

5

Valdete Bicurri, Edi Rexha-Dula, Valon Bajraktari

Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Për klasën e pestë të arsimit fillor



Libri i mësuesit/es

PËRMBAJTJA

Udhërrëfyes	5
Hyrje.....	7
Planifikimi vjetor	15
Plani dymujor: shtator—tetor.....	16
Plani dymujor: nëntor—dhjetor	18
Plani tremujor: janar—shkurt—mars.....	20
Plani tremujor: prill—maj—qershor	22
Mësimi 1: Menaxhimi i emocioneve në sport dhe reagimi në situata emergjente	24
Mësimi 2: Siguria dhe Ndihma e Parë	26
Mësimi 3: Si të intervenoni në rast se ka dikush sulm në zemër!	28
Mësimi 4: Zhvillimi i aftësive fizike dhe motorike	30
Mësimi 5: TESTIMI: zhvillimi trupor dhe aftësitë motorike	32
Mësimi 6: Aftësitë lëvizore - kërcim së gjati nga vendi	34
Mësimi 7: Atletikë - Starti i lartë dhe i ulët	36
Mësimi 8: Kërcimet	38
Mësimi 9: Kërcimet në lartësi: teknikat “gërshtë” dhe “barkor”	40
Mësimi 10: Hedhjet	42
Mësimi 11: Ushtrime në dysHEME	44
Mësimi 12: Vertikalja mbi duar	46
Mësimi 13: Kapërcimet	48
Mësimi 14: Hekuri	50
Mësimi 15: Paralelet	52
Mësimi 16: Unazat	54
Mësimi 17: Trau gjimnastikor	56
Mësimi 18: Ushtrime ritmike pa rekuizita	58
Mësimi 19: Ushtrime ritmike me rekuizita - litar, rreth, top, birila, fongo	60
Mësimi 20: Vallja popullore nga rrethi/mesi shoqëror	62
Mësimi 21: Shmangie e shpejtë - (“Dodgeball”)	64
Mësimi 22: “Rrethtime me rreth në bel” (Hula Hoops)	66
Mësimi 23: “Rrokullisu i shtrirë”	68
Mësimi 24: “Brenda, jashtë”	70
Mësimi 25: “Zhvendosje grupore me rrathë”	72
Mësimi 26: Basketbolli	74
Mësimi 27: Qëndrimi bazik në sulm	76
Mësimi 28: Pasimet	78
Mësimi 29: Driblimet në basketboll	80
Mësimi 30: Gjuajtjet	82
Mësimi 31: Futbolli - Historik i shkurtër i lojës së futbollit	84
Mësimi 32: Të mësuarit e lojës së futbollit	86
Mësimi 33: Elementet teknike me top	88
Mësimi 34: Pasimi dhe pranimi i topit në dyshe	90
Mësimi 35: Goditja në portë	92
Mësimi 36: Futbolli i vogël	94
Mësimi 37: Hendbolli	96
Mësimi 38: Kapja dhe mbajtja e topit	98
Mësimi 39: Pasimet	100

Mësimi 40: Udhëheqja e topit (driblimi)	102
Mësimi 41: Gjuajtjet	104
Mësimi 42: Volejboli	106
Mësimi 43: Ambientimi me top	108
Mësimi 44: Qëndrimet (pozicionimet) në volejboll	110
Mësimi 45: Pasimet	112
Mësimi 46: Pranimet dhe shërbimet	114
Mësimi 47: Shërbimet në volejboll	116
Mësimi 48: Karateja	118
Mësimi 49: Tenisi	120
Mësimi 50: Shërbimi	122
Mësimi 51: Goditjet në tenis	124
Mësimi 52: Ushtrime formimi	126
Mësimi 53: Shembuj të lëvizjeve për nxehje	128
Mësimi 54: Pse është kaq e rëndësishme nxehja (parapërgatitja)?	130
Mësimi 55: Disa ushtrime përgatitore për nxehje, forcim dhe zgjatje pa dhe me rekuizita	132
Mësimi 56: Shëtitjet dhe krosi	134
Mësimi 57: Vrapimi "kros"	136
Mësimi 58: Dimërimi	138
Mësimi 59: Dimërimi - Aktivitete dimërore për fëmijë	140
Mësimi 60: Pajisjet dhe veshjet	142
Mësimi 61: Ambientimi dhe përshtatja me skitë - Lëshimi drejt	144
Mësimi 62: Ndalimi me plug, kthesa plugore, kthesa themelore, kthesa paralele	146
Mësimi 63: Llojet e borës	148
Mësimi 64: Verimi	150
Mësimi 65: Shtrirja në ujë, rrëshqitja me trup të shtrirë, puna me këmbë	152
Mësimi 66: Loja "semafori"	154
Mësimi 67: Puna me krahë	156
Mësimi 68: Frymëmarrja	158
Mësimi 69: Ushqimi dhe prejardhja e tij, kultivimi i kulturës së higjienës	160
Mësimi 70: Hartimi i planit javor individual për ushqimin që konsumojmë	162
Mësimi 71: Mirëmbajtja e higjienës	164
Mësimi 72: Barnat dhe efektet pozitive	166
Mësimi 73: Kujdesuni për mjedisin ku luani dhe jetoni	168
Mësimi 74: Mbrojtja e planetit tonë fillon me ju	170

Të dashur mësues dhe mësuese,

Në duar keni librin tuaj, i hartuar për t'ju ardhur në ndihmë për zhvillimin e mësimit, mbështetur në metodologjitë më të përparuara bashkëkohore.

Sistemi arsimor në Kosovë ka kaluar nëpër vështirësi të ndryshme dhe në shkolla janë përdorur metoda tradicionale të mësimdhënies. Sot kemi mundësinë që arsimi t'i pajisë nxënësit me kompetencat që u nevojiten, për ta formësuar jetën e tyre dhe për të kontribuar në shoqëri. Për ta gjetur mënyrën më të mirë dhe për ta realizuar këtë synim, shtëpia botuese "Dukagjini" ka nisur projektin për përfshirjen e metodologjive të mësimdhënies ndërvepruese në librat e mësuesve, i cili ka për qëllim t'ju ndihmojë të gjeni përgjigje për pyetjen themelore: "Çfarë metodologjie do të përdorni për të ndërtuar e krijuar dije, shkathtësi, qëndrime dhe vlera që do t'u nevojiten nxënësve të Kosovës për ta formësuar të ardhmen e tyre?"

Integrimi në hapësirën arsimore të shekullit të 21-të kërkon, midis të tjerash, modernizimin e metodave ekzistuese të mësimdhënies dhe të të nxënit, futjen e veprimtarive bashkëkohore në mësim, që mundësojnë përgatitjen e një individi aktiv, të pavarur dhe të lirë, të pajisur me shprehje të menduarit kritik, krijues, komunikues dhe bashkëpunues, i aftë për t'i përmbushur kërkesat e shoqërisë së sotme.

Cilësia e re e të nxënit dhe mësimdhënies përbën përparësi absolute për arsimin. Ju nuk jeni vetëm burime informacioni, por lipset të përdorni metoda dinamike të mësimdhënies, të quajtura edhe metoda mësimore ndërvepruese, të cilat përbëjnë elementet bazë të këtij modeli, për t'i motivuar nxënësit që të angazhohen më shumë në mësim.

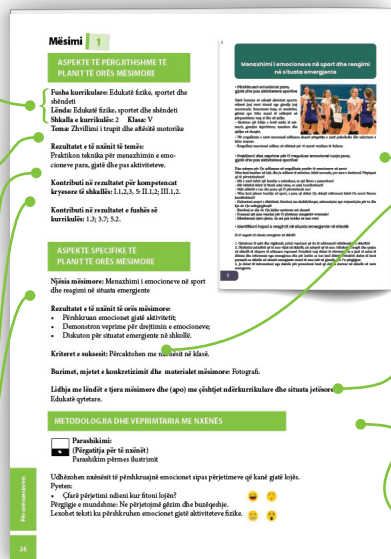
Modeli i këtyre librave po përdoret për herë të parë në Kosovë dhe mësimet janë hartuar nga kolegët tuaj, me profesionalizëm, përkushtim dhe përgjegjësi maksimale.

UDHËRRËFYES

për konceptimin e mësimëve model

Faqja në të majtë

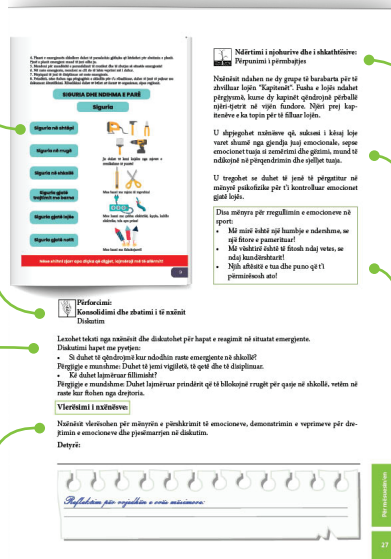
- Këto janë të dhëna identifikuese, të cilat orientojnë për mësimin.
- Rezultatet e të nxënës të temës janë në koherencë me ato të fushës.
- Mësimi synon që përmes rezultateve të të nxënës, të kontribuojë në një ose disa prej kompetencave.
- Rezultatet specifike të të nxënës janë ato mbi të cilat ndërtohet mësimi.
- Janë zëbërthim i rezultateve të të nxënës sipas niveleve të arritjes. Përcaktohen me nxënësit në klasë.



- Paraqitja e faqes së librit të nxënësit, ndihmon mësuesin/en gjatë përgatitjes.
- Të gjitha mjetet dhe materialet që ndihmojnë në konkretizim.
- Zakonisht mësimi ka lidhje me lëndë dhe fusha të tjera, të cilat evidentohen.
- Metodologjia e mësimin ndërtohet në hapa, të cilët mund të jenë tre ose edhe më shumë. Tri figurat jepen së bashku, çka sugjeron që mësimi duhet të ndërtohet mbi të mëparshmen, për të vijuar më pas me dije e shkathtësi të reja.

Faqja në të djathtë

- Paraqitja e faqes së librit të nxënësit ndihmon mësuesin/en gjatë përgatitjes.
- Në fund të mësimin bëhet vlerësimi formues i nxënësve për veprimtaritë e zhvilluara në mësim.
- Për t'i përforcuar dijet dhe shkathtësitë, në fund të mësimin jepen detyra për t'u kryer në shtëpi.
- Vetëreflektim dhe vetëvlerësim për orën mësimore në raport me arritjen e rezultateve të nxënësve.



- Pas pjesës hyrëse, vijon hapi tjetër për pjesën kryesore të mësimin, ku, përmes përdorimit të teknikave të ndryshme, të nxënësit bëhet më tërheqës dhe nxënësit bëhen aktivë, duke u përfshirë në veprimtari të ndryshme.
- Veprimtaritë në këtë hap a këta hapa të mësimin udhëhiqen nga mësuesi/ja dhe nxënësit i kryejnë ato sipas udhëzimeve apo duke ndjekur modelin gjysmë të përgatitur.
- Hapi i fundit është praktikë e pavarur ku nxënësit inkurajohen që t'i vazhdojnë veprimtaritë, por tashmë të pavarur dhe inkurajohen duke u dhënë sugjerime kur është e nevojshme.

Përshkrim i rubrikave kryesore të orës së mësimin

Rezultatet e të nxënës të temës: Janë hartuar mbi bazën e koncepteve të përgjithshme, të cilat janë pika referuese në përzgjedhjen e përmbajtjeve mësimore për lëndën dhe rezultateve të të nxënës për këtë temë. Në këtë rast mund të merren nga tabela e krahasimit të planeve dhe të programeve ekzistuese me Kurrikulën Bërthamë, por edhe mund të hartohen vetë, mund të jenë një, dy a më shumë rezultate. Një rezultat i të nxënës të lëndës mësimore mund të shërbejë për një apo më shumë njësi mësimore, kjo varet nga përshkrimi i rezultatit të të nxënës dhe nga elementet përbërëse të tij.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: Zhvillimi i kompetencave, përkatësisht në rezultatet e tyre, bëhet përmes fushës kurrikulare, e cila kontribuon në arritjen e rezultateve të kompetencave. Të gjitha kompetencat kryesore të kurrikulës zërthehen në rezultate të të nxënës. Ato janë pjesë e kurrikulës bërthamë dhe parashihen të përvetësohen nga nxënësit, me rastin e përfundimit të shkallës së kurrikulës.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: Shprehin kërkesat thelbësore të arritjes në fushën kurrikulare, drejt zotërimit të kompetencave kryesore, në përfundim të shkallës. Ato përshkruajnë atë se çfarë duhet të dijë, të besojë, të vlerësojë dhe të jetë i aftë për të bërë nxënësi në fund të shkallës a nivelit dhe shprehin një varg domenesh, duke përfshirë: njohuritë, shkathësitë, qëndrimet dhe vlerat. Vendosen rezultatet e të nxënës të fushës kurrikulare, vetëm ato që reflektohen në temën mësimore.

Rezultatet e të nxënës: Rezultatet specifike të të nxënës janë ato mbi të cilat ndërtohet ora e mësimi, të cilat përbëjnë detajimin e rezultateve të të nxënës të temës, të cilat janë në koherencë me ato të fushës së kurrikulës.

Kriteret e vlerësimit/suksesit: Janë zërtim i rezultateve të të nxënës sipas niveleve të arritjes dhe sigurojnë vlerësim të drejtë për shkallën e zotërimit. Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Metodologjia dhe veprimtaritë me nxënësit - hapat e zhvillimit të mësimi: Mësimi zhvillohet përmes hapave, duke nxitur të menduarit logjik e kritik te nxënësit, duke pasur parasysh fazat e zhvillimit sipas Pi-azhesë.

Çfarë simbolizon modeli me tri pamje të ndryshme të ciklit të jetës së bimës së grurit në tri fazat e mësimi?

Mbillet një farë, në një truall pjellor. Pasi është bërë puna themelore e fillimit, mësuesi vazhdon dhe fara e grurit lëshon rrënjë dhe bima rritet. Kalliri i grurit është pjekur dhe përmban fara për shumë bimë të tjera; po kështu, edhe mësimi mund të çojë në shumë veprimtari të tjera. Cikli i jetës së grurit, nga fara në tokë, në bimë, e prapë në farë, sugjeron, gjithashtu, ciklin e vazhdueshëm të shkollimit, përmes mbështetjes në njohuritë ekzistuese, për të vazhduar më tej.

Parashikimi: Përgatitja për të nxënë



Në fazën e parashikimit mbillet një farë në një truall pjellor. Mësimi duhet të mbështetet edhe në njohuritë ekzistuese të nxënësve, ashtu si fara merr ushqim nga trualli ku është mbjellë.

Kjo është faza e parë e strukturës për zhvillimin e të menduarit dhe të të nxënës; kryhen veprimtari të ndryshme njohëse, nxënësi është i përfshirë gjallërisht në rikujtimin e asaj çka di rreth temës së mësimi, bën lidhjen e njohurive të reja me ato që dihen. Nxënësit ndërtojnë njohuritë, konceptet, kuptimin e ri mbi dukuritë e caktuara nga bazat e njohurive të mëparshme.

Ndërtimi i njohurive: Përpunimi i përmbajtjes



Mësimi vazhdon me fazën e ndërtimit të njohurive; fara e grurit lëshon rrënjë dhe bima rritet. Kjo është faza e dytë e strukturës për zhvillimin e të menduarit të nivelit të lartë gjatë të nxënës dhe nxënësi është i përfshirë në procesin e përfutimit të kuptimit të njohurive, gjithashtu ruan interesin dhe ritmin e vendosur gjatë fazës së parashikimit.

Përfundimi: Konsolidimi i të nxënës



Mësimi përfundon me fazën e përfundimit. Kalliri i grurit është pjekur dhe përmban fara për shumë bimë të tjera; po kështu, edhe mësimi mund të çojë në shumë veprimtari të tjera. Në këtë fazë, nxënësit konsolidojnë të nxënë e ri dhe, në mënyrë të gjallë, ristrukturojnë skemën e tyre për të përshtatur konceptet e reja dhe për t'i zbatuar ato.

HYRJE

Konceptimi dhe ndërtimi i librit për mësuesin/en

EDUKATË FIZIKE, SPORTET DHE SHËNDETI 5

Fusha e kurrikulës *Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti* siguron që nxënësit të zhvillojnë njohuritë, të kuptuarit, shkathtësitë, vlerat dhe qëndrimet për mirëqenien e tyre mendore, emocionale, sociale dhe fizike.

Kjo fushë i përgatit nxënësit për mundësitë, përgjegjësitë dhe aftësimin për jetë si vlerë kryesore për rritje dhe zhvillim cilësor individual dhe kolektiv. Kontributet edukative dhe formuese të edukimit fizik dhe shëndetit të nxënësit, janë tashmë të pranuar dhe kjo e bën një fushë të rëndësishme me ndikime të padiskutueshme në rritjen dhe zhvillimin e njeriut.

Fusha *Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti* do të ofrojë qasje të integruar të edukimit fizik dhe sporteve me edukatën shëndetësore, gjatë gjithë viteve të shkollimit, deri në shkallën e gjashtë.

Mësuesi është i lirë të zgjedhë metodologjinë e punës, duke vlerësuar drejt kushtet, rrethanat, mjetet dhe mundësitë reale. Ai duhet të marrë parasysh mësimin e bazuar në arritjen e kompetencave, me nxënësin në qendër, gjithëpërfshirjen dhe mësimin e diferencuar, duke respektuar stilet e ndryshme të të nxëniet si dhe mësimin e bazuar në projekte, i cili zhvillon shkathtësitë praktike të kërkuara në Kornizën Kurrikulare.

Udhëzime metodologjike

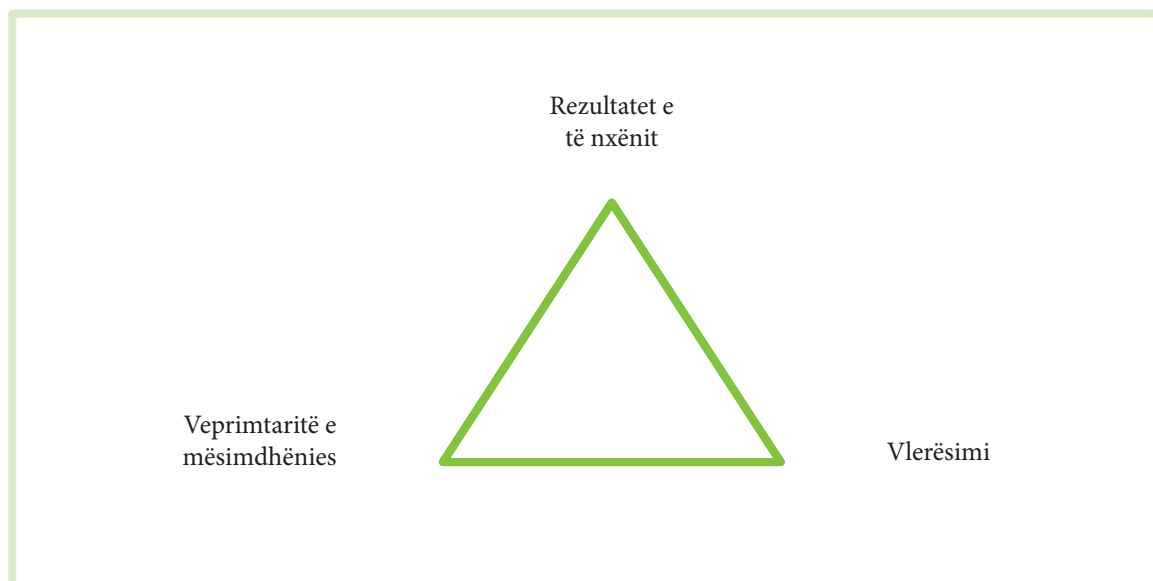
Për realizimin e përmbajtjeve që përcaktohen në fushën *Edukata fizike, sportet dhe shëndeti* mund të përdoren metodat e ndryshme të punës me qëllim të arritjes së rezultateve të kompetencave, të cilat janë të përbashkëta për të gjitha fushat përfshirë edhe këtë fushë. Në kuadër të kësaj, fokusi i mësuesit duhet të jetë në zbatimin e metodologjive, të cilat sigurojnë një mësimdhënie gjithëpërfshirëse për të gjithë nxënësit.

Metodologjia ndërvepruese në mësimdhënie dhe të nxënësit

Ky libër është hartuar për t'ju pajisur me metodologjinë ndërvepruese në ndërtimin e dijeve dhe formimin e shkathtësive. Ai trajton temat mësimore në përputhje me “Kurrikulën Bërthamë për klasën përgatitore dhe arsimin fillor të Kosovës” (2016) si edhe të gjitha dokumentet dhe udhëzimet administrative në fuqi ku është mbështetur metodologjia me të gjitha elementet përbërëse, duke filluar me kontributin në kompetencat kryesore dhe rezultatet e të nxëniet të fushës, rezultatet specifike të të nxëniet të njësisë mësimore, mjetet e punës, ecurinë metodologjike të orës së mësimin e deri te vlerësimi i nxënësve. Një nga risitë e këtij libri është se përmban edhe një rubrikë: *Reflektim për rrjedhën e orës mësimore*. Qëllimi i kësaj rubrike është që t'ju ndihmojë të mbani shënime për punën tuaj në klasë, arritjet, por edhe mospunësin, atëherë kur nuk mund të arrihen ato, dhe më pas të reflektoni kur të bëni përsëritje, të kontrolloni dijet dhe të bëni vlerësimin e nxënësve, por edhe kur të zhvilloni mësimin një vit apo disa vjet më pas.

Në aspektin metodologjik të hartimit të modeleve orientuese për çdo orë mësimi, është treguar kujdes i veçantë në harmonizimin e të gjitha veprimtarive. Marrëdhëniet midis rezultateve të të nxëniet - procedurave të mësimdhënies dhe të nxëniet - vlerësimit, përbëjnë atë që në metodologjinë e sotme quhet “trekëndësh magjik”. Ky trekëndësh paraqet marrëdhënien koherente midis rezultateve të të nxëniet, veprimtaritë e mësimdhënies/të nxëniet dhe vlerësimit. Këta tre komponentë janë në koherencë me njëri-

tjetrin, me qëllim që nxënësit të inkurajohen për të mësuar, të jenë pjesëmarrës aktivë në ndërtimin e dijes dhe të shkathtësive.



Zgjeroni dhe thelloni dijet

Për më shumë lexoni në: Musai. B. (2014)

Metodologji e mësimdhënies. Tiranë: CDE, faqe 101-128.

Metodologjia e çdo teme zhvillohet në mënyrë pamore rreth mësimin të librit të nxënësit, e cila ju ndihmon ta shikoni atë pa pasur nevojën që ta keni pranë. Përdorimi i kësaj mënyre të paraqitjes metodologjike të mësimin ka dhënë rezultate mjaft të mira.

Metodologjia ndërvepruese ka si qëllim përfshirjen aktive të nxënësve në ndërtimin e dijes dhe formimin e shprehive. Zhvillimi i nxënësve që mendojnë në mënyrë kritike e që janë krijues, është në qendër të metodave të mësimdhënies, të mënyrave të të nxënit e të çdo veprimtarie tjetër, me synim zhvillimin e shprehive të të menduarit të nivelit të lartë. Por, nga ana tjetër, jemi mbështetur edhe në parimet e psikologjisë së edukimit, kryesisht të zhvillimit njohës sipas moshave, me konsideratë të veçantë zonën e zhvillimit proksimal të Vigotskit, e cila është zona midis nivelit aktual të zhvillimit të fëmijës sipas përcaktimit të aftësive për zgjidhjen e pavarur të problemeve dhe nivelit të zhvillimit që fëmija është në gjendje të arrijë, përmes orientimit të të rriturve, apo në bashkëpunim me bashkëmoshtarët e tij më të aftë. Kjo është një hapësirë dinamike ku mësimdhënia mund të japë rezultate e ndodhet diku midis asaj që nxënësi di dhe asaj që nxënësi nuk është gati të mësojë. Zona e zhvillimit proksimal është

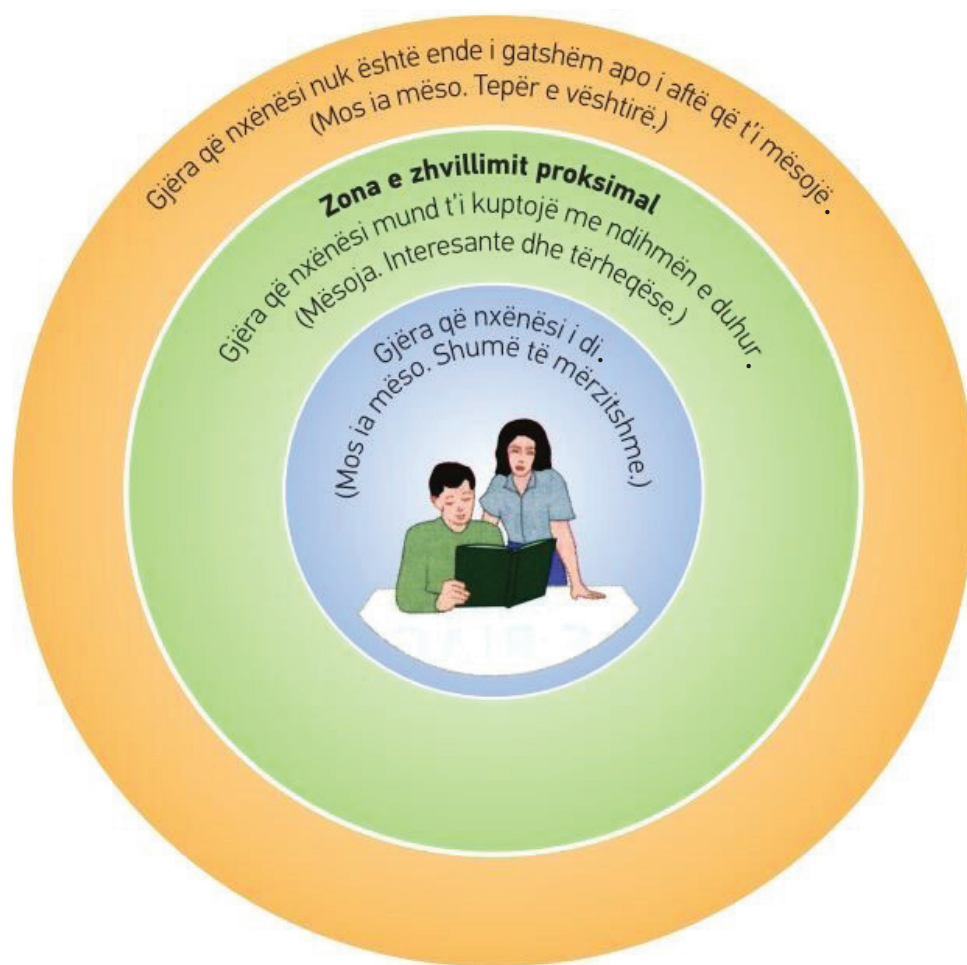


Zgjeroni dhe thelloni dijet

Për më shumë lexoni në: Woolfolk. A. (2011)

Psikologji edukimi. Tiranë: CDE, faqe 47-51.

hapësira e mësimin midis të mërzitshmes dhe së pamundurës. Në këtë hapësirë, mbështetja nga mësuesi apo nga një bashkëmoshtar mund të bëjë që mësimi të japë rezultate.



Burimi: Psikologji edukimi, (faqe 47), A. Woolfolk, 2011. Botuar në Tiranë: CDE



Zgjeroni dhe thelloni dijet
 Për më shumë lexoni në: Woolfolk. A. (2011)
 Psikologji edukimi. Tiranë: CDE, faqe 32-36.

Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës 2

I Kompetenca e komunikimit dhe e të shprehurit – Komunikues efektiv	
1.	Lexon me zë drejt një tekst letrar apo jolettrar, të palexuar më parë.
2.	Shkruan një tekst deri në një faqe (500 fjalë) e më shumë për një temë të caktuar.
3.	Dëgjon në mënyrë aktive prezantimin e tjetrit dhe merr pjesë në diskutim, duke u paraqitur me të paktën dy ndërhyrje: pyetje, komente apo sqarime për temën e dhënë.
4.	Shpreh qëndrimin për ngjarjen apo për performancën dhe emocionet e veta që i ka përjetuar gjatë shikimit të një filmi, të një dokumentari të përshtatshëm për moshën e vet, gjatë leximit të një libri, një interpretimi muzikor, një ekspozite, një recitimi apo dramatizimi, në njërën nga format shprehëse, si: me të folur, me shkrim, me vizatim, me mimikë, me lëvizje etj.
5.	Merr pjesë në organizimin e një shfaqjeje artistike në harmoni me moshën e vet, duke përdorur forma të ndryshme të të shprehurit.
6.	Identifikon personazhet kryesore të një tregimi, drame, filmi, kënge apo ndonjë ngjarjeje nga jeta, bën dallimin e tyre duke bërë një listë me vetitë që i pëlqejnë dhe që nuk i pëlqejnë tek ata, diskuton rreth tyre, performon rolin e njërit prej personazheve në bashkëveprim me moshatarë.
7.	Shpreh, në formë verbale dhe të shkruar, fjalë të thjeshta në gjuhë të huaj dhe përkthen në gjuhë amtare fjali të tjera të thjeshta që i dëgjon nga mjetet auditive, audiovizuale apo nga mësuesi në gjuhë të huaj të dhëna si detyrë.
8.	Prezanton një temë të caktuar para të tjerëve në kohëzgjatje deri në 10 minuta duke përdorur TIK-un apo teknologji tjetër, u përgjigjet pyetjeve të bëra nga të tjerët si dhe bën pyetje gjatë dhe pas prezantimit, për të vazhduar më tej me kërkimin e informatave të tjera.

II. Kompetenca e të menduarit – Mendimtar kreativ	
1.	Identifikon veçoritë e përbashkëta dhe dalluese ndërmjet objekteve, qenieve të gjalla, dukurive apo ngjarjeve, të dhëna në detyrë; i paraqet ato para të tjerëve përmes njëres nga format shprehëse.
2.	Identifikon çështjet e njëjta, dalluese ose kryesore të një teme apo ngjarjeje të njëjtë, por të nxjerra nga dy a më shumë burime të ndryshme të informacionit (tekst mësuesor, gazetë, internet, burime njerëzore apo burime të tjera).
3.	Paraqet për diskutim argumentet për pajtueshmërinë ose kundërshtimin për një mendim e qëndrim të shprehur apo sjellje të manifestuar nga një apo më shumë persona (në klasë/shkollë apo jashtë saj).
4.	Zgjidh problemin dhe detyrën e dhënë nga gjuha, aritmetika, gjeometria, shkenca e natyrës, shoqëria ose fusha të tjera dhe jep një shembull e më shumë nga jeta e përditshme kur një qasje e tillë mund të përdoret në situata të ngjashme.
5.	Ndërton tekste, objekte, animacione apo gjëra të tjera në bazë të imagjinatës duke përdorur me kujdes udhëzimet dhe elementet apo materialet e dhëna.
6.	Përshkruan dukurinë e caktuar (natyrore, shoqërore - historike) në njërën nga format shprehëse, duke veçuar ndryshimet që ndodhin apo kanë ndodhur në mjedisin që e rrethon e që janë rrjedhojë e kësaj dukurie.
7.	Paraqet dhe arsyeton me argumente mënyrën e zgjidhjes së një problemi/detyrë të caktuar të fushave të ndryshme (matematikore, gjuhësore, të shkencave të natyrës, shoqërore, të arteve, shëndetësore etj.) në kohëzgjatje prej 6-10 minutash.
8.	Dallon lëndët, trupat, objektet, dukuritë natyrore apo shoqërore të dhëna në detyrë sipas karakteristikave (përbërjes, vetive, shndërrimeve apo pozitive në kohë e hapësirë dhe bashkëveprimet) të tyre.

III. Kompetenca e të nxënës – Nxënës i suksesshëm	
1.	Parashtron pyetje që nxisin debat për temën/problemin e dhënë dhe u jep përgjigje pyetjeve të bëra nga të tjerët përmes njërës nga format e shprehjes.
2.	Shfrytëzon burime të ndryshme të informacionit me rastin e përgatitjes së një teme të caktuar.
3.	Identifikon dhe krahason informatat e njohura me ato të panjohura për një temë, çështje apo ngjarje të caktuara duke përdorur teknika të ndryshme (p.sh., duke i shenjuar me shenja të ndryshme).
4.	Ndjek udhëzimet e dhëna në libër apo në burime të tjera për të realizuar një veprim, aktivitet apo detyrë konkrete që kërkohet prej tij/saj.
5.	Krahason përparimin e vet me përvojën paraprake gjatë kryerjes së një detyre apo një aktiviteti të caktuar.
6.	Përdor dosjen personale si mjet për identifikimin e përparësive dhe mangësive të veta në fusha të caktuara dhe bën një plan për mënyrën e korrigjimeve të nevojshme.
7.	Identifikon cilësitë e veta që i posedon dhe cilësitë e nevojshme që duhet t'i zhvillojë për të nxënë një detyrë apo aktivitetet të caktuara dhe për të bashkëpunuar me të tjerët.
8.	Menaxhon sjelljet e veta, materialet/mjetet dhe kohën që ka në dispozicion gjatë kryerjes së një detyre/aktiviteti individual apo të përbashkët në klasë/shkollë apo jashtë saj.
9.	Përdor dhe zbaton në mënyrë efektive informatën/njohurinën për zgjidhjen e një problemi/detyre të caktuar përmes shfrytëzimit të TIK-ut apo teknologjisë tjetër, prezanton përvojën e vet para të tjerëve për 6-10 minuta.

IV. Kompetenca për jetë, për punë dhe për mjedis – Kontribues produktiv	
1.	Përgatit një autobiografi në të cilën prezanton veten me të dhënat personale dhe me prirjet për fusha të caktuara duke i gjetur të përbashkëtat me profesionet e dëshiruara.
2.	Përgatit një plan pune për një javë dhe specifikon aktivitetet më me prioritet duke arsyetuar përzgjedhjen e tyre.
3.	Përgatit një projekt të vogël duke veçuar aktivitetet kryesore për një çështje që e preokupojnë atë, shkollën apo lagjen dhe përcakton elementet e tjera që e bëjnë më të zbatueshëm, si: kohën, vendin, materialet, mjetet e nevojshme për bërjen/kryerjen e tyre etj.
4.	Diskuton në grup për gjendjen e mjedisit që e rrethon, të incizuar më parë (si: vëzhgim, fotografim etj.) dhe bën një listë në bashkëpunim me anëtarët e grupit për aktivitetet e mundshme për mbikëqyrjen dhe përmirësimin e gjendjes.
5.	Debaton me moshatarë për mënyrën e sjelljes së nxënësve në klasë-laborator, në shkollë dhe në mjedise të tjera apo për një grup të caktuar njerëzish për një situatë të caktuar duke mbrojtur idetë e veta me shembuj konkretë.
6.	Identifikon ushqimet më të shpeshta, materialet e tjera shpenzuese të familjes apo harxhimet vetjake dhe llogarit shpenzimet për një javë, të dhënat e gjetura i paraqet në formë tabelare/grafike apo në një formë tjetër.
7.	Lexon etiketën, udhëzuesin e produkteve të ndryshme (rrobave, ushqimit, barnave apo të teknikës) dhe jep sqarim për prejardhjen, përmbajtjen, përdorimin, mënyrën e mirëmbajtjes apo për rreziqet në rast mospërdorimi të drejtë-adekuat.
8.	Paraqet në formë tabelare, grafike, të vizatimit apo në një formë tjetër, aktivitetet e kujdesit që i bën ndonjë qenieje të gjallë, të cilat i mundësojnë zhvillimin, rritjen apo ruajtjen e shëndetit të tij/saj.

V. Kompetenca personale – Individ i shëndoshë	
1.	Prezanton para të tjerëve mënyrën e zbatimit të rregullave themelore të higjienës personale (fizike, të veshmbathjes, të gjësendeve personale) dhe të higjienës së mjedisit, ku jeton dhe vepron, përmes formave të ndryshme të shprehjes.
2.	Merr pjesë në aktivitete fizike, lojëra lëvizore dhe në lojëra sportive, bën përpjekje për arritjen e standardeve të përcaktuara, luan drejt, menaxhon emocionet e veta dhe prezanton para të tjerëve gjendjen fizike dhe shpirtërore pas realizimit të një aktiviteti fizik apo loje sportive.
3.	Përgatit një listë (me njërin nga format e shprehjes, shkrim, vizatim etj.) me ushqime të cilat i konsumon familja duke i renditur ato sipas kalorisë dhe më pas i klasifikon në ushqime të shëndetshme dhe më pak të shëndetshme.
4.	Lexon të dhënat në paketim të ushqimit dhe diskuton në grup për këto të dhëna (vlerat ushqyese, afatet e prodhimit etj.).
5.	Identifikon përparësitë dhe mangësitë e personalitetit të vet dhe jep mendime për mënyrën e përmirësimit, në forma të ndryshme shprehëse.
6.	Propozon alternativa për zgjidhjen konstruktive të një konflikti ndërpersonal duke i analizuar paraprakisht me kujdes rrethanat që kanë shkaktuar konfliktin, ndan përvojat, mendimet dhe ndjenjat e veta me anëtarët e grupit.
7.	Dallon dhe përshkruan rolet e personave dhe shërbimeve të nevojshme për kërkimin e ndihmës në situata të caktuara të rrezikut të shëndetit të vet, fizik dhe mendor.
8.	Bashkëpunon në mënyrë aktive me të gjithë moshatarët (pavarësisht prejardhjes së tyre, aftësive dhe nevojave të veçanta) për arritjen e një qëllimi të përbashkët (projekti/aktiviteti në bazë klase/shkolle apo jashtë saj).
9.	Përkujdeset për mjedis të shëndoshë në rrethanat në të cilat realizon një aktivitet të caktuar duke i krijuar vetes dhe pjesëmarrësve të tjerë kushte të përshtatshme të punës (ajrosje, shfrytëzim të dritës, shfrytëzim maksimal të hapësirës, mbajtje të pastërtisë, mbajtja e rregullt e sendeve që e rrethojnë etj.).

VI Kompetenca qytetare – Qytetar i përgjegjshëm	
1.	Paraqet në forma të ndryshme të drejtat dhe përgjegjësitë e pjesëtarëve të familjes së vet dhe i diskuton ato me të tjerët, më pas i krahason me të drejtat dhe përgjegjësitë e nxënësve, mësuesve dhe stafit menaxhues në shkollë apo me pjesëtarët e ndonjë institucioni.
2.	Shpreh, dëgjon dhe respekton mendimin e secilit anëtar dhe bashkërisht vendos për mënyrat e përfundimit të një aktiviteti të përbashkët.
3.	Propozon vlera shoqërore, që janë të rëndësishme të kultivohen në klasë, në shkollë apo në familje (si p.sh. besimi i ndërsjellë, toleranca, solidariteti, respekti-mirësjellja etj.) dhe me shembull konkret përshkruan ndonjë situatë ku gjen shprehje ndonjëra nga ato.
4.	Manifeston veprime që shprehin mirësjellje në situata të ndryshme dhe me shembull konkret tregon përdorimin e tyre në klasë/shkollë, në familje e në komunitet.
5.	Propozon dhe ndan mendimin me shokët/shoqet e klasës për procedurën e zgjedhjes së anëtarëve të grupeve të aktiviteteve të ndryshme me karakter mësimor, të këshillave në klasë apo në shkollë, përbërjen dhe rolin e tyre.
6.	Merr pjesë në hartimin e rregullave të lojës, në klasë, në shkollë (p.sh., si propozues rregullash, menaxhues i propozimeve nga të tjerët etj.) dhe argumenton rëndësinë e respektimit të ndonjërit rregull të propozuar në forma të ndryshme të shprehjes, duke parashikuar pasojat e moszbatimit të saj.
7.	Identifikon dy e me shumë organizime shoqërore dhe përshkruan (në formë të shkruar apo në ndonjë formë tjetër) mënyrat/mundësitë se si njerëzit e ndryshëm me përvoja të ndryshme mund të organizojnë diçka të përbashkët.
8.	Prezanton në mënyrë kronologjike ndryshimet e familjes dhe të rrethit në aspekte të ndryshme (si: objektet e banimit, festat, veshjet, ushqimet-mënyra e të ushqyerit, menaxhimi i ekonomisë familjare, të drejtat, përgjegjësitë dhe vendimmarrja në familje etj.) ose disa nga personalitetet dhe ngjarjet kryesore të popullit të vet, duke e dalluar të tashmen nga e kaluara.
9.	Paraqet me shembuj konkretë sjelljet që duhen manifestuar në rast rreziku nga fatkeqësitë natyrore apo të krijuara nga njeriu, si: zjarri, vërshimi, tërmeti, komunikimi me njerëz të panjohur etj.

REZULTATET E TË NXËNIT TË FUSHËS EDUKATË FIZIKE, SPORTET DHE SHËNDETI

Shkalla 2

1. NJOHURITË, TË KUPTUARIT DHE SHKATHTËSITË që zhvillohen	
1. Njohja dhe kuptimi i rëndësisë së mirëqenies fizike, psikike, emocionale dhe sociale	
Nxënësi/ja:	
1.	Menaxhon emocionet e tij/saj dhe i përshtat ato në situata të ndryshme dhe gjykon që çdo individ është unik, i ndryshëm, kontribuon që shkolla dhe mjedisi ku jeton të jetë i barabartë dhe mikpritës për të gjithë.
2.	Demonstron sjellje të përshtatshme në situata emergjente dhe zbaton parimet themelore të ndihmës së parë dhe ku mund të kërkojë ndihmë.
2. Përdorimi i aftësive dhe shkathtësi lëvizore në aktivitete fizike dhe sportive	
Nxënësi/ja:	
1.	Praktikon ushtrimet themelore nga përmbajtja e atletikës, gjimnastikës dhe sporteve të tjera. Merr pjesë aktive duke zhvilluar shkathtësitë lëvizore nëpërmjet lojërave elementare dhe popullore.
2.	Interpreton dhe zhvillon lëvizje të ndryshme në lojëra elementare, njeh dhe zbaton disa rregulla të cilat aplikohen në lojëra elementare.
3. Krijimi i shprehive për një stil jete aktive dhe të shëndetshme	
Nxënësi/ja:	
1.	Hulumton dhe zbulon si konsumues prejardhjen e ushqimit dhe harton plane të thjeshta individuale për ushqim të shëndetshëm sipas stinëve, periudhave ditore, duke aplikuar rregullat elementare të ushqimit të shëndetshëm.
2.	Demonstron shkathtësi për ruajtjen dhe kultivimin e higjienës personale dhe të mjedisit në shtëpi, në shkollë dhe në komunitet.
4. Kuptimi i ndikimit të përdorimit të substancave që krijojnë varshmëri në jetën e individit dhe të shoqërisë	
Nxënësi/ja:	
1.	Tregon dhe argumenton mënyrën e përdorimit të barnave dhe kupton se si ndikojnë pozitivisht në shëndetin e tij/saj.
5. Shfrytëzimi i mjedisit natyror për zhvillimin e aktiviteteve fizike dhe interesimi për t'u kujdesur dhe respektuar mjedisin	
Nxënësi/ja:	
1.	Vlerëson rëndësinë e ndikimit mjedisor në të gjitha aktivitetet fizike dhe nëpërmjet veprimeve të veçanta tregon respekt dhe kujdes për mjedisin.

II. QËNDRIMET DHE VLERAT që zhvillohen

Nxënësi/ja:

- Respekton veten dhe të tjerët;
- I/e përgjegjshëm/e;
- Tolerant/e;
- Respektimi i diversitetit;
- I/e përkushtuar;
- Ka qëndrim pozitiv;
- Bashkëpunues/e;
- Respekton kodin e mirësjelljes;
- Respekton kodin e veshjes;
- Respekton rregulloret;
- Gatishmëri;
- I/e sigurt.

III. AFTËSITË DHE SHKATHTËSITË që zhvillohen

Nxënësi/ja:

- Njeh veten dhe të tjerët;
- Kupton veten dhe të tjerët;
- Tregon për veten, për familjen dhe për mjedisin;
- Identifikon rreziqet e ndryshme;
- Kupton ndikimin e veprimeve pozitive dhe negative;
- Shpjegon ndikimin e aktiviteteve sportive;
- Emërton pjesët e trupit;
- Shpjegon emocionet;
- Shkëmben përvojat;
- Diskuton;
- Pjesëmarrje aktive;
- Ushtron të drejtat e veta;
- Shpjegon;
- Menaxhon emocionet;
- Demonstron sjellje, veprime, shprehje;
- Zbaton parimet;
- Përkrah llojet e ushqimit, aktivitetet fizike;
- Qëndrim të drejtë trupor;
- Praktikon ushtrime;
- Ndërton bashkëpunim;
- Harton rregulloret;
- Hulumton.

Planifikimi vjetor i temave mësimore për fushën e kurrikulës: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti **Klasa V**

Lëndët e fushës kurrikulare	TEMAT MËSIMORE TË SHPËRNDARA GJATË MUAJVE				Rezultatet e kompetencave (Rezultatet e të nxënit për shkallë)
	PERIUDHA I		PERIUDHA II	PERIUDHA III	
	Shtator—tutor	Nëntor—dhjetor	Janar—shkurt—mars	Prill—maj—qershor	
Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti	Zhvillimi trupor dhe aftësitë motorike Atletikë Gjimnastika ritmike dhe vallëzimi	Lojërat elementare dhe sportive Sportet kolektive	Sportet kolektive Sportet individuale	Sportet individuale Ushqimi dhe prejar-dhja e tij Vetëdijësimi për ndikimin e përdorimit të substancave që krijojnë varësi Edukimi mbi mjedisin dhe zhvillimi i qëndrueshëm	Komunikues efektiv: I-3,4,5,6,7,8 Mendimtar kreativ; II-1,3,4,5,6,7,8 Nxënës i suksesshëm III-1,2,3,4,5,6,7 Kontribues produktiv IV- 1,2,3,4,5,6 Individ i shëndoshë V-1,2,3,4,5,6,7 Qytetar i përgjegjshëm VI-1,2,3,4,5,6,7

PLANI DYMUJOR: SHTATOR—TETOR

Lënda mësimore: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Fusha e kurrikulës: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Klasa: V

Temat mësimore: Lojërat elementare dhe sportive.
Sportet kolektive.

Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës që synohet të arrihen përmes shtjellimit të temës/temave:

I.3,6; II.1,2,3,4; III.2,3,7; IV.2,3; V.2,4,5,6,7; VI.2,3,4,6;

Rezultatet e të nxënit të fushës kurrikulare të shkallës që synohet të arrihen përmes shtjellimit të temës/temave:

1.1,2

Temat mësimore	Rezultatet e të nxënësve për temën mësimore	Njësitë mësimore	Koha mësimore (orë mësimore)	Metodologjia e mësimdhënies	Metodologjia e vlerësimit	Ndërlidhja me lëndët e tjera mësimore, me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore	Burimet
Zhvillimi trupor dhe aftësitë motorike	- Përkshkruan emocionet para, gjatë dhe pas aktiviteteve sportive; - Praktikton teknika për menaxhimin e emocioneve para, gjatë dhe pas aktiviteteve;	1. Menaxhimi i emocioneve në sport dhe reagimi në situata emergjente 2. Siguria dhe Ndihma e Parë 3. Si të intervenoni në rast se ka dikush sulm në zemër! 4. Zhvillimi i aftësive fizike dhe motorike	18	Mësimdhënie e drejtpërdrejtë (shpjegim, sqarim, ushtrime praktike dhe shembuj).	- Vlerësimi diagnostikues - Listat e kontrollit	Shqoëria dhe mjedisi Njeriu dhe natyra Matematikë	Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti 5 Burime nga interneti
Atletikë							
Gjimnastika sportive	- Identifikon hapat e reagimit në situata emergjente në shkollë; - Përkshkruan ecurinë e dhënies së ndihmës së parë; - Vrapon në distancë prej 20-40 m me kalje dhe shpejtësi të ndryshuar; - Përvetëson teknikën e vrapimit sipas kushteve të tempit; - Mëson teknikën e startit të lartë dhe të ulët si dhe fiton shprehje për reagim të shpejtë, dalja nga starti si dhe adaptim të hapave të vrapimit sipas terrenit dhe largësive të kohës së zgjatjes. - Fiton shprehje për ekzekutimin e teknikave të kërcimeve së gjati dhe së larti; - Arrin shprehje në të vërejtur dhe saktësi.	5. TESTIMI: zhvillimi trupor dhe aftësitë motorike 6. Aftësitë lëvizore 7. Atletikë 8. Kërcimet 9. Kërcimet në lartësi, teknikat “gërshërë” dhe “barkor” 10. Hedhjet 11. Ushtrime në dyshe 12. Vertikalja mbi duar 13. Kapërcimet 14. Hekuri 15. Paralelet 16. Unazat 17. Trau gjimnastikor 18. Ushtrimet ritmike pa rekuizita					

PLANI DYMUJOR: NËNTOR—DHJETOR

Lënda mësimore: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Fusha e kurrikulës: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Klasa: V

Temat mësimore: Gjimnastika sportive.
Sportet kolektive.

Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës që synohet të arrihen përmes shtjellimit të temës/temave:

I.3; II.1; III.3; IV.2; V.2; VI.2;

Rezultatet e të nxënit të fushës kurrikulare të shkallës që synohet të arrihen përmes shtjellimit të temës/temave:

2.1,2

Temat mësimore	Rezultatet e të nxënit për tema mësimore	Njësitë mësimore	Koha mësimore (orë mësimore)	Metodologjia e mësimdhënies	Metodologjia e vlerësimit	Ndërlidhja me lëndët e tjera mësimore, me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore	Burimet
Gjymnastika sportive	- Fiton shprehje për ekzekutimin e teknikave të kërcimeve së gjati dhe së larti.	19. Ushtrimet ritmike me rekuizita – litar, rreth, top, birila, fongo	16	- Mësimdhënie e drejtpërdrejtë (shpjegim, sqarim, ushtrime praktike dhe shembuj).	- Vlerësimi diagnostifikues	Shoqëria dhe mjedisi	Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti 5
Sportet kolektive	- Kompozon ushtrime në gjymnastikë ritmike me dhe pa rekuizita.	20. Vallja popullore nga rrethi/mesi shoqëror			- Listat e kontrollit	Arsimi për zhvillim të qëndrueshëm	Burime nga interneti
	- Arrin shprehje në të vërejtur dhe saktësi.	21. Shmangie e shpejtë - ("Dodgeball")					
	- Përkshkruan rregullat elementare të sporteve kolektive, si: basketboll, futboll, hendboll, volejboll.	22. "Rrethime me rreth në bel" (Hula Hoops)					
	- Argumenton rëndësinë e pjesëmarrjes aktive në lojërat elementare.	23. "Rrokullisu i shtrirë"					
	- Demonstron shkathhtësi elementare në lojëra sportive, si: basketboll, futboll, hendboll dhe volejboll.	24. "Brenda, jashtë"					
		25. "Zhvendosje grupore me rrathë"					
		26. Basketbolli					
		27. Qëndrimi bazik në sulm					
		28. Pasimet					
		29. Driblimet në basketboll					
		30. Gjuajtjet					
		31. Futbolli – Historik i shkurtër i lojës së futbollit					
		32. Të mësuarit e lojës së futbollit					
		33. Elementet teknike me top					
		34. Pasimi dhe pranimi i topit në dyshe					

PLANI TREMUJOR: JANAR—SHKURT—MARS

Lënda mësimore: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Fusha e kurrikulës: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Klasa: V

Temat mësimore: Sportet kolektive.
Sportet individuale.

Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës që synohet të arrihen përmes shtjellimit të temës/temave:

I.1,3 II.1; III.3; IV.2; V.2; VI.2;

Rezultatet e të nxënit të fushës kurrikulare të shkallës që synohet të arrihen përmes shtjellimit të temës/temave:

1.1,2;

Temat mësimore	Rezultatet e të nxënës për tema mësimore	Njësitë mësimore	Koha mësimore (orë mësimore)	Metodologjia e mësimdhënies	Metodologjia e vlerësimit	Ndërlidhja me lëndët e tjera mësimore, me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore	Burimet
Sportet kolektive	- Demonstron shkathtësi elementare në lojëra sportive, si: basketboll, futboll, hendboll dhe volejboll;	35. Goditja në portë 36. Futboli i vogël 37. Hendbolli	20	- Mësimdhënie e drejtpërdrejtë (shpjegim, sqarim, ushtrime praktike dhe shembuj).	- Vlerësimi diagnostifikues - Lista e kontrollit	Shoqëria dhe mjedisi Arsimi për zhvillim të qëndrueshëm	Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti 5
Sportet individuale	- Argumenton rëndësinë e pjesëmarrjes aktive në lojërat elementare;	38. Kapja dhe mbajtja e topit 39. Pasimet 40. Udhëheqja e topit (driblimi)					
Aktivitetet e tjera	- Përvetëson elementet fillestare të vetëmbrojtjes pa kundërshtar; - Përvetëson elementet bazë tekniko-taktike (kapja dhe mbajtja e raketës, lëvizja e këmbëve dhe duarve, goditjet e topit në forma të ndryshme-të lirë).	41. Gjuajtjet 42. Volejboli 43. Ambientimi me top 44. Qëndrimet (pozicionimet) në volejboll 45. Pasimet 46. Pranimet dhe shërbimet 47. Shërbimet në volejboll 48. Karateja 49. Tenisi 50. Shërbimi 51. Goditjet në tenis 52. Ushtrime formimi 53. Shembuj të lëvizjeve për nxehtë (parapërgatitja)? 54. Pse është kaq e rëndësishme nxehtëja 55. Disa ushtrime përgatitore për nxehtë, forcim dhe zgjatje pa dhe me rekuizita 56. Shëtitjet dhe krosi					Burime nga interneti

PLANI TREMUJOR: PRILL—MAJ—QERSHOR

Lënda mësimore: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Fusha e kurrikulës: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Klasa: V

Temat mësimore: Promovimi i stilit aktiv dhe të shëndetshëm të jetës.
Vetëdijësimi për ndikimin e përdorimit të substancave që krijojnë varësi.
Edukimi mbi mjedisin dhe zhvillimin e qëndrueshëm.

Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës që synohet të arrihen përmes shtjellimit të temës/temave:

I.1,2,3; II.2,3; III.2,4; IV.2,4; V.2,4,5,6,7; VI.2,3,4,6;

Rezultatet e të nxënit të fushës kurrikulare të shkallës që synohet të arrihen përmes shtjellimit të temës/temave:

1.1,2

Temat mësimore	Rezultatet e të nxënës për tema mësimore	Njësitë mësimore	Koha mësimore (orë mësimore)	Metodologjia e mësimdhënies	Metodologjia e vlerësimit	Ndërlidhja me lëndët e tjera mësimore, ndërkurrikulare dhe situatat jetësore	Burimet
Aktivitetet të tjera	- Të aftësohen nxënësit që në çdo rast të shfrytëzojnë ushtrimet trupore;	57. Vrapimi "kros"	20	- Mësimdhënie e drejtpërdrejtë (shpjegim, sqarim, ushtrime praktike dhe shembuj).	- Vlerësimi diagnostifikues	Shoqëria dhe mjedisi	Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti 5
Ushqimi dhe prejidhja e tij	- Të aftësohen që pa vështësi t'i përvetësojnë pengesat natyrore.	58. Dimërimi 59. Dimërimi - Aktivitete dimërore për fëmijë 60. Pajisjet dhe veshjet 61. Ambientimi dhe përshtatja me skitë 62. Lëshimi drejt 63. Ndalmimi me plug, kthesa plugore, kthesa themelore, kthesa paralele 64. Llojet e borës 65. Verimi 66. Shtirja në ujë, rrëshqitja me trup të shtrirë, puna me këmbë 67. Loja "semafori" 68. Puna me krahë 69. Frymëmarrja 70. Ushqimi dhe prejidhja e tij, kultivimi i kulturës së higjienës 71. Hartimi i planit javor individual për ushqimin që konsumojnë 72. Mirëmbajtja e higjienës 73. Barnat dhe efektet pozitive 74. Kujdesuni për mjedisin ku luani dhe jetoni 75. Mbrojtja e planetit tonë fillon me ju			-	Arsimi për zhvillim të qëndrueshëm	Burime nga interneti
Kujdesi për mjedisin ku luaj dhe jetoj	- Të aftësohen që të dallojnë llojet e borës dhe të përvetësojnë teknikën bazë të pozitës së trupit në situata të ndryshme të rrëshqitjes etj.;						
	- Përvetëson teknikën e stilit të notit që e ushtrojnë si dhe lojërat themelore në ujë;						
	- Përkruan mënyrat e përdorimit të barnave;						
	- Tregon efektet pozitive të barnave për shëndetin e njeriut;						
	- Identifikon bimët mjekësore në mjedisin ku jeton;						
	- Merr pjesë në aktivitete të organizuara në natyrë duke treguar kujdes ndaj mjedisit;						
	- Përgatit një projekt të thjeshtë për aktivitetet fizike që mund të realizohen.						

ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Shkalla e kurrikulës: 2 **Klasa:** V

Tema: Zhvillimi i trupit dhe aftësitë motorike

Rezultatet e të nxënit të temës:

Praktikon teknika për menaxhimin e emocioneve para, gjatë dhe pas aktiviteteve.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: I.1,2,3, 5; II.1,2; III.1,2.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.3; 3.7; 5.2.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Menaxhimi i emocioneve në sport dhe reagimi në situata emergjente

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Përshkruan emocionet gjatë aktivitetit;
- Demonstron veprime për drejtimin e emocioneve;
- Diskuton për situatat emergjente në shkollë.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Fotografi.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore: Edukatë qytetare.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



Parashikimi:

Përgatitja për të nxënë

Parashikim përmes ilustrimit

Udhëzohen nxënësit të përshkruajnë emocionet sipas përjetimeve që kanë gjatë lojës.

Pyeten:

- Çfarë përjetimi ndieni kur fitoni lojën?

Përgjigje e mundshme: Ne përjetojmë gëzim dhe buzëqeshje.

Lexohet teksti ku përshkruhen emocionet gjatë aktiviteteve fizike.



Menaxhimi i emocioneve në sport dhe reagimi në situata emergjente

- Përshkruani emocionet para, gjatë dhe pas aktiviteteve sportive



Gjatë kryerjes së ndonjë aktiviteti sportiv, suksesi juaj varet shumë nga gjendja juaj emocionale. Emocionet tuaja, si: zemërimi, gëzimi apo frika mund të ndikojnë në përqendrimin tuaj, si dhe në sjellje.

- Ekziston një lidhje e fortë midis të mësuarit, gjendjes shpirtërore, mendore dhe sjelljes në shoqëri.

- Në rregullimin e mirë emocional ndihmon shumë përgatitja e mirë psikofizike dhe ushtrimet e lehta trupore.

- Rregullimi emocional ndikon në aftësinë për të marrë vendime të duhura.

- Praktikoni disa veprime për t'i rregulluar emocionet tuaja para, gjatë dhe pas aktiviteteve sportive:

Disa mënyra për t'ju ndihmuar në rregullimin pozitiv të emocioneve në sport:

Nëse keni humbur në lojë, dhe ju ndiheni të mërzitur, është normale, por mos u dorëzoni! Përpiqui që të përmirësoheni!

- Më e mirë është një humbje e ndershme, se një fitore e pamerituar!

- Më vështirë është të fitosh ndaj vetes, se ndaj kundërshtarit!

- Njih aftësitë e tua dhe puno që t'i përmirësosh ato!

- Nëse keni pësuar humbje në sport, e para që duhet t'ju shkojë ndërmend është t'ia uroni fitoren kundërshtarit!

- Hulumtoni arsyet e dështimit, bisedoni me shokët/shoqet, mësuesin/en apo trajnerin/en për to dhe kjo do t'ju ndërgjegjësojë!

- Bisedoni se çka do t'ju kishte motivuar më shumë!

- Formoni një plan veprimi për t'i plotësuar mangësitë eventuale!

- Mbështeteni njëri-tjetrin. Sa më pak kritika në mes vete!

- Identifikoni hapat e reagimit në situata emergjente në shkollë

Si të reagoni në situata emergjente në shkollë:

1. Qëndroni të qetë dhe vigilentë, pritni veprimet që do të ndërmarrë udhëheqësia e shkollës!

2. Njiftojini prindërit që të mos vijnë në shkollë, në mënyrë që të mos i bllokojnë rrugët dhe qasjen në shkollë të ekipeve të aftësuarave veprues! Prindërit tuaj duhet të vërtetojnë se a janë të saktë të dhënat dhe informatat nga emergjenca dhe për kohën se kur janë dhënë. Prindërit duhet të kenë parasysh se shkolla në situatë emergjente mund të mos jetë në gjendje për t'u përgjigjur.

3. Ju duhet të informoheni nga shkolla për procedurat bazë që duhen zbatuar në shkollë në raste emergjente.

4. Planet e emergjencës shkollore duhet të parashohin gjithçka që kërkohet për zbatimin e planit. Pjesë e planit emergjent mund të jeni edhe ju.
5. Mendoni për mundësitë e parandalimit të rrezikut dhe të zbutjes së situatës emergjente!
6. Në raste emergjente, mendoni se cili do të ishte veprimi më i duhur.
7. Përpikuni të jeni të disiplinuar në raste emergjente.
8. Prindërit, nëse ftohen nga përgjegjësit e shkollës për t'u ribashkuar, duhet të jenë të pajisur me dokument identifikimi. Ribashkimi duhet të bëhet në formë të organizuar, sipas regjionit.

SIGURIA DHE NDIHMA E PARË

Siguria

Siguria në shtëpi

Siguria në rrugë

Siguria në shkollë

Siguria gjatë trajtimit me barna

Siguria gjatë lojës

Siguria gjatë notit



Ju duhet të keni kujdes nga mjetet e rrezikshme të punës!



Mos luani me mjete të mprehta!



Mos luani me çelësa elektrike, kyçës, kablo elektrike, tela apo priza!



Mos luani me fishekzjarrë!

Nëse shihni zjarr apo diçka që digjet, lajmëroji më të afërmit!

9



Ndërtimi i njohurive dhe i shkathtësive: Përpunimi i përmbajtjes

Nxënësit ndahen në dy grupe të barabarta për të zhvilluar lojën “Kapitenët”. Fusha e lojës ndahet përgjysmë, kurse dy kapitenët qëndrojnë përballë njëri-tjetrit në vijën fundore. Njëri prej kapitenëve e ka topin për të filluar lojën.

U shpjegohet nxënësve që, suksesi i kësaj loje varet shumë nga gjendja e tyre emocionale, sepse emocionet e tilla, si: zemërimi dhe gëzimi, mund të ndikojnë në përqendrimin dhe sjelljet e tyre.

U tregohet se duhet të jenë të përgatitur në mënyrë psikofizike për t'i kontrolluar emocionet gjatë lojës.

Disa mënyra për rregullimin e emocioneve në sport:

- Më mirë është një humbje e ndershme, se një fitore e pamerituar!
- Më vështirë është të fitosh ndaj vetes, se ndaj kundërshtarit!
- Njih aftësitë e tua dhe puno që t'i përmirësosh ato!



Përforcimi: Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënit Diskutim

Lexohet teksti nga nxënësit dhe diskutohet për hapat e reagimit në situatat emergjente.

Diskutimi hapet me pyetjen:

- Si duhet të qëndrojmë kur ndodhin raste emergjente në shkollë?

Përgjigje e mundshme: Duhet të jemi vigjilentë, të qetë dhe të disiplinuar.

- Kë duhet lajmëruar fillimisht?

Përgjigje e mundshme: Duhet lajmëruar prindërit që të bllokojnë rrugët për qasje në shkollë, vetëm në raste kur ftohen nga drejtorja.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për mënyrën e përshkrimit të emocioneve, demonstrimin e veprimeve për drejtimin e emocioneve dhe pjesëmarrjen në diskutim.

Detyrë:

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore:

ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Shkalla e kurrikulës: 2 **Klasa:** V

Tema: Zhvillimi i trupit dhe aftësitë motorike

Rezultatet e të nxënit të temës:

Përshkruan ecurinë e dhënies së ndihmës së parë.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkollës: I.1,2,3, 5; II.1,2; III.1,2.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.3; 3.7; 5.2.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njëësia mësimore: Siguria dhe Ndihma e Parë

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Diskuton për sigurinë;
- Përshkruan ecurinë e dhënies së ndihmës së parë;
- Identifikon veprime për trajtimin e të lënduarve.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Fisha.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore: Gjuhët dhe komunikimi.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



Parashikimi:

Përgatitja për të nxënë

Gjej fjalën

Udhëzohen të gjejnë fjalën e përbashkët e cila i lidh sipas kuptimit shembujt e dhënë.

_____ në shkollë; _____ në rrugë; _____ në shtëpi; _____ gjatë lojës.

Përgjigje e mundshme është: Siguria

Diskutohen me nxënësit mënyrat e mbrojtjes nga rreziqet e mundshme dhe këshillat për ruajtjen e shëndetit tonë.

4. Planet e emergjencës shkollore duhet të parashohin gjithçka që kërkohet për zbatimin e planit.
5. Pjesë e planit emergjent mund të jeni edhe ju.
6. Mendoni për mundësitë e parandalimit të rrezikut dhe të zbutjes së situatës emergjente!
7. Në raste emergjente, mendoni se cili do të ishte veprimi më i duhur.
8. Përpikuni të jeni të disiplinuar në raste emergjente.
9. Prindërit, nëse ftohen nga përgjegjësit e shkollës për t'u ribashkuar, duhet të jenë të pajisur me dokument identifikimi. Ribashkimi duhet të bëhet në formë të organizuar, sipas regjionit.

SIGURIA DHE NDIHMA E PARË

Siguria

Siguria në shtëpi

Siguria në rrugë

Siguria në shkollë

Siguria gjatë trajtimit me barna

Siguria gjatë lojës

Siguria gjatë notit



Ju duhet të keni kujdes nga mjetet e rrezikshme të punës!



Mos luani me mjete të mprehta!



Mos luani me çelësa elektrike, kyçës, kablo elektrike, tela apo priza!



Mos luani me fishekzjarre!

Nëse shihni zjarr apo diçka që digjet, lajmëroji më të afërmit!

Mësoni se si t'i trajtoni disa nga këto lëndime duke bashkëbiseduar me mësuesin/en apo edhe nga mësime të veçanta që organizon shkolla. Telefononi me të afërmit, ndihmën e shpejtë apo policinë nëse shihni ndonjë fatkeqësi (zjarr, vërshim, shembje dheu, ndeshje, njeri pa shenja jete në rrugë etj.). Duhet të bëhet një plan veprimi emergjent!



1. Si të intervenoni në rast se ka dikush sulm në zemër!

Bëni ngjeshjen e gjoksit në nivel zemre! Kjo teknikë përdoret së bashku me frymëmarrjen gojë me gojë dhe bëhet me qëllim për të siguruar lëvizjen e gjakut nga zemra që ka ndaluar. Kjo teknikë bëhet në mënyrë të koordinuar: 15 shtypje dhe dy frymëmarrje gojë me gojë. Për të kuptuar se a ka ndaluar zemra ose jo, duhet ta shikojmë pulsën. Pas veprimeve, pritni se a ka frymëmarrje për të paktën 5 sekonda, por jo më shumë se 10.

Kujdes! Këto ushtrime duhet të bëhen në kukull dhe në asnjë mënyrë në person!

12



Ndërtimi i njohurive dhe i shkathtësive: Përpunimi i përmbajtjes Veprimtari e drejtuar

Në fushën e sportit sillet një biçikletë dhe u shpjegohen nxënësve disa rregulla se si ta ngasin biçikletën kur janë në rrugë.

Disa rregulla kur ta përdorni biçikletën:

- Mbajeni helmetën në kokë dhe respektojini shenjat!
- Kaloni rrugën në vijat e bardha!
- Kur doni të ktheheni, jepni shenjë duke hapur krahun.
- Ngitni gjithmonë në shtegun për biçikleta ose trotuar!



Përforsimi: Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënit Bashkëbisedim

Kërkohet nga nxënësit të lexojnë tekstin dhe të identifikojnë veprimet në rast të trajtimit të një të lënduari.

Pyeten:

- Cili është veprimi i parë që duhet të dimë para një trajtimi dhe pse?

Përgjigje e mundshme: Përgjegjshmëria, sepse ne duke dashur të ndihmojmë, mund edhe të përkeqësojmë gjendjen e personit me ndihmën që japim.

- Çfarë duhet të dimë tjetër për të vepruar?

Përgjigje e mundshme: Të trajtojmë frymëmarrjen, pulsën, gjakderdhjen, thyerjet e eshtrave etj.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për pjesëmarrjen në diskutim, për mënyrën e përshkrimit dhe identifikimin e veprimeve për trajtimin e të lënduarve.

Detyrë:

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore:

ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Shkalla e kurrikulës: 2 **Klasa:** V

Tema: Zhvillimi i trupit dhe aftësitë motorike

Rezultatet e të nxënit të temës:

Përshkruan ecurinë e dhënies së ndihmës së parë.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkollës: I.1,2,3, 5; II.1,2; III.1,2.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.3; 3.7; 5.2.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Si të intervenoni në rast se ka dikush sulm në zemër!

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Shpjegon ecurinë e intervenimit;
- Demonstron ecurinë e intervenimit;
- Diskuton për ecurinë.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: TV ose projektor.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore: Gjuhët dhe komunikimi.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



Parashikimi:

Përgatitja për të nxënë

Veprimtari e drejtuar

Nxënësit udhëzohen të lexojnë tekstin dhe të shohin videon lidhur me intervenimet në raste të sulmeve në zemër <https://www.youtube.com/watch?v=gDwt7dD3awc>

Pas vëzhgimit të videos, nxënësit shpjegojnë ecurinë e ndërhyrjes në raste të tilla.

Mësoni se si t'i trajtoni disa nga këto lëndime duke bashkëbiseduar me mësuesin/en apo edhe nga mësimet të veçanta që organizon shkolla.
Telefononi më të afërmit, ndihmën e shpejtë apo policinë nëse shihni ndonjë fatkeqësi (zjarr, vërshim, shembje dheu, ndeshje, njeri pa shenja jete në rrugë etj.). Duhet të bëhet një plan veprimi emergjent!



1. Si të intervenoni në rast se ka dikush sulm në zemër!

Bëni ngjeshjen e gjoksit në nivel zemër! Kjo teknikë përdoret së bashku me frymëmarrjen gojë me gojë dhe bëhet me qëllim për të siguruar lëvizjen e gjakut nga zemra që ka ndaluar. Kjo teknikë bëhet në mënyrë të koordinuar: 15 shtypje dhe dy frymëmarrje gojë me gojë. Për të kuptuar se a ka ndaluar zemra ose jo, duhet ta shikojmë pulsën. Pas veprimeve, pritni se a ka frymëmarrje për të paktën 5 sekonda, por jo më shumë se 10.

Kujdes! Këto ushtrime duhet të bëhen në kukull dhe në asnjë mënyrë në person!

Si do të vepronit në rast se dikush e ka humbur vetëdijen?

Si do të vepronit në rast se i lënduari ka gjakderdhje?

Si do të vepronit nëse vëreni tym, ujë, vërshim, në shtëpi, në shkollë apo kudo tjetër?

• Përkruani ndonjë ngjarje apo situatë të rrezikshme, të imagjinuar apo që e keni të dëgjuar nga dikush. Si do të kishit vepruar ju në atë situatë?

14



Ndërtimi i njohurive dhe i shkathtësive: Përpunimi i përmbajtjes Veprimtari e drejtuar

Në sallën e sportit ftohet një mjek i mjekësisë familjare, në mënyrë që të demonstrojë intervenimin e sulmit në zemër përmes kukullës.

Nxënësit duhet të jenë të vëmendshëm gjatë këtij demonstrimi.

U kërkohet të përshkruajnë ndonjë ngjarje apo situatë të rrezikshme që kanë dëgjuar nga dikush.



Përforsimi: Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënit Diskutim

Nxënësit diskutojnë për demonstrimin e intervenimit dhe vështirësitë që kishin gjatë tij.

Pyeten:

- Si shkoi ecuria e demonstrimit?

Përgjigje e mundshme: Shkoi shumë mirë, por kisha frikë në disa raste.

- Çfarë kishit parasysh në ato momente?

Përgjigje e mundshme: Të kryeja intervenimin me përgjegjësi dhe të ndiqja udhëzimet e mësuara.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për mënyrën e shpjegimit dhe demonstrimin e ecurisë së intervenimit.

Detyrë:

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore:

ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Shkalla e kurrikulës: 2 **Klasa:** V

Tema: Zhvillimi i trupit dhe aftësitë motorike

Rezultatet e të nxënit të temës:

Vrapon në distancë prej 20-40 m me kahje dhe shpejtësi të ndryshuar.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: I.1,2,3, 5; II.1,2; III.1,2.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.3; 3.7; 5.2.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njëësia mësimore: Zhvillimi i aftësive fizike dhe motorike

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Diskuton për zhvillimin e aftësive fizike dhe motorike;
- Plotëson tabelën me shënime;
- Krahason shënimet me shokun a shoqen.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore:

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

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



Parashikimi:

Përgatitja për të nxënë

Stuhi mendimesh

Diskutohet me nxënësit për zhvillimin e aftësive fizike dhe motorike sipas fotografisë:

- Çfarë ndodh me shëndetin tonë nëse vrapojmë çdo ditë?

Përgjigje e mundshme: Zhvillojmë muskujt, ndihemi të relaksuar, mendojmë më mirë etj.

Lexohen rregullat të cilat duhet t'i zbatojmë gjatë një aktiviteti fizik.

Zhvillimi i gjithanshëm dhe harmonik i trupit përmes aktiviteteve fizike dhe sportive

Zhvillimi i aftësive fizike dhe motorike

- Vraponi në distancë prej 20-40 m në kahe dhe shpejtësi të ndryshme.
- Merrni pjesë aktive në realizimin e lojërave që zhvillojnë shkathhtësi psikofizike, si lojëra elementare nga atletika dhe gjimnastika sportive.
- Realizoni në mënyrë të drejtë dhe estetike ushtrimet gjimnastike sportive të njëpasnjëshme.
- Kompozoni ushtrime në gjimnastikë ritmike me dhe pa rekuizita.

Interpretoni valle popullore dhe moderne.

Trupi i njeriut në lëvizje

Vajzat - pesha dhe gjatësia sipas OBSH-së		
mosha	pesha	gjatësia
10 vjet	31.9kg	138.4cm
11 vjet	36.9kg	144cm

Djemtë - pesha dhe gjatësia sipas OBSH-së		
mosha	pesha	gjatësia
10 vjet	32kg	138.4cm
11 vjet	35.6kg	143.5cm



Tabela për evidentimin e rezultateve në fillim të vitit

Nr.	Emri dhe mbiemri	datëlindja	data e matjeve	gjatësia	pesha	varrim 60 m ose 100 m	varrim V= 400 D -600 m	Muskuajt e barkut "barikade"	Muskuajt e shpinës	kërcim në gjatësi nga xendi	kërcim në lartësi nga xendi	përkalje mbi krahë (pompa)	qëndrim kapur në varje me krahë të mbledhur	përkalje e trupit para me gjumë të shtrirë
I														
II														

Tabela për evidentimin e rezultateve përfundimtare

Nr.	Emri dhe mbiemri	datëlindja	data e matjeve	gjatësia	pesha	varrim 60 m ose 100 m	varrim V= 400 D -600 m	Muskuajt e barkut "barikade"	Muskuajt e shpinës	kërcim në gjatësi nga xendi	kërcim në lartësi nga xendi	përkalje mbi krahë (pompa)	qëndrim kapur në varje me krahë të mbledhur	përkalje e trupit para me gjumë të shtrirë
I														
II														

Plotësojeni tabelën me shënimet tuaja, në fillim dhe në fund të vitit shkollor. Krahasojni rezultatet e para me të dytat. Krahasojni dinamikën e ndryshimeve edhe me ato të moshatarëve tuaj.



Ndërtimi i njohurive dhe i shkathtësive: Përpunimi i përmbajtjes Veprimtari e drejtuar

Nxënësit ndahen në dy grupe të barabarta dhe përgatiten për lojën "Ragbi i improvizuar".

Loja luhet me dorë dhe duhet të bashkëveprojnë me grupin duke pasuar topin. Goli pranohet vetëm nëse shënohet me dorë në një largësi prej 5 metrash.

Rregullat e lojës janë që nxënësve u lejohen shtyrje dhe kapje të lehta. Përmes kësaj loje i zhvillojnë aftësitë fizike dhe motorike.

Disa prej aftësive fizike janë:

- forca;
- shpejtësia;
- qëndrueshmëria;
- koordinimi;
- fleksibiliteti.



Përforsimi: Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënit Bashkëbisedim

Pas plotësimit të tabelës, nxënësit i krahasojnë të dhënat e shënuara me shokun a shoqen.

Udhëzim: Këto të dhëna ruhen dhe në fund të vitit shkollor nxënësit përsërisin të njëjtat demonstrime dhe i shënojnë në tabelë.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për pjesëmarrjen në diskutim dhe mënyrën e plotësimit të tabelës.

Detyrë:

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore:

ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Shkalla e kurrikulës: 2 **Klasa:** V

Tema: Zhvillimi i trupit dhe aftësitë motorike

Rezultatet e të nxënit të temës:

Vrapon në distancë prej 20-40 m me kahje dhe shpejtësi të ndryshuar.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: I.1,3,4,5; II. 1,2; III. 2, 5.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.3; 3.7; 4.2; 5.2,7; 6.2.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: TESTIMI: zhvillimi trupor dhe aftësitë motorike

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Përshkruan veçoritë trupore;
- Praktikon matjen e lartësisë dhe të peshës;
- Diskuton për rezultatet e fituara.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore:

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

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



Parashikimi:

Përgatitja për të nxënë

Veprimtari e drejtuar

Kërkohet nga nxënësit të përshkruajnë veçoritë trupore të tyre.

Pyeten:

- Cilat janë veçoritë trupore dhe si qëndroni ju sipas madhësisë?

Përgjigje e mundshme: Janë pesha dhe lartësia. Unë jam 35 kg dhe 1.10 m i gjatë.

Diskutohet me nxënësit për matjet që kanë bërë në fillim të vitit shkollor.



TESTIMI: zhvillimi trupor dhe aftësitë motorike

Veçoritë trupore (antropometrike):



- lartësia trupore

Shënoje gjatësinë tënde me centimetra në fillim të vitit. _____

Shënoje poshtë gjatësinë tënde në fund të vitit shkollor. Krahasoju ndryshimet.



- pesha

Sa është pesha jote në fillim të vitit? _____

Shënoje peshën tënde në fund të vitit shkollor dhe krahasoje me të fillimit. Shënoje ndryshimin.

TESTIMI: zhvillimi trupor dhe aftësitë motorike

Veçoritë trupore (antropometrike):



- lartësia trupore

Shënoje gjatësinë tënde me centimetra në fillim të vitit. _____

Shënoje poshtë gjatësinë tënde në fund të vitit shkollor. Krahasoju ndryshimet.



- pesha

Sa është pesha jote në fillim të vitit? _____

Shënoje peshën tënde në fund të vitit shkollor dhe krahasoje me të fillimit. Shënoje ndryshimin.

17



Ndërtimi i njohurive dhe i shkathtësive: Përpunimi i përmbajtjes Veprimtari e drejtuar

Në fushën e sportit, nxënësit janë të ulur në dyshe dhe presin radhën për matjet trupore. Përmes matjeve, do t'i kuptojnë lartësinë dhe peshën trupore.

Nxënësit do të shënojnë matjet trupore dhe do t'i krahasojnë ato me të vitit të kaluar.

Pyeten:

- Sa është pesha dhe lartësia jote?

Përgjigje e mundshme: Pesha trupore 33 kg, kurse lartësia trupore 1.41 cm.



Matjet mund të bëhen:

- në fillim të vitit;
- gjatë vitit;
- në fund të vitit.



Përforsimi: Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënit Diskutim

Nxënësit i diskutojnë rezultatet e matjes së bërë për peshën dhe lartësinë.

Pyeten:

- A keni ndryshuar nga viti i kaluar në peshë dhe gjatësi?

Përgjigje e mundshme: Po, kam shtuar më shumë kilogramë dhe jam zgjatur për disa centimetra.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për mënyrën e përshkrimit dhe praktikimin e matjeve.

Detyrë:

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore.

ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Shkalla e kurrikulës: 2 **Klasa:** V

Tema: Atletikë

Rezultatet e të nxënit të temës:

Vrapon në distancë prej 20-40 m me kahje dhe shpejtësi të ndryshuar.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: I.1,3,4,5; II. 1,2; III. 2, 5.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.3; 3.7; 4.2; 5.2,7; 6.2.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Aftësitë lëvizore - kërcim së gjati nga vendi

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Shpjegon mënyrat e lëvizjeve.
- Praktikon lëvizjet e ndryshme.
- Krahason rezultatet.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Fotografi.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore: Gjuhët dhe komunikimi, Njeriu dhe natyra.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



Parashikimi:

Përgatitja për të nxënë

Veprimtari e drejtuar

Lexohet teksti dhe kërkohet nga nxënësit të shpjegojnë mënyrat e lëvizjet që praktikojnë.

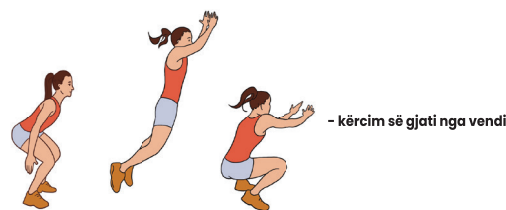
Pyeten:

- Çfarë lëvizje praktikoni gjatë një loje?

Përgjigje e mundshme: Hidhem nga vendi në vend, përkulem për të mbrojtur golën etj.



Aftësitë lëvizore



Shkruaje rezultatit e kërcimit nga vendi në fillim të vitit shkollor.

Shkruaje rezultatit e kërcimit nga vendi në fund të vitit shkollor. Analizoj ndryshimet.



Shënoje rezultatin në fund të vitit shkollor: _____

Krahasoje rezultatet dhe vlerësoji të arriturat e tua.

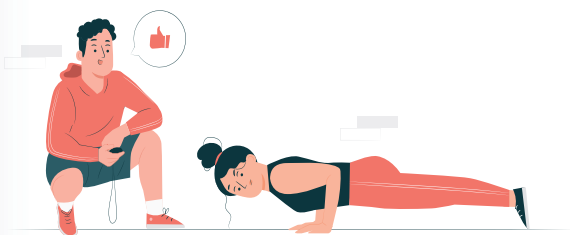
Sa vraponi gjatë javës? _____

Shkruaj për aftësitë dhe prirjet e tua specifike në edukim fizik dhe sport. Cili është sporti apo aktiviteti fizik që të pëlqen më shumë?

Shkruaj se për cilin sport do të përcaktohesht ju.

Shkruaj se në cilin sport apo aktivitet fizik ke nevojë të ndihmohesh.

Nëse veçoheni në ndonjë sport apo aktivitet fizik, përpilquni që t'i ndihmoni edhe të tjerët.



20



Ndërtimi i njohurive dhe i shkathtësive: Përpunimi i përmbajtjes Veprimtari e drejtuar

Në fushën e lojës nxënësit janë vendosur dhe presin radhën për të provuar kërcimet.

U shpjegohet që tani ata do të provojnë kërcime së gjati nga vendi. Kërcimet ndahen në dy nëngrupe:

- Kërcimet në lartësi (kërcimet në lartësi, pa dhe me shkop);
- Kërcimet në gjatësi (kërcim së gjati dhe kërcimi 3-hapësh).

Pas kërcimit, nxënësit shënojnë kërcimet e tyre dhe i krahasojnë ato me rezultatet e vitit të kaluar.



Përforcimi: Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënit Diskutim

I krahasojnë rezultatet me shokun a shoqen në bankë dhe i analizojnë ndryshimet mes vete.

Udhëzim: Këto ushtrime praktikohen në fund të vitit shkollor dhe ruhen të dhënat në libër.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për mënyrën e realizimit të lëvizjeve sipas krahasimit që bëjnë.

Detyrë:

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore:

ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Shkalla e kurrikulës: 2 **Klasa:** V

Tema: Atletikë

Rezultatet e të nxënit të temës:

Vrapon në distancë prej 20-40 m me kahje dhe shpejtësi të ndryshuar.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: I.1,3,4,5; II. 1,2; III. 2, 5.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.3; 3.7; 4.2; 5.2,7; 6.2.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njëësia mësimore: Atletikë - Starti i lartë dhe i ulët

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Përshkruan disiplinën e Atletikës;
- Praktikon vrapimin;
- Diskuton për përmirësimet në vrapim.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Fotografi.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore: Edukatë qytetare.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



Parashikimi:

Përgatitja për të nxënë

Veprimtari e drejtuar

Nxënësit udhëzohen të shikojnë fotografinë dhe të përshkruajnë disiplinën e atletikës sipas veçorive të saj.

Pyeten:



- Si e njihni ju atletikën?

Përgjigje e mundshme: Atletika është vrapim i cili bëhet duke u bazuar në rregullat e saj. Ajo e ka startin e lartë dhe të ulët, dhe është vrapim i shpejtë.

Atletikë

Vrapimet

- Përsëritni derisa t'i përvetësoni mirë teknikat e vrapimit sipas largësisë dhe tempit të ndryshëm.



Starti i lartë

Starti i ulët



Vrapim i shpejtë në distancë 60-100 m

Trego cili nga startet aplikohet në distancën: 60-100 m

- Provo të vraposh dhe t'i përmirësosh teknikat e vrapimit në largësitë 100, 200, 400 dhe 600 m. Gjatë vrapimit, shtrijë këmbët dhe mbaje trupin pak para. Sa më e madhe të jetë shpejtësia e vrapimit, përkulja e trupit para është më e madhe.

Detyrë:

Përsëriti teknikat e vrapimit dhe të ecjes me kohëzgjatje 2 min. (me pushim).
- Aplikoni lojëra stafetare më rekuizita (rrathë, shkopinj, shishe druri, topa etj.)



Atletikë

Vrapimet

- Përsëritni derisa t'i përvetësoni mirë teknikat e vrapimit sipas largësive dhe tempit të ndryshëm.



Vrapim i shpejtë në distancë 60-100 m

Trego cili nga startet aplikohet në distancën: 60-100 m

- Provo të vraposh dhe t'i përmirësosh teknikat e vrapimit në largësitë 100, 200, 400 dhe 600 m. Gjatë vrapimit, shtrij këmbët dhe mbaje trupin pak para. Sa më e madhe të jetë shpejtësia e vrapimit, përkulja e trupit para është më e madhe.

Detyrë:

Përsëriti teknikat e vrapimit dhe të ecjes me kohëzgjatje 2 min. (me pushim).
- Aplikoni lojëra stafetare më rekuizita (rrathë, shkopinj, shishe druri, topa etj.)



21



Ndërtimi i njohurive dhe i shkathtësive: Përpunimi i përmbajtjes Veprimtari e drejtuar

Nxënësit janë të vendosur në fushën e lojës dhe dy nga dy do të realizojnë teknikat e startit të ulët dhe të lartë.

U shpjegohet se sporti i atletikës rrjedh nga greqishtja e lashtë, ku fjala "Athlo", nënkupton "garë".

Nxënësit vendosen në blloqe të nisjes, të cilat vendosen në varësi të të dhënave trupore të nxënësit.

Pas vendosjes në blloqe, ata e presin komandën:

- komanda nëpër vende;
- komanda gati;
- komanda nis.

Kurse te starti i lartë, trupi përku-
let lehtësisht rreth 83-85.



Përforsimi: Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënit Veprimtari e drejtuar

Pas praktikimit të vrapimit, diskutohet për vështirësitë gjatë vrapimit dhe përmirësimet e mundshme.

Diskutimi nxitet me pyetjen:

- Cila ishte vështirësia gjatë vrapimit?

Përgjigje e mundshme: Nuk arrita të kisha një start të shpejtë, këmbët i ndieja të lodhura ose më humbi vëmendja.

- Si mund ta përmirësojmë vrapimin?

Përgjigje e mundshme: Do ta praktikoj më shpesh ose do të jem më i vëmendshëm.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për mënyrën e vrapimit, si dhe identifikimin e pengesave për të përmirësuar vrapimin.

Detyrë:

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore:

ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Shkalla e kurrikulës: 2 **Klasa:** V

Tema: Atletikë

Rezultatet e të nxënit të temës:

Vrapon në distancë me kahje dhe shpejtësi të ndryshuar.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: I.1,3,4,5; II. 1,2; III. 2, 5.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.3; 3.7; 4.2; 5.2,7; 6.2.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Kërcimet

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Identifikon llojet e kërcimeve;
- Praktikon llojet e kërcimeve;
- Diskuton rreth pyetjeve të parashtruara.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Fotografi.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore: Edukatë qytetare.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



Parashikimi:

Përgatitja për të nxënë

Veprimtari e drejtuar

Udhëzohen nxënësit të shikojnë fotografitë dhe të identifikojnë llojet e kërcimeve.



Pyeten:

- Si quhen këto kërcime?

Përgjigje e mundshme: Kërcim me trup të mbledhur, me trup në hark dhe për së gjati.

Kërcimet

– Kërcim së gjati: teknika “trupi në hark dhe i mbledhur”



Paraushtrim:

Kërce nga vendi me trup në hark, pastaj me dy-tre hapa dhe në fund provoje me vrull. Mos kërce në platformë të fortë, por vetëm në gropa me rërë ose mbi dyshek të butë.

Trego se sa janë të nevojshme kërcimet në jetën e përditshme dhe në situata të veçanta.

Çka zhvillojnë kërcimet?

Kërcimet

- Kërcim së gjati: teknika "trupi në hark dhe i mbledhur"



Paraushtrim:

Kërce nga vendi me trup në hark, pastaj me dy-tre hapa dhe në fund provoje me vrell. Mos kërce në platformë të fortë, por vetëm në gropa me rërë ose mbi dyshek të butë.

Trego se sa janë të nevojshme kërcimet në jetën e përditshme dhe në situata të veçanta.

Çka zhvillojnë kërcimet?

22



Ndërtimi i njohurive dhe i shkathtësive: Përpunimi i përmbajtjes Veprimtari e drejtuar

Nxënësit janë të vendosur në fushën e sportit dhe janë të gatshëm për të provuar kërcimin së gjati, teknikën "trupi në hark dhe i mbledhur".

Përpara tyre vendoset një dyshek gjimnastikor ku do të kryhet kërcimi.

Pas kërcimeve i pyesim nxënësit:

- Sa janë të nevojshme kërcimet në jetën e përditshme?

Përgjigje e mundshme: Janë të nevojshme, sepse gjatë kërcimeve na rriten të rrahurat e zemrës.

- Çka zhvillojnë kërcimet?

Përgjigje e mundshme: Kërcimet na forcojnë muskujt e këmbëve.



Përforcimi: Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënit Diskutim

Nxënësit nxiten të diskutojnë rreth pyetjeve të shtruar dhe përgjigjet e dhëna prej tyre.

Nxitet diskutimi:

- Pse mendoni se janë të nevojshme kërcimet ose në të kundërtën jo?

Përgjigje e mundshme: Mendoj sepse bëjnë zgjatjen e muskujve dhe të trupit ose mendoj që nuk janë të nevojshme, sepse ne gjatë punëve ditore i kryejmë këto kërcime çdo ditë.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për zotërimin e mënyrës së kërcimeve sipas llojit dhe pjesëmarrjen aktive në diskutim.

Detyrë:

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore:

ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Shkalla e kurrikulës: 2 **Klasa:** V

Tema: Atletikë

Rezultatet e të nxënit të temës:

Vrapon në distancë me kahje dhe shpejtësi të ndryshuar.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: I.1,3,4,5; II. 1,2; III. 2, 5.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.3; 3.7; 4.2; 5.2,7; 6.2.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Kërcimet në lartësi, teknikat “gërshërë” dhe “barkor”

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Shpjegon duke u bazur në fotografi;
- Praktikon kërcimet;
- Diskuton rreth pyetjeve të parashtruara.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore:

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

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



Parashikimi:

Përgatitja për të nxënë

Parashikon përmes ilustrimeve

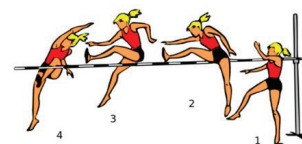
Nxënësit udhëzohen të vërtetojnë fotografinë dhe të shpjegojnë llojet e kërcimeve.

Pyeten:

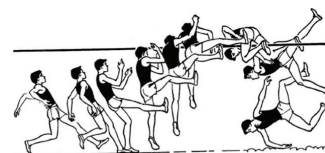
- Si njihen këto lloj kërcime dhe si realizohen ato?

Përgjigje e mundshme: Njihet kërcimi “gërshërë” dhe realizohet duke kapërcyer mbi shkopin horizontal pa prekur. Ndërsa tjetri njihet si “kërcim barkor” dhe realizohet duke e kapërcyer shkopin horizontal dhe duke u mbështetur me trup.

- Kërcimet në lartësi: teknikat “gërshërë” dhe “barkor”.



“Gërshërë”



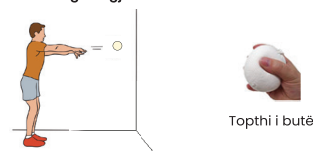
“Barkor”

Paraushtrimet:

- Vendosi dyshekët e butë, në mënyrë që të mos lëndoheni.
- Litarin apo shkopin horizontal të cilin e kërceni, vendoseni në lartësinë e belit.
- Provojeni në fillim që lartësinë ta kërceni nga vendi e pastaj me dy-tre hapa vulli.
- Siguroni asistimin nga shokët/shoqet apo mësuesi/ja në çdo element.

Hedhjet

- Hedhja e topthave 200 gr në gjatësi dhe në cak.

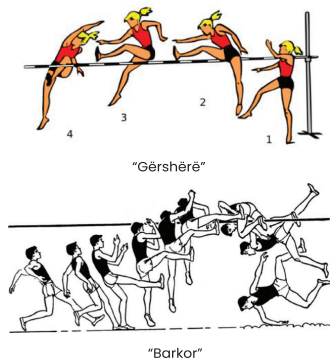


Topthi i butë

Si na zhvillojnë hedhjet?

A dini ndonjë sport që lidhet me hedhje?

- Kërcimet në lartësi: teknikat "gërshërë" dhe "barkor".

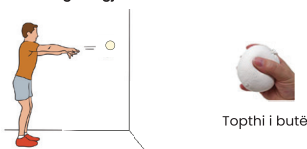


Paraushtrimet:

- Vendosni dyshekët e butë, në mënyrë që të mos lëndoheni.
- Litarin apo shkopin horizontal të cilin e kërcëni, vendoseni në lartësinë e belit.
- Provojeni në fillim që lartësinë ta kërcëni nga vendi e pastaj me dy-tre hapa vrelli.
- Sigurojeni asistimin nga shokët/shoqet apo mësuesi/ja në çdo element.

Hedhjet

- Hedhja e topthave 200 gr në gjatësi dhe në cak.



Si na zhvillojnë hedhjet? _____

A dini ndonjë sport që lidhet me hedhje? _____

23



Ndërtimi i njohurive dhe i shkathtësive:
Përpunimi i përmbajtjes
Veprimtari e drejtuar

Teknika e kërcimit së larti "gërshërë".

Vrelli: Zhvillohet në një vijë të drejtë me një kënd me shkopin rreth 30 shkallë dhe përshkohet me 4-5 hapa.

Rrahja: Realizohet me këmbën më larg nga shkopi, në një largësi 50-60 cm, dhe këmba e lirë hidhet e shtrirë mbi shkop.

Kalimi i shkopit: Realizohet në formë gërshëre të këmbës së lirë dhe rrahëse. Kur këmba e lirë kalon mbi shkop, këmba rrahëse mblidhet e shtrirë.

Rënia: Realizohet fillimisht me këmbën e lirë, e shoqëruar më pas me vendosjen e këmbës tjetër në vendin e rënies.



Përforcimi:
Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënit
Diskutim

Pas demonstrimit të ushtrimeve, hapet diskutimi për pyetjet e parashtura:

Nxënësit pyeten:

- Si ndikuan kërcimet në trupin tuaj?

Përgjigje e mundshme: Më bën më të fortë dhe më fleksibil.

- Cila ishte vështirësia e kërcimeve?

Përgjigje e mundshme: Të mos e prek shkopin horizontal dhe të hidhem në anën tjetër.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për zotërimin e shkathtësive në kërcim dhe për pjesëmarrjen aktive në diskutim.

Detyrë:

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore:

ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Shkalla e kurrikulës: 2 **Klasa:** V

Tema: Atletikë

Rezultatet e të nxënit të temës:

Vrapon në distancë me kahje dhe shpejtësi të ndryshuar.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: I.1,3,4,5; II. 1,2; III. 2, 5.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.3; 3.7; 4.2; 5.2,7.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Hedhjet

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Gjen fjalë sipas kërkesës;
- Praktikon hedhjen sipas largësisë;
- Diskuton rreth pyetjeve të parashtruara.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Fisha.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore: Gjuhët dhe komunikimi, Matematikë.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



Parashikimi:

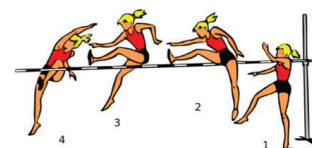
Përgatitja për të nxënë

Kllaster

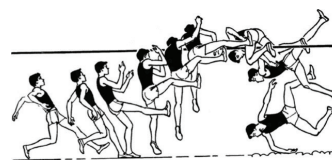
Kërkohet nga nxënësit të gjejnë fjalë të cilat ndërlidhen sipas veprimit me fjalën:

Hedhje

- Kërcimet në lartësi: teknikat "gërshtë" dhe "barkor".



"Gërshtë"



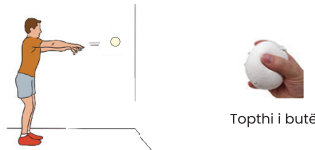
"Barkor"

Paraushtrimet:

- Vendosni dyshekët e butë, në mënyrë që të mos lëndoheni.
- Litarin apo shkopin horizontal të cilin e kërcëni, vendoseni në lartësinë e belit.
- Proveni në fillim që lartësinë ta kërcëni nga vendi e pastaj me dy-tre hapa vulli.
- Siguroni asistimin nga shokët/shoqet apo mësuesi/ja në çdo element.

Hedhjet

- Hedhja e tophave 200 gr në gjatësi dhe në cak.

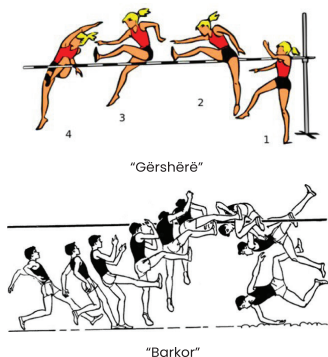


Tophi i butë

Si na zhvillojnë hedhjet?

A dini ndonjë sport që lidhet me hedhje?

- Kërcimet në lartësi: teknikat "gërshërë" dhe "barkor".

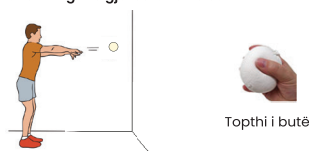


Paraushtrimet:

- Vendosi dyshekët e butë, në mënyrë që të mos lëndoheni.
- Litarin apo shkopin horizontal të cilin e kërceni, vendoseni në lartësinë e belit.
- Proveni në fillim që lartësinë ta kërceni nga vendi e pastaj me dy-tre hapa vrulli.
- Siguroni asistimin nga shokët/shoqet apo mësuesi/ja në çdo element.

Hedhjet

- Hedhja e topthave 200 gr në gjatësi dhe në cak.



Si na zhvillojnë hedhjet? _____

A dini ndonjë sport që lidhet me hedhje? _____

23



Ndërtimi i njohurive dhe i shkathtësive:

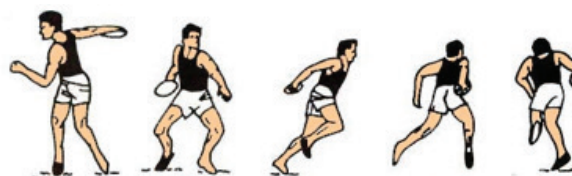
Përpunimi i përmbajtjes

Veprimtari e drejtuar

Njoftohen se hedhjet janë lloje atletikore, ku nxënësi synon të hedhë veglën në një largësi sa më të madhe.

Nxënësit do të provojnë hedhjen e topthave 200 gramë në një gjatësi të caktuar dhe pas çdo hedhjeje shënojnë rezultatin më të mirë të tyre.

- Hedhjet ndahen në:
- hedhjet mbas koke;
- hedhjet me rrotullim.



Përforcimi:

Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënit

Veprimtari e drejtuar

Pas demonstrimit të ushtrimeve, hapet diskutim rreth pyetjeve:

- Si ndikuan ushtrimet në trupin tuaj?
Përgjigje e mundshme: Në zgjatjen e muskujve të duarve.
- Cilin sport me hedhje do ta praktikoni?
Përgjigje e mundshme: Do ta praktikoj voleybollin ose hendbollin.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për zotërimin e shkathtësive në kërcim dhe për pjesëmarrjen aktive në diskutim.

Detyrë:

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore:

ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Shkalla e kurrikulës: 2 **Klasa:** V

Tema: Gjimnastika sportive dhe ritmike

Rezultatet e të nxënit të temës:

Vrapon në distancë me kahje dhe shpejtësi të ndryshuar.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: I.1,3,4,5; II. 1,2; III. 2, 5.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.3; 3.7; 4.2; 5.2,7.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Ushtrime në dysHEME

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Përcakton pozitat e ushtrimeve;
- Praktikon ushtrimet.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Fotografi.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore: Gjuhët dhe komunikimi.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



Parashikimi:

Përgatitja për të nxënë

Veprimtari e drejtuar

Lexohet teksti në libër dhe nxënësit i përcaktojnë pozitat e ushtrimeve.

Pyeten pas leximit:

- Cilat ishin pozitat e ushtrimeve?

GJIMNASTIKA SPORTIVE DHE RITMIKE

Gjimnastika sportive

Ushtrime në dysHEME

Para çfarëdo elementesh teknike, duhet së pari t'i ushtroni muskujt për të pasur forcë, qëndrueshmëri dhe zgjatje të mjaftueshme. Është e nevojshme që t'i përgatitni mirë muskujt, njejt dhe organet vitale, funksionale në nivelin e duhur, në mënyrë që të jeni të suksesshëm si në akrobatikë, ashtu edhe në ushtrime në vegla.

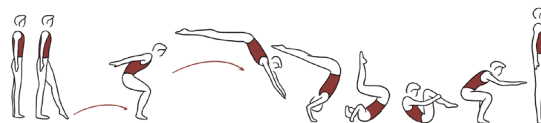
Përsëritni dhe përforconi elementet e mësuara në kl. IV

- **Kapërdimi para dhe mbrapa**, nga pozitat e ndryshme.



- Kapërdimi para

- Kapërdimi prapa



- Kapërdimi fluturimthi

- **Vertikalja mbi duar**



- Vertikalja

- Ura

Siguroni asistimin (ndihmën) nga shokët/shoqet apo mësimdhënësi/ja në çdo veprim.

GJIMNASTIKA SPORTIVE DHE RITMIKE

Gjimnastika sportive

Ushtrime në dysHEME

Para çfarëdo elementesh teknike, duhet së pari t'i ushtroni muskujt për të pasur forcë, qëndrueshmëri dhe zgjatje të mjaftueshme. Është e nevojshme që t'i përgatitni mirë muskujt, nyjet dhe organet vitale, funksionale në nivelin e duhur, në mënyrë që të jeni të suksesshëm si në akrobatikë, ashtu edhe në ushtrime në vegla.

Përsëritni dhe përforconi elementet e mësuara në kl. IV

- **Kapërdimi para dhe mbrapa, nga pozitat e ndryshme.**



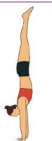
- Kapërdimi para

- Kapërdimi prapa



- Kapërdimi fluturimthi

- **Vertikalja mbi duar**



- Vertikalja



- Ura

Sigurori asistimin (ndihmën) nga shokët/shoqet apo mësime/ndësi/ja në çdo veprim.

24



Ndërtimi i njohurive dhe i shkathtësive:

Përpunimi i përmbajtjes

Veprimtari e drejtuar

Nxënësit së pari i ushtrojnë muskujt për të pasur forcë, qëndrueshmëri dhe zgjatje të mjaftueshme.

U shpjegohet që është e nevojshme që t'i përgatitnin mirë muskujt, nyjat dhe organet vitale, në mënyrë që të jenë të suksesshëm në akrobatikë dhe në ushtrime me vegla.

- **Kapërdimi para nga pozita të ndryshme:**



Përforcimi:

Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënit

Veprimtari e drejtuar

Pas praktikimit të kapërdimit para, tani nxënësit do të provojnë teknikën e kapërdimit prapa në

dyshekun gjimnastikor.

- **Kapërdimi prapa:**



Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për përshkrimin e pozitave të ushtrimeve dhe praktikimin e tyre.

Detyrë:

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore:

ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Shkalla e kurrikulës: 2 **Klasa:** V

Tema: Gjimnastika sportive dhe ritmike

Rezultatet e të nxënit të temës:

Vrapon në distancë me kahje dhe shpejtësi të ndryshuar.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: I.1,2,3, 5; II.1,2; III.1,2.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.3; 3.7; 5.2.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Vertikalja mbi duar

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Praktikon aktivitetin e ngrohjes;
- Demonstron ushtrimet;
- Krahason mënyrën e ushtrimeve.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Fotografi.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore: Gjuhët dhe komunikimi, Edukatë qytetare.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



Parashikimi:

Përgatitja për të nxënë

Veprimtari e drejtuar

Udhëzohen nxënësit që në fushën sportive të praktikojnë aktivitetet fillestare të ngrohjes së muskujve. Nën koordinimin e mësuesit, ata vrapojnë disa herë rreth fushës duke u kthyer në të dyja anët, i lëvizin nyjat, i shtrijnë muskujt e trupit etj.

GJIMNASTIKA SPORTIVE DHE RITMIKE

Gjimnastika sportive

Ushtrime në dysHEME

Para çfarëdo elementesh teknike, duhet së pari t'i ushtroni muskujt për të pasur forcë, qëndrueshmëri dhe zgjatje të mjaftueshme. Është e nevojshme që t'i përgatitni mirë muskujt, nyjet dhe organet vitale, funksionale në nivelin e duhur, në mënyrë që të jeni të suksesshëm si në akrobatikë, ashtu edhe në ushtrime në vegla.

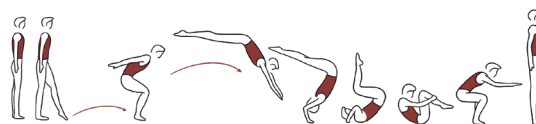
Përsëritni dhe përforconi elementet e mësuara në kl. IV

- Kapërdimi para dhe mbrapa, nga pozitat e ndryshme.



- Kapërdimi para

- Kapërdimi prapa



- Kapërdimi fluturimthi

- Vertikalja mbi duar



- Vertikalja

- Ura

Sigurori asistimin (ndihmën) nga shokët/shoqet apo mësimdhënësi/ja në çdo veprim.

GJIMNASTIKA SPORTIVE DHE RITMIKE

Gjimnastika sportive

Ushtrime në dysHEME

Para çfarëdo elementesh teknike, duhet së pari t'i ushtroni muskujt për të pasur forcë, qëndrueshmëri dhe zgjatje të mjaftueshme. Është e nevojshme që t'i përgatitni mirë muskujt, njejt dhe organet vitale, funksionale në nivelin e duhur, në mënyrë që të jeni të suksesshëm si në akrobatikë, ashtu edhe në ushtrime në vegla.

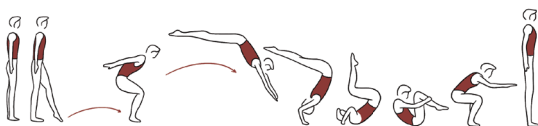
Përsëritni dhe përforconi elementet e mësuara në kl. IV

- Kapërdimi para dhe mbrapa, nga pozitat e ndryshme.



- Kapërdimi para

- Kapërdimi prapa



- Kapërdimi fluturimthi

- Vertikalja mbi duar



- Vertikalja



- Ura

Siguroni asistimin (ndihmën) nga shokët/shoqet apo mësmdhënsi/ja në çdo veprim.



Ndërtimi i njohurive dhe i shkathtësive:

Përpunimi i përmbajtjes

Veprimtari e drejtuar

Në hapësirën e sportit janë të vendosur dyshekët gjimnastikorë dhe nxënësit do të provojnë vertikalen mbi duar duke u mbështetur me këmbë në mur.

Gjatë gjithë kohës, në çdo veprim, duhet të sigurojnë asistim nga shokët apo mësuesi/ja.



Cfarë nënkuptohet me termin "ndihmë" në gjimnastikë? Veprimi që bën mësuesi për ta ndihmuar nxënësin gjatë gjithë metodikës së të mësuarit ushtrimin deri në përvetësimin e tij.



Përforcimi:

Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënit

Veprimtari e drejtuar

Në çifte, nxënësit bëjnë krahasimin e veprimeve të bëra gjatë demonstrimit.

Ata diskutojnë edhe për përjetimet dhe vështirësitë që patën gjatë ushtrimeve.

Pyeten:

- Cili ushtrim ishte më i lehtë për ju dhe pse?

Përgjigje e mundshme: Më i lehtë ishte rrotullimi anësor, sepse e kisha të njohur qysh si fëmijë.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për mënyrën e shpjegimit dhe krahasimin e mënyrës së ushtrimeve.

Detyrë:

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore:

ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Shkalla e kurrikulës: 2 **Klasa:** V

Tema: Gjimnastika sportive dhe ritmike

Rezultatet e të nxënit të temës:

Realizon në mënyrë të drejtë dhe estetike ushtrimet gjimnastike sportive të njëpasnjëshme.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: I.1,2,3, 5; II.1,2; III.1,2.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.3; 3.7; 5.2.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Kapërcimet

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Rikujton kapërcimin e kaluqit;
- Praktikon kapërcimet;
- Diskuton rreth mënyrave të kapërcimit.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Kaluç, shtrat gjimnastikor.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore: Njeriu dhe natyra.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



Parashikimi:

Përgatitja për të nxënë

Stuhi mendimesh

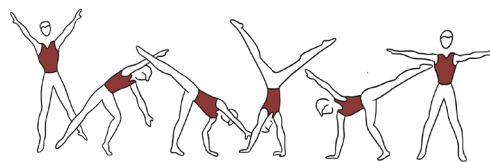
Nxënësit nxiten të mendojnë për kapërcimin e kaluqit të praktikuar në vitet e kaluara.

- Si keni vepruar për të kapërcyer kaluqin?

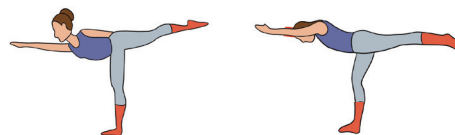
Përgjigje e mundshme: I kemi mbajtur dy duart mbi të dhe jemi hedhur mbi të.

Lexohet teksti duke rikujtuar veprimet që duhen bërë para praktikimit.

- Rrotullimi anësor



- Ekuilibri anësor dhe ballor



(kombinim i tri e më shumë elementeve në një kompleks)

- Vargojini lëvizjet:

Përpqini t'i ekzekutoni në formë të lidhur elementet, kapërcimin, qëndrimin mbi duar dhe rrotullimin anësor (ylin).

Kapërcimet

- Përsëritja e kapërcimit të kaluqit, me këmbët anash dhe mbledhur.

Kini kujdes!



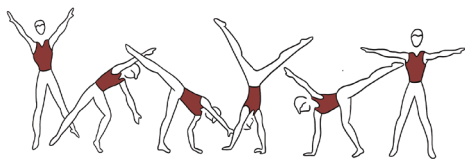
Gjatë ekzekutimit të kapërcimit me këmbë anash, asistimi bëhet duke u vendosur përballë gjimnastit/es.

Gjatë kapërcimit me këmbë të mbledhura, asistimi bëhet me dy persona, duke u vendosur anash gjimnastit/es.

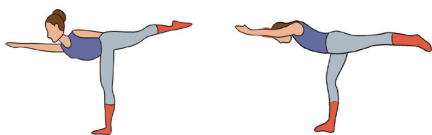
Paraushtrim për kapërcimin me këmbët mbledhur:

Uluni këmbëmbledhur dhe kërceni mbi duar, ngjashëm si kërcimi i lepurit, prej dy këmbëve mbi dy duart (përsëriteni).

- Rrotullimi anësor



- Ekuilibri anësor dhe ballor



(kombinim i tri e më shumë elementeve në një kompleks)

- Vargojni lëvizjet:

Përpiguni t'i ekzekutoni në formë të lidhur elementet, kapërdimin, qëndrimin mbi duar dhe rrotullimin anësor (ylin).

Kapërcimet

- Përsëritja e kapërcimit të kaluqit, me këmbët anash dhe mbledhur.

Kini kujdes!



Gjatë ekzekutimit të kapërcimit me këmbë anash, asistimi bëhet duke u vendosur përballë gjimnastit/es.

Gjatë kapërcimit me këmbë të mbledhura, asistimi bëhet me dy persona, duke u vendosur anash gjimnastit/es.

Parashtrim për kapërcimin me këmbët mbledhur:

Uluni këmbëmbledhur dhe kërceni mbi duar, ngjashëm si kërcimi i lepurit, prej dy këmbëve mbi dy duart (përsëriteni).

25



Ndërtimi i njohurive dhe i shkathtësive: Përpunimi i përmbajtjes Veprimtari e drejtuar

Në hapësirën e sallës vendoset kaluqi, pedanët dhe dyshekët gjimnastikorë për të ekzekutuar kërcimet.

Nxënësit do të provojnë kërcimin e kaluqit një nga një.

Gjatë ekzekutimit të kapërcimit me këmbë anash, asistimi bëhet duke u vendosur përballë nxënësit.

Gjatë kapërcimit me këmbë të mbledhura, asistimi bëhet nga dy persona, duke u vendosur anash nxënësit.



Përforcimi: Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënësve Veprimtari e drejtuar

Nxënësit bëjnë krahasimin e kapërcimit të kaluqit në çifte.

Ata diskutojnë për dallimet mes tyre dhe vështirësitë që kishin gjatë demonstrimit.

- Cili nga kapërcimet ju duk më i përshtatshëm?

Përgjigje e mundshme: Kapërcimi me këmbë të hapura.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për mënyrën e kapërcimeve gjatë demonstrimit.

Detyrë:

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore:

ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Shkalla e kurrikulës: 2 **Klasa:** V

Tema: Gjimnastika sportive dhe ritmike

Rezultatet e të nxënit të temës:

Realizon në mënyrë të drejtë dhe estetike ushtrimet gjimnastike sportive të njëpasnjëshme.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: I.1,2,3, 5; II.1,2; III.1,2.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.3; 3.7; 5.2.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Hekuri

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Gjen dallimet në mes dy ushtrimeve;
- Praktikon ushtrimet;
- Përshkruan elementet teknike.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Shufër hekuri, dyshekë gjimnastikore.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore: Edukatë qytetare.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



Parashikimi:

Përgatitja për të nxënë

Parashikim sipas ilustrimeve

Nxënësit i vrotajnë figurat në libër dhe kërkojnë të dallojnë pozitat e trupit në varje.

Pyeten:

- Si i dalloni këto ushtrime?

Përgjigje e mundshme: Në figurën e parë vajza ka pozitë të drejtë, në figurën e dytë ka pozitë të kthyer me kokë nga toka.

Hekuri

- Varje e përzier dhe përgatitje për varje në gropën e gjurit.

Kujdes! Gjithmonë shtroni dyshekët nën vegël para se ta filloni ushtrimin!



Uleni shufrën pak mbi kokë dhe nga varja në duar ngrini gjunjët lart, futini këmbët në mes të krahëve dhe vendosini gropat e gjurit sipër shufrës.

Provoni kapjen me duar nga lart dhe nga poshtë.



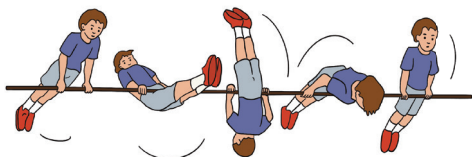
- Kapja nga lart, kur gishtat e mëdhenj janë brenda.



- Kapja nga poshtë, kur gishtat e mëdhenj janë jashtë.



Kapje e përzier është kur njëra dorë është e kapur lart, ndërsa tjetra në anën e poshtme.



Uleni shufrën horizontale në lartësinë e supeve dhe provoni t'i hidhni këmbët sipër shufrës dhe të rrotulloheni nga mbrapa.

Përkthyeri elementet teknike në dysheme dhe mënyrat e asistimit.

Paralelet

- Mbështetja në duar dhe nga lëkundja dalje mbrapa.



Në fillim ushtroni në paralelet e ulëta, pastaj në paralelet në lartësi të supeve.

Kujdes! Ndihmesa (asistimi) bëhet nga anash.

27



Ndërtimi i njohurive dhe i shkathtësive: Përpunimi i përmbajtjes Veprimtari e drejtuar

Në sallën e sportit, nxënësit njoftohen me veglën gjimnastikore, hekurin.

Nxënësit, një nga një me radhë, do të demonstrojnë varjen në hekur.

Provojnë kapjen me duar nga lart dhe nga poshtë: kapja nga lart, kur gishtat e mëdhenj janë brenda; kapja nga poshtë, kur gishtat e mëdhenj janë jashtë.

Gjithmonë të shtrohen dyshekët nën vegël para se të fillohet me ushtrimin.



Përforsimi: Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënësit Veprimtari e drejtuar

Pas demonstrimit të ushtrimeve, nxënësit përshkruajnë elementet teknike në dysheme dhe mënyrat e asistimit.

Pas shkrimit, i lexojnë ato.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për mënyrën e dallimit të pozitive dhe varjet në hekur gjatë demonstrimit dhe për përshkrimin e elementeve teknike.

Detyrë:



Reflektim për rrjedhën e orës mësimore:

ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Shkalla e kurrikulës: 2 **Klasa:** V

Tema: Gjimnastika sportive dhe ritmike

Rezultatet e të nxënit të temës:

Realizon në mënyrë të drejtë dhe estetike ushtrimet gjimnastike sportive të njëpasnjëshme.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: I.1,2,3, 5; II.1,2; III.1,2.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.3; 3.7; 5.2.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Paralelet

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Gjen përgjigjen ndaj pyetjes së dhënë;
- Praktikon ushtrimet;
- Diskuton për vështirësitë në ushtrime.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Shkopinj paralelë, dyshek gjimnastikor.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore: Matematikë.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



Parashikimi:

Përgatitja për të nxënë

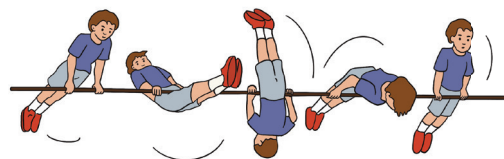
Parashikim përmes pyetjes

Pyeten:

- Çka quajmë drejtëza paralele?

Përgjigje e mundshme: Dy vija të drejta që nuk kanë asnjë pikë të përbashkët.

Lexohet teksti dhe analizohen ushtrimet përmes figurave të dhëna.



Uleni shufrën horizontale në lartësinë e supeve dhe provoni t'i hidhni këmbët sipër shufrës dhe të rrotulloheni nga mbrapa.

Përkrahni elementet teknike në dysheme dhe mënyrat e asistimit.

Paralelet

- Mbështetja në duar dhe nga lëkundja dalje mbrapa.

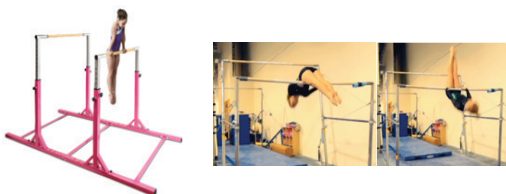


Në fillim ushtroni në paralelet e ulëta, pastaj në paralelet në lartësi të supeve.

Kujdes! Ndihmesa (asistimi) bëhet nga anash.

Paralelja e shkallëzuar (e niveluar)

- Varje e përzier - përgatitje për rrotullim para në drushtën e ulët.



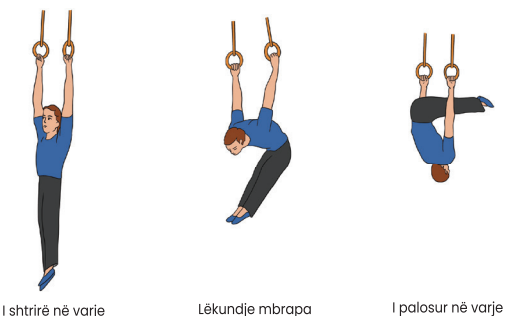
Unazat

- Varje e shtrirë - varje e palosur, kalimi nga varja me trup të shtrirë në varje me trup të palosur.

Elementet: luhatje dhe lëkundje

Luhatje realizohet kur trupi juaj lëviz bashkë me unazat, para-mbrapa.

Lëkundje realizohet kur unazat qëndrojnë në një vend, ndërsa ju lëkundni trupin para-mbrapa.



I shtrirë në varje

Lëkundje mbrapa

I palosur në varje

28



Ndërtimi i njohurive dhe i shkathtësive:
Përpunimi i përmbajtjes
Veprimtari e drejtuar

Në sallën e sportit nxënësit njoftohen me paralelet.

Në fillim do të ushtrojnë në paralelet e ulëta, pastaj në lartësi të supeve. Ndihma dhe asistimi bëhen nga anash.



Në paralelen e shkallëzuar, ata do të provojnë rrotullimin para në drushtën e ulët.



Përforcimi:
Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënit
Diskutim

Nxiten nxënësit të diskutojnë për vështirësitë që kishin gjatë demonstrimit të ushtrimeve në paralele.

Pyeten:

- Cila ishte vështirësia e ushtrimeve gjatë demonstrimit?

Përgjigje e mundshme: Të hidhja trupin më lart se shkopinjtë, paralel, dhe t'i mbaja supet mbi ta.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për përvetësimin e teknikave dhe ekzekutimin e drejtë të tyre.

Detyrë:

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore:

ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Shkalla e kurrikulës: 2 **Klasa:** V

Tema: Gjimnastika sportive dhe ritmike

Rezultatet e të nxënit të temës:

Realizon në mënyrë të drejtë dhe estetike ushtrimet gjimnastike sportive të njëpasnjëshme.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: I.1,2,3, 5; II.1,2; III.1,2.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.3; 3.7; 5.2.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Unazat

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Dallon lëkundjet dhe luhatjet;
- Demonstron lëkundjet dhe luhatjet;
- Diskuton për mënyrën e realizimit të ushtrimeve.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore:

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore: Matematikë.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



Parashikimi:

Përgatitja për të nxënë

Stuhi mendimesh

Lexohet teksti dhe nga nxënësit kërkohet të dallojnë lëkundjet dhe luhatjet sipas fotografive.

Pyeten:



- Si i dalloni lëkundjet dhe luhatjet në fotografi?

Përgjigje e mundshme: Fëmijët në fotografinë e parë po luhaten së bashku me unazat para dhe pas, ndërsa në fotografinë e dytë po bëjnë lëkundje, sepse unazat qëndrojnë në vend.

Paralelja e shkallëzuar (e niveluar)

- Varje e përzier - përgatitje për rrotullim para në drushtën e ulët.



Unazat

- Varje e shtrirë - varje e palosur, kalimi nga varja me trup të shtrirë në varje me trup të palosur.

Elementet: luhatje dhe lëkundje

Luhatje realizohet kur trupi juaj lëviz bashkë me unazat, para-mbrapa.

Lëkundje realizohet kur unazat qëndrojnë në një vend, ndërsa ju lëkundni trupin para-mbrapa.



I shtrirë në varje



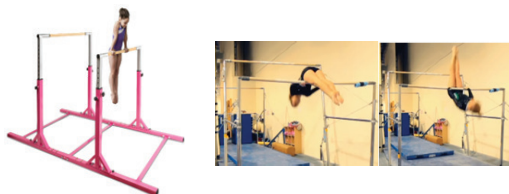
Lëkundje mbrapa



I palosur në varje

Paralelja e shkallëzuar (e niveluar)

- Varje e përzier - përgatitje për rrotullim para në drushtën e ulët.



Unazat

- Varje e shtrirë - varje e palosur, kalimi nga varja me trup të shtrirë në varje me trup të palosur.

Elementet: luhatje dhe lëkundje
Luhatje realizohet kur trupi juaj lëviz bashkë me unazat, para-mbrapa.
Lëkundje realizohet kur unazat qëndrojnë në një vend, ndërsa ju lëkundni trupin para-mbrapa.



I shtrirë në varje



Lëkundje mbrapa



I palosur në varje

28



Ndërtimi i njohurive dhe i shkathtësive: Përpunimi i përmbajtjes Veprimtari e drejtuar

Në sallën e sportit nxënësit njoftohen me unazat në sportin e gjimnastikës.

Një nga një do të praktikojnë elementet e luhatjes dhe të lëkundjes në unaza.

U thuhet:

Luhatja realizohet kur trupi juaj lëviz bashkë me unazat, para-mbrapa.

Lëkundja realizohet kur unazat qëndrojnë në një vend, ndërsa ju lëkundni trupin para-mbrapa.



Përforcimi: Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënit Diskutim

Nxënësit diskutojnë për mënyrën e realizimit të ushtrimeve të praktikuara.

Diskutimi nxitet me pyetjen:

- Si arritët t'i realizoni të tria ushtrimet?

Përgjigje e mundshme: Ishim të vëmendshëm dhe të disipiluar gjatë demonstrimit.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për mënyrën e demonstrimit të lëkundjes dhe të luhatjes.

Detyrë:

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore:

ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Shkalla e kurrikulës: 2 **Klasa:** V

Tema: Gjimnastika sportive dhe ritmike

Rezultatet e të nxënit të temës:

Realizon në mënyrë të drejtë dhe estetike ushtrimet gjimnastike sportive të njëpasnjëshme.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkollës: I.1,2,3, 5; II.1,2; III.1,2.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.3; 3.7; 5.2.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Trau gjimnastikor

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Praktikon ushtrime të ngrohjes;
- Demonstron ushtrime në traun gjimnastikor;
- Diskuton për vështirësitë në demonstrim.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Trau gjimnastikor.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore: Njeriu dhe natyra.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



Parashikimi:

Përgatitja për të nxënë

Veprimtari e drejtuar

Nxënësit udhëzohen të bëjnë praktikimin e ushtrimeve të ngrohjes së muskujve në fushën sportive.

Nën udhëheqjen e mësuesit/es, ata bëjnë vrapime rreth fushës në të dyja anët, majtas dhe djathtas, bëjnë zgjatjen e muskujve të duarve dhe të këmbëve, lëvizjen e nyjave në të dyja anët etj.

Lexohet teksti dhe analizohen mënyrat e ecjes në traun gjimnastikor.

Trau gjimnastikor

- Ecje mbi tra në gishta, kërcim prej njëres këmbë mbi tjetrën, ekuilibri para, kthim me kryqëzim këmbësh.



Ecja mbi tra



Ekuilibri para



Nga kjo pozitë, ngrini krahët lart dhe kthehuni.

Trau gjimnastikor

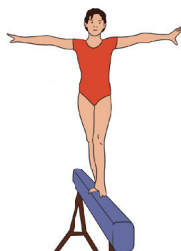
- Ecje mbi tra në gishta, kërcim prej njëres këmbë mbi tjetrën, ekuilibri para, kthim me kryqëzim këmbësh.



Ecja mbi tra



Ekuilibri para



Nga kjo pozitë, ngrini krahët lart dhe kthehuni.

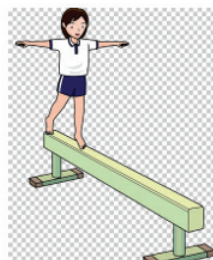
29



Ndërtimi i njohurive dhe i shkathtësive:
Përpunimi i përmbajtjes
Veprimtari e drejtuar

Nxënësit janë të ulur në dyshtemenë e sallës dhe përgatiten për traun gjimnastikor.

Në traun gjimnastikor një nga një do të praktikojnë ecjen mbi tra me gishta, kërcim prej njëres këmbë mbi tjetrën, ekuilibër para, kthim me kryqëzim këmbësh.



Përforcimi:
Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënit
Diskutim

Nxënësit diskutojnë për vështirësitë gjatë demonstrimit të ecjeve në traun gjimnastikor sipas mënyrave të mësuara.

Diskutimi nxitet përmes pyetjes:

- Cila nga mënyrat e ecjes ishte më e vështirë për t'u realizuar dhe pse?

Përgjigje e mundshme: Kthimi me kryqëzim këmbësh ishte më i vështirë, sepse e humbja ekuilibrin.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për mënyrën e zhvillimit të aftësive estetike dhe të baraspeshës.

Detyrë:

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore:

ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Shkalla e kurrikulës: 2 **Klasa:** V

Tema: Gjimnastika sportive dhe ritmike

Rezultatet e të nxënit të temës:

Komponon ushtrime në gjimnastikë ritmike me dhe pa rekuizita.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: I.1,2,3, 5; II.1,2; III.1,2.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.3; 3.7; 5.2.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Ushtrime ritmike pa rekuizita

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Radhit fjalët për të formuar fjali;
- Praktikon ushtrimet;
- Diskuton për përjetimet gjatë ushtrimeve.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Fisha.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore: Njeriu dhe natyra, Edukatë qytetare.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



Parashikimi:

Përgatitja për të nxënë

Copëza të përziera

Kërkohet nga nxënësit të radhisin fjalët për të formuar fjalinë me kuptim.

fizike të shëndet domosdoshme mendor ushtrimet fizik janë për mirë të fizike dhe

Përgjigje e mundshme: Ushtrimet fizike janë të domosdoshme për shëndet të mirë mendor dhe atë fizik.

Lexohet teksti i dhënë ku kuptojnë elementet pa rekuizita në gjimnastikën ritmike dhe përdorimin e tyre.

Gjimnastika ritmike



Ushtrime ritmike pa rekuizita

Disa elemente pa rekuizita në gjimnastikën ritmike janë: *ecja, vrapimi, kërcimi, kthimet, qëndrimet etj.*

Para se të përdoren rekuizitat në gjimnastikën ritmike, është e nevojshme që të ushtrohen muskujt (për forcim dhe zgjatje), si dhe të krijohen disa shprehje lëvizore ritmike dhe estetike, duke filluar nga ecjet e bukura në gishta me shtrirje të këmbëve dhe të gishtave, duke e mbajtur trupin drejt, kokën lart dhe në harmonizim të krahëve dhe këmbëve me përcjellje ritmike.

Pas ushtrimeve të ecjeve ritmike, filloni me vrapimet ritmike, të cilat duhet të jenë edhe estetike.

Ushtroni disa kërcime ritmike, siç janë: kërcimi fëmijëror, kërcimi gërrshërë (para, prapa) kërcimi kadet, kërcimi i drenit, kërcimi i lartë në gjatësi etj.

Të ushtrohen edhe kthimet në mënyrë estetike, të cilat mund të ekzekutohen me kryqëzim të këmbëve, në piruetë, të jashtme apo nga brenda etj. Qëndrimet e ndryshme në ekuilibër duke formuar figura të ndryshme, po ashtu, u japin përmbajtje elementeve në gjimnastikën ritmike.

Elementet pa rekuizita e rrisin aftësinë për bashkërenditje të elementeve për kompozime lëvizore.



Disa elemente pa rekuizita për zgjatje dhe forcim të muskujve

Ushtrime ritmike me rekuizita

Disa elemente me rekuizita nga gjimnastika ritmike:

Hedhje, kapje, rrokullisje, harqe, rrethtime, tetëshe, spirale, gjarpërime, valëvitje etj.

Rekuizitat e mëposhtme përdoren në gjimnastikën ritmike:

Litari, rrethi, topi, birilat, konet, shiriti (fongoja).



31



Ndërtimi i njohurive dhe i shkathtësive:

Përpunimi i përmbajtjes

Veprimtari e drejtuar

Nxënësit do të ushtrojnë kërcime ritmike, si: kërcimin fëmijëror, kërcimin gërrshërë para-prapa, kërcimin e drenit, kërcimin e lartë në gjatësi etj.

Ushtrohen kthimet të cilat mund të ekzekutohen me kryqëzim të këmbëve.

Ata do të ushtrojnë qëndrime të ndryshme në ekuilibër duke formuar figura të ndryshme.



Përforcimi:

Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënit

Veprimtari e drejtuar

Nxënësit diskutojnë për përjetimet gjatë ushtrimeve pa rekuizita si kërcime ritmike.

Pyeten:

- Si u ndiet gjatë ushtrimeve?

Përgjigje e mundshme: Shumë mirë, dhe do t'i praktikoj më shpesh kërcimet fëmijërore.



Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për mënyrën e zhvillimit të ndjenjave estetike, koordinimin ritmik gjatë praktiki- mit të ushtrimeve.

Detyrë:

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore:

ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Shkalla e kurrikulës: 2 **Klasa:** V

Tema: Gjymnastika sportive dhe ritmike

Rezultatet e të nxënit të temës:

Komponon ushtrime në gjymnastikë ritmike me dhe pa rekuizita.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: I.1,2,3, 5; II.1,2; III.1,2.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.3; 3.7; 5.2.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Ushtrime ritmike me rekuizita – litar, rreth, top, birila, fongo

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Përshkruan rekuizitën;
- Praktikon ushtrimet;
- Demonstron ushtrime relaksuese.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Litar, fongo, biril, top, rreth, fotografi.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore: Njeriu dhe natyra, Edukatë qytetare.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



Parashikimi:

Përgatitja për të nxënë

Parashikon përmes figurave

Para nxënësve paraqiten fotografi dhe kërkohet të përshkruajnë rekuizitën sipas përdorimit të saj.



Pyeten ata:

- Si njihen këto mjete dhe për çfarë na shërbejnë?

Përgjigje e mundshme: Këto janë rekuizita sportive dhe na shërbejnë për ushtrime ritmike.

Elementet pa rekuizita e rrisin aftësinë për bashkërenditje të elementeve për kompozime lëvizore.



Disa elemente pa rekuizita për zgjatje dhe forcim të muskujve

Ushtrime ritmike me rekuizita

Disa elemente me rekuizita nga gjymnastika ritmike:

Hedhje, kapje, rrokullisje, harqe, rrethtime, tetëshe, spirale, gjarpërime, valëvitje etj.

Rekuizitat e mëposhtme përdoren në gjymnastikën ritmike:

Litari, rrethi, topi, birilat, konet, shiriti (fjongoja).



Elementet pa rekuizita e rrisin aftësinë për bashkërenditje të elementeve për kompozime lëvizore.



Disa elemente pa rekuizita për zgjatje dhe forcim të muskujve

Ushtrime ritmike me rekuizita

Disa elemente me rekuizita nga gjimnastika ritmike:

Hedhje, kapje, rrokullisje, harqe, rrethtime, tetëshe, spirale, gjarpërime, valëvitje etj.

Rekuizitat e mëposhtme përdoren në gjimnastikën ritmike:

Litari, rrethi, topi, birilat, konet, shiriti (fjongoja).



31

Lexohet teksti dhe diskutohet me nxënësit për rekuizitat nga gjimnastika ritmike.



Ndërtimi i njohurive dhe i shkathtësive:
Përpunimi i përmbajtjes
Veprimtari e drejtuar

Nxënësit ndahen në tri grupe të barabarta dhe shpërndahen nëpër sallën e sportit.

Ata që bëjnë pjesë në grupin e litarëve, do të mund të realizojnë kërcimet mbi litar dhe kapërcimin e tij, lëkundjet, hedhjet etj.

Nxënësit që bëjnë pjesë në grupin e rathëve, do të rrotullojnë rrethin rreth dorës ose trupit. Ata që bëjnë pjesë në grupin e topave, mund të realizojnë hedhjet, rrokullisjet etj.



Përforcimi:
Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënit
Demonstrim

Pas praktikimit të ushtrimeve me rekuizita, nxënësit demonstrojnë ushtrime relaksuese duke i ndihmuar muskujt të çlodhen dhe të ndihen më rehat.



Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për mënyrën e ekzekutimit të ushtrimeve me rekuizita.

Detyrë:

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore:

ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Shkalla e kurrikulës: 2 **Klasa:** V

Tema: Gjymnastika sportive dhe ritmike

Rezultatet e të nxënit të temës:

Komponon ushtrime në gjymnastikë ritmike me dhe pa rekuizita.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: I.1,2,3, 5; II.1,2; III.1,2.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.3; 3.7; 5.2.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njëësia mësimore: Vallja popullore nga rrethi/mesi shoqëror

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Këndon këngën;
- Praktikon vallën;
- Krijon ushtrime vallëzimi.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Muzikë.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore: Edukatë muzikore, Edukatë qytetare.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



Parashikimi:

Përgatitja për të nxënë

Këndim

Nxënësve u lëshohet melodia e këngës “Xhamadani vija-vija” dhe kërkohet të gjejnë se për cilën këngë bëhet fjalë.

Pastaj, lëshohet kënga. Nxënësit e dëgjojnë në fillim dhe më pas udhëzohen që ta këndojnë atë.

Udhëzim: <https://www.youtube.com/watch?v=T7YsvWJwf2g>.

Vallëzimi

Vallja popullore nga rrethi/mesi shoqëror



AKV Ibe Palikuqi - Grupi i fëmijëve. Valle me motive kosovare.



AKV Ibe Palikuqi - Grupi i fëmijëve. Valle me motive kosovare.

Takti 4/4

Hapat e lojës: dy kërcime fëmijërore duke filluar me të djathtën, tre hapa ecje, e djathta, e majta, e djathta dhe ngrije e gjurit të majtë duke u shkëputur.
Në fillim ushtroni hapat në formacione, në dy, tre apo katër rreshta. Mësuesi apo ndonjë shok/shoqe i grupit vendoset para jush për t'ju udhëhequr.

Mësoni hapat bazë që mund t'i vallëzoni me këtë këngë.

Hapat:

- Fillo hap me këmbën e djathtë para (- pa)
- Ngrije gjurin e majtë, duke u shkëputur nga e djathta (kërcimi fëmijëror) (- ra)
- Vazhdo hap me këmbën e majtë para (- dy)
- Ngrije gjurin e djathtë, duke u shkëputur nga e majta (kërcimi fëmijëror) (- ta)
- Hap me këmbën e djathtë para (- tre)
- Hap me këmbën e majtë para (- ta)
- Hap me këmbën e djathtë para (- ka)
- Ngrije gjurin e majtë, duke u shkëputur nga e djathta (kërcimi fëmijëror) (- ta)

Janë këtë hapa të lehtë që mund t'i vallëzoni me këtë këngë "Xhamadani vija-vija".

Me këta hapa, ju mund të zgjidhni mënyrën e vendosjes në formacione, si për shembull, në rresht apo të kapur për dore në valle në formë të rrethit, të gjithë nxënësit bashkë.

Ju mund shtoni edhe kthime djathtas apo majtas, apo edhe elemente të tjera, duke mos e prishur strukturën e hapave dhe të ritmit.



Edhe ju mund të krijoni!



35



Ndërtimi i njohurive dhe i shkathtësive: Përpunimi i përmbajtjes Veprimtari e drejtuar

Nxënësit do të mësojnë hapat e lojës:

- Fillo hap me këmbën e djathtë para;
- Ngrije gjurin e majtë, duke u shkëputur nga e djathta;
- Vazhdo hap me këmbën e majtë para;
- Ngrije gjurin e djathtë, duke u shkëputur nga e majta;
- Hap me këmbën e djathtë para;
- Hap me këmbën e majtë para;
- Hap me këmbën e djathtë para;
- Ngrije gjurin e majtë, duke u shkëputur nga e djathta.



Përforsimi: Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënit Demonstrim

Nxënësve u lejohej të krijojnë ushtrime vallëzimi

sipas dëshirës duke u harmonizuar me shoqet dhe shokët në klasë.

Atyre u lëshohet një këngë që preferojnë dhe demonstrojnë lëvizje të ndryshme përmes saj.



Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për mënyrën e vallëzimit dhe krijimin e ushtrimeve me hapa ritmikë.

Detyrë:

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore:

ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Shkalla e kurrikulës: 2 **Klasa:** V

Tema: Lojërat elementare dhe sportive

Rezultatet e të nxënit të temës:

Merr pjesë aktive në realizimin e lojërave të cilat zhvillojnë shkathtësitë psiko-fizike, si lojëra elementare nga atletika dhe gjimnastika sportive.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: I.1,2,3, 5; II.1,2; III.1,2.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.3; 3.7; 5.2;

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Shmangie e shpejtë - ("Dodgeball")

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Përshkruan lojën;
- Praktikon lojën me rregulla;
- Diskuton për efektet e lojës.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Top gome.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore: Gjuhët dhe komunikimi.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



Parashikimi:

Përgatitja për të nxënë

Veprimtari e drejtuar

Nxënësit e vrottojnë figurën dhe u kërkohet të bëjnë përshkrimin e lojës.

Ata ndihmohen me pyetjen:

- Si luhej loja Dodgeball?

Përgjigje e mundshme: Loja fillon duke u ndarë në skuadra të pajisura me topa gome. Me top duhet të goditet lojtari kundërshtar i cili më pas del jashtë lojës.

- Cili ishte qëllimi i lojës?

Përgjigje e mundshme: Shmangia e shpejtë nga goditjet me topa.

Lexohet teksti dhe shpjegohet mënyra e luajtjes së lojës.

Lojërat elementare dhe sportive Lojërat elementare

• Argumentoheni rëndësinë e pjesëmarrjes aktive në lojëra elementare.

Ka shumë aktivitete që mund të shfrytëzohen për t'i rritur rrahjet e zemrës suaj, ndërkohë që ofrojnë edhe argëtim për ju.

Lojërat:

Emri i lojës:

Shmangie e shpejtë - ("Dodgeball")

Përshkrimi

"Dodgeball" është një lojë shumë e përshtatshme që të luhet në orën e edukatës fizike. Formohen dy skuadra dhe secili ekip merr një gjysmë të fushës. Secilës skuadër i jepen dy ose më shumë topa gome që i hedhin te lojtarët kundërshtarë. Nëse topi godet objektivin, ai lojtar është jashtë loje. Nëse objektivi kap topin, lojtari që e ka hedhur del jashtë loje. Loja vazhdon derisa një ekip të ketë humbur të gjithë lojtarët. Qëllimi është shmangia e shpejtë nga goditjet me topa.



Detyrë:

Loja fillon në shenjë të mësuesit/es apo nxënësit arbitër. Kërkohej që të goditet lojtari kundërshtar për ta përjashtuar nga loja.



Lojërat elementare dhe sportive

Lojërat elementare

- Argumentojeni rëndësinë e pjesëmarrjes aktive në lojëra elementare.

Ka shumë aktivitete që mund të shfrytëzohen për t'i rritur rrahjet e zemrës suaj, ndërkohë që ofrojnë edhe argëtim për ju.

Lojërat:

Emri i lojës:

Shmangie e shpejtë - ("Dodgeball")

Përshkrimi

"Dodgeball" është një lojë shumë e përshtatshme që të luhet në orën e edukatës fizike.

Formohen dy skuadra dhe secili ekip merr një gjysmë të fushës. Secilës skuadër i jepen dy ose më shumë topa gome që i hedhin te lojtarët kundërshtarë. Nëse topi godet objektivin, ai lojtar është jashtë loje. Nëse objektivi kap topin, lojtari që e ka hedhur del jashtë loje. Loja vazhdon derisa një ekip të ketë humbur të gjithë lojtarët. Qëllimi është shmangia e shpejtë nga goditjet me topa.



Detyrë:

Loja fillon në shenjë të mësuesit/es apo nxënësit arbitër. Kërkohej që të goditet lojtari kundërshtar për ta përjashtuar nga loja.



36



Ndërtimi i njohurive dhe i shkathtësive:
Përpunimi i përmbajtjes
Veprimtari e drejtuar

Formohen dy grupe dhe secili grup e merr një gjysmë të fushës.

Secilit grup i jepen dy ose më shumë topa gome që i hedhin te lojtarët kundërshtarë.

Nëse topi godet nxënësin, ai nxënës është jashtë lojës. Nëse nxënësi kap topin, ai që ka hedhur topin del jashtë lojës.

Kjo lojë mund të luhet në ambient të mbyllur që të mos shpërndahet topi. Loja vazhdon derisa një grup të ketë humbur të gjithë lojtarët.



Përforcimi:
Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënit
Demonstrim

Pas demonstrimit të lojës, kërkohej nga nxënësit të diskutojnë rreth efekteve që kishte loja në zhvillimin e aftësive fizike dhe mendore.

Pyeten:

- Çfarë efekte solli loja në gjendjen tuaj?

Përgjigje e mundshme: Loja më bëri të jem më vigjilent ndaj urdhrave ose loja më bëri të jem më i shpejtë në lëvizjet për t'u mbrojtur nga kundërshtari.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për zhvillimin e shkathtësisë në shpejtësi, mënyrën e perceptimit të kohës dhe pjesëmarrjen në bashkëpunim.

Detyrë:

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore:

ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Shkalla e kurrikulës: 2 **Klasa:** V

Tema: Sportet kolektive

Rezultatet e të nxënit të temës:

Merr pjesë aktive në realizimin e lojërave të cilat zhvillojnë shkathtësitë psiko-fizike, si lojëra elementare nga atletika dhe gjimnastika sportive.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: I.1,2,3, 5; II.1,2; III.1,2.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.3; 3.7; 5.2.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: “Rrethtime me rreth në bel” (Hula Hoops)

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Përshkruan lojën;
- Praktikon lojën me rregulla;
- Diskuton për efektet e lojës.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Hula-hoopi.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore: Gjuhët dhe komunikimi, Njeriu dhe natyra.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



Parashikimi:

Përgatitja për të nxënë

Parashkrim përmes figurave

Paraqitet para nxënësve një fotografi dhe u kërkohet të përshkruajnë lojën që bëjnë fëmijët aty. Pyeten:

- Si po luajnë fëmijët?

Përgjigje e mundshme: Ata po e rrotullojnë rrethin (hula-hoopin) në bel duke bërë garë mes vete se kush e mban më gjatë në nivel. Lexohet nga nxënësit teksti dhe mësohet ecuria e lojës.



Qëllimi

Angazhimi i të gjithë nxënësve. Ndërsa, qëllimi i lojtarëve është goditja e lojtarëve kundërshtarë.

Kushtet e lojës

Loja duhet të luhet në ambient të mbyllur, në mënyrë që të mos shpërndahen topat.

Rregullat

Lojtari i cili goditet del nga loja. Nëse lojtari arrin ta kapë topin në ajër, nga loja duhet të dalë lojtari që e ka gjuajtur.

Fitues

Fituese do të jetë skuadra e cila arrin t'i largojë nga loja të gjithë lojtarët kundërshtarë, duke i goditur me top.

Efektet

Zhvillimi i shpejtësisë reaguese, perceptimi i kohës dhe i hapësirës, shoqërimi, zhvillimi i frymës garuese etj.

Emri i lojës:

“Rrethtime me rreth në bel” (Hula Hoops)

Përshkrimi

Çfarë duhet të bëni?

Ndahuni në dy grupe dhe garoni dy përballë dy të tjerëve të ekipit tjetër. Vendosuni në rreth dhe mbajeni atë në nivel beli.

Në shenjë të mësuesit/ës apo nxënësit arbitër, ju do të filloni të rrethtoni me rreth në nivel beli. Lëvizni, garoni dhe argëtohuni; kujt i bie rrethi, e humb garën. Garën e fitojnë dy nxënësit që e mbajnë rrethin duke rrethtur më gjatë. Edhe nëse nuk do të jeni sa duhet të suksesshëm në këtë lojë, ju do të përfitonit nga ky aktivitet fizik, duke bërë përpjekje për të mësuar se si të rrethtoni.

Përfitimet nga loja “Rrethtime me rreth”:

- Motorike

Kjo lojë zhvillon muskujt e regionit të belit.

- Shoqërore

Loja zhvillon frymën garuese.

Qëllimi

Angazhimi i të gjithë nxënësve. Ndërsa, qëllimi i lojtarëve është goditja e lojtarëve kundërshtarë.

Kushtet e lojës

Loja duhet të luhet në ambient të mbyllur, në mënyrë që të mos shpërndahen topat.

Regullat

Lojtari i cili goditet del nga loja. Nëse lojtari arrin ta kapë topin në ajër, nga loja duhet të dalë lojtari që e ka gjuajtur.

Fitues

Fitues do të jetë skuadra e cila arrin t'i largojë nga loja të gjithë lojtarët kundërshtarë, duke i goditur me top.

Efektet

Zhvillimi i shpejtësisë reaguese, perceptimi i kohës dhe i hapësirës, shoqërimi, zhvillimi i frymës garuese etj.

Emri i lojës:

"Rrethtime me rreth në bel" (Hula Hoops)

Përshkrimi

Çfarë duhet të bëni?

Ndahuni në dy grupe dhe garoni dy përballë dy të tjerëve të ekipit tjetër. Vendosuni në rreth dhe mbajeni atë në nivel beli.

Në shenjë të mësuesit/es apo nxënësit arbitër, ju do të filloni të rrethoni me rreth në nivel beli. Lëvizni, garoni dhe argëtohuni; kujt i bie rrethi, e humb garën. Garën e fitojnë dy nxënësit që e mbajnë rrethin duke rrethuar më gjatë. Edhe nëse nuk do të jeni sa duhet të suksesshëm në këtë lojë, ju do të përfitoni nga ky aktivitet fizik, duke bërë përpjekje për të mësuar se si të rrethoni.

Përfitimet nga loja "Rrethtime me rreth":

- Motorike

Kjo lojë zhvillon muskujt e regjionit të belit.

- Shoqërore

Loja zhvillon frymën garuese.

37



Ndërtimi i njohurive dhe i shkathtësive:
Përpunimi i përmbajtjes
Veprimtari e drejtuar

Nxënësit ndahen në dy grupe dhe garojnë dy përballë dy të tjerëve të grupit tjetër. Vëndosen në rreth dhe e mbajnë atë në nivel të belit.

Nxënësit garojnë dhe argëtohen; kujt i bie rrethi, e humb garën.

Garën e fitojnë dy nxënës që e mbajnë rrethin më gjatë.



Përforcimi:
Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënit
Diskutim i përbashkët

Nxënësit diskutojnë për përfitimet që sjell loja në shëndetin tonë.

Pyeten:

Cilat janë përfitimet shëndetësore nga ky aktivitet?

Përgjigje e mundshme: Zhvillon muskujt e regjionit të belit, rrit rrahjet e zemrës rreth 84 % dhe është një stërvitje e mirë kardiovaskulare.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për mënyrën e praktikimit të rrethit në bel dhe pjesëmarrjen aktive në grup.

Detyrë:

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore:

ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Shkalla e kurrikulës: 2 **Klasa:** V

Tema: Sportet kolektive

Rezultatet e të nxënit të temës:

Merr pjesë aktive në realizimin e lojërave të cilat zhvillojnë shkathtësitë psiko-fizike, si lojëra elementare atletike dhe gjimnastika sportive.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: I.1,2,3, 5; II.1,2; III.1,2.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.3; 3.7; 5.2.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: “Rrokullisu i shtrirë”

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Përkruan lojën me rregulla;
- Praktikon lojën;
- Diskuton për efektet e lojës.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Top, rreth, dyshek gjimnastikor.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore: Matematikë.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



Parashikimi:

Përgatitja për të nxënë

Veprimtari e drejtuar

Lexohet teksti nga nxënësit dhe kërkohet të përshkruajë lojën sipas rregullave të saj.

Pyeten:

- Si luhet loja e rrokullisjes?

Përgjigje e mundshme: Loja luhet duke u rrokullisur me shpejtësi deri te rrethi me topa. E marrim një top të vogël dhe përsëri kthehem në vend.

Emri i lojës:

“Rrokullisu i shtrirë”

Përshkrimi

Nxënësit ndahen në dy grupe, A dhe B.

Të dyja grupet kanë nga dy rrethë dhe dy dyshekë. Rregullohen dyshekët njëri pranë tjetrit dhe vendoset një rreth në fillim të dyshekëve dhe një në fund të tyre. Në rrethin e fundit vendosen nga 5 topa të vegjël.

Dejtyrë:

Nxënësit bëhen gati, duke u shtrirë në fillim të dyshekut të parë dhe, në shenjë të arbitrit, fillojnë duke u rrokullisur me shpejtësi deri te rrethi me topa, e marrin nga një top të vogël dhe përsëri duke u rrokullisur arrijnë me shpejtësi deri te rrethi i parë për t'i bartur topat një nga një prej rrethit të fundit deri te rrethi i parë.



Qëllimi

Qëllimi i lojës është që të zhvillohet te nxënësit lëvizshmëria e shtyllës kurrizore dhe forcimi i muskujve të trupit.

Kushtet e lojës

Për të garuar në këtë lojë, duhen vendosur dyshekët për të mos u lënduar duke u rrokullisur. Nëse kjo garesë zhvillohet në ambiente të hapura (në bar të butë), mund edhe të mos përdoren dyshekët. Për këtë lojë duhen edhe katër rrethë dhe 10 topa të vegjël.

Emri i lojës:

"Rrokullisu i shtrirë"

Përshkrimi

Nxënësit ndahen në dy grupe, A dhe B.

Të dyja grupet kanë nga dy rrathë dhe dy dyshekë. Rregullohen dyshekët njëri pranë tjetrit dhe vendoset një rreth në fillim të dyshekëve dhe një në fund të tyre. Në rrethin e fundit vendosen nga 5 topa të vegjël.



Detyrë:

Nxënësit bëhen gati, duke u shtrirë në fillim të dyshekut të parë dhe, në shenjë të arbitrit, fillojnë duke u rrokullisur me shpejtësi deri te rrethi me topa, e marrin nga një top të vogël dhe përsëri duke u rrokullisur arrijnë me shpejtësi deri te rrethi i parë për t'i bartur topat një nga një prej rrethit të fundit deri te rrethi i parë.



Qëllimi

Qëllimi i lojës është që të zhvillohet te nxënësit lëvizshmëria e shtyllës kurrizore dhe forcimi i muskujve të trupit.

Kushtet e lojës

Për të garuar në këtë lojë, duhen vendosur dyshekët për të mos u lënduar duke u rrokullisur. Nëse kjo garesë zhvillohet në ambiente të hapura (në bar të butë), mund edhe të mos përdoren dyshekët. Për këtë lojë duhen edhe katër rrathë dhe 10 topa të vegjël.

38



Ndërtimi i njohurive dhe i shkathtësive:

Përpunimi i përmbajtjes

Veprimtari e drejtuar

Nxënësit ndahen në dy grupe.

Të dyja grupet kanë nga dy rrathë dhe dy dyshekë. Vendosen dyshekët njëri pranë tjetrit dhe vihet një rreth në fillim të dyshekëve dhe një në fund të tyre.

Në rrethin e fundit vendosen nga pesë topa të vegjël.

Detyra e nxënësve: Shtrihen në dyshekun e parë dhe fillojnë duke u rrokullisur me shpejtësi deri te rrethi i parë me topa. E marrin nga një top të vogël dhe përsëri duke u rrokullisur arrijnë shpejtësi deri te rrethi i parë për t'i bartur topat deri te rrethi i fundit.



Përforcimi:

Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënësve

Diskutim

Nxënësit udhëzohen të diskutojnë për efektet që sjell loja dhe anët pozitive të saj.

Pyeten:

- Cilat janë efektet që sjell loja?

Përgjigje e mundshme: Loja na sjell zhvillim të shpejtësisë reaguese, perceptim të kohës gjatë lojës etj.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për mënyrën e realizimit të lojës, si dhe për pjesëmarrjen aktive në diskutim.

Detyrë:

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore.

ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Shkalla e kurrikulës: 2 **Klasa:** V

Tema: Sportet kolektive

Rezultatet e të nxënit të temës:

Merr pjesë aktive në realizimin e lojërave të cilat zhvillojnë shkathtësitë psiko-fizike, si lojëra elementare nga atletika dhe gjimnastika sportive.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: I.1,2,3, 5; II.1,2; III.1,2.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.3; 3.7; 5.2.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: “Brenda, jashtë”

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Përkthuan lojën me rregulla;
- Praktikon lojën;
- Diskutojnë për efektet e lojës.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Kon.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore: Matematikë.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



Parashikimi:

Përgatitja për të nxënë

Parashikim përmes figurës

Udhëzohen nxënësit të vërtetojnë fotografitë dhe të përshkruajnë lojën sipas rregullave. Pyeten:

- Si luhet loja “Brenda-jashtë”?

Përgjigje e mundshme: Të kapur dorë për dore duhet të kërcëjnë brenda rrethit ose të dalin jashtë tij.

- Cila është detyra e lojës?

Përgjigje e mundshme: Të dëgjojnë shenjën ose urdhrin brenda ose jashtë.

Lexohet teksti dhe njoftohen me rregullat dhe kushtet e lojës.

Rregullat

Lojtarët nisen në të njëjtën kohë dhe detyrën duhet ta kryejnë duke u rrokullisur.

Fitues

Fiton nxënësi/ja që i bart topat më shpejt prej njërit rreth deri te rrethi tjetër.

Efektet

Zhvillimi i orientimit në hapësirë edhe pas rrokullisjeve, zhvillimi i shpejtësisë reaguese, perceptimi i kohës dhe i hapësirës, shoqërimi, zhvillimi i frymës garuese etj.

Emri i lojës:

“Brenda, jashtë”

Përshkrimi

Të gjithë nxënësit kapen dorë me dorë dhe e formojnë një rreth, si dhe vendosin para vetes nga një kon për të krijuar një rreth në hapësirë. Nxënësit qëndrojnë jashtë rrethit.



Detyrë:

Në shenjën “Brenda”, të gjithë nxënësit kërcëjnë brenda rrethit, në shenjën “jashtë”, të gjithë kërcëjnë jashtë. Ndonjëherë jepet dy herë e njëjta komandë, për shembull “Jashtë - Jashtë”, me qëllim të mashtrimit, për të gabuar dikush nga nxënësit.



Rregullat

Lojtarët nisen në të njëjtën kohë dhe detyrën duhet ta kryejnë duke u rrokullisur.

Fitues

Fiton nxënësi/ja që i bart topat më shpejt prej njërit rreth deri te rrethi tjetër.

Efektet

Zhvillimi i orientimit në hapësirë edhe pas rrokullisjeve, zhvillimi i shpejtësisë reaguese, perceptimi i kohës dhe i hapësirës, shoqërimi, zhvillimi i frymës garuese etj.

Emri i lojës:

"Brenda, jashtë"

Përshkrimi

Të gjithë nxënësit kapen dorë me dorë dhe e formojnë një rreth, si dhe vendosin para vetes nga një kon për të krijuar një rreth në hapësirë. Nxënësit qëndrojnë jashtë rrethit.

Detyrë:

Në shenjën "Brenda", të gjithë nxënësit kërcejnë brenda rrethit, në shenjën "jashtë", të gjithë kërcejnë jashtë. Ndonjëherë jepet dy herë e njëjta komandë, për shembull "Jashtë - Jashtë", me qëllim të mashtimit, për të gabuar dikush nga nxënësit.



39



Ndërtimi i njohurive dhe i shkathhtësisë: Përpunimi i përmbajtjes Veprimtari e drejtuar

Nxënësit të kapur dorë për dore formojnë një rreth dhe vendosin para vetes nga një kon për të krijuar një rreth në hapësirë, kurse nxënësit qëndrojnë jashtë rrethit.

Detyra e nxënësve: Në shenjën brenda, të gjithë nxënësit kërcejnë brenda rrethit, në shenjën jashtë, të gjithë kërcejnë jashtë.

Rregulla e lojës: Nga loja del lojtari që e gabon komandën. Fiton nxënësi që mbetet në lojë i fundit.



Përforsimi: Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënit Veprimtari e drejtuar

Nxënësit diskutojnë për efektet që solli loja pas praktikimit të saj.

Pyeten:

- Çfarë ndikoi loja në zhvillimin e aftësive fizike dhe mendore?

Përgjigje e mundshme: Përmes lojës arrita të kem një reagim më refleksiv, të orientohej më mirë në hapësirë etj.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për mënyrën e realizimit të lojës, si dhe për pjesëmarrjen aktive në diskutim.

Detyrë:

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore:

ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Shkalla e kurrikulës: 2 **Klasa:** V

Tema: Sportet kolektive

Rezultatet e të nxënit të temës:

Merr pjesë aktive në realizimin e lojërave të cilat zhvillojnë shkathtësitë psiko-fizike, si lojëra elementare nga atletika dhe gjimnastika sportive.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: I.1,2,3, 5; II.1,2; III.1,2.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.3; 3.7; 5.2.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: “Zhvendosje grupore me rrathë”

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Përshkruan lojën me rregulla;
- Praktikon lojën;
- Diskuton për efektet e lojës.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Rrathë.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore: Matematikë.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



Parashikimi:

Përgatitja për të nxënë

Veprimtari e drejtuar

Lexohet teksti dhe kërkohet nga nxënësit të përshkruajnë lojën sipas rregullave të saj. Duke i vrojtuar fotografitë, pyeten:

- Si luhet kjo lojë?

Përgjigje e mundshme: Nxënësit e përcjellin rrethin rezervë dorë më dorë, dhe nxënësi i fundit zhvendoset në të.

- Cila është detyra e lojës?

Përgjigje e mundshme: Të dëgjojnë shenjën “fillo” dhe të përcjellin rrethin me shpejtësi te tjetri.

Qëllimi

Qëllimi i kësaj loje është që ta kuptojnë nxënësit rëndësinë e përqendrimit të vëmendjes në detyrat e caktuara.

Kushtet e lojës

Loja mund të luhet në ambient të hapur dhe të mbyllur. Të formohet një rreth me kone të plastikës, me ndonjë litar të gjatë apo diçka të ngjashme, rreth të cilit duhet të vendosen të gjithë nxënësit.

Rregullat

Nga loja del apo humb lojtari i cili gabon komandën. Për shembull, kur jepet komanda “jashtë”, ndërsa nxënësi/ja ndodhet brenda, në këtë rast, ai del nga loja.

Fitues

Fiton nxënësi që mbetet në lojë i fundit, i cili nuk e ka gabuar asnjë komandë të dhënë nga mësuesi/ja apo nxënësi arbitër.

Efektet

Zhvillimi i reagimit refleksiv, përfillja e komandës, orientimi në hapësirë, shoqërimi, zhvillimi i frymës garuese etj.

Emri i lojës:

“Zhvendosje grupore me rrathë”

Përshkrimi

Bëhet ndarja e nxënësve në dy grupe. Të dyja grupet vendosen në dy rreshta dhe kthehen përballë njëri-tjetrit. Secili nxënësi i grupit ka nga një rreth, të cilin e lëshon në tokë dhe vendoset në të. I tërë grupi ka një rreth tepër, i cili vendoset në fund.



Detyrë:

Në shenjën “fillo”, nxënësit e fundit e kapin rrethin rezervë dhe e përcjellin dorë pas dorë deri te nxënësi i parë. Nxënësi i parë me shpejtësi e lëshon në tokë dhe kërcen në mes të atij rrethi që e ka vendosur. Të gjithë nxënësit zhvendosen për një rreth kah nxënësi i parë.



Qëllimi

Qëllimi i kësaj loje është që nxënësit të aftësohen për bashkëpunim dhe ta kuptojnë rëndësinë e punës ekipore.

Kushtet e lojës

Loja mund të luhet në ambient të hapur dhe të mbyllur, mjafton të keni mjaftueshëm rrethë për secilin nxënësit që është në garë dhe nga një rreth tepër për ekipet, për ta vendosur në fund, prej nga edhe duhet të fillojë loja.

Rregullat

Nxënësit nuk guxojnë që të fillojnë para kohe - nuk guxojnë që të dalin nga rrethi. Rrethi i fundit duhet të kalojë nëpër duart e nxënësve, me radhë, pa e anashkaluar asnjërin.

Fitues

Fiton grupi i nxënësve që arrin i pari në cak.

Efektet

Kjo lojë zhvillon te nxënësit vetëdijen për bashkëpunim dhe veprim në grup, orientimin në hapësirë, shoqërizimin, si dhe zhvillimin e frymës garuese.

41



Ndërtimi i njohurive dhe i shkathtësive:
Përpunimi i përmbajtjes
Veprimtari e drejtuar

Nxënësit ndahen në dy grupe. Te dyja grupet vendosen në dy rreshta dhe kthehen përballë njëri-tjetrit. Secili nxënësit i grupit ka nga një rreth, të cilin e vendos në tokë dhe vendoset në të. I tërë grupi ka një rreth tepër, i cili vendoset në fund.

Rregulla e lojës: Nxënësit nuk guxojnë të fillojnë para kohe dhe nuk guxojnë të dalin nga rrethi. Fiton grupi i nxënësve që arrin i pari në cak.

Qëllimi i lojës: Që nxënësit të aftësohen për bashkëpunim dhe të kuptojnë rëndësinë e punës ekipore.



Përforcimi:
Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënit
Diskutim

Nxënësit diskutojnë për efektet që sjell loja në zhvillimin e aftësive mendore dhe fizike.

Diskutimi nxitet me pyetjen:

- Cilat janë efektet që bën loja në zhvillimin tuaj?

Përgjigje e mundshme: Loja zhvillon vetëdijen për bashkëpunim dhe shoqërizim mes vete, orientimin në hapësirë etj.



Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për mënyrën e realizimit të lojës, si dhe për pjesëmarrjen aktive në diskutim.

Detyrë:

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore:

ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Shkalla e kurrikulës: 2 **Klasa:** V

Tema: Sportet kolektive

Rezultatet e të nxënit të temës:

Përshkruan rregullat elementare të sporteve kolektive si: basketboll, futboll, hendboll, volejboll.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: I.1,2,3, 5; II.1,2; III.1,2.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.3;2.3.1,4,8; 4.4; 5.2; 6.2.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Basketbolli

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Bashkëbisedon për temën e dhënë;
- Përcakton rregullat e basketbollit;
- Diskuton për rëndësinë e basketbollit.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Top basketbolli.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore: Gjuhët dhe komunikimi.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



Parashikimi:

Përgatitja për të nxënë

Copëza të përziera

Kërkohet nga nxënësit të radhisin shkronjat për të gjetur lojën që do të mësojnë.

a e b t s k o ll i b

Përgjigje e mundshme: Loja është basketbolli.

Nxiten nxënësit të bashkëbisedojnë për njohuritë që kanë për basketbollin.

- Ku u luajt për herë të parë kjo lojë?

Përgjigje e mundshme: Në Amerikë u luajt për herë të parë.

Lexohen nga nxënësit historiku i lojës së basketbollit dhe krijuesi i saj.

Sportet kolektive

Basketbolli

Njësitë:

1. Historik i shkurtër i lojës së basketbollit
2. Qëndrimi bazik në sulm
3. Pasimet
4. Driblimi - udhëheqja e topit
5. Gjuajtjet



Historik i shkurtër i lojës së basketbollit

Basketbolli është një nga sportet më të popullarizuara në botë, me plot dinamizëm dhe atraksione. Të gjithë pjesëmarrësit në këtë sport kanë mundësi të arëtohen, të edukohen dhe të jenë të shëndetshëm, si dhe të kenë forma të mira fizike falë këtij sporti. James Naismith, arsimtar i edukatës fizike, e krijoi lojën e basketbollit në Massachusetts (1891). Loja e parë u luajt me një top futboll dhe dy shporta për pjeskha, të përdorura si hark për koshin.



James Naismith duke mbajtur shportën e pjeskave si zëvendësim i harkut të koshit të sotëm.



Sportet kolektive

Basketbolli

Njësitë:

1. Historik i shkurtër i lojës së basketbollit
2. Qëndrimi bazik në sulm
3. Pasimet
4. Driblimi – udhëheqja e topit
5. Gjuajtjet



Historik i shkurtër i lojës së basketbollit

Basketbolli është një nga sportet më të popullarizuara në botë, me plot dinamizëm dhe atraksione. Të gjithë pjesëmarrësit në këtë sport kanë mundësi të arëtohen, të edukohen dhe të jenë të shëndetshëm, si dhe të kenë forma të mira fizike falë këtij sporti.

James Naismith, arsimtar i edukatës fizike, e krijoi lojën e basketbollit në Massachusetts (1891)

Loja e parë u luajt me një top futbollit dhe dy shporta për pjeshka, të përdorura si hark për koshin.



James Naismith duke mbajtur shportën e pjeshkeve si zëvendësim i harkut të koshit të sotëm.



42



Ndërtimi i njohurive dhe i shkathtësive: Përpunimi i përmbajtjes Veprimtari e drejtuar

U shpjegohet nxënësve se basketbolli është shpikur nga James Naismith më 1891. Basketbolli luhet me 5 lojtarë, kurse loja e parë u luajt me një top futbollit dhe dy shporta për pjeshka.

Loja ndahet në 4 pjesë sipas FIBA-s, kurse prej 12 minutash në NBA. Pushimi i gjysmës është 15 minuta, ndërsa koha shtesë zgjat 5 minuta.

Dimensionet e fushës: fusha e basketbollit është 28 metra gjatësi dhe 15 metra gjerësi. Unaza është me diametër 46, e cila është e vendosur në një shtyllë 3.05.

Udhëzohen nxënësit që në fletë të bardha të paraqesin fushën e basketbollit.



Përforsimi: Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënit Veprimtari e drejtuar

Nxënësit diskutojnë për rëndësinë e lojës së basketbollit dhe efektet pozitive që sjell ky sport.

Pyeten:

- Cila është rëndësia e sportit të basketbollit?

Përgjigje e mundshme: Përmes këtij sporti, ne arëtohem, edukohemi, por jemi edhe të shëndetshëm.

Përgjigje e mundshme: Na mundëson të zhvillojmë aftësitë mendore dhe fizike.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për pjesëmarrjen aktive në diskutim dhe për mënyrën e përcaktimit të saktë të rregullave të basketbollit.

Detyrë:

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore:

ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Shkalla e kurrikulës: 2 **Klasa:** V

Tema: Sportet kolektive

Rezultatet e të nxënit të temës:

Përshkruan rregullat elementare të sporteve kolektive, si: basketboll, futboll, hendboll, volejbol.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: I.1,2,3, 5; II.1,2; III.1,2.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.3;2.3.1,4,8; 4.4; 5.2; 6.2.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Qëndrimi bazik në sulm

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Tregon njohuri për temën;
- Praktikon ushtrimin;
- Liston teknikat sipas pozicioneve.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Top basketbolli.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore: Njeriu dhe natyra, Gjuhë shqipe, Edukatë qytetare.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



Parashikimi:

Përgatitja për të nxënë

Parashikim me terma paraprakë

Kërkohet nga nxënësit të tregojnë njohuritë që dinë për pozitat dhe qëndrimet gjatë lojës. Pyeten:

- Çfarë kuptoni me fjalën “sulm”?

Përgjigje e mundshme: Kuptoj hedhje të menjëhershme drejt kundërshtarit.

Lexohet teksti dhe nxiten nxënësit të bashkëbisedojnë rreth qëndrimeve bazike në sulm gjatë lojës.

Qëndrimi bazik në sulm

Ky qëndrim, nëse aplikohet mirë, i shërben lojtarit/es që të krijojë përparësi ndaj kundërshtarit. Përparësitë e këtij pozicioni janë që lojtari mund të reagojë shpejt, që të gjuajë në kosh, të pasojë te bashkëlojtari/ja ose të driblojë në drejtim të koshit. Në rastet kur ky qëndrim nuk aplikohet mirë, lojtari humb përparësitë e tij.



Qëndrimi bazik në sulm apo kërcënim i trefishtë është njëri nga pozicionet më të rëndësishme në lojën e basketbollit.

Ushtrimet që e ndihmojnë kërcënimin e trefishtë në basketboll:

1. Autopasi - realizohet kur atleti/ja e hedh topin para vetes, vrapon për ta kapur duke kërcyer në drejtim të topit në qëndrimin paralel. Ky ushtrim duhet të përsëritet disa herë për të arritur rezultate.

2. Kërcënim i trefishtë në sulm mund të ushtrohet edhe me partner/e në forma të ndryshme.

- Në një hapësirë prej 5 metrash, pasojmë topin te partneri, vrapojmë në drejtim të tij, pranojmë topin (gjatë pranimit, ndalemi me kërcim në qëndrim paralel).

- Pasojmë topin te partneri, nisemi në drejtim të koshit, pranojmë topin me kërcim dhe gjuajmë, pasojmë ose fillojmë të sulmojmë me driblem drejt koshit.

Lista kontrolluese për zhvillimin e teknikës në pozicionin e trefishtë:

- Duhet ta bëjë balancimin e trupit mirë, duke vendosur shputat e këmbëve në pozicionin paralel.
- Këmbët të pozicionohen mirë, me një fleksion të lehtë të gjunjëve.
- Hapësira e shputave të këmbëve të mos jetë më e gjerë se gjerësia e supeve.
- Supet të jenë në pozicion frontal me koshin.
- Duart në fleksion në pozicionin e shkronjës L.
- Topi i basketbollit të mbahet në mollëza të gishtave.
- Koka të jetë e pozicionuar lart.
- Topi të mbahet me dy duar para gjoksit.

Qëndrimi bazik në sulm

Ky qëndrim, nëse aplikohet mirë, i shërben lojtarit/es që të krijojë përparësi ndaj kundërshtarit. Përparësitë e këtij pozicioni janë që lojtari mund të reagojë shpejt, që të gjuajë në kosh, të pasojë te bashkëlojtari/ja ose të driblojë në drejtim të koshit. Në rastet kur ky qëndrim nuk aplikohet mirë, lojtari humb përparësitë e tij.



Ushtrimet që e ndihmojnë kërcënimin e trefishtë në basketboll:

1. Autopasi - realizohet kur atleti/ja e hedh topin para vetes, vrapon për ta kapur duke kërcyer në drejtim të topit në qëndrimin paralel. Ky ushtrim duhet të përsëritet disa herë për të arritur rezultate.

2. Kërcënimi i trefishtë në sulm mund të ushtrohet edhe me partner/e në forma të ndryshme.

- Në një hapësirë prej 5 metrash, pasojmë topin te partneri, vrapojmë në drejtim të tij, pranojmë topin (gjatë pranimit, ndalemi me kërcim në qëndrim paralel).

- Pasojmë topin te partneri, nisemi në drejtim të koshit, pranojmë topin me kërcim dhe gjuajmë, pasojmë ose fillojmë të sulmojmë me driblem drejt koshit.

Lista kontrolluese për zhvillimin e teknikës në pozicionin e trefishtë:

- Duhet ta bëjë balancimin e trupit mirë, duke vendosur shputat e këmbëve në pozicionin paralel.
- Këmbët të pozicionohen mirë, me një fleksion të lehtë të gjunjëve.
- Hapësira e shputave të këmbëve të mos jetë më e gjerë se gjerësia e supëve.
- Supet të jenë në pozicion frontal me koshin.
- Duart në fleksion në pozicionin e shkronjës L.
- Topi i basketbollit të mbahet në mollëza të gishtave.
- Koka të jetë e pozicionuar lart.
- Topi të mbahet me dy duar para gjoksit.



Ndërtimi i njohurive dhe i shkathtësive: Përpunimi i përmbajtjes Veprimtari e drejtuar

Nxënësit udhëzohen të praktikojnë ushtrimin.

Këmbët janë të zgjeruara në gjerësi krahari për të siguruar balancë të duhur. Boshti kurrizor duhet të jetë i drejtë, ndërsa pjesa e poshtme e trupit qëndron në pozitën e ulur.

Qëndrimi bazik në sulm apo kërcënimi i trefishtë është njëri nga pozicionet më të rëndësishme në lojën e basketbollit.



Përforcimi: Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënit Veprimtari e drejtuar

Kërkohet nga nxënësit që pas demonstrimit të qëndrimeve, t'i listojnë teknikat sipas pozicioneve që kanë mësuar.

- Balancimi mirë i trupit, duke vendosur shputat e këmbëve në pozicion paralel.
- Supet të jenë në pozicion frontal me koshin.
- Koka të jetë e pozicionuar lart dhe topi të mbahet me dy duart.

Diskutohet me nxënës se cilat nga pozitat i përdorën më mirë.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për ushtrimin në sulm sipas mënyrës së zhvillimit të teknikave.

Detyrë:

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore:

ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Shkalla e kurrikulës: 2 **Klasa:** V

Tema: Sportet kolektive

Rezultatet e të nxënit të temës:

Përshkruan rregullat elementare të sporteve kolektive, si: basketboll, futboll, hendboll, volejbol.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: I.1,2,3, 5; II.1,2; III.1,2.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.3;2.3.1,4,8; 4.4; 5.2; 6.2.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Pasimet

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Përshkruan mënyrat e pasimeve;
- Demonstron pasimet sipas mënyrave;
- Liston teknikat në pasimin e topit.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Top basketbolli.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe /apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore: Edukatë qytetare, Njeriu dhe natyra.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



Parashikimi:

Përgatitja për të nxënë

Veprimtari e drejtuar

Lexohet teksti nga nxënësit dhe udhëzohen të përshkruajnë mënyrat e pasimeve.

Pyeten:

- Sa mënyra pasimi kishim dhe cilat ishin ato?

Përgjigje e mundshme: Pasimi me dy duar nga gjoksi - kur gjuan përballë shokun;

Pasimi me dy duar me përplasje në dysheme - kur duam të pasojmë ulët;

Pasimi mbi kokë - kur duam të kalojmë kundërshtarin;

Pasimi bejsboll - kur pasojmë në distancë;

Pasime të tjera të ndryshme - varësisht nga loja.

Pasimet

Pasimet në lojën e basketbollit janë çelës për një sulm të suksesshëm të një ekipi. Sa më i mirë të jetë pasimi, bashkëlojtari juaj mund të jetë më efikas në fazën e sulmit. Është shumë e rëndësishme të theksohet se pasimi kryhet me ndihmën e gishtave, pa mbështetur pëllëmbët e duarve në top.

Pasimi me dy duar nga gjoksi

Është njëri ndër pasimet që përdoret më së shumti në lojën e basketbollit. Konsiderohet si pasimi më i sigurt që përdoret për të transferuar topin nga një shok/shoqe te tjetri.



Pasimi me dy duar me përplasje në dysheme

Pozicionimi fillestar i këtij pasimi është identik me pasimin që kemi shpjeguar më lart. Ky pasim përdoret zakonisht kur duam të pasojmë ulët drejt bashkëlojtarit dhe, po ashtu, në disa situata specifike të lojës.



Pasime të tjera të ndryshme

Shumë pasime të tjera të ndryshme përdoren në lojën e basketbollit varësisht nga situata në lojë:



Pasimi mbi kokë

Përdoret kur duam ta pasojmë topin mbi kundërshtarin/en, për të arritur topi te bashkëlojtari (shih figurën).



Pasimi bejsboll

Përdoret kur duam të pasojmë në distancë më të largët.



Pasimi i shpejtë (pasimi me një dorë gjatë driblimit)

Përdoret kur lojtari dëshiron t'ia pasojë topin bashkëlojtarit pa e kapur topin me të dyja duart gjatë driblimit.

Ushtrimet që përdoren për t'i përvetësuar pasimet në lojën e basketbollit:

1. Autopasimi

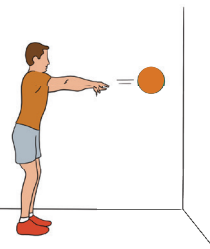
Me anë të këtij ushtrimi, lojtari/ja ka mundësi që ta ushtrijë pasimin pa ndihmën e shokut/shoqes, duke përdorur murin e palestrës për ta përvetësuar pasimin sa më mirë. Në mur mund të vendosim një shenjë (objektiv), të cilën duhet ta godasim me top, duke pasuar në forma të ndryshme.

Për ta sfiduar veten edhe më shumë në saktësinë e pasimit, lojtari gradualisht duhet të largohet nga muri dhe ashtu të vazhdojë për sa më larg që është e mundur.

2. Pasimet me partner (me shokun/shoqen)

Mund t'i ushtrijmë në forma të ndryshme, në gjysmë-fushën e lojës apo në tërë fushën, në mënyra statike apo duke lëvizur në qëndrim të basketbollit me top.

Distanca në mes të dy lojtarëve mund të jetë 3 deri në 5 metra apo edhe më shumë, varësisht nga aftësitë e lojtarit.



Lista kontrolluese për zhvillimin e teknikës në pasimin e topit:

- Pasimi me dy duar nga gjoksi: teknika korrekte, pasimi i suksesshëm.
- Pasimi me dy duar me përplasje në dysheme: teknika korrekte, pasimi i suksesshëm.
- Pasimet e tjera të ndryshme: teknika korrekte, pasimi i suksesshëm.

Basketbolli është sport kolektiv që luhet me dorë.

Zgjat 40 minuta, katër çerekë me nga dhjetë minuta. Pas çerekut të dytë ekipet shkijnë në pushim 15-minutësh.

Një ekip basketbolli përbëhet nga 12 lojtarë. Pesë prej tyre mund të luajnë njëkohësisht në fushë. Një lojtar përjashtohet nga loja nëse bën 5 gabime personale. Lojtari, po ashtu, përjashtohet edhe në rast se ndëshkohet me dy gabime teknike ose gabime me qëllim.

Ekipi që shënon më shumë pikë gjatë një ndeshjeje shpallet fitues.

Në rast të pikëve të barabarta brenda 40 minutave, atëherë luhet vazhdimi prej 5 minutash.

Pikët numërohen si në vijim: gjuajtja e lirë - 1 pikë, gjuajtja nga perimetri - 2 pikë dhe gjuajtja nga vija 6.75 metra - 3 pikë.

45



Ndërtimi i njohurive dhe i shkathtësive:

Përpunimi i përmbajtjes

Veprimtari e drejtuar

Nxënësit ndahen në çifte dhe vendosen përballë njëri-tjetrit. Secili çift ka nga një top.

Në një largësi 3-5 metra do të praktikojnë pasimet e topit në mes vete.



Përforcimi:

Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënit

Veprimtari e drejtuar

Kërkohet nga nxënësit të listojnë teknikat që përdoren gjatë pasimit të topit.

- Pasim me dy duar nga gjoksi: teknika korrekte, pasimi i suksesshëm;
- Pasimi me dy duar me përplasje në dysheme: teknika korrekte, pasimi i suksesshëm;
- Pasimet e tjera të ndryshme: teknika korrekte, pasimi i suksesshëm.

Pyeten:

- Cili prej pasimeve ishte më i sigurt për ju?

Përgjigje e mundshme: Pasimi me dy duar nga gjoksi ishte i sigurt.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për mënyrën e demonstrimit të pasimeve sipas teknikave dhe pjesëmarrjen aktive në diskutim.

Detyrë:

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore:

ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Shkalla e kurrikulës: 2 **Klasa:** V

Tema: Sportet kolektive

Rezultatet e të nxënit të temës:

Përshkruan rregullat elementare të sporteve kolektive, si: basketboll, futboll, hendboll, volejbol.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: I.1,2,3, 5; II.1,2; III.1,2.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.3;2.3.1,4,8; 4.4; 5.2; 6.2.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Driblimet në basketboll

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Dallon mënyrat e driblimeve;
- Demonstron mënyrat e driblimeve;
- Liston teknikat në driblim.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Top basketbolli.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore: Njeriu dhe natyra.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



Parashikimi:

Përgatitja për të nxënë

Parashikim përmes figurave

Kërkohet nga nxënësit të vrojtojnë figurat në libër dhe të dallojnë mënyrat e lëvizjeve të topit me duar. Pyeten:

- Ku dallojnë lëvizjet e topit në fotografi?

Përgjigje e mundshme: Në fotografinë e parë lojtari e kalon topin para vetes në nivel të gjunjëve, ndërsa tek e dyta lojtari e lëviz topin ndërmjet këmbëve.

- Si quhet kjo lëvizje?

Përgjigje e mundshme: Kjo lëvizje quhet driblim.

Lexohet teksti nga nxënësit dhe bisedohet për mënyrat e driblimit në formë të zgjeruar.

Driblimi - udhëheqja e topit

Driblimi në lojën e basketbollit është element thelbësor pa të cilin pothuajse nuk mund të luhet loja e basketbollit.

Driblimi kontrollues

Emërtimi i këtij driblimi nënkupton se topi duhet të mbahet nën kontroll, duke e dribluar atë afër gjunjëve, varësisht se me cilën dorë driblojmë.

Driblimi i shpejtë

Driblimi i shpejtë aplikohet kur kemi të bëjmë me lojë të shpejtë, si p.sh. në kundërsulme dhe në hapësira të lira në fushën e basketbollit.

Vlen parimi që koka të mbahet lart dhe të mos shikohet topi poshtë, si dhe të përdoret edhe dora tjetër, varësisht nga situata e lojës.

Driblime të tjera të ndryshme

Driblimi "crossover" apo kalimi i topit para vetes

Është një ndër driblimet që përdoret më së shumti në lojën e basketbollit. Ky driblim bëhet duke e kaluar topin para vetes në nivelin e gjunjëve nga njëra dorë në tjetrën, me një shpejtësi të madhe.

Driblimi ndërmjet këmbëve

Bëhet me shpejtësi të madhe (me gërshtë). Për ta kryer një driblim midis këmbëve, filloni ta dribloni topin me dorën e djathtë në anën e djathtë të trupit. Bëni një hap para me këmbën e majtë dhe shtyjeni topin shpejt mes këmbëve, në mënyrë që ta realizoni me sukses këtë driblim.

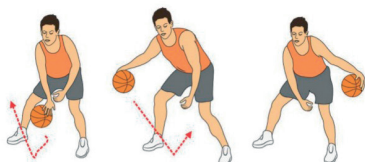


Ushtrimet që përdoren për t'i përvetësuar pasimet në lojën e basketbollit:

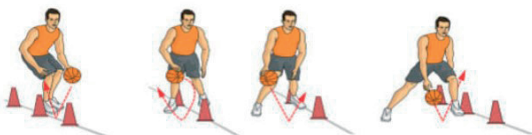
1. Manipulimi me topin pa driblim, duke e mbajtur me molla të gishtave në çdo pozicion. Rrotullimi i topit në trupin tuaj në tri pozicione: rreth qafës, belit, dhe gjunjëve, formimi i figurave 8 në mes të këmbëve, përplasja e topit prej një dore në dorën tjetër, duke i bërë nga 20 përsëritje (shih figurën).



2. Duke qenë në pozicionin e kërcënimit të trefishtë (statik), fillojmë ta driblejmë topin me dorën e djathtë, pastaj me të majtën nga 25 dribleme për secilën dorë. Gjithashtu, nga ky pozicion (statik) mund të vazhdoni të dribleni në mes të këmbëve, pas shpinës etj.



3. Driblim i topit në tërë fushën, duke i kombinuar të gjitha llojet e driblemeve të mësuara më lart. P.sh. driblim në vijë të drejtë me dorën e djathtë dhe pastaj me të majtën, driblimi me kalimin e topit para, driblimi në mes të këmbëve, driblimi pas shpinës etj.



47



Ndërtimi i njohurive dhe i shkathtësive:
Përpunimi i përmbajtjes
Veprimtari e drejtuar

Mësuesi/ja shpjegon dhe demonstroi teknikën e driblimit me top.

Nxënësit janë të shpërndarë në vendushtrim, marrin qëndrimin basketbollistik dhe me dorën e djathtë driblejnë topin nga qëndrimi i lartë në vend. Kjo bëhet edhe me dorën e majtë e pastaj në lëvizje.

Bëhet i njëjti ushtrim, por nxënësi merr qëndrimin e ulët dhe me dorën e djathtë udhëheq topin në vend para dhe afër këmbës së djathtë. Kjo bëhet edhe me dorën e majtë, pastaj edhe në lëvizje.



Përforcimi:
Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënit
Listimi

Kërkohet nga nxënësit të listojnë teknikat e driblimit dhe të diskutojnë më pas ato që demon-

struan me shkathtësi më të lehta.

- Pyeten: Çka ishte më e lehtë nga driblimi për t'u praktikuar?

Përgjigje e mundshme: Driblimi me kalim të topit para vetes ose "crossover".

- Driblim i shpejtë;
- Driblim "crossover";
- Driblim ndërmjet këmbëve.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për dallimin e mënyrave të driblemeve dhe praktikimin sipas teknikave.

Detyrë:

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore:

ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Shkalla e kurrikulës: 2 **Klasa:** V

Tema: Sportet kolektive

Rezultatet e të nxënit të temës:

Përshkruan rregullat elementare të sporteve kolektive si: basketboll, futboll, hendboll, volejbol.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: I.1,2,3, 5; II.1,2; III.1,2.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.3;2.3.1,4,8; 4.4; 5.2; 6.2.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Gjuajtjet

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Dallon mënyrat e gjuajtjes;
- Përcakton rregullat e gjuajtjes;
- Demonstron gjuajtjet.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Top basketbolli.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore: Gjuhët dhe komunikimi.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



Parashikimi:

Përgatitja për të nxënë

Veprimtari e drejtuar

Nxënësit nxiten që përmes fotografisë të dallojnë mënyrën e gjuajtjes së topit në kosh.

Hapet diskutimi përmes pyetjes:

- Si e bën gjuajtjen e topit djali?

Përgjigje e mundshme: Duke u hedhur me një dorë nga afër.

- Si i dallojmë gjuajtjet ndryshe?

Përgjigje e mundshme: I dallojmë duke gjuajtur me lëshim, duke kërcyer, si gjuajtje e lirë nga vendi etj.



Lista kontrolluese për zhvillimin e teknikës në driblimin/ udhëheqjen e topit:

- Driblo me kokën lart, duke mos e shikuar topin.
- Driblo me mollëza të gishtave.
- Driblo njësoj me secilën dorë.
- Përdore dorën e lirë për ta ruajtur topin.

Gjuajtjet

Ekzistojnë shumë lloje të gjuajtjeve në kosh, ku më të shpeshtat janë gjuajtjet në perimetër dhe gjuajtjet nga largësia.

Sipas statistikave të ndryshme botërore, është vërtetuar se gjuajtësit nga afërsia e koshit janë më të saktë se ata nga largësia.

Për ta realizuar një gjuajtje të saktë në lojën e basketbollit është shumë e rëndësishme t'i kushtohet rëndësi pozicionimit të trupit.

Gjuajtja me lëshim (dyhapëshi)

Dyhapëshi në lojën e basketbollit është njëri ndër elementet kyçe, i cili na mundëson të shënojmë pikë me përqindje shumë të lartë.

Ky lloj i gjuajtjes realizohet në të shumtën e rasteve me anë të ndihmës së tabelës, por ka edhe raste kur lojtari shkon drejt e në unazën e koshit.



Gjuajtja me kërcim (jump shot)

Ky lloj i gjuajtjes përdoret pothuajse në të gjitha situatat e lojës së basketbollit (shih figurën).

Me anë të kësaj gjuajtjeje, lojtarit i mundësohet shënimi i pikëve nga afërsia dhe nga largësia, duke gjuajtur me kërcim dhe duke iu shmangur lojtarit kundërshtar.

Gjuajtjet e tjera në lojën e basketbollit:



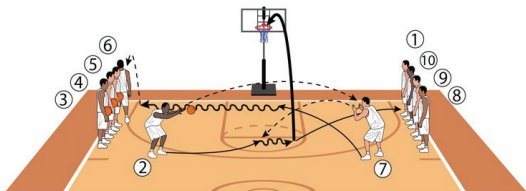
Gjuajtja e lirë (gjuajtja nga vendi)



Gjuajtja me horag (hook shoot)

Ushtrimet që përdoren për ta përvetësuar gjuajtjen në lojën e basketbollit:

1. Të ndahen lojtarët në dy grupe ku secili prej tyre do të gjuajë në dyhapësh, me apo pa tabelë. Lojtarët që janë pa top, presin derisa lojtarët që kanë topin të gjuajnë me ndihmën e dyhapëshit, pastaj lojtari/ja pa top merr topin, driblon deri te mesi i fushës dhe kthehet për të gjuajtur në kosh (me dyhapësh). I njëjti ushtrim mund të përdoret edhe për gjuajtjen nga distanca (shih figurën).



2. I njëjti ushtrim mund të bëhet edhe në afërsi më të madhe të koshit, si p.sh. 3 metra larg harkut ose deri te vija e gjuajtjeve të lira.

3. Me anë të autopasimit mund ta ushtroni gjuajtjen në pozicione të ndryshme të fushës. E hedhim topin, e kapim atë dhe gjuajmë nga distanca të ndryshme.

49



Ndërtimi i njohurive dhe i shkathtësive:

Përpunimi i përmbajtjes

Veprimtari e drejtuar

Lexohet teksti dhe njoftohen me mënyrat e gjuajtjes së topit në kosh. Kërkohet nga nxënësit të përcaktojnë rregullat e gjuajtjes, të cilat i ndihmojnë të jenë të saktë.

Pyeten:

- Cilat janë rregullat e gjuajtjes së topit në kosh?

- Pozicionimi i trupit;
- Shmangia e lojtarit kundërshtar.



Përforcimi:

Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënit

Veprimtari e drejtuar

Nxënësit janë të shpërndarë në vendushtrime. Marrin qëndrimin basketbollistik dhe me dorën më të fortë e vendosin topin. Në vend dhe lart e hedhin topin deri në 10 herë.

Të ndarë në çifte, në largësi prej 2 metrash e hedhin topin lart parabolë.

Nxënësit të shpërndarë në grupe përballë koshit, me radhë, duke i respektuar rregullat e teknikës së hedhjes së topit, e hedhin topin në kosh nga vija e gjuajtjes së lirë.



Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për dallimin e mënyrave të gjuajtjes në kosh dhe demonstrimin sipas rregullave.

Detyrë:

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore:

ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Shkalla e kurrikulës: 2 **Klasa:** V

Tema: Sportet kolektive

Rezultatet e të nxënit të temës:

Përshkruan rregullat elementare të sporteve kolektive, si: basketboll, futboll, hendboll, volejboll.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: I.1,2,3, 5; II.1,2; III.1,2.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.3;2.3.1,4,8; 4.4; 5.2; 6.2.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Futbolli - Historik i shkurtër i lojës së futbollit

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Përshkruan futbollin;
- Diskuton për historikun e futbollit;
- Shkruan një pesëvargësh për futbollin.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Top basketbolli.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe /apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore: Gjuhët dhe komunikimi.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



Parashikimi:

Përgatitja për të nxënë

Parashikim përmes figurës

Kërkohet nga nxënësit të vrojtojnë fotografinë dhe të përshkruajnë atë.

Pyeten:

- Cilët sport i përkasin këta lojtarë?

Përgjigje e mundshme: Sportit të futbollit dhe janë lojtarët e Kosovës.

- Si luhet loja e futbollit?

Përgjigje e mundshme: Luhet me dy ekiye kundërshtare, me dy porta ku secila prej skuadrave synon që të shënojë gola.

Futbolli

Njësitë:

1. Historik i shkurtër i lojës së futbollit
2. Të mësuarit e lojës së futbollit
3. Elementet teknike me top
4. Futbolli i vogël



Detyrë: Dalloni sportistët më të mirë për të gjitha sportet.

Historik i shkurtër i lojës së futbollit

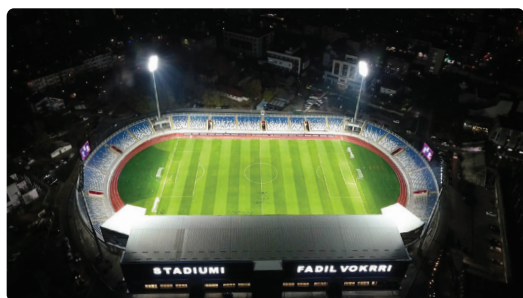


Futbolli konsiderohet njëri nga sportet më të popullarizuara dhe më masive në mbarë botën, me rreth 250 milionë lojtarë aktivë.

Fjala futboll rrjedh nga gjuha angleze që ka kuptimin e lojës me këmbë (foot - këmbë dhe ball - top) dhe është një lojë e cila luhet ndërmjet dy ekipeve me nga njëmbëdhjetë lojtarë.

Secili ekip ka synim ta fitojë lojën, duke i zbatuar dhe respektuar rregullat e lojës së futbollit.

Futbolli në Kosovë ka filluar të luhet dhe të zhvillohet qysh në vitin 1919, kur edhe është sjellë topi i parë në Kosovë nga një student i Kolegjit Samersien të Grenoblit në Francë.



Stadiumi "Fadil Vokrri"

51

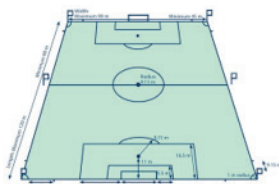


Ndërtimi i njohurive dhe i shkathtësive:
Përpunimi i përmbajtjes
Veprimtari e drejtuar

Së bashku me nxënësit diskutohet rreth historikut të futbollit.

Futbolli daton më shumë se 100 vjet më parë (1863) në Angli. Me kalimin e viteve futbollit u bë një ndër sportet më dominuese në botë.

Futbolli është një lojë e cila zhvillohet ndërmjet dy ekipeve me nga 11 lojtarë në fushë. Loja ndahet në dy pjesë me nga 45 minuta.



Përforcimi:
Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënit
Pesëvargu

Kërkohet nga nxënësit të formojnë një pesëvargësh për sportin e futbollit.
Një shembull i mundshëm:

Futbolli
I popullarizuar atraktiv
Pëlqehet luhet synohet
Futbolli është sporti që luhet në masë të madhe në botë.
"Fadil Vokrri"

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për mënyrën e përshkrimit dhe pjesëmarrjen aktive në diskutim.

Detyrë:

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore:

ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Shkalla e kurrikulës: 2 **Klasa:** V

Tema: Sportet kolektive

Rezultatet e të nxënit të temës:

Përshkruan rregullat elementare të sporteve kolektive, si: basketboll, futboll, hendboll, volejboll.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: I.1,2,3, 5; II.1,2; III.1,2.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.3;2.3.1,4,8; 4.4; 5.2; 6.2.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Të mësuarit e lojës së futbollit

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Përgjigjet në pyetjet e parashtruara;
- Diskuton për të mësuarit e futbollit;
- Arsyeton mendimin rreth pyetjes.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Top basketbolli.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore: Edukatë qytetare.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



Parashikimi:

Përgatitja për të nxënë

Veprimtari e drejtuar

Nxënësve u parashtrohen disa pyetje në lidhje me futbollin dhe historikun e tij dhe kërkohet t'i gjejnë përgjigjet e tyre.

- Çfarë përmban një lojë futbollit?
- Si janë të ndarë lojtarët?
- Si quhet stadiumi i Kosovës?

Përgjigje e mundshme: Një lojë futbollit përmban fushën, portat, lojtarët, tifozët etj.

Sipas pozitive si sulmues, portier, mesfushor etj.

Stadiumi i Kosovës quhet "Fadil Vokrri".

Të mësuarit e lojës së futbollit

Nëpërmjet lojës së futbollit, nxënësit i zhvillojnë aftësitë teknike, taktike, fizike, psikomotorike (shpejtësinë, qëndrueshmërinë, koordinimin, fleksibilitetin, saktësinë), psikologjike etj. Duke qenë një sport kolektiv, futboli u mundëson nxënësve një zhvillim të gjithanshëm sa fizik, po aq edhe psikosocial.

Të mësuarit e lojës së futbollit fillon qysh në moshat e hershme, veçanërisht në edukimin fizik në shkollë, aty ku duhet që sistematikisht dhe me një mirorganizim të mësohen të gjitha aftësitë e nevojshme për këtë sport, duke filluar nga elementet/lëvizjet teknike me top dhe pa top, që janë shumë të domosdoshme për t'u mësuar gjatë kësaj moshë.



Duke pasur parasysh që nxënësit kanë zhvillim dhe aftësi të ndryshme, atëherë duhet me mjaft kujdes dhe në mënyrë shumë sistematike të mësohen elementet teknike me top, si: udhëheqja e topit - driblimi, goditja - pasimi i topit, pranimit i topit, mashtrimi - fintat, rivënia anësore - auti, teknikat e portierit etj.

Nxënësit që tregojnë aftësi të mira dhe shfaqin një talent të dukshëm në këtë sport, duhet të orientohen drejt klubeve të futbollit, në mënyrë që ta zhvillojnë talentin e tyre dhe të zhvillohen më shumë në futboll.

Është mirë që elementet teknike me top dhe pa top të mësohen edhe nëpërmjet lojërave elementare, të cilat mund të jenë atraktive dhe stimuluese për nxënësit e kësaj moshë.

Elementet teknike me top

Të mësuarit e mirëfilltë të disa prej elementeve teknike është shumë i domosdoshëm te kjo grupmoshë nxënësish.

Më poshtë janë paraqitur vetëm disa ushtrime bazike, të cilat mund të aplikohen me nxënësit të kësaj moshë, duke aplikuar edhe lojëra elementare.

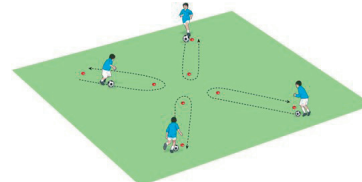


Fig. 1. Ushtrim për udhëheqjen e topit

Nxënësi fillon ta udhëheqë topin deri te caku dhe rrotullohet me kthim, duke e udhëhequr topin deri në vendin prej ku është nisur. Udhëheqja e topit realizohet duke udhëhequr topin një herë me trinën e brendshme, një herë me trinën e jashtme.

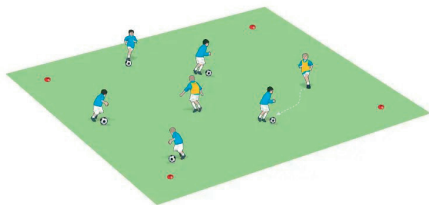


Fig. 2. Udhëheqja e topit - lojë elementare

Pesë nxënës (me ngjyrë të kaltër) posedojnë dhe udhëheqin topin në një hapësirë të caktuar, kurse dy nxënës (me ngjyrë të verdhë) tentojnë t'i pengojnë dhe t'ua marrin topin. Nxënësit që janë pa top, në momentin që e marrin topin, atëherë fillojnë ta udhëheqin, ndërsa nxënësi që e ka humbur topin, fillon të sulmojë për ta rifituar atë.

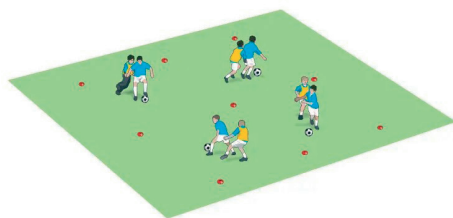


Fig. 3.

Katër nxënësit me të kaltër e udhëheqin topin, kurse ata me të verdhë vetëm vrapojnë pas tyre, si një kundërshtar pasiv. Ata për disa minuta udhëheqin topin me trinën e jashtme, të brendshme, me trinën e plotë dhe, në shenjë të mësuesit/es, ngjyra e kaltër i ndërron rolet me ngjyrën e verdhë.

53



Ndërtimi i njohurive dhe i shkathtësive: Përpunimi i përmbajtjes Veprimtari e drejtuar

Pasi të lexohet teksti, pyeten nxënësit:

- Përmes lojës së futbollit, cilat aftësi fizike i zhvillojmë?

Përgjigje e mundshme: Shpejtësinë, qëndrueshmërinë, koordinimin, fleksibilitetin etj.

Të mësuarit e lojës së futbollit fillon qysh në moshat e hershme, veçanërisht në edukimin fizik në shkollë, aty ku duhet të mësohen të gjitha aftësitë e nevojshme për këtë sport, duke filluar nga elementet teknike me top dhe pa top.

Nxënësit që tregojnë aftësi të mira dhe shfaqin një talent në këtë sport, duhet të orientohen drejt klubeve të futbollit.



Përforsimi: Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënësit Diskutim rreth pyetjeve

Diskutohet me nxënësit rreth pyetjes për të ardhmen dhe hobin e tyre.

Pyeten:

- A do të dëshiroje të bëheshe futbollist? Nëse po, pse? Nëse jo, pse?

Përgjigje e mundshme: Po, unë mendoj që në të ardhmen do të jem futbollist i njohur, sepse e dua sportin e futbollit dhe mendoj që kam talent.

Përgjigje e mundshme: Jo, unë nuk mendoj që do të jem futbollist, sepse nuk arrij të kem gjuajtje të forta.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për pjesëmarrjen aktive në diskutim, si dhe për mënyrën e arsyetimit të mendimit.

Detyrë:

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore:

ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Shkalla e kurrikulës: 2 **Klasa:** V

Tema: Sportet kolektive

Rezultatet e të nxënit të temës:

Përshkruan rregullat elementare të sporteve kolektive, si: basketboll, futboll, hendboll, volejboll.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: I.1,2,3, 5; II.1,2; III.1,2.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.3;2.3.1,4,8; 4.4; 5.2; 6.2.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Elementet teknike me top

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Përshkruan ushtrimet bazike;
- Demonstron ushtrimet;
- Diskuton për realizimin e ushtrimeve.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Top basketbolli.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore: Edukatë qytetare.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



Parashikimi:

Përgatitja për të nxënë

Veprimtari e drejtuar

Udhëzohen nxënësit të vrojtojnë figurat dhe të bëjnë përshkrimin e ushtrimeve bazike gjatë lojës me top.

Pyeten:

- Si realizohet ushtrimi për udhëheqjen e topit?

Përgjigje e mundshme: Realizohet duke udhëhequr topin një herë me trinën e brendshme dhe një herë me trinën e jashtme.

Të mësuarit e lojës së futbollit

Nëpërmjet lojës së futbollit, nxënësit i zhvillojnë aftësitë teknike, taktike, fizike, psikomotorike (shpejtësinë, qëndrueshmërinë, koordinimin, fleksibilitetin, saktësinë), psikologjike etj. Duke qenë një sport kolektiv, futbollit u mundëson nxënësve një zhvillim të gjithanshëm sa fizik, po aq edhe psikosocial.

Të mësuarit e lojës së futbollit fillon qysh në moshat e hershme, veçanërisht në edukimin fizik në shkollë, aty ky duhet që sistematikisht dhe me një mirorganizim të mësohen të gjitha aftësitë e nevojshme për këtë sport, duke filluar nga elementet/levizjet teknike me top dhe pa top, që janë shumë të domosdoshme për t'u mësuar gjatë kësaj moshe.



Duke pasur parasysh që nxënësit kanë zhvillim dhe aftësi të ndryshme, atëherë duhet me mjaft kujdes dhe në mënyrë shumë sistematike të mësohen elementet teknike me top, si: udhëheqja e topit - driblimi, goditja - pasimi i topit, pranimit i topit, mashtrimi - fintat, rivënia anësore - auti, teknikat e portierit etj.

Nxënësit që tregojnë aftësi të mira dhe shfaqin një talent të dukshëm në këtë sport, duhet të orientohen drejt klubeve të futbollit, në mënyrë që ta zhvillojnë talentin e tyre dhe të zhvillohen më shumë në futboll.

Është mirë që elementet teknike me top dhe pa top të mësohen edhe nëpërmjet lojërave elementare, të cilat mund të jenë atraktive dhe stimuluese për nxënësit e kësaj moshe.

Elementet teknike me top

Të mësuarit e mirëfilltë të disa prej elementeve teknike është shumë i domosdoshëm te kjo grupmoshë nxënësish.

Më poshtë janë paraqitur vetëm disa ushtrime bazike, të cilat mund të aplikohen me nxënësit të kësaj moshe, duke aplikuar edhe lojëra elementare.

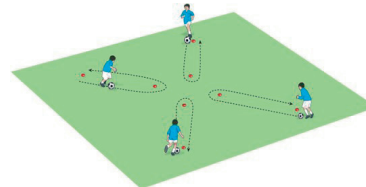


Fig. 1. Ushtrim për udhëheqjen e topit

Nxënësi fillon ta udhëheqë topin deri te caku dhe rrotullohet me kthim, duke e udhëhequr topin deri në vendin prej ku është nisur. Udhëheqja e topit realizohet duke udhëhequr topin një herë me trinën e brendshme, një herë me trinën e jashtme.

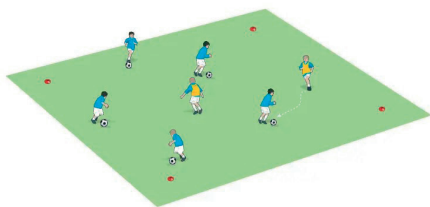


Fig. 2. Udhëheqja e topit - lojë elementare

Pesë nxënës (me ngjyrë të kaltër) posedojnë dhe udhëheqin topin në një hapësirë të caktuar, kurse dy nxënës (me ngjyrë të verdhë) tentojnë t'i pengojnë dhe t'ua marrin topin. Nxënësit që janë pa top, në momentin që e marrin topin, atëherë fillojnë ta udhëheqin, ndërsa nxënësi që e ka humbur topin, fillon të sulmojë për ta rifituar atë.

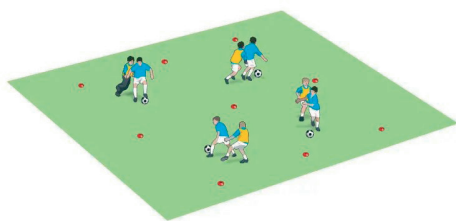


Fig. 3.

Katër nxënësit me të kaltër e udhëheqin topin, kurse ata me të verdhë vetëm vrapojnë pas tyre, si një kundërshtar pasiv. Ata për disa minuta udhëheqin topin me trinën e jashtme, të brendshme, me trinën e plotë dhe, në shenjë të mësuesit/es, ngjyra e kaltër i ndërron rolet me ngjyrën e verdhë.

53



Ndërtimi i njohurive dhe i shkathhtësive: Përpunimi i përmbajtjes Veprimtari e drejtuar

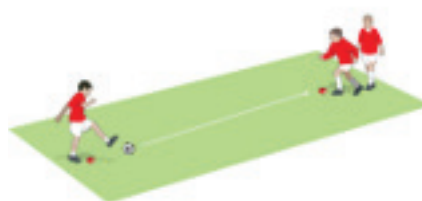
Pasi të lexohet teksti pyeten nxënësit:

- Cilat janë disa prej elementeve teknike me top në futboll?

Përgjigje e mundshme: Udhëheqja e topit, pasimet e topit etj.

Nxënësit ndahen nga tre, dhe secila treshe ka nga një top.

Ushtrim për udhëheqjen e topit: Nxënësi fillon ta udhëheqë topin deri te caku dhe rrotullohet me kthim, duke e udhëhequr topin deri te nxënësi tjetër dhe ia dorëzon topin.



Përforcimi: Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënit Diskutim

Pas demonstrimit të ushtrimeve, nxënësit nxiten të diskutojnë për udhëheqjen e topit sipas mënyrave të demonstruara.

Pyeten:

- Cila nga mënyrat e udhëheqjes ishte më e sigurt për ju?

Përgjigje e mundshme: Kur dy lojtarët kërkonin të na pengonin në gjuajtjen e topit, por ne ishim më shumë në numër se ata.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për demonstrimin e ushtrimeve bazike sipas mënyrës së udhëheqjes së topit.

Detyrë:

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore:

ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Shkalla e kurrikulës: 2 **Klasa:** V

Tema: Sportet kolektive

Rezultatet e të nxënit të temës:

Përshkruan rregullat elementare të sporteve kolektive, si: basketboll, futboll, hendboll, volejboll.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: I.1,2,3, 5; II.1,2; III.1,2.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.3;2.3.1,4,8; 4.4; 5.2; 6.2.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Pasimi dhe pranimi i topit në dyshe

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Dallon llojet e pasimeve;
- Demonstron llojet e pasimeve;
- Diskuton rreth vështirësive në pasim.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Top futboli.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore: Matematikë.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



Parashikimi:

Përgatitja për të nxënë

Veprimtari e drejtuar

Kërkohet nga nxënësit të vrojtojnë figurat dhe të bëjnë dallimin e lojës që zhvillojnë lojtarët.

Pyeten:

- Ku dallohen ushtrimet në fotografi?

Përgjigje e mundshme: Dallohen sepse në fotografinë e parë dy lojtarët po pasojnë mes vete, ndërsa në fotografinë e dytë katër lojtarë po pasojnë mes vete.

Lexohet në libër për llojet e pasimeve dhe karakteristikat e tyre.

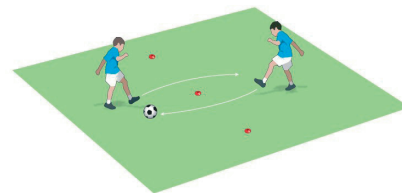


Fig. 4. Pasimi dhe pranimi i topit në dyshe.

Pasimi dhe pranimi me të gjitha pjesët e këmbës, i realizuar në distanca më të vogla, ku nxënësit ushtrojnë pasimin dhe pranimin me trinën e jashtme dhe të brendshme.

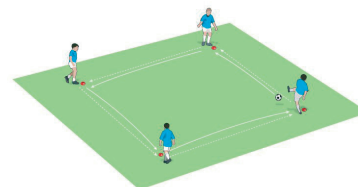


Fig. 5.

Pasimi dhe pranimi i topit në dyshe i realizuar si në figurën 4. Tani realizohet në distancë më të madhe dhe nxënësit mund ta shfrytëzojnë edhe trinën e plotë, si dhe mund të praktikojnë pasime gjysmë të larta dhe të larta.

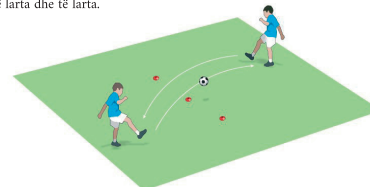


Fig. 6. Pasimi dhe pranimi i topit në katërshë.

Katër nxënës të vendosur në katër kënde, secili në njërin kënd, njëri prej të cilëve fillon të pasojë te tjetri, i cili e pranon dhe pason te tjetri dhe kështu me radhë. Topi pasohet dhe pranohet me pjesën e brendshme të shputës. Varësisht nga udhëzimet e mësuesit/es, herë pasohet në të djathtë, herë në të majtë.

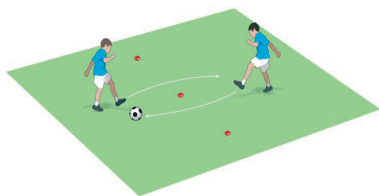


Fig. 4. Pasimi dhe pranimi i topit në dyshë.

Pasimi dhe pranimi me të gjitha pjesët e këmbës, i realizuar në distanca më të vogla, ku nxënësit ushtrojnë pasimin dhe pranimin me trinën e jashtme dhe të brendshme.

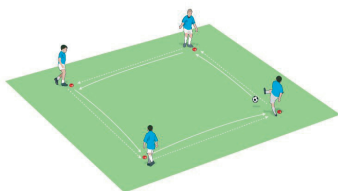


Fig. 5.

Pasimi dhe pranimi i topit në dyshë i realizuar si në figurën 4. Tani realizohet në distancë më të madhe dhe nxënësit mund ta shfrytëzojnë edhe trinën e plotë, si dhe mund të praktikojnë pasime gjysmë të larta dhe të larta.

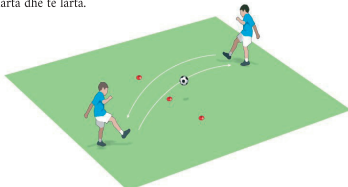


Fig. 6. Pasimi dhe pranimi i topit në katërshe.

Katër nxënës të vendosur në katër kënde, secili në njërin kënd, njëri prej të cilëve fillon të pasojë te tjetri, i cili e pranon dhe pason te tjetri dhe kështu me radhë. Topi pasohet dhe pranohet me pjesën e brendshme të shputës. Varësisht nga udhëzimet e mësuesit/es, herë pasohet në të djathtë, herë në të majtë.



Ndërtimi i njohurive dhe i shkathtësive: Përpunimi i përmbajtjes Veprimtari e drejtuar

Mësuesi/ja demonstroi dhe shpjegoi 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.

I njëjti ushtrim, por tani në lëvizje 2-3 hapa, pastaj pasojnë topin.

Më pas organizojmë garë në mes të çifteve për të caktuar se cili çift ka bërë teknikën e pasimit dhe pranimit më së miri.



Përforcimi: Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënit Diskutim

Nxiten nxënësit të diskutojnë për vështirësitë dhe përjetimin që kishin gjatë demonstrimit të ushtrimeve.

Pyeten:

- Cila ishte vështirësia e pasimit mes vete?

Përgjigje e mundshme: Kur shoku nuk e gjuante topin drejt meje.

- Po, gjatë pasimit në katërshe?

Përgjigje e mundshme: Në katërshe qëndronte vështirësia e largësisë së madhe mes vete.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për mënyrën e pasimeve në demonstrim sipas llojit.

Detyrë:

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore:

ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Shkalla e kurrikulës: 2 **Klasa:** V

Tema: Sportet kolektive

Rezultatet e të nxënit të temës:

Përshkruan rregullat elementare të sporteve kolektive, si: basketboll, futboll, hendboll, voleyboll.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: I.1,2,3, 5; II.1,2; III.1,2.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.3; 2.3.1,4,8; 4.4; 5.2; 6.2.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Goditja në portë

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Dallon llojet e goditjeve në portë;
- Demonstron llojet e goditjeve;
- Diskuton rreth vështirësive në goditje.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Top futboll.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore: Gjuhët dhe komunikimi.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



Parashikimi:

Përgatitja për të nxënë

Parashikim përmes figurës

Para nxënësve paraqitet një fotografi dhe nxiten të mendojnë mënyra të tjera të gjuajtjes së topit në portë.

Pyeten:

- Si mund të shënojmë ndryshe gol?

Përgjigje e mundshme: Duke gjuajtur nga ana e jashtme ose në pozicione të tjera.

Lexohet teksti nga nxënësit dhe kuptohen mënyrat e goditjeve në portë.

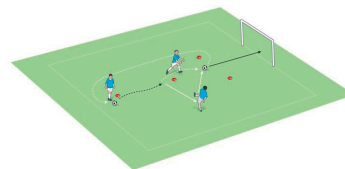


Fig. 7. Goditja në portë.

Ushtrimi parasheh udhëheqjen, pasimin dhe goditjen e topit me qëllim shënimin e golit. Nxënësi me top e udhëheq topin dhe pason te shoku, i cili ia pason në hapësirë, prej nga, ai duke vrapuar, godet topin në portë. Goditja realizohet me trinë të plotë, trinë të jashtme dhe trinë të brendshme.

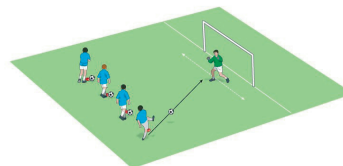


Fig. 8. Goditja në portë.

Ushtrimi parasheh goditjen e topit me trinën e brendshme, trinën e jashtme dhe trinën e plotë nga distanca të caktuara. Nxënësit marrin nga një top dhe, sipas udhëzimeve të mësuesit/es, e vendosin topin në një pozicion prej nga godasin topin. Pas secilës goditje, ata i ndërrojnë vendet, në mënyrë që ta godasin topin nga pozita të ndryshme.

Futbolli është sport kolektiv shumë i popullarizuar, i cili luhet me këmbë (me përjashtim të portierit, i cili ka të drejtë të luajë edhe me dorë, si dhe rivënia e topit në lojë nga vija anësore realizohet me dorë nga futbollistët).

Një ndeshje futbollit luhet nga dy skuadra, secila me nga njëmbëdhjetë lojtarë/futbollistë në fushën e lojës, prej të cilëve njëri duhet të jetë portier.

Loja e futbollit zgjat 90 minuta, të ndara në dy pjesë me nga 45 minuta. Pushimi në mes të pjesës së parë dhe pjesës së dytë zgjat 15 minuta.

Lojën e fiton ekipi që shënon më shumë gola.

Në rastet kur ndeshjet janë kualifikuese dhe duhet të dihet patjetër fituesi, atëherë loja e futbollit mund të ketë vazhdimë; nëse gjatë 90 minutave rezultati është i barabartë, atëherë luhen vazhdimet 2 herë nga 15 minuta dhe nëse edhe pas përfundimit të vazhdimëve rezultati është sërish i barabartë, atëherë ekzekutohen penalltitë, në mënyrë që të dihet fituesi i ndeshjes.

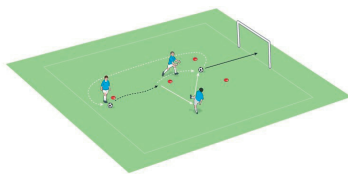


Fig. 7. Goditja në portë.

Ushtrimi parasheh udhëheqjen, pasimin dhe goditjen e topit me qëllim shënimin e golit. Nxënësi me top e udhëheq topin dhe pason te shoku, i cili ia pason në hapësirë, prej nga, ai duke vrapuar, godet topin në portë. Goditja realizohet me trinë të plotë, trinë të jashtme dhe trinë të brendshme.

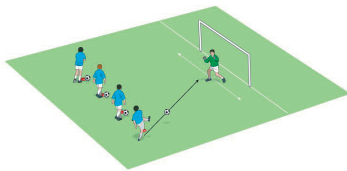


Fig. 8. Goditja në portë.

Ushtrimi parasheh goditjen e topit me trinën e brendshme, trinën e jashtme dhe trinën e plotë nga distanca të caktuara. Nxënësit marrin nga një top dhe, sipas udhëzimeve të mësuesit/es, e vendosin topin në një pozicion prej nga godasin topin. Pas secilës goditje, ata i ndërrojnë vendet, në mënyrë që ta godasin topin nga pozita të ndryshme.

Futbolli është sport kolektiv shumë i popullarizuar, i cili luhet me këmbë (me përjashtim të portierit, i cili ka të drejtë të luajë edhe me dorë, si dhe rivënia e topit në lojë nga vija anësore realizohet me dorë nga futbollistët).

Një ndeshje futbolli luhet nga dy skuadra, secila me nga njëmbëdhjetë lojtarë/futbollistë në fushën e lojës, prej të cilëve njëri duhet të jetë portier.

Loja e futbollit zgjat 90 minuta, të ndara në dy pjesë me nga 45 minuta. Pushimi në mes të pjesës së parë dhe pjesës së dytë zgjat 15 minuta.

Lojën e fiton ekipi që shënon më shumë gola.

Në rastet kur ndeshjet janë kualifikuese dhe duhet të dihet patjetër fituesi, atëherë loja e futbollit mund të ketë vazhdimë; nëse gjatë 90 minutave rezultati është i barabartë, atëherë luhen vazhdimet 2 herë nga 15 minuta dhe nëse edhe pas përfundimit të vazhdimëve rezultati është sërish i barabartë, atëherë çekzekutohen penalltitë, në mënyrë që të dihet fituesi i ndeshjes.

55

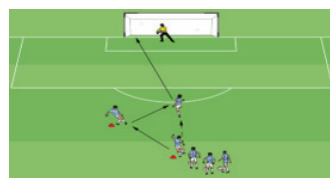


Ndërtimi i njohurive dhe i shkathtësive:
Përpunimi i përmbajtjes
Veprimtari e drejtuar

Mësuesi/ja shpjegon dhe demonstroi tekniken e goditjes së topit me këmbë.

Grupohen nga tre nxënës dhe secila treshe ka nga një top.

Nxënësi e udhëheq topin dhe pason te shoku, i cili e pason në hapësirë, prej nga ai duke veprur, e godet topin në portë. Goditja realizohet me trinë të plotë, trinë të jashtme dhe trinë të brendshme.



Përforcimi:
Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënit
Diskutim

Pas demonstrimit, nxënësit nxiten të diskutojnë për vështirësitë që kishin gjatë gjuajtjes së topit në portë.

Diskutimi bëhet përmes pyetjes:

- Cila ishte vështirësia në gjuajtje?

Përgjigje e mundshme: Vështirësia ishte te largësia e madhe e pikës me portën. Gjuajtja ime ishte më e dobët.



Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për mënyrën e goditjeve në portë sipas llojit.

Detyrë:

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore:

ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Shkalla e kurrikulës: 2 **Klasa:** V

Tema: Sportet kolektive

Rezultatet e të nxënit të temës:

Përshkruan rregullat elementare të sporteve kolektive, si: basketboll, futboll, hendboll, volejboll.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: I.1,2,3, 5; II.1,2; III.1,2.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.3;2.3.1,4,8; 4.4; 5.2; 6.2.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Futbolli i vogël

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Rendit shkronjat për të formuar fjalë;
- Përshkruan futbollin e vogël;
- Praktikon futbollin në fushë.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Top futbolli.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore: Gjuhët dhe komunikimi.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



Parashikimi:

Përgatitja për të nxënë

Copëza të përziera

Kërkohet nga nxënësit të rendisin shkronjat për të formuar fjalët e sakta.

F E U A

I A F F

Përgjigje e mundshme: Fjalët janë Uefa dhe Fifa.

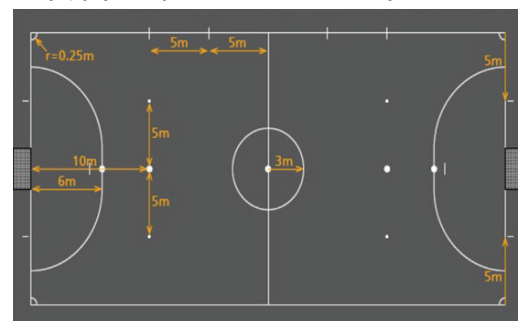
Vazhdon diskutimi me nxënësit për përbërjen dhe tematikën e fjalëve të gjetura.

Futbolli i vogël

Futbolli i vogël (futsal) aplikohet shumë në vendin tonë dhe ka një traditë të kahershme. Është një lojë që ka rregullat dhe kriteret e veta sipas UEFA-s dhe FIFA-s. Në Kosovë, kjo lojë është shumë e përshtatshme për shkollat.

Futbolli i vogël është lehtë i praktikueshëm në vendin tonë, sepse pothuajse në të gjitha qytetet ka shumë fusha të vogla për këtë sport.

Gjithashtu, nëpër shkollat është një mundësi e mirë që të praktikohet, sepse shumica e shkollave kanë nga një poligon/fushë sportive ku mund të luhet edhe futboll i vogël.



Dimensionet e fushës:

Për ndeshje kombëtare:

Gjatësia: minimumi 25 m – maksimumi 42 m.
Gjerësia: Minimumi 16 m – maksimumi 25 m.

Për ndeshje ndërkombëtare:

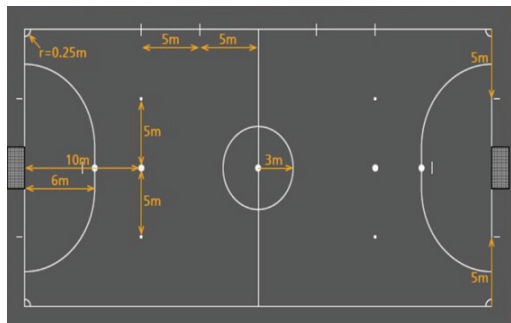
Gjatësia: minimumi 38 m – maksimumi 42 m.
Gjerësia: Minimumi 20 m – maksimumi 25 m.

Futbolli i vogël

Futbolli i vogël (futsal) aplikohet shumë në vendin tonë dhe ka një traditë të kahershme. Është një lojë që ka rregullat dhe kriteret e veta sipas UEFA-s dhe FIFA-s. Në Kosovë, kjo lojë është shumë e përshatshme për shkollat.

Futbolli i vogël është lehtë i praktikueshëm në vendin tonë, sepse pothuajse në të gjitha qytetet ka shumë fusha të vogla për këtë sport.

Gjithashtu, nëpër shkollë është një mundësi e mirë që të praktikohet, sepse shumica e shkollave kanë nga një poligon/fushë sportive ku mund të luhet edhe futbolli i vogël.



Dimensionet e fushës:

Për ndeshje kombëtare:

Gjatësia: minimumi 25 m – maksimumi 42 m.
Gjerësia: Minimumi 16 m – maksimumi 25 m.

Për ndeshje ndërkombëtare:

Gjatësia: minimumi 38 m – maksimumi 42 m.
Gjerësia: Minimumi 20 m – maksimumi 25 m.

56



Ndërtimi i njohurive dhe i shkathtësive:
Përpunimi i përmbajtjes
Veprimtari e drejtuar

Futbolli i vogël Futsali është një lojë që i ka kriteret dhe rregullat e veta sipas FIFA-s dhe UEFA-s.

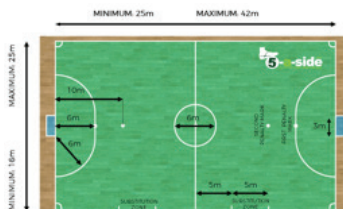
Futbolli i vogël nëpër shkollë është mundësi e mirë të praktikohet, sepse shumica e shkollave kanë një fushë sportive ku mund të luhet.



Përforcimi:
Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënit
Veprimtari e drejtuar

Varësisht nga numri i nxënësve, do të ndahen në ekipe. Një ekip ka në përbërje 4 lojtarë + portieri. Zhvillohet lojë në futboll të vogël në mes të dy ekipeve.

Përmes lojës nxënësit do t'i aplikojnë të gjitha elementet, si: udhëheqjen e topit, pasimet e topit, goditjen e topit etj.



Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për mënyrën e përshkrimit dhe të praktikimit të lojës.

Detyrë:

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore:

ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Shkalla e kurrikulës: 2 **Klasa:** V

Tema: Sportet kolektive

Rezultatet e të nxënit të temës:

Përshkruan rregullat elementare të sporteve kolektive, si: basketboll, futboll, hendboll, voleyboll.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: I.1,2,3, 5; II.1,2; III.1,2.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.3;2.3.1,4,8; 4.4; 5.2; 6.2.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Hendbolli

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Përshkruan hendbollin;
- Diskuton për rëndësinë e hendbollit;
- Zbulon kuriozitete për hendbollin.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Top hendbolli.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore: Gjuhët dhe komunikimi.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



Parashikimi:

Përgatitja për të nxënë

Parashikon përmes figurës

Kërkohet nga nxënësit të vrojtojnë fotografinë dhe të përshkruajnë lojën e paraqitur. Pyetje:

- Cila lojë është kjo dhe si luhet?

Përgjigje e mundshme: Kjo është loja e hendbollit dhe luhet me duar. Ajo luhet me dy skuadra me nga 7 lojtarë. Bëjnë gol në portë.

Vazhdon diskutimi duke i treguar njohuritë mbi lojën e hendbollit.

Hendbolli

Njësitë:

1. Historik i shkurtër i lojës së hendbollit
2. Kapja dhe mbajtja e topit
3. Pasimet
4. Udhëheqja e topit (driblimi)
5. Gjuajtjet



Historik i shkurtër i lojës së hendbollit

Hendbolli është njëri nga sportet me të popullarizuara në vendin tonë.

Zhvillimi i aftësive të përgjithshme motorike të fëmijët e moshës 8-10 vjeç është tejet i rëndësishëm. Prandaj, sporti i hendbollit përmirëson aftësitë e përgjithshme motorike të fëmijët. Ai gjithashtu forcon strukturën e edukimit fizik në përgjithësi.

Lojëra të ngjashme me hendbollin janë luajtur historikisht në variacione të ndryshme nëpër botë dhe në kultura të ndryshme.



Te ne kjo lojë sportive luhet që nga viti 1953/1954.

Hendbolli

Njësitë:

1. Historik i shkurtër i lojës së hendbollit
2. Kapja dhe mbajtja e topit
3. Pasimet
4. Udhëheqja e topit (driblimi)
5. Gjuajtjet



Historik i shkurtër i lojës së hendbollit

Hendbolli është njëri nga sportet me të popullarizuara në vendin tonë.

Zhvillimi i aftësive të përgjithshme motorike te fëmijët e moshës 8-10 vjeç është tejet i rëndësishëm. Prandaj, sporti i hendbollit përmirëson aftësitë e përgjithshme motorike te fëmijët. Ai gjithashtu forcon strukturën e edukimit fizik në përgjithësi.

Lojëra të ngjashme me hendbollin janë luajtur historikisht në variacione të ndryshme nëpër botë dhe në kultura të ndryshme.



Te ne kjo lojë sportive luhet që nga viti 1953/1954.

57



Ndërtimi i njohurive dhe i shkathtësive:
Përpunimi i përmbajtjes
Veprimtari e drejtuar

Lexohet teksti nga nxënësit dhe vazhdon diskutimi për rëndësinë e sportit të hendbollit.

Pyeten nxënësit:

- Cila është rëndësia e sportit të hendbollit?
- Si ndikon hendbolli në shëndetin tonë?

Përgjigje e mundshme: Hendbolli ka rëndësi të madhe në shëndetin dhe zhvillimin fizik. Ai ndikon në zgjatjen e muskujve, krijon fleksibilitet në lëvizje.

Në aspektin e zhvillimit mendor na bën të orientohemi më mirë në hapësirë, të jemi më bashkëpunues dhe bashkëveprues, të zhvillojmë frymën garuese.



Përforsimi:
Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënit
Diskutim

Nxënësve u parashtrohen disa pyetje të cilat rrisin kuriozitetin dhe aftësinë për të hulumtuar më tej.

Pyeten:

- Nga cila gjuhë rrjedh fjala hendboll dhe cili është kuptimi i kësaj fjale?
- Kur u luajt për herë të parë loja e hendbollit?

Përgjigje e mundshme: Nga gjuha angleze, hend-dorë dhe ball-top.

Përgjigje e mundshme: Në Kosovë u luajt në vitin 1953/1954.

Nxënësit nxiten t'i shprehin mendimet e tyre dhe informacionet më të hollësishme i kërkojnë në internet.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për mënyrën e përvetësimit të elementeve bazike tekniko-taktike.

Detyrë:

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore:

ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Shkalla e kurrikulës: 2 **Klasa:** V

Tema: Sportet kolektive

Rezultatet e të nxënit të temës:

Përshkruan rregullat elementare të sporteve kolektive, si: basketboll, futboll, hendboll, volejbol.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: I.1,2,3, 5; II.1,2; III.1,2.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.3;2.3.1,4,8; 4.4; 5.2; 6.2.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Kapja dhe mbajtja e topit

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Përshkruan fotografinë;
- Përcakton rregullat e gjuajtjes;
- Praktikon gjuajtjen sipas rregullave.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Top hendbolli.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore: Gjuhët dhe komunikimi.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



Parashikimi:

Përgatitja për të nxënë

Parashikim përmes ilustrimit

Nxënësvë u paraqitet një fotografi dhe kërkohet ta përshkruajnë atë duke treguar pozitën e duarve, të këmbëve dhe të elementeve që e rrethojnë atë.

Pyeten:

- Si i mban duart dhe këmbët vajza?

Përgjigje e mundshme: Ajo mban duart në pozicion të barabartë duke synuar ta kapë topin.

- Si mbrohet vajza?

Përgjigje e mundshme: Duke i dalë përpara kundërshtarit për ta kapur topin.

Kapja dhe mbajtja e topit

Kapja e topit është një aftësi teknike themelore në hendboll. Është shumë e rëndësishme ta bësh atë siç duhet, sepse ofron një lojë të shpejtë dhe mundëson të qenët efikas në lojë. Kapja e topit me të dyja duart është teknika më e mirë për fillestarët. Për ta bërë këtë, duhet vepruar si vijon:

Gishtat duhet të jenë të relaksuar dhe të vendosur në mënyrë të barabartë mbi top.

Kapja me dy duart bëhet në nivelin e gjoksit (në fytyrë dhe anash).



Pasi topi tërhiqet në tokë, topi kapet me ndihmën e dorës tjetër.



Pozicioni i duarve

Gjatë kapjes së topit, pozicioni i duarve duhet të jetë në formë të shkronjës "W". Kur kapet në këtë mënyrë, topi kapet lehtë.

Mbajtja e topit

Lojtari duhet ta mbajë topin në mollëzat e gishtave të tij. Gishti i madh duhet të jetë pothuajse përballë gishtit të vogël dhe gishtat e fundit duhet ta kapin topin fort, në mënyrë që lojtari të mos e humbasë kontrollin e topit teksa ai lëviz.

Gabimi më i zakonshëm në këtë teknikë është mbajtja e topit në pjesën e shuplakës në vend që të kapet me mollëza të gishtave. Për këtë arsye, duhet të ketë zbrazëti të vogla midis pëllëmbës dhe topit.



Shembull: Kapja dhe mbajtja e topit

Pasimet

Pasimet në lojën e hendbollit janë elemente bazike teknike.

Pasimet duhen të jenë të sakta, të shpejta dhe të dobishme taktikisht.

Këto lloj pasimesh dhe pranimesh në këtë sport mund të ushtrohen duke lëvizur në vend, si dhe në ecje, vrapime, kërcime apo edhe duke lëvizur në drejtime të ndryshme në fushën e hendbollit, në çifte ose edhe në numër më të madh.

Kapja dhe mbajtja e topit

Kapja e topit është një aftësi teknike themelore në hendboll. Është shumë e rëndësishme ta bësh atë siç duhet, sepse ofron një lojë të shpejtë dhe mundëson të qenët efikas në lojë. Kapja e topit me të dyja duart është teknika më e mirë për fillestarët. Për ta bërë këtë, duhet vepruar si vijon:

Gishtat duhet të jenë të relaksuar dhe të vendosur në mënyrë të barabartë mbi top.

Kapja me dy duart bëhet në nivelin e gjoksit (në fytyrë dhe anash).



Pasi topi tërhiqet në tokë, topi kapet me ndihmën e dorës tjetër.



Pozicioni i duarve

Gjatë kapjes së topit, pozicioni i duarve duhet të jetë në formë të shkronjës "W". Kur kapet në këtë mënyrë, topi kapet lehtë.

Mbajtja e topit

Lojtari duhet ta mbajë topin në mollëzat e gishtave të tij. Gishti i madh duhet të jetë pothuajse përballë gishtit të vogël dhe gishtat e fundit duhet ta kapin topin fort, në mënyrë që lojtari të mos e humbasë kontrollin e topit teksa ai lëviz.

Gabimi më i zakonshëm në këtë teknikë është mbajtja e topit në pjesën e shuplakës në vend që të kapet me mollëzat të gishtave. Për këtë arsye, duhet të ketë zbrazëti të vogla midis pellëmbës dhe topit.



Shembull: Kapja dhe mbajtja e topit

Pasimet

Pasimet në lojën e hendbollit janë elemente bazike teknike.

Pasimet duhen të jenë të sakta, të shpejta dhe të dobishme taktikisht.

Këto lloj pasimesh dhe pranimesh në këtë sport mund të ushtrohen duke lëvizur në vend, si dhe në ecje, vrapime, kërcime apo edhe duke lëvizur në drejtime të ndryshme në fushën e hendbollit, në çifte ose edhe në numër më të madh.



Ndërtimi i njohurive dhe i shkathtësive:

Përpunimi i përmbajtjes

Veprimtari e drejtuar

U shpjegohet nxënësve se kapja e topit në hendboll është një aftësi teknike themelore.

Kapja e topit me të dyja duart është teknika më e mirë për fillestarët.

- Gishtat duhet të jenë të relaksuar dhe të vendosur në mënyrë të barabartë mbi top.
- Kapja me dy duar bëhet në nivel të gjoksit.
- Pasi topi tërhiqet në tokë, topi kapet me ndihmën e dorës.



Përforcimi:

Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënit

Veprimtari e drejtuar:

Nxënësit ndahen në grupe dhe fillohet me demonstrimin e teknikës së kapjes dhe të udhëheqjes së

topit, në largësi prej 8-10 metrash. Një herë kapet topi me dy duart dhe pastaj kapet herë me dorën e djathtë, herë me dorën e majtë.



Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për mënyrën e kapjes dhe të mbajtjes së topit me pozicionet e duarve.

Detyrë:

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore:

ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Shkalla e kurrikulës: 2 **Klasa:** V

Tema: Sportet kolektive

Rezultatet e të nxënit të temës:

Përshkruan rregullat elementare të sporteve kolektive, si: basketboll, futboll, hendboll, volejbol.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: I.1,2,3, 5; II.1,2; III.1,2.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.3;2.3.1,4,8; 4.4; 5.2; 6.2.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Pasimet

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Përshkruan llojet e pasimeve;
- Përcakton rregullat e pasimeve;
- Demonstron pasimet.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Top hendbolli.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore: Edukatë qytetare.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



Parashikimi:

Përgatitja për të nxënë

Veprimtari e drejtuar

Duke vrojtuar figurat në libër kërkohet nga nxënësit të përshkruajnë llojet e pasimeve. Pyeten:

- Si duhet të jenë pasimet?

Përgjigje e mundshme: Pasimet duhet të jenë të sakta, të shpejta dhe të dobishme.

Vazhdon diskutimi duke i shpjeguar pasimet sipas karakteristikave të tyre.

Kapja dhe mbajtja e topit

Kapja e topit është një aftësi teknike themelore në hendboll. Është shumë e rëndësishme ta bësh atë sic duhet, sepse ofron një lojë të shpejtë dhe mundëson të qenët efikas në lojë. Kapja e topit me të dyja duart është teknika më e mirë për filltarët. Për ta bërë këtë, duhet vepruar si vijon:

Gishtat duhet të jenë të relaksuar dhe të vendosur në mënyrë të barabartë mbi top. Kapja me dy duart bëhet në nivelin e gjoksit (në fytyrë dhe anash).



Pasi topi tërhiqet në tokë, topi kapet me ndihmën e dorës tjetër.



Pozicioni i duarve

Gjatë kapjes së topit, pozicioni i duarve duhet të jetë në formë të shkronjës "W". Kur kapet në këtë mënyrë, topi kapet lehtë.

Mbajtja e topit

Lojtari duhet ta mbajë topin në mollëzat e gishtave të tij. Gishti i madh duhet të jetë pothuajse përballë gishtit të vogël dhe gishtat e fundit duhet ta kapin topin fort, në mënyrë që lojtari të mos e humbasë kontrollin e topit teksa ai lëviz.

Gabimi më i zakonshëm në këtë teknikë është mbajtja e topit në pjesën e shuplakës në vend që të kapet me mollëzat të gishtave. Për këtë arsye, duhet të ketë zbrazëti të vogla midis pëllëmbës dhe topit.



Shembull: Kapja dhe mbajtja e topit

Pasimet

Pasimet në lojën e hendbollit janë elemente bazike teknike.

Pasimet duhen të jenë të sakta, të shpejta dhe të dobishme taktikisht.

Këto lloj pasimesh dhe pranimesh në këtë sport mund të ushtrohen duke lëvizur në vend, si dhe në ecje, vrapime, kërcime apo edhe duke lëvizur në drejtime të ndryshme në fushën e hendbollit, në çifte ose edhe në numër më të madh.

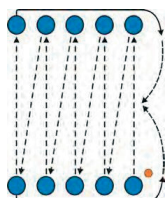
Pasimi dominues

Nëse një lojtar e mban topin prapa ose përpara, fillimisht duhet të rrotullojë pjesën e sipërme të trupit në drejtimin që po e mban topin dhe kjo lëvizje duhet të bëhet në një mënyrë të thjeshtë.



Mbajeni topin me të dyja duart, pastaj merreni topin me dorën tuaj të djathtë ose të majtë, tërhiqeni krahun drejt shpatullës (duke formuar një hark), rrotullojeni krahun nga mbrapa në pjesën e përparme dhe hidhni topin nga kyçi te bashkëlojtari/ja juaj.

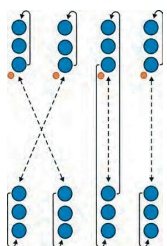
Ky lloj pasimi është i rëndësishëm që shoku a shoqja e skuadrës ta kapë topin më lehtë dhe në kohë të duhur. Në këtë formë pasimi, topi hidhet drejt personit që do ta pranojë atë. Ky pasim përdoret në çdo situatë vrapimi dhe në çdo pozicion loje.



Ushtrimet: formoni një rresht.

Jepuni topin të gjithë nxënësve në të djathtë të rreshtit. Nxënësit me top kalojnë njëri-tjetrin.

Kur topi arrin te lojtari i fundit, ai shkon në krye të rreshtit me top.



Ushtrimet: formoni dy rreshta.

Jepuni nxënësve në anën e djathtë dhe të majtë të grupit secilit nga një top.

Nxënësi/ja në të majtë të grupit ia kalon topin diagonalisht nxënësit/es në të djathtë.

Nxënësi/ja në të djathtë të grupit ia kalon topin nxënësit/es në diagonalen e majtë.

Kur topi vjen te nxënësi/ja i/e fundit që qëndron në fund të grupit, vazhdoet njëjtë, por tashmë në drejtimin e grupit.

59



Ndërtimi i njohurive dhe i shkathtësive:

Përpunimi i përmbajtjes

Veprimtari e drejtuar

Lexohet teksti dhe shpjegohen mënyrat e pasimeve dhe rregullat e tyre.

Kërkohet nga nxënësit t'i përcaktojnë rregullat gjatë pasimeve.

- Mbaje topin me dy duar;
- Rrotulloje krahun nga prapa;
- Hidhe topin nga kyçi te bashkëlojtari juaj;
- Kape topin saktë dhe shpejt.



Përforcimi:

Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënit

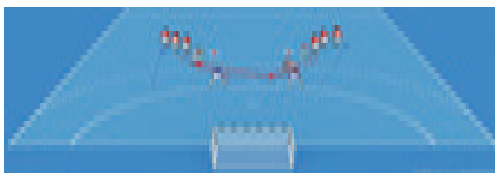
Veprimtari e drejtuar

Ushtrim: Të formohet një rresht.

Të gjithë nxënësit e rreshtit të djathtë e kanë nga një top, të cilin e kalojnë nga njëri-tjetri. Kur topi arrin te lojtari i fundit, ai shkon në krye të rreshtit me top.

Ushtrim: Të formohen dy rreshta.

Nxënësit në të djathtë dhe në të majtë të grupit e kanë nga një top. Ai që është në të majtë të grupit ia kalon topin diagonalisht atij në të djathtë. Kur topi vjen tek i fundit që qëndron në fund të grupit, vazhdoet njëjtë, por tashmë në drejtimin e grupit.



Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për mënyrën e pasimeve gjatë demonstrimit.

Detyrë:

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore:

ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Shkalla e kurrikulës: 2 **Klasa:** V

Tema: Sportet kolektive

Rezultatet e të nxënit të temës:

Përshkruan rregullat elementare të sporteve kolektive, si: basketboll, futboll, hendboll, volejbol.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: I.1,2,3, 5; II.1,2; III.1,2.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.3;2.3.1,4,8; 4.4; 5.2; 6.2.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Udhëheqja e topit (driblimi)

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Dallon llojet e driblimit;
- Përcakton ecurinë e rregullave të driblimit;
- Demonstron driblimin me rregulla.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Top hendbolli.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore: Edukatë qytetare.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



Parashikimi:

Përgatitja për të nxënë

Parashikim përmes ilustrimit

Nxënësit vrojtojnë figurat dhe kërkohet të bëjnë dallimin e driblimit të topit.

Pyeten nxënësit:

- *Ku dallon driblimi në fotografi?*

Përgjigje e mundshme: Në rastin e parë, lojtari ka hedhje të lartë të topit, pastaj të ulët dhe në të tretën të mesme.



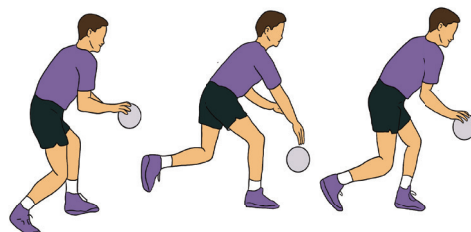
Udhëheqja e topit (driblimi)

Në hendboll më së shumti përdoren driblimi i mesëm dhe ai i lartë. Në këtë mënyrë, topi drejtohet në anën e trupit. Kështu, një nxënës mund ta driblojë atë dhe ta ruajë më lehtë topin nga kundërshtari.

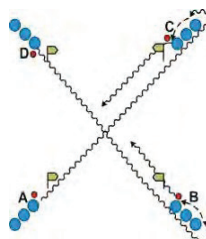
Lojtari që driblon duhet të ketë parasysh:

- Një lojtar mund të driblojë gjatë ecjes, vrapimit dhe në vend:

- me dorën dominuese (me të djathtë ose me të majtë);
- me dorën jo të preferuar (dora e majtë për të djathtë dhe e kundërta);
- ata mund ta bëjnë këtë duke kaluar midis dorës së djathtë dhe të majtë.



Udhëheqja e topit (driblimi) bëhet fillimisht duke bërë një kërcim të vetëm midis hapave dhe në përputhje me rrethanat, duke lëvizur poshtë, në mes, lart dhe në vend.



Ushtrimet: Grupeve A dhe D u jepet nga një top.

Lojtari në grupin A e çon topin në anën e grupit C, duke dribluar, dhe ia kalon atë lojtarit që qëndron përballë grupit C duke rrotulluar pjesën e pasme të grupit C dhe futet në rresht pas grupit C.

Grupi D bën të njëjtën gjë si grupi A në të njëjtën kohë.

Të njëjtën gjë bëjnë edhe nxënësit e grupeve B dhe C.

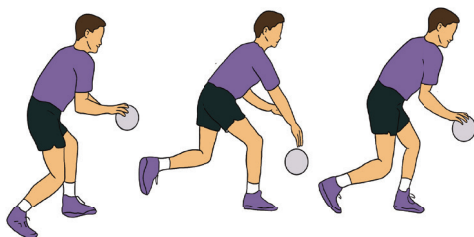
Udhëheqja e topit (driblimi)

Në hendboll më së shumti përdoren driblimi i mesëm dhe ai i lartë. Në këtë mënyrë, topi drejtohet në anën e trupit. Kështu, një nxënës mund ta driblojë atë dhe ta ruajë më lehtë topin nga kundërshtari.

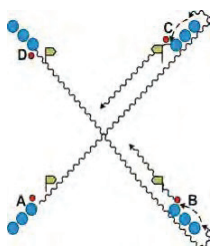
Llojtari që driblon duhet të ketë parasysh:

- Një lojtar mund të driblojë gjatë ecjes, vrapimit dhe në vend:

- a) me dorën dominuese (me të djathtën ose me të majtën);
- b) me dorën jo të preferuar (dora e majtë për të djathtët dhe e kundërta);
- c) ata mund ta bëjnë këtë duke kaluar midis dorës së djathtë dhe të majtë.



Udhëheqja e topit (driblimi) bëhet fillimisht duke bërë një kërcim të vetëm midis hapave dhe në përputhje me rrethanat, duke lëvizur poshtë, në mes, lart dhe në vend.



Ushtrimet: Grupeve A dhe D u jepet nga një top.

Lojtari në grupin A e çon topin në anën e grupit C, duke dribluar, dhe ia kalon atë lojtarit që qëndron përballë grupit C duke rrotulluar pjesën e pasme të grupit C dhe futet në rresht pas grupit C.

Grupi D bën të njëjtën gjë si grupi A në të njëjtën kohë.

Të njëjtën gjë bëjnë edhe nxënësit e grupeve B dhe C.

60



Ndërtimi i njohurive dhe i shkathtësive:
Përpunimi i përmbajtjes
Veprimtari e drejtuar

Lexohet teksti dhe shpjegohet ecuria e driblimit nga lojtari.

Së bashku me nxënësit përcaktohet ecuria e rregullave që duhet të kenë parasysh lojtarët:

- Lojtari mund të driblojë gjatë ecjes, gjatë vrapimit dhe në vend:
- me dorën dominuese;
- me dorën tjetër ose
- me të dyja duart.



Përforcimi:
Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënit
Veprimtari e drejtuar

- Udhëheqja e topit duhet bërë me shuplakën e dorës dhe topi duhet të hidhet deri në atë masë sa ai të kthehet prapë te dora.
- Udhëheqja shërben për bartjen e topit prej një vendi në vendin tjetër, duke e hedhur me një dorë ose me tjetrën.

- Nxënësi me top në dorë ka të drejtë t'i bëjë më së shumti tre hapa dhe pastaj ose duhet ta pasojë topin, ose të kërcejë e të bëjë gol.



Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për mënyrën e përdorimit të driblimit sipas ecurisë në demonstrim.

Detyrë:

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore:

ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Shkalla e kurrikulës: 2 **Klasa:** V

Tema: Sportet kolektive

Rezultatet e të nxënit të temës:

Përshkruan rregullat elementare të sporteve kolektive, si: basketboll, futboll, hendboll, volejbol.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: I.1,2,3, 5; II.1,2; III.1,2.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.3;2.3.1,4,8; 4.4; 5.2; 6.2.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Gjuajtjet

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Krahason gjuajtjen me pasimin;
- Përcakton rregullat e ushtrimit në gjuajtje;
- Praktikon gjuajtjen në ushtrim.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Top hendbolli.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore: Edukatë qytetare.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



Parashikimi:

Përgatitja për të nxënë

Parashikim përmes ilustrimit

Nxënësit përmes fotografive do të krahasojnë gjuajtjet e lojtarëve gjatë lojës.

Diskutimi fillon përmes pyetjes:

- Si dallojnë lëvizjet e lojtarëve me top në duar?

Përgjigje e mundshme: Dallojnë sepse njëri lojtar po gjuan drejt portës për të shënuar gol, ndërsa tjetri po e pason topin te bashkëlojtari i tij.

Diskutimi vazhdon duke krahasuar gjuajtjen me pasimin.

Gjuajtjet

Qëllimi i gjuajtjes është gjuajtja e topit në portën e kundërshtarit sipas rregullave të hendbollit. Gjuajtja është pjesa e fundit apo përfundimi i një aksioni sulmues.

Ka shumë ngjashmëri mes gjuajtjes dhe pasimit. Gjatë gjuajtjes, muskujt e duarve, të këmbëve dhe të pjesëve të legenit punojnë intensivisht dhe të gjithë muskujt duhet të koordinohen gjatë gjuajtjes.

Disa faktorë që ndikojnë në suksesin e gjuajtjes:



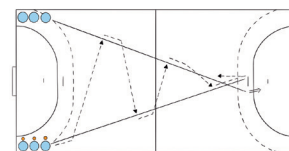
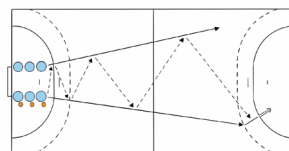
- forca;
- shpejtësia;
- rrotullimi.

Ushtrimet: formoni dy rreshta.

Një top u jepet të gjithë nxënëseve në të djathtë të rreshtit.

Vendoseni distancën midis lojtarëve (të jetë 3 m).

Pasimi fillon në lëvizje. Nxënësi që arrin më parë në vijën 9 metra, gjuan portën.





Hendbolli është sport kolektiv që luhet me 14 lojtarë, 7 lojtarë për secilën skuadër, të cilët mund të luajnë njëkohësisht në fushë, ndërsa njëri prej tyre është portier. Lojën e fiton ekipi që shënon më shumë gola.

Një lojë e hendbollit zgjat dy herë nga 30 minuta. Pushimi në mes të dy pjesëve është 10 minuta. Nëse pas kalimit të kohës së rregullt për lojë rezultati mbetet i barabartë, atëherë, pas pushimit prej 5 minuta, luhet vazhdimet. Vazhdimet zgjasin 2 x 5 minuta, ndërsa pushimi në mes dy vazhdimëve 1 minutë. Nëse edhe pas vazhdimëve të para rezultati mbetet i barabartë, atëherë prapë vazhdohet edhe me dy pjesë nga 5 min, me pushim 1 min në mes të pjesëve. Në rast se kemi barazim sërish, atëherë vazhdohet me ekzekutimin e 7-metërshave (penalti).

62



Ndërtimi i njohurive dhe i shkathtësive:
Përpunimi i përmbajtjes
 Veprimtari e drejtuar

Shpjegohet dhe demonstrohet gjuajtja në lojën e hendbollit.

Disa faktorë që ndikojnë në suksesin e gjuajtjes janë:

Forca

Shpejtësia

Rrotullimi



Përforcimi:
Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënit
 Veprimtari e drejtuar

Kërkohet që secili nxënës të demonstrojë gjuajtjen nga trehapëshi me kërcim, një herë pa top, pastaj me top, duke u bazuar në kriteret e suksesit.



Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për mënyrën e gjuajtjes sipas largësisë së caktuar.

Detyrë:

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore:

ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Shkalla e kurrikulës: 2 **Klasa:** V

Tema: Sportet kolektive

Rezultatet e të nxënit të temës:

Përshkruan rregullat elementare të sporteve kolektive, si: basketboll, futboll, hendboll, volejboll.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: I.1,2,3, 5; II.1,2; III.1,2.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.3;2.3.1,4,8; 4.4; 5.2; 6.2.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Volejboli

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Përshkruan volejbollin;
- Diskuton për historikun e volejbollit;
- Vlerëson mënyrën e realizimit të volejbollit.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Top volejboli.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore: Edukatë qytetare.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



Parashikimi:

Përgatitja për të nxënë

Parashikim sipas termave paraprakë

Në tabelë shkruhen tri shkronja dhe kërkohet nga nxënësit të gjejnë se për çfarë bëhet fjalë.

F V K

Përgjigje e mundshme: Janë shkurtesat për Federata e Volejbollit e Kosovës (FVK).

Diskutohet me nxënësit për sportin e volejbollit dhe për njohuritë që kanë rreth tij.

Pyeten:

- Çfarë dini për sportin e volejbollit?

Përgjigje e mundshme: Volejboli është sport që luhet me dy skuadra, të cilat i ndan rrjeta në mes dhe topin duhet ta gjuajnë mbi të.

Volejboli

Njësitë:

1. Historik i shkurtër i lojës së volejbollit
2. Ambientimi me top
3. Qëndrimet (pozicionimet) në volejboll
4. Pasimet
5. Pranimet dhe shërbimet



Historik i shkurtër i lojës së volejbollit

Loja e volejbollit u krijua nga William G. Morgan në vitin 1895, në Massachusetts të Shteteve të Bashkuara të Amerikës (ShBA). Në fillim, loja e volejbollit është quajtur "Mintonette", për të marrë më vonë emrin volejboll, të cilin e ka edhe sot.

Sot volejboli është në mesin e pesë sporteve më të popullarizuara në botë, ndërsa Federata Ndërkombëtare e Volejbollit (FIVB) është federata më e madhe në botë, me 222 anëtarë. Në mesin e këtyre federatave është edhe Federata e Volejbollit e Kosovës (FVK), e cila është pranuar në FIVB në vitin 2016.

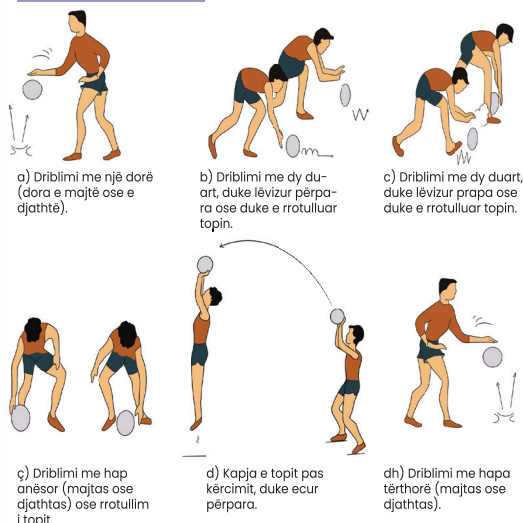
Volejboli në Kosovë për herë të parë u luajt në vitin 1936 në gimnazet e qyteteve më të mëdha, si: Prishtina, Peja dhe Prizreni. Në vitin 1948, në Kosovë u themelua këshilli iniciator për lojërat sportive, në mesin e tyre edhe për volejboll. Në po të njëjtin vit u organizua edhe kampionati i parë me gjashtë (6) ekipe. Në vitin 1956 u mbajt kampionati më masiv, me pjesëmarrjen e njëzet e dy ekipeve.



Para se të fillojmë të luajmë volejboll, duhet t'i kemi parasysh gjërat si më poshtë:

- Të vlerësohet ambienti ku stërvitemi/luajmë volejboll për shkaqe sigurie.
- Të bëhet ekzaminimi mjekësor i secilit nxënës/lojtar para se të fillojnë ta luajnë këtë lojë.
- Të bëhet vlerësimi i performancës fizike të secilit nxënës/lojtar.
- Të bëhet vlerësimi i sjelljeve dhe i gjendjes emocionale të nxënësve.

Ambientimi me top



Në figurat më lart janë të paraqitura disa ushtrime për nxënësit që për herë të parë e praktikojnë sportin e volejbollit. Është shumë me rëndësi që nxënësit paraprakisht të ambientohen me top para se të fillojnë me elementet teknike me top.

Elementet teknike kryesore të lojës së volejbollit janë: pasimi me gishta para-prapa, pritja/dëbimi i topit me çekan, shërbimi (nga poshtë, tenis, valëvites dhe me kërcim), blloku, gjuajtja etj.

64



Ndërtimi i njohurive dhe i shkathtësive:
Përpunimi i përmbajtjes
 Veprimtari e drejtuar

Lexohet teksti nga nxënësit për historikun e volejbollit duke u njoftuar për krijuesin e saj dhe për zhvillimet e para në Kosovë.

Pyeten:

- *Kush i merr vendimet për sportin e volejbollit?*

Përgjigje e mundshme: Federata e Volejbollit e Kosovës, e cila përcakton çdo ndërhyrje në të.

- *Në cilat vende të Kosovës u luajt për herë të parë ky sport?*

Përgjigje e mundshme: Prishtinë, Pejë dhe Prizren.



Përforsimi:
Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënit
 Diskutim

Nxënësit nxiten të mendojnë për elementet, të cilat duhet të kihet parasysh para fillimit të lojës së volejbollit. Kërkohet nga ta të vlerësojnë se cilat janë ato.

- Të vlerësohet ambienti ku do të zhvillohet loja;
- Të bëhet ekzaminimi mjekësor për secilin nxënës;
- Të bëhet vlerësimi i performancës fizike dhe i sjelljes.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për krahasimin e pasimit me gjuajtjen dhe për arsyetimin e mënyrës së realizimit të volejbollit.

Detyrë:

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore:

ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Shkalla e kurrikulës: 2 **Klasa:** V

Tema: Sportet kolektive

Rezultatet e të nxënit të temës:

Përshkruan rregullat elementare të sporteve kolektive, si: basketboll, futboll, hendboll, voleyboll.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: I.1,2,3, 5; II.1,2; III.1,2.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.3;2.3.1,4,8; 4.4; 5.2; 6.2.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Ambientimi me top

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Përshkruan ambientin e lojës;
- Përcakton llojet e ushtrimeve;
- Praktikon ushtrimet.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Top voleybolli.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore: Edukatë qytetare.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



Parashikimi:

Përgatitja për të nxënë

Veprimtari e drejtuar

Udhëzohen nxënësit të analizojnë fotografinë dhe të përshkruajnë ambientimin për të zhvilluar një lojë. Pyeten:

- *Cila nga ambientet e lojës ju bën të ndiheni më të sigurt dhe pse?*

Përgjigje e mundshme: Loja në fusha të mbyllura, sepse janë të caktuara vijat dhe veshjet sportive na bëjnë me të sigurt në hedhje.

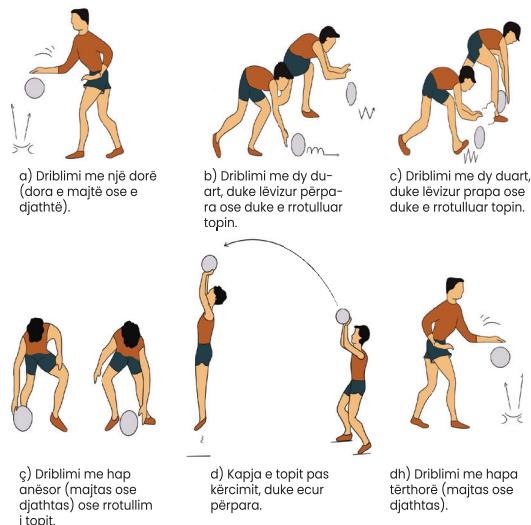
Vazhdon diskutimi duke treguar për rëndësinë e ambientimit gjatë ushtrimeve.



Para se të fillojmë të luajmë voleyboll, duhet t'i kemi parasysh gjërat si më poshtë:

- Të vlerësohet ambienti ku stërvitemi/luajmë voleyboll për shkaqe sigurie.
- Të bëhet ekzaminimi mjekësor i secilit nxënës/lojtar para se të fillojnë ta luajnë këtë lojë.
- Të bëhet vlerësimi i performancës fizike të secilit nxënës/lojtar.
- Të bëhet vlerësimi i sjelljeve dhe i gjendjes emocionale të nxënësve.

Ambientimi me top



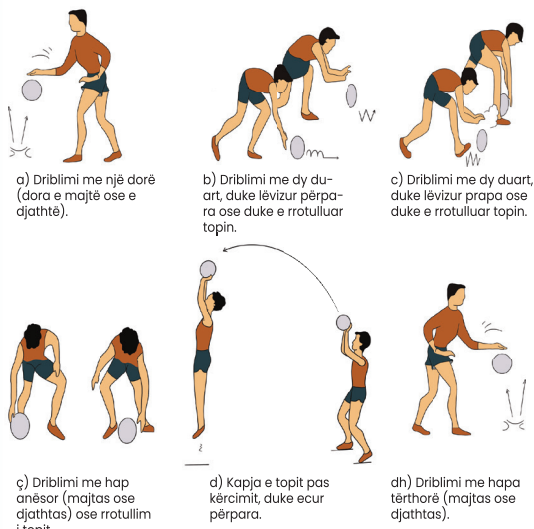
Në figurat më lart janë të paraqitura disa ushtrime për nxënësit që për herë të parë e praktikojnë sportin e voleybollit. Është shumë me rëndësi që nxënësit paraprakisht të ambientohen me top para se të fillojnë me elementet teknike me top.

Elementet teknike kryesore të lojës së voleybollit janë: pasimi me gishta para-prapa, pritja/dëbimi i topit me çekan, shërbimi (nga poshtë, tenis, valevitis dhe me kërcim), bloku, guajtja etj.

Para se të fillojmë të luajmë volejboll, duhet t'i kemi parasysh gjërat si më poshtë:

- Të vlerësohet ambienti ku stërvitemi/luajmë volejboll për shkakë sigurie.
- Të bëhet ekzaminimi mjekësor i secilit nxënës/lojtar para se të fillojnë ta luajnë këtë lojë.
- Të bëhet vlerësimi i performancës fizike të secilit nxënës/lojtar.
- Të bëhet vlerësimi i sjelljeve dhe i gjendjes emocionale të nxënësve.

Ambientimi me top



Në figurat më lart janë të paraqitura disa ushtrime për nxënësit që për herë të parë e praktikojnë sportin e volejbollit. Është shumë me rëndësi që nxënësit paraprakisht të ambientohen me top para se të fillojnë me elementet teknike me top.

Elementet teknike kryesore të lojës së volejbollit janë: pasimi me gishta para-prapa, pritja/dëbimi i topit me çekan, shërbimi (nga poshtë, tenis, valëvitis dhe me kërcim), blloku, guajtja etj.

64



Ndërtimi i njohurive dhe i shkathtësive: Përpunimi i përmbajtjes Veprimtari e drejtuar

Disa ushtrime për ambientimin me top:

- Driblimi me një dorë;
- Driblimi me dy duar duke lëvizur përpara ose duke e rrotulluar topin;
- Driblimi me dy duar;
- Driblimi me hap anësor;
- Kapja e topit pas kërcimit;
- Driblimi me hapa të tërthortë.



Përforcimi: Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënit Veprimtari e drejtuar

Nxënësit janë të shpërndarë në fushë dhe secili prej tyre ka një top në duar.

Përmes driblimeve do të bëjnë ambientimin me top në lojën e volejbollit.



Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për praktikimin e llojeve të ushtrimeve sipas mënyrës së përvetësimit.

Detyrë:

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore:

ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Shkalla e kurrikulës: 2 **Klasa:** V

Tema: Sportet kolektive

Rezultatet e të nxënit të temës:

Përshkruan rregullat elementare të sporteve kolektive, si: basketboll, futboll, hendboll, volejboll.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: I.1,2,3, 5; II.1,2; III.1,2.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.3;2.3.1,4,8; 4.4; 5.2; 6.2.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Qëndrimet (pozicionimet) në volejboll

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Dallon pozicionet në volejboll;
- Demonstron gjuajtjet sipas pozicioneve;
- Diskuton për realizimin e gjuajtjeve dhe për pozicionet.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Top volejboli.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore: Edukatë qytetare.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



Parashikimi:

Përgatitja për të nxënë

Veprimtari e drejtuar

Nxënësit veprojnë figurat në libër dhe lexojnë tekstin. Ata do të bëjnë dallimin e pozicioneve që kanë lojtarët gjatë lojës.

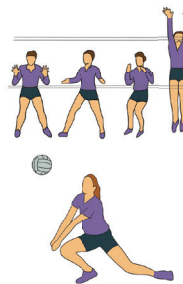
Pyeten:

- Si dallojnë qëndrimet e lojtarëve në lojë?

Përgjigje e mundshme: Dallojnë sepse disa lojtarë qëndrojnë në fushë për të mbrojtur topin nga ekipi kundërshtar, ndërsa dy-tre lojtarë të tjerë qëndrojnë pranë rrjetës për bllokim të shpejtë.

Qëndrimet (pozicionimet) në volejboll

Qëndrimet (pozicionimet) në volejboll ndahen në dy lloje qëndrimesh:



Qëndrimet e lojtarëve në vijën e sulmit për bllok të shpejtë.

Qëndrimi (pozicionimi) i lojtarëve të vijës së mbrojtjes për pranimin e topit të parë apo mbrojtjes nga sulmet e ekipit kundërshtar.

Lojtarët e vijës së sulmit duhet të jenë të vendosur në qëndrim më të lartë dhe të jenë të gatshëm që të bllokojnë çdo gjuajtje të ekipit kundërshtar. Përveç gatishmërisë për të bllokuar, lojtarët duhet të provojnë t'i parashikojnë lëvizjet e ekipit kundërshtar kur është e mundshme.

Lojtarët e vijës së mbrojtjes duhet të pozicionohen më ulët. Duart duhet që t'i mbajnë në lartësi të njëjve dhe të jenë gjithmonë të gatshëm që t'i kapin topat e gjuajtur nga ekipi kundërshtar dhe që e tejkalojnë bllokun.

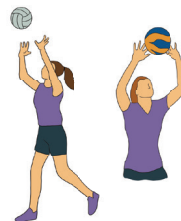
Pasimet

Elementi i parë teknik me top që praktikohet me fillestarët është pasimi i topit me gishta. Para se të fillohet me teknikën e pasimit, mësuesi/mësuesja duhet të ketë parasysh që t'u shpjegojë se si nxënësit të pozicionohen dhe si t'i vendosin duart në mënyrë të drejtë.

Si ta pasoni topin me gishta para:

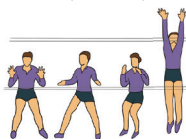
- Lëvizni me shpejtësi drejt topit dhe drejtohuni kah caku ku synohet pasimi.
- Kontakti i parë me topin të bëhet me sipërfaqen e brendshme të gishtave.
- Ndaleni topin me gishtat e mëdhenj dhe tregues.

Kur topi ndalet me gishtat e mëdhenj dhe tregues, kyçet e dorës janë të përkulura prapa dhe bërrylat janë të përkulur. Shtyjeni topin lart me "mollëzat" e gishtave, kyçeve, bërrylave, belit, gjunjëve dhe kyçeve të këmbës.



Qëndrimet (pozicionimet) në volejboll

Qëndrimet (pozicionimet) në volejboll ndahen në dy lloje qëndrimesh:



Qëndrimi e lojtarëve në vijën e sulmit për bllok të shpejtë.



Qëndrimi (pozicionimi) i lojtarëve të vijës së mbrojtjes për pranimin e topit të parë apo mbrojtjes nga sulmet e ekipit kundërshtar.

Lojtarët e vijës së sulmit duhet të jenë të vendosur në qëndrim më të lartë dhe të jenë të gatshëm që të bllokojnë çdo gjuajtje të ekipit kundërshtar. Përveç gatishmërisë për të bllokuar, lojtarët duhet të provojnë t'i parashikojnë lëvizjet e ekipit kundërshtar kur është e mundur.

Lojtarët e vijës së mbrojtjes duhet të pozicionohen më ulët. Duart duhet që t'i mbajnë në lartësi të njëjve dhe të jenë gjithmonë të gatshëm që t'i kapin topat e gjuajtur nga ekipi kundërshtar dhe që e tejkalojnë bllokun.

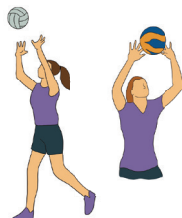
Pasimet

Elementi i parë teknik me top që praktikohet me fllëstarët është pasimi i topit më gishta. Para se të fillohet me teknikën e pasimit, mësuesi/mësuesja duhet të ketë parasysh që t'u shpjegojë se si nxënësit të pozicionohen dhe si t'i vendosin duart në mënyrë të drejtë.

Si ta pasoni topin me gishta para:

- Lëvizni me shpejtësi drejt topit dhe drejtohuni kah caku ku synohet pasimi.
- Kontakti i parë me topin të bëhet me sipërfaqen e brendshme të gishtave.
- Ndalojeni topin me gishtat e mëdhenj dhe tregues.

Kur topi ndalet me gishtat e mëdhenj dhe tregues, kyçet e dorës janë të përkulura prapa dhe bërrylat janë të përkulur. Shtyjeni topin lart me "mollëzat" e gishtave, kyçeve, bërrylave, belit, gjunjëve dhe kyçeve të këmbës.



65



Ndërtimi i njohurive dhe i shkathtësive:
Përpunimi i përmbajtjes
Veprimtari e drejtuar

Shpjegohen dhe demonstrohen para nxënësve qëndrimet në volejboll.

Qëndrimet në volejboll ndahen në dy lloje:

Qëndrimi i lojtarëve në vijën e sulmit për bllokim.

Qëndrimi i lojtarëve të vijës së mbrojtjes për pranimin e topit të parë apo të mbrojtjes nga sulmet e ekipit kundërshtar.



Përforcimi:
Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënit
Diskutim

Pas demonstrimit të gjuajtjeve, nxënësit nxiten të diskutojnë për pozicionet që kishin gjatë gjuajtjes.

Pyeten:

- *Çfarë pozicioni kishit gjatë gjuajtjes?*

Përgjigje e mundshme: Kisha pozicion të ulët, për ta kapur topin më lehtë.

- *Çfarë pozicioni kishin lojtarët e sulmit?*

Përgjigje e mundshme: Kishin pozicion të lartë, për t'i bllokuar topat që vijnë nga kundërshtarët.

Diskutimi vazhdon duke biseduar për përjetimet dhe vështirësitë gjatë lojës.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për mënyrën e demonstrimit të gjuajtjes sipas pozicioneve.

Detyrë:

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore.

ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Shkalla e kurrikulës: 2 **Klasa:** V

Tema: Sportet kolektive

Rezultatet e të nxënit të temës:

Përshkruan rregullat elementare të sporteve kolektive, si: basketboll, futboll, hendboll, volejboll.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: I.1,2,3, 5; II.1,2; III.1,2.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.3; 2.3.1,4,8; 4.4; 5.2; 6.2.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Pasimet

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Shpjegon pozicionin fillestar;
- Përcakton mënyrat për të pasuar;
- Demonstron pasimet.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Top volejboli.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore: Edukatë qytetare.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



Parashikimi:

Përgatitja për të nxënë

Veprimtari e drejtuar

Nxënësit i vrottojnë figurat dhe kërkohet të shpjegojnë mënyrën e gjuajtjes.

Pyeten:

- Si arrin ta bëjë gjuajtjen vajza?

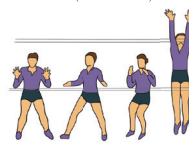
Përgjigje e mundshme: Ajo bën gjuajtjen me majë të gishtërinjve, duke u pozicionuar në mënyrë të drejtë.

- Si njihet ndryshe kjo pozitë?

Përgjigje e mundshme: Njihet si pozicioni fillestar, sepse është elementi i parë teknik me top.

Qëndrimet (pozicionimet) në volejboll

Qëndrimet (pozicionimet) në volejboll ndahen në dy lloje qëndrimesh:



Qëndrimet e lojtarëve në vijën e sulmit për bllok të shpejtë.



Qëndrimi (pozicionimi) i lojtarëve të vijës së mbrojtjes për pranimin e topit të parë apo mbrojtjes nga sulmet e ekipit kundërshtar.

Lojtarët e vijës së sulmit duhet të jenë të vendosur në qëndrim më të lartë dhe të jenë të gatshëm që të bllokojnë çdo gjuajtje të ekipit kundërshtar. Përveç gatishmërisë për të bllokuar, lojtarët duhet të provojnë t'i parashikojnë lëvizjet e ekipit kundërshtar kur është e mundshme.

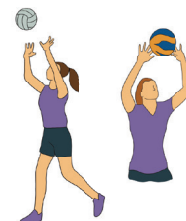
Lojtarët e vijës së mbrojtjes duhet të pozicionohen më ulët. Duart duhet që t'i mbajnë në lartësi të njëje dhe të jenë gjithmonë të gatshëm që t'i kapin topat e gjuajtur nga ekipi kundërshtar dhe që e tejkalojnë bllokun.

Pasimet

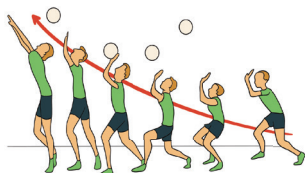
Elementi i parë teknik me top që praktikohet me fillestarët është pasimi i topit më gishta. Para se të fillohet me teknikën e pasimit, mësuesi/mësuesja duhet të ketë parasysh që t'u shpjegojë se si nxënësit të pozicionohen dhe si t'i vendosin duart në mënyrë të drejtë.

Si ta pasoni topin me gishta para:

- Lëvizni me shpejtësi drejt topit dhe drejtohuni kah caku ku synohet pasimi.
- Kontakti i parë me topin të bëhet me sipërfaqen e brendshme të gishtave.
- Ndalen topin me gishtat e mëdhenj dhe tregues.



Kur topi ndalet me gishtat e mëdhenj dhe tregues, kyçet e dorës janë të përkulura prapa dhe bërrylat janë të përkulur. Shtyjeni topin lart me "mollëzat" e gishtave, kyçeve, bërrylave, belit, gjunjëve dhe kyçeve të këmbës.



Pasimi i topit me gishta para

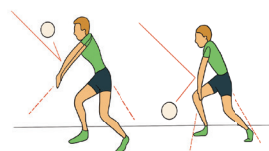
Pranimet dhe shërbimet

Pranimi (pritja) i topit me çekan është një nga elementet teknike individuale të lojës së volejbollit. Pranimin apo pritjen e topit me çekan gjatë lojës së volejbollit zakonisht e praktikojmë në pranimin e shërbimit dhe gjatë lojës në mbrojtje për kapjen e topave që gjuhen nga kundërshtari.

Në figurë është paraqitur pozicionimi i duarve, se si duhen të lidhen duart para pranimi të topit me çekan. Është shumë me rëndësi që nxënësit të krijojnë shprehje të drejtë se si t'i lidhin duart para ekzekutimit të kësaj teknike. Para se ta godasim topin me këtë teknikë duhet që paraprakisht të pozicionohemi në vendin e duhur, pastaj t'i lidhim duart dhe ta godasim topin me çekan.



Pozicioni i trupit gjatë goditjes së topit me çekan (në pjesën e parë të figurës është paraqitur goditja e drejtë, ndërsa në pjesën e dytë pozicioni i trupit e sidomos i duarve është gabim).



Pra, te goditja e topit me çekan duhet t'i kushtohet rëndësi e veçantë këndit të shtrirjes së duarve në raport me trupin. Sa më i ngushtë të jetë këndi, gjasat janë që të gabojmë gjatë pranimi të topit me çekan. Vëmendje të veçantë duhet t'i kushtohet platformës së duarve që krijojmë për pritjen e topit. Duart duhet të jenë në pozicion paralel dhe të shtrihen maksimalisht. Topi duhet të goditet me të dyja duart në të njëjtën kohë.



Ndërtimi i njohurive dhe i shkathtësive: Përpunimi i përmbajtjes Veprimtari e drejtuar

Lexohet teksti dhe kërkohet nga nxënësit të përcaktojnë mënyrat e pasimeve.

- Si pasohet topi në volejboll?

Përgjigje e mundshme: Topi pasohet me gishtërinj.



Përforsimi: Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënit Veprimtari e drejtuar

Demonstrohet dhe shpjegohet pasimi i topit me gishtërinj.

Ushtrime imituese pa top në vend dhe lëvizje.

Ushtrime në lëvizje duke e pasuar topin mbi kokë, pasimi i topit në mur.

Ushtrime në çifte: Njëri i ulur në gjunjë, tjetri e hedh topin - pasimi i topit mbi kokë në vend të kufizuar.

Ushtrime në formë të garave: Cili nxënës po e mban topin më gjatë duke pasuar.

Ushtrime afër rrjetës në largësi të shkurtër, pastaj duke e rritur largësinë.



Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për mënyrën e demonstrimit të gjuajtjes sipas pozicioneve.

Detyrë:

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore:

ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Shkalla e kurrikulës: 2 **Klasa:** V

Tema: Sportet kolektive

Rezultatet e të nxënit të temës:

Përshkruan rregullat elementare të sporteve kolektive, si: basketboll, futboll, hendboll, volejbol.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: I.1,2,3, 5; II.1,2; III.1,2.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.3;2.3.1,4,8; 4.4; 5.2; 6.2.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Pranimet dhe shërbimet

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Përshkruan pozicionin e duarve dhe të trupit;
- Përcakton rregullat e pranimet dhe të pritjes;
- Demonstron pranimin dhe pritjen.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Top volejboli.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore: Edukatë qytetare.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



Parashikimi:

Përgatitja për të nxënë

Parashikim përmes ilustrimeve

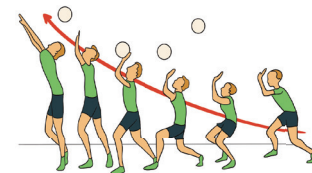
Kërkohet nga nxënësit të analizojnë figurën dhe të përshkruajnë pozicionimin e duarve para pranimet të topit me çekan.

Hapet diskutimi:

- *Përshkruaj pozicionimin e duarve në fotografi.*

Përgjigje e mundshme: Njëra figurë ka shuplakat e duarve të hapura njëra mbi tjetrën, ndërsa tjetra i ka të bashkuar gishtërinjtë duke formuar gjysmëvëzën.

Diskutimi vazhdon duke bërë dallimin e pozicioneve të duarve.



Pasimi i topit me gishta para

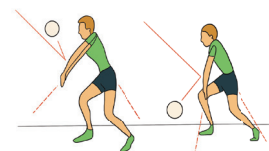
Pranimet dhe shërbimet

Pranimi (pritja) i topit me çekan është një nga elementet teknike individuale të lojës së volejbollit. Pranimin apo pritjen e topit me çekan gjatë lojës së volejbollit zakonisht e praktikojmë në pranimin e shërbimit dhe gjatë lojës në mbrojtje për kapjen e topave që gjuhen nga kundërshtari.

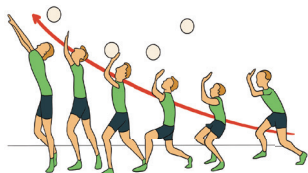
Në figurë është paraqitur pozicionimi i duarve, se si duhen të lidhen duart para pranimet të topit me çekan. Është shumë me rëndësi që nxënësit të krijojnë shprehje të drejtë se si t'i lidhin duart para ekzekutimit të kësaj teknike. Para se ta godasim topin me këtë teknikë duhet që paraprakisht të pozicionohemi në vendin e duhur, pastaj t'i lidhim duart dhe ta godasim topin me çekan.



Pozicioni i trupit gjatë goditjes së topit me çekan (në pjesën e parë të figurës është paraqitur goditja e drejtë, ndërsa në pjesën e dytë pozicioni i trupit e sidomos i duarve është gabim).



Pra, te goditja e topit me çekan duhet t'i kushtohet rëndësi e veçantë këndit të shtrirjes së duarve në raport me trupin. Sa më i ngushtë të jetë këndi, gjasat janë që të gabojmë gjatë pranimet të topit me çekan. Vëmendje të veçantë duhet t'i kushtohet platformës së duarve që krijojmë për pritjen e topit. Duart duhet të jenë në pozicion paralel dhe të shtrihen maksimalisht. Topi duhet të goditet me të dyja duart në të njëjtën kohë.



Pasimi i topit me gishta para

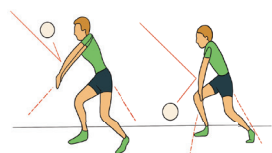
Pranimet dhe shërbimet

Pranimi (pritja) i topit me çekan është një nga elementet teknike individuale të lojës së voleybollit. Pranimin apo pritjen e topit me çekan gjatë lojës së voleybollit zakonisht e praktikojmë në pranimin e shërbimit dhe gjatë lojës në mbrojtje për kapjen e topave që gjuhen nga kundërshtari.

Në figurë është paraqitur pozicionimi i duarve, se si duhen të lidhen duart para pranimi të topit me çekan. Është shumë me rëndësi që nxënësit të krijojnë shprehje të drejtë se si t'i lidhin duart para ekzekutimit të kësaj teknike. Para se ta godasim topin me këtë teknikë duhet që paraprakisht të pozicionohemi në vendin e duhur, pastaj t'i lidhim duart dhe ta godasim topin me çekan.



Pozicioni i trupit gjatë goditjes së topit me çekan (në pjesën e parë të figurës është paraqitur goditja e drejtë, ndërsa në pjesën e dytë pozicioni i trupit e sidomos i duarve është gabim).



Pra, te goditja e topit me çekan duhet t'i kushtohet rëndësi e veçantë këndit të shtrirjes së duarve në raport me trupin. Sa më i ngushtë të jetë këndi, gjasat janë që të gabojmë gjatë pranimi të topit me çekan. Vëmendje të veçantë duhet t'i kushtohet platformës së duarve që krijojmë për pritjen e topit. Duart duhet të jenë në pozicion paralel dhe të shtrihen maksimalisht. Topi duhet të goditet me të dyja duart në të njëjtën kohë.



Ndërtimi i njohurive dhe i shkathtësive: Përpunimi i përmbajtjes Veprimtari e drejtuar

Lexohet teksti dhe përcaktohen rregullat e pasimit të topit sipas mënyrave të pozicionit të duarve.

- Cilat janë rregullat e pranimi të topit me çekan?

Përgjigje e mundshme: Duart duhet të jenë në pozicion paralel dhe të shtrihen maksimalisht.

Demonstrohet dhe shpjegohet para nxënësve pranimi me çekan.

Te pranimi i topit me çekan duhet t'i kushtohet rëndësi këndit të shtrirjes së duarve në raport me trupin.



Përforcimi: Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënësit Veprimtari e drejtuar

Ushtrime ne dyshe:

Njëri pason topin me gishtërinj e tjetri me çekan, në largësi të shkurtër, duke e rritur largësinë.

I njëjti ushtrim, po të dyja dyshet e bëjnë pasimin me çekan, njëri ulur, tjetri në këmbë.

Pasimi i topit me çekan në dyshe mbi rrjetë: I njëjti ushtrim, por tani në lëvizje duke e rritur largësinë.



Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për saktësinë e pozicionit në pranim dhe në pritjen e topit me çekan.

Detyrë:

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore:

ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Shkalla e kurrikulës: 2 **Klasa:** V

Tema: Sportet kolektive

Rezultatet e të nxënit të temës:

Përshkruan rregullat elementare të sporteve kolektive si: basketboll, futboll, hendboll, volejboll.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: I.1,2,3, 5; II.1,2; III.1,2.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.3;2.3.1,4,8; 4.4; 5.2; 6.2.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Shërbimet në volejboll

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Dallon pasimet nga poshtë-lart;
- Përcakton rregullat e shërbimeve;
- Demonstron shërbimet.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Top volejboli.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore: Gjuhët dhe komunikimi, Matematikë, Fizikë.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



Parashikimi:

Përgatitja për të nxënësit

Veprimtari e drejtuar

Hapet diskutimi me nxënësit për kuptimin e fjalës “shërbim”.

- Çfarë do të thotë fjala “shërbim” gjatë lojës së volejbollit?

Përgjigje e mundshme: Kur e mban topin i pari dhe e drejton tek ekipi kundërshtar për sulm.

- Si mund të bëhen këto shërbime?

Përgjigje e mundshme: Duke e hedhur nga poshtë-lart.



Nxënësit dallojnë pasimet që janë elementet e para teknike, me të cilat fillon loja e volejbollit.

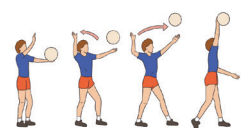
Shërbimet në volejboll

Në lojën e volejbollit ka disa lloje të shërbimeve - shërbimet nga poshtë dhe shërbimet nga lart. Në do të mësojmë për shërbimin nga poshtë, i cili praktikohet nga nxënësit e klasave më të ulëta.



Shërbimet nga poshtë dhe lart

Shërbimi është elementi i parë teknik me të cilin fillon loja e volejbollit. Në fakt, sulmi i një ekipi fillon nga shërbimi, pasi qysh nga shërbimi ekipi ka mundësi që të shënojë pikë. Ekipi që ka shërbimin më të mirë ka gjasë më shumë që ta fitojë ndeshjen.



Shërbimi nga poshtë (shërbimi shkollor)

Më lart është paraqitur shërbimi nga poshtë, i cili ndryshe mund të quhet edhe shërbim shkollor. Topi mbahet me një dorë, ndërsa goditet me dorën e preferuar. Topi mbahet në drejtim të kraut me dorën që godasim topin. Pësia e trupit nga këmba e prapme gradualisht bartet në këmbën e përparme, ndërsa trupi përkulet lehtë para. Dora me të cilën mbahet topi lëviz para, ndërsa topi goditet me shuplakën e dorës tjetër. Topi mund të goditet edhe me grusht, mirëpo për shkak të kontrollimit më të lehtë të topit, preferohet që topi të goditet me shuplakë të dorës.

Volejboli është ndër sportet kolektive më të popullarizuara në botë dhe luhet me dorë. Secila skuadër ka të drejtë që t'i ketë tri takime me topin, me kusht që me takimin e tretë topin ta kalojë në fushën e kundërshtarit. Në mes të fushës është e vendosur rrjeta, e cila e ndan fushën në dy pjesë. Në përbërjen e ekipit të volejbollit mund të jenë nga 12-14 lojtarë (në rast se janë 14 lojtarë, detyrimisht dy prej tyre duhet të jenë libero), ndërsa në lojë inkuadrohen 6 lojtarë. Lojtari libero është lojtar i specializuar për mbrojtje dhe zëvendëson kryesisht lojtarët që janë më shtatëgjatë. Loja e volejbollit luhet me tri sete të fituara deri në 25 pikë. Në rast se kemi barazim të rezultatit gjatë setit, p.sh., 24:24, atëherë fiton ai ekipi që arrin të krijojë epërsi prej 2 pikësh, p.sh., 26:24 ose 28:26. Në rast të barazimit të seteve 2:2, atëherë luhet seti i pestë (5) final (tie break) deri në 15 pikë. Pas çdo seti, ekipet i ndërrojnë anët e fushës, ndërsa në setin e pestë fushat ndërrohen kur arrihet pika e tetë (8). Secila skuadër ka të drejtë të kërkojë nga dy pushime taktike gjatë një seti. Gjatë një seti, secila skuadër ka të drejtë t'i bëjë 6 ndërrime dhe lojtari që zëvendësohet mund të kthehet prapë në fushë, duke zëvendësuar lojtarin e njëjtë.

Shërbimet në volejboll

Në lojën e volejbollit ka disa lloje të shërbimeve - shërbimet nga poshtë dhe shërbimet nga lart. Ne do të mësojmë për shërbimin nga poshtë, i cili praktikohet nga nxënësit e klasave më të ulëta.



Shërbimet nga poshtë dhe lart

Shërbimi është elementi i parë teknik me të cilin fillon loja e volejbollit. Në fakt, sulmi i një ekipi fillon nga shërbimi, pasi qysh nga shërbimi ekipi ka mundësi që të shënojë pikë. Ekipi që ka shërbimin më të mirë ka gjasë më shumë që ta fitojë ndeshjen.



Shërbimi nga poshtë (shërbimi shkollor)

Më lart është paraqitur shërbimi nga poshtë, i cili ndryshe mund të quhet edhe shërbim shkollor. Topi mbahet me një dorë, ndërsa goditet me dorën e preferuar. Topi mbahet në drejtim të krahut me dorën që godasim topin. Pësia e trupit nga këmba e prapme gradualisht bartet në këmbën e përparme, ndërsa trupi përkulet lehtë para. Dora me të cilën mbahet topi lëviz para, ndërsa topi goditet me shuplakën e dorës tjetër. Topi mund të goditet edhe me grusht, mirëpo për shkak të kontrollimit më të lehtë të topit, preferohet që topi të goditet me shuplakë të dorës.

Volejboli është ndër sportet kolektive më të popullarizuara në botë dhe luhet me dorë. Secila skuadër ka të drejtë që t'i ketë tri takime me topin, me kusht që me takimin e tretë topin ta kalojë në fushën e kundërshtarit. Në mes të fushës është e vendosur rrjeta, e cila e ndan fushën në dy pjesë. Në përbërjen e ekipit të volejbollit mund të jenë nga 12-14 lojtarë (në rast se janë 14 lojtarë, detyrimisht dy prej tyre duhet të jenë libero), ndërsa në lojë inkuadrohen 6 lojtarë. Lojtari libero është lojtar i specializuar për mbrojtje dhe zëvendëson kryesisht lojtarët që janë më shtatëgjatë. Loja e volejbollit luhet me tri sete të fituara deri në 25 pikë. Në rast se kemi barazim të rezulttit gjatë setit, p.sh., 24:24, atëherë fiton ai ekipi që arrin të krijojë epërsi prej 2 pikësh, p.sh., 26:24 ose 28:26. Në rast të barazimit të seteve 2:2, atëherë luhet seti i pestë (5) final (tie break) deri në 15 pikë. Pas çdo seti, ekipet i ndërrojnë anët e fushës, ndërsa në setin e pestë fushat ndërrohen kur arrihet pika e tetë (8). Secila skuadër ka të drejtë të kërkojë nga dy pushime taktike gjatë një seti. Gjatë një seti, secila skuadër ka të drejtë t'i bëjë 6 ndërrime dhe lojtari që zëvendësohet mund të kthehet prapë në fushë, duke zëvendësuar lojtarin e njëjtë.

67



Ndërtimi i njohurive dhe i shkathtësive: Përpunimi i përmbajtjes Veprimtari e drejtuar

Lexohet teksti dhe së bashku me nxënësit përcaktohen rregullat e shërbimit në volejboll.

Pyeten:

- Cilat janë rregullat e shërbimit?

Përgjigje e mundshme: Topi mbahet me një dorë, ndërsa goditet me dorën tjetër, zakonisht me atë që e përdor më shumë për aktivitetet e tjera.



Përforsimi: Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënit Veprimtari e drejtuar

Shpjegohet dhe demonstron teknika e shërbimit shkollor.

- Nxënësit të vendosur në rresht përballë njëri-tjetrit në distancë 3-4 metra, e bëjnë ekzekutimin e shërbimit shkollor. Pastaj bëhet i njëjti ushtrim, vetëm duke e rritur largësinë;
- Nxënësit të vendosur në kolona e bëjnë shërbimin dhe kalojnë në fund të kolonës. Shërbimi bëhet në rrjetë të ulët, në afërsi 3-4 metra, duke e rritur largësinë;
- Shërbimi i topit nga pozita të caktuara. Ushtrime nga vija fundore, në rrjetën me lartësi normale.



Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për mënyrën e demonstrimit të shërbimit sipas llojit.

Detyrë:

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore:

ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Shkalla e kurrikulës: 2 **Klasa:** V

Tema: Sportet kolektive

Rezultatet e të nxënit të temës:

Përvetësimi i elementeve fillestare të vetëmbrojtjes, pa kundërshtar.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: I.1; II.2; III.4,5,7; IV.1,2; V.7; VI.2.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.3; 2.3.1,4,8; 4.4; 5.2; 6.2.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Karateja

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Përshkruan sportin individual;
- Dallon ecuritë e arritjeve në karate;
- Diskuton për gjuhën e karatesë.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Rrip i bardhë, rrip i zi.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore: Gjuhët dhe komunikimi, Matematikë.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



Parashikimi:

Përgatitja për të nxënë

Copëza të përziera

Kërkohet nga nxënësit t'i rendisin shkronjat për të formuar fjalën që tregon llojin e sportit.

t t e a r c l a e m r a i

Përgjigje e mundshme: Artet marcialle.

Udhëzohen nxënësit të vrojtojnë figurat dhe të përshkruajnë sportin individual.

- Si luhet sporti individual?

Përgjigje e mundshme: Luhet vetëm me një kundërshtar.

Vazhdon diskutimi duke treguar njohuritë që kanë për këtë sport.

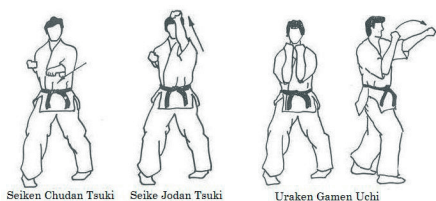
Sportet individuale

Karateja

Elementet fillestare të vetëmbrojtjes - pa kundërshtar

Karateja është një nga format më të praktikuara të artëve marcialle në botë. Filloi si një formë e vetëmbrojtjes pa armë në Okinawa të Japonisë, kur armët u ndaluan dhe, në përkthim, do të thotë "duart bosh" nga japonishtja. Pra, karateja është një mënyrë për t'i mësuar aftësitë e vetëmbrojtjes. Në karatenë tradicionale besohet se vetja është armiku i vërtetë, kështu që mësimet kanë një fokus të fortë në zhvillimin shpirtëror, vetëkontrollin, durimin dhe disiplinën për të ndihmuar në zotërimin e vetvetes. Karateja përdor lëvizjet e ekuilibruara, me të gjithë trupin dhe stërvitja fokusohet në blloqe, goditje, grushte, shmangie dhe goditje që ju ndihmojnë për t'i goditur kundërshtarët. Për të përparuar nga një rrip i bardhë në një rrip të zi, ju duhet t'i mësoni tri elementet thelbësore të Karatesë: Kihon (bazat), Kata (format) dhe Kumite (sparring).





Seiken Chudan Tsuki

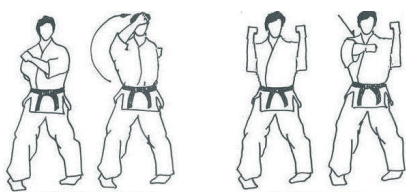
Seiken Jodan Tsuki

Uraken Gamen Uchi



Uraken Sayu Uchi

Uraken Hizo Uchi



Uraken Mawashi Uchi

Seiken Ago Uchi

Kihon është një fjalë japoneze që do të thotë "bazat". Ky term është përdorur për t'iu referuar teknikave themelore që mësohen dhe praktikohen si bazë e shumicës së arteve marciale japoneze.

69



Ndërtimi i njohurive dhe i shkathtësive: Përpunimi i përmbajtjes Veprimtari e drejtuar

Lexohet teksti nga nxënësit dhe kërkohet të dallojnë ecurinë e arritjeve gjatë një loje në karate.

Pyeten nxënësit:

- Si dallohen ecuritë e arritjeve në karate?

Përgjigje e mundshme: Duhet të jenë lëvizje të ekuilibruara, stërvitja të fokusohet në blloqe, goditje, shmangie etj.



Përforsimi: Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënit Diskutim

Duke i analizuar figurat në libër, diskutohet rreth gjuhës që përdoret në karate dhe për elementet thelbësore të saj.

Nxënësit i përshkruajnë fotografitë sipas lëvizjeve që bëjnë lojtarët.

Pyeten:

- Cilat janë elementet thelbësore të karatesë?

Përgjigje e mundshme: Kihon që janë bazat, Kata që janë format dhe Kumite që janë spiringjet.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për mënyrën e përshkrimit të ecurive zhvillimore të karatesë dhe të përvetësimit të elementeve teknike.

Detyrë:

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore.

ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Shkalla e kurrikulës: 2 **Klasa:** V

Tema: Sportet individuale

Rezultatet e të nxënit të temës:

Përvetësimi i elementeve fillestare të vetëmbrojtjes, pa kundërshtar.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: I.1; II.2; III.4,5,7; IV.1,2; V.7; VI.2.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.3; 2.3.1,4,8; 4.4; 5.2; 6.2.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Tenisi

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Përshkruan elementet e tenisit;
- Përcakton rregullat e lojës;
- Demonstron lojën.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Tenis, top.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore: Edukatë qytetare.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



Parashikimi:

Përgatitja për të nxënë

Veprimtari e drejtuar

Në fillim bëhet një përsëritje me nxënësit për të rikujtuar sportet individuale, pastaj pyeten:

- *Cili është sporti tjetër i ngjashëm me pingpongun?*

Përgjigje e mundshme: Është sporti i tenisit.

Kërkohet nga nxënësit të përshkruajnë sportin e tenisit sipas njohurive të tyre.

Përgjigje e mundshme: Tenisi është sport që luhet mes dy kundërshtarëve. Luhet me një raketë dhe me një top, i cili duhet të goditet për ta hedhur në fushën e kundërshtarit.

Tenisi

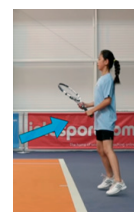
Tenisi është sport që luhet në fusha me një sipërfaqe paksa të fortë. Lojtarët garues e zhvillojnë lojën duke e goditur një top të vogël me raketë. Qëllimi i lojës është shënimi i pikëve që fitohen pasi të goditet brenda fushës së përcaktuar dhe kur kundërshtari nuk mund ta kthejë atë goditje.



Qëndrimi i lojtarit



Pozicioni "gati":
Pesha në të dyja këmbët.



Raketa në mes, para trupit, duke e mbajtur me të dyja duart.



Gjunjtë janë pak të lakuar, pozicioni pak i ngritur në gishta, shikimi drejt.

Shërbimi

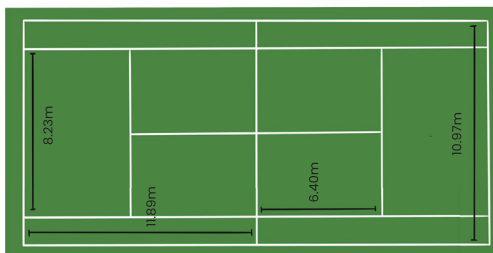
Loja fillon me shërbim; goditja e topit kah katrori i kundërshtarit 6.40 m.

Shërbimi - ka për qëllim nisjen e lojës, dhe nëse është e mundur edhe fitimin e pikëve, prandaj shërbimi fillon me goditje të fuqishme nga lart.



Lojtari ngre topin lart për ta goditur sa më fort në fushën e kundërshtarit.

Fusha e tenisit



Gjatësia e fushës së tenisit është: 23.77 m dhe gjerësia: 8.23 m.

Goditjet në tenis janë: nga brenda "Forehand" dhe nga jashtë "Backhand".

Goditjet bëhen pasi topi të debobet nga toka, me qëllim të kthimit të topit në drejtim të kundërshtarit. Nëse nuk arrijmë ta kthejmë topin në drejtim të kundërshtarit dhe topi e prek dy herë tokën, pika i takon kundërshtarit.

Goditja nga brenda "Forehand" realizohet kur topi vjen në anën e dorës më të fortë dhe topi goditet me të njëjtën.

Goditja nga jashtë "Backhand" realizohet kur topi vjen në anën e dorës më të dobët dhe, në këtë rast, e ndihmojmë edhe me dorën tjetër.



Goditja nga brenda "Forehand".



Goditja nga jashtë "Backhand".

71



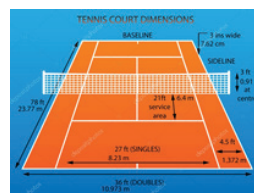
Ndërtimi i njohurive dhe i shkathtësive: Përpunimi i përmbajtjes Veprimtari e drejtuar

U shpjegohet nxënësve për lojën dhe për rregullat e sportit të tenisit.

Tenis është një sport që luhet në një sipërfaqe më të fortë.

Lojtarët garues e zhvillojnë lojën duke e goditur një top të vogël me raketë.

Qëllimi i lojës është shënimi i pikëve që fitohen pasi të goditet brenda fushës së përcaktuar dhe kur kundërshtari nuk mund ta kthejë atë goditje.



Përforsimi: Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënit Veprimtari e drejtuar

Demonstrohen dhe shpjegohen llojet e goditjeve në tenis.

- Demonstrohen qëndrimet themelore dhe pozicionet;
- Shpjegohen dhe demonstrohen mënyrat e mbajtjes së raketës - teknikat "forehand" dhe "backhand";
- Nxënësve u jepet raketë dhe top tenisi. Bëjnë ushtrim - ambientimi në vend - nxënësit provojnë të zhonglojnë me top;
- Ushtrimin e njëjtë provojnë ta bëjnë në lëvizje - nxënësit vendosen në rresht dhe ecin 10 m duke zhongluar me top.



Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për mënyrën e përvetësimit të elementeve bazike të tenisit.

Detyrë:

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore:

ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Shkalla e kurrikulës: 2 **Klasa:** V

Tema: Sportet individuale

Rezultatet e të nxënit të temës:

Përvetësimi i elementeve fillestare të vetëmbrojtjes, pa kundërshtar.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: I.1; II.2; III.4,5,7; IV.1,2; V.7; VI.2.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.3; 2.3.1,4,8; 4.4; 5.2; 6.2.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Shërbimi

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Përcakton rregullat e lojës;
- Demonstron lojën sipas shërbimeve;
- Diskuton për përmirësimin e shërbimeve.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Raketë, top.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore: Edukatë qytetare.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



Parashikimi:

Përgatitja për të nxënë

Veprimtari e drejtuar

Lexohet teksti nga nxënësit dhe kërkohet të përcaktojnë rregullat e lojës. Nxënësit pyeten:

- Cilat janë rregullat që duhet t'u përmbaheni gjatë lojës?



Tenis

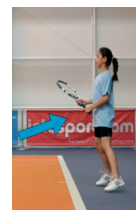
Tenis është sport që luhet në fusha me një sipërfaqe paksa të fortë. Lojtarët garues e zhvillojnë lojën duke e goditur një top të vogël me raketë. Qëllimi i lojës është shënimi i pikëve që fitohen pasi të goditet brenda fushës së përcaktuar dhe kur kundërshtari nuk mund ta kthejë atë goditje.



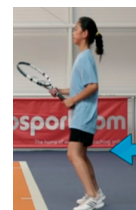
Qëndrimi i lojtarit



Pozicioni "gati": Peshë në të dyja këmbët.



Raketa në mes, para trupit, duke e mbajtur me të dyja duart.



Gjunjtë janë pak të lakuar, pozicioni pak i ngritur në gjishta, shikimi drejt.

Shërbimi

Loja fillon me shërbim; goditja e topit kah katrori i kundërshtarit 6.40 m.

Shërbimi - ka për qëllim nisjen e lojës, dhe nëse është e mundur edhe fitimin e pikëve, prandaj shërbimi fillon me goditje të fuqishme nga lart.



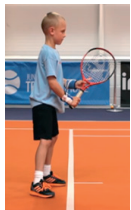
Lojtari ngre topin lart për ta goditur sa më fort në fushën e kundërshtarit.

Tenisi

Tenisi është sport që luhet në fusha me një sipërfaqe paksa të fortë. Lojtarët garues e zhvillojnë lojën duke e goditur një top të vogël me raketë. Qëllimi i lojës është shënimi i pikëve që fitohen pasi të goditet brenda fushës së përcaktuar dhe kur kundërshtari nuk mund ta kthejë atë goditje.



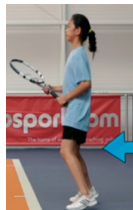
Qëndrimi i lojtarit



Pozicioni "gati": Pështa në të dyja këmbët.



Raketa në mes, para trupit, duke e mbajtur me të dyja duart.



Gjunjtë janë pak të lakuar, pozicioni pak i ngritur në gishtat, shikimi drejt.

Shërbimi

Loja fillon me shërbim; goditja e topit kah katrori i kundërshtarit 6.40 m.

Shërbimi - ka për qëllim nisjen e lojës, dhe nëse është e mundur edhe fitimin e pikëve, prandaj shërbimi fillon me goditje të fuqishme nga lart.



Lojtari ngre topin lart për ta goditur sa më fort në fushën e kundërshtarit.

70



Ndërtimi i njohurive dhe i shkathtësive: Përpunimi i përmbajtjes Veprimtari e drejtuar

Demonstrohen dhe shpjegohen para nxënësve shërbimet në tenis.

U shpjegohet se loja fillon me shërbim: goditja e topit në drejtim të katrorit të kundërshtarit 6.40.

- Goditjet në tenis janë: nga brenda - "forehand" dhe nga jashtë - "backhand".
- Goditja nga brenda realizohet kur topi vjen në anën e dorës më të fortë dhe topi goditet me të njëjtën dorë.
- Goditja nga jashtë realizohet kur topi vjen në anën e dorës më të dobët dhe në këtë rast ndihmohet me dorën tjetër.



Përforcimi: Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënit Diskutim

Hapet diskutimi me nxënësit për demonstrimin e

shërbimeve dhe për përmirësimet e nevojshme.

Pyeten:

- Si mund të arrini t'i përmirësoni shërbimet?

Përgjigje e mundshme: Duke bërë përsëritje më shpesh.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për mënyrën e përvetësimit të shërbimeve në lojë dhe për pjesëmarrjen aktive në diskutim.

Detyrë:

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore:

ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Shkalla e kurrikulës: 2 **Klasa:** V

Tema: Sportet individuale

Rezultatet e të nxënit të temës:

Përvetësimi i elementeve fillestare të vetëmbrojtjes, pa kundërshtar.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës:

I.1; II.2; III.4,5,7; IV.1,2; V.7; VI.2.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës:

1.3; 2.3.1,4,8; 4.4; 5.2; 6.2.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Goditjet në tenis

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Dallon llojet e goditjes;
- Demonstron goditjet sipas llojit;
- Diskuton për përvetësimin e goditjeve.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Top, raketë.

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

Edukatë qytetare, Njeriu dhe natyra.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



Parashikimi:

Përgatitja për të nxënë

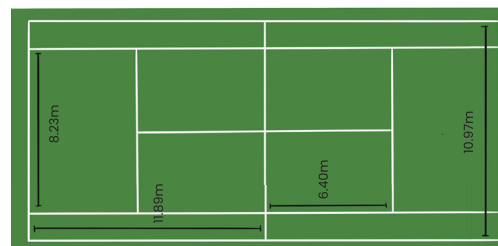
Veprimtari e drejtuar

Lexohet teksti dhe nxënësit udhëzohen të dallojnë llojet e goditjeve sipas karakteristikave të tyre. Pyeten:

- Si mund të dallohen goditjet?

Përgjigje e mundshme: Njëlloj sikur te pingpongu, goditjet nga brenda bëhen kur me anën e dorës më të fortë e godet topin me të njëjtën dorë. Ndërsa goditjet nga jashtë kur topi vjen në anën e dorës më të dobët dhe ndihmohen me dorën tjetër.

Fusha e tenisit



Gjatësia e fushës së tenisit është: 23.77 m dhe gjerësia: 8.23 m.

Goditjet në tenis janë: nga brenda "Forehand" dhe nga jashtë "Backhand".

Goditjet bëhen pasi topi të dëbohet nga toka, me qëllim të kthimit të topit në drejtim të kundërshtarit. Nëse nuk arrijmë ta kthejmë topin në drejtim të kundërshtarit dhe topi e prek dy herë tokën, pika i takon kundërshtarit.

Goditja nga brenda "Forehand" realizohet kur topi vjen në anën e dorës më të fortë dhe topi goditet me të njëjtën.

Goditja nga jashtë "Backhand" realizohet kur topi vjen në anën e dorës më të dobët dhe, në këtë rast, e ndihmojmë edhe me dorën tjetër.

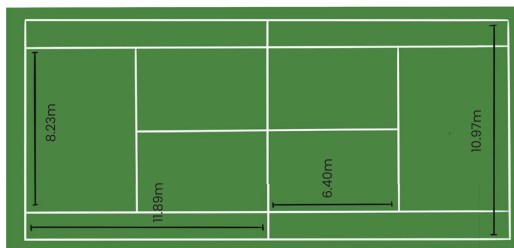


Goditja nga brenda "Forehand".



Goditja nga jashtë "Backhand".

Fusha e tenisit



Gjatësia e fushës së tenisit është: 23.77 m dhe gjerësia: 8.23 m.

Goditjet në tenis janë: nga brenda "Forehand" dhe nga jashtë "Backhand".

Goditjet bëhen pasi topi të dëbohet nga toka, me qëllim të kthimit të topit në drejtim të kundërshtarit. Nëse nuk arrijmë ta kthejmë topin në drejtim të kundërshtarit dhe topi e prek dy herë tokën, pika i takon kundërshtarit.

Goditja nga brenda "Forehand" realizohet kur topi vjen në anën e dorës më të fortë dhe topi goditet me të njëjtën.

Goditja nga jashtë "Backhand" realizohet kur topi vjen në anën e dorës më të dobët dhe, në këtë rast, e ndihmojmë edhe me dorën tjetër.



Goditja nga brenda "Forehand".



Goditja nga jashtë "Backhand".

71



Ndërtimi i njohurive dhe i shkathtësive: Përpunimi i përmbajtjes Veprimtari e drejtuar

Demonstrohen dhe shpjegohen llojet e goditjeve në tenis.

Nxënësve u shpjegohet se dallohen dy goditje:

- Goditja "volley";
- Goditja e lartë "Overhead Smash".

Goditja "volley" realizohet me të brendshmen "forehand" ose me të jashtmen "backhand", në momentin kur topi vjen afër rrjetës.

Goditja e lartë "Overhead Smash" është goditja e topit që vjen lart në ajër afër rrjetës.



Përforcimi: Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënit Diskutim

Nxënësit diskutojnë për vështirësitë që kishin

gjatë gjuajtjeve dhe për përmirësimet e nevojshme.

Pyeten:

- Ku mendoni që keni nevojë për përmirësime?

Përgjigje e mundshme: Mendoj që duhet të përmirësohem te gjuajtjet nga jashtë, sepse me duken më të vështira.

Nxënësit vazhdojnë diskutimin rreth përmirësimit të gjuajtjeve.

Vlerësimi i nxënësve:

Vlerësohen për përvetësimin e goditjeve në demonstrim.

Detyrë:

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore:

ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Shkalla e kurrikulës: 2 **Klasa:** V

Tema: Sportet individuale

Rezultatet e të nxënit të temës:

Përvetësimi i elementeve fillestare të vetëmbrojtjes, pa kundërshtar.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: I.1; II.2; III.4,5,7; IV.1,2; V.7; VI.2.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.3; 2.3.1,4,8; 4.4; 5.2; 6.2.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Ushtrime formimi

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Përkrahur ushtrimin e nxehtë;
- Praktikim ushtrimit e nxehtë;
- Arsyetimi praktikimit të ushtrimeve të nxehtë.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Fotografi.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore: Edukatë qytetare, Njeriu dhe natyra.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



Parashikimi:

Përgatitja për të nxënësit

Veprimtari e drejtuar

Hapet diskutimi me nxënësit për lëvizjet që duhen kryer para çdo loje.

Pyeten:

- Çfarë duhet bërë para se të filloni një lojë?

Përgjigje e mundshme: Duhet të nxehen muskujt, të lëvizet nyjat, të rritet kondicioni etj.

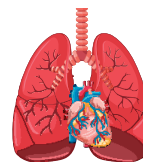
Aktivitetet e tjera

Ushtrime formimi

Kompleksi i ushtrimeve të formimit pa dhe me rekuizita e vegla (topa, rrathë, shkopinj, toptha etj.) në çdo orë të mësimt.

Nxehtë (parapërgatitja) për orën e mësimt të edukimit fizik dhe për aktivitetet sportive

Para stërvitjes, përgatiteni sistemin tuaj kardiovaskular dhe respirator për aktivitet fizik, duke përmirësuar qarkullimin e gjakut në muskuj, duke rritur temperaturën e trupit tuaj, si dhe kapacitetin e frymëmarrjes përmes ushtrimeve në hapësira me ajër të pastër.



Nxehtë ndihmon:

- në uljen e rrezikut të lëndimeve;
- në reduktimin e lodhjes dhe dhembjes së muskujve;
- në krijimin e mirë të lidhjes midis nervave dhe muskujve tuaj për të qenë plotësisht gati për një stërvitje të mirë.

Disa mënyra të dobishme për t'u nxehtë (parapërgatitja)

Aktivitetet fizike të planifikuara për nxehtë filloni me intensitet të ulët dhe në mënyrë graduale duke e rritur intensitetin lëvizor me zgjatje deri në pesë minuta. Filloni me disa aktivitete lëvizore që ndikojnë në rritjen graduale të punës së zemrës dhe shpeshitimin e frymëmarrjes. Për shembull, ju mund filloni me ecje, pastaj vrapime me përshpejtime graduale, si dhe me kërcime të lehta në vend dhe hapësirë. Lëvizni me gjymtyrë, për të zhvilluar lëvizshmërinë e njeve dhe zgjatjen e muskujve. Aktivizoni shtyllën kurizore me përkulje e kthime të lehta në të gjitha drejtimet.



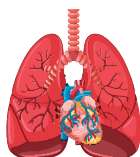
Aktivitetet e tjera

Ushtrime formimi

Kompleksi i ushtrimeve të formimit *pa* dhe *me* rekuizita e vegla (topa, rrathë, shkopi, toptha etj.) në çdo orë të mësimin.

Nxehja (parapërgatitja) për orën e mësimin të edukimit fizik dhe për aktivitete sportive

Para stërvitjes, përgatiteni sistemin tuaj kardiovaskular dhe respirator për aktivitet fizik, duke përmirësuar qarkullimin e gjakut në muskuj, duke rritur temperaturën e trupit tuaj, si dhe kapacitetin e frymëmarrjes përmes ushtrimeve në hapësira me ajër të pastër.



Nxehja ndihmon:

- në uljen e rrezikut të lëndimeve;
- në reduktimin e lodhjes dhe dhembjes së muskujve;
- në krijimin e mirë të lidhjes midis nervave dhe muskujve tuaj për të qenë plotësisht gati për një stërvitje të mirë.

Disa mënyra të dobishme për t'u nxehur (parapërgatitur)

Aktivitetet fizike të planifikuara për nxehje i filloni me intensitet të ulët dhe në mënyrë graduale duke e rritur intensitetin lëvizor me zgjatje deri në pesë minuta.

Filloni me disa aktivitete lëvizore që ndikojnë në rritjen graduale të punës së zemrës dhe shpesh-timin e frymëmarrjes. Për shembull, ju mund filloni **me ecje**, pastaj **vrapime me përshpejtime graduale**, si dhe **me kërcime të lehta në vend dhe hapësirë**. Lëvizni me gjymtyrë, për të zhvilluar lëvizshmërinë e njeje dhe zgjatjen e muskujve. Aktivizoni shtyllën kurrizore me përkulje e kthime të lehta në të gjitha drejtimet.



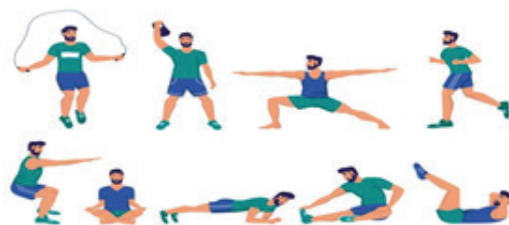
73



Ndërtimi i njohurive dhe i shkathtësive: Përpunimi i përmbajtjes Veprimtari e drejtuar

U shpjegohen nxënësve disa mënyra të dobishme për t'u parapërgatitur.

- Të fillohet me disa aktivitete lëvizore që ndikojnë në rritjen graduale të punës së zemrës dhe në shpesh-timin e frymëmarrjes.
- Të fillohet me ecje, pastaj me vrapime me përshpejtime graduale, si dhe me kërcime të lehta në vend dhe në hapësirë.



Përforcimi: Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënit Diskutim

Pas demonstrimit të ushtrimeve, nxënësit nxiten

të arsyetojnë praktikimin e ushtrimeve të nxehjes.

Pyeten:

- *Cili është qëllimi i ushtrimeve të nxehjes?*

Përgjigje e mundshme: Të ulim rrezikun e sëmundjeve, të reduktojmë lodhjen etj.



Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për demonstrimin e ushtrimeve të nxehjes dhe për mënyrën e arsyetimit të ushtrimeve.

Detyrë:

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore:

ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Shkalla e kurrikulës: 2 **Klasa:** V

Tema: Sportet individuale

Rezultatet e të nxënit të temës:

Përvetësimi i elementeve fillestare të vetëmbrojtjes, pa kundërshtar.

Kontributi në rezultatet për kompetencat

kryesore të shkallës: I.1; II.2; III.4,5,7; IV.1,2; V.7; VI.2.

Kontributi në rezultatet e fushës së

kurrikulës: 1.3; 2.3.1,4,8; 4.4; 5.2; 6.2.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Shembuj të lëvizjeve për nxehe

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Përshkruan shembujt e nxehe;
- Praktikon lëvizjet e ushtrimeve;
- Diskuton për shembujt e lëvizjeve.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Fotografi.

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

Edukatë qytetare, Njeriu dhe natyra.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



Parashikimi:

Përgatitja për të nxënë

Parashikim përmes ilustrimit

Nxënësit udhëzohen të analizojnë ilustrimet dhe të përshkruajnë shembujt e nxehe.

Pyeten:

- *Si janë paraqitur ushtrimet?*

Përgjigje e mundshme: Ushtrimet janë paraqitur nga vrapimet e lehta duke ngritur gjurin para dhe krahun e kundërt me gjurin.

Nxënësit vazhdojnë të përshkruajnë deri në shembullin e fundit.

Shembuj të lëvizjeve për nxehe



Vrapime të lehta



Ngrije gjurin para me përcjellje të krahut të kundërt.



Ngrije këmbën e lakuar mbrapa me shkaputje dhe pa shkaputje.



Ngrije këmbën, shtrije para dhe mbaje për një kohë të shkurtër.



Me këmbët anash dhe krahët lart, kërcë, bashkëj këmbe dhe lëshoj krahët poshtë.



Me këmbët anash, përkulo para dhe takoj shputën e majtë me dorën e djathtë. Ndërroji duart.



Përkulo gjunjët, krahët para, drejtohu lart dhe hap krahët anash. Bëje këtë edhe me kërcim.



Mbaj këmbe të shtrira, përkulo dhe prek këmbe sa më poshtë që mundesh.



Me këmbët dhe krahët anash, lakoj trupin majtas, djathtas, duke e zgjatuar krahun sa më lart.

Shembuj të lëvizjeve për nxehtë



Vrapime të lehta



Ngrije gjurin para me përcjellje të krahut të kundërt.



Ngrije këmbën e lakuar mbapa me shkëputje dhe pa shkëputje.



Ngrije këmbën, shtrije para dhe mbaje për një kohë të shkurtër.



Me këmbët anash dhe krahët lart, kërcë, bashkë këmbët dhe lëshoji krahët poshtë.



Me këmbët anash, përkulu para dhe takoj shputën e majtë me dorën e djathtë. Ndërroji duart.



Përkuli gjunjët, krahët para, drejtohu lart dhe hap krahët anash. Bëje këtë edhe me kërcim.



Mbaj këmbët të shtrira, përkulu dhe prek këmbët sa më poshtë që mundesh.



Me këmbët dhe krahët anash, lakoj trupin majtas, djathtas, duke zgjatur krahun sa më lart.



Ndërtimi i njohurive dhe i shkathhtësive: Përpunimi i përmbajtjes Veprimtari e drejtuar

Demonstrohen dhe shpjegohen disa shembuj për nxehtë.

- Vrapime të lehta;
- Ngrije gjurin para me përcjellje të krahut të kundërt;
- Ngrije këmbën e lakuar prapa me shkëputje dhe pa shkëputje;
- Me këmbët anash dhe krahët lart kërcë, bashkë këmbët dhe lëshoji krahët poshtë;
- Me këmbët anash, përkulu dhe takoj shputën e majtë me dorën e djathtë. Ndërroji duart;
- Përkuli gjunjët, krahët para, drejtohu lart dhe hap krahët anash.



Përforsimi: Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënësve Diskutim

Nxënësit diskutojnë për shembujt e ushtrimeve duke reflektuar për efektet pozitive që kanë ato për trupin tonë.

Diskutimi vazhdon me pyetje:

- Cilat nga ushtrimet janë më të përshtatshme në mëngjes dhe pse?

Përgjigje e mundshme: Ushtrimet më të përshtatshme janë të zgjatjeve të muskujve të këmbëve, të duarve dhe të lëvizjeve të nyjave, sepse na ndihmojnë të jemi më fleksibil gjatë ditës.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për demonstrimin e lëvizjeve në ushtrimet e nxehtës dhe për pjesëmarrjen aktive në diskutim.

Detyrë:

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore:

ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Shkalla e kurrikulës: 2 **Klasa:** V

Tema: Sportet individuale

Rezultatet e të nxënit të temës:

Përvetësimi i elementeve fillestare të vetëmbrojtjes, pa kundërshtar.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: I.1; II.2; III.4,5,7; IV.1,2; V.7; VI.2.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.3; 2.3.1,4,8; 4.4; 5.2; 6.2.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Pse është kaq e rëndësishme nxejja (parapërgatitja)?

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Përshkruan fotografitë;
- Shpjegon rëndësinë e ushtrimeve të nxejjes;
- Diskuton për temën.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Fotografi.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore: Njeriu dhe natyra.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



Parashikimi:

Përgatitja për të nxënë

Parashikim përmes ilustrimit

Udhëzohen nxënësit të vrottojnë fotografitë dhe të përshkruajnë sipas karakteristikave të tyre. Pyeten:

- Çfarë na mundëson vrapimi në mal?

Përgjigje e mundshme: Vrapimi në mal na mundëson të kemi mushkëri të pastra.

- Çfarë tregon simboli i zemrës gjatë vrapimit?

Përgjigje e mundshme: Tregon që rriten të rrahurat e zemrës dhe gjaku lëviz më shpejt.



Pse është kaq e rëndësishme nxejja (parapërgatitja)?

1. Të rrahurat e zemrës shpeshtohen.

Aktiviteti fizik e ndihmon zemrën që të pompojë më shumë gjak me çdo rrahje dhe e bën të mundur funksionimin më efikas të saj.



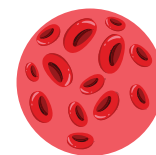
2. Do të merrni frymë më shpejt.

Gjatë ushtrimeve fizike rritet aktiviteti i muskujve, andaj rritet edhe nevojja për marrje të sasisë më të madhe të oksigjenit, që d.m.th. rritet edhe sasia e prodhimit dhe lirim të dyoksidit të karbonit. Për t'i përballuar këto ngarkesa shtesë, frymëmarrja juaj do të rritet.



3. Qarkullimi i gjakut do të rritet në muskujt tuaj.

Nxejja ndihmon në qarkullimin e mirë të gjakut. Qarkullimi i gjakut siguron më shumë oksigjen në inde, në muskuj aktivë dhe e rrit prezencën e rruazave të kuqe të gjakut deri në kapilarë. Oksigjeni bartet nëpërmjet rruazave të kuqe të gjakut. Qarkullimi i gjakut, përveç oksigjenit, e bën të mundur edhe shpërndarjen e energjisë ushqyese, si dhe lirin e energjisë në muskujt tuaj.



4. Kur ushtroni, në muskujt tuaj fillojnë reaksione për çlirimin e energjisë dhe trupi juaj liron endorfinë, e cila ndërvepron me receptorët në trurin tuaj, të cilët e reduktojnë perceptimin tuaj për dhimbjen.





Pse është kaq e rëndësishme nxejja (parapërgatitja)?

1. Të rrahurat e zemrës shpeshtohen.

Aktiviteti fizik e ndihmon zemrën që të pompojë më shumë gjak me çdo rrahje dhe e bën të mundshëm funksionimin më efikas të saj.



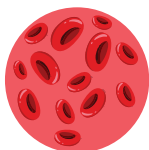
2. Do të merrni frymë më shpejt.

Gjatë ushtrimeve fizike rritet aktiviteti i muskujve, andaj rritet edhe nevoja për marrje të sasisë më të madhe të oksigjenit, që d.m.th. rritet edhe sasia e prodhimit dhe lirim të dyoksidit të karbonit. Për t'i përballuar këto ngarkesa shtesë, frymëmarrja juaj do të rritet.



3. Qarkullimi i gjakut do të rritet në muskujt tuaj.

Nxejja ndihmon në qarkullimin e mirë të gjakut. Qarkullimi i gjakut siguron më shumë oksigjen në indet, në muskuj aktivë dhe e rrit prezencën e rruazave të kuqe të gjakut deri në kapilare. Oksigjeni bartet nëpërmjet rruazave të kuqe të gjakut. Qarkullimi i gjakut, përveç oksigjenit, e bën të mundur edhe shpërndarjen e lëndëve ushqyese, si dhe lirin e energjisë në muskujt tuaj.



4. Kur ushtroni, në muskujt tuaj fillojnë reaksione për çlirim të energjisë dhe trupi juaj liron endorfinë, e cila ndërvepron me receptorët në trurin tuaj, të cilët e reduktojnë perceptimin tuaj për dhimbjen.



75



Ndërtimi i njohurive dhe i shkathtësive: Përpunimi i përmbajtjes Veprimtari e drejtuar

U shpjegohet nxënësve pse janë kaq të rëndësishme nxejjet:

- Të rrahurat e zemrës shpeshtohen;
- Do të merrni frymë më shpejt;
- Qarkullimi i gjakut do të rritet në muskujt tuaj;
- Kur ushtroni, në muskujt tuaj fillojnë reaksione për çlirim të energjisë dhe trupi juaj liron endorfinë.



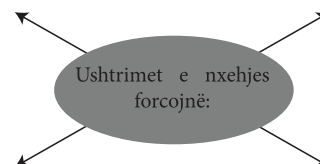
Përforcimi: Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënit Diskutim

Nxënësit diskutojnë për ushtrimet e nxejjes duke

i treguar efektet pozitive të tyre.

Formohet një kllaster në tabelë dhe shkruhen mendimet e nxënësve.

Forcojnë: barkun, krahët, këmbët dhe shpinën.



Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për shpjegimin e saktë të ushtrimeve të nxejjes dhe për pjesëmarrjen aktive në diskutim.

Detyrë:

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore:

ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Shkalla e kurrikulës: 2 **Klasa:** V

Tema: Sportet individuale

Rezultatet e të nxënit të temës:

Përvetësimi i elementeve fillestare të vetëmbrojtjes, pa kundërshtar.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: I.1; II.2; III.4,5,7; IV.1,2; V.7; VI.2.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.3; 2.3.1,4,8; 4.4; 5.2; 6.2.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Disa ushtrime përgatitore për nxehje, forcim dhe zgjatje pa dhe me rekuizita

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Përshkruan llojet e ushtrimeve;
- Demonstron llojet e ushtrimeve me dhe pa rekuizita;
- Diskuton për përvetësimin e ushtrimeve.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Rekuizitat.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore: Edukatë qytetare.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



Parashikimi:

Përgatitja për të nxënë

Parashikim përmes ilustrimit

Kërkohet nga nxënësit të vrojtojnë figurat dhe të bëjnë përshkrimin e tyre sipas pozicionit.

Pyeten:

- Çfarë pozicione ka përdorur vajza për të kryer ushtrimet?

Përgjigje e mundshme: Duke i përthyer këmbët; e shtrirë në tokë duke ngritur njëren këmbë; një hap para - një pas; me duar mbi tokë duke mbajtur trupin në ajër etj.

Vazhdon diskutimi deri në fund për ushtrimet sipas ilustrimeve.

Disa ushtrime përgatitore për nxehje, forcim dhe zgjatje pa dhe me rekuizita



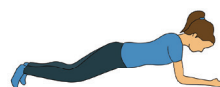
Forco muskujt e këmbëve.



Forco muskujt anësorë të këmbëve.



Forco dhe zgjat muskujt e këmbëve.



Forco muskujt e krahëve, të barkut dhe të shpinës.



Forco muskujt e këmbëve.

Forco muskujt e krahëve.



Forco muskujt e krahëve.



Përdoreni topin për ushtrimet e nxehtë. Ai do t'ju nxitë dhe do t'ju motivojë.



Kërceni me litar, me krahët paralel dhe të kryqëzuar, herë me të dyja këmbët, herë me njërin, duke i ndërruar ato.

Ky ushtrim, përveç që ndikon mirë në zhvillimin e shkëputjes, jua rrit të rrahurat e zemrës dhe dihatjen - frymëmarrjen.



Përdorimi i rrethit për ushtrime ju motivon për lëvizje e zgjatje. Ushtrimet në natyrë ndikojnë për mirë në organizmin tuaj.

77



Ndërtimi i njohurive dhe i shkathtësive:
Përpunimi i përmbajtjes
Veprimtari e drejtuar

Demonstrohen dhe shpjegohen disa ushtrime përgatitore për nxehtë:

- Forco muskujt e këmbëve;
- Forco muskujt e barkut, të krahëve dhe të shpinës;
- Forco muskujt anësorë të këmbëve;
- Forco dhe zgjat muskujt e këmbëve.



Përforcimi:
Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënit
Diskutim

Pas demonstrimit, nxënësit diskutojnë për mënyrat e përvetësimit të ushtrimeve dhe për vështirësitë që kishin gjatë demonstrimit.

Pyeten:

- *Si duhet vepruar për të përvetësuar ushtrimet?*

Përgjigje e mundshme: Duhet të bëjmë përsëritje më shpesh për të arritur kondicionin e kërkuar.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për demonstrimin e ushtrimeve me dhe pa rekuizita, si dhe për pjesëmarrjen aktive në diskutim.

Detyrë:

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore:

ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Shkalla e kurrikulës: 2 **Klasa:** V

Tema: Sportet individuale

Rezultatet e të nxënit të temës:

Të aftësohen që t'i përvetësojnë pengesat natyrore pa vështirësi.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: I.1; II.2; III.4,5,7; IV.1,2; V.7; VI.2.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.3; 2.3.1,4,8; 4.4; 5.2; 6.2.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Shëtitjet dhe krosi

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Tregon për rëndësinë e shëtitjes në natyrë;
- Shpjegon aktivitetet kreative;
- Diskuton për kujdesin e ambientit.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Fotografi.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore: Njeriu dhe natyra.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



Parashikimi:

Përgatitja për të nxënë

Parashikim përmes ilustrimit

Duke vërtetuar figurën, nxënësit nxiten të mendojnë rëndësinë që ka shëtitja në natyrë dhe efektet pozitive të saj.

Pyeten:

- *Cila është rëndësia e shëtitjes në natyrë?*

Përgjigje e mundshme: Shëtitja në natyrë na mundëson ta pasurojmë gjakun me oksigjen, t'i mbushim mushkëritë me ajër të pastër etj.

Vazhdon diskutimi duke i shprehur nxënësit mendimet e tyre.

Shëtitjet dhe krosi

Tri herë në vit: vjeshtë, dimër dhe pranverë.

Shëtitjet në natyrë

Shëtitjet në natyrë mund të jenë me qëndrim një apo më shumëditorë. Varësisht nga kohëzgjatja e qëndrimit në natyrë, bëhen edhe përgatitjet.

Shëtitjet në natyrë mund të bëhen për qëllime të ndryshme. P.sh.:

- Për zhvillime të aktiviteteve të ndryshme sportive.
- Për vizitë të ndonjë shpelle, ujëvare apo të ndonjë bukurie tjetër natyrore.
- Për organizim të ndonjë ore mësimi (p.sh. nga edukata figurative).
- Për qëllime të vëzhgimit të kafshëve, bimëve të ndryshme, analizës dhe studimit të tyre.
- Për qëllim të mbijeljes së fidanëve të rinj.
- Për vizitë të ndonjë vendbanimi të rëndësishëm historike, shkencor, arkeologjik etj.

Për aktivitete të ndryshme rekreative, sportive në natyrë, duhet të përzgjidhet terreni i përshtatshëm natyror, ku mund të zhvillohen lojëra të ndryshme argëtuese, si badminton, volejboll, futboll i vogël, vallezim etj.



Detyrë:

Mos harroni që në fund të mbani shënime për përshtypjet, kënaqësitë dhe përjetimet tuaja gjatë shëtitjes në natyrë.



Kujdes! Mos e dëmtoni natyrën, pastrojeni ambientin ku keni qëndruar!

Mbrojeni mjedisin!



Shëtitjet dhe krosi

Tri herë në vit: vjeshtë, dimër dhe pranverë.

Shëtitjet në natyrë

Shëtitjet në natyrë mund të jenë me qëndrim një apo më shumëditorë. Varësisht nga kohëzgjatja e qëndrimit në natyrë, bëhen edhe përgatitjet.

Shëtitjet në natyrë mund të bëhen për qëllime të ndryshme. P.sh.:

- Për zhvillime të aktiviteteve të ndryshme sportive.
- Për vizitë të ndonjë shpelle, ujëvare apo të ndonjë bukurie tjetër natyrore.
- Për organizim të ndonjë ore mësimi (p.sh. nga edukata figurative).
- Për qëllime të vëzhgimit të kafshëve, bimëve të ndryshme, analizës dhe studimit të tyre.
- Për qëllim të mbjelljes së fidanëve të rinj.
- Për vizitë të ndonjë vendbanimi të rëndësishëm historik, shkencor, arkeologjik etj.

Për aktivitete të ndryshme rekreative, sportive në natyrë, duhet të përzgjidhet terreni i përshtatshëm natyror, ku mund të zhvillohen lojëra të ndryshme argëtuese, si badminton, volejboll, futboll i vogël, vallëzim etj.



Detyrë:

Mos harroni që në fund të mbani shënime për përshtypjet, kënaqësitë dhe përjetimet tuaja gjatë shëtitjes në natyrë.

Kujdes! Mos e dëmtoni natyrën, pastrojeni ambientin ku keni qëndruar!

Mbrojeni mjedisin!



78



Ndërtimi i njohurive dhe i shkathhtësive: Përpunimi i përmbajtjes Veprimtari e drejtuar

U shpjegohet nxënësve që shëtitjet në natyrë mund të bëhen për qëllime të ndryshme:

- Për zhvillime të aktiviteteve të ndryshme sportive;
- Për vizitë në ndonjë shpellë, në ujëvarë apo në ndonjë bukurie tjetër natyrore;
- Për organizimin e ndonjë ore mësimore;
- Për qëllime të vëzhgimit të kafshëve;
- Për qëllim të mbjelljes së fidanëve;
- Për vizitë të ndonjë vendbanimi të rëndësishëm, historik, shkencor, arkeologjik etj.



Përforsimi: Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënit Diskutim

Diskutohet me nxënës për rëndësinë e kujdesit të

ambientit dhe për mjedisin që na rrethon.

Pyeten:

- *Pse është e rëndësishme të kemi ambient të pastër?*

Përgjigje e mundshme: Kur ambienti përreth nesh është i pastër, atëherë ne kemi shëndet të mirë.

- *Si duhet vepruar për një ambient të pastër?*

Përgjigje e mundshme: Mos të hedhim mbeturina, të kujdesemi për gjelbërimin etj.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për shpjegimin e saktë të aktiviteteve kreative në natyrë dhe për pjesëmarrjen aktive në diskutim.

Detyrë:

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore.

ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Shkalla e kurrikulës: 2 **Klasa:** V

Tema: Sportet individuale

Rezultatet e të nxënit të temës:

Të aftësohen që t'i përvetësojnë pengesat natyrore pa vështirësi.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: I.1: II.2; III.4,5,7; IV.1,2; V.7; VI.2.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.3; 2.3.1,4,8; 4.4; 5.2; 6.2.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Vrapimi "kros"

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Përshkruan vrapimin;
- Shpjegon organizimin e vrapimit kros;
- Diskuton rreth pyetjeve.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Fotografi.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore: Njeriu dhe natyra.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



Parashikimi:

Përgatitja për të nxënë

Veprimtari e drejtuar

Lexohet teksti nga nxënësit dhe kërkohet të përshkruajnë vrapimin kros sipas karakteristikave të tij. Diskutimi vazhdon me pyetje:

- *Çfarë lloj sporti është vrapimi dhe kush mund të marrë pjesë?*

Përgjigje e mundshme: Vrapimi kros është sport individual dhe mund të marrin pjesë të dyja gjinitë.

- *Sa i gjatë mund të jetë shtegu për ju?*

Përgjigje e mundshme: Për ne, shtegu mund të jetë 4-5 km.

Vrapimi "kros"

Vrapimi "kros" është një sport që zhvillohet në fushë të hapur, nëpër shtigje natyrore. Shtegu mund të kalojë nëpër pyje e zona të hapura, të përfshijë kodra, tokë të sheshit dhe nganjëherë rrugë me zhavorr, me ujë, baltë e pengesa të tjera të parrezikshme. Është një sport individual dhe ekipor; vrapuesit vlerësohen me pikë, varësisht prej kohës së individit dhe ekipit. Në konkurrencë garojnë të dyja gjinitë. Garat në "kros" mund të zhvillohen gjatë vjeshtës, dimrit apo pranverës. Gjatë garës moti mund të jetë i ndryshëm.

Gjatësia e shtegut për klasën e pestë mund të jetë 4 deri në 5 kilometra. Garat mund të jenë në nivel shkolle, komune apo në nivel vendi.



Si të organizohemi për gara në "kros"?

Për t'u organizuar suksesshëm në garën e vrapimeve "kros", duhet që ta bëjmë planifikimin e organizimit. Duhet të formohet grupi përgjegjës i organizimit të garës, të planifikojmë kohën, hapësirën dhe veprimtaritë përcjellëse, si dhe të bëhet përcaktimi i individëve të nevojshëm për pikat e rëndësishme të garës. Të gjitha duhet të evidentohen në një fletore dhe në listën e kontrollit. Duhet të mbani shënime se cilat ekupe do të marrin pjesë. Kërkoni nga secili ekip t'ju dërgojë listën e tyre me të dhëna, në mënyrë që të mund t'i bëni planifikimet e duhura për garën. Caktoni individët që mbajnë rendin dhe rregullin. Përcaktoni shtegun se ku do të mbahet gara. Kontrolloni shtegun para se të mbahen garat dhe eliminoni rreziqet dhe pengesat e eventuale. Evidentoni ato (p.sh. rrënjët, gurët, shkëmbinjët etj.), me ngjyrë të kuqe. Vendosini shenjat e nevojshme për kahun e shtegut. Përgatitni numrat e garuesve. Caktoni kujdestarët në fillim të garës (te starti) dhe arbitrin. Vendosni kujdestarët nëpër gjatësi të shtegut, sidomos nëpër kthesa. Caktoni dy evidentues të kohës për fillim dhe mbarim (start-cak), si dhe shënuesit e rezultateve dhe kujdestarët në cak, të cilët përkujdesen për respektimin e rregullave. Pjesëmarrësit në garë duhet të njoftohen me kohë për shtegun. Trajnerët i marrin udhëzimet me kohë nga organizatori.

Rezultatet shpallen në mënyrë solemne.

Mos harroni organizimin e pastrimit të mbeturinave që i keni lënë pas garës!





Pyetje e përgjigje

Pyetje: Sa kohëmatës duhen për tri ekupe garuese në vrapimet "kros"?

Përgjigje: Dy kohëmatës janë të mjaftueshëm: një kohëmatës kryesor dhe një ndihmës (rezervë).

Pyetje: A duhet pasur udhëzime për garat në vrapimet "kros"?

Përgjigje: Është e natyrshme që një garë t'i ketë të gjitha njoftimet dhe udhëzimet e nevojshme për rreziqet potenciale, si rrënjët, të cilat duhet të shënohen qartë, ose shkëmbinjtë që po ashtu duhet të ngjyrosen me të kuqe, në mënyrë që të shihen lehtësisht dhe të shmangen. Për çdo gjë të pazakontë në lidhje me "krosin" duhet të njoftohen vrapuesit.

• Përkshruani përshtypjet tuaja për garat në "kros" pas pjesëmarrjes.



Ndërtimi i njohurive dhe i shkathtësive: Përpunimi i përmbajtjes Veprimtari e drejtuar

U shpjegohet nxënësve se si bëhet organizimi i garave në kros:

- Të bëhet planifikimi i organizimit;
- Të formohet grupi përgjegjës i garës;
- Të planifikohet koha dhe hapësira;
- Caktohen individët që mbajnë rendin dhe rregullin;
- Kontrollon shtegu;
- Vendosen shenjat e nevojshme për kahun e shtegut;
- Vendosen kujdestarët nëpër kthesa të shtegut;
- Caktohen dy evidentues të kohës së fillimit dhe të mbarimit.



Përforsimi: Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënit Diskutim rreth pyetjeve

Diskutohet me nxënësit për pyetjet e parashtruara dhe për përgjigjet e dhëna. Pastaj u kërkohet që të bëjnë përshkrimin e përshtypjeve të tyre për garat "kros".

Udhëzim: Nxënësve mund t'u lëshohet një video dhe ata të shkruajnë pjesën e përshtypjeve në libër.
<https://www.youtube.com/watch?v=joXWuqoWAmE>

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për shpjegimin e saktë të llojit të vrapimit dhe për pjesëmarrjen aktive në diskutim.

Detyrë:

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore:

ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Shkalla e kurrikulës: 2 **Klasa:** V

Tema: Sportet individuale

Rezultatet e të nxënit të temës:

Të aftësohen që t'i përvetësojnë pengesat natyrore pa vështirësi.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: I.1; II.2; III.4,5,7; IV.1,2; V.7; VI.2.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.3; 2.3.1,4,8; 4.4; 5.2; 6.2.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Dimërimi

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Bisedon për lojërat në borë;
- Shpjegon lojërat dhe aktivitetet e ndryshme;
- Arsyeton rëndësinë e aktiviteteve në borë.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Fotografi.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore: Edukatë qytetare, Njeriu dhe natyra.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



Parashikimi:

Përgatitja për të nxënë

Bashkëbisedim

Nxiten nxënësit të analizojnë fotografinë dhe të bisedojnë për karakteristikat e saj. Pyeten:

- Si mund të ndërtojmë dordolecin?

Përgjigje e mundshme: Dordolecin e ndërtojmë me borë gjatë stinës së dimrit.

- Çfarë lojëra të tjera mund të luajmë në këtë stinë?

Përgjigje e mundshme: Mund të bëjmë skijim, patinazh etj.

Bisedon për lojërat gjatë dimrit.

Dimërimi

Njësitë:

1. Lojëra themelore në borë
2. Elementet bazë të skijimit
3. Kthimi paralel, ecja dhe vrapimi
4. Shfrytëzimi i rekuizitave për rrëshqitje.



Pyetje

1. Çfarë lojërash e aktivitësh fizike mund të bëni në borë gjatë dimrit?
2. Cilat rekuizita mund të përdoren për rrëshqitje?
3. Si duhet të jenë pajisjet tua për ski?
4. Mësoni disa elemente bazike të skijimit!

Aktivite dimërore për fëmijë

Loja ju jep arsye për të qëndruar më gjatë në ajër të pastër duke u argëtuar. Për të luajtur jashtë gjatë dimrit me borë, ju duhet të visheni me rroba të trasha, kapelë dhe doreza që ju mbajnë ngrohtë. Nëse gjatë lojës ju lagen rrobat me borë, akull apo ujë, duhet të ktheheni brenda për t'i ndërruar ato (veçanërisht çorapët) dhe për t'u ngrohur.

Disa lojëra e aktivitete argëtuese që mund t'i bëni në borë:

Dordoleci

Ndërtoni një "dordolec" (njeri bore).



Disa bartin borë

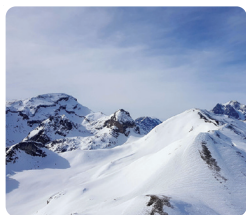


Disa ndërtojnë "dordolecin"

Dimërimi

Njësitë:

1. Lojëra themelore në borë
2. Elementet bazë të skijimit
3. Kthimi paralel, ecja dhe vrapimi
4. Shfrytëzimi i rekuizitave për rrëshqitje.



Pyetje

1. Çfarë lojërash e aktiviteteve fizike mund të bëni në borë gjatë dimrit?
2. Cilat rekuizita mund të përdoren për rrëshqitje?
3. Si duhet të jenë pajisjet tuaja për ski?
4. Mësoni disa elemente bazë të skijimit!

Aktivitete dimërore për fëmijë

Loja ju jep arsye për të qëndruar më gjatë në ajër të pastër duke u argëtuar.

Për të luajtur jashtë gjatë dimrit me borë, ju duhet të visheni me rroba të trasha, kapelë dhe doreza që ju mbajnë ngrohtë. Nëse gjatë lojës ju lagen rrobat me borë, akull apo ujë, duhet të ktheheni brenda për t'i ndërruar ato (veçanërisht çorapët) dhe për t'u ngrohur.

Disa lojëra e aktivitete argëtuese që mund t'i bëni në borë:

Dordoleci

Ndërtoni një "dordolec" (njeri bore).



Disa bartin borë



Disa ndërtojnë "dordolecin"

81



Ndërtimi i njohurive dhe i shkathtësive:

Përpunimi i përmbajtjes

Veprimtari e drejtuar

Loja - Kalojmë vijën e zjarrit

Në borë të ngjeshur vizatohen dy katrorë të mëdhenj në largësi 10 metra. Në zonën 10-metërshe në mes të dy katrorëve dhe jashtë vendit për lojë, qëndron grupi i sulmuesve. Gjysma e lojtarëve vendosen në një katror, kurse gjysma tjetër e sulmuesve qëndrojnë jashtë fushës së lojës në zonën 10-metërshe. Kur jep shenjë drejtuesi i lojës, lojtarët e një katrori vrapojnë në zonën 10-metërshe, që të hyjnë në katrorin tjetër, në anën tjetër të fushës. Kur të nisin të dalin nga katrori, lojtarët e vijës së zjarrit nisin sulmin - i gjuajnë me topa bore dhe lojtari që qëllohet del nga loja. Fiton grupi që ka lojtarë më pak të qëlluar.



Përforcimi:

Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënësve

Diskutim

Diskutohet me nxënës për rëndësinë e aktiviteteve dimërore. Parashtrahet pyetje dhe kërkohet të arsyetojnë atë.

Pyeten:

- Pse janë të rëndësishme aktivitetet dimërore?
- Çfarë ndikimi kanë ato në shëndetin tonë?

Përgjigje e mundshme: Aktivitetet dimërore janë të rëndësishme, sepse ndihmojnë trupin të jetë më fleksibil, të kemi muskuj më të qëndrueshëm, por edhe zhvillon mendjen dhe aftësinë garuese.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për shpjegimin e saktë të lojërave e aktiviteteve në borë dhe për pjesëmarrjen aktive në arsyetimin e dhënë.

Detyrë:

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore.

ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Shkalla e kurrikulës: 2 **Klasa:** V

Tema: Sportet individuale

Rezultatet e të nxënit të temës:

Lojëra themelore në borë; Elementet bazë të skijimit; Kthimi paralel, ecje dhe vrapim; Shfrytëzimi i rekuizitave për rrëshqitje.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: I.1: II.2; III.4,5,7; IV.1,2; V.7; VI.2.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.3; 2.3.1,4,8; 4.4; 5.2; 6.2.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Dimërimi - Aktivitete dimërore për fëmijë

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Përshkruan stinën e dimrit;
- Identifikon lojërat dhe aktivitetet në dimër;
- Diskuton për aktivitetet e preferuara.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Fotografi.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore: Njeriu dhe natyra.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



Parashikimi:

Përgatitja për të nxënë
Stuhi mendimesh

Nxënësit udhëzohen të përshkruajnë stinën e dimrit sipas karakteristikave të saj.
Pyeten:

- Çfarë e karakterizon stinën e dimrit?

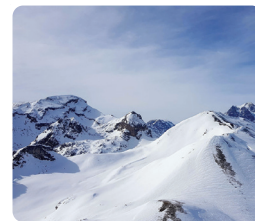
Përgjigje e mundshme: Stina e dimrit njihet si stinë me temperatura të ulëta, me reshje bore, veshjet tona janë më të trasha etj.

Diskutohet më gjatë për veprimtaritë gjatë stinës së dimrit.

Dimërimi

Njësitë:

1. Lojëra themelore në borë
2. Elementet bazë të skijimit
3. Kthimi paralel, ecja dhe vrapimi
4. Shfrytëzimi i rekuizitave për rrëshqitje.



Pyetje

1. Çfarë lojërash e aktiviteteve fizike mund të bëni në borë gjatë dimrit?
2. Cilat rekuizita mund të përdoren për rrëshqitje?
3. Si duhet të jenë pajisjet tuaja për ski?
4. Mësoni disa elemente bazike të skijimit!

Aktivitete dimërore për fëmijë

Loja ju jep arsye për të qëndruar më gjatë në ajër të pastër duke u argëtuar. Për të luajtur jashtë gjatë dimrit me borë, ju duhet të visheni me rroba të trasha, kapelë dhe doreza që ju mbajnë ngrohtë. Nëse gjatë lojës ju lagen rrobat me borë, akull apo ujë, duhet të ktheheni brenda për t'i ndërruar ato (veçanërisht çorapët) dhe për t'u ngrohur.

Disa lojëra e aktivitete argëtuese që mund t'i bëni në borë:

Dordoleci

Ndërtimi i një "dordolec" (njeri bore).



Disa bartin borë



Disa ndërtojnë "dordolecin"

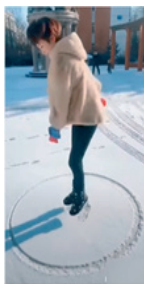
Vraponi

Formoni nga bora dy "dordolecë" (njërëz prej bore). Vizatoni një vijë përballë tyre dhe vraponi përreth "dordolecëve". Kush është më i/e shpejtë?



Qëlloni

Vizatoni katrorë me shkumës në mur (ose caktojini një cak tjetër) dhe gjuani me bore.



Kërceni

Vizatoni rrethin me një rëndë këmbë, duke e mbajtur tjetren në qendër të rrethit dhe kërcëni pupthi në mes.

Imitoni

Përsëritini lëvizjet që dikush nga ju i bën në bore.



Kaloja

Formoni një kala duke mbushur enë me bore. Përdorni ujë gjatë natës, shkopinj dhe gjethë për të bërë flamuj e shenja të tjera.



Topa të mëdhenj

Krijoni topa të mëdhenj bore, duke i rrokullisur ata.



Ndërtimi i njohurive dhe i shkathtësive: Përpunimi i përmbajtjes Veprimtari e drejtuar

Lexohet teksti nga nxënësit dhe kërkohet të identifikojnë lojërat që mund të zhvillohen gjatë stinës së dimrit.

Pyeten:

- Cilat janë lojërat që mund të bëjnë gjatë dimrit?

Përgjigje të mundshme:

- Të ndërtojmë njeriun prej bore;
- Të vrapojmë rreth dordolecit;
- Të qëllojmë me topa bore;
- Të ndërtojmë kalanë prej bore;
- Rrëshqitje me sajë etj.



Përforsimi: Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënit Diskutim i përbashkët

Nxënësit diskutojnë rreth aktiviteteve që bëjnë gjatë stinës së dimrit dhe për përjetimet që kanë gjatë tyre.

Pyeten:

- Cilën nga aktivitetet preferoni më shumë dhe pse?

Përgjigje e mundshme: Unë preferoj më shumë të luaj më topa bore, sepse më ngjall humorin.

Unë preferoj të ndërtoj dordolecin, sepse më bën më kreativ.



Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për përshkrimin e saktë të stinës së dimrit, për mënyrën e identifikimit të aktiviteteve në borë dhe për pjesëmarrjen aktive në diskutim.

Detyrë:

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore:

ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Shkalla e kurrikulës: 2 **Klasa:** V

Tema: Sportet individuale

Rezultatet e të nxënit të temës:

Lojëra themelore në borë; Elementet bazë të skijimit; Kthimi paralel, ecje dhe vrapim; shfrytëzimi i rekuizitave për rrëshqitje.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: I.1; II.2; III.4,5,7; IV.1,2; V.7; VI.2.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.3; 2.3.1,4,8; 4.4; 5.2; 6.2.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Pajisjet dhe veshjet

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Identifikon pajisjet dhe veshjet e skijimit;
- Shpjegon rëndësinë e tyre;
- Arsyeton qëllimin garues në ecje e në vrapime.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Syze skijimi, ski, helmëtë.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore: Edukatë qytetare.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



Parashikimi:

Përgatitja për të nxënë

Parashikim përmes mjeteve konkrete

Para nxënësve paraqiten syzet e skijimit dhe një helmëtë. Kërkohet të identifikojnë llojin dhe përdorimin e tyre.

Pyeten:

- Çfarë janë këto pajisje?

Përgjigje e mundshme: Janë syze për skijim dhe kapelë mbrojtëse apo helmëtë.

- Cilat janë pajisjet e tjera dhe veshjet që përdoren?

Përgjigje e mundshme: Janë dorëzat, rrobat e trasha të skijimit, skitë, këpucët e skive etj.



Rrëshqitjet ulur

Rrëshqitni me pajisje të ndryshme, si sajë, forma të ndryshme plastike etj.



Gjuajtjet

Nga një distancë e caktuar, gjuani me radhë njëri-tjetrin me topa bore, pa lëvizur nga vendi. I goditurit e bart në shpinë fituesin në një distancë të caktuar 5-6 metra.



Detyrë:

Diskutoni dhe bëni një listë të aktiviteteve të preferuara në natyrë me borë.

Pajisjet dhe veshjet

Pajisjet dhe veshjet për sportin e skijimit në vazhdimësi janë përsosur, duke i bërë ato sa më të përshtatshme.

E rëndësishme është që pajisjet dhe veshjet t'i përzgjidhni të përshtatshme për përmasat tuaja. Gjatësia e skive duhet të jetë afërsisht për 30 cm më e shkurtër se gjatësia juaj. Shputa në këpuca duhet të shtrihet lirisht. Rrobat duhet të jenë praktike për t'u veshur dhe t'ju mbrojnë nga të ftohtët.



Dorëzat, helmëta dhe syzet duhet të jenë të përshtatshme për përmasat tuaja. Shkopinjtë duhet të jenë të gjatësia pak mbi nivelin e belit. Lidhëset (mberthyeset e skive), duhet të rregullohen sipas peshës suaj, për t'u liruar nga këmba në rast të rrëzimit.



Ecjet dhe vrapimet me ski mund të jenë për qëllime garuese dhe rekreative. Skitë për ecje dhe vrapime janë të posaçme.



Si të mësojmë të skijojmë?

Mosha nuk duhet të jetë pengesë për të mësuar se si të skijoni. Ju mund të thoni se keni mësuar të skijoni, atëherë kur do të jeni në gjendje për të ndryshuar drejtimin sipas dëshirës dhe nevojës në terren, si dhe kur të aftësoheni për të kontrolluar shpejtësinë. Kur të mësoheni se si të skijoni, do të jeni në gjendje që gjatë gjithë kohës t'i keni skitë nën kontroll dhe t'i ndiqni rregullat e skijimit në terren, rreziku i dëmtimit të vetes ose i skiatorëve të tjerë do të jetë shumë më i vogël.



Si vini deri te të mësuarit e skijimit?

Për t'i mësuar kthimet, duhet kuptuar parimin e shkarkimit përkohësisht të peshës nga skitë, për të lejuar lëvizjen e bishtave të skive anash; kjo është thelbësore për ekzekutimin e një kthese me shpejtësi të madhe. Shkarkimi i bishtave të skive bëhet duke lëvizur lart-poshtë, përmes përkuljes dhe drejtimit të gjunjëve dhe të kyçeve.

Po i radhisim disa detyra të rëndësishme:

1. Ambientimi dhe përshtatja me skitë

- Zgjedhja e terrenit për mësim - zgjidhni një terren të përshtatshëm për punë, me një pjerrësi të vogël dhe që përfundon në një rrafsh ku mund të ndalojmë.
- Në rrafsh mbathni skitë, duke i vendosur këpucët në lidhëset e skive, së pari majën e këpucës e pastaj thembërën. Kapni shkopinjët duke e futur dorën nga poshtë në hallkën e shkopit.
- Mbani qëndrimin paralel me skitë në gjerësi të lartë. Kërceni disa herë me ski lart-poshtë, vetëm me bishtat e skive.
- Ngriheni herë njëherë e herë tjetër në këmbë.
- Anoni me trup të drejtë kah majat e skive, bëjeni njësoj edhe kah bishtat e skive, vëreni se si gjatësitë e skive ju mbajnë edhe kur e keni pozitën e trupi të pjerrët.
- Ecni me ski dy-tre hapa para dhe dy-tre hapa pas.
- Ecni me ski anash, duke e larguar këmbën dhe duke ia bashkëngjitur tjetrën.
- Ngjytuni duke ecur me ski anash 5-6 metra lart pjerrësisë dhe zbritni sërish duke ecur anash deri poshtë. Përsëriteni këtë disa herë.

84



Ndërtimi i njohurive dhe i shkathtësive: Përpunimi i përmbajtjes Veprimtari e drejtuar

Lexohet teksti nga nxënësit dhe kërkohet të shpjegojnë rëndësinë e veshjeve dhe të pajisjeve dimërore.

Pyeten:

- Pse duhet të vendosni helmetën gjatë skijimit?

Përgjigje e mundshme: Sepse helmeta na shërben për mbrojtjen e kokës nga ndonjë rrëzim i mundshëm.

- Çfarë roli luajnë dorëzat?

Përgjigje e mundshme: Dorëzat mbrojnë lëkurën nga të ftohtët.

Diskutimi vazhdon duke dhënë shpjegime për rëndësinë e të gjitha pajisjeve.



Përforcimi: Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënit Veprimtari e drejtuar

U shpjegohet nxënësve se si të mësojnë të skijojnë.

Kur të mësoni të skijoni duhet të jeni në gjendje që gjatë gjithë kohës t'i keni skitë nën kontroll dhe

t'i ndiqni rregullat e skijimit në terren.

Për t'i mësuar kthimet duhet kuptuar parimin e shkarkimit, përkohësisht të peshës nga skitë, për të lejuar lëvizjen e bishtave të skive anash.



Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për identifikimin e pajisjeve të skijimit, për shpjegimin e saktë të rëndësisë së veshjeve dhe për arsyetimin në diskutim.

Detyrë:

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore:

ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Shkalla e kurrikulës: 2 **Klasa:** V

Tema: Sportet individuale

Rezultatet e të nxënit të temës:

Lojëra themelore në borë; Elementet bazë të skijimit; Kthimi paralel, ecje dhe vrapim; shfrytëzimi i rekuizitave për rrëshqitje.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: I.1: II.2; III.4,5,7; IV.1,2; V.7; VI.2.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.3;2.3.1,4,8; 4.4.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Ambientimi dhe përshtatja me skitë
Lëshimi drejt

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Rikujton njohuritë për skijimin;
- Përcakton detyrat e rëndësishme;
- Diskuton për përvojat në skijim.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Fotografi.

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

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



Parashikimi:

Përgatitja për të nxënësit

Parashikim përmes mjeteve konkrete

Parashitrohet pyetja për të rikujtuar mësimet nga ora e kaluar:

- Si mësojmë të skijojmë?

Përgjigje e mundshme: Skijimi mësohet duke i respektuar rregullat dhe duke u aftësuar për të kontrolluar qëndrimin.



Ecjet dhe vrapimet me ski mund të jenë për qëllime garuese dhe rekreative. Skitë për ecje dhe vrapime janë të posaçme.



Si të mësojmë të skijojmë?

Mosha nuk duhet të jetë pengesë për të mësuar se si të skijoni.

Ju mund të thoni se keni mësuar të skijoni, atëherë kur do të jeni në gjendje për të ndryshuar drejtimin sipas dëshirës dhe nevojës në terren, si dhe kur të aftësoheni për të kontrolluar shpejtësinë.

Kur të mësoheni se si të skijoni, do të jeni në gjendje që gjatë gjithë kohës t'i keni skitë nën kontroll dhe t'i ndiqni rregullat e skijimit në terren, rreziku i dëmtimit të vetes ose i skiatorëve të tjerë do të jetë shumë më i vogël.



Si vini deri te të mësuarit e skijimit?

Për t'i mësuar kthimet, duhet kuptuar parimin e shkarkimit përkohësisht të peshës nga skitë, për të lejuar lëvizjen e bishtave të skive anash; kjo është thelbësore për ekzekutimin e një kthesë me shpejtësi të madhe. Shkarkimi i bishtave të skive bëhet duke lëvizur lart-poshtë, përmes përkuljes dhe drejtim të gjunjëve dhe të kyçeve.

Po i radhisim disa detyra të rëndësishme:

1. Ambientimi dhe përshtatja me skitë

- Zgjedhja e terrenit për mësim - zgjidhni një terren të përshtatshëm për punë, me një pjerrësi të vogël dhe që përfundon në një rrafsh ku mund të ndalojmë.
- Në rrafsh mbathni skitë, duke i vendosur këpucët në lidhëset e skive, së pari majën e këpucës e pastaj thembrën. Kapni shkopinjtë duke e futur dorën nga poshtë në hallkën e shkosit.
- Mbani qëndrimin paralel me skitë në gjerësi të ijëve. Kërceni disa herë me ski lart-poshtë, vetëm me bishtat e skive.
- Ngrijeni herë njëtrën e herë tjetrën këmbë.
- Anoni me trup të drejtë kah majat e skive, bëjeni njësoj edhe kah bishtat e skive, vëreni se si gjatësitë e skive ju mbajnë edhe kur e keni pozitën e trupi të pjerrët.
- Ecni me ski dy-tre hapa para dhe dy-tre hapa pas.
- Ecni me ski anash, duke e larguar këmbën dhe duke ia bashkëngjitur tjetrën.
- Ngjituni duke ecur me ski anash 5-6 metra lart pjerrësisë dhe zbritni sërish duke ecur anash deri poshtë. Përsëriteni këtë disa herë.



2. Lëshimi drejt

- Ngjituni duke ecur me ski në një pjerrësi të lartësisë 5-6 metra, ktheni majat e skive në drejtim të rrafshit, merrni pozitën paralel me skitë, rrëshqitni deri në rrafsh duke qëndruar drejt, me shikim përpara. Përsëriteni këtë disa herë.
- Vazhdoni të rrëshqitni duke u lëshuar drejt, por gradualisht ngjituni më lart, varësisht prej sigurisë që keni krijuar.
- Duke u lëshuar me ski drejt, poshtë, uluni dhe ngrihuni ngadalë, sa më poshtë, duke i lakuar gjunjët dhe drejtohuni sa më lart. Përsëriteni këtë.
- Gjatë lëshimit, kërceni herë pas here derisa të zbritni në rrafsh.
- Gjatë rrëshqitjes drejt, ngriheni njëherë këmbë ngadalë dhe lëshojeni pastaj ngadalë, herë njëherë e herë tjetër, deri në rrafsh.



85



Ndërtimi i njohurive dhe i shkathtësive: Përpunimi i përmbajtjes Veprimtari e drejtuar

Lexohet pjesa në libër. Më pas nxënësit ndahen në grupe dhe i përcaktojnë detyrat e rëndësishme për ambientimin dhe lëshimin drejt.

Secili grup bashkëpunon sipas kritereve të përcaktuara dhe detyrës së dhënë.

Detyrat e përcaktuara lexohen para të tjerëve.

Udhëzim: Këto detyra mund të realizohen në ambient me borë.



Përforcimi: Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënit Diskutim i përbashkët

Nxënësit nxiten të diskutojnë për përvojat dhe përjetimet në skijim.

Një mendim i mundshëm: Kam arritur të skijoj në pjerrtësi të ndryshme, në largësi të ndryshme. Është një përvojë shumë e bukur.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen në përcaktimin e detyrave të rëndësishme dhe për pjesëmarrjen aktive në diskutim.

Detyrë:

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore.

ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Shkalla e kurrikulës: 2 **Klasa:** V

Tema: Sportet individuale

Rezultatet e të nxënit të temës:

Lojëra themelore në borë; Elementet bazë të skijimit; Kthimi paralel, ecje dhe vrapim; shfrytëzimi i rekuizitave për rrëshqitje.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: I.1: II.2; III.4,5,7; IV.1,2; V.7; VI.2.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.3; 2.3.1,4,8; 4.4; 5.2; 6.2.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Ndalimi me plug, kthesa plugore, kthesa themelore, kthesa paralele

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Përmend disa nga detyrat e rëndësishme të skijimit;
- Shpjegon për mënyrat e ndalimit;
- Diskuton për përvojat në skijim.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Fotografi.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore: Edukatë qytetare.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



Parashikimi:

Përgatitja për të nxënësit

Veprimtari e drejtuar

Nxënësit në fillim do të rikujtojnë atë që kanë mësuar në orën paraprake dhe udhëzohen të përmendin disa detyra të rëndësishme të skijimit.

Pyeten:

- Çfarë duhet të dimë në fillim për skijimin?

Përgjigje e mundshme: Të ambientohemi me skitë, të zgjedhim terrenin për t'u mësuar etj.

3. Ndalimi me plug

Nga një pjerrësi jo shumë e madhe, nga pozicioni paralel i skive, formoni pozicionin plug (majat e skive të bashkuara, bishtat të hapur, gjunjët brenda) dhe ngadalë lëshojuni poshtë, duke e mbajtur pozitën e plugut deri në rrafsh.

- Qëndroni lart, lëshojuni me ski paralel, formoni plugun, përkulni pak gjunjët nga brenda, ngrihuni sërish lart dhe sërish bëjeni plugun duke e përkulur gjunjët dhe qëndroni në plug deri të ndaleni plotësisht.
- Lëshojuni nga një lartësi pak më e madhe, herë duke e formuar plugu, herë qëndrimin paralel, duke u ngrihur e ulur lart-poshtë. Përsëriteni këtë deri ta kuptoni se si mund të ndaloni plotësisht me ndihmën e pozicionit plug.



Shtypni skajet e brendshme të skive.

4. Kthesa plugore

- Lëshohuni nga një pjerrësi me pozicionin plug, duke ofruar dhe larguar bishtat e skive dhe ju do të vëreni se si ngadalësohet shpejtësia.
- Merrni pozicionin plug dhe, duke zbritur ngadalë, peshoni me trup herë mbi skinë e majtë e herë mbi skinë e djathtë, pa e prishur pozicionin e plugut. Kështu, ju e kuptoni se kur peshoni mbi skinë e majtë, kthesa do të bëhet djathtas, ndërsa, kur peshoni mbi të djathtën, kthesa bëhet majtas.



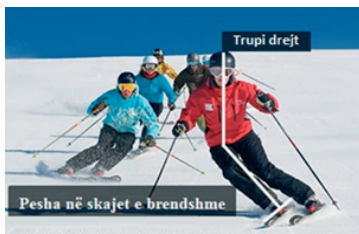
5. Kthesa themelore

- Ushtroni zbritjen diagonale, duke e shtyrë pak skinë e epërme para, për gjysmë shpute, me peshën mbi skinë e poshtme dhe trupin drejt.
- Nga zbritja diagonale majtas, duke u ulur ngadalë, formoni pozicionin plug dhe mbajeni derisa majat e skive t'i ktheni poshtë, ngulni shkopin e djathtë. Ngrihuni lart duke e afruar këmbën e djathtë pranë së majtës dhe kthehuni djathtas. Pas kthimit, vazhdoni zbritjen diagonale djathtas dhe kështu me radhë e përsëritni veprimin njësoj edhe në anën tjetër.

6. Kthesa paralele

Si ta bëni kthesën paralele?

- Gjeni një pjerrësi të lehtë.
- Merrni një qëndrim të ekuilibruar.
- Përsëriteni kthesën themelore.
- Nga zbritja diagonale majtas, uluni pak, ngulni shkopin e djathtë, drejtohuni lart duke i ngritur pak bishtat e skive, shtyji bishtat e skive nga e majta - poshtë, për t'u kthyer në anën e djathtë. Vazhdoni zbritjen diagonale djathtas dhe njësoj e bëni edhe kthesën në të majtë. Vazhdoni kështu me radhë, duke i përsëritur veprimet.
- Përdorni këmbët tuaja për t'i drejtuar skitë.



Qëndrimi në skijim me skitë paralel dhe mbajtja e shkopinjve.

87

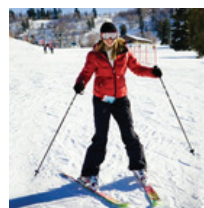


Ndërtimi i njohurive dhe i shkathtësive: Përpunimi i përmbajtjes Veprimtari e drejtuar

U shpjegohet nxënësve ndalimi me plug.

Nga një pjerrtësi jo shumë e madhe, nga pozicioni paralel i skive, formoni pozicionin plug, majat e skive të bashkuara, bishtat e hapur, gjunjët brenda dhe ngadalë lëshohuni poshtë, duke e mbajtur pozitën në plug deri në rrafsh.

Kthesa plugore: Merreni pozicionin plug, duke zbritur ngadalë, peshoni me trup herë mbi skinë e majtë, herë mbi skinë e djathtë, pa e prishur pozicionin e plugut.



Përforsimi: Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënit Diskutim i përbashkët

Nxënësit nxiten të diskutojnë për përvojat dhe për përjetimet gjatë skijimit duke treguar pajisjet

që kanë përdorur dhe veshjet adekuate.

Pyeten:

- Cili nga ndalimet është më i sigurt për ju?

Përgjigje e mundshme: Mendoj se ndalimi me plug është më i sigurt.

Diskutimi vazhdon duke dëgjuar secilin mendim të tyre.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për radhitjen e rëndësishme të detyrave në skijim dhe për pjesëmarrjen aktive në diskutim.

Detyrë:

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore:

ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Shkalla e kurrikulës: 2 **Klasa:** V

Tema: Sportet individuale

Rezultatet e të nxënit të temës:

Lojëra themelore në borë; Elementet bazë të skijimit; Kthimi paralel, ecje dhe vrapim; shfrytëzimi i rekuizitave për rrëshqitje.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: I.1: II.2; III.4,5,7; IV.1,2; V.7; VI.2.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.3; 2.3.1,4,8; 4.4; 5.2; 6.2.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Llojet e borës

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Përshkruan llojet e borës;
- Identifikon për vështirësitë gjatë skijimit;
- Arsyeton mënyrën më të mirë për të skijuar.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Fotografi.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore: Njeriu dhe natyra.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



Parashikimi:

Përgatitja për të nxënë

Parashikim përmes ilustrimit

Kërkohet nga nxënësit të përshkruajnë borën sipas fotografisë.

Pyeten:

- *Si duket bora në fotografi?*

Përgjigje e mundshme: Bora duket e re, por e lagur, e cila shkrihet shpejt.

- *Si mund të jetë ndryshe ajo?*

Përgjigje e mundshme: Mund të jetë e vjetër, më e dendur, më e lehtë etj.

Llojet e borës

Ka lloje të ndryshme bora.

Në sipërfaqen e tokës, ne mund të hasim në borë të re ose borë të vjetër, e cila po ashtu mund të jetë e ndryshme. Nëse bora është duke u shkrire, ajo mund të ngjitet për ski dhe skitë me vështirësi rrëshqasin, andaj duhet të lyhen me parafinë. Duhet të kemi shumë kujdes edhe atëherë kur bora është e ngrirë. Rreziku është i shtuar si atëherë kur bora është e lagësht, po ashtu edhe kur është me sipërfaqe kristalesh të ngrira. Kontrollimi i skive gjatë rrëshqitjes kërkon mjeshtri më të madhe. Bora më e përshtatshme për ski është bora e re në formë pluhuri.



Llojet e borës

Ka lloje të ndryshme bore.

Në sipërfaqen e tokës, ne mund të hasim në borë të re ose borë të vjetër, e cila po ashtu mund të jetë e ndryshme. Nëse bora është duke u shkrirë, ajo mund të ngjitet për ski dhe skitë me vështirësi rrëshqasin, andaj duhet të lyhen me parafinë. Duhet të kemi shumë kujdes edhe atëherë kur bora është e ngrirë. Rreziku është i shtuar si atëherë kur bora është e lagësht, po ashtu edhe kur është me sipërfaqe kristalesh të ngrira. Kontrollimi i skive gjatë rrëshqitjes kërkon mjeshtri më të madhe. Bora më e përshtatshme për ski është bora e re në formë pluhuri.



88



Ndërtimi i njohurive dhe i shkathtësive: Përpunimi i përmbajtjes Veprimtari e drejtuar

Lexohet teksti nga nxënësit dhe kërkohet të identifikojnë vështirësitë që kanë gjatë skijimit sipas llojit të borës.

Pyeten nxënësit:

- *Cilat janë vështirësitë në skijim, nëse bora është e shkrirë?*

Përgjigje e mundshme: Nëse bora është e shkrirë, ajo mund të ngjitet në ski dhe ato rrëshqasin me vështirësi.

- *Nëse bora është e ngrirë, çfarë vështirësie paraqet?*

Përgjigje e mundshme: Duhet të kemi kujdes nga rrëzimi sepse skitë rrëshqasin nëse nuk koordinohen.



Përforsimi: Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënit Veprimtari e drejtuar

U shpjegohet nxënësve se mënyra më e mirë për të mësuar të skijojnë është se duhet të bëjnë përgatitje fizike 2-3 javë përpara se të shkojnë të skijojnë. T'i sigurojnë pajisjet e skijimit. Skitë dhe këpucët e skive duhet të jenë të përshtatshme.



Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për identifikimin e vështirësive në skijim dhe për mënyrën e arsytimit në diskutim.

Detyrë:

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore:

ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Shkalla e kurrikulës: 2 **Klasa:** V

Tema: Sportet individuale

Rezultatet e të nxënit të temës:

Të përvetësojnë teknikën e stilit të notit që e ushtrojnë, si dhe lojërat themelore në ujë.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: I.1; II.2; III.4,5,7; IV.1,2; V.7; VI.2.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.3; 2.3.1,4,8; 4.4; 5.2; 6.2.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Verimi

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Përshkruan notin;
- Shpjegon veprimet dhe lojërat në ujë;
- Diskuton për përvojat e tyre në not.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Fotografi.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore: Njeriu dhe natyra.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



Parashikimi:

Përgatitja për të nxënë

Parashikim sipas termave paraprakë

Nxënësve u paraqiten fisha me fjalë dhe kërkohet të gjejnë për çfarë bëhet fjalë.

_____ në det _____ në lumë _____ në pishinë

Përgjigje e mundshme është: Notoj.

Kërkohet nga nxënësit të përshkruajnë sportin e notit sipas karakteristikave të tij.

Verimi

- Njësitë:**
1. Përvetësimi i një ose dy teknikave të notit, duke zbatuar veprimet e krahëve dhe të këmbëve.
 2. Teknika e frymëmarrjes
 3. Kombinimi i teknikave të krahëve me këmbë, si dhe me frymëmarrje
 4. Starti shkollor dhe kthimi



Si të mësojmë të notojmë?

Ja disa veprime dhe lojëra

Lojërat në ujë ju ndihmojnë të ambientoheni me ujin dhe ta mësoni notin. Para se të filloni mësimet e notit, filloni me disa veprime dhe lojëra:

Ambientimi

- Futuni në ujë në thellësi të belit tuaj, lagni duart, krahët e fytyrën dhe njoftohuni me thellësinë e ambientit ku do ta mësoni notin.
- Formoni një rreth dhe kapuni për dore, ecni para kah mesi i rrethit duke e zvogëluar rrethin, ecni mbrapa duke e rritur rrethin, ecni edhe në kahe të akrepave të orës dhe anasjelltas. Të njëjtën detyrë bëjeni edhe me vrap.
- Uluni të gjithë ngadalë deri te supet dhe ngrituni ngadalë. Uluni ngadalë, lëshoni duart dhe kërcëni lart.
- Kapuni për dore në rreth dhe uluni deri ta futni edhe kokën nën ujë dhe pastaj kërcëni lart.



- Lëshojini duart, uluni deri ta zhytni edhe kokën dhe kërcëni lart.
- Futuni në ujë duke u larguar nga bregu 5-6 metra, por jo më thellë se deri në bel, kthehuni me fytyrë kah muri dhe vraponi deri tek ai. Bëni pushim, fshihuni dhe qëndroni në rreze të diellit.

Verimi

Njësitë:

1. Përvetësimi i një ose dy teknikave të notit, duke zbatuar veprimet e krahëve dhe të këmbëve.
2. Teknika e frymëmarrjes
3. Kombinimi i teknikave të krahëve me këmbë, si dhe me frymëmarrje
4. Starti shkollor dhe kthimi



Si të mësojmë të notojmë?

Ja disa veprime dhe lojëra

Lojërat në ujë ju ndihmojnë të ambientoheni me ujin dhe ta mësoni notin. Para se të filloni mësimet e notit, filloni me disa veprime dhe lojëra:

Ambientimi

- Futuni në ujë në thellësi të belit tuaj, lagni duart, krahët e fytyrën dhe njoftohuni me thellësinë e ambientit ku do ta mësoni notin.
- Formoni një rreth dhe kapuni për dore, ecni para kah mesi i rrethit duke e zvogëluar rrethin, ecni mbrapa duke e rritur rrethin, ecni edhe në kahe të akrepave të orës dhe anasjelltas. Të njëjtën detyrë bëjeni edhe me vrap.
- Uluni të gjithë ngadalë deri te supet dhe ngrihuni ngadalë. Uluni ngadalë, lëshoni duart dhe kërcëni lart.
- Kapuni për dore në rreth dhe uluni deri ta futni edhe kokën nën ujë dhe pastaj kërcëni lart.



- Lëshojni duart, ulni deri ta zhytni edhe kokën dhe kërcëni lart.
- Futuni në ujë duke u larguar nga bregu 5-6 metra, por jo më thellë se deri në bel, kthehuni me fytyrë kah muri dhe vraponi deri tek ai. Bëni pushim, fshihuni dhe qëndroni në rreze të diellit.

89



Ndërtimi i njohurive dhe i shkathtësive: Përpunimi i përmbajtjes Veprimtari e drejtuar

U shpjegohen nxënësve disa veprime dhe lojëra në ujë, kur ata të jenë në pishina me familjarët e tyre.

- Ambientimi në ujë: Futuni në ujë në thellësi të belit, lagini duart, krahët dhe fytyrën, dhe njoftohuni me thellësinë e ambientit ku do ta mësoni notin.
- Formoni fluska: Mbahuni për mur, uluni ngadalë derisa ju vjen goja tek uji, merreni një sasi uji me gojë dhe nxirreni jashtë sa më larg e sa më lart.
- Shikoni në ujë: Lëshoni në ujë ndonjë monedhë apo gur me ngjyrë, futeni kokën në ujë, formoni fluska ngadalë dhe hapini sytë për ta parë monedhën apo gurin.



Përforcimi: Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënit Diskutim i përbashkët

Nxënësit diskutojnë për përvojat e tyre në lidhje me notin dhe për përjetimin gjatë praktikimit të tij.

Pyeten:

- Si jeni ndier kur keni mësuar not?

Përgjigje e mundshme: Jam ndier shumë i lumtur ose jam ndier pak i frikësuar nëse mund t'ia dal më tutje.

Vazhdon diskutimi duke dëgjuar secilin nxënës për përjetimet e tij.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për mënyrën e përshkrimit, për shpjegimin e saktë të veprimeve dhe lojërave në ujë dhe për pjesëmarrjen aktive në diskutim.

Detyrë:

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore:

ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Shkalla e kurrikulës: 2 **Klasa:** V

Tema: Sportet individuale

Rezultatet e të nxënit të temës:

Të përvetësojnë teknikën e stilit të notit që e ushtrojnë, si dhe lojërat themelore në ujë.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: I.1: II.2; III.4,5,7; IV.1,2; V.7; VI.2.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.3; 2.3.1,4,8; 4.4; 5.2; 6.2.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njëësia mësimore: Shtrirja në ujë, rrëshqitja me trup të shtrirë, puna me këmbë.

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Dallon pozitat e ndryshme në ujë;
- Përcakton rregullat e pozitave në not;
- Diskuton për notin me vështirësi.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Fotografi.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore: Njeriu dhe natyra, Gjuhët dhe komunikimi, Edukatë qytetare.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



Parashikimi:

Përgatitja për të nxënë

Veprimtari e drejtuar

Lexohet teksti nga nxënësit dhe kërkohet të dallojnë pozitat në ujë sipas fotografive. Pyeten:

- Si po e bën notimin vajza?

Përgjigje e mundshme: Ajo është shtrirë mbi ujë me fytyrë, duar dhe këmbë, dhe i mban drejt ato.

- Si dallojnë lëvizjet në fotografinë e dytë?

Përgjigje e mundshme: Sepse ajo po noton duke i lëvizur këmbët në formë gërshtë.

Formoni fluska

- Mbahuni për mur, uluni ngadalë derisa ju vjen goja tek uji, merreni një sasi uji me gojë dhe nxirreni jashtë sa më larg e lart. Mbani duart në mur, mbushuni me frymë dhe nxirreni ajrin brenda në ujë nga goja dhe hunda, duke bërë fluska sa më gjatë, nxirreni kokën jashtë, mbushuni me frymë dhe sërish futuni në ujë dhe fryni në ujë. Përsëriteni disa herë këtë veprim.



Shikoni në ujë

- Lëshoni në ujë ndonjë monedhë apo gur me ngjyrë, futeni kokën në ujë, formoni fluska ngadalë, duke i hapur sytë për ta parë monedhën apo gurin.
- Tregoni sa gishta të dorës i tregon shoku apo shoqja nën ujë!



Shtrihuni në ujë (pozita bazë)

- Ushtroni pozitën më të rëndësishme që ju ndihmon shumë për ta mësuar notin: shtrihuni në ujë plotësisht dhe, duke u zgjatur, kujdesuni që këmbët dhe trupi të jenë plotësisht të shtrira, si dhe koka të jetë në ujë, në vazhdimësi të boshtit kurrizor, krahët e shtrirë dhe të palosur për veshët tuaj. Nga kjo pozitë e shtrirë ju mund të lironi fluska dhe t'i hapni sytë. Provoni se kush mund të qëndrojë më gjatë në këtë pozicion. Kjo është **pozita bazike** për ta mësuar notin. Përsëriteni këtë pozitë shumë herë. Bëni pushim, fshihuni dhe qëndroni në rreze dielli.



Rrëshqitja me trup të shtrirë

- Futuni në ujë larg murit 7-8 metra, jo më thellë se deri nën sqetullat tuaja, lakojini pak gjunjët dhe shtyhuni nga toka duke rrëshqitur me trup të shtrirë (pozita bazike) sa më gjatë në drejtim të murit.

Puna me këmbë

- Rrëshqitni në pozitën bazike dhe lëvizni me këmbë të shtrira, poshtë-lart (gërshtë), me shputat e shtrira dhe të kthyer brenda. Lëvizjet e këmbëve kryhen nga një.



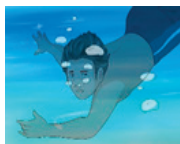
Loja "semafori"

1. **Drita e gjelbër:** në shenjë "Nis", mbushuni frymë, shtrijeni trupin plotësisht me kokë e krahë para të zgjatur dhe me sytë e hapur në ujë, punoni me këmbë deri në numërimin për 5;



Formoni fluska

- Mbahuni për mur, uluni ngadalë derisa ju vjen goja tek uji, merreni një sasi uji me gojë dhe nxirreni jashtë sa më larg e lart. Mbani duart në mur, mbushuni me frymë dhe nxirreni ajrin brenda në ujë nga goja dhe hunda, duke bërë fluska sa më gjatë, nxirreni kokën jashtë, mbushuni me frymë dhe sërish futuni në ujë dhe fryni në ujë. Përsëriteni disa herë këtë veprim.



Shikoni në ujë

- Lëshoni në ujë ndonjë monedhë apo gur me ngjyrë, futeni kokën në ujë, formoni fluska ngadalë, duke hapur sytë për ta parë monedhën apo gurin.
- Tregoni sa gishta të dorës i tregon shoku apo shoqja nën ujë!



Shtrihuni në ujë (pozita bazë)

- Ushtroni pozitën më të rëndësishme që ju ndihmon shumë për ta mësuar notin: shtrihuni në ujë plotësisht dhe, duke u zgjatur, kujdesuni që këmbët dhe trupi të jenë plotësisht të shtrira, si dhe koka të jetë në ujë, në vazhdimësi të boshtit kurrizor, krahët e shtrirë dhe të palosur për veshët tuaj. Nga kjo pozitë e shtrirë ju mund të lironi fluska dhe t'i hapni sytë. Proveni se kush mund të qëndrojë më gjatë në këtë pozicion. Kjo është **pozita bazike** për ta mësuar notin. Përsëriteni këtë pozitë shumë herë. Bëni pushim, fshihuni dhe qëndroni në rreze dielli.



Rrëshqitja me trup të shtrirë

- Futuni në ujë larg murit 7-8 metra, jo më thellë se deri nën sqetullat tuaja, lakojini pak gjunjët dhe shtrihuni nga toka duke rrëshqitur me trup të shtrirë (pozita bazike) sa më gjatë në drejtim të murit.

Puna me këmbë

- Rrëshqitni në pozitën bazike dhe lëvizni me këmbë të shtrira, poshtë-lart (gërshtë), me shputat e shtrira dhe të kthyer brenda. Lëvizjet e këmbëve kryhen nga ijët.



Loja "semafori"

1. **Drita e gjelbër:** në shenjë "Nisu", mbushuni frymë, shtrijeni trupin plotësisht me kokë e krahë para të zgjatur dhe me sytë e hapur në ujë, punoni me këmbë deri në numërimin për 5;



Ndërtimi i njohurive dhe i shkathtësive: Përpunimi i përmbajtjes Veprimtari e drejtuar

U shpjegohet nxënësve për pozitat në not.

- Nxënësit shtrihen në ujë plotësisht me krahë të shtrirë para – në gjoks dhe në shpinë;
- Ushtrimi i njëjtë - lëvizje lehtas vetëm me këmbë - vetëm sa për të pluskuar në ujë;
- Nxënësit me duar të shtrira mbahen në te-hun e pishinës, shtrihen plotësisht në ujë dhe ekezekutojnë lëvizjet me këmbë;
- Ushtrim i njëjtë, por me frymëmarrje, duke e nxjerrë kokën në formë ritmike.



Përforsimi: Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënit Diskutim i përbashkët

Nxënësit nxiten të diskutojnë rreth notit me vështirësi, duke përfshirë edhe llojet e pozitave që

mund të praktikojnë.

Pyeten:

- Cilat nga pozitat mendoni që është më e vështirë për t'u praktikuar?

Përgjigje e mundshme: Mendoj që pozita në shpinë, sepse nuk do të jem i sigurt nëse qëndroj mbi ujë. Vazhdon diskutimi duke dëgjuar mendimet e secilit.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për përcaktimin e rregullave në not dhe për pjesëmarrjen aktive në diskutim.

Detyrë:

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore:

ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Shkalla e kurrikulës: 2 **Klasa:** V

Tema: Sportet individuale

Rezultatet e të nxënit të temës:

Të përvetësojnë teknikën e stilit të notit që e ushtrojnë, si dhe lojërat themelore në ujë.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: I.1; II.2; III.4,5,7; IV.1,2; V.7; VI.2.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.3; 2.3.1,4,8; 4.4; 5.2; 6.2.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njëësia mësimore: Loja "semafori"

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Përshkruan semaforin sipas ngjyrave;
- Identifikon rregullat në not;
- Diskuton për përvojat e tyre.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Fotografi.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore: Njeriu dhe natyra, Gjuhët dhe komunikimi, Edukatë qytetare.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



Parashikimi:

Përgatitja për të nxënë

Parashikim përmes ilustrimit

Nxënësit u paraqitet një fotografi që tregon semaforin dhe kërkohet të përshkruajnë atë sipas ngjyrave dhe funksionit që kanë.

Pyeten:

- *Çfarë përmban semafori?*

Përgjigje e mundshme: Semafori përmban tri drita me ngjyra: të kuqe, portokalli dhe të gjelbër, që tregojnë veprimet: ndalu, përgatitu dhe ec.

Lexohet teksti për të kuptuar këtë lojë në ujë.



Formoni fluska

- Mbahuni për mur, uluni ngadalë derisa ju vjen goja tek uji, merreni një sasi uji me gojë dhe nxirreni jashtë sa më larg e lart. Mbani duart në mur, mbushuni me frymë dhe nxirreni ajrin brenda në ujë nga goja dhe hunda, duke bërë fluska sa më gjatë, nxirreni kokën jashtë, mbushuni me frymë dhe shtrish futuri në ujë dhe fryni në ujë. Përsëriteni disa herë këtë veprim.



Shikoni në ujë

- Lëshoni në ujë ndonjë monedhë apo gur me ngjyrë, futeni kokën në ujë, formoni fluska ngadalë, duke i hapur sytë për ta parë monedhën apo gurin.
- Tregoni sa gishta të dorës i tregon shoku apo shoqja nën ujë!



Shtrihuni në ujë (pozita bazë)

- Ushtroji pozitën më të rëndësishme që ju ndihmon shumë për ta mësuar notin: shtrihuni në ujë plotësisht dhe, duke u zgjatur, kujdesuni që këmbët dhe trupi të jenë plotësisht të shtrira, si dhe koka të jetë në ujë, në vazhdimësi të boshtit kurrizor, krahët e shtrirë dhe të palosur për veshët tuaj. Nga kjo pozitë e shtrirë ju mund të lironi fluska dhe t'i hapni sytë. Provoni se kush mund të qëndrojë më gjatë në këtë pozicion. Kjo është **pozita bazike** për ta mësuar notin. Përsëriteni këtë pozitë shumë herë. Bëni pushim, fshihuni dhe qëndroni në rreze dielli.



Rrëshqitja me trup të shtrirë

- Futuni në ujë larg murit 7-8 metra, jo më thellë se deri nën sqetullat tuaja, lakojini pak gjunjët dhe shtyhuni nga toka duke rrëshqitur me trup të shtrirë (pozita bazike) sa më gjatë në drejtim të murit.

Puna me këmbë

- Rrëshqitni në pozitën bazike dhe lëvizni me këmbë të shtrira, poshtë-lart (gërshtëre), me shputat e shtrira dhe të kthyera brenda. Lëvizjet e këmbëve kryhen nga një.



Loja "semafori"

1. **Drita e gjelbër:** në shenjë "Nis", mbushuni frymë, shtrijeni trupin plotësisht me kokë e krahë para të zgjatur dhe me sytë e hapur në ujë, punoni me këmbë deri në numërimin për 5;



2. **Drita e verdhë:** ndaloni punën e këmbëve dhe vazhdoni të qëndroni në rrëshqitje me trup të shtrirë, po ashtu deri në numërimin për 5;



3. **Drita e kuqe:** nxirreni kokën dhe pushoni deri në numërimin për 10.



Puna me krahë

Formoni shuplakën me shtrirje dhe bashkim të gishtave dhe tërhiqni ujën nga vetja anash mbrapa. Bëjeni veprimin herë me njërin dorë, herë me tjetrën. Lëvizjet e krahëve bëhen nga para, poshtë, mbrapa, lart, në mënyrë rrethore, duke kaluar krahun poshtë, afër këmbës, mbrapa, lart deri në veshi dhe para drejt ujit. Kur dora hyn në ujë, bërryli është në një pikë më të lartë se pjesët e tjera të dorës dhe i fundit hyn në ujë, ndërsa, kur dora nxirret jashtë, i pari del nga uji. Lëvizjet e duarve jua sigurojnë forcën tërheqëse. Gjatë punës me duar, kthejeni trupin tuaj të shtrirë majtas, djathtas, sipas punës së duarve, në mënyrë që ta lehtësoni frymëmarrjen.



Frymëmarrja

Përqendrohuni në frymënxjerrje, jo në frymëmarrje!

- Problemi më i madh për notarët është të mësojnë të nxjerrin frymë nën ujë. Nxirreni frymën kur koka juaj është në ujë. Sa më shumë që e lironi frymën në ujë, aq më lehtë do të merrni frymë jashtë ujit. Kur krahun juaj formon hark dhe trupi juaj rrotullohet pak, është momenti i duhur për t'u mbushur me frymë. Kur merrni frymë, njëri sy është në ujë dhe tjetri jashtë. Rrotullimi i mirë i trupit është një ndihmë e madhe për frymëmarrje gjatë notit.



Starti në krol

Teknika e nisjes (startit) në krol kryhet duke u hedhur në ujë nga blloku i nisjes. Në bilbilin e gjatë të kryeqytarit/es, notarët qëndrojnë në bllokun e nisjes, ndërsa në bilbilin e dytë të gjatë, notarët marrin pozicionin e "startit". Kur notarët vendosen në vende, arbitri i startit jep sinjalin për t'u nisur.



Kthimet në "krol"

Kthimet mësohen pasi ta keni përvetësuar mirë teknikën.

- Bëhen me salto (rrotullim para), për t'u vendosur këmbët në mur, për t'u zhytur e rrëshqitur me trup të zgjatur, në zhytje. Rrëshqitja në zhytje lejohet deri në 15 metra gjatësi, pas kthesës. Në cak ose në fund të çdo gjatësie të shtegut, përfundoni duke e prekur murin me njërin dorë ose këmbë. Nëse veproni ndryshe, ju do të diskualifikoheni nga gara.

91



Ndërtimi i njohurive dhe i shkathtësive:
Përpunimi i përmbajtjes
Veprimtari e drejtuar

U shpjegohet nxënësve loja "semafori".

- Kur të jepet komanda "Drita e gjelbër", nxënësit duhet të mbushen frymë, të shtrijnë trupin plotësisht me kokë e krahë para të zgjatur dhe me sytë e hapur në ujë.
- Në komandën "Drita e verdhë", nxënësit duhet të ndalojnë punën e këmbëve dhe të vazhdojnë të qëndrojnë në rrëshqitje me trup të shtrirë deri në 5 sekonda.
- Kurse në komandën "Drita e kuqe", ata nxjerrin kokën dhe pushojnë deri në 10 sekonda.



Përforsimi:
Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënit
Diskutim i përbashkët

Nxënësit nxiten të diskutojnë për lojërat që bëjnë gjatë kohës kur lahen në det, në lumë apo në pishina, përfshirë këtu edhe lojën "semafori".

Ata bisedojnë rreth përvojave të tyre nëse kanë qëndruar me sy hapur në ujë apo kanë provuar të qëndrojnë nën ujë pa marrë frymë për disa sekonda etj.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për identifikimin e rregullave në not dhe për pjesëmarrjen aktive në diskutim.

Detyrë:

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore:

ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Shkalla e kurrikulës: 2 **Klasa:** V

Tema: Sportet individuale

Rezultatet e të nxënit të temës:

Të përvetësojnë teknikën e stilit të notit që e ushtrojnë, si dhe lojërat themelore në ujë.

Kontributi në rezultatet për kompetencat

kryesore të shkallës: I.1; II.2; III.4,5,7; IV .1,2; V.7; VI.2.

Kontributi në rezultatet e fushës së

kurrikulës: 1.3;2.3.1,4,8; 4.4; 5.2; 6.2.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njëësia mësimore: Puna me krahë

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Përshkruan rregullat e notit;
- Përcakton rregullat e lëvizjeve;
- Praktikon notin me rregulla.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Fotografi.

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

Njeriu dhe natyra, Gjuhë shqipe, Edukatë qytetare.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



Parashikimi:

Përgatitja për të nxënë

Parashikim përmes ilustrimit

Nxënësit i rikujtojnë mësimet duke i përshkruar rregullat e notit:

- Ambientimi;
- formoni fluska;
- shikoni në ujë;
- puna me këmbë;
- frymëmarrja.

2. Drita e verdhë: ndaloni punën e këmbëve dhe vazhdoni të qëndroni në rrëshqitje me trup të shtrirë, po ashtu deri në numërimin për 5;

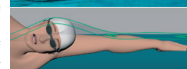


3. Drita e kuqe: nxirreni kokën dhe pushoni deri në numërimin për 10.



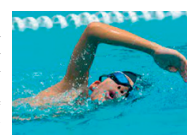
Puna me krahë

Formoni shuplakën me shtrirje dhe bashkim të gishtave dhe tërhiqeni ujin nga vetja anash mbropa. Bëjeni veprimin herë me njërin dorë, herë me tjetrën. Lëvizjet e krahëve bëhen nga para, poshtë, mbropa, lart, në mënyrë rrethore, duke kaluar krahu poshtë, afër këmbës, mbropa, lart deri te veshi dhe para drejt ujit. Kur dora hyn në ujë, bërryli është në një pikë më të lartë se pjesët e tjera të dorës dhe i fundit hyn në ujë, ndërsa, kur dora nxirret jashtë, i pari del nga uji. Lëvizjet e duarve jua sigurojnë forcën tërheqëse. Gjatë punës me duar, kthejeni trupin tuaj të shtrirë majtas, djathtas, sipas punës së duarve, në mënyrë që ta lehtësoni frymëmarrjen.



Frymëmarrja

Përqendrohuni në frymënxjerrje, jo në frymëmarrje!
- Problemi më i madh për notarët është të mësojnë të nxjerrin frymë nën ujë. Nxirni frymën kur koka juaj është në ujë. Sa më shumë që e lironi frymën në ujë, aq më lehtë do të merrni frymë jashtë ujit. Kur krahu juaj formon hark dhe trupi juaj rrotullohet pak, është momenti i duhur për t'u mbushur me frymë. Kur merrni frymë, njëri sy është në ujë dhe tjetri jashtë. Rrotullimi i mirë i trupit është një ndihmë e madhe për frymëmarrje gjatë notit.



Starti në krol

Teknika e nisjes (startit) në krol kryhet duke u hedhur në ujë nga blloku i nisjes. Në bilbilin e gjatë të kryeqytarit/es, notarët qëndrojnë në bllokun e nisjes, ndërsa në bilbilin e dytë të gjatë, notarët marrin pozicionin e "startit". Kur notarët vendosen në vende, arbitri i startit jep sinjalin për t'u nisur.



Kthimet në "krol"

Kthimet mësohen pasi ta keni përvetësuar mirë teknikën.

- Bëhen me salto (rrotullim para), për t'i vendosur këmbët në mur, për t'u zhytur e rrëshqitur me trup të zgjatur, në zhytje. Rrëshqitja në zhytje lejohet deri në 15 metra gjatësi, pas kthesës. Në cak ose në fund të çdo gjatësie të shtegut, përfundoni duke e prekur murin me njërin dorë ose këmbë. Nëse veproni ndryshe, ju do të diskualifikoheni nga gara.

2. Drita e verdhë: ndaloni punën e këmbëve dhe vazhdoni të qëndroni në rrëshqitje me trup të shtrirë, po ashtu deri në numërimin për 5;

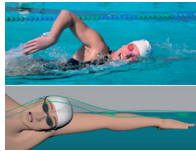


3. Drita e kuqe: nxirreni kokën dhe pushoni deri në numërimin për 10.



Puna me krahë

Formoni shuplakën me shtrirje dhe bashkim të gishtave dhe tërhiqeni ujin nga vetja anash mbrapa. Bëjeni veprimin herë me njërin dorë, herë me tjetrën. Lëvizjet e krahëve bëhen nga para, poshtë, mbrapa, lart, në mënyrë rrethore, duke kaluar krahun poshtë, afër këmbës, mbrapa, lart deri te veshi dhe para drejt ujit. Kur dora hyn në ujë, bërryli është në një pikë më të lartë se pjesët e tjera të dorës dhe i fundit hyn në ujë, ndërsa, kur dora nxirret jashtë, i pari del nga uji. Lëvizjet e duarve jua sigurojnë forcën tërheqëse. Gjatë punës me duar, kthejeni trupin tuaj të shtrirë majtas, djathtas, sipas punës së duarve, në mënyrë që ta lehtësoni frymëmarrjen.



Frymëmarrja

Përqendrohuni në frymënxjerrje, jo në frymëmarrje!
- Problemi më i madh për notarët është të mësojnë të nxjerrin frymë nën ujë. Nxirrni frymën kur koka juaj është në ujë. Sa më shumë që e lironi frymën në ujë, aq më lehtë do të merrni frymë jashtë ujit. Kur krahun juaj formon hark dhe trupi juaj rrotullohet pak, është momenti i duhur për t'u mbushur me frymë. Kur merrni frymë, njëri sy është në ujë dhe tjetri jashtë. Rrotullimi i mirë i trupit është një ndihmë e madhe për frymëmarrje gjatë notit.



Starti në krol

Teknika e nisjes (startit) në krol kryhet duke u hedhur në ujë nga blloku i nisjes. Në bilbilin e gjatë të kryegjiqtarit/es, notarët qëndrojnë në bllokun e nisjes, ndërsa në bilbilin e dytë të gjatë, notarët marrin pozicionin e "startit". Kur notarët vendosen në vende, arbitri i startit jep sinjalin për t'u nisur.



Kthimet në "krol"

Kthimet mësohen pasi ta keni përvetësuar mirë teknikën.
- Bëhen me salto (rrotullim para), për t'i vendosur këmbët në mur, për t'u zhytur e rrëshqitur me trup të zgjatur, në zhytje. Rrëshqitja në zhytje lejohet deri në 15 metra gjatësi, pas kthesës. Në cak ose në fund të çdo gjatësie të shtegut, përfundoni duke e prekur murin me njërin dorë ose këmbë. Nëse veproni ndryshe, ju do të diskualifikoheni nga gara.

91



Ndërtimi i njohurive dhe i shkathtësive: Përpunimi i përmbajtjes Veprimtari e drejtuar

Kërkohet nga nxënësit të përcaktojnë rregullat e notit, punës me krahë:

- Formo shuplakën me shtrirje të duarve;
- Tërhiqe ujin nga vetja anash dhe mbrapa;
- Vepro herë me një dorë e herë me tjetrën;
- Lëviz krahët nga para, poshtë, mbrapa, lart në mënyrë rrethore, duke kaluar krahun poshtë, afër këmbës, mbrapa, lart deri te veshi dhe para drejt ujit.



Përforcimi: Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënit Diskutim i përbashkët

Pratikë

Nxënësit e rreshtuar udhëzohen të hyjnë në pishinë dhe të praktikojnë lëvizjet sipas rregullave të përcaktuara.

Gjatë kësaj teknike është e nevojshme që të koordinohen lëvizjet e krahëve, shtrirja e trupit dhe rrahjet e vazhdueshme të këmbëve, si dhe ritmi i papenguar i frymëmarrjes.



Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për përcaktimin e rregullave në not dhe për mënyrën e praktikimit të rregullave në not.

Detyrë:

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore:

ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Shkalla e kurrikulës: 2 **Klasa:** V

Tema: Sportet individuale

Rezultatet e të nxënit të temës:

Të përvetësojnë teknikën e stilit të notit që e ushtrojnë, si dhe lojërat themelore në ujë.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: I.1; II.2; III.4,5,7; IV.1,2; V.7; VI.2.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.3; 2.3.1,4,8; 4.4; 5.2; 6.2.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Frymëmarrja

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Demonstron disa ushtrime të frymëmarrjes;
- Përshkruan ecurinë e teknikave në not;
- Diskuton për këshillat e sigurisë në not.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Fotografi.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore: Njeriu dhe natyra, Gjuhët dhe komunikimi, Edukatë qytetare.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



Parashikimi:

Përgatitja për të nxënë

Demonstrim

Kërkohet nga nxënësit që të përcjellin lëvizjet për të koordinuar frymëmarrjen sipas lëvizjeve me duar.

Ngrihen duart dhe koka lart, dhe si formë harku rrotullohen duart nga lart-poshtë dhe anasjelltas. Kur duart janë lart merret frymë thellë, ndërsa kur duart zbresin poshtë lëshohet fryma. E gjitha kjo kryhet në mënyrë të ngadaltë.

Kështu vazhdon ushtrimi duke u kthyer në anën e majtë dhe pastaj në të djathtë.

2. Drita e verdhë: ndaloni punën e këmbëve dhe vazhdoni të qëndroni në rrëshqitje me trup të shtrirë, po ashtu deri në numërimin për 5;



3. Drita e kuqe: nxirreni kokën dhe pushoni deri në numërimin për 10.



Puna me krahe

Formoni shuplakën me shtrirje dhe bashkim të gishtave dhe tërhiqeni ujin nga vetja anash mbrapa. Bëjeni veprimin herë me njërin dorë, herë me tjetrën. Lëvizjet e kraheve bëhen nga para, poshtë, mbrapa, lart, në mënyrë rrethore, duke kaluar krahu poshtë, afër këmbës, mbrapa, lart deri te veshi dhe para drejt ujit. Kur dora hyn në ujë, bërryli është në një pikë më të lartë se pjesët e tjera të dorës dhe i fundit hyn në ujë, ndërsa, kur dora nxirret jashtë, i pari del nga uji. Lëvizjet e duarve jua sigurojnë forcën tërheqëse. Gjatë punës me duar, kthejeni trupin tuaj të shtrirë majtas, djathtas, sipas punës së duarve, në mënyrë që ta lehtësoni frymëmarrjen.



Frymëmarrja

Përqendrohuni në frymënxjerrje, jo në frymëmarrje!
- Problemi më i madh për notarët është të mësojnë të nxjerrin frymë nën ujë. Nxirni frymën kur koka juaj është në ujë. Sa më shumë që e lironi frymën në ujë, aq më lehtë do të merrni frymë jashtë ujit. Kur krahu juaj formon hark dhe trupi juaj rrotullohet pak, është momenti i duhur për t'u mbushur me frymë. Kur merrni frymë, njeri sy është në ujë dhe tjetri jashtë. Rrotullimi i mirë i trupit është një ndihmë e madhe për frymëmarrje gjatë notit.



Starti në krol

Teknika e nisjes (startit) në krol kryhet duke u hedhur në ujë nga blloku i nisjes. Në bilbilin e gjatë të kryeqytarit/es, notarët qëndrojnë në bllokun e nisjes, ndërsa në bilbilin e dytë të gjatë, notarët marrin pozicionin e "startit". Kur notarët vendosen në vende, arbitri i startit jep sinjalin për t'u nisur.



Kthimet në "krol"

Kthimet mësohen pasi ta keni përvetësuar mirë teknikën.
- Bëhen me salto (rrotullim para), për t'u vendosur këmbët në mur, për t'u zhytur e rrëshqitur me trup të zgjatur, në zhytje. Rrëshqitja në zhytje lejohet deri në 15 metra gjatësi, pas kthesës. Në cak ose në fund të çdo gjatësie të shtegut, përfundoni duke e prekur murin me njërin dorë ose këmbë. Nëse veproni ndryshe, ju do të diskualifikoheni nga gara.

2. **Drita e verdhë:** ndaloni punën e këmbëve dhe vazhdoni të qëndroni në rrëshqitje me trup të shtrirë, po ashtu deri në numërimin për 5;



3. **Drita e kuqe:** nxirreni kokën dhe pushoni deri në numërimin për 10.



Puna me krahë

Formoni shuplakën me shtrirje dhe bashkim të gishtave dhe tërhiqeni ujin nga vetja anash mbrapa. Bëjeni veprimin herë me njërin dorë, herë me tjetrën. Lëvizjet e krahëve bëhen nga para, poshtë, mbrapa, lart, në mënyrë rrethore, duke kaluar krahu poshtë, afër këmbës, mbrapa, lart deri te veshi dhe para drejt ujit. Kur dora hyn në ujë, berryli është në një pikë më të lartë se pjesët e tjera të dorës dhe i fundit hyn në ujë, ndërsa, kur dora nxirret jashtë, i pari del nga uji. Lëvizjet e duarve jua sigurojnë forcën tërheqëse. Gjatë punës me duar, kthejeni trupin tuaj të shtrirë majtas, djathtas, sipas punës së duarve, në mënyrë që ta lehtësoni frymëmarrjen.



Frymëmarrja

Përqendrohuni në frymëxjerrje, jo në frymëmarrje!

- Problemi më i madh për notarët është të mësojnë të nxjerrin frymë nën ujë. Nxirreni frymën kur koka juaj është në ujë. Sa më shumë që e lironi frymën në ujë, aq më lehtë do të merrni frymë jashtë ujit. Kur krahu juaj formon hark dhe trupi juaj rrotullohet pak, është momenti i duhur për t'u mbushur me frymë. Kur merrni frymë, njëri sy është në ujë dhe tjetri jashtë. Rrotullimi i mirë i trupit është një ndihmë e madhe për frymëmarrje gjatë notit.



Starti në krol

Teknika e nisjes (startit) në krol kryhet duke u hedhur në ujë nga blloku i nisjes. Në bilbilin e gjatë të kryegjyqtarit/es, notarët qëndrojnë në bllokun e nisjes, ndërsa në bilbilin e dytë të gjatë, notarët marrin pozicionin e "startit". Kur notarët vendosen në vende, arbitri i startit jep sinjalin për t'u nisur.



Kthimet në "krol"

Kthimet mësohen pasi ta keni përvetësuar mirë teknikën.

- Bëhen me salto (rrotullim para), për t'i vendosur këmbët në mur, për t'u zhytur e rrëshqitur me trup të zgjatur, në zhytje. Rrëshqitja në zhytje lejohet deri në 15 metra gjatësi, pas kthesës. Në cak ose në fund të çdo gjatësie të shtegut, përfundoni duke e prekur murin me njërin dorë ose këmbë. Nëse veproni ndryshe, ju do të diskualifikoheni nga gara.

91



Ndërtimi i njohurive dhe i shkathtësive: Përpunimi i përmbajtjes Veprimtari e drejtuar

Lexohet teksti dhe u shpjegohet nxënësve për teknikën. Pyeten:

- Për cilën teknikë bëhet fjalë?

Përgjigje e mundshme: Për teknikën e krolit.

Teknika e nisjes në krol kryhet duke u hedhur në ujë nga blloku i nisjes.

Kroli në gjoks - puna e duarve dhe e këmbëve është ciklike. Koordinimi i teknikave të krolit mund të jetë me katër ose gjashtë goditje, pra të kryhen katër ose gjashtë goditje me këmbë.



Përforsimi: Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënit Diskutim i përbashkët

Lexohen këshillat dhe diskutohen me nxënësit veprimet e lejuara gjatë notimit ose vizitës në një pishinë.

Nxiten të mendojnë për këshilla të tjera që do t'i shkruajnë për të rritur sigurinë në ujë.

Shembuj të mundshëm:

- Përdor dushin pasi të dalësh nga pishina duke eliminuar ndonjë infeksion të mundshëm.
- Mos kap shokun/shoqen, motrën apo vëllanë për të qëndruar nën ujë pa paralajmërim.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për mënyrën e përshkrimit të ecurisë së notit dhe për pjesëmarrjen aktive në diskutim.

Detyrë:

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore:

ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Shkalla e kurrikulës: 2 **Klasa:** V

Tema: Ushqimi dhe prejdardhja e tij

Rezultatet e të nxënës të temës:

Përkshkruan llojet dhe prejdardhjen e ushqimeve që konsumon në familje.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkollës: I.1; II.2; III.4,5,7; IV.1,2; V.7; VI.2.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.3; 2.3.1,4,8; 4.4; 5.2; 6.2.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njëësia mësimore: Ushqimi dhe prejdardhja e tij, kultivimi i kulturës së higjienës

Rezultatet e të nxënës të orës mësimore:

- Diskuton për mënyrën e të ushqyerit;
- Përkshkruan llojet dhe prejdardhjen e ushqimeve;
- Arsyeton përgjigjet në ushtrim.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Fotografi.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore: Njeriu dhe natyra.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



Parashikimi:

Përgatitja për të nxënësit

Stuhi mendimesh

Nxënësit vrojtojnë fotografinë dhe diskutojnë për dilemat që shfaqen për mënyrën e të ushqyerit. Diskutimi vazhdon me pyetjen:

- *Çfarë duhet të konsumohet për të pasur shëndet të mirë?*

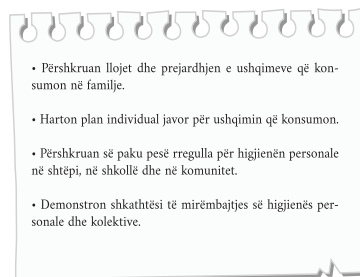
Përgjigje e mundshme: Duhet të konsumohen fruta, perime, drithëra etj.

Diskutohet me nxënësit për praktikatat ditore të tyre ndaj mënyrës së të ushqyerit, për llojet e ushqimeve që përdorin, për vaktin që konsumojnë etj.



Promovimi i stilit aktiv dhe të shëndetshëm të jetës

Ushqimi dhe prejdardhja e tij, kultivimi i kulturës së higjienës



- Përkshkruan llojet dhe prejdardhjen e ushqimeve që konsumon në familje.
- Harton plan individual javor për ushqimin që konsumon.
- Përkshkruan së paku pesë rregulla për higjienën personale në shtëpi, në shkollë dhe në komunitet.
- Demonstron shkathtësi të mirëmbajtjes së higjienës personale dhe kolektive.

Tema: Ushqimi dhe prejdardhja e tij

Përkshkruan llojin dhe prejdardhjen e ushqimeve që konsumon në familje.

Ushqimi

Ushqimi është çdo substancë që konsumohet dhe që i jep organizmit energji. Ushqimi dhe mënyra se si ushqehemi ka rëndësi të veçantë për zhvillimin tonë. Ai ndahet në disa kategori ushqimore, ku secila i ka të mirat e veta. Është shumë e rëndësishme që çdoherë t'u jepet prioritet ushqimeve vendore (për arsye të freskësisë së ushqimit) dhe stinës përkatëse.



1. Perimet
(patatja, spinaqi, brokoli, lulëlakra, panxhari, patëllxhani, speci, bamjet, domatja, trangulli, karota etj.).



2. Frutat
(banania, rrushi, qershia, nektarina, molla, kajsia etj.).



3. Drithërat, legumet, arrat dhe farat
(tërshëra, fasulet, thjerrëzat, qigrat, farat e lulëdiellit, farat e kungullit, farat e zeza etj.).



4. Mishi
(mishi i vëçit, mishi i lopës, mishi i pulës, mishi i qengjit etj.).



5. Produktet e detit
(peshqit, midhjet, karkalecat, gaforret, kallamarët etj.).



6. Qumështi dhe produktet e tij
(qumështi i lopës, qumështi i dhisë, djathi, gjiza, kosi, gjalpë etj.).



7. Vezët
(vezët e pulës, vezët e thellëzave etj.).



8. Superushqimet
(algat e detit, si: spirulina, bimët mjekësore, si: sherebela, kalendula etj., erëzat, si: turmeriku, pipëri i zi, xhenxhe-fili etj.).



Ndërtimi i njohurive dhe i shkathtësive: Përpunimi i përmbajtjes Veprimtari e drejtuar

Lexohet teksti dhe pyeten nxënësit:

- Cilat lloje të ushqimeve i konsumoni në familjet tuaja?

Përgjigje e mundshme: Perime, fruta, drithëra etj.

Udhëzohen nxënësit që për këto kategori të ushqimit të përshkruajnë prejardhjen e ushqimeve:

- Perimet;
- Frutat;
- Drithërat;
- Mishi;
- Produktet e detit;
- Qumështi dhe produktet e tij;
- Vezët.



Përforcimi: Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënit Veprimtari e drejtuar

Nxënësit udhëzohen të plotësojnë ushtrimin e dhënë duke shkruar përgjigjet në lidhje me ushqimet që gjenden në shtëpitë e tyre.

Diskutojnë me njëri-tjetrin listën e formuar dhe krahasojnë llojet e ushqimeve sipas numrit rendor.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për përshkrimin e saktë të llojit dhe të prejardhjes ushqimore, si dhe për arsyetimin në përgjigjet e dhëna.

Detyrë:

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore:

ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Shkalla e kurrikulës: 2 **Klasa:** V

Tema: Ushqimi dhe prejardhja e tij

Rezultatet e të nxënit të temës:

Përshkruan llojet dhe prejardhjen e ushqimeve që konsumon në familje

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: I.1; II.2; III.4,5,7; IV.1,2; V.7; VI.2.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.3; 2.3.1,4,8; 4.4; 5.2; 6.2.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njëësia mësimore: Hartimi i planit javor individual për ushqimin që konsumojmë

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Rikujton njohuritë për prejardhjet ushqimore;
- Harton planin individual javor për ushqyeshmërinë;
- Diskuton për thënien e dhënë.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Fotografi.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore: Njeriu dhe natyra.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



Parashikimi:

Përgatitja për të nxënë

Veprimtari e drejtuar

Nxiten nxënësit të rikujtojnë njohuritë nga ora paraprake për prejardhjen e ushqimeve. Diskutohet përmes pyetjes:

- *Si ndahen ushqimet sipas prejardhjes?*

Përgjigje e mundshme: Ushqimet vendore dhe të importuara.

- *Përmend disa prej ushqimeve vendore dhe të importuara.*

Përgjigje e mundshme: Domatja, qumështi, veza, molla etj.

Vazhdon diskutimi për kategoritë e ushqimeve dhe për llojet e tyre.



Ushtrim:

Listoni llojet e kategorive ushqimore që gjenden në shtëpitë tuaja:

1. Perimet _____
2. Frutat _____
3. Drithërat, legumet, arrat, farat _____
4. Mishi _____
5. Produktet e detit _____
6. Qumështi dhe produktet e tij _____
7. Veza (lloje e vezëve) _____
8. Superushqimet (alga deti, çajë, erëza etj.) _____

- Ushqimi i mirë dhe i shëndetshëm është një e drejtë, jo një privilegj. Ai ndikon që fëmijët të kenë shëndet më të mirë, të kenë performancë më të mirë në aktivitete fizike, në lojëra etj.

Hartimi i planit javor individual për ushqimin që konsumojmë

Për të hartuar një plan individual të mirushqyerjes, duhen marrë parasysh dy aspekte:

1. Lista e ushqimeve të shëndetshme

Lista përfshin ushqimet e shëndetshme (frutat, perimet, drithërat, arrat, farat e ndryshme), të cilat duhet të jenë mundësisht të vendit tonë dhe të stinës përkatëse. Mjetet që ju duhen në këtë rast janë: një stilolaps dhe një letër.

2. Blerja e ushqimeve të shëndetshme

Pas përfundimit të listës së ushqimeve të shëndetshme, ne duhet t'i sigurojmë ato. Nëse disa nga ushqimet gjenden në kopshtin tuaj, ju cdoherë i merrni aty, sepse edhe janë më të shëndetshme, edhe kursejmë. Ushqimet e tjera blihen.

Lista e blerjeve

Disa shembuj të kutive ushqimore të shëndetshme që mund t'i marrim në shkollë:



E hënë

Sanduic i shëndetshëm me bukë shtëpie, sallatë jeshile, domate, djathë, vezë të zier, tranguj, fruta të thata (arra, lajthi, bajame), luleshtrydhe (fruta stinore) dhe ujë pa gaz.



E martë

Sanduic i shëndetshëm me bukë shtëpie, domate, sallatë jeshile, djathë, tranguj, mollë dhe portokall, ujë pa gaz.



Ndërtimi i njohurive dhe i shkathtësive: Përpunimi i përmbajtjes Veprimtari e drejtuar

Lexohet teksti në libër dhe udhëzohen nxënësit që të hartojnë planin javor të ushqimit, në fletët që do t'u shpërndahen.



Përforcimi: Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënit Diskutim i përbashkët

Nxënësit nxiten të mendojnë për thënien e shënuar në tabelë dhe të diskutojnë rreth kuptimit të saj:

Mendja e shëndoshë në trup të shëndoshë!

Përgjigje e mundshme: Për një trup të shëndoshë ekziston një mendje e shëndoshë. Si rrjedhojë e kësaj është ushqimi, i cili bën që edhe mendja, edhe trupi të jenë të shëndetshme.



Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për hartimin e saktë të planit javor për ushqyeshmërinë dhe pjesëmarrjen aktive në diskutim.

Detyrë:

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore:

ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Shkalla e kurrikulës: 2 **Klasa:** V

Tema: Vetëdijësimi për ndikimin e përdorimit të substancave që krijojnë varësi

Rezultatet e të nxënit të temës:

Përshkruan së paku pesë rregulla për higjienën personale në shtëpi, në shkollë dhe në komunitet.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkollës:

I.1; II.2; III.4,5,7; IV.1,2; V.7; VI.2.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës:

1.3; 2.3.1,4,8; 4.4; 5.2; 6.2.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Mirëmbajtja e higjienës

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Përshkruan disa rregulla të higjienës;
- Përcakton rregullat bazike të higjienës;
- Krijon broshurën e higjienës.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Fotografi.

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

Gjuhët dhe komunikimi, Njeriu dhe natyra.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



Parashikimi:

Përgatitja për të nxënë

Kllaster

Nga nxënësit kërkohet të tregojnë disa rregulla të higjienës.



Për këto rregulla nxënësit flasin duke i përshkruar për mënyrën se si duhen mbajtur ato.



E premtë

Bukë shtëpie me djathë, ullinj, domate, karota, tranguj, bajame, luleshtrydhe, boronica ose çfarëdo fruta stinore.

Thënie nutricionale:

"Bëj që ushqimi të jetë ilaçi yt dhe ilaçi yt duhet të jetë ushqimi". - Hipokrati

Mirëmbajtja e higjienës

Higjiena përfshin disa sjellje praktike që ruajnë shëndetin dhe parandalojnë sëmundje përmes pastërtisë. Higjiena është 2/3 e shëndetit tonë. Një shtëpi e pastër është një shtëpi e lumtur. Është shumë e rëndësishme që ne të krijojmë shprehje të mira higjienike, në mënyrë që të kujdesemi për trupin tonë dhe të bëjmë jetë të shëndetshme.

Trupi ynë është i rrethuar nga baktere të mira dhe baktere të këqija. Higjienën duhet ta mbajmë për t'i mbajtur nën kontroll bakteret e këqija. Nëse ato nuk kontrollohen, atëherë na kërcënohen edhe bakteret e mira dhe, rrjedhimisht, kërcënohet edhe vetë shëndeti ynë.

Rregullat bazike të higjienës:

1. Kur zgjohemi në mëngjes, duhet t'i lajmë duart dhe dhëmbët me furçë dhe pastë për dy minuta.

2. Duhet ta lajmë fytyrën me ujë të freskët.



3. Para se të hamë, duhet t'i pastrojmë duart me ujë dhe detergjent.

4. Pasi të hamë, duhet prapë t'i pastrojmë duart me ujë dhe detergjent.

5. Nuk duhet t'i hedhim letrat në tualet.

6. Çdoherë i pastrojmë duart para se të dalim nga tualeti.

7. Mbeturinat çdoherë i hedhim në vendin e duhur.

8. Asnjëherë nuk hedhim mbeturina në tokë.

9. I pastrojmë tavolinën dhe karrigen në shkollë para se të ulemi.

10. E ajrosim dhomën para se të flemë. Të njëjtën gjë e bëjmë edhe në mëngjes.

11. I ndërrojmë të brendshmet çdo ditë.

12. I pastrojmë organet gjenitale me ujë të pastër çdoherë pasi kryejmë nevojat fiziologjike.

13. Pastrojmë enët tona, si dhe i vendosim në kuti teshat tona të palara.



Ushtim:

Krijoni broshurën e higjienës personale, të cilën duhet ta mbani me vete kudo. Plotësojeni çdo javë kalendarin e higjienës orale:



Ditët e javës	Mëngjes	Mbrëmje
E hënë		
E martë		
E mërkurë		
E enjte		
E premte		
E shtunë		
E diel		

99



Ndërtimi i njohurive dhe i shkathtësive: Përpunimi i përmbajtjes Veprimtari e drejtuar

Udhëzohen nxënësit të lexojnë pjesën në libër dhe të përcaktojnë rregullat bazike të higjienës. Ata mund të punojnë në grupe.

Përcaktimi i rregullave:

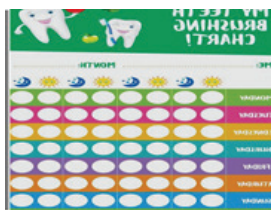
1. Në mëngjes, laj duart, dhëmbët;
2. Laj fytyrën me ujë të freskët;
3. Laj duart para se të hash;
4. Laj duart pasi të hash;
5. Letrat hidhi në koshin e plehrave, jo në tualet;
6. Pastroji duart pas tualetit;
7. Mbeturinat hidhi në vendin e duhur;
8. Mbeturinat mos i hidh në tokë;
9. Para se të uleni pastroni karrigen dhe tavolinën;
10. Ajros dhomën etj.



Përforcimi: Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënit Punë krijuese

Ushtimi kërkon që nxënësit të krijojnë një broshurë të higjienës dhe të plotësojnë atë pas çdo veprimi të bërë.

Broshura mund të jetë edhe kështu:



Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për përshkrimin, përcaktimin e rregullave higjienike dhe krijimin e saktë të broshurës për higjienën.

Detyrë:

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore:

ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Shkalla e kurrikulës: 2 **Klasa:** V

Tema: Vetëdijësimi për ndikimin e përdorimit të substancave që krijojnë varësi

Rezultatet e të nxënit të temës:

Tregon efektet pozitive të barnave për shëndetin e njeriut.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: I.1; II.2; III.4,5,7; IV.1,2; V.7; VI.2.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.3; 2.3.1,4,8; 4.4; 5.2; 6.2.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Barnat dhe efektet pozitive

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Përshkruan mënyrat e përdorimit të barnave;
- Tregon efektet pozitive të barnave;
- Diskuton për barnat popullore.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore:

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore: Gjuhët dhe komunikimi, Njeriu dhe natyra.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



Parashikimi:

Përgatitja për të nxënë

Stuhi mendimesh

Kërkohet nga nxënësit të shprehin mendime për temën e dhënë.

Pyeten:

- *Përshkruani situatën kur mund të përdoren barnat.*

Shprehen lirshëm për situatat e menduara.

Vetëdijësimi për ndikimin e përdorimit të substancave që krijojnë varësi

Barnat dhe efektet pozitive

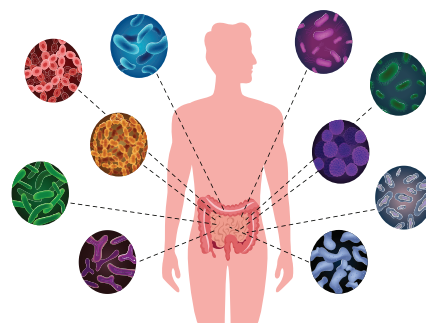
Barnat ose ilaçet janë substanca mjekësore që kanë efekt në trupin e njeriut kur konsumohen ose injektohen. Ato i kanë shpëtuar njerëzit nga shumë sëmundje. Barnat asnjëherë nuk duhet të merren pa rekomandimin e mjekut a mjekes. Gjithashtu, ato nuk duhet të përdoren më gjatë seç është rekomanduar nga mjeku a farmacisti. Fëmijëve, nëse u rekomandohen barna nga mjeku, çdoherë duhet t'i marrin në prani të një të rrituri.



Kujdes të veçantë duhet pasur me përdorimin e antibiotikëve, të cilët, nëse merren më shumë se ç'duhet, kanë efekte negative. Një nga efektet negative është shkatërrimi i harmonisë mes baktereve të mira dhe atyre të këqija në trupin tonë.

Bakteret e mira

Bakteret e dëmshme



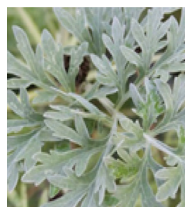
Përveç barnave, për ta shëruar trupin e njeriut ndihmojnë edhe suplementet. Suplementet merren me rekomandimin e profesionistit të ushqimit (nutricionistit).

Një rol të rëndësishëm në shërimin e sëmundjeve të ndryshme kanë edhe bimët mjekuese. Vendi ynë është shumë i pasur me to. Në mjekësinë e lashtë, para se të shpikeshin ilaçet, përdoreshin vetëm bimët mjekuese për sëmundje të ndryshme. Edhe sot, shumica e ilaçeve nga kompanitë farmaceutike janë me bazë nga bimët mjekuese.

T'i njohim bimët e vendit tonë:



1. Barpezm (*Achillea millefolium* L.) përdoret kundër astmës, hemorroideve dhe artritit.



2. Pelini (*Artemisia absinthium* L.) përdoret për shtimin e oreksit.



3. Mullanja (*Althea officinalis* L.) përdoret kundër kollës dhe problemeve me mushkëritë.



4. Luleshqerra (*Bellis perennis* L.) përdoret për forcimin e prostatës te meshkujt.

101



Ndërtimi i njohurive dhe i shkathhtësive: Përpunimi i përmbajtjes Veprimtari e drejtuar

Udhëzohen nxënësit të lexojnë pjesën në libër dhe të tregojnë për efektet pozitive të barnave në shëndetin e njeriut.

Ata mund të tregojnë se:

- Barnat kanë efekte pozitive kur konsumohen ose injektohen;
- Ato kanë shpëtuar jetën e njerëzve;
- Barnat duhen marrë me recetën e mjekut;
- Barnat duhen marrë për aq kohë sa janë rekomanduar;
- Fëmijët duhen t'i marrin në praninë e të rriturve.



Përforcimi: Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënit Diskutim

Hapet diskutimi me nxënësit për suplementet.

- A keni dëgjuar për suplementet?
- Përgjigje e mundshme: Po, e kam dëgjuar nga nutricionistët.

Gjithashtu, nxënësit do të pyeten edhe për barnat popullore dhe për mënyrën e përdorimit të tyre.

Vlerësimi i nxënësve:

Vlerësohen për shpjegimin e saktë të përdorimit të barnave dhe për pjesëmarrjen aktive në diskutim.

Detyrë:

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore.

ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Shkalla e kurrikulës: 2 **Klasa:** V

Tema: Edukimi mbi mjedisin dhe zhvillimin e qëndrueshëm

Rezultatet e të nxënit të temës:

Merr pjesë në aktivitete të organizuara në natyrë duke treguar kujdes ndaj mjedisit.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: I.1: II.2; III.4,5,7; IV.1,2; V.7; VI.2.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.3; 2.3.1,4,8; 4.4; 5.2; 6.2.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Kujdesuni për mjedisin ku luani dhe jetoni

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Bisedon për aktivitete të organizuara në natyrë;
- Shpjegon parandalimin e ndotjes së mjedisit;
- Diskuton për këshillat e ruajtjes së mjedisit.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore:

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore: Gjuhët dhe komunikimi, Edukatë qytetare.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



Parashikimi:

Përgatitja për të nxënë

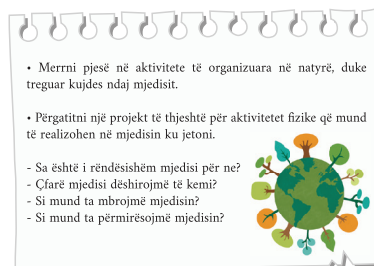
Bashkëbisedim

Bisedohet me nxënësit për aktivitete të organizuara në natyrë, të cilat përcjellin mesazhin e ndërgjegjësimit ndaj mjedisit.

Nxënësit do të flasin për rëndësinë e mjedisit, për dëshirën e tyre për një mjedis të pastër dhe për mundësinë e përmirësimit të saj.

Edukimi mbi mjedisin dhe zhvillimin e qëndrueshëm

Kujdesuni për mjedisin ku luani dhe jetoni



Mjedi dhe shëndeti

Një mjedis i pastër është thelbësor për shëndetin dhe mirëqenien e njeriut. Si ta parandalojmë ndotjen:

Toka duhet mbrojtur nga përdorimi i pesticideve dhe nga ndotjet me helme e kimikate. Këto materiale shkatërruese barten në organizmin tonë nëpërmjet prodhimeve ushqimore, që ne i konsumojmë dhe na e rrezikojnë seriozisht shëndetin.

Uji i pastër është burim i rëndësishëm për jetën tonë, prandaj duhet mbrojtur nga ndotjet në përgjithësi, si nga helmet, bakteret, radioaktiviteti nga mbeturinat etj. Uji i papastër rrit sëmundjet infektive dhe vdekjeprurëse!

Ajri i pastër gjithashtu është me rëndësi të veçantë për organizmin tonë, prandaj duhet pasur kujdes në mbrojtjen e tij, sepse, nëse ajri ndotet nga gaze të ndryshme helmuese, duke djegur derivate, plastika e ngjyra nëpër fabrika të ndryshme, kjo ndikon negativisht në organizmin tonë.

Dielli si burim i jetës për gjithë botën bimore e shtazore është po ashtu shumë i rëndësishëm, mirëpo, nëse nuk e mbrojmë mbështjellësin e tokës (ozonin), i cili mund të dëmtohet nga ndotësit e natyrës, atëherë rrezet e diellit (ultravjollcë) mund ta dëmtojnë seriozisht shëndetin tonë. Hollimi i ozonit ndikon në rritjen e temperaturave, në ndryshimet klimatike në tokë, në ngrohjen globale që ndikon në shkrirjen e akullnajave me përmbajtje e paja të tjera.

Shëndeti mjedisor

Nëse kujdesemi për një mjedis të pastër, ne do të jemi më të shëndetshëm!
Ndotësit e mjedisit mund të shkaktojnë probleme shëndetësore, si: sëmundjet e frymëmarrjes, sëmundjet e zemrës dhe disa lloje të kancerit.

Çfarë të bëni dhe si të jetoni?

Duke u kujdesur për natyrën, ju kujdeseni për veten!
Duke dhënë kontributin tuaj për mbrojtjen e mjedisit do të përfitojnë edhe gjeneratat e ardhshme.
Nëse ne nuk e mbrojmë natyrën sot, ajo do të na shkatërrojë nesër!



Si ta ruajmë mjedisin?

Ligjet reduktojnë llojet e ndryshme të ndotjes!



Mbllini pemë!



Prodhimi energjetik natyror është i duhuri.



Ricikloni!



Pastrojeni mjedisin!

104



Ndërtimi i njohurive dhe i shkathtësive:

Përpunimi i përmbajtjes

Puna në grupe

Kërkohet nga nxënësit të lexojnë pjesën në libër dhe të ndahen në grupe për të shpjeguar mënyrën e parandalimit të ndotjes së ambientit.

Secili grup punon sipas temës së dhënë.

Grupi i parë: Mjedisi dhe shëndeti.

Grupi i dytë: Toka.

Grupi i tretë: Uji.

Grupi i katërt: Ajri.

Grupi i pestë: Dielli.

Pas punës së përbashkët, anëtarët e grupit shpjegojnë mënyrën e parandalimit të ndotjes së ambientit.



Përforsimi:

Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënit

Diskutim

Hapet diskutimi me nxënësit me pyetjen:

- Çfarë këshilla do të na ndihmonin që ta ruajmë mjedisin?

Diskutimi do të drejtohet drejt ndërgjegjësimit për të mbjellë pemë, për riciklim, për pastrim dhe për prodhimin e energjisë natyrore.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për shpjegimin e saktë të parandalimit të ndotjes së mjedisit dhe për pjesëmarrjen aktive në diskutim.

Detyrë:

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore:

ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Shkalla e kurrikulës: 2 **Klasa:** V

Tema: Edukimi mbi mjedisin dhe zhvillimin e qëndrueshëm

Rezultatet e të nxënit të temës:

Merr pjesë në aktivitete të organizuara në natyrë duke treguar kujdes ndaj mjedisit.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: I.1; II.2; III.4,5,7; IV.1,2; V.7; VI.2.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.3; 2.3.1,4,8; 4.4; 5.2; 6.2.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Mbrojtja e planetit tonë fillon me ju

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Përshkruan fotografitë;
- Diskuton për përvojat e ndryshme;
- Krijon projekt për zhvillimin e aktiviteteve fizike në natyrë.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Fletë, laps, ngjyrë etj.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore: Gjuhët dhe komunikimi, Edukatë shoqërore.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



Parashikimi:

Përgatitja për të nxënë

Parashikim përmes ilustrimit

Udhëzohen nxënësit të vërejnë fotografitë në libër dhe të përshkruajnë.

Pyeten:

- *Vëreni figurat me kujdes dhe tregoni se çfarë paraqesin ato.*

Përgjigjet e mundshme:

Fig. 1. Përcjell mesazhin e ndërgjegjësimit në përdorimin e biçikletës;

Mbrojtja e planetit tonë fillon me ju

Të përdoret sa më shumë biçikleta, sa më pak vetura!



EDUKOHU!

Edukimi bën që ti t'i ndihmosh edhe të tjerët ta kuptojnë rëndësinë e vlerave të resurseve natyrore.



Mbill pemë!

Drurët prodhojnë oksigjen dhe ushqim. Ata ndihmojnë të kursejmë energji, pastrojnë ajrin, e ndihmojnë luftën ndaj ndryshimeve klimatike



Redukto - Ripërdor - Riciklo

Ndiq tre R-të për konservimin e resurseve natyrore.



Poça elektrikë

Fik dritat kur del nga dhoma apo shtëpia!



Kurseje ujin!

Sa më pak ujë që përdor, aq më shumë ujë do të ketë për përdorim të domosdoshëm.



Vullnetar!

Bëhu vullnetar për pastrim në komunitetin tuaj!



Blej mençur

Blej sa më pak gjëra të plastikës dhe përdor qese shumëpërdorimëshe.



- Tregoni edhe përvoja të tjera se si mund ta mbrojmë ambientin dhe natyrën.
- Krijoni një projekt për zhvillime të aktiviteteve fizike në natyrë, në mjedisin ku jetoni.

VETËVLERËSIMI:

- Vlerësoni aftësitë tuaja fizike, forcën e krahëve, të këmbëve, të shpinës, muskujt e barkut, zgjatjen e muskujve (fleksibilitetin).
- Vlerësoni arritjet tuaja tekniko-taktike si në sporte kolektive, ashtu edhe në ato individuale.
- Vlerësoni angazhimet tuaja në aktivitete të ndryshme të edukimit trupor.

I përhershëm

- Bëjeni vlerësimin tuaj në vazhdimësi për të pasur informacione më të kompletuara për aftësitë tuaja të ndryshme, sepse çdo njëri prej jush i ka aftësitë e tij specifike.

Periodik

- Bëjeni vlerësimin tuaj përgjatë një periudhe të caktuar, për ta kuptuar intensitetin e të arriturave tuaja.

Përfundimtar

- Vlerësoni veten tuaj edhe në përfundim të vitit, për të kuptuar shkallën tuaj të plotë të arritshmërisë në të gjitha përmbajtjet programore dhe në secilën veç e veç.

Mbani shënime për të arriturat tuaja gjatë klasës së pestë.

106

Fig. 2. Përcjell mesazhin e ndërgjegjësimit në mbjelljen e pemëve;

Fig. 3. Përcjell mesazhin e ndërgjegjësimit në ripërpunimin e mbeturinave;

Fig. 5. Përcjell mesazhin e ndërgjegjësimit në kurimin e ujit;

Fig. 6. Përcjell mesazhin e ndërgjegjësimit në punën vullnetare;

Fig. 7. Përcjell mesazhin e ndërgjegjësimit në mospërdorimin e gjërave të plastikës.



Ndërtimi i njohurive dhe i shkathtësive:
Përpunimi i përmbajtjes
Diskutim

Hapet diskutimi me nxënësit për përvojat e tyre gjatë ndonjë aktiviteti.

Pyeten:

- Trego për ndonjë përvojë se si keni ndihmuar në mbrojtjen e ambientit dhe si do të vazhdoni të ndihmoni më tutje.



Përforcimi:
Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënit
Punë krijuese

Kërkohet nga nxënësit të ndahen në grupe dhe të krijojnë projekt për zhvillimin e një aktiviteti fizik në mjedisin ku jetojnë.

Puna e tyre do të vazhdojë edhe gjatë disa ditëve deri në përfundim.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për pjesëmarrjen aktive në diskutim dhe për krijimin e projektit për mjedisin ku jetojnë.

Detyrë:

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore:

