

REPUBLIKA E SHQIPËRISË

**SHKOLLA E MESME E PËRGJITHSHME “ÇAJUPI” TIRANË**

**PLANI MËSIMOR VJETOR KLASA X**

**FUSHA: EDUKIM FIZIK SPORTE DHE SHËNDET LËNDA: EDUKIM FIZIK SPORTE DHE SHËNDET**

**VITI SHKOLLOR: 2021-2022**

**MËSUES/ E: DREJTOR/ E:**

**DR/DEPARTAMENTIT:**

**PËRMBAJTJA**

**I. PLANI MËSIMOR VJETOR SINTETIK II.PLANI MËSIMOR VJETOR ANALITIK**

1. **REZULTATET E TË NXËNIT SIPAS KOMPETENCAVE KYÇE/FUSHËS**
2. **.PLANIFIKIMI 3 – MUJOR ME REZULTATET E TË NXËNIT SIPAS KOMPETENCAVE TË FUSHËS 1.PERIUDHA SHTATOR-DHJETOR**
3. **PERIUDHA JANAR-MARS**
4. **PERIUDHA PRILL-QERSHOR**
   1. **PLANI MËSIMOR VJETOR SINTETIK**

**SHKOLLA : KLASA X**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| TEMATIKAT | SHPËRNDARJA E PËRMBAJTJES LËNDORE | | |
| Shtator-Dhjetor  (Periudha e parë) | Janar-Mars  (Periudha e dytë) | Prill-Qershor  (Periudha e tretë) |
| Edukim nëpërmjet  Veprimtarive fizike | Lojëra lëvizore popullore 5 orë  Atletikë 4orë  Gjimnastikë 7 orë  Matje antropometrike 2 orë | Lojëra lëvizore popullore 2 orë  Gjimnastikë 4 orë | Lojëra lëvizore popullore 4 orë  Atletikë 6 orë  Gjimnastikë 3 orë |
| Veprimtarive sportive | Basketboll 10 orë | Basketboll 4 orë Hendboll 8 orë  Volejboll 8 orë | Futboll 8 orë  Opsionale 4 orë |
| Edukim në shërbim të  shëndetit, mirëqenies dhe komunitetit | 5 orë | 7orë | 8 orë |
| Projekt kurrikular | 2 orë | 2 orë | 2 orë |
| Test tremujori | 1 orë ( lojëra sportive) | 1 orë ( gjimnastikë) | 1 orë( gjimnastikë) |
| Totali | 36 orë | 36 orë | 36 orë |

* 1. PLANI MËSIMOR VJETOR ANALITIK

FUSHA: Edukim fizik sporte dhe shëndet LËNDA: Edukim fizik sporte dhe shëndet

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Shpërndarja e përmbajtjes së lëndës** | | |
|  | Shtator – Dhjetor 36 orë | Janar–Mars 36 orë | Prill–Qershor 36 orë |
| 1 | Matjet antropometrike | Adoleshenca, raporti me bashkëmoshatarët (miqësia dhe shoqëria në sport) | Marshim në natyrë |
| 2 | Matjet antropometrike | Situata sulmuese me numër të ndryshëm lojtarësh: 1x2, 2x3, 3x2 (sipas mundësive) | Marshim në natyrë |
| 3 | “Edukimi fizik, sportet dhe shëndeti” si  komponent i Fitnesit | Hobet dhe angazhimi aktiv rekreativ i kohës së  lirë, kontribut për një karriere të suksesshme | Lojë lëvizore “Cirkuit gjimnastikor” |
| 4 | Lojë lëvizore “Cirkuit gjimnastikor” | Situata sulmuese me numër të ndryshëm lojtarësh: 1x2, 2x3, 3x2 (sipas mundësive) | Lojë lëvizore “Stafetë me kapërcim kaluçi” |
| 5 | Ushtrime për zhvillimin e fleksibilitetit dinamik | Zotërimi i topit në tabelë në sulm dhe në mbrojtje, sulmi i shpejtë | Vlera e edukimit fizik e sportit |
| 6 | Ndryshimet e qarkullimit të gjakut gjatë një veprimtarie fizike | Bashkëpunimi në grup ndihmon në arritjen e  qëllimeve në sport | Ushqehuni shëndetshëm në adoleshencë |
| 7 | Ushtrime për zhvillimin e fleksibilitetit dinamik | Veprime taktike të sulmit dhe të mbrojtjes | Pasimi dhe ndalimi i topit me dyja këmbët në vend dhe në lëvizje |
| 8 | Lojë lëvizore “Cirkuit gjimnastikor” | Gjimnastikë e përgjithshme bazuar në elementë akrobatik | Strapot. Rikuperimi i nyjeve pas dëmtimit, me  anë të ushtrimeve |
| 9 | Lojë lëvizore “Stafetë me kapërcim kaluçi” | Gjimnastikë. Ushtrime të rreshtimit dhe  rregullimit | Driblimi me top, gjuajtja në portë |
| 10 | Vrapime shpejtësie 30 dhe 50m | Pasimi dhe pritja e topit me të dyja duart, në vend dhe në lëvizje | Pasimi dhe ndalimi i topit me dyja këmbët, në vend dhe në lëvizje |
| 11 | Lojë lëvizore “Cirkuit gjimnastikor” | Projekt ndërkurrikular. Temë e sygjeruar. Skolioza dhe korrektimi i saj | Ndihma e parë në raste të traumave të  strapove, gjatë veprimtarisë fizike e sportive |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 12 | Ushtrime të rreshtimit dhe rregullimit | Pasimi dhe pritja e topit me të dyja duart, në vend dhe në lëvizje | Pasimi dhe ndalimi i topit me dyja këmbët, në vend dhe në lëvizje |
| 13 | Vrapime shpejtësie 50m | Mbrojtja dhe elementët e saj në situata loje | Goditja e topit në portë me kokë (për djemtë) dhe me të dyja këmbët |
| 14 | Gjimnastikë aerobike: krijim i lirë i kombinimit lëvizor dhe ushtrime për edukimin e cilësive fizike | Respektimi i kodit të veshjes e të mirësjelljes | Projekt ndërkurrikular. Temë e sygjeruar. Skolioza dhe korrektimi i saj |
| 15 | Gjimnastikë aerobike: krijim i lirë i kombinimit lëvizor dhe ushtrime për edukimin e cilësive fizike | Mbrojtja dhe elementët e saj në situata loje | Goditja e topit me kokë (për djemtë) dhe goditja e topit në portë me të dyja këmbët |
| 16 | Ekzekutimi i elementëve lëvizor në stolin gjimnastikor | Mbrojtja dhe elementët e saj në situata loje | Elementët bazë taktikë të mbrojtjes |
| 17 | Lojë popullore “Këputja e vargonjve” (sugjeruar për vajzat). “Kalaja Dibrançe” (sugjeruar për djemtë) | Revolucioni teknologjik në sport | Ndikimi i anabolizantëve në aktivitete sportive,  olimpiadat |
| 18 | Ekzekutimi i elementëve lëvizor në stolin gjimnastikor | Bllokimi i kundërshtarit gjatë gjuajtjes në portë | Elementët bazë taktik në mbrojtje, sulm në  kushte loje |
| 19 | Ekzekutimi i elementëve lëvizor në stolin gjimnastikor | Bllokimi i kundërshtarit gjatë gjuajtjes në portë | Kërcim së larti në stilin “gërshërë” |
| 20 | Projekt ndërkurrikular. Temë e sygjeruar. Skolioza dhe korrektimi i saj | Traumat që mund të ndodhin gjatë të ushtruarit me veprimtari fizike e sportive | Rreziqet nga përdorimi i drogave dhe stimulantëve |
| 21 | Ekzekutimi i elementëve lëvizor në stolin gjimnastikor | Pasimet, driblimet, gjuajtjet në portë, në situata loje | Kërcim së larti në stilin “gërshërë” |
| 22 | Driblime me të dyja duart në drejtime të  ndryshme | Pasimet në vend dhe në lëvizje, para anash dhe mbrapa | Shtytja e gjyles nga pozicioni anësor |
| 23 | Sistemi respirator. inspirimi dhe ekspirimi | Pasimet në vend dhe në lëvizje, para anash dhe mbrapa | Drogat e lehta dhe të rënda, efektet e tyre në organizëm |
| 24 | Pasimet dhe driblimet në drejtime të ndryshme  me një dhe dy duar | Pasimet në vend dhe në lëvizje, para anash dhe mbrapa. Situata loje | Shtytja e gjyles nga pozicioni anësor |
| 25 | Pasimi itopit me një dorë nga supi, para anash dhe mbi kundërshtarin (me të dyja duart) | Shërbimi “tenis” dhe zotërimi i topit me dy  duar nga poshtë | Stafetë 4x50, ndërrimi i stafetës (shkopit) në zonë, rregullat e saj |
| 26 | Fleksibiliteti i i nyjave, muskulatura dhe postura  e rregullt | Shërbimi “tenis” dhe zotërimi i topit me dy  duar nga poshtë | Stafetë 4x50, ndërrimi i stafetës (shkopit) në zonë, rregullat e saj |
| 27 | Pasimi itopit me një dorë nga supi, para anash dhe mbi kundërshtarin (me të dyja duart) | Lojë popullore “Këputja e vargonjve” (sugjeruar për vajzat). “Kalaja Dibrançe”(sugjeruar për djemtë) | Lojëra lëvizore popullore të sjella nga nxënësit |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 28 | Gjuajtje në lëvizje me një dorë nga pozicioni ballor dhe anësor | Variante të bllokut individual | Lojëra lëvizore popullore të sjella nga nxënësit |
| 29 | Gjuajtja në lëvizje në kushte loje | Pritja e topit nga shërbimi. Vendosja në formë  harku dhe në formën “w” | Lojëra lëvizore popullore të sjella nga nxënësit |
| 30 | Lëvizje markimi dhe shkarkimi | Lojë lëvizore  “Stafetë me kapërcim kaluçi” | Gjimnastikë aerobike |
| 31 | Llojet e mbrojtjes; Mbrojtja zonale 2-1-2 | Pritja e topit nga shërbimi. Vendosja në formë  harku dhe në formën “w” | Gjimnastikë aerobike |
| 32 | Përmirësimi i shëndetit fizik, sipas përkatësisë  gjinore | Ushtrimeve të rreshtimit dhe rregullimit në  vend dhe në lëvizje | Gjimnastikë aerobike. Testim |
| 33 | Llojet e mbrojtjes; Mbrojtja zonale 2-1-2 | Gjimnastikë e Përgjithshme bazuar rnë elementë akrobatik | Projekt ndërkurrikular. Temë e sygjeruar. Skolioza dhe korrektimi i saj |
| 34 | Elementet taktikë në kushte loje | Gjimnastikë e Përgjithshme bazuar në elementë akrobatik | Marshim në natyrë |
| 35 | Elementët taktikë në kushte  loje. Test | Projekt ndërkurrikular. Temë e sugjeruar. Skolioza dhe korrektimi i saj | Marshim në natyrë |
| 36 | Projekt ndërkurrikular. Temë e sugjeruar. Skolioza dhe korrektimi i saj | Struktura e nyjave. Dëmtimet e kaviljes dhe  ndihma e parë | Si të përballemi me stresin pa përdorur lëndët  që krijojnë varësi |

* 1. **REZULTATET E TË NXËNIT SIPAS KOMPETENCAVE KYÇE**

***Rezultatet kryesore të të nxënit sipas kompetencave kyçe që realizohen nëpërmjet fushës/lëndës “Edukim fizik, sporte dhe shëndet” për shkallën e pestë.***

1. ***Kompetenca e komunikimit dhe të shprehurit.***

**Nxënësi:**

**Argumenton** mbi efektet e veprimtarisë fizike dhe sportive në organizmin e njeriut;

**Ndërton** bashkëpunim me shokët e grupit (skuadrës) në shërbim të arritjes së rezultateve të dëshiruara;

**Respekton** kundërshtarët dhe rregullat e *“fair-play”-it;*

**Argumenton** kontributin e veprimtarisë fizike në arritjen e fituesit;

**Argumenton** mbi dobinë e organizimit në mënyrë të pavarur të veprimtarisë fizike në mënyrë të kënaqshme e të shëndetshme.

1. ***Kompetenca e të menduarit.***

**Nxënësi:**

**Përshtat** dhe krijon lojëra të reja lëvizore;

**Përshtat** teknika lëvizore në situata të ndryshme sportive;

**Zbaton** rregullat e sigurisë gjatë të ushtruarit me veprimtari fizike e sportive;

**Zbaton** rregullat e *“fair-play”-t* gjatë veprimtarisë sportive;

**Kupton** dhe shpjegon efektet pozitive që sjell ushtrimi me veprimtari fizike e sportive.

1. ***Kompetenca e të nxënit.***

**Nxënësi:**

**Njeh** historikun dhe lashtësinë historike të edukimit fizik e të sportit, si dhe vlerat e tyre në Zhvillimin e shoqërisë njerëzore;

**Njeh** rregullat e duhura të nxehjes së trupit në përshtatje me llojin e veprimtarisë fizike e sportive që do të kryhet;

**Njeh** rregulla të sigurisë së të ushtruarit me veprimtari fizike e sportive;

**Njeh** konceptin e fitnesit dhe kontributin e veprimtarisë fizike në arritjen e tij;

**Kupton** dhe shpjegon efektet afatshkurtra dhe afatgjata të veprimtarisë fizike e sportive mbi

organizmin e njeriut;

**Njeh** rrezikun që vjen si pasojë e përdorimit të lëndëve droga, si dhe efektin e tyre në performancën sportive.

***4. Kompetenca për jetën, sipërmarrjen dhe mjedisin.***

**Nxënësi:**

**Zbaton** në aktivitetet sportive brenda dhe jashtë programit mësimor, si dhe në jetën e përditshme

parimet e Olimpizmit dhe *“fair-play”-t*;

**Zbaton** rregullat kryesore të veshjes dhe sigurisë në përshtatje me veprimtarinë fizike që do të kryhet;

**Aplikon** në praktikë mënyrat e dhënies së ndihmës së parë në raste të traumave që ndodhin gjatë veprimtarisë fizike;

**Zbaton** rregulla të sigurisë së të ushtruarit me veprimtari fizike e sportive;

**Demonstron** përkushtim për ruajtjen dhe kultivimin e higjienës personale dhe të mjedisit në shtëpi,

shkollë dhe komunitet;

**Harton** dhe vë në praktikë një plan individual të të ushqyerit të shëndetshëm në përputhje me nevojat që organizmi i tij/i saj paraqet në këtë moshë.

1. ***Kompetenca personale.***

**Nxënësi:**

**Identifikon** rrezikun që vjen si pasojë e përdorimit të lëndëve droga, si dhe efektin e tyre në performancën sportive;

**Harton** dhe vë në praktikë një plan individual pune në funksion të përmirësimit të gjendjes fizike, në përshtatje me ndryshimet dhe nevojat që trupi i tij/i saj paraqet në këtë moshë;

**Harton** dhe vë në praktikë një plan individual të të ushqyerit të shëndetshëm në përputhje me nevojat që organizmi i tij/i saj paraqet në këtë moshë;

**Demonstron** aftësi në përdorimin e shprehive motorike dhe kombinimeve lëvizore gjatë veprimtarive të ndryshme fizike;

**Zbaton** rregullat e duhura të nxehjes së trupit në përshtatje me llojin e veprimtarisë fizike e sportive që do të kryhet;

**Zbaton** rregulla të sigurisë së të ushtruarit me veprimtari fizike e sportive.

1. ***Kompetenca qytetare.***

**Nxënësi:**

**Aplikon** në praktikë parimet e Olimpizmit dhe Lëvizjes Olimpike;

**Zbaton** mënyra të respektimit dhe të ruajtjes së ambientit ku jeton: shkollë, shtëpi e më gjerë;

**Identifikon** të drejtat dhe përgjegjësitë e tij/e saj dhe i praktikon ato në jetën e përditshme brenda

dhe jashtë shkollës;

**Demonstron** përkushtim për ruajtjen dhe kultivimin e higjienës personale dhe të mjedisit në shtëpi,

1. ***Kompetenca digjitale.***

**Nxënësi:**

**Përdor** teknologjinë për të kërkuar informacion dhe për të kryer studime me tematikë nga fusha/ lënda “Edukim fizik, sporte dhe shëndet”;

**Përdor** teknologjinë në prezantimin e projekteve ekstrakurrikulare me tematikë nga fusha/lënda “Edukim fizik, sporte dhe shëndet”.

**IV. PLANI PERIUDHA SHTATOR-DHJETOR**

**LËNDA /FUSHA: EDUKiM FiZiK SPORTE DHE SHENDET**

**Rezultatet e të nxënit sipas kompetencave të fushës Nxënësi:**

Shfaq aftësi lëvizore në përshtatje me situata të ndryshme lëvizore e sportive Përshtat teknika lëvizore në situata të ndryshme sportive

Kryen vrapime duke respektuar kërkesat lëvizore të këmbëve e të krahëve në distanca 30 dhe 50m. Kryen ushtrime të rreshtimit dhe rregullimit në vend dhe në lëvizje: rrotullimet dhe prapa-rrotullimet, kundër-ecjet, vendosje e kalime në formacione të ndryshme figurative

rreshtimi (katrorë rrathë, figura. ;

Kryen kombinime me lëvizje të ndryshme jo-lokomotore (tërheqje, shtytje, ekuilibrim, kthim, rrotullim, xhonglim, goditje etj.), lokomotore (ecje, vrapim, kërcim etj.) dhe manipulative me ose pa mjete.

Demonstron koordinim në kryerjen e kombinimeve lëvizore me elementë të gjimnastikës aerobike dhe gjimnastikës ritmike.

Demonstron koordinim në kryerjen e elementëve akrobatik.

Kryen elementë teknik të lojërave sportive (pasim, driblim, gjuajtje, shërbim).

Zbaton kombinime të ndryshme lëvizore referuar situatave të ndryshme të lojërave sportive

basketboll.

Demonstron metoda të përshtatshme të kryerjes së veprimtarive (marshimit) në natyrë.

Ndër-vepron me të tjerët në situata të ndryshme lëvizore e sportive Zbaton rregullat në lojëra të ndryshme lëvizore, popullore dhe sportive.

Komunikon lirshëm dhe ndan mendimet me mësuesen, shokët e shoqet dhe prindërit.

Punon në grup.

Zbaton rregullat në lojëra të ndryshme lëvizore, popullore dhe sportive.

Demonstron aftësi bashkëpunimi me shokët e skuadrës në shërbim të arritjes së rezultatit të

dëshiruar.

Respekton kundërshtarët në lojë.

Zbaton në aktivitetet sportive brenda dhe jashtë programit mësimor, si dhe në jetën e përditshme parimet e Olimpizmit dhe Fair-Play-t.

Menaxhon pozitivisht emocionet negative e pozitive gjatë dhe pas veprimtarisë fizike e sportive. Përshtat një stil jete aktiv e të shëndetshëm

Argumenton vlerat e veprimtarisë fizike në rritjen e mirëqenies fizike, emocionale e mendore të tij/saj.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Java | Nr. | Tematika | Temat mësimore | Situata e parashikuar e të nxënit | Metodologjia dhe veprimtaritë e nxënësve | Vlerësimi | Burimet |
| 1 | 1 | Edukim nëpërmjet veprimtarive fizike | Matjet antropometrike | Matjet antropometrike (peshë, gjatësi, perimetri i gjoksit në qetësi dhe në frymëmarrje, etj) te nxënësit, me qëllim plotësimin e kartelës personale të tyre | Njohuri, shpjegim,i i kryerjes së matjeve, kryerja e matjeve | Vlerësim individual | Programi, udhëzuesi, materiale burimore sipas temës |
|  | 2 | Edukim nëpërmjet veprimtarive fizike | Matjet antropometrike | Matjet antropometrike (peshë, gjatësi, perimetri i gjoksit në qetësi dhe në frymëmarrje, etj) te nxënësit, me qëllim plotësimin e kartelës personale të tyre | Njohuri, shpjegim,i i kryerjes së matjeve, kryerja e matjeve | Vlerësim individual | Programi, udhëzuesi, materiale burimore sipas temës |
|  | 3 | Edukim në shërbim të shëndetit, mirëqenies dhe komunitetit | “Edukimi fizik, sportet dhe shëndeti” si komponent i Fitnesit | Veprimtari, biseda, eksperienca, zhvillim njohurish nëpërmjet teknologjisë | Shpjegim, bashkëbisedim, koment , debat, vlerësim | Vlerësim individual | Programi, udhëzuesi, materiale burimore sipas temës |
| 2 | 4 | Aktivitet fizik Lojëra lëvizore popullore | Lojë lëvizore “Cirkuit gjimnastikor” | Ekzekutimi i lojës popullore sipas  kërkesës dhe rregullave të lojës | Shpjegim, demonstrim koment verbal , korrigjim, vetëkorrigjim, ekzekutim | Vlerësim individual | Programi, udhëzuesi, materiale burimore sipas temës |
|  | 5 | Aktivitet fizik Atletikë | Ushtrime për zhvillimin e  fleksibilitetit dinamik | Kryen ushtrime për zhvillimin e fleksibilitetit dinamik, duke demon- struar koordinim lëvizor | Shpjegim, demonstrim koment verbal , kontroll, korrigjim, vetëkorrigjim, ekzekutim | Vlerësim individual | Programi, udhëzuesi, materiale burimore sipas temës |
|  | 6 | Edukim në shërbim të shëndetit, mirëqenies dhe komunitetit | Ndryshimet e qarkullimit të gjakut gjatë një veprimtarie fizike | Veprimtari, biseda, eksperienca, zhvillim njohurish nëpërmjet teknologjisë | Shpjegim, bashkëbisedim, koment, debat, vlerësim | Vlerësim individual | Programi, udhëzuesi, materiale burimore sipas temës |
| 3 | 7 | Aktivitet fizik Atletikë | Ushtrime për zhvillimin e  fleksibilitetit dinamik | Kryen ushtrime për zhvillimin e fleksibilitetit dinamik, duke demon- struar koordinim lëvizor | Shpjegim, demonstrim koment verbal , kontroll, korrigjim, vetëkorrigjim, ekzekutim | Vlerësim individual | Programi, udhëzuesi, materiale burimore sipas temës |
|  | 8 | Aktivitet fizik Lojëra lëvizore popullore | Lojë lëvizore  “Cirkuit gjimnastikor” | Ekzekutimi i lojës popullore sipas  kërkesës dhe rregullave të lojës | Shpjegim, demonstrim koment verbal, korrigjim, vetëkorrigjim, ekzekutim | Vlerësim individual | Programi, udhëzuesi, materiale burimore sipas temës |
|  | 9 | Aktivitet fizik Lojëra lëvizore popullore | Lojë lëvizore  “Stafetë me kapërcim  kaluçi” | Ekzekutimi i lojës popullore sipas  kërkesës dhe rregullave të lojës | Shpjegim, demonstrim koment verbal , korrigjim, vetëkorrigjim, ekzekutim | Vlerësim individual | Programi, udhëzuesi, materiale burimore sipas temës |
| 4 | 10 | Aktivitet fizik Atletikë | Vrapime shpejtësie 30 dhe 50m | Kryen vrapime duke respektuar kërkesat lëvizore të këmbëve e të krahëve në distanca 30 dhe 50m | Shpjegim, demonstrim koment verbal , korrigjim, vetëkorrigjim, ekzekutim | Vlerësim individual | Programi, udhëzuesi, materiale burimore sipas temës |
|  | 11 | Aktivitet fizik Lojëra lëvizore popullore | Lojë lëvizore  “Cirkuit gjimnastikor” | Ekzekutimi i lojës popullore sipas  kërkesës dhe rregullave të lojës | Shpjegim, demonstrim koment verbal , korrigjim, vetëkorrigjim, ekzekutim | Vlerësim individual | Programi, udhëzuesi, materiale burimore sipas temës |
|  | 12 | Aktivitet fizik Gjimnastikë | Ushtrime të rreshtimit dhe rregullimit | Kryen ushtrime të rreshtimit dhe rregullimit në vend dhe në lëvizje: rrotullimet dhe prapa-rrotullimet, kundër-ecjet, vendosje e kalime në formacione të ndryshme figurative rreshtimi (katrorë rrathë, figura të lira etj.) | Shpjegim, demonstrim koment verbal , kontroll, korrigjim, vetëkorrigjim, ekzekutim | Vlerësim individual | Programi, udhëzuesi, materiale burimore sipas temës |
| 5 | 13 | Aktivitet fizik Atletikë | Vrapime shpejtësie 50m | Kryen vrapime duke respektuar kërkesat lëvizore të këmbëve e të krahëve në distanca 50m | Shpjegim, demonstrim  koment verbal , ekzekutim | Vlerësim kolonë | Programi, udhëzuesi, materiale burimore sipas temës |
|  | 14 | Aktivitet fizik Gjimnastikë | Gjimnastikë aerobike: krijim i lirë i kombinimit lëvizor dhe ushtrime për edukimin e cilësive fizike | Kryen kombinacione lëvizore të gjimnastikës aerobike, shoqëruar me ritëm (muzikë ose numërim), duke demonstruar koordinim lëvizor (me trup të lirë, me  mjete ndihmese, si stepa, stola  gjimnastikore | Shpjegim, demonstrim koment verbal , kontroll, korrigjim, vetëkorrigjim, ekzekutim | Vlerësim individual | Programi, udhëzuesi, materiale burimore sipas temës |
|  | 15 | Aktivitet fizik Gjimnastikë | Gjimnastikë aerobike: krijim i lirë i kombinimit lëvizor dhe ushtrime për edukimin e cilësive fizike | Kryen kombinacione lëvizore të gjimnastikës aerobike, shoqëruar me ritëm (muzikë ose numërim), duke demonstruar koordinim lëvizor (me trup të lirë, me mjete ndihmese, si stepa, stola  gjimnastikore) | Shpjegim, demonstrim koment verbal , kontroll,korrigjim, vetëkorrigjim, ekzekutim | Vlerësim individual | Programi, udhëzuesi, materiale burimore sipas temës |
| 6 | 16 | Aktivitet fizik Gjimnastikë | Ekzekutimi i elementëve lëvizor në stolin gjimnastikor | Kryen ushtrime për zhvillimin e qëndrueshmërisë (ecje, vrapim e kërcime të ndryshme), forcës(tonifikim i muskujve të trupit) dhe fleksibilitetin (përkulje të ndryshme, hedhje. ushtrime të tendosjes (strecingu), etj. | Shpjegim, demonstrim koment verbal , korrigjim, vetëkorrigjim, ekzekutim | Vlerësim individual | Programi, udhëzuesi, materiale burimore sipas temës |
|  | 17 | Aktivitet fizik Lojëra lëvizore popullore | Lojë popullore “Këputja e vargonjve ”(sugjeruar për vajzat). “Kalaja Dibrançe” (sugjeruar për djemtë) | Ekzekutimi i lojës popullore sipas  kërkesës dhe rregullave të lojës | Shpjegim, demonstrim koment verbal , korrigjim, vetëkorrigjim, ekzekutim | Vlerësim individual | Teksti i nxënësit  Udhëzuesi |
|  | 18 | Aktivitet fizik Gjimnastikë | Ekzekutimi i elementëve lëvizor në stolin gjimnastikor | Kryen ushtrime për zhvillimin e qëndrueshmërisë (ecje, vrapim e kërcime të ndryshme), forcës (tonifikim i muskujve të trupit) dhe fleksibilitetin (përkulje të ndryshme, hedhje. ushtrime të tendosjes(strecingu), etj | Shpjegim, demonstrim koment verbal , korrigjim, vetëkorrigjim, ekzekutim | Vlerësim individual | Programi, udhëzuesi, materiale burimore sipas temës |
| 7 | 19 | Aktivitet fizik Gjimnastikë | Ekzekutimi i elementëve lëvizor në stolin gjimnastikor | Kryen kombinimin: hipje mbi njërën këmbë dhe tjetra prapa në skaj të stolit, ecje e lirë përpara, kthim 900, ecje anësore, kthim 900ecje mbrapa, kërcime me kryqëzimin e këmbëve, kthim 1800dalje me trupin e drejtë me shtytje të dy këmbëve në skaj, duke demonstruar koordinim lëvizor | Shpjegim, demonstrim koment verbal , kontroll, korrigjim, vetëkorrigjim, ekzekutim | Vlerësim individual | Programi, udhëzuesi, materiale burimore sipas temës |
|  | 20 | Projekt ndërkurrikular | Faza e pare. Projekt ndërkurrikular. Temë e sygjeruar. Skolioza dhe korrektimi i saj | Caktimi i detyrave, roleve dhe ecuria e projektit hap pas hapi, shtjellim dhe përpunim njohurish | Diskutim, zgjedhja e temës,  ndarja e detyrave | Vlerësim në grup apo individual | Materiale burimore sipas temës |
|  | 21 | Aktivitet fizik Gjimnastikë | Ekzekutimi i elementëve lëvizor në stolin gjimnastikor | Kryen kombinimin: hipje mbi njërën këmbë dhe tjetra prapa në skaj të stolit, ecje e lirë përpara, kthim 900, ecje anësore, kthim 900ecje mbrapa, kërcime me kryqëzimin e këmbëve, kthim 1800dalje me trupin e drejtë me shtytje të dy këmbëve në skaj, duke demonstruar koordinim lëvizor | Shpjegim, demonstrim  koment verbal , ekzekutim | Vlerësim kolonë | Programi, udhëzuesi, materiale burimore sipas temës |
| 8 | 22 | Aktivitet Sportive Basketboll | Driblime me të dyja duart  në drejtime të ndryshme | Kryen driblime me të dyja duart në  drejtime të ndryshme | Shpjegim, demonstrim koment verbal , kontroll, korrigjim, vetëkorrigjim, ekzekutim | Vlerësim individual | Programi, udhëzuesi, materiale burimore sipas temës |
|  | 23 | Edukim në shërbim të shëndetit, mirëqenies dhe komunitetit | Sistemi respirator. inspirimi dhe ekspirimi | Veprimtari, biseda, eksperienca, zhvillim njohurish nëpërmjet teknologjisë | Shpjegim, bashkëbisedim, koment , debat, vlerësim | Vlerësim individual | Programi, udhëzuesi, materiale burimore sipas temës |
|  | 24 | Aktivitet Sportive Basketboll | Pasimet dhe driblimet në drejtime të ndryshme me një dhe dy duar | Kryen variante ushtrimesh për pa- simet dhe driblimet në drejtime të ndryshme me një dhe dy duar | Shpjegim, demonstrim koment verbal , kontroll, korrigjim, vetëkorrigjim, ekzekutim | Vlerësim individual | Programi, udhëzuesi, materiale burimore sipas temës |
| 9 | 25 | Aktivitet Sportive Basketboll | Pasimi itopit me një dorë nga supi, para anash dhe mbi kundërshtarin (me të dyja duart) | Kryen zotërimin dhe pasimin e topit me një dorë nga supi, para anash dhe mbi kundërshtarin (me të dyja duart) | Shpjegim, demonstrim koment verbal , kontroll, korrigjim, vetëkorrigjim, ekzekutim | Vlerësim individual | Programi, udhëzuesi, materiale burimore sipas temës |
|  | 26 | Edukim në shërbim të shëndetit, mirëqenies dhe komunitetit | Fleksibiliteti i i nyjave, muskulatura dhe postura e rregullt | Veprimtari, biseda, eksperienca, zhvillim njohurish nëpërmjet teknologjisë | Shpjegim, bashkëbisedim, koment , debat, vlerësim | Vlerësim individual | Programi, udhëzuesi, materiale burimore sipas temës |
|  | 27 | Aktivitet Sportive Basketboll | Pasimi itopit me një dorë nga supi, para anash dhe mbi kundërshtarin (me të dyja duart) | Kryen zotërimin dhe pasimin e topit me një dorë nga supi, para anash dhe mbi kundërshtarin (me të dyja duart) | Shpjegim, demonstrim koment verbal , kontroll, korrigjim, vetëkorrigjim, ekzekutim | Vlerësim individual | Programi, udhëzuesi, materiale burimore sipas temës |
| 10 | 28 | Aktivitet Sportive Basketboll | Gjuajtje në lëvizje me një dorë nga pozicioni ballor dhe anësor | Kryen gjuajtje në lëvizje me një dorë nga pozicioni ballor dhe anësor | Shpjegim, demonstrim koment verbal , kontroll, korrigjim, vetëkorrigjim, ekzekutim | Vlerësim individual | Programi, udhëzuesi, materiale burimore sipas temës |
|  | 29 | Aktivitet Sportive Basketboll | Gjuajtja në lëvizje në kushte loje | Kryen gjuajtje në lëvizje me një dorë nga pozicioni ballor dhe anësor | Shpjegim, demonstrim koment verbal , kontroll, korrigjim, vetëkorrigjim, ekzekutim | Vlerësim individual | Programi, udhëzuesi, materiale burimore sipas temës |
|  | 30 | Aktivitet Sportive Basketboll | Lëvizje markimi dhe shkar- kimi | Aplikon në situata loje lëvizje mar- kimi dhe shkarkimi | Shpjegim, demonstrim korrigjim, vetëkorrigjim, ekzekutim | Vlerësim individual | Programi, udhëzuesi, materiale burimore sipas temës |
| 11 | 31 | Aktivitet Sportive Basketboll | Llojet e mbrojtjes; Mbrojtja  zonale 2-1-2 | Aplikon elementë taktikë të mbrojt- jes zonale 2-1-2 | Shpjegim, demonstrim korrigjim, vetëkorrigjim, ekzekutim | Vlerësim individual | Programi, udhëzuesi, materiale burimore sipas temës |
|  | 32 | Edukim në shërbim të shëndetit, mirëqenies dhe komunitetit | Përmirësimi i shëndetit fizik, sipas përkatësisë gjinore | Veprimtari, biseda, eksperienca, zhvillim njohurish nëpërmjet teknologjisë | Shpjegim, bashkëbisedim, koment , debat, vlerësim | Vlerësim individual | Programi, udhëzuesi, materiale burimore sipas temës |
|  | 33 | Aktivitet Sportive Basketboll | Llojet e mbrojtjes; Mbrojtja  zonale 2-1-2 | Aplikon elementë taktikë të mbrojt- jes zonale 2-1-2 | Shpjegim, demonstrim kontroll, korrigjim, ekzekutim | Vlerësim individual | Programi, udhëzuesi, materiale burimore sipas temës |
| 12 | 34 | Aktivitet Sportive Basketboll | Elementet taktikë në  kushte loje | Kryerja e elementeve taktikë në  kushte loje | Shpjegim, demonstrim  koment verbal , ekzekutim | Vlerësim individual | Programi, udhëzuesi, materiale burimore sipas temës |
|  | 35 | Aktivitet Sportive Basketboll | Elementët taktikë në kushte  loje. Test | Aplikon elementë taktikë të mësuar  në kushte loje | Shpjegim, korrigjim, vetëkorrigjim, vlerësim | Vlerësim kolonë | Programi , udhezuesi, materiale burimore sipas temës |
|  | 36 | Projekt ndërkurrikular | Faza e dytë. Projekt ndërkurrikular. Temë e sygjeruar. Skolioza dhe korrektimi i saj | Paraqitja e projektit, grupet, biseda, cili është mesazhi që përçohet nëpërmjet tij | Paraqitja e projektit, rezultatet e arritura, mesazhi që përçohet nëpërmjet tij | Vlerësim në grup apo individual | Materiale burimore sipas temës |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Java | Nr. | Tematika | Temat mësimore | Situata e parashikuar e të nxënit | Metodologjia dhe veprimtaritë e nxënësve | Vlerësimi | Burimet |
| 1 | 37 | Edukim në shërbim të shëndetit, mirëqenies dhe komunitetit | Adoleshenca, raporti me bashkëmoshatarët (miqësia dhe shoqëria në sport) | Veprimtari, biseda, eksperienca, zhvillim njohurish nëpërmjet teknologjisë mbi adoleshencën, raportin me bashkëmoshatarët (miqësia dhe shoqëria në sport) | Shpjegim, bashkëbisedim, koment , debat, vlerësim | Vlerësim individual | Programi , udhezuesi, materiale burimore sipas temës |
|  | 38 | Aktivitet Sportive Basketboll | Situata sulmuese me numër të ndryshëm lojtarësh: 1x2, 2x3, 3x2 (sipas mundësive) | aplikon zgjidhje situatash sulmuese me numër të ndryshëm lojtarësh: 1x2, 2x3, 3x2 (sipas mundësive) | Shpjegim, demonstrim koment verbal , kontroll, korrigjim, vetëkorrigjim, ekzekutim | Vlerësim individual | Programi , udhezuesi, materiale burimore sipas temës |
|  | 39 | Edukim në shërbim të shëndetit, mirëqenies dhe komunitetit | Hobet dhe angazhimi aktiv rekreativ i kohës së lirë, kontribut për një karriere të suksesshme | Veprimtari, biseda, eksperienca, zhvillim njohurish nëpërmjet teknologjisë | Shpjegim, bashkëbisedim, koment, debat, vlerësim | Vlerësim individual | Programi , udhezuesi, materiale burimore sipas temës |
| 2 | 40 | Aktivitet Sportive Basketboll | Situata sulmuese me numër të ndryshëm lojtarësh: 1x2, 2x3, 3x2 (sipas mundësive) | aplikon zgjidhje situatash sulmuese me numër të ndryshëm  lojtarësh: 1x2, 2x3, 3x2 (sipas mundësive) | Shpjegim, demonstrim koment verbal , kontroll, korrigjim, vetëkorrigjim, ekzekutim | Vlerësim individual | Programi , udhezuesi, materiale burimore sipas temës |
|  | 41 | Aktivitet Sportive Basketboll | Zotërimi i topit në tabelë në sulm dhe në mbrojtje, sulmi i shpejtë | Kryen zotërimin i topit në tabelë në sulm dhe në mbrojtje, sulmi i shpejtë | Shpjegim, demonstrim koment verbal , kontroll, korrigjim, vetëkorrigjim, ekzekutim | Vlerësim individual | Programi , udhezuesi, materiale burimore sipas temës |
|  | 42 | Edukim në shërbim të shëndetit, mirëqenies dhe komunitetit | Bashkëpunimi në grup ndihmon  në arritjen e qëllimeve në sport | Veprimtari, biseda, eksperienca, zhvillim njohurish nëpërmjet teknologjisë | Shpjegim, bashkëbisedim, koment, debat, vlerësim | Vlerësim individual | Programi , udhezuesi, materiale burimore sipas temës |
| 3 | 43 | Aktivitet Sportive Basketboll | Veprime taktike të sulmit dhe të  mbrojtjes | aplikon në mënyrë të harmonizuar veprimet taktike të sulmit dhe të mbrojtjes në situata loje | Shpjegim, demonstrim koment verbal , ekzekutim | Vlerësim individual | Programi , udhezuesi, materiale burimore sipas temës |
|  | 44 | Aktivitet fizik Gjimnastikë | Gjimnastikë e përgjithshme bazuar në elementë akrobatik | Ekzekutimi I kombinimit lëvizor individualisht dhe në grup në tapetin gjimnastikor, në formën e një  krijimi koreografik, bashkërenduar me elementët: kapërdimje para, prapa, anësore, vertikale mbi shpatulla, vertikale mbi duar, rrotullim anash, etj. | Shpjegim, demonstrim koment verbal , kontroll, korrigjim, vetëkorrigjim, ekzekutim | Vlerësim individual | Programi , udhezuesi, materiale burimore sipas temës |
|  | 45 | Aktivitet fizik Gjimnastikë | Gjimnastikë. Ushtrime të rreshtimit dhe rregullimit | Kryerja e Ushtrimeve të rreshtimit dhe rregullimit në vend dhe në lëvizje (në rresht, kolonë dhe figura të lira), kthime në vend dhe në lëvizje | Shpjegim, demonstrim koment verbal , kontroll, korrigjim, vetëkorrigjim, ekzekutim | Vlerësim individual | Programi , udhezuesi, materiale burimore sipas temës |
| 4 | 46 | Aktivitet Sportive Hendboll | Pasimi dhe pritja e topit me të dyja duart, në vend dhe në lëvizje | Kryen variante të ushtrimeve të pa- simit dhe pritjes së topit me të dyja duart, në vend dhe në lëvizje | Shpjegim, demonstrim koment verbal , kontroll, korrigjim, vetëkorrigjim, ekzekutim | Vlerësim individual | Programi , udhezuesi, materiale burimore sipas temës |
|  | 47 | Projekt ndërkurrikular | Faza e tretë. Projekt ndërkurrikular. Temë e sygjeruar. Skolioza dhe korrektimi i saj | Paraqitja e materialeve të përgatitura nga grupet, biseda | Paraqitja e projektit, rezultatet e arritura, mesazhi që përçohet nëpërmjet tij | Vlerësim në grup apo individual | Materiale burimore sipas temës |
|  | 48 | Aktivitet Sportive Hendboll | Pasimi dhe pritja e topit me të dyja duart, në vend dhe në lëvizje | Kryen variante të ushtrimeve të pa- simit dhe pritjes së topit me të dyja duart, në vend dhe në lëvizje | Shpjegim, demonstrim koment verbal , kontroll, korrigjim, vetëkorrigjim, ekzekutim | Vlerësim individual | Programi , udhezuesi, materiale burimore sipas temës |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 5 | 49 | Aktivitet Sportive Hendboll | Mbrojtja dhe elementët e saj në situata loje | aplikon mënyrat e vendosjes së lojtarëve në mbrojtje dhe elemente të mbrojtjes | Shpjegim, demonstrim koment verbal , kontroll, korrigjim, vetëkorrigjim, ekzekutim | Vlerësim individual | Programi , udhezuesi, materiale burimore sipas temës |
|  | 50 | Edukim në shërbim të shëndetit, mirëqenies dhe komunitetit | Respektimi i kodit të veshjes e të  mirësjelljes | Veprimtari, biseda, eksperienca, zhvillim njohurish nëpërmjet teknologjisë | Shpjegim, bashkëbisedim, koment , debat, vlerësim | Vlerësim individual | Programi , udhezuesi, materiale burimore sipas temës |
|  | 51 | Aktivitet Sportive Hendboll | Mbrojtja dhe elementët e saj në situata loje | aplikon mënyrat e vendosjes së lojtarëve në mbrojtje dhe pritjen e topit me të dyja duart, në vend dhe në lëvizje, në situata loje | Shpjegim, demonstrim koment verbal , kontroll, korrigjim, vetëkorrigjim, ekzekutim | Vlerësim individual | Programi , udhezuesi, materiale burimore sipas temës |
| 6 | 52 | Aktivitet Sportive Hendboll | Mbrojtja dhe elementët e saj në situata loje | aplikon mënyrat e vendosjes së lojtarëve në mbrojtje dhe pritjen e topit me të dyja duart, në vend dhe në lëvizje, në situata loje | Shpjegim, demonstrim koment verbal , kontroll, korrigjim, vetëkorrigjim, ekzekutim | Vlerësim individual | Programi , udhezuesi, materiale burimore sipas temës |
|  | 53 | Edukim në shërbim të shëndetit, mirëqenies dhe komunitetit | Revolucioni teknologjik në sport | Veprimtari, biseda, eksperienca, zhvillim njohurish nëpërmjet teknologjisë | Shpjegim, bashkëbisedim, koment , debat, vlerësim | Vlerësim individual | Programi , udhezuesi, materiale burimore sipas temës |
|  | 54 | Aktivitet Sportive Hendboll | Bllokimi i kundërshtarit gjatë gjuajtjes në portë | aplikon mënyra (lëvizje) të bllokimit të kundërshtarit gjatë gjuajtjes në portë | Shpjegim, demonstrim koment verbal , kontroll, korrigjim, vetëkorrigjim, ekzekutim | Vlerësim individual | Programi , udhezuesi, materiale burimore sipas temës |
| 7 | 55 | Aktivitet Sportive Hendboll | Bllokimi i kundërshtarit gjatë gjuajtjes në portë | aplikon mënyra (lëvizje) të bllokimit të kundërshtarit gjatë gjuajtjes në portë | Shpjegim, demonstrim koment verbal , kontroll, korrigjim, vetëkorrigjim, ekzekutim | Vlerësim individual | Programi , udhezuesi, materiale burimore sipas temës |
|  | 56 | Edukim në shërbim të shëndetit, mirëqenies dhe komunitetit | Traumat që mund të ndodhin gjatë të ushtruarit me veprimtari fizike e sportive | Veprimtari, biseda, eksperienca, zhvillim njohurish nëpërmjet teknologjisë | Shpjegim, bashkëbisedim, koment , debat, vlerësim | Vlerësim individual | Programi , udhezuesi, materiale burimore sipas temës |
|  | 57 | Aktivitet Sportive Hendboll | Pasimet, driblimet, gjuajtjet në portë, në situata loje | aplikon elementet e mësuar në situata loje | Shpjegim, demonstrim koment verbal , ekzekutim | Vlerësim kolonë | Programi , udhezuesi, materiale burimore sipas temës |
| 8 | 58 | Aktivitet Sportive Volejboll | Pasimet në vend dhe në lëvizje, para anash dhe mbrapa | Ekzekution variante ushtrimesh për pasimet në vend dhe në lëvizje, para anash dhe mbrapa | Shpjegim, demonstrim koment verbal , kontroll, korrigjim, vetëkorrigjim, ekzekutim | Vlerësim individual | Programi , udhezuesi, materiale burimore sipas temës |
|  | 59 | Aktivitet Sportive Volejboll | Pasimet në vend dhe në lëvizje, para anash dhe mbrapa | Ekzekution variante ushtrimesh për pasimet në vend dhe në lëvizje, para anash dhe mbrapa | Shpjegim, demonstrim koment verbal , kontroll, korrigjim, vetëkorrigjim, ekzekutim | Vlerësim individual | Programi , udhezuesi, materiale burimore sipas temës |
|  | 60 | Aktivitet Sportive Volejboll | Pasimet në vend dhe në lëvizje, para anash dhe mbrapa. Situata loje | Ekzekution variante ushtrimesh për pasimet në vend dhe në lëvizje, para anash dhe mbrapa, në situate loje | Shpjegim, demonstrim koment verbal , kontroll, korrigjim, vetëkorrigjim, ekzekutim | Vlerësim individual | Programi , udhezuesi, materiale burimore sipas temës |
| 9 | 61 | Aktivitet Sportive Volejboll | Shërbimi “tenis” dhe zotërimi i  topit me dy duar nga poshtë | Kryen variante ushtrimesh për perfeksionimin e shërbimit “tenis” dhe zotërimin e topit me dy duar nga poshtë | Shpjegim, demonstrim koment verbal , kontroll, korrigjim, vetëkorrigjim, ekzekutim | Vlerësim individual | Programi , udhezuesi, materiale burimore sipas temës |
|  | 62 | Aktivitet Sportive Volejboll | Shërbimi “tenis” dhe zotërimi i  topit me dy duar nga poshtë | Kryen variante ushtrimesh për perfeksionimin e shërbimit “tenis” dhe zotërimin e topit me dy duar nga poshtë | Shpjegim, demonstrim koment verbal , kontroll, korrigjim, vetëkorrigjim, ekzekutim | Vlerësim individual | Programi , udhezuesi, materiale burimore sipas temës |
|  | 63 | Aktivitet fizik Lojëra lëvizore popullore | Lojë popullo  re “Këputja e  vargonjve” (sugjeruar për vajzat). “Kalaja Dibrançe”(sugjeruar për djemtë) | Ekzekutimi i lojës popullore sipas  kërkesës dhe rregullave të lojës | Shpjegim, demonstrim koment verbal , korrigjim, vetëkorrigjim, ekzekutim | Vlerësim individual | Programi , udhezuesi, materiale burimore sipas temës |
| 10 | 64 | Aktivitet Sportive Volejboll | Variante të bllokut individual | Kryen variante të bllokut individual | Shpjegim, demonstrim koment verbal , kontroll, korrigjim, vetëkorrigjim, ekzekutim | Vlerësim individual | Programi , udhezuesi, materiale burimore sipas temës |
|  | 65 | Aktivitet Sportive Volejboll | Pritja e topit nga shërbimi. Vendosja në formë harku dhe në formën “w” | Aplikon elementë taktikë të pritjes së topit nga shërbimi me vendosjen në formë harku dhe në formën “ w ” | Shpjegim, demonstrim koment verbal , kontroll, korrigjim, vetëkorrigjim, ekzekutim | Vlerësim individual | Programi , udhezuesi, materiale burimore sipas temës |
|  | 66 | Aktivitet fizik Lojëra lëvizore popullore | Lojë lëvizore  “Stafetë me kapërcim kaluçi” | Ekzekutimi I lojës popullore sipas  kërkesës dhe rregullave të lojës | Shpjegim, demonstrim koment verbal , korrigjim, vetëkorrigjim, ekzekutim | Vlerësim individual | Programi , udhezuesi, materiale burimore |
| 11 | 67 | Aktivitet Sportive Volejboll | Pritja e topit nga shërbimi. Vendosja në formë harku dhe në formën “w” | Aplikon elementë taktikë të pritjes së topit nga shërbimi me vendosjen në formë harku dhe në formën “w”, në situatë loje | Shpjegim, demonstrim koment verbal , ekzekutim | Vlerësim kolonë | Programi , udhezuesi, materiale burimore |
|  | 68 | Aktivitet fizik Gjimnastikë | Ushtrimeve të rreshtimit dhe  rregullimit në vend dhe në lëvizje | Kryerja e Ushtrimeve të rreshtimit dhe rregullimit në vend dhe në lëvizje (në rresht, kolonë dhe rreth), kthime në vend dhe në lëvizje | Shpjegim, demonstrim koment verbal , kontroll, korrigjim, | Vlerësim individual | Programi , udhezuesi, materiale burimore |
|  | 69 | Aktivitet fizik Gjimnastikë | Gjimnastikë e Përgjithshme bazuar rnë elementë akrobatik | Ekzekutimi I kombinimit lëvizor  individualisht dhe në grup  në tapetin gjimnastikor, në formën e një krijimi koreografik, bashkërenduar me elementët: kapërdimje para, prapa, anësore, vertikale mbi shpatulla, vertikale mbi duar,rrotullim anash etj. | Shpjegim, demonstrim koment verbal , kontroll, korrigjim, vetëkorrigjim, ekzekutim | Vlerësim individual | Programi , udhezuesi, materiale burimore sipas temës |
| 12 | 70 | Aktivitet fizik Gjimnastikë | Gjimnastikë e Përgjithshme bazuar në elementë akrobatik | Ekzekutimi I kombinimit lëvizor individualisht dhe në grup në tapetin gjimnastikor, në formën e një krijimi koreografik, bashkërenduar me elementët: kapërdimje para, prapa, anësore, vertikale mbi shpatulla, vertikale mbi duar, rrotullim anash etj. | Shpjegim, demonstrim koment verbal , ekzekutim | Vlerësim kolonë | Programi , udhezuesi, materiale burimore sipas temës |
|  | 71 | Projekt ndërkurrikular | Faza e katërt. Projekt ndërkurrikular. Temë e sygjeruar. Skolioza dhe korrektimi i saj | Paraqitja e punës, biseda, video, fletëpalosje | Paraqitja e projektit, rezultatet e arritura, mesazhi që përçohet nëpërmjet tij | Vlerësim në grup apo individual | Materiale  burimore  sipas temës |
|  | 72 | Edukim në  shërbim të  shëndetit,  mirëqenies dhe  komunitetit | Struktura e nyjave. Dëmtimet e  kaviljes dhe ndihma e parë | Veprimtari, biseda, eksperienca,  zhvillim njohurish nëpërmjet  teknologjisë | Shpjegim, bashkëbisedim,  koment , debat, vlerësim | Vlerësim  individual | Programi  , udhezuesi,  materiale  burimore  sipas temës |

**PLANIFIKIMI 3 – MUJOR PERIUDHA PRILL – QERSHOR**

**LËNDA /FUSHA: EDUKIM FIZIK SPORTE DHE SHENDET**

1. **Rezultatet e të nxënit sipas kompetencave të fushës**

**:Nxënësi**

**Shfaq aftësi lëvizore në përshtatje me situata të ndryshme lëvizore e sportive**

* + Përshtat teknika lëvizore në situata të ndryshme sportive
  + Krijimi e kombinacioneve lëvizore të lira dhe ushtrime për zhvillimin e qëndrueshmërisë

aerobike (ecje, vrapim e kërcime të ndryshme).

* + Kryen teknikën e duhur të kërcimeve së larti stil gërshërë.
  + kryen shtytjen e gjyles nga pozicioni anësor duke respektuar faza.
  + Kryen kombinime me lëvizje të ndryshme jo-lokomotore (tërheqje, shtytje, ekuilibrim, kthim, rrotullim, xhonglim, goditje etj.), lokomotore (ecje, vrapim, kërcim etj.) dhe manipulative me ose pa mjete.
  + Demonstron koordinim në kryerjen e kombinimeve lëvizore me elementë të gjimnastikës aerobike dhe gjimnastikës ritmike.
  + Kryen stafetën 4x50, duke respektuar kërkesat për ndërrimin e stafetës (shkopit) në zonë, teknika.
  + Kryen elementë teknik të lojërave sportive futboll (pasim, driblim, gjuajtje).
  + Zbaton kombinime të ndryshme lëvizore referuar situatave të ndryshme të lojërave sportive

futboll.

* + Demonstron metoda të përshtatshme të kryerjes së veprimtarive (marshimit) në natyrë.

**Ndër-vepron me të tjerët në situata të ndryshme lëvizore e sportive**

* + Zbaton rregullat në lojëra të ndryshme lëvizore, popullore dhe sportive.
  + Komunikon lirshëm dhe ndan mendimet me mësuesen, shokët e shoqet dhe prindërit.
  + Punon në grup.
  + Zbaton rregullat në lojëra të ndryshme lëvizore, popullore dhe sportive.
  + Demonstron aftësi bashkëpunimi me shokët e skuadrës në shërbim të arritjes së rezultatit të

dëshiruar.

* + Respekton kundërshtarët në lojë.
  + Zbaton në aktivitetet sportive brenda dhe jashtë programit mësimor, si dhe në jetën e përditshme parimet e Olimpizmit dhe Fair-Play-t.
  + Menaxhon pozitivisht emocionet negative e pozitive gjatë dhe pas veprimtarisë fizike e sportive.

**Përshtat një stil jete aktiv e të shëndetshëm**

* + Argumenton vlerat e veprimtarisë fizike në rritjen e mirëqenies fizike, emocionale e mendore të tij/saj.
  + Identifikon vlerat e veprimtarive të ndryshme edukative e sportive, si dhe ndikimin negativ të

substancave droga në këto veprimtari.

* + Identifikon shenjat e gjendjes së varësisë nga substancat droga, si dhe pasojat në organizmin

njeriut.

* + Shpjegon ndikimin negativ të anabolizantëve (dopingut) në aktivitete sportive, olimpiadat.
  + Shpjegon dëmtimet e traumave, strapot muskulore.
  + Demonstron aftësi bashkëpunimi me shokët e skuadrës në shërbim të arritjes së rezultatit të

dëshirua

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Java | Nr. | Tematika | Temat mësimore | Situata e parashikuar e të nxënit | Metodologjia dhe veprimtaritë e nxënësve | Vlerësimi | Burimet |
| 1 | 73 | Veprimtari sportive ndihmëse (opsionale) | Marshim në natyrë | Njeh dhe orientohet në natyrë nëpërmjet hartave, aplikon rregulla të marshimit në natyrë | Shpjegim, demonstrim koment verbal , kontroll, korrigjim, vetëkorrigjim, ekzekutim | Vlerësim individual | Programi , udhezuesi, material burimore sipas temës |
|  | 74 | Veprimtari sportive ndihmëse (opsionale) | Marshim në natyrë | Njeh dhe orientohet në natyrë nëpërmjet hartave, aplikon rregulla të marshimit në natyrë | Shpjegim, demonstrim koment verbal , kontroll, korrigjim, vetëkorrigjim, ekzekutim | Vlerësim individual | Programi , udhezuesi, material burimore sipas temës |
|  | 75 | Aktivitet fizik Lojëra lëvizore popullore | Lojë lëvizore  “Cirkuit gjimnastikor” | Ekzekutimi i lojës popullore sipas  kërkesës dhe rregullave të lojës | Shpjegim, demonstrim koment verbal, korrigjim, vetëkorrigjim, ekzekutim | Vlerësim individual | Programi , udhezuesi, material burimore sipas temës |
| 2 | 76 | Aktivitet fizik Lojëra lëvizore popullore | Lojë lëvizore  “Stafetë me kapërcim  kaluçi” | Ekzekutimi i lojës popullore sipas  kërkesës dhe rregullave të lojës | Shpjegim, demonstrim koment verbal , korrigjim, vetëkorrigjim, ekzekutim | Vlerësim individual | Programi , udhezuesi, material burimore sipas temës |
|  | 77 | Edukim në shërbim të shëndetit, mirëqenies dhe komunitetit | Vlera e edukimit fizik e sportit | Veprimtari, biseda, eksperienca, zhvillim njohurish nëpërmjet teknologjisë mbi vlerat e edukimit fizik e sportit në edukimin e aftësive dhe formim të një sjellje shoqërore të shëndetshme | Shpjegim, bashkëbisedim, koment , debat, vlerësim | Vlerësim individual | Programi , udhezuesi, material burimore sipas temës |
|  | 78 | Edukim në shërbim të shëndetit, mirëqenies dhe komunitetit | Ushqehuni shëndetshëm  në adoleshencë | Veprimtari, biseda, eksperienca, zhvillim njohurish nëpërmjet teknologjisë | Përdor teknologjinë për paraqitjen e materialit nga ana teorike dhe praktike. Vlerësim | Vlerësim individual | Programi , udhezuesi, material burimore sipas temës |
| 3 | 79 | aktivitet Sportive Futboll | Pasimi dhe ndalimi i topit me dyja këmbët në vend dhe në lëvizje | Kryen variante të pasimeve dhe ndalimeve të topit me dyja këmbët, në vend dhe në lëvizje | Shpjegim, demonstrim koment verbal , kontroll, korrigjim, vetëkorrigjim, ekzekutim | Vlerësim individual | Programi , udhezuesi, materiale burimore sipas temës |
|  | 80 | Edukim në shërbim të shëndetit, mirëqenies dhe  komunitetit | Strapot. Rikuperimi i  nyjeve pas dëmtimit, me anë të ushtrimeve | Shembuj dhe situata konkrete  nga jeta e përditshme | Bashkëbisedim  Sjellja shembujve Reflektim i nxënësve | Vlerësim  individual | Programi, udhezuesi,  materiale burimore  sipas temës |
|  | 81 | aktivitet  Sportive  Futboll | Driblimi me top, gjuajtja në  portë | Kryen variante të driblimit me  top të kombinuara me gjuajtje  në portë nga distanca në rritje | Shpjegim,  demonstrim  koment verbal ,  kontroll, korrigjim,  vetëkorrigjim,  ekzekutim | Vlerësim  individual | Programi, udhezuesi,  materiale  burimore  sipas temës |
| 4 | 82 | aktivitet Sportive Futboll | Pasimi dhe ndalimi i topit me dyja këmbët, në vend dhe në lëvizje | Kryen variante të pasimeve dhe ndalimeve të topit me dyja këmbët, në vend dhe në lëvizje | Shpjegim, demonstrim koment verbal , kontroll, korrigjim, vetëkorrigjim, ekzekutim | Vlerësim individual | Programi , udhezuesi, materiale burimore sipas temës |
|  | 83 | Edukim në shërbim të shëndetit, mirëqenies dhe  komunitetit | Ndihma e parë në raste  të traumave të strapove muskulore gjatë të  ushtruarit me veprimtari fizike e sportive | Veprimtari, biseda,  eksperienca, zhvillim njohurish nëpërmjet teknologjisë | Shpjegim,  bashkëbisedim, koment , debat, vlerësim | Vlerësim  individual | Programi, udhezuesi,  materiale burimore  sipas temës |
|  | 84 | aktivitet Sportive Futboll | Pasimi dhe ndalimi i topit me dyja këmbët, në vend dhe në lëvizje | Kryen variante të pasimeve dhe ndalimeve të topit me dyja këmbët, në vend dhe në lëvizje | Shpjegim, demonstrim koment verbal , kontroll, korrigjim, vetëkorrigjim, ekzekutim | Vlerësim individual | Programi , udhezuesi, materiale burimore sipas temës |
| 5 | 85 | aktivitet Sportive Futboll | Goditja e topit në portë me kokë (për djemtë) dhe me të dyja këmbët | Kryen variante të ushtrimeve të goditjes së topit me kokë (për djemtë) dhe goditjes së topit në portë me të dyja këmbët | Shpjegim, demonstrim koment verbal , kontroll, korrigjim, vetëkorrigjim, ekzekutim | Vlerësim individual | Programi, udhezuesi, materiale burimore sipas temës |
|  | 86 | Projekt ndërkurrikular | Faza e pestë. Projekt ndërkurrikular. Temë e sygjeruar. Skolioza dhe korrektimi i saj | Paraqitja e materialeve, biseda,vizite ne qender terapie | Paraqitja e projektit, rezultatet e arritura, mesazhi që përçohet nëpërmjet tij | Vlerësim në grup apo individual | Materiale  burimore  sipas temës |
|  | 87 | aktivitet  Sportive  Futboll | Goditja e topit me kokë (për  djemtë) dhe goditja e topit  në portë me të dyja këmbët | Kryen variante të ushtrimeve të  goditjes së topit me kokë (për  djemtë) dhe goditjes së topit në  portë me të dyja këmbët | Shpjegim, demonstrim  koment verbal , kontroll,  korrigjim, vetëkorrigjim,  ekzekutim | Vlerësim  individual | Programi, udhezuesi,  materiale  burimore  sipas temës |
| 6 | 88 | aktivitet Sportive Futboll | Elementët bazë taktikë të mbrojtjes | aplikon elementët bazë taktik të organizimit të skuadrës në mbrojtje | Shpjegim, demonstrim koment verbal , kontroll, korrigjim, vetëkorrigjim, ekzekutim | Vlerësim individual | Programi, udhezuesi, materiale burimore sipas temës |
|  | 89 | Edukim në shërbim të shëndetit, mirëqenies dhe komunitetit | Ndikimi i anabolizantëve  në aktivitete sportive, olimpiadat | Veprimtari, biseda,  eksperienca, zhvillim njohurish nëpërmjet  teknologjisë mbi ndikimin e  anabolizantëve (dopingut) në aktivitete sportive, olimpiadat | Shpjegim,  bashkëbisedim, koment , debat, vlerësim | Vlerësim  individual | Programi, udhezuesi,  materiale burimore  sipas temës |
|  | 90 | aktivitet  Sportive  Futboll | Elementët bazë taktik në  mbrojtje, sulm në kushte  loje | aplikon elementët bazë taktik në  mbrojtje, sulm, në kushte loje | Shpjegim, demonstrim  koment verbal , kontroll,  korrigjim, vetëkorrigjim,  ekzekutim | Vlerësim  individual | Programi, udhezuesi,  materiale  burimore  sipas temës |
| 7 | 91 | aktivitet fizik atletikë | Kërcim së larti në stilin  “gërshërë” | Kryen kërcimin së larti në stilin “gërshërë” duke koordinuar veprimet lëvizore në të katër faza: Vrulli; Rrahja; Fluturimi; Rënia | Shpjegim, demonstrim koment verbal , kontroll, korrigjim, vetëkorrigjim, ekzekutim | Vlerësim individual | Programi, udhezuesi, materiale burimore sipas temës |
|  | 92 | Edukim në shërbimtë shëndetit, mirëqenies dhe komunitetit | Rreziqet nga përdorimi i  drogave dhe stimulantëve | Veprimtari, biseda,  eksperienca, zhvillim njohurish nëpërmjet teknologjisë | Shpjegim,  bashkëbisedim, koment , debat, vlerësim | Vlerësim  individual | Programi, udhezuesi,  materiale burimore  sipas temës |
|  | 93 | Aktivitet fizik  atletikë | Kërcim së larti në stilin  “gërshërë” | Kryen kërcimin së larti  në stilin “gërshërë” duke  koordinuar veprimet lëvizore në të katër faza: Vrulli; Rrahja; Fluturimi; Rënia | Shpjegim, demonstrim  koment verbal ,  ekzekutim | Vlerësim  kolonë | Programi, udhezuesi,  materiale burimore sipas temës |
| 8 | 94 | Aktivitet fizik  atletikë | Kërcim së larti në stilin  “gërshërë” | Kryen kërcimin së larti  në stilin “gërshërë” duke  koordinuar veprimet lëvizore në të katër faza: Vrulli; Rrahja; Fluturimi; Rënia | Shpjegim, demonstrim  koment verbal ,  ekzekutim | Vlerësim  kolonë | Programi, udhezuesi,  materiale burimore sipas temës |
|  | 95 | Aktivitet fizik atletikë | Shtytja e gjyles nga pozicioni anësor | Kryen shtytjen e gjyles  nga pozicioni anësor duke respektuar fazat: Kapjes dhe  mbajtjes së veglës; Përgatitja për provë; Vrulli; Sforcimi final (shtytja e objektit); Frenimi | Shpjegim,  demonstrim  koment verbal ,  kontroll, korrigjim, vetëkorrigjim,  ekzekutim | Vlerësim individual | Programi, udhezuesi,  materiale burimore  sipas temës |
|  | 96 | aktivitet fizik atletikë | Shtytja e gjyles nga pozicioni anësor | Kryen shtytjen e gjyles  nga pozicioni anësor duke respektuar fazat: Kapjes dhe mbajtjes së veglës; Përgatitja për prove; Vrulli; Sforcimi final (shtytja e objektit); Frenimi | Shpjegim,  demonstrim  koment verbal ,  kontroll, korrigjim, | Vlerësim individual | Programi  , udhezuesi,  materiale burimore sipas temës |
| 9 | 97 | aktivitet fizik atletikë | Stafetë 4x50, ndërrimi i stafetës (shkopit) në zonë, rregullat e saj | Kryen stafetën 4x50, duke respektuar kërkesat për  ndërrimin e stafetës (shkopit) në zonë, rregullat e saj | Shpjegim,  demonstrim  koment verbal ,  kontroll, korrigjim, vetëkorrigjim,  ekzekutim | Vlerësim individual | Programi , udhezuesi,  materiale burimore  sipas temës |
|  | 98 | aktivitet fizik  atletikë | Stafetë 4x50, ndërrimi i  stafetës (shkopit) në zonë,  rregullat e saj | Kryen stafetën 4x50, duke  respektuar kërkesat për  ndërrimin e stafetës (shkopit)  në zonë, rregullat e saj | Shpjegim,  demonstrim  koment verbal ,  ekzekutim | Vlerësim  kolonë | Programi , udhezuesi,  materiale burimore  sipas temës |
|  | 99 | Aktivitet fizik  Lojëra lëvizore  popullore | Lojëra lëvizore popullore  të sjella nga nxënësit | Ekzekutimi i lojës popullore  sipas kërkesës dhe rregullave të lojës | Shpjegim,  demonstrim  korrigjim,  vetëkorrigjim,  ekzekutim | Vlerësim  individual | Programi, udhezuesi,  materiale  burimore  sipas temës |
| 10 | 100 | Aktivitet fizik  Lojëra lëvizore  popullore | Lojëra lëvizore popullore  të sjella nga nxënësit | Ekzekutimi i lojës popullore  sipas kërkesës dhe rregullave të lojës | Shpjegim,  demonstrim koment verbal  vetëkorrigjim,  ekzekutim | Vlerësim  individual | Programi, udhezuesi,  materiale  burimore  sipas temës |
|  | 101 | aktivitet fizik Lojëra lëvizore popullore | Lojëra lëvizore popullore të sjella nga nxënësit | Ekzekutimi i lojës popullore sipas kërkesës dhe rregullave të lojës | Shpjegim, demonstrim koment verbal , korrigjim, vetëkorrigjim, ekzekutim | Vlerësim individual | Programi, udhezuesi, materiale burimore |
|  | 102 | aktivitet fizik Gjimnastikë | Gjimnastikë aerobike | Krijimi e kombinacioneve lëvizore të lira dhe ushtrime për zhvillimin e qëndrueshmërisë aerobike (ecje, vrapim e kërcime të ndryshme) | Shpjegim, demonstrim koment verbal , kontroll, korrigjim, vetëkorrigjim, ekzekutim | Vlerësim individual | Programi, udhezuesi,  materiale  burimore  sipas temës |
| 11 | 103 | aktivitet fizik Gjimnastikë | Gjimnastikë aerobike | Krijimi e kombinacioneve lëvizore të lira dhe ushtrime për zhvillimin e qëndrueshmërisë aerobike (ecje, vrapim e kërcime të ndryshme) | Shpjegim, demonstrim koment verbal , kontroll, korrigjim, vetëkorrigjim, ekzekutim | Vlerësim individual | Programi, udhezuesi, materiale burimore |
|  | 104 | aktivitet fizik Gjimnastikë | Gjimnastikë aerobike. Testim | Krijimi e kombinacioneve lëvizore të lira në formën e një kompleksi aerobik | Shpjegim, demonstrim koment verbal , ekzekutim | Vlerësim kolonë | Programi, udhezuesi, materiale burimore |
|  | 105 | Projekt ndërkurrikular | Faza e gjashtë. Projekt ndërkurrikular. Temë e sygjeruar. Skolioza dhe korrektimi i saj | Paraqitja e materialeve, biseda,vizite ne qender terapie, demostrim I ushtrimeve te pergatitura nga grupet | Paraqitja e projektit, rezultatet e arritura, mesazhi që përçohet nëpërmjet tij | Vlerësim në grup apo individual | Materiale burimore  sipas temës |
| 12 | 106 | Veprimtari sportive  ndihmëse  (opsionale) | Marshim në natyrë | Kryen marshimin brënda rre- gullave të veprimtarisë | Shpjegim,  demonstrim  koment verbal ,  vetëkorrigjim,  ekzekutim | Vlerësim individual | Programi , udhezuesi, materiale burimore sipas temës |
|  | 107 | Veprimtari sportive ndihmëse (opsionale) | Marshim në natyrë | Kryen marshimin brënda rregul- lave të veprimtarisë | Shpjegim, demonstrim koment verbal , korrigjim, vetëkorrigjim, ekzekutim | Vlerësim individual | Programi , udhezuesi, materiale burimore sipas temës |
|  | 108 | Edukim në shërbim të shëndetit, mirëqenies dhe komunitetit | Si të përballemi me  stresin pa përdorur lëndët  që krijojnë varësi | Veprimtari, biseda,  eksperienca, zhvillim njohurish nëpërmjet teknologjisë | Shpjegim,  bashkëbisedim, koment , debat, vlerësim | Vlerësim individual | Programi , udhezuesi, materiale burimore sipas temës |