**PLAN MËSIMOR**

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

**KLASA XII**

**Shtrirja e orëve sipas tre tremujorëve për 105 orë (35 javë)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Tematika | Nën tematika | Periudha  Shtator-Dhjetor  36 orë | Periudha  Janar-Mars  36 orë | Periudha  Prill-Qershor  33 orë | Totali i orëve |
| Edukim nëpërmjet veprimtarive fizike | Matje antropometrike | 1 orë | - | 1 orë | 37 orë |
| Lojëra lëvizore e popullore | 5 orë | - | - |
| Gjimnastikë | 14 orë | 0 orë | - |
| Atletikë | 4 orë | 6 orë | 6 orë |
| Veprimtari sportive | Basketboll | 5 orë | 2 orë | 2 orë | 42 orë |
| Volejboll | - | 7 orë | 2 orë |
| Hendboll | 2 orë | 7 orë | - |
| Futboll | 3 orë | 2 orë | 4 orë |
| Veprimtari sportive ndihmëse (Opsionale) Marshim në Natyrë | - | - | 6 orë |
| Edukim në shërbim  të shëndetit, mirëqenies  dhe komunitetit | Edukimi shëndetësor | 6 orë | 10 orë | 4 orë | 20 orë |
| PROJEKTE |  | 2 orë | 2 orë | 2 orë | 6 orë |

**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  **Përshtat skema të ndryshme lëvizore sipas situatave të veprimtarisë fizike ose lojës.**   * Demonstron aftësi të përshtatjes dhe krijimit të lojërave të reja lëvizore. * Demonstron koordinim në kryerjen e kombinimeve lëvizore me elementë të gjimnastikës së përgjithshme, gjimnastikës aerobike, gjimnastikës ritmike dhe gjimnastikës në grup. * Demonstron koordinim në kryerjen e kombinacioneve gjimnastikore me përmbajtje të elementëve akrobatik. * Demonstron koordinim lëvizor dhe nivel kënaqshëm të cilësive fizike në kryerjen e vrapimeve të shpejtësisë, vrapimeve të mesme e të gjata, me qëllim zhvillimin e forcës shpërthyese dhe qëndrueshmërisë. * Demonstron koordinim lëvizor, bashkëpunim me shokët e skuadrës, si dhe nivel të kënaqshëm të cilësive fizike në kryerjen e stafetës * Demonstron koordinim lëvizor dhe nivel kënaqshëm të cilësive fizike në kryerjen e vrapimeve me kalim të pengesave, kërcimeve dhe hedhjeve   **Ndërvepron me të tjerët në situata të ndryshme lëvizore e sportive**   * Njeh dhe zbaton rregulloren teknike në kushtet e lojërave sportive të parashikuara në program. * Aplikon teknikat e duhura veprimeve lëvizore të mësuara në klasat e mëparshme, në lojërat sportive të parashikuara në program. * Aplikojnë në mënyrë të harmonizuar veprimet taktike të sulmit dhe të mbrojtjes në lojërat sportive të parashikuara në program. * Aplikon elementët teknik e taktikë bazë të lojërave sportive të parashikuara në program. * Demonstron aftësi bashkëpunimi me partnerin dhe respekti ndaj kundërshtarit në lojë. * Demonstron aftësi të orientimit në natyrë duke vendosur marrëdhënie të qëndrueshme me të   **Përshtat një stil jete aktiv e të shëndetshëm**   * 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.). * Njeh rëndësinë e edukimit shëndetësor, në formimin e përgjithshëm të individit, si dhe me përgjegjësitë individuale dhe kolektive për një jetesë të shëndetshme. * Njihet me përmbajtjen dhe misionin e Kartës Ndërkombëtare të Edukimit Fizik, Veprimtarisë fizike dhe Sportit |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Orët** | **Tematika** | **Temat mësimore** | **Situatë e parashikuar e të nxënit** | **Metodologjia dhe veprimtaritë e nxënësve** | **Vlerësimi** | **Burimet** |
| 1 | **Plotësimi i kartelës individuale të nxënësit** | Matjet Antropometrike | Matje |  |  | Programi |
| 2 | Ed.Vep. Fizik  Gjimnastikë | Ushtrime të rreshtimit  dhe rregullimit (formacione manifestimi). | 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  i pjesshëm. | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 3 | Ed.Vep. Fizik  Gjimnastikë | Ushtrime të rreshtimit  dhe rregullimit (formacione manifestimi). | 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. | Demonstrim i plotë  Ekzekutim i pjesshëm | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 4. | Ed.Vep. Fizik  Lojëra lëvizore dhe popullore | Lojë lëvizor  “Gjuajtja e kalasë” | Ekzekutimi i lojës lëvizore | Shpjegim, demonstrim  i pjesshëm. | Individual | Programi  Udhëzuesi |
| 5 | Ed.Vep. Fizik  Lojëra lëvizore dhe popullore | Përsëritje | Ekzekutimi i lojës lëvizore, përshtatje  e rregullave | Demonstrim i plotë  Ekzekutim i plotë | Individual | Programi  Udhëzuesi |
| 6 | Edukim shëndetësor 1  **Mirëqenia fizike, mendore, emocionale dhe sociale** | Rëndësia e edukimit shëndetësor, në formimin  e përgjithshëm të individit | Shembuj dhe situata konkrete nga jeta  e përditshme | Bashkëbisedim  Sjellja shembujve  Reflektim i nxënësve | Individual | Teksti i nxënësit  Udhëzuesi  Literaturë shtesë |
| 7 | Ed.Vep Fizik  Gjimnastikë | Gjimnastikë në grup | Ekzekutimi individual dhe në koordinim  në dyshe dhe në grup (gjimnastika në grup)  të kombinimit lëvizor në tapetin gjimnastikor me elementë gjimnastikorë të mësuar në klasat e mëparshme (zgjidhje e lirë e mësueses/it). | Shpjegim, demonstrim  i pjesshëm. | Individual | Programi  Udhëzuesi |
| 8 | Ed.Vep Fizik  Gjimnastikë | Gjimnastikë në grup | Ekzekutimi individual dhe në koordinim  në dyshe dhe në grup (gjimnastika në grup)  të kombinimit lëvizor në tapetin gjimnastikor me elementë gjimnastikorë të mësuar në klasat e mëparshme (zgjidhje e lirë e mësueses/it). | Demonstrim i plotë  Ekzekutim i plotë | Vlerësim në kolonë | Programi Udhëzuesi |
| 9 | Ed.Vep. Fizik  Lojëra lëvizore dhe popullore | Lojëra popullore nga nxënësit | Lojëra të ndryshme të sjella nga nxënësit | Ekzekutim i plotë | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 10 | Ed.Vep. Fizik  Gjimnastikë | Gjimnastikë aerobike | Kryerja e kombinacioneve lëvizore ritmike  të gjimnastikës aerobike, shoqëruar me ritëm (muzikë ose numërim), duke demonstruar koordinim lëvizor, me synim zhvillimin  e cilësive fizike. | Shpjegim, demonstrim  i pjesshëm.  Ekzekutim me numërim dhe me ritëm të ngadaltë | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 11 | Ed.Vep. Fizik  Gjimnastikë | Përsëritje  Gjimnastikë aerobike | Kryerja e kombinacioneve lëvizore ritmike  të gjimnastikës aerobike, shoqëruar me ritëm (muzikë ose numërim), duke demonstruar koordinim lëvizor, me synim zhvillimin  e cilësive fizike. | Demonstrim i plotë  Ekzekutim i plotë me shoqërim me muzikë | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 12 | Edukim shëndetësor 2  **Mirëqenia fizike, mendore, emocionale dhe sociale** | Përgjegjësi të individuale  për një jetesë të shëndetshme | Shembuj dhe situata konkrete nga jeta  e përditshme | Bashkëbisedim  Sjellja shembujve  Reflektim i nxënësve | Individual | Teksti i nxënësit  Udhëzuesi  Literaturë shtesë |
| 13 | Ed.Vep. Fizik  Lojëra lëvizore popullore | Lojë popullore  “Sulmoj ose mbroj flamurin” | Ekzekutimi i lojës popullore | Shpjegim, demonstrim  i pjesshëm. | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 14 | Ed.Vep. Fizik  Lojëra lëvizore popullore | Lojë popullore  “Sulmoj ose mbroj flamurin” | Ekzekutimi i lojës popullore | Shpjegim, demonstrim  i pjesshëm. | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 15 | Ed.Vep. Fizik  Gjimnastikë | Gjimnastikë aerobike | Ekzekutim i ushtrimeve me ritëm të ulët, duke demonstruar koordinim lëvizor. | Shpjegim, demonstrim  i pjesshëm. | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 16 | Ed.Vep. Fizik  Gjimnastikë | Përsëritje  Gjimnastikë aerobike | Ekzekutim i ushtrimeve me ritëm të moderuar, duke demonstruar koordinim lëvizor. | Demonstrim i plotë  Ekzekutim i pjesshëm | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 17 | Ed.Vep. Fizik  Gjimnastikë | Përsëritje  Gjimnastikë aerobike | Ekzekutim i ushtrimeve duke respektuar ritmin e duhur, si dhe duke demonstruar koordinim lëvizor. | Ekzekutim i plotë | Test e pikë për ekzekutimin e ushtrimeve | Programi Udhëzuesi |
| 18 | **Projekt** |  |  |  |  |  |
| 19 | Vep. Sportive  Basketboll | Pasimi i topit | Pasimin e topit me dy duar nga kraharori  dhe me një dorë nga supi në distancë. | Shpjegim, demonstrim  i pjesshëm. | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 20 | Vep. Sportive  Basketboll | Përsëritje | Pasimin e topit me dy duar nga kraharori  dhe me një dorë nga supi në distancë | Shpjegim, demonstrim  i pjesshëm. | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 21 | Ed.Vep. Fizik  Gjimnastikë | Elemente akrobatik, të organizuar në kombinacione në 5-6 elementë të mësuar më parë (në klasat paraardhëse) | Realizimi i kombinacioneve gjimnastikore me elementët akrobatik të përzgjedhur nga mësuesi | Shpjegim, demonstrim  i pjesshëm.  Ekzekutim me ritëm  të ngadaltë | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 22 | Ed.Vep. Fizik  Gjimnastikë | Përsëritje | Realizimi i kombinacioneve gjimnastikore me elementët akrobatik të përzgjedhur nga mësuesi | Demonstrim i plotë  Ekzekutim i plotë | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 23 | Ed.Vep. Fizik  Gjimnastikë | Përsëritje | Realizimi i kombinacioneve gjimnastikore me elementët akrobatik të përzgjedhur nga mësuesi | Demonstrim i plotë  Ekzekutim i plotë | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 24 | Edukim shëndetësor 3  **Mirëqenia fizike, mendore, emocionale dhe sociale** | Përgjegjësitë e shtetit për një jetesë të shëndetshme të popullatës | Shembuj dhe situata konkrete nga jeta  e përditshme | Bashkëbisedim  Sjellja shembujve  Reflektim i nxënësve | Individual | Teksti i nxënësit  Udhëzuesi  Literaturë shtesë |
| 25 | Vep. Sportive  Basketboll | Driblim i topit | Ushtrime për driblimin e topit në forma  të ndryshme | Shpjegim, demonstrim  i pjesshëm. | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 26 | Vep. Sportive  Basketboll | Pasimi i topit | Ushtrime për pasimin e topit në forma  të ndryshme | Shpjegim, demonstrim  i pjesshëm. | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 27 | Vep. Sportive  Basketboll | Përsëritje | Lojë mësimore | Organizimi i lojës mësimore me fokus tek elementët e driblimit  dhe pasimit | Vlerësim në kolonë |  |
| 28 | Vep. Sportive  Hendboll | Njohuri të thelluara për teknikën e lojës (teknika  e sulmit dhe e mbrojtjes) | Zbatim i rregullave gjate lojës | Shpjegim, demonstrim  i pjesshëm. | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 29 | Vep. Sportive  Hendboll | Përsëritje | Loje mësimore | Shpjegim, demonstrim  i plotë | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 30 | Edukim shëndetësor 4  **Mirëqenia fizike, mendore, emocionale dhe sociale** | Veprimtaria fizike e sportive si mjet ideal për jetesë të shëndetshme | Shembuj dhe situata konkrete nga jeta  e përditshme | Bashkëbisedim  Sjellja shembujve  Reflektim i nxënësve | Individual | Teksti i nxënësit  Udhëzuesi  Literaturë shtesë |
| 31 | Vep. sportive  Futboll | Njohuri të thelluara për teknikën e lojës (teknika  e sulmit dhe e mbrojtjes). | Zbatimi i rregullave te lojës | Individual | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 32 | Vep. sportive  Futboll | Udhëheqja | Udhëheqja e topit me pjesën e kërkuar  te këmbës | Individual | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 33 | Vep. sportive  Futboll | Përsëritje | Lojë mësimore | Organizimi i lojës mësimore me fokus  tek elementët e driblimit dhe pasimit. | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 34 | Ed. Vep. Fizik  Atletikë | Vrapime shpejtësie | Vrapime të shpejtësisë në distancat 60-100 m, në të gjitha fazat e teknikës | Shpjegim dhe demonstrim i plotë. | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 35 | Ed. Vep. Fizik  Atletikë | Vrapime shpejtësie | Vrapime të shpejtësisë në distancat 60-100 m, në të gjitha fazat e teknikës | Shpjegim dhe demonstrim i plotë. | Vlerësim në kolonë | Programi Udhëzuesi |
| 36 | **Projekt** |  |  |  |  |  |
| 37 | Ed. Vep. Fizik  Atletikë | 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 dhe demonstrim  i plotë. | Vlerësim individual | Programi Udhëzuesi |
| 38 | Ed. Vep. Fizik  Atletikë | Vrapime të gjata | Realizon testin “Cooper” (kuper), me ritëm aerobik për 12 minuta.  (testi “Cooper” (kuper) djem 2900 metra/ 12min-vajzat 2400 metra/12 min) | Shpjegim dhe demonstrim  i plotë. | Vlerësim  në kolonë | Programi Udhëzuesi |
| 39 | Edukim shëndetësor 5  **Mirëqenia fizike, mendore, emocionale dhe sociale** | Institucionet që ofrojnë mundësi për veprimtari fizike e sportive | Shembuj dhe situata konkrete nga jeta  e përditshme | Bashkëbisedim  Sjellja shembujve  Reflektim i nxënësve | Individual | Teksti i nxënësit  Udhëzuesi  Literaturë shtesë |
| 40 | Ed.Vep Fizik  Gjimnastikë | Ushtrime të fleksibilitetit | Ushtrime për zhvillimin e fleksibilitetit  dhe lëvizshmërinë e artikulacioneve | Demonstrim i pilotë  Ekzekutim i pjesshëm | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 41 | Ed.Vep Fizik  Gjimnastikë | Përsëritje  Ushtrime të fleksibilitetin | Përsëritje  Ushtrime për zhvillimin e fleksibilitetit lëvizshmërinë e artikulacioneve | Demonstrim i plotë  Prezantimi i Ekzekutim i plotë | Testimi  i fleksibilitetit për plotësimin  e kartelës individuale. | Programi Udhëzuesi |
| 42 | Edukim shëndetësor 6  **Mirëqenia fizike, mendore, emocionale dhe sociale** | Veprimtari | Orë mësimi e hapur me temë “Kontributi  i veprimtarisë fizike e sportive në formimin e gjithanshëm të individit” | Prezantimi i punimeve në PP  Bashkëbisedim  Sjellja shembujve  Reflektim i nxënësve | Vlerësim me test, kolonë | Teksti i nxënësit  Udhëzuesi  Literaturë shtesë |

**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. * Demonstron aftësi të përshtatjes dhe krijimit të lojërave të reja lëvizore. * Demonstron koordinim në kryerjen e kombinimeve lëvizore me elementë të gjimnastikës së përgjithshme, gjimnastikës aerobike, gjimnastikës ritmike e gjimnastikës në grup. * Demonstron koordinim në kryerjen e kombinacioneve gjimnastikore me përmbajtje të elementëve akrobatik. * Demonstron koordinim lëvizor dhe nivel kënaqshëm të cilësive fizike në kryerjen e vrapimeve të shpejtësisë, vrapimeve të mesme e të gjata, me qëllim zhvillimin e forcës shpërthyese dhe qëndrueshmërisë. * Demonstron koordinim lëvizor, bashkëpunim me shokët e skuadrës, si dhe nivel të kënaqshëm të cilësive fizike në kryerjen e stafetës * Demonstron koordinim lëvizor dhe nivel kënaqshëm të cilësive fizike në kryerjen e vrapimeve me kalim të pengesave, kërcimeve dhe hedhjeve   **Ndërvepron me të tjerët në situata të ndryshme lëvizore e sportive**   * Njeh dhe zbaton rregulloren teknike në kushtet e lojërave sportive të parashikuara në program. * Aplikon teknikat e duhura veprimeve lëvizore të mësuara në klasat e mëparshme, në lojërat sportive të parashikuara në program. * Aplikojnë në mënyrë të harmonizuar veprimet taktike të sulmit dhe të mbrojtjes në lojërat sportive të parashikuara në program. * Aplikon elementët teknik e taktikë bazë të lojërave sportive të parashikuara në program. * Demonstron aftësi bashkëpunimi me partnerin dhe respekti ndaj kundërshtarit në lojë. * Demonstron aftësi të orientimit në natyrë duke vendosur marrëdhënie të qëndrueshme me të   **Përshtat një stil jete aktiv e të shëndetshëm**   * 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.). * Identifikon institucionet që ofrojnë mundësi për veprimtari fizike e sportive. * Argumenton rreth kontributit të veprimtarisë fizike e sportive në formimin e gjithanshëm të individit. * Njeh rëndësinë e dhënies së ndihmës së parë * Njeh teknikat e dhënies së ndihmës së parë në rastin e humbjes së vetëdijes, ndaljes së frymë këmbimit dhe e hemorragjive të rënda, gjendjes së shokut. * Identifikon rreziqet dhe shkaktarët e humbjes së vetëdijes, ndaljes së frymë këmbimit dhe e hemorragjive të rënda, gjendjes së shokut. * Aplikon teknika të dhënies së ndihmës së parë në rastet e humbjes së vetëdijes, ndaljes së frymë këmbimit dhe e hemorragjive të rënda, gjendjes së shokut. * Njihet historikun e lidhjes së Shqipërisë me Olimpizmin * Njihet me jetën dhe veprën e filantropistit shqiptar Vangjel Zhapa, si dhe kontributi e tij në rilindjen e Lojërave Olimpike * Njihet me historikun e pjesëmarrjes së Shqipërisë në Lojërat Olimpike. * Argumenton mbi vlerat e Olimpizmit në zhvillimin kulturor e sportiv të një vendi. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Orët** | **Tematika** | **Temat mësimore** | **Situatë e parashikuar e të nxënit** | **Metodologjia dhe veprimtaritë e nxënësve** | **Vlerësimi** | **Burimet** |
| 1 | Ed.Vep Fizik  Atletikë | Vrapim stafete | Vrapime me stafeta në distancat  4x100 metra | Shpjegim, demonstrim  i pjesshëm. | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 2 | Ed.Vep Fizik  Atletike | Përsëritje | Vrapime me stafeta në distancat  4x100 metra | Demonstrim i plotë  Ekzekutim i plotë | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 3 | Edukim shëndetësor 7  **Ruajtja e organizmit nga dëmtimet e mundshme në jetën  e përditshme dhe gjatë veprimtarisë fizike e sportive** | Masat e menjëhershme të ndihmës së parë | Shembuj dhe situata konkrete nga jeta e përditshme | Bashkëbisedim  Sjellja shembujve  Reflektim i nxënësve | Individual | Teksti i nxënësit  Udhëzuesi  Literaturë shtesë |
| 4 | Vep. Sportive  Volejboll | Shërbimi | Shërbimi lart “tenis’’ | Shpjegim, demonstrim  i pjesshëm. | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 5 | Vep. Sportive  Volejboll | Njohuri të thelluara për teknikën e lojës (teknika e sulmit  dhe e mbrojtjes). | Situata loje për njohjen e teknikës së lojës (teknika e sulmit dhe e mbrojtjes | Shpjegim, demonstrim  i pjesshëm. | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 6 | Edukim shëndetësor 8  **Ruajtja e organizmit nga dëmtimet e mundshme në jetën**  **e përditshme dhe gjatë veprimtarisë fizike e sportive** | Ndihma e parë  në rastin e humbjes  së vetëdijes | Shembuj dhe situata konkrete nga jeta  e përditshme | Bashkëbisedim  Sjellja shembujve  Reflektim i nxënësve | Individual | Teksti i nxënësit  Udhëzuesi  Literaturë shtesë |
| 7 | Vep. Sportive  Basketboll | Gjuajta e topit | Ushtrime për gjuajtjen e topit ne tre hapsh dhe distancë | Demonstrim i plotë  Ekzekutim i pjesshëm | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 8 | Vep. Sportive  Basketboll | Lojë mësimore | Lojë mësimore | Ekzekutim i elementëve  në situata loje | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 9 | Edukim shëndetësor 9  **Ruajtja e organizmit nga dëmtimet e mundshme në jetën**  **e përditshme dhe gjatë veprimtarisë fizike e sportive** | Ndihma e parë në rastin e ndaljes së frymë këmbimit dhe  e punës së zemrës | Shembuj dhe situata konkrete nga jeta  e përditshme | Bashkëbisedim  Sjellja shembujve  Reflektim i nxënësve | Individual | Teksti i nxënësit  Udhëzuesi |
| 10 | Vep. Sportive  Hendboll | Pasimi | Ushtrime për pasimin e topit në distanca  të afërta e të mesme me një dorë | Shpjegim, demonstrim  i pjesshëm. | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 11 | Vep. Sportive  Hendboll | Gjuajta | Ushtrime për gjuajtjen e topit nga vendi dhe me kërcim nga distanca 9 metra | Ekzekutim i plotë | Vlerësim  në kolonë | Programi Udhëzuesi |
| 12 | Edukim shëndetësor 10  **Ruajtja e organizmit nga dëmtimet e mundshme në jetën**  **e përditshme dhe gjatë veprimtarisë fizike e sportive** | Ndihma e parë në rastet e hemorragjive të rënda, gjendjes  së shokut | Shembuj dhe situata konkrete nga jeta  e përditshme | Bashkëbisedim  Sjellja shembujve  Reflektim i nxënësve | Individual | Teksti i nxënësit  Udhëzuesi |
| 13 | Vep. Sportive  Volejboll | Pasimi | Ushtrime për pasimin me dy duar nga lartë e nga poshtë | Shpjegim, demonstrim  i pjesshëm. | Individual |  |
| 14 | Vep. Sportive  Volejboll | Gjuajtja | Ushtrime për elementë të gjuajtjes: batutën, rrahjen, kërcimin dhe goditjen e topit | Demonstrim i plotë  Ekzekutim i pjesshëm | Individual |  |
| 15 | **Projekt** |  |  |  |  |  |
| 16 | Vep. Sportive  Hendboll | Njohuri teknike,  te skemave të sulmit dhe mbrojtjes | Situate loje për aplikimin e skemave  të thjeshta taktike të lojës (në mbrojtje dhe në sulm). | Demonstrim i plotë  Ekzekutim i pjesshëm | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 17 | Vep. Sportive  Hendboll | Përsëritje | Loje mësimore | Ekzekutim i elementëve  në situata loje | Vlerësim  në kolonë | Programi Udhëzuesi |
| 18 | Edukim shëndetësor 11  **Ruajtja e organizmit nga dëmtimet e mundshme në jetën**  **e përditshme dhe gjatë veprimtarisë fizike e sportive** | Veprimtari | “Dhënia e ndihmës së parë” | Organizimi i veprimtarisë  Demonstrime të dhënies  së ndihmës së parë.  Punë në grup  Reflektim i nxënësve | Vlerësim  në kolonë | Teksti i nxënësit  Udhëzuesi  Literaturë shtesë |
| 19 | Vep. Sportive  Volejboll | Pasimi dhe gjuajtja | Lojë mësimore | Lojë mësimore me fokus në ekzekutimin e elementit të pasimit dhe gjuajtjes | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 20 | Vep. Sportive  Hendboll | Gjuajtja dhe pasimi | Lojë mësimore | Lojë mësimore me fokus  në ekzekutimin e elementit  të pasimit dhe gjuajtjes | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 21 | Edukim shëndetësor 12  **Edukimi Olimpik** | Shqipëria dhe Olimpizmi | Shembuj dhe fakte historike | Bashkëbisedim  Sjellja shembujve  Reflektim i nxënësve | Individual | Teksti i nxënësit  Udhëzuesi  Literaturë shtesë |
| 22 | Ed. Vep. Fizik  Atletikë | Vrapim me pengesa | Demonstron skemën e plotë teknike (mësuar në klasat paraardhëse), duke kaluar 3-5 pengesa radhazi | Shpjegim, demonstrim  dhe ekzekutim i pjesshëm  në distanca të shkurtra. | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 23 | Ed. Vep. Fizik  Atletikë | Përsëritje | Demonstron skemën e plotë teknike (mësuar në klasat paraardhëse), duke kaluar 3-5 pengesa radhazi | Shpjegim, demonstrim  dhe ekzekutim i nisjes dhe përshkrimi i distancës  së përcaktuar. | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 24 | Edukim shëndetësor 13  **Edukimi Olimpik** | Kontributi i Vangjel Zhapës në rilindjen  e Lojërave Olimpike  të lashtësisë dhe përhapjen e Lëvizjes Olimpike | Shembuj dhe fakte historike | Bashkëbisedim  Sjellja shembujve  Reflektim i nxënësve | Individual | Teksti i nxënësit  Udhëzuesi  Literaturë shtesë |
| 25 | Vep. Sportive  Volejboll | Koncepte të vendosjes së lojtarëve në fushë sipas roleve dhe rotacioni i tyre | Aplikon teknikat bazë të lojës: shërbimi, pritja e topit të parë dhe adresimi,  pasimi i topit dhe gjuajtja. | Shpjegim, demonstrim  i pjesshëm. | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 26 | Vep. Sportive  Volejboll | Përsëritje | Lojë mësimore | Demonstrim i plotë  Ekzekutim i pjesshëm | Vlerësim  në kolonë | Programi Udhëzuesi |
| 27 | Edukim shëndetësor 14  **Edukimi Olimpik** | Pjesëmarrja e Shqipërisë në Lojërat Olimpike | Shembuj dhe situata konkrete nga jeta e përditshme | Bashkëbisedim  Sjellja shembujve  Reflektim i nxënësve | Individual | Teksti i nxënësit  Udhëzuesi  Literaturë shtesë |
| 28 | Vep. Sportive  Hendboll | Lojë mësimore  e kufizuar në sektorë  të ndryshëm të fushës dhe në të gjithë fushën. | Lojë mësimore | Kryerja e elementëve të mësuar në lojë mësimore të kufizuar në sektorë të ndryshëm të fushës kthimin e skuadrës në mbrojtje, me nxitjen e sulmit te shpejtë në përmasa të reduktuara të fushës | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 29 | Vep. Sportive  Hendboll | Përsëritje | Lojë mësimore | Kryrja e elementëve të mësuar në lojë mësimore në të gjithë fushën me kthimin e skuadrës në mbrojtje, me nxitjen e sulmit te shpejtë në gjithë fushën 6X6 lojtarë. | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 30 | **Projekt** |  |  |  |  |  |
| 31 | Vep. Sportive  Futboll | Driblimi | Driblime përmes piramidave  Driblim me kundërshtar 2x1, 1x1 | Shpjegim, demonstrim i pjesshëm. | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 32 | Vep. Sportive  Futboll | Përsëritje | Lojë mësimore | Lojë mësimore me fokus tek elementet e mësuar | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 33 | Edukim shëndetësor 15  **Sporti i pastër-edukimi anti-doping** | Historia e dopingut dhe anti dopingut në sport | Shembuj dhe situata konkrete nga jeta  e përditshme | Bashkëbisedim  Sjellja shembujve  Reflektim i nxënësve | Individual | Teksti i nxënësit  Udhëzuesi |
| 34. | Ed. Vep. Fizik  Atletikë | Hedhjet atletikore | Teknika e shtytjes së gjyles  (hedhje me shtytje) | Shpjegim dhe demonstrim i plote | Individual |  |
| 35 | Ed. Vep. Fizik  Atletikë | Përsëritje | Teknika e shtytjes së gjyles  (hedhje me shtytje) | Shpjegim dhe demonstrim i plotë. | Vlerësim ne kolonë | Programi Udhëzuesi |
| 36 | Edukim shëndetësor 16  **Sporti i pastër-edukimi anti-doping** | Efektet e dopingut në performancën sportive | Shembuj dhe situata konkrete nga jeta  e përditshme | Bashkëbisedim  Sjellja shembujve  Reflektim i nxënësve | Individual | Teksti i nxënësit  Udhëzuesi  Literaturë shtesë |

**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. * Demonstron aftësi të përshtatjes dhe krijimit të lojërave të reja lëvizore. * Demonstron koordinim në kryerjen e kombinimeve lëvizore me elementë të gjimnastikës së përgjithshme, gjimnastikës aerobike, gjimnastikës ritmike e gjimnastikës në grup. * Demonstron koordinim në kryerjen e kombinacioneve gjimnastikore me përmbajtje të elementëve akrobatik. * Demonstron koordinim lëvizor dhe nivel kënaqshëm të cilësive fizike në kryerjen e vrapimeve të shpejtësisë, vrapimeve të mesme e të gjata, me qëllim zhvillimin e forcës shpërthyese dhe qëndrueshmërisë. * Demonstron koordinim lëvizor, bashkëpunim me shokët e skuadrës, si dhe nivel të kënaqshëm të cilësive fizike në kryerjen e stafetës. * Demonstron koordinim lëvizor dhe nivel kënaqshëm të cilësive fizike në kryerjen e vrapimeve me kalim të pengesave, kërcimeve dhe hedhjeve   **Ndërvepron me të tjerët në situata të ndryshme lëvizore e sportive**   * Njeh dhe zbaton rregulloren teknike në kushtet e lojërave sportive të parashikuara në program. * Aplikon teknikat e duhura veprimeve lëvizore të mësuara në klasat e mëparshme, në lojërat sportive të parashikuara në program. * Aplikojnë në mënyrë të harmonizuar veprimet taktike të sulmit dhe të mbrojtjes në lojërat sportive të parashikuara në program. * Aplikon elementët teknik e taktikë bazë të lojërave sportive të parashikuara në program. * Demonstron aftësi bashkëpunimi me partnerin dhe respekti ndaj kundërshtarit në lojë. * Demonstron aftësi të orientimit në natyrë duke vendosur marrëdhënie të qëndrueshme me të   **Përshtat një stil jete aktiv e të shëndetshëm**   * Tregon njohuri, menaxhon me emocionet e tij/saj dhe i përshtat ato në situata të ndryshme ( psh. pune në grupe, loje në shkollë dhe jashtë saj etj). * Njihet me historinë e dopingut dhe anti dopingut në sport * Njihet dhe argumenton mbi efektet e dopingut në performancën sportive * Njihet me misionin e Agjencisë Botërore Anti-Doping * Njihet me përmbajtjen e Kodit Botëror i Anti- doping * Argumenton mbi vlerat e sportit të pastër dhe nevojës së mbrojtjes së tij nga dopingu. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Orët** | **Tematika** | **Temat mësimore** | **Situatë e parashikuar e të nxënit** | **Metodologjia dhe veprimtaritë**  **e nxënësve** | **Vlerësimi** | **Burimet** |
| 1 | Vep. Sportive  Futboll | Udhëheqja  Driblimi  Pasimi  Gjuajtja | Ushtrime për elementet teknik | Ekzekutim i plotë | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 2 | Vep. Sportive  Futboll | Përsëritje | Loje mësimore | Lojë mësimore me fokus në ekzekutimin e elementeve teknik  në situata ta ndryshme | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 3 | Edukim shëndetësor 17  **Sporti i pastër-edukimi anti-doping** | Agjencia botërore  e antidopingut | Shembuj dhe situata konkrete nga jeta  e përditshme | Bashkëbisedim  Sjellja shembujve  Reflektim i nxënësve | Individual | Teksti i nxënësit  Udhëzuesi  Literaturë shtesë |
| 4 | Ed. Vep. Fizik  Atletikë | Kërcim se gjati | Ushtrime speciale dhe realizimi I skemës së plotë të kërcimit së gjati  me 1.5 hapa, me vrull të plotë. | Demonstrim dhe ekzekutim  i pjesshëm | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 5 | Ed. Vep. Fizik  Atletikë | Përsëritje | Testim në kërcim së gjati nga vendi: djem 2.40 m vajzat 2.00 m)  Testim kërcim së gjati me vrull:  djem 5.10 m- vajzat 4.60 m. | Demonstrim dhe ekzekutim i plotë | Vlerësim në kolonë (plotësimi  i kartelës) | Programi Udhëzuesi |
| 6 | Edukim shëndetësor 18  **Sporti i pastër-edukimi anti-doping** | Mbrojta e sportit  nga dopingu | Shembuj dhe situata konkrete nga jeta  e përditshme | Bashkëbisedim  Sjellja shembujve  Reflektim i nxënësve | Vlerësim individual | Teksti i nxënësit  Udhëzuesi  Literaturë shtesë |
| 7 | Ed.Vep. Fizik  Atletikë | Kërcim tre-hapsh | Ushtrime special për realizimin  e skemës së plotë të kërcimit  “tre-hapësh” me vrull të plotë. | Shpjegim dhe demonstrim i plote | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 8 | Ed.Vep. Fizik  Atletikë | Përsëritje | Testim në kërcim “tre-hapësh” nga vendi: djem 7.90 m- vajzat 7.10 m  Testim në kërcim “tre-hapësh” me vrull: djem 11.80 m- vajzat 9.70 m | Shpjegim dhe demonstrim i plotë. | Vlerësim në kolonë  (plotësimi  i kartelës) | Programi Udhëzuesi |
| 9 | **Projekt** |  |  |  |  |  |
| 10 | Vep. Sportive  Futboll | Konceptet e lojës së futbollit në sulm dhe  në mbrojtje, vendosja  e lojtareve sipas roleve, 7X7 dhe 11X11 lojtarë | Lojë mësimore me fokus tek elementet taktik të lojës 7x7 dhe 11x11 | Demonstrim i plotë  Ekzekutim i plotë | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 11 | Vep. Sportive  Futboll | Përsëritje | Lojë mësimore me fokus tek elementet taktik të lojës 7x7 dhe 11x11 | Demonstrim i pjesshëm  Ekzekutim i pjesshëm | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 12 | Edukim shëndetësor 19  **Sporti i pastër-edukimi anti-doping** | Kodi botëror i anti dopingut | Shembuj dhe situata konkrete nga jeta e përditshme | Bashkëbisedim  Sjellja shembujve  Reflektim i nxënësve | Individual | Teksti i nxënësit  Udhëzuesi  Literaturë shtesë |
| 13 | Ed.Vep. Fizik  Atletikë | Kërcim së larti | Ushtrime speciale për realizimin  e skemës së plotë të kërcimit së larti stili “shpinë” (“gërshërë”, me vrull të plotë.) | Demonstrim i plotë  Ekzekutim i plotë | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 14 | Ed.Vep. Fizik  Atletikë | Përsëritje | Realizimi i kërcimit së larti stili “shpinë” (“gërshërë”, me vrull të plotë. (sugjerohet sipas mundësive stili “shpinë”, në pamundësi realizohet stili “gërshërë”) | Demonstrim i plotë  Ekzekutim i plotë | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 15 | Edukim shëndetësor 20  **Sporti i pastër-edukimi anti-doping** | Veprimtari Orë mësimi  e hapur | Orë mësimi i hapur  Prezantime me tema të ndryshme mbi “Sport i pastër pa doping”. | Punë në grup  Prezantim i punimeve  Bashkëbisedim  Reflektim i nxënësve | Vlerësim në kolonë | Teksti i nxënësit  Udhëzuesi  Literaturë shtesë |
| 16 | Vep. Sportive  (Veprimtari sportive ndihmëse) | Marshim në natyrë | Marshim në natyrë në distancë 4-5 km | Zbaton rregullat e marshimit  në natyrë | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 17 | Vep. Sportive  (Veprimtari sportive ndihmëse) | Përsëritje  Marshim në natyrë | Marshim në natyrë në distancë 4-5 km | Zbaton rregullat e marshimit  në natyrë | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 18 | Vep. Sportive  (Veprimtari sportive ndihmëse) | Përsëritje  Marshim në natyrë | Marshim në natyrë në distancë 4-5 km | Zbaton rregullat e marshimit  në natyrë | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 19 | Vep. Sportive  Volejboll | Elementë të sulmit dhe mbrojtje 6X6 lojtarë dhe rotacioni i tyre. | Lojë mësimore | Demonstrim i plotë  Ekzekutim i pjesshëm | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 20 | Vep. Sportive  Volejboll | Përsëritje | Lojë mësimore | Ekzekutim i elementëve  në situata loje | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 21 | **Projekt** |  |  |  |  |  |
| 22 | Vep. Sportive  Basketboll | Elemente tekniko-taktike të lojës. | Lojë mësimore | Shpjegim, demonstrim i plotë. | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 23 | Vep. Sportive  Basketboll | Përsëritje | Lojë mësimore | Shpjegim, demonstrim i plotë. | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 24 | **Plotësimi i kartelës individuale të nxënësit** | Matjet Antropometrike | Matje |  |  | Programi |
| 25 | Vep. Sportive  (Veprimtari sportive ndihmëse) | Marshim në natyrë | Marshim në natyrë në distancë 4-5 km | Zbaton rregullat e marshimit  në natyrë | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 26 | Vep. Sportive  (Veprimtari sportive ndihmëse) | Përsëritje  Marshim në natyrë | Marshim në natyrë në distancë 4-5 km | Zbaton rregullat e marshimit  në natyrë | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 27 | Vep. Sportive  (Veprimtari sportive ndihmëse) | Përsëritje  Marshim në natyrë | Marshim në natyrë në distancë 4-5 km | Zbaton rregullat e marshimit  në natyrë | Individual | Programi Udhëzuesi |