

REPUBLIKA E SHQIPËRISË

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

**PLANI MËSIMOR VJETOR KLASA XI**

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

**VITI SHKOLLOR: 2024-2025**

**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**

**IV. PLANIFIKIMI 3 – MUJOR ME REZULTATET E TË NXËNIT SIPAS KOMPETENCAVE TË FUSHËS**

**1. PERIUDHA SHTATOR-DHJETOR**

1. **PERIUDHA JANAR-MARS**
2. **PERIUDHA PRILL-QERSHOR**
3. **PLANI MËSIMOR VJETOR SINTETIK**

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

1. **PLANI VJETOR ANALITIK**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Shpërndarja e përmbajtjes së lëndës II. PLANI VJETOR ANALITIK** | | |
|  | Shtator – Dhjetor 36 orë | Janar–Mars 36 orë | Prill–Qershor 36 orë |
| 1 | Matje antropometrike | Sëmundjet hipokinetike që lidhen me stilin e  jetesës dhe me faktorët e mjedisit | Kombinim lëvizor mbi  stolin gjimnastikor |
| 2 | Matje antropometrike | Skema të sulmit dhe mbrojtjes në h/boll. Rregullat e lojës | Elementë akrobatik në tapetin gjimnastikor |
| 3 | Mirëqenia e shëndetit mendor, emocional, fizik dhe social | Driblimi i kombinuar me pasimin për sulmin e shpejtë | Fitnesi dhe edukimi muskular |
| 4 | Lojëra popullore të sjella nga nxënësit | Pasimi duke pasur kundërshtarin para | Kombinim lëvizor mbi  stolin gjimnastikor |
| 5 | “Topi goditës”(në dy variante) | Konceptet “rritje” dhe “zhvillim” | Fitnesi dhe edukimi anaerob |
| 6 | Vrapime shpejtësie në distanca 30 m | Gjuajtja në lëvizje me kërcim mbas marrjes së topit nga pasimi dhe driblimi | Lojë mësimore në sektorë të caktuar 2X2 |
| 7 | “Stafetë gjimnastikore” | Gjuajtje nga vendi me kërcim, në lëvizje, me plonzhon, pa dhe me kundërshtar | Inxhineria sportive dhe vlerat e saj |
| 8 | Vrapime shpejtësie në distanca 30 m | Efektet pozitive të bashkëpunimit dhe  bashkëveprimit në grup | Driblimi me ndryshim drejtimi (majtas djathtas) dhe sensi (para-mbrapa) |
| 9 | Veprimtaritë rekreative | Lojë mësimore, sulmi gradual me kryqëzime e  ndërrime vendesh nga lojtarët | Rikuperimi i traumave nëpërmjet fizioterapisë |
| 10 | Vrapime shpejtësie në distanca 30 m | Lojë mësimore, sulmi i shpejtë | Gjuajtja në lëvizje me kërcim mbas marrjes së topit nga pasimi dhe driblimi |
| 11 | “Stafetë gjimnastikorë” | Projekt. Temë e sugjeruar: Fitnesi ushqyes | Marrja e topit në lëvizje (pa shkaktuar faull) |
| 12 | Vrapime të mesme në distanca deri 400 m | Lojë mësimore, sulmi i shpejtë | Shtetet mikpritëse të Lojërave Olimpike Moderne |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 13 | “Topi goditës”(në dy variante) | Vrapim me pengesa | Marrja e topit në lëvizje (pa shkaktuar faull) |
| 14 | Vrapime të mesme (distanca e sugjeruar 600-  800m) | Mbipesha dhe obeziteti | Kërcim së gjati me 1.5 hapa |
| 15 | Gjimnastikë aerobike: kompozim i një  kombinimi lëvizor | Vrapim me pengesa | Projekt. Temë e sugjeruar: Fitnesi ushqyes |
| 16 | Kujdesi për shëndetin personal | Vrapime të gjata | Kërcim se gjati me 1.5 hapa |
| 17 | Driblimi dhe udhëheqja e topit | Shenjat dhe kujdesi ndaj mbilodhjes në  veprimtarinë fizike e sportive | Lojëra popullore të sjella nga nxënësit |
| 18 | Projekt. Temë e sugjeruar: Fitnesi ushqyes | Vrapime të gjata | Lëvizje manipulative (me topa të mbushur) |
| 19 | Pasimi në distancë të afërt dhe të largët me dhe pa kundërshtar | Kërcim së larti “gërshërë” | Shërbimi, pritja e topit të pare, adresimi, pasimi i topit dhe gjuajtja |
| 20 | Ushtrime të rreshtimit dhe rregullimit | Frakturat e kockave dhe distorsionet artikulare | Impakti që ka mbi të rinjtë zhvillimi i Lojërave  Olimpike |
| 21 | Kombinim lëvizor mbi stolin gjimnastikor | Kërcim së larti “gërshërë” | Shërbimi, pritja e topit të pare, adresimi, pasimi i topit dhe gjuajtja |
| 22 | Teknika e lojës në b/boll (sulmi dhe mbrojtja) | Lojëra popullore të sjella nga nxënësit | Shërbimi, pritja e topit të pare, adresimi, pasimi i topit dhe gjuajtja |
| 23 | Fitnesi fizik, fitnesi emocional dhe ai mendor | Lëvizje manipulative (me topa të mbushur) | Hymni Olimpik dhe Fanfarat që shoqërojnë  Olimpiadat |
| 24 | Gjuajta në portë nga vendi dhe në lëvizje me  kundërshtar pasiv dhe ½ aktiv | Gjimnastikë aerobike: kompozim i një  kombinimi lëvizor | Pasimi i topit me dy duar nga lart me trajektorë të lartë dhe të ulët |
| 25 | Driblimi me ndryshim drejtimi (majtas- djathtas) dhe sensi (para-mbrapa) | Lojëra popullore të sjella nga nxënësit | Gjuajtja e topit të lartë me kërcim dhe me vrull pa dhe me bllokun e kundërshtarit |
| 26 | Marrja e topit në lëvizje (pa shkaktuar faull) | Gjimnastikë në grup. Koordinim lëvizor | Lëvizje manipulative (me topa të mbushur) |
| 27 | Marrja e topit në lëvizje (pa shkaktuar faull) | Gjimnastikë në grup. Koordinim lëvizor | Gjuajtja e topit të lartë me kërcim dhe me vrull pa dhe me bllokun e kundërshtarit |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 28 | Lojë mësimore në sektorë të caktuar | Ndihma e parë në raste të frakturave të  kockave dhe distorsioneve artikulare | Përsëritje. Hedhje me shtytje, fshikullimë dhe rrotullim |
| 29 | Driblimi i mbrojtur me dorën e fortë (me kundërshtar) | Lojëra popullore të sjella nga nxënësit | Vrapim me stafeta |
| 30 | Edukimi aerob, fitnesi | Driblimi me ndryshim drejtimi (majtas- djathtas) dhe sensi (para-mbrapa) | Ndikimi negativ i lëndëve droga në sport |
| 31 | Lojë mësimore me elementët tekniko-taktikë  të mësuar | Gjuajtja në lëvizje me kërcim mbas marrjes së topit nga pasimi dhe driblimi | Vrapim me stafeta |
| 32 | Sulmi dhe mbrojtja. Vendosja e lojtarëve sipas roleve, 7X7 dhe 11X11 lojtarë | Projekt.  Projekt. Temë e sugjeruar: Fitnesi ushqyes | Hedhje me shtytje, fshikullimë dhe rrotullim |
| 33 | Lojë mësimore me zbatimin e elementëve tekniko-taktike të mësuar | Gjuajtja në lëvizje me kërcim mbas marrjes së topit nga pasimi dhe driblimi | Projekt. Temë e sugjeruar: Fitnesi ushqyes |
| 34 | Lojë mësimore me elementët e mësuar | Gjimnastikë në grup | Volejboll. Lojë mësimore |
| 35 | Projekt. Temë e sugjeruar: Fitnesi ushqyes | Lojëra popullore të sjella nga nxënësit | Marshim në natyrë |
| 36 | Sulmi dhe mbrojtja. Vendosja e lojtarëve sipas roleve, 7X7 dhe 11X11 lojtarë | Lojë popullore “Flamuri” | Matjet antropometrike |

1. REZULTATET E TË NXËNIT SIPAS KOMPETENCAVE KYÇE
   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 fitnesit;
* Argumentonmbi 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;
* Kuptondhe 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 me 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 dhe sportive mbi

organizmin e njeriut;

* **Njeh** rrezikun që vjen si pasojë e përdorimit të lëndëve droga, si dhe efektin e tyre në performancën sportive.
  1. ***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;

* 1. 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. ***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 thjeshta të dhënies së ndihmës së parë;
* Zbatonrregulla 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;
* Ndërton bashkëpunim me shokët e grupit (skuadrës) në shërbim të arritjes së rezultateve të dëshiruara;
* Identifikon të drejtat dhe përgjegjësitë e tij/të saj dhe i praktikon ato në jetën e përditshme brenda

dhe jashtë shkollës;

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

shkollë dhe komunitet.

* 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

1. PLANIFIKIMI 3 – MUJOR REZULTATET E TË NXËNIT SIPAS KOMPETENCAVE TË FUSHËS LËNDA / FUSHA: EDUKIM FIZIK SPORTE DHE SHENDET

**PERIUDHA SHTATOR-DHJETOR**

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

* Shfaq aftësi lëvizore në situata të ndryshme lëvizore;
* Përshtat teknika lëvizore në situata të ndryshme sportive;
* Kryen kombinacione lëvizore me përmbajte të aftësive lëvizore bazë, të manipulimit lëvizor me dhe pa mjete;
* Kryen kombinacione me elementë akrobatikë të thjeshtë;
* Krijon kombinacione lëvizore ritmike shoqëruar me muzikë ose numërim;
* Kryen teknikën e duhur të vrapimeve (të shpejtësisë, të rezistencës etj.);
* Aplikon teknikat e duhura të veprimeve lëvizore të mësuara në klasat e mëparshme, në lojërat sportive futboll

dhe basketboll;

* Aplikon në mënyrë të harmonizuar veprimet taktike të sulmit dhe të mbrojtjes në lojërat sportive të

parashikuara në program;

* Aplikon elementët teknikë e taktikë bazë të lojërave sportive të parashikuara në program, futboll dhe

basketboll;

* Demonstronaftësi bashkëpunimi me partnerin dhe respekt ndaj kundërshtarit në lojë.

1. **Ndërvepron me të tjerët në situata të ndryshme lëvizore e sportive:**

* Zbaton rregullat në lojëra të ndryshme lëvizore, popullore dhe sportive;
* Njeh dhe zbaton rregulloren teknike në kushtet e lojërave sportive të parashikuara në program;
* Komunikon lirshëm dhe ndan mendimet me mësuesin/en, shokët/shoqet dhe prindërit;
* Punon në grup;
* Zbaton rregullat në lojëra të ndryshme lëvizore, popullore dhe sportive;
* Demonstron aftësi bashkëpunimi me shokët/shoqet 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 jetë parimet e Olimpizmit dhe

*“fair-play”-t*.

* Menaxhonpozitivisht emocionet negative e pozitive gjatë dhe pas veprimtarisë fizike e sportive.

1. **Përshtat një stil jete aktiv e të shëndetshëm:**

* Argumenton vlerat e veprimtarisë fizike në rritjen e mirëqenies fizike, emocionale e mendore të tij/të saj;
* Identifikon vlerat e fitnesit fizik, fitnesit emocional dhe atij mendor;
* Shfaq njohuri dhe argumenton rëndësinë e edukimit muskulor;
* Shpjegon ndryshimet e sistemit të qarkullimit të gjakut gjatë veprimtarisë sportive;
* Shpjegon sistemin e inspirimit dhe ekspirimit;
* Shpjegon ndryshimet që ndodhin në adoleshencë. Kujdesi për posturën e trupit.
* Zbaton rregullat e ruajtjes së sigurisë në mjedisin në shtëpi, shkollë e komunitet.

.Demonstronaftësi bashkëpunimi me shokët/shoqet e skuadrës në shërbim të arritjes së rezultatit të dëshiruar •

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Javët | Nr. | Tematika | Temat mësimorë | Situata e parashikuar e të nxënit | Metodologjia dhe veprimtaritë e nxënësve | Vlerësimi | Burimet |
| 1 | 1 | Veprimtari  fizike | Matje antropometrike | Matje antropometrike (peshë, gjatësi, perimetri i gjoksit në qetësi dhe në frymëmarrje, etj.) të nxënësit, me qëllim plotësimin e kartelës personale të tyre | Njohuri, shpjegim, i kryerjes së matjeve, kryerja e matjeve | Vlerësim individual | Programi, udhëzimi, materiale burimore sipas temës |
|  | 2 | Veprimtari  fizike | Matje antropometrike | Matje antropometrike (peshë, gjatësi, perimetri i gjoksit në qetësi dhe në frymëmarrje, etj.) të nxënësit, me qëllim plotësimin e kartelës personale të tyre | Njohuri, shpjegim, i kryerjes së matjeve, kryerja e matjeve | Vlerësim individual | Programi, udhëzimi, materiale burimore sipas temës |
|  | 3 | Mirëqenia fizike, mendore, emocionale dhe sociale | Mirëqenia e shëndetit mendor, emocional, fizik dhe social | Veprimtari, biseda, situata konkrete, zhvillim njohurish nëpërmjet teknologjisë | Shpjegim, bashkëbisedim, koment, debat, vlerësim | Vlerësim individual | Programi, udhëzimi, materiale burimore sipas temës |
| 2 | 4 | Veprimtari  fizike | Lojëra popullore të sjella nga nxënësit | Ekzekutimi i lojërave popullore lëvizore sipas kërkesës dhe rregullave të tyre | Shpjegim, demonstrim koment verbal , vetëkorrigjim, ekzekutim | Vlerësim individual | Programi, udhëzimi, materiale burimore sipas temës |
|  | 5 | Veprimtari  fizike  Lojëra lëvizore popullore | “Topi goditës”(në dy  variante) | Ekzekutimi i lojës popullore sipas  kërkesës dhe rregullave të lojës | Shpjegim, demonstrim koment verbal , vetëkorrigjim, ekzekutim | Vlerësim individual | Programi, udhëzimi, materiale burimore sipas temës |
|  | 6 | Veprimtari fizike Atletikë | Vrapime shpejtësie në distanca 30 m | Realizon sipas kërkesave biomekanike ushtrimet speciale të vrapimit demonstron dhe ekzekuton distanca të shkurtra | Shpjegim, demonstrim koment verbal , vetëkorrigjim, ekzekutim | Vlerësim individual | Programi, udhëzimi, materiale burimore sipas temës |
| 3 | 7 | Veprimtari  fizike  Lojëra lëvizore popullore | “Stafetë  gjimnastikore” | Ekzekutimi i lojës popullore sipas  kërkesës dhe rregullave të lojës | Shpjegim, demonstrim koment verbal , vetëkorrigjim, ekzekutim | Vlerësim individual | Programi, udhëzimi, materiale burimore sipas temës |
|  | 8 | Veprimtari fizike Atletikë | Vrapime shpejtësie në distanca 30 m | Kryen vrapime shpejtësie në distancën 30m, duke synuar rritjen e gjatësisë së hapit, në ndihmë të zhvillimit të forcës specifike | Shpjegim, demonstrim koment verbal , vetëkorrigjim, ekzekutim | Vlerësim individual | Programi, udhëzimi, materiale burimore sipas temës |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 9 | Mirëqenia fizike, mendorë, emocionale dhe sociale | Veprimtaritë  rekreative | Veprimtari, biseda, situata konkrete, zhvillim njohurish nëpërmjet teknologjisë mbi veprimtaritë rekreative | Shpjegim, bashkëbisedim, koment , debat, vlerësim | Vlerësim individual | Programi, udhëzimi, materiale burimore sipas temës |
| 4 | 10 | Veprimtari fizike Atletikë | Vrapime shpejtësie në distanca 30 m | Kryen vrapime shpejtësie në distancën 30m, duke synuar rritjen e gjatësisë së hapit, në ndihmë të zhvillimit të forcës specifike | Shpjegim, demonstrim koment verbal , kontroll, ekzekutim | Vlerësim kolonë | Programi, udhëzimi, materiale burimore sipas temës |
|  | 11 | Veprimtari  fizike  Lojëra lëvizore popullore | “Stafetë  gjimnastikorë” | Ekzekutimi i lojës popullore sipas  kërkesës dhe rregullave të lojës | Shpjegim, demonstrim koment verbal , vetëkorrigjim, ekzekutim | Vlerësim individual | Programi, udhëzimi, materiale burimore sipas temës |
|  | 12 | Veprimtari fizike Atletikë | Vrapime të mesme në distanca deri 400 m | Kryen vrapime në distanca në segmentet deri 400 m, me qëllim perfeksionimin e teknikës së vrapimit; kryerja e rregullt  e distancës me shpërndarje të energjive | Shpjegim, demonstrim koment verbal , vetëkorrigjim, ekzekutim | Vlerësim individual | Programi, udhëzimi, materiale burimore sipas temës |
| 5 | 13 | Veprimtari  fizike  Lojëra lëvizore popullore | “Topi goditës”(në dy  variante) | Ekzekutimi i lojës lëvizore | Shpjegim, demonstrim koment verbal , vetëkorrigjim, ekzekutim | Vlerësim individual | Programi, udhëzimi, materiale burimore sipas temës |
|  | 14 | Veprimtari fizike Atletikë | Vrapime të mesme (distanca e sugjeruar 600-800m) | Kryen vrapime në distanca të mesme (distanca e sugjeruar 600- 800m), duke synuar ambjentimin me ndryshimin e ritmit të vrapimit, e për të ruajtur ritmin e arritur të vrapimit me orientues vizivë me kohë të përcaktuar | Shpjegim, demonstrim koment verbal , kontroll, ekzekutim | Vlerësim kolonë | Programi, udhëzimi, materiale burimore sipas temës |
|  | 15 | Veprimtari fizike Gjimnastikë | Gjimnastikë aerobike: kompozim i një kombinimi lëvizor | Kryerja e kombinimit me ritëm dhe muzikë, në grup apo individual duke demonstruar koordinim lëvizor | Shpjegim, demonstrim koment verbal , vetëkorrigjim, ekzekutim | Vlerësim individual | Programi, udhëzimi, materiale burimore sipas temës |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 6 | 16 | Mirëqenia fizike, mendore, emocionale dhe sociale | Kujdesi për shëndetin  personal | Veprimtari, biseda, situata konkrete, zhvillim njohurish nëpërmjet teknologjisë, mbi kujdesin për shëndetin personal | Shpjegim, bashkëbisedim, koment , debat, vlerësim | Vlerësim individual | Programi, udhëzimi, materiale burimore sipas temës |
|  | 17 | Veprimtari sportive Futboll | Driblimi dhe  udhëheqja e topit | Kryen teknikën e udhëheqjes se topit me shpejtësi duke dribluar piramidat ose një kundërshtar pasiv apo ½ aktiv | Shpjegim, demonstrim koment verbal , vetëkorrigjim, ekzekutim | Vlerësim individual | Programi, udhëzimi, materiale burimore sipas temës |
|  | 18 | Projekt ndërkurrikular | Faza e pare. Temë e sugjeruar: Fitnesi ushqyes | Caktimi i detyrave, roleve dhe ecuria e projektit hap pas hapi, shtjellim dhe përpunim njohurish mbi fitnesin ushqyes | Diskutim, zgjedhja e temës,  ndarja e detyrave | Vlerësim në grup apo individual | Materiale burimore sipas temës |
| 7 | 19 | Veprimtari sportive Futboll | Pasimi në distancë të afërt dhe të largët me dhe pa kundërshtar | Kryen teknikat e pasimit të topit me shpejtësi dhe me precizion tek shoku, me mënyra të ndryshme, në distance të afërt dhe të largët | Shpjegim, demonstrim koment verbal , vetëkorrigjim, ekzekutim | Vlerësim individual | Programi, udhëzimi, materiale burimore sipas temës |
|  | 20 | Veprimtari fizike Gjimnastikë | Ushtrime të rreshtimit dhe rregullimit | Kryen ushtrime të rreshtimit dhe rregullimit në vend dhe në lëvizje, si dhe vendosje në formacione (krijimi i figurave të ndryshme) në vend dhe në lëvizje | Shpjegim, demonstrim koment verbal , vetëkorrigjim, ekzekutim | Vlerësim individual | Programi, udhëzimi, materiale burimore sipas temës |
|  | 21 | Veprimtari fizike Gjimnastikë | Kombinim lëvizor mbi  stolin gjimnastikor | Kryen kombinimin lëvizor  mbi stolin gjimnastikor duke demonstruar koordinim lëvizor: ecje e lirë përpara, kthim 1800, ecje anësore, qëndrime në ekuilibër (me njërën këmbë para, anash dhe mbrapa), ecje mbrapa, kërcime me kryqëzimin e këmbëve, dalje me kërcim dhe rrotullim në ajër 1800 | Shpjegim, demonstrim koment verbal , vetëkorrigjim, ekzekutim | Vlerësim individual | Programi, udhëzimi, materiale burimore sipas temës |
| 8 | 22 | Veprimtari sportive Basketboll | Teknika e lojës në b/boll (sulmi dhe mbrojtja) | Njeh rregulloren teknike të lojës (teknika e sulmit dhe e mbrojtjes) | Shpjegim, demonstrim koment verbal , vetëkorrigjim, ekzekutim | Vlerësim individual | Programi, udhëzimi, materiale burimore sipas temës |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 23 | Mirëqenia fizike, mendore, emocionale dhe sociale | Fitnesi fizik, fitnesi emocional dhe ai mendor | Veprimtari, biseda, situata konkrete, zhvillim njohurish nëpërmjet teknologjisë, mbi fitnesin fizik, emocional dhe atë mendor | Shpjegim, bashkëbisedim, koment , debat, vlerësim | Vlerësim individual | Programi, udhëzimi, materiale burimore sipas temës |
|  | 24 | Veprimtari sportive Futboll | Gjuajta në portë nga vendi dhe në lëvizje me kundërshtar pasiv dhe ½ aktiv | Kryen gjuajtje në portë me precizion, nga afër dhe nga larg, nga vendi dhe në lëvizje | Shpjegim, demonstrim koment verbal , vetëkorrigjim, ekzekutim | Vlerësim individual | Programi, udhëzimi, materiale burimore sipas temës |
| 9 | 25 | Veprimtari sportive Basketboll | Driblimi me ndryshim drejtimi (majtas- djathtas) dhe sensi (para-mbrapa) | Kryen teknikën e driblimit me ndryshim drejtimi (majtë- djathtë) dhe sensi (para-mbrapa) | Shpjegim, demonstrim koment verbal , vetëkorrigjim, ekzekutim | Vlerësim individual | Programi, udhëzimi, materiale burimore sipas temës |
|  | 26 | Veprimtari sportive Basketboll | Marrja e topit në lëvizje (pa shkaktuar faull) | Kryen kalimin e pengesave me driblim të mbrojtur (M+D), kur nxënësi/sja (lojtari) ndodhet ndërmjet piramidës dhe topit që driblon | Shpjegim, demonstrim koment verbal , vetëkorrigjim, ekzekutim | Vlerësim individual | Programi, udhëzimi, materiale burimore sipas temës |
|  | 27 | Veprimtari sportive Basketboll | Marrja e topit në lëvizje (pa shkaktuar faull) | Kryen kalimin e pengesave me driblim të mbrojtur (M+D), kur nxënësi/sja (lojtari) ndodhet ndërmjet piramidës dhe topit që driblon | Shpjegim, demonstrim koment verbal , vetëkorrigjim, ekzekutim | Vlerësim individual | Programi, udhëzimi, materiale burimore sipas temës |
| 10 | 28 | Veprimtari sportive Basketboll | Lojë mësimore në sektorë të caktuar | Praktikon elementë të mësuar në lojë mësimore të kufizuar në sektorë të ndryshëm të fushës:  2X2, 3X3, 4X4 (në ¼ e fushës), lojë (5X5 (në të gjithë fushën | Shpjegim, demonstrim koment verbal , vetëkorrigjim, ekzekutim | Vlerësim individual | Programi, udhëzimi, materiale burimore sipas temës |
|  | 29 | Veprimtari sportive Basketboll | Driblimi i mbrojtur me dorën e fortë (me kundërshtar) | Kryen driblime i mbrojtur me  kundërshtar para, gjysmë aktiv | Shpjegim, demonstrim koment verbal , vetëkorrigjim, ekzekutim | Vlerësim individual | Programi, udhëzimi, materiale burimore sipas temës |
|  | 30 | Mirëqenia fizike, mendore, emocionale dhe sociale | Edukimi aerob, fitnesi | Veprimtari, biseda, situate konkrete, zhvillim njohurish nëpërmjet teknologjisë mbi edukimin aerob, fitnesin | Shpjegim, bashkëbisedim, koment , debat, vlerësim | Vlerësim individual | Programi, udhëzimi, materiale burimore sipas temës |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 11 | 31 | Veprimtari sportive Futboll | Lojë mësimore me elementët tekniko- taktikë të mësuar | Ekzekutimi i lojës mësimore me zbatimin e elementeve tekniko- taktikë të mësuar | Shpjegim, demonstrim koment verbal , vetëkorrigjim, ekzekutim | Vlerësim individual | Programi, udhëzimi, materiale burimore sipas temës |
|  | 32 | Veprimtari sportive Futboll | Sulmi dhe mbrojtja. Vendosja e lojtarëve sipas roleve, 7X7 dhe 11X11 lojtarë | Praktikon elementë të mësuar në lojë mësimore të kufizuar në sektorë të ndryshëm të fushës dhe në gjithë fushën | Shpjegim, demonstrim koment verbal , vetëkorrigjim, ekzekutim | Vlerësim individual | Programi, udhëzimi, materiale burimore sipas temës |
|  | 33 | Veprimtari sportive Futboll | Lojë mësimore  me zbatimin e elementëve tekniko- taktike të mësuar | Ekzekutimi i lojës mësimore me zbatimin e elementeve tekniko- taktikë të mësuar | Shpjegim, demonstrim koment verbal , vetëkorrigjim, ekzekutim | Vlerësim individual | Programi, udhëzimi, materiale burimore sipas temës |
| 12 | 34 | Veprimtari sportive | Lojë mësimore me elementët e mësuar | Ekzekutim i lojës mësimore | Shpjegim, demonstrim koment verbal , kontroll, ekzekutim | Test tremujori | Programi, udhëzimi, materiale burimore sipas temës |
|  | 35 | Projekt ndërkurrikular | Faza e dytë. Temë e sugjeruar: Fitnesi ushqyes | Paraqitja e materialit, rezultatet e arritura, video, postera | Paraqitja e projektit sipas  grupeve me anë të teknologjisë | Vlerësim në grup apo individual | Materiale burimore sipas temës |
|  | 36 | Veprimtari sportive Futboll | Sulmi dhe mbrojtja. Vendosja e lojtarëve sipas roleve, 7X7 dhe 11X11 lojtarë | Praktikon elementë të mësuar në lojë mësimore të kufizuar në sektorë të ndryshëm të fushës dhe në gjithë fushën | Shpjegim, demonstrim koment verbal , vetëkorrigjim, ekzekutim | Vlerësim individual | Programi, udhëzimi, materiale burimore sipas temës |

IV. PLANIFIKIMI 3 – MUJOR

**REZULTATET E TË NXËNIT SIPAS KOMPETENCAVE TË FUSHËS LËNDA / FUSHA: EDUKIM FIZIK SPORTE DHE SHENDET PERIUDHA JANAR - MARS**

**Shfaq aftësi lëvizorënë përshtatje me situata të ndryshme lëvizorë e sportive**

* Shfaq aftësi lëvizorë në situata të ndryshme lëvizorë.
* Përshtat teknika lëvizorë në situata të ndryshme sportive.
* Kryerjen e kombinacione lëvizorë me përmbajte të aftësive lëvizorë bazë, të manipulimit lëvizor me dhe

pa mjete.

* Kryen kombinacione me elementë akrobatik të thjeshtë.
* Krijon kombinacione lëvizorë ritmike shoqëruar me muzikë ose numërim.
* Kryen teknikën e duhur të vrapimeve (të shpejtë, të rezistencës, me pengesa, etj.).
* Kryen teknikën e duhur të kërcimeve: së gjati dhe së larti (stil “gërshërë”).
* Aplikon teknikat e duhura veprimeve lëvizorë të mësuara në klasat e mëparshme, në lojërat sportive të

parashikuara në program.

* Aplikon në mënyrë të harmonizuar veprimet taktike të sulmit dhe të mbrojtjes në lojërat sportive të

parashikuara në program.

* Aplikon elementët teknik e taktikë bazë të lojërave sportive të parashikuara në program.
* Demonstron aftësi bashkëpunimi me partnerin dhe respekti ndaj kundërshtarit në lojë.

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

* Zbaton rregullat në lojëra të ndryshme lëvizorë, popullore dhe sportive.
* Njeh dhe zbaton rregullorën teknike në kushtet e lojërave sportive të parashikuara në program.
* Komunikon lirshëm dhe ndan mendimet me mësuesen, shokët e shoqet dhe prindërit.
* Punon në grup.
* Zbaton rregullat në lojëra të ndryshme lëvizorë, 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**

* Argumento se sëmundjet hipokinetike lidhen me stilin e jetesës dhe me faktorët e mjedisit.
* Argumenton vlerat e veprimtarisë fizike në rritjen e mirëqenies fizike, emocionale e mendorë të tij/saj.
* Shpjegon ndryshimet gjatë veprimtarisë sportive sipas gjinisë.
* Argumenton efektet pozitive të bashkëpunimit dhe bashkëveprimit në ekip (shoqërizimit) nëpërmjet sportit.
* Kupton rrezikun e mbipeshës dhe obezitetit
* Agumenton shenjat dhe kujdesin që duhet të kemi ndaj mbilodhjes në veprimtarinë fizike e sportive.
* Demostron njohuri mbi frakturat e kockave dhe distorsionet artikulare që mund të ndodhin gjatë të ushtruarit me veprimtari fizike e sportive.
* Demonstron aftësi bashkëpunimi me shokët e skuadrës në shërbim të arritjes së rezultatit të dëshiruar.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Javët | Nr. | Tematika | Temat mësimorë | Situata e parashikuar e të nxënit | Metodologjia dhe veprimtaritë e nxënësve | Vlerësimi | Burimet |
| 1 | 37 | Edukim në shërbim të shëndetit, mirëqenies dhe komunitetit | Sëmundjet hipokinetike (që lidhen me stilin e jetesës dhe me faktorët e mjedisit) | Veprimtari, biseda, situate konkrete, zhvillim njohurish nëpërmjet teknologjisë mbi sëmundjet hipokinetike | Shpjegim, bashkëbisedim, koment , debat, vlerësim | Vlerësim individual | Programi, udhëzimi, materiale burimore sipas temës |
|  | 38 | Veprimtari sportive Hendboll | Skema të sulmit dhe mbrojtjes në h/boll. Rregullat e lojës | aplikon mënyrat e vendosjes së lojtarëve në skema të sulmit dhe mbrojtjes në situata loje | Shpjegim, demonstrim koment verbal , vetëkorrigjim, ekzekutim | Vlerësim individual | Programi, udhëzimi, materiale burimore sipas temës |
|  | 39 | Veprimtari sportive Hendboll | Driblimi i kombinuar me pasimin për sulmin e shpejtë | Kryen marrjen e topit dhe driblimin e tij duke e  përfunduar atë me pasim ose gjuajtje | Shpjegim, demonstrim koment verbal , vetëkorrigjim, ekzekutim | Vlerësim individual | Programi, udhëzimi, materiale burimore sipas temës |
| 2 | 40 | Veprimtari sportive Hendboll | Pasimi duke pasur kundërshtarin para | Kryen pasimin e topit dhe driblimin e tij duke pasur kundërshtar para | Shpjegim, demonstrim koment verbal , vetëkorrigjim, ekzekutim | Vlerësim individual | Programi, udhëzimi, materiale burimore sipas temës |
|  | 41 | Edukim në shërbim të shëndetit, mirëqenies dhe komunitetit | Konceptet “rritje” dhe “zhvillim” | Veprimtari, biseda, situata konkrete, zhvillim njohurish nëpërmjet teknologjisë | Shpjegim, bashkëbisedim, koment , debat, vlerësim | Vlerësim individual | Programi, udhëzimi, materiale burimore sipas temës |
|  | 42 | Veprimtari sportive Hendboll | Gjuajtja në lëvizje me kërcim mbas marrjes së topit nga pasimi dhe driblimi | Kryen gjuajtje të topit me kërcim mbas ndalimit nga driblimi dhe mbas marrjes së topit nga pasimi | Shpjegim, demonstrim koment verbal , vetëkorrigjim, ekzekutim | Vlerësim individual | Programi, udhëzimi, materiale burimore sipas temës |
| 3 | 43 | Veprimtari sportive Hendboll | Gjuajtje nga vendi me kërcim, në lëvizje, me plonzhon, pa dhe me kundërshtar | Kryen forma të thjeshtuara tëgjuajtjes me planzhon para, mbas marrjes se topit nga shoku | Shpjegim, demonstrim koment verbal , vetëkorrigjim, ekzekutim | Vlerësim individual | Programi, udhëzimi, materiale burimore sipas temës |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 44 | Edukim në shërbim të shëndetit, mirëqenies dhe komunitetit | Efektet pozitive të bashkëpunimit dhe bashkëveprimit në grup | Veprimtari, biseda, situata konkrete, zhvillim njohurish nëpërmjet teknologjisë mbi shoqërizimin nëpërmjet sportit | Shpjegim, bashkëbisedim, koment , debat, vlerësim | Vlerësim individual | Programi, udhëzimi, materiale burimore sipas temës |
|  | 45 | Veprimtari sportive Hendboll | Lojë mësimore, sulmi gradual | aplikon skemat bazë të sulmit (gradual), duke respektuar  vendosjen fillestare, me pas edhe me qarkullimin e topit, me kryqëzime e ndërrime  vendesh nga lojtarët | Shpjegim, demonstrim koment verbal , vetëkorrigjim, ekzekutim | Vlerësim individual | Programi, udhëzimi, materiale burimore sipas temës |
| 4 | 46 | Veprimtari sportive Hendboll | Lojë mësimore, sulmi i shpejtë | Lojë mësimore ku aplikon sulmin e shpejtë, në përmasa të reduktuara të fushës dhe në gjithë fushën 6X6 lojtarë | Shpjegim, demonstrim koment verbal , vetëkorrigjim, ekzekutim | Vlerësim individual | Programi, udhëzimi, materiale burimore sipas temës |
|  | 47 | Projekt ndërkurrikular | Faza e tretë. Temë e sugjeruar: Fitnesi ushqyes | Ecuria e projektit hap pas hapi, shtjellim dhe përpunim njohurish. Ushqimi i shëndetshëm. Dietat. | Diskutim, zgjedhja e temës, ndarja e detyrave | Vlerësim në grup apo individual | Materiale burimore sipas temës |
|  | 48 | Veprimtari sportive Hendboll | Lojë mësimore, sulmi i shpejtë | Praktikon elementë të mësuar në lojë mësimorë të kufizuar në përmasa të reduktuara të  fushës dhe në gjithë fushën 6X6 lojtarë | Shpjegim, demonstrim koment verbal , kontroll, ekzekutim | Vlerësim kolonë | Programi, udhëzimi, materiale burimore sipas temës |
| 5 | 49 | Veprimtari fizike atletikë | Vrapim me pengesa | Kryen vrapime me kalim të pengesave, duke synuar  zhvillimin e cilësive fizike, që bëjnë të mundur realizimin e teknikave të vrapimit në përputhje me ndryshimin e  ritmit ndërmjet pengesave | Shpjegim, demonstrim koment verbal , vetëkorrigjim, ekzekutim | Vlerësim individual | Programi, udhëzimi, materiale burimore sipas temës |
|  | 50 | Edukim në shërbim të shëndetit, mirëqenies dhe komunitetit | Mbipesha dhe obeziteti | Veprimtari, biseda, situata konkrete, zhvillim njohurish nëpërmjet teknologjisë mbi mbipeshën dhe obezitetin | Shpjegim, bashkëbisedim, koment , debat, vlerësim | Vlerësim individual | Programi, udhëzimi, materiale burimore sipas temës |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 51 | Veprimtari fizike atletikë | Vrapim me pengesa | Kryen kalimin e pengesave nga nisja e lartë | Shpjegim, demonstrim koment verbal , kontroll, ekzekutim | Vlerësim kolonë | Programi, udhëzimi, materiale burimore sipas temës |
| 6 | 52 | Veprimtari fizike atletikë | Vrapime të gjata | Kryen vrapime me temp të njëjtë në distancën 800- 1000m për zhvillimin e qëndrueshmërisë aerobike | Shpjegim, demonstrim koment verbal , vetëkorrigjim, ekzekutim | Vlerësim individual | Programi, udhëzimi, materiale burimore sipas temës |
|  | 53 | Edukim në shërbim të shëndetit, mirëqenies dhe komunitetit | Shenjat dhe kujdesi ndaj mbilodhjes (në veprimtarinë fizike e sportive) | Veprimtari, biseda, situata konkrete, zhvillim njohurish nëpërmjet teknologjisë mbi mbilodhjen | Shpjegim, bashkëbisedim, koment , debat, vlerësim | Vlerësim individual | Programi, udhëzimi, materiale burimore sipas temës |
|  | 54 | Veprimtari fizike atletikë | Vrapime të gjata | Kryen vrapime me temp të njëjtë në distancën 800- 1000m për zhvillimin e qëndrueshmërisë aerobike | Shpjegim, demonstrim koment verbal , vetëkorrigjim, ekzekutim | Vlerësim kolonë për plotësim të Kartelës së nxënësit | Programi, udhëzimi, materiale burimore sipas temës |
| 7 | 55 | Veprimtari fizike atletikë | Kërcim së larti “gërshërë” | Realizon rrahje energjike me prekje të objekteve në lartësi | Shpjegim, demonstrim koment verbal , vetëkorrigjim, ekzekutim | Vlerësim individual | Programi, udhëzimi, materiale burimore sipas temës |
|  | 56 | Edukim në shërbim të shëndetit, mirëqenies dhe komunitetit | Frakturat e kockave dhe distorsionet artikulare | Veprimtari, biseda, situata konkrete, zhvillim njohurish nëpërmjet teknologjisë | Shpjegim, bashkëbisedim, koment , debat, vlerësim | Vlerësim individual | Programi, udhëzimi, materiale burimore sipas temës |
|  | 57 | Veprimtari fizike atletikë | Kërcim së larti “gërshërë” | Kryen rrahje me ndihmën e pedanës elastike, duke provuar sforcime neuro-muskulare Realizon kalime të thuprës, në lartësi të ndryshme | Shpjegim, demonstrim koment verbal , kontroll, ekzekutim | Vlerësim kolonë | Programi, udhëzimi, materiale burimore sipas temës |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 8 | 58 | Veprimtari fizike Lojëra lëvizore popullore | Lojëra popullore të sjella nga nxënësit | Praktikon Lojëra lëvizore popullore të sjella nga nxënësit | Shpjegim, demonstrim koment verbal , vetëkorrigjim, ekzekutim | Vlerësim individual | Programi, udhëzimi, materiale burimore sipas temës |
|  | 59 | Veprimtari fizike Gjimnastikë | Lëvizje manipulative (me topa të mbushur) | Kryen veprime të manipulimit të topave të mbushur, individualisht, në dyshe dhe në grup | Shpjegim, demonstrim koment verbal , vetëkorrigjim, ekzekutim | Vlerësim individual | Programi, udhëzimi, materiale burimore sipas temës |
|  | 60 | Veprimtari fizike Gjimnastikë | Gjimnastikë aerobike: kompozim i një kombinimi lëvizor | Kryerja e kombinimit me  ritëm dhe muzikë në grup apo individual duke demonstruar koordinim lëvizor | Shpjegim, demonstrim koment verbal , vetëkorrigjim, ekzekutim | Vlerësim individual | Programi, udhëzimi, materiale burimore sipas temës |
| 9 | 61 | Veprimtari fizike Lojëra lëvizore popullore | Lojëra popullore të sjella nga nxënësit | Praktikon lojëra popullore të sjella nga nxënësit | Shpjegim, demonstrim koment verbal , vetëkorrigjim, ekzekutim | Vlerësim individual | Programi, udhëzimi, materiale burimore sipas temës |
|  | 62 | Veprimtari fizike Gjimnastikë | Gjimnastikë në grup. Koordinim lëvizor | Ekzekuton individualisht dhe në koordinim në dyshe dhe në grup | Shpjegim, demonstrim koment verbal , vetëkorrigjim, ekzekutim | Vlerësim individual | Programi, udhëzimi, materiale burimore sipas temës |
|  | 63 | Veprimtari fizike Gjimnastikë | Gjimnastikë në grup. Koordinim lëvizor | Ekzekuton individualisht dhe në koordinim në dyshe dhe në grup | Shpjegim, demonstrim koment verbal , vetëkorrigjim, ekzekutim | Vlerësim individual | Programi, udhëzimi, materiale burimore sipas temës |
| 10 | 64 | Edukim në shërbim të shëndetit, mirëqenies dhe komunitetit | Ndihma e parë në raste të frakturave të kockave dhe distorsioneve artikulare | Veprimtari, biseda, situata konkrete, zhvillim njohurish nëpërmjet teknologjisë | Shpjegim, bashkëbisedim, koment , debat, vlerësim | Vlerësim individual | Programi, udhëzimi, materiale burimore sipas temës |
|  | 65 | Veprimtari fizike Lojëra lëvizore popullore | Lojëra popullore të sjella nga nxënësit | Praktikon lojëra popullore të sjella nga nxënësit | Shpjegim, demonstrim koment verbal , vetëkorrigjim, ekzekutim | Vlerësim individual | Programi, udhëzimi, materiale burimore |
|  | 66 | Veprimtari sportive Basketboll | Driblimi me ndryshim drejtimi (majtas- djathtas) dhe sensi (para-mbrapa) | Kryen driblim me ndryshim drejtimi (majtë- djathtë) dhe sensi (para-mbrapa) | Shpjegim, demonstrim koment verbal , vetëkorrigjim, ekzekutim | Vlerësim individual | Programi, udhëzimi, materiale burimore temës |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 11 | 67 | Veprimtari sportive Basketboll | Gjuajtja në lëvizje me kërcim mbas marrjes së topit nga pasimi dhe driblimi | Kryen gjuajtje të topit me kërcim mbas ndalimit nga driblimi dhe mbas marrjes së topit nga pasimi | Shpjegim, demonstrim koment verbal , vetëkorrigjim, ekzekutim | Vlerësim individual | Programi, udhëzimi, materiale burimore |
|  | 68 | Projekt ndërkurrikular | Faza e katert. Temë e sugjeruar: Fitnesi ushqyes | Paraqitja e materialit nga ana teorike dhe praktike. Përdorimi i teknologjisë. Praktikisht praqiten ushqime te shendetshme | Paraqitja e projektit, rezultatet e arritura, mesazhi që përçohet nëpërmjet tij | Vlerësim në grup apo individual | Materiale burimore sipas temës |
|  | 69 | Veprimtari sportive Basketboll | Gjuajtja në lëvizje me kërcim mbas marrjes së topit nga pasimi dhe driblimi | Kryen gjuajtje të topit me kërcim mbas ndalimit nga driblimi dhe mbas marrjes së topit nga pasimi | Shpjegim, demonstrim koment verbal , vetëkorrigjim, ekzekutim | Vlerësim individual | Programi,udhëzimi, materiale burimore sipas temës |
| 12 | 70 | Veprimtari fizike Gjimnastikë | Gjimnastikë në grup | Ekzekuton individualisht dhe në koordinim në dyshe dhe në grup | Shpjegim, demonstrim koment verbal , kontroll, ekzekutim | Test tremujori | Programi,udhëzimi, materiale burimore sipas temës |
|  | 71 | Veprimtari fizike Lojëra lëvizore popullore | Lojëra popullore të sjella nga nxënësit | Praktikon lojëra popullore të sjella nga nxënësit | Shpjegim, demonstrim koment verbal , vetëkorrigjim, ekzekutim | Vlerësim individual | Programi, udhëzimi, materiale burimore sipas temës |
|  | 72 | Veprimtari fizike Lojëra lëvizore popullore | Lojë popullore “Flamuri” | Ekzekutimi i lojës popullore sipas kërkesës dhe rregullave të lojës | Shpjegim, demonstrim koment verbal , vetëkorrigjim, ekzekutim | Vlerësim individual | Programi, udhëzimi, materiale burimore sipas temës |

1. **PLANIFIKIMI 3 – MUJOR**

**REZULTATET E TË NXËNIT SIPAS KOMPETENCAVE TË FUSHËS LËNDA / FUSHA: EDUKIM FIZIK SPORTE DHE SHENDET PERIUDHA PRILL- QERSHOR**

**Shfaq aftësi lëvizorënë përshtatje me situata të ndryshme lëvizorë e sportive**

* Përshtat teknika lëvizorë në situata të ndryshme sportive.
* Kryerjen e kombinacione lëvizorë me përmbajte të aftësive lëvizorë bazë, të manipulimit lëvizor me dhe

pa mjete.

* Kryen kombinacione me elementë akrobatik të thjeshtë.
* Kryen teknikën e duhur të kërcimeve: së gjati 1.5 hapa.
* Aplikon në mënyrë të harmonizuar veprimet taktike të sulmit dhe të mbrojtjes në lojërat sportive të

parashikuara në program.

* Aplikon elementët teknik e taktikë bazë të lojërave sportive basketboll, volejboll, të parashikuara në

program.

* Demonstron aftësi bashkëpunimi me partnerin dhe respekti ndaj kundërshtarit në lojë.
* Demonstron aftësi të orientimit në natyrë duke vendosur marrëdhënie të qëndrueshme me të.

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

* Zbaton rregullat në lojëra të ndryshme lëvizorë, popullore dhe sportive.
* Njeh dhe zbaton rregullorën teknike në kushtet e lojërave sportive të parashikuara në program.
* Komunikon lirshëm dhe ndan mendimet me mësuesen, shokët e shoqet dhe prindërit.
* Punon në grup.
* Zbaton rregullat në lojëra të ndryshme lëvizorë, 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**

* Zbaton rregulla fillestare të dhënies së ndihmës së parë në raste të traumave të ndryshme që mund të ndodhin gjatë të ushtruarit me veprimtari fizike e sportive.
* Identifikon vlerat eveprimtarive 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 e njeriut.
* Demonstron aftësi bashkëpunimi me shokët e skuadrës në shërbim të arritjes së rezultatit të dëshiruar.
* Kupton impaktin që kanë Lojërat Olimpike mbi të rinjtë,

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Javët | Nr. | Tematika | Temat mësimorë | Situata e parashikuar e të nxënit | Metodologjia dhe veprimtaritë e nxënësve | Vlerësimi | Burimet |
| 1 | 73 | Veprimtari fizike Gjimnastikë | Kombinim lëvizor mbi  stolin gjimnastikor | Kryen kombinimin lëvizor  mbi stolin gjimnastikor duke demonstruar koordinim lëvizor: ecje e lirë përpara, kthim 1800, ecje anësorë, qëndrime në ekuilibër (me njërën këmbë para, anash dhe mbrapa), ecje mbrapa, kërcime me kryqëzimin e këmbëve, dalje me kërcim dhe rrotullim në ajër 1800 | Shpjegim, demonstrim koment verbal , kontroll, ekzekutim | Vlerësim kolonë | Programi IZHA, materiale burimore sipas temës |
|  | 74 | Veprimtari fizike Gjimnastikë | Elementë akrobatik në tapetin gjimnastikor | Paraqitja e projektit, rezultatet e arritura, mesazhi që përçohet nëpërmjet tij | Paraqitja e projektit sipas  grupeve me anë të teknologjisë | Vlerësim në grup apo individual | Materiale burimore sipas temës |
|  | 75 | Mirëqenia fizike, mendore, emocionale dhe sociale | Fitnesi dhe edukimi muskular | Veprimtari, biseda, situata konkrete, zhvillim njohurish nëpërmjet teknologjisë, mbi fitnesin dhe edukimin muskular | Shpjegim, bashkëbisedim, koment , debat, vlerësim | Vlerësim individual | Programi IZHA, materiale burimore sipas temës |
| 2 | 76 | Veprimtari fizike Gjimnastikë | Kombinim lëvizor mbi  stolin gjimnastikor | Ekzekutim i lojës mësimore | Shpjegim, demonstrim koment verbal , kontroll, ekzekutim | Test tremujori | Programi IZHA, materiale burimore sipas temës |
|  | 77 | Projekt ndërkurrikular | Faza e pestë. Temë e sugjeruar: Fitnesi ushqyes | Veprimtari, biseda, situata konkrete, zhvillim njohurish nëpërmjet teknologjisë, mbi fitnesin dhe edukimin ushqimor | Shpjegim, bashkëbisedim, koment , debat, vlerësim | Vlerësim individual | Programi IZHA, materiale burimore sipas temës |
|  | 78 | Veprimtari sportive Basketboll | Lojë mësimore në sektorë të caktuar 2X2 | Ekzekutim i lojës mësimore | Shpjegim, demonstrim koment verbal , vetëkorrigjim, ekzekutim | Vlerësim individual | Programi IZHA, materiale burimore sipas temës |
| 3 | 79 | Edukim në shërbim të shëndetit, mirëqenies dhe komunitetit | Inxhineria sportive dhe  vlerat e saj | Veprimtari, biseda, situata konkrete, zhvillim njohurish nëpërmjet teknologjisë mbi inxhinerinë sportive | Shpjegim, bashkëbisedim, koment , debat, vlerësim | Vlerësim individual | Programi, udhëzimi, materiale burimore sipas temës |
|  | 80 | Veprimtari sportive Basketboll | Driblimi me ndryshim drejtimi (majtas djathtas) dhe sensi (para-mbrapa) | Kryen teknikën e driblimit me ndryshim drejtimi (majte djathtë) dhe sensi (para-mbrapa) | Shpjegim, demonstrim koment verbal  , vetëkorrigjim,  ekzekutim | Vlerësim individual | Programi, udhëzimi, materiale burimore sipas temës |
|  | 81 | Edukim në shërbim të shëndetit, mirëqenies dhe komunitetit | Rikuperimi i traumave  nëpërmjet fizioterapisë | Veprimtari, biseda, situata konkrete, zhvillim njohurish nëpërmjet teknologjisë | Shpjegim, bashkëbisedim, koment , debat, vlerësim | Vlerësim individual | Programi, udhëzimi, materiale burimore sipas temës |
| 4 | 82 | Veprimtari sportive Basketboll | Gjuajtja në lëvizje me kërcim mbas marrjes së topit nga pasimi dhe driblimi | Kryen gjuajtje të topit me kërcim mbas ndalimit nga driblimi dhe mbas marrjes së topit nga pasimi | Shpjegim, demonstrim koment verbal  , vetëkorrigjim,  ekzekutim | Vlerësim individual | Programi, udhëzimi, materiale burimore sipas temës |
|  | 83 | Veprimtari sportive Basketboll | Marrja e topit në lëvizje (pa shkaktuar faull) | Kryen kalimine pengesave me driblim të mbrojtur (M+D), kur nxënësi/sja (lojtari) ndodhet ndërmjet piramidës dhe topit që driblon | Shpjegim, demonstrim koment verbal  , vetëkorrigjim,  ekzekutim | Vlerësim individual | Programi, udhëzimi, materiale burimore sipas temës |
|  | 84 | Edukim në shërbim të shëndetit, mirëqenies dhe komunitetit | Shtetet mikpritëse të Lojërave Olimpike Moderne | Veprimtari, biseda, situata konkrete, zhvillim njohurish nëpërmjet teknologjisë | Shpjegim, bashkëbisedim, koment , debat, vlerësim | Vlerësim individual | Programi, udhëzimi, materiale burimore sipas temës |
| 5 | 85 | Veprimtari sportive Basketboll | Marrja e topit në lëvizje (pa shkaktuar faull) | Kryen kalimin e pengesave me driblim  të mbrojtur (M+D) | Shpjegim, demonstrim koment verbal , kontroll, ekzekutim | Vlerësim individual | Programi, udhëzimi, materiale burimore sipas temës |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 86 | Veprimtari  fizike Atletikë | Kërcim së gjati me 1.5  hapa | Kryen në mënyrë energjike dhe të rrjedhshme skemën e plotë teknike të kërcimit së gjati me 1.5 hapa duke demonstruar aftësi komplekse kondicionale dhe koordinative | Shpjegim, demonstrim koment verbal  , vetëkorrigjim,  ekzekutim | Vlerësim individual | Programi, udhëzimi, materiale burimore sipas temës |
|  | 87 | Projekt ndërkurrikular | Faza e pestë. Temë e sugjeruar: Fitnesi ushqyes | Foto dhe vidio nga veprimtaria, postera me mesazhe për dietat, ushqimi, fitnesi | Diskutim, zgjedhja e temës , ndarja e detyrave | Vlerësim në grup apo individual | Materiale burimore sipas temës |
| 6 | 88 | Veprimtari  fizike Atletikë | Kërcim se gjati me 1.5  hapa | Kryen në mënyrë energjike dhe të rrjedhshme skemën e plotë teknike të kërcimit së gjati me 1.5 hapa duke demonstruar aftësi komplekse kondicionale dhe koordinative | Shpjegim, demonstrim koment verbal , kontroll, ekzekutim | Vlerësim kolonë | Programi, udhëzimi, materiale burimore sipas temës |
|  | 89 | Veprimtari fizike Lojëra lëvizore popullore | Lojëra popullore të sjella nga nxënësit | Kryerja e lojëravelëvizorë të sjella nga nxënësi ose grupe nxënësish | Shpjegim, demonstrim koment verbal  , vetëkorigjim,  ekzekutim | Vlerësim individual | Programi, udhëzimi, materiale burimore sipas temës |
|  | 90 | Veprimtari fizike Gjimnastikë | Lëvizje manipulative  (me topa të mbushur) | Kryen veprime të manipulimit të topave të mbushur, individualisht, në dyshe dhe në grup | Shpjegim, demonstrim koment verbal  , vetëkorrigjim,  ekzekutim | Vlerësim individual | Programi, udhëzimi, materiale burimore sipas temës |
| 7 | 91 | Veprimtari sportive Volejboll | Shërbimi, pritja e topit të pare, adresimi, pasimi i topit dhe gjuajtja | aplikon teknikat bazë të lojës: shërbimi, pritja e topit të parë dhe adresimi, pasimi i topit dhe gjuajtja | Shpjegim, demonstrim koment verbal  , vetëkorrigjim,  ekzekutim | Vlerësim individual | Programi, udhëzimi, materiale burimore sipas temës |
|  | 92 | Edukim në shërbim të shëndetit, mirëqenies dhe komunitetit | Impakti që ka mbi të rinjtë zhvillimi i Lojërave Olimpike | Veprimtari, biseda, situata konkrete, zhvillim njohurish nëpërmjet teknologjisë mbi impaktin e Lojërave Olimpike | Shpjegim, bashkëbisedim, koment , debat, vlerësim | Vlerësim individual | Programi, udhëzimi, materiale burimore sipas temës |
|  | 93 | Veprimtari sportive Volejboll | Shërbimi, pritja e topit të pare, adresimi, pasimi i topit dhe gjuajtja | aplikon teknikat bazë të lojës: shërbimi, pritja e topit të parë dhe adresimi, pasimi i topit dhe gjuajtja; Kryen teknikat e shërbimit nga sipër | Shpjegim, demonstrim koment verbal  , vetëkorrigjim,  ekzekutim | Vlerësim individual | Programi, udhëzimi, materiale burimore sipas temës |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 8 | 94 | Veprimtari sportive Volejboll | Shërbimi, pritja e topit të pare, adresimi, pasimi i topit dhe gjuajtja | aplikon teknikat bazë të lojës: shërbimi, pritja e topit të parë dhe adresimi, pasimi i topit dhe gjuajtja; Kryen teknikat e shërbimit nga sipër | Shpjegim, demonstrim koment verbal  , vetëkorrigjim,  ekzekutim | Vlerësim individual | Programi, udhëzimi, materiale burimore sipas temës |
|  | 95 | Edukim në shërbim të shëndetit, mirëqenies dhe komunitetit | Hymni Olimpik dhe Fanfarat që shoqërojnë Olimpiadat | Veprimtari, biseda, situata konkrete, zhvillim njohurish nëpërmjet teknologjisë | Shpjegim, bashkëbisedim, koment , debat, vlerësim | Vlerësim individual | Programi, udhëzimi, materiale burimore sipas temës |
|  | 96 | Veprimtari sportive Volejboll | Pasimi i topit me dy duar nga lart me  trajektore të lartë dhe të ulët | Aplikon skema taktike të lojës në  mbrojtje | Shpjegim, demonstrim koment verbal  , vetëkorrigjim,  ekzekutim | Vlerësim individual | Programi, udhëzimi, materiale burimore sipas temës |
| 9 | 97 | Veprimtari sportive Volejboll | Gjuajtja e topit të lartë me kërcim dhe me vrull pa dhe me bllokun e kundërshtarit | Kryen gjuajtje të topit të lartë me kërcim dhe me vrull, pa dhe me bllokun e kundërshtarit (gjuajtje drejtë dhe diagonal me kundërshtar (bllok njësh) | Shpjegim, demonstrim koment verbal  , vetëkorrigjim,  ekzekutim | Vlerësim individual | Programi, udhëzimi, materiale burimore sipas temës |
|  | 98 | Veprimtari fizike Gjimnastikë | Lëvizje manipulative  (me topa të mbushur) | Kryen veprime të manipulimit të topave të mbushur, individualisht, në dyshe dhe në grup | Shpjegim, demonstrim koment verbal  , vetëkorrigjim,  ekzekutim | Vlerësim individual | Programi, udhëzimi, materiale burimore sipas temës |
|  | 99 | Veprimtari sportive Volejboll | Gjuajtja e topit të lartë me kërcim dhe me vrull pa dhe me bllokun e kundërshtarit | Kryen gjuajtje të topit të lartë me kërcim dhe me vrull, pa dhe me bllokun e kundërshtarit (gjuajtje drejtë dhe diagonal me kundërshtar bllok njësh) | Shpjegim, demonstrim koment verbal , kontroll, ekzekutim | Vlerësim kolonë | Programi, udhëzimi, materiale burimore sipas temës |
| 10 | 100 | Veprimtari  fizike Atletikë | Përsëritje. Hedhje me shtytje, fshikullimë dhe rrotullim | Kryen hedhje të formave të ndryshme (me shtytje, me fshikullimë dhe me rrotullim) nga pozicioni- bazë, me qëllim detajimin e teknikës sportive duke synuar në përfeksionimin e ekzekutimit të vrullit, lidhur me sforcimin final | Shpjegim, demonstrim koment verbal  , vetëkorrigjim,  ekzekutim | Vlerësim individual | Programi, udhëzimi, materiale burimore sipas temës |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 101 | Veprimtari  fizike Atletikë | Vrapim me stafeta | Kryen ndërrimin e shkopit të stafetës në distanca të ndryshme me kohë në formë gare | Shpjegim, demonstrim koment verbal  , vetëkorrigjim,  ekzekutim | Vlerësim individual | Programi, udhëzimi, materiale burimore sipas temës |
|  | 102 | Edukim në shërbim të shëndetit, mirëqenies dhe komunitetit | Ndikimi negativ i  lëndëve droga në sport | Veprimtari, biseda, situata konkrete, zhvillim njohurish nëpërmjet teknologjisë | Shpjegim, demonstrim koment verbal  , vetëkorrigjim,  ekzekutim | Vlerësim individual | Programi, udhëzimi, materiale burimore sipas temës |
| 11 | 103 | Veprimtari  fizike Atletikë | Vrapim me stafeta | Kryen ndërrimin e shkopit të stafetës në distanca të ndryshme. Vlerësim nga ana teknike | Shpjegim, demonstrim koment verbal , kontroll, ekzekutim | Vlerësim kolonë | Programi, udhëzimi, materiale burimore sipas temës |
|  | 104 | Veprimtari  fizike Atletikë | Hedhje me shtytje, fshikullimë dhe rrotullim | Kryen hedhje të formave të ndryshme (me shtytje, me fshikullimë dhe me rrotullim) nga pozicioni- bazë, me qëllim detajimin e teknikës sportive duke synuar në përfeksionimin e ekzekutimit të vrullit, lidhur me sforcimin final | Shpjegim, demonstrim koment verbal, vetëkorrigjim, ekzekutim | Vlerësim individual | Programi, udhëzimi, materiale burimore sipas temës |
|  | 105 | Projekt ndërkurrikular | Faza e gjashtë. Temë e sugjeruar: Fitnesi ushqyes | Foto dhe vidio nga veprimtaria, postera me mesazhe për dietat, ushqimi, fitnesi. Perdorimi I teknologjise per performancen | Paraqitja e projektit, rezultatet e arritura, mesazhi që përçohet nëpërmjet tij | Vlerësim në grup apo individual | Materiale burimore sipas temës |
| 12 | 106 | Veprimtari sportive Volejboll | Volejboll. Lojë mësimore | Zbaton rregullat teknike të lojërave | Shpjegim, demonstrim koment verbal , kontroll, ekzekutim | Test tremujori | Programi, udhëzimi, materiale burimore sipas temës |
|  | 107 | Ed. Vep. Sportive (Veprimtari sportive ndihmëse) | Marshim në natyrë | Zbaton rregullat e marshimit në natyrë  në distancë 3-4 km | Shpjegim, demonstrim koment verbal  , vetëkorrigjim,  ekzekutim | Vlerësim individual | Programi, udhëzimi, materiale burimore sipas temës |
|  | 108 | Veprimtari  fizike | Matjet antropometrike | Matjet antropometrike (peshë, gjatësi, perimetri i gjoksit në qetësi dhe në frymëmarrje, etj) të nxënësit, me qëllim plotësimin e kartelës personale të tyre | Njohuri, shpjegim, i kryerjes së matjeve, kryerja e matjeve | Vlerësim individual | Programi, udhëzimi, materiale burimore sipas temës |