**Shkalla 5-të, Klasa 10-të,**

**PLANIFIKIMI 3 – MUJOR PERIUDHA SHTATOR-DHJETOR**

**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 skema të ndryshme lëvizore sipas situatave të veprimtarisë fizike ose lojës.
* Demonstron aftësi të përshtatjes dhe krijimit të lojërave të reja lëvizore.
* Kryen lëvizjeve aciklike (tërheqje, shtytje, ekuilibrim, kthim, rrotullim etj.), ciklike (ecje, vrapim, kërcim etj.) dhe lëvizje manipulative pa dhe me mjete (hedhje, pritje, goditje, xhonglim etj.).
* Demonstron koordinim në kryerjen e kombinimeve lëvizore me elementë të gjimnastikës aerobike dhe gjimnastikës ritmike.
* Demonstron koordinim në kryerjen e elementëve akrobatik.
* Demonstron koordinim lëvizor dhe nivel kënaqshëm të cilësive fizike në kryerjen e vrapimeve të qëndrueshmërisë.
* Kryen teknika të elementëve teknikë të lojërave sportive të parashikuara në program.
* Zbaton rregulla të thjeshtuara në lojërat sportive të parashikuara në program.

**Ndër-vepron me tëtjerëtnësituatatëndryshmelëvizore e sportive**

* Zbaton rregullat në lojëra të ndryshme lëvizore, popullore dhe sportive.
* Komunikon lirshëm dhe ndan mendimet me mësuesen, shokët e shoqet dhe prindërit.
* Tregon njohuri, menaxhon me emocionet e tij/saj dhe i përshtat ato në situata të ndryshme ( p.sh. pune në grupe, loje në shkollë dhe jashtë saj etj).
* Punon në grup.

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

* Identifikon dhe zbaton në praktikë, mënyra të ndryshme të kryerjes së veprimtarisë fizike, në shërbim të përmirësimit të gjendjes fizike dhe shëndetit.
* Argumentonpërfitimetqësjellzbatimi në jetën e përditshme të veprimtarisësë rregullt fizike dhe ndikimetpozitivetekshëndeti.
* Identifikonshenjat e mbilodhjesprejveprimtarisëfizike.
* Hartondhevënë praktikë një plan individual pune në funksion të përmirësimit të gjendjes fizike, në përshtatje me ndryshimet dhe nevojat që trupi i tij/saj paraqetnëkëtëmoshë.
* Zbaton rregulla të çlodhjes së organizmit dhe rikuperimit pas veprimtarisë fizike.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr.** | **Tematika** | **Temat mësimore** | **Situate e parashikuar të të nxënit** | **Metodologjia dhe veprimtaritë e nxënësve** | **Vlerësimi** | **Burimet** |
| 1 | **Ed.Vep. Fizik** | Matjet Antropometrike | Matje |  |  | Programi |
| 2 | Përsëritje |  |  |  |  |
| 3 | **Edukim shëndetësor** | Mirëqenia fizike, mendore, emocionale dhe sociale.***Efektet e te ushtruarit me veprimtari fizike e sportive nëorganizmin e njeriut*** | Shembuj dhe diskutime mbi përfitimet qe sjell ushtrimi i rregullt me veprimtari fizike e sportive. | BashkëbisedimSjellja shembujveReflektim i nxënësve | Individual  | Teksti i nxënësitUdhëzuesi |
| 4 | **Ed.Vep. Fizik**Lojëra lëvizore dhe popullore | Lojëlëvizore “Cirkui tgjimnastikor” | Ekzekutimi i lojës lëvizore | Shpjegim, demonstrim i pjesshëm. | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 5 |  | Përsëritje | Ekzekutimi i lojës lëvizore, përshtatje e rregullave | Demostrim i plotëEkzekutim i pjeshëm | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 6 |  | Lojëpopullore (tradicionale) “Kalaja Dibrançe”(sugjeruar për djemtë).“Këputja e vargonjve” (sugjeruar për vajzat) | Ekzekutimi i lojës popullore | Shpjegim, demonstrim i pjesshëm. | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 7 |  | Përsëritje | Ekzekutimi i lojës popullore, përshtatje e rregullave | Demonstrim i plotëEkzekutim i pjesshëm | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 8 | **Edukim shëndetësor** | Mirëqenia fizike, mendore, emocionale dhe sociale***Ndryshimet ne sistemin skeletor dhe muskulor*** | Shembuj dhe situata konkrete nga jeta e përditshme | BashkëbisedimSjellja shembujveReflektim i nxënësve | Vlerësim individual | Teksti i nxënësitUdhëzuesi |
| 9 | **Ed.Vep. Fizik**Lojëra lëvizore dhe popullore | Lojëlëvizore“Stafetë me kapërcim kaluçi” | Ekzekutimi i lojës lëvizore | Shpjegim, demonstrim i pjesshëm. | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 10 |  | Përsëritje | Ekzekutimi i lojës lëvizore, përshtatje e rregullave | Demostrim i plotëEkzekutim i pjeshëm | Individual | Programi Udhëzuesi |  |
| 11 |  | **Lojëra popullore nga nxënësit** | Lojëra të ndryshme të sjella nga nxënësit | Ekzekutim i plotë | Vlerësim individual | Programi Udhëzuesi |
| 12 | **Edukim shëndetësor** | Mirëqenia fizike, mendore, emocionale dhe sociale***Ndryshimet ne sistemin e qarkullimit të gjakut****.* | Shembuj dhe situata konkrete nga jeta e përditshme | BashkëbisedimSjellja shembujveReflektim i nxënësve | Vlerësim individual | Teksti i nxënësitUdhëzuesi |
| 13 | **Ed.Vep. Fizik**Gjimnastikë | Ushtrimepërzhvillimin e fleksibilitetit (statikdhedinamik | Ekzekutim i ushtrimeve për zhvillimin e fleksibilitetit dinamik me ritëm të ulët, duke demostruar koordinim lëvizor. | Shpjegim, demonstrim i pjesshëm. | IndividualMe teste e pikë për ekzekutimin e ushtrimeve | Programi Udhëzuesi |
| 14 |  | Përsëritje | Ekzekutim i ushtrimeve për zhvillimin e fleksibilitetit dinamik me ritëm të moderuar, duke demostruar koordinim lëvizor. | Demonstrim i plotëEkzekutim i pjesshëm | IndividualMe teste e pikë për ekzekutimin e ushtrimeve | Programi Udhëzuesi |
| 15 |  | Përsëritje | Ekzekutim i ushtrimeve për zhvillimin e fleksibilitetit dinamik duke respektuar ritmin e duhur, si dhe duke demostruar koordinim lëvizor. | Ekzekutim i plotë | IndividualMe teste e pikë për ekzekutimin e ushtrimeve | Programi Udhëzuesi |
| 16 | **Edukim shëndetësor** | Mirëqenia fizike, mendore, emocionale dhe sociale***Ndryshimet në sistemin respirator (frymëmarrja)*** | Shembuj dhe situata konkrete nga jeta e përditshme | BashkëbisedimSjellja shembujveReflektim i nxënësve | Vlerësim individual | Teksti i nxënësitUdhëzuesi |
| 17 |  | PROJEKT | PROJEKT |  | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 18 | **Ed.Vep. Fizik**Gjimnastikë | Gjimnastikë aerobike. | Krijimi e kombinacioneve lëvizore të lira dhe ushtrime për zhvillimin e qëndrueshmërisë (ecje, vrapim e kërcime të ndryshme), forcës (tonifikimi muskujve të trupit) dhe fleksibilitetin (përkulje të ndryshme, hedhje. Ushtrime të tendosjes (strecingu), etj.) | Shpjegim, demonstrim i pjesshëm. | IndividualMe teste e pikë për ekzekutimin kombinacioneve | Programi Udhëzuesi |
| 19 |  | Përsëritje | Krijimi e kombinacioneve lëvizore të lira dhe ushtrime për zhvillimin e qëndrueshmërisë (ecje, vrapim e kërcime të ndryshme), forcës (tonifikimi muskujve të trupit) dhe fleksibilitetin (përkulje të ndryshme, hedhje. Ushtrime të tendosjes (strecingu), etj.) | Demonstrim i plotëEkzekutim i pjesshëm | IndividualMe teste e pikë për ekzekutimin kombinacioneve | Programi Udhëzuesi |
| 20 |  | Ushtrime të rreshtimit dhe rregullimit | Ushtrime të rreshimit dhe rregullimit në vend dhe në lëvizje (në rresht, kolonë dhe rreth), kthime në vend dhe në lëvizje. | Shpjegim, demonstrim i pjesshëm. | IndividualMe teste e pikë për ekzekutimin kombinacioneve | Programi Udhëzuesi |
| 21 |  | Përsëritje | Ushtrime të rreshimit dhe rregullimit në vend dhe në lëvizje (në rresht, kolonë dhe rreth), kthime në vend dhe në lëvizje. | Demonstrim i plotëEkzekutim i plotë | IndividualMe teste e pikë për ekzekutimin kombinacioneve | Programi Udhëzuesi |
| 22 | **Edukim shëndetësor** |  Mirëqenia fizike, mendore, emocionale dhe sociale**Veprimtari** | **Orë mësimi i hapur** Prezantime me tema të ndryshme mbi kontributin e veprimtarisë fizike dhe sportit nëmirëqënien fizike e psikologjike. | Punë në grupPrezantim i punimeveBashkebisedimReflektim i nxënësve | Vlerësim individual | Teksti i nxënësitUdhëzuesi |
| 23 | **Vep. Sportive**Basketboll |  Vrapim me ndryshim drejtimi | Ekzekutimi vrapimit me ndryshim drejtimi. | Shpjegim, demonstrim i plotë. | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 24 |  |  Marrje e topitDriblimPasim | Ushtrime për marrjen e topit, driblimin dhe pasimin | Shpjegim, demonstrim i pjeshëm. | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 25 |  | Përsëritje  | Ushtrime për marrjen e topit, driblimin dhe pasimin | Shpjegim, demonstrim i plotë. | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 26 |  | Perseritje | Ushtrime per kombinimin e pasimit me driblimin  | Shpjegim dhe demonstrim i lotë. | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 27 | **Edukim shëndetësor** |  Ruajtja e organizmit nga dëmtimet e mundshme gjatë të ushtruarit me veprimtari fizike e sportive.***Asistenca parandaluese*** | Shembuj dhe situata konkrete nga jeta e përditshme | BashkëbisedimSjellja shembujveReflektim i nxënësve | Vlerësim individual | Teksti i nxënësitUdhëzuesi |
| 28 | **Vep. Sportive**Basketboll | Gjuajtje | Ekzekutimi i gjuajtjeve në kosh nga vendi dhe në lëvizje | Shpjegim, demonstrim i pjesshëm. | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 29 |  | Përsëritje | Gjuan topin në kosh nga vendi dhe në lëvizje | Demonstrim i plotëEkzekutim i plotë | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 30 |  | Përsëritje |  Lojë mësimore | Ekzekutim i elementëve në situata loje | Vlerësimnë kolonë | Programi Udhëzuesi |
| 31 | **Edukim shëndetësor** | Ruajtja e organizmit nga dëmtimet e mundshme gjatë të ushtruarit me veprimtari fizike e sportive.Rregullat e ndihmës së parë | Shembuj dhe situata konkrete nga jeta e përditshme | BashkëbisedimSjellja shembujveReflektim i nxënësve | Vlerësim individual | Teksti i nxënësitUdhëzuesi |
| 32 | **Ed Vep. Fizik**Gjimnastikë | Elementëve lëvizor në stolin gjimnastikor | Kryen kombinimin: hipje mbi njërën këmbë dhe tjetra prapa në skaj të stolit, ecje e lirëpërpara, kthim 900, ecjeanësore, kthim 900, ecje mbrapa, kërcime me kryqëzimin e këmbëve, kthim 1800 dalje me trupin e drejtë me shtytje të dy këmbëve në skaj, duke demonstruar koordinim lëvizor | Shpjegim, demonstrim i pjesshëm. | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 33 |  | Përsëritje | Kryen kombinimin: hipje mbi njërën këmbë dhe tjetra prapa në skaj të stolit, ecje e lirëpërpara, kthim 900, ecje anësore, kthim 900, ecje mbrapa, kërcime me kryqëzimin e këmbëve, kthim 1800 dalje me trupin e drejtë me shtytje të dy këmbëve në skaj, duke demonstruar koordinim lëvizor | Demonstrim i plotëEkzekutim i plotë | Vlerësim individual | Programi Udhëzuesi |
| 34 |  | Përsëritje | Kryen kombinimin: hipje mbi njërën këmbë dhe tjetra prapa në skaj të stolit, ecje e lire përpara, kthim 900, ecje anësore, kthim 900, ecje mbrapa, kërcime me kryqëzimin e këmbëve, kthim 1800dalje me trupin e drejtë me shtytje të dy këmbëve në skaj, duke demonstruar koordinim lëvizor | Demonstrim i plotëEkzekutim i plotë | Vlerësim individual | Programi Udhëzuesi |
| 35 |  | PROJEKT | PROJEKT |  | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 36 | **Edukim shëndetësor** | Ruajtja e organizmit nga dëmtimet e mundshme gjatë të ushtruarit me veprimtari fizike e sportive.***Strapot muskulore*** | Shembuj dhe situata konkrete nga jeta e përditshmeUshtrime për matjen e pulsit | BashkëbisedimSjellja shembujveUshtrime për matjen e pulsit | Vlerësim individual | Teksti i nxënësitUdhëzuesi |
| 37 | Ed.Vep. Fizik**Gjimnastikë** | Lëvizje manipulative | Kryerja e manipulimeve me mjete (vegla të vogla) të ndryshme gjimnastikore, individualisht, në dyshe dhe në grup (gjimnastikë në grup) | Shpjegim, demonstrim i pjesshëm. | IndividualMe teste e pikë për ekzekutimin kombinacioneve | Programi Udhëzuesi |
| 38 |  | Përsëritje | Kryerja e manipulimeve me mjete (vegla të vogla) të ndryshme gjimnastikore, individualisht, në dyshe dhe në grup (gjimnastikë në grup) | Demonstrim i plotëEkzekutim i pjesshëm | IndividualMe teste e pikë për ekzekutimin kombinacioneve | Programi Udhëzuesi |
| 39 |  | Përsëritje  | Krijon kombinacione lëvizore ritmike me mjete gjimnastikore, shoqëruar me muzikë ose numërim, ku të dallohet qartë hyrja , vazhdimi (zhvillimi) dhe mbyllja. | Ekzekutim i plotë | Vlerësim në kolonë.Testimi i fleksibilitetit për plotësimin e kartelës individuale. | Programi Udhëzuesi |
| 40 | **Edukim shëndetësor** | Ruajtja e organizmit nga dëmtimet e mundshme gjatë të ushtruarit me veprimtari fizike e sportive.***Luksasionet*** | Shembuj dhe situata konkrete nga jeta e përditshme | BashkëbisedimSjellja shembujveReflektim i nxënësve | Vlerësim individual | Teksti i nxënësitUdhëzuesi |
| 41 | Ed. Vep. Fizik**Atletikë** | Ecje sportive | Kryerja e ecjes sportive në segmente të shkurtra 100-200 m, për zhvillimin e shpejtësisë së lëvizjes duke synuar edhe rritjen e madhësisë së hapit | Shpjegim dhe demonstrim i lotë. | Individual  | Programi Udhëzuesi |
| 42 |  | Ecje sportive | Kryerja e ecjes sportive në segmente të shkurtra 100-200 m, për zhvillimin e shpejtësisë së lëvizjes duke synuar edhe rritjen e madhësisë së hapit | Shpjegim dhe demonstrim i lotë. | Në kolonë | Programi Udhëzuesi |

**PLANIFIKIMI 3 – MUJOR 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 skema të ndryshme lëvizore sipas situatave të veprimtarisë fizike ose lojës.
* Kryen lëvizjeve aciklike (tërheqje, shtytje, ekuilibrim, kthim, rrotullim etj.), ciklike (ecje, vrapim, kërcim etj.) dhe lëvizje manipulative pa dhe me mjete (hedhje, pritje, goditje, xhonglim etj.) sipas situatave të veprimtarisë fizike ose lojës.
* Demonstron koordinim në kryerjen e elementëve akrobatik.
* Demonstron koordinim në kryerjen e kombinimeve lëvizore në ekzekutimin e ushtrimeve të rreshtimit dhe rregullimit.
* Kryen teknika të elementëve teknikë të lojërave sportive të parashikuara në program.
* Zbaton rregulla të thjeshtuara në lojërat sportive të parashikuara në program.

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

* Zbaton rregullat në lojërat sportive.
* Komunikon lirshëm dhe ndan mendimet me mësuesen, shokët e shoqet dhe prindërit.
* Punon në grup.
* Zbaton rregullat në lojërat 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**

* Aktivizohet në veprimtari fizike e sportive që shkolla organizon brenda dhe jashtë programit mësimor.
* Zbaton mënyra të respektimit dhe të ruajtjes së ambientit ku jeton: shkollë, shtëpi e më gjerë.
* Identifikon rreziqet që vijnë si pasojë mosrrespektimit të rregullave të sigurisë dhe zbaton rregullat për një veprimtari fizike të sigurt brenda dhe jashtë shkollës.
* 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.
* Njeh kuptimin dhe lashtësinë historike të edukimit fizik e të sportit dhe vlerat e tyre në zhvillimin e shoqërisë njerëzore dhe përshkruan përmbajtjen dhe organizimin e Lojërave Olimpike dhe vlerën e tyre historike e shoqërore (simbolet dhe kuptimin e tyre, etj)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr.**  | **Tematika** | **Temat mësimore** | **Situate e parashikuar të të nxënit** | **Metodologjia dhe veprimtaritë e nxënësve** | **Vlerësimi** | **Burimet** |
| 43 | Ed.Vep. Fizik**Gjimnastikë** | Gjimnastikë e Përgjithshme bazuar në element akrobatik | Ekzekutimi i kombinimit lëvizor individualisht dhe në grup në tapetin gjimnastikor, në formën e një krijimi koreografik, bashkërenduar me elementët: kapërdimje para, prapa, anësore, vertikale mbi shpatulla, vertikale mbiduar,rrotullim anash,etj. | Shpjegim, demonstrim i pjesshëm. | IndividualMe teste e pikë për ekzekutimin kombinacioneve. | Programi Udhëzuesi |
| 44 |  | Përsëritje  | Ushtrime të rreshtimit dhe rregullimit në vend dhe në lëvizje (në rresht, kolonë dhe rreth), kthime në vend dhe në lëvizje. | Demonstrim i plotëEkzekutim i plotë | IndividualMe teste e pikë për ekzekutimin kombinacioneve | Programi Udhëzuesi |
| 45 | **Edukim shëndetësor** |  Kujdesi për ruajtjen e organizmit nga dëmtimet**Veprimtari** | Veprimtari “*Dhënia e ndihmës së parë”* | Organizimi i veprimtarisëDemonstrime të dhënies së ndihmës së parë.Punë në grupReflektim i nxënësve | Individual | Teksti i nxënësitUdhëzuesiLiteraturë ndihmëse |
| 46 | **Vep. Sportive**Basketboll | Koncepte të lojës me 3x3, 4x4, 5x5, lojtarë (sipas mundësive) | Lojë mësimore | Demonstrim i plotëEkzekutim i plotë | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 47 |  | Përsëritje  | Lojë mësimore | Ekzekutim i plotë | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 48 |  | Përsëritje  | Lojë mësimore | Ekzekutim i plotë | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 49 | **Edukim shëndetësor** | Sporti dhe shoqëria***Sporti dhe shoqëria*** | Shembuj dhe situata konkrete nga jeta e përditshme | BashkëbisedimSjellja shembujveReflektim i nxënësve | Individual | Teksti i nxënësitUdhëzuesiLiteraturë ndihmëse |
| 50 | **Vep. Sportive**Hendboll | Vrapime me top në dorë | Ekzekutimi i ushtrimeve të ndryshme për mësimin e vrapimeve me top në dorë | Shpjegim, demonstrim i pjesshëm. | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 51 |  | Përsëritje | Ekzekutimi i ushtrimeve të ndryshme për mësimin e vrapimeve me top në dorë | Demonstrim i plotëEkzekutim i pjesshëm | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 52 |  | Përsëritje | Situatë loje mësimore | Ekzekutim i plotë | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 53 |  | Projekt | Projekt |  | Vleresim ne kolone | Programi Udhëzuesi |
| 54 | **Edukim shëndetësor** | Sporti dhe shoqëria***Si mund të jetë sporti pjesë e edukimit*** | Shembuj dhe situata konkrete nga jeta e përditshme | BashkëbisedimSjellja shembujveReflektim i nxënësve | Individual | Teksti i nxënësitUdhëzuesiLiteraturë ndihmëse |
| 55 | **Vep. Sportive**Hendboll | PasimeGjuajtje | Ekzekutimi i ushtrimeve të ndryshme për pasimin dhe gjuajtjen në portë. | Shpjegim, demonstrim i pjesshëm. | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 56 |  | Përsëritje | Ekzekutimi i ushtrimeve të ndryshme për pasimin dhe gjuajtjen në portë. | Demonstrim i plotëEkzekutim i pjesshëm | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 57 |  | Përsëritje | Situatë loje mësimore | Ekzekutim i plotë | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 58 | **Edukim shëndetësor** | Sporti dhe shoqëria***Vlerat e edukimit fizik dhe sporteve në zhvillimin e shoqërisë*** | Shembuj dhe situata konkrete nga jeta e përditshme | BashkëbisedimSjellja shembujveReflektim i nxënësve | Vlerësim individual | Teksti i nxënësitUdhëzuesi |
| 59 | **Vep. Sportive**Volejboll | Pritje (zotërim) e topit me dy duar nga poshtë | Pritja-zotërimi i topit me dy duar nga poshtë | Shpjegim, demonstrim i pjesshëm. | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 60 |  | Përsëritje | Ekzekutimi i pasimit në forma të ndryshme | Demonstrim i plotëEkzekutim i pjesshëm | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 61 |  | Përsëritje | Situatë loje mësimore | Ekzekutim i plotë | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 62 | **Edukim shëndetësor** | Sporti dhe shoqëria***Sportet në vendin tonë*** | Shembuj dhe informacion nga burime të ndryshme | BashkëbisedimSjellja shembujveReflektim i nxënësve | Vlerësim individual | Teksti i nxënësitUdhëzuesi |
| 63 | **Vep. Sportive**Volejboll | Teknika të pasimit të topit  | Ekzekutimi i pasimit përpara. | Shpjegim, demonstrim i pjesshëm. | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 64 |  | Përsëritje | Ekzekutimi i pasimit në forma të ndryshme | Demonstrim i plotëEkzekutim i pjesshëm | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 65 |  | Përsëritje | Situatë loje mësimore | Ekzekutim i plotë | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 66 | **Vep. Sportive**Volejboll | Shërbimi “tenis” | Ekzekutimi i ushtrimeve të ndryshme në ndihmë të mësimit të shërbimit “tenis” | Demonstrim i pjeshëmEkzekutim i pjësshëm |  Individual | Programi Udhëzuesi |
| 67 |  | përsërite | Ekzekutimi i shërbimit “tenis” | Demonstrim i plotëEkzekutim i plotë |  |  |
| 68 |  | Përsëritje | Lojë mësimore | Ekzekutim i plotë | Vlerësim në kolonë | Programi Udhëzuesi |
| 69 |  | Projekt | Projekt |  | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 70 | **Vep. Sportive**(Veprimtari sportive ndihmëse)**Fitnes** | Ushtrime për zhvillimin e qënd. aerobike (fitnes) | Kryerja e ushtrimeve për  **zhvillimin e qëndrueshëmrisë aerobike (fitnes)** | Demonstrim i plotë dhe ekzekutim i pjesshëm. | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 71 |  | Përsëritje  | Kryerja e ushtrimeve për **zhvillimin e qëndrueshëmrisë aerobike (fitnes)** | Demonstrim i plotë dhe ekzekutim i plotë. | Individual |  |
| 72 |  | Ushtrime për muskujt e barkut | Kryerja e ushtrimeve për muskujt e barkut | Demonstrim i plotë dhe ekzekutim i plotë. | Vlerësimi i rezistencës së muskujve abdominal për plotësimin e kartelës individuale | Programi Udhëzuesi |
| 73 | **Edukim shëndetësor** | Sporti dhe shoqëria**Veprimtari**  | Organizimi i Ditës Olimpike  | Organizimi i veprimtarisëPrezantimi i punimeve sipas programit.Punë në grupReflektim i nxënësve | Individual | Programi UdhëzuesiPaketa Olimpike |

**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 skema të ndryshme lëvizore sipas situatave të veprimtarisë fizike ose lojës.
* Kryen lëvizjeve aciklike (tërheqje, shtytje, ekuilibrim, kthim, rrotullim etj.), ciklike (ecje, vrapim, kërcim etj.) dhe lëvizje manipulative pa dhe me mjete (hedhje, pritje, goditje, xhonglim etj.) sipas situatave të veprimtarisë fizike ose lojës.
* Demonstron koordinim lëvizor dhe nivel kënaqshëm të cilësive fizike në kryerjen e vrapimeve të shpejtësisë dhe qëndrueshmërisë.
* Kryen veprime të reagimit të shpejtë në ndërrimin e shkopit të stafetës, duke edukuar ndjenjën e përgjegjësisë ndaj ekipit stafetist, nëpërmjet aktivizimit në vrapimet me stafeta, dhe zbatimit të komandave zanore.
* Realizon kalimin e pengesave të lartësive të ndryshme.
* Realizon kërcimin së gjati 1,5 hapa, duke demonstruar bashkërendim lëvizor në përputhje me skëmën teknike të elementit.
* Dallon hapat specifikë të kercimit tre hapësh.
* Demonston koordinim lëvizor të kënaqshëm dhe shprehi të inteligjencës lëvizore, në bashkërendimin e elementëve teknikë nga vrapimi deri tek kalimi i thuprës në kërcimin së larti “shpinw”.
* Zbaton shprehitë e hedhjeve nëpërmjet aktivizimit në hedhjen e sendeve të formave dhe peshave te ndryshme me anë të lojrave lëvizore.
* Kryen ushtrime të hedhjes së objekteve të peshave të lehta 1dhe 2 kg.
* Realizon goditje në shenjë ( me topa tenisi, topa plastikë, shigjeta etj. ), nëpërmjet aktivizimit me lojra.
* Realizon hedhje me rrotullim, për përmirësimin e orientimit në hapësirë dhe konë, si dhe të forcës së shpejtë.
* Realizon shprehi të orientimit në hapsirë dhe kohë, tëreagimit, tëforcëssëshpejtë, si dhe propriorecepsionit, në kryerjen e hedhjeve me fshikullimë dhe hedhjeve me rrorullim.
* Kryen teknika të elementëve teknikë të lojërave sportive të parashikuara në program.
* Zbaton rregulla të thjeshtuara në lojërat sportive të parashikuara në program.
* Demonstron aftësi të orientimit në natyrë duke vendosur marrëdhënie të qëndrueshme me të.

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

* Zbaton rregullat në lojërat sportive.
* Komunikon lirshëm dhe ndan mendimet me mësuesen, shokët e shoqet dhe prindërit.
* Punon në grup.
* Zbaton rregullat në lojërat 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**

* Aktivizohet në veprimtari fizike e sportive që shkolla organizon brenda dhe jashtë programit mësimor.
* Identifikonvlerat e veprimtarive të ndryshme edukative e sportive, si dhe ndikimin negativ të anabolizantëve (dopingut) në këto veprimtari;
* Identifikonshenjat e gjendjessëvarësisëngadrogat, sidhepasojatnëorganizmin e njeriut
* Zbatonmënyratërespektimitdhetëruajtjessëmjedisitkujeton: shkollë, shtëpi e mëgjerë.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr.**  | **Tematika** | **Temat mësimore** | **Situate e parashikuar të të nxënit** | **Metodologjia dhe veprimtaritë e nxënësve** | **Vlerësimi** | **Burimet** |
| 74 | Ed. Vep. Fizik**Atletikë** | Vrapime të gjata | Ecje-rendje ne distancën 1609 m, për zhvillimin cilësisë së qëndrueshmërisë së përgjithshme aerobike | Shpjegim dhe demonstrim i lotë. | Vlerësimi (Testimi) i VO2max për plotësimin e kartelës individuale. | Programi Udhëzuesi |
| **75** |  | Vrapime shpejtësie | Kryerja e vrapimeve në distancë (vrapim shpejtësie), vrullin e nisjes dhe mësimin e skemës së thjeshtë. | Shpjegim, demonstrim dhe ekzekutim i nisjes dhe përshkrimi i distancave të shkurtra. |  Individual  | Programi Udhëzuesi |
| **76** | Ed. Vep. Fizik**Atletikë** | Përsëritje | Kryerja e vrapimeve në distancë (vrapim shpejtësie), vrullin e nisjes dhe mësimin e skemës së thjeshtë. | Shpjegim, demonstrim dhe ekzekutim i nisjes dhe përshkrimi i distancave të shkurtra. | Individual  | Programi Udhëzuesi |
| **77** |  | Përsëritje | Kryerjae vrapimevenëdistancë (vrapimshpejtësie), vrullin e nisjes dhe mbërritjes sipas skemës së mësuar. | Shpjegim, demonstrim dhe ekzekutim i nisjes dhe mbërritjes, duke përshkruar distanca të përcaktuara. | Test në kolonë, Vlerësimi i 15x4m për plotësimin e kartelës individuale | Programi Udhëzuesi |
| **78** | **Edukim shëndetësor** | Rreziqet nga përdorimi i lëndëve droga:***Varësia nga lëndët drogat të lehta dhe rreziku për kalimin në përdorim të lëndëve droga të rënda.*** | Shembuj dhe situata konkrete nga jeta e përditshme | BashkëbisedimSjellja shembujveReflektim i nxënësve | Vlerësim individual | Teksti i nxënësitUdhëzuesi |
| **79** | Ed. Vep. Fizik**Atletikë** | Vrapime të mesme | Kryerja e vrapimeve në distance të mesme, duke kryeraktin e frymëkëmbimit, në çdo 3-4 hapa vrapimi, dhe ruan ritëm të njëjtë gjatë gjithë distances së vrapimit | Shpjegim, demonstrim i plotë. | Individual | Programi Udhëzuesi |
| **80** | **Vep. Sportive**Futboll | Teknikat e udhëheqjes dhe gjuajtjes së topit | Ushtrime për udhëheqjen, driblimin dhe gjuajtjen e topit | Shpjegim, demonstrim i pjesshëm. | Individual | Programi Udhëzuesi |
| **81** |  | Përsëritje | Ushtrime për udhëheqjen, driblimin dhe gjuajtjen e topit | Demonstrim i plotëEkzekutim i pjesshëm | Individual | Programi Udhëzuesi |
| **82** |  | Teknika të pasimit të topit | Kryerja e pasimit të topit me pjesë të ndryshme të këmbës (lloje të ndryshme të pasimit) | Shpjegim, demonstrim i pjesshëm. | Individual | Programi Udhëzuesi |
| **83** | **Edukim shëndetësor** | Rreziqet nga përdorimi i lëndëve droga: ***Lëndët droga të lehta (marjuhana)*** | Shembuj dhe situata konkrete nga jeta e përditshme | BashkëbisedimSjellja shembujveReflektim i nxënësve | Vlerësim individual | Teksti i nxënësitUdhëzuesi |
| **84** |  | PROJEKT | PROJEKT |  | Individual | Programi Udhëzuesi |
| **85** | Vep. Sportive**Futboll** | Loja e portjerit | Ushtrime për koneptimin e lojës së portjerit | Demonstrim i plotë Ekzekutim i pjeshëm | Individual  | Programi Udhëzuesi |
| **86** |  | Përsëritje  | Situatë loje mësimore | Ekzekutim i plotë | Individual  | Programi Udhëzuesi |
| **87** |  | Përsëritje  | Situatë loje mësimore | Ekzekutim i plotë | Vlerësim në kolonë | Programi Udhëzuesi |
| **88** | **Edukim shëndetësor** | Rreziqet nga përdorimi i lëndëve droga:***Shenjat e varësisë nga lëndët droga të lehta*** | Shembuj dhe situata konkrete nga jeta e përditshme | BashkëbisedimSjellja shembujveReflektim i nxënësve | Vlerësim individual | Teksti i nxënësitUdhëzuesi |
| **89** | Ed. Vep. Fizik**Atletikë** | Vrapim me pengesa | Kryerja e kalimit të pengesave të lartësive të ndryshme, të ndërtuara me mjete të ndryshme didaktike (litarë, shiritaletre, stola) etj., nëpërmjet praktimit të lojrave lëvizore | Demonstrim dhe ekzekutim i pjesshëm  | Individual | Programi Udhëzuesi |
| **90** |  |  Përsëritje  | Kryerja e kalimit të pengesave të lartësive të ndryshme, të ndërtuara me mjete të ndryshme didaktike (litarë, shirita letre, stola) etj., nëpërmjet praktimit të lojrave lëvizore | Demonstrim dhe ekzekutim i plotë | Individual | Programi Udhëzuesi |
| **91** | **Edukim shëndetësor** | Rreziqet nga përdorimi i lëndëve droga:***Efektet afatshkurtra dhe afatgjata nga përdorimi i lëndëve droga të lehta.*** | Shembuj dhe situata konkrete nga jeta e përditshme | BashkëbisedimSjellja shembujveReflektim i nxënësve | Vlerësim individual | Teksti i nxënësitUdhëzuesi |
| **92** | Ed.Vep. Fizik**Atletikë** | Vrapim me stafeta  | Ekzekutimi i vrapimit me ndërrim stafete, në distanca të moderuara. | Demonstrim i plotëEkzekutim i plotë | Vlerësim në kolonë |  |
| **93** |  | Përsëritje  | Ekzekutimi i kërcimeve me 1 dhe 2 këmbë të kombinura edhe me paisje (litarë, topa, stola etj), për edukimin e kërcyeshmërisë. | Demonstrim i plotëEkzekutim i plotë | Individual | Programi Udhëzuesi |
| **94** |  | Përsëritje  | Ekzekutimi i kërcimeve me 1 dhe 2 këmbë të kombinura edhe me paisje (litarë, topa, stola etj), për edukimin e kërcyeshmërisë. | Demonstrim i plotëEkzekutim i plotë | Individual | Programi Udhëzuesi |
| **95** | **Edukim shëndetësor** | Rreziqet nga përdorimi i lëndëve droga:***Veprimtari - Debat*** | Debat**“Është e pamundur të shkëputesh nga përdorimi i drogave, të lehta apo të renda”** | DebatSjellja shembujve dhe e argumentevePunë në grupReflektim i nxënësve | Vlerësim individual | Teksti i nxënësitUdhëzuesiLiteraturë ndihmëse |
| **96** |  | Kërcim se gjati me 1.5 hapa | Ekzekutimi i teknikave të kërcimit së gjati me 1.5 hapa | Demonstrim i pjeshëmEkzekutim i pjesshëm | Individual  | Programi Udhëzuesi |
| **97** | Ed. Vep Fizik**Atletikë** | Përsëritje | Ekzekutimi i teknikave të kërcimit së gjati me 1.5 hapa | Demonstrim i plotëEkzekutim i plotë | Individual  | Programi Udhëzuesi |
| **98** |  | Përsëritje(Kërcimësi) | Kërcime me 1 dhe 2 këmbëtëkombinuraedhe me paisje (litarë,topa,stolaetj). | Demonstrim i plotëEkzekutim i plotë | Test në kolonë, Vlerësimi i kërcimit nga vendi për plotësimin e kartelës individuale | Programi Udhëzuesi |
| **99** |  | Projekt | Projekt |  | Vleresim ne kolone | Programi Udhëzuesi |
| **100** |  | Kërcim së larti “shpinë” | Ekzekutimi i teknikave të kërcimit së larti stil “shpinë” | Demonstrim i plotëEkzekutim i plotë |  Individual | Programi Udhëzuesi |
| **101** |  | Përsëritje  | Ekzekutimi i teknikave të kërcimit së larti stil “shpinë” | Demonstrim i plotëEkzekutim i plotë |  Individual | Programi Udhëzuesi |
| **102** |  | Kërcim së gjati “tre hapësh” | Ekzekutimi i teknikave të kërcimit së gjati “tre-hapësh” | Demonstrim i pjesshemEkzekutim i pjesshem |  Individual | Programi Udhëzuesi |
| **103** |  | Përsëritje | Ekzekutimi i teknikave të kërcimit së gjati “tre-hapësh” | Demonstrim i plotëEkzekutim i plotë |  Individual | Programi Udhëzuesi |
| **104** | Ed. Vep Fizik**Atletikë** | Hedhje me shtytje, fshikullimë dhe rrotullim. | Ekzekutimi i shtytjes së objekteve të ndryshme duke respektuar teknikat fillestare të elementit. | Demonstrim i pjesshemEkzekutim i pjesshem |  Individual | Programi Udhëzuesi |
| **105** |  | Përsëritje  | Ekzekutimi i hedhjeve të objekteve të ndryshme duke respektuar teknikat fillestare të hedhjes me fshikullimë dhe rrotullim. | Demonstrim i plotëEkzekutim i plotë  | Vlerësim në kolonë | Programi Udhëzuesi |
| **106** | **Vep. Sportive**(Veprimtari sportive ndihmëse) | Marshim në natyrë | Marshim në natyrë në distancë 3-4 km | Zbatonrregullat e marshimit në natyrë | Individual  | Programi Udhëzuesi |
| **107** |  | Përsëritje  | Marshim në natyrë në distancë 3-4 km | Zbatonrregullat e marshimit në natyrë | Individual  | Programi Udhëzuesi |
| **108** |  | Përsëritje  | Marshim në natyrë në distancë 3-4 km | Zbaton rregullat e marshimit në natyrë | Individual  | Programi Udhëzuesi |