

Sadik Krasniqi, Ilir Krasniqi

EDUKATË FIZIKE, SPORTET DHE SHËNDETI

Për klasën e nëntë të
arsimit të mesëm të ulët



Libri i mësimdhënësit/es

- 4

PARATHËNIE

Përmbajtja e këtij teksti bazohet në kurrikulën bazë të MASH-të, e hartuar për të qenë në funksion me nevojat dhe kërkesat e nxënësve të klasës së nëntë. Hartimi i kurrikulës së shkallës së katërt, i planit dhe programit mësimor është i bazuar në karakteristikat dhe veçoritë e kësaj moshe si dhe në konceptet praktike të aktiviteteve fizike në funksion të jetës së shëndetshme të kësaj moshe. Përmbajtjet programore të lëndës së edukimit fizik dhe sportit si dhe mësimdhënësi i edukimit fizik janë në funksion të transformimit të shëndetit dhe mirëqenies së nxënësve, pavarësisht nga gjendja e tyre fizike, apo kufizimet. Nëpërmjet qasjes metodologjike konstruktive dhe të përgjegjshme të mësimdhënësit, nxënësit le të motivohen për të qenë me vetëdije aktiv në aktivitete të ndryshme fizike. Nxënësi le të jetë në qendër, le të jetë vetë vlerësues, le të jetë krijues, duke qenë pjesë e organizimeve, asistimeve dhe ideve kreative. Ora e edukimit fizik dhe sportit, le të jetë kënaqësi për nxënësin, përjetim i këndshëm emocional. Interesimi i nxënësve, vijueshmëria dhe nxitja për pjesëmarrjen e tyre aktive varte nga qasja konstruktive, nga metodologjia e mësimdhënies dhe realizimit praktik i përmbajtjeve programore. Rëndësi të veçantë ka përcjellja e ndryshimeve dhe përparimit të nxënësve. Vlerësimi i nxënësve të bëhet në bazë të angazhimeve, në bazë të nivelit të ndryshimeve të rezultateve nga gjendja fillestare e jo vetëm në bazë të rezultateve të matjeve. Le të përcillet niveli dhe intensiteti i ndryshimeve, motorike antropometrike dhe funksionale, por të vlerësohen edhe aftësitë dhe njohurit motorike. Vlerësimi në mënyrë të rregullt dhe në vazhdimësi, është më i dobishëm, sepse promovon të mësuarit. Detyrat programore, në pikëpamje metodike të kategorizohen në nivele të ndryshme të vështirësisë sipas mundësive të nxënësve. Nxënësi nëpër etapat e të nxënës kalon nëpër faza të caktuara të nxënies, të aftësimin, zhvillimit dhe transformimit profesional, siç janë: të kuptuarit, të mësuarit, të përvetësuarit (automatizimi) dhe të përjetuarit e të arriturave personale. Aftësimi i nxënësit për jetë dhe mirëqena e tijë, është objektivi më i lartë i të arriturave. Krijoni te nxënësit shprehi të shëndetshme si për aktivitete fizike, sportive, për të ushqyerit, për kujdesin dhe sigurinë personale, për sjellje të mirë si dhe për kujdesin dhe dashurin ndaj njeriut dhe natyrës. Shfrytëzoni mirë burimet dhe rrethanat objektive që ka shkolla për realizimin sa më cilësor të mësimit.

Autori

DISA KARAKTERISTIKA DHE VEÇORI ZHVILLIMORE TË FËMIJËVE TË MOSHËS 14 -15 VJEÇ

Është shumë me rëndësi që të kujtojmë disa karakteristika dhe veçori zhvillimore të fëmijëve të moshës 14 -15 vjeç, sepse të arriturat dhe suksesi i punës tonë pedagogjike në masë të madhe varte nga të njohurit sa më mirë të karakteristikave të kësaj moshe. Mosha 14-15 vjeçare është e duhur për të bërë jetë të shëndetshme e të përgjegjshme.

Është koha kur fëmijët e deritanishëm fillojnë gradualisht të bëhen pjesë e rëndësishme dhe aktive e botës së tyre, ashtë më se e nevojshme që të fitojnë aftësi për një të ardhme të suksesshme. Aftësitë dhe dituritë janë proces i vazhdueshëm që i përcjellin gjatë tërë jetës.

ZHVILLIMI FIZIK

Mosha 14-15 vjeçare, tani janë në fazën e pubertetit. Te të dy gjinitë fillojnë të paraqiten fije flokëzash në regjione pubike dhe nën sqetulla e te djemtë edhe në fytyrë.

Te shumica e femrave fillojnë periudhat menstruale dhe të zhvilluarit e gjinjve. Po ashtu edhe te djemtë paraqiten shenjat e zhvillimit të gjenitaleve.

Këto ndryshime mund të jenë burim krenarie ose shqetësimi. Shqetësime mund të kenë edhe për shkak të ndryshimeve që bëhen në peshë e pamje të jashtme. Shumica e vajzave arrijnë gjatësinë e plotë deri në moshën 15 vjeç. Te djemtë në këtë moshë përveç ndryshimeve në shtat edhe zërat e tyre bëhen më të thellë. Në këtë moshë muskujt, mund të fitohen me shpejtësi. Andaj për shkak të proceseve të ndërlikuara zhvillimore si në aspektin fizik, fiziologjik dhe psikologjik në këtë moshë janë shumë të rëndësishme aktivitetet e shumëllojshme fizike si dhe të ushqyerit e shëndetshëm dhe në vakte ushqyese. Në këtë moshë disa adoleshent mund të kenë çrregullime në të ushqyer e çrregullime tjera. Nëse paraqiten çrregullime të ngrënies, të imazhit trupor, të rënies së interesit për marrje me aktivitete fizike ose ndonjë çrregullim tjetër, duhet ofruar ndihmën profesionale.

ZHVILLIMI EMOCIONAL

Ndryshimet e hovshme që ngjajnë te kjo moshë, bëjnë që të manifestojnë emocione të pa këndshme, të kenë luhatje në vetëvlerësimin e tyre. Herë here te ata krijohet bindja se dinë gjithçka. Herë të ndihen mirë e herë të papërshtatshëm. Ata zakonisht zhvillojnë aftësi e strategji për menaxhimin e këtyre situatave dhe të stresit eventual, nëpërmjet aktiviteteve të shëndetshme si: disa duke përcjellë ndonjë ngjarje sportive, aktivitete vallëzimi, marrje me aktivitete sportive, disa duke mbajtur ditar, duke biseduar e ndej me shoqëri, me ata që i duan dhe që ju besojnë, nga nevoja për harmonizimin e qëndrimeve, duke dëgjuar muzikë për çka nganjëherë kur e teprojnë, bien në siklet edhe me prindër.

Ata mendojnë se si do të ishte të fitojnë e të jetojnë vetë, disa imagjinojnë kolegjin, ndërtojnë ëndrrat e tyre romantike, të dashurisë, simpatitë, imagjinojnë të ardhmen e tyre. Këto ngarkesa e përplasje emocionale që paraqiten te adoleshentët duhet të menaxhohen me kujdes e durim gradual, deri te stabilizimi i plotë i tyre. Ata gradualisht do të jenë të gatshëm për të marr

përgjegjësi. Ata e duan botën, njerëzit dhe gjithçka që i rrethon, ata janë përplot energji e dashuri.

ZHVILLIM SOCIAL

Miqtë janë shumë të rëndësishëm, për të dy gjinitë. Adoleshentët ndiejnë nevojë që të kenë më shumë ndeja shoqërore dhe biseda me shoqëri për arsye të nevojës për harmonizimin e qëndrimeve për çështjet e përbashkëta, krijimin e qëndrimeve personale etj. Ata kanë nevojë të këmbëjnë biseda e këshilla me bashkëmoshatarët e tyre, qoftë edhe nëpërmjet rrjetit social, mesazheve me tekst. Në këtë moshë fillon lulëzimi interesimit dhe aktivitetit seksual, i dëshirës për krijimin e atmosferës romantike, i dëshirës për të u rregulluar, për të u duk bukur, për të krijuar shprehi të shëndetshme etj. Disa biseda, ide, qëndrime e këshillime intime, më shumë i preferojnë të i këmbëjnë me bashkëmoshatarët e tyre, se sa me prindër. Mirëpo duhet pasur kujdes në përzgjedhjen e shoqërisë së shëndetshme. Të jenë vigjilent në identifikimin e veprimeve apo kërkesave të gabuara të shoqërisë jo të shëndetshme dhe të aftë për t'u distancuar. Gjithashtu që ndejat me shoqëri të mos teprohen e të mos ngelen në mangësi ndejat me prindër e familjar, si dhe bisedat me prindër të cilat janë tejet të nevojshme për ndërtimin e personalitetit. Nganjëherë adoleshenti dëshiron që një kohë ta kalojë vetë në dhomën e tij. Kjo dëshirë për privatësi e meditimit, është e nevojshme dhe normale, por me masë e jo të teprohet. Miqtë e shëndetshëm janë shumë të rëndësishëm.

ZHVILLIMI KOGNJITIV (Të menduarit)

Zhvillimi kognitiv nënkupton rritjen e aftësisë së fëmijës për të menduar arsyeshëm. Adoleshenti në këtë grupmoshë arrin të krijoj mendime më komplekse me operime logjike. Kjo përfshin aftësinë për mendime abstrakte. Të menduarit çdoherë e më shumë e bazon në arsye, parime e mundësi. Kjo do të thotë se është në gjendje të krijoj ide ose pyetje të reja. Të marr parasysh shumë këndvështrime, të krahasoj ose debatoj ide, e procese. Nganjëherë ngarkesat emocionale, mund të i shkaktojnë probleme në aftësinë për të menduar arsyeshëm, në mënyrë komplekse e racionale.

Gjatë viteve kalon nga të menduarit konkret në operacione logjike. Secili nga ta e ka ritmin e të menduarit të vet. Secili i zhvillon pikëpamjet e veta për botën.

Ndihet i aftë që të marr pjesë aktive në organizime, vendimmarrje e zgjedhje të problemeve shkollore, që të krijojnë pikëpamjet e veta për tema të ndryshme, për autoritete e standarde shoqërore.

Është i gatshëm të shpreh qëndrimet, vlerësimet, të zgjedh e preferoj, të jap vërejtje e sugjerime, simpati e pëlqime. Gradualisht krijon qëndrimet e pikëpamjet personale deri te ndërtimi i personalitetit, e identitetit të vet, herë here duke gabuar por edhe duke u korrigjuar. Vazhdimisht mendon për të ardhmen, planifikon, hulumton përgjigje në shumë pyetje që vet i parashtron. Adoleshenti duke hulumtuar veten dhe të tjerët si dhe çdo gjë që e rrethon, udhëton drejtë rritjes, zhvillimit dhe pjekurisë si personalitet i shëndetshëm.

Aktiviteti fizik

Rekomandohet që adoleshentët të merren me aktivitete fizike çdo ditë, rreth 60 minuta. Format e aktiviteteve më të preferuara janë ushtrimet aerobike. Për shëndet të mirë ndikojnë aktivitetet e ndryshme sportive, ushtrimet për forcimin dhe ndërtimin e muskujve, dhe kockave, si dhe vallëzimi. Nxënësit të cilët nuk janë pjesë aktive e ndonjë ekipi sportiv mund të zgjedhin aktivitete të tjera fizike, rekreative që mund t'i bëjnë më me dëshirë për të lëviz, si p.sh. shëtitje të përditshme me biçikletë, kajak-barkë ose not, shëtitje me ecje në mbrëmje ose gjatë

fundjavës. Për të qenë më të shëndetshëm duhet të jenë aktiv në veprimtari të ndryshme lëvizore, pavarësisht a janë pjesë e aktiviteteve sportive shkollore, rekreative, apo merren me ushtrime të lehta trupore në shtëpi etj. Aktivitetet fizike përveç që ndikojnë mirë tek ata në zhvillimin e përgjithshëm fizik dhe funksional, ato ndikojnë mirë edhe në shëndetin mendor dhe emocional si dhe në zhvillimin e marrëdhënieve të tyre të shëndosha shoqërore.

TEMA 1

TABELA PËR EVIDENTIMIN E REZULTATEVE INICIALE

Nr.	Emri e Mbiemri	datëlindja	data e matjeve	gjatësia	pesha	vrapi 60m ose 100m	vrapi F= 400m -600m	Muskujt e barkut "barkushe"	Muskujt e shpinës	kërcim në gjatësi nga vendi	kërcim në lartësi nga vendi	përkulje mbi krahë (pompa)	qëndrim kapur në varje krah mbledhur	përkulje e trupit para me gjunjë të shtirë
I														
II														

ANTROPOMETRI E MOTORIKË

Pesha mesatare e moshës 14 vjeçare të gjinisë femërore është 47.6 kg.

Pesha mesatare e moshës 15 vjeçare të gjinisë femërore është 52.1 kg.

Gjatësia mesatare e moshës 14 vjeçare të gjinisë femërore është 158.7 centimetra.

Gjatësia mesatare e moshës 15 vjeçare të gjinisë femërore është 159.7 centimetra.

Teenage Girls Average Height to Weight Ratio (13 to 20 Years)

Age	Weight	Height
14 yrs	(47.6 kg)	(158.7 cm)
15 yrs	(52.1 kg)	(159.7 cm)

Pesha mesatare e moshës 14 vjeçare të gjinisë mashkullore është 50.8 kg.

Pesha mesatare e moshës 15 vjeçare të gjinisë mashkullore është 56.0 kg.

Gjatësia mesatare e moshës 14 vjeçare të gjinisë mashkullore është 163.8 centimetra.

Gjatësia mesatare e moshës 15 vjeçare të gjinisë mashkullore është 170.1 centimetra.

Male Teens Average Height to Weight Ratio (13 to 20 Years)

Age	Weight	Height
14 yrs	(50.8 kg)	(163.8 cm)
15 yrs	(56.0 kg)	(170.1 cm)

Antropometrike

Lartësisë së trupit

Peshës,

Perimetrit (belit, ijëve, gjymtyrëve)

Indi dhjamor nën lëkuror.

Motorike

Vrapime (shpejtësie)

Vrapime (qëndrueshmërie)

Muskujt e barkut,

Muskujt e shpinës,

Kërcim gjatësie nga vendi,

Kërcim lartësie,

Pompa

Qëndrim kapur në varje

Fleksibilitet

TEMA 1

Antropometria dhe motorika

Fusha: Edukatë fizike, sportet
dhe shëndeti

Lënda: Edukatë fizike, sportet
dhe shëndeti

Shkalla: 4

Klasa: IX

TEMA:

**Antropometria dhe motorikë,
Karakteristikat zhvillimore,
Sistemi muskolor**

REZULTATET E TË NXËNIT PËR TEMË:

- Krahas matjeve, njihen me karakteristikat zhvillimore të kësaj moshe, për sistemin muskolor. Arrijnë t'i bëjnë matjet vetë dhe të vërejnë dallimet nga matjet e më parme. Ndërmarrin veprime të mëtejme.

NJËSIA MËSIMORE : 1 am Matje, si dhe Njohja me karakteristikat zhvillimore të moshës 14-15 vjeç. dhe me Sistemin muskolor

Sqarim: 1 am (njësia e parë nga antropometria e motorika)

RNSH : II2, II6, III8.

RNF: *Merr pjese aktive në disiplina të ndryshme sportive (atletikë, gjimnastikë, sportet luftarake etj.) aplikon përvoja e fituara në mënyrë të rregullte përmes aktiviteteve fizike dhe krijon kombinime lëvizore me përfshirje të formave të ndryshme të lëvizjes.*

Rezultatet e të nxënit të orës:

- Arrin të kuptoj karakteristikat zhvillimore,
- Arrijnë të i bëjnë matjet me sukses sipas udhëzimeve nga arsimtari.
- Arrin të kuptoi sistemin muskolor.

Kriteret e suksesit:

- Njeh ndryshimet zhvillimore të kësaj moshe.
- Dallon parametrat antropometrik dhe motorik.
- Kupton funksionimin e sistemit muskolor.

FJALËT KYÇE:

Matje, sistem muskolor, karakteristika zhvillimore.

BURIMET, MJETET E KONKRETIZIMIT DHE MATERIALET MËSIMORE:

Libri I nxënësit, peshorja, metri,

LIDHJA ME LËNDËT E TJERA MËSIMORE DHE /APO ÇËSHTJET NDËRKURRIKULARE:

Matematikë, biologji, jeta dhe puna.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARITË E NXËNËSVE

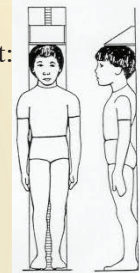
PJESA HYRËSE

Arsimtari cakton nxënësit për përgatitjen ambientit për matje. Nxënësit ndahen në grupe dhe i caktojnë detyrat e punës së bashku me arsimtarin. Gjatë procesit të organizimit diskutojnë për mënyrën e drejtë të matjeve.

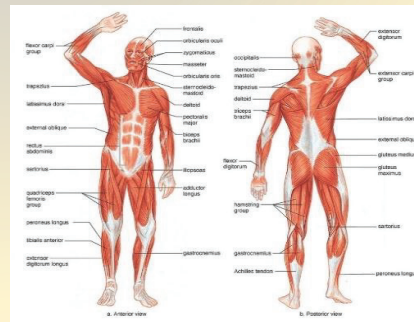
PJESA KRYESORE:

Përcjellja dhe vlerësimi i karakteristikave antropometrike bëhet me variablat:

1. lartësia e trupit
2. pesha e trupit
3. Indeksi i masës trupore
4. perimetri i trupit (belit, ijëve, gjymtyrëve).
5. indi dhjamor nën lëkuror.



Vlerësimi i këtyre karakteristikave duhet të bëhet në stacione të organizuara nga mësuesdhënësi. Grupet duhet të ndahen mundësisht sipas gjinisë. Matjet e realizuara shënohen në tabelën adekuate dhe ndahen edhe me nxënësin. Para dhe pas matjeve nxënësit njoftohen lidhur me rendësin e matjeve dhe se çfarë janë matjet **iniciales, tranzitore dhe përfundimtare**.



PJESA PËRFUNDIMTARE:

Nxënësit diskutojnë për sistemin muskulator dhe karakteristikat dhe veçorit e moshës së tyre. Debatojnë rreth matjeve, diskutojnë për dallimet dhe ndryshimet që i kanë vërejtur gjatë matjeve dhe në karakteristika tjera zhvillimore në krahasim me një viti më parë.

AKTIVITETE SHITESË:

Nxënësvë iu jepet t detyrë të analizojnë dallimet e rezultateve të tyre nga matjet paraprake. Të mësojnë për karakteristikat zhvillimore si dhe për sistemin muskulator.

VLERËSIMI

Vlerësohet të kuptuarit e parametrave dhe mënyra e matjes së tyre

TEMA 1**Antropometria dhe motorika**Fusha: Edukatë fizike, sportet dhe shëndetiLënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndetiShkalla: 4Klasa: IX**TEMA:****Antropometria dhe motorika****REZULTATET E TË NXËNIT PËR TEMË:**

- Demonstron shkathtësi gjatë matjeve motorike, krahason rezultatet e arritura me rezultatet paraprake dhe harton plan për përmirësimin e tyre

NJËSIA MËSIMORE : **2 am** **Matjet dhe vlerësimet antropometrike e motorike**

RNSH: II2, II6, III8.

RNF: *Merr pjesë aktive në disiplina të ndryshme sportive (atletikë, gjimnastikë, sportet luftarake etj.) aplikon përvoja e fituara në mënyrë të rregullte përmes aktiviteteve fizike dhe krijon kombinime lëvizore me përfshirje të formave të ndryshme të lëvizjes.*

Rezultatet e të nxënit të orës:

- Njeh llojin e parametrave motorik si dhe mënyrën e matjes së tyre
- Kupton dallueshmërinë në mes të parametrave antropometrik dhe motorik

Kriteret e suksesit:

- Përdorë instrumentet për matje antropometrike
- Dallon parametrat antropometrik dhe motorik

FJALËT KYÇE:

Trupi, matje, gjatësi, shpejtësi, përkulshmëri, zhvillim etj.

BURIMET, MJETET E KONKRETIZIMIT DHE MATERIALET MËSIMORE:

Libri I nxënësit, peshorja, metri,

LIDHJA ME LËNDËT E TJERA MËSIMORE DHE /APO ÇËSHTJET NDËRKURRIKULARE:

Matematikë, biologji, jeta dhe puna.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARITË E NXËNËSVE

PJESA HYRËSE

Arsimtari cakton nxënësit për përgatitjen ambientit për matje. Nxënësit ndahen në grupe dhe i caktojnë detyrat e punës së bashku me arsimtarin. Gjatë procesit të organizimit diskutojnë për mënyrën e drejtë të matjeve.

PJESA KRYESORE

Përshkruani rezultatet antropometrike, krahasoni me ato paraprake si dhe paraqitni hapat për të ardhmen.

Për të bërë matjen e zhvillimit motorik duhet të testohen këto aftësi motorike : forca eksplozive, fleksibiliteti, forca statike, forca përsëritëse.

Këto aftësi motorike duhet të matën sistematikisht dhe në bazë të aftësive fizike të nxënësve ju ndahen detyra, llojet e ushtrimeve për nga vështirësia.

TABELA PËR EVIDENTIMIN E REZULTATEVE INICIALE

Nr.	Emri e Mbiemri	datëlindja	data e matjeve	gjatësia	pesha	wrapim 60m ose 100m	wrapim F= 400m -600m	Muskujt e barkut "barkushe"	Muskujt e shpinës	kërcim në gjatësi nga vendi	kërcim në lartësi nga vendi	përkulje mbi krahë (pompa)	qëndrim kapur në varje krah mbledhur	përkulje e trupit para me gjunjë të shtrirë
I														
II														

PJESA PËRFUNDIMTARE:

Nxënësit diskutojnë për sistemin muskolor dhe karakteristikat dhe veçorit e moshës së tyre. Debatojnë rreth matjeve, diskutojnë për dallimet dhe ndryshimet që i kanë vërejtur gjatë matjeve dhe në karakteristika tjera zhvillimore në krahasim me një viti më parë.

AKTIVITETE SHITESË

Nxënësve iu jepet t detyrë të analizojnë të dhënat nga viti paraprak duke krahasuar me të dhënat e reja, ndryshimet për periudhë një vjeçare

VLERËSIMI

Vlerësohet të kuptuarit e aftësi motorike si dhe forma e matjes së tyre.

TEMA 1**Antropometria dhe motorika**Fusha: Edukatë fizike, sportet dhe shëndetiLënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndetiShkalla: 4Klasa: IX**TEMA:****Antropometria dhe motorika****REZULTATET E TË NXËNIT PËR TEMË:**

- Përshkruan rezultatet antropometrike, krahason me ato paraprake si dhe paraqet hapat për të ardhmen

NJËSIA MËSIMORE : **3 am****Evidentimi i rezultateve antropometrike dhe krahasimi me ato paraprake**

RNSH: : II2, II6, III8.

RNF: *Merr pjese aktive ne disiplina të ndryshme sportive (atletikë, gjimnastikë, sportet luftarake etj.) aplikon përvoja e fituara në mënyrë të rregullte përmes aktiviteteve fizike dhe krijon kombinime lëvizore me përfshirje të formave të ndryshme të lëvizjes.*

Rezultatet e të nxënit të orës:

- Njeh llojin e parametrave antropometrik si dhe mënyrën e matjes së tyre
- Kupton zhvillimin e tyre në raport me moshën dhe gjininë

Kriteret e suksesit:

- Njeh dhe Përdorë instrumentet për matje antropometrike
- Dallon parametrat antropometrik dhe motorik
- Din të evidentoj rezultatet dhe të i krahasoj ato.

FJALËT KYÇE:

Trupi, matje, gjatësi, perimetër, zhvillim etj.

BURIMET, MJETET E KONKRETIZIMIT DHE MATERIALET MËSIMORE:

Libri I nxënësit, peshorja, metri,

LIDHJA ME LËNDËT E TJERA MËSIMORE DHE /APO ÇËSHTJET NDËRKURRIKULARE:

Matematikë, biologji, jeta dhe puna.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARITË E NXËNËSVE

PJESA HYRËSE

Nxënësit përgatisin ambientin dhe mjetet e matëse së bashku me arsimtarin dhe në proces marrin udhëzimet për plotësimin e tabelave të përgatitura nga vetë nxënësit më ndihmën dhe sugjerimet e arsimtarit, evidentimin e rezultateve.

PJESA KRYESORE:

Rezultatet e matjeve paraprake janë të ruajtura në shkollë, si dhe çdo nxënës i ka të ruajtura rezultatet e veta, krahasoni ato me rezultatet e tanishme. Shpjegoni se si duhet të bëhet evidentimi i dallimeve të rezultateve tek: lartësia e trupit, pesha e trupit, Indeksi i masës trupore, perimetri i trupit (belit, ijëve, gjymtyrëve), indi dhjamor nën lëkuror. Arsimtari hap diskutim me nxënësit për rezultatet dhe për të gjitha llojet e shqetësimeve të nxënësve që kanë të bëjnë me vlerat antropometrike dhe motorike të nxënësve.

TABELA PËR EVIDENTIMIN E REZULTATEVE PËRFUNDIMTARE

Nr.	Emri e Mbiemri	datëlindja	data e matjeve	gjatësia	pesha	vrapi 60m ose 100m	vrapi F= 400m -600m	Muskujt e barkut "barkushe"	Muskujt e shpinës	kërcim në gjatësi nga vendi	kërcim në lartësi nga vendi	përkulje mbi krahë (pompa)	qëndrim kapur në varje krah mbledhur	përkulje e trupit para me gjunjë të shtrirë
I														
II														

Plotësohet tabela me shënimet për nxënësin, në fillim dhe në fund të vitit shkollor.

Krahasohen rezultatet e para dhe të dyta. **Krahasohen** dinamika e ndryshimeve si dhe dallimet në mes të bashkëmoshatarëve.

PJESA PËRFUNDIMTARE:

Nxënësit lexojnë rezultate nga matjet paraprake të një viti më parë, dhe krahasojnë ndryshimet. Arsimtari iu ofron mundësin që të bëjnë pyetje p.sh se çka duhet me ndërmarr për të i përmirësuar rezultatet?

AKTIVITETE SHITESË:

Nxënësve iu jepet t detyrë të analizojnë te dhënat nga viti paraprak duke krahasuar me të dhënat e reja, ndryshimet për periudhë një vjeçare

VLERËSIMI

Vlerësohet të kuptuarit e parametrave dhe mënyra e matjes së tyre

TEMA 1**Antropometria dhe motorika**Fusha: Edukatë fizike, sportet
dhe shëndetiLënda: Edukatë fizike, sportet
dhe shëndeti

Shkalla: 4

Klasa: IX

TEMA:**Antropometria dhe motorika****REZULTATET E TË NXËNIT PËR TEMË:**

- Përshkruan rezultatet antropometrike, krahason me ato paraprake si dhe paraqet hapat për të ardhmen

NJËSIA MËSIMORE : 4 am Udhëzimet e arsimtarit për veprimet e më tejme, për përmirësim të rezultateve

RNSH: II2, II6, III8.

RNF: *Merr pjesë aktive në disiplina të ndryshme sportive (atletikë, gjimnastikë, sportet luftarake etj.) aplikon përvoja e fituara në mënyrë të rregullte përmes aktiviteteve fizike dhe krijon kombinime lëvizore me përfshirje të formave të ndryshme të lëvizjes.*

Rezultatet e të nxënësit të orës:

- Njeh llojin e parametrave motorik si dhe mënyrën e matjes së tyre
- Kupton dallueshmërinë në mes të parametrave antropometrik dhe motorik

Kriteret e suksesit:

- Përdorë instrumentet për matje antropometrike
- Dallon parametrat antropometrik dhe motorik

FJALËT KYÇE:

Trupi, matje, gjatësi, shpejtësi, përkulshmëri, zhvillim etj.

BURIMET, MJETET E KONKRETIZIMIT DHE MATERIALET MËSIMORE:

Libri I nxënësit, peshorja, metri,

LIDHJA ME LËNDËT E TJERA MËSIMORE DHE /APO ÇËSHTJET NDËRKURRIKULARE:

Matematikë, biologji, jeta dhe puna.

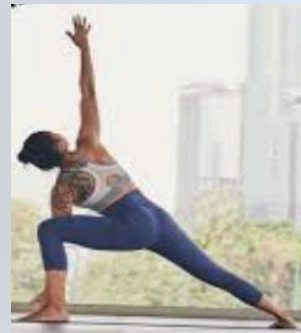
METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARITË E NXËNËSVE

PJESA HYRËSE

Nxënësit përgatitjen terrenit dhe pajisjeve matëse së bashku me mësime të mësimdhënës, diskutojnë për mënyrën e matjeve dhe rezultateve të tyre (si formë e marrjes së para njohurive lidhur me temën). Diskutojnë dhe analizojnë rezultatet dhe mundësitë e përmirësimit të tyre.

PJESA KRYESORE:

- Demonstron ushtrime të cilat ndikojnë në zhvillimin e aftësive motorike si: disa shembuj për forcimin e disa grupe të muskujve, për forcën eksplozive, për zgjatje, për qëndrueshmëri, etj.
- Mësime të organizon kuiz lidhur me njohurit antropometrike dhe motorike dhe rëndësinë e testeve që janë zhvilluar deri më tani.
- Udhëzime të detajuara për ushtrime të cilat ndikojnë në zhvillimin motorik, detyra dhe ushtrime të forcës eksplozive, fleksibilitetit, forcës statike, qëndrueshmëris etj.



PJESA PËRFUNDIMTARE

Diskutojnë rreth rezultateve paraprake dhe të tanishme, i analizojnë ndryshimet dhe faktorët e ndryshimeve. Arsimtari, nxënësve ju jap rekomandime për lloje të ushtrimeve.

AKTIVITETE SHITESË

Nxënësve iu jepet t'ju detyrë të analizojnë të dhënat nga viti paraprak duke krahasuar me të dhënat e reja, ndryshimet për periudhë një vjeçare, përgatitje e një plani përmirësues.

VLERËSIMI

Vlerësohet të kuptuarit e aftësive motorike, ndikimi i tyre, mundësia e përmirësimit të rezultateve.

DISA USHTRIME TRUPORE QË MUND TË I APLIKONI NË FIILLIM TË ORËVE

- Ecje e vrapime
- Ushtrime për shpërndarje, kërcime të ndryshme
- Disa ushtrime për zhvillimin e ekuilibrit,
- Ushtrime për zgjatjen e muskujve dhe lëvizshmërinë e nyjeve,
- Ushtrime për muskujt e shpinës, lëkundje, përkundje para mbrapa.
- Përdredhje majtas, djathtas, për lëvizshmërinë e boshtit kurrizor si dhe zgjatjen e muskujve të tërthortë të shpinës.
- Ushtrime për forcimin e muskujve të krahëve(pompa, ngjitje në litar).
- Ushtrime për forcimin dhe shpejtësinë e muskujve të këmbëve dhe forcimin e muskujve të barkut.
- Disa ushtrime me rekuizita (rrathë, shkopinj, litar etj.)
- Disa ushtrime ritmike në grup etj.

Disa ushtrime rutinore për ngrohje në fillim të orës



✚ *Kërkohet nga nxënësit që të përshkruajnë, të zbatojnë dhe ndërlidhin elemente lëvizore si dhe të praktikojnë shkathtësi lëvizore.*

TEMA 2

Lojërat elementare dhe shërbimet profesionale

Fusha: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Shkalla: 4

Klasa: IX

TEMA:

REZULTATET E TË NXËNIT PËR TEMË:

Aktivitete praktike, lojëra të ndryshme elementare sportive që kontribuojnë në ruajtjen e shëndetit fizik, psikik, emocional dhe social.

NJËSIA MËSIMORE : 1 Le **Lojë elementare: “ Mbroje Kasollen”**

RNSH: II5, V5, V6

RNF: Identifikon persona dhe shërbime në mjedisin ku jeton dhe di ku të kërkojë shërbime dhe mbështetje profesionale për të ruajtur mirëqenien fizike, psikike, sociale dhe emocionale

Rezultatet e të nxënit të orës, Nxënësi/ja:

- Merr pjesë aktive në lojëra të ndryshme popullore dhe sportive
- Praktikon marrëdhënie humane dhe të barabarta midis bashkëmoshatarëve pavarësisht nga gjinia, raca, feja dhe dallimet tjera.

Kriteret e suksesit:

- Organizon dhe kryen detyra në kuadër të ekipit/klasës
- Tregon respekt për nxënësin/ekipin rival si dhe bashkë lojtarët
- Manifeston kulturë dhe interesim për të marrë detyra konkrete në organizimin dhe mbarëvajtjen e garave

FJALËT KYÇE:

lojëra, ekipi, rrethi, kasollja, takim, fituesi, urimi etj.

BURIMET, MJETET E KONKRETIZIMIT DHE MATERIALET MËSIMORE:

Libri I nxënësit, salla/poligon i hapur, rrathë, topa etj.

LIDHJA ME LËNDËT E TJERA MËSIMORE DHE /APO ÇËSHTJET NDËRKURRIKULARE:

Matematikë, biologji, fizikë, jeta dhe puna.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARITË E NXËNËSVE

PJESA HYRËSE

- Pas aplikimit të ecjeve, vrapimeve dhe disa ushtrimeve të formimit, nxënësit i marrin rrathët e gjimnastikës ritmike për të u përgatit për lojën e re “ Mbroje kasollen”. Në fillim arsimtari ju shpjegon nxënësve lojën, si dhe mënyrën e formimit të kasolles.

PJESA KRYESORE

Qëllimi: i kësaj loje është që të rrënohet kasollja e ekipit kundërshtar duke e gjuajtur me top. Në rast se njëra nga kasollet rrënohet, duhet bërë përpjekje që me shpejtësi të rindërtohet.

Kushtet: Nxënësit ndahen në dy grupe. Që të dy grupet ndërtojnë nga dy apo tre kasolle, me rrathë. Ndërtimi i kasolleve bëhet në largësi të njëjtë, njëra nga tjetra. **Kasollen e ndërtojnë** tre nxënës, të cilët mbajnë nga dy rrathë, gjithsej gjashtë rrathë. Kasollja ndërtohet me këto veprime. 1. **Nxënësi i parë** e vendos njërin rreth në dyshe, tjetrin e mbanë për në fund, 2. **Nxënësi i dytë**, vendos dy rrathë, brenda rrethit horizontal, mbështetur njëri me tjetrin . 3. **Nxënësi i tretë**, vendos dy rrathë, sikurse nxënësi i dytë por nga ana tjetër, për 90 shkallë, 4. **Nxënësi i parë**, vendos rrethin që i ka mbetur, sipëri rrathëve tjerë, horizontalisht.

Detyra: Të dy ekipet kanë nga tre topa dhe gjuajnë në drejtim të kasolleve kundërshtare për të i prishur. Njëri mbron kasollen tjetri mbledh topat, tjetri e ri rregullon kasollen.

Rregulli: Loja fillon pasi të jenë ndërtuar të gjitha kasollet, dhe nxënësit të jenë nëpër vende.

Fitues: Fiton ekipi i cili i pari ia rrënon të gjitha kasollet e kundërshtarit.

Efektet: Loja nxitë lëvizje dinamike, krijon emocione garuese, disponim të mirë shoqëror.

Nxënësit luajnë edhe lojëra tjera, që ju pëlqejnë, bazuar në librin e nxënësit.



PJESA PËRFUNDIMTARE

- Shpallje e fituesve, komentimi i rrjedhës së lojës, lavdërimi për paraqitje korrekte.
- Të analizohen dhe praktikisht demonstrohen disa ushtrime formim.

AKTIVITETE SHITESË

- Nxënësve iu sugjerohet që të mendojnë edhe ndonjë lojë që atyre ju pëlqen, nëse diku e kanë hasë apo e të sajojnë vetë!

VLERËSIMI

- Vlerësohet efekti i lojës, angazhimi i përgjithshëm, evidentohen më të mirët, korrektësia në paraqitje në garë si dhe shpallja e fituesit.

TEMA 2

Lojërat elementare dhe shërbimet profesionale

Fusha: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Shkalla: 4

Klasa: IX

TEMA:

Lojërat elementare dhe shërbimet profesionale

REZULTATET E TË NXËNIT PËR TEMË:

Lojëra e aktivitete të ndryshme elementare sportive që **kontribuojnë në ruajtjen e shëndetit** fizik, psikik, emocional dhe social.

NJËSIA MËSIMORE : 2 Le Lojë elementare: “SHMANGIE E SHPEJTË “
(Në mes dy zjarresh - dodgeball)

RNSH: II5, IV1, IV6

RNF: Identifikon persona dhe shërbime në mjedisin ku jeton dhe di ku të kërkojë shërbime dhe mbështetje profesionale për të ruajtur mirëqenien fizike, psikike, sociale dhe emocionale

Rezultatet e të nxënit të orës:

- Kupton efektet e lojës
- Përfaton lojën, e ekzekuton drejtë dhe me sukses arrin të ju shmangët goditjeve dhe me shpejtësi vepron.

Kriteret e suksesit:

- Organizon dhe kryen detyra në kuadër të klasës
- Tregon respekt për nxënësin
- Manifeston kulturë dhe interesim për organizimin dhe mbarëvajtjen e lojës
- Pranon këshillat, bashkëpunon dhe ndihmon të tjerët.

FJALËT KYÇE:

Topi, fusha, ekipi, gjuajtje, shmangie, eliminim.

BURIMET, MJETET E KONKRETIZIMIT DHE MATERIALET MËSIMORE:

Libri I nxënësit, salla/poligon i hapur, topi, etj.

LIDHJA ME LËNDËT E TJERA MËSIMORE DHE /APO ÇËSHTJET NDËRKURRIKULARE:

Biologji, fizikë, jeta dhe puna, matematikë.



METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARITË E NXËNËSVE

PJESA HYRËSE

- Nxënësit, vrapojnë disa rathë në hapësirën ku mbahet ora, për të përgatit sistemet e organeve kardio respiratore, për të vazhduar me disa ushtrime të formimit.
- Pas ushtrimeve të formimit nxënësve iu shpjegohet loja “shmangie e shpejtë “. Nxënësit ndahen në grupe dhe bëjnë organizimin e lojës në fushë sipas udhëzimeve të arsimitarit.

PJESA KRYESORE

Qëllimi: që të godasin në mënyrë të pambrojtur lojtarët e ekipit kundërshtar në fushën e tyre, ndërsa vetë shmangen nga synimet e njëjta të skuadrës kundërshtare.

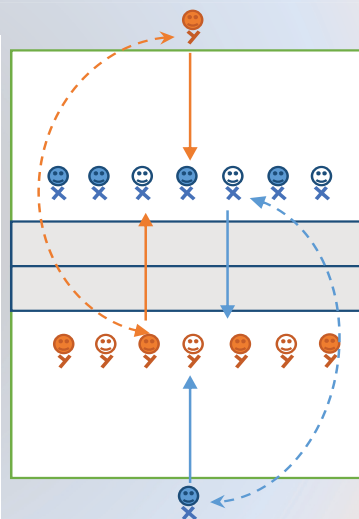
Kushtet: Lojën, “ Shmangie” – dodgeball apo *n ‘mes dy zjarresh* mund ta luani në një fushë volejboli apo në palestër. Me rëndësi është që të vendosen vijat përcaktuese të mesit të fushës,

Detyra: Detyrë në këtë lojë është që nëpërmjet goditjeve me top të largohet nga loja lojtari kundërshtar. Fiton ekipi i cili arrin t’i largojë të gjithë lojtarët kundërshtar nga loja.

Rregulli: formohen ekipet të përbëra nga dy gjinitë. Lojtarët që goditen në cilëndo pjesë të trupit, eliminohen nga loja. Lojtari i cili arrin ta kapë topin nga gjuajtësi kundërshtar, e eliminon gjuajtësin dhe fiton një të ashtuquajtur “jetë”

Fitues: Fiton ekipi i cili arrin me goditje të largojë nga loja të gjithë lojtarët kundërshtarë.

Efektet: Loja nxitë lëvizje dinamike, krijon emocione garuese, disponim të mirë .



Vendosja e lojtarëve në fushë



PJESA PËRFUNDIMTARE

- Diskutime me nxënës për rrjedhat e lojës
- Roli dhe rëndësia e ushtrimeve të formimit.
- Mënyrat e të ushtruarit, intensiteti dhe të ushtruarit me rregull.
- I veçon më të mirët dhe i korrigjon gabimet.

AKTIVITETE SHITESË

- Nxënësve iu jepet detyrë që të radhitin nga katër lloje të ushtrimeve të formimit për orën e ardhshme.
- Ushtrimet e formimit të i praktikojnë edhe jashtë orarit mësimor.

VLERËSIMI

- Vlerësohet angazhimi i përgjithshëm duke evidentuar të arriturat më të mira për nxënësit e caktuar, korrektësia në paraqitje në ekzekutimin e drejtë të ushtrimit.

TEMA

3

ATLETIKA DHE GJIMNASTIKA

- ATLETIKË
- GJIMNASTIKË SPORTIVE
- GJIMNASTIKË RITMIKE SPORTIVE
- VALLËZIM

Fusha: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti Shkalla: 4 Klasa: VIII

NJËSIA MËSIMORE : 1 a **Vrapimet e shpejta.**

RNSH: Nxënës i suksesshëm: III. 7; Individ i shëndoshë: V. 4; Qytetar i përgjegjshëm: IV. 1;

RNF: 1. Merr pjese aktive ne disiplina të ndryshme sportive (atletikë) aplikon përvoja e fituara në mënyrë të rregullte përmes aktiviteteve fizike dhe krijon kombinime lëvizore me përfshirje të formave të ndryshme të lëvizjes.

FJALËT KYÇE: vrapim veten me pjesën e përparme të shputës, reagim i shpejt, përkulje paranë vrapim.

BURIMET, MJETET E KONKRETIZIMIT DHE MATERIALET MËSIMORE:

Salla sportive, Poligoni sportiv.

LIDHJA ME LËNDËT E TJERA MËSIMORE DHE /APO ÇËSHTJET NDËRKURRIKULARE: Gjuhë dhe komunikim, Matematikë, Fizikë; Arsimi për zhvillim të qëndrueshëm.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARITË E NXËNËSVE

PJESA HYRËSE: Nxjerrim para njohuritë përmes pyetjeve të hapura:

Për çfarë arsye vrapohet në pjesën e përparme të shputës?

Çfarë na shërben reagimi i shpejte?

Nxënësit bëjnë ecje, vrapime pra, vrapime me ngritjen e gjuhëve para lart, vrapim anësore dhe lëvizje të krahëve poshtë larte dhe një varg ushtrimesh formimi për përgatitjen e tërësishme të njejeve dhe muskujve për punë të mëtutjeshme.

PJESA PËRFUNDIMTARE: sportisti më i mirë i stagonit që e zgjedhin bashkë lojtarët bëjnë gara me grupet e tjera të stacioneve për vrapim 50m.

TEMA 3

Gjimnastika dhe Atletika – Atletikë

Fusha: Edukatë fizike,
sportet dhe shëndeti

Lënda: Edukatë fizike,
sportet dhe shëndeti

Shkalla: 4 Klasa: VIII

TEMA:

Gjimnastika dhe Atletika
Atletikë

REZULTATET E TË NXËNIT PËR TEMË:

- Përshkruan disiplinat e atletikës dhe fazat e realizimit të teknikave gjatë zhvillimit të shkathtësive dhe demonstrimit të tyre.

NJËSIA MËSIMORE : 2 a Vrapim në shtigjet e mesme 800m M dhe 600mF

RNSH: Kontribuues produktiv: IV. 1; Individ i shëndoshë: V. 4, 7;

RNF: 1. Merr pjese aktive ne disiplina të ndryshme sportive (atletikë) aplikon përvoja e fituara në mënyrë të rregullte përmes aktiviteteve fizike dhe krijon kombinime lëvizore me përfshirje të formave të ndryshme të lëvizjes.

Rezultatet e të nxënit të orës:

- Demonstron vrapime 800m M dhe 600m F

Kriteret e suksesit:

- * Vrapon pa u ndalur 800m M dhe 600m F

FJALËT KYÇE: : vrapimi, lëvizje e duarve para prapa dora dhe këmba e kundërt, frymëmarrja me hundë e me gojë lirohet.

BURIMET, MJETET E KONKRETIZIMIT DHE MATERIALET MËSIMORE: tereni sportiv (mundësisht të jetë në natyrë), pipi, dhe kronometri

LIDHJA ME LËNDËT E TJERA MËSIMORE DHE /APO ÇËSHTJET NDËRKURRIKULARE:

Gjuhë dhe komunikim, Matematikë, Biologji, fizikë, jeta dhe puna.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARITË E NXËNËSVE

PJESA HYRËSE ; Marrim para njohuritë përmes pyetjeve të hapura:

Si bëhet ndarja e vrapimeve?

Cilat janë distancat e Shtigjet të mesme?

Nxënësit e matin pulsën në fillim të orës!

Nxënësit bëjnë nxehjen e trupit me anë të ecjes, vrapimit dhe një varg ushtrimesh formimi për përgatitjen e tërësishme të njejeve dhe muskujve për punë të mëtutjeshme.

PJESA KRYESORE:

Nxënësve ju tregohet se gjatë vrapimit të koordinohen këmbët me duar, frymëmarrja të behet me hunde dhe gojë të lirohet. Ky vrapim startin e ka gjysmë të lartë dhe në një vijë është starti. Përgatitjen për start dhe fillojnë të vrapojnë meshkujt 800m dhe femrat 600m. Atletët në 800m, kthesën e parë e vrapojnë në shtigje individuale dhe pas 100m depërtojnë, në mënyrë që të i shmangen grumbullimit në masë. Përparësi e atletit është të jetë i vendosur në njërin nga shtigjet e jashtme për arsye se mund të zgjedh pozitën që dëshiron të marr në terren.



PJESA PËRFUNDIMTARE

5 min. bashkë bisedim për burimet energjetike të organizmit dhe ju matët pulsi pas mbarimit të vrapimit dhe në minutën e fundit para se të largohen nga ora

AKTIVITETE SHITESË

* Nxënësve ju kërkohet që në orën e ardhshme të tregojnë se si duhet të vrahët në shtigje të gjata dhe me çfarë tempi.

VLERËSIMI

Lista e kontrollit

TEMA 3

Gjimnastika dhe Atletika – Atletikë

Fusha: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Shkalla: 4

Klasa: VIII

TEMA:

Gjimnastika dhe Atletika
Atletikë

REZULTATET E TË NXËNIT PËR TEMË:

- Përshkruan disiplinat e atletikës dhe fazat e realizimit të teknikave gjatë zhvillimit të shkathtësive dhe demonstrimit të tyre.

NJËSIA MËSIMORE : 3 a

Vrapimi i shtigjeve të gjata.

RNSH: Kontribuues produktiv: IV. 1; Individ i shëndoshë: V. 4;

RNF: Merr pjesë aktive në disiplina të ndryshme sportive (atletikë) aplikon përvoja e fituara në mënyrë të rregullte përmes aktiviteteve fizike dhe krijon kombinime lëvizore me përfshirje të formave të ndryshme të lëvizjes.

Rezultatet e të nxënit të orës:

- Demonstron daljen nga starti, vrapimin në shteg dhe arritjen në cak.
- Përshkruan fazat kryesore të vrapimit në shtigje të gjata.

Kriteret e suksesit:

- Vrapon me një temp gjatë tërë shtegut dhe në pjesën e përparme të shputës tërë shtegun.

FJALËT KYÇE: Vrapim i shpejt, reagim dorë këmbë, rritje e hapit, trupi para, shputa drejt, etj.

BURIMET, MJETET E KONKRETIZIMIT DHE MATERIALET MËSIMORE:

Poligoni sportiv, blloku i startit, pipi, etj.

LIDHJA ME LËNDËT E TJERA MËSIMORE DHE /APO ÇËSHTJET NDËRKURRIKULARE:

Gjuhë dhe komunikim, Matematikë, Fizikë. Arsimi për zhvillim të qëndrueshëm

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARITË E NXËNËSVE

PJESA HYRËSE: Nxjerrim para njohuritë përmes pyetjeve të hapura:

Cilat janë vrapimet e shtigjet e gjata?

Njihni ndonjë sportist të njohur të vrapimeve të shpejta?

Sa korsi- shtigje duhet të jenë për vrapime te shpejtësisë?

Nxënësit bëjnë nxehjen e trupit me anë të ecjes, vrapimit pra, vrapime me ngritjen e gjunjëve para lart, vrapime me ngritjen e shputave mbrapa afër vitheve, vrapim anësore dhe lëvizje të krahëve poshtë larte dhe një varg ushtrimesh formimi për përgatitjen e tërësishme te njeve dhe muskujve për pune te mëtutjeshme.

PJESA PËRFUNDIMTARE : Analiza, diskutim interaktiv dhe pyetje e përgjigje.

Cilat ishin fazat kryesore të vrapimeve në shtigje të gjata?

Cilat janë distancat e vrapimeve të shtigjeve të gjata?

TEMA 3**Gjimnastika dhe Atletika – Atletikë**Fusha: dhe shëndetiLënda: dhe shëndetiShkalla: 4Klasa: VIII**TEMA:**

Gjimnastika dhe Atletika
Atletikë

REZULTATET E TË NXËNIT PËR TEMË:

- Përshkruan disiplinat e atletikës dhe fazat e realizimit të teknikave gjatë zhvillimit të shkathtësive dhe demonstrimit të tyre.

NJËSIA MËSIMORE : 4 a**Vrapimet Stafetare .****RNSH:** Mendimtar kreativ: II. 5; Kontribuues produktiv: IV. 1; Individ i shëndoshë: V. 4;

RNF: *Merr pjesë aktive në disiplina të ndryshme sportive (atletikë) aplikon përvoja e fituara në mënyrë të rregullte përmes aktiviteteve fizike dhe krijon kombinime lëvizore me përfshirje të formave të ndryshme të lëvizjes.*

Rezultatet e të nxënit të orës:

- demonstroi tekniken e vrapimit me stafet.
- Analizon pranim dorëzimin e stafetës.

Kriteret e suksesit:

- * Përshkruan fazën, distancën e pranim dorëzimit të stafetës.

FJALËT KYÇE: kërcimi, pengesat fluturimi, distanca mes pengesave etj.**BURIMET, MJETET E KONKRETIZIMIT DHE MATERIALET MËSIMORE:**

Salla sportive, stafeta, metër.

LIDHJA ME LËNDËT E TJERA MËSIMORE DHE /APO ÇËSHTJET NDËRKURRIKULARE:

Matematikë, Fizikë, Biologji, Arsimi për zhvillim të qëndrueshëm

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARITË E NXËNËSVE

PJESA HYRËSE: Nxjerrim para njohuritë përmes pyetjeve të hapura:

Kur është atletika sport ekipor?

Çfarë shtigjesh kemi vrapime me stafet?

Nxënësit bëjnë nxehjen e trupit me anë të ecjes, vrapimit dhe një varg ushtrimesh formimi për përgatitjen e tërësishme të njejeve dhe muskujve për punë të mëtutjeshme.

PJESA KRYESORE: Nxënësve ju shpjegohet se Secila ekiye ka 4 vrapues dhe 3 ndërrime të stafetës. Pranuesi i stafetës ka një distancë për nxitim prej 10m para zonës së ndërrimit e cila është 20m. Pranuesi i parë të pranimit e ka mes 90m-110m. Stafeta duhet të dorëzohet brenda kësaj zone së ndërrimit, përndryshe ekipi diskualifikohet. Ndërrimi i dytë mes 190m-210m dhe i tretë 290m-310m. Fillimisht me nxënës ushtromi në distanca të shkurtra për pranim dorëzim të stafetës se a do të dorëzohet nga lartësia a po nga poshtë pasi të kenë ushtruar disa herë grupe. Tani ushtromi komplet. Atleti i parë fillon nga pozita e ulët të tjerët presin në zonat e tyre për pranim të stafetës. Sapo të fillojë të vrapoj atlet i pranues ai/a jo nuk e sheh dorëzuesin, prandaj teknika duhet të jetë e përcaktuar paraprakisht.

Pranimi mund të bëhet me shuplakë të kthyer kah poshtë apo kah lartë.



PJESA PËRFUNDIMTARE

Çfarë shtigje të vrapimit me stafetë kishim?

Cilës kategori të vrapimeve bëjnë pjesë?

AKTIVITETE SHITESË:

*Nxënësve ju kërkohet që në orën e ardhshme të tregojnë kush e mban rekordin botërorë dhe olimpik!

VLERËSIMI:

Vlerësim Motivues

TEMA 3

Gjimnastika dhe Atletika – Atletikë

Fusha: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Shkalla: 4

Klasa: VIII

TEMA:

Gjimnastika dhe Atletika
Atletikë

REZULTATET E TË NXËNIT PËR TEMË:

- Përshkruan disiplinat e atletikës dhe fazat e realizimit të teknikave gjatë zhvillimit të shkathtësive dhe demonstrimit të tyre.

NJËSIA MËSIMORE : 5 a **Vrapimet me pengesa**

RNSH: Mendimtar kreativ: II. 2; Kontribuues produktiv: IV. 1; Individ i shëndoshë: V. 4;

RNF: 1. *Merr pjesë aktive në disiplina të ndryshme sportive (atletikë) aplikon përvoja e fituara në mënyrë të rregullte përmes aktiviteteve fizike dhe krijon kombinime lëvizore me përfshirje të formave të ndryshme të lëvizjes..*

Rezultatet e të nxënit të orës:

- Demonstron tekniken e vrapimit me pengesa
- Përshkruan fazat e realizimit të vrapimit me pengesa, startin, kërcimin e pengesës, përfundimin.

Kriteret e suksesit:

Vrapon të paktën 3 – 7 pengesa me shpejtësi mbi mesatare.
Tregon sa është distanca e vrapimit, sa pengesa ka dhe sa është larg pengesa prej pengesës.

FJALËT KYÇE: ngrite gjurin lart, kërcë vrapo. etj.

BURIMET, MJETET E KONKRETIZIMIT DHE MATERIALET MËSIMORE:

Salla ose poligoni sportiv, Pengesat

LIDHJA ME LËNDËT E TJERA MËSIMORE DHE /APO ÇËSHTJET NDËRKURRIKULARE: Gjuhë dhe komunikim, fizikë, jeta dhe puna. Arsimi për zhvillim të qëndrueshëm

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARITË E NXËNËSVE

PJESA HYRËSE: Nxjerrim para njohuritë përmes pyetjeve të hapura:

Çfarë vrapimesh kemi?

Si ndahen vrapimet me pengesa?

Sa pengesa ka vrapimi 110m?

Nxënësit bëjnë nxehtjen e trupit me anë të ecjes, vrapim pra, vrapime me ngritjen e gjunjëve para lart, , Vrapim në shkallë të koordinimit dhe një varg ushtrimesh formimi për përgatitjen e tërësishme të njejeve dhe muskujve për punë të mëtutjeshme.

PJESA PËRFUNDIMTARE:

Ku më të mirët e kolonave bëjnë një garë me kolonat e tjera.

Çka mësuam sot?

Sa pengesa ka vrapimi 110m m 100m F?

Sa është lartësia dhe largësia e pengesës prej pengesë?

TEMA 3**Gjimnastika dhe Atletika – Atletikë**

Fusha: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Shkalla: 4

Klasa: VIII

TEMA:Gjimnastika dhe Atletika
Atletikë**REZULTATET E TË NXËNIT PËR TEMË:**

- Përshkruan disiplinat e atletikës dhe fazat e realizimit të teknikave gjatë zhvillimit të shkathtësive dhe demonstrimit të tyre.

NJËSIA MËSIMORE : 6 a**Ecja Sportive****RNSH:** Mendimtar kreativ: II. 5; Individ i shëndoshë: V. 4; Qytetar i përgjegjshëm: IV. 6;

RNF: 1. Merr pjesë aktive në disiplina të ndryshme sportive (atletikë) aplikon përvoja e fituara në mënyrë të rregullte përmes aktiviteteve fizike dhe krijon kombinime lëvizore me përfshirje të formave të ndryshme të lëvizjes.

Rezultatet e të nxënit të orës:

- Demonstron teknikën e ecjes sportive

Përshkruan lëvizjet e ecjes sportive

Kriteret e suksesit:

- demonstron distancën e ecjes sportive pa gabime 10m-20m.

FJALËT KYÇE:

Ecje, gjunjët jo të thyer, nuk ka shpëputje me dy këmbët nga toka etj.

BURIMET, MJETET E KONKRETIZIMIT DHE MATERIALET MËSIMORE:

Salla sportive, atletet etj..

LIDHJA ME LËNDËT E TJERA MËSIMORE DHE /APO ÇËSHTJET

NDËRKURRIKULARE: Gjuhë dhe komunikim, Matematikë, Fizikë: Arsimi për zhvillim të qëndrueshëm

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARITË E NXËNËSVE

PJESA HYRËSE: Nxjerrim para njohuritë përmes pyetjeve të hapura:

Çfarë dallon ecja normale nga ecja sportive?

Sa janë të gjata shtigjet e ecjeve sportive?

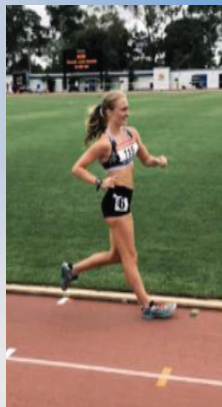
Nxënësit bëjnë nxehtjen e trupit me anë të ecjes, vrapimit dhe kërcime të ndryshme e një varg ushtrimesh formimi për përgatitjen e tërësishme të njeje dhe muskujve për punë të mëturjeshe .

PJESA KRYESORE: Ecja sportive zhvillohet në distanca të gjata. Gjyqtarët i vështrojnë garuesit për të monitoruar teknikën e tyre për të u siguruar që ata të mos "vrapojnë". Një garues duhet të ketë gjithmonë një këmbë në kontakt me tokën dhe këmba e tjetër që lëvizë para duhet të drejtohet, në vend që të përkulet në gju. Mosrespektimi i këtyre rregullave mund të rezultojë në diskualifikim. Garat mund të jenë në ecje 20 km dhe 50 km në Lojërat Olimpike Verore.

* Përshkruani teknikën e ecjes sportive

* Hulumto sukseset e sportistëve dhe sportistëve në disiplinën ecje sportive!

* Debatoni për ecjen Sportive!



PJESA PËRFUNDIMTARE

Nxënësi që demonstroi teknikën më së bukurie e demonstroi të tjerët e shikojnë.

AKTIVITETE SHITESË

Mbetet që në orën e ardhshme të tregojnë se kurë ka filluar të përdoret teknika e ecjes sportive.

VLERËSIMI

*Vlerësimi motivues, lista e kontrollit,.

TEMA 3**Gjinnastika dhe Atletika – Atletikë**

Fusha: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Shkalla: 4 Klasa: VIII**TEMA:**Gjinnastika dhe Atletika
Atletikë**REZULTATET E TË NXËNIT PËR TEMË:**

- Përshkruan disiplinat e atletikës dhe fazat e realizimit të teknikave gjatë zhvillimit të shkathtësive dhe demonstrimit të tyre.

NJËSIA MËSIMORE : 7 a**Hedhja e gjyles****RNSH:** Komunikues efektiv: I. 1; Kontribuues produktiv: IV. 1; Individ i shëndoshë: V. 4;

RNF: 1. Merr pjese aktive ne disiplina të ndryshme sportive (atletikë) aplikon përvoja e fituara në mënyrë të rregullte përmes aktiviteteve fizike dhe krijon kombinime lëvizore me përfshirje të formave të ndryshme të lëvizjes.

Rezultatet e të nxënit të orës:

- Demonstron hedhjen e gjyles
- Përshkruan fazën e hedhjes së gjyles.

Kriteret e suksesit:

*Përshkruan fazat e hedhjes së gjyles nga kapja (mbajtja) e gjyles deri te dalja e vendit të hedhjes së gjyles.

FJALËT KYÇE:

faza e përgatitjes, faza e shtytjes së gjyles, faza e përpjekjes maksimale, faza e mbajtjes së baraspeshës dhe frenimit.

BURIMET, MJETET E KONKRETIZIMIT DHE MATERIALET MËSIMORE:

poligoni sportiv vendi ku bie gjylja duhet të jetë me bar apo dhe, Gjylja, metri.

LIDHJA ME LËNDËT E TJERA MËSIMORE DHE /APO ÇËSHTJET NDËRKURRIKULARE:

Matematikë, Fizikë, jeta dhe puna; Arsimi për zhvillim të qëndrueshëm

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARITË E NXËNËSVE

PJESA HYRËSE:

Nxjerrim para njohuritë përmes pyetjeve të hapura:

Çfarë lloj hedhjesh kemi në Atletikë?

Nxënësit bëjnë nxehjen e trupit me anë të ecjes, vrapimit dhe një varg ushtrimesh formimi për përgatitjen e tërësishme të nxënësve dhe mësuesve për punë të mëtutjeshme.

PJESA KRYESORE: Hedhja e gjyles është një disiplinë atletike në të cilën hedhësi përpiqet të hedhë gjylen sa më shumë që të jetë e mundur. Kjo disiplinë atletike shërben për të zhvilluar forcë, shpejtësi, qëndrueshmëri specifike dhe shkathtësi. Përveç gjuajtjes së paraparë nga rregullat atletike, gjylja mund të hidhet edhe në mënyra të ndryshme. Gjylja përdoret me peshë të ndryshme varësisht nga mosha e garuesve,.

Supozohet se garat e para në hedhjen e gjyles janë mbajtur në Britaninë e Madhe. Kronistët vërejnë se rreth vitit 1346, ushtarët garuan në hedhjen e një gjyleje 16 kile (7,257 kg). Në fillim, ajo është hedh nga vendi, me dorën më të fortë dhe me më të dobët.



PJESA PËRFUNDIMTARE:

Nxënësi më i suksesshëm në hedhjen e gjyles e demonstroi teknikën e hedhjes së gjyles. Diskutohet me nxënës për veprimet e drejta dhe gabimet e shfaqura!

AKTIVITETE SHITESË: Nxënësit në orën e ardhshme të tregojnë sa lloje të hedhjes së gjyles kemi, cilin e kemi mësuar ne dhe kush e mban rekordin botërorë e kush olimpik.

VLERËSIMI

Vlerësim motivues dhe lista e kontrollit.

Fusha: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti Shkalla: Klasa: VIII

NJËSIA MËSIMORE : 8 a

Kërcim në gjatësi

RNSH: Nxënës i suksesshëm: III. 4; Kontribuues produktiv: IV. 1; Individ i shëndoshë: V. 4;

RNF: *1. Merr pjese aktive ne disiplina të ndryshme sportive (atletikë) aplikon përvoja e fituara në mënyrë të rregullte përmes aktiviteteve fizike dhe krijon kombinime lëvizore me përfshirje të formave të ndryshme të lëvizjes.*

FJALËT KYÇE:

Vrapim i shpejtë, kërcime, fluturimi, rënia me dy këmbët.

BURIMET, MJETET E KONKRETIZIMIT DHE MATERIALET MËSIMORE:

Poligoni sportiv, dyshekët, edhe po të ketë pista e atletikës për kërcim në rërë

LIDHJA ME LËNDËT E TJERA MËSIMORE DHE /APO ÇËSHTJET NDËRKURRIKULARE

Gjuhë shqipe Matematikë, Fizikë, Arsimi për zhvillim të qëndrueshëm

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARITË E NXËNËSVE

PJESA HYRËSE: Nxjerrim para njohuritë përmes pyetjeve të hapura:

Çfarë lloje kërcimesh kemi në Atletikë?

Çfarë kërcimesh së gjati kemi?

Nxënësit bëjnë nxehjen e trupit me anë të ecjes, vrapimit dhe një varg ushtrimesh formimi për përgatitjen e tërësishme të nyjave edhe muskujve për punë të mëtutjeshme.

PJESA KRYESORE:

Nxënësve ju shpjegohet kërcimi së gjati përfshinë korridorin e vrullit, vendin e caktuar për shkëputje, si dhe hapësirën për rënie (gropën me rërë dhe ju tërhiqet vëmendja që rënia të behët me dy këmbët që mos të vijnë lëndimet. Presioni tek këmbët në momentin e shkëputjes është rreth 10 here pesha e trupit të atletit. Mësimdhënësi e demonstroi dhe nxënësit e analizojnë se si shkojnë vrapimi, fluturimi, dhe rënia. Nxënësit e matin distancën prej vendit ku shkëputën për të ra hapi afër vijës së shkëputjes. Nxënësit e demonstrojnë secili me radhë dhe nxënësit të tjerë e analizojnë se si shkojnë kërcimi dhe i dhënë sugjerimet për përmirësim shoku/shokut e shoqja/shoqes.



K. gjatësi

PJESA PËRFUNDIMTARE

Çfarë kërcimi ishte ky dhe çfarë kërcimesh kishim?

Cilat ishin fazat e kërcimit së gjati me hapa në ajër?

AKTIVITETE SHITESË

Të japin përgjigje në orën e ardhshme se cili është kërcyesi më i miri i gjitha kohërave?

VLERËSIMI

Vlerësim motivues, vizual.

TEMA 3**Gjimnastika dhe Atletika – Atletikë****Fusha:** Edukatë fizike, sportet
dhe shëndeti**Lënda:** Edukatë fizike, sportet
dhe shëndeti**Shkalla:** 4 **Klasa:** VIII**TEMA:**

Gjimnastika dhe Atletika
Atletikë

REZULTATET E TË NXËNIT PËR TEMË:

- Përshkruan disiplinat e atletikës dhe fazat e realizimit të teknikave gjatë zhvillimit të shkathtësive dhe demonstrimit të tyre.

NJËSIA MËSIMORE : 9 a Kërcimi në lartësi**RNSH:** Mendimtar kreativ: II. 5; Kontribuues p produktiv: IV. 1; Individ i shëndoshë: V. 4;**RNF: 1.** Merr pjese aktive ne disiplina të ndryshme sportive (atletikë) aplikon përvoja e fituara në mënyrë të rregullte përmes aktiviteteve fizike dhe krijon kombinime lëvizore me përfshirje të formave të ndryshme të lëvizjes.**Rezultatet e të nxënit të orës:**

- demonstroi tekniken e kërcimit në lartësi.
- Analizon shtytjen dhe presionin e masës trupore në nyje të gjurit.

Kriteret e suksesit:

- * Përshkruan fazën e vrapimit, kërcimit në lartësi.

FJALËT KYÇE: kërcimi nga e njëjta këmbë në të njëjtën këmbë, kujdesi në rënie për nyje e shputës dhe gjurit etj.**BURIMET, MJETET E KONKRETIZIMIT DHE MATERIALET MËSIMORE:**

Poligoni sportiv, dyshekët, metri, trari.

LIDHJA ME LËNDËT E TJERA MËSIMORE DHE /APO ÇËSHTJET NDËRKURRIKULARE:

Matematikë, Fizikë, Biologji, Arsimi për zhvillim të qëndrueshëm

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARITË E NXËNËSVE

PJESA HYRËSE: Nxjerrim para njohuritë përmes pyetjeve të hapura:

Çfarë lloje kërcimesh kemi ?

Çfarë kërcimesh së larti kemi?

Cili është kërcimi më i vështiri?

Nxënësit bëjnë nxehjen e trupit me anë të ecjes, vrapimit dhe një varg ushtrimesh formimi për përgatitjen e tërësishme të njeje dhe muskujve për punë të mëtutjeshme .

PJESA KRYESORE: Shkëputja duhet të bëhet me një këmbë nga shtegu i rrafshët. Kërcimi është i pa suksesshëm nëse shufra horizontale nuk tejkalohet, nëse preket me çfarëdo pjesë të trupit apo rrëzohet. Garuesi eliminohet nëse bënë tre kërcime të dështuara radhazi. Lartësia matet nga dyshemeja deri te pjesa më e ulët e pjesës së epërme të shufrës horizontale. Kërçyesit nganjëherë veprojnë me taktikë, duke e lëshuar ndonjë lartësi pa e kërçyer për të ndikuar në mënyrë psikologjike të kundërshtari.

Kjo disiplinë ka tre faza: 1) hovin 2) shkëputjen dhe 3) fluturimin (faza e fluturimit e cila zgjat nga momenti i shkëputjes, kalimit të shufrës horizontale deri te momenti i kontaktit me vend rënien (dyshek). Pjesa më e vështirë e kërcimit është shkëputja, nga e cila 85-90%, varet rezultati i kërcimit në këtë disiplinë.



PJESA PËRFUNDIMTARE:

Çfarë kërcimi ishte ky dhe çfarë kërcimesh kemi?

Cilat ishin fazat e kërcimit më të vështirë?

AKTIVITETE SHITESË:

*Nxënësve ju kërkohet që në orën e ardhshme të tregojnë kush e mban rekordin botërorë dhe olimpiq!

VLERËSIMI:

Vlerësim Motivues .

TEMA 3

Gjimnastika dhe Atletika – Atletikë

Fusha: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Shkalla: 4

Klasa: VIII

TEMA:

Gjimnastika dhe Atletika
Atletikë

REZULTATET E TË NXËNIT PËR TEMË:

- Përshkruan disiplinat e atletikës dhe fazat e realizimit të teknikave gjatë zhvillimit të shkathtësive dhe demonstrimit të tyre.

NJËSIA MËSIMORE : 10 a **Kërcimi me shkop**

RNSH: Mendimtar kreativ: II. 5; Individ i shëndoshë: V. 4; Qytetar i përgjegjshëm: IV. 6;

RNF: 1. Merr pjesë aktive në disiplina të ndryshme sportive (atletikë) aplikon përvoja e fituara në mënyrë të rregullte përmes aktiviteteve fizike dhe krijon kombinime lëvizore me përfshirje të formave të ndryshme të lëvizjes.

Rezultatet e të nxënit të orës:

- Demonstron teknikën e kërcim me shkop .

Kriteret e suksesit:

- Përshkruan fazat e vrullit, kërcimit dhe rënia.

FJALËT KYÇE:

Vrapim, shtytja, shkopi, , fluturimi, rënia etj.

BURIMET, MJETET E KONKRETIZIMIT DHE MATERIALET MËSIMORE:

Hapësira sportive, dyshekët për kërcime me shkop, shtyllat dhe rënia.

LIDHJA ME LËNDËT E TJERA MËSIMORE DHE /APO ÇËSHTJET NDËRKURRIKULARE:

Gjuhë dhe komunikim, Matematikë, Fizikë: Arsimi për zhvillim të qëndrueshëm

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARITË E NXËNËSVE

PJESA HYRËSE: Nxjerrim para njohuritë përmes pyetjeve të hapura:

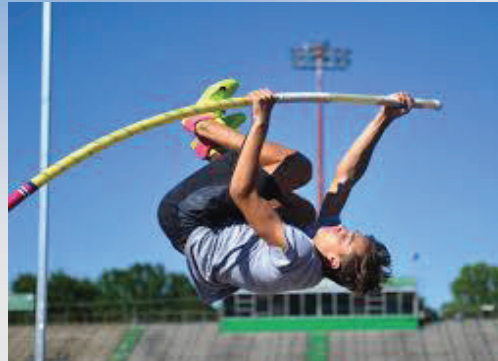
Cilat janë e llojet e kërcimeve me shkop në Atletikë?

Çfarë na duhet nga rekuizitat për demonstrimin e teknikës kërcim së larti?

Nxënësit bëjnë nxehjen e trupit me anë të ecjes, vrapimit dhe kërcime të ndryshme e një varg ushtrimesh formimi për përgatitjen e tërësishme të njejeve dhe muskujve për punë të mëtutjeshme.

PJESA KRYESORE:

Gjatësia e shkopit është 4.6-4.9 m Hovi: shkopi kapet me duar larg njëra tjetrës 46-76cm, dhe në lartësinë mesatare 4.7-4.8m. Lartësia e kapjes është distanca nga dora e epërme deri te maja e shkopit. Vrulli bëhet me vrapim sa më të shpejtë nëpër gjatësinë e shtegut. Gjatësia e vrullit është prej 39.6-45.7 m. Pran shtegut ndodhen një ose më shumë shenja të kontrollit, e para në nisje-start ndërsa të tjerat në distanca të ndryshme për gjatë shtegut. Me to sigurohet që kërcyesit të arrijnë në kutinë e ngulitjes së shkopit me këmbën shtytëse. Shpejtësia maksimale arrihet deri tre deri katër hapa të gjatë para se me ngulit shkopin në kutinë fikse. Pastaj ngritët shkopi nga niveli i belit drejtë sipër kokës. Shkopi drejtohet pjerrët me maje nga poshtë dhe ngulitet në kutinë fikse. Këtu forca e hovit të trupit e zhvillon energjinë kinetike e cila bartet në shkop dhe vazhdon duke u lakuar. Qëllimi është që kërcyesi të lakohet sa më shumë me shkopin e lakuar deri në këndin më të madh se 90 shkallë. Pas ngulitjes së shkopit gjuri i këmbës së hovit mbliidhet në drejtim të gjoksit, mbliidhet edhe këmba e shtytjes dhe së bashku ngritën para gjoksi lartë, ku vazhdojnë të shtrihen bashkë me shtrirjen e shkopit duke e përdredhur trupin me fytyrë kahe poshtë deri në kalimin e shufrës horizontale duke u shtyrë e lëshuar shkopin, ngritë krahët lartë për të mos e prekur shkopin dhe bie me shpinë në dyshekë të butë.



PJESA PËRFUNDIMTARE

Nxënësi që demonstroi teknikën më së miri e demonstroi e të tjerët e shikojnë dhe ai që kërcen më së larti është fitues.

AKTIVITETE SHITESË

Mbetet që në orën e ardhshme të tregojnë se sa është rekordi botëror

VLERËSIMI

*Vlerësimi motivues, lista e kontrollit.

TEMA 3**Gjimnastika dhe Atletika – Atletikë**

Fusha: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti Shkalla: 4 Klasa: VIII

TEMA:

Gjimnastika dhe Atletika
Atletikë

REZULTATET E TË NXËNIT PËR TEMË:

- Përshkruan disiplinat e atletikës dhe fazat e realizimit të teknikave gjatë zhvillimit të shkathtësive dhe demonstrimit të tyre.

NJËSIA MËSIMORE : 11 a Kërcim i trefishtë

RNSH: Kontribuues produktiv: IV. 7; Individ i shëndoshë: V. 4; Qytetar i përgjegjshëm: IV. 3;

RNF: 1. Merr pjesë aktive në disiplina të ndryshme sportive (atletikë) aplikon përvoja e fituara në mënyrë të rregullte përmes aktiviteteve fizike dhe krijon kombinime lëvizore me përfshirje të formave të ndryshme të lëvizjes.

Rezultatet e të nxënit të orës:

- Demonstron kërcimin e trefishtë
- Analizon teknikat e kërcimit të trefishtë se si duhet ti demonstroj,

Kriteret e suksesit:

Matje me pikë të disiplina e kërcimit të trefishtë.

FJALËT KYÇE:

Vrapim, kërcim, shtytje,

BURIMET, MJETET E KONKRETIZIMIT DHE MATERIALET MËSIMORE:

Salla e sportit, dyshek të atletikës, metri dhe steka e kërcim i trefishtë,

LIDHJA ME LËNDËT E TJERA MËSIMORE DHE /APO ÇËSHTJET NDËRKURRIKULARE:

Gjuhë dhe komunikim, Matematikë, Biologji, fizikë, edukatë qytetare.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARITË E NXËNËSVE

PJESA HYRËSE: Marrim para njohuritë përmes pyetjeve të hapura:

Si bëhet kërcimi i trefishtë ?

Si mund të organizoni një garë të kërcimit të trefishtë ?

Nxënësit bëjnë nxehjen e trupit me anë të ecjes, vrapimit dhe një varg ushtrimesh formimi për përgatitjen e tërësishme të njejeve dhe muskujve për punë të mëtutjeshme.

PJESA PËRFUNDIMTARE

Çfarë kërcimi ishte ky dhe çfarë kërcimesh kemi?

Cilat ishin fazat e kërcimit më të vështira?

TEMA 3**Gjimnastika dhe Atletika – Atletikë****Fusha:** Edukatë fizike, sportet
dhe shëndeti**Lënda:** Edukatë fizike, sportet
dhe shëndeti**Shkalla:** 4 **Klasa:** VIII**TEMA:**Gjimnastika dhe Atletika
Atletikë**REZULTATET E TË NXËNIT PËR TEMË:**

- Përshkruan disiplinat e atletikës dhe fazat e realizimit të teknikave gjatë zhvillimit të shkathtësive dhe demonstrimit të tyre.

NJËSIA MËSIMORE : 12 a**Hedhja e Shtizës****RNSH:** Kontribuues produktiv: IV. 1; Individ i shëndoshë: V. 4; Qytetar i përgjegjshëm: VI. 3;**RNF:**

1. Merr pjese aktive ne disiplina të ndryshme sportive (atletikë) aplikon përvoja e fituara në mënyrë të rregullte përmes aktiviteteve fizike dhe krijon kombinime lëvizore me përfshirje të formave të ndryshme të lëvizjes.

Rezultatet e të nxënit të orës:

Demonstron hedhjen e Shtizës
Analizon teknikat e hedhjes së
Shtizës.

Kriteret e suksesit:

*Kërkon nga Nxënësit që të hedhin
shtizën me teknik dhe sa më larg.

FJALËT KYÇE:

Shtiza, Teknika, Hedhja etj.

BURIMET, MJETET E KONKRETIZIMIT DHE MATERIALET MËSIMORE: ?

Tereni për hedhje, shtiza, metri, libri i nxënësit.

LIDHJA ME LËNDËT E TJERA MËSIMORE DHE /APO ÇËSHTJET NDËRKURRIKULARE: ?

Gjuhë dhe komunikim, Matematikë, Biologji, fizikë, edukatë qytetare.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARITË E NXËNËSVE

PJESA HYRËSE: Nxjerrim para njohuritë përmes pyetjeve të hapura:

Si hedhet Shtiza ?

Nxënësit bëjnë ecje, vrapime pra, Vrapime me ngritjen e gjunjëve para lart, Vrapim anësore dhe lëvizje të krahëve poshtë larte dhe një varg ushtrimesh formimi për përgatitjen e tërësishme të nyjeve dhe muskujve për punë të mëtutjeshme.

PJESA PËRFUNDIMTARE:

* Pyetje dhe diskutime rreth hedhjes së shtizës.

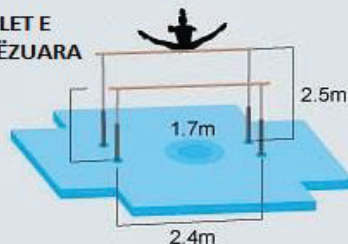
GJIMNASTIKË SPORTIVE

GJIMNASTIKA-FEMRAT

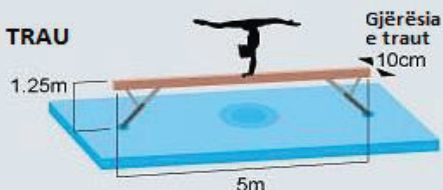
PARTERI



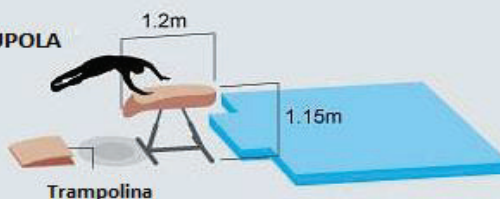
PARALELET E SHKALLËZUARA



TRAU



KUPOLA



GJIMNASTIKA-MASHKUJT

KALI ME DOREZA

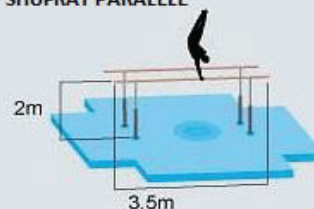


UNAZAT

Ekulibër me forcë të krahëve



SHUFRAT PARALELE

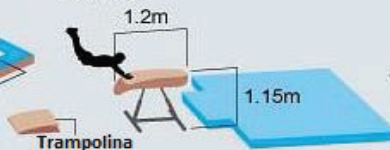


PARTERI



KUPOLA

Vrulli 25m



SHUFRA HORIZONTALE



TEMA 3**GJIMNASTIKË SPORTIVE**

Fusha: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Shkalla: 4 Klasa: IX

TEMA:**Gjimnastika sportive****REZULTATET E TË NXËNIT PËR TEMË:**

- Demonstron disiplinat e gjimnastikës duke kompozuar ushtrime të ndryshme në parter dhe mbi vegla

NJËSIA MËSIMORE : 1 gjs**ELEMENTET NË DYSHEME – PARTER***Vertikalja me kapërdimëje para***RNSH: II2, III6, III7, V4**

RNF: 1. Merr pjesë aktive në disiplina të ndryshme sportive (atletikë, gjimnastikë, sportet luftarake etj.) aplikon përvoja e fituara në mënyrë të rregullte përmes aktiviteteve fizike dhe krijon kombinime lëvizore me përfshirje të formave të ndryshme të lëvizjes.

Rezultatet e të nxënit të lëndës:

- Merr pjesë aktive në kryerje të detyrave të dhëna.
- Kupton faktorët prej të cilëve varet ekzekutimi me sukses i vertikales, kapërdimit, urës, rrotullimeve e kthimeve.

Kriteret e suksesit:

- Vendoset saktë në vertikale dhe qëndrimi mbi duar.
- Arrijnë të demonstrojnë vertikalen, kapërdimëje, urën etj.
- Analizon elementet dhe i ekzekuton me sukses.

FJALËT KYÇE:

Vertikalja, rrotullim, kapërdimë, mbështetje, ura etj.

BURIMET, MJETET E KONKRETIZIMIT DHE MATERIALET MËSIMORE:

Libri i nxënësit, dyshekët gjimnastikorë, interneti

LIDHJA ME LËNDËT E TJERA MËSIMORE DHE /APO ÇËSHTJET NDËRKURRIKULARE:

Matematikë, fizikë, biologji, muzikë, art, jeta dhe puna.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARITË E NXËNËSVE

PJESA HYRËSE

Vrapim i lehtë rreth fushës me nxehje të ekstremiteteve trupore duke filluar nga lart poshtë, zgjatje ne vend si dhe disa ushtrime formimi dhe lëvizshmërie.

PJESA KRYESORE :

Pasi të sigurohet një përgatitje solide e aftësive të përgjithshme muskulore, si: muskujt e këmbëve, krahëve, shpatullave, muskujt e barkut, muskujt e shpinës, forcën eksplozive (shtytëse), forcimin e ligamenteve, lëvizshmërinë e njejve etj., vazhdojmë të i përsërisim këto elemente:

- a. Qëndrimi në duar bukur, drejt e sigurt (vertikalja), vertikalja me kapërdimëje para, kapërdimëje para e prapa, kapërdimë fluturimthi, Ura nga qëndrimi në këmbë dhe nga qëndrimi në duar, zgjatja e muskujve të shpatullave, zgjatja e muskujve të këmbëve ("spaga"). Vazhdojnë që të i zotërojnë këto dhe elemente tjera në vazhdimësi, por këto janë elementet e para të cilat duhet përvetësuar mirë për të pasur sukses edhe në elementet tjera më të vështira.



PJESA PËRFUNDIMTARE: Në këtë kohë zhvillohen biseda të ndërsjella për mënyrat e realizimit të ushtrimeve me sukses. Veçohen rezultatet dhe nxënësit më të mirë, jepen sugjerime dhe bëjnë zgjatjen e muskujve.

AKTIVITETE SHITESË

Nxënësit të hartojnë një plan për njohurit që mund të marrin për gjimnastikë sportive, si dhe ta përsërisin në formë praktike.

VLERËSIMI

I ndërsjellë dhe lista e kontrollit, si dhe të vlerësuarit në formë gojore për lëvizjet e duhura dhe të gabuara!

TEMA 3**GJIMNASTIKË SPORTIVE**Fusha: Edukatë fizike, sportet
dhe shëndetiLënda: Edukatë fizike, sportet
dhe shëndeti

Shkalla: 4

Klasa: IX

TEMA:**Gjymnastika sportive****REZULTATET E TË NXËNIT PËR TEMË:**

- Demonstron disiplinat e gjymnastikës duke kompozuar ushtrime të ndryshme në parter dhe mbi vegla

NJËSIA MËSIMORE : 2 gjs **ELEMENTET NË DYSHEME**
Rrotullimi anash, dhe me kthim si dhe ngritja me shpalosje

RNSH: II2, III6, III7, V4

RNF: 1. Merr pjesë aktive në disiplina të ndryshme sportive (atletikë, gjymnastikë, sportet luftarake etj.) aplikon përvoja e fituara në mënyrë të rregullte përmes aktiviteteve fizike dhe krijon kombinime lëvizore me përfshirje të formave të ndryshme të lëvizjes.

Rezultatet e të nxënit të orës:

- Merr pjesë aktive në kryerje të detyrave të dhëna.
- Kupton mënyrën e ekzekutimit të rrotullimit para
- Kupton këndin e vendosjes së krahëve, gjat ekzekutimit të rrotullimit anash.

Kriteret e suksesit:

- Vendoset saktë në pozicion
- Koordinon lëvizjet
- Analizon arsyen dhe përcakton veprimet në fazat e caktuara për realizimin me sukses të rrotullimit anash.

FJALËT KYÇE:

Qëndrimet, krahët, rrotullimi anash, mbështetje etj.

BURIMET, MJETET E KONKRETIZIMIT DHE MATERIALET MËSIMORE:

Libri i nxënësit, dyshekët gjymnastikorë

LIDHJA ME LËNDËT E TJERA MËSIMORE DHE /APO ÇËSHTJET NDËRKURRIKULARE:

Matematikë, fizikë, biologji. jeta dhe puna.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARITË E NXËNËSVE

PJESA HYRËSE: Vrapim i lehtë rreth fushës me nxehtë të ekstremiteteve trupore duke filluar nga lart poshtë, zgjatje në vend dhe me përgatitje organizmin për pjesën kryesore e dhe me disa ushtrime lëvizshmërie

PJESA KRYESORE: Rrotullimi anash, dhe me kthim si dhe ngritja me shpalosje

Para se të fillohet me elementet e cekura, le të bëhet përgatitja e përgjithshme si dhe nxehtë e muskujve, si: muskujt e këmbëve, krahëve, shpatullave, muskujt e barkut, muskujt e shpinës, shtytjes, ligamenteve, lëvizshmërinë e nyjeve shtyllës kurrizore, qafës etj. Nxënësit ndahen në grupe, iu shpjegohen dhe demonstrohen detyrat. përgatiten dyshekët dhe vazhdohet me elementet e cekura:

b. rrotullimi anash, rrotullimi anash me kthim, ngritje me shpalosje .

Nxënësit ndahen në tri grupe: 1. grupi i nxënësve të avancuar, 2. mesatar, dhe 3. grupi që kanë nevojë për më tepër ndihmë. Nxënësit e grupit të parë përsërisin shkurt rrotullimin anash dhe kalojnë në elementin e rrotullimit anash me kthim dhe pastaj në ngritje me shpalosje. Grupi i dytë po ashtu përsërit yllin dhe pasi të vlerësohet se është mirë kalon te elementi, ylli me kthim e pastaj provojnë edhe ngritjen me shpalosje me asistim. Grupi i tretë vepron sipas përparimit, nëse ndonjëri e përvetëson elementin më të lehtë, kalon në atë më të vështirë.



Rrotullimi anash



Ngritje me shpalosje



Rrotullimi anash me kthim

"Rondat"

PJESA PËRFUNDIMTARE: Diskutimi për të arritura dhe vështirësitë që paraqiten gjatë ekzekutimit të ngritjes me shpalosje . Nxënësit bëjnë zgjatjen e muskujve, veçohen rezultatet dhe jepen sugjerime.

AKTIVITETE SHITESË

Mësimdhënësi në fund, iu tregon për gabimet dhe vlerësimet e mira gjatë punës si dhe iu jep detyra të nevojshme sipas individit për të i përsëritur në formë praktike.

VLERËSIMI

Mësimdhënësi gjatë orës mësimore e vlerëson punën e nxënësve me listën e kontrollit dhe me vlerësime përshkruese gojore për lëvizjet e ekzekutuara.

TEMA 3**GJIMNASTIKË SPORTIVE**

Fusha: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Shkalla: 4

Klasa: IX

TEMA:**Gjïmnastika sportive****REZULTATET E TË NXËNIT PËR TEMË:**

- Demonstron disiplinat e gjimnastikës duke kompozuar ushtrime të ndryshme në parter dhe mbi vegla

NJËSIA MËSIMORE : 3 gjs **USHTRIME NË DYSHEME**
Rrotullimi para dhe prapa

RNSH: II2, III6, III7, V4

RNF: 1. Merr pjesë aktive në disiplina të ndryshme sportive (atletikë, gjimnastikë, sportet luftarake etj.) aplikon përvoja e fituara në mënyrë të rregullte përmes aktiviteteve fizike dhe krijon kombinime lëvizore me përfshirje të formave të ndryshme të lëvizjes.

Rezultatet e të nxënit të orës:

- Merr pjesë aktive në kryerje të detyrave të dhëna.
- Kupton rrugën dhe vargun e lëvizjeve për rrotullim para.
- Kupton fazat lëvizore të rrotullimit prapa.

Kriteret e suksesit:

- Vendoset saktë në pozicion, shkëputje
- Koordinon lëvizjet
- Përcakton momentin e vendosjes së krahëve dhe shkëputjes për rrotullim para.

FJALËT KYÇE:

Rrotullim, salto, qëndrim, asistim, shkëputje, mbështetje etj.

BURIMET, MJETET E KONKRETIZIMIT DHE MATERIALET MËSIMORE:

Libri i nxënësit, dyshekët gjimnastikorë, interneti

LIDHJA ME LËNDËT E TJERA MËSIMORE DHE /APO ÇËSHTJET NDËRKURRIKULARE:

Matematikë, fizikë, biologji. jeta dhe puna.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARITË E NXËNËSVE

PJESA HYRËSE:

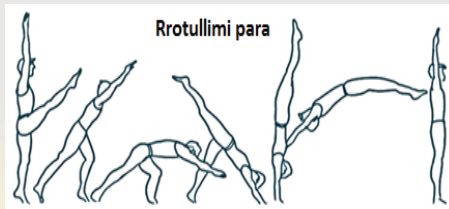
Nxehje e ekstremiteteve trupore, përgatitje e njejve, boshtit kurrizorë, zgjatje e muskujve, ushtrime formimi dhe lëvizshmërie, përgatitje e organizmit për pjesën kryesore.

PJESA KRYESORE:

Rrotullimi para dhe prapa

Meqenëse elementet, rrotullim para dhe prapa kërkojnë lëvizshmëri të shtyllës kurrizore, zgjatje të tendosur të muskujve të shpatullave dhe të regjionit të përparmë të trupit, nxënësit duhet të parapërgatiten mirë për ekzekutimin e këtyre elementeve.

Rrotullim para, rrotullim prapa nga vendi me asistim, rondat me rrotullim prapa me asistim e pastaj edhe pa asistim. Kështu, gradualisht deri te salto prapa, nga vendi dhe me elemente lidhëse, me rrotullim anash me kthim “rondat” etj. Nxënësit ndahen në grupe sipas aftësive që kanë dhe e ndërrojnë grupin sipas përvetësimit të elementeve. Posa të përvetësojnë mirë elementin më të lehtë, kalon në grupin tjetër për të mësuar elementin e grupit më të vështirë. Kujdes i veçantë të i kushtohet asistimeve, parandalimit të lëndimeve.



PJESA PËRFUNDIMTARE: Komunikim interaktiv, nxënës me arsimtar, për të arriturat dhe vështirësitë gjatë ushtrimeve. Nxënësit bëjnë pyetje, zgjasin muskujt. Veçohen më të suksesshmit, jepen sugjerime.

AKTIVITETE SHITESË

Nxënësit të ushtrojnë, lakueshmëri e lëvizshmëri të njejve, zgjatje dhe forcim të muskujve si dhe shkëputjen.

Të kenë kujdes që të mos provojnë saltin në situata pa elemente mbrojtëse dhe pa asistim profesional.

VLERËSIMI

Mësimdhënësi vlerëson me listën e kontrollit angazhimin dhe përparimin e nxënësit. Vlerëson demonstrimin praktik dhe nivelin e të kuptuarit të elementeve, rrotullim para, rrotullim prapa dhe “rondat”.

TEMA 3**GJIMNASTIKË SPORTIVE**

Fusha: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti Shkalla: 4 Klasa: IX

TEMA:**Gjimnastika sportive****REZULTATET E TË NXËNIT PËR TEMË:**

- Demonstron disiplinat e gjimnastikës duke kompozuar ushtrime të ndryshme në parter dhe mbi vegla

NJËSIA MËSIMORE : 4 gjs KALI ME DORËZA dhe TRAU HORIZONTAL
Elemente Teknike
 (shalim, lëkundje, kryqëzime, rrethtime) (ecje kthime kërcime vrap, qëndrime)

RNSH: II2, III6, III7, V4

RNF: 1. Merr pjese aktive ne disiplina të ndryshme sportive (atletikë, gjimnastikë, sportet luftarake etj.) aplikon përvoja e fituara në mënyrë të rregullte përmes aktivitetëve fizike dhe krijon kombinime lëvizore me përfshirje të formave të ndryshme të lëvizjes.

Rezultatet e të nxënit të orës:

- Nxënësi është aktiv në kryerje të detyrave të dhëna.
- Kupton mënyrat e ekzekutimit të elementeve në vegla
- i analizon, mëson dhe i demonstroi elementet teknike, nga më të lehta në më të vështira!

Kriteret e suksesit:**Nxënësi**

Arrin të ekzekutoj elementet në kali me doreze

Nxënësj

ekzekuton elementet në traun horizontal.

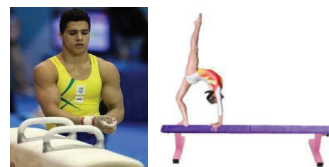
- Vendosen me sukses në vegël
- Analizojnë faktorët e suksesit në ekzekutimin e elementeve në veglat e cekura.

FJALËT KYÇE:

Kali me dorëza, lëkundje, para, mbrapa, dalje.

BURIMET, MJETET E KONKRETIZIMIT DHE MATERIALET MËSIMORE:

Libri i nxënësit, dyshekët gjimnastikorë, interneti.

**LIDHJA ME LËNDËT E TJERA MËSIMORE DHE /APO ÇËSHTJET NDËRKURRIKULARE:**

Matematikë, fizikë, biologji, jeta dhe puna.

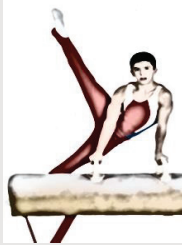
METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARITË E NXËNËSVE

PJESA HYRËSE:

Përgatitje e përgjithshme trupore, ushtrime formimi dhe lëvizshmërie. Lëvizshmëri e njejtë, shtyllës kurrizore, zgjatje e muskujve etj. Ndarja e nxënësve në grupe.

PJESA KRYESORE: Meshkujt punojnë në kali me doreza, femrat në traun horizontal.

Elemente në kali me doreza, (shalim, lëkundje, kryqëzime, rrethtime)

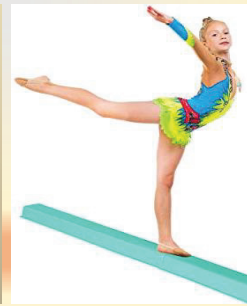


Elementet ekzekutohen tërësisht me forcën e krahëve, duhet përgatit mirë muskujt e krahëve. Vihet në lëvizje i tërë trupi përgjatë dhe përreth kalit me doreza nga pozita, mbështetur me duar mbi doreza dhe mbi kalë, duke bërë kryqëzime me këmbë, rrethtime përreth kalit, duke ngritur herë njëherë e herë tjetër këmbë dhe herë të dyja. Elementet ekzekutohen me mjeshtri dhe elegancë – estetikë.

Elemente në traun horizontal: (ecje, kthime, kërcime, vrapime, qëndrime)



- hipje dhe zbritje nga trau; **ecje** nëpër tra para, prapa dhe anash; me **kthime** për 180 shkallë e 360; **kërcime** nëpër gjatësi të traut nga njëra mbi të dyja, nga të dyja mbi njëherë, nga e njëjta mbi të njëjtën dhe nga njëra në tjetrën; kalimi i traut duke **vrapuar**; ecje duke lëvizur pesha poshtë-lart, me gjunjë të lakuar dhe në majë të gishtave; **qëndrime** të ndryshme në ekuilibër.



PJESA PËRFUNDIMTARE - Diskutime për të arriturat dhe vështirësitë që janë paraqitë gjatë ushtrimeve në kalin me doreza dhe në traun horizontal. Nxënësit bëjnë zgjatjen e muskujve, veçohen rezultatet dhe jepen sugjerime.

AKTIVITETE SHITESË

Në fund të orës mësimdhënësi jep detyra për nxënësit, secili nxënës duhet të hartojë një plan për njohurit dhe aftësitë që kanë marr nga gjimnastika sportive, meshkujt në kali me doreza, femrat në traun horizontal. dhe në formë praktike të i demonstrojnë.

VLERËSIMI

Vlerësimi i ndërsjelle dhe lista e kontrollit, mësimdhënësi gjatë orës mësimore vlerëson punën e nxënësve, angazhimin dhe të arriturat, si në kali me doreza dhe femrat në traun horizontal.

TEMA 3**GJIMNASTIKË SPORTIVE**

Fusha: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Shkalla: 4

Klasa: IX

TEMA:**Gjinnastika sportive****REZULTATET E TË NXËNIT PËR TEMË:**

- Demonstron disiplinat e gjinnastikës duke kompozuar ushtrime të ndryshme në parter dhe mbi vegla

NJËSIA MËSIMORE : 5 gjs **UNAZAT** dhe **TRAU HORIZONTAL**
Elemente Teknike
 (Ngritje me shpalosje) (Kthimet në ecje)

RNSH: II2, III6, III7, V4

RNF: 1. Merr pjesë aktive në disiplina të ndryshme sportive (atletikë, gjinnastikë, sportet luftarake etj.) aplikon përvoja e fituara në mënyrë të rregullte përmes aktiviteteve fizike dhe krijon kombinime lëvizore me përfshirje të formave të ndryshme të lëvizjes.

Rezultatet e të nxënit të orës:

- Merr pjesë aktive në kryerje të detyrave të dhëna.
- Kuptojnë mënyrën e ekzekutimit të ngritjes me shpalosje.
- Kuptojnë mënyrën e kthimit duke ecur në traun horizontal.

Kriteret e suksesit:

- Djemtë , nga palosja, arrijnë të ngritën në mbështetje me shpalosje.
- Vajzat arrijnë të kthehen në tra duke ecur.
- Analizojnë momentet dhe faktorët përcaktues të suksesit

FJALËT KYÇE:

Ngritje me shpalosje, kthime në traun horizontal, palosje, ecje, mbështetje etj.

BURIMET, MJETET E KONKRETIZIMIT DHE MATERIALET MËSIMORE:

Libri i nxënësit, dyshekët gjinnastikorë, unazat, trau, interneti.

LIDHJA ME LËNDËT E TJERA MËSIMORE DHE /APO ÇËSHTJET NDËRKURRIKULARE:

Matematikë, fizikë, biologji, jeta dhe puna.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARITË E NXËNËSVE

PJESA HYRËSE: Përgatitje e organizmit për pjesën kryesore. Ecje e vrapime, ushtrime lëvizshmërie, për nyej, shtyllë kurrizore. Ushtrime formimi, zgjatime të muskujve etj..

PJESA KRYESORE: Fillimisht iu shpjegohet djemve se do të punojnë ngritjen me shpalosje në unaza, nga palosja në varje. Nxënësit do të punojnë në formë stacionesh, të cilat i ndërrojnë ndër kohë sipas udhëzimeve të arsimtarit. Para se me u nda në stacione, të gjithë nxënësit marrin udhëzimet nga arsimtari për elementet: djemtë në unaza, ndërsa femrat në traun horizontal.



Elementet të cilat ekzekutohen në unaza janë lëkundjet, luhatjet, **ngritjet me shpalosje**, qëndrimet statike në kënde me këmbë para në mbështetje, qëndrim në vertikale mbi krahë, qëndrimet me forcë statike në pozitën horizontale të trupit me krahë anash, rrethrotullime nga prapa dhe nga para, si dhe daljet nga para ose nga prapa me salto të ndryshme. Elementet në unaza të fillohen nga lëkundjet, në vend.

Për të pasur sukses në elementet në unaza, nxënësit është mirë që të jenë në gjendje që të ngritin peshën e vet me forcën e mbledhjes së krahëve së paku tre katër herë.



Nxënësit i përsërisin elementet në tra, të cilat i kanë mësuar më parë. Të ushtrohen sa më shumë forma të ecjeve në tra dhe me kthime në ecje, për të arrit nivelin e duhur të ekuilibrit dinamik si dhe menaxhimin e lëvizjeve në sipërfaqe të vogël mbështetëse.

PJESA PËRFUNDIMTARE:

- Diskutime për të arriturat dhe vështirësitë që janë paraqitë gjatë ushtrimeve në unaza si dhe femrat në traun horizontal. Nxënësit bëjnë edhe zgjatjen e muskujve.

AKTIVITETE SHITESË:

Ne fund të orës mësimdhënësi jep detyra për nxënësit, secili nxënës duhet të hartojë një plan për ndikimin e ushtrimeve në unaza si dhe te vajzat ndikimi i ushtrimeve në traun horizontal. Këshillohen që të mos provojnë pa masa mbrojtëse, pa asistim.

VLERËSIMI :

Mësimdhënësi gjatë orës mësimore vlerëson në listën e kontrollit dhe me vlerësime në formë përshkruese për ekzekutimin e elementeve në unaza djemtë si dhe vajzat në traun horizontal.

TEMA 3**GJIMNASTIKË SPORTIVE**

Fusha: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Shkalla: 4

Klasa: IX

TEMA:**Gjymnastika sportive****REZULTATET E TË NXËNIT PËR TEMË:**

- Demonstron disiplinat e gjymnastikës duke kompozuar ushtrime të ndryshme në parter dhe mbi vegla

NJËSIA MËSIMORE : 6 gjs KAPËRCIMET MBI KAL - KUPOLË**RNSH:** II2, III6, III7, V4

RNF: 1. Merr pjese aktive ne disiplina të ndryshme sportive (atletikë, gjymnastikë, sportet luftarake etj.) aplikon përvoja e fituara në mënyrë të rregullte përmes aktiviteteve fizike dhe krijon kombinime lëvizore me përfshirje të formave të ndryshme të lëvizjes.

**Rezultatet e të nxënit të orës:**

- Është aktiv në detyrat e dhëna,
- Kupton veprimet nëpër fazat e caktuara të kapërcimeve.
- Kupton dhe arrin të demonstroj ngritjen me shpalosje mbi kupolë, me asistim, apo ndonjë formë kapërcimi.

Kriteret e suksesit:

- Vendoset saktë në pozicionin e duhur nëpër fazat e caktuara të kapërcimeve.
- Dëbohet me krahë nga kupola- kali
- Analizon lëvizjet

FJALËT KYÇE:

Kali, kupolë, kapërcimet, shtytje, dëbim, fluturim, takim.

BURIMET, MJETET E KONKRETIZIMIT DHE MATERIALET MËSIMORE:

Libri i nxënësit, kali- kupola, dyshekët gjymnastikorë

LIDHJA ME LËNDËT E TJERA MËSIMORE DHE /APO ÇËSHTJET NDËRKURRIKULARE:

Matematikë, fizikë, biologji. jeta dhe puna.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARITË E NXËNËSVE

PJESA HYRËSE: Ushtrime formimi, ushtrime lëvizshmërie, zgjatje e muskujve.

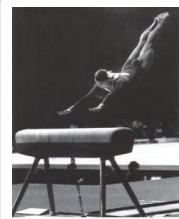
PJESA KRYESORE : **KAPËRCIMET MBI KALË – KUPOLË**

Disa të dhëna për disiplinën e kapërcimeve që vlen të iu shpjegohen nxënësve:

Disiplina e kapërcimeve në gjimnastikën sportive për meshkuj sipas radhitjes olimpike të veglave është vegla e katërt me radhë, ndërsa për femra është e para.



Për meshkujt kali ka qenë i vendosur për së gjati, me vazhdimësi të vrullit.



Për femrat kali ka qenë i vendosur për së gjëri, me vazhdimësi të vrullit.

Kësi lloj kali për kapërcime është përdorur vetëm deri në vitin 2000.

Historia (evolucioni) kapërcimeve

Në fillim vegla për kapërcime e ka pasur formën e kalit sikur se kali me doreza por pa doreza. Në këtë lloj forme të kalit ka qenë shumë më vështirë për t'i ekzekutuar llojet e kapërcimeve që sot ekzekutohen

Pas shumë aksidenteve gjatë kapërcimeve në garat e viteve 1998 dhe 2000, Federata Ndërkombëtare e Gjimnastikës (FIG), ka vendos të ndryshoj kalin për kapërcime.



Në Kampionatin Botëror të vitit 2000, për herë të parë për kapërcime është përdorur një kalë modern për kapërcime, i quajtur kupolë (Vault). Kali modern (“*v a u l t*” - kupola) mundëson ekzekutimin e shumë lloje të kapërcimeve më atraktive dhe të vështirësisë së lartë.

Janë tre lloje themelore të kërcimeve-takimeve mbi kalë- kupolë:



kapërcimi para



Kapërcimi anash



kapërcimi mbrapa

Dallimet e kapërcimeve të meshkujve dhe femrave janë lartësia e kalit e cila për meshkujt është 135 cm, dhe për femrat 125 cm.

Kapërcimi praktikohet duke vrapuar te kali-kupola për kapërcim, dhe me një dëbim me duar shtyhet-fluturon në ajër duke bërë rrotullime, kthime apo salto të ndryshme. Meshkujt dhe femrat ekzekutojnë dy kapërcime, vlerësohen dhe merret mesatarja.

PJESA PËRFUNDIMTARE - Diskutime për kapërcimet, të arriturat dhe vështirësitë.

AKTIVITETE SHITESË:

- Të ushtrojnë shkëputjen, qëndrimin në vertikale, rrotullimin para, ngritjen me shpalosje , zgjatjet e muskujve.

VLERËSIMI

Vlerësojmë punën e nxënësve në listën e kontrollit dhe me vlerësime në formë përshkruese për kapërcimet.

TEMA 3**GJIMNASTIKË SPORTIVE**

Fusha: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Shkalla: 4

Klasa: IX

TEMA:**Gjimnastika sportive****REZULTATET E TË NXËNIT PËR TEMË:**

- Demonstron disiplinat e gjimnastikës duke kompozuar ushtrime të ndryshme në parter dhe mbi vegla

NJËSIA MËSIMORE : 7 gjs**PARALELET**

(Paralelet e Barabarta dhe Shkallëzuara)

Elemente nga lëkundjet në mbështetje mbi krah dhe ngritjet me shpalosje**RNSH:** II2, III6, III7, V4

RNF: 1. Merr pjese aktive ne disiplina të ndryshme sportive (atletikë, gjimnastikë, sportet luftarake etj.) aplikon përvoja e fituara në mënyrë të rregullte përmes aktiviteteve fizike dhe krijon kombinime lëvizore me përfshirje të formave të ndryshme të lëvizjes.

Rezultatet e të nxënit të orës:

- Djemtë demonstrojnë dhe kompozojnë ushtrime themelore në paralelet e barabarta. Dhe vajzat në paralelet e pabarabarta.
- Kuptojnë momentet e rëndësishme të teknikave të ushtrimit si dhe rendësin estetike të ushtrimeve.

Kriteret e suksesit:

Mbi paralelet e barabarta -mashkujt
Nga mbështetja mbi shpatulla me lëkundje, mund të ngritët para në mbështetje këmbë anash
Mbi paralelet e shkallëzuara -femrat
Mundë të ngritën në mbështetje para, duke hedhura këmbët para- sipër drushtës (shufrës).

FJALËT KYÇE: paralele, barabarta, shkallëzuara, mbështetje, lëkundje, ngritje!**BURIMET, MJETET E KONKRETIZIMIT DHE MATERIALET MËSIMORE:**

Libri i nxënësit dhe interneti, paralelet dyshekët etj.

LIDHJA ME LËNDËT E TJERA MËSIMORE DHE /APO ÇËSHTJET NDËRKURRIKULARE:*Matematikë, art, biologji, fizikë*

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARITË E NXËNËSVE

PJESA HYRËSE : Të gjithë nxënësit, meshkujt dhe femrat, në mënyrë aktive ushtrojnë, secili në mënyrë individuale ushtrime formimi, lëvizshmërie, për nyej, zgjatje të muskujve dhe në përgjithësi përgatitje të përgjithshme dhe specifike për ushtrime, mashkujt në paralele, të barabarta dhe femrat në të shkallëzuara.

PJESA KRYESORE

PARALELET

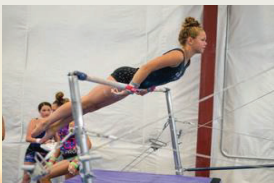
Elementet të cilat mund të i ekzekutojnë **djemtë** mbi paralele janë: hyrjet në paralele që mund të jenë me stile të ndryshme, lëkundjet nga mbështetja mbi shpatulla, nga



lëkundja para, rrotullim prapa rreth shpatullave, nga mbështetja mbi shpatulla, lëkundje para, ngritje me shpalosje, ngritjet në mbështetje nga lëkundja prapa, nga mbështetja mbi shpatulla, lëkundje para ngritje në mbështetje, nga mbështetja mbi duar, lëkundje prapa deri në ngritje në vertikale, dalje përfundimtare nga

para ose prapa në forma dhe mënyra të ndryshme me elemente akrobatike, salto etj. Nxënësit fillojnë nga elementet e lehta kah më të vështira.

Kujdes: Nxënësit nuk punojnë pa u nxehur, vendosin dyshekët, lyejnë duart me magnez, sigurohet asistimi. Forca e krahëve është e domosdoshme.



Vajzat ushtrojnë lëshimet dhe kapjet e shufrave gjatë lëkundjeve e lëvizjeve të ndryshme para, prapa, nën shufër e mbi shufër, kalimet nga shufra në shufër, si dhe daljet atraktive - përfundimet. Nevojitet forcë e mjaftuar e krahëve për ekzekutimin e elementeve në paralelet e shkallëzuara.

Me asistim, të provohen elementet nga lëkundjet ngritje në mbështetje mbi krahë si dhe ngritja me shpalosje, rrotullimi mbrapa, para etj.

PJESA PËRFUNDIMTARE :

Arsimtari bashkë me nxënësit, i veçojnë nxënësit më të suksesshëm, ata do të i demonstrojnë detyrat e dhëna gjatë orës. Arsimtari do të iu tregoj nxënësve për gabimet si dhe mënyrën e korrigjimit të tyre.

AKTIVITETE SHITESË:

Për nxënësit e suksesshëm:

-Nga mbështetja mbi duar, lëkundje para, mbrapa dhe dalje mbrapa, anash paraleleve. Vajzat rrotullim Mbrapa deri në mbështetje para.

Për nxënësit më pak të suksesshëm,

-ushtrime për forcimin e krahëve.

-Të mos provojnë pa masa mbrojtëse, asistim.

VLERËSIMI :

Mësimdhënësi gjatë orës mësimore vlerëson punën e nxënësve në listën e kontrollit dhe me vlerësime në formë përshkruese, duke treguar momentet e mira dhe gabimet.

TEMA 3**GJIMNASTIKË SPORTIVE**Fusha: Edukatë fizike, sportet
dhe shëndetiLënda: Edukatë fizike, sportet
dhe shëndetiShkalla: **4** Klasa: **IX****TEMA:**
Gjinnastika sportive**REZULTATET E TË NXËNIT PËR TEMË:**

- Demonstron disiplinat e gjimnastikës duke kompozuar ushtrime të ndryshme në parter dhe mbi vegla

**NJËSIA MËSIMORE : 8 gjs SHUFRA HORIZONTALE dhe Paralelet e shkallëzuara
“Ngritja me shpalosje” dhe elemente tjera**

RNSH: II2, III6, III7, V4

RNF: 1. Merr pjese aktive ne disiplina të ndryshme sportive (atletikë, gjimnastikë, sportet luftarake etj.) aplikon përvoja e fituara në mënyrë të rregullte përmes aktiviteteve fizike dhe krijon kombinime lëvizore me përfshirje të formave të ndryshme të lëvizjes.

Rezultatet e të nxënit të orës:

- Arrijnë të demonstrojnë, si dhe të kompozojnë ushtrimet themelore në hekurin gjimnastikorë .
- I kuptojnë momentet e reagimeve në fazat e teknikave: djemtë në hekur dhe vajzat në paralelet e shkallëzuara.

Kriteret e suksesit:

- Të demonstrojnë lëkundjet.
- Të ekzekutojnë lëkundjen nga pozita në varje nga lakimi para mbrapa.
- Të Kuptojnë ngritjen me shpalosje, dhe të ekzekutojnë me asistime.

FJALËT KYÇE: Hekuri, varje, lëkundje para, mbrapa, dalje, ngritje me shpalosje.**BURIMET, MJETET E KONKRETIZIMIT DHE MATERIALET MËSIMORE:**

Libri i nxënësit, shufra horizontale, shufrat paralele të shkallëzuara dhe interneti

LIDHJA ME LËNDËT E TJERA MËSIMORE DHE /APO ÇËSHTJET NDËRKURRIKULARE:*Fizikë , Matematikë, art, biologji*

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARITË E NXËNËSVE

PJESA HYRËSE :

Ecje e vrapime, me udhëzime të arsimtarit bëjnë disa ushtrime trupore për nxehe të nyetje të duarve krahëve, shtyllës kurrizore dhe të muskujve në përgjithësi.

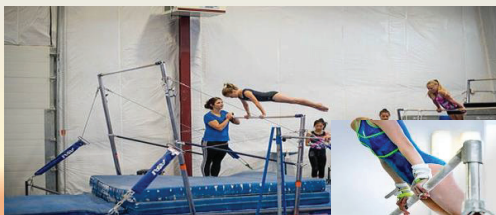
PJESA KRYESORE: Shufra horizontale dhe Paralelet e shkallëzuara “ngritje me shpalosje” dhe elemente tjera

Në fillim arsimtari i ndanë nxënësit në grupe dhe iu shpjegon detyrat. Djemtë ushtrojnë në shufrën horizontale, ndërsa vajzat në paralelet e shkallëzuara.



Në shufër horizontale (“hekur”), djemtë i ekzekutojnë lëkundjet, ngritjet në mbështetje nga lëkundja para dhe nga lëkundja prapa, ngritjet me shpalosje, rrethrotullimet nga para dhe nga prapa, qëndrimet mbi shufër me kthimet në vertikale, saltot me dalje nga para ose nga prapa, me trup të mbledhur ose të shtrirë.

Nxënësit i ekzekutojnë elementet të cilat ndjejnë siguri se mund të i ekzekutojnë, sipas vlerësimit të aftësive, dhe në konsultim edhe me arsimtarin. Nxënësit të cilët vlerësohen nga arsimtari, mund të provojnë elementin: “Ngritje me shpalosje”, fillimisht me ndihmën e arsimtarit.



Vajzat vazhdojnë me të ushtruar, elementet në shufrat paralele të shkallëzuara, gjithashtu zgjedhin elementet sipas vlerësimit të aftësive që ndjejnë. Ato të cilat veçohen si më të avancuara, me ndihmën dhe këshillimet e arsimtarit provojnë që ta përvetësojnë

elementin “ ngritje me shpalosje, nga lëkundjet në varje.

PJESA PËRFUNDIMTARE: Diskutim i ndërsjellët për detyrat e dhëna gjatë orës. Veçohen nxënësit më të suksesshëm, të cilët do të i demonstrojnë me sukses detyrat e dhëna gjatë orës. Arsimtari do të ju tregoj nxënësve për gabimet si dhe mundësit e korrigjimit të tyre.

AKTIVITETE SHITESË

Nxënësve që e ekzekutojnë pa gabime, ju epet detyrë ta ekzekutojnë elementin: ngritje me shpalosje. Ndërsa nxënësve tjerë iu sugjerohet që të rrisin performancën fizike për të arritur sukses më të mirë në të ardhmen.

VLERËSIMI:

Vlerësohet puna dhe angazhimi i secilit nxënë, me listën e kontrollit dhe me vlerësime në formë përshkruese, duke treguar momentet e mira dhe gabimet.

TEMA 3**Gjimnastikë ritmike sportive**

Fusha: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Shkalla: 4

Klasa: IX

TEMA:**Gjimnastika ritmike sportive****REZULTATET E TË NXËNIT PËR TEMË:**

Demonstron disiplinën e gjimnastikës ritmike sportive duke kompozuar, kompozime individuale dhe grupore, me dhe pa rekuizita.

NJËSIA MËSIMORE: 1 rit. **Krijimi i kompozimeve**
Programi individual

RNSH: I5, II3, II4

RNF: Merr pjesë aktive në disipinën të ndryshme sportive (atletikë, gjimnastikë, gjimnastikë ritmike, sportet luftarake etj.) aplikon përvoja e fituara në mënyrë të rregullte përmes aktiviteteve fizike dhe krijon kombinime lëvizore me përfshirje të formave të ndryshme të lëvizjes.

Rezultatet e të nxënit të orës:

- Merr pjesë aktive në kryerje të detyrave të dhëna.
- Kupton mënyrat e kompozimit individual, me elemente lëvizore pa dhe me rekuizita.

Kriteret e suksesit:

- Arrin të ekzekutoi elemente teknike të gjimnastikës ritmike me rekuizita
- Analizon arsyet dhe përcakton situatat e lëvizjes në ritëm dhe hapësirë

FJALËT KYÇE:

Ecje, hapa, kërcime, kthime, elemente, lidhje. Individuale, kompozim

BURIMET, MJETET E KONKRETIZIMIT DHE MATERIALET MËSIMORE:

Libri i nxënësit, palestra, Interneti. Rekuizitat e gjimnastikës ritmike, muzika.

LIDHJA ME LËNDËT E TJERA MËSIMORE DHE /APO ÇËSHTJET NDËRKURRIKULARE:

Art muzikor, art figurativ, matematikë, Biologji, Gjimnastikë Sportive.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARITË E NXËNËSVE

PJESA HYRËSE

Vrapim i lehtë rreth fushës me nxehe te ekstremiteteve trupore duke filluar nga lart poshtë, zgjatje në vend dhe në lëvizje. Përgatitje organizmit për pjesën kryesore

PJESA KRYESORE :

Gjimnastikë ritmike - Programi individual



Gjatë programit individual, një gjimnaste do të manipulojë vetëm me një nga këto pesë rekuizita në të njëjtën kohë: litari, rrethi, topi, birilat (konet) dhe fjongo.

Detyra:

Fillimisht nxënësit i përsëritin të gjitha elementet pa rekuizita dhe me secilën rekuizitë veç e veç, pastaj fillojnë me i lidh nga dy tre elemente me secilin rekuizitë. Nxënësit ndahen në grupe të vogla të cilat grupe duhet të konsultohen dhe të bashkëpunojnë në mes veti për zgjedhjen e rekuizitës me të cilën do të përformojnë kompozimin individual si dhe për zgjedhjen e elementeve që do të i ndërtojnë në kompozim duke i lidhur me hapa, kërcime, bartje të peshës, lëkundje, në boshte e rrafshet të ndryshme, si dhe në kahe të ndryshme. Nxënëset kompozim nga programi individual e ekzekutojnë edhe me muzikë e cila duhet të përshtatet me lëvizjet. Arsimtari për këtë ju jep një kohë prej 10 minutave. Tani secila fillon të përformoj kompozimin e vetë me rekuizitën që e ka përzgjedhë. Vlerësohen kompozimet më të mira. Nxënësit mund të garojnë në kompozime individuale dhe grupore në mes veti, në mes klasave ose edhe në nivel shkolle.



PJESA PËRFUNDIMTARE: Nxënësit zhvillojnë debat për kompozimin individual, elementet, lidhjet dhe format e ekzekutimit, të arriturat dhe vështirësitë që janë paraqitë gjatë ushtrimeve. Bëjnë zgjatjen e muskujve. Atyre u japim sugjerime për korrigjime lëvizore.

AKTIVITETE SHITESË:

Nxënësit të ushtrojnë kompozimin nga programi individual me rekuizita.

Të përgatisin kompozimin për të qenë sa më të mirë nëse dëshirojnë që të garojnë në nivel klase ose shkolle.

VLERËSIMI

Mësimdhënësi gjatë orës mësimore vlerëson punën e nxënësve në listën e kontrollit dhe me vlerësime në formë përshkrimi, duke iu treguar lëvizjet e mira dhe të gabuara.

TEMA 3**Gjinnastikë ritmike sportive**Fusha: Edukatë fizike, sportet
dhe shëndetiLënda: Edukatë fizike, sportet
dhe shëndeti

Shkalla: 4

Klasa: IX

TEMA:**Gjinnastika ritmike sportive****REZULTATET E TË NXËNIT PËR TEMË:**

- Demonstron disiplinën e gjinnastikës ritmike sportive duke kompozuar, kompozime grupore dhe individuale, me dhe pa rekuizita.

NJËSIA MËSIMORE: 2 rit. Krijimi i kompozimeve
Programi i grupit

RNSH: 15, II3, II4,

RNF: *Merr pjesë aktive në disziplinën të ndryshme sportive (atletikë, gjinnastikë, gjinnastikë ritmike, sportet luftarake etj.) aplikon përvojën e fituar në mënyrë të rregulltë përmes aktiviteteve fizike dhe krijon kombinime lëvizore me përfshirje të formave të ndryshme të lëvizjes.*

Rezultatet e të nxënësit të orës:

- Merr pjesë aktive në kryerje të detyrave të dhëna.
- Kupton mënyrat e lëvizjes me litar gjinnastikor dhe top.
- Arrin të krijoj lidhje të elementeve dhe harmonizimin e lëvizjeve me grup.

Kriteret e suksesit:

- Vendoset saktë në pozicione
- Arrin të qetësojë litarin gjatë hedhjes
- Analizon arsyen dhe përcakton situatat kur aplikon elementet e caktuara me top dhe litar.

FJALËT KYÇE:

Ecje, hapa, kërcime, kthime, elemente, lidhje, grupore, kompozim

BURIMET, MJETET E KONKRETIZIMIT DHE MATERIALET MËSIMORE:

Libri i nxënësit, palestra, Interneti. Rekuizitat e gjinnastikës ritmike, muzika.

LIDHJA ME LËNDËT E TJERA MËSIMORE DHE /APO ÇËSHTJET NDËRKURRIKULARE:

Art muzikor, art figurativ, matematikë, Biologji, Gjinnastikë Sportive.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARITË E NXËNËSVE

PJESA HYRËSE

Vrapim i lehtë rreth fushës me nxehtë të ekstremiteteve trupore duke filluar nga lart poshtë, zgjatje në vend dhe me përgatit organizmin për pjesën kryesore

PJESA KRYESORE :



Programi i grupit

Programi i grupeve përbëhet nga pesë gjimnaste që garojnë në dy kompozime të ndryshme. Në një kompozim, të gjitha gjimnastet e përdorin të njëjtën rekuizitë. Në kompozimin e dytë, gjimnastet përdorin dy pajisje të ndryshme, p.sh.: dy topa dhe tre fjongo.

Nxënësit pasi që të kenë arritur një nivel të mirë të aftësisë për të ekzekutua kompozime të programit individual, me ndihmën e arsimtarit provojnë që të kompozojnë dhe të ekzekutojnë një kompozim në grup me pesë veta dhe me dy lloje rekuizitash të cilat nxënësit i përzgjedhin vet.

Detyra:



Nxënësit provojnë me i lidh nga 3-4 elemente me secilën rekuizitë, dhe ato i ekzekutojnë njëherë veç e veç, në vend, pastaj në hapësirë, duke i lidhur me hapa, kërcime, bartje të peshës, lëkundje, në boshte e rrafshje të ndryshme, si dhe në kahe të ndryshme. Në fund formojnë një grup prej 5 vetave dhe bëjnë përzgjedhjen e dy lloje të rekuizitave, për shembull dy litarë dhe tre topa dhe krijojnë një kompozim të shkurtë edhe me përcjellje muzikore që përshtatet me lëvizjet

PJESA PËRFUNDIMTARE : Diskutimi për të arriturat dhe vështirësitë që janë paraqitë gjatë ushtrimeve. Bëjmë zgjatjen e muskujve, japim sugjerime për korrigjime lëvizore.

AKTIVITETE SHITESË

Nxënësit të ushtrojnë kompozimin nga programi grupor me rekuizita. Të përgatisin kompozimin për të qenë sa më të mirë nëse dëshirojnë që të garojnë në nivel klase ose shkolle.

VLERËSIMI

Mësimdhënësi gjatë orës mësimore vlerëson punën e nxënësve në listën e kontrollit dhe me vlerësime në formë përshkrimi, duke iu treguar lëvizjet e mira dhe të gabuara.

TEMA 3**Vallëzimi****Fusha:** Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti**Lënda:** Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti**Shkalla:** 4 **Klasa:** IX**TEMA:****Vallëzim****REZULTATET E TË NXËNIT PËR TEMË:**

Demonstron valle popullore dhe vallëzim modern të vendeve të ndryshme

NJËSIA MËSIMORE: 1 v**Vallëzim popullor
Vallja “shota”****RNSH:** I5, II3, II4, III5

RNF: *Merr pjesë aktive ne disiplina të ndryshme sportive (atletikë, gjimnastikë, gjimnastikë ritmike, vallëzim, sportet luftarake etj.) aplikon përvoja e fituara në mënyrë të rregullte përmes aktiviteteve fizike dhe krijon kombinime lëvizore me përfshirje të formave të ndryshme të lëvizjes.*

Rezultatet e të nxënit të orës:

- Marrin pjesë aktive në valle!
- Kuptojnë hapat dhe figurat lëvizore të valles “shota”
- Harmonizojnë lëvizjet në ritëm dhe me partner.

Kriteret e suksesit:

- ndjejnë ritmin e dhënë
- Analizon format e lëvizjeve dhe hapat e vallëzimit.
- Harmonizon lëvizjet me partner.

FJALËT KYÇE:

Vallja shota, hapat, kahet, partner, para, mbrapa ritëm, lëvizje.

BURIMET, MJETET E KONKRETIZIMIT DHE MATERIALET MËSIMORE:

Libri i nxënësit, Muzika, hapësira (palestër).

LIDHJA ME LËNDËT E TJERA MËSIMORE DHE /APO ÇËSHTJET NDËRKURRIKULARE:

Art muzikor, art figurativ, matematikë, Biologji. Histori.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARITË E NXËNËSVE

PJESA HYRËSE :

Ecje në ritëm në taktin 2/4 apo me ndonjë ritëm të ndonjë valleje popullore. Ushtrime për zgjatjen e muskujve dhe për lëvizshmërinë e njejve.

PJESA KRYESORE:

Vallëzim popullor Vallja “shota”

Takti 2/4.



E luajnë një çift, lojtarja dhe lojtari, brenda rrethit të mbyllur ose hapësirës së rrethuar me lojtarë të tjerë, të cilët e përcjellin lojën e tyre, duke kënduar këngën dhe duke e përcjellë ritmiku muzikën, me rrahje të shuplakave. Loja është improvizim i lirë i lëvizjeve në hapësirë me aplikimin e hapave të dyfishtë, që ekzekutohen në fillim me maturi, me tundje të butë në gjunjë dhe rrëshqitje të lehtë të këmbës në ajër para se të vendoset në dysheme. Me shpejtimin e tempit, edhe hapi bëhet më i gjallë dhe ekzekutohet me kërcime të imëta e të ulëta.

Gjatë lojës, lojtarja dhe lojtari nuk mbahen për duarsh, por vendosen përballë njëri-tjetrit në një distancë të vogël, dhe, duke lëvizur përballë njëri-tjetrit, njëri-tjetrin e tejkalon, dhe me radhë, njëri-tjetrit përreth i shkon. Nëpërmjet mimikës dhe gjeesteve, njëri-tjetrit i drejtohen. Imitojnë “papajtueshmëri” dhe, në fund, përfundojnë me të vallëzuar dorë për dorë. Vallja luhet në taktin 2/4. Në fillim futen vetëm dy lojtar në mes por më pastaj mund të ju bashkohen edhe të tjerët për rreth. Hapi dominues është hapi i dyfishtë ose zëvendësues.



PJESA PËRFUNDIMTARE ; Diskutimi për pershtypjet e nxënësve nga vallja ”shota “ si dhe mundësitë e organizimit për aplikimin e valles me rastin e ndonjë feste shkollore. Më të mirët përformojnë para tjerëve.

AKTIVITETE SHITESË:

Ju sugjerohet që të krijojnë figura të ndryshme duke konsultuar edhe internetin, për të mësuar edhe ndonjë valle shqipe .

VLERËSIMIN:

Nxënësit vlerësohen gjatë orës sipas mënyrës së vallëzuarit, me listën e kontrollit edhe në formë përshkruese.

TEMA 3**Vallëzimi****Fusha:** Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti**Lënda:** Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti**Shkalla:** 4 **Klasa:** IX**TEMA:****Vallëzimi****REZULTATET E TË NXËNIT PËR TEMË:**

Demonstron valle popullore dhe vallëzim modern të vendeve të ndryshme

NJËSIA MËSIMORE : 2 v**Vallëzimi “Polka”****RNSH:** I5, II3, II4, III5

RNF: *Merr pjesë aktive në disiplina të ndryshme sportive (atletikë, gjimnastikë, gjimnastikë ritmike, vallëzim, sportet luftarake etj.) aplikon përvoja e fituara në mënyrë të rregullte përmes aktiviteteve fizike dhe krijon kombinime lëvizore me përfshirje të formave të ndryshme të lëvizjes.*

Rezultatet e të nxënit të orës:

- Merr pjesë aktive në kryerje të detyrave të dhëna.
- Kupton hapat e vallëzimit “Polka”
- Ekzekuton hapat në ritëm.

Kriteret e suksesit:

- Vendoset saktë në pozicion
- Arrin të analizoj lëvizjen
- Analizon arsyen dhe përcakton situatat kur përdoret hapi i duhur sipas shpjegimit.

FJALËT KYÇE:

Hapat e polkës, hapat, mbajtjet, ritmi, figura

BURIMET, MJETET E KONKRETIZIMIT DHE MATERIALET MËSIMORE:

Libri i nxënësit, muzika, Interneti,

LIDHJA ME LËNDËT E TJERA MËSIMORE DHE /APO ÇËSHTJET NDËRKURRIKULARE:

Art muzikor, art figurativ, matematikë, Biologji, Histori.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARITË E NXËNËSVE

PJESA HYRËSE

Ecje në ritëm në taktin 2/4 si dhe hapi zëvendësues me të majtën dhe me të djathtën. Ushtrime për zgjatjen e muskujve dhe për lëvizshmërinë e njejeve.

PJESA KRYESORE: **POLKA**

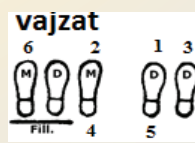
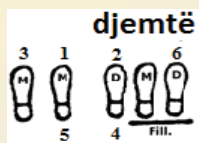
Polka filloi si një vallëzim fshatar Çek. ... Fjala "pulka" rrjedh nga fraza Çeke për "gjysmë hapi", e cila i referohet modelit të vallëzimit të shkeljes lehtë nga një këmbë në tjetrën. Vallja me polka u prezantua për herë të parë në sallat e ballove në Pragë në 1835, dhe në sallat e Parisit në 1840. Muzika 2/4 takti, tempi 60 takte në minutë. Ritmi Q. Q. S. (*Quick, Quick, Slow* - shpejt, shpejt, ngadalë), ku hapi i parë është i theksuar. Qëndrimi i çiftit vallëzues bëhet në atë mënyrë, që vallëzuesi me të dy duart e mbanë vallëzuesen anash në mes, kurse vallëzuesja i vendos të dy duart mbi shpatullat e vallëzuesit. Vallëzuesit janë 20-25 cm të distancuar njëri prej tjetrit.

Përshkrimi i hapit Polka në vend - (për djem dhe vajza)

Djemtë:

Para fillimit, bartet pesha e trupit në këmbën e D-së, ngrituni në gishtat e këmbës së D-së. Njëkohësisht, ngritni këmbën e M-së 15 cm nga dyshemeja. Në 1. këmbën e M. Q 20 cm anash, në 2. këmbën e D. Q afroni te këmba M, në 3. këmbën M. S 15 cm anash, bartni peshën e trupit në këmbën M, ngrituni në gishtat e këmbës M. Këmbën e D-së njëkohësisht ngritni 15 cm prej dyshemesë, në 4. Q. Qëndroni në këmbën e D-së, në 5. këmbën e M. Q afroni te këmba e D-së, në 6. këmbën e D. S 20 cm anash. (hapi zëvendësues me të majtën majtas dhe me të djathtën djathtas.

Vajzat: Sikurse hapat e meshkujve vetëm në anën e kundërt.!



PJESA PËRFUNDIMTARE :

Diskutimi për pershtypjet që kanë marr nxënësit nga vallëzimi "polka".

Nxënësit e dalluar përformojnë para tjerëve.

AKTIVITETE SHITESË:

Ju sugjerohet që të krijojnë figura të ndryshme vallëzimi me hapat e "Polkës". Të konsultojnë edhe video pamje nga internetin,

VLERËSIMIN:

Nxënësit vlerësohen gjatë orës sipas mënyrës së vallëzuarit, me listën e kontrollit edhe në formë përshkruese.

TEMA 4

Elementet tekniko-taktike të
sporteve individuale:
Pingpong, Tenis, Badminton

Edukatë fizike,
Fusha: sportet dhe shëndeti **Lënda:** Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti **Shkalla:** 4 **Klasa:** IX

TEMA:

Lojë në sporte individuale:
Pingpong, Tenis, Badminton

REZULTATET E TË NXËNIT PËR TEMË:

Zbaton rregullat e përgjithshme gjatë demonstrimit të elementeve tekniko - taktike të sportet individuale: Pingpong, Tenis, Badminton.

NJËSIA MËSIMORE : 1 **ptb** **Pingpong, Tenis, Badminton**

RNSH: Kontribuues produktiv: IV.1; Individ i shëndoshë: V.4;
Qytetar i përgjegjshëm: VI.1

RNF: Merr pjese aktive ne disiplina të ndryshme sportive (Pingpong, Tenis, Badminton) aplikon përvoja e fituara në mënyrë të rregullte përmes aktiviteteve fizike dhe krijon kombinime lëvizore me përfshirje të formave të ndryshme të lëvizjes.

Rezultatet e të nxënit të orës:

- Arrin të zbatoj elementet teknike gjatë lojës në: Pingpong, Tenis, Badminton

Kriteret e suksesit:

Demonstron 3-7 goditje forhend dhe bekhend pa u ndalur në një shpejtësi jo të madhe,
Demonstron elementet teknike në Pingpong, Tenis, Badminton

FJALËT KYÇE:

Pingpong, Tenis, Badminton. Loja Pozita, topi, dora, lëvizja, shërbimi, rrotullim, flutura etj.

BURIMET, MJETET E KONKRETIZIMIT DHE MATERIALET MËSIMORE:

tavolina pingpongu, reketët, topat, "flutura" rrjeti, fusha>

LIDHJA ME LËNDËT E TJERA MËSIMORE DHE /APO ÇËSHTJET NDËRKURRIKULARE:

Arti, Gjuhë dhe komunikim, jeta dhe puna; **Arsimi për zhvillim të qëndrueshëm**

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARITË E NXËNËSVE

PJESA HYRËSE: Ndarja e nxënësve në grupe si dhe ndarja e detyrave të nxënësve për secilën nga këto tri disiplina :

PJESA KRYESORE:

Nëse janë kushtet për realizimin e këtyre tri disiplinave sportive, nxënësit le të ndahen në tri grupe: grupi i parë shkojnë në pingpong, tjetri në tenis dhe grupi i tretë në badminton. Secili grup ndërrojnë disiplinën ndër kohë, për të iu dhënë mundësia me luajte në secilën disiplinë. Në fillim nxënësit i përsërisin elementet teknike të cilat i kanë mësuar më parë siç janë: shërbimet, goditjet dhe llojet e tyre, pranimet etj. Nxënësve iu sugjerohet që lëvizjet të i demonstrojnë ngadalë e sigurt. Pjesa tjetër e kohës le të shfrytëzohet për lojë, por me ndërrime. Gjatë lojës nxënësit rikujtojnë disa njohuri nga viti i kaluar për këto tri disiplina duke u përgjigjur në disa pyetje për:

Pingpong

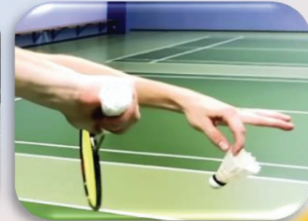
- Kur dhe ku ka filluar të luhet loja e pingpongut?
- Në cilat vende është më e popullarizuar loja e pingpongut?
- Si mund ta mbajë lojtari reketin?
- Cilat janë mënyrat e goditjeve në pingpong?
- Si duhet vepruar gjatë shërbimit për t'ia vështirësuar kundërshtarit sa më shumë kthimin e shërbimit, dhe për të fituar pikë?

Tenis

- Si ka filluar të luhet loja e tenisit? A është luajtur me reket?
- Cilat janë elementet bazë të teknikës në tenis?
- Sa lloje të kapjes së reketit janë në tenis?
- Në cilat vende mbahen garat nga tenisi të quajtura “Grand Slam”?

Badminton

- Nga cili vit dhe nga cili vend e ka zanafillën loja e badmintonit?
- Pse e ka marrë emrin loja “Badminton”?
- Loja badminton, nga cili vit është bërë sport olimpike?
- Flutura, duhet shtyrë apo goditur gjatë shërbimit? (Përgjigjet janë në librin bazë të kl. 8)



PJESA PËRFUNDIMTARE: Bashkëbisedojnë për teknikat e këtyre tri disiplinave, për sukseset gjatë lojës, veçohen më të mirët.

AKTIVITETE SHITESË: Pranime e pasime, në dyshe, në Pingpong, Tenis, Badminton.

VLERËSIMI:
Motivues.

TEMA 4**Elementet tekniko-taktike
të sporteve individuale:
NOT**

Fusha: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti Shkalla: 4 Klasa: IX

TEMA:

Elementet tekniko-taktike të sporteve individuale:
Not

REZULTATET E TË NXËNIT PËR TEMË:

- Zbaton rregullat e përgjithshme gjatë demonstrimit të elementeve tekniko-taktike të sportet individuale si Not.

NJËSIA MËSIMORE : 1 n

TEKNIKA BRETKOSË

RNSH: Komunikues efektiv: I. 1; Qytetar i përgjegjshëm: VI. 1,7;

RNF: *Merr pjesë aktive ne disiplina të ndryshme e sportive (Not) aplikon përvoja e fituara në mënyrë të rregullte përmes aktiviteteve fizike dhe krijon kombinime lëvizore me përfshirje të formave të ndryshme të lëvizjes.*

Rezultatet e të nxënit të orës:

- Arrin të kuptoj fazat e teknikës “Bretkosë
- Ekzekuton teknikat e notit.

Kriteret e suksesit:

- Demonstron teknikën “Bretkosë”
- Liston përfitimet shëndetësore nga teknikat e Notit

FJALËT KYÇE:

Teknika të notit, teknika “bretkosë” koordinimi, frymëmarrje, pozicioni, shëndet etj.

BURIMET, MJETET E KONKRETIZIMIT DHE MATERIALET MËSIMORE:

Libri i nxënësit, projektori etj. Pishina.

LIDHJA ME LËNDËT E TJERA MËSIMORE DHE /APO ÇËSHTJET NDËRKURRIKULARE:

Gjuhë dhe komunikim, biologji, fizikë kimi , jeta dhe puna Edukimi për zhvillim të qëndrueshëm

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARITË E NXËNËSVE

PJESA HYRËSE: Para se të fillohet me mësimin e teknikës “bretkosë, duhet të përgatitet organizmi, lëvizshmëri e mjaftuar e njejeve, disa ushtrime formimi dhe për zgjatje.

PJESA KRYESORE : Nxënësit kalojnë nëpër këto ushtrime:

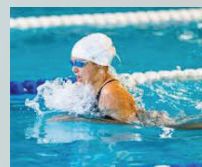
Ushtrime jashtë ujit - Nxënësit shtrihen përmbys, me krahët të shtrirë para dhe me këmbët e shtrira prapa. Mbledhin shputat drejt kah shpina, hapin shputat anash dhe duke formuar rreth, i mbyllin në pozicionin e shtrirë.

Puna me këmbë në ujë - Futen në ujë, mbushen me frymë dhe shtrihen horizontalisht edhe me krahët para, koka në ujë në vazhdimësi me trupin e zgjatur, veprojnë me këmbë sikurse ushtrimi në tokë, shtyhen dhe rrëshqasin sa më larg, duke e shtyrë ujin me rrahjen e këmbëve.

Puna me krahë në ujë - Shtrijnë krahët në sipërfaqe të ujit, ngadalë, hapin bërrylat anash duke e mbledhur ujin nga poshtë, anash dhe drejt gjoksit, në formë të përshkrimit të zemrës dhe përsëri shtyjnë duart dhe krahët para, drejt sipërfaqes së ujit.

Frymëmarrja - bëhet zakonisht bashkë me mbledhjen e ujit, anash, poshtë, drejt gjoksit. Qitja e frymës bëhet në kohën kur koka shtrihet në ujë dhe krahët janë para të shtrirë dhe këmbët shtyjnë. Radhitja ritmike e veprimeve duhet të jetë: duart - këmbët - pauza.

Lidhja e veprimeve: - Mbushen me frymë, shtrihen para, koka në ujë, mbledhin krahët, duke mbledh ujin, kryejnë veprimin me krah, shuplakat nga poshtë nën gjoks, (në këtë kohë mbushen me frymë), bëjnë gati këmbët duke i mbledhur, largojnë këmbët anash (në këtë rast krahët shtrihen për të mundësuar rrëshqitjen e trupit para), dhe në formë rrethore shtyje ujin prapa me shputa, duke i rrahur deri në bashkim të plotë.



PJESA PËRFUNDIMTARE:

Bashkëbisedojnë për teknikat e këtyre tri disiplinave, për sukseset gjatë lojës, veçohen më të mirët. Të veçuarit e demonstrojnë teknikën Bretkosë.
Disa Këshilla praktike për aktivitete në ujë.

AKTIVITETE SHITESË :

Në mungesë të pishinave nëpër shkolla, noti duhet të mbahet në formë të mësimi të koncentruar, mësimi në terren.

VLERËSIMI :

Vlerësimi përshkrues si dhe lista e kontrollit.

TEMA 4Elementet tekniko-taktike të
sporteve individuale:
SKI**Fusha:** Edukatë fizike, sportet
dhe shëndeti**Lënda:** Edukatë fizike, sportet
dhe shëndeti**Shkalla:** 4 **Klasa:** IX**TEMA:**Elementet tekniko-taktike të
sporteve individuale:
Ski**REZULTATET E TË NXËNIT PËR TEMË:**

- Zbaton rregullat e përgjithshme gjatë demonstrimit të elementeve tekniko - taktike të sportet individuale si Ski.

NJËSIA MËSIMORE : 1s**SKI - "SNOWBOARD"****RNSH:** Komunikues efektiv: I.1; Qytetar i përgjegjshëm: VI. 1,7;

RNF: Merr pjese aktive ne disiplina të ndryshme sportive (Ski.) aplikon përvoja e fituara në mënyrë të rregullte përmes aktiviteteve fizike dhe krijon kombinime lëvizore me përfshirje të formave të ndryshme të lëvizjes.

Rezultatet e të nxënit të orës:

- Arrin të qëndroj i ekuilibruar në "Snowboard".
- Arrin të rrëshqas dhe të ndalet në pjerrtësi të vogël.
- Mund të kthehet me "Snowboard"

Kriteret e suksesit:

- Të qëndroj në "Snowboard"
- Të rrëshqas dhe të ndalet në pjerrtësi të vogël.
- Që të jetë në gjendje të kthehet majtas, djathtas.

FJALËT KYÇE:

Snowboard, këpucët, pantallonat, jakën, kapelë, syza, dorëza. Lëshimet, Kthimet, ndaljet.

BURIMET, MJETET E KONKRETIZIMIT DHE MATERIALET MËSIMORE:

Snowboard, këpucët, pantallonat, jakën, kapelë, syza, dorëza, Ski terreni.

LIDHJA ME LËNDËT E TJERA MËSIMORE DHE /APO ÇËSHTJET NDËRKURRIKULARE:

Gjeografinë, Historinë, Biologji, Matematikën .Edukimi për zhvillim të qëndrueshëm.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARITË E NXËNËSVE

PJESA HYRËSE:

Para se të fillohet me mësimin e rrëshqitjes me “Snowboard” duhet të zgjedhim pjerrtësinë e duhur për mbajtjen e mësimin, të përgatiten njejt dhe muskujt me disa ushtrime formimi.

PJESA KRYESORE: Mësimi i rrëshqitje me Snowboard fillon duke zgjedhur një pjerrtësi të vogël e të shkurtër, ku bora është e ngjeshur.

- Në fillim, vendosni vetëm këmbën e parë mbi dërrasë, të pasmen, lëreni të lirë. Përkulni gjunjtë dhe filloni të rrëshqitni.
- Rrëshqitni disa herë duke peshuar vetëm me të majtën mbi dërrasë, ndërsa me të djathtën shtyjuni nga toka. Provoni këtë ushtrim disa herë.
- Filloni t’i vendosni të dyja mbi dërrasë, por këmba e pasme të jetë e pa- mbërthyer, dhe rrëshqitni disa herë në pjerrtësi të vogël. Pas disa rrëshqitjeve në pjerrtësi të vogël, ju do të filloni të ndieni ekuilibrin.
- Provoni të ktheheni duke anuar me gjunjë para dhe mbrapa. Nëse e keni këmbën e majtë para dhe anoni me trup mbrapa, ju do të ktheheni majtas, nëse shtyni gjunjtë para ju do ktheheni djathtas.
- Lidhni të dyja këpucët dhe vazhdoni me të njëjtat ushtrime si më parë. Në fillim, le t’ju mbajë dikush që është i lirë, për dore dhe dalëngadalë ju do të pavarësoheni.
- Provoni të rrëshqitni edhe me dërrasë të kthyer 90 shkallë në raport me pjerrtësinë, provoni të ndaleni dhe sërish të vazhdoni rrëshqitjen.
- Rrëshqitja me Snowboard mund të bëhet në të gjitha anët, të kthyer me të majtën kah pjerrtësia, me të djathtën, përballë pjerrtësisë, dhe më shpinë të kthyer kah pjerrtësia.



PJESA PËRFUNDIMTARE: Diskutohen të arriturat dhe vështirësitë, gabimet dhe veprimet e duhura. Veçohen më të mirët dhe demonstrojnë rrëshqitjen me “snowboard”

AKTIVITETE SHITESË:

Nxënësve iu sugjerohet që të ushtrojnë për të qenë sa më të përgatitur, në veçanti muskujt e këmbëve

VLERËSIMI:

Vlerësohet angazhimi, dhe të arriturat regjistrohen në listën e përcjelljes dhe kontrollit.

TEMA 4**Sporte Individuale**
KARATE**Fusha:** Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti**Lënda:** Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti**Shkalla:** 4**Klasa:** IX**TEMA:****Sporte Individuale****KARATE****REZULTATET E TË NXËNIT PËR TEMË:**

- Zbaton rregullat e përgjithshme gjatë demonstrimit të elementeve tekniko - taktike të sportet individuale si pingpong, tenis, badminton, not, ski dhe sportet luftarake

NJËSIA MËSIMORE : 1k**KARATE**
Goditjet**RNSH:** II6,III5,III6

RNF: *Merr pjesë aktive ne disiplina të ndryshme sportive (atletikë, gjimnastikë, sportet luftarake etj.) aplikon përvoja e fituara në mënyrë të rregullte përmes aktiviteteve fizike dhe krijon kombinime lëvizore me përfshirje të formave të ndryshme të lëvizjes.*

Rezultatet e të nxënit të orës:

- Njeh llojet e goditjeve me duar dhe pozicionet përkatëse
- Përshkruan dhe interpreton format e goditjeve me këmbë

Kriteret e suksesit:

- Ekzekuton saktë goditjet në dy nivelet
- Analizon formën e ekzekutimit dhe detajet tjera
- Zbaton saktë elementet gjatë ushtrimeve

FJALËT KYÇE:

Trupi, goditja, mbrojtje, dora, blloku, lëvizje etj.

BURIMET, MJETET E KONKRETIZIMIT DHE MATERIALET MËSIMORE:

Libri I nxënësit, interneti, palestra sportive.

LIDHJA ME LËNDËT E TJERA MËSIMORE DHE /APO ÇËSHTJET NDËRKURRIKULARE:

Matematikë, biologji, fizikë, jeta dhe puna

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARITË E NXËNËSVE

PJESA HYRËSE: Përgatitje e përgjithshme fizike, ecje, vrapime, kërcime, ushtrime lëvizshmërie për njeje, zgjatje dhe forcim të muskujve.

PJESA KRYESORE: **KARATE**



Ideja themelore e karatesë ka një parim të theksuar njerëzor: Të mbrohesh nga sulmuesi, po në mbrojtje të sulmosh, aq sa të mund ta ruash sigurinë personale ose sigurinë e të tjerëve.

Qëndrimet - Ka shumë lloje, mirëpo më të njohurat janë: qëndrimi frontal (zenkucu-dachi), i prapmë (kokutsu-dachi), përmbledhës (sumo-shiko-dachi) dhe qëndrimi “kalëruar” (kiba-dachi).

Lëvizjet - duhet të jenë elastike dhe të shpejta. Karateistët në njërin nga qëndrimet i afrohen (okuri-achi) njëri-tjetrit papritmas dhe duke tërhequr shputat, në mënyrë që distanca në mes tyre të mos pësojë ndryshime të mëdha. Me kthimin e kujdesshëm të shputave, distanca në mes tyre ndryshon gjithnjë. Gjatë lëvizjes në karate, dilet prej një qëndrimi në tjetrin në kohë sa më të shkurtër.



Goditjet - Të gjitha goditjet në karate jepen në pikat më të ndjeshme dhe vitale të organizmit të njeriut. Kurse lëvizjet gjatë mbrojtjes bëhen për mbrojtjen e këtyre vendeve të ndjeshme. Sipas lokalitetit anatomik dhe pasojave, vende të ndjeshme në pjesën e përparme të trupit ka 50, kurse në pjesën e pasme 16. Goditjet mund të jepen me pjesë të ndryshme të duarve dhe të këmbëve.

Mbrojtjet - Mbrojtjet janë më së shpeshti goditje të shkurtra, të prera dhe të forta, që në karate quhen “bllokime”. Ekzekutohen me krahë dhe me këmbë. Ndahen në: të larta, të mesme, dhe të ulëta. Ekzistojnë edhe mbrojtje me kryqëzimin e krahëve. Këto janë të ashtuquajturat bllokime të kryqëzuara.

PJESA PËRFUNDIMTARE: Nxënësit e veçuar bëjnë ekzekutimit e llojeve të bllokadave dhe goditjeve duke analizuar gabimet eventuale dhe formën e drejtë të ekzekutimit.

AKTIVITETE SHITESË:

Nxënësit të ushtrojnë për demonstrim në grup mbrojtjen dhe kundërsulmin. Grupet i formon arsimtari .

VLERËSIMI :

Vlerësimi individual i ekzekutimit të elementeve, komunikimi i gabimeve të nxënësit e caktuar.

TEMA 4

Elementet tekniko-taktike të sporteve individuale dhe kolektive - Basketboll -

Fusha: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti Shkalla: 4 Klasa: IX

TEMA:

Elementet tekniko-taktike
të sporteve individuale dhe kolektive
- Basketboll-

REZULTATET E TË NXËNIT PËR TEMË:

- Merr pjesë aktive në lojën e basketbollit, bashkëpunon me bashkëmoshatarët dhe demonstroi shkathësi tekniko taktike gjatë lojës.

NJËSIA MËSIMOR : 1b Mbrojtja në Basketboll

RNSH: I. 2, II. 7, III. 3,8, VI,1

RNF: *Përshkruan, zbaton dhe ndërlidh rregullat e sporteve kolektive duke përforcuar shprehitë motorike dhe shkathësitë lëvizore gjatë ushtrimit të taktikave të sportet kolektive.*

Rezultatet e të nxënit të orës:

Demonstrimi dhe zbatimi praktik i
formave të mbrojtjes
në lojën e basketbollit

Kriteret e suksesit:

- Arrin të mësojë të mbrohet pa top dhe me top .
- Di shembuj të ushtrimeve për përsosjen e teknikës së mbrojtjes nga kundërshtari .

FJALËT KYÇE:

Mbrojtje, qëndrimet, topi, basketbolli etj.

BURIMET, MJETET E KONKRETIZIMIT DHE MATERIALET MËSIMORE:

Libri i nxënësit, poligoni sportiv, koshat, topi.

LIDHJA ME LËNDËT E TJERA MËSIMORE DHE /APO ÇËSHTJET NDËRKURRIKULARE:

Gjuhë dhe komunikim, matematikë, fizikë.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARITË E NXËNËSVE

PJESA HYRËSE: **Nxënësit vrapojnë dhe bëjnë përgatitjen (nxehtjen) e trupit përmes aktiviteteve sportive si : vrapimeve , ushtrimeve te formimit ecjeve etj.*

PJESA KRYESORE: Nxënësit ndahen në dy grupe, njëri grup vendoset në pozitën e sulmuesit ndërsa tjetri në pozicionin e mbrojtësit. Ndërkohë ndërrojnë rolet. Të luash mbrojtje në basketboll është një aftësi interesante. Interesante sepse kërkon aftësi teknike dhe taktike të shkëlqyeshme si dhe një pasion dhe dëshirë për të garuar. Shpirti garues tregohet më shumë në mbrojtje se sa në sulm në çdo sport ekipor. Më poshtë ju do të gjeni disa forma të mbrojtjes dhe disa këshilla me rëndësi të cilat mundë ti aplikoni gjatë lojës

Derisa topi lëviz, ju duhet të lëvizni. Ekzistojnë lloje të ndryshme të strategjive mbrojtëse, por ky është një rregull i mirë që ju duhet të ndiqni apo përcillni topin gjithmonë.

Pozicionimi i duhur ju lejon të keni kompetencë, të bllokoni gjuajtje, të mbyllni hapësira, etj.

Qëndroni në vendin e duhur, mos lejoni që të kapeni jashtë pozicionit tuaj mbrojtës dhe pastaj të ndiqni sulmin.



PJESA PËRFUNDIMTARE:

Nxënësit ndahen në katër grupe përball koshit, distanca 10m. me komandën e mësimdhënësit startojnë të mbrohen drejtë koshit, mbrojtje nga hedhjet në kosh, ekipi e cila shënon 10 pike e atëherë është fituese.

AKTIVITETE SHITESË:

Mësimdhënësi jep detyra nxënësve, ku secili nxënës duhet që të hulumtoj ne internet dhe të shikoj video të ndryshme ne youtube mënyrën se si bëhet realizimi i mbrojtjes në basketboll.

VLERËSIMI:

Vlerësimi motivues, mësimdhënësi gjatë orës mësimore vlerëson punën e nxënësve në listën e kontrollit dhe me vlerësim në formë gojore i njofton për gabimet dhe veprimet e duhura .

TEMA 4

Elementet tekniko-taktike të sporteve individuale dhe kolektive - Basketboll -

Edukatë fizike, Edukatë fizike,
Fusha: sportet dhe shëndeti Lënda: sportet dhe shëndeti Shkalla: 4 Klasa: IX

TEMA:

Elementet tekniko-taktike
të sporteve individuale dhe kolektive
- Basketboll-

REZULTATET E TË NXËNIT PËR TEMË:

- Merr pjesë aktive në lojën e basketbollit, bashkëpunon me bashkëmoshatarët dhe demonstroi shkathtësi tekniko taktike gjatë lojës.

NJËSIA MËSIMOR: 2b Qëndrimet Basketbollistike

RNSH: I. 2, III .3, IV .8, V. 4, VI,1

RNF: *Përshkruan, zbaton dhe ndërlikon rregullat e sporteve kolektive duke përfshirë shprehjet motorike dhe shkathtësitë lëvizore gjatë ushtrimit të taktikave të sportit kolektive.*

Rezultatet e të nxënësve të orës:

*Zbaton rregullat e përgjithshme gjatë demonstrimit të qëndrimeve basketbollistike të lojës të sportit kolektive si basketboll. I ekzekuton me sukses qëndrimet edhe gjatë lojës në basketboll.

Kriteret e suksesit:

Të di të vendoset në qëndrim paralel me shputa në gjerësi të supeve dhe kërdhokullave, me trup lehtë të përkulur para.

Të Demonstron qëndrimin diagonal, me njërin këmbë të vendosur para, tjetra mbrapa, pesha e trupit në gjendje statike mbi të dy këmbët.

FJALËT KYÇE:

Qëndrimet, lëvizjet trupi, këmbët krahët , hapi etj.

BURIMET, MJETET E KONKRETIZIMIT DHE MATERIALET MËSIMORE:

Libri i nxënësit, poligoni sportiv, koshat.

LIDHJA ME LËNDËT E TJERA MËSIMORE DHE /APO ÇËSHTJET NDËRKURRIKULARE:

Gjuhë dhe komunikim, matematikë, fizikë.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARITË E NXËNËSVE

PJESA HYRËSE

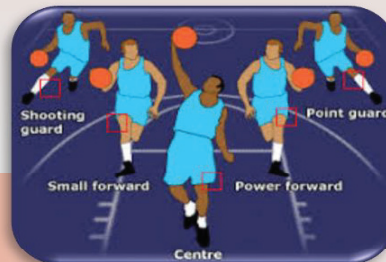
**Nxënësit vrapojnë dhe bëjnë përgatitjen (nxehjen) e trupit përmes aktiviteteve sportive si: vrapimeve , ushtrimeve të formimit ecjeve etj.*

PJESA KRYESORE

Mësimdhënësi shpjegon dhe demonstroi qendrime themelore (paralel dhe diagonal). Nxënësit shpërndahen në vend ushtrime në distanca të caktuara për demonstrimin e ushtrimeve. Nxënësit pozicionohen në qendrime paralele dhe demonstrojnë disa herë ushtrimin me intervale pushimi. Nxënësit pozicionohen në qendrimi paralel, arsimtari jep komandën e lëvizjes me duar dhe me këmbë në të djathtë dhe në të majtë.

Nxënësit pozicionohen në qendrime diagonale, ushtrojnë lëvizjen para dhe mbrapa disa herë me intervale pushimi. Me komandën e mësimdhënësit nxënësit kalojnë nga qendrimi diagonal në qendrime paralele, gjithashtu demonstrojnë lëvizjet në të katër anët duke i ndërruar qendrime nga paralel në diagonale. Gjatë secilës lëvizje nxënësit brohorasin në

të njëjtën kohë si: kur mësimdhënësi lëvizë me dorën e djathtë nxënësit brohorasin „djathtas, majtas, prapa , pra”, mbas çdo cikli nga 1 min. pushim. Nxënësit ndahen në çifte, njeri sulmues e tjetri mbrojtës, demonstrojnë qendrime në ecje, pastaj në vrapim, gjithnjë në përcjellje të lëvizjes së sulmuesit.



PJESA PËRFUNDIMTARE: Për të vlerësuar përfitimin e njohurive nga ana e nxënësve mësimdhënësi parashtron pyetjet:

Cilat janë qendrime themelore në basketboll?

Kur aplikohen qendrime?

Nxënësit përgjigjen dhe pyesin si dhe marrin sugjerime nga arsimtari.

AKTIVITETE SHITESË

Mësimdhënësi jep detyra nxënësve, ku secili nxënës duhet që të hulumtoj në internet dhe të shikoj video të ndryshme në youtube mënyrën se si bëhet realizimi i qendrimeve basketbollistike .

VLERËSIMI

Vlerësimi motivues, mësimdhënësi gjatë orës mësimore vlerëson punën e nxënësve në listën e kontrollit dhe me vlerësim në formë gojore i njofton për gabimet e mundshme .

TEMA 4

Elementet tekniko-taktike të sporteve individuale dhe kolektive - Basketboll -

Edukatë fizike, Fusha: sportet dhe shëndeti Edukatë fizike, Lënda: sportet dhe shëndeti Shkalla: 4 Klasa: IX

TEMA:

Elementet tekniko-taktike të sporteve individuale dhe kolektive - Basketboll-

REZULTATET E TË NXËNIT PËR TEMË:

- Merr pjesë aktive në lojën e basketbollit, bashkëpunon me bashkëmoshatarët dhe demonstroi shkathtësi tekniko taktike gjatë lojës.

NJËSIA MËSIMOR : 3 b

Gjuajtja në kosh në lëvizje

RNSH: I. 2, II. 7, III .3, IV. 8, VI,1

RNF: *Përshkruan, zbaton dhe ndërlidh rregullat e sporteve kolektive duke përfunduar shprehjet motorike dhe shkathtësitë lëvizore gjatë ushtrimit të taktikave të sportet kolektive.*

Rezultatet e të nxënit të orës:

*Nxënësi arrin të demonstroi elementet teknike të lëvizjeve mashtruese dhe gjuajtjet në basketboll.

Kriteret e suksesit:

- *Demonstroi tekniken hedhjes së topit në kosh.
- *Respektoni fazat e gjuajtjes së topit në kosh si: vrulli paraprak, pranimi i topit, pozicionimi (shtytja), fluturimi (kërcimi), lëshimi i topit dhe rendja.
- *Në hark (kosh) gjuani topin direkt dhe me ndihmën e tabelës.

FJALËT KYÇE:

Qëndrimet, këmba, trupi, kthesa, forca, qendra etj.

BURIMET, MJETET E KONKRETIZIMIT DHE MATERIALET MËSIMORE:

Libri i nxënësit, poligoni sportiv, koshat.

LIDHJA ME LËNDËT E TJERA MËSIMORE DHE /APO ÇËSHTJET NDËRKURRIKULARE:

Gjuhë dhe komunikim, matematikë, fizikë.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARITË E NXËNËSVE

PJESA HYRËSE

**Nxënësit vrapojnë dhe bëjnë përgatitjen (nxejjen) e trupit përmes aktiviteteve sportive si: vrapimeve , ushtrimeve te formimit ecjeve etj.*

PJESA KRYESORE

- Mësimdhënësi shpjegon dhe demonstroi tekniken e hedhjes së topit në kosh.
- Nxënësit e shpërndare në vend ushtrime, vendosen në qëndrimin basketbollist k dhe në dorën më të fortë vendosin topin, në vend dhe lartë hedhin topin deri në 10 here.
- I njëjti ushtrim por nxënësit e shtrirë në shpinë, nga pozita e shtrirë hedhin topin lartë duke përsëritur disa herë.
- Nxënësit të ndarë në çifte, distanca 2 metra përballë njëri-tjetrit e hedhin topin njëri tjetrit lartë (parabolë).
- Të gjithë nxënësit në një vijë përballë shpatulloreve e hedhin topin në pikën më të lartë të shpatullores.
- Nxënësit e shpërndarë në grupe, përballë koshit, me radhë (duke respektuar rregullat e teknikes se hedhjes së topit) hedhin topin në kosh nga vija e gjuajtjes së lirë.



PJESA PËRFUNDIMTARE:

Nxënësit ndahen në katër grupe përball koshit, distanca 10m. me komandën e mësimdhënësit startojnë nga driblimi drejtë koshit, ndalje hedhje në kosh, ekipi e cila shënon 10 pike e atëherë është fituese.

AKTIVITETE SHITESË:

Mësimdhënësi jep detyra nxënësve, ku secili nxënës duhet që të hulumtoj në internet dhe të shikoj video të ndryshme në youtube mënyrën se si bëhet realizimi i mbrojtjes në basketboll.

VLERËSIMI:

Vlerësimi motivues, mësimdhënësi gjatë orës mësimore vlerëson punën e nxënësve në listën e kontrollit dhe me vlerësim në formë gojore i njofton për gabimet dhe veprimet e duhura .

TEMA 4

Elementet tekniko-taktike të sporteve individuale dhe kolektive - Basketball -

Edukatë fizike, Edukatë fizike,
Fusha: sportet dhe shëndeti **Lënda:** sportet dhe shëndeti **Shkalla:** 4 **Klasa:** IX

TEMA:

Elementet tekniko-taktike
të sporteve individuale dhe kolektive
- Basketball-

REZULTATET E TË NXËNIT PËR TEMË:

- Merr pjesë aktive në lojën e basketbollit, bashkëpunon me bashkëmoshatarët dhe demonstroi shkathtësi tekniko taktike gjatë lojës.

NJËSIA MËSIMOR : 4 b

Fintat- Lëvizjet mashtruese

RNSH:I. 2, II. 7, III. 3,8

RNF: Përshkruan, zbaton dhe ndërlidh rregullat e sporteve kolektive duke përforcuar shprehjet motorike dhe shkathtësitë lëvizore gjatë ushtrimit të taktikave të sportet kolektive.

Rezultatet e të nxënit të orës:

*Arrin të kuptoj rregullat e përgjithshme dhe demonstroi elementet teknike të lëvizjeve mashtruese - fintave.

Kriteret e suksesit:

*Ekzekutoni tekniken e fintës- (lëvizjes mashtruese) me ritëm të ngadalësuar, duke bartur peshën e rendimit nga këmba në këmbë, qëndrimin e trupit, pozicioni i krahëve dhe këmbëve

*Ekzekutoni tri llojet e fintave me top dhe pa top

FJALËT KYÇE:

Lëvizjet, pengesat, kundërshtari etj.

BURIMET, MJETET E KONKRETIZIMIT DHE MATERIALET MËSIMORE:

Libri i nxënësit, poligoni sportiv, koshat.

LIDHJA ME LËNDËT E TJERA MËSIMORE DHE /APO ÇËSHTJET NDËRKURRIKULARE:

Gjuhë dhe komunikim, matematikë, fizikë.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARITË E NXËNËSVE

PJESA HYRËSE

**Nxënësit vrapojnë dhe bëjnë përgatitjen (nxehjen) e trupit përmes aktiviteteve sportive si : vrapimeve , ushtrimeve te formimit ecjeve etj.*

PJESA KRYESORE

- Mësimdhënësi shpjegon dhe demonstroi llojet e fintave me top dhe pa top.
- Nxënësit e ndarë në dyshe pa top, secili emitoi lëvizjen mashtruese pa top.
- Ushtrimet e para njeri nxënë (mbrojtës) rrini pasiv dhe i ndihmoni sulmuesit (nxënë) duke reaguar në finten e rrejshme, këto ushtrime aplikohen me top dhe pa top.
- Në fazën e përfundimit të lëvizjes në mashtrime ushtrojmë në kushtet e lojës 1:1, 2:2



PJESA PËRFUNDIMTARE

Nxënësit ndahen në katër grupe përball koshit, distanca 10m. me komandën e mësimdhënësit startojnë dhe bëjnë mashtrimet- finta drejtë koshit, ndalje hedhje në kosh, ekipi e cila shënon 10 pike e atëherë është fituese.

AKTIVITETE SHITESË:

Secili nxënësi të hulumtoj ne internet dhe të shikoj video te ndryshme ne youtube mënyrën se si bëhet realizimi fintave-mashtrimeve me top dhe pa top.

VLERËSIMI:

Vlerësimi motivues, mësimdhënësi gjatë orës mësimore vlerëson punën e nxënësve në listën e kontrollit dhe me vlerësim në formë gojore i njofton për gabimet dhe veprimet e duhura .

TEMA 4

Elementet tekniko-taktike të sporteve individuale dhe kolektive - Basketball -

Edukatë fizike, Edukatë fizike,
Fusha: sportet dhe shëndeti Lënda: sportet dhe shëndeti Shkalla: 4 Klasa: IX

TEMA:

Elementet tekniko-taktike
të sporteve individuale dhe kolektive
- Basketball-

REZULTATET E TË NXËNIT PËR TEMË:

- Merr pjesë aktive në lojën e basketbollit, bashkëpunon me bashkëmoshatarët dhe demonstroi shkathtësi tekniko taktike gjatë lojës.

NJËSIA MËSIMOR : 5 b

Loje me rregullat e aplikuara

RNSH: I. 2, II. 5, III. 2, 8,

RNF: *Përshkruan, zbaton dhe ndërlidh rregullat e sporteve kolektive duke përfunduar shprehjet motorike dhe shkathtësitë lëvizore gjatë ushtrimit të taktikave të sportet kolektive.*

Rezultatet e të nxënit të orës:

- * Arrin të demonstroi teknikat e elementeve në mënyrë të sakta.
- * Respekton rregullat e lojës.

Kriteret e suksesit:

- * Respekton punën në grupe.
- * Shoqërimi në lojë dhe jashtë loje.
- * Zhvillon të gjitha elementet që janë mësuar deri në këtë orë.

FJALËT KYÇE:

Qëndrimet, këmba, trupi, kthesa, forca, qendra etj.

BURIMET, MJETET E KONKRETIZIMIT DHE MATERIALET MËSIMORE:

Libri i nxënësit, poligoni sportiv, koshat.

LIDHJA ME LËNDËT E TJERA MËSIMORE DHE /APO ÇËSHTJET NDËRKURRIKULARE:

Gjuhë dhe komunikim, matematikë, fizikë.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARITË E NXËNËSVE

PJESA HYRËSE

**Nxënësit vrapojnë dhe bëjnë përgatitjen (nxehtjen) e trupit përmes aktiviteteve sportive si : vrapimeve , ushtrimeve te formimit ecjeve etj.*

PJESA KRYESORE:

-Nxënësit i ndajmë në grupe, grupet i shpërndajmë në katër anët ku gjinden koshat, loja luhet 2: 2, 3: 3

-Në lojë kërkohet të zbatohet pasimet e ndryshme, driblimet e topit dhe gjuajtja në kosh përmes tabelës.

-loja do te aplikohet me pasime dhe vetëm me një takim në toke.

- loja 3 me 3, te aplikohet me të gjitha elementet teknike te mësuara.



PJESA PËRFUNDIMTARE

Nxënësit ndahen në katër grupe përball koshit, distanca 10m. me komandën e mësimdhënësit startojnë nga driblimi drejtë koshit, ndalje hedhje në kosh, ekipi e cila shënon 10 pike e atëherë është fituese.

AKTIVITETE SHITESË:

Mësimdhënësi jep detyra nxënësve që të për zgjedhin ndonjë lojë cilësore të basketbollit në youtube për analizimin e zbatimit të rregullave.

VLERËSIMI:

Vlerësimi motivues, mësimdhënësi gjate orës mësimore vlerëson punën e nxënësve në listën e kontrollit dhe me vlerësim në formë gojore i njofton për gabimet dhe veprimet e duhura .

TEMA 4

Elementet tekniko-taktike të sporteve individuale dhe kolektive - Basketboll -

Fusha: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti Shkalla: 4 Klasa: IX

TEMA:

Elementet tekniko-taktike të sporteve individuale dhe kolektive - Basketboll-

REZULTATET E TË NXËNIT PËR TEMË:

- Merr pjesë aktive në lojën e basketbollit, bashkëpunon me bashkëmoshatarët dhe demonstroi shkathtësi tekniko taktike gjatë lojës.

NJËSIA MËSIMOR : 6 b

Loja basketboll me muzikë

RNSH: I. 2, II. 7, VI, 1

RNF: *Përshkruan, zbaton dhe ndërlihd rregullat e sporteve kolektive duke përforcuar shprehitë motorike dhe shkathtësitë lëvizore gjatë ushtrimit të taktikave të sportet kolektive.*

Rezultatet e të nxënit të orës:

- Nxënësi zhvillon aftësinë e automatizimit të lëvizjeve për të udhëheq me top dhe për të shënuar, në të njëjtën kohë duke qenë i përqendruar në muzikë e jo në top.

Kriteret e suksesit:

- Të arrij të udhëheq topin duke u përqendruar në muzikë.
- Të arrij të shënoj kur muzika të ndalet.

FJALËT KYÇE:

Driblim, udhëheqje, muzikë, shënim, topi, kosh.

BURIMET, MJETET E KONKRETIZIMIT DHE MATERIALET MËSIMORE:

Libri i nxënësit, poligoni sportiv, koshat.

LIDHJA ME LËNDËT E TJERA MËSIMORE DHE /APO ÇËSHTJET NDËRKURRIKULARE:

Edukatë muzikore, Gjuhë dhe komunikim, matematikë, fizikë.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARITË E NXËNËSVE

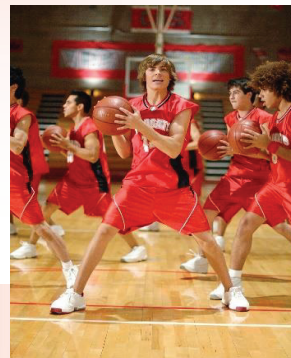
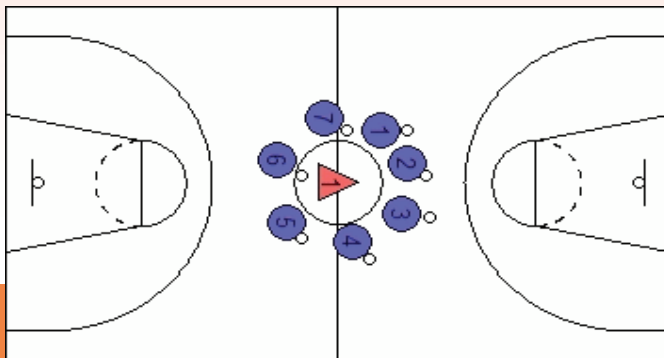
PJESA HYRËSE

**Nxënësit vrapojnë dhe bëjnë përgatitjen (nxehjen) e trupit përmes aktiviteteve sportive si : vrapimeve , ushtrimeve të formimit ecjeve etj.*

PJESA KRYESORE:

Lojë basketbolli me muzikë.

Kjo lojë kërkon që secili lojtar të ketë nga një top basketbolli. Nxënësit vendosen në rrethin e mesit të fushës dhe fillojnë që të driblojnë në formë rrethore, njëri pas tjetrit. Përderisa muzika është duke u dëgjuar, nxënësit vazhdojnë që të driblojnë në rreth; në momentin që muzika ndalon, nxënësit duhet të driblojnë në drejtim të zonës së reptësisë dhe të provojnë që të shënojnë. Ai i cili shënon, e merr topin dhe ulet në tokë; personi i cili mbetet i fundit pa shënuar, eliminohet. Loja vazhdon deri në momentin që mbetet vetëm një lojtar. Nëpërmjet kësaj loje, nxënësit zhvillojnë përqendrimin dhe aftësitë reaguese, si dhe e ushtrojnë driblimin.



PJESA PËRFUNDIMTARE

Nxënësit ndahen në katër grupe përball koshit, distanca 10m. me komandën e mësimsdhënësit startojnë nga driblimi drejtë koshit, ndalje hedhje në kosh, ekipi i cili shënon 10 pikë, është fitues.

AKTIVITETE SHITESË:

Nxënësit do të hulumtojnë edhe mënyra tjera për ushtrimin e udhëheqjes së topit dhe zhvillimin e precizitetit..

VLERËSIMI:

Vlerësimi motivues, mësimdhënësi gjatë orës mësimore vlerëson punën e nxënësve në listën e kontrollit dhe me vlerësim në formë gojore i njofton për gabimet dhe veprimet e duhura .

TEMA 4

Elementet tekniko-taktike të sporteve individuale dhe kolektive - Basketboll -

Fusha: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti Shkalla: 4 Klasa: IX

TEMA:

Elementet tekniko-taktike
të sporteve individuale dhe kolektive
- Basketboll-

REZULTATET E TË NXËNIT PËR TEMË:

- Merr pjesë aktive në lojën e basketbollit, bashkëpunon me bashkëmoshatarët dhe demonstroi shkathtësi tekniko taktike gjatë lojës.

NJËSIA MËSIMOR : 7b Loja basketboll me kohën

RNSH:I. 2, III .3, IV. 8, V. 4.

RNF: *Përshkruan, zbaton dhe ndërlidh rregullat e sporteve kolektive duke përfunduar shprehjet motorike dhe shkathtësitë lëvizore gjatë ushtrimit të taktikave të sportet kolektive.*

Rezultatet e të nxënës të orës:

- Nxënësit zhvillojnë aftësinë e precizitetit nga distanca të ndryshme si dhe saktësinë në shpejtësi.
- Njëkohësisht zhvillojnë përgjegjësin si dhe rëndësinë e bashkëpunimit.

Kriteret e suksesit:

- Të arrij të shënoj në kohë sa më shpejtë .
- Të jenë preciz edhe nga distanca edhe shpejt .

FJALËT KYÇE:

gjuajtjet, koha, shënim, distancë, loja, shpejtë, topi, kosh.

BURIMET, MJETET E KONKRETIZIMIT DHE MATERIALET MËSIMORE:

Libri i nxënësit, poligoni sportiv, koshat.

LIDHJA ME LËNDËT E TJERA MËSIMORE DHE /APO ÇËSHTJET NDËRKURRIKULARE:

Gjuhë dhe komunikim, matematikë, fizikë.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARITË E NXËNËSVE

PJESA HYRËSE

**Nxënësit vrapojnë dhe bëjnë përgatitjen (nxehjen) e trupit përmes aktiviteteve sportive si : vrapimeve , ushtrimeve te formimit ecjeve etj.*

PJESA KRYESORE:

Loja basketboll me kohën

Ndani grupet në dy anët e fushës, në numër të barabartë. Dy grupet vendosen në vijën e trepikëshit, njëri pas tjetrit, dhe lojtari i parë e mban topin. Në momentin që arbitri (arsimtari) jep shenjën për fillimin, atëherë fillon edhe koha 3 minuta për çdo pikë që shënohet. Pas tentimit ose shënimit, lojtari vrapon, e merr topin dhe e pason te bashkëlojtari i tij. Nëse ka shënuar i gjithë grupi, me zë të lartë, tregon numrin e pikëve të arritura. Në fund të kohës shpallet grupi fitues me numrin më të madh të shënimeve. Në këtë lojë, ju mund ta zgjatni kohën ose të vendosni rregulla kushtëzuese, si p.sh.: gjuajtja vetëm me një dorë etj. Nëpërmjet kësaj loje ju ushtroni gjuajtjen nga distanca.



PJESA PËRFUNDIMTARE

Nxënësit diskutojnë rreth suksesit të arritur, rëndësisë për të bashkëpunuar dhe për të qenë i shpejtë në veprime si dhe i saktë në kohë të shpejtë. Arsimtari ju jep sugjerime që të njëjtat të i zbatojnë edhe në lojë.

AKTIVITETE SHITESË:

Mësimdhënësi jep detyra nxënësve, që të ushtrojnë gjuajtje edhe në koshat e lagjes apo të improvizojnë sipas mundësisë.

VLERËSIMI:

Vlerësimi motivues, mësimdhënësi gjate orës mësimore vlerëson punën e nxënësve në listën e kontrollit dhe me vlerësim në formë gojore i njofton për gabimet dhe veprimet e duhura .

TEMA 4

Elementet tekniko-taktike të sporteve individuale dhe kolektive - Basketboll -

Fusha: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti Shkalla: 4 Klasa: IX

TEMA:

Elementet tekniko-taktike
të sporteve individuale dhe kolektive
- Basketboll-

REZULTATET E TË NXËNIT PËR TEMË:

- Merr pjesë aktive në lojën e basketbollit, bashkëpunon me bashkëmoshatarët dhe demonstroi shkathtësi tekniko taktike gjatë lojës.

NJËSIA MËSIMOR : 8 b Sistemi mbrojtës secili me secilin -

RNSH: I. 2, II. 7, III. 3, VI, 1

RNF: *Përshkruan, zbaton dhe ndërlidh rregullat e sporteve kolektive duke përforcuar shprehitë motorike dhe shkathtësitë lëvizore gjatë ushtrimit të taktikave të sportet kolektive.*

Rezultatet e të nxënësit të orës:

*Arrin të demonstroi teknikën e mbrojtjes individuale secili me secilin.

*Eliminon gabimet gjatë demonstrimit të qëndrimeve të basketbollit.

Kriteret e suksesit:

- Kryen lëvizjet mbrojtëse pa top duke ndryshuar drejtimin, majtas – djathtas dhe para , prapa.
- Aplikon së paku disa mënyra për mbrojtje individuale në basketboll.

FJALËT KYÇE:

Qëndrimet, lëvizjet , mbrojtja, driblim etj.

BURIMET, MJETET E KONKRETIZIMIT DHE MATERIALET MËSIMORE:

Libri i nxënësit, poligoni sportiv, koshat.

LIDHJA ME LËNDËT E TJERA MËSIMORE DHE /APO ÇËSHTJET NDËRKURRIKULARE:

Gjuhë dhe komunikim, matematikë, fizikë.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARITË E NXËNËSVE

PJESA HYRËSE

**Nxënësit vrapojnë dhe bëjnë përgatitjen (nxehjen) e trupit përmes aktiviteteve sportive si : vrapimeve , ushtrimeve te formimit ecieeve etj.*

PJESA KRYESORE

Mësimdhënësi informon nxënësit për njësinë mësimore dhe paraqet para tyre njësinë mësimore, më pas demonstroi sistemin e mbrojtjes secili me secilin duke filluar nga qëndrimet e basketbollit.

-Nxënësit e shpërndarë, ekzekutojnë nëpër fushë sistemin e mbrojtjes, më pas me komandën e mësimdhënësit startojnë lëvizjet, në të djathtë, në të majtë, diagonal mbrapa, diagonal para secili me secilin.

-I njëjti ushtrim por lëvizjet në mbroje aplikohen më drejtimin e lëvizjes së duarve nga mësimdhënësi, pastaj edhe me thirrje të krahut (majtas, djathtas).

- Nxënësit e ndarë në çifte të shpërndarë në sallë, njeri ka rolin e mbrojtësit e tjetri të sulmuesit, mbrojtësi e përcjell lëvizjet në drejtime të ndryshme të sulmuesit, pastaj nxënësit i ndërrojnë rolet.

- Nxënësit sulmues rreshtohen në vijën fundore të fushës me topa, driblojnë në drejtime të ndryshme, mbrojtësi më duar të lidhura mbrapa përcjell sulmuesin.

- I njëjti ushtrim por mbrojtja 100 për qind aktiv.



PJESA PËRFUNDIMTARE

Nxënësit ndahen në katër grupe përball koshit, distanca 10m. me komandën e mësimdhënësit startojnë nga driblimi drejtë koshit, ndalje hedhje në kosh, ekipi e cila shënon 10 pike e atëherë është fituese.

AKTIVITETE SHITESË:

Mësimdhënësi jep detyra nxënësve, ku secili nxënës duhet që të hulumtoj në internet dhe të shikoj video të ndryshme në youtube mënyrën se si bëhet realizimi i mbrojtjes në basketboll.

VLERËSIMI:

Vlerësimi motivues, mësimdhënësi gjatë orës mësimore vlerëson punën e nxënësve në listën e kontrollit dhe me vlerësim në formë gojore i njofton për gabimet dhe veprimet e duhura .

TEMA 4

Elementet tekniko-taktike të sporteve individuale dhe kolektive **-Volejboll-**

Edukatë fizike, Edukatë fizike,
Fusha: sportet dhe shëndeti **Lënda:** sportet dhe shëndeti **Shkalla:** 4 **Klasa:** IX

NJËSIA MËSIMOR : 1v

Pasimi i topit me gishtërinj

RNSH:III. 1, 3. IV. 8, V. 4

RNF: *Përshkruan, zbaton dhe ndërlikon rregullat e sporteve kolektive duke përforcuar shprehitë motorike dhe shkathtësitë lëvizore gjatë ushtrimit të taktikave të sportet kolektive.*

FJALËT KYÇE:

Pasimi, topi, Gishtërinjtë, kërcimi etj.

BURIMET, MJETET E KONKRETIZIMIT DHE MATERIALET MËSIMORE:

Libri I nxënësit, poligoni sportiv

LIDHJA ME LËNDËT E TJERA MËSIMORE DHE /APO ÇËSHTJET NDËRKURRIKULARE:

Gjuhë dhe komunikim, fizikë, biologji. jeta dhe puna

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARITË E NXËNËSVE

PJESA HYRËSE * Rreshtimi i nxënësve, vrapim rreth fushës, ecje, vrapime, nxehje të ekstremiteteve të sipërme dhe të poshtme, zgjatje, përgatitje e organizmit për pjesën kryesore. Vendosja e nxënësve në dy rreshta përballë njëri tjetrit (kërkohet të shpjegohet nëse nxënësit dinë diçka rreth pasimit të topit me gishta mbi kokë).

PJESA KRYESORE

- *Mësimdhënësi demonstroi pasimin para më gishta në vend dhe në lëvizje;
- *Ushtrime imituese pa top në vend dhe në lëvizje, pasimi në vend me topa të hedhur, pasimi në lëvizje me topa të pasuar;
- *Ushtrime në lëvizje duke e pasuar topin mbi kokë, pasimi i topit në mur;
- *Ushtrime në qifte njeri ulur në gjunjë tjetri e hedhë topin, pasimi i topit mbi kokë në vend të kufizuar, ushtrime në formë të garave, cili nxënës po e mban topin me gjatë duke pasuar;
- *Ushtrime afër rrjetës në distancë të shkurtë, më pas duke e rritë distancën deri në realizimin sa më të mirë të pasimit me gishtërinjtë nga vendi dhe në lëvizje,



PJESA PËRFUNDIMTARE

Nxënësit aplikojnë qëndrim të ndërsjellë, arsimtari përdor informata kthyesë në ato raste ku ka pasur vështirësi gjatë ekzekutimit të pasimit të topit me gishta mbi kokë

AKTIVITETE SHITESË

Në fund të orës mësimdhënësi jep detyra për nxënësit, secili nxënës duhet të hulumtoj në internet dhe të hartojë një plan për organizimin e njohurive të pasimit të topit me gishta mbi kokë.

VLERËSIMI

*Vlerësimi motivues, Vlerësimi I ndërsjellë, mësimdhënësi gjatë orës mësimore vlerëson punën e nxënësve në listën e kontrollit dhe formë gojore jep vërejtjet për elementet e gabuara dhe ato të mira.

TEMA 4

Elementet tekniko-taktike të
sporteve individuale dhe kolektive

-Volejboll-

Edukatë fizike,

Fusha: sportet dhe shëndeti

Edukatë fizike,

Lënda: sportet dhe shëndeti

Shkalla: 4 **Klasa:** IX

NJËSIA MËSIMOR : 2v

Pranimi i topit me çekan

RNSH: III. 1, 3. V. 4, VI.3

RNF: *Përshkruan, zbaton dhe ndërlidh rregullat e sporteve kolektive duke përforcuar shprehitë motorike dhe shkathtësitë lëvizore gjatë ushtrimit të taktikave të sportet kolektive.*

FJALËT KYÇE:

Çekani, pasimi, pranimi, dëbimi, qëndrimi, rrjeta, etj.

BURIMET, MJETET E KONKRETIZIMIT DHE MATERIALET MËSIMORE:

Libri I nxënësit, poligoni sportiv

LIDHJA ME LËNDËT E TJERA MËSIMORE DHE /APO ÇËSHTJET NDËRKURRIKULARE:

Gjuhë dhe komunikim, fizikë, biologji. jeta dhe puna

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARITË E NXËNËSVE

PJESA HYRËSE * Rreshtimi i nxënësve, vrapim rreth fushës, ecje, vrapime, nxeheje të ekstremiteteve të sipërme dhe të poshtme, zgjatje, përgatitje e organizmit për pjesën kryesore. Vendosja e nxënësve në dy rreshta përballë njëri tjetrit (kërkohet të shpjegohet nëse nxënësit dinë diçka rreth pranimit të topit me çekan).

PJESA KRYESORE

*Demonstrimi nga ana e mësimeve duke e bërë imitimin e çekanit pa top dhe harmonizimin e lëvizjeve të trupit nga poshtë-lartë, lëvizja e krahut poshtë-lartë duke kaluar nga qëndrimi paralel në diagonal.

*Realizojmë në qifte, njëri pason topin me gishta e tjetri me çekan, në distancë të shkurtë, duke e rritë distancën, i njëjti ushtrim, por të dy qiftet e bëjnë pasimin me çekan, njëri qift ulur, tjetri në këmbë e bëjnë pasimin e topit.

*Pasimi i topit me çekan në qifte mbi rrjetë, i njëjti ushtrim mirëpo tani në lëvizje duke e rritë distancën.

Pranimi i topit me teknikën çekan më së shumti përdoret për pranimin e shërbimit.

Kjo teknikë është në relacion me topat që

vijnë në drejtim të nxënësit në lartësi të kërthokullave .

Duart në njërin e bërërlit janë të shtrira drejtë, nën bërërlat janë të lakuar në drejtim nga lartë, pranimi me këtë teknikë mund të kryhet në drejtime të ndryshme: përpara, anësh.



PJESA PËRFUNDIMTARE

Nxënësit aplikojnë qëndrim të ndërsjellë, arsimtari përdor informata kthyesë në ato raste ku ka pasur vështirësi gjatë ekzekutimit të pranimit të topit me çekan

AKTIVITETE SHITESË

Nxënësit të hulumtojnë në internet dhe të hartojnë një plan për organizimin e njohurive të pranimit të topit me çekan

VLERËSIMI

*Vlerësimi motivues, vlerësimi i punës së nxënësve në listën e kontrollit dhe në formë gojore ju tregohen gabimet si dhe mundësit përmirësuese .

TEMA 4

Elementet tekniko-taktike të sporteve individuale dhe kolektive -Volejboll-

Fusha: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti **Lënda:** Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti **Shkalla:** 4 **Klasa:** IX

NJËSIA MËSIMOR : 3v **Ngritja e topit në rrjetë, kahe dhe lartësi të ndryshme**

RNSH:I. 3. III. 3, V. 4

RNF: *Përshkruan, zbaton dhe ndërlihd rregullat e sporteve kolektive duke përforcuar shprehitë motorike dhe shkathtësitë lëvizore gjatë ushtrimit të taktikave të sportet kolektive.*

FJALËT KYÇE:

Ngritja, topi, gishtat, rrjeta, qëndrimet etj.

BURIMET, MJETET E KONKRETIZIMIT DHE MATERIALET MËSIMORE:

Libri I nxënësit, poligoni sportiv

LIDHJA ME LËNDËT E TJERA MËSIMORE DHE /APO ÇËSHTJET NDËRKURRIKULARE:

Gjuhë dhe komunikim, fizikë, biologji. jeta dhe puna

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARITË E NXËNËSVE

PJESA HYRËSE

* Rreshtimi i nxënësve, vrapim rreth fushës, ecje, vrapime, nxehje të ekstremiteteve të sipërme dhe të poshtme, zgjatje, përgatitje e organizmit për pjesën kryesore. Vendorsja e nxënësve në dy rreshta përballë njëri tjetrit (kërkohej të shpjegohet nëse nxënësit dinë diçka rreth ngritjes së topit në rrjetë, kahe dhe lartësi të ndryshme).

PJESA KRYESORE

Mësimdhënësi tregon dhe demonstroi se nxënësit duhet të vendosen afër rrjetës, ku është vendosur rrjeta, bëjnë ngritjen e topit lartë rrjetës;

Nxënësit të vendosur në çifte, bëjnë pasimin e topit në parabolë të ulët, mesme dhe të lartë; Ushtrime ngritjen e topit ku nxënësit janë të vendosur në të dy anët e rrjetës; Ngritja e topave nga zona 3 në zonën 4 dhe 2, para dhe prapa; Ushtrimi i njëjtë, por ngritja bëhet anash dhe prapa kokës; Ngritja e topave në trekëndësh afër rrjetës deri në realizim sa më të saktë.



PJESA PËRFUNDIMTARE:

*Nxënësit aplikojnë qëndrim të ndërsjellë, arsimtari përdor informata kthyesë në ato raste ku ka pasur vështirësi gjatë ekzekutimit të ngritjes së topit në rrjetë , kahe dhe lartësi të ndryshme.

AKTIVITETE SHITESË

* Nxënësit të hulumtojnë në internet dhe të hartojnë një plan për organizimin e njohurive për elementet teknike të ngritjes së topit në rrjetë, kahe dhe lartësi të ndryshme në volejball.

VLERËSIMI

*Vlerësimi motivues, Vlerësimi I ndërsjellë, vlerëson punën e nxënësve në listën e kontrollit dhe formë gojore jep vërejtjet për elementet e gabuara dhe ju tregon lëvizjet e drejta.

TEMA 4

Elementet tekniko-taktike të sporteve individuale dhe kolektive **-Volejboll-**

Edukatë fizike,

Fusha: sportet dhe shëndeti

Edukatë fizike,

Lënda: sportet dhe shëndeti

Shkalla: 4 **Klasa:** IX

NJËSIA MËSIMOR : 4v Pasimet ne Volejboll

RNSH: I. 3, III. 6, V. 4, VI.3

RNF: *Përshkruan, zbaton dhe ndërlihdh rregullat e sporteve kolektive duke përforcuar shprehitë motorike dhe shkathtësitë lëvizore gjatë ushtrimit të taktikave të sportet kolektive.*

FJALËT KYÇE:

Qëndrimet, trupi , pasimi, çekani, topi etj.

BURIMET, MJETET E KONKRETIZIMIT DHE MATERIALET MËSIMORE:

Libri I nxënësit, poligoni sportiv

LIDHJA ME LËNDËT E TJERA MËSIMORE DHE /APO ÇËSHTJET NDËRKURRIKULARE:

Gjuhë dhe komunikim, fizikë, biologji. jeta dhe puna

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARITË E NXËNËSVE

PJESA HYRËSE

* Rreshtimi i nxënësve, vrapim rreth fushës, ecje, vrapime, nxeheje te ekstremiteteve te sipërme dhe te poshtme, zgjatje, përgatitje e organizmit për pjesën kryesore Vendosija e nxënësve në dy rreshta përballë njëri tjetrit (kërkohet të shpjegohet nëse nxënësit dinë diçka rreth pasimeve në volejboll).

PJESA KRYESOR: Mësimdhënësi ju shpjegon nxënësve që lojën e Volejbollit e bëjnë atraktive : kërcimet, pasimet, pranimet, shërbimet, gjuajtjet, bllokimet. Nxënësit vendosen në një vijë të drejt, ku pesha e rendimit kalon në pjesën e përparme të shputës. Pasimi i parakrahut është forma më e zakonshme dhe zakonisht përdoret për çdo top që vjen mbi rrjetë që është shumë i ulët për tu kthyer me një pasim të sipërm.

Pasimi është një nga aftësitë më të rëndësishme në volejboll dhe është një çelës për të parë nëse një skuadër është e suksesshme. Të jesh në gjendje të pranosh një shërbim dhe ta kalosh me saktësi tek bashkë-lojtari sulmues, qoftë duke përdorur një parakrah apo një pasim nga sipër, do të përcaktojë sulmin që ekipi do të jetë në gjendje të përdorë. Pasimi i dobët do të kufizojë opsionet e ekipit në vendosjen e sulmuesve. Lojtarët e suksesshëm pasues kanë shikim të mirë, lëvizje të shpejt dhe koordinim të mirë të syve me duart. Ata janë të sigurt dhe komunikojnë shpejt dhe në mënyrë efektive me shokët e ekipit para dhe gjatë lojës. Pra kemi dy lloje të pasimeve nga poshtë dhe nga lartë. Me gishta dhe me çekan.

Ekzistojnë disa parime për të cilat ju dhe lojtarët tuaj duhet të keni kujdes kur pasoni:

- Këndi i duarve gjatë kontaktit është çelësi.
- Mbajeni kokën përpara këmbëve.
- Pasimi duhet të jetë stabil edhe nën presion



PJESA PËRFUNDIMTARE:

*Nxënësit aplikojnë qëndrim të ndërsjellë, arsimtari përdor informata kthyesë në ato raste ku ka pasur vështirësi gjatë ekzekutimit të pasimeve me top.

AKTIVITETE SHITESË

*Në fund të orës mësimdhënësi jep detyra për nxënësit, secili nxënës duhet hulumtoj në internet dhe të hartojë një plan për organizimin e njohurive për elementet teknike të pasimeve në volejboll.

VLERËSIMI

*Vlerësimi motivues, Vlerësimi I ndërsjellë, mësimdhënësi gjatë orës mësimore vlerëson punën e nxënësve në listën e kontrollit dhe formë gojore jep vërejtjet për elementet e gabuara dhe ato të mira

TEMA 4

Elementet tekniko-taktike të sporteve individuale dhe kolektive **-Volejboll-**

Fusha: Edukatë fizike,
sportet dhe shëndeti **Lënda:** Edukatë fizike,
sportet dhe shëndeti **Shkalla:** 4 **Klasa:** IX

NJËSIA MËSIMOR : 5v Shërbimi i topit “spin”.

RNSH: I. 2, III. 1, 3. V. 4

RNF: *Përshkruan, zbaton dhe ndërlidh rregullat e sporteve kolektive duke përforcuar shprehitë motorike dhe shkathtësitë lëvizore gjatë ushtrimit të taktikave të sportet kolektive.*

FJALËT KYÇE:

Shërbimet , pozita, dora, topi etj.

BURIMET, MJETET E KONKRETIZIMIT DHE MATERIALET MËSIMORE:

Libri I nxënësit, poligoni sportiv

LIDHJA ME LËNDËT E TJERA MËSIMORE DHE /APO ÇËSHTJET NDËRKURRIKULARE:

Gjuhë dhe komunikim, fizikë, biologji. jeta dhe puna.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARITË E NXËNËSVE

PJESA HYRËSE

* Rreshtimi i nxënësve, vrapim rreth fushës, ecje, vrapime, nxehe te ekstremiteteve te sipërme dhe te poshtme, zgjatje, përgatitje e organizmit për pjesën kryesore
Vendosja e nxënësve në dy rreshta përballë njëri tjetrit (kërkohet të shpjegohet nëse nxënësit dinë diçka rreth shërbimit spin në volejball).

PJESA KRYESORE

*Mësimdhënësi shpjegon dhe demonstroi shërbimin spin, pastaj nxënësit
*Nxënësit të vendosur në rreshta përballë njëri tjetrit e bëjnë shërbimin spin në fillim në distancë 3-4 metra, më pas në distancë më të gjerë.



Hedhja për një shërbim të tillë është 1 deri në 2 metra direkt mbi dhe në përputhje me shpatullën që godet. Topi mbahet në pëllëmbën e dorës jo-shërbyese dhe hidhet përjetë, duke u rrotulluar ndër vete përpara drejt rrjetës. Ndërsa hidhet topi, bërri me dorë është ngritur lart dhe mbrapa, duke rrotulluar shpatullën dhe ijet larg nga topi shih foton.

Ndërsa topi bie në zonën e kontaktit, ijet dhe shpatulla rrotullohen përpara drejt rrjetës, e ndjekur nga bërri dhe pastaj dora deri në pikën e kontaktit.

PJESA PËRFUNDIMTARE

Nxënësit aplikojnë qëndrim të ndërsjellë, arsimtari përdor informata kthyes në ato raste ku ka pasur vështirësi gjatë ekzekutimit të shërbimit spin në volejball.

AKTIVITETE SHITESË:

*Në fund të orës mësimdhënësi jep detyra për nxënësit, secili nxënës duhet të hulumtoj në internet dhe të hartojë një plan për organizimin e njohurive rreth shërbimit spin.

VLERËSIMI

*Vlerësimi motivues, Vlerësimi I ndërsjellë, mësimdhënësi gjatë orës mësimore vlerëson punën e nxënësve në listën e kontrollit dhe formë gojore jep vërejtjet për elementet e gabuara dhe ato të mira .

TEMA 4

Elementet tekniko-taktike të sporteve individuale dhe kolektive **-Volejboll-**

Fusha: Edukatë fizike,
sportet dhe shëndeti **Lënda:** Edukatë fizike,
sportet dhe shëndeti **Shkalla:** 4 **Klasa:** IX

NJËSIA MËSIMOR : 6v Goditjet dhe bllokimet.

RNSH:I. 2 IV. 4, 5 V. 4

RNF: *Përshkruan, zbaton dhe ndërlidh rregullat e sporteve kolektive duke përforcuar shprehitë motorike dhe shkathtësitë lëvizore gjatë ushtrimit të taktikave të sportet kolektive.*

FJALËT KYÇE:

Qëndrimet, , gjuajtja, blloku, topi etj.

BURIMET, MJETET E KONKRETIZIMIT DHE MATERIALET MËSIMORE:

Libri I nxënësit, poligoni sportiv

LIDHJA ME LËNDËT E TJERA MËSIMORE DHE /APO ÇËSHTJET NDËRKURRIKULARE:

Gjuhë dhe komunikim, fizikë, biologji. jeta dhe puna

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARITË E NXËNËSVE

PJESA HYRËSE

* Rreshtimi i nxënësve, vrapim rreth fushës, ecje, vrapime, nxehe te ekstremiteteve te sipërme dhe te poshtme, zgjatje, përgatitje e organizmit për pjesën kryesore
Vendosja e nxënësve në dy rreshta përballë njëri tjetrit (kërkohet të shpjegohet nëse nxënësit dinë diçka rreth goditjeve dhe bllokimeve).

PJESA KRYESORE

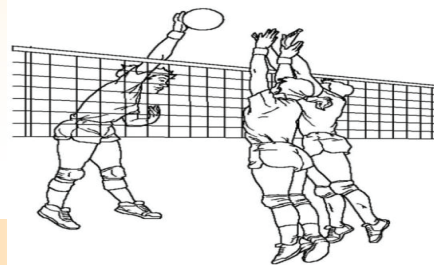
*Mësimdhënësi demonstroi se si bëhet gjuajtja dhe bllokimi i topit nga ana e kundërshtarit pastaj nxënësit vendosen në dy rreshta përballë njëri-tjetrit, kërcejnë me krahë të shtrirë njëri në njërin anë të rrjetës e tjetri në anën tjetër duke i përplasur shuplakat;

*Nxënësit të vendosur në të dy anët e rrjetës duke e imituar bllokun bëjnë lëvizje majtas djathtas apo majtas.

*Nxënësit të vendosur në pozicionin sulëm godasin topin ndërsa në anën tjetër mbrojtësit bllokojnë shutin e sulmuesit. ;

*Nxënësit të vendosur në të dy anët e fushës, njëri, ekip sulmon nga pozicioni 2 dhe 3, ndërsa 3 dhe 4 formojnë bllokun;

*Ushtrimi i njëjti mirëpo tash blloku bëhet i dyfishuar dhe trefishuar.



PJESA PËRFUNDIMTARE

Nxënësit aplikojnë qëndrim të ndërsjellë, arsimtari përdor informata kthyese në ato raste ku ka pasur vështirësi gjatë ekzekutimit të gjuajtjes apo bllokimit.

AKTIVITETE SHITESË:

*Në fund të orës mësimdhënësi jep detyra për nxënësit, secili nxënës duhet të hulumtoj në internet dhe të hartojë një plan për organizimin e njohurive të gjuajtjeve dhe bllokimeve në volejboll.

VLERËSIMI

*Vlerësimi motivues, Vlerësimi i ndërsjellë, mësimdhënësi gjatë orës mësimore vlerëson punën e nxënësve në listën e kontrollit dhe formë gojore jep vërejtjet për elementet e gabuara dhe ato të mira .

TEMA 4

Elementet tekniko-taktike të sporteve individuale dhe kolektive **-Volejboll-**

Fusha: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti **Lënda:** Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti **Shkalla:** 4 **Klasa:** IX

NJËSIA MËSIMOR : 7v **Pranimi dhe amortizimi i topit ne pozitë e ulëta.**

RNSH:III. 1, 3. V. 4, VI .3

RNF: *Përshkruan, zbaton dhe ndërlihdh rregullat e sporteve kolektive duke përforcuar shprehitë motorike dhe shkathtësitë lëvizore gjatë ushtrimit të taktikave të sportet kolektive.*

FJALËT KYÇE:

Qëndrimet, pranimi , topi, amortizimi , fusha etj.

BURIMET, MJETET E KONKRETIZIMIT DHE MATERIALET MËSIMORE:

Libri I nxënësit, poligoni sportiv

LIDHJA ME LËNDËT E TJERA MËSIMORE DHE /APO ÇËSHTJET NDËRKURRIKULARE:

Gjuhë dhe komunikim, fizikë, biologji. jeta dhe puna

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARITË E NXËNËSVE

PJESA HYRËSE

* Rreshtimi i nxënësve, vrapim rreth fushës, ecje, vrapime, nxehe te ekstremiteteve te sipërme dhe te poshtme, zgjatje, përgatitje e organizmit për pjesën kryesore Vendosija e nxënësve në dy rreshta përballë njëri tjetrit (kërkohet të shpjegohet nëse nxënësit dinë diçka rreth pranimi të topit në rënie me amortizim).

PJESA KRYESORE

*Mësimdhënësit demonstroi duke e bërë imitimin e pranimi me rënie përpara me amortizim pa top dhe me top dhe harmonizimin e lëvizjeve të trupit nga lartë- poshtë , lëvizja e krahut poshtë duke bërë pranimin e topit në rënie me amortizim.

*Ushtrime në qifte, njëri gjuan topin e tjetri pret topin në rënie përpara me amortizim, në distancë të shkurtë, duke e rritë distancën, i njëjti ushtrim, por të dy qiftet e përsëritin disa here pranimin e topit me rënie përpara me amortizim.



PJESA PËRFUNDIMTARE:

Nxënësit aplikojnë qëndrim të ndërsjellë, arsimtari përdor informata kthyes në ato raste ku ka pasur vështirësi gjatë ekzekutimit të dëbimit të topit me amortizim

AKTIVITETE SHITESË

*Në fund të orës mësimdhënësi jep detyra për nxënësit, secili nxënës duhet të hulumtoi dhe të hartojë një plan për organizimin e njohurive për dëbimin e topit në rënie përpara me amortizim.

VLERËSIMI

*Vlerësimi motivues, Vlerësimi I ndërsjellë, mësimdhënësi gjatë orës mësimore vlerëson punën e nxënësve në listën e kontrollit dhe formë gojore jep vërejtjet për elementet e gabuara dhe ato të mira .

TEMA 4

Elementet tekniko-taktike të sporteve individuale dhe kolektive -Volejbol-

Edukatë fizike,

Fusha: sportet dhe shëndeti

Edukatë fizike,

Lënda: sportet dhe shëndeti

Shkalla: 4

Klasa: IX

NJËSIA MËSIMOR : 8v *Lojë me aplikimin e rregullave*

RNSH:I. 2, IV. 4,5 V. 4

RNF: *Përshkruan, zbaton dhe ndërlidh rregullat e sporteve kolektive duke përforcuar shprehitë motorike dhe shkathtësitë lëvizore gjatë ushtrimit të taktikave të sportet kolektive.*

FJALËT KYÇE:

Pasim, dëbim, gjuajtje, goditje, bllokim, shërbim, poen, set etj.

BURIMET, MJETET E KONKRETIZIMIT DHE MATERIALET MËSIMORE:

Libri I nxënësit, poligoni sportiv

LIDHJA ME LËNDËT E TJERA MËSIMORE DHE /APO ÇËSHTJET NDËRKURRIKULARE:

Gjuhë dhe komunikim, fizikë, biologji. jeta dhe puna.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARITË E NXËNËSVE

PJESA HYRËSE

* Rreshtimi i nxënësve, vrapim rreth fushës, ecje, vrapime, nxeheje te ekstremiteteve te sipërme dhe te poshtme, zgjatje, përgatitje e organizmit për pjesën kryesore Vendosija e nxënësve në dy rreshta përballë njëri tjetrit (kërkohet të shpjegohet nga nxënësit se çka dinë rreth lojës së volejbollit me rregulla).

PJESA KRYESORE:

*Mësimdhënësi jep sugjerime se si luhen ndeshjet ndërmjet dy ekipeve më nga 6 lojtarë, ekipi përbehet nga 12 lojtarë. Karakteristikë në lojën e volejbollit është së fushën në mese ndanë rrjeta. Loja fillon me shërbimin e topit në fushën kundërshtarit, loja luhet më 3 sete të fituar, në raste të rezultatit të barabartë të seteve p. sh 2: 2 luhet seti i pestë, seti fitohet kur arrihen 25 pikë dy pikë diferencë. Seti i pestë luhet me 15 pikë. Referojnë dy deri katër. Fusha është 9×18 ku në mes është rrjeta që e ndanë fushën në dy pjesë të barabarta. Rrjeta është e gjerë 1 m e gjatë 9. 5 -10 metra. Lartësia e rrjetës është 243cm. për meshkuj (sendorë) 224cm. për femra, (sendore).



PJESA PËRFUNDIMTARE

Nxënësit aplikojnë qëndrim të ndërsjellë, arsimtari përdor informata kthyesë në ato raste ku ka pasur vështirësi gjatë ekzekutimit të lojës me aplikimin e rregullave.

AKTIVITETE SHITESË:

Nxënësit të hulumtojnë në internet dhe të hartojë një plan për organizimin e njohurive të lojës me aplikimin e rregullave.

VLERËSIMI

*Vlerësimi motivues, Nxënësit vlerësohen në listën e kontrollit dhe në formë përshkruese ju jepen vlerësimet e gabuara si dhe veprimet e duhura.

TEMA 4

Elementet tekniko-taktike të sporteve individuale dhe kolektive **FUTBOLL**

Fusha: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti **Lënda:** Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti **Shkalla:** 4 **Klasa:** IX

TEMA:

Elementet tekniko-taktike të
sporteve individuale dhe
kolektive
FUTBOLL

REZULTATET E TË NXËNIT PËR TEMË:

- Merr pjesë aktive në lojën e futbollit, bashkëpunon me bashkëmoshatarët dhe demonstroi shkathtësi tekniko taktike gjatë lojës.

NJËSIA MËSIMORE: 1f Elementet teknike me top, pasimet dhe pranimet

RNSH:

Nxënës i suksesshëm: III. 7; Kontribuues produktiv: IV. 1; Individ i shëndoshë: V. 4;

RNF: *Përshkruan, zbaton dhe ndërlidh rregullat e sporteve kolektive duke përforcuar shprehjet motorike dhe shkathtësitë lëvizore gjatë ushtrimit të taktikave të sporteve kolektive.*

Rezultatet e të nxënit të orës:

- Ekzekutimi me sukses i elementeve teknike të pasimeve dhe pranimeve të topit më trinë të brendshme, jashtme dhe me të plotën.

Kriteret e suksesit:

- Pason topin me sukses te bashkëlojtari, në një distancë 5-8m, nga 3-6 herë me trinë të brendshme, të plote, të jashtme, shokut /shoqes në një gjerësi 1m. Pranon topin me sukses, brenda një kufizimit 1m para apo anash.

FJALËT KYÇE:

pasim, pranim, trina e brendshme,

BURIMET, MJETET E KONKRETIZIMIT DHE MATERIALET MËSIMORE:

Libri, poligoni sportiv, topat, kona etj.

LIDHJA ME LËNDËT E TJERA MËSIMORE DHE /APO ÇËSHTJET NDËRKURRIKULARE :

Matematik, Fizikë, Edukatë qytetare. Zhvillimi personal dhe aftësitë për jetë

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARITË E NXËNËSVE

PJESA HYRËSE :

Nxjerrim paranjohuritë përmes pyetjeve të hapura rreth futbollit e njësisë që e mbajmë:

Çfarë lloje të pasimeve dhe pranimeve kemi në futboll?

Cilat janë llojet e pasimeve edhe pranimeve më të shpeshta në futboll?

Me cilin pjesë të trupit pasojmë dhe pranojmë topin në mënyrë më të sakët?

Nxënësit bëjnë nxehjen e trupit me anë të ecjes, vrapimit dhe një varg ushtrimesh formimi për përgatitjen e tërësishme të njejeve dhe muskujve për punë të mëtutjeshme dhe ju shpjegohet njësia mësimore.

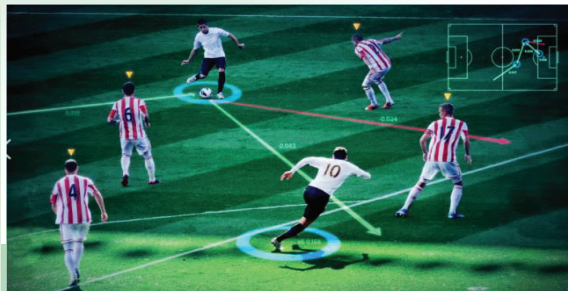
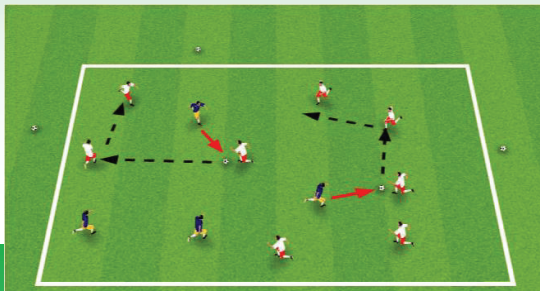
PJESA KRYESORE:

- Mësimdhënësi shpjegon dhe demonstroi tekniken e pasimit dhe pranimit të topit.

-Nxënësit e shpërndarë në çifte, pasojnë topin të rrokullisur me trinë të brendshme, të jashtme dhe me trinë të plot gjithnjë nën komandën e mësimdhënësit.

I njëjti ushtrim por tani në lëvizje 2-3 hapa me pas pasojnë topin.

-Në fund mësimdhënësi organizon garë në mes çifteve për të caktuar se cili çift ka bërë teknikën e pasimit dhe pranimit të topit më së miri.



PJESA PËRFUNDIMTARE :

Për të vlerësuar përfitimet e njohurive nga ana e nxënësve, mësimdhënësi paraqet pyetjet:

Çfarë kemi mësuar sot?

1. Cilat pasime janë në futboll?

2. Cka kishit shtuar në këtë orë?

AKTIVITETE SHITESË

Nxënësit të hulumtojnë në internet dhe të shikojnë video të ndryshme në youtube mënyrën se si bëhet pasimi dhe pranimi i topit në futboll.

VLERËSIMI

Mësimdhënësi gjatë orës mësimore vlerëson punën e nxënësve në listën e kontrollit dhe me vlerësim në formë gojore i njofton për gabimet e mundshme.

TEMA 4

Elementet tekniko-taktike të sporteve individuale dhe kolektive **FUTBOLL**

Fusha: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti **Lënda:** Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti **Shkalla:** 4 **Klasa:** IX

TEMA:

Elementet tekniko-taktike të
sporteve individuale dhe
kolektive
FUTBOLL

REZULTATET E TË NXËNIT PËR TEMË:

- Merr pjesë aktive në lojën e futbollit, bashkëpunon me bashkëmoshatarët dhe demonstroi shkathtësi tekniko taktike gjatë lojës.

NJËSIA MËSIMORE: 2f **Lojë me lojtari special**

RNSH: Individ i shëndoshë: V. 4; Qytetar i përgjegjshëm: VI. 5;

RNF: *Përkrahur, zbaton dhe ndërlidh rregullat e sporteve kolektive duke përfunduar shprehjet motorike dhe shkathtësitë lëvizore gjatë ushtrimit të taktikave të sporteve kolektive.*

Rezultatet e të nxënësit të orës:

- * Udhëheq topin teknikisht si duhet
- Pason saktë dhe kur duhet,
- Krijon situata të përshtatshme për aksione të suksesshme.
- Rrëmben topin nga kundërshtari.

Kriteret e suksesit:

- * Arrin të realizoj me sukses aksione në sulm.
- Arrin sukses në mbrojtje dhe në ndërprerje të aksioneve të kundërshtarit.

FJALËT KYÇE:

Grupe të vogla, lojtari special, sulm mbrojtje, goditja etj.

BURIMET, MJETET E KONKRETIZIMIT DHE MATERIALET MËSIMORE:

Libri, fusha e futbollit, topat, kona, kapela porta rathë gjimnastikor etj.

LIDHJA ME LËNDËT E TJERA MËSIMORE DHE /APO ÇËSHTJET NDËRKURRIKULARE:

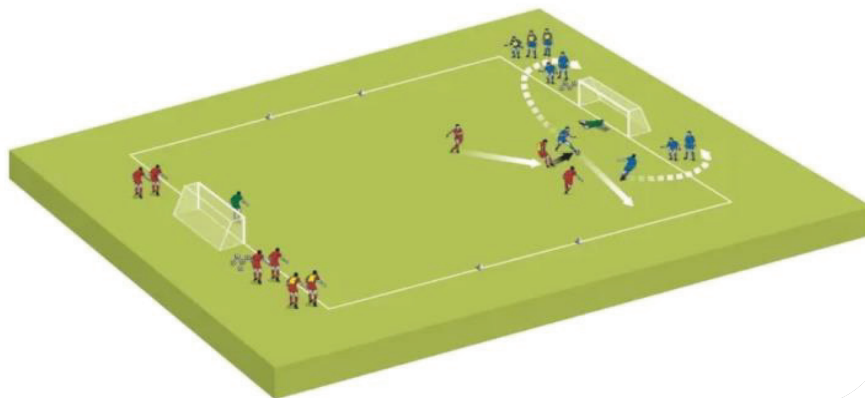
Matematik, Fizikë, Edukatë qytetare. Zhvillimi personal dhe aftësitë për jetë

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARITË E NXËNËSVE

PJESA HYRËSE : Nxënësit bëjnë nxehjen e trupit me anë të ecjes, vrapimit dhe një varg ushtrimesh formimi për përgatitjen e tërësishme të njejeve dhe muskujve për punë të mëtutjeshme dhe ju tregohet ushtrimi i njësisë mësimore.

PJESA KRYESORE:

Në këtë lojë nxënësit ndahen në dy grupe (2 x 18 nxënës ose më shumë); secili grup formon ekipet në grupe më të vogla, nga 3 për ekipin e parë sulmues dhe portieri si dhe ekipi mbrojtës me 2 lojtar dhe portieri. Nga ekipi sulmues dy lojtarë janë bashkëpunues, ndërsa njëri është lojtari special, i cili vesh një shenjë dalluese. Të themi se ekipi i kuq është duke sulmuar, vetëm lojtari special lejohej ta bëjë goditjen në portë. Kështu që ekipi i kaltër mundohet ta ruajë lojtarin special, nëse ekipi i kuq dështon nga goditja ose e humb topin gjatë aksionit, atëherë në lojë futet lojtari special i ekipit të kaltër dhe largohet lojtari sulmues i ekipit të kuq. E njëjta ndodh, nëse ekipi kuq shënon gol - shkon në vijën fundore dhe ndërrohet me ekipin tjetër, ku futen 2 mbrojtës të rinj për ekipin që ka shënuar, dhe futet lojtari special për ekipin sulmues. Topi, sikur në lojën normale të futbollit, mbetet tek ekipi i cili ka pranuar golin. Secili grup i lojtarëve ka kohë 3 minuta për ta realizuar sulmin e tyre. Është e rëndësishme që ndërrimi i lojtarëve të ndodhë shpejt, sepse ekipi kundërshtar fiton avantazh për çdo sekondë që ju vonohet, pra, ata kanë mundësi t'i afrohen portës. Loja zhvillohet në gjysmën e fushës së një fushe normale të futbollit. Shih fig.



PJESA PËRFUNDIMTARE : Diskutime rreth efekteve të këtyre formave të lojës me grupe të vogla, dobiet dhe efektet për përgatitjen e lojtarëve sulmues.

AKTIVITETE SHITESË:

Ndarja e grupeve prej katër lojtarëve, tre e mbajnë topin duke pasuar njëri te tjetri ndërsa njëri futet në mes për të tentuar me marr topin.

VLERËSIMI

Vlerësimi motivues, vlerëson punën e nxënësve në listën e kontrollit dhe me vlerësim në formë gojore i njofton për gabimet e mundshme .

TEMA 4

Elementet tekniko-taktike të sporteve individuale dhe kolektive **FUTBOLL**

Fusha: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti **Lënda:** Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti **Shkalla:** 4 **Klasa:** IX

TEMA:

Elementet tekniko-taktike të
sporteve individuale dhe
kolektive
FUTBOLL

REZULTATET E TË NXËNIT PËR TEMË:

- Merr pjesë aktive në lojën e futbollit, bashkëpunon me bashkëmoshatarët dhe demonstroi shkathhtësi tekniko taktike gjatë lojës.

NJËSIA MËSIMORE: 3F **Puna me top driblimi dhe gjuajtja**

RNSH: Komunikues efektiv: I. 3 ; Nxënës i suksesshëm: III. 7; Individ i shëndoshë: V. 4;

RNF: Përshkruan, zbaton dhe ndërlidh rregullat e sporteve kolektive duke përforcuar shprehjet motorike dhe shkathhtësitë lëvizore gjatë ushtrimit të taktikave të sportet kolektive.

Rezultatet e të nxënit të orës:

Demonstroi driblimin e topit dhe gjuajtjen e topit me shputën e këmbës, me mbi gjuhë, dhe me kokë.

Kriteret e suksesit:

- Të driblon topin nga 10-40sek, Në një hapësirë prej 1,5 m²
- Të demonstroi driblimin me rrokullisje të topit, me cilëndo pjesë të shputës
- Të udhëheq topin në vijë drejtvizore, me ndërrimin e ritmit dhe kahut të lëvizjes, zigzag etj.

FJALËT KYÇE:

Puno me top me këmbë, ngritë në kofsh, me kokë, rrokullisje te topit etj.

BURIMET, MJETET E KONKRETIZIMIT DHE MATERIALET MËSIMORE:

Libri, poligoni sportiv, topat, etj.

LIDHJA ME LËNDËT E TJERA MËSIMORE DHE /APO ÇËSHTJET NDËRKURRIKULARE:

Matematik, Fizikë, Edukatë qytetare. Zhvillimi personal dhe aftësitë për jetë.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARITË E NXËNËSVE

PJESA HYRËSE :

Nxënësit bëjnë nxejjen e trupit me anë të ecjes, vrapimit dhe një varg ushtrimesh formimi për përgatitjen e tërësishme të njejeve dhe muskujve për punë të mëtutjeshme. Nxjerrim para njohuritë përmes pyetjeve të hapura rreth futbollit dhe njësisë që e majm: Nxënësve iu tregohet ushtrimi i njësisë mësimore.

PJESA KRYESORE:

Zhonglimi me top është një element shumë i rëndësishëm në teknikën e futbollit. Nxënësit me këtë element duhet ta mësojnë teknikën e kontrollimit të topit në vend dhe në lëvizje. Zhonglimi mund të realizohet me shputën e këmbës, me mbi gjunjë, dhe me kokë. Këtë element teknikë e bëjnë nxënësit në dyshe njëri punon e tjetri e shikon dhe ia tregon përparësitë edhe mangësitë që ka, pastaj i ndërrojnë rolet. Këtë e përsëritin disa herë. Për 15min
Pastaj luajnë lojë për 10min



PJESA PËRFUNDIMTARE :

Nxënësit të ndarë në dy grupe, vendosen afër shtyllës horizontale të portës njëri grup të shtylla e djathtë e tjetri të majta. Loja është: cili po e udhëheq topin më shumë neper fushë dhe sa lojtar po mund ti kalojë pa ndërpre dhe aty ku e humb topin e vendos një kapelë, pasi të kenë provuar të gjithë, cili ekip ka dribluar dhe gjuajtur me mirë dhe më saktë është fitues.

AKTIVITETE SHITESË

Mësimdhënësi jep detyra nxënësve, ku secili nxënës duhet që të hulumtoj ne internet dhe të shikoj video te ndryshme ne youtube mënyrën se si bëhet driblimi dhe gjuajtja me të gjitha pjesët e këmbës në futboll.

VLERËSIMI

Vlerësimi motivues, Vlerësohet puna dhe angazhimi i nxënësve në listën e kontrollit dhe me vlerësim në formë gojore i njofton për gabimet dhe veprimet e mira.

TEMA 4

Elementet tekniko-taktike të sporteve individuale dhe kolektive **FUTBOLL**

Fusha: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti **Lënda:** Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti **Shkalla:** 4 **Klasa:** IX

TEMA:

Elementet tekniko-taktike të
sporteve individuale dhe
kolektive
FUTBOLL

REZULTATET E TË NXËNIT PËR TEMË:

- Merr pjesë aktive në lojën e futbollit, bashkëpunon me bashkëmoshatarët dhe demonstroi shkathhtësi tekniko taktike gjatë lojës.

NJËSIA MËSIMORE: **4f** **Goditja e topit me kokë në vend dhe lëvizje**

RNSH: Mendimtar kreativ :II. 7; Individ i shëndoshë: V. 4; Qytetar i përgjegjshëm: VI. 1;

RNF: *Përshkruan, zbaton dhe ndërlidh rregullat e sporteve kolektive duke përfunduar shprehjet motorike dhe shkathhtësinë lëvizore gjatë ushtrimit të taktikave të sporteve kolektive.*

Rezultatet e të nxënësit të orës:

- Demonstroi goditjen e topit me kokë pa dhe me kërcim

Kriteret e suksesit:

- Godet topin me kokë dhe atij që e gjuan topin ti ia kthejmë në distancë 4-5m pa dhe me kërcim , nga 3-5 përsëritje.

FJALËT KYÇE:

goditje me koke, me pjesën e ballit, nga vendi, me kërcim, shpërndarje me një këmbë rënie me dy këmbët .

BURIMET, MJETET E KONKRETIZIMIT DHE MATERIALET MËSIMORE:

Libri, poligoni sportiv, topat, etj.

LIDHJA ME LËNDËT E TJERA MËSIMORE DHE /APO ÇËSHTJET NDËRKURRIKULARE:

Matematik, Fizikë, Edukatë qytetare. Zhvillimi personal dhe aftësitë për jetë

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARITË E NXËNËSVE

PJESA HYRËSE

Nxjerrim para njohuritë përmes pyetjeve të hapura rreth futbollit të njësisë që e mbani :
Cilat janë llojet e goditjeve me kokë?

Nxënësit bëjnë nxehjen e trupit me anë të ecjes, vrapimit, vrapime anësore, vrapojnë 4-5 hapa dhe shkëputën në ajër dhe rënien e bëjnë me dy këmbët, vrapime në shkallë të koordinimit dhe një varg ushtrimesh formimi për përgatitjen e tërësishme të njejeve dhe muskujve për punë të mëturjes dhe ju tregohet ushtrimi i njësisë mësimore.

PJESA KRYESORE:

Në lojën futbollit goditjet në gol me kokë më së tepërmi realizohen kur kah nxënësi drejtohen topa në lartësi. Topat në lartësi, në lojën e futbollit, në realitet janë topa të cilët gjenden në lartësinë e mbi shpatullave.

Goditja e topit me pjesë të ndryshme të kokës :

- * Me pjesën e përparme të ballit.
- * Me pjesën anësore të ballit
- * Me pjesën e sipërme të kokës dhe
- * Me pjesën e prapme të kokës

- Goditja me kokë nga vendi
- Goditja me kokë në lëvizje
- Goditja me kokë me rënie
- Goditja me kokë me kërcim, me dy këmbë dhe me njërin këmbë



PJESA PËRFUNDIMTARE: Nxënësit ndahen në katër grupe përball golit, distanca 10m. me komandën e mësimdhënësit startojnë të gjuajnë me kokë nga vendi dhe në lëvizje, ekipi i cila shënon 10 pike atëherë është fituese.

AKTIVITETE SHITESË

Mësimdhënësi jep detyra nxënësve, ku secili nxënës duhet që të hulumtoj ne internet dhe të shikoj video të ndryshme ne youtube mënyrën se si bëhet realizimi i goditjeve të topit me kokë në vend dhe në lëvizje.

VLERËSIMI

Vlerësimi motivues, mësimdhënësi gjatë orës mësimore vlerëson punën e nxënësve në listën e kontrollit dhe me vlerësim në formë gojore i njofton për gabimet dhe veprimet e duhura .

TEMA 4

Elementet tekniko-taktike të sporteve individuale dhe kolektive **FUTBOLL**

Fusha: Edukatë fizike,
sportet dhe shëndeti

Lënda: Edukatë fizike,
sportet dhe shëndeti

Shkalla: 4 **Klasa:** IX

TEMA:

Elementet tekniko-taktike të
sporteve individuale dhe
kolektive
FUTBOLL

REZULTATET E TË NXËNIT PËR TEMË:

- Merr pjesë aktive në lojën e futbollit, bashkëpunon me bashkëmoshatarët dhe demonstroi shkathhtësi tekniko taktike gjatë lojës.

NJËSIA MËSIMORE:

5f Mbrojtësit dhe sulmuesit

RNSH: Komunikues efektiv: I. 3; Kontribuues produktiv: IV. 1; Individ i shëndoshë: V. 4;

RNF: Përshkruan, zbaton dhe ndërlidh rregullat e sporteve kolektive duke përfunduar shprehjet motorike dhe shkathhtësi lëvizore gjatë ushtrimit të taktikave të sporteve kolektive.

Rezultatet e të nxënit të orës:

- *Merr pjesë aktive në kryerje të detyrave të dhëna.
- *Kupton mënyrat e goditjes të topit në lartësi .
- *Kupton mënyrat e mbrojtjes dhe sulmit.

Kriteret e suksesit:

- *Vendoset saktë në pozicion
- *Arrin të qetësojë topin
- *Analizon arsyen dhe përcakton situatat kur përdoret goditja e topave të lartë në distancë.
- *Analizon sakë dhe percepton topin për ta goditur.

FJALËT KYÇE:

Mbrojtjet, sulmet, qëndrimet, goditjet, pasimet etj.

MJETET E KONKRETIZIMIT DHE MATERIALET MËSIMORE:

Poligoni sportiv, porta, topa, kona etj.

LIDHJA ME LËNDËT E TJERA MËSIMORE DHE /APO ÇËSHTJET NDËRKURRIKULARE:

Gjuhë dhe komunikim, fizikë, biologji. Edukatë qytetare .Zhvillimi personal dhe aftësitë për jetë.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARITË E NXËNËSVE

PJESA HYRËSE:

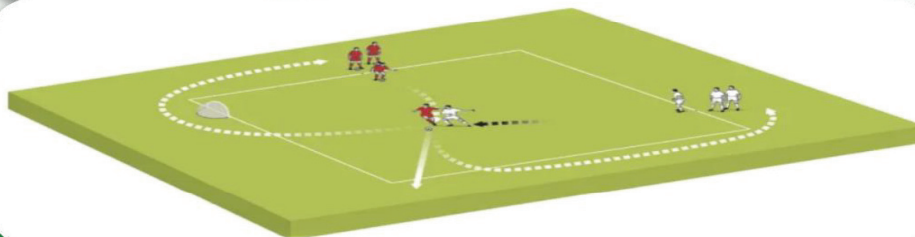
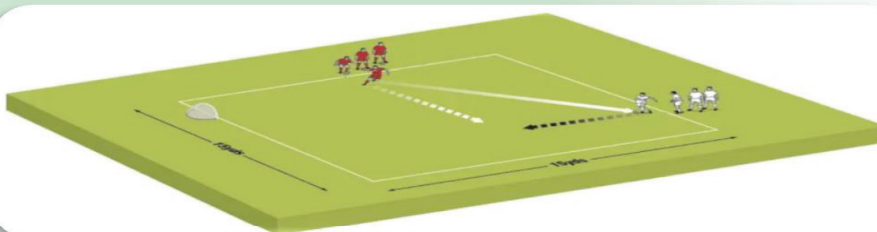
Fillohet me ecje për rreth dhe vrapime, varg ushtrimesh formimi për nxehtë dhe përgatitje të përgjithshme të trupit, njejtje e muskujve për punë të mëtutjeshme.

Nxjerrim parnjohuritë përmes pyetjeve rreth futbollit dhe njësisë:

Çfarë konceptesh dhe perceptimi kanë për lojtarët mbrojtës dhe sulmues ?

PJESA KRYESORE: **Mbrojtësit dhe sulmuesit**

Ndajuni në dy grupe; lojtarët me aftësitë sulmuese më të mira në një grup dhe lojtarët me aftësi mbrojtëse më të mira në grupin tjetër. Ekipi sulmues vendoset në rresht, përballë një porte të zvogëluar, ndërsa ekipi mbrojtës vendoset në anën e djathtë të tyre, në rresht (shih foton). Mbrojtësi e bën pasimin tek ekipi sulmues dhe aty sulmuesi fillon driblimin, ndërsa mbrojtësi pozicionohet sa më shpejt përpara tij, në mënyrë që t'ia pamundësojë shënimin. Secili lojtar ka vetëm një tentim pas shënimit ose dështimit dhe topi kalon te dy lojtarët e radhës. Mbrojtësi tjetër e pason topin te sulmuesi i ri. Nëse sulmuesi dështon të shënojë, atëherë është pikë për mbrojtësin, ndërsa nëse ai shënon është pikë për sulmuesin. Loja mbaron kur të gjithë lojtarët kanë bërë nga një tentim. Nëpërmjet kësaj loje, ju zhvilloni aftësitë tuaja mbrojtëse dhe sulmuese.



PJESA PËRFUNDIMTARE:

Diskutime, pyetje e përgjigje për efikasitetin e mbrojtjes dhe sulmit.

AKTIVITETE SHITESË

Goditje në portë nga një distancë e caktuar me radhë për zhvillimin e forcës goditëse dhe precizitetit.

VLERËSIMI

Vlerësimi motivues, mësimdhënësi gjatë orës mësimore vlerëson punën e nxënësve në listën e kontrollit dhe me vlerësim në formë gojore i njofton për gabimet e mundshme.

TEMA 4

Elementet tekniko-taktike të sporteve individuale dhe kolektive **FUTBOLL**

Fusha: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti **Lënda:** Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti **Shkalla:** 4 **Klasa:** IX

TEMA:

Elementet tekniko-taktike të
sporteve individuale dhe
kolektive
FUTBOLL

REZULTATET E TË NXËNIT PËR TEMË:

- Merr pjesë aktive në lojën e futbollit, bashkëpunon me bashkëmoshatarët dhe demonstroi shkathtësi tekniko taktike gjatë lojës.

NJËSIA MËSIMORE: 6f **Kapja e topit nga portieri**

RNSH: Mendimtar kreativ :II. 7;Nxënës i suksesshëm: III. 7;; Individ i shëndoshë: V. 4;

RNF: Përshkruan, zbaton dhe ndërlidh rregullat e sporteve kolektive duke përforsuar shprehjet motorike dhe shkathtësitë lëvizore gjatë ushtrimit të taktikave të sportet kolektive.

Rezultatet e të nxënit të orës:

- *Merr pjesë aktive në kryerje të detyrave të dhëna.
- *Kupton mënyrat e pranimi të topit në lartësi nga portieri
- *Kupton mënyrën e vendosjes –shtrirjen e duarve.

Kriteret e suksesit:

- *Vendoset saktë në pozicion
- *Arrin të qetësojë topin
- *Analizon arsyen dhe përcakton situatat kur përdoret dalja dhe kapja e topit nga ana e portierit.

FJALËT KYÇE:

Qëndrimet, topi, kapje, perceptimi, kërcimi, koka, pranimi, goditja etj

BURIMET, MJETET E KONKRETIZIMIT DHE MATERIALET MËSIMORE:

Topa futbollit, kone kapela.

LIDHJA ME LËNDËT E TJERA MËSIMORE DHE /APO ÇËSHTJET NDËRKURRIKULARE :

Matematik, Fizikë, Edukatë qytetare. Zhvillimi personal dhe aftësitë për jetë.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARITË E NXËNËSVE

PJESA HYRËSE: Nxënësit bëjnë nxehtjen e trupit me anë të ecjes, vrapimit, diagonal me lëvizje të krahëve lartë poshtë, ngritjen e gjunjëve deri në horizontale, dhe një varg ushtrimesh formimi për përgatitjen e tërësishme të njeje dhe muskujve për punë të mëtutjeshme dhe ju tregohet ushtrimi i njësisë mësimore.

PJESA KRYESORE:

Qëllimi themelor i portierit në futboll është t'i mbrojë të gjitha goditjet e drejtuara kah goli i tij. Elemente të teknikës së portierit janë vetë qëndrimet e portierit, lëvizja, mbrojtja e topave të lartë, të mesëm dhe të ulët. Mbrojtja e topave të lartë Mbrojtja e topave gjysmë të lartë. Portieri ka për detyrë që gjatë ndeshjes së futbollit ta mbrojë golin e vet nga goditjet e drejtuara në drejtim të golit. Topat në lartësi të mesme portieri i mbron në mënyrën e paraqitur në vijim. Duart janë të drejtuara në drejtimin e topit, shuplakat janë të vendosura në pozitë vertikale. Mënyra më e sigurt e mbrojtjes së goditjeve në gol është kur topi lëviz në tokë dhe kur portieri ulet me njërin gjunjë të këmbës dhe e pranon topin. Këmba tjetër vendoset afër gjurit tjetër, me të cilën portieri mundohet që topi të mos kalojë mes këmbëve. Për mbrojtjen e topave nga lartësia, portieri duhet ta vlerësojë drejtimin e lëvizjes së topit. Pastaj hidhet sa është e nevojshme në lartësi. Këmba e zgjatur qëndron në pozitë të drejtë, ndërsa këmbën e hovit e ngrehin me gjurin përpara. Kjo pozitë e mbron portierin nga lojtarët kundërshtarë. Pasi që e pranon topin, hidhet në tokë me topin e shtrënguar me duar mbi gjoks.



PJESA PËRFUNDIMTARE :

Pyetje : Nga cila pozitë portieri e ka më të lehtë ta mbroj topin dhe nga cila më të vështir.

1. Çfarë kemi mësuar sot?
2. Me cilën pjesë të shputës mund të dribloni ?

AKTIVITETE SHITESË

Nxënësit të hulumtojnë në internet dhe të shikojnë video të ndryshme në youtube ato elemente të cilat janë shpjeguar deri më tani dhe të i korrigjojnë gabimet eventuale.

VLERËSIMI

Vlerësimi i ndërsjellë dhe lista e kontrollit, mësimdhënësi vlerëson punën e nxënësve në listën e kontrollit dhe me vlerësim në formë gojore. I njofton për gabimet e dhe veprimet e duhura..

TEMA 4

Elementet tekniko-taktike të sporteve individuale dhe kolektive **FUTBOLL**

Fusha: Edukatë fizike,
sportet dhe shëndeti **Lënda:** Edukatë fizike,
sportet dhe shëndeti **Shkalla:** 4 **Klasa:** IX

TEMA:

Elementet tekniko-taktike të
sporteve individuale dhe
kolektive
FUTBOLL

REZULTATET E TË NXËNIT PËR TEMË:

- Merr pjesë aktive në lojën e futbollit, bashkëpunon me bashkëmoshatarët dhe demonstroi shkathtësi tekniko taktike gjatë lojës.

NJËSIA MËSIMORE: **7 f** **Loja me zonë të ndaluar**

RNSH: Mendimtar kreativ :II. 8; Kontribuues produktiv: IV. 7; Individ i shëndoshë: V. 4; Qytetar i përgjegjshëm: VI. 1;

RNF: Përshkruan, zbaton dhe ndërlidh rregullat e sporteve kolektive duke përforcuar shprehjet motorike dhe shkathtësitë lëvizore gjatë ushtrimit të taktikave të sportet kolektive.

Rezultatet e të nxënit të orës:

- Zbatojnë rregullat e lojës dhe bashkë lojtarë dhe kundërshtarit.
- Demonstrojnë elementet tekniko-taktike dhe lojës, si futbollit.

Kriteret e suksesit:

- Angazhim gjatë gjithë lojës
- Luan lojën fair-play; e pranon fitoren dhe humbjen.

FJALËT KYÇE:

Loja me zonë të ndaluar, futboll, Qëndrimet në fushë, ndërrimi i vendeve me bashkë lojtarë, goditja etj.

MJETET E KONKRETIZIMIT DHE MATERIALET MËSIMORE:

Fusha e futbollit, Topa futbollit.

LIDHJA ME LËNDËT E TJERA MËSIMORE DHE /APO ÇËSHTJET NDËRKURRIKULARE:

Biologji, Matematikë, Fizikë, Edukatë qytetare. Zhvillimi personal dhe aftësitë për jetë

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARITË E NXËNËSVE

PJESA HYRËSE: Ecje, vrapime, ushtrime të formimit për përgatitjen e përgjithshme fizike.

Disa pyetje për nxënës (Përgjigjet mund të jepen edhe në orën tjetër):

- Ku është dallimi në mes të lojës së futboll dhe sportit të futbollit?
- Sa lojtarë luajnë në futbollin e madh ? (10 +1)
- Sa lojtarë luajnë në futbollin e vogël, futsal? (4 +1)
- Sa gjyqtarë ka një lojë e futbollit profesional?
- Si quhet Federata Ndërkombëtare e Futbollit?
- Në cilin vit është anëtarësuar Kosova në këtë federatë?
- Në cilin shtet thuhet se ka filluar futboli?
- Çdo sa vite organizohet kampionati botëror në futboll?
- Cili shtet ka fituar më së shumti kampionate botërore?
- Cilat janë dimensionet e fushës standarde të futbollit?

PJESA KRYESORE: **Loja me zonë të ndaluar**

Përcaktohet një ndarje në mes të fushës (8 -10 metra). Në atë pjesë të fushës nuk, guxon të shkelë ose të kalojë asnjëri ekip. Ndajuni në dy grupe, përafërsisht 6+1 portier; 4 nga lojtarët duhet të jenë mbrojtës, ndërsa 2 sulmues, ose 3-3 (ju vendosni për formën tuaj sulmuese). Lojtarët sulmues vendosen në pjesën e kundërshtarit. Njëjtë edhe ekipi tjetër vendos lojtarët sulmues në anën tuaj. Loja zhvillohet me pasime të gjata, ku topi nuk duhet të ndalet në zonën e ndaluar. Loja fillon nga portieri, duke bërë një pasim të gjatë te lojtarët e tij sulmues.



PJESA PËRFUNDIMTARE: Nxënësit e luajnë edhe një lojë, por me penalti, ku do të luajnë ekipet si më lartë. Por të gjithë lojtarët do të jenë, jashtë gjysmës së fushës, larg gjuajtjes së penaltive. Do të gjuajnë nga 3 penalti, nëse nuk ka fitues, gjuajnë edhe +1, deri të caktohet fituesi. Lojtarët që kanë gjuajt një herë nuk kanë të drejtë të gjuajnë përsëri pa gjuajt të gjithë bashkë lojtarët.

AKTIVITETE SHITESË

Te hulumtojnë ne youtube video të ndryshme mënyrën se si luhet loja e futbollit të madh dhe futsalit dhe çfarë dallimi ka mes këtyre lojërave.

VLERËSIMI

Vlerësimi motivues, vlerësohet puna e nxënësve në listën e kontrollit dhe me vlerësim në formë përshkruese të gabimeve dhe veprimeve të duhura.

TEMA 4

Elementet tekniko-taktike të sporteve individuale dhe kolektive **FUTBOLL**

Fusha: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti **Lënda:** Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti **Shkalla:** 4 **Klasa:** IX

TEMA:

Elementet tekniko-taktike të
sporteve individuale dhe
kolektive
FUTBOLL

REZULTATET E TË NXËNIT PËR TEMË:

- Merr pjesë aktive në lojën e futbollit, bashkëpunon me bashkëmoshatarët dhe demonstroi shkathtësi tekniko taktike gjatë lojës.

NJËSIA MËSIMORE: 8 f Përforcim i njësive të mësuara në futboll.

RNSH: Mendimtar kreativ :II. 8; Individ i shëndoshë: V. 4; Qytetar i përgjegjshëm: VI. 5;

RNF: Përshkruan, zbaton dhe ndërlidh rregullat e sporteve kolektive duke përforcuar shprehjet motorike dhe shkathtësitë lëvizore gjatë ushtrimit të taktikave të sportet kolektive.

Rezultatet e të nxënit të orës:

Përvetësojnë elementet teknike të futbollit. Aftësohen për lojën e futbollit duke zbatuar elementet teknike dhe taktike dhe faer-play.

Kriteret e suksesit:

Të shpreh interesim për lëndën e futbollit
Të din të i zbatoj elementet bazë të teknikës dhe taktikës së futbollit
Të njeh rregullat elementare

FJALËT KYÇE:

Pasime, pranime, trinën e brendshme, plot, jashtme, topi, kapje, perceptimi, kërcimi, koka, goditja etj.

BURIMET, MJETET E KONKRETIZIMIT DHE MATERIALET MËSIMORE:

Libri i nxënësit, Poligoni sportiv, topat, konet, pipi, kronometri etj.

LIDHJA ME LËNDËT E TJERA MËSIMORE DHE /APO ÇËSHTJET NDËRKURRIKULARE:

Matematik, Fizikë, Edukatë qytetare. Zhvillimi personal dhe aftësitë për jetë

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARITË E NXËNËSVE

PJESA HYRËSE

Nxjerrim paranjohuritë përmes pyetjeve të hapura rreth futbollit e njësisë që e mbajmë:

Sa lojtar luajnë në futbollin e madhe?

Sa lojtar luajnë lojën e futsallit ?

Cilat janë llojet e teknikave të mësuara të pasimeve?

Nxënësit bëjnë nxehjen e trupit me anë të ecjes, vrapimit dhe një varg ushtrimesh formimi përgatitjen e tërësishme të njeje edhe muskujve për punë të mëtejshme dhe ju tregohet ushtrimi i njësisë mësimore.

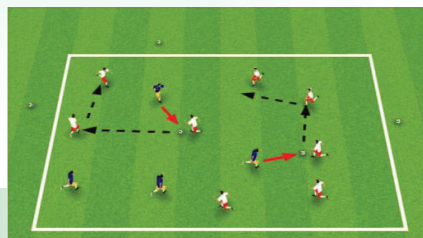
PJESA KRYESORE ;

Mësuesi në bazë të informatave për klasë dhe për nxënësit brenda klasës i përsërit elementet teknike cilat kanë nevojë më tepër për ti mësuar.

Mësuesi ka mundësinë për të vlerësuar arritjen e rezultateve.

Praktikon edhe lojë dhe shikon sa janë të gatshëm ti praktikojnë elementet e mësuara.

Gjatë orës vërejmë ndonjë gabim gjatë ekzekutimit të elementeve të mësuara do ti eliminojmë bashkërisht.



PJESA PËRFUNDIMTARE:

Nxënësit ndahen në katër grupe në fushë , distanca 10m. me komandën e mësimdhënësit startojnë të tregojnë gjithsecili për elementet që ka mësuar deri me tani ,dhe në fund grupi i cili ka mbajtur në mend më shumë elementet që kemi shpjeguar deri me tani do të shpërblehet.

AKTIVITETE SHITESË:

Nxënësit të hulumtojnë në internet dhe të shikojnë video të ndryshme në youtube elemente të cilat i janë shpjeguar deri më tani dhe t'i përmirësojnë gabimet eventuale.

VLERËSIMI

Vlerësimi motivues, nxënësit vlerësohen në listën e kontrollit dhe në formë përshkruese i njofton për gabimet eventuale si dhe veprimet e duhura.

TEMA 4

Elementet tekniko-taktike të
sporteve individuale dhe kolektive
-Hendboll-

Fusha: Edukatë fizike, sportet
dhe shëndeti

Lënda: Edukatë fizike, sportet
dhe shëndeti

Shkalla: 4 **Klasa:** IX

TEMA:

Elementet tekniko-taktike të sporteve
individuale dhe kolektive
-Hendboll-

REZULTATET E TË NXËNIT PËR TEMË:

*Zbaton rregullat e përgjithshme gjatë demonstrimit të elementeve tekniko - taktike si te loja e hendbollit ashtu edhe te sportet tjera kolektive.

NJËSIA MËSIMOR : 1h Pasimi dhe pranimet në vend dhe në lëvizje

RNSH: II. 3, III. 1. 3, V. 4

RNF: *Përshkruan, zbaton dhe ndërlidh rregullat e sporteve kolektive duke përforcuar shprehitë motorike dhe shkathtësitë lëvizore gjatë ushtrimit të taktikave të sportet kolektive.*

Rezultatet e të nxënit të orës:

- *Demonstron mënyrat e pranimit të topit në vend dhe lëvizje.
- *Demonstron mënyrën e pasimit të topit në distanca të shkurta, mesëm dhe gjata.

Kriteret e suksesit:

- *Arrin të vendoset saktë në pozicion
- *Arrin të qetësojë topin
- *Arrin të analizoj arsyen dhe përcakton situatat kur përdoret pasimet e topave të lartë
- *Arrin mënyrën e kapjes së topit në distanca të ndryshme.

FJALËT KYÇE:

Kapje, pasimi, topi ,duart etj.

BURIMET, MJETET E KONKRETIZIMIT DHE MATERIALET MËSIMORE:

Libri I nxënësit, poligoni sportiv

LIDHJA ME LËNDËT E TJERA MËSIMORE DHE /APO ÇËSHTJET NDËRKURRIKULARE:

Gjuhë dhe komunikim, fizikë, biologji. jeta dhe puna.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARITË E NXËNËSVE

PJESA HYRËSE

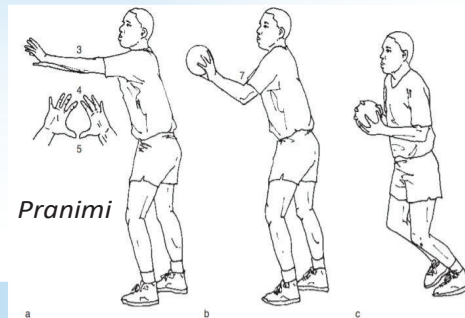
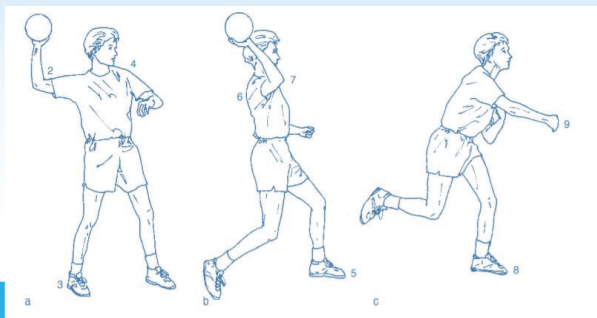
* Rreshtimi i nxënësve, vrapim rreth fushës, ecje, vrapime, nxehe te ekstremiteteve te sipërme dhe te poshtme, zgjatje, përgatitje e organizmit për pjesën kryesore Vendosja e nxënësve në dy rreshta përballë njëri tjetrit (kërkohet të shpjegohet nëse nxënësit dinë diçka rreth pranimit dhe pasimit të topit në vend dhe lëvizje në hendboll).

PJESA KRYESORE

Mësimdhënësi demonstroi pranimin dhe pasimin e topit ku është një nga elementet themelore në lojën e hendbollit.

Nxënësi duart i drejton në drejtim nga vjen topi. Kur topi do të vijë në kontakt me duart ato tërhiqen prapa që të amortizohet pranimi i topit .

Te pasimi elementar, dora me të cilën pasohet topi tërhiqet mbrapa dhe lartë, bërryli është në pozitën lartë mbi shpatull, pastaj dora lëviz para dhe topi hidhet në drejtimin e duhur edhe në vend edhe në lëvizje njësoj veprohet te pranimi dhe pasimi i topit



PJESA PËRFUNDIMTARE

Nxënësit duhet të aplikojnë qëndrim të ndërsjellë, arsimtari përdor informata kthyesë në ato raste ku ka pasur vështirësi gjatë ekzekutimit të pranimit dhe pasimit të topit në vend dhe në lëvizje.

AKTIVITETE SHITESË

Në fund të orës mësimdhënësi jep detyra për nxënësit, secili nxënës duhet të hulumtoj dhe hartojë një plan për organizimin e njohurive për pasimin dhe pranimin e topit në mënyra të ndryshme në vend dhe lëvizje.

VLERËSIMI

*Vlerësimi motivues, Vlerësimi I ndërsjellë, mësimdhënësi gjatë orës mësimore vlerëson punën e nxënësve në listën e kontrollit dhe formë gojore jep vërejtjet për elementet e gabuara dhe ato të mira .

TEMA 4

Elementet tekniko-taktike të sporteve individuale dhe kolektive **-Hendboll-**

Fusha: Edukatë fizike, sportet
dhe shëndeti

Lënda: Edukatë fizike, sportet
dhe shëndeti

Shkalla: 4 **Klasa:** IX

TEMA:

Elementet tekniko-taktike të sporteve
individuale dhe kolektive
-Hendboll-

REZULTATET E TË NXËNIT PËR TEMË:

*Zbaton rregullat e përgjithshme gjatë demonstrimit të elementeve tekniko - taktike dhe lojës të sportet kolektive si Hendboll.

NJËSIA MËSIMOR : 2h **Lëvizjet mashtruese (FINTAT)**

RNSH: I. 3, III. 6, V. 4.

RNF: *Përshkruan, zbaton dhe ndërlidh rregullat e sporteve kolektive duke përforcuar shprehitë motorike dhe shkathtësitë lëvizore gjatë ushtrimit të taktikave të sportet kolektive.*

Rezultatet e të nxënit të orës:

*Demonstron mashtrimet (fintat) me top dhe pa top në anën e majtë dhe të djathtë.

*Demonstron se si bëhen mashtrimet në sulm, me top dhe pa top.

Kriteret e suksesit:

*Arrin të merr pjesë aktive në kryerje të detyrave të dhëna.

*Arrin të kupton mënyrën e lëvizjeve mashtruese- fintave gjatë lojës në sulm.

FJALËT KYÇE:

Finta, mashtrimi, me top, pa top

BURIMET, MJETET E KONKRETIZIMIT DHE MATERIALET MËSIMORE:

Libri I nxënësit, poligoni sportiv

LIDHJA ME LËNDËT E TJERA MËSIMORE DHE /APO ÇËSHTJET NDËRKURRIKULARE:

Gjuhë dhe komunikim, fizikë, biologji. jeta dhe puna

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARITË E NXËNËSVE

PJESA HYRËSE

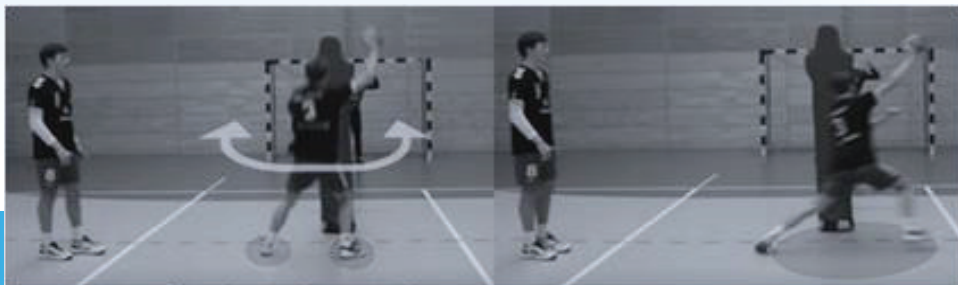
* Rreshtimi i nxënësve, vrapim rreth fushës, ecje, vrapime, nxehe te ekstremiteteve te sipërme dhe te poshtme, zgjatje, përgatitje e organizmit për pjesën kryesore
Vendosja e nxënësve në dy rreshta përballë njëri tjetrit (kërkohet të shpjegohet nëse nxënësit dinë diçka rreth lëvizjeve mashtruese- fintave në hendboll).

PJESA KRYESORE

*Mësimdhënësi ju shpjegon nxënësve së si duhet ti kushtohet rëndësi e vëmendje teknikës së vrullit pa top, pranimit të topit dhe vazhdimit të vrullit me top, drejtimit, pozitës dhe lëvizjeve të krahëve, trupit dhe kokës.

*Lëvizja mashtruese (finta) duhet të jetë veprim bindës, në mënyrë që lojtari mbrojtës të vihet në mashtrim, në mënyrë që të ç 'vendoset – largohet nga pozita e mirë mbrojtëse dhe të i krijosh veti pozitë të përshtatshme për sulm.

*Të ushtrohet finta e shpejtë në distancë 1 – 1.5 m duke iu shmangur afërsisë së lojtarit mbrojtës. Finta mund të bëhet majtas dhe djathtas, sipas nevojës.



PJESA PËRFUNDIMTARE

Nxënësit aplikojnë qëndrim të ndërsjellë, arsimtari përdor informata kthyesë në ato raste ku ka pasur vështirësi gjatë ekzekutimit të lëvizjeve mashtruese-fintave

AKTIVITETE SHITESË:

*Në fund të orës mësimdhënësi jep detyra për nxënësit, secili nxënës duhet të hulumtoj në internet dhe të hartojë një plan për organizimin e njohurive se si bëhen lëvizjet mashtruese-fintat .

VLERËSIMI

*Vlerësimi motivues, Vlerësimi I ndërsjellë, mësimdhënësi gjate orës mësimore vlerëson punën e nxënësve ne listën e kontrollit dhe formë gojore jep vërejtjet për elementet e gabuara dhe ato të mira .

TEMA 4

Elementet tekniko-taktike të sporteve individuale dhe kolektive **-Hendboll-**

Fusha: Edukatë fizike, sportet
dhe shëndeti

Lënda: Edukatë fizike, sportet
dhe shëndeti

Shkalla: 4 Klasa: IX

TEMA:

Elementet tekniko-taktike të sporteve
individuale dhe kolektive
-Hendboll-

REZULTATET E TË NXËNIT PËR TEMË:

. *Zbaton rregullat e përgjithshme gjatë demonstrimit të elementeve tekniko - taktike dhe lojës të sportet kolektive si Hendboll.

NJËSIA MËSIMOR : 3h Taktika kolektive e mbrojtjes dhe sulmit

RNSH: I. 3, III. 6, V. 4.

RNF: *Përshkruan, zbaton dhe ndërlidh rregullat e sporteve kolektive duke përfshirë shprehjet motorike dhe shkathtësitë lëvizore gjatë ushtrimit të taktikave të sportet kolektive.*

Rezultatet e të nxënit të orës:

*Demonstron taktika të sulmit të lojës kolektive në mbrojtje.

*Demonstron taktika të mbrojtjes së lojës kolektive në sulm .

Kriteret e suksesit:

*Arrin të vendoset në pozicionin e duhur,

*Arrijnë të depërtoj në mbrojtjen e kundërshtarit,

*Arrin të analizojnë dhe përcaktojnë situatat kur përdoren pasimet e topave në mënyrë që të del në pozitë të qartë për shënim.

FJALËT KYÇE:

Qëndrimet, lëvizjet, trupi, forca, topi etj.

BURIMET, MJETET E KONKRETIZIMIT DHE MATERIALET MËSIMORE:

Libri I nxënësit, poligoni sportiv

LIDHJA ME LËNDËT E TJERA MËSIMORE DHE /APO ÇËSHTJET NDËRKURRIKULARE:

Gjuhë dhe komunikim, fizikë, biologji. jeta dhe puna

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARITË E NXËNËSVE

PJESA HYRËSE

* Rreshtimi i nxënësve, vrapim rreth fushës, ecje, vrapime, nxehe te ekstremiteteve te sipërme dhe te poshtme, zgjatje, përgatitje e organizmit për pjesën kryesore.

Vendosja e nxënësve në dy rreshta përballë njëri tjetrit (kërkohet të shpjegohet nëse nxënësit dinë diçka rreth teknikave kolektive të sulmit në hendboll).

PJESA KRYESORE

Mësimdhënësi thotë, mënyra më efikase e sulmit është kundërsulmi, ku për të bërë një kundërsulm duhet të aplikojmë një mbrojtje të fort 5-1 apo 4-2 apo 6-0 varësisht se si luan ekipi kundërshtar ashtu duhet të aplikohet edhe mbrojtja, prandaj në një mbrojtje të fortë ne do të arrijmë deri të një kundërsulm. Prandaj kundërsulmi varet kryesisht nga sulmi i ekipit kundërshtar. Duhet përfituar nga gabimi i njërit nga lojtarët e sulmit si p.sh pasimi i pakujdesshëm me prerje të topit apo gjuajtja jo precize etj. Duhet të shfrytëzohet secili gabim i mundshëm i kundërshtarit kryesore është vrapimi i shpejt drejt portës se kundërshtarit që me kalimin e lojtarëve kundërshtar të arrijmë një epërsi lojtarësh në sulm në krahasim me ata në mbrojtje ky është edhe parimi themelor i sulmit ne përgjithësi ku bazohet edhe taktika e përgjithshme kolektive ku të gjithë lojtaret e pasojnë topin sa ma shpejt të njëri tjetri deri në atë moment ku i krijohet hapësira për të gjuajt në portë



PJESA PËRFUNDIMTARE

Nxënësit aplikojnë qëndrim të ndërsjellë, arsimtari përdor informata kthyesë në ato raste ku ka pasur vështirësi gjatë ekzekutimit të taktikës kolektive të mbrojtjes dhe sulmit.

AKTIVITETE SHITESË

*Në fund të orës mësimdhënësi jep detyra për nxënësit, secili nxënës duhet të hulumtoj në internet dhe të hartojë një plan për organizimin e njohurive se si bëhen taktika kolektive të mbrojtjes dhe sulmit.

VLERËSIMI

*Vlerësimi motivues, Vlerësimi I ndërsjellë, mësimdhënësi gjate orës mësimore vlerëson punën e nxënësve ne listën e kontrollit dhe formë gojore jep vërejtjet për elementet e gabuara dhe ato të mira .

TEMA 4

Elementet tekniko-taktike të sporteve individuale dhe kolektive **-Hendboll-**

Fusha: Edukatë fizike, sportet
dhe shëndeti

Lënda: Edukatë fizike, sportet
dhe shëndeti

Shkalla: 4 Klasa: IX

TEMA:

Elementet tekniko-taktike të sporteve
individuale dhe kolektive
-Hendboll-

REZULTATET E TË NXËNIT PËR TEMË:

*Zbaton rregullat e përgjithshme gjatë
demonstrimit të elementeve tekniko -
taktike dhe lojës të sportet kolektive si
Hendboll.

NJËSIA MËSIMOR : 4h *Kapja dhe udhëheqja e topit*

RNSH:II. 3, III. 1. 3, V. 4

RNF: *Përshkruan, zbaton dhe ndërlidh rregullat e sporteve kolektive duke përforcuar shprehitë motorike dhe shkathtësitë lëvizore gjatë ushtrimit të taktikave të sportet kolektive.*

Rezultatet e të nxënit të orës:

*Demonstron tekniken e kapjes dhe
udhëheqjes së topit duke përdorur
mënyrën e përzgjedhur (me dorën e
majte apo te djathte)

*Demonstron dhe tregon si bëhet
mbajtja e duarve gjatë kapjes dhe
udhëheqjes së topit.

Kriteret e suksesit:

*Arrin të vendosen në pozicionin e
duhur,

*Arrijnë të kuptojnë udhëheqjen e topit
dhe udhëheqjen e topit me ndërrim
drejtimi .

*Arrin të analizojnë dhe përcaktojnë
situatat se kur duhet të udhëhiqet topi në
mënyrë që mos me bë gabim në hapa.

FJALËT KYÇE:

Këmbët ,duart, shikimi, udhëheqja, topi etj.

BURIMET, MJETET E KONKRETIZIMIT DHE MATERIALET MËSIMORE:

Libri I nxënësit, poligoni sportiv

LIDHJA ME LËNDËT E TJERA MËSIMORE DHE /APO ÇËSHTJET NDËRKURRIKULARE:

Gjuhë dhe komunikim, fizikë, biologji. jeta dhe puna

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARITË E NXËNËSVE

PJESA HYRËSE

* Rreshtimi i nxënësve, vrapim rreth fushës, ecje, vrapime, nxehe te ekstremiteteve te sipërme dhe te poshtme, zgjatje, përgatitje e organizmit për pjesën kryesore
Vendosja e nxënësve në dy rreshta përballë njëri tjetrit (kërkohet të shpjegohet nëse nxënësit dinë diçka rreth kapjes apo udhëheqjes së topit në hendboll).

PJESA KRYESORE

*Nxënësit i ndajmë në grupe dhe mësimdhënësi fillon me demonstrimin e teknikës së kapjes dhe udhëheqjes së topit ne distancë prej 15 m një here kapim topin me te dyja duart dhe pastaj herë me dorën e djathtë e herë me dore e majtë pastaj e udhëheqim topin herë me të djathtën e herë me të majtën në vend dhe në lëvizje. Nxënësit zhvillojnë lojën formimi i trenit duke demonstruar teknikën e udhëheqjes ,driblimin te topit. Nxënësit duhet ti ndajmë nga dy grupe dhe ju jepet nga një top dhe kërkohet që të udhëhiqet topi përgjatë fushës dhe ja jep topin shokut te klasës i cili vazhdon ta udhëheq topin deri të nxënësi i radhës e kështu vazhdon deri të nxënësi i fundit.



PJESA PËRFUNDIMTARE

Nxënësit aplikojnë qëndrim të ndërsjellë, arsimtari përdor informata kthyesë në ato raste ku ka pasur vështirësi gjatë ekzekutimit të kapjes dhe udhëheqjes së topit.

AKTIVITETE SHITESË

*Në fund të orës mësimdhënësi jep detyra për nxënësit, secili nxënës duhet të hulumtoj në internet dhe të hartojë një plan për organizimin e njohurive se si kapet dhe udhëheqjet topi.

VLERËSIMI

*Vlerësimi motivues, Vlerësimi i ndërsjellë, mësimdhënësi gjate orës mësimore vlerëson punën e nxënësve ne listën e kontrollit dhe formë gojore jep vërejtjet për elementet e gabuara dhe ato të mira .

TEMA 4

Elementet tekniko-taktike të
sporteve individuale dhe kolektive
-Hendboll-

Fusha: Edukatë fizike, sportet
dhe shëndeti

Lënda: Edukatë fizike, sportet
dhe shëndeti

Shkalla: 4 **Klasa:** IX

TEMA:

Elementet tekniko-taktike të sporteve
individuale dhe kolektive
-Hendboll-

REZULTATET E TË NXËNIT PËR TEMË:

*Zbaton rregullat e përgjithshme gjatë
demonstrimit të elementeve tekniko -
taktike dhe lojës të sportet kolektive si
Hendboll.

NJËSIA MËSIMOR : 5h

Goditja në gol në pozita të ndryshme

RNSH:II. 3, III. 1.3, V. 4

RNF: *Përshkruan, zbaton dhe ndërlidh rregullat e sporteve kolektive duke përforcuar shprehitë motorike dhe shkathtësitë lëvizore gjatë ushtrimit të taktikave të sportet kolektive.*

Rezultatet e të nxënit të orës:

*Demonstron gjuajtjet nga veni me kërcim dhe në lëvizje top në anën e majtë dhe të djathtë.
*Demonstron dhe shpjegon rolin dhe rendësin e gjuajtjes precize që duhet bërë gjatë ekzekutimit në gol.

Kriteret e suksesit:

*Arrin të merr pjesë aktive në kryerje të detyrave të dhëna.
*Arrin të kupton mënyrën se si duhet të gjuajmë në gol me lojtar pasiv dhe gjysmë aktiv nga vendi dhe në lëvizje .

FJALËT KYÇE:

Goditja , goli, pozita, topi etj.

BURIMET, MJETET E KONKRETIZIMIT DHE MATERIALET MËSIMORE:

Libri I nxënësit, poligoni sportiv.

LIDHJA ME LËNDËT E TJERA MËSIMORE DHE /APO ÇËSHTJET NDËRKURRIKULARE:

Gjuhë dhe komunikim, fizikë, biologji. jeta dhe puna.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARITË E NXËNËSVE

PJESA HYRËSE

* Rreshtimi i nxënësve, vrapim rreth fushës, ecje, vrapime, nxehe te ekstremiteteve te sipërme dhe te poshtme, zgjatje, përgatitje e organizmit për pjesën kryesore.

*Vendosja e nxënësve në dy rreshta përballë njëri tjetrit (kërkohet të shpjegohet nëse nxënësit dinë se çfarë gjuajtjesh kemi në hendboll).

PJESA KRYESORE

Mësimdhënësi duhet ti kushton rëndësi e vëmendje goditjes në gol edhe pse është pjesa e fundit e lojës në sulm. Në lojën e hendbollit ekzistojnë më tepër mënyra të realizimit të goditjeve në gol: Goditje nga vendi, më ndalesa, me kërcim, goditje në gol nga krahu dhe nga pozita e sulmuesit në rreth- (pivotimi). Gjatë realizimit të goditjes në gol, dora me të cilën realizohet goditja tërhiqet prapa dhe lartë. Dora është pak e lakuar në nyjën e bërrylit. Nga kjo pozitë dora lëviz përpara dhe poshtë. Kjo lëvizje realizohet me lëvizje maksimale. Në momentin e hedhjes së topit trupi gjendet në pozitë të përkulur.

Gjuajtjet bëhen nga të gjitha pozitat rreth vijës së 6 m në kënde të ndryshme të golit.



PJESA PËRFUNDIMTARE

Nxënësit aplikojnë qëndrim të ndërsjellë, arsimtari përdor informata kthyesë në ato raste ku ka pasur vështirësi gjatë ekzekutimit të gjuajtjeve nga vendi apo nga kërcimi në gol).

AKTIVITETE SHITESË

*Në fund të orës mësimdhënësi jep detyra për nxënësit, secili nxënës duhet të hulumtoj në internet dhe të hartojë një plan për organizimin e njohurive se si bëhen gjuajtjet në gol dhe nga çfarë pozitash kemi në hendboll.

VLERËSIMI

*Vlerësimi motivues, Vlerësimi I ndërsjellë, mësimdhënësi gjatë orës mësimore vlerëson punën e nxënësve në listën e kontrollit dhe formë gojore jep vërejtjet për elementet e gabuara dhe ato të mira .

TEMA 4

Elementet tekniko-taktike të sporteve individuale dhe kolektive **-Hendboll-**

Fusha: Edukatë fizike, sportet
dhe shëndeti

Lënda: Edukatë fizike, sportet
dhe shëndeti

Shkalla: 4 **Klasa:** IX

TEMA:

Elementet tekniko-taktike të sporteve
individuale dhe kolektive
-Hendboll-

REZULTATET E TË NXËNIT PËR TEMË:

*Zbaton rregullat e përgjithshme gjatë
demonstrimit të elementeve tekniko -
taktike dhe lojës të sportet kolektive si
Hendboll.

NJËSIA MËSIMOR : 6h Gjuajtja nga trehapëshi me kërcim.

RNSH:II. 3, III. 1. 3, V. 4

RNF: *Përshkruan, zbaton dhe ndërlidh rregullat e sporteve kolektive duke përforcuar shprehitë motorike dhe shkathtësitë lëvizore gjatë ushtrimit të taktikave të sportet kolektive.*

Rezultatet e të nxënit të orës:

- *Demonstron dhe merr pjesë aktive në kryerje të detyrave të dhëna.
- *Demonstron mënyrat e gjuajtjes me tre hapa.
- *Demonstron tre hapshin me kërcim.

Kriteret e suksesit:

- *Arrin të kuptoj se Nxënësit me top në dorë nuk guxojnë të ecin më shumë se tre hapa,
- *Arrin të kuptoj se gjuajtja në portë të bëhet pas shtytjes nga hapi i tretë dhe pa u futur në zonën e portierit (6 metrit).

FJALËT KYÇE:

Pozita, trehapëshi, Trupi, Qëndrimi, Pesha .

BURIMET, MJETET E KONKRETIZIMIT DHE MATERIALET MËSIMORE:

Libri I nxënësit, poligoni sportiv

LIDHJA ME LËNDËT E TJERA MËSIMORE DHE /APO ÇËSHTJET NDËRKURRIKULARE:

Gjuhë dhe komunikim, fizikë, biologji. jeta dhe puna

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARITË E NXËNËSVE

PJESA HYRËSE

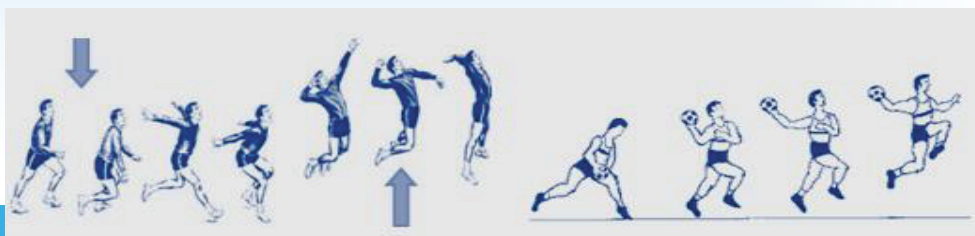
* Rreshtimi i nxënësve, vrapim rreth fushës, ecje, vrapime, nxehe te ekstremiteteve te sipërme dhe te poshtme, zgjatje, përgatitje e organizmit për pjesën kryesore.

* Vendosja e nxënësve në dy rreshta përballë njëri tjetrit (kërkohet të shpjegohet nëse nxënësit dinë diçka rreth gjuajtjes nga tre hapshi me kërcim).

PJESA KRYESORE

Kërkohet që secili nga nxënësit të demonstroj gjuajtjen nga trehapëshi me kërcim një here pa top, pastaj me top duke u bazuar në kriteret e suksesit . Mësimdhënësi do të japë për secilin nxënës informacion kthyes me gojë për performancën e shfaqur .

Ky ushtrim mund të realizohet edhe me hov, udhëheqje dhe kërcim. Nxënësi realizon goditje në gol edhe pa kërcim, kur topi pasohet nga nxënësi tjetër. Nxënësi realizon goditje në gol pa kërcyer apo në kërcim, gjuajtja nga tre hapshi me kërcim mund të bëhet edhe përmbi bllok-nxënësit mbrojtës ku nxënësi tjetër përpiqet ta pengojë.



PJESA PËRFUNDIMTARE

Nxënësit aplikojnë qëndrim të ndërsjellë, arsimtari përdor informata kthyes në ato raste ku ka pasur vështirësi gjatë ekzekutimit të tre hapshi me kërcim.

AKTIVITETE SHITESË

*Në fund të orës mësimdhënësi jep detyra për nxënësit, secili nxënës duhet të hulumtoj në internet dhe të hartojë një plan për organizimin e njohurive për të tre hapshi me kërcim.

VLERËSIMI

*Vlerësimi motivues, Vlerësimi I ndërsjellë, mësimdhënësi gjatë orës mësimore vlerëson punën e nxënësve në listën e kontrollit dhe formë gojore jep vërejtjet për elementet e gabuara dhe ato të mira

TEMA 4

Elementet tekniko-taktike të
sporteve individuale dhe kolektive
-Hendboll-

Fusha: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti Shkalla: 4 Klasa: IX

TEMA:

Elementet tekniko-taktike të sporteve
individuale dhe kolektive
-Hendboll-

REZULTATET E TË NXËNIT PËR TEMË:

*Zbaton rregullat e përgjithshme gjatë demonstrimit të elementeve tekniko - taktike dhe lojës të sportet kolektive si Hendboll.

NJËSIA MËSIMOR : 7h Qëndrimet themelore në hendboll.

RNSH: II. 3, III. 1. 3, V. 6

RNF: *Përshkruan, zbaton dhe ndërlidh rregullat e sporteve kolektive duke përforcuar shprehitë motorike dhe shkathtësitë lëvizore gjatë ushtrimit të taktikave të sportet kolektive.*

Rezultatet e të nxënit të orës:

- *Demonstron qëndrimin paralel me top dhe pa top në mbrojtje dhe në sulm
- *Demonstron qëndrimin diagonal me top dhe pa top në mbrojtje dhe në sulm.
- *Demonstron qëndrimin diagonal duke e pranuar topin.

Kriteret e suksesit:

- * Arrin të ekzekutoj sa ma i mire qëndrimet themelore, mësimi i vendeve te tyre, mëson kapjet dhe pasimet e topit.
- *Arrin ti zbatoj qendrimet themlore edhe gjat lojës.

FJALËT KYÇE:

Qëndrim paralel, diagonal, sulm, mbrojtje

BURIMET, MJETET E KONKRETIZIMIT DHE MATERIALET MËSIMORE:

Libri I nxënësit, poligoni sportiv

LIDHJA ME LËNDËT E TJERA MËSIMORE DHE /APO ÇËSHTJET NDËRKURRIKULARE:

Gjuhë dhe komunikim, fizikë, biologji. jeta dhe puna .

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARITË E NXËNËSVE

PJESA HYRËSE

* Rreshtimi i nxënësve, vrapim rreth fushës, ecje, vrapime, nxeheje te ekstremiteteve te sipërme dhe te poshtme, zgjatje, përgatitje e organizimit për pjesën kryesore ,vendosja e nxënësve në dy rreshta përballë njëri tjetrit (kërkohet të shpjegohet nëse nxënësit dinë diçka rreth qëndrimeve themelore të lojës së hendbollit).

PJESA KRYESORE

*Mësimdhënësi shpjegon qëndrimet e lojtarit pa top, PARALEL dhe DIAGONAL Qëndrimi paralel në zonën mbrojtëse, pastaj kërkohet nga nxënësit ta praktikojnë të njëjtën gjë.

Qëndrimi diagonal në drejtim të pranimit të topit.

*Lojtari merr qëndrimin duke e lëshuar peshën pak poshtë, me vendosje të shputave paralel në dyshe, (qëndrimi paralel) apo me njërën këmbë në hap (qëndrimi diagonal). Gjunjtë janë pak të lakuar, trupi është shumë pak i përkulur para, pak edhe me lakim në kërdhokulla, shpina e drejtë, shikimi i drejtuar para, krahët e mbledhur në bërryla, afër 45 shkallë, bërrylat e larguar nga trupi, duart në lartësi të supeve, të larguara pak më tepër se gjerësia supeve, dhe gjithashtu me shuplaka të kthyer para. Ky pozicion zakonisht merret në zonën e mbrojtjes. Mirëpo në situata të ndryshme gjatë lojës, mund të ndodhemi në qëndrim paralel apo diagonal edhe me duart poshtë apo në pozita tjera.

*Të gjitha lëvizjet duhet të jenë të buta, të cilat mundësojnë reagime të shpejta dhe me kohë.



PJESA PËRFUNDIMTARE

*Nxënësit aplikojnë qëndrim të ndërsjellë, arsimtari përdor informata kthyesë në ato raste ku ka pasur vështirësi gjatë ekzekutimit të qëndrimeve themelore të lojës së hendbollit .

AKTIVITETE SHITESË

*Në fund të orës mësimdhënësi jep detyra për nxënësit, secili nxënës duhet të hulumtoj dhe të hartojë një plan për organizimin e njohurive të qëndrimeve themelore të lojës së hendbollit

VLERËSIMI

*Vlerësimi motivues, Vlerësimi I ndërsjellë, mësimdhënësi gjatë orës mësimore vlerëson punën e nxënësve në listën e kontrollit dhe formë gojore jep vërejtjet për elementet e gabuara dhe ato të mira .

TEMA 4**Elementet tekniko-taktike të
sporteve individuale dhe kolektive
-Hendboll-****Fusha:** Edukatë fizike, sportet
dhe shëndeti**Lënda:** Edukatë fizike, sportet
dhe shëndeti**Shkalla:** 4 **Klasa:** IX**TEMA:**Elementet tekniko-taktike të sporteve
individuale dhe kolektive
-Hendboll-**REZULTATET E TË NXËNIT PËR TEMË:***Zbaton rregullat e përgjithshme gjatë
demonstrimit të elementeve tekniko -
taktike dhe lojës të sportet kolektive si
Hendboll.**NJËSIA MËSIMOR : 8h** *Lojë me aplikimin e rregullave të hendbollit***RNSH:II. 3, III. 1. 3, V. 4****RNF:** *Përshkruan, zbaton dhe ndërlidh rregullat e sporteve kolektive duke përforcuar shprehjet motorike dhe shkathtësitë lëvizore gjatë ushtrimit të taktikave të sportet kolektive.***Rezultatet e të nxënit të orës:**

- *Demonstron dhe merr pjesë aktive në kryerje të detyrave të dhëna.
- *Demonstron rregullat e lojës së hendbollit
- *Demonstron elementet teknike dhe taktike të lojës.

Kriteret e suksesit:

- *Arrin të kuptoj skema të ndryshme lëvizore sipas situatave që krijohen gjatë aplikimit të rregullave ose lojës.
- *Arrin të kuptoj se me top në dorë nuk guxon të ecë më shumë se tre hapa.

FJALËT KYÇE:*Lojë, Pozita, Nisja, Trupi, Qëndrimi, Pësja .***BURIMET, MJETET E KONKRETIZIMIT DHE MATERIALET MËSIMORE:**

Libri I nxënësit, poligoni sportiv

LIDHJA ME LËNDËT E TJERA MËSIMORE DHE /APO ÇËSHTJET NDËRKURRIKULARE:

Gjuhë dhe komunikim, fizikë, biologji. jeta dhe puna

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARITË E NXËNËSVE

PJESA HYRËSE

* Rreshtimi i nxënësve, vrapim rreth fushës, ecje, vrapime, nxehe te ekstremiteteve te sipërme dhe te poshtme, zgjatje, përgatitje e organizmit për pjesën kryesore .

* Vendosja e nxënësve në dy rreshta përballë njëri tjetrit (kërkohej të shpjegohet nëse nxënësit dinë diçka rreth lojës së hendbollit).

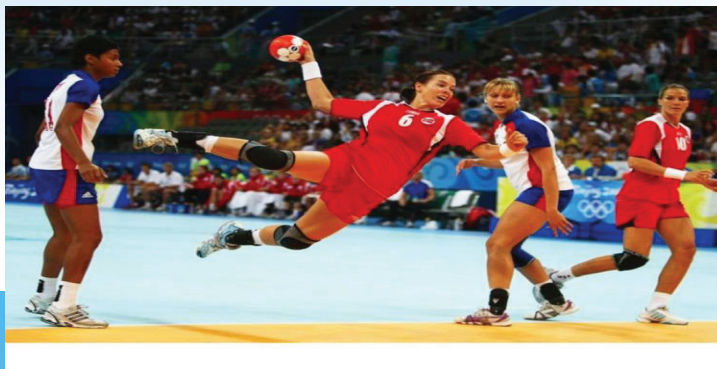
PJESA KRYESORE

*Mësimdhënësi ju thotë nxënësve e dimë se loja e hendbollit është një lojë mjaft atraktive dhe e shpejtë ku do të zhvillojmë një ndeshje ku do ti ndajmë ne dy grupe varësisht prej numrit të nxënësve ku do të luajnë edhe djem edhe vajza së bashku.

*Gjat lojës duhet ti aplikojmë të gjitha elementet e mësuara deri me tani dhe ti kushtojmë vëmendje gjatë ekzekutimit të elementeve të mësuara.

*Për ata nxënës që luajnë me dorë të djathtë hapat fillojnë (e majta, djathta, dhe e majta) për të majtët (e djathta, majta, dhe e djathta).

*Loja duhet të përcillet nga ana e arsimtarit për çdo gjë arsimtari duhet të ju ndërhy ne momentet kur ata bëjnë ndonjë gabim eventual gjatë lojës dhe të përmirësoj gabimet eventuale .



PJESA PËRFUNDIMTARE

Nxënësit aplikojnë qëndrim të ndërsjellë, arsimtari përdor informata kthyesë në ato raste ku ka pasur vështirësi gjatë ekzekutimit të rregullave në lojën e hendbollit .

AKTIVITETE SHITESË

*Në fund të orës mësimdhënësi jep detyra për nxënësit, secili nxënës duhet të hulumtoj dhe të hartojë një plan për organizimin e njohurive rreth aplikimit të rregullave të hendbollit .

VLERËSIMI

*Vlerësimi motivues, Vlerësimi I ndërsjellë, mësimdhënësi gjate orës mësimore vlerëson punën e nxënësve ne listën e kontrollit dhe formë gojore jep vërejtjet për elementet e gabuara dhe ato të mira .

TEMA 5**TË USHQYERIT**

Fusha: Edukatë fizike, sportet
dhe shëndeti

Lënda: Edukatë fizike, sportet
dhe shëndeti

Shkalla: 4 Klasa: IX

TEMA:**Të ushqyerit****REZULTATET E TË NXËNIT PËR TEMË:**

- Identifikon përbërësit kryesor të Ushqimit dhe prejardhjen e tij.
- Përshkruan lidhjen mes energjetikës, ushqimit dhe shëndetit fizik

NJËSIA MËSIMORE : 1u TË USHQYERIT DHE MARRJA ME SPORT

RNSH: I. : V1,V2,V3

RNF: *Identifikon nëpërmjet aktiviteteve praktike , përbërësit kryesor të ushqimit, prejardhjen (burimin) e tyre, funksionin dhe përshkruan lidhjen ne mes të energjetikës, ushqimit dhe shëndetit fizik*

Rezultatet e të nxënit të orës:

- Përshkruan shprehitë e të ushqyerit të shëndetshëm.
- Përshkruan përbërësit ushqimor dhe analizon nevojën e tyre për organizmin e njeriut.

Kriteret e suksesit:

- Kupton rendësin e të ushqyerit me rregull.
- Kupton se çka duhet të përmbaj ushqimi për rritje, zhvillim dhe aktivitete sportive, për moshën e tyre.
- Kupton rendësin e përbërësve ushqimor.

FJALËT KYÇE:

Ushqimi, përbërja, shprehi, etj.

BURIMET, MJETET E KONKRETIZIMIT DHE MATERIALET MËSIMORE:

Libri i nxënësit, Të ushqyerit në sport; prof. Dr. Lluka P. Heqimi, Tiranë 1997.

LIDHJA ME LËNDËT E TJERA MËSIMORE DHE /APO ÇËSHTJET NDËRKURRIKULARE:

Biologji, kimi, gjeografi, jeta dhe puna.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARITË E NXËNËSVE

PJESA HYRËSE : Arsimtari i informon nxënësit për njësinë mësimore dhe hap debat nëpërmjet pyetjeve për të kuptuar nxënësit më shumë për të ushqyerit në sport.

PJESA KRYESORE:

TË USHQYERIT NË SPORT

PYETJE PËR TË USHQYERIT NË SPORT

- Çfarë roli ka mënyra e të ushqyerit ?
- Çka mund të shkaktoj mungesa e energjisë e çka teprica e energjisë ?
- Çka duhet të përmbaj ushqimi për rritje, zhvillim dhe aktivitete sportive ?

Proteinat

- Çka ndërtojnë dhe riparojnë proteinat ?
- Kush ndihmojnë në mbajtjen e glukozës në gjak përmes
- glikoneogjenezës së mëlçisë ?
- Kush janë burimet e mira të proteinave ?



Karbohidratet

- Kush është burimi më i rëndësishëm i energjisë dhe pse ?
- Kush janë burimet më të mira të karbohidrateve ?



Yndyrat

- Për çka janë të nevojshme yndyrat ?
- Kush janë burim energjie të mbushura me kalori ?
- Kush janë burimet e mira të yndyrës ?



Vitaminat dhe mineralet



- Çfarë rëndësie ka kalciumi ?
- Në cilat lloje të ushqimeve gjendet kalciumi ?
- Për çka është e nevojshme vitamina D ?
- Cilat janë burimet e vitaminës D ?
- Për çka është i rëndësishëm hekuri ?
- Cilat ushqime janë të pasura me hekur ?

- **Lëngjet** - Çka shërbejnë lëngjet ?
- Çka është hidratimi dhe çka dehidrimi ?
- Kur duhet marr lëngje për hidratimin e duhur ?



Sportistët dhe dietat

- A ju preferohet sportistëve adoleshent dieta dhe a kanë nevojë për energji shtesë ?

Të ushqyerit në ditën e aktivitetit fizik

- Çfarë ushqimi preferohet në ditën e aktivitetit fizik. ?
- Sa orë para aktivitetit fizik nuk preferohet të hani ?

Njohuritë për pyetjet, nxënësit i gjejnë në librin bazë klasa 9

PJESA PËRFUNDIMTARE: Debatimi me nxënësit për kulturën e të ushqyerit. Sa janë informuar nxënësit për ushqimin dhe të ushqyerit e shëndetshëm ?

AKTIVITETE SHITESË:

Secili nga nxënësit le të mbaj evidencë dhe le t'i analizoi vlerat ushqyese, të cilat i ka konsumuar gjatë një jave.

VLERËSIMI:

Vlerësohen në grup, pastaj individualisht njohurit e nxënësve të nxjerra nga pyetjet e parashtruara.

TEMA 6**Substancat e dëmshme që krijojnë varësi**Fusha: Edukatë fizike, sportet
dhe shëndetiLënda: Edukatë fizike, sportet
dhe shëndeti

Shkalla: 4

Klasa: IX

TEMA:**Substancat
që krijojnë varshmëri****REZULTATET E TË NXËNIT PËR TEMË:**

- Analizon efektet pozitive që kanë substancat në organizmin e njeriut
- Analizon efektet negative që kanë substancat në organizmin e njeriut.
- Përshkruan normat juridike të cilat përcaktojnë përdorimin e substancave të ndryshme.

NJËSIA MËSIMOR : 1 sd Substancat e dëmshme që krijojnë varësi**RNSH: I5,V7,V9**

RNF: *Kupton efektet pozitive që disa suplemente-substanca mund të kenë në mendjen dhe trupin, por gjithashtu është i vetëdijshëm për pasojat negative dhe të rënda fizike, mendore, emocionale, sociale dhe juridike që ka keqpërdorimi i substancave.*

Rezultatet e të nxënit të orës:

- Merr pjesë aktive në realizimin e projekteve për substancat të dëmshme për organizmin.
- Kupton dhe dallon dobësitë e atyre që konsumojnë substanca negative.

Kriteret e suksesit:

- Pjesëmarrja aktive në realizimin e projektit;
- Shpjegon dhe prezanton projektin;
- Shpjegon së paku 3 pasoja që sjellë përdorimi i substancave negative.

FJALËT KYÇE: duhani, alkooli, drogat, substancat narkotike, dëmet, shëndeti**BURIMET, MJETET E KONKRETIZIMIT DHE MATERIALET MËSIMORE:**Libri I nxënësit, <https://www.google.com/search?q=duhani+tek+te+rinjte&source=><https://www.google.com/search?q=substancat+narkotike+te+femijet&tbm>**LIDHJA ME LËNDËT E TJERA MËSIMORE DHE /APO ÇËSHTJET NDËRKURRIKULARE:**

Biologji, kimi, gjeografi, jeta dhe puna.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARITË E NXËNËSVE

PJESA HYRËSE

- Debat për dëmet që shkaktojnë, duhanit alkooli, drogat;
- Nxënësit janë ndarë në grupe ju jepet detyrë të përgatisin nga një projekt
- për dëmet që shkakton përdorimi i duhanit, alkoolit e substancave narkotike.

PJESA KRYESORE:

- Substancat e dëmshme që krijojnë varësi, **Duhani Alkooli Droga**

Abuzimi i substancave ndikon në zhvillimin e trurit të adoleshentëve, si në:

Reduktimin e aftësisë për të përjetuar kënaqësitë;

Krijimin e problemeve me kujtesën;

Shkaktimin e mundësive të humbura, si në shëndet e sukses më të mirë, edhe në jetë.

Frenimin e zhvillimit të aftësive perceptuese.

Dëmtimin e neurotransmetuesve dhe lidhjeve brenda trurit etj.

Rreziqet sociale dhe profesionale nga abuzimi me substanca tek adoleshentët

Shumë efekte të këqija anësore si: Vepra penale; Aksidente automobilistike; Sulme;

Sëmundje seksualisht transmetuese; Shtatzënitë e paplanifikuara; Mundësi të humbura akademike; Fillimin e vonë në rrugën e zgjedhur të karrierës; Marrëdhëniet e dëmtuara me miqtë dhe familjen.



PJESA PËRFUNDIMTARE: Nxënësit debatojnë dhe shprehin njohurit e akumuluarra për pasojat, arsyet e gabimeve e të rinjve për ata të cilët abuzojnë me substanca të dëmshme. Si dhe për mënyrat efikase të mbrojtjes prej tyre.

AKTIVITETE SHITESË:

- Arsimitari ju jep detyrë secilit nxënës që të hartoj një plan për dëmet dhe parandalimin e këtyre dukurive negative tek moshataret e tyre. Nxënësit edhe mund të përgatisin projekte e ide të ndryshme.

VLERËSIMI

- Vlerësimi i të kuptuarit të llojeve të substancave të dëmshme si dhe pasojat. Mësimdhënësi vlerëson punën e nxënësve në listën e kontrollit

TEMA 7

NATYRA DHE NDIKIMI I NJERIUT

Fusha: Edukatë fizike, sportet
dhe shëndeti

Lënda: Edukatë fizike, sportet
dhe shëndeti

Shkalla: 4 Klasa: IX

TEMA:

Natyr a dhe ndikimi i njeriut

REZULTATET E TË NXËNIT PËR TEMË:

- Prezanton projekt për gjendjen e mjedisit në rrethin ku jeton.
- Përshkruan ndryshimet mjedisore në nivel lokal dhe global.
- Merr pjesë aktive në argumente për ruajtjen dhe mbrojtjen e mjedisit.

NJËSIA MËSIMORE : 1 n

NATYRA DHE NDIKIMI I NJERIUT

RNSH: I5,I14,I18,I13

RNF: *Përdor burimet natyrore për zhvillimin e aftësive fizike dhe shëndetit duke u kujdesur për respektuar mjedisin ku vepron*

Rezultatet e të nxënit të orës:

- Përshkruan dobiet e shfrytëzimit të mjedisit natyror për aktivitetet e ndryshme fizike dhe sportive
- Dallon përparësitë dhe dobësitë e shfrytëzimit të mjediseve artificiale

Kriteret e suksesit:

- Numëron faktorët natyrorë të rëndësishëm për organizmin e njeriut
- Tregon për dobiet konkrete të ajrit, dritës, etj. Në trupin e njeriut
- Përshkruar rreziqet nga ekspozimi jo i drejtë ndaj faktorëve natyrorë

FJALËT KYÇE:

Natyr, dielli, ajri, uji, aktiviteti fizik, etj.

BURIMET, MJETET E KONKRETIZIMIT DHE MATERIALET MËSIMORE:

Libri i nxënësit, lapsë, fleta të mëdha pune

LIDHJA ME LËNDËT E TJERA MËSIMORE DHE /APO ÇËSHTJET NDËRKURRIKULARE:

Biologji, kimi, gjeografi, jeta dhe puna.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARITË E NXËNËSVE

PJESA HYRËSE

- Kërkohet nga nxënësit që të pajisen me fletore e laps për të u ndarë në grupe dhe për të përgatit mendime për debat për natyrën rolin dhe rëndësinë e saj.

PJESA KRYESORE:

Ndarje e nxënësve në grupe dhe ndarja e detyrave për të përshkruar rolin e natyrës, gjendjen e natyrës sot, Edukimi fizik dhe natyra, mundësit e përmirësimit të natyrës, roli i nxënësve si dhe shumë çështje tjera për natyrën.

Ndotja e ajrit mund të shkaktojë sëmundje të frymëmarrjes dhe kancer, ndërsa ndotja e ujit mund të çojë në tifo, diarre dhe sëmundje të tjera.

Secili prej nesh mund të jetë më i përgjegjshëm për mjedisin dhe i gatshëm të ndërmarrë disa hapa të thjeshtë, për ta shpëtuar planetin.

Ne mund të sugjerojmë për të dhënë një kontribut të madh me disa gjëra të thjeshta, si p.sh.: - Ricikloni; - Përdorni çanta të ri përdorshme; - mos hidhni mbeturina, kujdes me plastikën; - Kurseni energji elektrike; - Ruajeni ujin; - Shmangni makinat me karburant kur është e mundur; - Mbillni pemë etj.



PJESA PËRFUNDIMTARE

Analizohen rendësit e ruajtjes së ambientit, dhe efekti që mund të ketë riciklimi i mbeturinave në ruajtjen e ambientit dhe cilësinë e ajrit.

AKTIVITETE SHITESË

Nxënësit përzgjedhin të analizojnë nga një faktor natyror, cili është roli i tij në organizëm dhe çfarë efekte prodhon.

VLERËSIMI

Vlerësohet puna në grupe, pastaj në kuadër të diskutimeve edhe individualisht angazhimi në diskutime dhe prezantime të ideve dhe koncepteve.

TEMA 7**FUSHIMI****Fusha:** Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti**Lënda:** Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti**Shkalla:** 4 **Klasa:** IX**TEMA:****Fushimi****REZULTATET E TË NXËNIT PËR TEMË:**

- Merr pjesë aktive në ecje në natyrë duke dhënë argumente për ruajtjen dhe mbrojtjen e mjedisit
- Merr pjesë aktive në kampe ditore të organizuara në natyrë

NJËSIA MËSIMORE : 1 f**Fushimi****RNSH:** I5,I14,I18,IV3**RNF:** *Përdor burimet natyrore për zhvillimin e aftësive fizike dhe shëndetit duke u kujdesur për respektuar mjedisin ku vepron***Rezultatet e të nxënit të orës:**

- Përshkruan përshtypjet dhe përjetimet e fituara në fushim në natyrë.
- Numëron përfitimet e shfrytëzimit të natyrës dhe aktivitetet e ndryshme fizike e sportive që janë zhvilluar në natyrë gjatë fushimit.

Kriteret e suksesit:

- Merr pjesë aktive në organizim të fushimit dhe për aktivitete në natyrë.
- Është aktiv në ecje në natyrë
- Tregon përkushtim për mbrojtjen e natyrës.
- Kupton rolin dhe rëndësinë e ndikimit të natyrës në shëndet.

FJALËT KYÇE:

Organizimi, Fushimi, natyra, dielli, ajri, uji, aktiviteti fizik, etj.

BURIMET, MJETET E KONKRETIZIMIT DHE MATERIALET MËSIMORE:

Libri I nxënësit, lapsë, fleta të mëdha pune, bagazhi, mjedisi natyror.

LIDHJA ME LËNDËT E TJERA MËSIMORE DHE /APO ÇËSHTJET NDËRKURRIKULARE:

Biologji, kimi, gjeografi, jeta dhe puna.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARITË E NXËNËSVE

PJESA HYRËSE

- Kërkohej nga nxënësit që të marrin pajisjet e nevojshme për aktivitete në natyrë, ushqim dhe veshmbathje të nevojshme laps e fletore.

PJESA KRYESORE: Organizimi i një udhëtimi në kampe shkollore.

SI TË ORGANIZOHEMI ?

Arsimtari bashkë me nxënësit formojnë një grup organizativ për të vizituar dhe përcaktuar vendin për organizimin e fushimit, Ky grup do ta kontrollojë e analizoj vendin në aspektin e sigurisë dhe të përshtatshmërisë për organizimin e aktiviteteve të fushimit. Do të kenë kujdes që të mos jetë afër vendbanimeve ku mund të pengojnë ose të jenë të penguar. Të sigurohen se a ka ujë të pijshëm. Vendi të fotografohet. Të hartohet një plan dhe strategji organizative, se ku do të jetë vendqëndrimi, në cilën anë është veriu, se ku do të jetë fjetja - nëse organizimi bëhet për më shumë ditë: ku do të bëhet përgatitja e ushqimit, zgjidhje për nevoja fiziologjike, kah do të bëhen marshimet dhe sa të gjata, etj. Gjatë marshimit, duhet të caktohen nxënësit më të shkathtë, që të qëndrojnë në ballë të kolonës, në mes dhe në fund, së paku nga dy prej tyre. Të krijohet një orar për të bërë roje - kujdestari.



PJESA PËRFUNDIMTARE

Analizohen dhe diskutohen aktivitetet të cilat janë zhvilluar në natyrë gjatë fushimit si dhe përfundimet dhe mundësitë më të mira për shfrytëzimin e natyrës dhe pasurimin e saj.

AKTIVITETE SHITESË

Nxënësit të shkruajnë për përshtypjet që kanë pasur gjatë fushimit dhe çfarë efekte, të krijojnë një album për shkollë.

VLERËSIMI

Vlerësohet puna në grupe, organizimi, iniciativat individuale e grupe, angazhimet, prezantimet e punës.