**LËNDA EDUKIM FIZIK, SPORTE DHE SHËNDET**

**MODEL PLANIFIKIMI DITAR**

**KLASA 12-të**

Duke patur parasysh faktin që pjesa më e madhe e njohurive që trajtohen në Edukim, fizik, sporte dhe shëndet, i përkasin lojërave dhe disiplinave para-sportive, si dhe në zbatim të Udhëzuesit të Institutit të Zhvillimit të Arsimit për zbatimin e nismës “Tri lëndë në gjashtë orë” (Urdhër Ministri Nr.6 dt.10.01.18), më poshtë paraqitet një shembull i planifikimit ditor të dy orëve praktike (2x45 minuta),   
i cili shërben si model për planifikimin e të gjitha temave (praktike) të kësaj lënde.

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **PLANIFIKIMI I ORËS MËSIMORE DATA** | | | | | | | | |
| **Fusha kurrikulare/Lënda: Edukim fizik, sporte dhe shëndet** | | | | | | **Shkalla 6** | | **Klasa 12** |
| **Tematika:**  Veprimtari Sportive | | **Nëntematika:**   * **Ora e parë**: Futboll * **Ora e dytë**: Futboll | | | | | | |
| **Tema mësimore:**  **Ora e parë:**  Teknika e driblimit të topit me kundërshtar  **Ora e dytë:**  Lojë Mësimore | | **Situata e të nxënit:**  **Ora e parë: Ushtrime për driblimin e topit me kundërshtar**  **Ora e dytë:** Lojë mësimore me fokusin tek elementi i driblimit  të topit me kundërshtar | | | | | | |
| **Rezultatet e të nxënit sipas kompetencave të fushës sipas temës**  **Ora e parë: Nxënësi/sja:**   * Përshtat skema të ndryshme lëvizore në funksion të elementit teknik të driblimit sipas situatave të ushtrimeve * Demonstron koordinim lëvizor në kryerjen e elementit teknik të driblimit (pa dhe me kundërshtar).   **Ora e dytë:**   * Përshtat skema të ndryshme lëvizore në funksion të elementit teknik të driblimit sipas situatave të lojës. * Demonstron koordinim lëvizor në kryerjen e elementit teknik të driblimit (pa dhe me kundërshtar). * Demonstron aftësi bashkëpunimi me shokët e skuadrës dhe respekt ndaj kundërshtarit në lojë (Fair-Play) | | | | | | | **Fjalët kyçe**  Futboll, element teknik, driblim, situatë ushtrimore, lojë mësimore, kundërshtar në lojë, skema loje, Fair-Play. | |
| **Burimet/mjetet/materialet**  Programi mësimor, udhëzuesi i mësuesit material ndihmës. | | | | **Lidhja me fushat e tjera ose me temat ndërkurrikulare:**  Gjuhën dhe komunikimin dhe Shkencat natyrore | | | | |
| **Metodologjia dhe veprimtaritë e nxënësve** | | | | | | | | |
| **Pjesët** | **Zhvillimi i orës** | **Koha/**  **ushtrim** | **Koha/**  **total** | | **Udhëzime metodike** | | | |
| **PËRGATITORE** | 1. Organizimi i klasës për mësim 2. Prezantimi i temës, njohja me situatën  e të nxënit 3. Vrapim i lehtë 4. Ushtrime përgatitore të përgjithshme | }3’  } 7’ | 10’ | | * Rreshtimi i klasës dhe njohja me pjesëmarrjen, dhe gjendjen shëndetësore të nxënësve. * Kryhet një vrapim i lehtë, i cili shoqërohet me lëvizje të gjymtyrëve, në shërbim të parapërgatitjes së organizmit për ngarkesën fizike. * Organizohet parapërgatitja e organizmit (nxehjen) në funksion të strukturave lëvizore dhe përmbajtjes së temës mësimore. | | | |
| **THEMELORE** | 1. Demonstrim i elementit teknik të driblimit. 2. Faza e parë- Ekzekutimi i ushtrimeve:  * Driblim në ecje me kombinimin  e të dyja këmbëve. * Driblim në vrapim të lehtë me kombinimin e të dyja këmbëve. * Driblim-pasim tek shoku * Driblim-pasim-gjuajtje në portë * Driblim midis piketave në imitim të situatës me kundërshtar  1. Faza e dytë- Ekzekutimi i ushtrimeve:  * Driblim dhe çmarkim prej kundërshtarit pasiv - pasim i topit (tek një shok ose mësuesi) * Driblim çmarkim prej kundërshtarit pasiv– gjuajtje në portë. * Driblim dhe çmarkim prej kundërshtarit aktiv dhe pasim i topit (tek një shok ose mësuesi) * Driblim dhe çmarkim prej kundërshtarit aktiv– gjuajtje në portë.  1. Ndarja e klasës në dy skuadra.  * Lojë mësimore | }5’  }5’  }5’  }5’  }5’  }5’    } 5’  } 5’  } 5’  } 5’  } 20’ | 70 | | * Demonstrim i pjesshëm i elementit të driblimit duke u përqendruar tek shpjegimi i elementëve të lëvizjes dhe ndryshimit të tij në situata me kundërshtar pasiv dhe aktiv. * Ndarja e klasën në dy grup, për ekzekutimin e ushtrimeve të fazës së parë, duke u përqendruar tek ekzekutimi i saktë i teknikës së elementit të driblimit në ecje, në vrapim, dhe kombinuar me elementë të tjerë teknik (pasim dhe gjuajtje në portë). * Ndarja e nxënësve në grupe dyshe, për ekzekutimin e ushtrimeve të fazës së dytë, duke u përqendruar tek ekzekutimi i saktë i teknikës së elementit të driblimit me kundërshtar aktiv dhe pasiv, në kombinim edhe me elementë të tjerë teknik (pasim dhe gjuajtje në portë). * Një pushim i shkurtër për të ndarë klasën në dy skuadra, duke patur në vëmendjen e shpërndarjes së duhur të nxënësve të talentuar dhe më pak të talentuar në të dy skuadrat. * Organizimi i lojës mësimore me vëmendjen në ekzekutimit të elementit të driblimit në situata të ndryshme. * Vlerësimi i dukurive pozitive të shfaqura prej nxënësve si në aspektin teknik dhe në aspektin e bashkëpunimit me njëri-tjetrin dhe të respektimit të rregullave të lojës. | | | |
| **MBYLLËSE** | 1. Vrapim i lehtë qetësues 2. Ushtrime të thjeshta të tendosjes. 3. Përfundime e këshillime | }5’    }5’ | 10 | | * Është i rëndësishëm 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 ekzekutimit të elementit në situata të ndryshme ushtrimore dhe loje, do të vëzhgohen për bashkëveprimit me njëri-tjetrin dhe mësuesin/en për njohuritë që kanë rreth temës mësimore. Do të vlerësohen për dukuritë pozitive të shfaqura gjatë orës mësimore.  N2: Përshtat me pak vështirësi skema të ndryshme lëvizore gjatë ushtrimeve në funksion të elementit teknik të driblimit sipas situatave të ushtrimeve, duke shfaqur shpesh koordinim lëvizor në kryerjen e elementit.  N3: Përshtat me lehtësi skema të ndryshme lëvizore gjatë ushtrimeve në funksion të elementit teknik të driblimit sipas situatave  të lojës, duke demonstruar koordinim lëvizor në kryerjen e elementit.  N4: Përshtat me lehtësi skema të ndryshme lëvizore gjatë ushtrimeve dhe në situatë lojë në funksion të elementit teknik të driblimit sipas situatave të lojës, duke demonstruar koordinim lëvizor në kryerjen e elementit, aftësi bashkëpunimi me shokët e skuadrës dhe respekt ndaj kundërshtarit në lojë (Fair-Play). | | | | | | | | |