme, si dhe me trinë të plotë në vend dhe në lëvizje. - Demonstroi drejt pasimin e topit në vend dhe lëvizje			
Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Libri, topat e futbollit, kone.			
Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore: Gjuhë dhe komunikim, Biologji, Fizik.			
PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE			
Hapi i parë: - Nxënësit/et fillojnë me nxehjen e trupit përmes ecjeve sportive, vrapimeve dhe ushtrimeve të formimit. Të shpjegohet llojet e pasimeve (në vend dhe lëvizje) nga ana e mësimeve nxënësit/es.			
Hapi i dytë: Demonstroi pasimi i topit në vend dhe lëvizje nga ana e mësimeve nxënësit/es. - Nxënësit/et vendosen në çifte, me krah nga vijat anësore të fushës së futbollit në radhë njëri/a pas tjetrit/ës me nga një top në çift. - Nxënësit/et fillojnë me pasimet në vend përballë njëri-tjetrit duke i përdorur trinën e plotë. - Nxënësit/et fillojnë me pasimet e topit në lëvizje duke vrapuar lehtë me trup nga goli.			

Hapi i tretë: Inkurajohen nxënësit/et që të merren me aktivitet fizik gjatë kohës së lirë.

- Zgjatje e muskujve dhe rregullim i frymëmarrjes.
- Diskutim rreth gabimeve që paraqiten gjatë ekzekutimit të këtij elementi teknik.



DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR

Inkurajohen nxënësit/et që të përcjellin ekipin e futbollit të qytetit të tyre dhe të bëjnë kërkime të vazhdueshme në internet për lojën e futbollit.

REFLEKTIM PËR RRJEDHËN E ORËS MËSIMORE

Nxënësit/et të ndarë në grupe bëjnë vlerësimin e grupeve dhe zgjedhjen më të mirë të grupit.

ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE			
Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti	Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti	Shkalla e kurrikulës: III	Klasa: VII
Tema: Rregullat e përgjithshme dhe elementet tekniko-taktike të sporteve kolektive dhe individuale		Rezultati i të nxënit të temës: Liston, përshkruan rregullat elementare të sporteve të ndryshme kolektive dhe demonstroi shkathhtësi gjatë ushtrimit të elementeve teknike në sportet kolektive.	
Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara): I. 6; III. 3, 6, 8; V. 4, 10; VI. 3, 5, 6.			
Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara): Përshkruan dhe liston rregullat elementare të sporteve të ndryshme kolektive, si dhe demonstroi shkathhtësi gjatë ushtrimit të elementeve teknike në sportet kolektive.			
ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE			
Njësia mësimore: Teknika e pranimi të topit në Futboll			
Fjalët kyçe: Pranim, qëndrim, koka, gjoksi, topi.			
Rezultati/et e të nxënit për orën mësimore Nxënësi/ja: - Merr pjesë aktive në kryerje të detyrave të dhëna dhe kupton mënyrat e pranimi të topit në futboll. Kriteret e suksesit: - Nxënësit/et demonstrojnë teknikën e pranimi të topit me shputë, kokë dhe gjoks. - Demonstroi drejt pranimin e topit me shputë, kokë dhe gjoks.			
Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Libri, topat e futbollit, kone.			
Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore: Gjuhë dhe komunikim, Biologji, Fizik.			
PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE			
Hapi i parë: - Nxënësit/et fillojnë me nxehjen e trupit përmes ecjeve sportive, vrapimeve dhe ushtrimeve të formimit. - Të shpjegohet llojet e pranimeve nga ana e mësimeve nxënësit/es. Hapi i dytë: Demonstroi pranimi i topit në vend dhe lëvizje nga ana e mësimeve nxënësit/es. - Nxënësit/et vendosen në çifte, përballë njëri-tjetrit me nga një top në çift. - Nxënësit/et fillojnë me pasimet në vend përballë njëri-tjetrit duke përsëritur teknikën e mësuar nga java e kaluar.			

- Nxënësit/et fillojnë me duke pranuar topin gjatë pasimeve të njëri-tjetrit me shputë.
- Nxënësit/et fillojnë me duke pranuar topin gjatë pasimeve të njëri-tjetrit me kokë.
- Nxënësit/et fillojnë me duke pranuar topin gjatë pasimeve të njëri-tjetrit me gjoks.

Hapi i tretë:

- Zgjatje e muskujve dhe rregullim i frymëmarrjes.
- Diskutim rreth gabimeve që paraqiten gjatë ekzekutimit të këtij elementi teknik.

**DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR**

Inkurajohen nxënësit/et që të përcjellin ekipin e futbollit të qytetit të tyre dhe të bëjnë kërkime të vazhdueshme në internet për lojën e futbollit.

REFLEKTIM PËR RRJEDHËN E ORËS MËSIMORE

Nxënësit/et të ndarë në grupe bëjnë vlerësimin e grupeve dhe zgjedhjen më të mirë të grupit.

ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE			
Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti	Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti	Shkalla e kurrikulës: III	Klasa: VII
Tema: Rregullat e përgjithshme dhe elementet tekniko-taktike të sporteve kolektive dhe individuale		Rezultati i të nxënit të temës: Liston, përshkruan rregullat elementare të sporteve të ndryshme kolektive dhe demonstroi shkathtësi gjatë ushtrimit të elementeve teknike në sportet kolektive.	
Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara): I. 6; III. 3, 6, 8; V. 4, 10; VI. 3, 5, 6.			
Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara): Përshkruan dhe liston rregullat elementare të sporteve të ndryshme kolektive, si dhe demonstroi shkathtësi gjatë ushtrimit të elementeve teknike në sporte kolektive.			
ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE			
Njësia mësimore: Mbajtja e topit në futboll			
Fjalët kyçe: Përqendrim, topi, ekzekutim, mbajtje.			
Rezultati/et e të nxënit për orën mësimore			
Nxënësi/ja: - Shpjegon rregullat e përgjithshme, si dhe demonstroi shkathtësi në realizimin e elementeve teknike dhe taktike në futboll.			
Kriteret e suksesit: - Nxënësit/et demonstrojnë teknikën e mbajtjes të topit me shputë, kokë dhe gjoks.			
Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Libri, topat e futbollit.			
Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore: Gjuhë dhe komunikim, Biologji, Fizik.			
PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE			
Hapi i parë: - Nxënësit/et fillojnë me nxehjen e trupit përmes vrapimeve dhe ushtrimeve të formimit. - Të shpjegohet mënyrat e mbajtjes nga ana e mësimeve nxënës/es.			
Hapi i dytë: Demonstrohet pranimi i topit në vend dhe lëvizje nga ana e mësimeve nxënës/es. - Nga këndi i fushës së futbollit, nxënësi/ja mban topin me këmbën punuese, dhe vazhdon duke lëvizur atë në drejtimin e kundërt para. Pasi të arrijnë në këndin tjetër, kthehen në rrugën të cilën kaluan me mënyrën e njëjtë. - Fillimisht, nxënësit/et lëvizin topin përpara. Pastaj kthejnë topin me të njëjtën këmbë dhe vazhdon këtë ushtrim duke lëvizur nëpër fushë në këtë mënyrë. Ky ushtrim mund të bëhet edhe duke ndryshuar këmbët për të kontrolluar topin, duke e bërë atë edhe më efektive.			

- Nxënësit/et mbajnë topin me të dy këmbët, mund të praktikojnë ushtrimin e kontrollit të topit me të dy këmbët, duke e ndryshuar këmbën dhe duke u munduar të mbajnë kontrollin e topit.
- Nxënësit/et ndryshojnë drejtimin e topit, mund të bëjnë ushtrimin duke e kthyer topin në anët e ndryshme dhe duke ndjekur një rrugë të caktuar.
- Nxënësit/et ndryshojnë shpejtësinë e topit, duke e shtyrë topin me një këmbë dhe pastaj duke e kaluar në anën tjetër me këmbën tjetër.
- Nxënësit/et kontrollojnë topin me trup, duke e hedhë topin në ajër dhe duke e kontrolluar atë me gjoks, gjunjë dhe këmbë.

Këto ushtrime janë vetëm disa nga ushtrimet që mund të ndihmojnë në mësimin e mbajtjes së topit në futboll. Është gjithashtu e rëndësishme që të praktikoni ato me përkushtim dhe konsistencë për të zhvilluar dhe sigurinë në mbajtjen e topit.

Hapi i tretë:

- Zgjatje e muskujve dhe rregullim i frymëmarrjes.
- Diskutim rreth gabimeve që paraqiten gjatë ekzekutimit të mbajtjes së topit.

DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR

Në shtëpi të bëjnë ushtrimet e mbajtjes së topit me këmbë, gjoks dhe gjunjë.

REFLEKTIM PËR RRJEDHËN E ORËS MËSIMORE

Nxënësit/et bëjnë vetëvlerësim.

ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE			
Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti	Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti	Shkalla e kurrikulës: III	Klasa: VII
Tema: Rregullat e përgjithshme dhe elementet tekniko-taktike të sporteve kolektive dhe individuale		Rezultati i të nxënit të temës: Liston, përshkruan rregullat elementare të sporteve të ndryshme kolektive dhe demonstroi shkathtësi gjatë ushtrimit të elementeve teknike në sportet kolektive.	
Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara): I. 6; III. 3, 6, 8; V. 4, 10; VI. 3, 5, 6.			
Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara): Përshkruan dhe liston rregullat elementare të sporteve të ndryshme kolektive, si dhe demonstroi shkathtësi gjatë ushtrimit të elementeve teknike në sporte kolektive.			
ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE			
Njësia mësimore: Goditja e topit në gol.			
Fjalët kyçe: Trinë, topi, goli, e brendshme, e jashtme, e plotë.			
Rezultati/et e të nxënit për orën mësimore Nxënësi/ja: - Shpjegon rregullat e përgjithshme dhe demonstroi shkathtësi në realizimin e elementeve teknike dhe taktike në futboll.			
Kriteret e suksesit: - Nxënësit/et demonstrojnë teknikën e goditjes së topit në gol.			
Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Libri, topat e futbollit, konet.			
Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore: Gjuhë dhe komunikim, Biologji, Fizik.			
PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE			
Hapi i parë: - Nxënësit/et fillojnë me nxehjen e trupit përmes vrapimeve dhe ushtrimeve të formimit. - Të shpjegohet mënyrat e gjuajtjes së topit në gol nga ana e mësimdhënësit/es.			
Hapi i dytë: Demonstrohet gjuajtja e topit në gol nga ana e mësimdhënësit/es. - Gjuajtje e topit nga këndi i caktuar: Ky ushtrim të bëhet nga këndi i fushës dhe mund të përfshijë gjuajtjen e topit në portë nga këndi i djathtë ose i majtë. Të mundohen nxënësit/et që ushtrimin ta bëjnë me saktësi dhe forcë për të arritur të goditet topi me sukses në portë nga këndi. - Gjuajtja e topit në vija të caktuara: Ky ushtrim përfshin vëmendjen në saktësinë e gjuajtjes dhe mund të bëhet në fushë me vija të caktuara, ku lojtari duhet të gjuajë topin në vendin e duhur. - Gjuajtja e topit me kokë: Nxënësi/ja duhet të praktikojë gjuajtjen e topit me kokë në mënyrë që të jenë të sigurt dhe të saktë në goditjen e topit me kokë. Topi të hidhet nga mësuesi/ja drejt nxënësit/et në mënyrë që nxënësi/ja të realizojë goditjen.			

Hapi i tretë:

Zgjatje e muskujve dhe rregullim i frymëmarrjes.

- Diskutim rreth gabimeve që paraqiten gjatë ekzekutimit të goditjes së topit në portë.

DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR

Në lagje të praktikojnë goditjen e topit në portë gjatë lojës së futbollit me shokët/shoqet e lagjes.

REFLEKTIM PËR RRJEDHËN E ORËS MËSIMORE

Nxënësit/et bëjnë vetëvlerësim.

ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE			
Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti	Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti	Shkalla e kurrikulës: III	Klasa: VII
Tema: Rregullat e përgjithshme dhe elementet tekniko-taktike të sporteve kolektive dhe individuale		Rezultati i të nxënit të temës: Liston, përshkruan rregullat elementare të sporteve të ndryshme kolektive dhe demonstroi shkathtësi gjatë ushtrimit të elementeve teknike në sportet kolektive.	
Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara): I. 6; III. 3, 6, 8; V. 4, 10; VI. 3, 5, 6.			
Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara): Përshkruan dhe liston rregullat elementare të sporteve të ndryshme kolektive, si dhe demonstroi shkathtësi gjatë ushtrimit të elementeve teknike në sporte kolektive.			
ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE			
Njësia mësimore: Mbrojta nga portieri në futboll			
Fjalët kyçe: Mbrojta, topi, goli, portier, këndi. .			
Rezultati/et e të nxënit për orën mësimore Nxënësi/ja: - Shpjegon rregullat e përgjithshme, si dhe demonstroi shkathtësi në realizimin e elementeve teknike dhe taktike në futboll.			
Kriteret e suksesit: - Nxënësit/et demonstrojnë mbrojtjen në futboll duke luajtur rolin e portierit.			
Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Libri, topat e futbollit.			
Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore: Gjuhë dhe komunikim, Biologji, Fizik.			
PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE			
Hapi i parë: - Nxënësit/et fillojnë me nxehjen e trupit përmes vrapimeve dhe ushtrimeve të formimit. - Të shpjegohet njësia mësimore nga ana e mësuesit.			
Hapi i dytë: Demonstrojnë lëvizjet e portierit nga ana e mësuesit. - Ushtrim për pozicionimin e portierit në portë: nxënësi/ja vendoset në pozicion e duhur në portë. Ushtrimet e pozicionit përfshijnë përdorimin e portave duke mbajtur qëndrimin e duhur të gatshëm për mbrojtje të penaltive apo edhe goditjes së topit nga situatat e lojës. - Ushtrimi i kapjes së topit me dorë: Nxënësit/et të jenë në rresht për të realizuar kapjen e topit me duar në portë në kënde të ndryshme, të cilat goditje i realizon mësuesi. Ushtrimi mund të përfshijë praktikimin e kapjes së topit në lartësi të ndryshme dhe në pozicionet e ndryshme të trupit. - Ushtrimi i kapjes së topit nga lartë: Ushtrimet e kapjes së topit nga lartë mund të përfshijnë praktikimin e kapjes së topit në lartësi të ndryshme dhe në pozicionet e ndryshme të trupit.			

- Ushtrimi i ndalimit të golit me këmbë: Ushtrimet e ndalimit të topit të realizohen nga nxënësit/et në zhvendosje të shpejtë me këmbë për të arritur topat që janë larguar nga zona e portës. Realizimi i goditjes së topit në portë nga ana e arsimtarit, ndërsa nxënësit/et të realizojnë me radhë lëvizjet e ndalimit të topit me këmbë.

Hapi i tretë:

Zgjatje e muskujve dhe rregullim i frymëmarrjes.

- Diskutim rreth gabimeve që mund të bëhen gjatë mbrojtjes në futboll.

DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR

Gjatë lojërave të zhvilluara me shokët, të luajë edhe pozitën e portierit.
--

REFLEKTIM PËR RRJEDHËN E ORËS MËSIMORE

Nxënësit/et bëjnë vetëvlerësim.

ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE			
Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti	Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti	Shkalla e kurrikulës: III	Klasa: VII
Tema: Rregullat e përgjithshme dhe elementet tekniko-taktike të sporteve kolektive dhe individuale		Rezultati i të nxënit të temës: Liston, përshkruan rregullat elementare të sporteve të ndryshme kolektive dhe demonstroi shkathtësi gjatë ushtrimit të elementeve teknike në sportet kolektive.	
Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara): I. 6; III. 3, 6, 8; V. 4, 10; VI. 3, 5, 6.			
Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara): Përshkruan dhe liston rregullat elementare të sporteve të ndryshme kolektive, si dhe demonstroi shkathtësi gjatë ushtrimit të elementeve teknike në sportet kolektive.			
ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE			
Njësia mësimore: Qëndrimet në lojën e volejbollit.			
Fjalët kyçe: Qëndrim, topi, ulët, mesëm, lart.			
Rezultati/et e të nxënit për orën mësimore Nxënësi/ja: - Shpjegon rregullat e përgjithshme dhe demonstroi shkathtësi në realizimin e elementeve teknike dhe taktike në volejboll. Kriteret e suksesit: - Nxënësit/et demonstrojnë qëndrimet në lojën e volejbollit.			
Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Libri, topat e volejbollit, konet.			
Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore: Gjuhë dhe komunikim, Biologji, Fizikë.			
PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE			
Hapi i parë: - Nxënësit/et fillojnë me nxehjen e trupit përmes vrapimeve dhe ushtrimeve të formimit. - Të shpjegohet njësia e re mësimore nga ana e mësuesit. Hapi i dytë: Të demonstrohet qartë dhe mirë qëndrimi i ulët nga mësuesi: - Nxënësit/et të shpërndarë në palestër në hapësira të ndryshme, dhe të ekzekutojnë qëndrimin ulur pa prezencën e topit. - Nxënësit/et ekzekutojnë qëndrimin ulur me top. Të demonstrohet qëndrimi i mesëm nga ana e mësuesit: - Nxënësit/et të shpërndarë në palestër dhe të ekzekutojnë qëndrimin e mesëm pa top. - Nxënësit/et të ekzekutojnë qëndrimin e mesëm me top. Të demonstrohet qëndrimi i lartë në volejboll nga ana e mësuesit: - Nxënësit/et të ekzekutojnë qëndrimin e lartë pa top në hapësira të ndryshme të palestrës. - Nxënësit/et ekzekutojnë qëndrimin e lartë me top.			

- Nxënësit/et të ndarë në çifte duke ia hedh topin njëri-tjetrit dhe duke përsëritur 3 llojet e qëndrimeve.

Hapi i tretë:

Zgjatje e muskujve dhe rregullim i frymëmarrjes.

- Diskutim rreth gabimeve që mund të bëhen gjatë praktikimit të qëndrimeve.

DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR

Të shikojnë një ndeshje volejboli në *Youtube*.

REFLEKTIM PËR RRJEDHËN E ORËS MËSIMORE

Nxënësit/et bëjnë vetëvlerësim.

ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE			
Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti	Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti	Shkalla e kurrikulës: III	Klasa: VII
Tema: Rregullat e përgjithshme dhe elementet tekniko-taktike të sporteve kolektive dhe individuale		Rezultati i të nxënit të temës: Liston, përshkruan rregullat elementare të sporteve të ndryshme kolektive dhe demonstroi shkathtësi gjatë ushtrimit të elementeve teknike në sportet kolektive.	
Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara): I. 6; III. 3, 6, 8; V. 4, 10; VI. 3, 5, 6.			
Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara): Përshkruan dhe liston rregullat elementare të sporteve të ndryshme kolektive, si dhe demonstroi shkathtësi gjatë ushtrimit të elementeve teknike në sportet kolektive.			
ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE			
Njësia mësimore: Shërbimi shkollorë dhe tenis			
Fjalët kyçe: Qëndrim, topi, ulët, mesëm, lart.			
Rezultati/et e të nxënit për orën mësimore Nxënësi/ja: - Shpjegon rregullat e përgjithshme dhe demonstroi shkathtësi në realizimin e elementeve teknike dhe taktike në volejboll. Kriteret e suksesit: - Nxënësit/et demonstrojnë qëndrimet në lojën e volejbollit.			
Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Libri, topat e volejbollit, rrjeta e volejbollit.			
Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore: Gjuhë dhe komunikim, Biologji, Fizikë.			
PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE			
Hapi i parë: - Nxënësit/et fillojnë me nxehjen e trupit përmes vrapimeve dhe ushtrimeve të formimit. - Të shpjegohet njësia e re mësimore nga ana e mësuesit. Hapi i dytë: Të demonstrohet shërbimi shkollor nga mësuesi: - Nxënësit/et në kolonë njëri pas tjetrit, nga mesi i gjashtëmetërshit të fushës së volejbollit fillojnë me ekzekutimin e shërbimit shkollorë (mësuesi/ja përcjell secilin nxënës duke ndihmuar verbalisht në ekzekutimin e elementit), deri në 5 përsëritje secili. Të demonstrohet shërbimi tenis nga mësuesi: - Nxënësit/et në kolonë njëri pas tjetrit nga mesi i gjashtëmetërshit fillojnë ekzekutimin e elementit teknik të shërbimit tenis (mësuesi/ja përcjell secilin nxënës duke ndihmuar verbalisht që të ndihmojë secilin nxënës në mënyrë që të përvetësojnë nxënësit/et sa më mirë shërbimin). - Luajnë volejboll duke u përqendruar te shërbimi (zgjedhje e llojit të shërbimit të bëhet nga vetë nxënësi)			

Hapi i tretë:

Zgjatje e muskujve dhe rregullim i frymëmarrjes.

- Zgjatje e muskujve dhe rregullim i frymëmarrjes.
- Diskutim rreth shërbimeve të mësuara gjatë orës mësimore

DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR

Të shikojnë një ndeshje volejboli në *Youtube*.

REFLEKTIM PËR RRJEDHËN E ORËS MËSIMORE

Nxënësit/et bëjnë vetëvlerësim.

ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE			
Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti	Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti	Shkalla e kurrikulës: III	Klasa: VII
Tema: Rregullat e përgjithshme dhe elementet tekniko-taktike të sporteve kolektive dhe individuale		Rezultati i të nxënit të temës: Liston, përshkruan rregullat elementare të sporteve të ndryshme kolektive dhe demonstroi shkathhtësi gjatë ushtrimit të elementeve teknike në sportet kolektive.	
Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara): I. 6; III. 3, 6, 8; V. 4, 10; VI. 3, 5, 6.			
Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara): Përshkruan dhe liston rregullat elementare të sporteve të ndryshme kolektive, si dhe demonstroi shkathhtësi gjatë ushtrimit të elementeve teknike në sportet kolektive.			
ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE			
Njësia mësimore: Pasimi dhe pranimi i topit me çekan			
Fjalët kyçe: Pasimi, pranimi, çekan, top, volejboll.			
Rezultati/et e të nxënit për orën mësimore Nxënësi/ja: - Shpjegon rregullat e përgjithshme dhe demonstroi shkathhtësi në realizimin e elementeve teknike dhe taktike në volejboll.			
Kriteret e suksesit: - Nxënësit/et demonstrojnë dhe përvetësojnë pasimin dhe pranimin e topit me çekan			
Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Libri, topat e volejbollit, rrjeta e volejbollit.			
Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore: Gjuhë dhe komunikim, Biologji, Fizikë.			
PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE			
Hapi i parë: - Nxënësit/et fillojnë me nxehtim e muskujve përmes vrapimeve dhe ushtrimeve të formimit. - Të shpjegohet njësia e re mësimore nga ana e mësuesit.			
Hapi i dytë: Të demonstrohet pasimi dhe pranimi i topit me çekan: - Të vendosen nxënësit/et në çift përballë njëri-tjetrit (njëra-tjetrës) brenda fushës së volejbollit dhe me nga një top për secilin çift. - Nxënësi/ja i/e parë e hedh topin në drejtim të nxënësit/et të dytë dhe ky/kjo i/e fundit e pranon dhe pason në drejtim të shokut përballë topin. - Fillojnë pasimin dhe pranimin e topit me çekan duke ia pasuar më pas shokut. - Vazhdon me pranimin dhe pasimin e topit me çekan pa ndërpre (në formë loje). - Nxënësit/et të bëhen në 4 çifte njëri pas tjetrit në kolonë, dhe fillojnë pasimin e topit me dy duar nga lartë dhe pas pasimit të kalojnë në fund të kolonës.			

Luajnë në të gjithë fushën e volejbollit duke përdorur vetëm pasimin dhe pranimin e topit me çekan, dhe duke u munduar të fitojnë pikën. Në fund shpallet ekipi fitues.

Hapi i tretë:

- Zgjatje e muskujve.
- Diskutim rreth gabimeve të ekipit që nuk e fitoi lojën.

DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR

Të shikojnë një ndeshje volejboli në *Youtube* me përqendrim te lojtarët e pranimin.

REFLEKTIM PËR RRJEDHËN E ORËS MËSIMORE

Nxënësit/et bëjnë vetëvlerësim bashkë me mësuesin/en. Secili/a nga nxënësit/et mund të luajë në rolin e pranuesit gjatë garave shkollore dhe komunale.

ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE			
Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti	Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti	Shkalla e kurrikulës: III	Klasa: VII
Tema: Rregullat e përgjithshme dhe elementet tekniko-taktike të sporteve kolektive dhe individuale		Rezultati i të nxënit të temës: Liston, përshkruan rregullat elementare të sporteve të ndryshme kolektive dhe demonstroi shkathtësi gjatë ushtrimit të elementeve teknike në sportet kolektive.	
Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara): I. 6; III. 3, 6, 8; V. 4, 10; VI. 3, 5, 6.			
Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara): Përshkruan dhe liston rregullat elementare të sporteve të ndryshme kolektive, si dhe demonstroi shkathtësi gjatë ushtrimit të elementeve teknike në sporte kolektive.			
ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE			
Njësia mësimore: Pasimi i topit me gishta në volejboll			
Fjalët kyçe: Pasimi, topi, gishtat, krahët, qëndrim			
Rezultati/et e të nxënit për orën mësimore Nxënësi/ja: - Shpjegon rregullat e përgjithshme dhe demonstroi shkathtësi në realizimin e elementeve teknike dhe taktike në volejboll. Kriteret e suksesit: - Nxënësit/et demonstrojnë dhe dhe përvetësojnë pasimin e topit me gishta në volejboll.			
Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Libri, topat e volejbollit, rrjeta e volejbollit.			
Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore: Gjuhë dhe komunikim, Biologji, Fizikë.			
PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE			
Hapi i parë: - Nxënësit/et fillojnë me nxehjen e muskujve përmes vrapimeve dhe ushtrimeve të formimit duke mbajtur topin e volejbollit në duar. - Të shpjegohet njësia e re mësimore nga ana e mësuesit. Hapi i dytë: Të demonstrohet dhe shpjegohet pasimi i topit me gishta nga mësuesi: - Të vendosen nxënësit/et në çift përballë njëri-tjetrit brenda fushës së volejbollit dhe me nga një top për secilin çift. - Nxënësi/ja i/e parë e hedh topin në drejtim të nxënësit/es të dytë dhe ky/kjo i/e fundit e kap topin me dy duar nga lart (e ndalon topin) dhe vazhdon ushtrimin anasjelltas, - Fillojnë pasimin e topit me dy duar nga lart fillimisht duke ia pasuar vetes, pastaj shokut. - Vazhdon me pasimin e topit me dy duar nga lartë pa ndërpre (në formë loje).			

- Nxënësit/et të bëhen në 4 çifte njëri pas tjetrit në kolonë, dhe fillojnë pasimin e topit me dy duar nga lartë dhe pas pasimit të kalojnë në fund të kolonës. Luajnë në të gjithë fushën e volejbollit duke përdorur vetëm pasimin e topit me gishta nga lartë, dhe duke u munduar të fitojnë pikën. Në fund shpallet ekipi fitues.

Hapi i tretë:

- Diskutim rreth gabimeve të bëra gjatë lojës.

DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR

Të shikojnë një ndeshje volejboli në *Youtube* duke u përqendruar te roli i pasuesit.

REFLEKTIM PËR RRJEDHËN E ORËS MËSIMORE

Nxënësit/et bashkë me mësuesin bëjnë vetëvlerësim duke u munduar të perceptojnë se cili nga nxënësit/et mund të orientohet në sportin e volejbollit.

ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE			
Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti	Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti	Shkalla e kurrikulës: III	Klasa: VII
Tema: Rregullat e përgjithshme dhe elementet tekniko-taktike të sporteve kolektive dhe individuale		Rezultati i të nxënit të temës: Liston, përshkruan rregullat elementare të sporteve të ndryshme kolektive dhe demonstroi shkathtësi gjatë ushtrimit të elementeve teknike në sportet kolektive.	
Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara): I. 6; III. 3, 6, 8; V. 4, 10; VI. 3, 5, 6.			
Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara): Përshkruan dhe liston rregullat elementare të sporteve të ndryshme kolektive, si dhe demonstroi shkathtësi gjatë ushtrimit të elementeve teknike në sportet kolektive.			
ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE			
Njësia mësimore: Gjuajtja në volejball			
Fjalët kyçe: Pasimi, topi, gishtat, krahët, qëndrim			
Rezultati/et e të nxënit për orën mësimore Nxënësi/ja: - Shpjegon rregullat e përgjithshme dhe demonstroi shkathtësi në realizimin e elementeve teknike dhe taktike në volejball. Kriteret e suksesit: - Nxënësit/et demonstrojnë dhe përvetësojnë gjuajtjen në volejball.			
Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Libri, topat e volejbollit, rrjeta e volejbollit.			
Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore: Gjuhë dhe komunikim, Biologji, Fizikë.			
PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE			
Hapi i parë: - Nxënësit/et fillojnë me nxehjen e muskujve përmes vrapimeve dhe ushtrimeve të formimit. - Të shpjegohet njësia e re mësimore nga ana e mësuesit. Hapi i dytë: Të demonstrohet dhe shpjegohet gjuajtja në volejball nga mësuesi: - Nxënësit/es të shpërndarë/a në fushë bëjnë përsëritjen e hapit të gjuajtjes në volejball. - Nxënësit/es në dy grupe në kolonë. Njëri/a nga nxënësit/et e grupit duhet të hedhë topin në ajër dhe tjetri duhet të gjuajë në drejtimin tjetër. Pas gjuajtjes, nxënësi/ja kalon në hedhjen e topit. - Nxënësit/et në kolonë përballë rrjetës, nga pozita 4 ekzekutojnë gjuajtjen nga pasimi (pasimin e ekzekuton mësuesi). - Luajnë në të gjithë fushën e volejbollit duke përdorur të gjitha elementet teknike në formë gare. Në fund shpallet ekipi fitues.			

Hapi i tretë:

Diskutim rreth gabimeve të bëra gjatë lojës për ekipin që nuk e fitoi lojën.

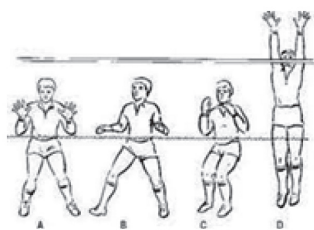
DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR

Të shikojnë një ndeshje volejboli në *Youtube* duke u përqendruar te gjuajtja.

REFLEKTIM PËR RRJEDHËN E ORËS MËSIMORE

Nxënësit/et bashkë me mësuesin bëjnë vlerësim dhe vetëvlerësim duke u munduar të perceptojnë se cili nga nxënësit/et e ka përvetësuar teknikën e gjuajtjes më mirë.

ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE			
Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti	Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti	Shkalla e kurrikulës: III	Klasa: VII
Tema: Rregullat e përgjithshme dhe elementet tekniko-taktike të sporteve kolektive dhe individuale		Rezultati i të nxënit të temës: Liston, përshkruan rregullat elementare të sporteve të ndryshme kolektive dhe demonstroi shkathtësi gjatë ushtrimit të elementeve teknike në sportet kolektive.	
Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara): I. 6; III. 3, 6, 8; V. 4, 10; VI. 3, 5, 6.			
Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara): Përshkruan dhe liston rregullat elementare të sporteve të ndryshme kolektive, si dhe demonstroi shkathtësi gjatë ushtrimit të elementeve teknike në sportet kolektive.			
ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE			
Njësia mësimore: Blloku në volejboll			
Fjalët kyçe: Bllok, topi, rrjeta, krahët, kërcim.			
Rezultati/et e të nxënit për orën mësimore Nxënësi/ja: - Shpjegon rregullat e përgjithshme dhe demonstroi shkathtësi në realizimin e elementeve teknike dhe taktike në volejboll. Kriteret e suksesit: - Nxënësit/et demonstrojnë dhe përvetësojnë bllokun në volejboll.			
Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Libri, topat e volejbollit, rrjeta e volejbollit.			
Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore: Gjuhë dhe komunikim, Biologji, Fizikë.			
PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE			
Hapi i parë: - Nxënësit/et fillojnë me nxehjen e muskujve përmes vrapimeve dhe ushtrimeve të formimit. - Të shpjegohet njësia e re mësimore nga ana e mësuesit. Hapi i dytë: Të demonstrohet dhe shpjegohet ekzekutimi i bllokut në vend dhe me një hap nga mësuesi/ja: - Nxënësit/et vendosen në mes të fushës në kolonë përballë rrjetës të gatshëm për bllok, ndërsa mësuesi/ja me një top volejbollit të ngritur lartë mbi rrjetë, - Nxënësit/et në radhë përgatiten për bllok duke ngritur duart lart mbi topin e mbajtur nga mësuesi/ja me radhë njëri pas tjetrit. - Nxënësit/et në çift dhe të vendosen përballë rrjetës me një top, njëri e mban topin lart mbi rrjetë, ndërsa tjetri ekzekuton bllokun deri në 5 herë, pastaj të ndërrojnë rolet. - Të njëjtat ushtrime por vetëm me një hap në të djathtë, edhe në të majtë.			



- Nxënësit/et luajnë mes tyre, duke përdorur të gjitha elementet teknike në formë gare. Në fund shpallet ekipi fitues.

Hapi i tretë:

Diskutim rreth gabimeve të bëra gjatë lojës për ekipin që nuk e fitoi lojën.

DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR

Të shikojnë një ndeshje volejboli në *Youtube* duke u përqendruar te blloku.

REFLEKTIM PËR RRJEDHËN E ORËS MËSIMORE

Nxënësit/et bashkë me mësuesin bëjnë vlerësim dhe vetëvlerësim duke u munduar të perceptojnë se cili nga nxënësit/et e ka përvetësuar teknikën e bllokut më mirë.

ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE			
Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti	Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti	Shkalla e kurrikulës: III	Klasa: VII
Tema: Rregullat e përgjithshme dhe elementet tekniko-taktike të sporteve kolektive dhe individuale		Rezultati i të nxënës të temës: Liston, përshkruan rregullat elementare të sporteve të ndryshme kolektive dhe demonstroi shkathtësi gjatë ushtrimit të elementeve teknike në sportet kolektive.	
Rezultatet e të nxënës për kompetencat kryesore të shkollës (të synuara): I. 6; III. 3, 6, 8; V. 4, 10; VI. 3, 5, 6.			
Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara): Përshkruan dhe liston rregullat elementare të sporteve të ndryshme kolektive, si dhe demonstroi shkathtësi gjatë ushtrimit të elementeve teknike në sportet kolektive.			
ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE			
Njësia mësimore: Kapja e topit në lojën e hendbollit			
Fjalët kyçe: Bllok, topi, rrjeta, krahët, kërcim.			
Rezultati/et e të nxënës për orën mësimore Nxënësi/ja: - Shpjegon rregullat e përgjithshme dhe demonstroi shkathtësi në realizimin e elementeve teknike dhe taktike në hendboll. Kriteret e suksesit: - Nxënësit/et demonstrojnë dhe përvetësojnë kapjen e topit në hendboll.			
Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Libri, topat, goli i lojës së hendbollit.			
Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore: Gjuhë dhe komunikim, Biologji, Fizikë.			
PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE			
Hapi i parë: - Nxënësit/et fillojnë fillojnë me nxehjen e muskujve me top në çift përballë njëri-tjetrit duke e hedhur topin në mes tyre në mënyra të ndryshme. - Ushtrime të formimit. - Të shpjegohet njësia e re mësimore nga ana e mësuesit.			
Hapi i dytë: Të demonstrohet mënyra e kapjes së topit në lojën e hendbollit nga ana e mësuesit.a: - Ushtrimi i kapjes së topit me një dorë: Nxënësit/et të qëndrojnë në distancë nga muri dhe të përpiqen të kapin topin që rikthehet prej murit me një dorë. Të përsëritet ky këtë ushtrim dhe të ndryshojnë këndin e murit për të rritur vështirësinë. - Ushtrimi i kapjes së topit me të dy duart: Të vendosen nxënësit/et në çift, në anën tjetër të fushës dhe të bëjnë që njëri prej tyre të hedhë topin. Pastaj të përpiqen të kapin topin me të dy duart. Të përsëritet ky ushtrim duke ndryshuar vështirësinë e hedhjes së topit dhe distancën midis tyre.			

- Ushtrimi i reagimit të shpejtë: Të vendoset një partner/e në anën tjetër të fushës dhe të bëjnë njërin prej partnerëve të hedhë topin në mënyrë të papritur. Pastaj të përpiqen të kapin topin sa më shpejt që të jetë e mundur. Kjo do t'i ndihmojë nxënësit/et të përmirësojnë aftësitë në reagimin ndaj situatave të papritura.
- Ushtrimi i kapjes së topit në lëvizje: Nxënësit/et të bëjnë ushtrimin e kapjes së topit në lëvizje. Kjo mund të bëhet duke krijuar një zonë të vogël dhe të përpiqen të kapin topin në këtë zonë, ndërsa lëvizin në mënyra të ndryshme, si duke kthyer kokën apo duke ndryshuar drejtimin e trupit.

Hapi i tretë:

- Gjatë çlodhjes së muskujve diskutim rreth gabimeve të bëra gjatë kapjes së topit në hendboll.

DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR

Të përcjellin ndeshjet e hendbollit në *Youtube* dhe gjithashtu edhe ekipin e komunës së tyre.

REFLEKTIM PËR RRJEDHËN E ORËS MËSIMORE

Nxënësit/et bëjnë vetëvlerësim.

ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE			
Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti	Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti	Shkalla e kurrikulës: III	Klasa: VII
Tema: Rregullat e përgjithshme dhe elementet tekniko-taktike të sporteve kolektive dhe individuale		Rezultati i të nxënit të temës: Liston, përshkruan rregullat elementare të sporteve të ndryshme kolektive dhe demonstroi shkathtësi gjatë ushtrimit të elementeve teknike në sportet kolektive.	
Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara): I. 6; III. 3, 6, 8; V. 4, 10; VI. 3, 5, 6.			
Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara): Përshkruan dhe liston rregullat elementare të sporteve të ndryshme kolektive, si dhe demonstroi shkathtësi gjatë ushtrimit të elementeve teknike në sportet kolektive.			
ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE			
Njësia mësimore: Driblimi në hendboll			
Fjalët kyçe: Driblim, hendboll, topi, vrapim, pasim.			
Rezultati/et e të nxënit për orën mësimore Nxënësi/ja: - Shpjegon rregullat e përgjithshme dhe demonstroi shkathtësi në realizimin e elementeve teknike dhe taktike në hendboll. Kriteret e suksesit: - Nxënësit/et demonstrojnë dhe përvetësojnë kapjen e topit në hendboll.			
Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Libri, topat, goli i lojës së hendbollit.			
Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore: Gjuhë dhe komunikim, Biologji, Fizikë.			
PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE			
Hapi i parë: - Nxënësit/et fillojnë me nxehjen e muskujve me top në çift përballë njëri-tjetrit duke e hedhur topin në mes tyre në mënyra të ndryshme. - Ushtrime të formimit. - Të shpjegohet njësia e re mësimore nga ana e mësuesit. Hapi i dytë: Të demonstrohet mënyra e kapjes së topit në lojën e hendbollit nga ana e mësuesit: - Ushtrimi i driblimit në vend: Të përpiqen nxënësit/et të driblojnë topin në vend, duke e lëvizur atë përpara dhe prapa. Ndërsa ekzekutojnë driblimin, duke u përpjekur të ruajnë kontrollin e topit dhe të mbajnë kokën lart. - Ushtrimi i driblimit në mes të fushës: Vendosni njërin çift në mes të fushës dhe nxënësit/et driblojnë topin rreth tyre ose të kalojë përtej tij, duke dribluar dhe duke ndryshuar drejtimin e trupit.			

- Ushtrimi i driblimit në distancë të gjatë: Nxënësit/et driblojnë topin në distancë të gjatë, duke e lëvizur përpara gjatë vrapimit. Ky ushtrim të bëhet me në çift ku çifti tjetër të jetë në anën tjetër të fushës, duke u munduar të kalojë topin te njëri-tjetri.
- Ushtrimi i driblimit me kundërshtar: Të ekzekutohet ushtrimi, duke u përballur me shokun/shoqen. Nxënësit/et të përpiqen të kalojë topin përtej tij/saj dhe të arrijnë në krahun tjetër të fushës, duke ruajtur kontrollin e topit dhe duke mbajtur kokën lart.

Hapi i tretë:

- Gjatë çlodhjes së muskujve, diskutohet rreth gabimeve të bëra gjatë driblimit në hendboll.

DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR

Të përcjellin ndeshjet e hendbollit në *Youtube* dhe gjithashtu edhe ekipin e komunës së tyre.

REFLEKTIM PËR RRJEDHËN E ORËS MËSIMORE

Nxënësit/et bëjnë vetëvlerësim.

ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE			
Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti	Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti	Shkalla e kurrikulës: III	Klasa: VII
Tema: Rregullat e përgjithshme dhe elementet tekniko-taktike të sporteve kolektive dhe individuale		Rezultati i të nxënit të temës: Liston, përshkruan rregullat elementare të sporteve të ndryshme kolektive dhe demonstroi shkathtësi gjatë ushtrimit të elementeve teknike në sportet kolektive.	
Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara): I. 6; III. 3, 6, 8; V. 4, 10; VI. 3, 5, 6.			
Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara): Përshkruan dhe liston rregullat elementare të sporteve të ndryshme kolektive, si dhe demonstroi shkathtësi gjatë ushtrimit të elementeve teknike në sportet kolektive.			
ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE			
Njësia mësimore: Pasimi dhe lëvizjet mashtruese në hendboll			
Fjalët kyçe: Pasim, driblim, lëvizje, mashtrim, topi.			
Rezultati/et e të nxënit për orën mësimore Nxënësi/ja: - Shpjegon rregullat e përgjithshme dhe demonstroi shkathtësi në realizimin e elementeve teknike dhe taktike në hendboll. Kriteret e suksesit: - Nxënësit/et demonstrojnë dhe përvetësojnë pasimin dhe lëvizjet mashtruese në lojën e hendbollit.			
Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Libri, topat, goli i lojës së hendbollit.			
Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore: Gjuhë dhe komunikim, Biologji, Fizikë.			
PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE			
Hapi i parë: - Nxënësit/et fillojnë me nxehjen e muskujve me top në çift përballë njëri-tjetrit duke e hedhur topin në mes tyre në mënyra të ndryshme. - Ushtrime të formimit. - Të shpjegohet njësia e re mësimore nga ana e mësuesit. Hapi i dytë: Të demonstrohet pasimi dhe lëvizjet mashtruese në lojën e hendbollit nga ana e mësuesit. - Ushtrimi i pasimit me një dorë: Nxënësit/et të qëndrojnë në një distancë prej 2-3 metra nga një çift dhe të përpiqen të kthejnë me një dorë për t'i dhënë topin atij. - Ushtrimi i pasimit me dy duar: Nxënësit/et të qëndrojnë në një distancë prej 3-4 metra nga një çift dhe të pasojnë topin me dy duar. Të sigurohen që të mbajnë duart e krahët të ngritura dhe të ndjekin topin me sy.			

- Ushtrimi i lëvizjeve mashtruese: Në këtë ushtrim, njëri/a nxënës/e të driblojë topin në mënyrë të papritur, ndërsa çifti tjetër të ndjekë.
- Ushtrimi i pasimit në lëvizje: Në këtë ushtrim, nxënësit/et të ndarë në treshe mundohen të kalojnë dy nxënësit/et e tjerë duke përdorur lëvizjet mashtruese.

Hapi i tretë:

- Gjatë çlodhjes së muskujve, diskutohet rreth gabimeve të bëra gjatë orës mësimore në hendboll.

DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR

Të përcjellin ndeshjet e hendbollit në *Youtube* dhe gjithashtu edhe ekipin e komunës së tyre.

REFLEKTIM PËR RRJEDHËN E ORËS MËSIMORE

Nxënësit/et bëjnë vetëvlerësim.

ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE			
Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti	Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti	Shkalla e kurrikulës: III	Klasa: VII
Tema: Rregullat e përgjithshme dhe elementet tekniko-taktike të sporteve kolektive dhe individuale		Rezultati i të nxënit të temës: Liston, përshkruan rregullat elementare të sporteve të ndryshme kolektive dhe demonstroi shkathtësi gjatë ushtrimit të elementeve teknike në sportet kolektive.	
Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara): I. 6; III. 3, 6, 8; V. 4, 10; VI. 3, 5, 6.			
Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara): Përshkruan dhe liston rregullat elementare të sporteve të ndryshme kolektive, si dhe demonstroi shkathtësi gjatë ushtrimit të elementeve teknike në sportet kolektive.			
ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE			
Njësia mësimore: Gjuajtja në portë			
Fjalët kyçe: Pasim, gjuajtje, topi, portieri, portë.			
Rezultati/et e të nxënit për orën mësimore Nxënësi/ja: - Shpjegon rregullat e përgjithshme dhe demonstroi shkathtësi në realizimin e elementeve teknike dhe taktike në hendboll.			
Kriteret e suksesit: - Nxënësit/et demonstrojnë dhe përvetësojnë gjuajtjen në portë në lojën e hendbollit.			
Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Libri, topat, goli i lojës së hendbollit.			
Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore: Gjuhë dhe komunikim, Biologji, Fizikë.			
PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE			
Hapi i parë: - Nxënësit/et fillojnë me nxehjen e muskujve me top në çift përballë njëri-tjetrit duke e hedhur topin në mënyra të ndryshme. - Ushtrime të formimit. - Të shpjegohet njësia e re mësimore nga ana e mësuesit/es.			
Hapi i dytë: Të demonstrohet bllokimi në hendboll nga ana e mësuesit/es. - Ushtrimi i bllokimit individual dhe me kundërshtarë: Të vendosën nxënësit/es në dy grupe në një distancë të caktuar dhe njëri grup të ekzekutojnë gjuajtjen në portë, ndërsa grupi tjetër të bllokojë gjuajtjet e nxënësve të tjerë, duke u përqendruar në pozicionin e trupit, teknikën e bllokimit dhe koordinimin e duarve. Pas disa ekzekutimeve të ndryshojnë rolet. - Ushtrimi i bllokimit në lëvizje: Në këtë ushtrim, nxënësit/et të lëvizin në mënyra të ndryshme, ndërsa përpiqen të bllokojnë gjuajtjet e njëri-tjetrit. Të përpiqen të koordinojnë lëvizjet me çiftin dhe të përdorin teknika të ndryshme për të ndaluar gjuajtjet në lëvizje.			

- Ushtrimi i bllokimit me presion: Në këtë ushtrim, çifti do të përpiqet të bëjë gjuajtjet dhe të përpiqen të bllokohen ato. Të përpiqen të përdorin teknika të ndryshme për të ndaluar gjuajtjet me presion dhe për të ndryshuar pozicionet dhe këndet e bllokimit.

Hapi i tretë:

- Gjatë çlodhjes së muskujve, diskutohet rreth gabimeve të bëra gjatë bllokimit në hendboll.

DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR

Të përcjellin ndeshjet e hendbollit në *Youtube* dhe gjithashtu edhe ekipin e komunës së tyre.

REFLEKTIM PËR RRJEDHËN E ORËS MËSIMORE

Nxënësit/et bëjnë vetëvlerësim.

ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE			
Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti	Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti	Shkalla e kurrikulës: III	Klasa: VII
Tema: Rregullat e përgjithshme dhe elementet tekniko-taktike të sporteve kolektive dhe individuale		Rezultati i të nxënit të temës: Liston, përshkruan rregullat elementare të sporteve të ndryshme kolektive dhe demonstroi shkathtësi gjatë ushtrimit të elementeve teknike në sportet kolektive.	
Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara): I. 6; III. 3, 6, 8; V. 4, 10; VI. 3, 5, 6.			
Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara): Përshkruan dhe liston rregullat elementare të sporteve të ndryshme kolektive, si dhe demonstroi shkathtësi gjatë ushtrimit të elementeve teknike në sportet kolektive.			
ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE			
Njësia mësimore: Bllokimi në hendboll			
Fjalët kyçe: Bllokim, gjuajtje, topi, finte, sulm.			
Rezultati/et e të nxënit për orën mësimore Nxënësi/ja: - Shpjegon rregullat e përgjithshme dhe demonstroi shkathtësi në realizimin e elementeve teknike dhe taktike në hendboll. Kriteret e suksesit: - Nxënësit/et demonstrojnë dhe përvetësojnë bllokimin në lojën e hendbollit.			
Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Libri, topat, goli i lojës së hendbollit.			
Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore: Gjuhë dhe komunikim, Biologji, Fizikë.			
PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE			
Hapi i parë: - Nxënësit/et fillojnë me nxehjen e muskujve me top në çift përballë njëri-tjetrit, duke e hedhur topin në mënyra të ndryshme. - Ushtrime të formimit. - Të shpjegohet njësia e re mësimore nga ana e mësuesit/es. Hapi i dytë: Të demonstrohet gjuajtja në portë nga ana e mësuesit/es. - Ushtrimi i gjuajtjes nga penalltia: Nxënësit/et të vendosen në kolonë njëri pas tjetrit, duke sulmuar nga vija e penalltive në portë. - Ushtrimi i gjuajtjes nga pasimi: Në çift, nxënësit/et nga ana tjetër e fushës, duke pasuar njëri-tjetrit topin deri te vija e gjashtëmetërshit. - Ushtrimi i gjuajtjes nën presion: Në këtë ushtrim, njëri çift do të përpiqet të ndalojë gjuajtjen dhe të përpiqet të gjuajë në mënyrë të saktë.			

- Ushtrimi i gjuajtjes në lëvizje: Në këtë ushtrim, njëri çift do të lëvizë në mënyra të ndryshme, duke përdorur fintet dhe të gjuaj në portë.

Hapi i tretë:

- Gjatë çlodhjes së muskujve, diskutohet rreth gabimeve të bëra gjatë gjuajtjes në hendboll.

DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR

Të përcjellin ndeshjet e hendbollit në *Youtube* dhe gjithashtu edhe ekipin e komunës së tyre.

REFLEKTIM PËR RRJEDHËN E ORËS MËSIMORE

Nxënësit/et bëjnë vetëvlerësim.

ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE			
Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti	Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti	Shkalla e kurrikulës: III	Klasa: VII
Tema: Rregullat e përgjithshme dhe elementet tekniko-taktike të sporteve kolektive dhe individuale		Rezultati i të nxënit të temës: Liston, përshkruan rregullat elementare të sporteve të ndryshme kolektive dhe demonstroi shkathtësi gjatë ushtrimit të elementeve teknike në sportet kolektive.	
Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara): I. 6; III. 3, 6, 8; V. 4, 10; VI. 3, 5, 6.			
Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara): Përshkruan dhe liston rregullat elementare të sporteve të ndryshme kolektive, si dhe demonstroi shkathtësi gjatë ushtrimit të elementeve teknike në sportet kolektive.			
ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE			
Njësia mësimore: Portieri në lojën e hendbollit			
Fjalët kyçe: Pasim, gjuajtje, topi, portieri, portë.			
Rezultati/et e të nxënit për orën mësimore Nxënësi/ja: - Shpjegon rregullat e përgjithshme dhe demonstroi shkathtësi në realizimin e elementeve teknike dhe taktike në hendboll. Kriteret e suksesit: - Nxënësit/et demonstrojnë dhe përvetësojnë gjuajtjen në portë në lojën e hendbollit.			
Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Libri, topat, goli i lojës së hendbollit.			
Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore: Gjuhë dhe komunikim, Biologji, Fizikë.			
PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE			
Hapi i parë: - Nxënësit/et fillojnë me nxehtësi me top në çift përballë njëri-tjetrit, duke hedhur topin në mënyra të ndryshme. - Ushtrime të formimit. - Të shpjegohet njësia e re mësimore nga ana e mësuesit/es. Hapi i dytë: Të demonstrohet roli dhe rëndësia e portierit në lojën e hendbollit nga ana e mësuesit. - Të vendosën nxënësit/et në dy grupe, në kolonë njëri pas tjetrit. - Njëri grup bën gjuajtjen në portë, ndërsa grupi tjetër me radhë do të bëjnë mbrojtjen në portë. - Gjuajtjet e para të bëhen poshtë, duke detyruar portierin të mbrohet me këmbët. - Gjuajtjet e dyta të bëhen në lartësi, duke detyruar portierin të bëjë lëvizjet me krahë. - Gjuajtjet e treta të bëhen me qëllim golin dhe duke zënë portierin në befasi.			

Këto ushtrime të bëhen nga nxënësit/et disa herë me radhë derisa të përvetësohet teknika e mbrojtjes nga ana e portierit në lojën e hendbollit.

Hapi i tretë:

- Gjatë çlodhjes së muskujve, diskutohet rreth numrit të golave të shënuar.

DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR

Të përcjellin ndeshjet e hendbollit në *Youtube* dhe gjithashtu edhe ekipin e komunës së tyre.

REFLEKTIM PËR RRJEDHËN E ORËS MËSIMORE

Nxënësit/et bëjnë vetëvlerësim.

ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE			
Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti	Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti	Shkalla e kurrikulës: III	Klasa: VII
Tema: Rregullat e përgjithshme dhe elementet tekniko-taktike të sporteve kolektive dhe individuale		Rezultati i të nxënit të temës: Liston, përshkruan rregullat elementare të sporteve të ndryshme kolektive dhe demonstroi shkathtësi gjatë ushtrimit të elementeve teknike në sportet kolektive.	
Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara): I. 6; III. 3, 6, 8; V. 4, 10; VI. 3, 5, 6.			
Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara): Përshkruan dhe liston rregullat elementare të sporteve të ndryshme kolektive, si dhe demonstroi shkathtësi gjatë ushtrimit të elementeve teknike në sportet kolektive.			
ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE			
Njësia mësimore: Vrapimet në lojën e Basketbollit			
Fjalët kyçe: Vrapim, kone, basketboll, topi, shpejtë.			
Rezultati/et e të nxënit për orën mësimore Nxënësi/ja: - Shpjegon rregullat e përgjithshme dhe demonstroi shkathtësi në realizimin e elementeve teknike dhe taktike në basketboll. Kriteret e suksesit: - Nxënësit/et demonstrojnë dhe përvetësojnë mënyrën e vrapimeve në basketboll.			
Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Libri, topat e basketbollit.			
Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore: Gjuhë dhe komunikim, Biologji, Fizikë.			
PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE			
Hapi i parë: - Nxënësit/et bëjnë ushtrime të formimit dhe zgjatje të muskujve. - Të shpjegohet njësia e re mësimore nga ana e mësuesit/es. Hapi i dytë: Të demonstrohen vrapimet në lojën e basketbollit. - Të vendoset shiriti në tokë dhe kërkoni që nxënësit/et të vrapojnë përpara dhe pas shiritit me shpejtësi në mënyrë që të përmirësojnë shpejtësinë e vrapimit. - Të vendoset një shënjestër në fushë dhe kërkoni që nxënësit/et të vrapojnë drejt shënjestrës dhe pastaj të kthehen prapa. - Të vendoset një top në fushë dhe kërkoni që nxënësit/et të vrapojnë dhe të prekin topin në lëvizje. - Të vendosen disa topa në fushë dhe kërkoni që nxënësit/et të vrapojnë dhe të prekin sa më shumë topa të jetë e mundur në një kohë të caktuar.			

- Të vendosni disa shenja (kone) në fushë dhe kërkoni që nxënësit/et të vrapojnë drejt një shënjestre, pastaj të ndryshojnë drejtimin në mënyrë të papritur dhe të vrapojnë drejt një shënjestre të re.

Hapi i tretë:

- Çlodhje e muskujve dhe rregullim i frymëmarrjes.

DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR

Të përcjellin ndeshjet e basketbollit në *Youtube* dhe gjithashtu edhe ekipin e komunës së tyre.

REFLEKTIM PËR RRJEDHËN E ORËS MËSIMORE

Nxënësit/et bëjnë vetëvlerësim.

ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE			
Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti	Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti	Shkalla e kurrikulës: III	Klasa: VII
Tema: Rregullat e përgjithshme dhe elementet tekniko-taktike të sporteve kolektive dhe individuale		Rezultati i të nxënit të temës: Liston, përshkruan rregullat elementare të sporteve të ndryshme kolektive dhe demonstroi shkathtësi gjatë ushtrimit të elementeve teknike në sportet kolektive.	
Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara): I. 6; III. 3, 6, 8; V. 4, 10; VI. 3, 5, 6.			
Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara): Përshkruan dhe liston rregullat elementare të sporteve të ndryshme kolektive, si dhe demonstroi shkathtësi gjatë ushtrimit të elementeve teknike në sportet kolektive.			
ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE			
Njësia mësimore: Driblimi në lojën e Basketbollit			
Fjalët kyçe: Driblim, topi, kthesa, qëndrimi, kundërshtari.			
Rezultati/et e të nxënit për orën mësimore Nxënësi/ja: - Shpjegon rregullat e përgjithshme dhe demonstroi shkathtësi në realizimin e elementeve teknike dhe taktike në basketboll. Kriteret e suksesit: - Nxënësit/et demonstrojnë dhe përvetësojnë driblimin në basketboll.			
Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Libri, topat e basketbollit.			
Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore: Gjuhë dhe komunikim, Biologji, Fizikë.			
PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE			
Hapi i parë: - Nxënësit/et bëjnë ushtrime të formimit dhe zgjatje të muskujve. - Të shpjegohet njësia e re mësimore nga ana e mësuesit. Hapi i dytë: Të demonstrohen llojet e driblimeve në lojën e basketbollit. - Të vendosen disa shenja (kone) në fushë dhe kërkoni që nxënësit/et të vrapojnë dhe të prekin topin me një këmbë. Pastaj, në një sinjal nga mësuesi, të gjithë nxënësit/et duhet të vazhdojnë në një shenjë të caktuar dhe të vazhdojnë të prekin topin me këmbë. - Të vendosni një linjë në fushë dhe kërkoni që nxënësit/et të driblojnë në të dy anët e linjës, duke mos lënë topin të shkojë më larg linjës. - Të vendosni disa objekte në fushë dhe kërkoni që nxënësit/et të driblojnë dhe të shkojnë rreth tyre duke mos i prekur.			

- Të vendosni një shenjë në fushë dhe kërkonit që nxënësit/et të driblojnë me shpejtësi drejt shenjës dhe të kthehen prapa.

Hapi i tretë:

- Çlodhje e muskujve dhe rregullim i frymëmarrjes.

DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR

Të përcjellin ndeshjet e basketbollit në *Youtube* dhe gjithashtu edhe ekipin e komunës së tyre.

REFLEKTIM PËR RRJEDHËN E ORËS MËSIMORE

Nxënësit/et bëjnë vetëvlerësim.

ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE			
Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti	Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti	Shkalla e kurrikulës: III	Klasa: VII
Tema: Rregullat e përgjithshme dhe elementet tekniko-taktike të sporteve kolektive dhe individuale		Rezultati i të nxënit të temës: Liston, përshkruan rregullat elementare të sporteve të ndryshme kolektive dhe demonstroi shkathtësi gjatë ushtrimit të elementeve teknike në sportet kolektive.	
Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara): I. 6; III. 3, 6, 8; V. 4, 10; VI. 3, 5, 6.			
Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara): Përshkruan dhe liston rregullat elementare të sporteve të ndryshme kolektive, si dhe demonstroi shkathtësi gjatë ushtrimit të elementeve teknike në sportet kolektive.			
ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE			
Njësia mësimore: Gjuajtja në lojën e Basketbollit			
Fjalët kyçe: Gjuajtja, topi, shportë, tabela, kundërshtari.			
Rezultati/et e të nxënit për orën mësimore Nxënësi/ja: - Shpjegon rregullat e përgjithshme dhe demonstroi shkathtësi në realizimin e elementeve teknike dhe taktike në basketboll. Kriteret e suksesit: - Nxënësit/et demonstrojnë dhe përvetësojnë gjuajtjen në basketboll.			
Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Libri, topat e basketbollit.			
Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore: Gjuhë dhe komunikim, Biologji, Fizikë.			
PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE			
Hapi i parë: - Nxënësit/et bëjnë ushtrime të formimit dhe zgjatje të muskujve. - Të shpjegohet njësia e re mësimore nga ana e mësuesit. Hapi i dytë: Të demonstrohet gjuajtja në lojën e basketbollit. - Të vendosni disa shporta në fushë dhe kërkoni nga nxënësit/et të gjuajnë topin në ato shporta. Në fillim, kërkoni që ata të gjuajnë nga afër dhe pastaj nga larg. - Ushtrime me partner: Partneri duhet të hedhë topin nga jashtë fushës dhe nxënësi/ja duhet ta kapë atë dhe të gjuajë në shportën e caktuar. - Ushtrime me gjuajtje në lëvizje: Vendosni disa shporta në fushë dhe kërkoni nga nxënësit/et të lëvizin dhe të gjuajnë topin në shportat e caktuara. - Ushtrime me gjuajtjen nën presion: Kërkoni që disa nxënës/e të bëjnë rolin e mbrojtësve dhe të ndërmarrin tentativa për të penguar gjuajtjet e nxënësve që po bëjnë ushtrimin.			

- Ushtrimi me gjuajtjen në distanca të ndryshme: Kërkoni nga nxënësit/et të gjuajnë në shporta të caktuara nga distanca e ndryshme.

Hapi i tretë:

- Çlodhje e muskujve dhe rregullim i frymëmarrjes.

DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR

Të përcjellin ndeshjet e basketbollit në *Youtube* dhe gjithashtu edhe ekipin e komunës së tyre.

REFLEKTIM PËR RRJEDHËN E ORËS MËSIMORE

Nxënësit/et bëjnë vetëvlerësim.

ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE			
Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti	Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti	Shkalla e kurrikulës: III	Klasa: VII
Tema: Rregullat e përgjithshme dhe elementet tekniko-taktike të sporteve kolektive dhe individuale		Rezultati i të nxënit të temës: Liston, përshkruan rregullat elementare të sporteve të ndryshme kolektive dhe demonstroi shkathtësi gjatë ushtrimit të elementeve teknike në sportet kolektive.	
Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara): I. 6; III. 3, 6, 8; V. 4, 10; VI. 3, 5, 6.			
Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara): Përshkruan dhe liston rregullat elementare të sporteve të ndryshme kolektive, si dhe demonstroi shkathtësi gjatë ushtrimit të elementeve teknike në sportet kolektive.			
ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE			
Njësia mësimore: Pasimet në lojën e Basketbollit			
Fjalët kyçe: Pasim, top, bashkëlojtari, kundërshtari.			
Rezultati/et e të nxënit për orën mësimore Nxënësi/ja: - Shpjegon rregullat e përgjithshme dhe demonstroi shkathtësi në realizimin e elementeve teknike dhe taktike në basketboll. Kriteret e suksesit: - Nxënësit/et demonstrojnë dhe përvetësojnë pasimet në basketboll			
Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Libri, topat e basketbollit.			
Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore: Gjuhë dhe komunikim, Biologji, Fizikë.			
PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE			
Hapi i parë: - Nxënësit/et bëjnë ushtrime të formimit dhe zgjatje të muskujve. - Të shpjegohet njësia e re mësimore nga ana e mësuesit. Hapi i dytë: Të demonstrohet pasimi në lojën e basketbollit. - Të ndahen nxënësit/et në dy grupe në çift dhe të bëjnë pasime me partnerin e tyre. - Ushtrime me pasimet në lëvizje: Të vendosen çiftet afër vijave anësore dhe të pasojnë topin në lëvizje njëri-tjetrit. - Ushtrimi me pasimet nën presion: Nxënësit/et ndahen në çifte. Njëri/a bëhet mbrojtës/e, ndërsa tjetri/a përpiqet të bëjë pasimin. - Ushtrime me pasimet në distanca të ndryshme: Nxënësit/et ndahen në çifte, bëjnë pasimet sipas distancës që ata e zgjedhin vetë.			

- Ushtrime me pasimet në grupe: Nxënësit/et të bëhen në grupe të vogla me nga 3-4 nxënës, dhe në të gjithë fushën të vrapojnë përpara dhe të ekzekutojnë pasimet.

Hapi i tretë:

- Çlodhje e muskujve dhe rregullim i frymëmarrjes.

DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR

Të përcjellin ndeshjet e basketbollit në *Youtube* dhe gjithashtu edhe ekipin e komunës së tyre.

REFLEKTIM PËR RRJEDHËN E ORËS MËSIMORE

Nxënësit/et bëjnë vetëvlerësim.

ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE			
Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti	Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti	Shkalla e kurrikulës: III	Klasa: VII
Tema: Rregullat e përgjithshme dhe elementet tekniko-taktike të sporteve kolektive dhe individuale		Rezultati i të nxënës të temës: Liston, përshkruan rregullat elementare të sporteve të ndryshme kolektive dhe demonstroi shkathtësi gjatë ushtrimit të elementeve teknike në sportet kolektive.	
Rezultatet e të nxënës për kompetencat kryesore të shkollës (të synuara): I. 6; III. 3, 6, 8; V. 4, 10; VI. 3, 5, 6.			
Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara): Përshkruan dhe liston rregullat elementare të sporteve të ndryshme kolektive, si dhe demonstroi shkathtësi gjatë ushtrimit të elementeve teknike në sporte kolektive.			
ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE			
Njësia mësimore: Fintet në lojën e Basketbollit			
Fjalët kyçe: Finte, top, bashkëlojtari, kundërshtari, shporta.			
Rezultati/et e të nxënës për orën mësimore Nxënësi/ja: - Shpjegon rregullat e përgjithshme dhe demonstroi shkathtësi në realizimin e elementeve teknike dhe taktike në basketboll. Kriteret e suksesit: - Nxënësit/et demonstrojnë dhe përvetësojnë finte në basketboll.			
Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Libri, topat e basketbollit.			
Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore: Gjuhë dhe komunikim, Biologji, Fizikë.			
PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE			
Hapi i parë: - Nxënësit/et bëjnë ushtrime të formimit dhe zgjatje të muskujve. - Të shpjegohet njësia e re mësimore nga ana e mësuesit. Hapi i dytë: Të demonstrohen finte në lojën e basketbollit. - Nxënësit/et të shpërndarë në të gjithë fushën. - Nxënësit/et të ekzekutojnë ushtrimin pa top, nga ecja të ndërrojnë drejtimin e tyre në fushë në të kundërt me trupin e tyre, duke lëvizur qafën dhe supet. - Nxënësit/et të ndahen në dy grupe dhe të bëjnë pasime me partnerin e tyre duke përdorur finte. - Nxënësit/et të lëvizin në fushë duke iu dhënë situata të ndryshme ku ata duhet të përdorin finte. - Nxënësit/et të luajnë kundër njëri-tjetrit dhe t'i përdorin finte e tyre.			

- Luajnë me të gjitha rregullat dhe të përsëriten fintet e mësuara.

Hapi i tretë:

- Çlodhje e muskujve dhe rregullim i frymëmarrjes.

DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR

Të përcjellin ndeshjet e basketbollit në *Youtube* dhe gjithashtu edhe ekipin e komunës së tyre.

REFLEKTIM PËR RRJEDHËN E ORËS MËSIMORE

Nxënësit/et bëjnë vetëvlerësim.

ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE			
Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti	Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti	Shkalla e kurrikulës: III	Klasa: VII
Tema: Rregullat e përgjithshme dhe elementet tekniko-taktike të sporteve kolektive dhe individuale		Rezultati i të nxënit të temës: Liston, përshkruan rregullat elementare të sporteve të ndryshme kolektive dhe demonstroi shkathtësi gjatë ushtrimit të elementeve teknike në sportet kolektive.	
Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara): I. 6; III. 3, 6, 8; V. 4, 10; VI. 3, 5, 6.			
Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara): Përshkruan dhe liston rregullat elementare të sporteve të ndryshme kolektive, si dhe demonstroi shkathtësi gjatë ushtrimit të elementeve teknike në sporte kolektive.			
ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE			
Njësia mësimore: Dyhapshi basketbollistik			
Fjalët kyçe: Dy hapshi, topi, kundërshtari, shporta, tabela.			
Rezultati/et e të nxënit për orën mësimore Nxënësi/ja: - Shpjegon rregullat e përgjithshme dhe demonstroi shkathtësi në realizimin e elementeve teknike dhe taktike në basketboll. Kriteret e suksesit: - Nxënësit/et demonstrojnë dhe përvetësojnë dyhapshin basketbollistik.			
Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Libri, topat e basketbollit, shporta.			
Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore: Gjuhë dhe komunikim, Biologji, Fizikë.			
PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE			
Hapi i parë: - Nxënësit/et bëjnë ushtrime të formimit dhe zgjatje të muskujve. - Të shpjegohet njësia e re mësimore nga ana e mësuesit. Hapi i dytë: Të demonstrohet dyhapshi basketbollistik. - Nxënësit/et të lëvizin në fushë me top dhe të bëjnë dyhapshin në një drejtim, pastaj në drejtimin tjetër. Kjo do t'i ndihmojë nxënësve të zhvillojnë teknikën e dyhapshit dhe të mësojnë të bëjnë këtë teknikë në mënyrë efektive. - Nxënësit/et të vendosur në vijat anësore të fushës së basketbollit dhe të bëjnë dyhapshin në një drejtim në pjesën tjetër të fushës, pastaj të kthehen dhe të bëjnë dyhapshin në drejtim tjetër. - Nxënësit/et të bëjnë dyhapshin duke përdorur kundërshtarët e tyre si pengesë. - Nxënësit/et të bëjnë dyhapshin dhe pastaj t'i japin topin njëri-tjetrit. - Nxënësit/et të bëjnë dyhapshin duke koordinuar lëvizjet e tyre të këmbëve dhe të duarve.			

Hapi i tretë:

- Çlodhje e muskujve dhe rregullim i frymëmarrjes.

DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR

Të përcjellin ndeshjet e basketbollit në *Youtube* dhe gjithashtu edhe ekipin e komunës së tyre.

REFLEKTIM PËR RRJEDHËN E ORËS MËSIMORE

Nxënësit/et bëjnë vetëvlerësim.

ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE			
Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti	Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti	Shkalla e kurrikulës: III	Klasa: VII
Tema: Rregullat e përgjithshme dhe elementet tekniko-taktike të sporteve kolektive dhe individuale		Rezultati i të nxënit të temës: Demonstron shkathtësi gjatë ushtrimit të teknikave në disiplina sportive (atletikë, gjimnastikë, sportet luftarake etj.) duke përforcuar shkathtësitë psiko-fizike individuale dhe kolektive me kombinime lëvizore, si dhe përfshirje të formave të ndryshme të lëvizjes.	
Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara): I. 1, 3, 6; III. 3, 6, 8; V. 4, 10; VI. 3, 5, 6.			
Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara): Përshkruan dhe liston rregullat elementare të sporteve të ndryshme kolektive dhe individuale, si dhe demonstron shkathtësi gjatë ushtrimit të elementeve teknike në sporte kolektive dhe individuale.			
ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE			
Njësia mësimore: Lëvizjet në Pingpong			
Fjalët kyçe: Lëvizje, vertikale, horizontale, raketë, topi.			
Rezultati/et e të nxënit për orën mësimore Nxënësi/ja: - Shpjegon rregullat e përgjithshme dhe demonstron shkathtësi në realizimin e elementeve teknike dhe taktike në sporte individuale: pingpong. Kriteret e suksesit: - Nxënësit/et demonstrojnë dhe përvetësojnë lëvizjet në Pingpong.			
Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Libri, tabela pingpongut, raketat, topi.			
Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore: Gjuhë dhe komunikim, Biologji, Fizikë.			
PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE			
Hapi i parë: - Nxënësit/et bëjnë ushtrime të formimit dhe zgjatje të muskujve. - Të shpjegohet njësia e re mësimore nga ana e mësuesit. Hapi i dytë: Të demonstrohen të gjitha lëvizjet në Pingpong. - Nxënësit/et në rresht, dhe me nga një top në dorë. - Nxënësit/et të marrin një top pingpongu dhe ta lëvizin nga një dorë në tjetrën duke përdorur dorën për të kontrolluar topin. Kjo do t'i ndihmojë ata të mësojnë si të kontrollojnë topin në mënyrë të sigurt dhe të shpejtë. - Nxënësit/et të vendosin një top pingpong në një anë të tryezës dhe pastaj ta rrotullojnë në mënyra të ndryshme me dorë.			

- Nxënësit/et të luajnë një lojë ku ata do të duhet të vendosin topin e pingpongut në një anë të tavolinës, si dhe pastaj ta lëshojnë në anën tjetër në mënyrë që të rrijë në tavolinë pa u prekur nga kundërshtari
- Nxënësit/et të luajnë një lojë ku ata do të duhet të ndryshojnë lartësinë e topit duke e bërë atë të qëndrojë në ajër për sa më gjatë të jetë e mundur.

Hapi i tretë:

- Diskutim rreth orës mësimore dhe gabimet të cilat janë bërë gjatë mësimimit të lëvizjeve në Pingpong.

DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR

Të përcjellin garat e pingpongut në *Youtube*.

REFLEKTIM PËR RRJEDHËN E ORËS MËSIMORE

Nxënësit/et bëjnë vetëvlerësim.

ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE			
Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti	Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti	Shkalla e kurrikulës: III	Klasa: VII
Tema: Rregullat e përgjithshme dhe elementet tekniko-taktike të sporteve kolektive dhe individuale.		Rezultati i të nxënit të temës: Demonstron shkathtësi gjatë ushtrimit të teknikave në disiplina sportive (atletikë, gjimnastikë, sportet luftarake etj.) duke përforcuar shkathtësitë psiko-fizike individuale dhe kolektive me kombinime lëvizore, si dhe përfshirje të formave të ndryshme të lëvizjes.	
Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara): I. 1, 3, 6; III. 3, 6, 8; V. 4, 10; VI. 3, 5, 6.			
Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara): Përshkruan dhe liston rregullat elementare të sporteve të ndryshme kolektive dhe individuale, si dhe demonstron shkathtësi gjatë ushtrimit të elementeve teknike në sporte kolektive dhe individuale.			
ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE			
Njësia mësimore: Gjuajtja me <i>forehand</i> (me të brendshmen) në Pingpong			
Fjalët kyçe: Lëvizje, <i>forehand</i> , gjuajtje, raketë, topi.			
Rezultati/et e të nxënit për orën mësimore Nxënësi/ja: - Shpjegon rregullat e përgjithshme dhe demonstron shkathtësi në realizimin e elementeve teknike dhe taktike në sporte individuale: pingpong. Kriteret e suksesit: - Nxënësit/et demonstrojnë dhe përvetësojnë gjuajtjen <i>forehand</i> në Pingpong.			
Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Libri, tabela pingpongut, raketat, topi.			
Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore: Gjuhë dhe komunikim, Biologji, Fizikë.			
PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE			
Hapi i parë: - Nxënësit/et bëjnë ushtrime të formimit dhe zgjatje të muskujve. - Të shpjegohen njësia e re mësimore nga ana e mësuesit/es. Hapi i dytë: Të demonstrohet gjuajtja <i>forehand</i> në Pingpong. - Nxënësit/et vihen në rresht, me raketë dhe top pingpongu. - Nxënësit/et të marrin një top pingpongu dhe ta lëvizin nga një dorë në tjetrën, duke përdorur dorën për të kontrolluar topin. - Nxënësit/et të praktikojnë gjuajtjen <i>forehand</i> në anë të ndryshme të tavolinës së pingpongut, duke u fokusuar në kontrollin e drejtimin e topit dhe në përdorimin e forcës së tyre.			

Nxënësit/et të bëhen në çifte:

- Nxënësit/et të luajnë një lojë të thjeshtë në mes vete, duke u fokusuar në përmirësimin e gjuajtjes së tyre *forehand*. Në këtë mënyrë, ata mund të mësojnë si të përshtaten me stilit dhe lëvizjet e kundërshtarit, si dhe të zhvillojnë një ndjesi më të mirë të topit nëpër tryezë.

Hapi i tretë:

- Diskutim rreth orës mësimore dhe gabimet të cilat janë bërë gjatë mësimit të *forehand* në Pingpong.

DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR

Të përcjellin garat e pingpongut në *Youtube*.

REFLEKTIM PËR RRJEDHËN E ORËS MËSIMORE

Nxënësit/et bëjnë vetëvlerësim.

ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE			
Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti	Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti	Shkalla e kurrikulës: III	Klasa: VII
Tema: Rregullat e përgjithshme dhe elementet tekniko-taktike të sporteve kolektive dhe individuale.		Rezultati i të nxënit të temës: Demonstron shkathtësi gjatë ushtrimit të teknikave në disiplina sportive (atletikë, gjimnastikë, sportet luftarake etj.) duke përforcuar shkathtësitë psiko-fizike individuale dhe kolektive me kombinime lëvizore, si dhe përfshirje të formave të ndryshme të lëvizjes.	
Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara): I. 1, 3, 6; III. 3, 6, 8; V. 4, 10; VI. 3, 5, 6.			
Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara): Përshkruan dhe liston rregullat elementare të sporteve të ndryshme kolektive dhe individuale, si dhe demonst- ron shkathtësi gjatë ushtrimit të elementeve teknike në sporte kolektive dhe individuale.			
ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE			
Njësia mësimore: Gjuajtja me <i>backhand</i> (me të jashtmen) në Pingpong			
Fjalët kyçe: Lëvizje, <i>backhand</i> , gjuajtje, raketë, topi.			
Rezultati/et e të nxënit për orën mësimore Nxënësi/ja: - Shpjegon rregullat e përgjithshme dhe demonstron shkathtësi në realizimin e elementeve teknike dhe taktike në sporte individuale: pingpong. Kriteret e suksesit: - Nxënësit/et demonstrojnë dhe përvetësojnë gjuajtjen <i>backhand</i> në Pingpong.			
Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Libri, tabela pingpongut, raketat, topi.			
Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore: Gjuhë dhe komunikim, Biologji, Fizikë.			
PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE			
Hapi i parë: - Nxënësit/et bëjnë ushtrime të formimit dhe zgjatje të muskujve. - Të shpjegohen njësia e re mësimore nga ana e mësuesit/es. Hapi i dytë: Të demonstrohet gjuajtja <i>backhand</i> në Pingpong. - Nxënësit/et vihen në rresht, me raketë dhe top pingpongu. - Nxënësit/et të bëjnë lëvizje me raketë nga brenda jashtë pa top. - Nxënësit/et të ia pasojnë topin vetës dhe të gjuajnë me të jashtmen për muri. - Nxënësit/et të praktikojnë gjuajtjen <i>backhand</i> në anë të ndryshme të tavolinës, duke u fokusuar në kontrollin e drejtimin e topit.			

- Nxënësit të luajnë një lojë të thjeshtë në çifte, duke u fokusuar në përmirësimin e gjuajtjes së tyre *backhand*.
- Nxënësit/et të praktikojnë gjuajtjen *backhand* me topa të ngadaltë, duke i bërë më të lehtë kontrollin e topit dhe zhvillimin e ndjeshmërisë së duhur.

Hapi i tretë:

- Diskutim rreth orës mësimore dhe gabimet të cilat janë bërë gjatë mësimit të gjuajtjes së *backhand* në Pingpong.

DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR

Të përcjellin garat e pingpongut në *Youtube*.

REFLEKTIM PËR RRJEDHËN E ORËS MËSIMORE

Nxënësit/et bëjnë vetëvlerësim.

ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE			
Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti	Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti	Shkalla e kurrikulës: III	Klasa: VII
Tema: Rregullat e përgjithshme dhe elementet tekniko-taktike të sporteve kolektive dhe individuale.		Rezultati i të nxënit të temës: Demonstron shkathtësi gjatë ushtrimit të teknikave në disiplina sportive (atletikë, gjimnastikë, sportet luftarake etj.) duke përforcuar shkathtësitë psiko-fizike individuale dhe kolektive me kombinime lëvizore, si dhe përfshirje të formave të ndryshme të lëvizjes.	
Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara): I. 1, 3, 6; III. 3, 6, 8; V. 4, 10; VI. 3, 5, 6.			
Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara): Përshkruan dhe liston rregullat elementare të sporteve të ndryshme kolektive dhe individuale, si dhe demonst- ron shkathtësi gjatë ushtrimit të elementeve teknike në sporte kolektive dhe individuale.			
ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE			
Njësia mësimore: Kapja e topit në tenis			
Fjalët kyçe: Kapje, lëvizje, gjuajtje, raketë, topi.			
Rezultati/et e të nxënit për orën mësimore Nxënësi/ja: - Shpjegon rregullat e përgjithshme dhe demonstron shkathtësi në realizimin e elementeve teknike dhe taktike në sporte individuale: tenis etj. Kriteret e suksesit: - Nxënësit/et demonstrojnë dhe përvetësojnë kapjen e raketës në tenis.			
Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Libri, rrjeta, fusha e tenisit, raketat, topi.			
Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore: Gjuhë dhe komunikim, Biologji, Fizikë.			
PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE			
Hapi i parë: - Nxënësit/et bëjnë ushtrime të formimit dhe zgjatje të muskujve. - Të shpjegohen njësia e re mësimore nga ana e mësuesit/es. Hapi i dytë: Të demonstrohet kapja e plotë e raketës në tenis. - Nxënësit/et të kapin raketën në dorën e tyre të punës dhe të bëjnë kapjen e duhur (kapje e plotë). Pastaj të lëvizin raketën përpara dhe prapa, duke përdorur pozicionin e këmbëve. - Nxënësit/et të kalojnë në kolonë të ndarë në dy grupe, në të dy anët e fushës njëri grup të hedhë topin në drejtim të nxënësve në fushën tjetër. - Nxënësit/et pranojnë topin duke u fokusuar në kapjen e drejtë të raketës dhe kontrollimin e tij në dorë.			

- Nxënësit/et të luajnë lojë në çifte duke u fokusuar në kontrollimin e kapjes së raketës.

Hapi i tretë:

- Diskutim rreth orës mësimore dhe gabimet të cilat janë bërë gjatë mësimit.

DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR

Të përcjellin kampionatet e rëndësishme në tenis përmes *TV* ose *Youtube*.

REFLEKTIM PËR RRJEDHËN E ORËS MËSIMORE

Nxënësit/et bëjnë vetëvlerësim.

ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE			
Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti	Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti	Shkalla e kurrikulës: III	Klasa: VII
Tema: Rregullat e përgjithshme dhe elementet tekniko-taktike të sporteve kolektive dhe individuale.		Rezultati i të nxënit të temës: Demonstron shkathtësi gjatë ushtrimit të teknikave në disiplina sportive (atletikë, gjimnastikë, sportet luftarake etj.) duke përforcuar shkathtësitë psiko-fizike individuale dhe kolektive me kombinime lëvizore, si dhe përfshirje të formave të ndryshme të lëvizjes.	
Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara): I. 1, 3, 6; III. 3, 6, 8; V. 4, 10; VI. 3, 5, 6.			
Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara): Përshkruan dhe liston rregullat elementare të sporteve të ndryshme kolektive dhe individuale, si dhe demonst- ron shkathtësi gjatë ushtrimit të elementeve teknike në sporte kolektive dhe individuale.			
ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE			
Njësia mësimore: Qëndrimet dhe përqendrimi në tenis			
Fjalët kyçe: Qëndrim, përqendrim, lëvizje, raketë, topi.			
Rezultati/et e të nxënit për orën mësimore Nxënësi/ja: - Shpjegon rregullat e përgjithshme dhe demonstron shkathtësi në realizimin e elementeve teknike dhe taktike në sporte individuale: tenis etj. Kriteret e suksesit: - Nxënësit/et demonstrojnë dhe përvetësojnë qëndrimet dhe përqendrimet në tenis.			
Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Libri, rrjeta, fusha e tenisit, raketat, topi.			
Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore: Gjuhë dhe komunikim, Biologji, Fizikë.			
PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE			
Hapi i parë: - Nxënësit/et bëjnë ushtrime të formimit dhe zgjatje të muskujve. - Të shpjegohen njësia e re mësimore nga ana e mësuesit/es. Hapi i dytë: Të demonstrohen llojet e qëndrimeve në lojën e tenisit nga mësuesi/ja. - Qëndrimi i drejtë: Nxënësit/et në rresht përballë mësuesit/es. Pas shenjës së mësuesit të pozicionohen në qëndrimin e drejtë në tenis. - Qëndrimi diagonal: Nxënësit/et në rresht dhe pas shenjës nga ana e mësuesit/es, ata të kalojnë në qëndrimin diagonal (të përcjellim lojtarët të cilët luajnë me dorën e majtë pasi që pozicioni diagonal të këmbëve ndryshon nga lojtarët djathtak).			

- Qëndrimi i shkurtër: Pas shenjës nga ana e mësuesit/es ata të ndryshojnë qëndrimin nga diagonal në atë të shkurtër.
- Qëndrimi i serve-and-volley: Të vendosen nxënësit/et pak më larg vijës së shërbimit, dhe të përdorin shërbimin në tenis duke u përqendruar të qëndrimi.
- Nxënësit/et në çift, duke luajtur afër njëri-tjetrit me rekuizita, dhe duke u përqendruar te qëndrimet dhe lëvizjet e tyre.

Hapi i tretë:

- Diskutim rreth orës mësimore dhe gabimet të cilat janë bërë gjatë mësimit.

DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR

Të përcjellin kampionatet e rëndësishme në tenis përmes *TV* ose *Youtube*.

REFLEKTIM PËR RRJEDHËN E ORËS MËSIMORE

Nxënësit/et bëjnë vetëvlerësim.

ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE			
Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti	Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti	Shkalla e kurrikulës: III	Klasa: VII
Tema: Rregullat e përgjithshme dhe elementet tekniko-taktike të sporteve kolektive dhe individuale.		Rezultati i të nxënit të temës: Demonstron shkathtësi gjatë ushtrimit të teknikave në disiplina sportive (atletikë, gjimnastikë, sportet luftarake etj.) duke përforcuar shkathtësitë psiko-fizike individuale dhe kolektive me kombinime lëvizore, si dhe përfshirje të formave të ndryshme të lëvizjes.	
Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara): I. 1, 3, 6; III. 3, 6, 8; V. 4, 10; VI. 3, 5, 6.			
Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara): Përshkruan dhe liston rregullat elementare të sporteve të ndryshme kolektive dhe individuale, si dhe demonst- ron shkathtësi gjatë ushtrimit të elementeve teknike në sporte kolektive dhe individuale.			
ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE			
Njësia mësimore: Goditja <i>forehand</i> në tenis			
Fjalët kyçe: Goditje, qëndrim, <i>forehand</i> , përqendrim, lëvizje, topi.			
Rezultati/et e të nxënit për orën mësimore Nxënësi/ja: - Shpjegon rregullat e përgjithshme dhe demonstron shkathtësi në realizimin e elementeve teknike dhe taktike në sporte individuale: tenis etj. Kriteret e suksesit: - Nxënësit/et demonstrojnë dhe përvetësojnë gjuajtjen <i>forehand</i>.			
Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Libri, rrjeta, fusha e tenisit, raketat, topi.			
Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore: Gjuhë dhe komunikim, Biologji, Fizikë.			
PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE			
Hapi i parë: - Nxënësit/et bëjnë ushtrime të formimit dhe zgjatje të muskujve. - Të shpjegohen njësia e re mësimore nga ana e mësuesit/es. Hapi i dytë: Të demonstron goditja <i>forehand</i> në lojën e tenisit nga mësuesi/ja. - Nxënësit/et të shpërndarë në fushë përball murit, me raketë në duar dhe me nga një top, të luaj me top për muri duke e përdorur goditjen <i>forehand</i>. - Nxënësit/et të gjuajnë topin në mur duke goditur me <i>forehand</i> me shpejtësi dhe intensitet. - Nga pozicioni i hapur të bëjnë përsëritje të vazhdueshme të goditjes në mur duke kontrolluar edhe pozicionin e tyre.			

- Nxënësit/et në kolonë në dy grupe në të dy vijat e shërbimit në fushën e lojës, dhe të përsërisin teknikën duke sulmuar me *forehand*, dhe pas goditjes të kalojë në radhë mbrapa.

Hapi i tretë:

- Diskutim rreth orës mësimore dhe gabimet të cilat janë bërë gjatë mëimit.

DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR

Të përcjellin kampionatet e rëndësishme në tenis përmes *TV* ose *Youtube*.

REFLEKTIM PËR RRJEDHËN E ORËS MËSIMORE

Nxënësit/et bëjnë vetëvlerësim.

ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE			
Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti	Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti	Shkalla e kurrikulës: III	Klasa: VII
Tema: Rregullat e përgjithshme dhe elementet tekniko-taktike të sporteve kolektive dhe individuale.		Rezultati i të nxënit të temës: Demonstron shkathtësi gjatë ushtrimit të teknikave në disiplina sportive (atletikë, gjimnastikë, sportet luftarake etj.) duke përfunduar shkathtësitë psiko-fizike individuale dhe kolektive me kombinime lëvizore, si dhe përfshirje të formave të ndryshme të lëvizjes.	
Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara): I. 1, 3, 6; III. 3, 6, 8; V. 4, 10; VI. 3, 5, 6.			
Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara): Përshkruan dhe liston rregullat elementare të sporteve të ndryshme kolektive dhe individuale, si dhe demonstron shkathtësi gjatë ushtrimit të elementeve teknike në sporte kolektive dhe individuale.			
ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE			
Njësia mësimore: Goditja <i>backhand</i> në tenis			
Fjalët kyçe: Goditje, qëndrim, <i>backhand</i> , lëvizje, topi.			
Rezultati/et e të nxënit për orën mësimore Nxënësi/ja: - Shpjegon rregullat e përgjithshme dhe demonstron shkathtësi në realizimin e elementeve teknike dhe taktike në sporte individuale: tenis etj. Kriteret e suksesit: - Nxënësit/et demonstrojnë dhe përvetësojnë gjuajtjen <i>backhand</i>.			
Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Libri, rrjeta, fusha e tenisit, raketat, topi.			
Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore: Gjuhë dhe komunikim, Biologji, Fizikë.			
PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE			
Hapi i parë: - Nxënësit/et bëjnë ushtrime të formimit dhe zgjatje të muskujve. - Të shpjegohen njësia e re mësimore nga ana e mësuesit/es. Hapi i dytë: Të demonstron goditja <i>backhand</i> në lojën e tenisit nga mësuesi/ja. - Nxënësit/et të vendosur në kolonë njëri pas tjetrit, në dy grupe në të anët e fushave, pas vijave të shërbimit dhe të gjuajnë në anën tjetër të fushës duke përdorur <i>backhand</i>. - Nxënësit/et të vendosen në çift, dhe të luajnë në mes vetë duke përdorur gjuajtjen <i>backhand</i> pa gjuajtje me forcë dhe shpejtësi. - Të kontrollojnë qëndrimin e tyre dhe të kujdesen për gjuajtjen <i>backhand</i>.			

- Përsëritje e ushtrimit përmes lojës në gjysmën e fushës, duke u ndërruar pas çdo 2 minutave me nxënësin tjetër.

Hapi i tretë:

- Diskutim rreth orës mësimore dhe gabimet të cilat janë bërë gjatë mësimit.

DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR

Të përcjellin kampionatet e rëndësishme në tenis përmes *TV* ose *Youtube*.

REFLEKTIM PËR RRJEDHËN E ORËS MËSIMORE

Nxënësit/et bëjnë vetëvlerësim.

ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE			
Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti	Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti	Shkalla e kurrikulës: III	Klasa: VII
Tema: Rregullat e përgjithshme dhe elementet tekniko-taktike të sporteve kolektive dhe individuale.		Rezultati i të nxënit të temës: Demonstron shkathtësi gjatë ushtrimit të teknikave në disiplina sportive (atletikë, gjimnastikë, sportet luftarake etj.) duke përforcuar shkathtësitë psiko-fizike individuale dhe kolektive me kombinime lëvizore, si dhe përfshirje të formave të ndryshme të lëvizjes.	
Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara): I. 1, 3, 6; III. 3, 6, 8; V. 4, 10; VI. 3, 5, 6.			
Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara): Përshkruan dhe liston rregullat elementare të sporteve të ndryshme kolektive dhe individuale, si dhe demonstron shkathtësi gjatë ushtrimit të elementeve teknike në sporte kolektive dhe individuale.			
ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE			
Njësia mësimore: Gjuajtja <i>volley</i> në lojën e tenisit			
Fjalët kyçe: Gjuajtje, <i>volley</i> , qëndrim, lëvizje, topi.			
Rezultati/et e të nxënit për orën mësimore Nxënësi/ja: - Shpjegon rregullat e përgjithshme dhe demonstron shkathtësi në realizimin e elementeve teknike dhe taktike në sporte individuale: <i>volley</i> etj. Kriteret e suksesit: - Nxënësit/et demonstrojnë dhe përvetësojnë gjuajtjen <i>volley</i>.			
Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Libri, rrjeta, fusha e tenisit, raketat, topi.			
Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore: Gjuhë dhe komunikim, Biologji, Fizikë.			
PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE			
Hapi i parë: - Nxënësit/et bëjnë ushtrime të formimit dhe zgjatje të muskujve. - Të shpjegohen njësia e re mësimore nga ana e mësuesit/es. Hapi i dytë: Të demonstron gjuajtja <i>volley</i> në lojën e tenisit nga mësuesi/ja. - Nxënësit/et me raketa dhe topin në duar të shpërndarë në palestër përball murit në një largësi prej 2 metra. Të fillojnë gjuajtjen <i>volley</i> në mur duke u fokusuar në teknikën e gjuajtjes <i>volley</i>. - Nxënësit/et në kolonë njëri pas tjetrit të ndarë në dy grupe në të dy fushat e tenisit. Të ekzekutojnë gjuajtjen <i>volley</i> pa ndërprerë njëri pas tjetrit, (pasi që të ekzekuton gjuajtjen nxënësi/ja të kalojë nga ana e djathtë mbrapa në fund të kolonës dhe të pres radhën për gjuajtjen tjetër), - Të bëjnë lojë në çifte duke përdorur të gjitha teknikat e mësuara nga sporti i tenisit.			

Hapi i tretë:

- Diskutim rreth orës mësimore dhe gabimet të cilat janë bërë gjatë mësimit.

DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR

Të përcjellin kampionatet e rëndësishme në volejboll përmes *TV* ose *Youtube*.

REFLEKTIM PËR RRJEDHËN E ORËS MËSIMORE

Nxënësit/et bëjnë vetëvlerësim.

ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE			
Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti	Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti	Shkalla e kurrikulës: III	Klasa: VII
Tema: Rregullat e përgjithshme dhe elementet tekniko-taktike të sporteve kolektive dhe individuale.		Rezultati i të nxënësve të temës: Demonstron shkathtësi gjatë ushtrimit të teknikave në disiplina sportive (atletikë, gjimnastikë, sportet luftarake etj.) duke përfunduar shkathtësitë psiko-fizike individuale dhe kolektive me kombinime lëvizore, si dhe përfshirje të formave të ndryshme të lëvizjes.	
Rezultatet e të nxënësve për kompetencat kryesore të shkollës (të synuara): I. 1, 3, 6; III. 3, 6, 8; V. 4, 10; VI. 3, 5, 6.			
Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara): Përshkruan dhe liston rregullat elementare të sporteve të ndryshme kolektive dhe individuale, si dhe demonstron shkathtësi gjatë ushtrimit të elementeve teknike në sporte kolektive dhe individuale.			
ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE			
Njësia mësimore: Shërbimi në lojën e tenisit			
Fjalët kyçe: Shërbim, lojë, pozicion, lëvizje, topi. .			
Rezultati/et e të nxënësve për orën mësimore Nxënësi/ja: - Shpjegon rregullat e përgjithshme dhe demonstron shkathtësi në realizimin e elementeve teknike dhe taktike në sporte individuale: tenis etj. Kriteret e suksesit: - Nxënësit/et demonstrojnë dhe përvetësojnë shërbimin në tenis.			
Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Libri, rrjeta, fusha e tenisit, raketat, topi.			
Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore: Gjuhë dhe komunikim, Biologji, Fizikë.			
PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE			
Hapi i parë: - Nxënësit/et bëjnë ushtrime të formimit dhe zgjatje të muskujve. - Të shpjegohen njësia e re mësimore nga ana e mësuesit/es. Hapi i dytë: Të demonstrohen shërbimi në lojën e tenisit nga mësuesi/ja. - Nxënësit/et në rresht njëri pas tjetrit të ndarë në dy grupe në të dy anët e fushës. Nxënësit/et kapin topin në dorën e majtë (për djathtakët dhe e kundërta për majtakët), ndërsa raketën në dorën punuese, të fillojnë shërbimin me radhë duke e përqendruar vëmendjen në teknikën e tyre të këmbëve dhe në qëllimin e tyre, duke u përpjekur për të goditur topin me një shërbim me shpejtësi dhe presion. - Të përsëritet ushtrimi por me objektiv të caktuar, dhe të analizohet nga ana e mësuesit/es duke e ndihmuar nxënësin që në vazhdimësi të përmirësojë teknikën e shërbimit,			

- Nxënësit/et të bëjnë lojë në mes vete duke filluar nga shërbimi dhe duke përdorur të gjitha elementet teknike të mësuara dhe duke iu përmbajtur rregullave. Pasi të humbë pikën njëri nga nxënësit/et të kalojë nxënësi/ja tjetër dhe në këtë mënyrë të dalë edhe fituesi/ja i/e lojës.

Hapi i tretë:

- Diskutim rreth orës mësimore dhe gabimet të cilat janë bërë gjatë mësimit.

DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR

Të përcjellin kampionatet e rëndësishme në tenis përmes *TV* ose *Youtube*.

REFLEKTIM PËR RRJEDHËN E ORËS MËSIMORE

Nxënësit/et bëjnë vetëvlerësim.

ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE			
Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti	Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti	Shkalla e kurrikulës: III	Klasa: VII
Tema: Rregullat e përgjithshme dhe elementet tekniko-taktike të sporteve kolektive dhe individuale.		Rezultati i të nxënit të temës: Demonstron shkathtësi gjatë ushtrimit të teknikave në disiplina sportive (atletikë, gjimnastikë, sportet luftarake etj.) duke përfunduar shkathtësitë psiko-fizike individuale dhe kolektive me kombinime lëvizore, si dhe përfshirje të formave të ndryshme të lëvizjes.	
Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara): I. 1, 3, 6; III. 3, 6, 8; V. 4, 10; VI. 3, 5, 6.			
Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara): Përshkruan dhe liston rregullat elementare të sporteve të ndryshme kolektive dhe individuale, si dhe demonstron shkathtësi gjatë ushtrimit të elementeve teknike në sporte kolektive dhe individuale.			
ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE			
Njësia mësimore: Qëndrimet në lojën e badmintonit.			
Fjalët kyçe: Qëndrim, lojë, raketë, flutur, fusha.			
Rezultati/et e të nxënit për orën mësimore Nxënësi/ja: - Shpjegon rregullat e përgjithshme dhe demonstron shkathtësi në realizimin e elementeve teknike dhe taktike në sporte individuale: badminton etj. Kriteret e suksesit: - Nxënësit/et demonstrojnë dhe përvetësojnë qëndrimet në lojën e badmintonit.			
Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Libri, rrjeta, fusha, raketat dhe fluturat.			
Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore: Gjuhë dhe komunikim, Biologji, Fizikë.			
PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE			
Hapi i parë: - Nxënësit/et bëjnë vrapime dhe ushtrime të formimit për nxehjen e trupit. - Të shpjegohen njësia e re mësimore nga ana e mësuesit/es. Hapi i dytë: Të demonstrohen qëndrimet në lojën e badmintonit nga ana e mësuesit/es. Nxënësit/et në çifte: - Njëri nxënës mban fluturën ndërsa tjetri të mundohet ta kapë (gjithashtu të ndërrohen rolet). - Nxënësit/et me raketë në dorën punuese me kapje të plotë, ndërsa në dorën tjetër të mbajë fluturën. Ta hedhë fluturën nga vetja derisa flutura t'i bjerë në tokë. - Nxënësit/et në çifte duke ia hedhin fluturën njëri-tjetrit (përqendrimi në mbajtjen e fluturës dhe raketës). - Një lojë në çifte me të gjitha rregullat (qëllimi mbajtja e fluturës dhe raketës).			

Hapi i tretë:

- Diskutim rreth orës mësimore dhe gabimet të cilat janë bërë gjatë mësimit.

DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR

Të përcjellin kampionatet e rëndësishme në badminton përmes *TV* ose *Youtube*.

REFLEKTIM PËR RRJEDHËN E ORËS MËSIMORE

Nxënësit/et bëjnë vetëvlerësim.

ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE			
Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti	Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti	Shkalla e kurrikulës: III	Klasa: VII
Tema: Rregullat e përgjithshme dhe elementet tekniko-taktike të sporteve kolektive dhe individuale.		Rezultati i të nxënit të temës: Demonstron shkathtësi gjatë ushtrimit të teknikave në disiplina sportive (atletikë, gjimnastikë, sportet luftarake etj.) duke përfunduar shkathtësitë psiko-fizike individuale dhe kolektive me kombinime lëvizore, si dhe përfshirje të formave të ndryshme të lëvizjes.	
Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara): I. 1, 3, 6; III. 3, 6, 8; V. 4, 10; VI. 3, 5, 6.			
Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara): Përshkruan dhe liston rregullat elementare të sporteve të ndryshme kolektive dhe individuale, si dhe demonstron shkathtësi gjatë ushtrimit të elementeve teknike në sporte kolektive dhe individuale.			
ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE			
Njësia mësimore: Mbajtja e fluturës dhe raketës në badminton			
Fjalët kyçe: Rrjeta, qëndrim, lojë, raketë, flutur, fusha.			
Rezultati/et e të nxënit për orën mësimore Nxënësi/ja: - Shpjegon rregullat e përgjithshme dhe demonstron shkathtësi në realizimin e elementeve teknike dhe taktike në sporte individuale: badminton etj. Kriteret e suksesit: - Nxënësit/et demonstrojnë dhe përvetësojnë mbajtjen e fluturës dhe raketës në lojën e badmintonit.			
Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Libri, rrjeta, fusha, raketat dhe fluturat.			
Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore: Gjuhë dhe komunikim, Biologji, Fizikë.			
PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE			
Hapi i parë: - Nxënësit/et bëjnë vrapime dhe ushtrime të formimit për nxehjen e trupit. - Të shpjegohen njësia e re mësimore nga ana e mësuesit/es. Hapi i dytë: Të demonstron mbajtja e raketës dhe fluturës në lojën e badmintonit nga ana e mësuesit/es. - Njëri nxënës mban fluturën ndërsa tjetri të mundohet ta kapë (gjithashtu të ndërrohen rolet). - Nxënësit/et me raketë në dorën punuese me kapje të plotë, ndërsa në dorën tjetër të mbajë fluturën. Ta hedhë fluturën nga vetja derisa flutura t'i bjerë në tokë. - Nxënësit/et në çifte duke ia hedhin fluturën njëri-tjetrit (përqendrimi në mbajtjen e fluturës dhe raketës). - Një lojë në çifte me të gjitha rregullat (qëllimi mbajtja e fluturës dhe raketës).			

Hapi i tretë:

- Diskutim rreth orës mësimore dhe gabimet të cilat janë bërë gjatë mësimit.

DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR

Të përcjellin kampionatet e rëndësishme në badminton përmes *TV* ose *Youtube*.

REFLEKTIM PËR RRJEDHËN E ORËS MËSIMORE

Nxënësit/et bëjnë vetëvlerësim.

ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE			
Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti	Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti	Shkalla e kurrikulës: III	Klasa: VII
Tema: Rregullat e përgjithshme dhe elementet tekniko-taktike të sporteve kolektive dhe individuale.		Rezultati i të nxënit të temës: Demonstron shkathtësi gjatë ushtrimit të teknikave në disiplina sportive (atletikë, gjimnastikë, sportet luftarake etj.) duke përfunduar shkathtësitë psiko-fizike individuale dhe kolektive me kombinime lëvizore, si dhe përfshirje të formave të ndryshme të lëvizjes.	
Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara): I. 1, 3, 6; III. 3, 6, 8; V. 4, 10; VI. 3, 5, 6.			
Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara): Përshkruan dhe liston rregullat elementare të sporteve të ndryshme kolektive dhe individuale, si dhe demonstron shkathtësi gjatë ushtrimit të elementeve teknike në sporte kolektive dhe individuale.			
ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE			
Njësia mësimore: Sulmi në badminton			
Fjalët kyçe: Sulm, vija, lojë, raketë, flutur, fusha.			
Rezultati/et e të nxënit për orën mësimore Nxënësi/ja: - Shpjegon rregullat e përgjithshme dhe demonstron shkathtësi në realizimin e elementeve teknike dhe taktike në sporte individuale: badminton etj. Kriteret e suksesit: - Nxënësit/et demonstrojnë dhe përvetësojnë sulmin në lojën e badmintonit.			
Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Libri, rrjeta, fusha, raketat dhe fluturat.			
Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore: Gjuhë dhe komunikim, Biologji, Fizikë.			
PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE			
Hapi i parë: - Nxënësit/et bëjnë vrapime dhe ushtrime të formimit për nxehtjen e trupit. - Të shpjegohen njësia e re mësimore nga ana e mësuesit/es. Hapi i dytë: Të demonstron sulmi në lojën e badmintonit nga ana e mësuesit/es. Nxënësit/et në çifte: - Nxënësit/et përballë njëri-tjetrit në çift, duke bërë lojë në mes vete duke përdorur kthime të ndryshme të fluturës, shtrirjes së dorës. - Nxënësit/et në çift, punojnë duke ndryshuar pozicionin në fushë. - Nxënësit/et në çift duke përdorur shpejtësinë e sulmit me reagime të shpejta. - Nxënësit/et në fund të vijave fundore në kolonë njëri pas tjetrit, mësuesi/ja e hedh topin në fushë ndërsa nxënësi/ja në vrapim e sipër sulmon në fushën e kundërshtarit.			

- Nxënësit/et në këndet e fushës në dy grupe, fillojnë lojën derisa njërit e humbë pikën, pas kësaj vjen nxënësi/ja tjetër.

Hapi i tretë:

- Diskutim rreth orës mësimore dhe gabimet të cilat janë bërë gjatë mëimit.

DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR

Të përcjellin kampionatet e rëndësishme në badminton përmes *TV* ose *Youtube*.

REFLEKTIM PËR RRJEDHËN E ORËS MËSIMORE

Nxënësit/et bëjnë vetëvlerësim.

ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE			
Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti	Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti	Shkalla e kurrikulës: III	Klasa: VII
Tema: Rregullat e përgjithshme dhe elementet tekniko-taktike të sporteve kolektive dhe individuale.		Rezultati i të nxënit të temës: Demonstron shkathtësi gjatë ushtrimit të teknikave në disiplina sportive (atletikë, gjimnastikë, sportet luftarake etj.) duke përfunduar shkathtësitë psiko-fizike individuale dhe kolektive me kombinime lëvizore, si dhe përfshirje të formave të ndryshme të lëvizjes.	
Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara): I. 1, 3, 6; III. 3, 6, 8; V. 4, 10; VI. 3, 5, 6.			
Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara): Përshkruan dhe liston rregullat elementare të sporteve të ndryshme kolektive dhe individuale, si dhe demonstron shkathtësi gjatë ushtrimit të elementeve teknike në sporte kolektive dhe individuale.			
ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE			
Njësia mësimore: Shërbimi <i>forehand</i> (me të brendshmen)			
Fjalët kyçe: Shërbim, <i>forehand</i> , lojë, raketë			
Rezultati/et e të nxënit për orën mësimore Nxënësi/ja: - Shpjegon rregullat e përgjithshme dhe demonstron shkathtësi në realizimin e elementeve teknike dhe taktike në sporte individuale: badminton etj. Kriteret e suksesit: - Nxënësit/et demonstrojnë dhe përvetësojnë shërbimin <i>forehand</i> në lojën e badmintonit.			
Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Libri, rrjeta, fusha, raketat dhe fluturat.			
Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore: Gjuhë dhe komunikim, Biologji, Fizikë.			
PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE			
Hapi i parë: - Nxënësit/et bëjnë vrapime dhe ushtrime të formimit për nxehjen e trupit. - Të shpjegohen njësia e re mësimore nga ana e mësuesit/es. Hapi i dytë: Të demonstron shërbimin <i>forehand</i> në lojën e badmintonit nga ana e mësuesit/es. - Nxënësit/et në zonën e shërbimit të ndarë në dy grupe dhe në kolonë njëri pas tjetrit. - Secili nxënës me radhë të ekzekutojë shërbimin <i>forehand</i> në badminton njëri pas tjetrit me radhë disa herë (të vendosë mësuesi/ja për numrin e përsëritjeve). - Nxënësit/et të fillojnë lojën nga shërbimi <i>forehand</i>. - Pas humbjes së pikës, të kalojë menjëherë nxënësi/ja tjetër.			

Hapi i tretë:

- Diskutim rreth orës mësimore dhe gabimet të cilat janë bërë gjatë mësimit.

DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR

Të përcjellin kampionatet e rëndësishme në badminton përmes *TV* ose *Youtube*.

REFLEKTIM PËR RRJEDHËN E ORËS MËSIMORE

Nxënësit/et bëjnë vetëvlerësim.

ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE			
Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti	Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti	Shkalla e kurrikulës: III	Klasa: VII
Tema: Rregullat e përgjithshme dhe elementet tekniko-taktike të sporteve kolektive dhe individuale.		Rezultati i të nxënit të temës: Demonstron shkathtësi gjatë ushtrimit të teknikave në disiplina sportive (atletikë, gjimnastikë, sportet luftarake etj.) duke përforcuar shkathtësitë psiko-fizike individuale dhe kolektive me kombinime lëvizore, si dhe përfshirje të formave të ndryshme të lëvizjes.	
Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara): I. 1, 3, 6; III. 3, 6, 8; V. 4, 10; VI. 3, 5, 6.			
Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara): Përshkruan dhe liston rregullat elementare të sporteve të ndryshme kolektive dhe individuale, si dhe demonst- ron shkathtësi gjatë ushtrimit të elementeve teknike në sporte kolektive dhe individuale.			
ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE			
Njësia mësimore: Shërbimi <i>backhand</i> (me të jashtmen)			
Fjalët kyçe: Shërbim, <i>backhand</i> , lojë, raketë, flutur, fusha.			
Rezultati/et e të nxënit për orën mësimore Nxënësi/ja: - Shpjegon rregullat e përgjithshme dhe demonstron shkathtësi në realizimin e elementeve teknike dhe taktike në sporte individuale: badminton etj. Kriteret e suksesit: - Nxënësit/et demonstrojnë dhe përvetësojnë shërbimin <i>backhand</i> në lojën e badmintonit.			
Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Libri, rrjeta, fusha, raketat dhe fluturat.			
Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore: Gjuhë dhe komunikim, Biologji, Fizikë.			
PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE			
Hapi i parë: - Nxënësit/et bëjnë vrapime dhe ushtrime të formimit për nxehtjen e trupit. - Të shpjegohen njësia e re mësimore nga ana e mësuesit/es. Hapi i dytë: Të demonstron shërbimin <i>backhand</i> në lojën e badmintonit nga ana e mësuesit/es. - Nxënësit/et në çift në të dy anët e fushës të praktikojnë shërbimin backhand në mes tyre, duke e kontrolluar njëri-tjetrin në realizimin e shërbimit. - Nxënësit/et në zonën e shërbimit të ndarë në dy grupe dhe në kolonë njëri pas tjetrit. - Çdo nxënës do të ekzekutojë shërbimin backhand në badminton njëri pas tjetrit me radhë disa herë (të vendosë mësuesi/ja për numrin e përsëritjeve). - Nxënësit/et të fillojnë lojë nga shërbimi forehand duke i kushtuar rëndësi qëllimit të ushtrimit si pozicioni i këmbëve, krahëve dhe trupit.			

- Pas humbjes së pikës, të kalojë menjëherë nxënësi/ja tjetër.

Hapi i tretë:

- Diskutim rreth orës mësimore dhe gabimet të cilat janë bërë gjatë mësimit.

DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR

Të përcjellin kampionatet e rëndësishme në badminton përmes *TV* ose *Youtube*.

REFLEKTIM PËR RRJEDHËN E ORËS MËSIMORE

Nxënësit/et bëjnë vetëvlerësim.

REFERENCA

- Kurrikula bërthamë e arsimit të mesëm të ulët të Kosovës (klasa VI, VII, VIII dhe IX) (e rishikuar), gusht 2016.
- Kurrikulat lëndore/programet mësimore, *Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti 7*, Prishtinë 2018.
- Rregullat e lojës së futbollit, Federata e Futbollit e Kosovës.
- *Volejbolli në rërë*, Enver Tahiraj, Prishtinë, 2011.
- *The FIBA Official Basketball Rules Changes*.
- <https://www.masterclass.com/articles/a-guide-to-competitiveartistic-gymnastics>
- <https://www.bbc.co.uk/bitesize/guides/z377tyc/revision/1>
- Tipologji e trafikimit të fëmijëve në Shqipëri, OSCE.
- *Strategjia për mbrojtjen e mjedisit 2013-2022*, Prishtinë, 2013.
- <https://www.sciencebuddies.org/stem-activities/enzymaticbrowning?from=YouTube>