

REPUBLIKA E SHQIPËRISË

**SHKOLLA E MESME E PËRGJITHSHME “SAMI FRASHËRI” TIRANË**

**PLANI MËSIMOR VJETOR KLASA XII**

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

**VITI SHKOLLOR: 2024-2025**

**MËSUES/ E: MIRANDA HAXHOLLI**

**DREJTOR/ E:**

**DR/DEPARTAMENTI:**

**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**

**FUSHA/LËNDA: EDUKIMI FIZIK SPORTE DHE SHËNDET**

**SHKOLLA : KLASA 12**

|  |  |
| --- | --- |
| TEMATIKAT | SHPËRNDARJA E PËRMBAJTJES LËNDORE |
| Shtator-Dhjetor(Periudha e parë) | Janar-Mars(Periudha e dytë) | Prill-Qershor(Periudha e tretë) |
| Edukim nëpërmjetVeprimtarive fizike | Lojëra lëvizore popullore 3 orëGjimnastikë 6 orëMatje antropometrike 2 orëAtletikë 7 orë | Lojëra lëvizore popullore 4 orëGjimnastikë 5 orë | Atletikë 5 orëGjimnastikë 2 orëMatje antropometrike 1 orë |
| Edukim nëpërmjetVeprimtarive sportive | Basketboll | 11 orë | Handboll Volejboll | 8 orë8 orë |  Basketboll  Futboll |  2 orë7 orë |
|  |  | 1 orë |  Veprimtari sportive Ndihmëse 1 orë |  |
| Edukim në shërbim tëshëndetit, mirëqenies dhe komunitetit | 4 orë | 7 orë | 9 orë |
| Projekt kurrikular | 2 orë | 2 orë | 2 orë |
| Test tremujori | 1 orë (basketboll) | 1 orë (gjimnastikë) | 1 orë (atletikë) |
| Totali | 36 orë | 36 orë | 30 orë |

###### PLANI MËSIMOR VJETOR ANALITIK

|  |  |
| --- | --- |
|  | Shpërndarja e përmbajtjes së lëndës |
|  | Shtator – Dhjetor 36 orë | Janar–Mars 36 orë | Prill–Qershor 30 orë |
| 1 | Matjet antropometrike | Institucionet kryesore që ofrojnë, përfshirje në veprimtari fizike e sportive të organizuar | Kontributi i Vangjel Zhapës në rilindjen e Lojërave Olimpike dhe përhapjene lëvizjes olimpike në Shqipëri |
| 2 | Matjet antropometrike | Marshim në natyrë | Njohuri të thelluara për teknikën e lojës (teknika e sulmit dhe embrojtjes) |
| 3 | Përgjegjësitë personale dhe kolektive për një jetesë të shëndetshme, në shtëpi, shkollë dhe në komunitet | Lojëra popullore të sjella nga nxënësit | Shqipëria në Lojërat Olimpike verore dhe heronjtë olimpik shqiptarë |
| 4 | Lojë lëvizore “25 pasime” “Topi mbi litar” | Humbja e vetëdijes dhe ndihma e parë | Njohuri të thelluara për teknikën e lojës (teknika e sulmit dhe embrojtjes) Udhëheqja e topit |
| 5 | Vrapime shpejtësie | Lojë lëvizore “25 pasime” “Topi mbi litar” | Elementi i sulmit. Pasimi |
| 6 | Si të menaxhojmë një konflikt | Gjimnastikë aerobike me përfshirje të elementëvetë zgjedhur nga mësuesi. Sugjerohen: kërcime të formave të ndryshme; vrapime të formave të ndryshme | Projekt faza pestë. Ndihma e parë për dëmtimet e aparatit lëvizor me metodën R.I.C.E. |
| 7 | Vrapime shpejtësie | Sëmundja e nxehtësisë dhe ndihma e parë gjatë ushtrimit me sport | Elementi I sulmit. Gjuajtja |
| 8 | “Gjuajtja e kalasë” “Sulmoj ose mbroj flamurin” | Ushtrime të rreshtimit dhe rregullimit (formacione manifestimi) | Gjuajtja. Loja e portierit |
| 9 | Vrapime të mesme | Projekt faza tretë. Ndihma e parë për dëmtimet e aparatit lëvizor me metodën R.I.C.E. | Figura të shquara të sportit Shqiptar në Lojërat Olimpike dimërore |
| 10 | Vrapime të mesme | Elementë akrobatik vertikale mbi shpatulla | Konceptet e lojës së futbollit në sulm dhe në mbrojtje, vendosja elojtarëve sipas roleve, 7X7 dhe 11X11 lojtarë |
| 11 | Gjimnastikë aerobike: krijim i lirë i kombinimit lëvizor dhe ushtrime për edukimin e cilësive fizike | Hendboll. Njohuri të thelluara për teknikën e lojës (teknika e sulmit dhe e mbrojtjes) | Lojë mësimore me zbatimin e elementëve tekniko-taktike të mësuar |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 12 | Elementë të gjimnastikës së përgjithshme në formën e cirkuitit gjimnastikor, me stacione me 6-8 elementë | Hendboll. Variante ushtrimesh. Pasimi | Historiku i dopingut dhe antidopingut nësport |
| 13 | Vrapime të gjata | Njohuri mbi ndaljen e frymëkëmbimit | Kërcim se gjati me 1.5 hapa |
| 14 | Lojëra popullore të sjella nga nxënësit | Hendboll. Elementi i gjuajtjes. Gjuajtja në portë | Kërcim së gjati “trehapësh” |
| 15 | Vrapime me pengesa | Hendboll. Elementi i gjuajtjes në kushte loje | Efektet e drogave në performancënsportive dhe në jetën e përditshme |
| 16 | Vrapime me stafetë 4 x 100m | Teknikat e dhënies së ndihmës së parë kur kemi ndalje të frymë këmbimit | Kërcim së gjati “trehapësh” |
| 17 | Gjimnastikë aerobike me përfshirje tëelementëve të zgjedhur ngamësuesi | Hendboll. Njohuri teknike, të skemave të sulmit dhe mbrojtjes |  Shtytja e gjyles nga pozicioni anësor. Fazat e shtytjes |
| 18 | Projekt faza parë. Ndihma e parë për dëmtimet e aparatit lëvizor me metodën R.I.C.E. | Ndalimi i zemrës, ndihma e parë  | Misioni dhe veprimtaria e organizatës botërore të antidopingu |
| 19 | Gjimnastikë aerobike me përfshirje të elementëve të zgjedhur nga mësuesi. Sugjerohen: ushtrime për tonifikimin e muskujve; ushtrime në step (aerobi në grup) | Hendboll. Njohuri teknike, të skemave të sulmit dhe mbrojtjes në kushte loje | Kërcim së larti në stilin “gërshërë” |
| 20 | Elementë akrobatikë, të organizuar nëkombinacione në 5 elementë të mësuar më parë | Hendboll. Loja e portierit | Projekt faza gjashtë. Ndihma e parë për dëmtimet e aparatit lëvizor me metodën R.I.C.E.sport |
| 21 | Stresi, lodhja dhe mbingarkesa në jetën e përditshme | Hendboll. Lojë mësimore me elementët e mësuar | Gjimnastikë aerobike |
| 22 | Elementë akrobatikë, të organizuar nëkombinacione në 5 elementë | Volejboll. Njohuri të thelluara për teknikën e lojës (teknika e sulmit dhe e mbrojtjes). | Vrapime me stafetë 4x50 |
| 23 | Njohuri të thelluara për teknikën e lojës. Basketboll (teknika e sulmit dhe e mbrojtjes) | Volejboll. Variante ushtrimesh për pasimin me dy duar nga lart e nga poshtë | Vrapime me stafetë 4x50 |
| 24 | Teknika për shmangien e efekteve të stresit | Variante ushtrimesh (për elementë të sulmit dhe mbrojtjes) në situatë loje | Marshim në natyrë |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 25 | Basketboll. Driblimi i topit | Volejboll. Elementi i sulmit. Shërbimi | Kërcim së larti në stilin “gërshërë” |
| 26 | Basketboll. Gjuajtja e topit | Volejboll. Shërbim “tenis” dhe zotërimi i topit medy duar nga poshtë | Respekti për vetveten, të tjerët dhe karriera e suksesshme |
| 27 | Basketboll. Gjuajtja e topit | “25 pasime” “Topi mbi litar” | Elementë të taktikës |
| 28 | Basketboll. Driblimi i topit dhe gjuajtja | Volejboll. Koncepte të vendosjes së lojtarëve në fushë sipas roleve dherotacioni i tyre | Njohuri mbi procesin e gjumit dhe ndikimin e tij në performancën sportive |
| 29 | Basketboll. Pasimi i topit | Volejboll. Lojë mësimore me elementë të sulmit dhe mbrojtje 6X6 lojtarëdhe rotacioni i tyre | Vlerat e veprimtarisë fizike e sportive në gjithë përfshirje dhe integrim social |
| 30 | Basketboll. Elementi i pasimit të topit në kushte loje   | “Gjuajtja e kalasë” “Sulmoj ose mbroj flamurin” | Matjet antropometrike |
| 31 | Projekt faza e dytë. Ndihma e parë për dëmtimet e aparatit lëvizor me metodën R.I.C.E. | Volejboll. Lojë mësimore me elementë të sulmit dhe mbrojtje 6X6 lojtarëdhe rotacioni i tyre |  |
| 32 | Basketboll. Elementë teknikë të mësuar në kushte loje | Ushtrime të rreshtimit dhe rregullimit në vend dhenë lëvizje |  |
| 33 | Basketboll. Elementë të taktikës | Elementë akrobatik, rrotullim anash mbi duar |  |
| 34 | Basketboll. Elementë të taktikës | Gjimnastikë e përgjithshme |  |
| 35 | Basketboll. Elementë të taktikës | aksidentet rrugore dhe lëndimet |  |
| 36 | Basketboll. Elementë të taktikës  | Projekt faza katërt. Ndihma e parë për dëmtimet e aparatit lëvizor me metodën R.I.C.E. |  |

* 1. **REZULTATET E TË NXËNIT SIPAS KOMPETENCAVE KYÇE Kompetencat e komunikimit dhe të shprehurit**

Argumenton mbi vlerat sociale të veprimtarisë fizike e sportive në gjithë përfshirje dhe integrim

social.

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.

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

**Kompetenca e të menduarit**

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-it gjatë veprimtarisë sportive.

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

**Kompetenca e të nxënit**

* Identifikon institucionet kryesore që ofrojnë informacion dhe mundësi për tu përfshirë në veprimtari fizike e sportive.
* Njeh dhe zbaton masat e menjëhershme të dhënies së ndihmës së parë.
* Njeh dhe zbaton teknikat e dhënies së ndihmës së parë në rastet e humbjes së vetëdijes, ndaljes së frymëkëmbimit, punës së zemrës,

hemorragjive të rënda dhe gjendjes së shokut.

* Njeh rregullat e duhura të nxehjes së trupit në përshtatje me llojin e veprimtarisë fizike e sportive që do të kryhet.
* Njeh dhe argumenton mbi kontributin e figurave të shquara në vend, në rilindjen e Lojërave

Olimpike të lashtësisë dhe përhapjen e Lëvizjes Olimpike.

* Njeh historikun e pjesëmarrjes së Shqipërisë në Lojërat Olimpike dhe figura të shquara të sportit Shqiptar në vite.
* Identifikon dhe argumenton mbi efektet e dopingut në performancën sportive.
* Njeh misionin dhe veprimtarinë e organizatës botërore të antidopingut.
* Njeh faqe interneti (ëebsite) që japin informacion mbi veprimtarinë fizike e sportive, teknikat e dhënies së ndihmës së parë, historinë e sportit dhe Olimpizmit në Shqipëri dhe dopingut e antidopingut në sport.

**Kompetenca për jetën, sipërmarrjen dhe mjedisin**

* 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.
* Njeh dhe zbaton masat e menjëhershme të dhënies së ndihmës së parë.
* Njeh dhe zbaton teknikat e dhënies së ndihmës së parë në rastet e humbjes së vetëdijes, ndaljes së frymëkëmbimit, punës së zemrës,

hemorragjive të rënda dhe gjendjes së shokut.

* Identifikon dhe argumenton mbi efektet e dopingut në performancën 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/saj paraqet në këtë moshë.

**Kompetenca personale**

* Identifikon rrezikun që vjen si pasojë e përdorimit të lëndëve si droga 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/saj paraqet në këtë moshë.

* Harton dhe vë në praktikë një plan individual për të ushqyerit të shëndetshëm në përputhje me nevojat që organizmi i tij/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.
* Zbaton rregulla të sigurisë së të ushtruarit me veprimtari fizike e sportive.

**Kompetenca qytetare**

* 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/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, shkollë dhe komunitet.

**Kompetenca digjitale**

* 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 ekstra kurrikulare me tematikë nga fusha/ lënda “Edukim fizik, sporte dhe shëndet”.
	1. **Rezultatet e të nxënit sipas kompetencave të fushës PERIUDHA SHTATOR-DHJETOR**

**SHKALLA: 6 KLASA: XII**

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

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

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

me dhe pa mjete.

* Kryen kombinacione me 5-6-10 elementë akrobatik 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 veprimeve lëvizore të mësuara në klasat e mëparshme, në lojërat

sportive të parashikuara në program, basketboll.

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

basketboll të parashikuara në program.

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

basketboll.

* 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 lëvizore, popullore dhe sportive.
* Njeh dhe zbaton rregulloren teknike në kushtet e lojërave sportive të
* parashikuara në program.
* 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**

* Menaxhon emocionet e tij/saj dhe i përshtat ato në situata të ndryshme (p.sh. pune në grupe,

loje në shkollë dhe jashtë saj etj).

* Identifikon përgjegjësitë personale dhe kolektive për një jetesë të shëndetshme, në shtëpi,

shkollë dhe në komunitet.

* Identifikon teknika për shmangien e efekteve të stresit, lodhjes dhe mbi ngarkesës në jetën e

përditshme.

* Argumenton mbi vlerat sociale të veprimtarisë fizike e sportive në gjithëpërfshirje dhe integrim

social.

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

dëshiruar.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Java | Nr. | Tematika | Temat mësimore | Situatae parashikuar e të nxënit | Metodologjia dhe veprimtaritë e nxënësve | Vlerësimi | Burimet |
| 1 | 1 |  | 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, udhëzim,i materiale burimore sipas temës |
|  | 2 |  | 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, udhëzim,i materiale burimore sipas temës |
|  | 3 | Edukim në shërbim të shëndetit, mirëqenies dhe komunitetit | Përgjegjësitë personale dhe kolektive për një jetesë tëshëndetshme, në shtëpi, shkollë dhe në komunitet | Veprimtari, biseda, eksperienca, zhvillim njohurish nëpërmjet teknologjisë | Shpjegim, bashkëbisedim, koment, debat, vlerësim | Vlerësim individual | Programi, udhëzim,i materiale burimore sipas temës |
| 2 | 4 | Veprimtari Fizike Lojëra lëvizore dhe popullore | Lojë lëvizore “25 pasime” “Topi mbi litar” | Ekzekutimi i lojës popullore sipaskërkesës dhe rregullave të lojës | Shpjegim, demonstrim koment verbal , korrigjim, vetëkorigjim, ekzekutim | Vlerësim individual | Programi, udhëzim,i materiale burimore sipas temës |
|  | 5 | Veprimtari FizikeAtletikë | Vrapime shpejtësie | Realizon teknikën e vrapimeve të shpejtësisë në distancat 60-100 m, në të gjitha fazat e teknikës: nisja (nga pozicioni ulur); vrulli i nisjes; vrapimi në distancë; mbërritja (finishi) | Shpjegim, demonstrim koment verbal , korrigjim, vetëkorigjim, ekzekutim | Vlerësim individual | Programi, udhëzim,i materiale burimore sipas temës |
|  | 6 | Edukim në shërbim të shëndetit, mirëqenies dhe komunitetit | Si të menaxhojmënjë konflikt | Veprimtari, biseda, eksperienca, zhvillim njohurish nëpërmjet teknologjisë | Shpjegim, bashkëbisedim koment, debat vlerësim | Vlerësim individual | Programi, udhëzim,i materiale burimore sipas temës |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3 | 7 | Veprimtari FizikeAtletikë | Vrapime shpejtësie | Realizon teknikën e vrapimeve të shpejtësisë në distancat 60-100 m, në të gjitha fazat e teknikës:nisja (nga pozicioni ulur); vrulli i nisjes; vrapimi në distancë; mbërritja (finishi); (testim në vrapim 100 m, djem 12.9 sek- vajzat 14.8 sek) | Shpjegim, demonstrim koment verbal , kontroll, ekzekutim | Vlerësim kolonë | Programi, udhëzim,i materiale burimore sipas temës |
|  | 8 | Veprimtari Fizike Lojëra lëvizore dhe popullore | “Gjuajtja e kalasë” “Sulmoj ose mbroj flamurin” | Ekzekutimi i lojës popullore sipaskërkesës dhe rregullave të lojës | Shpjegim, demonstrim koment verbal , korrigjim, vetëkorigjim, ekzekutim | Vlerësim individual | Programi, udhëzim,i materiale burimore sipas temës |
|  | 9 | Veprimtari FizikeAtletikë | Vrapime të mesme | Përshkrimi i distancave nga 800- 1000 metra, pa prishur ritmin e frymëmarrjes | Shpjegim, demonstrim koment verbal , korrigjim, vetëkorigjim, ekzekutim | Vlerësim individual | Programi, udhëzim,i materiale burimore sipas temës |
| 4 | 10 | Veprimtari FizikeAtletikë | Vrapime të mesme | Përshkrimi i distancave nga 800- 1000 metra, pa prishur ritmin e frymëmarrjes; (testim në vrapim 800 m, djem 2.35 min- vajzat 2.55 min) | Shpjegim, demonstrimkoment verbal , ekzekutim | Vlerësim kolonë | Programi, udhëzim,i materiale burimore sipas temës |
|  | 11 | Veprimtari FizikeGjimnastikë | 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 ndihmëse, si stepa, stola gjimnastikore) | Shpjegim, demonstrim koment verbal , korrigjim, vetëkorigjim, ekzekutim | Vlerësim individual | Programi, udhëzim,i materiale burimore sipas temës |
|  | 12 | Veprimtari FizikeGjimnastikë | Elementë të gjimnastikës së përgjithshme në formën e cirkuitit gjimnastikor,me stacione me6-8 elementë të zgjedhur ngamësuesi. | Kryen elementë të gjimnastikës së përgjithshme në formën e cirkuitit gjimnastikor. Sugjerohen: kërcime të ndryshme gjimnastikore | Shpjegim, demonstrim koment verbal , korrigjim, vetëkorigjim, ekzekutim | Vlerësim individual | Programi, udhëzim,i materiale burimore sipas temës |
| 5 | 13 | Veprimtari FizikeAtletikë | Vrapime të gjata | Realizon testin “Cooper” (kuper), me ritëm aerobik për 12minuta; (testi “Cooper” (kuper) djem 2900 metra/12min- vajzat 2400 metra/12 min) | Shpjegim, demonstrim koment verbal , korrigjim, vetëkorigjim, ekzekutim | Vlerësim individual | Programi, udhëzim,i materiale burimore sipas temës |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 14 | Veprimtari Fizike Lojëra lëvizore dhe popullore | Lojëra popullore të sjella nga nxënësit | Ekzekutimi i lojës popullore sipaskërkesës dhe rregullave të lojës | Shpjegim, demonstrim koment verbal , korrigjim, vetëkorigjim, ekzekutim | Vlerësim individual | Programi, udhëzim,i materiale burimore sipas temës |
|  | 15 | Veprimtari FizikeAtletikë | Vrapime me pengesa | Demonstron skemën e plotë teknike (mësuar në klasat paraardhëse), duke kaluar 3-5 pengesa radhazi | Shpjegim, demonstrim koment verbal , korrigjim, vetëkorigjim, ekzekutim | Vlerësim individual | Programi, udhëzim,i materiale burimore sipas temës |
| 6 | 16 | Veprimtari FizikeAtletikë | Vrapime me stafetë 4 x 100m | Kryen vrapime me stafeta në distancat 4x100 metra | Shpjegim, demonstrim koment verbal , korrigjim, vetëkorigjim, ekzekutim | Vlerësim individual | Programi, udhëzim,i materiale burimore sipas temës |
|  | 17 | Veprimtari FizikeGjimnastikë | Gjimnastikë aerobikeme përfshirje të elementëve të zgjedhur ngamësuesi.Sugjerohen: kërcime të formave të ndryshme; vrapime të formave të ndryshme | Kryen kombinacione lëvizore ritmike të gjimnastikës aerobike, shoqëruar me ritëm (muzikë ose numërim) individuale, në dyshe ose në grup | Shpjegim, demonstrim koment verbal , korrigjim, vetëkorigjim, ekzekutim | Vlerësim individual | Programi, udhëzim,i materiale burimore sipas temës |
|  | 18 | Projekt nderkurrikular | Faza e pare. Ndihma e parë për dëmtimet e aparatit lëvizor me metodën R.I.C.E. | Diskutohet mbi temen dhe ndahen grupet. Shfaqen foto dhe video mbi temën | Zgjedhja e temës nga nxënësit ndarja e detyrave | Vlerësim individual | Programi, udhëzim,i materiale burimore sipas temës |
| 7 | 19 | Veprimtari FizikeGjimnastikë | Gjimnastikë aerobikeme përfshirje të elementëve të zgjedhur ngamësuesi. Sugjerohen: ushtrime për tonifikimin e muskujve; ushtrime në step (aerobi në grup) | Kryen kombinacione lëvizore ritmike të gjimnastikës aerobike, me synim zhvillimin e cilësive fizike | Shpjegim, demonstrim koment verbal , korrigjim, vetëkorigjim, ekzekutim | Vlerësim individual | Programi, udhëzim,i materiale burimore sipas temës |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 20 | Veprimtari FizikeGjimnastikë | Elementë akrobatikë, të organizuar në kombinacione në 5 elementë tëmësuar më parë (në klasat paraardhëse) të zgjedhur nga mësuesi | Kryen teknikën e elementëve akrobatikë të përzgjedhur nga mësuesi | Shpjegim, demonstrim koment verbal , korrigjim, vetëkorigjim, ekzekutim | Vlerësim individual | Programi, udhëzim,i materiale burimore sipas temës |
|  | 21 | Edukim në shërbim të shëndetit, mirëqenies dhe komunitetit | Stresi, lodhja dhe mbingarkesa në jetën e përditshme | Veprimtari, biseda, eksperienca, zhvillim njohurish nëpërmjet teknologjisë | Shpjegim, bashkëbisedim, koment, debat, vlerësim | Vlerësim individual | Programi, udhëzim,i materiale burimore sipas temës |
| 8 | 22 | Veprimtari FizikeGjimnastikë | Elementë akrobatikë, të organizuar në kombinacione në 5 elementë | Kryen teknikën e elementëve akrobatikë të mësuar më parë në klasat paraardhëse, të zgjedhur nga mësuesi | Shpjegim, demonstrim koment verbal , ekzekutim, vlerësim | Vlerësim kolonë | Programi, udhëzim,i materiale burimore sipas temës |
|  | 23 | Veprimtari Sportive Basketboll | Njohuri të thelluara për teknikën e lojës (teknika e sulmit dhe e mbrojtjes) | Njeh rregulloren teknike të lojës (teknika e sulmit dhe e mbrojtjes) | Shpjegim, demonstrim koment verbal , korrigjim, vetëkorigjim, ekzekutim | Vlerësim individual | Programi, udhëzim,i materiale burimore sipas temës |
|  | 24 | Edukim në shërbim të shëndetit, mirëqenies dhe komunitetit | Teknika për shmangien e efekteve të stresit | Veprimtari, biseda, eksperienca, zhvillim njohurish nëpërmjet teknologjisë | Shpjegim, bashkëbisedim, koment, debat, vlerësim | Vlerësim individual | Programi, udhëzim,i materiale burimore sipas temës |
| 9 | 25 | Veprimtari Sportive Basketboll | Driblimi i topit | Kryen driblimin e topit drejt dhe “zikzak” | Shpjegim, demonstrim koment verbal , korrigjim, vetëkorigjim, ekzekutim | Vlerësim individual | Programi, udhëzim,i materiale burimore sipas temës |
|  | 26 | Veprimtari Sportive Basketboll | Gjuajtja e topit | Kryen gjuajtjen në lëvizje me tre hapësh | Shpjegim, demonstrim koment verbal , korrigjim, vetëkorigjim, ekzekutim | Vlerësim individual | Programi, udhëzim,i materiale burimore sipas temës |
|  | 27 | Veprimtari Sportive Basketboll | Gjuajtja e topit | Kryen gjuajtjen në lëvizje me tre hapësh | Shpjegim, demonstrim koment verbal , korrigjim, vetëkorigjim, ekzekutim | Vlerësim individual | Programi, udhëzim,i materiale burimore sipas temës |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 10 | 28 | Veprimtari Sportive Basketboll | Driblimi i topit dhe gjuajtja | Kryen driblimin dhe gjuajtjen në lëvizje me tre hapësh, në kushte loje | Shpjegim, demonstrim koment verbal , korrigjim, vetëkorigjim, ekzekutim | Vlerësim individual | Programi, udhëzim,i materiale burimore sipas temës |
|  | 29 | Veprimtari Sportive Basketboll | Pasimi i topit | Kryen pasimin e topit me dy duar nga kraharori dhe me një dorë nga supi në distancë | Shpjegim, demonstrim koment verbal , korrigjim, vetëkorigjim, ekzekutim | Vlerësim individual | Programi, udhëzim,i materiale burimore sipas temës |
|  | 30 | Veprimtari Sportive Basketboll | Elementi i pasimit tëtopit në kushte loje | Kryen pasimin e topit me dy duar nga kraharori dhe me një dorë nga supi në distancë, në kushte loje | Shpjegim, demonstrim koment verbal , korrigjim, vetëkorigjim, ekzekutim | Vlerësim individual | Programi, udhëzim,i materiale burimore sipas temës |
| 11 | 31 | Veprimtari Sportive Basketboll | Elementë të taktikës(në mbrojtje dhe në sulm) | Praktikon elementë të mësuar në lojë mësimore të kufizuar në sektorëtë ndryshëm të fushës: 2X2, 3X3, 4X4 (në ¼ e fushës) | Shpjegim, demonstrim koment verbal , korrigjim, vetëkorigjim, ekzekutim | Vlerësim individual | Programi, udhëzim,i materiale burimore sipas temës |
|  | 32 | Veprimtari Sportive Basketboll | Elementë teknikë të mësuar në kushte loje | aplikon elementët teknikë në kushte loje | Shpjegim, demonstrim koment verbal , korrigjim, vetëkorigjim, ekzekutim | Vlerësim individual | Programi, udhëzim,i materiale burimore sipas temës |
|  | 33 | Veprimtari Sportive Basketboll | Elementë të taktikës | Aplikon skema të thjeshta taktike (nëmbrojtje dhe në sulm) | Shpjegim, demonstrim koment verbal , korrigjim, vetëkorigjim, ekzekutim | Vlerësim individual | Programi, udhëzim,i materiale burimore sipas temës |
| 12 | 34 | Veprimtari Sportive Basketboll | Elementë të taktikës | Aplikon skema të thjeshta taktike (nëmbrojtje dhe në sulm) | Shpjegim, demonstrim koment verbal , korrigjim, vetëkorigjim, ekzekutim | Vlerësim individual | Programi, udhëzim,i materiale burimore sipas temës |
|  | 35 | Veprimtari Sportive Basketboll | Elementë të taktikës  | Aplikon skema të thjeshta taktike (nëmbrojtje dhe në sulm) | Shpjegim, demonstrim koment verbal , ekzekutim, vlerësim | Test tremujori | Programi, udhëzim,i materiale burimore sipas temës |
|  | 36 | Projekt nderkurrikular | Faza e dytë. Ndihma e parë për dëmtimet e aparatit lëvizor me metodën R.I.C.E. | Paraqitja e projektit, rezultatet e arritura. Nxënësit ekspozojnë të dhënat e grumbulluara. Ese, përgatitjes së diafilmave etj. të cilat prezantohen në klasë | Prezantim, koment mbi projektin sipas grupeve me anë të teknologjisë | Vlerësim në grup apo individual | Materiale burimore sipas temës |

**PLANIFIKIMI 3 – MUJOR SHKALLA: 6 KLASA: XII PERIUDHA JANAR/MARS**

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

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

* 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 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. Vertikale mbi duar, rrotullim anash.
* Kryen elementë teknik të lojërave sportive hendboll, volejboll (pasim, driblim, gjuajtje).
* Zbaton kombinime të ndryshme lëvizore referuar situatave të ndryshme të lojërave sportive

hendboll, volejboll .

**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**

* Njeh institucionet kryesore dhe mundësitë që ofrojnë, për tu përfshirë në veprimtari fizike e sportive të organizuar.
* Demostron njohuri mbi humbja e vetëdijes dhe ndihmën e parë.
* Kryen masat e menjëhershme të dhënies së ndihmës së parë kur kemi humbje të vetëdijes.
* Demostron ndihmën e parë në raste të traumave të strapove muskulore gjatë të ushtruarit me

veprimtari fizike e sportive.

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

dëshiruar.

* Demostron njohuri mbi ndaljen e frymë këmbimit.
* Demostron teknika të dhënies së ndihmës së parë kur kemi ndalje të frymë këmbimit.
* Demostron njohuri mbi ndaljen e zemrës dhe teknikat e ndihmëssë parë.
* argumenton mbi aksidentet rrugore dhe lëndimet.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 dhekomunitetit | institucionet kryesore që ofrojnë, përfshirje në veprimtari fizike e sportive të organizuar | Veprimtari, biseda, eksperienca, zhvillim njohurish nëpërmjet teknologjisë | Shpjegim, bashkëbisedim, koment, debat, vlerësim | Vlerësim individual | Programi, udhëzim,i materiale burimore sipas temës |
|  | 38 | Veprimtari sportive ndihmëse (opsionale) | Marshim në natyrë | Orientimi në natyrë nëpërmjet hartave, aplikon rregulla të marshimit në natyrë | Shpjegim, demonstrim koment verbal , korrigjim, vetëkorigjim, ekzekutim | Vlerësim individual | Programi, udhëzim,i materiale burimore sipas temës |
|  | 39 | Veprimtari Fizike Lojëra lëvizore dhe popullore | Lojëra popullore të sjella nga nxënësit | Ekzekutimi i lojës popullore sipas kërkesës dhe rregullave të lojës | Shpjegim, demonstrim koment verbal , korrigjim, vetëkorigjim, ekzekutim | Vlerësim individual | Programi, udhëzim,i materiale burimore sipas temës |
| 2 | 40 | Edukim në shërbim të shëndetit,mirëqenies dhekomunitetit | Humbja e vetëdijes dhe ndihma e parë | Veprimtari, biseda, eksperienca, zhvillim njohurish nëpërmjet teknologjisë | Shpjegim, bashkëbisedim, koment, debat, vlerësim | Vlerësim individual | Programi, udhëzim,i materiale burimore sipas temës |
|  | 41 | Veprimtari Fizike Lojëra lëvizore dhe popullore | Lojë lëvizore “25 pasime” “Topi mbi litar” | Ekzekutimi i lojës popullore sipas kërkesës dhe rregullave të lojës | Shpjegim, demonstrim koment verbal , korrigjim, vetëkorigjim, ekzekutim | Vlerësim individual | Programi, udhëzim,i materiale burimore sipas temës |
|  | 42 | Veprimtari Fizike Gjimnastikë | Gjimnastikë aerobike me përfshirje të elementëve të zgjedhur nga mësuesi. Sugjerohen: kërcime të formave të ndryshme; vrapime të formave të ndryshme | Kryen kombinacione lëvizore ritmike të gjimnastikës aerobike, shoqëruar me ritëm (muzikë ose numërim) individuale, në dyshe ose në grup | Shpjegim, demonstrim koment verbal , korrigjim, vetëkorigjim, ekzekutim | Vlerësim individual | Programi, udhëzim,i materiale burimore sipas temës |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3 | 43 | Edukim në shërbim të shëndetit,mirëqenies dhekomunitetit | Sëmundja e nxehtësisë dhe ndihma e parë gjatë ushtrimit me sport | Veprimtari, biseda, eksperienca, zhvillim njohurish nëpërmjet teknologjisë | Shpjegim, bashkëbisedim, koment, debat, vlerësim | Vlerësim individual | Programi, udhëzim,i materiale burimore sipas temës |
|  | 44 | Veprimtari Fizike Gjimnastikë | Ushtrime të rreshtimit dhe rregullimit (formacione manifestimi) | 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 , korrigjim, vetëkorigjim, ekzekutim | Vlerësim individual | Programi, udhëzim,i materiale burimore sipas temës |
|  | 45 | Projekt nderkurrikular | Faza e tretë. Ndihma e parë për dëmtimet e aparatit lëvizor me metodën R.I.C.E. | Caktimi i detyrave, roleve dheecuria e projektit hap pas hapi, shtjellim dhe përpunim njohurish cilat prezantohen në klasë | Diskutim, zgjedhja e temës, ndarja e detyrave | Vlerësim në grup apo individual | Materiale burimore sipas temës |
| 4 | 46 | Veprimtari Fizike Gjimnastikë | Elementë akrobatik vertikale mbi shpatulla | Ekzekutimi i elementit akrobatik vertikale mbi shpatulla | Shpjegim, demonstrim vetëkorigjim, ekzekutim | Vlerësim kolonë | Programi, udhëzim,i materiale burimore sipas temës |
|  | 47 | Veprimtari Sportive Hendboll | Njohuri të thelluara për teknikën e lojës (teknika e sulmit dhe e mbrojtjes) | Kryen variante të ushtrimeve në vend dhe në lëvizje | Shpjegim, demonstrim koment verbal , korrigjim, vetëkorigjim, ekzekutim | Vlerësim individual | Programi, udhëzim,i materiale burimore sipas temës |
|  | 48 | Veprimtari Sportive Hendboll | Variante ushtrimesh. Pasimi | Kryen variante të ushtrimeve të pasimit në vend dhe në lëvizje | Shpjegim, demonstrim koment verbal , korrigjim, vetëkorigjim, ekzekutim | Vlerësim individual | Programi, udhëzim,i materiale burimore sipas temës |
| 5 | 49 | Edukim në shërbim të shëndetit,mirëqenies dhekomunitetit | Njohuri mbi ndaljen e frymëkëmbimit | Veprimtari, biseda, eksperienca, zhvillim njohurish nëpërmjet teknologjisë | Shpjegim, bashkëbisedim, koment, debat, vlerësim | Vlerësim individual | Programi, udhëzim,i materiale burimore sipas temës |
|  | 50 | Veprimtari Sportive Hendboll | Elementi i gjuajtjes. Gjuajtja në portë | aplikon ushtrime për elementin e gjuajtjes | Shpjegim, demonstrim koment verbal , korrigjim, vetëkorigjim, ekzekutim | Vlerësim individual | Programi, udhëzim,i materiale burimore sipas temës |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 51 | Veprimtari Sportive Hendboll | Elementi i gjuajtjes në kushte loje | aplikon ushtrime për elementin e gjuajtjes në kushte loje | Shpjegim, demonstrim koment verbal , korrigjim, vetëkorigjim, ekzekutim | Vlerësim individual | Programi, udhëzim,i materiale burimore sipas temës |
| 6 | 52 | Edukim në shërbim të shëndetit,mirëqenies dhekomunitetit | Teknikat e dhënies së ndihmës së parë kur kemi ndalje të frymë këmbimit | Veprimtari, biseda, eksperienca, zhvillim njohurish nëpërmjet teknologjisë | Shpjegim, bashkëbisedim, koment, debat, vlerësim | Vlerësim individual | Programi, udhëzim,i materiale burimore sipas temës |
|  | 53 | Veprimtari Sportive Hendboll | Njohuri teknike, të skemave të sulmit dhe mbrojtjes | aplikon skema të sulmit dhe mbrojtjes | Shpjegim, demonstrim koment verbal , korrigjim, vetëkorigjim, ekzekutim | Vlerësim individual | Programi, udhëzim,i materiale burimore sipas temës |
|  | 54 | Edukim në shërbim të shëndetit,mirëqenies dhekomunitetit | Ndalimi i zemrës, ndihma e parë | Veprimtari, biseda, eksperienca, zhvillim njohurish nëpërmjet teknologjisë | Shpjegim, bashkëbisedim, koment, debat, vlerësim | Vlerësim individual | Programi, udhëzim,i materiale burimore sipas temës |
| 7 | 55 | Veprimtari Sportive Hendboll | Njohuri teknike, të skemave të sulmit dhe mbrojtjes në kushte loje | aplikon skema të sulmit dhe mbrojtjes në kushte loje | Shpjegim, demonstrim koment verbal , korrigjim, vetëkorigjim, ekzekutim | Vlerësim individual | Programi, udhëzim,i materiale burimore sipas temës |
|  | 56 | Veprimtari Sportive Hendboll | Loja e portierit | aplikon ushtrime për lojën e portierit | Shpjegim, demonstrim koment verbal , korrigjim, vetëkorigjim, ekzekutim | Vlerësim individual | Programi, udhëzim,i materiale burimore sipas temës |
|  | 57 | Veprimtari Sportive Hendboll | Lojë mësimore me elementët e mësuar | aplikon elementët e mësuar në situata loje | Shpjegim, demonstrim koment verbal , ekzekutim | Vlerësim kolonë | Programi, udhëzim,i materiale burimore sipas temës |
| 8 | 58 | Veprimtari Sportive Volejboll | Njohuri të thelluara për teknikën e lojës (teknika e sulmit dhe e mbrojtjes) | Ekzekution variante ushtrimesh për teknikat e sulmit dhe të mbrojtjes | Shpjegim, demonstrim koment verbal , korrigjim, vetëkorigjim, ekzekutim | Vlerësim individual | Programi, udhëzim,i materiale burimore sipas temës |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 59 | Veprimtari Sportive Volejboll | Variante ushtrimesh për pasimin me dy duar nga lart e nga poshtë | Kryen pasimin me dy duar nga lart e nga poshtë | Shpjegim, demonstrim koment verbal , korrigjim, vetëkorigjim, ekzekutim | Vlerësim individual | Programi, udhëzim,i materiale burimore sipas temës |
|  | 60 | Veprimtari Sportive Volejboll | Variante ushtrimesh (për elementë të sulmit dhe mbrojtjes) në situatë loje | Ekzekution variante ushtrimesh për elementë të sulmit dhe mbrojtjes në situatë loje | Shpjegim, demonstrim koment verbal , korrigjim, vetëkorigjim, ekzekutim | Vlerësim individual | Programi, udhëzim,i materiale burimore sipas temës |
| 9 | 61 | Veprimtari Sportive Volejboll | Elementi i sulmit. Shërbimi | Kryen variante ushtrimesh për perfeksionimin e shërbimit “tenis” dhe zotërimin e topit me dy duar nga poshtë | Shpjegim, demonstrim koment verbal , korrigjim, vetëkorigjim, ekzekutim | Vlerësim individual | Programi, udhëzim,i materiale burimore sipas temës |
|  | 62 | Veprimtari Sportive Volejboll | Shërbim “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 , korrigjim, vetëkorigjim, ekzekutim | Vlerësim individual | Programi, udhëzim,i materiale burimore sipas temës |
|  | 63 | Veprimtari Fizike Lojëra lëvizore dhe popullore | “25 pasime” “Topi mbi litar” | Ekzekutimi i lojës popullore sipas kërkesës dhe rregullave të lojës | Shpjegim, demonstrim koment verbal , korrigjim, vetëkorigjim, ekzekutim | Vlerësim individual | Programi, udhëzim,i materiale burimore sipas temës |
| 10 | 64 | Veprimtari Sportive Volejboll | Koncepte të vendosjes së lojtarëve nëfushë sipas roleve dherotacioni i tyre | Kryen variante të vendosjes së lojtarëve në fushë sipas roleve dhe rotacioni i tyre | Shpjegim, demonstrim koment verbal , korrigjim, vetëkorigjim, ekzekutim | Vlerësim individual | Programi, udhëzim,i materiale burimore sipas temës |
|  | 65 | Veprimtari Sportive Volejboll | Lojë mësimore me elementë të sulmit dhe mbrojtje 6X6 lojtarëdhe rotacioni i tyre | aplikon teknikat bazë të lojës: shërbimi, pritja e topit të parë dhe adresimi, pasimi i topit dhe gjuajtja | Shpjegim, demonstrim koment verbal , korrigjim, vetëkorigjim, ekzekutim | Vlerësim individual | Programi, udhëzim,i materiale burimore sipas temës |
|  | 66 | Veprimtari Fizike Lojëra lëvizore dhe popullore | “Gjuajtja e kalasë” “Sulmoj ose mbroj flamurin” | Ekzekutimi i lojës popullore sipas kërkesës dhe rregullave të lojës | Shpjegim, demonstrim koment verbal , korrigjim, vetëkorigjim, ekzekutim | Vlerësim individual | Programi, udhëzim,i materiale burimore sipas temës |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 11 | 67 | Veprimtari Sportive Volejboll | Lojë mësimore me elementë të sulmit dhe mbrojtje 6X6 lojtarëdhe rotacioni i tyre | aplikon praktikon elementë të mësuar në lojë mësimore të kufizuar nësektorë të ndryshëm të fushës 2x2 ose 3x3 dhe në gjithë fushën | Shpjegim, demonstrim koment verbal , ekzekutim | Vlerësim kolonë | Programi, udhëzim,i materiale burimore sipas temës |
|  | 68 | Veprimtari Fizike Gjimnastikë | Ushtrime 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 , korrigjim, vetëkorigjim, ekzekutim | Vlerësim individual | Programi, udhëzim,i materiale burimore sipas temës |
|  | 69 | Veprimtari Fizike Gjimnastikë | Elementë akrobatik rrotullim anash mbi duar | Kryen elementin akrobatik rrotullim anash mbi duar | Shpjegim, demonstrim koment verbal , korrigjim, vetëkorigjim, ekzekutim | Vlerësim individual | Programi, udhëzim,i materiale burimore sipas temës |
| 12 | 70 | Veprimtari Fizike Gjimnastikë | Gjimnastikë e përgjithshme | Ekzekuton individualisht dhe në koordinim në dyshe dhe grup kombinimi lëvizor në tapetin gjimnastikor me elementë gjimnastikorë | Shpjegim, demonstrim koment verbal , ekzekutim | Test tremujori | Programi, udhëzim,i materiale burimore sipas temës |
|  | 71 | Edukim në shërbim të shëndetit, mirëqenies dhe komunitetit | Aksidentet rrugore dhe lëndimet | Veprimtari, biseda, eksperienca, zhvillim njohurish nëpërmjet teknologjisë | Shpjegim, bashkëbisedim, koment, debat, vlerësim | Vlerësim individual | Programi, udhëzim,i materiale burimore sipas temës |
|  | 72 | Projekt nderkurrikular | Faza e katërt. Ndihma e parë për dëmtimet e aparatit lëvizor me metodën R.I.C.E. | Paraqitja e projektit, rezultatet e arritura. Nxënësit ekspozojnë të dhënat e grumbulluara nëpërmjet shkrimit të eseve, përgatitjessë diafilmave etj. të cilat prezantohen në klasë | Prezantim, koment mbi projektin sipas grupeve me anë të teknologjisë | Vlerësim në grup apo individual | Materiale burimore sipas temës |

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

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

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

**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**

* Njeh kontributin e Vangjel Zhapës në rilindjen e Lojërave Olimpike dhe përhapjen e lëvizjes olimpike në Shqipëri.
* Shpjegon mbi pjesëmarrjen e Shqipërisë në Lojërat Olimpike verore dhe heronjtë olimpikë shqiptarë.
* Njeh historinë e sportit Shqiptar në Lojërat Olimpike dimërore.
* Kupton rrezikun e dopingut në sport dhe antidopingun.
* Argumenton efektet negative të drogave në performancën sportive dhe në jetën e përditshme.
* Misioni dhe veprimtaria e organizatës botërore të antidopingut.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Java | Nr. | Tematika | Temat mësimore | Situata e parashikuar e të nxënit | Metodologjia dhe veprimtaritë e nxënësve | Vlerësimi | Burimet |
| 1 | 73 | Edukim në shërbim të shëndetit, mirëqenies dhe komunitetit | Kontributi i Vangjel Zhapës në rilindjen e Lojërave Olimpike dhe përhapjene lëvizjes olimpike nëShqipëri | Shembuj dhe situata konkrete nga jeta e përditshme | Shpjegim, bashkëbisedim, koment, debat, vlerësim | Vlerësim individual | Teksti i nxënësitUdhëzuesi |
|  | 74 | VeprimtariSportive Futboll | Njohuri të thelluara për teknikën e lojës (teknika e sulmit dhe embrojtjes) | Njeh rregulloren teknike të lojës (teknika e sulmit dhe e mbrojtjes) | Shpjegim, demonstrim koment verbal , korrigjim, vetëkorigjim, ekzekutim | Vlerësim individual | Programi, udhëzim,i materiale burimore sipas temës |
|  | 75 | Edukim në shërbim të shëndetit, mirëqenies dhe komunitetit | Shqipëria në Lojërat Olimpike verore dhe heronjtë olimpikë shqiptarë | Veprimtari, biseda, eksperienca, zhvillim njohurish nëpërmjet teknologjisë | Shpjegim, bashkëbisedim, koment, debat, vlerësim | Vlerësim individual | Programi, udhëzim,i materiale burimore sipas temës |
| 2 | 76 | VeprimtariSportive Futboll | Njohuri të thelluara për teknikën e lojës (teknika e sulmit dhe embrojtjes) Udhëheqja e topit | Ekzekuton udhëheqjen e topitme këmbën më të fortë | Shpjegim, demonstrim koment verbal , korrigjim, vetëkorigjim, ekzekutim | Vlerësim individual | Programi, udhëzim,i materiale burimore sipas temës |
|  | 77 | VeprimtariSportive Futboll | Elementi i sulmit. Pasimi | Kryen pasimin e topit në distanca të ndryshme (të afërt, të mesme) | Shpjegim, demonstrim koment verbal , korrigjim, vetëkorigjim, ekzekutim | Vlerësim individual | Programi, udhëzim,i materiale burimore sipas temës |
|  | 78 | Projekt nderkurrikular | Faza e pestë. Ndihma e parë për dëmtimet e aparatit lëvizor me metodën R.I.C.E. | 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 |
| 3 | 79 | VeprimtariSportive Futboll | Elementi I sulmit. Gjuajtja | Kryen gjuajtje të topit në portë nga 16 m largësi nga pozicione të ndryshme | Shpjegim, demonstrim koment verbal , korrigjim, vetëkorigjim, ekzekutim | Vlerësim individual | Programi, udhëzim,i materiale burimore sipas temës |
|  | 80 | VeprimtariSportive Futboll | Gjuajtja. Loja e portierit | Kryen gjuajtje të topit në portë nga 16 m largësi nga pozicione të ndryshme | Shpjegim, demonstrim koment verbal , korrigjim, vetëkorigjim, ekzekutim | Vlerësim individual | Programi, udhëzim,i materiale burimore sipas temës |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 81 | Edukim në shërbim të shëndetit, mirëqenies dhe komunitetit | Figura të shquara të sportit Shqiptar në Lojërat Olimpike dimërore | Veprimtari, biseda, eksperienca, zhvillim njohurish nëpërmjet teknologjisë | Shpjegim, bashkëbisedim, koment, debat, vlerësim | Vlerësim individual | Programi, udhëzim,i materiale burimore sipas temës |
| 4 | 82 | VeprimtariSportive Futboll | Konceptet e lojës së futbollit në sulm dhe në mbrojtje, vendosja elojtarëve 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 , korrigjim, vetëkorigjim, ekzekutim | Vlerësim individual | Programi, udhëzim,i materiale burimore sipas temës |
|  | 83 | VeprimtariSportive Futboll | Lojë mësimore me zbatimin e elementëve tekniko-taktike të mësuar | Kryen vendosje në fushë sipas roleve në sulm dhe në mbrojtje, gjatë zhvillimit të lojës së futbollit | Shpjegim, demonstrim koment verbal , korrigjim, vetëkorigjim, ekzekutim | Vlerësim individual | Programi, udhëzim,i materiale burimore sipas temës |
|  | 84 | Edukim në shërbim të shëndetit, mirëqenies dhe komunitetit | Historiku i dopingut dheantidopingut në sport | Veprimtari, biseda, eksperienca, zhvillim njohurish nëpërmjet teknologjisë | Shpjegim, bashkëbisedim, koment, debat, vlerësim | Vlerësim individual | Programi, udhëzim,i materiale burimore sipas temës |
| 5 | 85 | Veprimtari FizikeAtletikë | Kërcim se gjati me 1.5hapa | Realizon skemën e plotë të kërcimit së gjati me 1.5 hapa, mevrull të plotë; (testim në kërcim së gjati nga vendi: djem2.40 m- vajzat 2.00 m) | Shpjegim, demonstrim koment verbal , ekzekutim | Vlerësim kolonë | Programi, udhëzim,i materiale burimore sipas temës |
|  | 86 | Veprimtari FizikeAtletikë | Kërcim së gjati “trehapësh” | Realizon skemën e plotë të kërcimit “trehapësh” me vrull të plotë | Shpjegim, demonstrim koment verbal , korrigjim, vetëkorigjim, ekzekutim | Vlerësim individual | Programi, udhëzim,i materiale burimore sipas temës |
|  | 87 | Edukim në shërbim të shëndetit, mirëqenies dhe komunitetit | Efektet e drogave në performancën sportive dhe në jetën e përditshme | Veprimtari, biseda, eksperienca, zhvillim njohurish nëpërmjet teknologjisë | Shpjegim, bashkëbisedim, koment, debat, vlerësim | Vlerësim individual | Programi, udhëzim,i materiale burimore sipas temës |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 6 | 88 | Veprimtari FizikeAtletikë | Kërcim së gjati “trehapësh” | realizon skemën e plotë të kërcimit “trehapësh” me vrull të plotë; (testim në kërcim “ trehapësh” nga vendi: djem7.90 m- vajzat 7.10 m); (testim në kërcim “trehapësh” me vrull: djem 11.80 m- vajzat 9.70 m) | Shpjegim, demonstrim koment verbal, korrigjim, ekzekutim. | Vlerësim kolonë | Programi, udhëzim,i materiale burimore sipas temës |
|  | 89 | Ed. Vep FizikAtletikë | Shtytja e gjyles nga pozicioni anësor. Fazat e shtytjes | Hedhjet atletikore me shtytje (sugjerohet shtytja e gjyles, në pamundësirealizohet hedhje me shtytje të mjeteve të ndryshme alternative) | Shpjegim, demonstrim koment verbal , korrigjim, vetëkorigjim, ekzekutim | Vlerësim individual | Programi, udhëzim,i materiale burimore sipas temës |
|  | 90 | Edukim në shërbim të shëndetit, mirëqenies dhe komunitetit | Misioni dhe veprimtaria e organizatës botërore të antidopingut | Veprimtari, biseda, eksperienca, zhvillim njohurish nëpërmjet teknologjisë | Shpjegim, bashkëbisedim, koment, debat, vlerësim | Vlerësim individual | Programi, udhëzim,i materiale burimore sipas temës |
| 7 | 91 | Veprimtari FizikeAtletikë | Kërcim së larti në stilin “gërshërë” | Kryen kërcimin së larti në stilin “gërshërë” duke koordinuar veprimet lëvizore në të katër fazat:Vrulli; Rrahja; Fluturimi; Rënia | Shpjegim, demonstrim koment verbal , ekzekutim | Vlerësim kolonë | Programi, udhëzim,i materiale burimore sipas temës |
|  | 92 | Projekt nderkurrikular | Faza e gjashtë. Ndihma e parë për dëmtimet e aparatit lëvizor me metodën R.I.C.E. | Paraqitja e projektit, rezultatet e arritura. Nxënësit ekspozojnë të dhënat e grumbulluara nëpërmjet shkrimit të eseve, përgatitjes së diafilmave etj. të cilat prezantohen në klasë | Prezantim, koment mbi projektin sipas grupeve me anë të teknologjisë | Vlerësim në grup apo individual | Materiale burimore sipas temës |
|  | 93 | Veprimtari FizikeGjimnastikë | Gjimnastikë aerobike | Demostron kombinacione lëvizore ritmike individuale, në dyshe ose në grup, shoqëruar me muzikë ose numërim, ku të dallohet qartë hyrja (fillimi) vazhdimi dhe mbyllja | Shpjegim, demonstrim koment verbal, ekzekutim | Vlerësim individual | Programi, udhëzim,i materiale burimore sipas temës |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 8 | 94 | Veprimtari FizikeAtletikë | Vrapime me stafetë 4x50 | Kryen vrapime me stafeta në distancat 4x100 metra | Shpjegim, demonstrim koment verbal , korrigjim, vetëkorigjim, ekzekutim | Vlerësim individual | Programi, udhëzim,i materiale burimore sipas temës |
|  | 95 | Veprimtari FizikeAtletikë | Vrapime me stafetë 4x50 | Kryen vrapime me stafeta në distancat 4x100 metra | Shpjegim, demonstrim koment verbal , korrigjim, vetëkorigjim, ekzekutim | Test tremujori | Programi, udhëzim,i materiale burimore sipas temës |
|  | 96 | Veprimtari sportive ndihmëse (opsional) | Marshim në natyrë | Njeh dhe orientohet në natyrë nëpërmjet hartave, aplikon rregulla të marshimit në natyrë. | Shpjegim, demonstrim koment verbal , korrigjim, vetëkorigjim, ekzekutim | Vlerësim individual | Programi, udhëzim,i materiale burimore sipas temës |
| 9 | 97 | Veprimtari Sportive Basketboll | Elementë të taktikës | Praktikon elementë të mësuar në lojë mësimore të kufizuar në sektorëtë ndryshëm të fushës: 2X2, 3X3, 4X4 (në ¼ e fushës) | Shpjegim, demonstrim koment verbal , korrigjim, vetëkorigjim, ekzekutim | Vlerësim individual | Programi, udhëzim,i materiale burimore sipas temës |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 98 | Edukim në shërbim të shëndetit, mirëqenies dhe komunitetit | Respekti për vetveten, të tjerët dhe karriera e suksesshme | Veprimtari, biseda, eksperienca, zhvillim njohurish nëpërmjet teknologjisë | Shpjegim, bashkëbisedim, koment, debat, vlerësim | Vlerësim individual | Programi, udhëzim,i materiale burimore sipas temës |
|  | 99 | Veprimtari Sportive Basketboll | Elementë të taktikës | Praktikon elementë të mësuar në lojë mësimore të kufizuar 5X5 (në të gjithë fushën) | Shpjegim, demonstrim koment verbal , korrigjim, vetëkorigjim, ekzekutim | Vlerësim individual | Programi, udhëzim,i materiale burimore sipas temës |
| 10 | 100 | Edukim në shërbim të shëndetit, mirëqenies dhe komunitetit | Njohuri mbi procesin e gjumit dhe ndikimin e tij në performancën sportive | Veprimtari, biseda, eksperienca, zhvillim njohurish nëpërmjet teknologjisë | Shpjegim, bashkëbisedim, koment, debat, vlerësim | Vlerësim individual | Programi, udhëzim,i materiale burimore sipas temës |
|  | 101 | Edukim në shërbim të shëndetit, mirëqenies dhe komunitetit | Vlerat e veprimtarisë fizike e sportive në gjithë përfshirje dhe integrim social | Veprimtari, biseda, eksperienca, zhvillim njohurish nëpërmjet teknologjisë | Shpjegim, bashkëbisedim, koment, debat, vlerësim | Vlerësim individual | Programi, udhëzim,i materiale burimore sipas temës |
|  | 102 |  | 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, udhëzim,i materiale burimore sipas temës |