**Shkalla 5-të, Klasa 11-të,**

**PLANIFIKIMI 3 – MUJOR**

 **PERIUDHA SHTATOR-DHJETOR**

**FUSHA/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 të tjerët në situate 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.
* 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*** Njeh konceptin e “rritjes” dhe “zhvillimit”, dhe me faktorët që ndikojnë këto procese.
* Njeh konceptin e “Fitnesit”, përbërësit e tij, dhe faktorët që e ndikojnë atë.
* Njeh përbërjen trupore, kuptimin e BMI-së (treguesi i masës trupore), si dhe ushtrohesh në matjen dhe llogaritjen e sakte të tij.
* Identifikon shakatarët kryesor të obezitetit dhe pasojave të tij shëndetësore, si dhe argumenton mbi mënyrat e parandalimit të tij.
* Argumenton mbi mënyrat e arritjes së gjendjes së fitnesit, dhe kontributin e tij në pasjen e një jetese të shëndetshme.
* Identifikon diferencat në përmasat antropometrike midis dy gjinive.
* Identifikon diferencat gjinore në cilësitë fizike.
* Argumenton përfitimet që sjell zbatimi në jetën e përditshme të veprimtarisë së rregullt fizike
* Përdor rregullat sigurisë të evituar lëndime apo dëmtime gjatë të ushtruarit me veprimtari fizike dhe sportive.
 |
| **Nr.** | **Tematika** | **Temat mësimore** | **Situate e parashikuar e të nxënit** | **Metodologjia dhe veprimtaritë e nxënësve** | **Vlerësimi** | **Burimet** |
| 1 | **Ed.Vep. Fizik** | Matjet Antropometrike | Matje |  |  | Programi |
| 2 | Matjet Antropometrike |  |  |  |  |
| 3 | **Edukim shëndetësor** | Mirëqenia fizike, mendore, emocionale dhe sociale.**Rritja dhe zhvillimi** | Shpjegim, shembuj dhe diskutime mbi dallimet midis dy koncepteve  | BashkëbisedimSjellja shembujveReflektim i nxënësve | Individual  | Teksti i nxënësitUdhëzuesi |
| 4 | **Ed.Vep. Fizik**Lojëra lëvizore dhe popullore | Lojë lëvizore “*Topi goditës”(në variantin e parë)* ” | Ekzekutimi i lojës lëvizore | Shpjegim, demonstrim i pjesshëm.Ekzekutim i plotë. | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 5 | Lojë lëvizore “*Topi goditës”(në variantin e dytë)*” | Ekzekutimi i lojës lëvizore, përshtatje e rregullave | Demonstrim i plotëEkzekutim i plotë | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 6 | Lojë popullore (tradicionale) *“Gjahtarët dhe rosat”* | Ekzekutimi i lojës popullore | Shpjegim, demonstrim i pjesshëm. | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 7 | Lojë popullore (tradicionale) Përsëritje*“Gjahtarët dhe rosat”* | 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**Fitnesi dhe përbërësit e tij** | Shpjegim, shembuj, diskutim dhe situata konkrete nga jeta e përditshme | BashkëbisedimSjellja shembujveReflektim i nxënësve | Vlerësim individual | Teksti i nxënësitUdhëzuesi |
| 9 | **Ed.Vep. Fizik**Lojëra lëvizore dhe popullore | Lojë lëvizore“*Stafetë gjimnastikore”* | Ekzekutimi i lojës lëvizore | Shpjegim, demonstrim. Ekzekutim i plote | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 10 | PërsëritjeLojë lëvizore“*Stafetë gjimnastikore”* | Ekzekutimi i lojës lëvizore, përshtatje e rregullave | Demostrim i plotëEkzekutim i plotë | Individual | Programi Udhëzuesi |  |
| 11 | **Lojëra popullore nga nxënësit** | Lojëra të ndryshme të sjella nga nxënësit | Ekzekutim i plotë | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 12 | **Edukim shëndetësor** | Mirëqenia fizike, mendore, emocionale dhe sociale**Përbërja trupore, kuptimi dhe matja e BMI (treguesi i masës trupore)** | Shembuj dhe situata konkrete nga jeta e përditshme | BashkëbisedimSjellja shembujveReflektim i nxënësve | Vlerësim individual | Teksti i nxënësitUdhëzuesi |
| 13 | **Ed.Vep. Fizik**Gjimnastikë | Gjimnastikë aerobike krijim dhe kompozim i kombinimit lëvizor. | Ekzekutim i ushtrimeve me ritëm të ulët, duke demonstruar koordinim lëvizor. | Shpjegim, demonstrim i pjesshëm. | Vlerësim individual  | Programi Udhëzuesi |
| 14 | PërsëritjeGjimnastikë aerobike krijim dhe kompozim i kombinimit lëvizor. | Ekzekutim i ushtrimeve me ritëm të moderuar, duke demonstruar koordinim lëvizor. | Demonstrim i plotëEkzekutim i pjesshëm | Vlerësim individual | Programi Udhëzuesi |
| 15 | PërsëritjeGjimnastikë aerobike krijim dhe kompozim i kombinimit lëvizor | Ekzekutim i ushtrimeve duke respektuar ritmin e duhur, si dhe duke demonstruar koordinim lëvizor. | Ekzekutim i plotë | Vlerësim në kolonë.Test e pikë për ekzekutimin e ushtrimeve | Programi Udhëzuesi |
| 16 | **Edukim shëndetësor** | Mirëqenia fizike, mendore, emocionale dhe sociale**Obeziteti dhe pasojat shëndetësore të tij** | Shembuj dhe situata konkrete nga jeta e përditshme | BashkëbisedimSjellja shembujveReflektim i nxënësve | **TEST (kontroll)** | Teksti i nxënësitUdhëzuesi |
| **17** |  | **PROJEKT** | **PROJEKT** |  | **Individual** | **Programi Udhëzuesi** |
| 18 | **Ed.Vep. Fizik**Gjimnastikë | Gjimnastikë  | Ekzekutimi i elementëve lëvizor mbi stolin gjimnastikor dhe më pas lidhja e tyre në një kombinacion lëvizor. | Shpjegim, demonstrim i pjesshëm. | IndividualMe teste e pikë për ekzekutimin kombinacioneve | Programi Udhëzuesi |
| 19 | PërsëritjeGjimnastikë  | Ekzekutimi i elementëve lëvizor mbi stolin gjimnastikor dhe më pas lidhja e tyre në një kombinacion lëvizor. | Demonstrim i plotëEkzekutim i plotë | IndividualMe teste e pikë për ekzekutimin kombinacioneve | Programi Udhëzuesi |
| 20 | **Ed.Vep. Fizik**Gjimnastikë | Ushtrime të rreshtimit dhe rregullimit | Ushtrime të rreshtimit dhe rregullimit (formacione manifestimi në vend ). | Shpjegim, demonstrim i pjesshëm. | IndividualMe teste e pikë për ekzekutimin kombinacioneve | Programi Udhëzuesi |
| 21 | PërsëritjeUshtrime të rreshtimit dhe rregullimit |  Ushtrime të rreshtimit dhe rregullimit (formacione manifestimi 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** Matja dhe përllogaritja e BMI-së | Punë në grupMatja individuale e BMI-së, regjistrimi i të dhënave të përftuara.Reflektim i nxënësve | Vlerësim individual | Teksti i nxënësitUdhëzuesi |
| 23 | **Vep. Sportive**Basketboll | Driblimi me ndryshim drejtimi  | Ushtrime për driblimin me ndryshim drejtimi (majtë djathtë) dhe sensi (para-mbrapa) | Shpjegim, demonstrim i plotë. | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 24 | Marrje e topitDriblim, Pasim | Ushtrime për marrjen e topit, driblimin dhe pasimin | Shpjegim, demonstrim i pjesshëm. | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 25 | Përsëritje Marrje e topitDriblim, Pasim | Ushtrime për marrjen e topit, driblimin dhe pasimin | Shpjegim, demonstrim i plotë. | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 26 | PerseritjeMarrje e topitDriblim, Pasim | Ushtrime per kombinimin e pasimit me driblimin  | Shpjegim dhe demonstrim i plotë . | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 27 | **Edukim shëndetësor** | Dallimet gjinore**Antropometria njerëzore dhe diferencat gjinore** | Shembuj dhe situata konkrete nga jeta e përditshme | BashkëbisedimSjellja shembujveReflektim i nxënësve | Vlerësim individual | Teksti i nxënësitUdhëzuesi |
| 28 | **Vep. Sportive**Basketboll | Gjuajtje | Ushtrime për gjuajtje në kosh me kërcim mbas marrjes se topit nga pasimi dhe driblimi. | Shpjegim, demonstrim i pjesshëm. | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 29 | PërsëritjeGjuajtje | Ushtrime për gjuajtje në kosh me kërcim mbas marrjes se topit nga pasimi dhe driblimi. | Demonstrim i plotëEkzekutim i plotë | **Test (kontroll)** | Programi Udhëzuesi |
| 30 | PërsëritjeGjuajtje |  Lojë mësimore | Ekzekutim i elementëve në situata loje | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 31 | **Edukim shëndetësor** | Dallimet gjinore**Diferencat gjinore në cilësitë fizike** | Shembuj dhe situata konkrete nga jeta e përditshme | BashkëbisedimSjellja shembujveReflektim i nxënësve | Vlerësim individual | Teksti i nxënësitUdhëzuesi |
| 32 | **Ed Vep. Fizik**Gjimnastikë |  Lëvizje manipulative  |  Lëvizje manipulative (me topa të mbushur) | Shpjegim, demonstrim i pjesshëm. | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 33 | Përsëritje Lëvizje manipulative  | Lëvizje manipulative (me topa të mbushur) | Demonstrim i plotëEkzekutim i plotë | Individual  | Programi Udhëzuesi |
| 34 | Ushtrime të rreshtimit dhe rregullimit | Ushtrime të rreshtimit dhe rregullimit (formacione manifestimi në vend ). | Shpjegim, demonstrim i pjesshëm. | Individual  | Programi Udhëzuesi |
| **35** |  | **PROJEKT** | **PROJEKT** |  | **Individual** | **Programi Udhëzuesi** |
| 36 | **Edukim shëndetësor** | Dallimet gjinore**Dallimet gjinore në cilësitë psikike dhe psikologjike** | Shembuj dhe situata konkrete nga jeta e përditshme  | BashkëbisedimSjellja shembujve  | Vlerësim individual | Teksti i nxënësitUdhëzuesi |
| 37 | Ed.Vep. Fizik**Gjimnastikë** | Elementë akrobatik në tapetin gjimnastikor | Ekzekutime individualisht të kombinimit lëvizor në tapetin gjimnastikor: kapërdimje para nga vendi, kapërdimje përpara fluturimthi (me vrull), kapërdimje prapa këmbëmbledhur nisur nga drejtëqëndrimi, kalim në vertikale mbi shpatulla. | Shpjegim, demonstrim i pjesshëm. | IndividualMe teste e pikë për ekzekutimin kombinacioneve. | Programi Udhëzuesi |
| 38 | PërsëritjeElementë akrobatik në tapetin gjimnastikor |  Ekzekuton në dyshe të kombinimit lëvizor në tapetin gjimnastikor: kapërdimje para nga vendi, kapërdimje përpara fluturimthi (me vrull), kapërdimje prapa këmbë mbledhur nisur nga drejtqëndrimi, kalim në vertikale mbi shpatulla. | Demonstrim i plotëEkzekutim i pjesshëm | IndividualMe teste e pikë për ekzekutimin kombinacioneve | Programi Udhëzuesi |
| 39 |  PërsëritjeElementë akrobatik në tapetin gjimnastikor |  Ekzekuton në grup (gjimnastika në grup) të kombinimit lëvizor në tapetin gjimnastikor: kapërdimje para nga vendi, kapërdimje përpara fluturimthi (me vrull), kapërdimje prapa këmbë mbledhur nisur nga drejtqëndrimi, kalim në vertikale mbi shpatulla. | Ekzekutim i plotë | Vlerësim në kolonëTest Kontroll  | Programi Udhëzuesi |
| 40 | **Edukim shëndetësor** | Dallimet gjinore**Sporti dhe dallimet gjinore** | Shembuj dhe situata konkrete nga jeta e përditshme | BashkëbisedimSjellja shembujveReflektim i nxënësve | Vlerësim individual | Teksti i nxënësitUdhëzuesi |
| 41 | Ed. Vep. Fizik**Atletikë** | Vrapime shpejtësie  | Ushtrime speciale të vrapimit.Vrapime shpejtësie në distancën 30m. | Shpjegim dhe demonstrim i plotë. | Individual  | Programi Udhëzuesi |
| 42 | Vrapime shpejtësie  | Vrapime shpejtësie në distancën 30m. | Shpjegim dhe demonstrim i plotë . | Test për plotësimin e kartelës individuale | Programi Udhëzuesi |

**PLANIFIKIMI 3 – MUJOR**

**PERIUDHA JANAR - MARS**

**FUSHA/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.
* Argumenton mbi ndikimin e dallimeve gjinore (steriotipizimi gjinor) në veprimtarinë fizike e sportive.
* Zbaton rregullat sigurisë të evituar lëndime apo dëmtime gjatë të ushtruarit me veprimtari fizike dhe sportive.
* Identifikon raste të thyerjes së kockave (dëmtime të sistemit skeletor).
* Identifikon rreziqe që mund të sjellin thyerjen e kockave.
* Njeh teknikat fillestare të dhënies së ndihmës së parë në raste të thyerjes së kockave, sipas vështirësisë së rastit.
* Njeh rregullat e sigurisë dhe masat parandaluese të thyerjes së kockave.
* Njeh teknika të thjeshta të rehabilitimit të thyerjes së kockave.
* Njeh organizimin dhe drejtimin e Lëvizjes Olimpike në botë.
 |
| **Nr.**  | **Tematika** | **Temat mësimore** | **Situate e parashikuar e të nxënit** | **Metodologjia dhe veprimtaritë e nxënësve** | **Vlerësimi** | **Burimet** |
| 43 | Ed.Vep. Fizik**Gjimnastikë** | Ushtrime të rreshtimi dhe rregullimit  | 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 |
| 44 |  Fleksibiliteti | Ushtrime për fleksibilitetin statik | Ekzekutim i plotë | Vlerësim në kolonë.Testimi i fleksibilitetit për plotësimin e kartelës individuale. | Programi Udhëzuesi |
| 45 | **Edukim shëndetësor** | Dallimet gjinore**Veprimtari**  | Debat me temë“Steriotipizimi gjinor në sport është i nevojshëm, pasi vajzat dhe djemtë janë të ndryshëm në shumë aspekte dhe nuk mund të ushtrojnë të njëjtat disiplina sportive” | Organizimi i veprimtarisëPunë në grupReflektim i nxënësve | Individual | Teksti i nxënësitUdhëzuesiLiteraturë ndihmëse |
| 46 | **Vep. Sportive**Basketboll | Koncepte të lojës me 2x2 3x3 dhe 5x5, lojtarë në sektorë të ndryshëm të fushës | Lojë mësimore | Demonstrim i plotëEkzekutim i plotë | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 47 | Përsëritje Koncepte të lojës me 2x2 3x3 dhe 5x5, lojtarë në sektorë të ndryshëm të fushës | Lojë mësimore | Ekzekutim i plotë | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 48 | Përsëritje Koncepte të lojës me 2x2 3x3 dhe 5x5, lojtarë në sektorë të ndryshëm të fushës  | Lojë mësimore | Ekzekutim i plotë | **TEST (kontroll)** | Programi Udhëzuesi |
| 49 | **Edukim shëndetësor** | Ruajtja e organizmit nga dëmtimet e mundshme gjatë të ushtruarit me veprimtari fizike e sportive**Sistemi skeletor dhe frakturat (thyerja e kockave)** | Shembuj dhe situata konkrete nga jeta e përditshme | BashkëbisedimSjellja shembujveReflektim i nxënësve | Individual | Teksti i nxënësitUdhëzuesiLiteraturë ndihmëse |
| 50 | **Vep. Sportive**Hendboll |  Pasimi  | Ekzekutimi i ushtrimeve të ndryshme për mësimin e pasimit duke pasur kundërshtarin para. | Shpjegim, demonstrim i pjesshëm. | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 51 | PërsëritjePasimi  | Ekzekutimi i ushtrimeve të ndryshme për mësimin e pasimit duke pasur kundërshtarin para. | Demonstrim i plotëEkzekutim i pjesshëm | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 52 | PërsëritjePasimi  | Situatë loje mësimore | Ekzekutim i plotë | Individual | Programi Udhëzuesi |
| **53** |  | **PROJEKT** | **PROJEKT** |  | **Vlerësim Individual** | **Programi Udhëzuesi** |
| 54 | **Edukim shëndetësor** | Ruajtja e organizmit nga dëmtimet e mundshme gjatë të ushtruarit me veprimtari fizike e sportive**Rreziku i thyerjes së kockave gjatë të ushtruarit me veprimtari fizike**  | Shembuj dhe situata konkrete nga jeta e përditshme | BashkëbisedimSjellja shembujveReflektim i nxënësve | Individual | Teksti i nxënësitUdhëzuesiLiteraturë ndihmëse |
| 55 | **Vep. Sportive**Hendboll | Gjuajtje | Ekzekutimi i ushtrimeve të ndryshme për gjuajtjen në portë. | Shpjegim, demonstrim i pjesshëm. | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 56 | PërsëritjePasime, Gjuajtje | Ekzekutimi i ushtrimeve të ndryshme për gjuajtjen në portë me plonzhon. | Demonstrim i plotëEkzekutim i pjesshëm | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 57 | PërsëritjePasime, Gjuajtje | Situatë loje mësimore | Ekzekutim i plotë | **TEST (kontroll)** | Programi Udhëzuesi |
| 58 | **Edukim shëndetësor** | Ruajtja e organizmit nga dëmtimet e mundshme gjatë të ushtruarit me veprimtari fizike e sportive**Ndihma e parë në raste të thyerjes së kockave (frakturave)** | Shembuj dhe situata konkrete nga jeta e përditshme | BashkëbisedimSjellja shembujveReflektim i nxënësve | Vlerësim individual | Teksti i nxënësitUdhëzuesi |
| 59 | **Vep. Sportive**Volejboll | Shërbim dhe pritje (zotërim) e topit me dy duar nga poshtë | Ushtrime për shërbimin tenis dhe pritjen-zotërimin e topit me dy duar nga poshtë | Shpjegim, demonstrim i pjesshëm. | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 60 | Përsëritje Shërbim dhe pritje (zotërim) e topit me dy duar nga poshtë | Ushtrime për shërbimin tenis dhe pritjen-zotërimin e topit me dy duar nga poshtë | Demonstrim i plotëEkzekutim i pjesshëm | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 61 | PërsëritjeShërbim dhe pritje (zotërim) e topit me dy duar nga poshtë | Situatë loje mësimore | Ekzekutim i plotë | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 62 |  | **PROJEKT** | **PROJEKT** |  | **Vlerësim Individual** | **Programi Udhëzuesi** |
| 63 | **Edukim shëndetësor** | Ruajtja e organizmit nga dëmtimet e mundshme gjatë të ushtruarit me veprimtari fizike e sportive**Rregulla të sigurisë, parandalimi dhe rehabilitimi pas thyerjes së kockave (frakturave)** | Shembuj dhe situata konkrete nga jeta e përditshme.Informacion nga burime të ndryshme | BashkëbisedimSjellja shembujveReflektim i nxënësve | Vlerësim individual | Teksti i nxënësitUdhëzuesi |
| 64 | **Vep. Sportive**Volejboll | Teknika të pasimit të topit  | Ushtrime për pasimin e topit me dy duar nga lart, me trajektore të ulët. | Shpjegim, demonstrim i pjesshëm. | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 65 | PërsëritjeTeknika të pasimit të topit | Ushtrime për pasimin e topit me dy duar nga lart, me trajektore të lartë dhe të ulët. | Demonstrim i plotëEkzekutim i pjesshëm | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 66 | PërsëritjeTeknika të pasimit të topit | Situatë loje mësimore | Ekzekutim i plotë | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 67 | **Vep. Sportive**Volejboll | Gjuajta e topit me kërcim  | Ushtrime për gjuajtjen e topit të lartë me kërcim dhe me vrull, pa dhe me bllokun e kundërshtarit. | Demonstrim i pjesshëmEkzekutim i pjesshëm | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 68 | PërsëritjeGjuajta e topit me kërcim  | Ushtrime për gjuajtjen e topit të lartë me kërcim dhe me vrull, pa dhe me bllokun e kundërshtarit. | Demonstrim i pjesshëmEkzekutim i pjesshëm. | **TEST (kontroll)** | Programi Udhëzuesi |
| **69** | **Edukim shëndetësor** | Edukimi Olimpik**Organizimi dhe drejtimi i Lëvizjes Olimpike në botë** | Shembuj dhe informacion nga burime të ndryshme | BashkëbisedimSjellja shembujveReflektim i nxënësve | Vlerësim individual | Teksti i nxënësitUdhëzuesi |
| 70 | **Vep. Sportive**(Veprimtari sportive ndihmëse) | **Badminton** | Kryerja e ushtrimeve për mbajtjen e raketës, goditjes së puplës dhe pasimet me shokun  | Demonstrim i plotë dhe ekzekutim i pjesshëm. | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 71 | Përsëritje **Badminton**  | Kryerja e ushtrimeve për mbajtjen e raketës, goditjes së puplës dhe pasimet me shokun. | Demonstrim i plotë dhe ekzekutim i plotë. | individual |  |
| 72 | Përsëritje **Badminton** | Situatë loje mësimore | Ekzekutim i plotë | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 73 | **Edukim shëndetësor** | Edukim Olimpik**Komiteti Olimpik Ndërkombëtar** | Shembuj dhe informacion nga burime të ndryshme | BashkëbisedimSjellja shembujveReflektim i nxënësve | Individual | Programi UdhëzuesiPaketa Olimpike |

**PLANIFIKIMI 3 – MUJOR**

**PERIUDHA PRILL – QERSHOR**

**FUSHA/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 skemën teknike të elementit.
* Dallon hapat specifikë të kërcimit tre hapësh.
* Demonstron 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 “shpinë”.
* Zbaton shprehitë e hedhjeve nëpërmjet aktivizimit në hedhjen e sendeve të formave dhe peshave te ndryshme me anë të lojërave 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 lojëra.
* Realizon hedhje me rrotullim, për përmirësimin e orientimit në hapësirë dhe kohë, si dhe të forcës së shpejtë.
* Realizon shprehi të orientimit në hapësirë dhe kohë, të reagimit, të forcës së shpejtë, si dhe propriorecepsionit, në kryerjen e hedhjeve me fshikullimë dhe hedhjeve me rrotullim.
* 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.
* 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.
* Njeh historikun, mënyrën e organizimin, misionin dhe strukturën e Komitetit Olimpik Ndërkombëtar (KON).
* Njeh mënyrën e organizimin dhe misionin e Komiteteve Olimpike Kombëtare dhe Organizatave Olimpike Rajonale.
* Njeh mënyrën e organizimin dhe misionin e Federatave Sportive Ndërkombëtare.
* Njeh historikun, mënyrën e organizimin dhe misionin e Komitetit Olimpike Kombëtar Shqiptar dhe Federatave Sportive Shqiptare.
* Njeh mënyrën e organizimit të Lojërave Olimpike dhe qytetet ku janë zhvilluar ato.
* Identifikon Lojërat Olimpike sipas përkatësisë: Verore, Dimërore, Rinore, Para-Olimpike dhe Speciale.
 |
| **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 e cilësisë së qëndrueshmërisë së përgjithshme aerobike | Shpjegim dhe demonstrim i plotë. | Vlerësimi (Testimi) i VO2max për plotësimin e kartelës individuale. | Programi Udhëzuesi |
| **75** | Vrapime të mesme | Kryerja e vrapimeve në distancë në segmentet deri 400 m | Shpjegim, demonstrim dhe ekzekutim i nisjes dhe përshkrimi i distancës  | Individual  | Programi Udhëzuesi |
| **76** | Ed. Vep. Fizik**Atletikë** | Vrapime të mesme | Kryerja e vrapimeve në distanca 600-800m | Shpjegim, demonstrim dhe ekzekutim i nisjes dhe përshkrimi i distancave të parashikuara. | Individual  | Programi Udhëzuesi |
| **77** | PërsëritjeVrapime shpejtësie | Kryerja e vrapimeve në distancë (vrapim shpejtësie), vrullin e nisjes. | Shpjegim, demonstrim dhe ekzekutim i nisjes dhe mbërritjes, duke përshkruar distanca të përcaktuara. | Vlerësimi i 15x4m për plotësimin e kartelës individuale | Programi Udhëzuesi |
| **78** | **Edukim shëndetësor** | Edukim Olimpik **Komitetet Olimpike Kombëtare dhe Organizatat Olimpike Rajonale** | Shembuj dhe informacion nga burime të ndryshme | BashkëbisedimSjellja shembujveReflektim i nxënësve | Vlerësim individual | Teksti i nxënësitUdhëzuesi |
| **79** | Ed. Vep. Fizik**Atletikë** | Vrapime të gjata  | Kryerja e vrapimeve në distancë 800-1000m | Shpjegim, demonstrim i plotë. | Individual | Programi Udhëzuesi |
| **80** | **Vep. Sportive**Futboll | Teknikat e driblim dhe udhëheqjes së topit | Ushtrime për driblimin dhe udhëheqjen e topit | Shpjegim, demonstrim i pjesshëm. | Individual | Programi Udhëzuesi |
| **81** | PërsëritjeTeknikat e driblim dhe udhëheqjes së topit | Ushtrime për driblimin dhe udhëheqjen e topit | Demonstrim i plotëEkzekutim i pjesshëm | Individual | Programi Udhëzuesi |
| **82** | PërsëritjeTeknikat e driblim dhe udhëheqjes së topit | Ushtrime për driblimin dhe udhëheqjen e topit | Shpjegim, demonstrim i pjesshëm. | **TEST (kontroll)** | Programi Udhëzuesi |
| **83** | **Edukim shëndetësor** | Edukimi Olimpik**Federatat Sportive Ndërkombëtare** | Shembuj dhe informacion nga burime të ndryshme | BashkëbisedimSjellja shembujveReflektim i nxënësve | Vlerësim individual | Teksti i nxënësitUdhëzuesi |
| **84** |  | **PROJEKT** | **PROJEKT** |  | **Individual** | **Programi Udhëzuesi** |
| **85** | Vep. Sportive**Futboll** | Pasimi dhe gjuajtja | Ushtrime për pasimin në distancë të afërt dhe me dhe pa kundërshtar dhe gjuajtjen në portë nga vendi me kundërshtar pasiv dhe ½ aktiv. | Demonstrim i plotë Ekzekutim i pjesshëm | Individual  | Programi Udhëzuesi |
| **86** | Përsëritje Pasimi dhe gjuajtja | Ushtrime për pasimin në distancë të afërt dhe të largët, me dhe pa kundërshtar dhe gjuajtjen në portë nga vendi dhe në lëvizje, me kundërshtar pasiv dhe ½ aktiv. | Ekzekutim i plotë | Individual  | Programi Udhëzuesi |
| **87** | Përsëritje Pasimi dhe gjuajtja | Situatë loje mësimore | Ekzekutim i plotë | Individual | Programi Udhëzuesi |
| **88** | **Edukim shëndetësor** | Edukimi Olimpik**Komiteti Olimpik Kombëtar Shqiptar dhe Federatat Sportive Shqiptare** | Shembuj dhe situata konkrete nga jeta e përditshme | BashkëbisedimSjellja shembujveReflektim i nxënësve | **Individual** | Teksti i nxënësitUdhëzuesi |
| **89** | Ed. Vep. Fizik**Atletikë** | Vrapim me pengesa | Kryerja e kalimit 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.  | Demonstrim dhe ekzekutim i pjesshëm  | Individual | Programi Udhëzuesi |
| **90** | Përsëritje Vrapim me pengesa | Kryerja e kalimit 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.  | Demonstrim dhe ekzekutim i plotë | Individual | Programi Udhëzuesi |
| **91** | Përsëritje Vrapim me pengesa | Kryerja e kalimit 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.  | Demonstrim dhe ekzekutim i plotë |  Individual | Teksti i nxënësitUdhëzuesi |
| **92** |  | **PROJEKT** | **PROJEKT** |  | **Vlerësim individual** | **Programi Udhëzuesi** |
| **93** | Ed.Vep. Fizik**Atletikë** | Vrapim me stafeta | Ushtrime për ndërrimin e shkopit të stafetës në distanca të ndryshme pa kohë dhe me kohë në formë gare, me qëllim aktivizimin e nxënësit/ses në ekipin stafetist, duke bërë që çdo individ të zbatojë detyrat e tij sipas rolit në grup. | Demonstrim i plotëEkzekutim i plotë | Individual  |  |
| **94** | Përsëritje Vrapim me stafeta | Ushtrime për ndërrimin e shkopit të stafetës në distanca të ndryshme pa kohë dhe me kohë në formë gare, me qëllim aktivizimin e nxënësit/ses në ekipin stafetist, duke bërë që çdo individ të zbatojë detyrat e tij sipas rolit në grup. | Demonstrim i plotëEkzekutim i plotë | Individual | Programi Udhëzuesi |
| **95** | Hedhje  | Hedhje të objekteve të ndryshme (me shtytje, me fshikullimë dhe me rrotullim) | Demonstrim i plotëEkzekutim i plotë | Individual | Programi Udhëzuesi |
| **96** | **Edukim shëndetësor** | Edukimi Olimpik**Lojërat Olimpike**  | Shembuj dhe situata konkrete nga jeta e përditshme | BashkëbisedimSjellja shembujveReflektim i nxënësve | **Test (kontroll)** | Teksti i nxënësitUdhëzuesiLiteraturë ndihmëse |
| **97** | Ed. Vep Fizik**Atletikë** | Kërcim se gjati me 1.5 hapa | Ekzekutimi i teknikave të kërcimit së gjati me 1.5 hapa | Demonstrim i pjesshëmEkzekutim i pjesshëm | Individual  | Programi Udhëzuesi |
| **98** | PërsëritjeKërcim se gjati me 1.5 hapa | Ekzekutimi i teknikave të kërcimit së gjati me 1.5 hapa | Demonstrim i plotëEkzekutim i plotë | Individual  | Programi Udhëzuesi |
| **99** | PërsëritjeKërcim se gjati me 1.5 hapa | Ekzekutimi i teknikave të kërcimit së gjati me 1.5 hapa | Demonstrim i plotëEkzekutim i plotë | Individual  | Programi Udhëzuesi |
| **100** | Ed. Vep Fizik**Atletikë** | Kërcim së larti “gërshërë” | Ushtrime për ekzekutimin e teknikave të kërcimit së larti stil “gërshërë” | Demonstrim i plotëEkzekutim i plotë |  Individual | Programi Udhëzuesi |
| **101** | Kërcim së larti “gërshërë” | Ushtrime për ekzekutimin e teknikave të kërcimit së larti stil “gërshërë” | Demonstrim i plotëEkzekutim i plotë |  Individual | Programi Udhëzuesi |
| **102** | Kërcim së larti “gërshërë” | Ushtrime për ekzekutimin e teknikave të kërcimit së larti stil “gërshërë” | Demonstrim i pjesshëmEkzekutim i pjesshëm |  Individual | Programi Udhëzuesi |
| **103** | Vep. Sportive**Futboll** | Loja e portierit | Ushtrime për njohjen e elementëve teknik të lojës së portierit dhe lëvizjet e tij në fushë | Demonstrim i pjesshëmEkzekutim i pjesshëm |  Individual | Programi Udhëzuesi |
| **104** | Konceptet e lojës së futbollit në sulm dhe në mbrojtje, vendosja e lojtareve sipas roleve, 7X7 lojtarë. | Lojë mësimore | Shpjegim, Demonstrim i plotëEkzekutim i plotë |  Individual | Programi Udhëzuesi |
| **105** | Konceptet e lojës së futbollit në sulm dhe në mbrojtje, vendosja e lojtareve sipas roleve 11X11 lojtarë. | Lojë mësimore | Shpjegim, Demonstrim i plotëEkzekutim i plotë  | **TEST (kontroll)** | Programi Udhëzuesi |
| **106** | **Vep. Sportive**(Veprimtari sportive ndihmëse) | Marshim në natyrë | Marshim në natyrë në distancë 3-4 km | Zbaton rregullat e marshimit në natyrë | Individual  | Programi Udhëzuesi |
| **107** | Përsëritje Marshim në natyrë | Marshim në natyrë në distancë 3-4 km | Zbaton rregullat e marshimit në natyrë | Individual  | Programi Udhëzuesi |
| **108** | Përsëritje Marshim në natyrë | Marshim në natyrë në distancë 3-4 km | Zbaton rregullat e marshimit në natyrë | Individual  | Programi Udhëzuesi |

Duke pasur parasysh faktin që pjesa më e madhe e njohurive që trajtohen në Edukim, fizik, sporte dhe shëndet, i përkasin njohurive praktike, më poshtë paraqitet një shembull i planifikimit ditor, i cili do të shërbejë si një model për të gjitha temat praktike të kësaj lënde.

**Planifikimi i orës mësimore në Edukim fizik, sporte dhe shëndet**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Fusha:** Edukim fizik, sporte dhe shëndet | **Lënda:** Edukim fizik, sporte dhe shëndet | **Shkalla:5** | **Klasa:11** |
| **Tema mësimore: Vrapimet me pengesa** | **Situata e të nxënit:**  Teknika e vrapimeve me pengesaUshtrime për kapërcimin e pengesave duke synuar zhvillimin e cilësive fizike, që bëjnë të mundur realizimin e teknikave të vrapimit në përputhje me ndryshimin e ritmit ndërmjet pengesave |
| **Rezultatet e fushës:*** Përshtat skema të ndryshme lëvizore sipas situatave të temës mësimore
* Demonstron koordinim lëvizor dhe nivel kënaqshëm të cilësive fizike në kryerjen e vrapimeve me pengesa
* Realizon kalimin e pengesave të lartësive të ndryshme, të ndërtuara me mjete të ndryshme didaktike (litarë, shirita letre, stola) etj.
 | **Fjalët kyçe:** Atletikë, vrapime me pengesa, mjete të ndryshme didaktike, rezultate të të nxënit. |
| **Burimet:**Programi, udhëzuesi i mësuesit | **Lidhja me fushat e tjera ose me temat ndërkurrikulare:** Shkencat, gjuhën dhe komunikimin. |
| **PLANIFIKIMI I ORËS MËSIMORE** |
|

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PJESËT E ORËS**  | **Zhvillim** | Koha për ushtrim | Koha total | **Udhëzime metodike** |
| **HYRJA****(nxehja)** | 1. Rreshtimi i klasës
2. Marrja e mungesave
3. Prezantimi i temës së re
4. Vrapim i lehtë, kombinuar me lëvizje të thjeshta ritmike
5. Ushtrime për zhvillimin e fleksibilitetit dinamik, kryesisht të gjymtyrëve të poshtëm.
 | } 3’} 7’ |  10’ | Rreshtoni nxënësit dhe u shpjegoni qartë qëllimin e orës mësimore në përgjithësi dhe objektivat e lojës në veçanti.-Organizohet parapërgatitja e organizmit (nxehjen) në funksion të strukturave lëvizore dhe përmbajtjes së temës mësimore, duke kryer një vrapim të lehtë dhe më pas të ushtrimeve për zhvillimin e fleksibilitetit dinamik (kryesisht të gjymtyrëve të poshtëm), të cilat shërbejnë edhe për përgatitjen e organizmit për pjesën themelore të orës. |
| **THEMELORE** | 1. Shpjegim dhe demonstrimi i kalimit të pengesave të lartësive të ndryshme nga vendi e me vrull.
2. **Ushtrimi 1**:
* Ndarja e klasës në dy grupe
* Vendosja e pengesave në lartësi të ulët
* Kapërcimi i pengesave nga vendi dhe me vrull me ritëm të ulët
1. **Ushtrimi 2 Stafetë Lojë**
* Ndarja e klasës në dy grupe të cilët vendosen në dy rreshta krahë njëri-tjetrit.
* Vendosja e pengesave të lartësisë së ulët.
* Organizimi i stafetës lojë
1. **Ushtrimi 3 Stafetë lojë**
* Ndarja e klasës në dy grupe të cilët vendosen në dy rreshta krahë njëri-tjetrit.
* Vendosja e pengesave të lartësive të ndryshme (ngritja e lartësisë së pengesës)
* Organizimi i stafetës lojë
 | } 3’} 8’}8’} 8’ | } 27’  | -Prezantohet elementi që do të mësohet, si dhe një informacion i thjeshtë mbi disiplinën atletikore të vrapimit me pengesa. -Demonstrohet kapërcimi i pengesës në vend, duke u fokusuar në ekzekutimin e saktë të teknikës.- Tek ushtrimi i parë vëmendja përqendrohet tek zbatimi me korrektësi i teknikës së kapërcimit të pengesës së ulët.- Tek ushtrimi i dytë vëmendja përqendrohet tek zbatimi i teknikës së kapërcimit të pengesës dhe ruajtja e ritmit të vrapimit midis pengesave.- Tek ushtrimi i tretë vëmendja gjithashtu përqendrohet tek korrektësia e zbatimi i teknikës së kapërcimit të pengesës (e cila në këtë ushtrim është më e lartë, duke e rritur vështirësinë e ekzekutimit) dhe ruajtja e ritmit të vrapimit midis pengesave  - Vlerësohen dhe inkurajohen dukuritë pozitive të shfaqura nga nxënësit gjatë realizimit të ushtrimeve.- Përsëriten ushtrimet gjatë gjithë kohës në dispozicion. |
| **MBYLLJA****(qetësimi)** | 1. Ushtrime të thjeshta të tendosjes.
2. Përfundime e këshillime
 | }5’}3’ | } 8’ | - Është i rëndësishme kthimi i organizmit në gjendje qetësie.- Ushtrimet e tendosjes ndihmojnë në parandalimin e dhimbjeve muskulore që mund të shfaqen tek nxënësit.- Rreshtohen nxënësit për të nxjerrë përfundimet mbi orën e mësimit, si dhe për të dhënë ndonjë këshillë të mundshme. |

 |
| **Vlerësimi:**Nxënësit/et do të vëzhgohen gjatë bashkëveprimit me njëri –tjetrin dhe mësuesin/en për njohjen dhe ekzekutimin e ushtrimeve.Do të vlerësohen individualisht për dukuritë pozitive të shfaqura gjatë realizimit të lojës.Do të vlerësohen individualisht për ekzekutimin e elementit sipas kërkesave teknike. |

1. **UDHËZIME METODOLOGJIKE**

Organizimi i mirë i procesit të mësimit të edukimit fizik, sporteve dhe shëndetit do të thotë që fëmijët të vendosen në situata konkrete praktike. Në orët e mësimit të edukimit fizik, sporte dhe shëndet, theksi duhet të vihet në krijimin e shprehive dhe praktikave të sigurta, të cilat nëse ndiqen nga nxënësit në jetën e përditshme brenda dhe jashtë shkollës, do të shndërrohen në kompetenca të cilat do t’i ndihmojnë në ruajtjen e nga dëmtimet, lëndimet apo sëmundjet e ndryshme.

**Tematika “Edukim në shërbim të shëndetit, mirëqenies dhe komunitetit”,** në tekstin e nxënësit është trajtuar me këtë përmbajtje:

**KREU I Mirëqenia fizike, mendore, emocionale dhe sociale.**

1. Rritja dhe zhvillimi
2. Fitnesi dhe përbërësit e tij
3. Përbërja trupore, kuptimi dhe matja e BMI (treguesi i masës trupore)
4. Obeziteti dhe pasojat shëndetësore të tij
5. Veprimtari **Orë mësimi e hapur** me temë: “Fitnesi dhe kontributi i veprimtarisë fizike dhe të ushqyerit të shëndetshëm, në arritjen dhe ruajtjen e tij”.

**KREU II Dallimet gjinore.**

1. Antropometria njerëzore dhe diferencat gjinore
2. Diferencat gjinore në cilësitë fizike
3. Dallimet gjinore në cilësitë psikike dhe psikologjike
4. Sporti dhe dallimet gjinore
5. Veprimtari Debat “Steriotipizimi gjinor në sport është i nevojshëm, pasi vajzat dhe djemtë janë të ndryshëm në shumë aspekte dhe nuk mund të ushtrojnë të njëjtat disiplina sportive”

**KREU III Ruajtja e organizmit nga dëmtimet e mundshme gjatë të ushtruarit me veprimtari fizike e sportive.**

1. Sistemi skeletor dhe frakturat (thyerja e kockave)
2. Rreziku i thyerjes së kockave gjatë të ushtruarit me veprimtari fizike
3. Ndihma e parë në raste të thyerjes së kockave (frakturave)
4. Rregulla të sigurisë, parandalimi dhe rehabilitimi pas thyerjes së kockave (frakturave)

**KREU IV Edukimi Olimpik**

1. Organizimi dhe drejtimi i Lëvizjes Olimpike në botë
2. Shenjat (simptomat) e thyerjes së kockave dhe diagnostikimi i tyre
3. Komitetet Olimpike Kombëtare dhe Organizatat Olimpike Rajonale
4. Federatat Sportive Ndërkombëtare
5. Komiteti Olimpik Kombëtar Shqiptar dhe Federatat Sportive Shqiptare
6. Lojërat Olimpike

**I: MIRËQENIA FIZIKE, MENDORE, EMOCIONALE DHE SOCIALE**

Përmbajtja e kësaj tematike i është kushtuar informacionit mbi konceptin e “rritjes” dhe “zhvillimit”, dhe me faktorët që ndikojnë këto procese, konceptin e “Fitnesit”, përbërësit e tij, dhe faktorët që e ndikojnë atë, kuptimin e BMI-së (treguesi i masës trupore), si dhe matjen e llogaritjen e sakte të tij, shakatarëve kryesor të obezitetit dhe pasojave të tij shëndetësore, si dhe mbi mënyrat e arritjes së gjendjes së fitnesit, dhe kontributin e tij në pasjen e një jetese të shëndetshme. Nëpërmjet kësaj tematike nxënësit njihen gjithashtu edhe me konceptin e antropometrisë njerëzore për të identifikuar diferencat në përmasat antropometrike midis dy gjinive, jepet informacion mbi diferencat gjinore në cilësitë fizike, dallimet gjinore në cilësitë psikike dhe psikologjike, për të mundësuar një kuptim më të saktë të ndikimit të tyre në performancën fizike të të dy gjinive.

Më poshtë jepen shembuj të trajtimit të temave mësimore të orëve teorike, nëpërmjet planifikimeve ditore.