

6



SADIK KRASNIQI, SABRI MAKOLLI, ILIR KRASNIQI, NIFË JONUZAJ, MINIRE BERISHA

EDUKATA FIZIKE

LIBRI I MËSIMDHËNËSIT/ES

dukagjini
shtëpia botuese publishing house

Shtëpia Botuese "Dukagjini"

Hajdar Dushi, nr. 27
Prishtinë, 10 000
Republika e Kosovës

www.dukagjinibotime.com
info@dukagjinipublishing.com

© Shtëpia botuese "Dukagjini", 2019

Të gjitha të drejtat e rezervuara. Asnjë pjesë e këtij botimi nuk mund të riprodhohet, memorizohet apo të përcillet në ndonjë formë a me ndonjë mjet elektronik, mekanik, me anë të fotokopjes, në disk ose në mënyra të tjera, përfshirë dhe kinemanë, radion, televizionin, pa autorizimin me shkrim nga botuesi.

Botimi i parë, viti 2019.

Shtypi: SH.P.K "DUKAGJINI" Pejë

Sadik Krasniqi, Sabri Makolli, Ilir Krasniqi, Nifë Jonuzaj, Minire Berisha

Edukata Fizike 6 - Libri i mësimdhënësit/es për klasën e gjashtë

Për botuesin: Agim Lluka

Redaktore ekzekutive: Erza Mati

Redaktor teknik: Lavdim Beqiri

Recensentë: Dr. Hazir Salihu, Dr. Qazim Elshani, Prof. Avni Bellopoja, Sahip Gugjuli, Ergita Zajmi

Të gjitha fotografitë dhe ilustrimet © Shtëpia Botuese "Dukagjini".



Ministria e Arsimit, Shkencës dhe Teknologjisë e Kosovës e ka lejuar për botim dhe përdorim këtë libër të mësimdhënësit/es për klasën e gjashtë të arsimit të mesëm të ulët, me vendimin numër 284/01-b, të datës 11.07.2019



SADIK KRASNIQI, SABRI MAKOLLI, ILIR KRASNIQI, NIFË JONUZAJ, MINIRE BERISHA

EDUKATA FIZIKE

LIBRI I MËSIMDHËNËSIT/ES

6

Përmbajtja

Parathënie	5
Antropometria dhe motorika.....	7
Atletika	11
Gjymnastika sportive	35
Gjymnastika ritmike	53
Vallëzimi.....	59
Karate.....	65
Mundje.....	73
Pingpong.....	75
Tenis	77
Badminton.....	79
Gara.....	81
Aktivitete në ujë-not	83
Aktivitete në borë- ski	85
Basketboll	87
Futboll.....	104
Volejbolli	121
Hendboll	140
Ushqimi dhe shprehjet e të ushqyerit.....	156
Substancat dhe medikamentet.....	158
Mjedisi natyror dhe artificial	160

PARATHËNIE

Ristrukturimi i arsimit parauniversitar ka shtruar kërkesat që ndryshimet kurrikulare të përcillen edhe me materiale të nevojshme të cilat do të orientojnë punën e mësimeve drejt koncepteve të reja, prandaj ky libër ndihmon të përmbushen kërkesat e këtyre ndryshimeve në raport me qëllimet, parimet dhe kompetencat për shkallën përkatëse, tashmë të aprovuar nga MASHT për fushën **Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti**.

Mënyra bashkëkohore e të jetuarit, çdo ditë e më shumë shton përgjegjësinë e organizimit sa më të mirë të orës mësimore për të arritur qëllimet që fëmijët të lëvizin mjaftueshëm dhe saktë, si parakusht i një shëndeti të plotë dhe gjithashtu të pajisen me njohuri e shkathtësi solide mbi aktivitetin fizik në përgjithësi dhe sportet në veçanti.

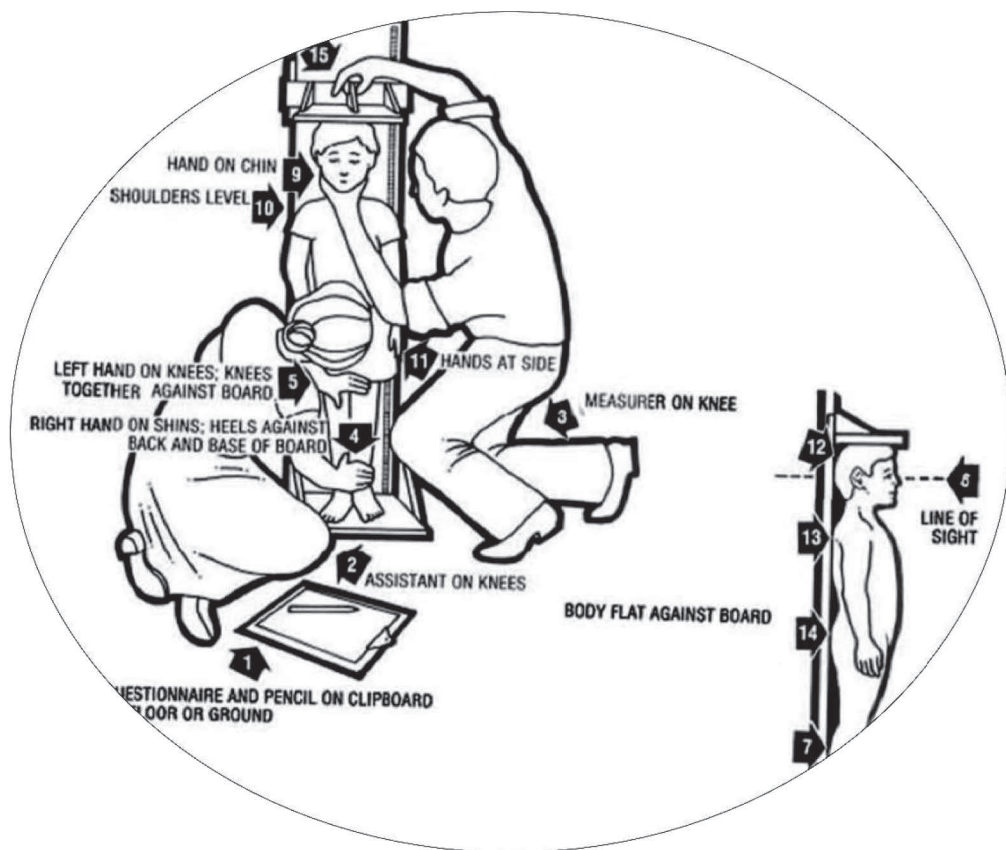
Referuar kësaj, fusha Edukatë fizike sportet dhe shëndeti vë në spikamë tri dimensione bazë të përmbledhura edhe në emërtim si **aktivitet fizik, sport dhe shëndet**, e që për secilin dimension parasheh tema dhe veprimtari konkrete, por gjithmonë si të integruara dhe të ndërthurura edhe me fushat e tjera me qëllim të arritjes së kompetencave në tërësinë e tyre.

Libri është fryt i një bashkëpunimi i cili gërsheton përgatitjen shkencore e profesionale dhe eksperiencat e autorëve, të cilët janë bartës të punës praktike në sistemin arsimor më shumë se 2 dekada, dhe si i tillë ka analizuar faktorë të shumtë të vështirësive e sfidave me të cilat përballen mësimeve në punën e tij, prandaj konsiderojmë se në masë të madhe i përshtatet kërkesave dhe koncepteve të reja në raport me kushtet dhe rrethanat në të cilat do të përdoret.

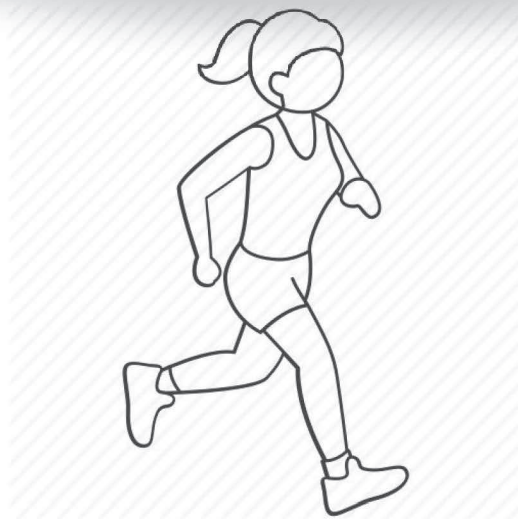
Libri i mësuesit ofrohet për herë të parë në këtë format prandaj materiali i përmbledhur ka për qëllim të ofrojë orientim të rëndësishëm për mësimeve e fushës edukatë fizike, sportet dhe shëndeti me materiale të shkoqitura sipas temave dhe njësive mësimore konkrete të cilat mund të realizohen në rrethana dhe kushte të ndryshme por që kanë për qëllim arritjet e parapara me planin mësimor, të zbërthyer në nivel kompetencash për shkallën dhe klasën përkatëse.

Njësitë e dhëna janë trajtuar në kuadër të temave mësimore të paraqitura si njëri nga modelet e mundshme për të zhvilluar kompetencat të fëmijët, sidoqoftë ato janë të modifikueshme në mënyrë që t'iu përshtaten faktorëve që mundësojnë realizim sa më të mirë të tyre, në varësi me mundësitë infrastrukturore, interesat dhe nevojat e nxënësve dhe të ngjashme.

Të vetëdijshëm se puna praktike do të nxjerrë në pah nevojën për plotësim dhe përmirësim të përmbajtjes, të gjitha vërejtjet dhe sugjerimet nga mësimeve përgjatë punës praktike janë të mirëseardhura, që në rastin e ribotimit të bëhen plotësimet dhe përmirësimet e nevojshme në mënyrë që libri të kryejë funksionin për të cilin është hartuar.



ANTROPOMETRIA DHE MOTORIKA



TEMA 1

Antropometri dhe motorikë

Fusha Kurrikulare: Edukatë Fizike Sportet dhe Shëndeti.

Lënda: Edukatë Fizike Sportet dhe Shëndeti.

Shkalla e Kurrikulës: III **Klasa:** VI

NJËSIA MËSIMORE: **Matjet e parametrave antropometrik**
(peshë, gjatësi, perimetër)

RNSH: I. 6, III. 2, V. 4

RNF: *Demonstron shkathtësi gjatë ushtrimit të teknikave në disiplina sportive (atletikë, gjimnastikë, sportet luftarake etj.) duke përfunduar shkathtësitë psiko-fizike individuale dhe kolektive me kombinime lëvizore dhe përfshirje të formave të ndryshme të lëvizjes*

Rezultatet e të nxënësve të orës:

- Liston matjet antropometrike sipas teknikave

Kriteret e suksesit:

- Kupton çfarë janë parametrat antropometrikë.
- Njih formën e matjes së saktë të tyre

Fjalët kyçe: Gjatësi, peshë, matje, antropologji, perimetër, metër

Burimet: Libri i nxënësit, interneti, peshorja dhe instrumenti për matje të gjatësisë

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe /apo çështjet ndërkurrikulare: Biologji, Puna dhe jeta, TIK

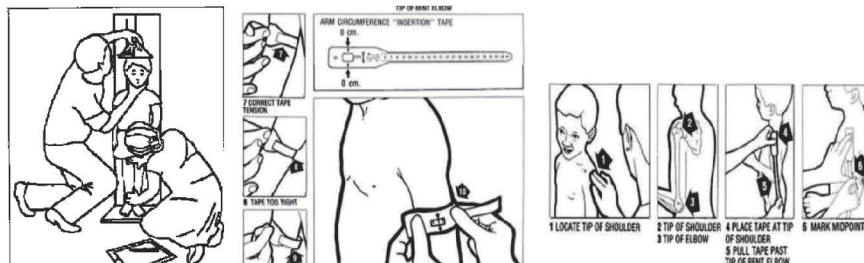
Metodologjia dhe veprimtaritë e nxënësve: Nga nxënësit nxirret informacioni për antropologjinë, ndërlihet dhe sqarohet çka do të thotë antropometria, cilët janë parametrat kryesorë dhe pse është e rëndësishme të bëhen matjet dhe të përcillen ndryshimet. Pastaj nxënësit realizojnë matjet e peshës dhe gjatësisë me radhë, si dhe në proces mendojnë si të bëjnë matjen.

PJESA HYRËSE:

Nxënësit rreshtohen në sallë, evidentohen mungesat pastaj u shpjegohen matjet dhe llojet e tyre, si dhe rëndësia e këtyre matjeve dhe forma e përcjelljes në periudha kohore.

PJESA KRYESORE:

- Nxënësit vendosen në rresht, atyre u shpjegohet mënyra e matjes së peshës dhe gjatësisë.
- Nxënësit thirren me listë dhe fillojnë matjen
- Nxënësi që përfundon matjet e tija asiston në matjen e nxënësit vijues kështu që ai mëson si bëhet matja që në të ardhmen të mund ta bëjë vetë.
- Nxënësve që kryejnë, për të mos qëndruar pasivë, u jepen detyra (grupi prej 6 nxënësve që ka përfunduar matjen merr një top dhe luan basketboll në një kosh)



PJESA PËRFUNDIMTARE:

- Nxënësit angazhohen në grumbullimin e mjeteve të punës dhe instrumenteve për matje, evidencave të matjeve, si dhe u shpjegohet mënyra e përcjelljes së ndryshimeve në periudhat/vitet vijuese.

AKTIVITETE SHITESË:

Detyrë shtëpie

- Të matin 2 parametra të tjerë që s'i kemi matur (sipas dëshirës), të tregojnë për rëndësinë e tyre në organizëm.

VLERËSIMI:

- Vlerësohet të kuptuarit e matjeve të parametrave antropometrikë.

TEMA 2

Antropometri dhe motorikë

Fusha Kurrikulare: Edukatë Fizike Sportet dhe Shëndeti.

Lënda: Edukatë Fizike Sportet dhe Shëndeti.

Shkalla e Kurrikulës: III **Klasa:** VI

NJËSIA MËSIMORE: *Matjet e parametrave antropometrikë
(shpejtësi, forcë, përkulshmëri)*

RNSH: I. 6, II. 7, III. 2, V. 4

RNF: *Demonstron shkathtësi gjatë ushtrimit të teknikave në disiplina sportive (atletikë, gjimnastikë, sportet luftarake etj.) duke përforcuar shkathtësitë psiko-fizike individuale dhe kolektive me kombinime lëvizore dhe përfshirje të formave të ndryshme të lëvizjes*

Rezultatet e të nxënit të orës:

- Demonstron aftësitë motorike dhe kupton mënyrën e matjes së tyre
- Përshkruan dhe përcjell rezultatet e arritura të aftësive motorike

Kriteret e suksesit:

- Kupton çfarë janë parametrat antropometrikë.
- Njih formën e saktë të matjes së tyre.

Fjalët kyçe: Forcë, shpejtësi, qëndrueshmëri, matje, fleksibilitet, metër

Burimet: Libri i nxënësit, interneti, kronometri, metri

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe /apo çështjet ndërkurrikulare: Biologji, Puna dhe jeta, TIK

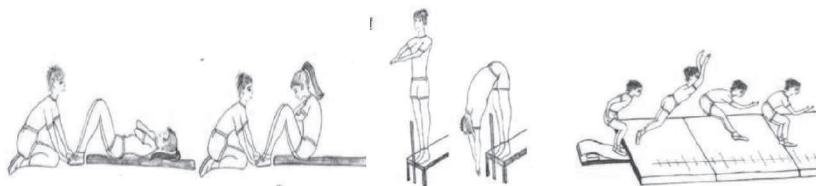
Metodologjia dhe veprimtaritë e nxënësve: Nga nxënësit nxirret informacioni mbi aftësitë motorike të cilat i njohin në organizëm, cilë t janë parametrat kryesorë dhe pse është e rëndësishme të bëhen matjet dhe të përcillen ndryshimet. Pastaj, nxënësit realizojnë matjet e forcës eksplozive, përsëritëse, shpejtësi, me radhë, si dhe në proces mësojnë si të bëjnë matjen.

PJESA HYRËSE:

Nxënësit rreshtohen në sallë, evidentohen mungesat pastaj u shpjegohen matjet dhe llojet e tyre, si dhe rëndësia e këtyre matjeve edhe forma e përcjelljes në periudha kohore.

PJESA KRYESORE:

- Nxënësit vendosen në rresht, atyre u shpjegohen mënyrat e matjeve për secilin parametër si dhe shpjegon dallimet që kanë nxënësit mes vetes, dhe mundësinë e zhvillimit të parametrave konkretë
- Nxënësit thirren me listë dhe fillojnë matjen, ai që përfundon matjen asiston në matjen e nxënësit vijues, kështu që ai mëson si bëhet matja, dhe në të ardhmen mund ta bëjë vetë



PJESA PËRFUNDIMTARE:

- Nxënësit grumbullohen në një hapësirë, formojnë rreth dhe u shpjegohen specifikat e aftësive motorike, ndryshimeve/dallimeve mes të nxënësve, si dhe mundësia e përmirësimit dhe zhvillimit të parametrave motorikë.

AKTIVITETE SHITESË:

Nxënësit do të ushtrojnë vetëm forcë përsëritëse (ngritje e trungut nga pozicioni shtrirë në shpinë-për muskujt e barkut) 4 herë në javë nga 5 min., për një muaj, për të parë ndryshimet.

VLERËSIMI:

Vlerësimi i kapacitetit aktual, i aftësive motorike si dhe përcillet në periudha kohore periodike.

**01
TEMA**

Sportet Individuale (Atletikë)

Fusha Kurrikulare: Edukatë Fizike Sportet dhe Shëndeti.

Lënda: Edukatë Fizike Sportet dhe Shëndeti.

Shkalla e Kurrikulës: III **Klasa:** VI

NJËSIA MËSIMORE: Vrapimet e shkurta -shpejta

RNSH: *I. 7, V.4*

RNF: *Demonstron shkathhtësi gjatë ushtrimit të teknikave në disiplina sportive (atletikë, gjimnastikë, sportet luftarake etj.) duke përforcuar shkathhtësitë psiko-fizike individuale dhe kolektive me kombinime lëvizore dhe përfshirje të formave të ndryshme të lëvizjes.*

Rezultatet e të nxënit të lëndës:
Nxënësi/ja:

- *Demonstron elementet teknike nga disiplinat e atletikës.*

Kriteret e suksesit:

**Pjesëmarrja duhet të jetë aktive në realizimin e teknikës së vrapimeve të shkurtra- shpejta.*

**Shpjegon teknikën e vrapimit dhe demonstroi teknikën e vrapimeve të shkurta.*

Fjalët kyçe: Pozita, nisja, trupi, që ndrimi, pesha

Burimet: Libri i nxënësit, youtube, blloku i startit, kone te ndryshme, pipi.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe /apo çështjet ndërkurrikulare:

Gjuhë dhe komunikim, Matematikë, Gjeografi.

Metodologjia dhe veprimtaritë e nxënësve.

**Prezantimi i temës mësimore, nxjerrim paranjohuritë përmes pyetjeve si: çfarë mendoni ju rreth vrapimeve të shkurta-shpejta? Çka duhet ushtruar për zhvillimin e shpejtësisë. Pastaj së bashku me nxënësit i hartojmë kriteret e suksesit duke u bazuar në rezultatet e pritura. Më pas, nxënësit i orientojmë te vendet e tyre ku duhet ta realizojmë këtë njësi mësimore.*

PJESA HYRËSE

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

PJESA KRYESORE

**Mësimdhënësi shpjegon dhe demonstroi së pari teknikën e vrapimit. Nxënësit ndahen në grupe dhe fillojnë ekzekutimin e formave të ndryshme të vrapimeve. Nxënësit zhvillojnë lojën e ashtuquajtur 'vrapo dhe dëno', duke ushtruar vrapimet e shkurta-shpejta.*

**Vrapimet e shpejta në shtigje të shkurta mund të jenë në: 100, 200, 400 metra si dhe këto vrapime fillojnë nga starti i ulët.*



PJESA PËRFUNDIMTARE

Në përgjithësi është realizuar e gjithë përmbajtja e planifikuar duke pasur parasysh detyrat e shtëpisë që u janë caktuar nxënësve, përmes të cilave nxënësit do t'i përforcojnë njohuritë e tyre për njësinë mësimore që është zhvilluar.

AKTIVITETE SHITESË

** Në fund të orës mësimdhënësi jep detyra për nxënësit, secili nxënës duhet të hartojë një plan për organizimin e njohurive për vrapimet e shkurta-shpejta.*

VLERËSIMI

**Vlerësimi motivues, Vlerësimi i ndërsjellë dhe lista e kontrollit, mësimdhënësi gjatë orës mësimore vlerëson punën e nxënësve në listën e kontrollit dhe me vlerësim në formë gojore i njofton për lëvizjet e gabuara.*

Fusha Kurrikulare: Edukatë Fizike Sportet dhe Shëndeti.

Lënda: Edukatë Fizike Sportet dhe Shëndeti.

Shkalla e Kurrikulës: III **Klasa:** VI

NJËSIA MËSIMORE: *Vrapimet në shtigje të mesme dhe të gjata.*

RNSH: I. 1, V. 4

RNF: *Demonstron shkathtësi gjatë ushtrimit të teknikave në disiplina sportive (atletikë, gjimnastikë, sportet luftarake etj.) duke përforcuar shkathtësitë psiko-fizike individuale dhe kolektive me kombinime lëvizore dhe përfshirje të formave të ndryshme të lëvizjes.*

Rezultatet e të nxënës të lëndës:

Nxënësi/ja:

- *Demonstron elementet teknike nga disiplinat e atletikës.*

Kriteret e suksesit:

* *Pjesëmarrja është aktive në realizimin e teknikës së vrapimeve në shtigje të mesme dhe të gjata.*

* *Shpjegon teknikën e vrapimeve në shtigje të mesme dhe të gjata.*

Fjalët kyçe: Pozita, nisja, trupi, qëndrimi, pesha.

Burimet: Libri i nxënësit, youtube, blloku i startit, kone të ndryshme, pipi.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe /apo çështjet ndërkurrikulare:

Gjuhë dhe komunikim, Matematikë, Gjeografi.

Metodologjia dhe veprimtaritë e nxënësve.

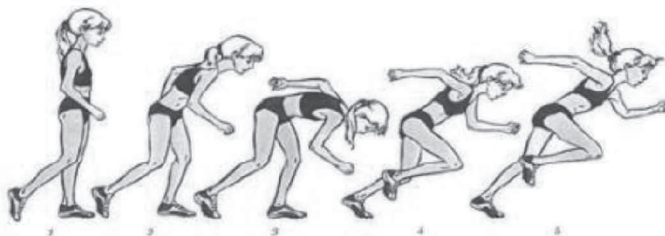
Prezantimi i temës mësimore, nxjerrim paranjohuritë përmes pyetjeve si: çfarë mendoni ju rreth vrapimeve në shtigje të mesme dhe të gjata? Çka duhet të ushtrojmë për zhvillimin e vrapimeve në shtigje të mesme dhe të gjata. Pastaj së bashku me nxënësit i hartojmë kriteret e suksesit duke u bazuar në rezultatet e pritura. Më pas, nxënësit i orientojmë te vendet e tyre ku duhet ta realizojmë këtë njësi mësimore.

PJESA HYRËSE

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

PJESA KRYESORE

Mësimdhënësi shpjegon dhe demonstroi së pari teknikën e vrapimit në shtigje të mesme dhe të gjata. Nxënësit ndahen në grupe dhe fillojnë ekzekutimin e formave të ndryshme të vrapimeve. Nxënësit zhvillojnë lojën e ashtuquajtur 'vrapo dhe luaj' duke ushtruar vrapimet në shtigje të mesme dhe të gjata.



PJESA PËRFUNDIMTARE

** Në përgjithësi është realizuar e gjithë përmbajtja e planifikuar duke pasur parasysh detyrat e shtëpisë që u janë caktuar nxënësve, përmes të cilave nxënësit do t'i përforcojnë njohuritë e tyre për njësinë mësimore që është zhvilluar.*

AKTIVITETE SHITESË

Secili nxënës duhet që të hulumtojë në internet dhe të shikojë video të ndryshme në youtube për mënyrën se si bëhet realizimi i këtyre teknikave të vrapimeve.

VLERËSIMI

Vlerësimi motivues, vlerësimi i ndërsjellë dhe lista e kontrollit. Mësimdhënësi gjatë orës mësimore e vlerëson punën e nxënësve në listën e kontrollit dhe me vlerësim në formë gojore i njofton për lëvizjet e gabuara.

Fusha Kurrikulare: Edukatë Fizike Sportet dhe Shëndeti.

Lënda: Edukatë Fizike Sportet dhe Shëndeti.

Shkalla e Kurrikulës: III **Klasa:** VI

NJËSIA MËSIMORE: Vrapimet stafetare

RNSH: *I. 1, V. 4*

RNF: *Demonstron shkathtësi gjatë ushtrimit të teknikave në disiplina sportive (atletikë, gjimnastikë, sportet luftarake etj.) duke përfunduar shkathtësitë psiko-fizike individuale dhe kolektive me kombinime lëvizore dhe përfshirje të formave të ndryshme të lëvizjes.*

Rezultatet e të nxënit të lëndës:
Nxënësi/ja:

- *Demonstron elementet teknike nga disiplinat e atletikës.*

Kriteret e suksesit:

• **Pjesëmarrja është aktive në realizimin e teknikës së vrapimeve stafetare.*

**Shpjegon teknikën e vrapimeve stafetare.*

Fjalët kyçe: *Pozita, nisja, trupi, që ndrimi, pesha.*

Burimet: *Libri bazë (i nxënësit), youtube, blloku i startit, kone të ndryshme, pipi.*

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe /apo çështjet ndërkurrikulare:
Gjuhë dhe komunikim, Matematikë, Gjeografi.

Metodologjia dhe veprimtaritë e nxënësve.

**Prezantimi i temës mësimore, nxjerrim paranojë për pyetjet si: çfarë mendoni ju rreth vrapimeve stafetare? Çka duhet të ushtrojmë për zhvillimin e vrapimeve stafetare. Pastaj së bashku me nxënësit i hartojmë kriteret e suksesit duke u bazuar në rezultatet e pritura. Më pas, nxënësit i orientojmë te vendet e tyre ku duhet ta realizojmë këtë njësi mësimore.*

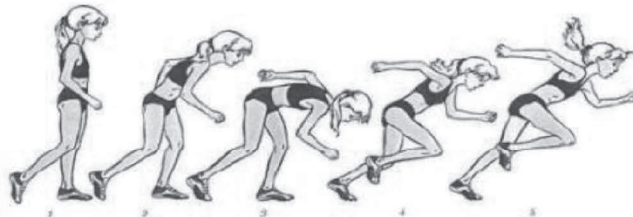
PJESA HYRËSE

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

Vrapimi me stafetë nuk dallon nga vrapimi pa stafetë, sepse pranim-dorëzimi nuk duhet të ndikojë në mënyrën dhe teknikën e vrapimit. Për këtë arsye duhet të ushtrohet pranimi dhe dorëzimi i stafetës.

PJESA KRYESORE

**Mësimdhënësi shpjegon dhe demonstroi së pari teknikën e vrapimit stafetë. Nxënësit ndahen në grupe dhe fillojnë ekzekutimin e formave të ndryshme të vrapimeve stafetare. Pranim-dorëzimi i stafetës paraqet elementin më të rëndësishëm të vrapimeve stafetare. Ajo duhet të ekzekutohet në atë mënyrë që stafeta të kalojë rrugën nga fillimi e deri në fund të garës, pa ndërprerje, pa ndalje, pa dështime, ngjashëm sikur stafetën ta kishte bartur një garues i vetëm.*



PJESA PËRFUNDIMTARE

**Në përgjithësi është realizuar e gjithë përmbajtja e planifikuar duke pasur parasysh detyrat e shtëpisë që u janë caktuar nxënësve, përmes të cilave nxënësit do t'i përforcojnë njohuritë e tyre për njësinë mësimore që është zhvilluar.*

AKTIVITETE SHITESË

**Secili nxënës duhet të hulumtojë në internet dhe të shikojë video të ndryshme në youtube për mënyrën se si bëhet realizimi i këtyre teknikave të vrapimeve stafetare.*

VLERËSIMI

**Vlerësimi motivues, vlerësimi i ndërsjellë dhe lista e kontrollit. Mësimdhënësi gjatë orës mësimore vlerëson punën e nxënësve në listën e kontrollit dhe me vlerësim në formë gojore për lëvizjet e gabuara.*

Fusha Kurrikulare: Edukatë Fizike Sportet dhe Shëndeti.

Lënda: Edukatë Fizike Sportet dhe Shëndeti.

Shkalla e Kurrikulës: III **Klasa:** VI

NJËSIA MËSIMORE: Vrapim, krosi vjeshtor

RNSH: *I-2,5,8 II-2,5,7.*

RNF: Demonstron shkathtësi gjatë ushtrimit të teknikave në disiplina sportive (atletikë, gjimnastikë, sportet luftarake etj.) duke përforcuar shkathtësitë psiko-fizike individuale dhe kolektive me kombinime lëvizore dhe përfshirje të formave të ndryshme të lëvizjes.

Rezultatet e të nxënit të lëndës:
Nxënësi/ja:

- *Demonstron elementet teknike nga disiplinat e atletikës.*

Kriteret e suksesit:

- *Demonstron për vrapimin në kros, të paktën 1 herë*
- *Demonstron për kohën e vrapimit të paktën 1 herë*
- *Demonstron për gjatësinë e shtegut të paktën 1 herë*
- *Demonstron për punën e frymëmarrjes dhe frymënxjerrjes të paktën 1 herë*

Fjalët kyçe: *Vrapim, kros, puna e frymëmarrjes, koha*

Burimet: *Fusha sportive, konet, libri, fletore pune, ora, pipi.*

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe /apo çështjet ndërkurrikulare:

Gjuhë dhe komunikim, Matematikë, Gjeografi.

Metodologjia dhe veprimtaritë e nxënësve.

**Prezantimi i temës mësimore, nxjerrim paranjohuritë përmes pyetjeve si: çfarë mendoni ju rreth vrapimit në kros. Pastaj së bashku me nxënësit i hartojmë kriteret e suksesit duke u bazuar në rezultatet e pritura. Më pas, nxënësit i orientojmë drejt shtegut të vrapimit (krosi).*

PJESA HYRËSE

**Rreshtimi i nxënësve, vrapim rreth fushës, ecje, vrapime, nxehe te ekstremiteteve të sipërme dhe të poshtme, zgjatje, përgatitje e organizmit për pjesën kryesore.*

PJESA KRYESORE

**Mësimdhënësi i njofton nxënësit me njësinë mësimore dhe paraqet para tyre rezultatet e të nxënit, distancën e vrapimit për femra 800m dhe për meshkuj 1000m, dhe kohën e paraparë për të hyrë në vijën e fundit.*

**Mësimdhënësi do të japë për secilin nxënës informacion kthyes me gojë për performancën e shfaqur në kros.*



AKTIVITETE SHITESË

** Në fund të orës, mësimdhënësi jep detyra për nxënësit, secili nxënës duhet të hartojë një plan për organizimin e njohurive për vrapimin në natyrë, krosin.*

VLERËSIMI

Vlerësimi i ndërsjellë dhe lista e kontrollit, mësimdhënësi gjatë orës mësimore vlerëson punën e nxënësve në listën e kontrollit dhe me vlerësime në formë gojore i njofton për arritjet në kros.

05
TEMA

Sportet Individuale (Atletikë)

Fusha Kurrikulare: Edukatë Fizike Sportet dhe Shëndeti.

Lënda: Edukatë Fizike Sportet dhe Shëndeti.

Shkalla e Kurrikulës: III **Klasa:** VI

NJËSIA MËSIMORE: Kërcim në gjatësi, këmbëmbledhur

RNSH: *II. 2 - V. 5*

RNF *Demonstron shkathtësi gjatë ushtrimit të teknikave në disiplina sportive (atletikë, gjimnastikë, sportet luftarake etj.) duke përforcuar shkathtësitë psiko-fizike individuale dhe kolektive me kombinime lëvizore dhe përfshirje të formave të ndryshme të lëvizjes.*

Rezultatet e të nxënit të lëndës:
Nxënësi/ja:

- *Demonstron elementet teknike nga disiplinat e atletikës.*

Kriteret e suksesit:

**Të dijë teknikën e kërcimit në gjatësi këmbëmbledhur.*

**Të dijë të kërcejë nga vendi dhe me vrull.*

Fjalët kyçe: *Pozita, këmbët, trupi, kërcimi.*

Burimet: *: Libri, youtube, shtegu për kërcim.*

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe /apo çështjet ndërkurrikulare:

Gjuhe dhe komunikim, Matematikë , Gjeografi .

Metodologjia dhe veprimtaritë e nxënësve.

**Prezantimi i temës mësimore, nxjerrim paranjohuritë përmes pyetjeve si: çfarë mendoni ju rreth kërcimit në gjatësi këmbëmbledhur? Çka duhet të ushtrojmë për zhvillimin e kërcimit në gjatësi këmbëmbledhur? Pastaj së bashku me nxënësit i hartojmë kriteret e suksesit duke u bazuar në rezultatet e pritura. Më pas, nxënësit i orientojmë te vendet e tyre ku duhet ta realizojmë këtë njësi mësimore.*

PJESA HYRËSE

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

PJESA KRYESORE

**Mësimdhënësi shpjegon dhe demonstroi së pari teknikën fillestare të kërcimit në gjatësi, këmbëmbledhur. Nxënësit ndahen në grupe dhe e provojnë së paku 3 herë dhe fillojnë ta mësojnë teknikën e kërcimit së gjati- këmbëmbledhur.*



PJESA PËRFUNDIMTARE

** Në përgjithësi janë arritur të gjitha rezultatet për kërcim së gjati, këmbëmbledhur, pasi që të gjithë nxënësit ishin shumë aktivë dhe të kënaqur me rezultatet e arritura.*

AKTIVITETE SHITESË

** Në fund të orës, mësimdhënësi i jep detyrat për nxënësit, secili nxënës duhet të hartojë një plan për organizimin e njohurive për kërcim së gjati, këmbëmbledhur.*

VLERËSIMI

Vlerësimi i ndërsjellë dhe lista e kontrollit. Mësimdhënësi gjatë orës mësimore vlerëson punën e nxënësve në listën e kontrollit dhe me vlerësim në formë gojore jep këshilla për lëvizjet e gabuara.

Fusha Kurrikulare: Edukatë Fizike Sportet dhe Shëndeti.

Lënda: Edukatë Fizike Sportet dhe Shëndeti.

Shkalla e Kurrikulës: III **Klasa:** VI

NJËSIA MËSIMORE:

Shtytja e gjyles

RNSH: I. 5. 7, II. 3. 7, V. 2

RNF: Demonstron shkathtësi gjatë ushtrimit të teknikave në disiplina sportive (atletikë, gjimnastikë, sportet luftarake etj.) duke përfshirë shkathtësitë psiko-fizike individuale dhe kolektive me kombinime lëvizore dhe përfshirje të formave të ndryshme të lëvizjes.

Rezultatet e të nxënit të lëndës:
Nxënësi/ja:

- *Demonstron elementet teknike nga disiplinat e atletikës.*

Kriteret e suksesit:

**Demonstron dhe tregon për fazën e përgatitjes të paktën 3 herë*

**Demonstron dhe tregon për fazën e përpjekjes maksimale të paktën 3 herë*

**Demonstron dhe tregon për fazën e mbajtjes së baraspeshës të paktën 3 herë.*

**Demonstron dhe tregon për fazën e shtytjes së gjyles të paktën 3 herë.*

Fjalët kyçe: : faza e përgatitjes, faza e shtytjes së gjyles, faza e përpjekjes maksimale, faza e mbajtjes së baraspeshës.

Burimet: Fusha, rrethi për hedhjen e gjyles, libri, fletore pune, ora, pipi.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe /apo çështjet ndërkurrikulare:

Gjuhe dhe komunikim, Matematikë , Gjeografi

Metodologjia dhe veprimtaritë e nxënësve.

Qëllimi i hedhjes së gjyles në atletikë është që nëpërmjet aftësive psiko-motorike dhe teknike të arrihet rezultat sa më i mirë në hedhjen e gjyles sa më larg.

PJESA HYRËSE

**Përgatitni nyjat para hedhjeve, lëvizni krahët dhe nyjat e shuplakave në të gjitha drejtimet*

** Përgatitni shtyllën kurrizore me disa ushtrime, përkulje para, mbrapa, majtas, djathtas, përdredhje e lakime në të majtë e në të djathtë.*

**Peshoni gjylen duke e hedhur prej dorës në dorë, lart dhe përsëri në të njëjtën dorë;*

**E hedhni gjylen vetëm nga krahu, thjesht, në një ambient natyror, fushë të hapur*

**E hedhni gjylen me të dy duart.*

**Provojeni, ta hedhni gjylen edhe me dorën jo të preferuar.*

PJESA KRYESORE

** Vendosja në rreth, në vijën e fundit, drejtpërdrejt, me shpinë të kthyer në drejtim të hedhjes, gjylja e vendosur në qafë, krahu i hovit lart, i shtrirë.*

** Përkulje para me trupi dhe mbledhje e lehtë e këmbës së majtë, qëndrim mbi këmbën e djathtë, koka poshtë, krahu pak në hark.*

** Shpërthim eksploziv duke e shtrirë këmbën e majtë në drejtim të hedhjes, dhe tërheqje zvarrë e këmbës mbështetëse në drejtim të hedhjes, kthim me rotacion nga poshtë-lart në të majtë, në drejtim të hedhjes, bartje e peshës nga këmba e djathtë në të majtën, hedhet ashpër gjylja duke e shtrirë krahun e djathtë (gjyles) me ashpërsi në drejtim sa më larg. Në të njëjtën kohë kur gjylja shpëputet nga dora bëhet edhe ndërrimi i peshës nga këmba e majtë mbi të djathtën.*



PJESA PËRFUNDIMTARE

** Në përgjithësi janë arritur të gjitha rezultatet për shtytjen e gjyles pasi që të gjithë nxënësit ishin shumë aktivë dhe të kënaqur me rezultatet e arritura.*

AKTIVITETE SHITESË

Në fund të orës, mësuesi jep detyra për nxënësit, secili nxënës duhet të hartojë një plan për organizimin e njohurive për shtytjen e gjyles dhe të shikojë në YouTube video të ndryshme të hedhjes së gjyles.

VLERËSIMI

Vlerësimi i ndërsjellë dhe lista e kontrollit, mësuesi gjatë orës mësimore vlerëson punën e nxënësve në listën e kontrollit dhe me vlerësim në formë gojore, jep këshilla për lëvizjet e gabuara.

Fusha Kurrikulare: Edukatë Fizike Sportet dhe Shëndeti.

Lënda: Edukatë Fizike Sportet dhe Shëndeti.

Shkalla e Kurrikulës: III **Klasa:** VI

NJËSIA MËSIMORE: Vrapim, krosi pranveror

RNSH: *I-2,5,8 II-2,5,7.*

RNF: Demonstron shkathtësi gjatë ushtrimit të teknikave në disiplina sportive (atletikë, gjimnastikë, sportet luftarake etj.) duke përfunduar shkathtësitë psiko-fizike individuale dhe kolektive me kombinime lëvizore dhe përfshirje të formave të ndryshme të lëvizjes.

Rezultatet e të nxënit të lëndës:
Nxënësi/ja:

- *Demonstron elementet teknike nga disiplinat e atletikës.*

Kriteret e suksesit:

- *Demonstron për vrapimin në kros të paktën 1 herë*
- *Demonstron për kohën e vrapimit të paktën 1 herë*
- *Demonstron për gjatësinë e shtegut të paktën 1 herë*
- *Demonstron për punën e frymëmarrjes dhe frymënxjerrjes të paktën 1 herë*

Fjalët kyçe: *Vrapim, kros, puna e frymëmarrjes, koha*

Burimet: *Fusha sportive, konet, libri, fletore pune, ora, pipi.*

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe /apo çështjet ndërkurrikulare:

Gjuhë dhe komunikim, Matematikë, Gjeografi.

Metodologjia dhe veprimtaritë e nxënësve.

**Prezantimi i temës mësimore, nxjerrim parnjohuritë përmes pyetjeve si: çfarë mendoni ju rreth vrapimit- kros pranveror. Pastaj së bashku me nxënësit i hartojmë kriteret e suksesit duke u bazuar në rezultatet e pritura. Më pas, nxënësit i orientojmë te shtegu i vrapimit (kros).*

PJESA HYRËSE

** Rreshtimi i nxënësve, vrapim rreth fushës, ecje, vrapime, nxehe te ekstremiteteve te sipërme dhe të poshtme, zgjatje, përgatitje e organizmit për pjesën kryesore*

PJESA KRYESORE

**Mësimdhënësi i njofton nxënësit me njësinë mësimore dhe paraqet para tyre rezultatet e të nxënësve, distancën e vrapimit për femra 800m dhe për meshkuj 1000m,dhe kohën e paraparë për të hyrë në vijën e përfundimit, cak (finish.)*

**Mësimdhënësi do të japë për secilin nxënësin informacion kthyes me gojë për performancën e shfaqur në kros.*



AKTIVITETE SHITESË

Në fund të orës, mësimdhënësi jep detyra për nxënësit, secili nxënësi duhet të hartojë një plan për organizimin e njohurive për vrapimin në natyrë, krosin.

VLERËSIMI

Vlerësimi i ndërsjellë dhe lista e kontrollit, mësimdhënësi gjatë orës mësimore vlerëson punën e nxënësve në listën e kontrollit dhe me vlerësime në formë gojore i njofton për arritjet në kros.

Fusha Kurrikulare: Edukatë Fizike Sportet dhe Shëndeti.

Lënda: Edukatë Fizike Sportet dhe Shëndeti.

Shkalla e Kurrikulës: III **Klasa:** VI

NJËSIA MËSIMORE: Kërcim së gjati, teknika trup në hark

RNSH: V. 3, VI. 3, II. 7.

RNF: Demonstron shkathtësi gjatë ushtrimit të teknikave në disiplina sportive (atletikë, gjimnastikë, sportet luftarake etj.) duke përforcuar shkathtësitë psiko-fizike individuale dhe kolektive me kombinime lëvizore dhe përfshirje të formave të ndryshme të lëvizjes.

Rezultatet e të nxënit të lëndës:
Nxënësi/ja:

- *Demonstron elementet teknike nga disiplinat e atletikës.*

Kriteret e suksesit:

**Demonstron dhe tregon për hapat e vrapimit, të paktën 2 herë.*

**Demonstron dhe tregon për shtytjen e kërcimit së gjati, trupi në hark, të paktën 2 herë.*

**Demonstron dhe tregon për lëvizjen e duarve dhe këmbëve, të paktën 2 herë.*

Fjalët kyçe: Hapat, vrulli, shtytja, kërcimi

Burimet: Fusha e vrapimit, shtegu i kërcimit, libri, metri, ora, pipi .

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe /apo çështjet ndërkurrikulare:

Gjuhë dhe komunikim, Matematikë, Artet.

Metodologjia dhe veprimtaritë e nxënësve.

** Të paraqitet dhe shpjegohet teknika e kërcimit me trup në hark.*

** Vrull 5-7 hapa, shkëputuni dhe shtrini këmbën e shkëputjes, ndërsa gjurin e këmbës së hovit ngriteni para, krahët lart*

PJESA HYRËSE

- * Njoftimi i nxënësve në lidhje me njësinë mësimore, vrapim rreth fushës, nxehje e ekstremiteteve trupore, zgjatje, përgatitje e organizmit për pjesën kryesore*
- * Përsëriteni disa herë para se të filloni ta mësoni kërcimin me trup në hark.*

PJESA KRYESORE.

- * Kërceni në vend me trup në hark
- * Vendosni dyshekët, merrni vrull dhe kërceni me trup në hark
- * Vrull 7-9 hapa, shkëputje, lësho-drejto këmbën e hovit, tërheq krahët nga mbrapa, shtrirje e këmbëve para. Takim me të dy këmbët në gjysmëpërkulje. Mund të aplikoni edhe rrethrotullim të krahëve, nga mbrapa-para.
- * Kërcim me tërë vrullin dhe me trup në hark, përvetësimi i teknikës në tërësi.
 - Siguroni vendin ku kërceni që të mos paraqesë rrezik për lëndime.



Kërcimi me trup në hark

PJESA PËRFUNDIMTARE

- * Në përgjithësi janë arritur të gjitha rezultatet për kërcim së gjati, teknika truphark , pasi që të gjithë nxënësit ishin shumë aktivë dhe të kënaqur me rezultatet e arritura.

AKTIVITETE SHITESË

- * Në fund të orës, mësimmdhënësi i jep detyrat për nxënësit, secili nxënës duhet të hartojë një plan për organizimin e njohurive për kërcim në gjatësi, teknika, me trup në hark.

VLERËSIMI

- * Vlerësimi i ndërsjellë dhe lista e kontrollit. Mësimmdhënësi gjatë orës mësimore vlerëson punën e nxënësve në listën e kontrollit dhe me vlerësim në formë gojore jep këshilla për lëvizjet e gabuara.

Fusha Kurrikulare: Edukatë Fizike Sportet dhe Shëndeti.

Lënda: Edukatë Fizike Sportet dhe Shëndeti.

Shkalla e Kurrikulës: III **Klasa:** VI

NJËSIA MËSIMORE: Starti i ulët

RNSH: *V. 4, IV. 5, II. 6, I. 3*

RNF: *Demonstron shkathtësi gjatë ushtrimit të teknikave në disiplina sportive (atletikë, gjimnastikë, sportet luftarake etj.) duke përforcuar shkathtësitë psiko-fizike individuale dhe kolektive me kombinime lëvizore dhe përfshirje të formave të ndryshme të lëvizjes.*

Rezultatet e të nxënit të lëndës:
Nxënësi/ja:

- *Demonstron elementet teknike nga disiplinat e atletikës.*

Kriteret e suksesit:

- *Vendosja në krosin e vrapimit
- *Vendosja e trupit duke i kushtuar rëndësi duarve dhe këmbës shtytëse
- *Nisja të bëhet në mënyrë të rregullt (dora e kundërt me këmbën e kundërt)
- * Shikimi
- * Vrapimi
- * Hyrja në finish (cak- arritje)

Fjalët kyçe: *Vendosja, shtegu i vrapimit, shikimi, komandat.*

Burimet: *Mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: poligoni, pipi, konet .*

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe /apo çështjet ndërkurrikulare:

Gjuhët dhe komunikimi, Aftësi për jetë, Matematikë, Art, Fizikë

Metodologjia dhe veprimtaritë e nxënësve.

Parashtrijmë pyetje: Çfarë dini për startin e ulët?

PJESA HYRËSE

Vrapim i lehtë rreth poligonit, vrapim anësor duke i takuar duart lart, kërcim fëmijëror, kompleksi i ushtrimeve të formimit. Ecje, vrapime, kërcime, ecje në majë të gishtave, të thembrave, ecje anash, kërcime të ndryshme si p.sh., kërcime fëmijërore etj.

PJESA KRYESORE

Ndarja e nxënësve në çifte (meshkujt- femrat, ndaras)

** Nga pozita e ulur me sinjal ngrihen, vrapim 10m.*

** Nga pozita e njëjtë vetëm vendosin një rën këmbë më përpara.*

** Qëndrim normal, vrapim me hapa të imët duke i ngritur gjunjët lart dhe sërish lëshim gradual*

**Formimi i nxënësve në rreth, demonstrim i teknikës së startit të ulët 2-3 herë, në mënyrën se si ata e dinë vetë, ekzekutimi i startit të ulët në mënyrë individuale 2-3min, duke eliminuar gabimet eventuale*

**Vrapim duke i kushtuar rëndësi hapit të parë dhe shikimit*

**Vrapim me teknikën e startit të ulët 5-7 hapa, i kushtojmë rëndësi duarve*

**Me teknikën e startit të ulët, vrapim në formë gare (formojmë grupe)*

**Më nxënës më të dobët punojmë duke i angazhuar që të punojnë me ata nxënës që e kanë kuptuar teknikën e startit të ulët më mirë.*



PJESA PËRFUNDIMTARE

**Ftoji nxënësit që të përgjigjen në pyetjen: Çfarë mësuat sot që deri më tani nuk e keni ditur? Nxënësit përgjigjen duke demonstruar startin e ulët një nga një.*

AKTIVITETE SHITESË

Nxënësit udhëzohen që të përsërisin startin e ulët në shtëpi dhe gjithashtu të hulumtojnë në internet dhe të shikojnë video të ndryshme në YouTube për startin e ulët.

VLERËSIMI

**Vlerësimi i ndërsjellë dhe lista e kontrollit. Mësimdhënësi gjatë orës mësimore vlerëson punën e nxënësve në listën e kontrollit dhe me vlerësim në formë gojore i njofton për lëvizjet e gabuara.*

Fusha Kurrikulare: Edukatë Fizike Sportet dhe Shëndeti.

Lënda: Edukatë Fizike Sportet dhe Shëndeti. **Shkalla e Kurrikulës:** III **Klasa:** VI

NJËSIA MËSIMORE: Ecja sportive

RNSH: I. 3, III. 6, V. 2, VI.9

RNF: *Demonstron shkathtësi gjatë ushtrimit të teknikave në disiplina sportive (atletikë, gjimnastikë, sportet luftarake etj.) duke përfunduar shkathtësitë psiko-fizike individuale dhe kolektive me kombinime lëvizore dhe përfshirje të formave të ndryshme të lëvizjes.*

Rezultatet e të nxënës të lëndës:
Nxënësi/ja:

- *Demonstron elementet teknike nga disiplinat e atletikës.*

Kriteret e suksesit:

- Reagim, ecje (vendosja e shputave bëhet në një vijë të drejtë), qëndrueshmëri, baraspeshë, koordinim.

Fjalët kyçe: Ecje, sport, drejtpeshim, vijë e drejtë, shputa, këmbë, duar, kërdhokulla.

Burimet: Libri bazë (i nxënës), youtube, blloku i startit, kone të ndryshme, pipi.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe /apo çështjet ndërkurrikulare:

Gjuhë dhe komunikim, Matematikë, Shkencat e natyrës, Jeta dhe puna.

Metodologjia dhe veprimtaritë e nxënësve.

* Prezantimi i temës mësimore, nxjerrim parnjohuritë përmes pyetjeve si: çfarë mendoni ju rreth ecjes sportive? Çka duhet ushtruar për ecjen sportive? Pastaj së bashku me nxënësit i hartojmë kriteret e suksesit duke u bazuar në rezultatet e pritura. Më pas, nxënësit i orientojmë te vendet e tyre ku duhet ta realizojmë këtë njësi mësimore.

PJESA HYRËSE

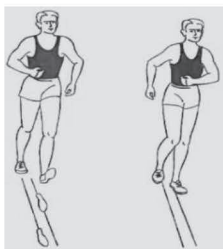
Ushtrime formimi dhe zgjatje e muskujve, ecje në një vijë të drejtë, ecje në formë rrethore, vendosja e shputave në një vijë të drejtë.

PJESA KRYESORE

**Gjatë ecjes, trupi duhet mbajtur drejt, këmba (gjuri) në mbështetje duhet të jetë e shtrirë. Krahët janë të mbledhur në kënd për 90 shkallë, lëvizin në mënyrë aktive afër trupit, ritmikisht, para-mbrapa (hove). Duart lehtë, në formë grushti të hapur. Marrja e frymës e thellë dhe në harmoni me ritmin e hapave. Kërdhokullat, lirshëm e natyrshëm, i lëvizni majtas, djathtas, në drejtim të këmbës mbështetëse, ashtu si i ndërroni këmbët.*

** Gjatë ecjes asnjëherë, në të njëjtën kohë nuk ndodhen dy këmbët e shkëputura, në ajër.*

** Këmba, me të cilën e filloni hapin, duhet të jetë e shtrirë.*



PJESA PËRFUNDIMTARE

Bashkëbisedim me nxënës se çka mësuam dhe si mund të marrin informata të mjaftueshme në lidhje me njësinë mësimore dhe për vështirësitë të cilat ata i kanë hasur gjatë të ecjes sportive.

VLERËSIMI

**Vlerësimi motivues, Vlerësimi i ndërsjellë dhe lista e kontrollit. Mësimdhënësi gjatë orës mësimore vlerëson punën e nxënësve në listën e kontrollit dhe me vlerësim në formë gojore jep këshilla për lëvizjet e gabuara.*

AKTIVITETE SHITESË

Secili nxënës duhet që të hulumtojë në internet dhe të shikojë video të ndryshme në youtube mënyrën se si bëhet realizimi i këtyre teknikave të ecjes sportive.

11 TEMA

Sportet Individuale (Atletikë)

Fusha Kurrikulare: Edukatë Fizike Sportet dhe Shëndeti.

Lënda: Edukatë Fizike Sportet dhe Shëndeti.

Shkalla e Kurrikulës: III **Klasa:** VI

NJËSIA MËSIMORE: Kërcim në

lartësi- gërshtëri. RNSH: I. 1. 3, II. 5.

7, V.3

RNF: *Demonstron shkathtësi gjatë ushtrimit të teknikave në disiplina sportive (atletikë, gjimnastikë, sportet luftarake etj.) duke përforcuar shkathtësitë psiko-fizike individuale dhe kolektive me kombinime lëvizore dhe përfshirje të formave të ndryshme të lëvizjes.*

Rezultatet e të nxënës të lëndës:

Nxënësi/ja:

- *Demonstron elementet teknike nga disiplinat e atletikës.*

Kriteret e suksesit:

**Demonstron për vendosjen për kërcim në lartësi, të paktën 3 herë.*

**Demonstron për kërcim në lartësi, të paktën 3 herë.*

**Demonstron për rezultatin, të paktën 3 herë.*

Fjalët kyçe: Pozita, nisja, trupi, që ndrimi, pesha.

Burimet: Libri bazë (i nxënësit), youtube, blloku i startit (nisjes), pipi.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe /apo çështjet ndërkurrikulare:

Gjuhë dhe komunikim, Matematikë, Gjeografi.

Metodologjia dhe veprimtaritë e nxënësve.

** Prezantimi i temës mësimore, nxjerrim paranojohuritë përmes pyetjeve si: çfarë mendoni ju rreth kërcim në lartësi-gërshtëri? Çka duhet të ushtroni për zhvillimin e shpejtësisë. Pastaj, së bashku me nxënësit i hartojmë kriteret e suksesit duke u bazuar në rezultatet e pritura. Më pas, nxënësit i orientojmë te vendet e tyre ku duhet ta realizojmë këtë njësi mësimore.*

PJESA HYRËSE

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

PJESA KRYESORE

**Kërcehet nga vrulli 10-20m me kënd 40-60 shkallë me vijën vertikale që mban shufrën horizontale. Shkëputja bëhet nga dy deri tre shputa larg vijës nën shufër. Kërçyesi, i cili shkëputet me këmbën e majtë, merr vrull nga ana e majtë. Shpejtësia e vrullit nuk duhet të jetë e madhe. Tre hapat e fundit bëhen me shpejtësi dhe dinamikë të theksuar. Nëse jeni shkëputur me të majtën, e hedhim të djathtën para, lart sipër shufrës, e tërheqim këmbën e shkëputjes në kohën kur lëshojmë këmbën e hovit për të takuar në rënie-takim. Në fazën e fluturimit trupi anon para, në drejtim të këmbëve.*



PJESA PËRFUNDIMTARE

Në përgjithësi është realizuar e gjithë përmbajtja e planifikuar duke pasur parasysh detyrat e shtëpisë që u janë caktuar nxënësve, përmes të cilave nxënësit do t'i përforcojnë njohuritë e tyre për njësinë mësimore që është zhvilluar.

VLERËSIMI

**Vlerësimi motivues, Vlerësimi i ndërsjellë dhe lista e kontrollit. Mësimdhënësi gjatë orës mësimore vlerëson punën e nxënësve në listën e kontrollit dhe me vlerësim në formë gojore jep këshilla për lëvizjet e gabuara.*

AKTIVITETE SHITESË

**Secili nxënës duhet të hulumtojë në internet dhe të shikojë video të ndryshme në youtube mënyrën se si bëhet realizimi i këtyre teknikave të kërcimit gërshtërë.*

Fusha Kurrikulare: Edukatë Fizike Sportet dhe Shëndeti.

Lënda: Edukatë Fizike Sportet dhe Shëndeti.

Shkalla e Kurrikulës: III **Klasa:** VI

NJËSIA MËSIMORE: Kërcim në lartësi, “barkushe”

RNSH: I. 1. 3, II. 5. 7, V. 3

RNF: *Demonstron shkathësi gjatë ushtrimit të teknikave në disiplina sportive (atletikë, gjimnastikë, sportet luftarake etj.) duke përforcuar shkathësitë psiko-fizike individuale dhe kolektive me kombinime lëvizore dhe përfshirje të formave të ndryshme të lëvizjes.*

Rezultatet e të nxënit të lëndës:

Nxënësi/ja:

- *Demonstron elementet teknike nga disiplinat e atletikës.*

Kriteret e suksesit:

**Demonstron për vendosjen për kërcim në lartësi, “barkushe”, të paktën 3 herë.*

**Demonstron për kërcim në lartësi, “barkushe”, të paktën 3 herë.*

**Demonstron për rezultatin, të paktën 3 herë.*

Fjalët kyçe: Pozita, nisja, trupi, që ndrimi, pesha.

Burimet: Libri bazë (i nxënësit), youtube, blloku i startit, kone të ndryshme, pipi.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe /apo çështjet ndërkurrikulare:

Gjuhë dhe komunikim, Matematikë, Gjeografi.

Metodologjia dhe veprimtaritë e nxënësve.

** Prezantimi i temës mësimore, nxjerrim paranjohuritë përmes pyetjeve si: çfarë mendoni ju rreth kërcim në lartësi, “barkushe”, gërshtë? Çka duhet të ushtrojmë për zhvillimin e kërcimit. Pastaj së bashku me nxënësit i hartojmë kriteret e suksesit duke u bazuar në rezultatet e pritura.*

Më pas, nxënësit i orientojmë te vendet e tyre ku duhet ta realizojmë këtë njësi mësimore.

PJESA HYRËSE

**Nxënësit bëjnë përgatitjen (nxehjen) e trupit përmes aktiviteteve sportive si: vrapimeve, ushtrimeve të formimit, ecjeve etj. Te teknika e kërcimit barkushe për dallim nga teknika gërshërë, vrulli merret nga ana e njëjtë me këmbën e shkëputjes.*

PJESA KRYESORE

**Kjo teknikë ekzekutohet me vrull të shpejtë, 5-9 hapa vrap. Nëse shkëputeni me të majtën, vendosuni në anën e majtë të vend kërcimit. Pas shkëputjes, me këmbën e majtë, ngritni këmbën e djathtë – hov, sipër shufrës. Duke e ngritur edhe krahun e djathtë lart, për të bërë rotacion në anën e majtë rreth shufrës horizontale. Në pozitën sipër shufrës, tërhiqni këmbën e shtytjes, për të mos e prekur shufrën. Kërcyesi synon të marrë pozitën horizontale, paralel me shufrën. Pas kërcimit, takimi bëhet mbi krahun, shpatullën dhe kërdhokullën e djathtë, në rrotullim e sipër.*



PJESA PËRFUNDIMTARE

Në përgjithësi është realizuar e gjithë përmbajtja e planifikuar duke pasur parasysh detyrat e shtëpisë që u janë caktuar nxënësve, përmes të cilave nxënësit do t'i përforcojnë njohuritë e tyre për njësinë mësimore që është zhvilluar.

AKTIVITETE SHITESË

**Secili nxënës duhet të hulumtojë në internet dhe të shikojë video të ndryshme në Youtube mënyrën se si bëhet realizimi i këtyre teknikave të kërcimit në lartësi, “barkushe”.*

VLERËSIMI

**Vlerësimi motivues, vlerësimi i ndërsjellë dhe lista e kontrollit, mësimdhënësi gjatë orës mësimore vlerëson punën e nxënësve në listën e kontrollit dhe me vlerësim në formë gojore jep këshilla për lëvizjet e gabuara.*

01
TEMA

Sportet Individuale (Gjymnastikë sportive)

Fusha Kurrikulare: Edukatë Fizike Sportet dhe Shëndeti.

Lënda: Edukatë Fizike Sportet dhe Shëndeti. **Shkalla e Kurrikulës:** III **Klasa:** VI

NJËSIA MËSIMORE:

Elementet në dyshe
(Ecje ,vrapime, kërcime, kthime, ekuilibri)

RNSH: *I. 1. 7, II. 3. 5. 6, III. 2, V. 2. 3.*

RNF: *Demonstron shkathtësi gjatë ushtrimit të teknikave në disiplina sportive (atletikë, gjymnastikë, sportet luftarake etj.) duke përforcuar shkathtësitë psiko-fizike individuale dhe kolektive me kombinime lëvizore dhe përfshirje të formave të ndryshme të lëvizjes.*

Rezultatet e të nxënësve të lëndës:

Nxënësi/ja:

- *Demonstron dhe kompozon ushtrime themelore me parter nga gjymnastika sportive dhe ritmike*
- *Vlerëson lidhshmërinë në mes të ushtrimit të realizuar në mënyrë korrekte dhe vlerës estetike të ushtrimeve*

Kriteret e suksesit:

- Mban qëndrimin drejt dhe bukur,
- E ndien ecjen drejt,
- Kërcen sipas modelit lëvizor,
- Kupton fazat e kthimeve dhe i realizon me sukses në tërësi
- Mban ekuilibrin para, anash dhe mbrapa

Fjalët kyçe: Ecje, vrapime, kërcime, kthime, ekuilibri

Burimet: Libri i nxënësve dhe interneti

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe /apo çështjet ndërkurrikulare:

Gjuhë dhe komunikim, Matematikë, Art, Biologji

Metodologjia dhe veprimtaritë e nxënësve.

Arsimtari u shpjegon në fillim nxënësve për rëndësinë e qëndrimit drejt, si për shëndet, estetikë, ashtu edhe për sukses më të mirë në gjymnastikë. Po ashtu, për rëndësinë e ecjes bukur, për rolin e kërcimeve dhe kthimeve. Gjatë punës, arsimtari shërbehet me shembujt më të mirë të mundshëm, qoftë nga video-prezantimet, demonstrimet, fotografi, demonstrime etj.

PJESA HYRËSE : Fillimisht, pas pak ecjeve e vrapimeve, nxënësve u japim një varg ushtrimesh formimi për përgatitjen e tërësishme të nyajve dhe muskujve për punë të më tutjeshme. Një herë u shpjegojmë nxënësve për përmbajtjen e orës, (**Ecje ,vrapime, kërcime, kthime, ekuilibri**), për rolin dhe rëndësinë.



PJESA KRYESORE

Nxënësit i ndajmë në pesë grupe, të cilëve u ndajmë detyrat:

Gr. I - do të ushtrojnë qëndrimet drejt dhe ecjet si duhet.

Gr. II- do të ushtrojnë vrapimet dhe kërcimet

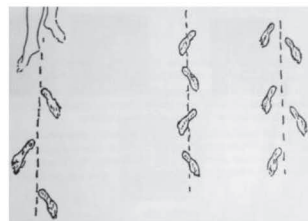
Gr. III- do të ushtrojnë kthimet

Gr. IV- do të ushtrojnë ekuilibrin

Gr. V- do të bashkëkontrollojnë, me arsimtarin, mënyrën se si po realizohen detyrat.

Për të gjitha detyrat në fillim, arsimtari do t'i japë sqarimet e nevojshme si dhe demonstrimet apo paraqitjen ndryshe të modeleve lëvizore (foto, video etj.).

Ndërkohë bëhet ndërrimi i detyrave në grupe.



PJESA PËRFUNDIMTARE

- Në fund të orës, arsimtari bashkë me nxënës i veçojnë nxënësit më të suksesshëm, ata do t'i demonstrojnë me sukses detyrat e dhëna gjatë orës. Arsimtari do t'u tregojë nxënësve për gabimet dhe sukseset e realizimit të detyrave.



AKTIVITETE SHITESË

Arsimtari do t'u japë detyra shtesë, të cilat do të ndikojnë në përmirësimin e rezultateve të të nxënësve të detyrave që i kanë pasur gjatë orës.

VLERËSIMI

*Vlerësimi motivues, vlerësimi i ndërsjellë dhe lista e kontrollit. Mësimdhënësi, gjatë orës mësimore, vlerëson punën e nxënësve në listën e kontrollit si dhe me vlerësime në formë gojore për lëvizjet e gabuara.

Fusha Kurrikulare: Edukatë Fizike Sportet dhe Shëndeti.

Lënda: Edukatë Fizike Sportet dhe Shëndeti.

Shkalla e Kurrikulës: III **Klasa:** VI

NJËSIA MËSIMORE: Elementet në dysHEME (kapërdimi para)

RNSH: *I. 1. 7, II. 3. 5. 6, III. 2, V. 2. 3.*

RNF: *Demonstron shkathësi gjatë ushtrimit të teknikave në disiplina sportive (atletikë, gjymnastikë, sportet luftarake etj.) duke përfunduar shkathësitë psiko-fizike individuale dhe kolektive me kombinime lëvizore dhe përfshirje të formave të ndryshme të lëvizjes.*

Rezultatet e të nxënës të lëndës:

Nxënësi/ja:

- *Demonstron dhe kompozon ushtrime themelore me parter nga gjymnastika sportive dhe ritmike*
- *Vlerëson lidhshmërinë në mes të ushtrimit të realizuar korrekt dhe vlerës estetike të ushtrimeve*

Kriteret e suksesit:

- Ekzekuton kapërdimin para, në rrafsh të pjerrët,
- Ekzekuton kapërdimin para në rrafsh horizontal, me asistim
- Ekzekuton kapërdimin para, në mënyrë të pavarur.

Fjalët kyçe: kapërdimi para, rrafsh, i pavarur.

Burimet: Libri i nxënësit dhe interneti

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe /apo çështjet ndërkurrikulare:

Gjuhë dhe komunikim , Matematikë, Art, Biologji

Metodologjia dhe veprimtaritë e nxënësve.

Arsimtari u shpjegon në fillim nxënësve për rëndësinë e kapërdimit para, si për aftësim në jetë dhe mbrojtje nga lëndimet në rast të rrëzimeve eventuale, ashtu si edhe mundësitë e lidhjes me elemente të tjera akrobatike. Gjatë punës, arsimtari, shërbehet me shembujt më të mirë të mundshëm, qoftë nga video-prezantimet, fotografi, demonstrime etj.

PJESA HYRËSE

Pas shpjegimeve për njësinë mësimore (kapërdimin para), ecje e vrapime, nxënësve u japim një varg ushtrimesh formimi për përgatitjen e tërësishme, të shtyllës kurrizore, nyajve dhe muskujve për punë të mëtutjeme.



PJESA KRYESORE

1. Paraqitja e teknikës
2. Ushtrimi bazë – shtrirje në shpinë, përkundjet parambrapa, këmbëmbledhur.
3. Paraushtrimet – Kapërdimi para, në rrafsh të pjerrët, prej lart-poshtë.
4. Asistimi dhe përkujdesja:
Arsimtari ndihmon duke e mbajtur për beli në fazën e ekzekutimit të kapërdimit para, dhe në fund duke e shtyrë pak për shpine.



PJESA PËRFUNDIMTARE

Në fund të orës, arsimtari bashkë me nxënësit, i veçojnë nxënësit më të suksesshëm, ata do t'i demonstrojnë me sukses detyrat e dhëna gjatë orës. Arsimtari do t'u tregojë nxënësve për gabimet si dhe mundësitë e korrigjimit të tyre.

AKTIVITETE SHITESË

Arsimtari do t'u japë detyra shtesë, të cilat do të ndikojnë në përmirësimin e rezultateve të të nxënësve të kapërdimit para.

VLERËSIMI

*Vlerësimi motivues, vlerësimi i ndërsjellë dhe lista e kontrollit. Mësimdhënësi, gjatë orës mësimore, vlerëson punën e nxënësve në listën e kontrollit si dhe me vlerësime në formë gojore për lëvizjet e gabuara.

Fusha Kurrikulare: Edukatë Fizike Sportet dhe Shëndeti.

Lënda: Edukatë Fizike Sportet dhe Shëndeti.

Shkalla e Kurrikulës: III **Klasa:** VI

NJËSIA MËSIMORE: Elementet në dysHEME (kapërdimi mbrapa)

RNSH: *I. 1. 7, II. 3. 5. 6, III. 2, V. 2. 3.*

RNF: *Demonstron shkathësi gjatë ushtrimit të teknikave në disiplina sportive (atletikë, gjymnastikë, sportet luftarake etj.) duke përfunduar shkathësitë psiko-fizike individuale dhe kolektive me kombinime lëvizore dhe përfshirje të formave të ndryshme të lëvizjes.*

Rezultatet e të nxënës të lëndës:

Nxënësi/ja:

- *Demonstron dhe kompozon ushtrime themelore me parter nga gjymnastika sportive dhe ritmike*
- *Vlerëson lidhshmërinë në mes të ushtrimit të realizuar korrekt dhe vlerës estetike të ushtrimeve*

Kriteret e suksesit:

- Ekzekuton kapërdimin mbrapa, në rrafsh të pjerrët,
- Ekzekuton kapërdimin mbrapa në rrafsh horizontal ,me asistim
- Ekzekuton kapërdimin mbrapa, në mënyrë të pavarur.

Fjalët kyçe: **Kapërdimi mbrapa, rrafsh,**

Burimet: Libri i nxënësit dhe interneti

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe /apo çështjet ndërkurrikulare:

Gjuhë dhe komunikim , Matematikë, Art, Biologji

Metodologjia dhe veprimtaritë e nxënësve.

Arsimtari u shpjegon në fillim nxënësve për rëndësinë e kapërdimit mbrapa, për aftësim në jetë dhe mbrojtje nga lëndimet në rast të rrëzimeve eventuale, ashtu edhe mundësitë e lidhjes me elemente të tjera akrobatike. Gjatë punës, arsimtari shërbehet me shembujt më të mirë të mundshëm, qoftë nga video-prezantimet, fotografi, demonstrime etj. Nxënësit ndihmojnë njëri-tjetrit.

PJESA HYRËSE

Pas shpjegimeve për njësinë mësimore (kapërdimin mbrapa), ecje e vrapime, nxënësve u japim një varg ushtrimesh formimi për përgatitjen e tërësishme të shtyllës kurrizore, nyajve dhe muskujve për punë të mëtutjeshme.



PJESA KRYESORE

1. Ushtrimi bazë – shtrirje në shpinë, përkundjet para-mbrapa, këmbëmbledhur.
2. Paraushtrimet – Kapërdimi para në rrafsh të pjerrët, prej lart-poshtë.
3. Asistimi dhe përkujdesja:
Arsimtari ndihmon duke e mbajtur për beli në fazën e ekzekutimit të kapërdimit para, dhe në fund duke e shtyrë – ndihmuar pak, për shpine.



PJESA PËRFUNDIMTARE

Arsimtari bashkë me nxënësit, i veçojnë nxënësit më të suksesshëm, ata do t'i demonstrojnë me sukses detyrat e dhëna gjatë orës. Arsimtari do t'u tregojë nxënësve për gabimet si dhe mundësitë e korrigjimit të tyre.

AKTIVITETE SHITESË

Arsimtari do t'u japë detyra shtesë, të cilat do të ndikojnë në përmirësimin e rezultateve të të nxënësve të kapërdimit mbrapa.

Detyra: përkundje para-mbrapa nga pozita në shpinë.

VLERËSIMI

*Vlerësimi motivues, vlerësimi i ndërsjellë dhe lista e kontrollit. Mësimdhënësi, gjatë orës mësimore, vlerëson punën e nxënësve në listën e kontrollit dhe me vlerësime në formë gojore për lëvizjet e gabuara.

**04
TEMA**

Sportet Individuale (Gjymnastikë sportive)

Fusha Kurrikulare: Edukatë Fizike Sportet dhe Shëndeti.

Lënda: Edukatë Fizike Sportet dhe Shëndeti.

Shkalla e Kurrikulës: III **Klasa:** VI

NJËSIA MËSIMORE:

Elementet në dyshe

(Vertikalja mbi duar, rrotullimi anash, "ylli")

RNSH: *I. 1. 7, II. 3. 5. 6, III. 2, V. 2. 3.*

RNF: *Demonstron shkathhtësi gjatë ushtrimit të teknikave në disiplina sportive (atletikë, gjymnastikë, sportet luftarake etj.) duke përfshirë shkathhtësinë psiko-fizike individuale dhe kolektive me kombinime lëvizore dhe përfshirje të formave të ndryshme të lëvizjes.*

KRITERET E SUKSESIT:

Qëndron në vertikale me asistim
Qëndron në vertikale pa asistim.
Ekzekuton "yllin" me pak ndihmë.
Ekzekuton "yllin" i pavarur dhe bukur.

Rezultatet e të nxënës të lëndës:

Nxënësi/ja:

Demonstron dhe kompozon ushtrime themelore me parter nga gjymnastika sportive dhe ritmike
Vlerëson lidhshmërinë në mes të ushtrimit të realizuar korrekt dhe vlerës estetike të ushtrimeve

Fjalët kyçe: vertikale, qëndrim, rrotullim, ylli, anash

Burimet: Libri i nxënësit dhe interneti

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe /apo çështjet ndërkurrikulare:

Gjuhë dhe komunikim , Matematikë, Art, Biologji

Metodologjia dhe veprimtaritë e nxënësve.

Nxënësi-nxënësit i ndihmon duke asistuar, kur njëri e bën vertikalen, tjetri e mban dhe e korrigjon. Elementin e ekzekutojnë mbi dyshekë.

Ata nxënës që e ekzekutojnë qëndrimin mbi duar, kalojnë në pikën ku ekzekutojnë rrotull, në çark.

PJESA HYRËSE

Nxënësve u shpjegohet për rëndësinë e vertikales mbi duar-krahë dhe për rrotullimin anash si dhe për parakushtet për të përvetësuar këto elemente akrobatike. Pa vonesë me disa ushtrime përgatitore bëhet nxehje e nyajve, e duarve dhe shtyllës kurrizore, si dhe muskujve për punë të mëtutjeme.

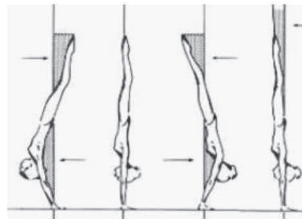


PJESA KRYESORE

1. Paraqitje e teknikës së qëndrimit në duar dhe “ylli”

2. Disa paraushtrimet:

- Qëndrimi mbi krahë me shpinë mbështetur për muri.
- Qëndrimi mbi krahë me fytyrë të kthyer kah muri.
- Paraushtrimet – Nga pozita në këmbë, mbështetje mbi krahë, hov me njërin këmbë nga mbrapa dhe shtytje me tjetrën këmbë deri në pozitën afër qëndrimit vertikal mbi krahë.
- Rrotullimi anash me asistim dhe pa asistim



3. Asistimi dhe përkujdesja

– Asistimi bëhet anash duke e kapur dhe mbajtur këmbën e hovit me njërin dorë.



PJESA PËRFUNDIMTARE

Arsimtari bashkë me nxënësit, i veçojnë nxënësit më të suksesshëm, ata do t'i demonstrojnë me sukses detyrat e dhëna gjatë orës. Arsimtari do t'u tregojë nxënësve për gabimet si dhe mundësitë e korrigjimit të tyre.

AKTIVITETE SHITESË

- Të përforcohen muskujt e krahëve me përkulje mbi krahë “pompa”
- Të ushtrohet vertikalia me këmbë anash.
- Të përsëritet rrotullimi anash edhe me vrull

VLERËSIMI

*Vlerësimi motivues, vlerësimi i ndërsjellë dhe lista e kontrollit. Mësimdhënësi, gjatë orës mësimore, vlerëson punën e nxënësve në listën e kontrollit si dhe me vlerësime në formë gojore për lëvizjet e gabuara.

05
TEMA

Sportet Individuale (Gjymnastikë sportive)

Fusha Kurrikulare: Edukatë Fizike Sportet dhe Shëndeti.

Lënda: Edukatë Fizike Sportet dhe Shëndeti.

Shkalla e Kurrikulës: III Klasa: VI

NJËSIA MËSIMORE: Elementet në dysHEME (rrotullimi anash me kthim-“rondof”)

RNSH: *I. 1. 7, II. 3. 5. 6, III. 2, V. 2. 3.*

RNF: *Demonstron shkathtësi gjatë ushtrimit të teknikave në disiplina sportive (atletikë, gjymnastikë, sportet luftarake etj.) duke përforcuar shkathtësitë psiko-fizike individuale dhe kolektive me kombinime lëvizore dhe përfshirje të formave të ndryshme të lëvizjes.*

Rezultatet e të nxënës të lëndës:
Nxënësi/ja:

- *Demonstron dhe kompozon ushtrime themelore me parter nga gjymnastika sportive dhe ritmike*
- *Vlerëson lidhshmërinë në mes të ushtrimit të realizuar korrekt dhe vlerës estetike të ushtrimeve*

Kriteret e suksesit:

- Ekzekuton “yllin” me kthim, me pak ndihmë.
- Ekzekuton “yllin” me kthim, nga vendi.
- Ekzekuton “yllin” me kthim, me vrull

Fjalët kyçe: Ylli me kthim, rondat – rondof, vrulli, asistimi,

Burimet: Libri i nxënësit dhe interneti

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe /apo çështjet ndërkurrikulare:
Gjuhë dhe komunikim , Matematikë, Art, Biologji

Metodologjia dhe veprimtaritë e nxënësve.

Për ekzekutimin e suksesshëm të rrotullimit anash me kthim, rondat, është e nevojshme që paraprakisht të përvetësohet mirë rrotullimi anash, ylli, prandaj, arsimtari kërkon që të përsëritet elementi, ylli, pastaj ylli me kthim. Elementi i ri të ndahet në dy faza; lëvizja deri në vertikale dhe nga pozita në vertikale, kthim për 180 shkallë, takim në dysHEME me këmbë të bashkuara.

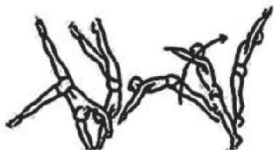
PJESA HYRËSE



Në pjesën hyrëse, nxënësve u shpjegohet elementi rrotullim anash me kthim. Nxënësit pas pak ecjeve e vrapimeve, me udhëzime të arsimtarit, bëjnë disa ushtrime trupore për nxehje të nyajve, të duarve krahëve, shtyllës kurrizore dhe të muskujve në përgjithësi.

PJESA KRYESORE

- Ardhja deri në vertikale mbi krahë prej anëve, duke u kthyer për 180 shkallë, dhe bie me trup në dysheme.
- Kërcim pupthi në lartësi hov me krahë deri lart.
- Kërcim në lartësi me ngritje të lehtë të njëres këmbë para, hov me krahë deri lart
- Nga vertikalia, dëbim me krahë, kërcim mbi këmbë të bashkuara në dyshek dhe dëbim nga dysheku duke kërcyer-shkëputur me krahët lart.



PJESA PËRFUNDIMTARE

Arsimtari bashkë me nxënësit, i veçojnë nxënësit më të suksesshëm, ata do t'i demonstrojnë me sukses detyrat e dhëna gjatë orës. Arsimtari do t'u tregojë nxënësve për gabimet si dhe mundësitë e korrigjimit të tyre.

AKTIVITETE SHITESË

- Nxënësve, që e ekzekutojnë pa gabime, u jepet detyrë ta ekzekutojnë edhe me vrull.
- Nxënësit që nuk e kanë përvetësuar, u ndihmojmë që ta përsërisin “yllin me kthim”, me pjesë: deri në vertikale, dhe nga vertikalia me kthim.

VLERËSIMI

*Vlerësimi motivues, vlerësimi i ndërsjellë dhe lista e kontrollit. Mësimdhënësi, gjatë orës mësimore, vlerëson punën e nxënësve në listën e kontrollit si dhe me vlerësime në formë gojore për lëvizjet e gabuara.

**06
TEMA**

Sportet Individuale (Gjimnastikë sportive)

Fusha Kurrikulare: Edukatë Fizike Sportet dhe Shëndeti.

Lënda: Edukatë Fizike Sportet dhe Shëndeti. **Shkalla e Kurrikulës:** III **Klasa:** VI

NJËSIA MËSIMORE: Elementet në vegla (Hekuri gjimnastikor -lëkundjet)

RNSH: *I. 1. 7, II. 3. 5. 6, III. 2, V. 2. 3.*

RNF: *Demonstron shkathtësi gjatë ushtrimit të teknikave në disiplina sportive (atletikë, gjimnastikë, sportet luftarake etj.) duke përforcuar shkathtësitë psiko-fizike individuale dhe kolektive me kombinime lëvizore dhe përfshirje të formave të ndryshme të lëvizjes.*

Rezultatet e të nxënit të lëndës:

Nxënësi/ja:

- *Demonstron dhe kompozon ushtrime themelore me parter nga gjimnastika sportive dhe ritmike*
- *Vlerëson lidhshmërinë në mes të ushtrimit të realizuar korrekt dhe vlerës estetike të ushtrimeve*

Kriteret e suksesit:

- *Demonstrojnë aftësitë e lëkundjes në hekur me ndihmën e këmbëve.*
- *Ekzekutojnë lëkundjen nga pozita në varje nga lakimi para-mbrapa.*

Fjalët kyçe: Hekuri, shufra horizontale, lëkundje para-mbrapa, mbështetje.

Burimet: Libri i nxënësit dhe interneti

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe /apo çështjet ndërkurrikulare:

Gjuhë dhe komunikim , Matematikë, Art, Biologji

Metodologjia dhe veprimtaritë e nxënësve.

Para se t'i fillojmë ushtrimet në shufër horizontale, e lëshojmë shufrën horizontale në nivel afërsisht të gjatësisë trupore të nxënësit. Në këtë rast, ushtruesi është edhe në varje edhe në mbështetje me këmbë në dysheme (pozita e përzier). Fillimisht, të gjithë nxënësit me radhë provojnë vetëm kacavarjen duke mbledhur dhe shtrirë këmbët dhe lakime para- mbrapa.

PJESA HYRËSE

Nxënësve u shpjegohet elementi “lëkundje”. Nxënësit, pas pak ecjeve e vrapimeve, me udhëzime të arsimtarit bëjnë disa ushtrime trupore për nxehje të nyjave, të duarve, krahëve, shtyllës kurrizore dhe të muskujve në përgjithësi.



PJESA KRYESORE



Paraushtrimet

- Varjet në shufër me kapje nga sipër dhe nga poshtë.
- Ngritjet me forcë në drejtim të shufrës ngadalë dhe lëshim ngadalë.
- Këmbët e shtrira para deri në këndin 45 shkallë, me krahë të shtrirë.
- Lakim i trupit mbrapa, në hark me krahë të shtrirë në varje.
- Lakime para-mbrapa me krahë të shtrirë duke hedhur këmbët para-mbrapa.
- Ngritje e shufrës horizontale, lart, duke llogaritur gjatësinë dhe gjatësinë e krahëve të ushtruesit. Lakim i trupit para-mbrapa, mbledhje e gjunjëve para, hedhje e këmbëve para, lëkundje.
- Nga lëkundja para-mbrapa, dalja para, me trup në hark.

PJESA PËRFUNDIMTARE

Arsimtari bashkë me nxënësit, i veçojnë nxënësit më të suksesshëm, ata do t'i demonstrojnë me sukses detyrat e dhëna gjatë orës. Arsimtari do t'u tregojë nxënësve për gabimet si dhe mundësitë e korrigjimit të tyre.

AKTIVITETE SHITESË

Nxënësve që e ekzekutojnë pa gabime, u jepet detyrë ta ekzekutojnë elementin: hedhje e këmbëve para, sipër shufrës deri në mbështetje mbi duar, para.

VLERËSIMI

Në listën e kontrollit, mësimitdhënësi, gjatë orës mësimore, vlerëson punën e nxënësve si dhe me vlerësime në formë gojore për lëvizjet e drejta ose të gabuara.

**07
TEMA**

Sportet Individuale (Gjymnastikë sportive)

Fusha Kurrikulare: Edukatë Fizike Sportet dhe Shëndeti.

Lënda: Edukatë Fizike Sportet dhe Shëndeti.

Shkalla e Kurrikulës: III Klasa: VI

NJËSIA MËSIMORE: Elementet në vegla (paralelet e barabarta dhe të shkallëzuara)

RNSH: *I. 1. 7, II. 3. 5. 6, III. 2, V. 2. 3.*

RNF: *Demonstron shkathtësi gjatë ushtrimit të teknikave në disiplina sportive (atletikë, gjymnastikë, sportet luftarake etj.) duke përforcuar shkathtësitë psiko-fizike individuale dhe kolektive me kombinime lëvizore dhe përfshirje të formave të ndryshme të lëvizjes.*

Rezultatet e të nxënit të
lëndës: Nxënësi/ja:

- Demonstron dhe kompozon ushtrime themelore me parter nga gjymnastika sportive dhe ritmike.
- Vlerëson lidhshmërinë në mes të ushtrimit të realizuar korrekt dhe vlerës estetike të ushtrimeve.

Kriteret e suksesit:

Mbi paralelet e barabarta -meshkujt
Nga mbështetja mbi shpatulla me lëkundje, mund të ngritet para, në mbështetje këmbë anash.
Mbi paralelet e shkallëzuara -femrat
Mund të ngriten në mbështetje para, duke hedhur këmbët para, sipër drushtës(shufrës).

Fjalët kyçe: paralele, të barabarta, të shkallëzuara, ngritje, mbështetje

Burimet: Libri i nxënësit dhe interneti

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe /apo çështjet ndërkurrikulare:

Gjuhë dhe komunikim , Matematikë, Art, Biologji

Metodologjia dhe veprimtaritë e nxënësve.

Gjatë kësaj oreje, meshkujt do të ushtrojnë në paralelet e barabarta, ndërsa femrat do të punojnë në paralelet e shkallëzuara. Nxënësit do të rreshtohen përballë veglave. Arsimitari, pas shpjegimit dhe demonstrimit do t'u japë detyra të pjesshme, si dhe do të caktohen detyrat e nxënësve që do të ndihmojnë. Nxënësit nuk fillojnë pa lejen dhe mbikëqyrjen e arsimtarit.

PJESA HYRËSE : Si meshkujt ashtu edhe femrat do t'i përgatisin nyjat dhe muskujt



nëpërmjet një vargu të ushtrimeve përgatitore që do t'u demonstroi arsimtari. Kompozita e ushtrimeve të jetë nga elementet që ndihmojnë në nxehjen e nyjave, shtyllës kurrizore, për zgjatjen dhe përgatitjen e muskujve, në mënyrë që të jenë sa më të përgatitur për ushtrime në **paralele të barabarta dhe të shkallëzuara**.

PJESA KRYESORE

1. **Paralelet e barabarta: Ushtrimi bazë** – Nga pozita mbështetur mbi krahë-shpatulla, lëkundje para-mbrapa. Në lëkundje para, ngritje e këmbëve përmbi nivel të paraleleve dhe hapje anash në mbështetje të këmbëve, sipër paraleleve, ngritje edhe me forcën e krahëve deri në mbështetje mbi krahët.
2. **Paralelet e shkallëzuara: Ushtrimi bazë** – Kapje nga sipër në shufrën e poshtme, e cila është në lartësi të kokës. Me hovin e njëres këmbë para dhe me forcën e krahëve rrotullim nga mbrapa, vendosje e trupit sipër shufrës deri në mbështetje para, sipër shufrës së poshtme.



PJESA PËRFUNDIMTARE

Arsimtari bashkë me nxënësit, i veçojnë nxënësit më të suksesshëm, ata do t'i demonstrojnë me sukses detyrat e dhëna gjatë orës. Arsimtari do t'u tregojë nxënësve për gabimet si dhe mundësitë e korrigjimit të tyre.

AKTIVITETE SHITESË

Për nxënësit e suksesshëm:

Nga mbështetja para mbi duar, lëkundje mbrapa dhe rrotullim mbrapa rreth shufrës deri në mbështetje para, mbi duar, sipër shufrës.

Për nxënësit më pak të suksesshëm, ushtrime për forcimin e krahëve.

VLERËSIMI

*Vlerësimi motivues, vlerësimi i ndërsjellë dhe lista e kontrollit. Mësimdhënësi gjatë orës mësimore vlerëson punën e nxënësve në listën e kontrollit dhe me vlerësime në formë gojore për lëvizjet e gabuara.

Fusha Kurrikulare: Edukatë Fizike Sportet dhe Shëndeti.

Lënda: Edukatë Fizike Sportet dhe Shëndeti.

Shkalla e Kurrikulës: III **Klasa:** VI

NJËSIA MËSIMORE:

Elementet në vegla (Trau horizontal)

RNSH: *I. 1. 7, II. 3. 5. 6, III. 2, V. 2. 3.*

RNF: *Demonstron shkathtësi gjatë ushtrimit të teknikave në disiplina sportive (atletikë, gjimnastikë, sportet luftarake etj.) duke përforcuar shkathtësitë psiko-fizike individuale dhe kolektive me kombinime lëvizore dhe përfshirje të formave të ndryshme të lëvizjes.*

Rezultatet e të nxënit të lëndës:

Nxënësi/ja:

- *Demonstron dhe kompozon ushtrime themelore me parter nga gjimnastika sportive dhe ritmike*
- *Vlerëson lidhshmërinë në mes të ushtrimit të realizuar korrekt dhe vlerës estetike të ushtrimeve*

Kriteret e suksesit:

- Hipin dhe kërcejnë nga trau me lehtësi
- Ecin lirshëm në traun horizontal
- Ekzekutojnë kërcimin fëmijëror
- Mund të kthehen e të vazhdojnë ecjen
- Mund të mbajnë ekuilibrin në tra
- Duke ecur lëvizin me krahë si p. sh rrethrotullim me krahë

Fjalët kyçe: Trau, hipje, dalje, ecje, kërcimthe, kthime, ekuilibër.

Burimet: Libri i nxënësit dhe interneti

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe /apo çështjet ndërkurrikulare:

Gjuhë dhe komunikim , Matematikë, Art, Biologji

Metodologjia dhe veprimtaritë e nxënësve.

Gjatë kësaj oreje, meshkujt do të ushtrojnë në paralelet e barabarta, ndërsa femrat do të punojnë në **traun horizontal**. Arsimtari, pas shpjegimit dhe demonstrimit do t'u japë detyra të pjesshme, si dhe do të caktohen detyrat e nxënësve që do të ndihmojnë. Nxënësit nuk fillojnë pa lejen dhe mbikëqyrjen e arsimtarit.

PJESA HYRËSE



Në pjesën hyrëse u kushtohet rëndësi ushtrimeve të ecjes në ritëm dhe me estetikë, kërcimeve fëmijërore duke i kombinuar me elemente të ecjes dhe vrapimeve në mënyrë që këto të njëjtat të aplikohen në traun e ulët horizontal e pastaj edhe më lart. T'u kushtohet rëndësi qëndrimeve në ekuilibër dhe kërcimtheve, ushtrimeve nga lëvizjet dinamike në statike, p. sh nga vrapime e kërcime ndalje në qëndrim të ekuilibruar.

PJESA KRYESORE

1. **Ushtrimi bazë** – Nga pozita DQ. Duart e vendosura sipër traut, shkëputje, me kërcim, vendosje këmbëmbledhur me shputa të bashkuara sipër traut. Qëndrimi i trupit drejt, krahët anash, shikimi drejt, ngritje lehtë në gishta. Ecje mbi tra, para-mbrapa.
2. **Paraushtrimet**–
 - a) Nxënëset më parë mund të përsërisin ecjen para-mbrapa, mbi një tra të ulët
 - b) Kërcime sipër traut me ndërrim të këmbëve në fazën e shkëputjes.
 - c) Hipje sipër traut këmbëbashkuar, me ndihmën e krahëve dhe me kërcim.
 - d) Duke ecur, kërcimthet fëmijërore.
 - e) Dalja me kërcim nga trau dhe kthim për 180 shkallë.



PJESA PËRFUNDIMTARE

Arsimtari bashkë me nxënësit, i veçojnë nxënësit më të suksesshëm, ata do t'i demonstrojnë me sukses detyrat e dhëna gjatë orës. Nxënësit do të tregojnë aftësitë e tyre në paralelet e barabarta, ndërsa nxënëset në traun horizontal. Do të promovojnë të arriturat në vegla.

AKTIVITETE SHITESË

Për nxënësit e suksesshëm: Do t'u jepen detyra me koordinim më të përsosur si vajzave ashtu edhe djemve, si në akrobatikë, dhe në ushtrime mbi vegla.

Nxënësit që kanë vështirësi, në kryerjen e detyrave me sukses, iu shpjegohen mundësitë e përmirësimit.

VLERËSIMI

*Vlerësimi motivues, vlerësimi i ndërsjellë dhe lista e kontrollit. Mësimdhënësi gjatë orës mësimore vlerëson punën e nxënësve në listën e kontrollit dhe me vlerësime në formë gojore për lëvizjet e gabuara.

Fusha Kurrikulare: Edukatë Fizike Sportet dhe Shëndeti.

Lënda: Edukatë Fizike Sportet dhe Shëndeti.

Shkalla e Kurrikulës: III Klasa: VI

NJËSIA MËSIMORE: Elementet në vegla (Kapërcimet – këmbëmbledhur dhe këmbë hapur)

RNSH: *I. 1. 7, II. 3. 5. 6, III. 2, V. 2. 3.*

RNF: *Demonstron shkathësi gjatë ushtrimit të teknikave në disiplina sportive (atletikë, gjimnastikë, sportet luftarake etj.) duke përforcuar shkathësitë psiko-fizike individuale dhe kolektive me kombinime lëvizore dhe përfshirje të formave të ndryshme të lëvizjes.*

Rezultatet e të nxënit të lëndës:

Nxënësi/ja:

- *Demonstron dhe kompozon ushtrime themelore me parter nga gjimnastika sportive dhe ritmike*
- *Vlerëson lidhshmërinë në mes të ushtrimit të realizuar korrekt dhe vlerës estetike të ushtrimeve*

Kriteret e suksesit:

- Kapërcejnë kaluçin këmbëmbledhur me sukses, me asistim,
- Kapërcejnë kaluçin këmbëmbledhur, me sukses të pavarur.
- Kapërcejnë kaluçin këmbëhapur, me sukses, me asistim,
- Kapërcejnë kaluçin këmbëhapur

Fjalët kyçe: Kapërcime, kaluç, këmbëmbledhur, këmbëhapur, vrull, shkëputje, fluturim.

Burimet: Libri i nxënësit dhe interneti

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe /apo çështjet ndërkurrikulare:

Gjuhë dhe komunikim, Matematikë, Art, Biologji

Metodologjia dhe veprimtaritë e nxënëseve.

Nxënësit mbështeten me krahë në dysheme dhe bëjnë shkëputje këmbadoras, me imitim të lëvizjeve të lepurit.

Nxënësit do të përgatisin kaluçin në një lartësi aq sa mund ta kalojnë me lehtësi edhe nga vendi, pa trampolinë. Pastaj kaluçi do të ngritet varësisht prej përparimit të nxënëseve.

Kapërcimet do të bëhen edhe me vrull, duke i kushtuar rëndësi dy fazave të fluturimit para dhe pas kontaktit me kaluçin. Asistimi është i domosdoshëm, anash nxënësit.

PJESA



Kjo pjesë e orës e ka rëndësinë e veçantë për përgatitjen e nxënësve për kapërcimet e kaluqit. Rëndësi të veçantë duhet t'u jepet ushtrimeve me përmbajtje të shkëputjeve, kombinime të kërcimeve këmbëhapur e këmbëmbledhur, nxehjes së nyjave të shputave, gjunjëve dhe kërdhokullave, si dhe të duarve.

PJESA KRYESOR: - Nga pozita këmbëmbledhur, kërcim mbi duar në dysHEME, me mbledhje këmbësh, (kërcim “lepuri”);

- Kërcime me rënie prej lartësisë (jo prej më lart se mesi i gjatësisë së nxënësve);
- Kërcim, hipje mbi kaluç apo arkë suedeze, këmbëmbledhur, kërcim, zbritje në dyshek;
- Kërcim duke kaluar kaluçin këmbëmbledhur, me asistim anash dhe para;
- Kërcim duke kaluar kaluçin këmbëhapur, me asistim anash dhe para;



PJESA PËRFUNDIMTARE

Luhet loja “i forti fiton”: ndahen nxënësit në dy grupe dhe cili grup po fiton. Futen në rreth dy pjesëtarë të grupeve rivale mbajnë një rreth këmbë me dorë dhe cili po e largon tjetrin nga rrethi.



AKTIVITETE SHITESË

Nga nxënësit e suksesshëm: Do të kërkohet që të rrisin fazën e fluturimit – dëbimit nga kaluçi.

Nxënësit që kanë vështirësi, në kapërcime do t'u shtohet masa e sigurisë dhe ndihmës dhe numri i përsëritjeve, si dhe do t'i tregohet secilit veç e veç për natyrën e gabimeve.

VLERËSIMI

*Vlerësimi motivues, vlerësimi i ndërsjellë dhe lista e kontrollit. Mësimdhënësi gjatë orës mësimore vlerëson punën e nxënësve në listën e kontrollit dhe me vlerësime në formë gojore për lëvizjet e gabuara.

**01
TEMA**

Sportet Individuale (Gjymnastikë Ritmike Sportive)

Fusha Kurrikulare: Edukatë Fizike Sportet dhe Shëndeti.

Lënda: Edukatë Fizike Sportet dhe Shëndeti.

Shkalla e Kurrikulës: III **Klasa:** VI

NJËSIA MËSIMORE: *Elementet pa rekuizita,
(qëndrimet, ecjet, kthimet, kërcimet).*

RNSH: *II. 3. 5 , III. 2. 5 , V. 3*

RNF: *Demonstron shkathësi gjatë ushtrimit të teknikave në disiplina sportive (atletikë, gjymnastikë, sportet luftarake etj.) duke përfshirë shkathësitë psiko-fizike individuale dhe kolektive me kombinime lëvizore dhe përfshirje të formave të ndryshme të lëvizjes.*

Rezultatet e të nxënës të lëndës:

Nxënësi/ja:

**Demonstron dhe kompozon ushtrime themelore me parter nga gjymnastika sportive dhe ritmike*

**Vlerëson lidhshmërinë në mes të ushtrimit të realizuar korrekt dhe vlerës estetike të ushtrimeve*

Kriteret e suksesit:

**Demonstron ecjen me hap të gjatë dhe të shkurtë , me hap të lartë dhe të ulët.*

**Demonstron nga ecja e rëndomë në ecje të ngadalësuar.*

**Demonstron vrapime sipas taktit*

Fjalët kyçe: Pozita, nisja, trupi, qëndrimi, pesha

Burimet: Libri i klasës

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe /apo çështjet ndërkurrikulare:

Matematikë, Gjeografi, Arte

Metodologjia dhe veprimtaritë e nxënësve.

**Parashtrijmë pyetjen: Çfarë dini për elementet pa rekuizita? Pastaj arsimtari i demonstron elementet pa rekuizita, fton nxënësit që t'i aplikojnë elementet në formën e paraqitur duke i analizuar bashkë me nxënësit, në vendet e caktuara për ekzekutimin e ushtrimeve.*

PJESA HYRËSE

** Nxënësit fillojnë përgatitjen (nxehjen) e trupit për aktivitetin sportiv (vrapime, ecje, ushtrimet e formimit), mësimdhënësi shpjegon dhe demonstroi elementet pa rekuizita siç janë: ecjet, kthimet, kërcimet, qëndrimet etj.*

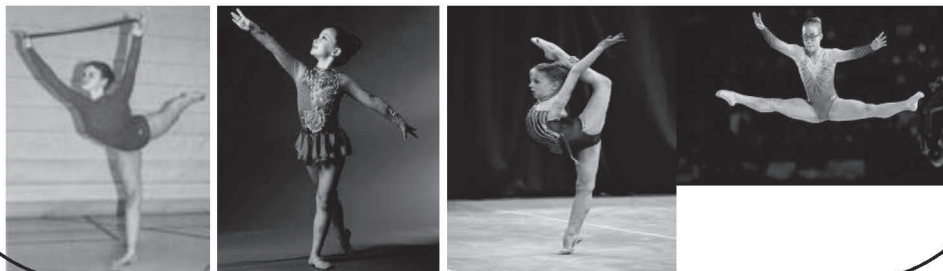
PJESA KRYESORE

** Në gjimnastikë ritmike qëndrimet mund të jenë: mbi shputa, gjunjë, mbi krahë, mbi bërryla, në të ndenjura, shtrirë, mbi gjoks, shpinë, shpatulla, kokë.*

** Ecja - është një varg i hapave në lidhshmëri, bartje e peshës prej këmbës në këmbë, nëpërmjet shtytjes dhe takimit. Gjatë ecjes, shputat duhet të jenë të kthyera jashtë, ndërsa thembra brenda. Duart lëvizin natyrshëm pranë trupit, ose me duar ju mund të bëni edhe lëvizje të tjera të ndryshme duke tërhequr barkun, ngrini kokën lart, tërhiqni supet mbrapa.*

** Ekzekutimi i kthimeve mund të bëhet me shkëputje, pa shkëputje, me hapa: në vend (piruetet) dhe në hapësirë. Për nga pozicioni i këmbëve: me kryqëzim, pa kryqëzim. Për nga shkallët, për: 45°; 90°; 180°; 360°; 720°; etj.*

** Kërcimi është bartja e peshës trupore prej këmbës në këmbë duke kaluar nëpër fazë të fluturimit. Kërcimin e karakterizojnë tri faza: 1. Faza e shtytjes, 2. Faza e fluturimit dhe 3. Faza e takimit-mbështetjes. Çdo ndryshim sado i vogël në cilëndo nga këto faza fitohet përmbajtje e re e kërcimit të ri.*



PJESA PËRFUNDIMTARE

** Në pjesën përfundimtare bëjmë një përsëritje të elementeve të ushtruara dhe bisedojmë me nxënësit lidhur me rëndësinë e elementeve të mësuara.*

AKTIVITETE SHITESË

** Në fund të orës, mësimdhënësi jep detyra për nxënësit, secili nxënës duhet të hartojë një plan për organizimin e njohurive për elementet pa rekuizita në gjimnastikë ritmike, sportive.*

VLERËSIMI

** Vlerësimi motivues, vlerësimi i ndërsjellë dhe lista e kontrollit. Mësimdhënësi gjatë orës mësimore vlerëson punën e nxënësve në listën e kontrollit dhe me vlerësime në formë gojore për lëvizjet e gabuara.*

02
TEMA

Sportet Individuale (Gjymnastikë Ritmike Sportive)

Fusha Kurrikulare: Edukatë Fizike Sportet dhe Shëndeti.

Lënda: Edukatë Fizike Sportet dhe Shëndeti.

Shkalla e Kurrikulës: III Klasa: VI

NJËSIA MËSIMORE: Elementet me rekuizita (litari, topi)

RNSH: *II. 3. 5 , III. 2. 5 , V. 3*

RNF: *Demonstron shkathësi gjatë ushtrimit të teknikave në disiplina sportive (atletikë, gjymnastikë, sportet luftarake etj.) duke përforcuar shkathësitë psiko-fizike individuale dhe kolektive me kombinime lëvizore dhe përfshirje të formave të ndryshme të lëvizjes.*

Rezultatet e të nxënit të lëndës:

Nxënësi/ja: *Demonstron dhe kompozon ushtrime themelore me parter nga gjymnastika sportive dhe ritmike*
**Vlerëson lidhshmërinë në mes të ushtrimit të realizuar korrekt dhe vlerës estetike të ushtrimeve*

Kriteret e suksesit:

**Demonstrojnë kompozimin e mësuar, i cili mund të përcillet edhe me muzikë.*

**Demonstrimin e kompozimeve me top*

**Demonstrimi i kompozimeve me litar.*

Fjalët kyçe: Mbajtja e topit, lëvizjet me top, estetika e ekzekutimit të elementeve

Burimet: Libri i klasës, literatura e hapur.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe /apo çështjet ndërkurrikulare:

Gjuhe dhe komunikim , Matematikë , Artet

Metodologjia dhe veprimtaritë e nxënësve.

**Parashtrijmë pyetjen: Çfarë dini për elementet me rekuizita (litari, topi)? Pastaj arsimtari i demonstroi elementet me rekuizita, fton nxënësit që t'i aplikojnë elementet në formën e shpjeguar, dhe në vendet e caktuara nga arsimtari.*

PJESA HYRËSE

** Nxënësit fillojnë përgatitjen (nxehjen) e trupit për aktivitetin sportiv (vrapime, ecje, ushtrimet e formimit), mësimdhënësi shpjegon dhe demonstroi elementet me rekuizita siç janë litari e topi.*

PJESA KRYESORE

** Elementet bazike me litar, duke filluar nga elementet më të thjeshta janë:*

1. Lëkundjet e litarit para-mbrapa, në të gjitha rrafshet me një rëndë dhe dy me të dy duart.
2. Rrathë me litar në të gjitha rrafshet, nga para e mbrapa.
3. Lëvizjet (tetëshe) me litar dyfish, nga brenda e nga jashtë
4. Kapërcimet e litarit- me këmbë të bashkuara, në vend, duke vrapuar, me kërcim fëmijëror, me hapa zëvendësues (chasse) etj.
5. Kapërcimet e litarit me kryqëzimin e krahëve.

**Topi duhet të jetë nga goma apo plastika, me diametër 18 deri në 20cm, peshon deri në 400 gramë. Të gjitha lëvizjet e topit kryhen duke qenë topi në pëllëmbë të dorës. Elementet me top mund të ekzekutohen me një rëndë ose me të dy duart, në të gjitha drejtimet dhe rrafshet. Elemente bazike me top janë: rrokullisjet e topit nëpër dyshe, nëpër trup, hedhjet në lartësi nga pozita të ndryshme, dëbimet në dyshe, hovat, harqet, rrathët, dhe tetëshet, si dhe kombinimi i tyre.*



PJESA PËRFUNDIMTARE

**Në pjesën përfundimtare bëjmë një përsëritje të elementeve të ushtruara dhe bisedojmë me nxënësit lidhur me rëndësinë e elementeve të mësuara.*

AKTIVITETE SHITESË

**Në fund të orës, mësimdhënësi jep detyra për nxënësit. Secili nxënës duhet të hartojë një plan për organizimin e njohurive për ushtrimet me rekuizita në gjimnastikën ritmike, sportive.*

VLERËSIMI

**Vlerësimi motivues, vlerësimi i ndërsjellë dhe lista e kontrollit, mësimdhënësi, gjatë orës mësimore vlerëson punën e nxënësve në listën e kontrollit dhe me vlerësime në formë gojore për lëvizjet e gabuara.*

Fusha Kurrikulare: Edukatë Fizike Sportet dhe Shëndeti.

Lënda: Edukatë Fizike Sportet dhe Shëndeti.

Shkalla e Kurrikulës: III Klasa: VI

NJËSIA MËSIMORE: Elementet me rekuizita (Rrethi, Shiriti, Birilat)

RNSH: *II. 3. 5 , III. 2. 5 , V. 3*

RNF: *Demonstron shkathtësi gjatë ushtrimit të teknikave në disiplina sportive (atletikë, gjymnastikë, sportet luftarake etj.) duke përforcuar shkathtësitë psiko-fizike individuale dhe kolektive me kombinime lëvizore dhe përfshirje të formave të ndryshme të lëvizjes.*

Rezultatet e të nxëniet të lëndës:

Nxënësi/ja:

**Demonstron dhe kompozon ushtrime themelore me parter nga gjymnastika sportive dhe ritmike*

**Vlerëson lidhshmërinë në mes të ushtrimit të realizuar korrekt dhe vlerës estetike të ushtrimeve*

Kriteret e suksesit:

**Mbajtja e rrethit, lëvizjet me rreth, estetika e ekzekutimit te elementeve etj.*

**Loja me shirit, rrotullimi nga brenda dhe jashtë shiritit*

**Mbajtja dhe manovrimi i birilave.*

Fjalët kyçe: Pozita, nisja, trupi, qëndrimi, hedhja

Burimet: Libri i klasës, literatura e hapur.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe /apo çështjet ndërkurrikulare:

Gjuhë dhe komunikim, Matematikë, Gjeografi.

Metodologjia dhe veprimtaritë e nxënësve.

**Parashitje pyetje: Çfarë dini për elementet me rekuizita (rrethi, shiriti, birilat)? Arsimtari i demonstroi elementet me birila, rreth dhe shirit, fton nxënësit që t'i aplikojnë elementet me rekuizita pjesë-pjesë dhe fton nxënësit të aplikojnë elementin në formën e paraqitur, në vendet e caktuara nga arsimtari.*

PJESA HYRËSE.

** Nxënësit fillojnë përgatitjen (nxehjen) e trupit për aktivitetin sportiv (vrapime, ecje, ushtrimet e formimit), mësimdhënësi shpjegon dhe demonstroi elementet me rekuizita siç janë: rrethi, shiriti, birilat.*

PJESA KRYESORE

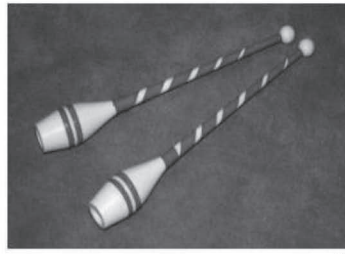
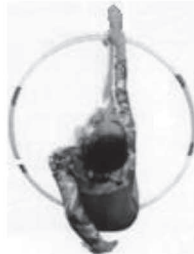
* Vetë forma e rekuizitit jep mundësi për ushtrime të shumta. Me rreth mund të ekzekutohen elemente të shumta si:

- kapjet e rrethit (nga sipër, poshtë, brenda, jashtë), teknika e përdorimit apo manipulimi me rreth.

* Elementet bazë me fjongo janë: hedhjet në lartësi dhe kapjet e mbajtjes së shkopyt duke pasur kujdes nga lëndimet; valëvitjet me fjongo majtas-djathtas duke bërë përpjekje për të mos prekur fjongo në dysHEME; ekzekutimi i harqeve mbi kokë, nga njëra anë në tjetrën; rrethimet me fjongo në të gjitha rrafshet; tetëshet, po ashtu në të gjitha rrafshet. Të gjitha këto të provohen të lidhën me hapa, vrapime, kërcime, ekuilibre e kthime të ndryshme.

* Elementet lëvizore me birila ndihmojnë në zhvillimin e lëvizshmërisë, precizitetit dhe koordinim të përsosur të nyjave të duarve, krahëve dhe tërë trupit. Disa nga elementet që mund t'i ekzekutojmë janë: hedhjet dhe kapjet (kapjet në trup, qafë apo kokë të birilës), harqet dhe rrethtimet në të gjitha rrafshet, tetëshet, dhe teknika e përdorimit (manipulimet) me birila në kahe të njëjtë dhe të kundërt.

Ushtrimet me birila kërkojnë një ndjeshmëri të zhvilluar ritmi, koordinim maksimal, psiko-motorikë të zhvilluar dhe precizitet



PJESA PËRFUNDIMTARE

** Në pjesën përfundimtare bëjmë një përsëritje të elementeve të ushtruara dhe bisedojmë me nxënësit lidhur me rëndësinë e elementeve të mësuara.*

AKTIVITETE SHITESË

** Në fund të orës, mësimdhënësi jep detyra për nxënësit, secili nxënës duhet të hartojë një plan për organizimin e njohurive për ushtrimet me rekuizita në gjimnastikën ritmike, sportive.*

VLERËSIMI

* Vlerësimi motivues, vlerësimi i ndërsjellë dhe lista e kontrollit. Mësimdhënësi, gjatë orës mësimore, vlerëson punën e nxënësve në listën e kontrollit dhe me vlerësime në formë gojore për

Fusha Kurrikulare: Edukatë Fizike Sportet dhe Shëndeti.

Lënda: Edukatë Fizike Sportet dhe Shëndeti.

Shkalla e Kurrikulës: III Klasa: VI

NJËSIA MËSIMORE: Vallëzim – vallja pranë burimit

RNSH: *II. 3. 5 , III. 2. 5 , V. 3*

RNF: *Demonstron shkathtësi gjatë ushtrimit të teknikave në disiplina sportive (atletikë, gjimnastikë, sportet luftarake etj.) duke përfshirë shkathtësitë psiko-fizike individuale dhe kolektive me kombinime lëvizore dhe përfshirje të formave të ndryshme të lëvizjes.*

Rezultatet e të nxënës të lëndës:

Nxënësi/ja:

- *Demonstron dhe kompozon ushtrime themelore me parter nga gjimnastika sportive dhe ritmike*
- *Vlerëson lidhshmërinë në mes të ushtrimit të realizuar korrekt dhe vlerës estetike të ushtrimeve*

Kriteret e suksesit:

- *Demonstron vallen popullore*
- *Demonstron veprimin në tërësi për ushtrimin e valles pranë burimit.*
- *Arritja e suksesshme e realizimit të valles, pranë burimit.*

Fjalët kyçe: Pozita, nisja, trupi, qëndrimi.

Burimet: Libri i klasës, libri i vallëzimit.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe /apo çështjet ndërkurrikulare:

Gjuhë dhe komunikim, Matematikë, Gjeografi.

Metodologjia dhe veprimtaritë e nxënësve.

**Parashtrime pyetjen: Çfarë dini për vallëzim- vallen e burimit? Arsimitari e demonstron vallen e burimit dhe fton nxënësit që ta luajnë pjesë-pjesë. Pasi të mësohen temat veç e veç nxënësit e luajnë vallen në tërësi.*

PJESA HYRËSE

* Nxënësit fillojnë përgatitjen (nxehjen) e trupit për aktivitetin sportiv (vrapime, ecje, ushtrimet e formimit), mësimdhënësi shpjegon dhe demonstroi vallen pranë burimit.

PJESA KRYESORE

* Kjo valle është e stilizuar me motive popullore kombëtare.

* Pozicioni fillestar: Qëndrimi harmonik, thembra e së djathtës e mbështetur në njërin e shputës së majtë, duart në bel, shikimi para.

Refreni i parë (hej) - përfshin dy masa. Në këto masa bëjnë kthim (katër herë 90°) në anën e majtë për 360° duke takuar katër herë me gishta të këmbës së djathtë para, në çdo notë katërshe takim me kthim për 90° .

* **Refreni i dytë** (hej) - lëvizjet janë sikurse te refreni i parë dhe po ashtu përfshijnë dy masa muzikore.

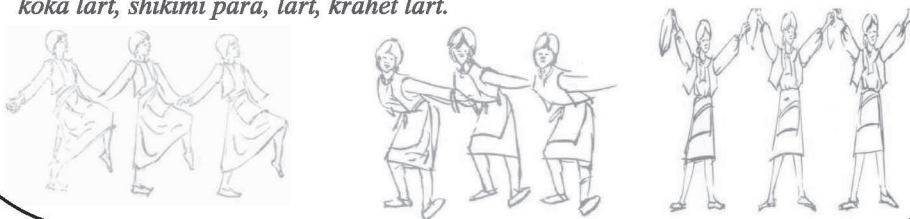
* **Refreni i tretë** - po ashtu sikur refreni i parë, por kthimet i ekzekutojnë në anën e djathtë duke takuar me këmbën e majtë katër herë (në çdo takim bëjmë kthim për 90°).

m. th. kthim për 360° në anën e djathtë). Çdo herë jemi të mbështetur mbi të djathtën, katër herë takojmë me të majtën në të katër anët.

* **Refreni i katërt** - njësoj sikurse refreni i tretë.

Vallen e vazhdojmë duke përsëritur refrenin e dytë dhe të tretë edhe një herë njësoj në tërësi por në anën e kundërt.

*Vallja përfundon me qëndrim paralel, pakëz këmbët anash, qëndrimi i trupit drejt, koka lart, shikimi para, lart, krahët lart.



PJESA PËRFUNDIMTARE

*Në pjesën përfundimtare bëjmë një përsëritje të elementeve të ushtruara dhe bisedojmë me nxënësit lidhur me rëndësinë e elementeve të mësuara.

AKTIVITETE SHITESË

*Në fund të orës, mësimdhënësi jep detyra për nxënësit, secili nxënës duhet të hartojë një plan për organizimin e njohurive për ushtrimet në vallëzim – vallja pranë burimit.

VLERËSIMI

*Vlerësimi motivues, vlerësimi i ndërsjellë dhe lista e kontrollit. Mësimdhënësi, gjatë orës mësimore, vlerëson punën e nxënësve në listën e kontrollit dhe me vlerësime në formë gojore për lëvizjet e gabuara.

Fusha Kurrikulare: Edukatë Fizike Sportet dhe Shëndeti.

Lënda: Edukatë Fizike Sportet dhe Shëndeti.

Shkalla e Kurrikulës: III **Klasa:** VI

NJËSIA MËSIMORE:

Vallëzim – Valsi anglez

RNSH: *II. 3. 5 , III. 2. 5 , V. 3*

RNF: *Demonstron shkathtësi gjatë ushtrimit të teknikave në disiplina sportive (atletikë, gjimnastikë, sportet luftarake etj.) duke përforcuar shkathtësitë psiko-fizike individuale dhe kolektive me kombinime lëvizore dhe përfshirje të formave të ndryshme të lëvizjes.*

Rezultatet e të nxënit të lëndës:

Nxënësi/ja:

**Demonstron dhe kompozon ushtrime themelore me parter nga gjimnastika sportive dhe ritmike*

**Vlerëson lidhshmërinë në mes të ushtrimit të realizuar korrekt dhe vlerës estetike të ushtrimeve*

Kriteret e suksesit:

**Demonstron hapin e valsit.*

**Demonstron veprimin në tërësi për ushtrimin e hapit të valsit.*

Fjalët kyçe: Pozita, trupi, qëndrimi, pesha.

Burimet: Libri i klasës, youtube, literaturë e hapur

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe /apo çështjet ndërkurrikulare:

Gjuhë dhe komunikim, Matematikë, Gjeografi.

Metodologjia dhe veprimtaritë e nxënësve.

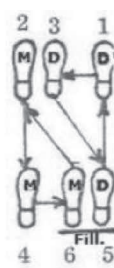
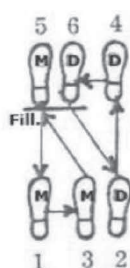
**Parashatrojmë pyetjen: Çfarë dini për vallëzim- valsit anglez? Pas demonstrimit dhe shpjegimit të arsimitarit në formë analitike dhe sintetike, nxënësit hap pas hapi e mësojnë valsit fillimisht individualisht e pastaj në dyshe.*

PJESA HYRËSE

**Njoftimi i nxënësve në lidhje me njësinë mësimore, nxënësit fillojnë përgatitjen (nxehjen) e trupit për aktivitetin sportiv (vrapime, ecje, ushtrimet e formimit), mësimdhënësi shpjegon dhe demonstroi vallëzimin , valsi anglez.*

PJESA KRYESORE

*Filloni duke ecur me numërim; para, dyta, treta. Në pjesën: **para**, zgjate pakëz më shumë hapin, ndërsa në pjesët; **dyta, treta**, hapat janë më të shkurtë dhe ngrituni lehtë në gishta. Aksenti i lëvizjes (pjesa e theksuar-“ **teza**”) është në pjesën e parë, andaj theksi do t'ju bie herë në këmbën e majtë e herë në të djathtën. Këtë ushtrim bëjeni katër takte para e katër mbrapa (12 hapa), mandej dy takte para e dy mbrapa, si dhe një para e një mbrapa. Ekzekutoni këta hapa duke trokitur me shuplaka, trokitja e parë më e theksuar- e fortë, ndërsa e dyta dhe e treta më e qetë. Pas disa përsëritjesh filloni ta mësoni katërkëndëshin lëvizor në vend.*



PJESA PËRFUNDIMTARE

**Në pjesën përfundimtare bëjmë një përsëritje të elementeve të ushtruara dhe bisedojmë me nxënësit lidhur me rëndësinë e elementeve të mësuara. Përsëritni shumë herë këtë që të ushtroni mirë hapin. Pasi ta përvetësoni, demonstroi me ndonjë muzikë në taktin $\frac{3}{4}$ p. sh. Valsi i lumturisë, nga Vaçe Zela.*

AKTIVITETE SHITESË

**Në fund të orës, mësimdhënësi jep detyra për nxënësit, secili nxënës duhet të hartojë një plan për organizimin e njohurive për valsin anglez.*

VLERËSIMI

**Vlerësimi motivues, vlerësimi i ndërsjellë dhe lista e kontrollit, mësimdhënësi gjatë orës mësimore vlerëson punën e nxënësve në listën e kontrollit dhe me vlerësime në formë gojore për lëvizjet e gabuara.*

Fusha Kurrikulare: Edukatë Fizike Sportet dhe Shëndeti.

Lënda: Edukatë Fizike Sportet dhe Shëndeti.

Shkalla e Kurrikulës: III Klasa: VI

NJËSIA MËSIMORE: Vallëzim (Vallëzim kreativ- nxënësit krijues)

RNSH: *II. 3. 5 , III. 2. 5 , V. 3*

RNF: *Demonstron shkathtësi gjatë ushtrimit të teknikave në disiplina sportive (atletikë, gjimnastikë, sportet luftarake etj.) duke përforcuar shkathtësitë psiko-fizike individuale dhe kolektive me kombinime lëvizore dhe përfshirje të formave të ndryshme të lëvizjes.*

Rezultatet e të nxënës të lëndës:

Nxënësi/ja:

**Demonstron dhe kompozon ushtrime themelore me parter nga gjimnastika sportive dhe ritmike*

**Vlerëson lidhshmërinë në mes të ushtrimit të realizuar korrekt dhe vlerës estetike të ushtrimeve*

Kriteret e suksesit:

**Demonstron hapa të ndryshëm vallëzimi*

**Demonstron veprime në tërësi për përgatitjen e një vallëzimi krijues spontan, stil i lirë.*

Fjalët kyçe: Pozita, nisja, trupi, hapi, pesha

Burimet: Libri I klasës , literaturë e hapur.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe /apo çështjet ndërkurrikulare:

Gjuhë dhe komunikim, Matematikë, Gjeografi.

Metodologjia dhe veprimtaritë e nxënësve.

**Parashtrijmë pyetjen: Çfarë dini për vallëzim (vallëzim kreativ- nxënësit krijues)? Nga nxënësit kërkohet që të përzgjedhin një muzikë e më pastaj në formë kreative ata e vallëzojnë sipas imagjinatës së tyre.*

PJESA HYRËSE

**Njoftimi i nxënësve në lidhje me njësinë mësimore, nxënësit fillojnë përgatitjen (nxehjen) e trupit për aktivitetin sportiv (vrapime, ecje, ushtrimet e formimit), mësimdhënësi shpjegon për vallëzim kreativ- nxënësit krijues.*

PJESA KRYESORE

*** SI TË KRIJONI?**

- Krijoni vetë një vallëzim!

*** Hapi i Parë:** Nxënësit zgjedhin muzikën që klasës i pëlqen më shumë.

*** Hapi i dytë:** Nxënësit e lëshojnë atë muzikë dhe vallëzojnë lirshëm ashtu si e ndiejnë ata.

*** Hapi i tretë:** Nxënësit i zgjedhin hapat më të mirë që luajnë shokët e shoqet.

*** Hapi i katërt:** Hapat e përzgjedhur, nxënësit i radhitin dhe i luajnë. Vallëzimin e krijuar, nxënësit me kënaqësi do ta vallëzojnë edhe para prindërve ose me rastin e ndonjë ngjarjeje festive në shkollë.

PJESA PËRFUNDIMTARE

**Në pjesën përfundimtare bëjmë një përsëritje të elementeve të ushtruara dhe bisedojmë me nxënësit lidhur me rëndësinë e elementeve të mësuara.*

AKTIVITETE SHITESË

**Në fund të orës, mësimdhënësi jep detyra për nxënësit, secili nxënës duhet të hartojë një plan për organizimin e njohurive për vallëzim kreativ- nxënësit krijues.*

VLERËSIMI

**Vlerësimi motivues, vlerësimi i ndërsjellë dhe lista e kontrollit, mësimdhënësi gjatë orës mësimore vlerëson punën e nxënësve në listën e kontrollit dhe me vlerësime në formë gojore për lëvizjet e gabuara.*

Fusha Kurrikulare: Edukatë Fizike Sportet dhe Shëndeti.

Lënda: Edukatë Fizike Sportet dhe Shëndeti.

Shkalla e Kurrikulës: III **Klasa:** VI

NJËSIA MËSIMORE: *Qëndrimet dhe lëvizjet themelore*

RNSH: I. 6, III. 3, V.4, VI. 5

RNF: *Demonstron shkathtësi gjatë ushtrimit të teknikave në disiplina sportive (atletikë) duke përfshirë shkathtësitë psiko-fizike individuale dhe kolektive me kombinime lëvizore dhe përfshirje të formave të ndryshme të lëvizjes.*

Rezultatet e të nxënës të orës:

- Demonstron elementet themelore të teknikave në sportet luftarake, karate, qëndrimet dhe lëvizjet në drejtime të ndryshme.

Kriteret e suksesit:

- Ekzekuton saktë qëndrimet themelore në vend dhe lëvizje
- Ndërron llojin e qëndrimit varësisht nga lëvizja dhe kërkesa

Fjalët kyçe: Qëndrim, lëvizje, hap, kthim

Burimet: Libri i nxënës, interneti

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe /apo çështjet ndërkurrikulare: Fizika, Puna dhe jeta

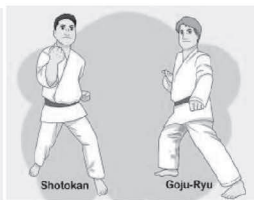
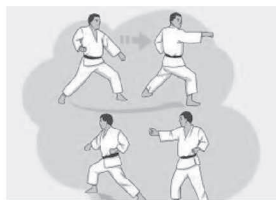
Metodologjia dhe veprimtaritë e nxënësve: Përmes fjalës KARATE, si shumë e njohur, nxënësit provojnë të shpjegojnë në mënyrë sa më të plotë atë që e dinë apo mendojnë se e dinë për këtë sport. Mësimdhënësi shpjegon karakteristikat bazike të karatesë, të përbashkëtat dhe dallimet me sportet e ngjashme. Nxënësit kryejnë detyrat sipas udhëzimeve dhe demonstrimeve që jep mësimdhënësi, të parapara me planin e orës.

PJESA HYRËSE:

- Vrapim në kolonë, kompleks i ushtrimeve të formimit në vend për lëvizje rrotulluese për të gjitha pjesët e trupit me amplituda sa më të mëdha
- Vendosja e nxënësve në dy rreshta përballë njëri-tjetrit (thuhet vetëm fjala “karate”, dhe nxënësit provojnë të thonë gjithë atë që kuptojnë dhe dinë lidhur me karatenë)

PJESA KRYESORE:

- Qëndrimi fillestar (heiko dachi) – nga këtu shpjegohen qëndrimet bazike, arsyetën dhe specifikat e tjera lidhur me qëndrimet themelore:
- Vendosja në qëndrimin (zenkutsu dachi) – lëvizja para me vendosje të gardit (pozicionit të duarve)
- Lëvizje para në qëndrimin zenky cudaci me ndërrim të gardit
- Lëvizjet dhe prapa nga i njëjti qëndrim
- Kthimi (Jame) nga qëndrimi i njëjtë
- Lëvizjet në dyshe (njëri bën lëvizjen para, tjetri prapa, në mënyrë alternative)



PJESA PËRFUNDIMTARE:

- Nxënësit aplikojnë qëndrimet dhe lëvizjet (njëri demonstroi, tjetri kontrollon dhe përmirëson gabimet në mënyrë alternative njëri-tjetrit)

AKTIVITETE SHITESË:

- Detyrë shtëpie: Të hulumtojnë rreth 3 personaliteteve shqiptare që kanë arritur rezultate të larta në sportin e karatesë

VLERËSIMI

Vlerësohet angazhimi i përgjithshëm duke evidentuar të arriturat më të mira për nxënësit e caktuar

Fusha Kurrikulare: Edukatë Fizike Sportet dhe Shëndeti.

Lënda: Edukatë Fizike Sportet dhe Shëndeti.

Shkalla e Kurrikulës: III **Klasa:** VI

NJËSIA MËSIMORE: **Bllokimet-mbrojtja dhe goditjet bazike**

RNSH: I. 6, III. 2, III. 5, IV. 8, V. 7

RNF: *Demonstron shkathtësi gjatë ushtrimit të teknikave në disiplina sportive (atletikë) duke përforcuar shkathtësitë psiko-fizike individuale dhe kolektive me kombinime lëvizore dhe përfshirje të formave të ndryshme të lëvizjes.*

Rezultatet e të nxënit të orës:

- Demonstron elementet themelore të teknikave në sportet luftarake-karate, goditjet dhe mbrojtjet nga goditjet

Kriteret e suksesit:

- Ekzekuton drejt bllokimet/mbrojtjet me duar
- Kupton rëndësinë e qëndrimeve dhe pozicionit të trupit përgjatë bllokimeve

Fjalët kyçe: Qëndrim, lëvizje, hap, kthim, goditje, mbrojtje, shmangia

Burimet: Libri i nxënësit, interneti

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe /apo çështjet ndërkurrikulare: Fizika, Puna dhe jeta

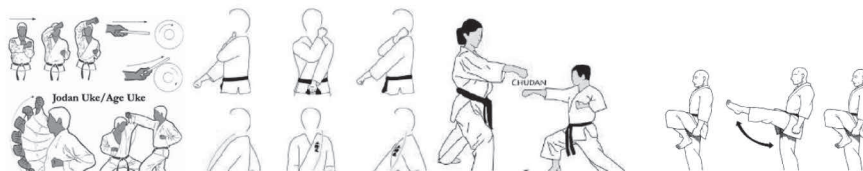
Metodologjia dhe veprimtaritë e nxënësve: Analizohen qëndrimet dhe lëvizjet themelore nga ora paraprake, pastaj kërkohet nga nxënësit të provojnë të tregojnë si mund të mbroheni dhe sulmohen në karate, nga kjo kuptojmë ekzistimin e informacioneve paraprake të tyre. Nxënësit kryejnë detyrat sipas udhëzimeve dhe demonstrimeve që jep mësimdhënësi, të parapara me planin e orës.

PJESA HYRËSE:

- Vrapim në kolonë, kompleks i ushtrimeve të formimit në lëvizje për lëvizje rrotulluese, kërcime, zvarritje etj.

PJESA KRYESORE:

- Qëndrimi fillestar (heiko-dachi) – shpjegohen format e bllokadave dhe goditjeve me duar, dhe format e përdorimit
- Qëndrimi fillestar (heiko-dachi) kalim në qëndrimin zenkutsu-dachi
- Mbrojta nën brez – gedan-baray
- Mbrojtja në nivel të trungut – sote-uke, ude-uke
- Mbrojtja në lartësi të kokës – age uke
- Goditjet me duar – yoi-czuki dhe giako-zuki
- Goditjet me këmbë – mae-geri, mavashi, geri dhe joko-geri
- Ekzekutimi në dyshe, goditje motjet me marrëveshje



PJESA PËRFUNDIMTARE:

- Nxënësit aplikon qëndrimet dhe lëvizjet (njëri demonstroi, tjetri kontrollon dhe përmirëson gabimet në mënyrë alternative njëri-tjetrit)

AKTIVITETE SHITESË

Detyrë shtëpie: Nxënësit të hulumtojnë edhe nga 2 teknika të mbrojtjeve dhe goditjeve me duar dhe me këmbë.

VLERËSIMI

Vlerësohet angazhimi i përgjithshëm duke evidentuar të arriturat më të mira për nxënësit e caktuar

Fusha Kurrikulare: Edukatë Fizike Sportet dhe Shëndeti.

Lënda: Edukatë Fizike Sportet dhe Shëndeti.

Shkalla e Kurrikulës: III **Klasa:** VI

NJËSIA MËSIMORE: **Kombinimi i lëvizjeve mbrojtje -sulm**

RNSH: I. 6, III. 2, IV. 8, V. 4, VI. 1

RNF: *Demonstron shkathtësi gjatë ushtrimit të teknikave në disiplina sportive (karate) duke përforcuar shkathtësitë psiko-fizike individuale dhe kolektive me kombinime lëvizore dhe përfshirje të formave të ndryshme të lëvizjes.*

Rezultatet e të nxënit të orës:

- Demonstron elementet themelore të teknikave në sportet luftarake-karate, kombinon lëvizjet mbrojtëse me ato sulmuese

Kriteret e suksesit:

- Ekzekuton saktë goditjen/mbrojtjen duke përdorur qëndrimin përkatës
- Ndërron llojin e qëndrimit varësisht nga lëvizja konkrete.

Fjalët kyçe: Qëndrim, lëvizje, hap, kthim, goditje, mbrojtje

Burimet: Libri i nxënësit, interneti

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe /apo çështjet ndërkurrikulare:

Fizika, Puna dhe jeta

Metodologjia dhe veprimtaritë e nxënësve: Kërkohej nga nxënësit të shpjegojnë filozofinë e kombinimit të lëvizjeve sulm-mbrojtje, pastaj analizohen situata imagjinare dhe reagimi sipas situatës. Nxënësit kryejnë detyrat sipas udhëzimeve dhe demonstrimeve që jep mësimdhënësi, të parapara me plani e orës.

PJESA HYRËSE:

- Vrapim në kolonë, kompleks i ushtrimeve të formimit në vend për lëvizje rrotulluese
- Kompleks i ushtrimeve në dyshe, me theks në forcë dhe koordinim

PJESA KRYESORE:

- Qëndrimi fillestar (heiko-dachi) – Shpjegohet logjika e kombinimit të teknikave të mbrojtjes me ato të sulmit:
- Nxënësit në dyshe, nga qëndrimet bazike ekzekutojnë teknika të kombinuara sipas udhëzimeve – (Goditje oidzuki, mbrojtje age-uke me goditje giako-dzuki)
- Ushtrimi njëjtë por përdorën mbrojtjet ude-uke dhe soto-uke
- Goditja mae-geri, mbrojtja gedan-baraj, goditje mavashi-geri
- Kombinime i teknikave sipas dëshirës së nxënësve por me njoftim paraprak që njihet si “luftë me marrëveshje”



PJESA PËRFUNDIMTARE:

- Kërkohet nga disa nxënës që vullnetarisht të provojnë një kombinim të teknikave (3-5 lëvizje) sipas dëshirës dhe t'i interpretojnë me fjalë

AKTIVITETE SHITESË:

- Detyrë shtëpie: të kompozojnë në mënyrë të pavarur një kombinim me 4 deri 6 teknika të sulmit dhe të mbrojtjes si dhe të shpjegojnë situatën.

VLERËSIMI

- Vlerësohet angazhimi i përgjithshëm duke evidentuar të arriturat më të mira për nxënësit e caktuar

Fusha Kurrikulare: Edukatë Fizike Sportet dhe Shëndeti.

Lënda: Edukatë Fizike Sportet dhe Shëndeti.

Shkalla e Kurrikulës: III **Klasa:** VI

NJËSIA MËSIMORE: Kata shkollore – hean-shodan

RNSH: I. 6, III. 2, III. 5, V. 4, VI. 5

RNF: *Demonstron shkathtësi gjatë ushtrimit të teknikave në disiplina sportive (atletikë) duke përforcuar shkathtësitë psiko-fizike individuale dhe kolektive me kombinime lëvizore dhe përfshirje të formave të ndryshme të lëvizjes.*

Rezultatet e të nxënit të orës:

- Demonstron elementet themelore të teknikave në sportet luftarake – karate, demonstroi kate shkollore të shkoqitura

Kriteret e suksesit:

- Kombinon në nivel mesatar lëvizjet sulm-mbrojtje
- Kupton nevojën për lidhje të natyrshme të këtyre lëvizjeve.

Fjalët kyçe: Qëndrim, lëvizje, hap, kthim, goditje, mbrojtje, kata, etj.

Burimet: Libri i nxënësit, interneti

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe /apo çështjet ndërkurrikulare:

Fizika, Puna dhe jeta

Metodologjia dhe veprimtaritë e nxënësve:

Nga detyra e orës paraprake nxënësit në çifte provojnë kombinimin e 4-6 teknikave të sulmit dhe mbrojtjes, nga kjo analizohet kata si një luftë me kundërshtarë imagjinarë. Nxënësit kryejnë detyrat sipas udhëzimeve dhe demonstrimeve që jep mësuesi, të parapara me planin e orës.

PJESA HYRËSE:

- Vrapim në kolonë, kompleks i ushtrimeve të formimit në vend për kompleks i ushtrimeve në dyshe, me theks koordinimi.

PJESA KRYESORE:

- Nxënësit të vendosur në hapësirë të mjaftueshme për të mësuar lëvizjet që kërkon KATA, demonstrohet dhe shpjegohet në proces të ekzekutimit.
- Fillon ekzekutimi i nxënësve, përsëriten me grupe lëvizjeve me faza, përdoret metoda analitike duke e shkoqitur katën në 4 apo 5 faza (analizohet efekti i secilës lëvizje-teknikë)
- Në secilën fazë përsëriten lëvizjet paraprake dhe shtohen lëvizjet e teknikave vijuese
- Ekzekutohet kata si e plotë bashkë, ngadalë me të gjithë nxënësit



PJESA PËRFUNDIMTARE:

- Përzgjidhen disa nxënës në mënyrë vullnetare (2-4) të ekzekutojnë katën të plotë, të tjerët e përcjellin me vëmendje.

AKTIVITETE SHITESË:

- Detyrë shtëpie: Të gjejnë imazhe apo video të katës nga interneti dhe të ushtrojnë për 2 javë në mënyrë që të ekzekutojnë sa më saktë.

VLERËSIMI

- Vlerësohet angazhimi i përgjithshëm duke evidentuar të arriturat më të mira për nxënësit e caktuar

Fusha Kurrikulare: Edukatë Fizike Sportet dhe Shëndeti.

Lënda: Edukatë Fizike Sportet dhe Shëndeti.

Shkalla e Kurrikulës: III **Klasa:** VI

NJËSIA MËSIMORE: Bazat e teknikës së mundjes

RNSH: I. 6, II. 2, III. 5, V. 4, VI. 5

RNF: *Demonstron shkathtësi gjatë ushtrimit të teknikave në disiplina sportive (atletikë) duke përforcuar shkathtësitë psiko-fizike individuale dhe kolektive me kombinime lëvizore dhe përfshirje të formave të ndryshme të lëvizjes.*

Rezultatet e të nxënit të orës:

- Demonstron elementet themelore të teknikave në sportet luftarake-mundje, qëndrimet dhe lëvizjet themelore

Kriteret e suksesit:

- Ekzekuton saktë qëndrimet themelore në vend dhe lëvizje
- Shpjegon format e kapjeve dhe analizon teknikat

Fjalët kyçe: Qëndrim, lëvizje, kapje, hedhje

Burimet: Libri i nxënësit, interneti

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe /apo çështjet ndërkurrikulare:

Fizika, Puna dhe jeta

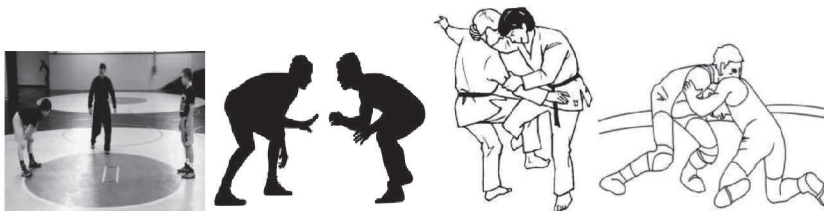
Metodologjia dhe veprimtaritë e nxënësve: Nga nxënësit kërkohet të prezantohen njohuritë mbi sportin e mundjes. Mësimdhënësi shpjegon karakteristikat bazike të mundjes, veçanërisht lashtësinë dhe stilet, të përbashkëtat dhe dallimet me sportet e ngjashme. Nxënësit kryejnë detyrat sipas udhëzimeve dhe demonstrimeve që jep mësimdhënësi, të parapara me planin e orës.

PJESA HYRËSE:

- Vrapim në kolonë, kompleks i ushtrimeve të formimit në vend për lëvizje rrotulluese për të gjitha pjesët e trupit me amplituda sa më të mëdha)
- Vendosja e nxënësve në dy rreshta përballë njëri-tjetrit (kërkohet të shpjegohet nëse nxënësit dinë diçka rreth sportit të mundjes)

PJESA KRYESORE:

- Shpjegohet dhe demonstrohet qëndrimet themelore pastaj nxënësit në dy rreshta përballë njëri-tjetrit ekzekutojnë qëndrimet themelore nga pozicione të ndryshme.
- Nxënësit në dyshe imitojnë kapjet me duar dhe manovrimet për të arritur kapje sa më të mirë
- Lëvizjet- tërheqjet dhe hedhjet anësore
- Lëvizjet më këmbë – kurthet (ndërkëmbëzat)
- Kapjet dhe lidhjet – ngulfatjet



PJESA PËRFUNDIMTARE:

- Nxënësit të vendosur në rreth, udhëzohen për kujdes si dhe u shpjegohet rrezikshmëria dhe mundësia e lëndimit në rast të përdorimit të lëvizjeve në “lojën” e tyre jashtë mësimi.

AKTIVITETE SHITESË:

- Detyrë shtëpie: Të hulumtohet historiku i sportit të mundjes dhe stilet të cilat sot përdoren.

VLERËSIMI

- Vlerësohet angazhimi i përgjithshëm duke evidentuar të arriturat më të mira për nxënësit e caktuar

Fusha Kurrikulare: Edukatë Fizike Sportet dhe Shëndeti.

Lënda: Edukatë Fizike Sportet dhe Shëndeti.

Shkalla e Kurrikulës: III **Klasa:** VI

NJËSIA MËSIMORE: Qëndrimet themelore-kapja dhe mbajtja e reketit

RNSH: I. 2, II. 5, III. 5, V. 4, VI. 1

RNF: *Demonstron shkathtësi gjatë ushtrimit të teknikave në disiplina sportive (atletikë, gjimnastikë, sportet luftarake etj.) duke përforcuar shkathtësitë psiko-fizike individuale dhe kolektive me kombinime lëvizore dhe përfshirje të formave të ndryshme të lëvizjes*

Rezultatet e të nxënit të orës:

- Demonstron elementet teknike në ping-pong, mban qëndrim të drejtë dhe lëviz saktë

Kriteret e suksesit:

- Mban qëndrimin e saktë
- Mban drejt reketin dhe lëviz saktë dorën
- E kupton arsye e ndërrimin të qëndrimeve dhe pozicioneve të reketit

Fjalët kyçe: Distancë, reket, tavolinë, kënd, pozitë, qëndrim

Burimet: libri i nxënësit, interneti

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe /apo çështjet ndërkurrikulare: Fizikë, Biologji, Puna dhe jeta, TIK

Metodologjia dhe veprimtaritë e nxënësve. Nga nxënësit kërkohet ta përshkruajnë se si luhet loja e badmintonit. Jepen informacionet bazike lidhur me lojën, ngjashmëritë dhe dallimet me lojën e tenisit, dhe pastaj nxënësit realizojnë detyrat e ofruara nga mësimdhënësi sipas planit të orës.

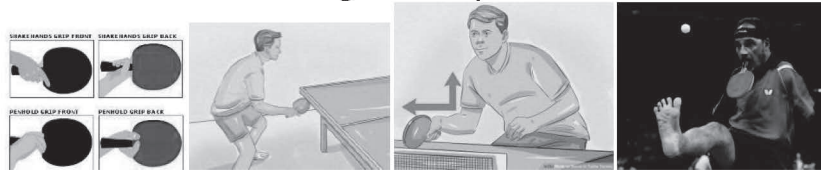
PJESA HYRËSE:

Vrapim i lehtë në kolonë, kompleks i ushtrimeve të formimit në lëvizje, me theks në lëvizshmëri të nyjave të shuplakave e krahut, nyjave të shputave e gjunjëve si dhe të brezit pelvik.

Nxënësit rreshtohen në të dy anët e tavolinave të ping-pongut (nr. i tavolinave sipas nevojës dhe mundësive).

PJESA KRYESORE:

- Merren informacione mbi njohuritë që kanë nxënësit lidhur me sportin e ping-pongut,
- Demonstrohen qëndrimet themelore dhe pozicionet si dhe jepen sqarimet e nevojshme mbi arsyet e tyre.
- Shpjegohen dhe demonstrohen mënyrat e mbajtjes së reketit (stilet dhe teknikat- forhand dhe backhand)
- Nxënësve u jepet reket dhe top ping-pongu, ushtrim ambientimi në vend – nxënësit provojnë të zhunglojnë me top me forhand, backhand si dhe me kombinim të tyre në mënyrë alternative
- Ushtrimin e njëjtë provojnë ta bëjnë në lëvizje – nxënësit vendosën në rresht dhe ecin 10m. Duke zhungluar me top.



PJESA PËRFUNDIMTARE:

- Nxënësit me radhë provojnë ta plasojnë topin në fushën kundërshtare nga distanca, arsimtari pret në anën tjetër dhe u kthen topin.

AKTIVITETE SHITESË:

Jepet detyrë shtëpie të hulumtohet shteti në të cilin është më e zhvilluar loja e ping-pongut dhe kush është kampion aktual evropian

VLERËSIMI:

Vlerësimi i vazhdueshëm, evidentohen elementet bazike të teknikës

Fusha Kurrikulare: Edukatë Fizike Sportet dhe Shëndeti.

Lënda: Edukatë Fizike Sportet dhe Shëndeti.

Shkalla e Kurrikulës: III Klasa: VI

NJËSIA MËSIMORE: Qëndrimet themelore-kapja dhe mbajtja e reketit

RNSH: I. 2, III. 5, V. 4, VI. 1

RNF: *Demonstron shkathtësi gjatë ushtrimit të teknikave në disiplina sportive (atletikë, gjimnastikë, sportet luftarake etj.) duke përforcuar shkathtësitë psiko-fizike individuale dhe kolektive me kombinime lëvizore dhe përfshirje të formave të ndryshme të lëvizjes*

Rezultatet e të nxënit të orës:

- Demonstron elementet teknike në tenis, mban qëndrim të drejtë dhe lëviz saktë

Kriteret e suksesit:

- Mban qëndrimin e saktë
- Mban drejt reketin dhe lëviz saktë dorën
- E kupton arsye e ndërrimin të qëndrimeve dhe pozicioneve të reketit

Fjalët kyçe: Distancë, reket, tavolinë, kënd, pozitë, qëndrim

Burimet: libri i nxënësit, interneti

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe /apo çështjet ndërkurrikulare: Fizikë, Biologji, Puna dhe jeta, TIK

Metodologjia dhe veprimtaritë e nxënësve. Nga nxënësit kërkohet ta përshkruajnë se si luhet loja e badmintonit. Jepen informacionet bazike lidhur me lojën, ngjashmëritë dhe dallimet me lojën e tenisit, dhe pastaj nxënësit realizojnë detyrat e ofruara nga mësimdhënësi sipas planit të orës.

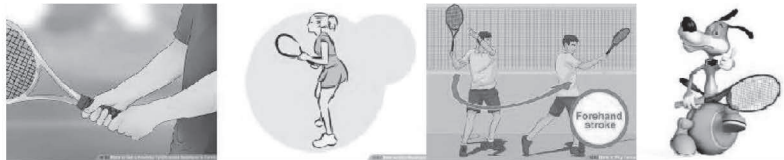
PJESA HYRËSE:

Vrapim i lehtë në kolonë, kompleks i ushtrimeve të formimit në lëvizje, me theks në lëvizshmëri të nyjave të shuplakave e krahut, nyjave të shputave e gjunjëve si dhe të brezit pelvik.

Nxënësit rreshtohen në të dy anët e tavolinave të ping-pongut (nr. i tavolinave sipas nevojës dhe mundësisë).

PJESA KRYESORE:

- Merren informacione mbi njohuritë që kanë nxënësit lidhur me sportin e tenisit, si dhe dobite që ka për organizmin
- Demonstrohen qëndrimet themelore dhe pozicionet si dhe jepen sqarimet e nevojshme mbi arsyen e tyre.
- Shpjegohen dhe demonstrohen mënyrat e mbajtjes së reketit (teknikat- forhand dhe backhand)
- Nxënësve u jepet reket dhe top tenisi, ushtrim ambientimi në vend – nxënësit provojnë të zhunglojnë-manavrojnë me top, me forhand, pastaj me backhand dhe me kombinim alternativ
- Ushtrimin e njëjtë provojnë ta bëjnë në lëvizje – nxënësit vendosën në rresht dhe ecin 10m. Duke manovruar- zhungluar me top.

**PJESA PËRFUNDIMTARE:**

- Nxënësit vendosën në radhë provojnë ta plasojnë topin në fushën kundërshtare nga vija fundore e fushës së tenisit apo në sallë, pas përfundimit shkon e merr topin e vendos në shportë.

AKTIVITETE SHITESË:

- Cilat janë turnetë më prestigjioze që organizohen sot në sportin e tenisit, dhe të përmenden emrat me të njohur në tenis në vitet e fundit nga meshkujt dhe femrat

VLERËSIMI:

Vlerësimi i vazhdueshëm, evidentohen elementet bazike të teknikës

**01
TEMA**

Sporte individuale - Badminton

Fusha Kurrikulare: Edukatë Fizike Sportet dhe Shëndeti.

Lënda: Edukatë Fizike Sportet dhe Shëndeti.

Shkalla e Kurrikulës: III **Klasa:** VI

NJËSIA MËSIMORE: ***Qëndrimet themelore-kapja dhe mbajtja e reketit***

RNSH: I. 2, II. 5, III. 5, V. 4, VI. 1

RNF: *Demonstron shkathtësi gjatë ushtrimit të teknikave në disiplina sportive (atletikë, gjimnastikë, sportet luftarake etj.) duke përforcuar shkathtësitë psiko-fizike individuale dhe kolektive me kombinime lëvizore dhe përfshirje të formave të ndryshme të lëvizjes*

Rezultatet e të nxënit të orës:

Demonstron elementet teknike në
ping-pong, tenis, badminton etj.

Kriteret e suksesit:

Mban qëndrimin e saktë,
mban drejt reketin dhe
lëviz saktë dorën, E kupton
arsyen e ndërrimit të qëndrimeve
dhe pozicioneve të reketit

Fjalët kyçe: Distancë, reket, tavolinë, kënd, pozitë, qëndrim

Burimet: libri i klasës, interneti

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe /apo çështjet ndërkurrikulare: Fizikë, Biologji, Puna dhe jeta, TIK

Metodologjia dhe veprimtaritë e nxënësve. Nga nxënësit kërkohet ta përshkruajnë se si luhet loja e badmintonit. Jepen informacionet bazike lidhur me lojën, ngjashmëritë dhe dallimet me lojën e tenisit, dhe pastaj nxënësit realizojnë detyrat e ofruara nga mësimdhënësi sipas planit të orës.

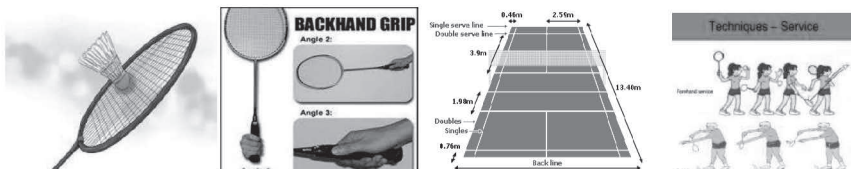
PJESA HYRËSE:

Vrapim i lehtë në kolonë, kompleks i ushtrimeve të formimit në lëvizje, me theks në lëvizshmëri të nyjave të shuplakave e krahut, nyjave të shputave e gjunjëve si dhe të brezit pelvik.

Nxënësit rreshtohen në të dy anët e tavolinave të ping-pongut (nr. 1 tavolinave sipas nevojës dhe mundësive).

PJESA KRYESORE:

- Merren informacione mbi njohuritë që kanë nxënësit lidhur me sportin e badmintonit,
- Demonstrohen qëndrimet themelore dhe pozicionet si dhe jepen sqarimet e nevojshme mbi arsyen e tyre.
- Nxënësit provojnë manipulimin me fluturën manovrim (zhunglim), me forhand, backhand dhe me kombinim të tyre.
- Nxënësit në dyshe pasojnë fluturën në distancë afër 1-2 metra
- Ushtrimin e njëjtë por dalin nga të dy anët e rrjetës në distancë pak më të madhe.
- Provojnë lojë mes vete me rregulla të improvizuara me shërbim



PJESA PËRFUNDIMTARE:

- Dy nxënës bëjnë lojë, të tjerët përcjellin me vëmendje duke vërejtur gabimet.

AKTIVITETE SHITESË:

Detyrë shtëpi të hulumtojnë mbi rregullat e badmintonit dhe t'i shkruajnë së paku 5 rregulla themelore.

VLERËSIMI:

Vlerësimi i vazhdueshëm, evidentohen elementet bazike të teknikës

**1
TEMA**

Aktiviteti fizik dhe shëndeti - gara

Fusha Kurrikulare: Edukatë Fizike Sportet dhe Shëndeti.

Lënda: Edukatë Fizike Sportet dhe Shëndeti.

Shkalla e Kurrikulës: III **Klasa:** VI

NJËSIA MËSIMORE: *Organizimi i garave në nivel klase(mes paraleleve)*

RNSH: I.3 , III. 2, IV. 7, IV. 8, V. 4, VI. 3

RNF: *Shpjegon dhe analizon veprime konkrete për ruajtjen e mirëqenies fizike, psikike, emocionale dhe sociale të tij/saj dhe të tjerëve (në familje, me kolegë t dhe anëtarë t e komunitetit) në situata të ndryshme*

Rezultatet e të nxënit të orës:

Përshkruan rëndësinë e shëndetit fizik dhe emocional. Përshkruan situatat e ndryshme të rrezikshme dhe tregon vetëbesim në menaxhimin e tyre. Shfaq tolerancë në marrëdhëniet me të tjerët dhe zgjidh konfliktet eventuale.

Kriteret e suksesit:

Paraqitje korrekte në gara (ferplay)
Bashkëpunim dhe mirësjellje në çfarëdo situatë. Ndihmë në organizim për mbarëvajtje sa më të mirë të garës

Fjalët kyçe: lojë, garë, vendim, rezultat, fitore, urim

Burimet: manuale të organizmit të garave (interneti etj.)

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe /apo çështjet ndërkurrikulare: Gjuhët dhe komunikimi, Puna dhe jeta

Metodologjia dhe veprimtaritë e nxënësve: Përcaktohen garat, njoftohen nxënësit për organizimin e garave si dhe kërkohen vullnetarë për pjesëmarrje në organizim dhe mbarëvajtje, përcaktohen hapat që duhen ndjekur, ekipi i punës së bashku me mësuesin, i ndan detyrat dhe në fund, në përfundim, analizohen rezultate dhe të metat e organizimit dhe ndahen mirënjohje për të gjithë pjesëmarrësit në organizim.

PJESA HYRËSE:

- Kërkohet nga nxënësit që të përshëndeten mes vete si dhe u shpjegohet qëllimi i kryesor i garave.
- U shpjegohen rregullat si dhe respektimi i plotë i vendimeve dhe qëndrimi që duhet treguar në raport me shokët dhe organizmin në përgjithësi

PJESA KRYESORE:

- Paraprakisht është bërë hedhja e shortit (si formë standarde e organizmit të garave), duke përdorur sistem standard të garave (varësisht nga sporti)
- Garat mbahet në sporte të ndryshme, por që paraprakisht i kanë mësuar apo i njohin nxënësit
- Garën e referon mësimdhënësi dhe kujdeset që të jetë sa më i saktë në vendimet e tija në mënyrë që pakënaqësitë të jenë sa më të vogla
- Kujdeset që të ndajë shpërblime, mirënjohje dhe të ngjashme për fituesit
- Përfshini nxënës në organizim të garës, në detyra të ndryshme (mbajtje të uniformave, shënim të pikëve, ndihmë në referim dhe të



PJESA PËRFUNDIMTARE:

- Shpallje e fituesve dhe ndarja e shpërblimeve, si dhe falënderohen nxënësit për paraqitje korrekte dhe ferplay.
- Gara mund të organizohet brenda një ore mësimore por edhe jashtë orëve të rregullta.

AKTIVITETE SHITESË:

- Nxënësve u jepet detyrë që në formë të shkruar të propozojnë atë që mendojnë se duhet të ndryshohet në organizmin e një gare të radhës

VLERËSIMI

- Vlerësohet angazhimi i përgjithshëm duke evidentuar të arriturat më të mira për nxënësit e caktuar, korrektësia në paraqitje në garë si dhe rezultatet

Fusha Kurrikulare: Edukatë Fizike Sportet dhe Shëndeti.

Lënda: Edukatë Fizike Sportet dhe Shëndeti.

Shkalla e Kurrikulës: III **Klasa:** VI

NJËSIA MËSIMORE: Aktivitetet në ujë- NOT

RNSH: I. 4, III. 3, IV. 7, V.4

RNF: *Demonstron shkathtësi gjatë ushtrimit të teknikave në disiplina sportive (atletikë) duke përforcuar shkathtësitë psiko-fizike individuale dhe kolektive me kombinime lëvizore dhe përfshirje të formave të ndryshme të lëvizjes.*

Rezultatet e të nxënit të orës:

- Përshkruan dhe demontron elementet teknike në ujë-kroli në gjoks

Kriteret e suksesit:

- Njeh karakteristika kryesore të ujit
- Kupton raportin e peshës specifike në raport me ujin

Fjalët kyçe: Uji, pluskimi, frymëmarrja, lëvizja,

Burimet: Libri i klasës, interneti

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe /apo çështjet ndërkurrikulare:

Fizika, Puna dhe jeta, Biologji

Metodologjia dhe veprimtaritë e nxënësve: Nga nxënësit nxirren informacione mbi njohuritë që kanë për ujin dhe sportet ujore, pastaj shpjegohet rëndësia që ka uji në dimension të gjerë për organizmin e njeriut, si dhe specifikat në kuptimin e aktiviteti fizik. Nxënësit pastaj ambientohen me ujin si dhe në proces njihen me anë n fizike të ujit (peshën specifike, rezistencën në lëvizje etj.)

PJESA HYRËSE:

- Nxënësit pranë pishinës, ecin në vend me variante dhe ritëm të ndryshme, deh realizojnë kompleks ushtrimeve jashtë pishine.
- Nxënësit ulen në tehtë pishinës i vendosin këmbët në ujë dha ngadalë lagin pjesët tjera të trupit duke filluar nga duart krahët, gjoksin dhe ngadalë futen në ujë.

PJESA KRYESORE:

- Nxënësit në kolonë ecin në formë rrethore duke ndjerë rezistencën e ujit në trup, bëhet në variante të ndryshme (Anash, prapa, i përkulur etj.)
- Nxënësit shtrihen në ujë plotësisht me krahë të shtrirë para (Gjoks dhe në shpinë)
- Ushtrimi i njëjtë lëvizje vetë me këmbë lehtë (Vetëm sa për të pluskuar mbi ujë).
- Nxënësit me duar të shtira mbahen në tehtë e pishinës, shtrihen plotësisht në ujë ekzekutojnë lëvizjet me këmbë.
- Ushtrim i njëjtë por me frymëmarrje, duke e nxjerrë kokën në formë ritmike.



PJESA PËRFUNDIMTARE:

- Nxënësit provojnë qëndrimin nën ujë me radhë nga 2, në formë gare, ata që humbin garën dalin nga pishina.

AKTIVITETE SHITESË

Detyrë shtëpie: Të nxirren 3 vendet e para në konkurrencën e meshkujve dhe të femrave në kampionatin e sivjetmë të notit (në formë të shkruar)

VLERËSIMI

Vlerësohet angazhimi i përgjithshëm duke evidentuar të arriturat më të mira për nxënësit e caktuar

Fusha Kurrikulare: Edukatë Fizike Sportet dhe Shëndeti.

Lënda: Edukatë Fizike Sportet dhe Shëndeti.

Shkalla e Kurrikulës: III **Klasa:** VI

NJËSIA MËSIMORE: Aktivitetet në ujë- SKI

RNSH: I. 4, III. 3, IV. 7, V. 4

RNF: *Demonstron shkathtësi gjatë ushtrimit të teknikave në disiplina sportive (SKI) duke përforcuar shkathtësitë psiko-fizike individuale dhe kolektive me kombinime lëvizore dhe përfshirje të formave të ndryshme të lëvizjes.*

**Rezultatet e të nxënit
të orës:**

- Përshkruan dhe demontron elementet teknike në borë.

Kriteret e suksesit:

- Kupton karakteristika e borës, dhe vështirësitë përgjatë aktivitetit fizik
- Njeh sportet dimërore, llojshmërinë e tyre

Fjalët kyçe: Borë, ski, temperaturë, lagështi, ftoftë, rrëshqitje, lëvizje

Burimet: Libri i nxënësit, interneti

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe /apo çështjet ndërkurrikulare:

Fizika, Puna dhe jeta, Biologji, Gjeografi

Metodologjia dhe veprimtaritë e nxënësve: Nga nxënësit kërkohet të përshkruajnë kushte atmosferike nën të cilat krijohet bora, pastaj diskutojnë për dobiet që ka bora për tokën dhe njeriun, analizohet llojet aktivitetëve fizike në borë, mësojnë për rreziqet që mund të paraqiten përgjatë ekspozimit në ambient me borë.

PJESA HYRËSE:

- Nxënësit rreshtohen në ambient të hapur me borë, Luajnë lojën “ta lashë” , brenda hapësirës së kufizuar

PJESA KRYESORE:

- Nxënësit vendosën në rresht, njoftohen me llojet e aktiviteteve fizike she që mund të realizosh në borë me theks te sporti i skijimit
- Nxënësit në rresht vendosën në një ambient me pjerrtësi të lehtë, fillojnë ngjitjen drejt shpatit ne formë anësore 3-4 hapa dhe zbresin duke rrëshqitur me këpucë.
- Ushtrim i njëjtë por ngjitja nga prapa, duke e rritur pak distancën e ngjitjes
- Nxënësit krijojnë një hapësirë me të rrëshqitshme mbi borë duke e shkelur me këmbë pastaj me radhë provojnë të rrëshqasin poshtë shpatit (distancë 5-6 m, sa për të ndjerë nevojën e ekuilibrit gjatë rrëshqitjes)



PJESA PËRFUNDIMTARE:

- Nxënësit me radhë gjuajnë me nga 3 topa bore tabelën e koshit në oborr e shkollës (mund të jetë çfarëdo objekti tjetër)

AKTIVITETE SHITESË

Detyrë shtëpie: Cilat janë qendrat dimërore të Kosovës në të cilat mund të organizohet skijimi?

VLERËSIMI

Vlerësohet angazhimi i pjesëmarrjes në aktivitet



BASKETBOLL

1. Kapja dhe mbajtja e topit
2. Qëndrimet themelore të basketbollit
3. Pasimi dhe pranimi i topit
4. Driblimet
5. Gjuajtja e topit në kosh
6. Ndaljet
7. Hapat-Dyhapëshi
8. Mashtrimet- "Fintat"

Qëndrimet themelore në basketboll

Në basketboll dallojmë dy qëndrime:

- a) Qëndrimin paralel dhe
- b) Qëndrimin diagonal

Qëndrimi paralel

Shputat janë të vendosura në gjerësinë e supeve dhe kërdhokullave, kurse këmbët janë të mbledhura lehtë. Trupi është lehtë i përkulur para, ndërsa shpina është e drejtë. Koka është e drejtë kurse shikimi para.

Qëndrimi diagonal

Në këtë qëndrim njëra këmbë është vendosur para, kurse këmba tjetër mbrapa. Pesha e trupit në gjendje statike është në të dy këmbët, por në lëvizje pesha kalon nga njëra këmbë në këmbë tjetër. Nga ky qëndrim lëvizjet para-mbrapa bëhen mjaft shpejt. Ky qëndrim më së shumti aplikohet në mbrojtje, por edhe në sulm.

Duart në këtë qëndrim janë të hapura anash ose njëra mbahet para lart, kurse tjetra poshtë.

Fusha Kurrikulare: Edukatë Fizike Sportet dhe Shëndeti.

Lënda: Edukatë Fizike Sportet dhe Shëndeti.

Shkalla e Kurrikulës: III Klasa: VI

NJËSIA MËSIMORE: *Qëndrimet themelore në basketboll*

RNSH - I. 2, IV. 8, VI.1RNF- Liston, përshkruan rregullat elementare të sporteve të ndryshme dhe demonstroi

shkathtësi gjatë ushtrimit të elementeve teknike në sportet kolektive.

Rezultatet e të nxënit të orës:

- Shpjegon rregullat e përgjithshme dhe demonstroi elementet teknike themelore të qëndrimeve në basketboll.

Kriteret e suksesit

- Vendosuni në qëndrimin paralel, shputat e vendosura në gjerësi të supeve dhe kërdhokullave, trupi është lehtë i përkulur para.
- Respektoni rregullat e pozitës së trupit, lëvizjes së duarve dhe shikimi gjatë lëvizjeve.
- Demonstroi qëndrimin diagonal, ku njëra këmbë është e vendosur para, tjetra mbrapa, pesha e trupit në gjendje statike në të dy këmbët por në lëvizje pesha kalon në njërin këmbë herë në tjetrën.

Fjalët kyçe: Qëndrimi, lëvizje, këmbët, krahët, hapi

Burimet: Libri i nxënësit, internet

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe /apo çështjet ndërkurrikulare:
Gjuhë dhe komunikim, Biologji, Fizikë.

Metodologjia dhe veprimtaritë e nxënësve.

Nxjerrim paranjohuri përmes pyetjeve të hapura si: Cilat janë qëndrimet themelore në basketboll?

Çfarë gjerësie të trupit vendosën këmbët në qëndrimin paralel?

Si duhet të vendosen këmbët dhe duart në qëndrimin diagonal?

Qëndrimet themelore a aplikohen vetëm në mbrojtje apo edhe në sulm?

PJESA HYRËSE

Nxënësit vendosen në vendushtrime dhe bëjnë përgatitjen për aktivitetet sportive (vrapimet, ecjet , kërcimet dhe ushtrimet e formimit).

PJESA KRYESORE

- Mësimdhënësi shpjegon dhe demonstroi qëndrimet themelore (paralel dhe diagonal).
- Nxënësit shpërndahen në vendushtrime në distanca të caktuara për demonstrimin e ushtrimeve.
- Nxënësit pozicionohen në qëndrimin paralel dhe demonstrojnë disa herë ushtrimin me intervale pushimi.
- Nxënësit pozicionohen në qëndrimi paralel, arsimtari jep komandën e lëvizjes me duar dhe me këmbë në të djathtë dhe në të majtë.
- Nxënësit pozicionohen në qëndrimin diagonal, ushtrojnë lëvizjen para dhe mbrapa disa herë me intervale pushimi.
- Me komandën e mësimdhënësit nxënësit kalojnë nga qëndrimi diagonal në qëndrimin paralel, gjithashtu demonstrojnë lëvizjet në të katër anët duke i ndërruar qëndrimet nga paralele në diagonale.
- Gjatë secilës lëvizje nxënësit brohorasin në të njëjtën kohë si: kur mësimdhënësi lëvizë me dorën e djathtë nxënësit brohorasin „djathtas, majtas, prapa , para” , mbas çdo cikli nga 1 min. pushim.
- Nxënësit ndahen në çifte, njeri sulmues e tjetri mbrojtës, demonstrojnë qëndrimet 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:

1. Cilat janë qëndrimet themelore në basketboll?
2. Kur aplikohen qëndrimet?

Pas përgjigjeve të nxënësve, ora përfundon me përrshëndetje sportive.

AKTIVITETE SHITESË

Për të marr informata ma shumë për elementet themelore në basketboll është libri i nxënësit dhe webfaqe e paraqitur me poshtë: [www . google. basic+parallel+and+diagonal+positions+in+basket ball](http://www.google.basic+parallel+and+diagonal+positions+in+basketball).

VLERËSIMI

Vlerësim i ndërsjellë dhe lista e kontrollit. Nxënësit të ndarë në grupe e demonstrojnë teknikën e qëndrimeve themelore dhe zgjedhin grupin më të mirë. Mësimdhënësi gjatë tërës orës vlerëson punën e nxënësve me listën e kontrollit.

Fusha Kurrikulare: Edukatë Fizike Sportet dhe Shëndeti.

Lënda: Edukatë Fizike Sportet dhe Shëndeti.

Shkalla e Kurrikulës: III Klasa: VI

NJËSIA MËSIMORE: Ndalimet

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

RNF: Liston, përshkruan rregullat elementare të sporteve të ndryshme dhe demonstroi shkathhtësi gjatë ushtrimit të elementeve teknike në sportet kolektive.

Rezultatet e të nxënit të orës:

- Shpjegon dhe demonstroi elementet teknike dhe taktike të ndaljes paralele dhe diagonale në basketboll.

Kriteret e suksesit:

- Demonstron teknikën e ndaljes paralele, me top dhe pa top, me top gjatë driblimit dhe pas pranimit të topit.
- Respektoni rregullat e pozitës së trupit, lëvizjes së duarve dhe shikimi për pasim ose gjuajtje të topit në kosh pas ndaljes paralele dhe diagonale.
- Aplikon ndaljen duke i lidhur tri elementet teknike të basketbollit si: driblim-ndalje-gjuajtje në kosh.

Fjalët kyçe: vrapimi, ndalja, qëndrimi

Burimet: Libri i basketbollit, interneti;

Edukim Fizik, Sporte dhe Shëndeti, Redin Jegeni, Tiranë 2016

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe /apo çështjet ndërkurrikulare:

Gjuhë dhe komunikim, Shkencat natyrore, Edukatë qytetare

Metodologjia dhe veprimtaritë e nxënësve

Nxjerrim parnjohuri përmes pyetjeve të hapura si:

1. Cilat janë elementet teknike në basketboll (elementet e mësuara)?
2. Cilat ndalje janë në basketboll? 3. Si i dalloni ndaljet nga qëndrimet në basketboll?

Pas kësaj mësimdhënësi në bashkëpunim me nxënësin hartojnë kriterin e të nxënit për njësinë mësimore, nxënësit bëjnë përgatitjen (nxehjen) e trupit përmes aktivitetit sportiv (lojëra elementare dhe ushtrimeve të formimit)

Mësimdhënësi së pari shpjegon dhe demonstroi teknikën e ndaljes paralele. Nxënësit shpërndahen në palestër, demonstrojnë ndaljen disa herë pa top

Nxënësit shpërndahen në grupe, aplikojnë ndaljen pas driblimit pastaj me pasim të topit. Nxënësit ftohen për pyetje eventuale nëse kanë.

PJESA HYRËSE

Nxënësit e shpërndarë në fushë, ecin, vrapojnë, kërcëjnë, pas vrapimit të lehtë , nxënësit ndalen paralel e herë diagonal pas sinjalit të mësimdhënësit ,më pas kompleksi i ushtrimeve të formimit.

PJESA KRYESORE

- Mësimdhënësi shpjegon dhe demonstroi teknikën e ndaljes paralele dhe diagonale me top dhe pa top.
- Nxënësit e ndarë në katër kolona në fund të vijës fundore me sinjalin e mësimdhënësit gjatë ecjes dhe vrapimit aplikojnë ndaljen paralele pa top me pastaj me top, i njëjti ushtrim por tani ndalja aplikohet para pengesave të ndryshme.
- Të gjithë nxënësit me nga një top në dorë, gjatë ecjes hedhin topin lart, kapin topin në pikën më të lartë dhe ndalja paralele, pastaj rrokullisin topin për dyshemeje dhe në ndalje diagonale kapin topin.
- Ushtrimet për ndalje paralele dhe diagonale aplikohen edhe në driblim edhe me pasim.
- Nxënësit e shpërndarë në katër grupe përballë koshit, me radhë aplikojnë ndaljen paralele dhe gjuajtjen në kosh pas driblimit d.m.th.. Driblim-ndalje paralele-gjuajtje në kosh.



PJESA PËRFUNDIMTARE

Për të vlerësuar përfitimin e njohurive, mësimdhënësi parashtroi disa pyetje:

1. Çka kemi mësuar sot?
2. Cila pjesë e orës ju ka pëlqyer?
3. Si i dalloni ndaljet nga qëndrimet në basketboll?

AKTIVITETE SHITESË

Nxënësit, për interesim rreth elementeve teknike mund të gjejnë material në librin e basketbollit dhe internet.

VLERËSIMI

Vlerësim i ndërsjellë

Nxënësit e ndarë në grupe demonstrojnë ndaljet dhe bëjnë zgjedhjen e grupit më të mirë. Mësimdhënësi gjatë tërë orës vlerëson punën e nxënësve.

Fusha Kurrikulare: Edukatë Fizike Sportet dhe Shëndeti.

Lënda: Edukatë Fizike Sportet dhe Shëndeti.

Shkalla e Kurrikulës: III **Klasa:** VI

NJËSIA MËSIMORE: *Kapja dhe mbajtja e topit*

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

RNF: Liston, përshkruan rregullat elementare të sporteve të ndryshme dhe demonstroi shkathtësi gjatë ushtrimit të elementeve teknike në sportet kolektiv.

Rezultatet e të nxënësve të orës:

Shpjegon dhe demonstroi elementet themelore teknike të kapjes dhe mbajtjes së topit në basketboll.

Kriteret e suksesit:

- Mbajeni topin me gishtërinjtë e hapur, kurse gishtërinjtë e mëdhenj vendoseni prapa topit.
- Hidheni topin disa here mbi kokë me pëllëmbë të dorës dhe kapeni topin me dy duar mbi kokë.
- Topin kapeni nga lartësia e gjoksit, mbi kokë, që përplasit për tokë dhe nga rrokullisja për tokë.

Fjalët kyçe: topi, pëllëmba e dorës, shputat

Burimet: Libri i nxënësve;

[https://www . google. com/search?q=basketball- catching+and+holding+the+ball](https://www.google.com/search?q=basketball-catching+and+holding+the+ball)

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe /apo çështjet ndërkurrikulare:

Gjuhë dhe komunikim, Shkencat natyrore, Edukatë qytetare

Metodologjia dhe veprimtaritë e nxënësve.

Nxjerrim paranojë përmes pyetjeve të hapura si:

Çka dini për basketbollin? Cilat janë vijat që e kufizojnë fushën e basketbollit në sallën tonë?

Sa pikë numërohen gjatë lojës në basketboll?

Pas kësaj, mësimdhënësi në bashkëpunim me nxënësin hartojnë kriterin e të nxënësve për njësinë mësimore, Nxënësit bëjnë përgatitjen (nxehjen) e trupit përmes aktivitetit sportiv

(lojëra elementare dhe ushtrimeve të formimit) Mësimdhënësi së pari shpjegon dhe demonstroi

teknikën e kapjes dhe mbajtjes së topit. Nxënësit ndahen në terena me topa në duar dhe ushtrojnë

kapjen e topit, hedhjen dhe lëvizjen e topit rreth trupit. Nxënësit gjatë hedhjes së topit lart, trokasin me duar, pastaj kapin topin. Nxënësit ftohen për pyetje.

PJESA HYRËSE- Lojë elementare

Rrathët (shtëpia)-Loja luhet në sallë dhe terren të hapur,

Në këtë lojë nxënësit janë të shpërndarë në qark, ku janë të vendosur rrathët, me shenjën e mësimdhënësit nxënësit hyjnë brenda në rrathë, njëri mbetet pa shtëpi. Loja luhet me dalje, në fund mbetet vetëm një rreth dhe fituesi.

PJESA KRYESORE:

Mësimdhënësi shpjegon dhe demonstroi teknikën për kapjen dhe mbajtjen e topit.

- Nxënësit e shpërndarë në terren të hapur, demonstrojnë ushtrime me top duke e hedhur lart mbi kokë, nga hedhje e topit lart trokitje me duar para, topin e kalojnë rreth trupit, me dy duar nga para- mbrapa, në mbrapa-para.

-Në qëndrim diagonal gjysmë këmbëmbledhur, topi kalohet në mes të këmbëve rreth njëres dhe tjetres (tetëshe) etj.



PJESA PËRFUNDIMTARE

Nxënësit e radhitur në tri kolona me një top në dorë mbi kokë, me shenjën e mësimdhënësit, nxënësit përcjellin topin dorë më dorë dhe në fund të kolonës topi përcillet në mes këmbëve, kolona më e shpejtë dhe e saktë fiton lojën.

AKTIVITETE SHITESË

Për informata për lojën e basketbollit mund të konsultoheni me librin dhe w ebfaqen [www //google. com/search?q=basketball-catching+and+holding+the+ball](http://www.google.com/search?q=basketball-catching+and+holding+the+ball)

VLERËSIMI

Vlerësim i ndërsjellë dhe lista e kontrollit. Nxënësit të ndarë në grupe e demonstrojnë teknikën e qëndrimeve themelore dhe zgjedhin grupin më të mirë që e demonstroi teknikën. Mësimdhënësi gjatë tërës orës vlerëson punën e nxënësve me listën e kontrollit.

Fusha Kurrikulare: Edukatë Fizike Sportet dhe Shëndeti.

Lënda: Edukatë Fizike Sportet dhe Shëndeti.

Shkalla e Kurrikulës: III **Klasa:** VI

NJËSIA MËSIMORE: *Pasimi dhe pranimi i topit*

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

RNF- Liston, përshkruan rregullat elementare të sporteve të ndryshme dhe demonstroi shkathtësi gjatë ushtrimit të elementeve teknike në sportet kolektive.

Rezultatet e të nxënësve të orës:

- Shpjegon dhe demonstroi elementet themelore teknike të pasimeve në basketboll.

Kriteret e suksesit:

- Demonstroi teknikën e pasimit dhe primit të topit.
 - Demonstroi teknikën e pasimit të topit me dy duar dhe me një dorë.
 - Demonstroi teknikën e pasimit me dy duar nga gjoksi, mbi kokë dhe me përplasje për toke.
 - Ekzekutoni pasimet nga vendi, lëvizja dhe në kërcim.

Fjalët kyçe: pasimi, hapi, lëvizja e këmbëve dhe e duarve

Burimet: Libri i nxënësve;

Didaktikë e edukimit fizik, prof. Dr. Guido Subashi, Dr. Jani Daci Tiranë 2004

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe /apo çështjet ndërkurrikulare:

Gjuhë dhe komunikim, Fizikë, Matematikë

Metodologjia dhe veprimtaritë e nxënësve.

1. Cilat janë pasimet e topit në basketboll?
2. Cilat janë elementet teknike në basketboll?

Mësimdhënësi bashkë me nxënësit hartojnë kriteret e të nxënësve për njësinë mësimore. (Kuptohet duke i pasur parasysh rezultatet e pritura, kriteret, por duke e lënë ndjesinë e vendimmarrjes së përbashkët).

Mësimdhënësi shpjegon dhe demonstroi së pari teknikën e pasimeve të topit. Nxënësit ftohen për pyetje eventuale nëse kanë.

PJESA HYRËSE

Nxënësit bëjnë përgatitjen e trupit përmes aktivitetit sportiv (ecje, vrapime, kompleksin e ushtrimeve të formimit gjithnjë me top).

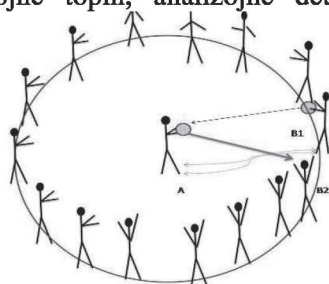
PJESA KRYESORE

- Mësimdhënësi shpjegon dhe demonstroi teknikën e pasimit dhe pranimit të topit.
- Nxënësit e shpërndarë në çifte përballë njëri-tjetrit në distanca 1-2m, pasojnë topin me të dy duar mbi kokë dhe pranojnë topin me dy duar.
- Nxënësit e vendosur në çifte në distancë 3-4m, pasojnë topin me dy duar para nga gjoksi, pastaj për tokë.
- Nxënësit e vendosur në katërshë (forma e katrorit), pasimi i topit me një dorë.
- Nxënësit e vendosur në dy kolona, kolona përballë tjetrës e mban topin, i pari i kolonës e pason topin, pas pasimit kalon mbrapa kolonës së vet.
- I njëjti ushtrim por pas pasimit të topit, lojtari shkon pas topit prapa kolonës përballë
- Pasimi dhe pranimi i topit nga muri.



PJESA PËRFUNDIMTARE

Nxënësit formojnë rreth dhe një nxënës vendoset në mes, pastaj me radhë pranojnë-pasojnë topin, analizojnë detajet bazike të teknikës për secilin ekzekutim.



AKTIVITETE SHITESË

Në fund të orës mësimdhënësi jep detyra për nxënësit. Për informata me të gjëra, kërkoni në librin e nxënësit dhe në ë ebfaqe.

VLERËSIMI

Vlerësim i ndërsjellTë dhe lista e kontrollit Nxënësit të ndarë në grupe e demonstrojnë teknikën e qëndrimeve themelore dhe zgjedhin grupin më të mirë që e demonstroi teknikën. Mësimdhënësi gjatë tërë orës vlerëson punën e nxënësve me listën e kontrollit.

Fusha Kurrikulare: Edukatë Fizike Sportet dhe Shëndeti.

Lënda: Edukatë Fizike Sportet dhe Shëndeti.

Shkalla e Kurrikulës: III Klasa: VI

NJËSIA MËSIMORE: *Driblimi (udhëheqja e topit)*

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

RNF- Liston, përshkruan rregullat elementare të sporteve të ndryshme dhe demonstroi shkathtësi gjatë ushtrimit të elementeve teknike në sportet kolektive.

Rezultatet e të nxënit të orës:

Emërton dhe demonstroi teknikën e driblmit në basketboll

Kriteret e suksesit:

- Demonstroi i teknikën e udhëheqjes duke përdoruar mënyrën e përzgjedhur (me dorën e djathtë, të majtë, dhe me të dy duart).
- Respektimi rregullat e Driblmit- udhëheqjes (pozita e trupit, lëvizjes së dorës, shikimi gjatë driblmit) në distanca minimale 5m metra, duke i përsëritur disa herë.
- Shpjegoni teknikën e driblmit të Basketbollit.

Fjalët kyçe: Driblimi, hapi, ndalja

Burimet: Libri bazë kl. 6, ; <https://www.google.com/search?q=basketball+dribble+drills>

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe /apo çështjet ndërkurrikulare: Gjuhë dhe komunikim, Fizikë

Metodologjia dhe veprimtaritë e nxënësve;

Nxjerrim paranojë përmes pyetjeve të hapura, si:

Cilat janë llojet e driblimeve? Sa lojtarë marrin pjesë në lojën aktive të basketbollit? Në sa çerekë luhet loja e basketbollit? Pas kësaj, mësimdhënësi në bashkëpunim me nxënësit, hartojnë kriterin e të nxënit për njësinë mësimore. Nxënësit bëjnë përgatitjen (nxehjen) e trupit përmes aktivitetit sportiv (lojëra elementare dhe ushtrimeve të formimit).

Mësimdhënësi se pari shpjegon dhe demonstroi teknikën e driblmit.

Nxënësit ndahen në grupe dhe demonstrojnë driblimin në distanca të caktuara deri në 20metra.

Nxënësit zhvillojnë lojën e ashtuquajtur formimi i trenit, duke e demonstruar teknikën e driblmit të topit. Nxënësit ftohen për pyetje eventuale nëse kanë.

PJESA HYRËSE

Nxënësit zhvillojnë lojën e ashtuquajtur „formimi i trenit” duke dribluar me topa, më pas kompleksin e ushtrimeve të formimit me topa të basketbollit.

PJESA KRYESORE:

- Mësimdhënësi shpjegon dhe demonstroi teknikën e driblimit me top.
- Nxënësit e shpërndarë në vendushtrime, marrin qëndrimin basketbollist dhe me dorën e djathtë driblojnë topin nga qëndrimi i lartë në vend, kjo bëhet edhe me dorën e majtë, e pastaj edhe në lëvizje.
- I njëjti ushtrim, por nxënësi merr qëndrimin e ulët dhe me dorën e djathtë udhëheq topin në vend para dhe afër këmbës së djathtë e kjo bëhet edhe me dorën e majtë, e pastaj edhe në lëvizje.
- Udhëheqja e topit para këmbëve në mënyrë reciproke me të dyja duart ana e majtë- e djathtë.
- Udhëheqja e topit në vrapim me pas me komandën e arsimtarit ndalen në vend.



PJESA PËRFUNDIMTARE- 5 min.

Për të vlerësuar përfitimin e njohurive, mësimdhënësi parashtron pyetjet:

1. Çfarë kemi mësuar sot?
2. Cilat janë llojet e driblimeve?

Ora përfundon, me brohoritjen se cila klasë është më e mira,, X” klasa

AKTIVITETE SHITESË

Në fund të orës mësimdhënësi jep detyra për nxënësit. Për informata me të gjera duke i drejtuar në ë eb faqe dhe libra

[https://www . google. Com /search?q=basketball+dribble+drill](https://www.google.com/search?q=basketball+dribble+drill)

VLERËSIMI

Vlerësim i ndërsjellë dhe lista e kontrollit. Nxënësit të ndarë në grupe e demonstrojnë teknikën e qëndrimeve themelore dhe zgjedhin grupin më të mirë që e demonstroi teknikën. Mësimdhënësi, gjatë tërës orës vlerëson punën e nxënësve me listën e kontrollit.

**06
TEMA**

**Rregullat e përgjithshme dhe elementet tekniko- taktike
të sporteve kolektive (basketboll)**

Fusha Kurrikulare: Edukatë Fizike Sportet dhe Shëndeti.

Lënda: Edukatë Fizike Sportet dhe Shëndeti.

Shkalla e Kurrikulës: III Klasa: VI

NJËSIA MËSIMORE: Gjuajtja në kosh

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

RNF- Liston, përshkruan rregullat elementare të sporteve të ndryshme dhe demonstroi shkathësi gjatë ushtrimit të elementeve teknike në sportet kolektive.

Rezultatet e të nxënësve të orës:

- Shpjegon rregullat e përgjithshme dhe demonstroi elementet teknike në gjuajtje se topit në kosh.

Kriteret e suksesit:

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

Fjalët kyçe: hedhja, hapi, qëndrimi

Burimet: Libri, [www . google. com/search?q=basketball+shot+technique](http://www.google.com/search?q=basketball+shot+technique)

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe /apo çështjet ndërkurrikulare: Gjuhë dhe komunikim, Biologji, Fizikë dhe Matematikë

Metodologjia dhe veprimtaritë e nxënësve. ;

Nxjerrim paranojë përmes pyetjeve të hapura si:

Sa pikë pranohen gjatë një aksioni nëse përfundon me kosh? Sa minuta zgjat loja e basketbollit?

Pas kësaj, mësuesi në bashkëpunim me nxënësit, hartojnë kriterin e të nxënësve për njësinë mësimore. Nxënësit bëjnë përgatitjen (nxehjen) e trupit përmes aktivitetit sportiv (lojërave elementare dhe ushtrimeve të formimit)

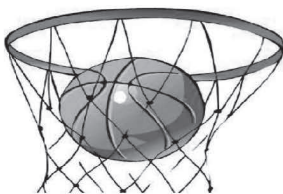
Mësuesi së pari shpjegon dhe demonstroi teknikën e hedhjes se topit në kosh Nxënësit ndahen në çifte dhe përcjellin njëri-tjetrin duke përmirësuar hedhjen e topit në kosh. Nxënësit shpërndahen në grupe dhe bëjnë gara se kush shenon pikë më shumë Nxënësit ftohen për pyetje eventuale nëse kanë.

PJESA HYRËSE

Nxënësit me topa bëjnë driblimin në ecje dhe në vrapim deri në 3 rrathë rreth palestrës, me sinjalin nga mësimdhënësi, nxënësit ndalen në vend dhe demonstrojnë hedhjen e topit lart, më pas kompleksin e ushtrimeve të formimit me topa të basketbollit.

PJESA KRYESORE

- Mësimdhënësi shpjegon dhe demonstroi teknikën e hedhjes së topit në kosh.
- Nxënësit e shpërndarë në vendushtrime, vendosen në qëndrimin basketbollist dhe me dorën më të fortë vendosin topin, në vend dhe lart hedhin topin deri në 10 herë.
- I njëjti ushtrim por nxënësit e shtrirë në shpinë, nga pozita e shtrirë hedhin topin lart duke përsëritur disa herë.
- Nxënësit të ndarë në çifte, distanca 2 metra përballë njëri-tjetrit e hedhin topin lart (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 teknikës së hedhjes së topit) hedhin topin në kosh nga vija e gjuajtjes së lirë.



PJESA PËRFUNDIMTARE- 5 min.

Në fund të orës, nxënësit shpërndahen në grupe dhe garojnë si:

Në 4 koshat përballë janë grupet e nxënësve, mësimdhënësi jep detyrën, se cili grup jep 10 kosha (pikë) më shpejt, fiton garën.

Ora përfundon me brohoritjen „ ekipi fitues”.

AKTIVITETE SHITESË

Në fund të orës mësimdhënësi jep detyra për nxënësit. Për informata me të gjëra duke u drejtuar në ë eb faqe

[www . google.
com/search?q=basketball+shot+technique](http://www.google.com/search?q=basketball+shot+technique)

VLERËSIMI

Vlerësim i ndërsjellë dhe lista e kontrollit.

Nxënësit të ndarë në grupe e demonstrojnë teknikën e qëndrimeve themelore dhe zgjedhin grupin më të mirë që e demonstroi teknikën. Mësimdhënësi gjatë tërës orës vlerëson punën e nxënësve me listën e kontrollit.

Fusha Kurrikulare: Edukatë Fizike Sportet dhe Shëndeti.

Lënda: Edukatë Fizike Sportet dhe Shëndeti.

Shkalla e Kurrikulës: III **Klasa:** VI

NJËSIA MËSIMORE: *Dyhapëshi i basketbollit*

RNSH: I.2, II.7, III.3, V.4, VI.1

RNF: Liston, përshkruan rregullat elementare të sporteve të ndryshme dhe demonstroi shkathtësi gjatë ushtrimit të elementeve teknike në sportet kolektive.

Rezultatet e të nxënësit të orës:

Shpjegon rregullat e përgjithshme dhe demonstroi shkathtësi në realizimin e elementeve teknike të dy hapëshit në basketboll.

Kriteret e suksesit:

Demonstroi i vetëm dy takime me tokën kur e mbani topin në duar.

Ekzekutoni dyhapëshin pa top dhe me top. Nxënësit ta ushtrojnë dyhapëshin, pas pasimit të topit dhe gjatë driblmit.

Zbatoni fazat e dyhapëshit si: vrellin, pranimin e topit, takimi me tokën, shkëputjen (shtytja), fluturim, lëshimi i topit dhe rendjes.

Fjalët kyçe: Rrathët, topi, hapat, lëvizjet, kërcimet (shkëputja)

Burimet: libri i nxënësit, interneti

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe /apo çështjet ndërkurrikulare: Gjuhë dhe komunikim, Shkencat natyrore,

Metodologjia dhe veprimtaritë e nxënësve.

Nxjerrim paranjohuritë përmes pyetjeve të hapura, si:

1. Kur mund të aplikohet dyhapëshi gjatë aksionit?
2. Cilat janë dy mënyrat e dyhapëshit?
3. Cilat janë fazat e aplikimit të dyhapëshit?
4. Cila këmbë duhet të jetë shkëputësja për fazën e fluturimit?

Mësimdhënësi bashkë me nxënësit hartojnë kriteret e të nxënësit për njësinë mësimore (kuptohet duke i pasur parasysh rezultatet e pritura, kriteret, por duke e lënë ndjesinë e vendimmarrjes së përbashkët). Mësimdhënësi shpjegon dhe demonstroi së pari teknikën e dyhapëshit me pasim dhe driblim të topit. Nxënësit ftohen për pyetje eventuale nëse kanë.

PJESA HYRËSE,

Nxënësit bëjnë përgatitjen e trupit përmes aktivitetit sportiv si: si vrapime, ecje, kërcime, vrapime me pengesa si dhe kompleksin e ushtrimeve të formimit.

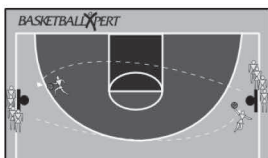
PJESA KRYESORE

-Mësimdhënësi shpjegon dhe demonstroi dyhapëshin duke aplikuar teknikat themelore si: pranimin e topit dhe gjuajtjen në kosh.

-Nxënësit e shpërndarë nëpër fushë, se pari ushtrojnë pa top duke kaluar vijat, shkopinjtë, rathët, litarët etj. Duke shënuar hapin e parë pastaj të dytin.

-Pastaj kërcime në dyshek, nga këmba e djathtë në këmbë të majtë (hapi i parë në gjatësi pastaj në lartësi).

-Nxënësit radhiten në katër grupe, aplikojnë dyhapëshin me top në duar të vendosura në një pikë, më pastaj me pasim dhe në fund me driblim.



PJESA PËRFUNDIMTARE

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

1. A ju ka pëlqyer ora?
2. Me sa hapa mund të ecim me top në dorë?
3. Në sa mënyra mund të aplikohet dyhapëshi?
4. Cila këmbë fillon hapin e gjatë dhe cila këmbë është e shkëputjes?

Pas përgjigjeve të nxënësve, ora përfundon në rreth dhe takim të duarve duke thirrur nxënësin më të mirë apo ndonjërin që ka ditëlindjen.

AKTIVITETE SHITESË

Detyrë për nxënësit që të shikojnë librin e nxënësit dhe të ebfaqen për t'u informuar më shumë për dyhapëshin,

[www . google. com/search?q=layup+basketball+drills](http://www.google.com/search?q=layup+basketball+drills)

VLERËSIMI

Vlerësim i ndërsjellë dhe lista e kontrollit. Nxënësit të ndarë në grupe e demonstrojnë teknikën e qëndrimeve themelore dhe zgjedhin grupin më të mirë që e demonstroi teknikën.

Mësimdhënësi gjatë tërës orës vlerëson punën e nxënësve me listën e kontrollit.

Fusha Kurrikulare: Edukatë Fizike Sportet dhe Shëndeti.

Lënda: Edukatë Fizike Sportet dhe Shëndeti.

Shkalla e Kurrikulës: III Klasa: VI

NJËSIA MËSIMORE: *Fintat-lëvizjet mashtruese*

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

RNF: Liston, përshkruan rregullat elementare të sporteve të ndryshme dhe demonstroi shkathtësi gjatë ushtrimit të elementeve teknike në sportet kolektive.

Rezultatet e të nxënës të orës:

- Shpjegon dhe demonstroi elementet teknike të lëvizjeve mashtruese në basketboll.

Kriteret e suksesit:

- Ekzekutoni teknikën e fintës -(lëvizjes mashtruese) me ritëm të ngadalësuar, duke bartur peshën e rendimit nga këmba në këmbë, qëndrimin e trupit, pozicionin e krahëve dhe këmbëve
- Ekzekutoni tri llojet e fintave me top dhe pa top
- Ushtroni fintën me kundërshtar pasiv dhe aktiv.

Fjalët kyçe: lëvizjet, pengesat, kundërshtari

Burimet: Libri i nxënësit;

https://www.google.com/search?rlz=1C1CHBF_enXK786XK786&tbm=isch&q=scams+in+basketball

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe /apo çështjet ndërkurrikulare:

Gjuhë dhe komunikim, Shkencat natyrore

Metodologjia dhe veprimtaritë e nxënësve.

Nxjerrim paranjohuri përmes pyetjeve të hapura si:

1. Në sa grupe ndahen fintat?
2. Si ndahen fintat (mashtimet) me top?

Mësimdhënësi bashkë me nxënësit hartojnë kriteret e të nxënës për njësinë mësimore

(Kuptohet duke i pasur parasysh rezultatet e pritura, kriteret, por duke e lënë ndjenjën e vendimmarrjes së përbashkët).

Mësimdhënësi shpjegon dhe demonstroi së pari teknikën e pasimeve të topit. Nxënësit ftohen për pyetje eventuale nëse kanë.

PJESA HYRËSE

- Nxënësit bëjnë përgatitjen e trupit përmes aktiviteteve sportiv si: nxënësit e shpërndarë në fushë e kufizuar nga mësimdhënësi, fillimisht, ecje e ngadalshme, ecje e shpejtë, vrapim i ngadalshëm, vrapim i shpejtë, por pa e prekur nxënësin, kjo lojë vazhdon duke e zvogëluar hapësirën deri në 20 metra në katrorë.
- Kompleksin e ushtrimeve të formimit.

PJESA KRYESORE:

- Mësimdhënësi shpjegon dhe demonstroi llojet e finteve me top dhe pa top.
- Nxënësit e ndarë në dyshë pa top, secili emiton lëvizjen mashtruese pa top.
- Ushtrimet e para, njëri nxënës (mbrojtës) rri pasiv dhe i ndihmon sulmuesit (nxënës) duke reaguar në finte të rrejshme, këto ushtrime aplikohen me top dhe pa top.
- Në fazën e përfundimit të lëvizjes në mashtrime ushtrime në kushtet e lojës 1:1, 2



PJESA PËRFUNDIMTARE

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

1. Në sa grupe ndahen finte (mashtrimet)?
2. Cilat janë finte me top?

Ora përfundon me brohoritjen për nxënësit më të mirë të orës mësimore.

AKTIVITETE SHITESË

Në fund të orës mësimdhënësi jep detyra për nxënësit për informata më të gjera duke i drejtuar në faqe dhe libra

<https://www.google.com/search?q=basketball+dribble+drill>

VLERËSIMI

Vlerësim i ndërsjelltë dhe lista e kontrollit. Nxënësit të ndarë në grupe e demonstrojnë teknikën e qëndrimeve themelore dhe zgjedhin grupin më të mirë që e demonstroi teknikën. Mësimdhënësi gjatë tërësorës vlerëson punën e nxënësve me listën e kontrollit.



Lëvizjet teknike pa top

Lëvizjet teknike pa top paraqesin lëvizje natyrore të përshtatura në kushte specifike të lojës së futbollit. Kjo teknikë njëkohësisht është bazë për lëvizjet teknike me top.

Në këto lëvizje bëjnë pjesë:

- Lëvizjet bazë
- Shpejtësia e nisjes dhe shpejtësia bazike
- Ndërrimi i drejtimit dhe i shpejtësisë së lëvizjes
- Shkëputja-kërcimi dhe
- Shkathtësia në ajër dhe në tokë.

Përmbajtja,

Futboll: Elementet themelore (bazë) të teknikës në futboll

- Elementet themelore teknike pa top
- Elementet teknike me top, si: pasimet dhe pranimet,
- Udhëheqja dhe driblimi me top
- Mashtrimet „fintat”
- Goditja e topit
- Rrëmbimi i topit
- Teknika e portierit
- Loja në futboll

**01
TEMA**

Rregullat e përgjithshme dhe elementet tekniko- taktike të sporteve kolektive (Futboll)

Fusha Kurrikulare: Edukatë Fizike Sportet dhe Shëndeti.

Lënda: Edukatë Fizike Sportet dhe Shëndeti.

Shkalla e Kurrikulës: III **Klasa:** VI

NJËSIA MËSIMORE: Lëvizjet teknike pa top

RNSH: I.2, III.7, IV.8, V.4

RNF: Liston, përshkruan rregullat elementare të sporteve të ndryshme dhe

Rezultatet e të nxënit të orës:

Shpjegon rregullat e përgjithshme dhe demonstroi shkathësi në realizimin e elementeve teknike e taktike në futboll.

Kriteret e suksesit:

- Demonstrojnë lëvizjet bazë të futbollit- vrapimin e drejtë dhe ndaljet.
- Ushtrojnë shpejtësinë e nisjes dhe shpejtësinë bazike.
- Demonstrojnë ndërrimin e drejtimit dhe shkëputje (kërcime).

Fjalët kyçe: Lëvizja, shpejtësia, kërcimet

Burimet:

Libri i nxënësit, ;

Didaktika e Edukimit fizik, Dr. Gudo Subashi, Dr. Jani Daci, Tiranë 2004

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe /apo çështjet ndërkurrikulare:

Gjuhë dhe komunikim, Fizikë, Biologji

Metodologjia dhe veprimtaritë e nxënësve.

Nxjerrim parnjohuri përmes pyetjeve të hapura, si:

Cilat janë llojet e lëvizjeve në futboll?

Cilat teknika i njihni në futboll?

Mësimdhënësi në bashkëpunim me nxënësit hartojnë kriterin

për njësinë mësimore. Nxënësit bëjnë përgatitjen (nxehjen) e trupit përmes aktiviteteve sportive (lojërave elementare) dhe ushtrimet e formimit. Mësimdhënësi, fillimisht, demonstroi lëvizjet teknike të futbollit si: vrapimin, shpejtësinë e vrapimit, ndërrimin e vendeve, kërcimet ose shkëputjet.

Nxënësit ftohen për pyetje eventuale.

PJESA HYRËSE

Lojë elementare „kile” (ta lashë – prek e ik) dhe kompleksi i ushtrimeve të formimit, me ndërrim të ritmit dhe drejtimit të lëvizjeve.

PJESA KRYESORE

- Nxënësit e shpërndarë në fushë, bëjnë lëvizje në vend si: ecje, vrapim me takt (trokitje të shuplakave).
- Nxënësit nga vija fundore: shpejtësia e nisjes nga starti i lartë dhe i lirë, ndaljet me kërcim dhe kthimet, nisja bëhet me sinjal nga mësimitdhënësi.
- Vrapime zig-zag (me ndërrim të drejtimit), në mes të pengesave.
- Nxënësit e shpërndarë në fushë aplikojnë kërcimin në ajër me një këmbë dhe me dy këmbë.



PJESA PËRFUNDIMTARE

Për të vlerësuar përfitimin e njohurive nga ana e nxënësve, mësimitdhënësi parashtron pyetje:

1. Çfarë kemi mësuar sot?
2. Cilat lëvizje janë me të rëndësishme në futboll?

Ora përfundon me brohoritjen duke thirrur njëzëri emrin e lojtarit më të mirë,, x”.

AKTIVITETE SHITESË

Për t`u njohur më shumë me elementeve teknike të futbollit, nxënësve u japim detyra që të konsultohen në internet.

VLERËSIMI

Vlerësim i ndërsjelltë.

Nxënësit e ndarë në grupe demonstrojnë lëvizjet dhe bëjnë zgjedhjen e grupi më të mirë. Mësimitdhënësi gjatë tërë orës vlerëson punën e nxënësve.

**02
TEMA**

Rregullat e përgjithshme dhe elementet tekniko- taktike të sporteve kolektive (Futboll)

Fusha Kurrikulare: Edukatë Fizike Sportet dhe Shëndeti.

Lënda: Edukatë Fizike Sportet dhe Shëndeti.

Shkalla e Kurrikulës: III **Klasa:** VI

NJËSIA MËSIMORE: *Pasimi dhe pranimi i topit*

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

RNF: Liston, përshkruan rregullat elementare të sporteve të ndryshme dhe demonstroi shkathësi gjatë ushtrimit të elementeve teknike në sportet kolektive

Rezultatet e të nxënësve të orës:

- Shpjegon dhe demonstroi elementeve teknike të pasimeve dhe pranimit të topit në futboll.

Kriteret e suksesit:

- Demonstron teknikën e pasimit të topit me trinë të plotë, me trinë të jashtme, me trinë e brendshme të shputës.
- Të demonstroi pranimin e topave të rrokullisur, në ajër, gjysmë të lartë dhe të lartë, me këmbë dhe gjoks.

Fjalët kyçe: levizja, hapi, shputa, pasimi, pranimi

Burimet: libri i nxënësit, interneti

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe /apo çështjet ndërkurrikulare:

Gjuhë dhe komunikim, Gjeografi, Fizikë, Edukatë qytetare

Metodologjia dhe veprimtaritë e nxënësve.

Nxjerrim paranojë për pyetjeve të hapura si:

1. Çfarë kemi mësuar sot?
2. Cilat janë llojet e pasimeve?
3. Me cilën pjesë të trupit mund të pranohen topat?

Pas kësaj, mësuesi në bashkëpunim me nxënësit, hartojnë kriterin e të nxehurit për njësinë Mësimore, nxënësit bëjnë përgatitjen (nxehjen) e trupit përmes aktivitetit sportiv (lojëra elementare dhe ushtrimeve të formimit).

Mësuesi shpjegon dhe demonstroi teknikën e pasimit dhe pranimit të topit

Nxënësit ftohen për pyetje.

PJESA HYRËSE

Nxënësit bëjnë përgatitjen e trupit përmes aktivitetit sportiv si: si vrapime, ecje, kërcime, vrapime me pengesa si dhe kompleksin e ushtrimeve të formimit.

PJESA KRYESORE

- Mësimdhënësi shpjegon dhe demonstroi teknikën 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 plotë, gjithnjë nën komandën e mësimdhënësit.

- I njëjti ushtrim por tani në lëvizje 2-3 hapa, më 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 parashtron pyetjet:

1. Çfarë kemi mësuar sot?
2. Cilat pasime janë në futboll?
3. Çka kishit shtuar në këtë orë?

Pas përgjigjeve të nxënësve, ora përfundon me brohoritjen klasa më e mirë „6x”.

AKTIVITETE SHITESË

Për informata shtesë për disiplinën e futbollit mund të gjeni në librin e nxënësit dhe internet.

VLERËSIMI

Vlerësim i ndërsjellë,

Nxënësit e ndarë në grupe demonstrojnë lëvizjet dhe bëjnë zgjedhjen e grupi më të mirë. Mësimdhënësi gjatë tërë orës vlerëson punën e nxënësve.

**03
TEMA**

Rregullat e përgjithshme dhe elementet tekniko- taktike të sporteve kolektive (Futboll)

Fusha Kurrikulare: Edukatë Fizike Sportet dhe Shëndeti.

Lënda: Edukatë Fizike Sportet dhe Shëndeti. **Shkalla e Kurrikulës:** III **Klasa:** VI

NJËSIA MËSIMORE: *Driblimi dhe gjuajtja*

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

RNF: Liston, përshkruan rregullat elementare të sporteve të ndryshme dhe demonstroi shkathhtësi gjatë ushtrimit të elementeve teknike në sportet kolektive.

Rezultatet e të nxënit të orës:

- Emërton dhe demonstroi teknikën e driblimit në futboll.

Kriteret e suksesit:

Demonstron driblimin me rrokullisje të topit mbi tokë me cilëndo pjesë të shputës
Udhëheqni topin në vijë drejtvizore, me ndërrimin e ritmit dhe kahut të lëvizjes zig-zag etj.

Fjalët kyçe: Rruga, pengesa, topi, shputa

Burimet: Libri i nxënësit, internetit

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe /apo çështjet ndërkurrikulare:

Gjuhë shqipe, Gjeografi, Fizikë, Edukatë qytetare

Metodologjia dhe veprimtaritë e nxënësve.

Nxjerrim paranojë për përmes pyetjeve të hapura, si:

Çfarë kemi mësuar sot?

Cilat janë rrugët e driblimit?

Me cilën pjesë të shputës mund të udhëhiqet topi?

Pas përgjigjeve të nxënësve, ora mbaron duke mbledhur nxënësit për t'i inkurajuar të gjithë njëzëri të thërrasin emrin e paraleles së tyre, p.sh. „6x:”.

PJESA HYRËSE

Ushtrime për përgatitjen e trupit për aktivitetin fizik (nxehje), pastaj kompleksin e ushtrimeve të formimit.

PJESA KRYESORE

-Nxënësit e radhitur në 3-4 kolona, ushtrojnë driblimin me pjesën e jashtme dhe të brendshme të shputës.

-I njëjti ushtrim, por tani mbas driblimit gjuajtje në portë.

-Udhëheqja e topit nëpër pengesa (sllalom), me lëvizje të ngadalshme me këmbë të djathtë dhe të majtë në mënyrë alternative në largësi 15-20m.

-Ushtrimet vazhdojnë me rritje të shpejtë dhe në formë të garave (lojëra stafetore).



PJESA PËRFUNDIMTARE

Për të vlerësuar përfitimin e njohurive nga ana e nxënësve, mësimmdhënësi parashtron pyetjet:

1. Çfarë kemi mësuar sot?
2. Me cilën pjesë të shputës mund të dribloni?

Pas përgjigjeve të nxënësve, ora përfundon me brohoritjen e emrit të nxënësit më të mirë gjatë orës mësimore.

AKTIVITETE SHITESË

Mësimmdhënësi i orienton nxënësit për lojëra të futbollit, mund të kërkonin në internet.

VLERËSIMI

Vlerësim i ndërsjellë,
Nxënësit e ndarë në grupe demonstrojnë lëvizjet dhe bëjnë zgjedhjen e grupi më të mirë. Mësimmdhënësi gjatë tërë orës vlerëson punën e nxënësve.

**04
TEMA**

**Rregullat e përgjithshme dhe elementet tekniko- taktike
të sporteve kolektive (Futboll)**

Fusha Kurrikulare: Edukatë Fizike Sportet dhe Shëndeti.

Lënda: Edukatë Fizike Sportet dhe Shëndeti. **Shkalla e Kurrikulës:** III **Klasa:** VI

NJËSIA MËSIMORE: Fintat - mashtrimet

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

RNF: Liston, përshkruan rregullat elementare të sporteve të ndryshme dhe demonstroi shkathësi gjatë ushtrimit të elementeve teknike në sportet kolektive

Rezultatet e të nxënësve të orës:

- Shpjegon dhe demonstroi elementet teknike të lëvizjeve mashtruese(finta) në futboll.

Kriteret e suksesit:

- Demonstron fintën në disa mënyra si: gjatë udhëheqjes me top, në momentin e pranimit të topit, kur dribloni, gjatë gjuajtjeve në portë etj
- Aplikon mashtrimin me trup, me këmbë, me kokë etj. , në njërin anë, ose në të dy anët, si finta e dyfishtë.

Fjalët kyçe: lëvizjet, shpejtësia, hapat, goditja

Burimet: libri i nxënësit,

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe /apo çështjet ndërkurrikulare:

Gjuhë dhe komunikim, Biologji, Fizikë

Metodologjia dhe veprimtaritë e nxënësve.

Nxjerrim paranojë për përmes pyetjeve të hapura si:

1. Cilat janë mënyrat e finteve?
2. Me cilat pjesë të trupit bëhet mashtrimi dhe në cilin krah?

PJESA HYRËSE

Nxënësit bëjnë përgatitjen e trupit përmes aktivitetit sportiv si: Lojë elementare „kile” dhe kompleksin e ushtrimeve të formimit.

PJESA KRYESORE

- Mësimdhënësi shpjegon dhe demontron teknikën e pasimit dhe pranimit të topit.

-Nxënësit e shpërndarë në fushë, aplikojnë fintën pa top, pastaj shpërndahen pengesat nëpër fushë, secili nxënës aplikon fintën afër pengesës.

-Nxënësit e radhitur në kolonë, të gjithë nxënësit e pajisur me topa, merr hov me këmbë e bën fintën, pastaj e tërheq topin me shollë, radhën tjetër me pjesën e brendshme të shputës dhe të jashtmen e shputës.

- Finta e lojtarëve gjysmëaktivë.

-Finta me udhëheqje ose driblim me bashkëlojtarë aktivë.



PJESA PËRFUNDIMTARE

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

-Cilat lloje të fintave i kemi mësuar sot?

-Gjatë kësaj ore, a kishit shtuar diçka a keni pasur vështirësi?

Ora përfundon me brohoritjen e nxënësit nëse ndonjëri e ka ditëlindjen ose lojtarit më të mirë të orës.

AKTIVITETE SHITESË

Ushtroni më shumë mashtrimet pasi që e dimë që janë lëvizje më të ndërlikuara, përcill librin e nxënësit dhe internetin.

VLERËSIMI

Vlerësim i ndërsjellë,
Nxënësit e ndarë në grupe demonstrojnë lëvizjet dhe bëjnë zgjedhjen e grupi më të mirë. Mësimdhënësi gjatë tërë orës vlerëson punën e nxënësve.

**05
TEMA**

Rregullat e përgjithshme dhe elementet tekniko- taktike të sporteve kolektive (Futboll)

Fusha Kurrikulare: Edukatë Fizike Sportet dhe Shëndeti.

Lënda: Edukatë Fizike Sportet dhe Shëndeti. **Shkalla e Kurrikulës:** III **Klasa:** VI

NJËSIA MËSIMORE: Goditjet e topit

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

RNF: Liston, përshkruan rregullat elementare të sporteve të ndryshme dhe demonstroi shkathhtësi gjatë ushtrimit të elementeve teknike në sportet kolektive.

**Rezultatet e të nxënit
të orës:**

Shpjegon dhe demonstroi shkathhtësi në realizimin e elementeve teknike të goditjes së topit në

Kriteret e suksesit:

Demonstroi teknikën e goditjes së topit në portë nga vendi, pas pasimit dhe pas driblimit.
Demonstroi goditjen e topit me kokë, me topa gjysmë të lartë dhe të lartë.

Fjalët kyçe: lëvizjet, hapat, goditja, porta

Burimet: libri i nxënësit, interneti,

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe /apo çështjet ndërkurrikulare:

Gjuhë dhe komunikim, Biologji, Fizikë, Edukatë qytetare

Metodologjia dhe veprimtaritë e nxënësve.

Nxjerrim paranjohuritë përmes pyetjeve të hapura si:

1. Si e dalloni pasimin e topi nga goditja e topit?
2. Me cilat pjesë të trupit mundë të goditet topi?
3. Cilat janë llojet e goditjeve të topit?

PJESA HYRËSE

Nxënësit bëjnë përgatitjen e trupit përmes aktivitetit sportiv si: Të gjithë nxënësit janë të pajisur me topa, aplikojnë elementet e mësuara si: manovrojnë me top, udhëheqin, vrapime drejtvizore me top etj. në tërë terrenin e fushës dhe kompleksin e ushtrimeve të formimit.

PJESA KRYESORE

- Mësimdhënësi shpjegon dhe demonstroi teknikën e goditjes së topit me këmbë dhe kokë.
- Nxënësit të ndarë në çifte, në distancë 4-6 m, aplikojnë goditjen me trinë të plotë, me pjesë të brendshme të shputës.
- I njëjti ushtrim por goditja me kokë, nxënësi përballë bashkëlojtarit të vet ia hedh topin me dy duar lart pas pesë pasimeve ndërrojnë rolet.
- Nxënësit e ndarë në grupe me gola të improvizuara, ushtrojnë goditjen e topit në gol me këmbë dhe me kokë.
- Në fund, gara në mes të grupeve se kush po shënon gola më shumë, duke i aplikuar teknikën e goditjes në portë.



PJESA PËRFUNDIMTARE

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

- Cilat lloje të goditjeve të topit i kemi mësuar sot?
- Ku është dallimi në mes të goditjes dhe pasimit?

Ora përfundon me brohoritjen e emrit të nxënësit më të mirë të orës.

AKTIVITETE SHITESË

Mësimdhënësi u jap detyra nxënësve, të ushtroni dhe të merrni informata më shumë përmes librit të nxënësit dhe internetit.

VLERËSIMI

Vlerësimi i ndërsjellë dhe lista e kontrollit, mësimdhënësi gjatë orës mësimore vlerëson punën e nxënësve dhe në formë gojore për lëvizjet e gabuara.

**06
TEMA**

Rregullat e përgjithshme dhe elementet tekniko- taktike të sporteve kolektive (Futboll)

Fusha Kurrikulare: Edukatë Fizike Sportet dhe Shëndeti.

Lënda: Edukatë Fizike Sportet dhe Shëndeti. **Shkalla e Kurrikulës:** III **Klasa:** VI

NJËSIA MËSIMORE: **Rrëmbimi i topit**

RNSH: I. 2, II. 5, IV.7,8, V. 4, VI,1

RNF: Liston, përshkruan rregullat elementare të sporteve të ndryshme dhe demonstroi shkathtësi gjatë ushtrimit të elementeve teknike në sportet kolektive

Rezultatet e të nxënit të orës:

Shpjegon dhe demonstroi shkathtësi në realizimin e elementeve teknike taktike për rrëmbimin e topit në futboll.

Kriteret e suksesit:

Demonstroi i rrëmbimin e topit përballë (nga para)
Ushtroni rrëmbimin e topit me shtytje anësore.
Ushtroni rrëmbimin e topit me rrëshqitje.

Fjalët kyçe: lëvizjet përballë, shtytja, rrëshqitja, goditja

Burimet: libri i nxënësit, interneti

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe /apo çështjet ndërkurrikulare:
Gjuhë dhe komunikim, Biologji, Fizikë

Metodologjia dhe veprimtaritë e nxënësve.

Nxjerrim paranjohuritë përmes pyetjeve të hapura si:

1. Çfarë kemi mësuar sot?
2. Cilat janë llojet e rrëmbimit të topit?
3. A kishit shtuar diçka në këtë orë?

PJESA HYRËSE

Nxënësit bëjnë përgatitjen e trupit përmes aktivitetit sportiv si: Lojë elementare „RAGBI” dhe kompleksin e ushtrimeve të formimit.

PJESA KRYESORE

- Mësimdhënësi shpjegon dhe demonstroi teknikën e rrëmbimit të topit.
- Dy lojtarë qëndrojnë përballë njëri-tjetrit, topi është në mes të tyre në tokë, me shenjë të mësimdhënësit, që të dy nxënësit përpiqen ta rrëmbejnë topin me pjesën e brendshme të shputës, kohë pas kohe e rritin distancën në mes lojtarëve.
- Si ushtrimi më lart, por tash sjell lojtarin gjysmë aktiv dhe pastaj lojtarin aktiv duke i aplikuar të tri rrëmbimet e mësuara.
- Zhvillohet loja 4:4 në fushë 20x25 metra me porta të vogla një metër, aplikohen elementet e mësuara si: pasimet, goditjet, fintat, driblimet dhe rrëmbimet.



PJESA PËRFUNDIMTARE

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

1. Cilat lloje të rrëmbimeve janë?
2. Cilat teknika në futboll i kemi mësuar deri më tani?

Ora përfundon me brohoritjen e grupit fitues në lojë.

AKTIVITETE SHITESË

Pasi që nxënësit janë të interesuar për futboll, mësimdhënësi u jap informatë se ku mund të gjejnë material për të marrë njohuri më shumë rreth futbollit.

VLERËSIMI

Vlerësimi i ndërsjellë dhe lista e kontrollit, mësimdhënësi gjatë orës mësimore vlerëson punën e nxënësve edhe në formë gojore për lëvizjet e gabuara.

Fusha Kurrikulare: Edukatë Fizike Sportet dhe Shëndeti.

Lënda: Edukatë Fizike Sportet dhe Shëndeti. Shkalla e Kurrikulës: III Klasa: VI

NJËSIA MËSIMORE: Teknika e portierit

RNSH: I.2, II.5, III.3,8,V.4, VI,1

RNF: Liston, përshkruan rregullat elementare të sporteve të ndryshme dhe demonstroi shkathtësi gjatë ushtrimit të elementeve teknike në sportet kolektive

Rezultatet e të nxënësve të orës:

- Shpjegon rregullat e përgjithshme dhe demonstroi shkathtësi në realizimin e elementeve teknike të portierit në futboll.

Kriteret e suksesit:

- Demonstron lëvizjet teknikë të portierit pa top dhe lëvizjet teknike me top.
- Ushtroni shpërndarjen, fluturimin dhe kapjen e topit.

Fjalët kyçe: lëvizjet , kërcimet, krahët, kapja

Burimet: libri i nxënësit, interneti

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe /apo çështjet ndërkurrikulare:
Gjuhë dhe komunikim, Biologji, Fizikë

Metodologjia dhe veprimtaritë e nxënëseve.

Nxjerrim parashikimes përmes pyetjeve të hapura si:

1. Çfarë kemi mësuar sot?
2. Çfarë pozite ka portieri?
3. Cilat janë llojet e kapjes nga portieri?

PJESA HYRËSE

Nxënësit bëjnë përgatitjen e trupit përmes aktivitetit sportiv si: Lojë elementare „Aeroplanët dhe vërshimet” dhe kompleksin e ushtrimeve të formimit.

PJESA KRYESORE

- Mësimdhënësi shpjegon dhe demonstroi teknikën e lëvizjes së portierit
- Dy lojtarë qëndrojnë përballë njëri-tjetrit në distancë. 3-4m, ia rrokullisin topin njëri-tjetrit, e kapin me dy duar me këmbë të bashkuara dhe të shtrira.
- I njëjti ushtrim por tani në lëvizje para dhe anash, portieri gjithëherë vendoset përballë topit.
- Ushtrimet janë të ngjashme sikur të kapja e topit me këmbë të bashkuara, tani bëhet me mbështetje mbi gjunjë (njëri gju mbështetur në tokë).
- Hedhja e topit gjysmë të lartë nga bashkëlojtari, kërcim nga portieri, pastaj i ndërrojnë rolet.
- Të gjithë nxënësit me topa në duar hedhin topat lart, e kapin dhe e amortizojnë duke kapluar me duar krahë dhe gjoks.
- Nxënësit e ndarë në grupe, përballë portave të improvizuara, godasin portën me top, portieri përdor lëvizjet teknike të mësuara.



PJESA PËRFUNDIMTARE

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

1. Cilat janë lëvizjet teknike të portierit?
2. Cilat janë llojet e kapjes së topit nga portieri?

Ora përfundon me brohoritjen e portierit më të mirë të klasës.

AKTIVITETE SHITESË

Lëvizjet e portierit janë specifike dhe nuk mund të arrihen brenda orës, mbetet që të ushtrojnë në kohë të lirë, njohuri të reja mund të marrin nga libri dhe interneti.

VLERËSIMI

Vlerësimi i ndërsjellë dhe lista e kontrollit, mësimdhënësi gjatë orës mësimore vlerëson punën e nxënësve dhe në formë gojore për lëvizjet e gabuara.

Fusha Kurrikulare: Edukatë Fizike Sportet dhe Shëndeti.

Lënda: Edukatë Fizike Sportet dhe Shëndeti. **Shkalla e Kurrikulës:** III **Klasa:** VI

NJËSIA MËSIMORE: Loja në futboll

RNSH: I. 2, II. 5, III. 3,8, IV.7 V. 4,6, VI.1. 2

RNF: Liston, përshkruan rregullat elementare të sporteve të ndryshme dhe demonstroi shkathhtësi gjatë ushtrimit të elementeve teknike në sportet kolektive

Rezultatet e të nxënit të orës:

- Shpjegon rregullat e përgjithshme dhe demonstroi shkathhtësi në realizimin e elementeve teknike taktike të lojës në futboll.

Kriteret e suksesit:

- Demonstroni elementet teknike të mësuara gjatë lojës.
- Zbatoni elementet teknike nga futboli në lojërat me stafetë dhe poligon.

Fjalët kyçe: lëvizjet, shpejtësia, poligoni, stafeta

Burimet: libri i nxënësit, Games, Ideas and activities for Primary PE, E illiam Allen; Unitet Kingdom; 2014

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe /apo çështjet ndërkurrikulare:

Gjuhë dhe komunikim, Biologji, Fizikë

Metodologjia dhe veprimtaritë e nxënësve.

Nxjerrim paranjohuritë përmes pyetjeve të hapura si:

1. Sa është gjerësia dhe gjatësia e fushës dhe portës në futboll?
2. Sa lojtarë marrin pjesë në lojë të futbollit?
3. Emrin e lojtarit më të mirë në botë dhe të një lojtari të mirë shqiptar?
Pas përgjigjeve të nxënësve, ora përfundon me brohoritjen „FUTBOLLI”

PJESA HYRËSE

Nxënësit bëjnë përgatitjen e trupit përmes aktivitetit sportiv si: udhëheqjen me top, pa penguar njëri-tjetrin duke përdorur të gjitha pjesët e shpëtës, manovrimin, pasime për mur, pastaj ushtrimet e formimit për ngrohje



PJESA KRYESORE

- Loja me stafetë dhe poligone me elemente të përfaqësuar nga teknika duke i përsërit elementet e mësuara të futbollit nëpërmjet lojës.
- Loja në grupe në një apo dy gola me zbatimin e elementeve të teknikës dhe rregullat e lojës.

PJESA PËRFUNDIMTARE

Debati me nxënës për lojën e futbollit.

Në fund të orës bisedohet për elementet e futbollit të cilat i kanë përvetësuar nxënësit, njëri nga nxënësit i cili është veçuar gjatë orës i përsërit elementet e mësuara, të tjerët i

AKTIVITETE SHITESË

Mësimdhënësi u jep detyrë fëmijëve që për lojën e futbollit mund të konsultoheni me librin e nxënësit dhe internet.

VLERËSIMI

Vlerësim i ndërsjellë,
Nxënësit e ndarë në grupe demonstrojnë lëvizjet dhe bëjnë zgjedhjen e grupit më të mirë. Mësimdhënësi gjatë tërë orës vlerëson punën e nxënësve.



1 TEMA

Rregullat e përgjithshme dhe e elementet tekniko-taktike Të sporteve kolektive (Volejboll)

Fusha Kurrikulare: Edukatë Fizike Sportet dhe Shëndeti.

Lënda: Edukatë Fizike Sportet dhe Shëndeti. **Shkalla e Kurrikulës:** III **Klasa:** VI

NJËSIA MËSIMORE: Elementet themelore pa top

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

RNF: Liston, përshkruan rregullat elementare të sporteve të ndryshme kolektive dhe demonstroi shkathtësi gjatë ushtrimit të elementeve teknike në sportet kolektive

Rezultatet e të nxënësve të orës:

- Merr pjesë aktive në kryerje të detyrave të dhëna;
- Shpjegon dhe dallon qëndrimin paralel nga ai diagonal.

Kriteret e suksesit:

- Demonstroi qëndrimet bazë themelore
- Demonstroi pozitën e trupit në qëndrimin paralel;
- Demonstroi pozitën e trupit në qëndrim diagonal.

Fjalët kyçe: Qëndrimet, paralel , diagonal, kërcimet

Burimet: Libri i nxënësit, <https://www.google.com/search?q=volejboll+qendrimet+themelore>

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe /apo çështjet ndërkurrikulare:

Gjuhë dhe komunikim, Zhvillim personal dhe aftësitë për jete.

Metodologjia dhe veprimtaritë e nxënëseve.

Nxjerrim paranojë përmes pyetjeve të hapura si:

1. Cilat janë elementet themelore pa top?
2. Cilat janë qëndrimet në volejboll?
3. Nga cilat pozita demonstroi elementet pa top?

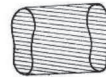
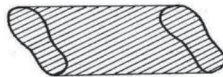
Mësimdhënësi në bashkëpunim me nxënësit hartojnë kriteret e të nxënësve për njësinë mësimore

PJESA HYRËSE

Njoftim i nxënësve me njësinë mësimore. Vrapime për nxehje, ushtrime formimi duke i kushtuar rëndësi nxehjes së ekstremiteteve të sipërme dhe gishtave. Përgatitjet e organizmit për pjesën kryesore të orës mësimore.

PJESA KRYESORE

- Mësimdhënësi u shpjegon nxënësve që lojën e volejbollit e bëjnë atraktive : kërcimet, pasimet, pranimet, shërbimet, gjuajtjet, bllokimet.
- Nxënësit vendosen në një vijë të drejtë, ku pesha e rëndimit kalon në pjesën e përparme të shputës.
- Qëndrimin diagonal nxënësit e demonstrojnë duke u vendosur në vijë diagonale, ku njëra shputë zhvendoset para kurse tjetra mbrapa, pesha e rëndimit është në pjesën e përparme të shputave, nxënësit të shpërndarë nëpër fushë duke vrapuar me sinjalin e mësimdhënësit ndalen në qëndrim paralel dhe diagonal
- Në fund organizohet lojë duke i kushtuar rëndësi qëndrimeve paralele dhe diagonale



PJESA PËRFUNDIMTARE

Për të vlerësuar për fitimin e njohurive, mësimdhënësi parashtroi pyetjet

1. Çarë kemi mësuar sot?
2. Cilat janë qëndrimet themelore?

Nxënësit më radhë e demonstrojnë qëndrimin paralel dhe diagonal, ndërsa të tjerët i gjejnë gabimet.

AKTIVITETE SHITESË

Detyrë: Të hulumtohet rreth historikut të volejbollit në Kosovë

VLERËSIMI

Vlerësohet angazhimi i nxënësve gjatë orës mësimore, nxënësit që kanë qenë më të angazhuar evidentohen në listën e kontrollit

Fusha Kurrikulare: Edukatë Fizike Sportet dhe Shëndeti.

Lënda: Edukatë Fizike Sportet dhe Shëndeti.

Shkalla e Kurrikulës: III

Klasa:

VI

NJËSIA MËSIMORE:

Pasimi i topit para me gishta

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

RNF:: Liston, përshkruan rregullat elementare të sporteve të ndryshme kolektive dhe demonstroi shkathhtë si gjatë ushtrimit të elementeve teknike në sportet kolektive

Rezultatet e të nxënës të orës:

- Merr pjesë aktive në kryerjen e detyrave të dhëna;
- Demonstroi në mënyrë të saktë pasimin e topit me gishta.

Kriteret e suksesit:

- Demonstroi saktë formimin e çerdhes;
- Shpjegon dhe dallon pozitën e qëndrimit gjatë pasimit me gishta;
- Demonstroi në mënyrë të saktë pasimin.

Fjalët kyçe: : pasimi, topi, çerdhja, qëndrimi

Burimet: libri i nxënësit, interneti

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe /apo çështjet ndërkurrikulare:

Globalizimi dhe ndërvarësia, Zhvillim personal dhe aftësitë për jetë, Fizikë.

Metodologjia dhe veprimtaritë e nxënëseve.

Nxjerrim paranjohuri përmes pyetjeve të hapura si:

1. Si formohet çerdhja e topit?
2. Cilat janë pasimet e topit?
3. Nga cilat qëndrime bëhet pasimi i topit?

Pas kësaj mësimdhënësi në bashkëpunim me nxënësit hartojnë kriteret e të nxënësit për njësinë mësimore.

PJESA HYRËSE

Njoftim i nxënësve me njësinë mësimore. Vrapime për nxehje, ushtrime formimi duke u kushtuar rëndësi nxehjes së ekstremiteteve të sipërme dhe gishtave. Përgatitje e organizmit për pjesën kryesore të orës mësimore.

PJESA KRYESORE

Demonstrim i pasimit para me gishta, nga mësimpldhënësi;

- 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 cifte njeri ulur në gjunjë, tjetri e hedh topin, pasimi i topit mbi kokë në vend të kufizuar, ushtrime në formë te garave, cili nxënës po e mban topin më gjatë duke pasuar.
- Ushtrime afër rrjetës në distancë të shkurtë, më pas duke e rritur distancën.



fig.2 Pasimi i topit me gishta

PJESA PËRFUNDIMTARE

Nxënësit në fund të orës mësimore e demonstrojnë pasimin e topit me gishta duke u munduar që topin ta fusin në kosh, këtë e bëjnë në formë të garave. Ky ushtrim ndikon në rritjen e precizitetit, këtë e përsërisin disa herë.

AKTIVITETE SHITESË

Detyrë shtëpie: te hulumtojnë se a është kusht gjatësia trupore që një lojtar të merret me volejboll

VLERËSIMI

Vlerësohet angazhimi i nxënësve gjatë orës mësimore, nxënësit që kanë qenë më të angazhuar evidentohen ne listën e kontrollit. Vlerësimi bëhet edhe në formë gojore për lëvizjet e duhura dhe ato të gabuara.

03 TEMA

Rregullat e përgjithshme dhe e elementet tekniko-taktike Të sporteve kolektive (Volejboll)

Fusha Kurrikulare: Edukatë Fizike Sportet dhe Shëndeti.

Lënda: Edukatë Fizike Sportet dhe Shëndeti.

Shkalla e Kurrikulës: III **Klasa:** VI

NJËSIA MËSIMORE:

Pasimi i topit mbi rrjetë

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

RNF: Liston, përshkruan rregullat elementare të sporteve të ndryshme kolektive dhe demonstroi shkathtësi gjatë ushtrimit të elementeve teknike në sportet kolektive

Rezultatet e të nxënësve të orës:

- Merr pjesë aktive në kryerje të detyrave të dhëna;
- Demonstroi pasimin e topit në parabol të ulët, mesme dhe të lartë.

Kriteret e suksesit:

- Demonstroi pasimin e topit para;
- Demonstroi pasimin e topit para, anash, mbrapa;
- Demonstroi në mënyrë të saktë qëndrimin dhe pozitën e trupit në pasimin e topit mbi rrjetë.

Fjalët kyçe: pasimi, topi, kërcimi, rrjeta

Burimet: libri i nxënësve, <https://www.google.com/searchi+topit+mbirretje?Q=volejboll>

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe /apo çështjet ndërkurrikulare: Gjuhë dhe komunikim, Zhvillim personal dhe aftësi për jetë

Metodologjia dhe veprimtaritë e nxënësve.

Nxjerrim para njohuri përmes pyetjeve të hapura, si:

1. Cilat janë qëndrimet themelore në volejboll?
2. Cilat janë pasimet më gishta në volejboll?
3. Sa zgjat loja e volebollit?

PJESA HYRËSE

Nxënësit e bëjnë nxehjen e trupit përmes aktivitetit sportiv: vrapime, kërcime kompleksi i ushtrimeve të formimit, mësimdhënësi shpjegon dhe demonstroi pasimin e topit mbi rrjetë

PJESA KRYESORE

Mësimdhënësi shpjegon dhe demonstroi pasimin e topit me gishta, mbi rrjetë,

- Nxënësit të vendosur përballë njëri-tjetrit në distancë të shkurtë bëjnë pasimin e topit me gishta;
- Nxënësit vendosen në dyshe në të dy anët e rrjetës dhe e demonstrojnë pasimin e topit mbi rrjetë;
- Duke lëvizur majtas-djathtas bëjnë pasimin e topit;
- Pasimi i topit në kërcim mbi rrjetë në dyshe.



fig.3 Pasimi i topit mbi rrjetë

PJESA PËRFUNDIMTARE

Nxënësit të vendosur në kolona përballë koshave e bëjnë pasimin duke e pasuar topin në parabolë të ulët, të mesme dhe të lartë, në kosh me qëllim që sa më shumë ta ushtrojnë precizitetin

AKTIVITETE SHITESË

Detyrë shtëpie:

Të ushtrojnë pasimin e topit nga pozita të ndryshme nga vendi dhe në lëvizje

VLERËSIMI

- Vlerësohet nxënësi për pasimin e topit mbi rrjetë
- Vlerësimi i ndërsjellë, mësimdhënësi gjatë orës mësimore vlerëson punën e nxënësve në listën e kontrollit.

Fusha Kurrikulare: Edukatë Fizike Sportet dhe Shëndeti.**Lënda: Edukatë Fizike Sportet dhe Shëndeti.****Shkalla e Kurrikulës: III****Klasa:****VI****NJËSIA MËSIMORE: Pranimi i topit me çekan****RNSH:** III. 1, 3. V. 4, VI.3**RNF:** Liston, përshkruan rregullat elementare të sporteve të ndryshme kolektive dhe demonstroi shkathtësi gjatë ushtrimit të elementeve teknike në sportet kolektive

Rezultatet e të nxënës të orës:

- Merr pjesë aktive në kryrje të detyrave të dhëna;
- Demonstroi pasimin e topit harkor (parabolë)

Kriteret e suksesit:

- Demonstroi vendosjen në qëndrim paralel dhe diagonal duke e formuar çekanin
- Shpjegoi teknikën e pranimit të topit me çekan

Fjalët kyçe: çekani, pasimi, pranimi, dëbimi, qëndrimi, rrjeta**Burimet :** libri i nxënësit, <https://www.google.com/search?q=volejboll+qendrimet+themelore>**Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe /apo çështjet ndërkurrikulare:****Metodologjia dhe veprimtaritë e nxënësve.** Nxjerrim parnjohuri përmes pyetjeve të hapura, si:

1. Si formohet çekani?
2. Nga cilat pozita formohet çekani?
3. A dallon pasimi dhe dëbimi i topit me çekan?

PJESA HYRËSE

Njoftohen nxënësit më njësinë mësimore, vrapime për nxehje, ushtrime formimi duke e përgatitur organizmin për pjesën themelore

PJESA KRYESORE

- Demonstrimi nga ana e mësimdhënësit duke e bërë imitimin e çekanit pa top dhe harmonizimin e lëvizjeve të trupit nga poshtë-lart, lëvizja e krahut poshtë-lart duke kaluar nga qëndrimi paralel në diagonal
- Ushtrime në dyshe, njëri pason topin me gishta e tjetri me çekan, në distancë të shkurtë, duke e rritur distancën, i njëjti ushtrim, por të dy dyshet e bëjnë pasimin me çekan, njëri ulur, tjetri në këmbë, e bëjnë pasimin e topit.
- Pasimi i topit me çekan në dyshe mbi rrjetë, i njëjti ushtrim, mirëpo tani në lëvizje duke e rritur distancën



Fig.5.Pasimi i topit me çekan

PJESA PËRFUNDIMTARE

Nxënësit, në fund të orës mësimore e demonstrojnë formimin e çekanit dhe e bëjnë pasimin e topit nga pozita të ndryshme, duke i korrigjuar gabimet nga ana e mësimdhënësit

AKTIVITETE SHITESË

Detyrë shtëpie:

Të ushtrojnë çekanin nga pozita poshtë –lart, në vend dhe në lëvizje

VLERËSIMI

Vlerësim për pranimin e topit me çekan

Vlerësohen nxënësit që kanë qenë më të angazhuar dhe evidentohen në listën e kontrollit nxënësit e dalluar

Fusha Kurrikulare: Edukatë Fizike Sportet dhe Shëndeti.

Lënda: Edukatë Fizike Sportet dhe Shëndeti. **Shkalla e Kurrikulës:** III **Klasa:** VI

NJËSIA MËSIMORE: Shërbimi shkollor (nga poshtë)

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

RNF: Liston, përshkruan rregullat elementare të sporteve të ndryshme kolektive dhe demonstroi shkathtësi gjatë ushtrimit të elementeve teknike në sportet kolektive

Rezultatet e të nxënës të orës:

- Përshkruan në mënyrë të drejtë shërbimin shkollor (nga poshtë)
- Demonstroi teknikën e shërbimit shkollor.

Kriteret e suksesi

- Demonstroi pozitën e trupit në shërbimin shkollor ;
- Dallon fazat e shërbimit
- Shpjegon dhe demonstroi në mënyrë të drejtë teknikën e shërbimit shkollor

Fjalët kyçe: topi, shërbimi, rrjeta, fusha

Burimet: libri i nxënësit, <http://www.google.com/sherbimi+shkollor+ne+volejball>

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe /apo çështjet ndërkurrikulare: Gjuhë dhe komunikim, Globalizimi dhe ndërvlerësimi, zhvillim personal dhe aftësi të përgjithshme

Metodologjia dhe veprimtaritë e nxënëseve.

Nxjerrim parafundim përmes pyetjeve të hapura, si :

1. Si duhet të jetë qëndrimi gjatë ekzekutimit të shërbimit?
2. Cilat janë fazat e goditjes së topit?
3. Në sa mënyra bëhet mbajtja e dorës (pëllëmbës)?

Pas kësaj mësimdhënësi në bashkëpunim me nxënësit, hartojnë kriteret e të nxënës për njësinë mësimore.

PJESA HYRËSE

Nxehje e organizmit përmes lojës elementare “Peshkatari dhe peshqit”, ushtrime formimi, përgatitje e organizmit për pjesën themelore të orës mësimore

PJESA KRYESORE

Mësimdhënësi shpjegon dhe demonstroi teknikën e ekzekutimit të shërbimit shkollor;

1. Nxënësit të vendosur në rresht, përballë njëri-tjetrit në distancë 3-4 metra e bëjnë ekzekutimin e shërbimit shkollor, i njëjti ushtrim, vetëm duke e rritur distancën.
2. Nxënësit të vendosur në kolona e bëjnë shërbimin dhe kalojnë në fund të kolonës, shërbimi me rrjetë të ulët në afërsi 3-4 metra shërbimi duke e rritur distancën.
3. Shërbimi i topin në pozita të caktuar, ushtrime nga vija fundore në rrjetë me lartësi normale.



PJESA PËRFUNDIMTARE

Organizojmë një lojë elementare në fushën e volejbollit, në njërin anë vendosim rrathë në pozitë të lojtarëve, në anën tjetër të fushës nxënësit vendosen në vijën fundore bëjnë shërbimin nga poshtë duke tentuar ta qëllojnë rrethin

AKTIVITETE SHITESË

Në fund të orës mësimore mësimdhënësi jep detyrë që të ushtrojnë shërbimin nga poshtë, dhe të përcjellin lojëra të volejbollit

VLERËSIMI

Nxënësit vlerësohen për shërbimin nga poshtë

Vlerësim i ndërsjellë, mësimdhënësi gjatë orës mësimore vlerëson punën e nxënësve në listën e kontrollit

06 TEMA

Rregullat e përgjithshme dhe e elementet tekniko-taktike Të sporteve kolektive (Volejboll)

Fusha Kurrikulare: Edukatë Fizike Sportet dhe Shëndeti.

Lënda: Edukatë Fizike Sportet dhe Shëndeti.

Shkalla e Kurrikulës:

III

Klasa:

VI

NJËSIA MËSIMORE: Shërbimi tenis

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

RNF: Liston, përshkruanin rregullat elementare të sporteve të ndryshme kolektive dhe demonstroi shkathtësi gjatë ushtrimit të elementeve teknike në sportet kolektive

Rezultatet e të nxënit të orës:

- Përshkruan në mënyrë të drejtë teknikën e shërbimit tenis
- Demonstroi teknikën e shërbimit tenis

Kriteret e suksesit:

- Shpjegon fazat e shërbimit shkollor
- Dallon fazat e shërbimit
- Demonstroi në mënyrë të drejtë teknikën e shërbimit tenis

Fjalët kyçe: pozita, dora, topi, tenis

Burimet: libri i nxënësit, foto. www.google.com/search?q=volleyball+players+kids+tennis+service

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe /apo çështjet ndërkurrikulare:

Gjuhë dhe komunikim, Zhvillim personal dhe aftësitë për jetë

Metodologjia dhe veprimtaritë e nxënësve.

Nxjerrim paranjohuri me pyetje të hapura, s:

1. Si shtrihet krahu në fazën e shërbimit?
2. Cilat janë fazat e shërbimit?
3. Si shtrihet dora pas ekzekutimit të shërbimit?

Pas kësaj mësimdhënësi në bashkëpunim me nxënësit hartojnë kriteret e të nxënit për njësinë mësimore.

PJESA HYRËSE

Njoftim i nxënësve më njësinë mësimore, vrapime rreth fushë, ushtrime trupore, përgatitje e organizmit për pjesën kryesore të orës mësimore

PJESA KRYESORE

Mësimdhënësi shpjegon dhe demonstroi shërbimin tenis, pastaj nxënësit

- Nxënësit të vendosur në rreshta përballë njëri-tjetrit e bëjnë shërbimin tenis në fillim në distancë 3-4 metra, më pas në distancë më të gjerë
- Nxënësit rreshtohen në katër kolona përballë murit 3-4 metra larg tij e kryejnë shërbimin në muri, nxënësi që kryen shërbimin shkon në fund të kolonës
- Shërbimi mbi rrjetë nga zona e sulmit, shërbimi duke e dërguar topin në pozita të caktuara, shërbimi nga vija fundore



fig.6.Shërbimi tenis

PJESA PËRFUNDIMTARE

Për të vlerësuar se sa kanë marrë njohuri nxënësit rreth njësisë mësimore, mësimdhënësi paraqet pyetje:

1. Çfarë kemi mësuar sot?
2. Cilat janë llojet e shërbimit të topit?

Nxënësit të vendosur në vijën fundore nga shërbimi tenis provojnë t'i plasojnë topat andej rrjetës duke i goditur konet e vendosura në anën tjetër të fushës

AKTIVITETE SHITESË

Detyrë e nxënësve është që të hulumtojnë se në cilat raste lojtari ka të drejtë ta prekë topin dy herë .

VLERËSIMI

Vlerësim motivues, vlerësim për shërbimin nga lart, mësimdhënësi gjatë orës mësimore vlerëson punën e nxënësve në listën e kontrollit.

**07
TEMA**

**Rregullat e përgjithshme dhe e elementet tekniko-taktike
të sporteve kolektive (Volejboll)**

Fusha Kurrikulare: Edukatë Fizike Sportet dhe Shëndeti.

Lënda: Edukatë Fizike Sportet dhe Shëndeti. **Shkalla e Kurrikulës:** III **Klasa:** VI

NJËSIA MËSIMORE: Ndërrimi i vendeve (pozitat), lëvizjet taktike në volejboll

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

RNF: Liston, përshkruan rregullat elementare të sporteve të ndryshme kolektive dhe demonstroi shkathtësi gjatë ushtrimit të elementeve tekniko-taktike në sportet kolektive

Rezultatet e të nxënit të orës:

- Shpjegon rregullat elementare të ndërrimit të vendeve në fushë;
- Demonstroi mënyrën e ndërrimit të vendeve në drejtim të akrepave të orës.

Kriteret e suksesit:

- Shpjegon vendosjen e lojtarëve në fushë;
- Dallon lojtarët e zonës së sulmit dhe mbrojtjes;
- Shpjegon mënyrën e ndërrimit të lojtarëve (rotacionit).

Fjalët kyçe: fusha, ndërrimi, lojtari, pozicioni

Burimet: libri i nxënësit, <https://www.google.com/search?q=volejboll+qendrimet+themelore>

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe /apo çështjet ndërkurrikulare:

Gjuhë dhe komunikim, Zhvillim personal dhe aftësitë për jetë, Globalizimi dhe ndërvlerësia.

Metodologjia dhe veprimtaritë e nxënësve: Nxjerrim paranjohuri përmes pyetjeve të hapura, si:

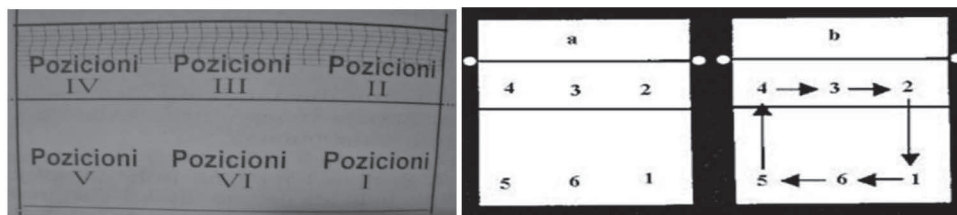
1. Si vendosen lojtarët në pozicione në fushë?
2. Si organizohet sulmi dhe mbrojtja?
3. Në cilin drejtim bëhet ndërrimi i vendeve në fushë?
4. Nga cili pozicion bëhet shërbimi i topit në lojë?

PJESA HYRËS

Lojë elementare (shtëpiza) që i përshtatet pjesës kryesore të orës mësimore, nxënësit e vendosur në fushë, ku vendosen rrathët në pozitat e lojtarëve. Nxënësit janë të shpërndarë nëpër fushë duke vrapuar, me sinjalin e mësimdhënësit vendosen nëpër rrathë, ai që mbetet pa rreth (shtëpi) e humb lojën

PJESA KRYESORE

- Shpjegim nga ana e mësimdhënësit për mënyrën e vendosjes së lojtarëve në fushë dhe ndërrimit të vendeve.
- Nxënësit vendosen në fushë në zonën e sulmit, pozicioni II, III, IV dhe në zonën e mbrojtjes, pozicioni I, VI, V, ekzekutojnë lëvizjet pa top, nxënësit janë të vendosur nëpër pozicione më shenjën e mësimdhënësit, nxënësit e bëjnë ndërrimin për një vend në drejtim të akrepave të orës
- Lojë duke e respektuar rregullën e ndërrimit të vendeve



PJESA PËRFUNDIMTARE

Relaksim i nxënësve dhe bashkëbisedim lidhur me njësinë mësimore dhe për vështirësitë të cilat ata i kanë hasur gjatë mësimit të ndërrimit të vendeve.

AKTIVITETE SHITESË

Detyrë: të mësojnë më shumë rreth lojtarit "libero"

VLERËSIMI

Nxënësi vlerësohet për pjesëmarrje aktive, dhe për shpjegimin e ndërrimit të pozicioneve në fushë. Gjatë gjithë orës, mësimdhënësi vlerëson punën e nxënësve në listën e kontrollit

**08
TEMA**

**Rregullat e përgjithshme dhe e elementet tekniko-taktike
të sporteve kolektive (Volejboll)**

Fusha Kurrikulare: Edukatë Fizike Sportet dhe Shëndeti.

Lënda: Edukatë Fizike Sportet dhe Shëndeti. Shkalla e Kurrikulës: III Klasa: VI

NJËSIA MËSIMORE: Lojë me elemente të mësuara

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

RNF: Liston, përshkruan rregullat elementare të sporteve të ndryshme kolektive dhe demonstroi shkathtësi gjatë ushtrimit të elementeve teknike në sportet kolektive

Rezultatet e të nxënësve të orës:

- Shpjegon rregullat elementare dhe demonstroi elementet teknike në volejboll

Kriteret e suksesit:

- Demonstroi elementet teknike me top dhe pa top
- Dallon dhe demonstroi llojet e pasimeve
- Shpjegon mënyrën e vendosjes së lojtarëve në fushë

Fjalët kyçe: fusha, topi, rrjeta, rregullat

Burimet: libri i nxënësit , <https://www.google.com/search-volleyball+game>

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe /apo çështjet ndërkurrikulare:

Gjuhë dhe shkathtësi komunikim, Zhvillim personal dhe aftësitë për jetë, Arsimim, zhvillim të qëndrueshëm

Metodologjia dhe veprimtaritë e nxënësve. Nxjerrim paranojësi përmes pyetjeve të hapura, si:

1. Sa lojtarë luajnë në lojën e volejbollit?
2. Kush e ndan fushën në dy pjesë të barabarta?
3. Në sa zona ndahet fusha e volejbollit?
4. Më sa sete luhet loja e volejbollit?
5. Sa pikë zgjat seti?

PJESA HYRËSE

Njoftim i nxënësve me njësinë mësimore, vrapime nga pozitat e ndryshme si: nisje nga pozita ulur, ulur të kthyer më fytyrë nga muri, nga pozita e shtirë etj. ushtrime formimi, përgatitje e organizmit për pjesën kryesore të orës mësimore

PJESA KRYESORE

Nxënësit të ndarë në grupe luajnë lojën e volejbollit 4:4 me rregullat themelore, lojë 5:5, dhe 6:6 duke i praktikuar elementet e mësuara dhe duke i respektuar rregullat e lojës



PJESA PËRFUNDIMTARE

Nxënësit të ndarë në 4 grupe, të vendosur në kolonë, në formë të garave e pasojnë topin mbi kokë dhe bëjnë pasimin e topit në kosh, ajo kolonë që shënon më shumë shpallet fituese.

AKTIVITETE SHITESË

- Detyrë e nxënësve është që t'i mësojnë rregullat e lojës së volejbollit

VLERËSIMI

- Vlerësimi për respektimin e rregullave të lojës
- Vlerësim për organizim të mirë të lojës

**09
TEMA**

**Rregullat e përgjithshme dhe e elementet tekniko-taktike
Të sporteve kolektive (Volejboll)**

Fusha Kurrikulare: Edukatë Fizike Sportet dhe Shëndeti.

Lënda: Edukatë Fizike Sportet dhe Shëndeti. Shkalla e Kurrikulës: III Klasa: VI

NJËSIA MËSIMORE: Rregullat e lojës së volejbollit

RNSH: I. 3, II. I6, V. 4

RNF: Liston, përshkruan rregullat elementare të sporteve të ndryshme kolektive dhe demonstroi shkathtësi si gjatë ushtrimit të elementeve teknike në sportet kolektive.

Rezultatet e të nxënit të orës:

- Njeh rregullat bazike të lojës së volejbollit

Kriteret e suksesit:

- Shpjegon situatat e shkeljes së rregullave të lojës
- Analizon situatat kontestuese të rregullave

Fjalët kyçe: fusha, dimensionet, lojtari, seti

Burimet: Libri i nxënësit, internet

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe /apo çështjet ndërkurrikulare: Gjuhë dhe komunikim, Fizikë, Matematikë, Arsimit për zhvillim të qëndrueshëm

Metodologjia dhe veprimtaritë e nxënësve.

Nxjerrim parafundim përmes pyetjeve të hapura, si:

1. Sa lojtarë e luajnë lojën e volejbollit?
2. Në sa sete luhet loja e volejbollit?
3. Sa janë dimensionet e fushës?
4. Me çka ndahet fusha në dy pjesë të barabarta?

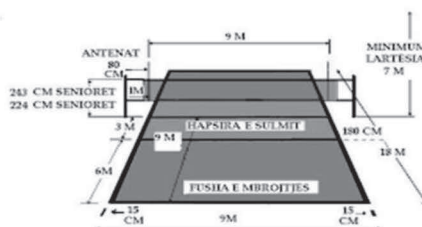
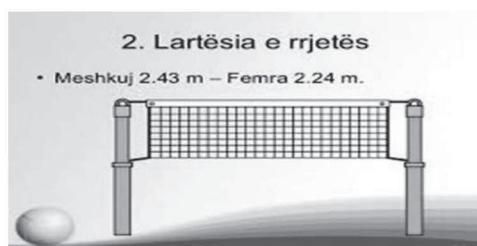
Pas kësaj, mësuesi në bashkëpunim me nxënësit hartojnë kriteret e të nxënit për njësinë mësimore.

PJESA HYRËSE

Lojë elementare “Peshkatari dhe peshqit”, ushtrime formimi, duke e përgatitur organizmin për pjesën kryesore të orës mësimore

PJESA KRYESORE

Mësimdhënësi i njofton nxënësit me njësinë mësimore dhe me anë të projektorit i paraqesim rregullat e lojës së volejbollit, më pas, nxënësit ndahen në grupe dhe luajnë lojën duke i respektuar rregullat e lojës



PJESA PËRFUNDIMTARE

Në fund të orës mësimore bëhet një debat rreth njësisë mësimore se sa i kanë kuptuar rregullat e lojës së volejbollit

AKTIVITETE SHITESË

Detyrë shtëpie: nxënësit kanë detyrë që në grupe të punojnë një projekt, t'i paraqesin me anë të vizatimit rregullat e lojës së volejbollit

VLERËSIMI

Mësimdhënësi vlerëson nxënësin për njohjen e rregullave të lojës së volejbollit, vlerëson punën e nxënësve në listën e kontrollit

01
TEMA

Rregullat elementare dhe elementet teknike të sporteve kolektive (Hendboll)

Fusha Kurrikulare: Edukatë Fizike Sportet dhe Shëndeti

Lënda: Edukatë Fizike Sportet dhe Shëndeti. Shkalla e Kurrikulës: III Klasa: VI

NJËSIA MËSIMOR Rregullat e lojës së hendbollit

RNSH: II. 3, III. 1. 3, V.

RNF: Liston, përshkruan rregullat elementare të sporteve të ndryshme kolektive dhe demonstroi shkathhtësi gjatë ushtrimit të elementeve teknike në sportet kolektive

Rezultatet e të nxënësve të lëndës:
Nxënësi/ja:

- Përshkruan rregullat elementare dhe demonstroi elementet teknike në hendboll

Kriteret e suksesit:

*Ekzekutim sa më i mirë i rregullave të lojës, mësimi i vendeve të tyre, mëson kapjet dhe pasimet e topit.

*Kapja, pasimi, gjuajtja, ecja, mbajtja e duarve, mbrojtjet, gjuajtjet etj.

Fjalët kyçe: Pozita, nisja, trupi, qëndrimi, pesha.

Burimet: Libri i nxënësit, youtube, pipi.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe /apo çështjet ndërkurrikulare:

Gjuhë dhe komunikim, Matematikë, Fizikë, Biologji

Metodologjia dhe veprimtaritë e nxënësve.

*Parashtrijmë pyetjet? Çfarë dini për rregullat e lojës në hendboll ? pastaj i informojmë me rregullat e lojës dhe elementet teknike të lojës së hendbollit dhe ftojme nxënësit që ta aplikojnë elementin në formën që mësuam.

PJESA HYRËSE

Hendbolli është sport ekipor i cili luhet në mes dy skuadrave të përbëra nga 7 lojtarë (6 lojtarë dhe 1 portieri), duke lëvizur topin nga njëri lojtar te tjetri, duke tentuar që të shënojnë në portën e ekipit kundërshtar. Hendbolli është sport i ngjashëm me futbollin, por këtu në vend të këmbëve përdoren duart për të lëvizur topin. Për herë të parë hendbolli zyrtarisht u luajt në vitin 1920.

PJESA KRYESORE

**Loja e hendbollit luhet në dy pjesë nga 30 minuta. Gjatë secilës prej tyre, të dy ekipet kanë të drejtë të kërkojnë nga një tajm-aut.*

**Fusha e lojës së hendbollit, është e gjatë 40 metra dhe e gjerë 20 metra, me vijë ndarëse në mes të fushës. Golat janë të rrethuara me gjysmërreth me distancë prej 6 metrave nga goli. Po ashtu, edhe një vijë gjysmërrethore me largësi prej 9 metrave nga goli.*

**Gjatë zhvillimit të lojës, lojtarët e një ekipi qëndrojnë jashtë 6-metërshit, duke mbrojtur portën, kurse ekipi tjetër lëviz topin jashtë 9-metërshit, duke tentuar që të organizojë sulm.*

**Pas shënimit të golit, loja rifillon nga qendra. Pasi që një lojtar ka në duar topin, arsimtari jep sinjal që loja të fillojë. Përpara fillimit të lojës, lojtarët patjetër duhet të gjenden në gjysmën e tyre të fushës.*

**Vetëm portieri ka të drejtë të qëndrojë brenda 6-metërshit. Nëse lojtari sulmues, hyn në zonën e 6-metërshit, atëherë ekipi i tij automatikisht humb topin. Nëse gjatë tentimit për të gjuajtur, lojtari pengohet nga mbrojtësit në hapësirën e portierit, me kontakt fizik, atëherë akordohet penalti, që gjuhet nga një distancë prej 7 metrash.*

**Topi i hendbollit është më i vogël se topi i futbollit dhe lehtë mund të mbahet me një dorë. Lojtari mund të përdorë të dy duart për të mbajtur topin, por nuk mund ta mbajë atë më të dy duart më tepër se 3 sekonda, kurse gjatë organizimit të sulmit, lojtari nuk ka të drejtë të bëjë më tepër se 3 hapa, duke mbajtur topin në dorë.*

PJESA PËRFUNDIMTARE

**Për të vlerësuar përfitim të njohurive nga ana e nxënësve mësimdhënësi parashtron pyetjet, Çfarë kemi mësuar sot, sa hapa kemi të drejtë t'i bëjmë me top në dorë, me cilën këmbë i fillojmë hapat nëse luajmë me dorën e majtë, a kemi të drejtë të shkelim vijën apo të futemi në zonën e portierit(6 metërshi).*

AKTIVITETE SHITESË

Secili nxënës duhet të hartojë një plan për zhvillimin e shkathtësive, për rregullat e lojës së hendbollit dhe elementeve teknike të lojës së hendbollit dhe të hulumtojë në ë ebfage për marrjen e informacioneve për rregullat e lojës së hendbollit.

VLERËSIMI

**Vlerësimi motivues, vlerësimi i ndërsjellë dhe lista e kontrollit, mësimdhënësi gjatë orës mësimore vlerëson punën e nxënësve në listën e kontrollit dhe në formë gojore jep vërejtjet për lëvizjet e gabuara.*

Fusha Kurrikulare: Edukatë Fizike Sportet dhe Shëndeti.

Lënda: Edukatë Fizike Sportet dhe Shëndeti.

Shkalla e Kurrikulës: III **Klasa:** VI

NJËSIA MËSIMORE: **QËNDRIMET THEMELORE NË HENDBOLL**

RNSH: II.3, III.1.3, V.4

RNF: *Liston, përshkruan rregullat elementare të sporteve të ndryshme kolektive dhe demonstroi shkathtësi gjatë ushtrimit të elementeve teknike në sportet kolektive*

Rezultatet e të nxëniet të lëndës:
Nxënësi/ja:

- Përshkruan rregullat elementare dhe demonstroi elementet teknike në hendboll

Kriteret e suksesit:

**Demonstroi qëndrimin paralel, me top dhe pa top, në mbrojtje dhe në sulm*

**Demonstroi qëndrimin diagonal, me top dhe pa top, në mbrojtje dhe në sulm. E demonstroi qëndrimin diagonal duke e pranuar topin.*

Fjalët kyçe: Qëndrim paralel, diagonal, sulm, mbrojtje

Burimet: Libri i nxënësit, youtube, fusha sportive, porta, pipi.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe /apo çështjet ndërkurrikulare:

Gjuhë dhe komunikim, Matematikë, Biologji, Fizikë

Metodologjia dhe veprimtaritë e nxënësve.

**Parashtrijmë pyetjet: Çfarë dini për qëndrimin paralel, kur aplikohet, çka dini për qëndrimin diagonal dhe në cilat raste aplikohet?*

Pastaj arsimtari i demonstroi qëndrimet paralele dhe diagonale. Vendos nxënësit përballë dhe kërkon që të marrin qëndrimin paralel, arsimtari i korrigjon pozicionet që i marrin nxënësit.

PJESA HYRËSE

Ecje dhe vrapim përreth sallës. Pastaj nxënësit përreth arsimtarit ekzekutojnë disa ushtrime formimi për përgatitjen e njave, si dhe disa elemente të kërcimeve nga vendi për nyjat e shputave, nxehjen e organizimit dhe zgjatjen e muskujve.

PJESA KRYESORE

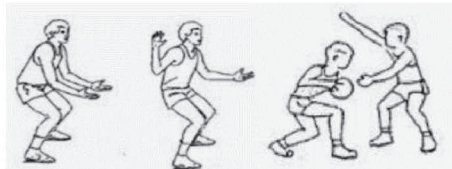
- Qëndrimi i lojtarit pa top, **PARALEL** dhe **DIAGONAL**

Qëndrimi paralel në zonën mbrojtëse,

Qëndrimi diagonal në drejtim të pranimi të topit.

- Lojtari merr qëndrimin duke e lëshuar peshën pak poshtë, me vendosje të shputave paralel në dysheme, (qëndrimi paralel) apo me njëren 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 e 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 të tjera.

- Të gjitha lëvizjet duhet të jenë të buta, të cilat mundësojnë reagime të shpejta dhe me kohë.



PJESA PËRFUNDIMTARE

Në pjesën përfundimtare, arsimtari u jep detyrë nxënësve, të cilët janë veçuar në demonstrimin e qëndrimit paralel dhe diagonal që të demonstrojnë para nxënësve të tjerë me shpejtësi të ngadalësuar, pa top dhe me top. Arsimtari i diskuton dhe u tregon nxënësve për gabimet eventuale dhe mundësitë e korrigjimit

AKTIVITETE SHITESË

Arsimtari si aktivitet shtesë, u jep nxënësve detyrë që të krijojnë lidhjen në mes të qëndrimit paralel dhe diagonal, të ushtrojnë kalimin nga qëndrimi paralel në diagonal dhe nga diagonal në paralel.

VLERËSIMI

*Vlerësimi motivues, vlerësimi i ndërsjellë dhe lista e kontrollit, mësimdhënësi gjatë orës mësimore vlerëson punën e nxënësve në listën e kontrollit dhe në formë gojore jep vërejtjet për lëvizjet e gabuara.

Fusha Kurrikulare: Edukatë Fizike Sportet dhe Shëndeti.

Lënda: Edukatë Fizike Sportet dhe Shëndeti. Shkalla e Kurrikulës III Klasa: VI

NJËSIA MËSIMORE: Kapja dhe udhëheqja e topit

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

RNF: *Liston, përshkruan rregullat elementare të sporteve të ndryshme kolektive dhe demonstroi shkaktësi gjatë ushtrimit të elementeve teknike ne sportet kolektive*

Rezultatet e të nxënës të lëndës:

Nxënësi/ja:

- Përshkruan rregullat elementare dhe demonstroi elementet teknike në hendboll

Kriteret e suksesit:

**Demonstroi teknikën e kapjes dhe udhëheqjes së topit duke përdorur mënyrën e përzgjedhur (me dorën e majtë apo të djathtë)*

**Si bëhet mbajtja e duarve gjatë kapjes dhe udhëheqjes së topit.*

Fjalët kyçe: *Këmbët, duart, shikimi.*

Burimet: Libri i nxënës, youtube, pipi.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe /apo çështjet ndërkurrikulare:

Gjuhë dhe komunikim, Matematikë, Fizikë, Biologji

Metodologjia dhe veprimtaritë e nxënësve.

**Parashitje pyetje:*

Çfarë dini për kapjet dhe udhëheqjet në hendboll?

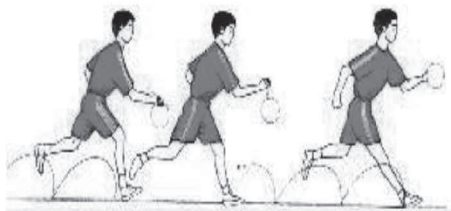
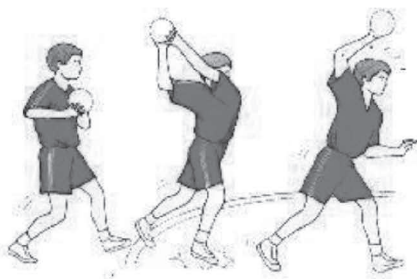
Arsimtari ekzekuton, demonstroi elementet teknike te kapjeve dhe udhëheqjeve të topit dhe fton nxënës që ta aplikojnë elementin në formën që mësuam, por në atë vend që është caktuar si vendi i ushtrimit. Kujdes në mbajtje të trupit, këmbëve, duarve, shikimit.

PJESA HYRËSE

** Nxënësit fillojnë me përgatitjen (nxehjen) e trupit për aktivitetin sportiv (vrapime, ecje, ushtrimet e formimit), mësimdhënësi shpjegon dhe demonstroi së pari teknikën e kapjes dhe udhëheqjes së topit.*

PJESA KRYESORE

**Nxënësit i ndajmë në grupe dhe fillojmë me demonstrimin e teknikës së kapjes dhe udhëheqjes së topit në distancë prej 15 m një herë kapim topin me të dy duart dhe pastaj herë me dorën e djathtë e herë me dorën 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 – driblimit të topit.*



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 hartojë një plan për organizimin e njohurive për kapjen dhe udhëheqjen e topit në mënyra të ndryshme.

VLERËSIMI

**Vlerësimi motivues, vlerësimi i ndërsjellë dhe lista e kontrollit, mësimdhënësi gjatë orës mësimore vlerëson punën e nxënësve në listën e kontrollit dhe në formë gojore jep vërejtjet për lëvizjet e gabuara.*

04
TEMA

Rregullat elementare dhe elementet teknike
te sporteve kolektive
(Hendboll)

Fusha Kurrikulare: Edukatë Fizike Sportet dhe Shëndeti.

Lënda: Edukatë Fizike Sportet dhe Shëndeti.

Shkalla e Kurrikulës: III

Klasa: VI

NJËSIA MËSIMORE: Lëvizjet bashkë me top

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

RNF: *Liston, përshkruan rregullat elementare të sporteve të ndryshme kolektive dhe demonstroi shkathtësi gjatë ushtrimit të elementeve teknike ne sportet kolektive*

Rezultatet e të nxënit të lëndës:
Nxënësi/ja:

- Përshkruan rregullat elementare dhe demonstroi elementet teknike në hendboll

Kriteret e suksesit:

- *Demonstrojnë përplasjen e topit në dyshe dhe kapjen e tij.
- *Shpjegojnë kapjen e topit me një dhe dy duar në vend, lëvizje me rrokullisje me kapje dhe shpejtësi të ndryshme .

Fjalët kyçe: *Pozita, mbajtja e topit, udhëheqja e topit, ndalja etj.*

Burimet: Libri i nxënësit, youtube.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe /apo çështjet ndërkurrikulare:

Gjuhë dhe komunikim, Matematikë, Fizikë, Biologji.

Metodologjia dhe veprimtaritë e nxënësve.

**Parashatrojmë pyetjen:*

Çfarë dini për lëvizjet bashkë me top në hendboll?

Arsimtari ekzekuton, demonstroi elementet teknike të lëvizjeve bashkë me top dhe fton nxënësit që ta aplikojnë elementin në formën që mësuam, por në atë vend që është caktuar si vendi i ushtrimit.

PJESA HYRËSE

Më pas, arsimtari fillon shpjegimin për lëvizjet me top përveç udhëheqjes është edhe trehapëshi i hendbollit i cili për djathtakët fillon me këmbën e majtë, të djathtë pastaj të majtën, kujdes të veçantë u duhet kushtuar hapit të parë dhe të tretë.

PJESA KRYESORE

**Udhëheqja e topit duhet bërë me shuplakën e dorës dhe topin duhet ta shtyjme deri në atë masë sa topi të kthehet prapë te dora.*

**Udhëheqja shërben për bartjen e topit prej një vendi në vendin tjetër duke e përplasur me njëren dorë ose me tjetrën .*

**Nxënësi me top në dorë ka të drejtë t'i bëjë më se shumti 3 hapa dhe pastaj ose duhet të pasojë topin ose të kërcejë e të shutojë në portë.*



PJESA PËRFUNDIMTARE

Nxënësit, në çifte, vizatojnë fushë e hendbollit si dhe bëjnë përmbledhjen e rregullave të hendbollit, dhe bëjnë vlerësim të ndërsjellë me shokët e grupit për diçka që është bërë në mënyrën e duhur dhe për atë pjesë që duhet të përmirësohet.

AKTIVITETE SHITESË

Në fund të orës mësimeve nxënësi jep detyra për nxënësit, secili nxënës duhet të hartojë një plan për organizimin e njohurive për lëvizjet bashkë me top në mënyra të ndryshme.

VLERËSIMI

**Vlerësimi motivues, vlerësimi i ndërsjellë dhe lista e kontrollit, mësimeve gjatë orës mësimore vlerëson punën e nxënësve në listën e kontrollit dhe në formë gojore jep vërejtjet për lëvizjet e gabuara.*

Fusha Kurrikulare: Edukatë Fizike Sportet dhe Shëndeti.

Lënda: Edukatë Fizike Sportet dhe Shëndeti. **Shkalla e Kurrikulës:** III **Klasa:** VI

NJËSIA MËSIMORE: Pasimi dhe pranimi i topit

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

RNF: *Liston, përshkruan rregullat elementare të sporteve të ndryshme kolektive dhe demonstroi shkathtësi gjatë ushtrimit të elementeve teknike në sportet kolektive*

Rezultatet e të nxënës të lëndës:
Nxënësi/ja:

- Përshkruan rregullat elementare dhe demonstroi elementet teknike në hendboll

Kriteret e suksesit:

**Demonstroi teknikën e pasimit të topit duke përdorur mënyrën e përzgjedhur (me dorën e majtë apo të djathtë)*

**Respekton rregullat e teknikës së pasimit të topit (pozita e trupit, lëvizja e dorës)*

**Demonstroi tek. e pranimi të topit*

Fjalët kyçe: Pasimi, pranimi, trupi, topi.

Burimet: Libri i nxënësit, topi, pipi.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe /apo çështjet ndërkurrikulare:

Gjuhë dhe komunikim, Matematikë, Zhvillim personal dhe aftësitë për jetë.

Metodologjia dhe veprimtaritë e nxënësve.

**Parashtrijmë pyetjen:*

Çfarë dini për pasimin dhe pranimin e topit në hendboll?

Arsimtari ekzekuton, demonstroi elementet teknike të pasimit dhe pranimi të topit dhe fton nxënësit që ta aplikojnë elementin në formën që mësuam, por në atë vend që është caktuar si vendi i ushtrimit. Kujdes në mbajtje të trupit, këmbëve, duarve, shikimit.

PJESA HYRËSE

Cilat janë elementet teknike me top në hendboll?

Si bëhet pasimi dhe pranimi i topit?

Sa hapa ka të drejtë t'i bëjë lojtari me top?

PJESA KRYESORE

** Në lojë e hendbollit kemi disa lloje të pasimeve dhe pranimeve*

** Pasimi nga kraharori*

** Pasimi mbi kokë*

** Pasimi me shkëputje etj. këtu hyjnë nga vendi dhe nga lëvizja-vrapimi.*

** Pasimi i topit nga vendi dhe nga kërcimi nga shkëputja me gjysmërrrotullim.*

** Pasimin e drejtë dhe me përplasje.*

** Pranimi i topit nga gjoksi*

** Pranimi i topit mbi kokën, në lëvizje,*

** Pranimi i topit me një dorë në lëvizje etj.*



PJESA PËRFUNDIMTARE

** Ne përgjithësi është realizuar e gjithë përmbajtja e planifikuar duke përfshirë dy orë mësimi dhe duke pasur parasysh detyrat e shtëpisë që u kanë caktuar nxënësve*

AKTIVITETE SHITESË

** Detyra: secili nxënës duhet të hartojë një plan për zhvillimin e shkathtësive në demonstrimin e elementeve teknike të lojës së hendbollit dhe të hulumtojë në ë e bfaqe për marrjen e informacioneve për rregullat për zbatimin e pasimit dhe pranimit të topit.*

VLERËSIMI

** Vlerësimi motivues, vlerësimi i ndërsjellë dhe lista e kontrollit, mësimdhënësi gjatë orës mësimore, vlerëson punën e nxënësve në listën e kontrollit dhe në formë gojore jep vërejtjet për lëvizjet e gabuara.*

Fusha Kurrikulare: Edukatë Fizike Sportet dhe Shëndeti.

Lënda: Edukatë Fizike Sportet dhe Shëndeti. **Shkalla e Kurrikulës:** III **Klasa:** VI

NJËSIA MËSIMORE: Gjuajtja nga trehapëshi me kërcim

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

RNF: *Liston, përshkruan rregullat elementare të sporteve të ndryshme kolektive dhe demonstroi shkathësi gjatë ushtrimit të elementeve teknike në sportet kolektive*

Rezultatet e të nxënës të lëndës:
Nxënësi/ja:

- Përshkruan rregullat elementare dhe demonstroi elementet teknike në hendboll

Kriteret e suksesit:

**Me top në dorë nuk guxojmë të ecim më shumë se tre hapa,*

**Gjuajtja në portë të bëhet pas shqyrtjes nga hapi i tretë dhe pa u futur në zonën e portierit (6 metërshit).*

Fjalët kyçe: Pozita, trehapëshi, trupi, qëndrimi, pesha.

Burimet: Libri i nxënësit, youtube, fusha sportive, porta, pipi.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe /apo çështjet ndërkurrikulare:
Gjuhë dhe komunikim, Matematikë, Fizikë, Biologji.

Metodologjia dhe veprimtaritë e nxënësve.

**Parashtrijmë pyetjen:*

Çfarë dini për gjuajtjet nga trehapëshi në hendboll?

Arsimtari ekzekuton, demonstroi gjuajtjet nga trehapëshi me kërcim pa top dhe me top dhe fton nxënësit që ta aplikojnë elementin në formën që mësuam, por në atë vend që është caktuar si vendi i ushtrimit.

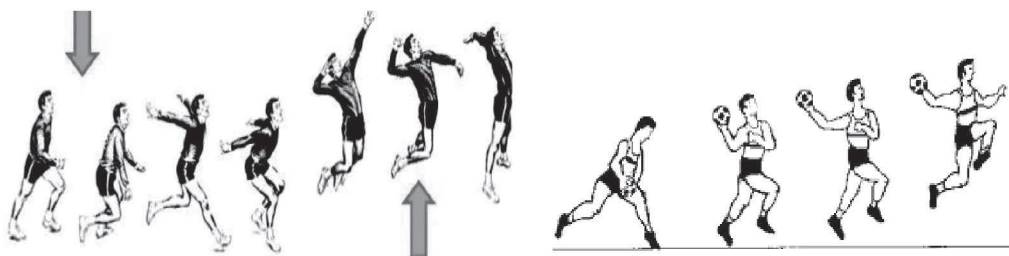
PJESA HYRËSE

Mësimdhënësi evidenton ardhjen dhe pjesëmarrjen e nxënësve në orën e mësimit, më pas ai kërkon që nxënësit të vrapojnë 2 rrathë rreth fushës në mënyrë që përmes vrapimit të bëjnë përgatitjen (nxehjen) e organizimit dhe zgjatjen e muskujve duke filluar nga muskujt e qafës, duarve, gjymtyrëve të poshtme deri në shputa.

PJESA KRYESORE

Mësimdhënësi i njofton nxënësit me njësinë mësimore dhe paraqet para tyre rezultatet e të nxënit, më pas ai shpjegon me gojë mënyrën se si ekzekutohet gjuajtja nga trehapëshi me kërcim dhe bën demonstrimin.

Kërkohet që secili nga nxënësit të demonstrojë gjuajtjen nga trehapëshi me kërcim një herë 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.



PJESA PËRFUNDIMTARE

Pasi të kuptojnë mirë ushtrimin, nxënësit do të bëjnë vlerësimin e performancës së njëri-tjetrit gjatë gjuajtjes nga trehapëshi i hendbollit.

Në fund, mësimdhënësi organizon garën duke i ndarë dy kolona dhe duke futur një nxënës portier (mësimdhënësi shikon se cila kolonë shënon gola më shumë duke gjuajtur nga trehapëshi i hendbollit).

AKTIVITETE SHITESË

* Në fund të orës, mësimdhënësi jep detyra për nxënësit, secili nxënës duhet të hartojë një plan për organizimin e njohurive për gjuajtjet nga trehapëshi me kërcim në mënyra të ndryshme

VLERËSIMI

*Vlerësimi motivues, vlerësimi i ndërsjellë dhe lista e kontrollit, mësimdhënësi gjatë orës mësimore vlerëson punën e nxënësve në listën e kontrollit dhe në formë gojore jep vërejtjet për lëvizjet e gabuara.

Fusha Kurrikulare: Edukatë Fizike Sportet dhe Shëndeti.

Lënda: Edukatë Fizike Sportet dhe Shëndeti.

Shkalla e Kurrikulës: III

Klasa: VI

NJËSIAMËSIMOR : LËVIZJET MASHTRUESE (FINTAT)

RNSH: II.3, III.1.3, V.4

RNF: *Liston, përshkruan rregullat elementare të sporteve të ndryshme kolektive dhe demonstroi shkathësi gjatë ushtrimit të elementeve teknike në sportet kolektive*

Rezultatet e të nxënës të lëndës:
Nxënësi/ja:

- Përshkruan rregullat elementare dhe demonstroi elementet teknike në hendboll

Kriteret e suksesit:

**Demonstroi mashtrimet (fintat) me top dhe pa top në anën e majtë dhe të djathtë.*

**kupton rolin dhe rëndësinë e mashtrimeve në sulm, me top dhe pa top.*

Fjalët kyçe: Finta, mashtrimi, me top, pa top.

Burimet: Libri i nxënësit, youtube.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe /apo çështjet ndërkurrikulare:

Gjuhë dhe komunikim, Matematikë, Biologji, Fizikë

Metodologjia dhe veprimtaritë e nxënësve.

**Pyetjet:*

Çfarë dini për mashtrimet në hendboll, pa top dhe me top?

Kur aplikohen ato dhe për çfarë qëllimi?

Pastaj arsimtari i demonstroi mashtrimet (fintat). Vendos nxënësit në pozitën e kundërshtarit dhe të sulmuesit si dhe u shpjegoi detyrat.

PJESA HYRËSE

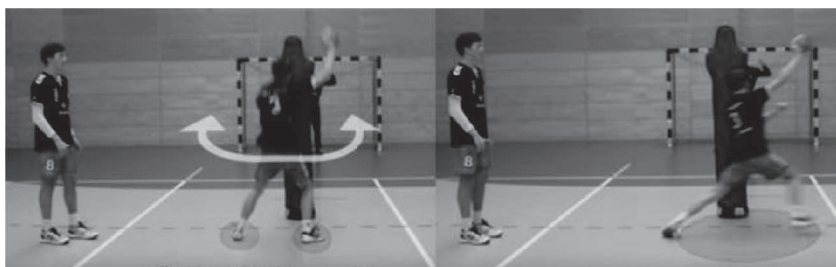
Pas evidentimit të pjesëmarrjes në mësim, nxënësit ecin dhe vrapojnë përreth sallës dy rrathë. Ftohen nxënësit përreth arsimtarit dhe ekzekutojnë disa ushtrime formimi për përgatitjen e nyjave, si dhe disa elemente të kërcimeve nga vendi për nyjat e shputave, nxehjen e organizimit, zgjatjen e muskujve duke filluar nga muskujt e qafës, duarve, gjymtyrëve të poshtme dhe tërë trupit.

PJESA KRYESORE

. T'i kushtohet rëndësi e vëmendje teknikës së vrullit pa top, pranimi të topit dhe vazhdimi 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 zhvendoset – largohet nga pozita e mirë mbrojtëse dhe t'i krijohet vetes pozita e përshtatshme për sulm.

- Të ushtrohet finta e shpejtë në distancë 1 – 1.5m duke iu shmangur afërsisë së lojtarit mbrojtës. Finta mund të bëhet majtas dhe djathtas, sipas nevojës.



PJESA PËRFUNDIMTARE

Në pjesën përfundimtare, arsimtari u jep detyrë nxënësve të cilët janë veçuar në demonstrimin e mashtrimeve (fintave) dhe kërkon nga ta që të demonstrojnë para nxënësve të tjerë me shpejtësi të ngadalësuar pa top dhe me top. Arsimtari i diskuton dhe u tregon nxënësve për gabimet eventuale dhe mundësitë e korrigjimit

AKTIVITETE SHITESË

Arsimtari si aktivitet shtesë, u jap nxënësve detyrë që të ushtrojnë mashtrimet me vrull pa top, pastaj vazhdimin me top, si dhe në afërsi 1-1.5m, në anën e majtë dhe të djathtë.

VLERËSIMI

*Vlerësimi motivues, vlerësimi i ndërsjellë dhe lista e kontrollit, mësimdhënësi gjatë orës mësimore vlerëson punën e nxënësve në listën e kontrollit dhe në formë gojore jep vërejtjet për lëvizjet e gabuara.

08
TEMA

**Rregullat elementare dhe elementet teknike
te sporteve kolektive
(Hendboll)**

Fusha Kurrikulare: Edukatë Fizike Sportet dhe Shëndeti.

Lënda: Edukatë Fizike Sportet dhe Shëndeti.

Shkalla e Kurrikulës: III **Klasa:** VI

NJËSIA MËSIMORE: Lojë me aplikimin e rregullave

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

RNF: *Liston, përshkruan rregullat elementare të sporteve të ndryshme kolektive dhe demonstroi shkathtësi gjatë ushtrimit të elementeve teknike në sportet kolektive*

Rezultatet e të nxënit të lëndës:
Nxënësi/ja:

- Përshkruan rregullat elementare dhe demonstroi elementet teknike në hendboll

Kriteret e suksesit:

**Me top në dorë nuk guxojmë të ecim më shumë se tre hapa,*

**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).*

**Gjuajtja në portë të bëhet pas shtytjes nga hapi i tretë dhe pa u futur në zonën e portierit.*

Fjalët kyçe: *Lojë, pozita, nisja, trupi, qëndrimi, pesha.*

Burimet: Libri i nxënësit, youtube, fusha sportive, topi, pipi.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe /apo çështjet ndërkurrikulare:

Gjuhë dhe komunikim, Matematikë, Fizikë, Biologji.

Metodologjia dhe veprimtaritë e nxënësve.

**Parashatrojmë pyetjeN:*

Çfarë dini për lojën e hendbollit?

Pastaj i informojmë për elementet teknike të lojës së hendbollit dhe ftojme nxënësit që t'i aplikojnë elementet në formën që mësuam, por në atë vend që është caktuar si vendi i lojës.

PJESA HYRËSE

**Rreshtimi i nxënësve, vrapim rreth fushës, nxehje dhe zgjatje e gjymtyrëve të sipërme dhe të poshtme, përgatitje për lojë.*

”

PJESA KRYESORE

**Pasi që kemi të bëjmë me një lojë hendbolli e dimë se loja e hendbollit është një lojë mjaft atraktive dhe e shpejtë ku do të zhvillojmë një ndeshje me teminat e lojës ku do ti ndajmë ne dy grupe varësisht prej numrit të nxënësve ku do të luajnë edhe djem edhe vajza së bashku.*

**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.*



PJESA PËRFUNDIMTARE

Për të vlerësuar përfitimën e njohurive nga ana e nxënësve mësime mësuesi parashtrohet pyetjet, Çfarë kemi mësuar sot, sa hapa kemi të drejt të ecim me top në dorë, me cilën këmbë i fillojmë hapat nëse luajmë me dorën e majtë, a kemi të drejt të shkelim vijën apo të futemi në zonën e portierit(6 metërshi).

AKTIVITETE SHITESË

Ne fund të orës mësime mësuesi jep detyra për nxënësit, secili nxënës duhet të hartojë një plan për zhvillimin e lojës së hendbollit dhe elementeve teknike të lojës së hendbollit dhe të hulumtojë në ë ebfage për marrjen e informacioneve për rregullat e lojës së hendbollit

VLERËSIMI

**Vlerësimi motivues, vlerësimi i ndërsjellë dhe lista e kontrollit, mësime mësuesi gjatë orës mësimore vlerëson punën e nxënësve në listën e kontrollit dhe në formë gojore jep vërejtjet për lëvizjet .*

Fusha Kurrikulare: Edukatë Fizike Sportet dhe Shëndeti.

Lënda: Edukatë Fizike Sportet dhe Shëndeti. **Shkalla e Kurrikulës:** III **Klasa:** VI

NJËSIA MËSIMORE:

Mbipesha, dietat dhe mënyra e të ushqyerit, rëndësia e aktiviteti fizik

RNSH: I. 2, I. 4, II. 8, III. 6, IV. 2, V. 2

RNF: *Hulumton sistemin e klasifikimit të ushqimit të etiketuar, kupton që njerëzit kanë nevoja të ndryshme për ushqim dhe nevojat e tyre ndryshojnë në etapa të ndryshme të jetës se si duhet të ushqehen*

Rezultatet e të nxënit të orës:

- Përshkruan faktorët që ndikojnë në mbipeshë dhe obesiteti
- Përshkruan dietat dhe mënyrën e shëndetshme të të ushqyerit
- Përshkruan rëndësinë e aktiviteteve fizike dhe ndikimet në peshën trupore dhe pubertet

- Kupton si fitohet mbipesha dhe rolin që ka mënyra e të ushqyerit.
- Kupton rëndësinë e aktivitetit fizik dhe si ndikon ai në ruajtjet e baraspeshës energjetike në organizëm

Fjalët kyçe: ushqim, energji, aktivitet, baraspeshë,

Burimet: Libri i nxënësit, internet

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe /apo çështjet ndërkurrikulare: Gjuhët dhe komunikimi, Shkencat natyrore, Jeta dhe puna

Metodologjia dhe veprimtaritë e nxënësve: Nga nxënësit kërkohet të paraqesin mendimin e tyre për ushqimin dhe dietat si i kuptojnë ata. Bëhet prezantimi i projekteve të cilat janë përgatitur nga nxënësit dhe përgjatë prezantimit plotësohen me informacione të nevojshme. Pastaj shpjegohet ndërlidhja e ushqimit dhe aktivitetit fizik se si e ndihmojnë apo e vështirësojnë njëra-tjetrën, duke i vënë theksin faktorëve vendimtarë në ruajtjen e vitaliteti trupor.

PJESA HYRËSE:

Shkruan- paraqet një fjalë, (p. sh. mbipeshë), dhe hap një debat disa minutësh që nxënësit të përkufizojnë gjithçka që u flet kjo fjalë.

Nxënësit në javën paraprake ndahen në grupe (3 ose 4), u jepet detyrë të përgatisin nga një projekt për faktorë (mbipesha, të ushqyerit dhe aktiviteti fizik)

PJESA KRYESORE:

- Prezantohen punimet e nxënësve me nga 5 minuta (detyra e dhënë më herët)
- Pas çdo prezantimi analizohet aspektet qenësore të temës të potencuar në punim si dhe interpretohen nga nxënësit, plotësohen nga mësimdhënësi.
- Mësimdhënësi përmbledh punimet e nxënësve dhe krijon lindshmërinë mes tyre si dhe plotëson me informacione që nxënësit nuk kanë arritur t'i japin.



PJESA PËRFUNDIMTARE:

Nxënësit numërojnë faktorët që ndikojnë në ruajtjen ekuilibrit energjetik për një jetë më të shëndetshme.

AKTIVITETE SHITESË:

Nxënësve u jepet detyrë që të përshkruajnë se si do të dukej një ditë e tyre e imagjinuar, si ditë e shëndetshme, e përkufizuar nga këndvështrimi i faktorëve të analizuar nga njësia mësimore

VLERËSIMI:

Vlerësohet projekti dhe anëtarët e grupit
Vlerësimi i angazhimit të nxënësve në diskutim

01 TEMA

Substancat dhe medikamentet

Fusha Kurrikulare: Edukatë Fizike Sportet dhe Shëndeti.

Lënda: Edukatë Fizike Sportet dhe Shëndeti. **Shkalla e Kurrikulës:** III **Klasa:** VI

NJËSIA MËSIMORE: Substancat negative (duhani, alkooli dhe drogat)

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

RNF: Njeh dhe dallon situatat e rrezikshme dukuritë dhe shprehitë negative (substancat negative, duhani, alkooli dhe drogat) dhe kupton mënyrën e parandalimit të tyre

Rezultatet e të nxënit të lëndës:

Nxënësi/ja:

- Përshkruan pasojat që sjell pirja e duhanit në organizmin e njeriut dhe përshkruan presionin e bashkëmoshatarëve në përdorimin e duhanit
- Përshkruan pasojat që shkakton konsumimi i alkoolit dhe drogave në organizmin e njeriut dhe në marrëdhëniet familjare dhe shoqërore

Kriteret e suksesit:

- Shpjego pasojat që sjell pirja e duhanit në shëndetin e njeriut
- Shpjegon cilat organe i dëmton pirja e duhanit
- Përshkruan pasojat që sjell përdorimi i alkoolit dhe drogave të ndryshme

Fjalët kyçe: Duhani, alkooli, drogat, shëndeti, rrugët e frymëmarrjes

Burimet: libri i nxënësit,

<http://www.ishp.gov.al/ep-content/uploads/2015/04/DUHANI-ALKOOLI-DHE-DEMET-QE-SJELLIN-NE-ORGANIZEM.pdf>

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe /apo çështjet ndërkurrikulare:

Gjuhë dhe komunikimi, Arsimit për zhvillim të qëndrueshëm, Shoqëria dhe mjedisi

Metodologjia dhe veprimtaritë e nxënësve.

Nxjerrim paranjohuri përmes pyetjeve të hapura, si:

1. Çfarë mendoni ju rreth pirjes së duhanit?
2. Cilat organe dëmtohen më shumë gjatë pirjes së duhanit?
3. Çka shkakton në organizmin e njeriut pirja e alkoolit dhe drogave të ndryshme?

PJESA HYRËSE

Çka mendoni rreth pirjes së duhanit?

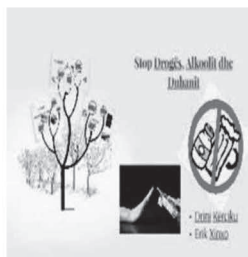
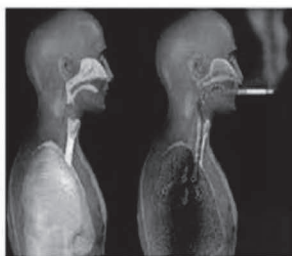
Cilat organe dëmtohen më shumë gjatë pirjes së duhanit?

Çfarë pasoja shkaktojnë alkooli dhe drogat e ndryshme, hapet një debat disa minutësh, duke i shprehur secili idetë e veta.

PJESA KRYESORE

Prezantohen punimet e nxënësve nga 5 minuta për secilin grup

Pas çdo prezantimi i analizojmë dëmet që i shkakton duhani, alkooli dhe drogat në organizmin e njeriut, interpretohen nga nxënësit dhe plotësohen nga mësimdhënësi



PJESA PËRFUNDIMTARE

Debat më nxënës rreth njësisë mësimore , nxënësit shprehin idetë e tyre çfarë do të donin t'u thoshin duhanpirësve, alkoolistëve ,nga ajo qe kanë mësuar

AKTIVITETE SHITESË

- Nxënësit ne formë të projektit t'i paraqesin organet të cilat i dëmtojnë më së shumti dukuri tënegative (duhani, alkooli dhe drogat).

VLERËSIMI

- Vlerësim i ndërsjellë, pjesëmarrje aktive dhe lista e kontrollit
- Identifikohet grupi më i mirë, i cili e ka përgatitur dhe prezanton projektin.
- Gjithashtu, mësimdhënësi gjatë gjithë orës vlerëson punën e

Fusha Kurrikulare: Edukatë Fizike Sportet dhe Shëndeti.

Lënda: Edukatë Fizike Sportet dhe Shëndeti. **Shkalla e Kurrikulës:** III **Klasa:** VI

NJËSIA MËSIMORE :

Dobitë e shfrytëzimit të ambientit natyror dhe përparësitë ndaj atij artificial

RNSH: I. 4, I. 6, II. 8, III. 2, III. 6, IV. 2, IV. 7, VI. 6

RNF: *Njeh burimet natyrore, rregullat e sjelljes, në natyrë, në kampe dhe shfrytëzon ato për zhvillim të aftësive fizike.*

Rezultatet e të nxënës të orës:

Përshkruan dobitë e shfrytëzimit të mjedisit natyror për aktivitetet e ndryshme fizike dhe sportive
Dallon përparësitë dhe dobësitë e shfrytëzimit të mjediseve artificiale

Kriteret e suksesit:

Njeh përparësitë dhe rreziqet e të ushtruarit në natyrë.
Shpjegon ndikimin e faktorëve natyrorë në organizmin e njeriut
Krahason të ushtruarin në natyrë në raport me atë në ambient të mbyllur-natësor

Fjalët kyçe: natyrë, aktivitet, dritë, temperaturë, lagështi, ajër, sallë, ambient

Burimet: Libri i nxënësit, internet

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe /apo çështjet ndërkurrikulare:

Gjuhët dhe komunikimi, Shkencat natyrore, Jeta dhe puna, Gjeografia

Metodologjia dhe veprimtaritë e nxënësve:

Nga nxënësit kuptohet se si e konceptojnë ata natyrën dhe çfarë kuptojnë krejt me fjalën natyrë. Bëhet prezantimi i projekteve të cilat janë përgatitur nga nxënësit dhe përgjatë prezantimit plotësohen me informacione të nevojshme. Pastaj përkufizohen dobitë e aktivitet fizik në natyrë në raport me ambientin artificial si dhe rreziqet që paraqet ambienti natyror.

PJESA HYRËSE:

Ç 'është natyra sipas nxënësve (merren informacione mbi njohuritë që kanë nxënësit për natyrën dhe faktorët përbërës të saj)

Në orën paraprake nxënësve u jepet detyrë të bëjnë nga një projekt për faktorët natyrorë dhe ndikimin e tyre në organizmin e njeriut.

PJESA KRYESORE:

Prezantohen punimet e nxënësve me nga 5 minuta, analizohet aktivitet fizik në relacion me këta faktorë, dobitë dhe gjithashtu mundësitë e ndikimit negativ, varësisht nga forma e ekspozimit ndaj tyre.

Mësimdhënësi strukturon punimet e nxënësve dhe plotëson me informacione që nxënësit nuk kanë arritur t'i sigurojnë

Krahason përparësitë e të ushtruarit në ambient natyror në raport me atë artificial dhe anasjelltas.



PJESA PËRFUNDIMTARE:

Provohet që në bazë të analizës së faktorëve të bëhet renditja e tyre sipas rëndësisë (p. sh. 1. ajri, 2 drita, 3. temperatura, 4 lagështia)

AKTIVITETE SHITESË:

Të hulumtohen stinët në të cilët aktiviteti fizik në kushte natyrore është më i dobishëm (pranverë, verë, vjeshtë apo dimër)

VLERËSIMI:

Vlerësohet projekti dhe anëtarët e grupit
Vlerësimi i angazhimit të nxënësve në diskutim

