**PLANI MËSIMOR**

**EDUKATË FIZIKE, SPORTET DHE SHËNDETI 7**

**BOTIME PEGI**

**KOSOVË**

**PLANI VJETOR: 2023-2024**

**Fusha e kurrikulës: Edukatë Fizike, Sportet dhe Shëndeti Klasa: VII**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lëndët e fushës kurrikulare** | **TEMAT MËSIMORE TË SHPËRNDARA GJATË MUAJVE** | | | | | | **Kontributi në rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës** |
| **GJYSMËVJETORI I** | | **GJYSMËVJETORI II** | | | |
| **Shtator-tetor**  **16 orë** | **Nëntor-dhjetor**  **(14 orë)** | **Janar-shkurt**  **(12 orë)** | **Mars-prill (java parë)**  **12 orë** | **Prill-maj**  **(13 orë)** | **Qershor**  **(5 orë)** |
| **Edukatë Fizike, Sportet dhe Shëndeti** | 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 | 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 | TEMA 5  Të ushqyerit e shëndetshëm  TEMA 6 Substancat që krijojnë varësi  TEMA 7 Aktivitetet fizike në natyrë dhe rëndësia e mjedisit | I. Komunikues efektiv  I. 1, 3, 6.  II. Mendimtar kreativ  II.1, 3, ,6.  III. Nxënës i suksesshëm  III.3, 4, 5, 6, 7, 8.  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 Shëndeti 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/ave:**

**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.

**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.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 forma të ndryshme të 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 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 shkathtësi motorike gjate testeve motorike dhe i krahason rezultatet e arritura me rezultatet paraprake.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Temat mësimore** | **Rezultatet e të nxënit për tema mësimore** | **Njësitë**  **mësimore** | **Koha mësimore (orë mësimore)** | **Metodologjia e mësimdhënies** | **Metodologjia e vlerësimit** | **Ndërlidhja me lëndë tjera mësimore, me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore** | **Burimet** |
| **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** | 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  *Demonstron shkathtësi gjatë ushtrimit të teknikave në disiplina sportive (atletikë, gjimnastikë, sportet luftarake etj.) duke përforcuar shkathtësitë psiko-fizike individualë 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 ne sportet kolektive. | 1. Ndikimi i sportit dhe aktivitetit fizik në shëndetin e njeriut 2. Kontrolli i karakteristikave 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 pranimi 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 shkollorë dhe tenis 12. Pasimi dhe pranimi 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 | 16 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 veprime individuale.  Me pikë për grupin me të mirë gjate lojës apo garës,  Me pikë për skemat lëvizore të vrapimeve të ndryshme. | Gjuhë dhe komunikim,  Biologji,  Fizikë. | Teksti shkollor “Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti 7”  www.humancinetic.com |

**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 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.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 demonstron shkathtësi në realizimin e elementeve teknike dhe taktike në basketboll.
* Shpjegon rregullat e përgjithshme dhe demonstron shkathtësi në realizimin e elementeve teknike dhe taktike në volejboll.
* Shpjegon rregullat e përgjithshme dhe demonstron shkathtësi në realizimin e elementeve teknike dhe taktike në futboll.
* Shpjegon rregullat e përgjithshme dhe demonstron shkathtësi në realizimin e elementeve teknike dhe taktike në hendboll.
* Shpjegon rregullat e përgjithshme dhe demonstron shkathtësi në realizimin e elementeve teknike dhe taktike në sporte individuale: pingpong, tenis, badminton etj.
* Shpjegon rregullat e përgjithshme dhe demonstron shkathtësi në realizimin e elementeve teknike dhe taktike në not.
* Shpjegon rregullat e përgjithshme dhe demonstron shkathtësi në realizimin e elementeve teknike dhe taktike në skijim.
* Shpjegon rregullat e përgjithshme dhe demonstron 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 tjera mësimore, me çështjet 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 shkathtësi gjatë ushtrimit të elementeve teknike ne sportet kolektive. | 1. Driblimi në hendboll 2. -Pasimi dhe lëvizjet mashtruese në hendboll 3. -Gjuajtja në portë 4. -Bllokimi ne hendboll 5. -Portieri ne 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 meforehend (me të brendshmen) në Pingpong 14. Gjuajtja mebackhand (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 mësimorë (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 gjate 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. Humancinetic.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 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. 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 demonstron shkathtësi në realizimin e elementeve teknike dhe taktike në basketboll.
* Shpjegon rregullat e përgjithshme dhe demonstron shkathtësi në realizimin e elementeve teknike dhe taktike në volejboll.
* Shpjegon rregullat e përgjithshme dhe demonstron shkathtësi në realizimin e elementeve teknike dhe taktike në futboll.
* Shpjegon rregullat e përgjithshme dhe demonstron shkathtësi në realizimin e elementeve teknike dhe taktike në hendboll.
* Shpjegon rregullat e përgjithshme dhe demonstron shkathtësi në realizimin e elementeve teknike dhe taktike në sporte individuale: pingpong, tenis, badminton etj.
* Shpjegon rregullat e përgjithshme dhe demonstron shkathtësi në realizimin e elementeve teknike dhe taktike në not.
* Shpjegon rregullat e përgjithshme dhe demonstron shkathtësi në realizimin e elementeve teknike dhe taktike në skijim.
* Shpjegon rregullat e përgjithshme dhe demonstron 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 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 shkathtësi gjatë ushtrimit të elementeve teknike ne sportet kolektive. * Demonstron shkathtësi gjatë ushtrimit të teknikave në disiplina sportive (atletikë, gjimnastikë, sportet luftarake etj.) duke përforcuar shkathtësitë psiko-fizike individualë dhe kolektive me kombinime lëvizore dhe përfshirje të formave të ndryshme të lëvizjes***.*** | 1. Kapja e topit në tenis 2. Qëndrimet dhe përqendrimi në tenis 3. Goditja *forehend* në tenis 4. Goditja backhand në tenis 5. Gjuajtja *volley* në lojën e tenisit 6. Shërbimi në lojën e tenisit 7. Qëndrimet në lojën e badmintonit 8. Mbajtja e fluturës dhe reketit në badminton 9. Sulmi në badminton 10. Shërbimi i ulët dhe i shpejtë në badminton 11. Shërbimi *forehand* (me të brendshmen) 12. Shërbimi *backhand* (me të jashtmen) | 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 mësimorë (listë kontrolli),  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 dhe teknikave sportive të ndryshme. | Gjuhë dhe komunikim, Biologji,  Fizikë. | Teksti shkollor “Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti 7”  www. Humancinetic.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/ave:**

**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.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:**

Nxënësi/ja:

• Shpjegon rregullat e përgjithshme dhe demonstron shkathtësi në realizimin e elementeve teknike dhe taktike në basketboll.

• Shpjegon rregullat e përgjithshme dhe demonstron shkathtësi në realizimin e elementeve teknike dhe taktike në volejboll.

• Shpjegon rregullat e përgjithshme dhe demonstron shkathtësi në realizimin e elementeve teknike dhe taktike në futboll.

• Shpjegon rregullat e përgjithshme dhe demonstron shkathtësi në realizimin e elementeve teknike dhe taktike në hendboll.

• Shpjegon rregullat e përgjithshme dhe demonstron shkathtësi në realizimin e elementeve teknike dhe taktike në sporte individuale: pingpong, tenis, badminton etj.

• Shpjegon rregullat e përgjithshme dhe demonstron shkathtësi në realizimin e elementeve teknike dhe taktike në not.

• Shpjegon rregullat e përgjithshme dhe demonstron shkathtësi në realizimin e elementeve teknike dhe taktike në skijim.

• Shpjegon rregullat e përgjithshme dhe demonstron 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 tjera mësimore, me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore** | **Burimet** |
| 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 përforcuar shkathtësitë psiko-fizike individualë 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 sllallomi (gjarpërimi) 5. Qëndrimet në xhudo 6. Kapjet - *Kumi kate* 7. Hedhja (*Nage-waza*) ne xhudo 8. Hedhja Ogoshi dhe harai goshi në xhudo 9. Hedhja *Uchi-mata* dhe *Seoi-nage* në xhudo 10. Goditja *Mae geri në karate* 11. Goditja *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 mësimorë (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. Humancinetic.com |

**PLANI DYMUJOR**

**PRILL-MAJ**

**Fusha e kurrikulës:** **Edukatë fizike, Sportet dhe Shëndeti Lënda mësimore:** **Edukatë fizike, Sportet dhe Shëndeti 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 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.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 demonstron shkathtësi në realizimin e elementeve teknike dhe taktike në basketboll.
  + Shpjegon rregullat e përgjithshme dhe demonstron shkathtësi në realizimin e elementeve teknike dhe taktike në volejboll.
  + Shpjegon rregullat e përgjithshme dhe demonstron shkathtësi në realizimin e elementeve teknike dhe taktike në futboll.
  + Shpjegon rregullat e përgjithshme dhe demonstron shkathtësi në realizimin e elementeve teknike dhe taktike në hendboll.
  + Shpjegon rregullat e përgjithshme dhe demonstron shkathtësi në realizimin e elementeve teknike dhe taktike në sporte individuale: pingpong, tenis, badminton etj.
  + Shpjegon rregullat e përgjithshme dhe demonstron shkathtësi në realizimin e elementeve teknike dhe taktike në not.
  + Shpjegon rregullat e përgjithshme dhe demonstron shkathtësi në realizimin e elementeve teknike dhe taktike në skijim.
  + Shpjegon rregullat e përgjithshme dhe demonstron shkathtësi në realizimin e elementeve teknike dhe taktike në sportet luftarake.
* Përshkruan disiplinat e atletikës.
* Demonstron shkathtësi për realizimin e teknikave në disiplina të ndryshme në atletike.
* Shpjegon disiplinat e gjimnastikës sportive dhe ritmike.
* Demonstron 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 tjera mësimore, me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore** | **Burimet** |
| * Atletika dhe gjimnastika sportive, ritmike * Të ushqyerit e shëndetshëm | Demonstron shkathtësi gjatë ushtrimit të teknikave në disiplina sportive (atletikë, gjimnastikë, sportet luftarake etj.) duke përforcuar shkathtësitë psiko-fizike individualë 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 ne sportet kolektive.  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. 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 gjimnastikore 9. Trau gjimnastikor 10. Ecja gjimnastikore 11. Elemente gjimnastikore me litarë 12. Elemente gjimnastikore 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 di – Diskutim për njohuritë paraprake | Përshkrim gojor të lëvizjeve që duhet përmirësuar.  Pjesëmarrja aktive gjatë orës mësimorë (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 mësimorë 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 MUJOR**

**QERSHOR**

**Fusha e kurrikulës:** **Edukatë fizike, Sportet dhe Shëndeti Lënda mësimore:** **Edukatë fizike, Sportet dhe Shëndeti 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 tjera mësimore, me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore** | **Burimet** |
| -Të ushqyerit e shëndetshëm  -Substancat që krijojnë varësi  -Aktivitetet 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***.*** | - Ushqimet që ndikojnë pozitivisht në shëndetin e njeriut  - Ushqimet që nuk duhet të konsumuar  - Pasojat nga substancat helmuese (narkotike)  - Aktiviteti fizik në natyrë- joga  - 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 mësimorë (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 mësimorë • Me zgjedhjen e nxënësve më të shpejt gjatë ekzekutimit të lëvizjeve  Me kompozim ushtrimesh fizike dhe me pikë | Gjuhë dhe komunikim, Biologji,  Edukatë qytetare. | Teksti shkollor “Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti 7”  www. Humankinetic.com |