**Shkalla 3-të, Klasa 8-të,**

**PLANIFIKIMI 3 – MUJOR**

**PERIUDHA SHTATOR-DHJETOR**

**FUSHA: EDUKIM FIZIK SPORTE DHE SHËNDET**

**LËNDA: EDUKIM FIZIK SPORTE DHE SHËNDET**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 elementë 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 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 mirëqenies dhe përbërësit e saj * Identifikon faktorët që ndikojnë mirëqenien dhe kupton se si mund të jesh një individ i shëndetshëm. * Kupton lidhjen midis shëndetit, mirëqenies dhe shoqërisë. * Identifikon kontributet e veprimtarisë fizike në rigjenerimin fizik e mendor. * Praktikon në mënyrë të pavarur veprimtaritë rekreative. * Identifikon “Ndrydhjet (Distorsionet) e kyçeve” dhe aplikon teknika të thjeshta të dhënies së ndihmës së parë. * Identifikon “Hemorragjitë (gjakderdhje) nga hunda, dhe aplikon teknika të thjeshta të dhënies së ndihmës së parë. | | | | | | |
| **Nr.** | **Tematika** | **Temat mësimore** | **Situate e parashikuar të të nxënit** | **Metodologjia dhe veprimtaritë e nxënësve** | **Vlerësimi** | **Burimet** |
| 1 | **Ed.Vep. Fizik** | Matjet Antropometrike | Matje |  |  | Programi |
| 2 | Përsëritje  Matjet Antropometrike |  |  |  |  |
| 3 | **Edukim shëndetësor** | Mirëqenia fizike, mendore, emocionale dhe sociale.  **Mirëqenia fizike, mendore, emocionale dhe sociale** | Shembuj dhe diskutime mbi konceptet e mirëqenies fizike, mendore dhe emocionale, si dhe faktorëve që ndikojnë në to. | Bashkëbisedim  Sjellja shembujve  Reflektim i nxënësve | Individual | Teksti i nxënësit  Udhëzuesi |
| 4 | **Ed.Vep. Fizik**  Lojëra lëvizore dhe popullore | Lojë lëvizore *“Cirkuit gjimnastikor”* | Ekzekutimi i lojës lëvizore | Shpjegim, demonstrim i pjesshëm. | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 5 |  | Përsëritje  Lojë lëvizore  *“Cirkuit gjimnastikor”* | Ekzekutimi i lojës lëvizore, përshtatje e rregullave | Demostrim i plotë  Ekzekutim i pjeshëm | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 6 |  | Lojë popullore (tradicionale)  *“Vallja e forcës”* | Ekzekutimi i lojës popullore | Shpjegim, demonstrim i pjesshëm. | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 7 |  | Përsëritje  Lojë popullore (tradicionale)  *“Vallja e forcës”* | Ekzekutimi i lojës popullore, përshtatje e rregullave | Demonstrim i plotë  Ekzekutim i pjesshëm | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 8 | **Edukim shëndetësor** | Mirëqenia fizike, mendore, emocionale dhe sociale  **Çfarë do të thotë të jesh një individ i shëndetshëm** | Shembuj dhe situata konkrete nga jeta e përditshme | Bashkëbisedim  Sjellja shembujve  Reflektim i nxënësve | Vlerësim individual | Teksti i nxënësit  Udhëzuesi |
| 9 | **Ed.Vep. Fizik**  Lojëra lëvizore dhe popullore | Lojë lëvizore  *“Stafetë drejtë-vizore dyfishe”* | Ekzekutimi i lojës lëvizore | Shpjegim, demonstrim i pjesshëm. | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 10 |  | Përsëritje  Lojë lëvizore  *“Stafetë drejtë-vizore dyfishe”* | Ekzekutimi i lojës lëvizore, përshtatje e rregullave | Demonstrim i plotë  Ekzekutim i pjesshëm | Individual | Programi Udhëzuesi |  |
| 11 |  | Lojë popullore (tradicionale)  *“Raqe-rraqe kikiko”(“Gu-Gu Kikizash”).* | Ekzekutimi i lojës popullore | Shpjegim, demonstrim i pjesshëm. | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 12 |  | Përsëritje  Lojë popullore (tradicionale)  *“Raqe-rraqe kikiko”(“Gu-Gu Kikizash”).* | Ekzekutimi i lojës popullore, përshtatje e rregullave | Demonstrim i plotë  Ekzekutim i pjesshëm | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 13 |  | **Lojëra popullore nga nxënësit** | Lojëra të ndryshme të sjella nga nxënësit | Ekzekutim i plotë | Vlerësim individual | Programi Udhëzuesi |
| 14 | **Edukim shëndetësor** | Mirëqenia fizike, mendore, emocionale dhe sociale  **Shëndeti fizik dhe shëndeti mendor** | Shembuj dhe situata konkrete nga jeta e përditshme | Bashkëbisedim  Sjellja shembujve  Reflektim i nxënësve | Vlerësim individual | Teksti i nxënësit  Udhëzuesi |
| 15 | **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 |
| 16 |  | Përsëritje  Gjimnastikë aerobike krijim dhe kompozim i kombinimit lëvizor. | Ekzekutim i ushtrimeve me ritëm të moderuar, duke demonstruar koordinim lëvizor. | Demonstrim i plotë  Ekzekutim i pjesshëm | Vlerësim individual | Programi Udhëzuesi |
| 17 |  | Përsëritje  Gjimnastikë aerobike krijim dhe kompozim i kombinimit lëvizor | Ekzekutim i ushtrimeve duke respektuar ritmin e duhur, si dhe duke demonstruar koordinim lëvizor. | Ekzekutim i plotë | Vlersim në kolonë.  Test e pikë për ekzekutimin e ushtrimeve | Programi Udhëzuesi |
| **18** |  | **PROJEKT** | **PROJEKT** |  | **Individual** | **Programi Udhëzuesi** |
| 19 | **Edukim shëndetësor** | Mirëqenia fizike, mendore, emocionale dhe sociale  **Kontributi i veprimtarisë fizike në rigjenerimin fizik e mendor** | Shembuj dhe situata konkrete nga jeta e përditshme | Bashkëbisedim  Sjellja shembujve  Reflektim i nxënësve | Vlerësim individual | Teksti i nxënësit  Udhëzuesi |
| 20 | **Ed.Vep. Fizik**  Gjimnastikë | Gjimnastikë  Ecje, kthime, kërcime, baraspeshime, dalje mbi stol gjimnastikor (baraspeshim statik dhe dinamik). | Kryerja e elementeve të shkëputur duke demonstruar koordinim lëvizor, për edukimin e baraspeshimit statik dhe dinamik, si dhe cilësive lëvizore bazë. | Shpjegim, demonstrim i pjesshëm. | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 21 |  | Përsëritje  Gjimnastikë  Ecje, kthime, kërcime, baraspeshime, dalje mbi stol gjimnastikor (baraspeshim statik dhe dinamik). | Kryerja e kombinacionit të plotë lëvizor me ritëm të ulët duke demonstruar koordinim lëvizor. | Demonstrim i plotë  Ekzekutim i pjesshëm | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 22 |  | Ushtrime të rreshtimit dhe rregullimit  Edukim postural | Ushtrime të rreshtimit dhe rregullimit në vend dhe në lëvizje (në rresht, kolonë dhe rreth), kthime në vend dhe në lëvizje, duke zbatuar rregullat për një vendosje korrekte të shtyllës kurrizore (edukim postural) | Shpjegim, demonstrim i pjesshëm. | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 23 |  | Përsëritje  Ushtrime të rreshtimit dhe rregullimit  Formacione manifestimi | Ushtrime të rreshtimit dhe rregullimit në vend dhe në lëvizje (në rresht, kolonë dhe rreth), kthime në vend dhe në lëvizje, duke zbatuar rregullat për një vendosje korrekte në formacion manifestimi | Demonstrim i plotë  Ekzekutim i pjesshëm | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 24 | **Edukim shëndetësor** | Mirëqenia fizike, mendore, emocionale dhe sociale  **Veprimtaritë rekreative** | Shembuj dhe situata konkrete nga jeta e përditshme | Bashkëbisedim  Sjellja shembujve  Reflektim i nxënësve | Vlerësim individual | Teksti i nxënësit  Udhëzuesi  Literaturë ndihmëse |
| 25 | **Vep. Sportive**  Basketboll | Teknika e driblimit të topit. | Ekzekutimi i driblimit në vend dhe në lëvizje. | Shpjegim, demonstrim i pjesshëm. | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 26 |  | Teknika e pasimit të topit. | Ekzekutimi i pasimit me dy duar nga gjoksi me përplasje në tokë. | Shpjegim, demonstrim i pjesshëm. | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 27 | **Vep. Sportive**  (Veprimtari sportive ndihmëse)  **Fitnes** | Ushtrime të muskulimit dinamik (të regjionit  të mesit, të muskujve të anësive të poshtme dhe të sipërme etj.) Synimi kryesor është të mësojmë teknikat e ekzekutimit dhe ritmet e kryerjes së ushtrimeve. | Kryerja e ushtrimeve për përmirësimin e forcës së muskujve të anësive të sipërme dhe të poshtme, duke zbatuar rregullat teknike të praktikimit të ushtrimeve me partner. | Demonstrim i plotë dhe ekzekutim i pjesshëm. | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 28 | **Edukim shëndetësor** | Kujdesi për ruajtjen e organizmit nga dëmtimet  **Ndrydhjet (Distorsionet) e kyçeve** | Shembuj dhe situata konkrete nga jeta e përditshme | Bashkëbisedim  Sjellja shembujve  Reflektim i nxënësve | Vlerësim individual | Teksti i nxënësit  Udhëzuesi |
| 29 | **Vep. Sportive**  Basketboll | Teknika e driblimit të topit me kundërshtar pasiv dhe gjysëmaktiv. | Driblimit të topit me kundërshtar pasiv | Shpjegim, demonstrim i pjesshëm. | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 30 |  | Përsëritje  Teknika e driblimit të topit me kundërshtar pasiv dhe gjysëmaktiv | Driblimit të topit me kundërshtar gjysëmaktiv | Demonstrim i plotë  Ekzekutim i pjesshëm | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 31 |  | Përsëritje  Teknika e driblimit të topit me kundërshtar pasiv dhe gjysëmaktiv | Lojë mësimore | Ekzekutim i elementëve në situata loje | Vlerësim  në kolonë | Programi Udhëzuesi |
| 32 | **Edukim shëndetësor** | Kujdesi për ruajtjen e organizmit nga dëmtimet  **Ndihma e parë në rastet e ndrydhjeve (distorsioneve) të kyçeve** | Shembuj dhe situata konkrete nga jeta e përditshme | Bashkëbisedim  Sjellja shembujve  Praktikim i teknikave  të thjeshta të dhënies së ndihmës së parë. | Vlerësim individual | Teksti i nxënësit  Udhëzuesi |
| 33 | **Ed Vep. Fizik**  Gjimnastikë | Lëvizje manipulative  (me fjongo gjimnastikore). | Kryerja e lëvizjeve të lira manipulative me fjongo me ritëm të ulët dhe shoqëruar me numërim, duke demonstruar koordinim lëvizor. | Shpjegim, demonstrim i pjesshëm. | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 34 |  | Përsëritje  Lëvizje manipulative (me fjongo gjimnastikore). | Kryerja e manipulative me fjongo sipas një kombinacioni shoqëruar me numërim, duke demonstruar koordinim lëvizor. | Demonstrim i plotë  Ekzekutim i plotë | Vlerësim  individual | Programi Udhëzuesi |
| 35 |  | Përsëritje  Lëvizje manipulative (me fjongo gjimnastikore). | Kryerja e manipulative me fjongo sipas një kombinacioni shoqëruar me muzike, duke demonstruar koordinim lëvizor. | Demonstrim i plotë  Ekzekutim i plotë | Vlerësim  individual | Programi Udhëzuesi |
| **36** |  | **PROJEKT** | **PROJEKT** |  | **Individual** | **Programi Udhëzuesi** |
| 37 | **Edukim shëndetësor** | Kujdesi për ruajtjen e organizmit nga dëmtimet  **Hemorragjitë (gjakderdhjet)nga hunda** | Shembuj dhe situata konkrete nga jeta e përditshme | Bashkëbisedim  Sjellja shembujve  Reflektim i nxënësve | Vlerësim individual | Teksti i nxënësit  Udhëzuesi |
| 38 | Ed.Vep. Fizik  **Gjimnastikë** | Gjimnastikë në grup | Figura dhe elementë gjimnastikor në sinkronizim në dyshe ekzekutuar me ritëm të ulët | Shpjegim, demonstrim i pjesshëm. | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 39 |  | Përsëritje  Gjimnastikë në grup | Figura dhe elementë gjimnastikor në sinkronizim në dyshe dhe në grup | Demonstrim i plotë  Ekzekutim i pjesshëm | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 40 |  | Gjimnastikë | Ushtrime të fleksibilitetit | Ekzekutim i plotë | Testimi i fleksibilitetit për plotësimin e kartelës individuale. | Programi Udhëzuesi |
| 41 | **Edukim shëndetësor** | Kujdesi për ruajtjen e organizmit nga dëmtimet  **Parandalimi dhe trajtimi i hemorragjisë (gjakderdhjes) nga hunda** | Shembuj dhe situata konkrete nga jeta e përditshme | Bashkëbisedim  Sjellja shembujve  Praktikim i teknikave të thjeshta të dhënies së ndihmës së parë. | Vlerësim individual | Teksti i nxënësit  Udhëzuesi |
| 42 | Ed. Vep. Fizik  **Atletikë** | Vrapime të gjata | Ecje-rendje ne distancën 1000 m, për zhvillimin e cilësisë së qëndrueshmërisë së përgjithshme aerobike | Shpjegim dhe demonstrim i plotë | Vlerësim individual | Programi Udhëzuesi |

**PLANIFIKIMI 3 – MUJOR**

**PERIUDHA JANAR - MARS**

**FUSHA: EDUKIM FIZIK SPORTE DHE SHENDET**

**LËNDA: EDUKIM FIZIK SPORTE DHE SHENDET**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Rezultatet e të nxënit sipas kompetencave të fushës**  **Shfaq aftësi lëvizore në përshtatje me situata të ndryshme lëvizore e sportive**   * Përshtat skema të ndryshme lëvizore sipas situatave të veprimtarisë fizike ose lojës. * Kryen lëvizjeve aciklike (tërheqje, shtytje, ekuilibrim, kthim, rrotullim etj.), ciklike (ecje, vrapim, kërcim etj.) dhe lëvizje manipulative pa dhe me mjete (hedhje, pritje, goditje, xhonglim etj.) sipas situatave të veprimtarisë fizike ose lojës. * Demonstron koordinim në kryerjen e elementëve akrobatik. * Demonstron koordinim në kryerjen e kombinimeve lëvizore në ekzekutimin e ushtrimeve të rreshtimit dhe rregullimit. * Kryen elementë teknikë të lojërave sportive të parashikuara në program. * Zbaton rregulla të thjeshtuara në lojërat sportive të parashikuara në program.     **Ndër-vepron me të tjerët në situata të ndryshme lëvizore e sportive**   * Zbaton rregullat në lojërat sportive. * Komunikon lirshëm dhe ndan mendimet me mësuesen, shokët e shoqet dhe prindërit. * Punon në grup. * Zbaton rregullat në lojërat sportive. * Demonstron aftësi bashkëpunimi me shokët e skuadrës në shërbim të arritjes së rezultatit të dëshiruar. * Respekton kundërshtarët në lojë. * Zbaton në aktivitetet sportive brenda dhe jashtë programit mësimor, si dhe në jetën e përditshme parimet e Olimpizmit dhe Fair-Play-t. * Menaxhon pozitivisht emocionet negative e pozitive gjatë dhe pas veprimtarisë fizike e sportive.   **Përshtat një stil jete aktiv e të shëndetshëm**   * Aktivizohet në veprimtari fizike e sportive që shkolla organizon brenda dhe jashtë programit mësimor. * Zbaton mënyra të respektimit dhe të ruajtjes së ambientit ku jeton: shkollë, shtëpi e më gjerë. * Identifikon rreziqet që vijnë si pasojë e mos respektimit të rregullave të sigurisë dhe zbaton rregullat për një veprimtari fizike të sigurt brenda dhe jashtë shkollës. * Njeh organizmat ndërkombëtar dhe kombëtar që drejtojnë Lëvizjen Olimpike në botë dhe në vend. * Argumenton rreth misionit dhe detyrave të Komitetit Olimpik Ndërkombëtar, si organizmi përgjegjës për Lëvizjen Olimpike Botërore. | | | | | | |
| **Nr.** | **Tematika** | **Temat mësimore** | **Situatë e parashikuar të të nxënit** | **Metodologjia dhe veprimtaritë e nxënësve** | **Vlerësimi** | **Burimet** |
| 43 | Ed.Vep. Fizik  **Gjimnastikë** | Elementë akrobatik  vertikale mbi duar | Kryerja e elementit akrobatik të vertikales mbi duar | Shpjegim, demonstrim i pjesshëm. | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 44 |  | Përsëritje  Elementë akrobatik  vertikale mbi duar | Kryerja e elementit akrobatik të vertikales mbi duar | Demonstrim i plotë  Ekzekutim i plotë | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 45 | **Edukim shëndetësor** | Kujdesi për ruajtjen e organizmit nga dëmtimet  **Veprimtari** | Veprimtari  **“Dhënia e ndihmës së parë”** | Organizimi i veprimtarisë  Demonstrime të dhënies së ndihmës së parë.  Punë në grup  Reflektim i nxënësve | Individual | Teksti i nxënësit  Udhëzuesi  Literaturë ndihmëse |
| 46 | Ed.Vep Fizik  **Gjimnastikë** | Elementë akrobatik:  rrotullim anash mbi duar | Kryerja e elementit akrobatik rrotullimit anash mbi duar | Shpjegim, demonstrim i pjesshëm. | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 47 |  | Përsëritje  Elementë akrobatik:  rrotullim anash mbi duar | Kryerja e elementit akrobatik rrotullimit anash mbi duar | Demonstrim i plotë  Ekzekutim i plotë | Vlerësim në kolonë  Me teste e pikë për ekzekutimin e elementëve | Programi Udhëzuesi |
| 48 | **Edukim shëndetësor** | Edukimi Olimpik  ***Lojërat Olimpike të lashtësisë dhe organizimi i tyre*** | Dhënie e informacionit të siguruar nga teksti i nxënësit dhe burime të tjera. | Bashkëbisedim  Sjellja shembujve  Reflektim i nxënësve | Vlerësim individual | Teksti i nxënësit  Udhëzuesi |
| 49 | **Vep. Sportive**  Basketboll | Teknika e pasimit dhe gjuajtjes së topit me kundërshtar pasiv dhe gjysëmaktiv | Pasimi i topit me kundërshtar pasiv | Demonstrim i plotë  Ekzekutim i plotë | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 50 |  | Përsëritje  Teknika e pasimit dhe gjuajtjes së topit me kundërshtar pasiv dhe gjysëmaktiv | Driblimit të topit me kundërshtar gjysëmaktiv | Demonstrim i plotë  Ekzekutim i pjesshëm | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 51 |  | Përsëritje  Teknika pasimit dhe gjuajtjes së topit me kundërshtar pasiv dhe gjysëmaktiv | Lojë mësimore | Ekzekutim i elementëve në situata loje | Vlerësim  në kolonë | Programi Udhëzuesi |
| **52** |  | **PROJEKT** | **PROJEKT** |  | **Vleresim individual** | **Programi udhëzuesi** |
| 53 | **Vep. Sportive**  Hendboll | Teknika e driblimit të topit me kundërshtar pasiv dhe gjysëmaktiv. | Driblimit të topit me kundërshtar pasiv | Shpjegim, demonstrim i pjesshëm. | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 54 |  | Përsëritje  Teknika e driblimit të topit me kundërshtar pasiv dhe gjysëmaktiv | Driblimit të topit me kundërshtar gjysëmaktiv | Demonstrim i plotë  Ekzekutim i pjesshëm | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 55 |  | Përsëritje  Teknika e driblimit të topit me kundërshtar pasiv dhe gjysëmaktiv | Lojë mësimore | Ekzekutim i elementëve në situata loje | Vlerësim  në kolonë | Programi Udhëzuesi |
| 56 | **Edukim shëndetësor** | Edukimi Olimpik  **Ringjallja e Lojërave Olimpike të lashtësisë (Lojërat e para Olimpike moderne)** | Dhënie e informacionit të siguruar nga teksti i nxënësit dhe burime të tjera. | Bashkëbisedim  Sjellja shembujve  Reflektim i nxënësve | Vlerësim individual | Teksti i nxënësit  Udhëzuesi |
| 57 | **Vep. Sportive**  Hendboll | Teknika e pasimit të topit me kundërshtar pasiv dhe gjysëmaktiv | Pasimi i topit me kundërshtar pasiv | Demonstrim i plotë  Ekzekutim i plotë | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 58 |  | Përsëritje  Teknika e pasimit të topit me kundërshtar pasiv dhe gjysëmaktiv | Driblimit të topit me kundërshtar gjysëmaktiv | Demonstrim i plotë  Ekzekutim i pjesshëm | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 59 |  | Përsëritje  Teknika pasimit të topit me kundërshtar pasiv dhe gjysëmaktiv | Lojë mësimore | Ekzekutim i elementëve në situata loje | Vlerësim  në kolonë | Programi Udhëzuesi |
| 60 | **Edukim shëndetësor** | Edukimi Olimpik  **Organizimi dhe drejtimi i Lëvizjes Olimpike në botë** | Dhënie e informacionit të siguruar nga teksti i nxënësit dhe burime të tjera. | Bashkëbisedim  Sjellja shembujve  Reflektim i nxënësve | Vlerësim individual | Teksti i nxënësit  Udhëzuesi |
| 61 | **Vep. Sportive**  Hendboll | Teknika e gjuajtjes së topit nga vendi, në lëvizje dhe në kërcim. | Gjuajtja e topit në portë në vend dhe në lëvizje. | Shpjegim, demonstrim i pjesshëm. | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 62 |  | Përsëritje  Teknika e gjuajtjes së topit. | Situatë loje mësimore | Ekzekutim i plotë | Vlerësim në kolonë | Programi Udhëzuesi |
| 63 | **Vep. Sportive**  Volejboll | Detyrat e lojtarit “libero” teknika të pritjes së topit me dy duar nga poshtë (zotërimi nga poshtë) | Lëvizjet dhe detyrat e lojtarit “libero”, pritja-zotërimi i topit me dy duar nga poshtë | Shpjegim, demonstrim i pjesshëm. | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 64 |  | Përsëritje  Detyrat e lojtarit “libero” teknika të pritjes së topit me dy duar nga poshtë (zotërimi nga poshtë) | Lëvizjet dhe detyrat e lojtarit “libero”, pritja-zotërimi i topit me dy duar nga poshtë | Demonstrim i plotë  Ekzekutim i pjesshëm | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 65 |  | Përsëritje  Detyrat e lojtarit “libero” teknika të pritjes së topit me dy duar nga poshtë (zotërimi nga poshtë) | Situatë loje mësimore | Ekzekutim i plotë | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 66 | **Edukim shëndetësor** | Edukimi Olimpik  **Organizimi i Lojërave Olimpike (Verore dhe Dimërore)** | Dhënie e informacionit të siguruar nga teksti i nxënësit dhe burime të tjera. | Bashkëbisedim  Sjellja shembujve  Reflektim i nxënësve | Vlerësim individual | Teksti i nxënësit  Udhëzuesi |
| **67** |  | **PROJEKT** | **PROJEKT** |  | **Individual** | **Programi Udhëzuesi** |
| 68 | **Vep. Sportive**  Volejboll | Teknika të pasimit të topit | Pasime të topit tek shoku me dy duar nga lart dhe nga poshtë | Shpjegim, demonstrim i pjesshëm. | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 69 |  | Përsëritje  Teknika të pasimit të topit | Pasime të topit tek shoku me dy duar nga lart dhe nga poshtë | Demonstrim i plotë  Ekzekutim i pjesshëm | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 70 |  | Përsëritje  Teknika të pasimit të topit | Situatë loje mësimore | Ekzekutim i plotë | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 71 | **Vep. Sportive**  Volejboll | Teknika e gjuajtjes së topit, nga vendi, në lëvizje dhe me kërcim me kundërshtar pasiv. | Gjuajtje të topit drejtë, diagonal, me kundërshtar pasiv. | Shpjegim, demonstrim i pjesshëm. | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 72 |  | Koncepte të vendosjes së lojtarëve në fushë. | Lojë mësimore | Demonstrim i plotë  Ekzekutim i pjesshëm | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 73 | **Edukim shëndetësor** | Edukimi Olimpik  **Veprimtari** | Veprimtari  **“Dita Olimpike”** | Organizimi i veprimtarisë  Sipas një programi të paracaktuar në bashkëpunim me nxënësit, prindërit dhe mësues të lëndëve të tjera. | Individual | Teksti i nxënësit  Udhëzuesi  Literaturë ndihmëse |
| 74 | Ed. Vep. Fizik  **Atletikë** | Vrapime shpejtësie | Vrulli i nisjes  Nisja (starti) | Shpjegim, demonstrim dhe ekzekutim i pjesshëm në distanca të shkurtra. | Individual | Programi Udhëzuesi |
| **75** | Ed. Vep. Fizik  **Atletikë** | Vrapime shpejtësie | Vrapim me ndryshim drejtimi 10 x 5 m | Shpjegim, demonstrim dhe ekzekutim i nisjes dhe përshkrimi i distancës së përcaktuar. | Individual | Programi Udhëzuesi |
| **76** |  | Vrapime shpejtësie | Vrapim në distancën 30 dhe 50 m | Shpjegim, demonstrim dhe ekzekutim i nisjes dhe përshkrimi i distancës së përcaktuar. | Vlerësim për plotësimin e kartelës individuale | Programi Udhëzuesi |
| **77** | **Edukim shëndetësor** | Mjedisi dhe shëndeti  **Uji dhe shëndeti** | Shembuj dhe situata konkrete nga jeta e përditshme | Bashkëbisedim  Sjellja shembujve  Reflektim i nxënësve | Vlerësim individual | Teksti i nxënësit  Udhëzuesi  Literaturë ndihmëse |
| **78** | Ed.Vep. Fizik  **Atletikë** | Vrapime të mesme | Distanca 600-800 m me ritëm të njëjtë vrapimi | Shpjegim, demonstrim i plotë. | Individual | Programi Udhëzuesi |

**PLANIFIKIMI 3 – MUJOR**

**PERIUDHA PRILL – QERSHOR**

**FUSHA: EDUKIM FIZIK SPORTE DHE SHENDET**

**LËNDA: EDUKIM FIZIK SPORTE DHE SHENDET**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Rezultatet e të nxënit sipas kompetencave të fushës**  **Shfaq aftësi lëvizore në përshtatje me situata të ndryshme lëvizore e sportive**   * Përshtat skema të ndryshme lëvizore sipas situatave të veprimtarisë fizike ose lojës. * Kryen lëvizjeve aciklike (tërheqje, shtytje, ekuilibrim, kthim, rrotullim etj.), ciklike (ecje, vrapim, kërcim etj.) dhe lëvizje manipulative pa dhe me mjete (hedhje, pritje, goditje, xhonglim etj.) sipas situatave të veprimtarisë fizike ose lojës. * Demonstron koordinim lëvizor dhe nivel kënaqshëm të cilësive fizike në kryerjen e vrapimeve të shpejtësisë dhe qëndrueshmërisë. * Kryen veprime të reagimit të shpejtë në ndërrimin e shkopit të stafetës, duke edukuar ndjenjën e përgjegjësisë ndaj ekipit stafetist, nëpërmjet aktivizimit në vrapimet me stafeta, dhe zbatimit të komandave zanore. * Realizon kalimin e pengesave të lartësive të ndryshme. * Realizon kërcimin së gjati 1,5 hapa, duke demonstruar bashkërendim lëvizor në përputhje me 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 “gërshërë”. * 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 gjyleve 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. * Demonstron 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 teknikat e elementëve teknikë të lojërave sportive të parashikuara në program. * Zbaton rregulla të thjeshtuara në lojërat sportive të parashikuara në program. * Demonstron aftësi të orientimit në natyrë duke vendosur marrëdhënie të qëndrueshme me të.   **Ndër-vepron me të tjerët në situata të ndryshme lëvizore e sportive**   * Zbaton rregullat në lojërat sportive. * Komunikon lirshëm dhe ndan mendimet me mësuesen, shokët e shoqet dhe prindërit. * Punon në grup. * Zbaton rregullat në lojërat sportive. * Demonstron aftësi bashkëpunimi me shokët e skuadrës në shërbim të arritjes së rezultatit të dëshiruar. * Respekton kundërshtarët në lojë. * Zbaton në aktivitetet sportive brenda dhe jashtë programit mësimor, si dhe në jetën e përditshme parimet e Olimpizmit dhe Fair-Play-t. * Menaxhon pozitivisht emocionet negative e pozitive gjatë dhe pas veprimtarisë fizike e sportive.   **Përshtat një stil jete aktiv e të shëndetshëm**   * Aktivizohet në veprimtari fizike e sportive që shkolla organizon brenda dhe jashtë programit mësimor. * Respekton dhe ruan mjedisin ku jeton: shkollë, shtëpi e më gjerë. * Njeh rëndësinë e ujit në jetën e përditshme. * Argumenton rreth rëndësisë së ujit para, gjatë dhe pas veprimtarisë fizike. * Identifikon rreziqet që vijnë nga keqpërdorimi dhe ndotja e ujit. * Aplikon mënyra e teknika për ruajtjen dhe mos shpërdorimin e ujit. | | | | | | |
| **Nr.** | **Tematika** | **Temat mësimore** | **Situatë**  **e parashikuar të të nxënit** | **Metodologjia dhe veprimtaritë e nxënësve** | **Vlerësimi** | **Burimet** |
| **79** | **Vep. Sportive**  **Futboll** | Teknikat e driblimit dhe udhëheqjes së topit. | Ushtrime për udhëheqjen, driblimin dhe gjuajtjen e topit duke dribluar nëpër piramida pa kundërshtar. | Shpjegim, demonstrim i pjesshëm. | Individual | Programi Udhëzuesi |
| **80** |  | Përsëritje  Teknikat e driblimit dhe udhëheqjes së topit. | Ushtrime për udhëheqjen, driblimin dhe gjuajtjen e topit duke dribluar nëpër piramida me kundërshtar | Demonstrim i plotë  Ekzekutim i pjesshëm | Individual | Programi Udhëzuesi |
| **81** |  | Teknika të pasimit të topit | Kryerja e pasimit të topit me pjesë të ndryshme të këmbës (lloje të ndryshme të pasimit) në distanca të aftërta e të largëta. | Shpjegim, demonstrim i pjesshëm. | Individual | Programi Udhëzuesi |
| **82** |  | **PROJEKT** | **PROJEKT** |  | **Individual** | **Programi Udhëzuesi** |
| **83** | **Edukim shëndetësor** | Mjedisi dhe shëndeti **Rëndësia e ujit në shëndetin e njeriut** | Shembuj dhe situata konkrete nga jeta e përditshme | Bashkëbisedim  Sjellja shembujve  Reflektim i nxënësve | Vlerësim individual | Teksti i nxënësit  Udhëzuesi  Literaturë ndihmëse |
| **84** | Vep. Sportive  **Futboll** | Koncepte të lojës së futbollit me 5x5, 7x7 dhe 11x11 lojtarë, (sipas mundësive) | Situatë loje mësimore | Ekzekutim i plotë | Individual | Programi Udhëzuesi |
| **85** |  | Përsëritje  Koncepte të lojës së futbollit me 5x5, 7x7 dhe 11x11 lojtarë, (sipas mundësive) | Situatë loje mësimore | Ekzekutim i plotë | individual | Programi Udhëzuesi |
| **86** |  | Përsëritje  Koncepte të lojës së futbollit me 5x5, 7x7 dhe 11x11 lojtarë, (sipas mundësive) | Situatë loje mësimore | Ekzekutim i plotë | Individual | Programi Udhëzuesi |
| **87** | **Edukim shëndetësor** | Mjedisi dhe shëndeti  **Nevojat themelore njerëzore për ujë** | Shembuj dhe situata konkrete nga jeta e përditshme | Bashkëbisedim  Sjellja shembujve  Reflektim i nxënësve | Vlerësim individual | Teksti i nxënësit  Udhëzuesi  Literaturë ndihmëse |
| 88 | Ed. Vep. Fizik  Atletikë | Vrapime me stafeta  Teknika e ndërrimit së shkopit të stafetës.  Vrapime me stafeta në distancë 4x50m | Teknik e ndërrimit të shkopit të stafetës (dhënien dhe marrjen), duke u vendosur si në rrolin e dhënësit dhe në rolin e marrësit. | Demonstrim dhe ekzekutim i pjesshëm | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 89 |  | Përsëritje  Teknika e ndërrimit së shkopit të stafetës.  Vrapime me stafeta në distancë 4x50m | Skema e plotë teknike të vrapimeve me stafeta. | Demonstrim dhe ekzekutim i plotë | Individual | Programi Udhëzuesi |
| **90** | **Edukim shëndetësor** | Mjedisi dhe shëndeti  **Nevojat për ujë para, gjatë dhe pas veprimtarisë fizike** | Shembuj dhe situata konkrete nga jeta e përditshme | Bashkëbisedim  Sjellja shembujve  Reflektim i nxënësve | Vlerësim individual | Teksti i nxënësit  Udhëzuesi  Literaturë ndihmëse |
| **91** | Ed.Vep. Fizik  **Atletikë** | **Vrapimet me pengesa.**  Teknika e vrapimeve me pengesa  Vrapime me pengesa të lartësive të ndryshme | Kalimi i pengesave të lartësive të ndryshme, të ndërtuara me mjete të ndryshme didaktike (litarë, shirita letre, stola) etj., nëpërmjet praktimit të lojërave lëvizore. | Demonstrim i plotë  Ekzekutim i plotë | Individual |  |
| **92** |  | Përsëritje  Teknika e vrapimeve me pengesa  Vrapime me pengesa të lartësive të ndryshme | Teknika e vrapimit midis pengesave | Demonstrim i plotë  Ekzekutim i plotë | Individual | Programi Udhëzuesi |
| **93** | 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 lotë. | Individual  Testimi i VO2max për plotësimin e kartelës individuale. | Programi Udhëzuesi |
| **94** | **Edukim shëndetësor** | Mjedisi dhe shëndeti  **Si të mos e shpërdorojmë ujin** | Shembuj dhe situata konkrete nga jeta e përditshme | Bashkëbisedim  Sjellja shembujve  Reflektim i nxënësve | Vlerësim individual | Teksti i nxënësit  Udhëzuesi  Literaturë ndihmëse |
| **95** |  | **PROJEKT** | **PROJEKT** |  | **Individual** | **Programi Udhëzuesi** |
| **96** | Ed.Vep. Fizik  **Atletikë** | **Kërcime në gjatësi** | Kërcim së gjati  Skema e plotë kërcimit me 1.5 hapa. | Demonstrim i plotë  Ekzekutim i plotë | Individual | Programi Udhëzuesi |
| **97** | Ed.Vep. Fizik  **Atletikë** | **Kërcime në gjatësi** | Kërcim tre hapësh me vrull | Demonstrim i plotë  Ekzekutim i plotë | Individual | Programi Udhëzuesi |
| **98** |  | **Kërcim në gjatësi** | Kërcim së gjati nga vendi | Demonstrim i plotë  Ekzekutim i plotë | Vlerësimi i kërcimit nga vendi për plotësimin e kartelës individuale | Programi Udhëzuesi |
| **99** |  | **Kërcime në lartësi** | Teknika e rrahjes, bashkërenduar me luhatjen e këmbës se lirë dhe lëvizjen e krahëve. | Demonstrim i plotë  Ekzekutim i plotë | Individual | Programi Udhëzuesi |
| **100** |  | **Kërcime në lartësi** | Skema e thjeshtë e kërcimit me stilin “barkush”. | Demonstrim i pjesshëm  Ekzekutim i pjesshëm | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 101 | Ed.VepFizik  **Atletikë** | **Hedhjet atletikore** | Teknika e shtytjes së gjyles me stilin “shpinazi” (hedhje me shtytje) | Demonstrim i pjesshem  Ekzekutim i pjesshem | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 102 |  | **Hedhjet atletikore** | Teknika e hedhjes së çekiçit (hedhje me rrotullim). Për të realizuar këtë temë mësimore mund të përdoren mjete didaktike rrethanore, në imitim të veglës së çekiçit. | Demonstrim i plotë  Ekzekutim i plotë | Vlerësim në kolonë | Programi Udhëzuesi |
| **103** | **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 |
| **104** |  | Përsëritje  Marshim në natyrë | Marshim në natyrë në distancë 4-5 km | Zbaton rregullat e marshimit në natyrë | Individual | Programi Udhëzuesi |
| **105** |  | Përsëritje  Marshim në natyrë | Marshim në natyrë në distancë 4-5 km | Zbaton rregullat e marshimit në natyrë | Individual | Programi Udhëzuesi |

Duke patur parasysh faktin që pjesa më e madhe e njohurive që trajtohen në Edukim, fizik, sporte dhe shëndet, i përkasin lojërave dhe disiplinave sportive, 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:4** | **Klasa:8** |
| **Tema mësimore: Vrapimet me pengesa** | | **Situata e të nxënit:**  Teknika e vrapimeve me pengesa  Vrapime me pengesa të lartësive të ndryshme | |
| **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. Mirëqenia fizike, mendore, emocionale dhe sociale.
2. Çfarë do të thotë të jesh një individ i shëndetshëm.
3. Shëndeti fizik dhe shëndeti mendor.
4. Kontributi i veprimtarisë fizike në rigjenerimin fizik e mendor.
5. Veprimtaritë rekreative.

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

1. Ndrydhjet (Distorsionet) e kyçeve.
2. Ndihma e parë në rastet e ndrydhjeve (distorsioneve) të kyçeve.
3. Hemorragjitë (çarje apo gjakderdhje nga hunda).
4. Parandalimi dhe trajtimi i hemorragjisë (çarje apo gjakderdhje) nga hunda).
5. Veprimtari- “Dhënia e ndihmës së parë”.

**KREU III Edukimi Olimpik**

1. Lojërat Olimpike të lashtësisë dhe organizimi i tyre.
2. Ringjallja e Lojërave Olimpike të lashtësisë (Lojërat e para Olimpike moderne).
3. Organizimi dhe drejtimi i Lëvizjes Olimpike në botë.
4. Organizimi i Lojërave Olimpike (Verore dhe Dimërore).
5. Veprimtari “Dita Olimpike”.

**KREU IV Mjedisi dhe shëndeti**

1. Uji dhe jeta.
2. Rëndësia e ujit në shëndetin e njeriut.
3. Nevojat themelore njerëzore për ujë.
4. Nevojat për ujë para, gjatë dhe pas veprimtarisë fizike.
5. Si të mos e shpërdorojmë ujin.

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

Përmbajtja e kësaj nëntematike i është kushtuar informacionit mbi konceptin e mirëqenies dhe përbërësit e saj, faktorëve që ndikojnë mirëqenien dhe krijimit të një individi të shëndetshëm fizikisht, emocionalisht dhe shoqërish dhe lidhjes midis shëndetit, mirëqenies dhe shoqërisë. Gjithashtu nëpërmjet kësaj nëntematike ofrohet informacion mbi kontributin e veprimtarisë fizike në rigjenerimin fizik e mendor dhe formave të veprimtarive rekreative.

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