**PLAN MËSIMOR**

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

**KLASA IV**

**Shtrirja e orëve sipas tre tremujorëve për 105 orë**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Tematika | Nën tematika | Periudha  Shtator-Dhjetor  42 orë | Periudha  Janar-Mars  36 orë | Periudha  Prill-Qershor  27 orë | Totali  i orëve |
| Edukim nëpërmjet veprimtarive fizike | Matje antropometrike | 2 orë | - | 1orë | 50 orë |
| Lojëra lëvizore e popullore | 10 orë | 6 orë | 0 orë |
| Gjimnastikë | 4 orë | 4 orë | 4 orë |
| Atletikë | 7 orë | 7 orë | 5 orë |
| Veprimtari para sportive | Basketboll | 6 orë | 0 orë | 2 orë | 35 orë |
| Volejboll | - | 7 orë | 2 orë |
| Hendboll | - | 4 orë | 2 orë |
| Futboll | 6 orë | 0 orë | 2 orë |
| Veprimtari sportive ndihmëse (Opsionale)  Marshim në natyrë | - | - | 4 orë |
| Edukim në shërbim  të shëndetit, mirëqenies dhe komunitetit | Edukimi shëndetësor | 7 orë | 8 orë | 5 orë | 20 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*  **Shfaq aftësi lëvizore në përshtatje me situata të ndryshme lëvizore e sportive**   * Kryen kombinime lëvizore, në përshtatje me situate të ndryshme lëvizore dhe loje * Kryen vrapimeve të shpejtësisë në distance të shkurtra duke demonstruar koordinim lëvizor * Kryen vrapime me stafeta në distance të shkurtra duke demonstruar koordinim lëvizor * Kryen kërcime mbi pengesa të ulëta dhe kërcime këmbë mbledhur, duke demonstruar koordinim lëvizor * Demonstron koordinim lëvizor në kryerjen e lojërave lëvizore dhe popullore * Demonstron koordinim lëvizor në kryerjen e elementëve gjimnastikorë,(ushtrime mbi stolin gjimnastikor) * Kryen në situate ushtrimore, elemente të thjeshtë të lojërave sportive: basketboll, volejboll, hendboll dhe futboll, duke demonstruar koordinim lëvizor * Demonstron aftësi të përshtatjes dhe krijimit të lojërave të reja lëvizore.   **Ndërvepron me të tjerët në situata të ndryshme lëvizore e sportive**   * Zbaton kombinime të ndryshme lëvizore referuar situatave të ndryshme të lojërave të ndryshme para sportive e sportive. * Zbaton rregulla të thjeshtuara në lojëra të ndryshme. * Demonstron aftësi bashkëpunimi me partnerin dhe respekt ndaj kundërshtarit në lojë. * Zbaton rregullat e “Fair play-t” në lojëra   **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). * Mëson se çfarë është trashëgimia gjenetike * Kupton ndikimin e mjedisit në formimin e tipareve * Identifikon diferencat gjinore në cilësitë fizike dhe dallimet gjinore në mënyrat e të menduarit dhe të sjelljes * Kupton lidhjen e ngushtë të sportit me rregullat dhe njihet me konceptin e “Fair-play”-it. * Zbaton mënyra të respektimit dhe të ruajtjes së ambientit ku jeton: shkollë, shtëpi e më gjerë. | | | | | | |
| **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 | Përsëritje |  |  |  |  |
| 3 | Ed Vep. Fizike  Lojëra lëvizore | Loja  “Lojëra të propozuara  nga mësuesi” | Ekzekutimi i lojërave lëvizore | Pyeten nxënësit për lojërat që kanë  të parapëlqyera dhe përzgjidhen një ose dy prej tyre.  Drejtimi dhe organizimi i nxënësve në ekzekutimin e lojërave të përzgjedhura | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 4. | Ed Vep. Fizike  Lojëra lëvizore | Loja  “Lojëra të propozuara  nga mësuesi” | Ekzekutimi i lojërave lëvizore | Pyeten nxënësit për lojërat që kanë  të parapëlqyera dhe përzgjidhen një ose dy prej tyre.  Drejtimi dhe organizimi i nxënësve në ekzekutimin e lojërave të përzgjedhura | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 5 | Lojëra popullore | “Vallja e forcës”. | Ekzekutimi i lojës popullore  Bashkëbisedim me nxënësit mbi moralin  e lojës | Demonstrim i plotë  Ekzekutim i pjesshëm i lojës | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 6 | Përsëritje | “Vallja e forcës”. | Ekzekutimi i lojës popullore | Ekzekutim i plotë i lojës Bashkëbisedim me nxënësit mbi moralin e lojës. | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 7 | Lojëra lëvizore | “Kërce shpejtë dhe me ritëm” | Ekzekutimi i lojës lëvizore | Shpjegim, demonstrim i pjesshëm. Bashkëbisedim me nxënësit mbi rregullat e lojës. | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 8 | Përsëritje | “Kërce shpejtë dhe me ritëm”. | Ekzekutimi i lojës lëvizore, përshtatje  e rregullave | Demonstrim i plotë  Ekzekutim i pjesshëm | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 9 | **Edukim shëndetësor 1** | Trashëgimia gjenetike | Shembuj dhe situata konkrete nga jeta  e përditshme | Bashkëbisedim  Sjellja shembujve  Reflektim i nxënësve  “stuhi idesh” | Individual | Teksti i nxënësit  Udhëzuesi  Literaturë ndihmëse |
| 10 | Veprimtari fizike  Atletikë | Vrapime shpejtësie  Vrapime  në distanca  të shkurtra | Vrapime shpejtësie  në distanca të shkurtra  10-30 m | Shpjegim, demonstrim i pjesshëm.  Rritje graduale e distancave | Individual  për ekzekutimin elementëve teknik të vrapimit | Programi Udhëzuesi |
| 11 | Përsëritje | Vrapime shpejtësie  Vrapime  në distanca  të shkurtra | Vrapime shpejtësie  në distanca të shkurtra  30 m | Shpjegim, demonstrim i pjesshëm.  Ekzekutim i plotë i distancës | Test  Vlerësim në kolonë | Programi Udhëzuesi |
| 12 | Veprimtari fizike  Atletikë | Vrapime me stafeta | Vrapime me stafeta distanca të shkurtra  10 m | Shpjegim, demonstrim i pjesshëm.  Ekzekutimi i pjesshëm i elementëve:  të nisjes dhe ndërrimit të stafetës. | Individual  për ekzekutimin elementëve teknik të stafetës | Programi Udhëzuesi |
| 13 | Përsëritje | Vrapim me stafetë  Lojëra me stafeta | Vrapim me stafetë distanca të shkurtra  10 m  Kryerja e lojërave  me tematikë të stafetës | Ekzekutimi i plotë i stafetës me lidhen e elementëve: të nisjes dhe ndërrimit  të stafetës.  Kryerja e lojërave me tematikë  nga stafeta | Individual  për ekzekutimin elementëve teknik të stafetës | Programi Udhëzuesi |
| 14 | Përsëritje | Vrapim me stafetë  Lojëra me stafeta | Vrapim me stafetë distanca të shkurtra  10 m  Kryerja e lojërave  me tematikë të stafetës | Ekzekutimi i plotë i stafetës me lidhen e elementëve: të nisjes dhe ndërrimit  të stafetës.  Kryerja e lojërave me tematikë  nga stafeta | Individual  për ekzekutimin elementëve teknik të stafetës | Programi Udhëzuesi |
| 15 | **Edukim shëndetësor 2** | Ndikimi i mjedisit në formimin  e tipareve | Shembuj dhe situata konkrete nga jeta  e përditshme | Bashkëbisedim  Sjellja shembujve  Reflektim i nxënësve  “stuhi idesh” | Individual | Teksti i nxënësit  Udhëzuesi  Literaturë ndihmëse |
| 16 | Veprimtari fizike  Gjimnastikë | Kombinim lëvizor. | Ushtrime me elementët e hapësirës, gjerësisë, formës, forcës, shpejtësisë, kohës dhe ritmit  të lëvizjes | Demonstrim i plotë  Ekzekutim i pjesshëm | Individual  për ekzekutimin elementëve teknik | Programi Udhëzuesi |
| 17 | Përsëritje | Kombinim lëvizor. | Ushtrime me elementët e hapësirës, gjerësisë, formës, forcës, shpejtësisë, kohës dhe ritmit të lëvizjes | Demonstrim i plotë  Ekzekutim i plotë | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 18 | **Edukim shëndetësor 3** | Diferencat gjinore në cilësitë fizike | Shembuj dhe situata konkrete nga jeta e përditshme | Bashkëbisedim  Sjellja shembujve  Reflektim i nxënësve  “stuhi idesh” | Individual | Teksti i nxënësit  Udhëzuesi  Literaturë ndihmëse |
| 19 | Veprimtari fizike  Atletikë | Kërcime mbi pengesa të ulëta | Ushtrime për teknikat  e kërcimit.  Kërcime mbi pengesa të lartësive  të ndryshme (të ulëta) | Shpjegim, demonstrim i pjesshëm.  Ekzekutimi i ushtrimeve për mësimin  e teknikave | Individual  për ekzekutimin elementëve teknik të stafetës | Programi Udhëzuesi |
| 20 | Veprimtari fizike  Atletikë | Kërcime së gjati këmbë mbledhur | Kërcime mbi pengesa të lartësive  të ndryshme (të ulëta) | Shpjegim, demonstrim Ekzekutimi  i plotë kërcimeve mbi pengesa | Individual  për ekzekutimin elementëve teknik të stafetës | Programi Udhëzuesi |
| 21 | Veprimtari fizike  Lojëra lëvizore | Cirkuit gjimnastikor. | Ekzekutimi i lojës lëvizore  Bashkëbisedim  me nxënësit mbi vështirësitë dhe rregullat e lojës | Demonstrim i plotë  Ekzekutim i pjesshëm i lojës | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 22 | Veprimtari fizike  Gjimnastikë | Ecje, kthime mbi stol gjimnastikor (baraspeshim statik dhe dinamik). | Ecje të formave të ndryshme mbi stolin gjimnastikor (baraspeshim statik  dhe dinamik) | Demonstrim i elementëve të shkëputur  Ekzekutim i elementëve të shkëputur | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 23 | Përsëritje | Ecje, kthime mbi stol gjimnastikor  (baraspeshim statik dhe dinamik). | Ecje të formave të ndryshme mbi stolin gjimnastikor (baraspeshim statik  dhe dinamik) | Demonstrim i plotë  Ekzekutim i plotë i kombinacionit  mbi stol | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 24 | **Edukim shëndetësor 4** | Dallimet në mënyrat e të menduarit dhe  të sjelljes | Shembuj dhe situata konkrete nga jeta e përditshme | Bashkëbisedim  Sjellja shembujve  Reflektim i nxënësve  “stuhi idesh” | Individual | Teksti i nxënësit  Udhëzuesi  Literaturë ndihmëse |
| 25 | Lojëra para sportive  Basketboll | Driblime të larta me të dy duart  Pasime të topit me dy duar | Ushtrime për mësimin e teknikave të driblimit dhe pasimit në basketboll | Demonstrim i shkëputur i elementeve teknik  Ekzekutim i shkëputur i elementëve | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 26 | Lojëra para sportive  Basketboll | Driblime të larta me të dy duart  Pasime të topit me dy duar | Ushtrime për mësimin e teknikave të driblimit dhe pasimit në basketboll | Demonstrim i plotë  Ekzekutim i plotë dhe në kombinim me njëri-tjetrin i elementëve | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 27 | Veprimtari fizike  Lojëra lëvizore  Përsëritje | Cirkuit gjimnastikor. | Ekzekutimi i lojës lëvizore  Bashkëbisedim  me nxënësit mbi vështirësitë dhe rregullat e lojës | Demonstrim i plotë  Ekzekutim i plotë i lojës | Test  Vlerësim në kolonë | Programi Udhëzuesi |
| 28 | Lojëra sportive  Basketboll | Gjuajte në kosh  të ulët | Ushtrime për mësimin e teknikës së gjuajtjes në kosh | Demonstrim i elementit teknik  Ekzekutim i gjuajtjeve në kosha  të lartësive të ndryshme | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 29 | Përsëritje | Gjuajte në kosh  të ulët | Ushtrime për mësimin e teknikës së gjuajtjes në kosh | Demonstrim i plotë  Ekzekutim i plotë i elementëve | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 30 | Veprimtari fizike  Lojëra popullore | “Letër në postë”. | Ekzekutimi i lojës popullore  Bashkëbisedim me nxënësit mbi moralin  e lojës | Demonstrim i plotë  Ekzekutim i pjesshëm i lojës | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 31 | Lojëra para sportive  Futboll | Pasim dhe udhëheqje e topit me të dyja këmbët | Ushtrime për mësimin e teknikave të udhëheqjes dhe pasimit të topit me të dyja këmbët | Demonstrim i shkëputur i elementeve teknik  Ekzekutim i shkëputur i elementëve | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 32 | Përsëritje | Pasim dhe udhëheqje e topit me të dyja këmbët | Ushtrime për mësimin e teknikave të udhëheqjes dhe pasimit të topit me të dyja këmbët | Demonstrim i plotë  Ekzekutim i plotë dhe në kombinim me njëri-tjetrin i elementëve | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 33 | **Edukim shëndetësor 5** | Veprimtari - Punë në grup “ të njohim cilësitë personale tonat dhe të tjerëve” | Ndarja në grupe dhe analizimi i personazheve të përzgjedhur.  Prezantim të punimeve sipas grupeve | Pyetje -përgjigje  Bashkëbisedim  Sjellja shembujve  Reflektim i nxënësve | Vlerësim në kolonë | Teksti i nxënësit  Udhëzuesi  Literaturë ndihmëse |
| 34 | Lojëra para sportive  Futboll | Gjuajtje në portë | Ushtrime për mësimin e teknikës së gjuajtjes në portë | Demonstrim i elementit teknik  Ekzekutim i gjuajtjeve në portë nga distanca të ndryshme | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 35 | Përsëritje | Ushtrime në formë gare me elementët e mësuar. | Ushtrime me kombinimin e elementëve të mësuar  Kryerja e elementëve të mësuar në situata loje | Shpjegim demonstrim.  Kryerja e elementëve të mësuar  në situata loje | Test kontroll  Vlerësim në kolonë | Programi Udhëzuesi |
| 36 | Veprimtari fizike  Lojëra popullore  Përsëritje | “Letër në postë” | Ekzekutimi i lojës popullore | Ekzekutim i plotë i lojës Bashkëbisedim me nxënësit mbi moralin e lojës. | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 37 | Lojëra para sportive  Basketboll | Ushtrime në formë gare me elementët  e mësuar (driblim, pasim dhe gjuajtje) | Ushtrime me kombinimin e elementëve të mësuar  Kryerja e elementëve  të mësuar në situata loje | Shpjegim demonstrim.  Kryerja e elementëve  të mësuar në situata loje | Vlerësim për veprime teknike individual | Programi Udhëzuesi |
| 38 | Përsëritje | Ushtrime në formë gare me elementët  e mësuar (driblim, pasim dhe gjuajtje) | Ushtrime me kombinimin e elementëve të mësuar  Kryerja e elementëve  të mësuar në situata loje | Shpjegim demonstrim.  Kryerja e elementëve  të mësuar në situata loje | Vlerësim për veprime teknike individual | Programi Udhëzuesi |
| 39 | **Edukim shëndetësor 6** | Përse është e nevojshme të ushtrohesh rregullisht | Shembuj dhe situata konkrete nga jeta e përditshme | Bashkëbisedim  Sjellja shembujve  Reflektim i nxënësve  “stuhi idesh” | Individual | Teksti i nxënësit  Udhëzuesi  Literaturë ndihmëse |
| 40 | Lojëra para sportive  Futboll | Ushtrime në formë gare me elementët  e mësuar (pasim, udhëheqje dhe gjuajtje) | Ushtrime me kombinimin e elementëve të mësuar  Kryerja e elementëve  të mësuar në situata loje | Shpjegim demonstrim.  Kryerja e elementëve  të mësuar në situata loje | Vlerësim për veprime teknike individual | Programi Udhëzuesi |
| 41 | Përsëritje | Ushtrime në formë gare me elementët  e mësuar (pasim, udhëheqje dhe gjuajtje) | Ushtrime me kombinimin e elementëve të mësuar  Kryerja e elementëve  të mësuar në situata loje | Shpjegim demonstrim.  Kryerja e elementëve  të mësuar në situata loje | Vlerësim për veprime teknike individual | Programi Udhëzuesi |
| 42 | **Edukim shëndetësor 7** | Higjiena gjatë të ushtruarit me sport | Shembuj dhe situata konkrete nga jeta  e përditshme | Bashkëbisedim  Sjellja shembujve  Reflektim i nxënësve  “stuhi idesh” | Individual | Teksti i nxënësit  Udhëzuesi  Literaturë ndihmëse |

**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**   * Kryen kombinime lëvizore, në përshtatje me situate të ndryshme lëvizore dhe loje * Kryen hedhje atletikore me shtytje dhe fshikullime duke demonstruar koordinim lëvizor * Demonstron koordinim lëvizor në kryerjen e lojërave lëvizore dhe popullore * Demonstron koordinim lëvizor në kryerjen e ushtrimeve të rregullimit dhe rreshtimit * Demonstron koordinim lëvizor dhe aftësi të mirë të lëvizshmërisë së kyçeve, gjatë kryerjes së ushtrimeve gjimnastikore * Kryen në situate ushtrimore, elemente të thjeshtë të lojërave sportive: basketboll, volejboll, hendboll dhe futboll, duke demonstruar koordinim lëvizor * Demonstron aftësi të përshtatjes dhe krijimit të lojërave të reja lëvizore.   **Ndër-vepron me të tjerët në situata të ndryshme lëvizore e sportive**   * Zbaton kombinime të ndryshme lëvizore referuar situatave të ndryshme të lojërave të ndryshme para sportive e sportive. * Zbaton rregulla të thjeshtuara në lojëra të ndryshme. * Demonstron aftësi bashkëpunimi me partnerin dhe respekt ndaj kundërshtarit në lojë. * Zbaton rregullat e “Fair play-t” në lojëra   **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). * Mëson mbi lidhjen e fortë të mjedisit me shëndetin e njeriut. * Zbaton mënyra të respektimit dhe të ruajtjes së pastër të ambientit ku jeton: shkollë, shtëpi e më gjerë. * Identifikon ushqimet me shumë kalori të shëndetshme dhe të pashëndetshme për organizmin, si dhe njeh rreziqet që i vijnë organizmit nga ushqimet me shumë kalori. | | | | | | |
| **Orët** | **Tematika** | **Temat mësimore** | **Situatë e parashikuar**  **e të nxënit** | **Metodologjia dhe veprimtaritë e nxënësve** | **Vlerësimi** | **Burimet** |
| 1 | Veprimtari para sportive  Volejboll | Pasim me dy duart  nga lartë | Ushtrime për mësimin e teknikës së pasimit me dy duar nga lart në volejboll | Demonstrim i pjesshëm  Ekzekutim i plotë elementin të pasimit  në mur | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 2 | Përsëritje | Pasim me dy duart  nga lartë | Ushtrime për mësimin e teknikës së pasimit me dy duar nga lart në volejboll | Demonstrim i plotë  Ekzekutim i elementit  të pasimit me shokun | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 3 | **Edukim shëndetësor 8** | Rregullat e sigurisë gjatë veprimtarisë fizike e sportive | Shembuj dhe situata konkrete nga jeta  e përditshme | Bashkëbisedim  Sjellja shembujve  Reflektim i nxënësve  “stuhi idesh” | Individual | Teksti i nxënësit  Udhëzuesi  Literaturë ndihmëse |
| 4 | Veprimtari para sportive  Hendboll | Pasimi dhe driblimi  i topit | Ushtrime për mësimin  e teknikës së pasimit  dhe driblimit në hendboll | Demonstrim i pjesshëm  Ekzekutim i elementëve të shkëputur | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 5 | Përsëritje | Pasimi dhe driblimi  i topit | Ushtrime për mësimin  e teknikës së pasimit  dhe driblimit në hendboll | Demonstrim i plotë  Ekzekutim i plotë dhe në kombinim me njëri-tjetrin i elementëve | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 6 | **Edukim shëndetësor 9** | Çfarë është loja e ndershme “Fair-Play”? | Shembuj dhe situata konkrete nga jeta  e përditshme | Bashkëbisedim  Sjellja shembujve  Reflektim i nxënësve  “stuhi idesh” | Individual | Teksti i nxënësit  Udhëzuesi  Literaturë ndihmëse |
| 7 | Veprimtari para sportive  Volejboll | Pritja e topit me  dy duar nga poshtë | Ushtrime për mësimin  e teknikës së zotërimit  të topit me dy duar nga poshtë. volejboll | Demonstrim i pjesshëm  Ekzekutim i plotë elementin të pasimit  në mur | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 8 | Përsëritje | Pritja e topit me  dy duar nga poshtë | Ushtrime për mësimin  e teknikës së zotërimit  të topit me dy duar nga poshtë. | Demonstrim i plotë  Ekzekutim i elementit  të pasimit me shokun | Test  Vlerësim në kolonë | Programi Udhëzuesi |
| 9 | **Edukim shëndetësor 10** | Mjedisi dhe shëndeti | Shembuj dhe situata konkrete nga jeta  e përditshme | Bashkëbisedim  Sjellja shembujve  Reflektim i nxënësve  “stuhi idesh” | Individual | Teksti i nxënësit  Udhëzuesi  Literaturë ndihmëse |
| 10 | Veprimtari para sportive  Hendboll | Gjuajtja e topit në portë | Ushtrime për mësimin  e teknikës së gjuajtjes së topit në portë, në hendboll. | Demonstrim i pjesshëm  Ekzekutim i plotë  i elementit të gjuajtjes nga distanca të ndryshme | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 11 | Përsëritje | Gjuajtje e topit në portë | Ushtrime për mësimin  e teknikës së gjuajtjes së topit në portë, në hendboll. | Demonstrim i plotë  Ekzekutim i elementit  të gjuajtjes në portë nga distanca të ndryshme | Vlerësim në kolonë | Programi Udhëzuesi |
| 12 | **Edukim shëndetësor 11** | Ushqimet me shumë kalori | Shembuj dhe situata konkrete nga jeta  e përditshme | Bashkëbisedim  Sjellja shembujve  Reflektim i nxënësve  “stuhi idesh” | Individual | Teksti i nxënësit  Udhëzuesi  Literaturë ndihmëse |
| 13 | Veprimtari para sportive  Volejboll | Ushtrime në formë gare me elementët e mësuar (pasim me dy duar nga lartë dhe zotërim me dy duar nga poshtë) | Ushtrime me kombinimin e elementëve të mësuar  Kryerja e elementëve  të mësuar në situata loje | Shpjegim demonstrim.  Kryerja e elementëve  të mësuar në situata loje | Vlerësim për veprime teknike individual | Programi Udhëzuesi |
| 14 | Përsëritje | Ushtrime në formë gare me elementët e mësuar (pasim me dy duar nga lartë dhe zotërim me dy duar nga poshtë) | Ushtrime me kombinimin e elementëve të mësuar  Kryerja e elementëve  të mësuar në situata loje | Shpjegim demonstrim.  Kryerja e elementëve  të mësuar në situata loje | Vlerësim për veprime teknike individual | Programi Udhëzuesi |
| 15 | Përsëritje | Ushtrime në formë gare me elementët e mësuar (pasim me dy duar nga lartë dhe zotërim me dy duar nga poshtë) | Ushtrime me kombinimin e elementëve të mësuar  Kryerja e elementëve  të mësuar në situata loje | Shpjegim demonstrim.  Kryerja e elementëve  të mësuar në situata loje | Vlerësim për veprime teknike individual | Programi Udhëzuesi |
| 16 | Veprimtari fizike  Atletikë | Hedhjet me fshikullimë | Ushtrime për teknikat  e hedhjes me fshikullime. | Shpjegim, demonstrim  i pjesshëm.  Ekzekutimi i hedhjes  së objekteve të ndryshme duke e ndarë elementin në faza. | Individual  për ekzekutimin elementëve teknik | Programi Udhëzuesi |
| 17 | Përsëritje | Hedhjet me fshikullimë | Ushtrime për teknikat  e hedhjes me fshikullime. | Shpjegim, demonstrim Ekzekutimi i hedhje së objekteve të ndryshme duke lidhur në një të vetme fazat e hedhjes | Individual  për ekzekutimin elementëve teknik | Programi Udhëzuesi |
| 18 | **Edukim shëndetësor 12** | Rreziqet nga ushqimet me shumë kalori | Shembuj dhe situata konkrete nga jeta  e përditshme | Bashkëbisedim  Sjellja shembujve  Reflektim i nxënësve  “stuhi idesh” | Individual | Teksti i nxënësit  Udhëzuesi  Literaturë ndihmëse |
| 19 | Veprimtari fizike  Atletikë | Hedhjet me shtytje | Ushtrime për teknikat  e hedhjes me shtytje. | Shpjegim, demonstrim  i pjesshëm.  Ekzekutimi i hedhjes  së objekteve të ndryshme duke e ndarë elementin në faza. | Individual  për ekzekutimin elementëve teknik | Programi Udhëzuesi |
| 20 | Veprimtari fizike  Atletikë | Hedhjet me fshikullimë dhe me shtytje | Ushtrime për teknikat  e hedhjes me fshikullime dhe shtytje. | Ekzekutimi i hedhjeve  të objekteve të ndryshme duke lidhur në një të vetme fazat e hedhjeve | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| **21** | Përsëritje | Hedhjet me fshikullimë dhe me shtytje | Ushtrime për teknikat  e hedhjes me fshikullime dhe shtytje. | Ekzekutimi i hedhjeve  të objekteve të ndryshme duke lidhur në një të vetme fazat e hedhjeve | Test  Vlerësim në kolonë | Programi Udhëzuesi |
| 22 | Veprimtari fizike  Lojëra popullore | “Lufta e gjelave” | Ekzekutimi i lojës popullore  Bashkëbisedim me nxënësit mbi moralin  e lojës | Demonstrim i plotë  Ekzekutim i pjesshëm  i lojës | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 23 | Përsëritje | “Lufta e gjelave” | Ekzekutimi i lojës popullore | Ekzekutim i plotë i lojës Bashkëbisedim me nxënësit mbi moralin  e lojës. | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 24 | **Edukim shëndetësor 13** | Ushqimet  e pakontrolluara | Shembuj dhe situata konkrete nga jeta  e përditshme | Bashkëbisedim  Sjellja shembujve  Reflektim i nxënësve  “stuhi idesh” | Individual | Teksti i nxënësit  Udhëzuesi  Literaturë ndihmëse |
| 25 | Veprimtari fizike  Gjimnastikë | Ushtrime rreshtimi  dhe rregullimi | Kryerja e formacioneve të ndryshëm të rreshtimit dhe rregullimit | Demonstrim dhe shpjegim  Rreshtim në forma  të ndryshme me qëllim orientimin e nxënësve  Numërim ose shoqërim me muzike me ritëm  të ngadalshëm | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 26 | Përsëritje | Ushtrime rreshtimi  dhe rregullimi | Kryerja e formacioneve të ndryshëm të rreshtimit dhe rregullimit | Demonstrim dhe shpjegim  Rreshtim në forma  të ndryshme me qëllim orientimin e nxënësve  Numërim ose shoqërim me muzike me ritëm  të moderuar | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 27 | Veprimtari fizike  Lojëra popullore | “Lufta e gjelave” | Ekzekutimi i lojës popullore  Bashkëbisedim me nxënësit mbi moralin  e lojës | Demonstrim i plotë  Ekzekutim i pjesshëm  i lojës | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 28 | Veprimtari fizike  Gjimnastikë | Ushtrime për lëvizshmërinë e kyçeve (artikulacioneve) | Kryerja e ushtrimeve  të ndryshme për zhvillimin e lëvizshmërisë së kyçeve | Demonstrim i ushtrimeve dhe shpjegim i efekteve të tyre në trupin e njeriut si dhe mënyrës së saktë  të ushtrimit me to  Ekzekutim i pjesshëm | Individual  për ekzekutimin elementëve teknik | Programi Udhëzuesi |
| 29 | Përsëritje | Ushtrime për lëvizshmërinë e kyçeve (artikulacioneve) | Kryerja e ushtrimeve  të ndryshme për zhvillimin e lëvizshmërisë së kyçeve | Demonstrim i ushtrimeve dhe shpjegim i efekteve të tyre në trupin e njeriut si dhe mënyrës së saktë të ushtrimit me to  Ekzekutim i plotë | Test  Vlerësim në kolonë | Programi Udhëzuesi |
| 30 | **Edukim shëndetësor 14** | Rreziqet nga ushqimet e pakontrolluara | Shembuj dhe situata konkrete nga jeta  e përditshme | Bashkëbisedim  Sjellja shembujve  Reflektim i nxënësve  “stuhi idesh” | Individual | Teksti i nxënësit  Udhëzuesi  Literaturë ndihmëse |
| 31 | Veprimtari fizike  Lojëra lëvizore | Cirkuit gjimnastikor | Ekzekutimi i lojës lëvizore | Ekzekutim i plotë i lojës | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 32 | Përsëritje | Cirkuit gjimnastikor | Ekzekutimi i lojës lëvizore | Ekzekutim i plotë i lojës | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 33 | Përsëritje | Cirkuit gjimnastikor | Ekzekutimi i lojës lëvizore | Ekzekutim i plotë i lojës | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 34 | Veprimtari fizike  Atletikë | Ushtrime koordinat. Vrapime me ndryshim drejtimi dhe nisje nga pozicione të ndryshme | Ushtrime për zhvillimin e aftësive koordinative | Shpjegim i plotë dhe demonstrim i pjesshëm  Ekzekutimi i ushtrimeve  të ndarë në faza | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 35 | Përsëritje | Ushtrime koordinative, vrapime me ndryshim drejtimi dhe nisje nga pozicione të ndryshme | Ushtrime për zhvillimin e aftësive koordinative | Demonstrim i plotë  Ekzekutimi i plotë  i ushtrimeve të ndryshme | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 36 | **Edukim shëndetësor 15** | Veprimtari – Takim me një mjek infeksionist | Organizimi i takimit me mjekun infeksionist | Shembuj dhe situata konkrete nga jeta  e përditshme  Pyetje -përgjigje  Bashkëbisedim  Sjellja shembujve  Reflektim i nxënësve | Individual | Teksti i nxënësit  Udhëzuesi  Literaturë ndihmëse |

**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**   * Kryen kombinime lëvizore, në përshtatje me situate të ndryshme lëvizore dhe loje * Demonstron koordinim lëvizor në kryerjen e vrapimeve me ndryshim drejtimi dhe me nisje nga pozicione të ndryshme * Demonstron koordinim lëvizor në kryerjen e lojërave lëvizore dhe popullore * Demonstron koordinim lëvizor në kryerjen e ushtrimeve të ndryshme për ekuilibrin statik dhe dinamik * Demonstron koordinim lëvizor në kryerjen e ushtrimeve të ndryshme proprioreceptive * Demonstron koordinim në kryerje e elementëve akrobatik (gjimnastikor) * Kryen në situate lojë mësimore, elementë të thjeshtë të lojërave sportive: basketboll, volejboll, hendboll e futboll, duke demonstruar koordinim lëvizor * Demonstron aftësi të përshtatjes dhe krijimit të lojërave të reja lëvizore. * Demonstron orientim të mirë dhe aftësi të mira fizike gjatë kryerjes së marshimit në natyrë (veprimtari opsionale)   **Ndërvepron me të tjerët në situata të ndryshme lëvizore e sportive**   * Zbaton kombinime të ndryshme lëvizore referuar situatave të ndryshme të lojërave të ndryshme para sportive e sportive. * Zbaton rregulla të thjeshtuara në lojëra të ndryshme. * Demonstron aftësi bashkëpunimi me partnerin dhe respekt ndaj kundërshtarit në lojë. * Zbaton rregullat e “Fair play-t” në lojëra * Respekton rregullat e marshimit në natyrë   **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 ushqimet e pakontrolluara dhe rreziqet që i vijnë organizmit nga to. * Identifikon rreziqet e lojës në ambiente të hapura * Zbaton rregullat e sigurisë lojës në ambiente të hapura * Shpjegon se çfarë është ndihma e parë mjekësore dhe kur jepet ajo * Argumenton mbi rëndësinë e dhënies së ndihmës së parë * Kryen veprime elementare (të thjeshta) të dhënies së ndihmës së parë | | | | | | |
| **Orët** | **Tematika** | **Temat mësimore** | **Situatë e parashikuar e të nxënit** | **Metodologjia dhe veprimtaritë e nxënësve** | **Vlerësimi** | **Burimet** |
| 1 | Veprimtari fizike  Atletike | Ushtrime koordinative për zhvillimin  e ekuilibrit statik | Ushtrime koordinatave për zhvillimin  e ekuilibrit statik | Shpjegim i plotë dhe demonstrim i pjesshëm  Ekzekutimi i ushtrimeve  të ndarë në faza | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 2 | Përsëritje | Ushtrime koordinative për zhvillimin  e ekuilibrit statik | Ushtrime për zhvillimin e aftësive koordinative | Demonstrim i plotë  Ekzekutimi i plotë  i ushtrimeve të ndryshme | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 3 | Përsëritje | Ushtrime koordinative për zhvillimin  e ekuilibrit statik | Ushtrime për zhvillimin e aftësive koordinative | Demonstrim i plotë  Ekzekutimi i plotë  i ushtrimeve të ndryshme | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 4 | Veprimtari fizike  Gjimnastikë | Lëvizje manipulative (me shishe dhe rreth gjimnastikor). | Ushtrime për zhvillimin e aftësive manipulative me objekte (shoqëruar me muzikë ose numërim) | Shpjegim i plotë dhe demonstrim i pjesshëm  Ekzekutimi i ushtrimeve  të ndarë në faza, shoqëruar me ritëm të ngadaltë | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 5 | Përsëritje | Lëvizje manipulative (me shishe dhe rreth gjimnastikor). | Ushtrime për zhvillimin e aftësive manipulative me objekte (shoqëruar me muzikë ose numërim) | Demonstrim i plotë  Ekzekutimi i plotë  i ushtrimeve të ndryshme, shoqëruar me ritëm  më të përshpejtuar | Test  Vlerësim në kolonë | Programi Udhëzuesi |
| 6 | **Edukim shëndetësor 16** | Loja në ambiente  të hapura | Shembuj dhe situata konkrete nga jeta e përditshme | Bashkëbisedim  Sjellja shembujve  Reflektim i nxënësve  “stuhi idesh” | Individual | Teksti i nxënësit  Udhëzuesi  Literaturë ndihmëse |
| 7 | Veprimtari fizike  Gjimnastikë | Vertikale mbi shpatulla. | Ushtrime për mësimin e elementit akrobatik.  Ekzekutimi  i vertikales mbi shpatulla | Shpjegim dhe demonstrim.  Kryerja e ushtrimeve metodike dhe e elementit në fillim me ndihmë dhe më pas pa ndihmë | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 8 | Veprimtari fizike Lojëra lëvizore | “Kërce shpejtë dhe me ritëm”. | Ekzekutimi i lojës lëvizore | Demonstrim i plotë  Ekzekutim i pjesshëm | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 9 | **Edukim shëndetësor 17** | Kujdesi nga rreziqet e lojës në ambiente të hapura | Shembuj dhe situata konkrete nga jeta  e përditshme | Bashkëbisedim  Sjellja shembujve  Reflektim i nxënësve  “stuhi idesh” | Individual | Teksti i nxënësit  Udhëzuesi  Literaturë ndihmëse |
| 10 | Veprimtari fizike  Atletikë | Ushtrime proprioceptive (ushtrime me provokim të prishjes dhe rivendosjes së ekuilibrit dinamik). | Ushtrime koordinatave për zhvillimin  e ekuilibrit dinamik | Shpjegim i plotë dhe demonstrim i pjesshëm  Ekzekutimi i ushtrimeve  të ndarë në faza | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 11 | Përsëritje | Ushtrime proprioceptive (ushtrime me provokim të prishjes e rivendosjes së ekuilibrit dinamik). | Ushtrime koordinatave për zhvillimin  e ekuilibrit dinamik | Demonstrim i plotë  Ekzekutimi i plotë  i ushtrimeve të ndryshme | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 12 | **Edukim shëndetësor 18** | Ndihma e parë. Çfarë është ajo? | Shembuj dhe situata konkrete nga jeta  e përditshme | Bashkëbisedim  Sjellja shembujve  Reflektim i nxënësve  “stuhi idesh” | Individual | Teksti i nxënësit  Udhëzuesi  Literaturë ndihmëse |
| 13 | Veprimtari para sportive  Basketboll | Lojë mësimore me elementët e mësuar (driblim, pasim dhe gjuajtje) | Lojë mësimore me përdorimin e elementëve të mësuar  Kryerja e elementëve  të mësuar në situata loje | Shpjegim demonstrim.  Kryerja e elementëve  të mësuar në situata loje | Vlerësim për veprime teknike individual | Programi Udhëzuesi |
| 14 | Përsëritje | Lojë mësimore me elementët e mësuar (driblim, pasim dhe gjuajtje) | Lojë mësimore me përdorimin e elementëve të mësuar  Kryerja e elementëve  të mësuar në situata loje | Shpjegim demonstrim.  Kryerja e elementëve  të mësuar në situata loje | Vlerësim për veprime teknike individual | Programi Udhëzuesi |
| 15 | **Edukim shëndetësor 19** | Si të veproj për të qenë aktiv dhe në të njëjtën kohë i sigurt? | Shembuj dhe situata konkrete nga jeta e përditshme | Bashkëbisedim  Sjellja shembujve  Reflektim i nxënësve  “stuhi idesh” | Individual | Teksti i nxënësit  Udhëzuesi  Literaturë ndihmëse |
| 16 | Veprimtari para sportive  Volejboll | Lojë mësimore me elementët e mësuar (pasim me dy duar nga lartë dhe zotërim me  dy duar nga poshtë) | Lojë mësimore me përdorimin e elementëve të mësuar  Kryerja e elementëve  të mësuar në situata loje | Shpjegim demonstrim.  Kryerja e elementëve  të mësuar në situata loje | Vlerësim për veprime teknike individual | Programi Udhëzuesi |
| 17 | Përsëritje | Lojë mësimore me elementët e mësuar (pasim me dy duar nga lartë dhe zotërim me  dy duar nga poshtë) | Lojë mësimore me përdorimin e elementëve të mësuar  Kryerja e elementëve  të mësuar në situata loje | Shpjegim demonstrim.  Kryerja e elementëve  të mësuar në situata loje | Vlerësim për veprime teknike individual | Programi Udhëzuesi |
| 18 | **Edukim shëndetësor 20** | Veprimtari - “Dhënia  e ndihmës së parë” | Organizimi i veprimtarisë praktike | Kryerja e veprimeve të dhënies së ndihmës së parë në situata të stimuluara.  Asistenca e mjekut të ftuar dhe e mësuesit.  Pyetje -përgjigje  Bashkëbisedim  Sjellja shembujve  Reflektim i nxënësve | Test  Vlerësim në kolonë | Teksti i nxënësit  Udhëzuesi  Literaturë ndihmëse |
| 19 | Veprimtari para sportive futboll | Lojë mësimore me elementët e mësuar (Pasim, udhëheqje, gjuajte në portë) | Lojë mësimore me përdorimin e elementëve të mësuar  Kryerja e elementëve  të mësuar në situata loje | Shpjegim demonstrim.  Kryerja e elementëve  të mësuar në situata loje | Vlerësim për veprime teknike individual | Programi Udhëzuesi |
| 20 | Përsëritje | Lojë mësimore me elementët e mësuar (Pasim, udhëheqje, gjuajte në portë) | Lojë mësimore me përdorimin e elementëve të mësuar  Kryerja e elementëve  të mësuar në situata loje | Shpjegim demonstrim.  Kryerja e elementëve  të mësuar në situata loje | Test  Vlerësim në kolonë | Programi Udhëzuesi |
| 21 | Veprimtari para sportive  (Opsionale) | Marshim në natyrë,  Rregullat e marshimit në natyrë | Kryerja e marshimit në natyrë duke respektuar rregullat  e orientimit | Shpjegimi i rregullave  Organizimi i marshimit  në grup në një park të afërt | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 22 | Përsëritje | Marshim në natyrë,  Rregullat e marshimit në natyrë | Kryerja e marshimit në natyrë duke respektuar rregullat  e orientimit | Organizimi i marshimit  në grup në një park të afërt | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 23 | Përsëritje | Marshim në natyrë,  Rregullat e marshimit në natyrë | Kryerja e marshimit në natyrë duke respektuar rregullat  e orientimit | Organizimi i marshimit  në grup në një park të afërt | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 24 | Përsëritje | Marshim në natyrë,  Rregullat e marshimit në natyrë | Kryerja e marshimit në natyrë duke respektuar rregullat  e orientimit | Organizimi i marshimit  në grup në një park të afërt | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 25 | Veprimtari para sportive  Hendboll | Ushtrime në formë gare me elementët e mësuar (pasim, driblim dhe gjuajtje në portë) | Lojë mësimore me përdorimin e elementëve të mësuar  Kryerja e elementëve  të mësuar në situata loje | Shpjegim demonstrim.  Kryerja e elementëve  të mësuar në situata loje | Vlerësim për veprime teknike individual | Programi Udhëzuesi |
| 26 | Përsëritje | Lojë mësimore me elementët e mësuar (pasim , driblim dhe gjuajtje në portë) | Lojë mësimore me përdorimin e elementëve të mësuar  Kryerja e elementëve  të mësuar në situata loje | Shpjegim demonstrim.  Kryerja e elementëve  të mësuar në situata loje | Vlerësim për veprime teknike individual | Programi Udhëzuesi |
| 27 | Plotësimi  i kartelës individuale  të nxënësit | **Matjet Antropometrike** | Matje |  |  | Programi |