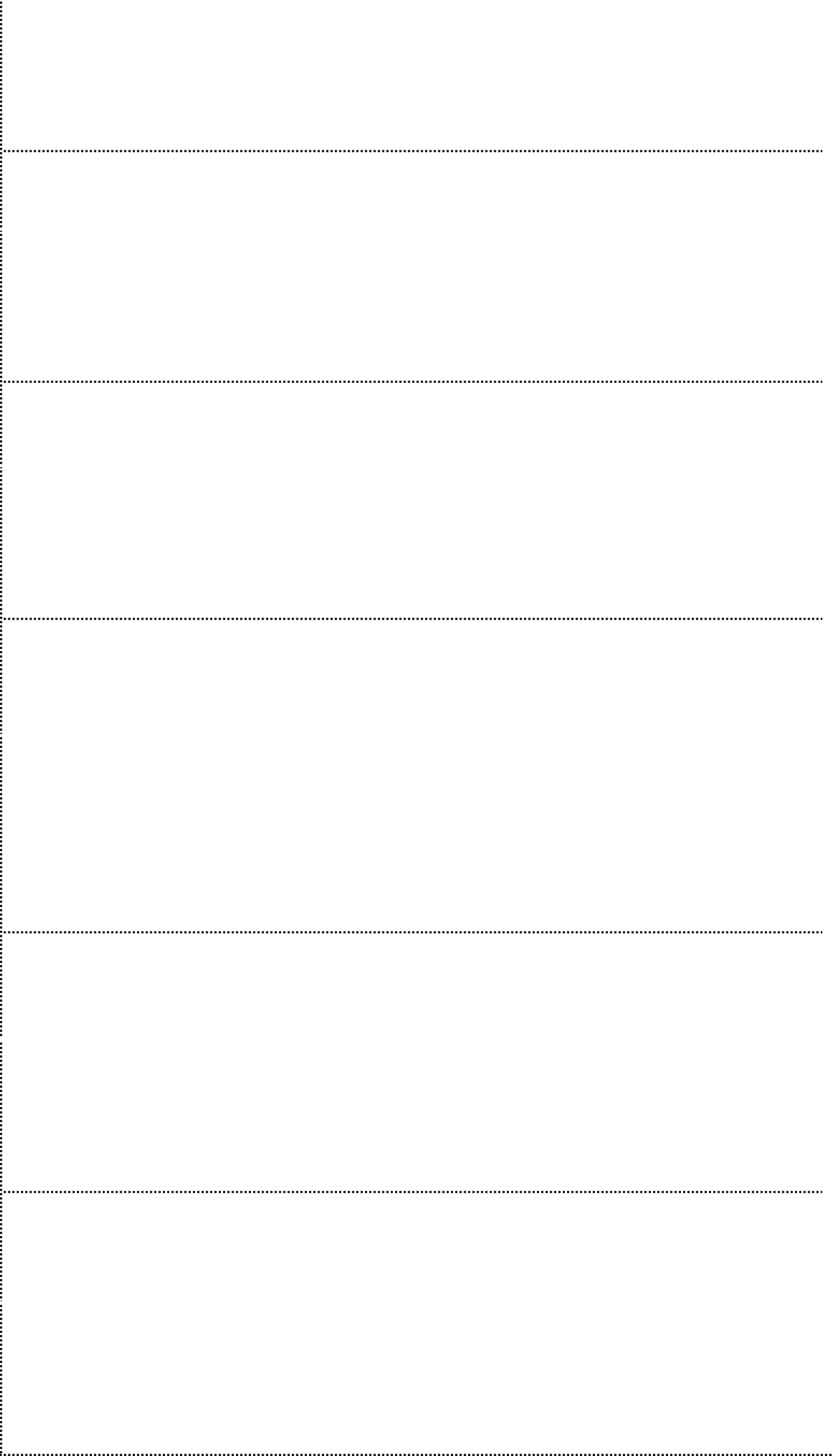
PLANIFIKIMI VJETOR DHE PLANIFIKIMET E NDARA NË LËNDËN EDUKATA FIZIKE 7

SHKOLLA: PLANI VJETOR: FUSHA E KURRIKULËS:



KLASA :

Edukatë fizike sportet dhe shëndeti

-VII-

T E M A T M Ë S I M O R E T Ë S H P Ë R N D A R A G J A T Ë M U A J V E

## GJYSMËVJETORI I PARË GJYSMËVJETORI I DYTË

**Lënda-ët e**

**fushës**

SHTATOR-TETOR NËNTOR-DHJETOR JANAR - SHKURT – MARS PRILL- MAJ - QERSHOR

**Kontributi në rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës –III- (Klasa-VII-).**

I Kompetenca e komunikimit dhe e të shprehurit – Komunikues efektiv

Sporti, roli dhe ndikimi i tij ne shendet dhe mireqenje **(1 ore**

**Lënda:** **Edukatë fizike sportet dhe shëndeti**

Antropometri dhe motorik **(2 ore)**

Atletika dhe gjimnastika sportive, ritmike: **Atletikë (6 ore)**

Rregullat e përgjithshme dhe

Rregullat e përgjithshme dhe elementet tekniko- taktike të sporteve kolektive: **Basketboll (8 ore)**

Atletika dhe gjimnastika sportive, ritmike: **Gjimnastike sportive ( ore)**

Atletika dhe gjimnastika sportive, ritmike: **Gjimnastike ritmike (4 ore)**

Rregullat e përgjithshme dhe elementet tekniko-taktike të sporteve individuale: **skijim. (1 ore)**

Rregullat e përgjithshme dhe elementet tekniko-taktike të sporteve individuale: **sportet luftarake Xhdo, mundje (4 ore)**

Të ushqyerit e shëndetshëm**, (2**

Rregullat e përgjithshme dhe elementet tekniko-taktike të sporteve kolektive: **Volejboll (8 ore)**

Rregullat e përgjithshme dhe elementet tekniko-taktike të sporteve kolektive: **Futboll (8 ore)**

Rregullat e përgjithshme dhe elementet tekniko-taktike të sporteve individuale**: Not (1 ore)**

Substancat qe krijojnë varshmëri**.**

# II III

**IV**

**V VI**

**2,3,4,6,8.**

Kompetenca e të menduarit – Mendimtar kreativ

**1,5,6,7,8.**

Kompetenca e të nxënit – Nxënës i suksesshëm

**1,3,4,5,6,8.**

Kompetenca për jetë, për punë dhe për mjedis – Kontribues produktiv

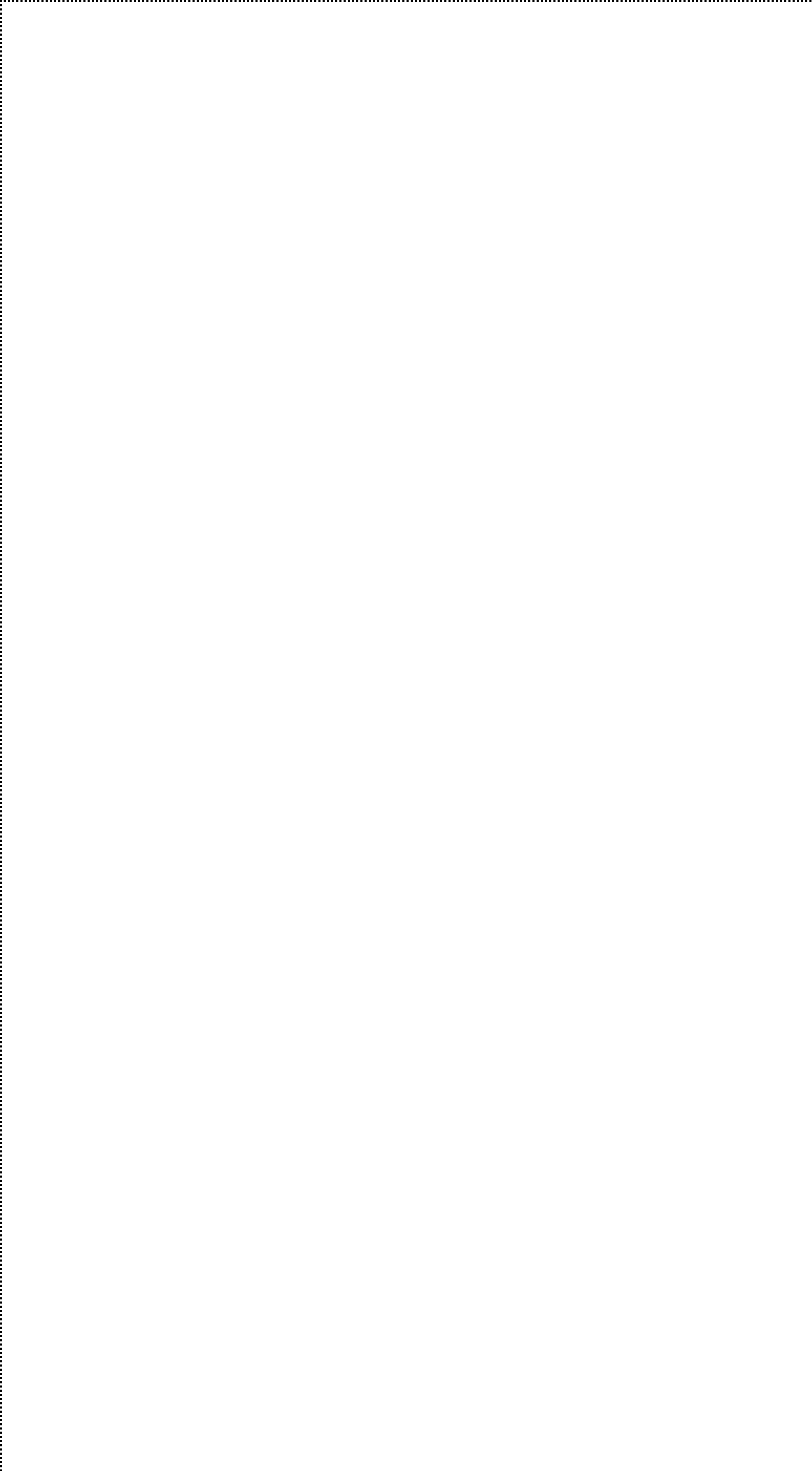
**1,2,3,7,8.**

Kompetenca personale – Individ i shëndoshë

**1,2,3,4,5,6,7,8,9,10.**

Kompetenca qytetare – Qytetar i përgjegjshëm

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | elementet tekniko- taktike të sporteve kolektive: **Hendboll (8 ore)** |  | | **ore)**  Rregullat e përgjithshme dhe elementet tekniko-taktike të sporteve individuale: **pingpong, tenis, badminton (4 ore**)  Aktiviteti fizik ne natyre dhe rendesia e mjedisit **(2 ore)**  **Atletika dhe gjimnastika sportive, ritmike:** Atletikë (5 ore) | **(2 ore)**  **Antropometri dhe motorik (2 ore)** |  | **1,2,3,4,5,8.** |
| **ANËTARËT**  **E AKTIVIT LËNDOR:** | | |  | | | | |



|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | **PLANI DYMUJOR:** | | **SHTATOR - TETOR** | | | |  | | |
| **VITI SHKOLLOR:** | |  | | | |
| **FUSHA E**  **KURRIKULËS:** | | **Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti** | | | |
| **LËNDA :** | | **Edukatë fizike sportet dhe shëndeti** | | | |
| **KLASA :** | | **VII** | | | |
| **TEMA-T mësimore:** | | **Sporti, roli dhe ndikimi i tij në shëndet dhe mirëqenie, Antropometri dhe motorikë, Atletika dhe gjimnastika sportive, ritmike: Atletikë – Rregullat e përgjithshme dhe elementet tekniko-taktike të sporteve kolektive: Hendboll** | | | | | | | | | |
| **RNK- Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës që synohen të arrihen përmes shtjellimit të temës/ve:** | | | | | | | | | | | |
| **Komunikues efektiv:** I. 2,4; **Nxënës i suksesshëm:** III. 1,3,5; **Kontribues produktiv:** IV. 7 ; **Individ i shëndoshë:** V. 3,4,6; **Qytetar i përgjegjshëm:** Vl. 1,3,6 | | | | | | | | | | | |
| **RNF- Rezultatet e të nxënit të fushës kurrikulare të shkallës që synohen të arrihen përmes shtjellimit të temës/ave:** | | | | | | | | | | | |
| ***1. Shpjegon dhe analizon veprime konkrete për ruajtjen e mirëqenies fizike, psikike, emocionale dhe sociale të tij/saj dhe të tjerëve si në familje, me kolegët dhe anëtarët e komunitetit në situata të ndryshme.***   * 1. ***Demonstron shkathtësi gjatë ushtrimit të teknikave në disiplina sportive (atletikë) duke përforcuar shkathtësitë psikofizike individuale dhe kolektive me kombinime lëvizore dhe përfshirje të formave të ndryshme të lëvizjes.***   2. ***Liston, përshkruan rregullat elementare të sporteve të ndryshme kolektive dhe demonstron shkathtësi gjatë ushtrimit të elementeve teknike në sportet***   ***kolektive.*** | | | | | | | | | | | |
| **Tema-t mësimore** | **Rezultatet e të nxënit për tema mësimore**  **RNL** | | | **Njësitë mësimore** | | **Koha e mësimore**  **(orë** | **Metodologjia e mësimdhënies** | **Metodologjia e vlerësimit** | | **Ndërlidhja me lëndë tjera mësimore, me**  **çështjet** | **Burimet** |
|  |  | | |  | |  |  | | **ndërkurrikulare** |  |
| **Sporti, roli**  **dhe ndikimi** | \*Dallon presionin e  bashkëmoshatareve në situata | | | 1.Roli dhe rëndësia e  aktivitetit fizik si lëndë | | 1 orë | Metodologjia e  bazuar me | Vlerësimi | | Gjuhe dhe komunikim, | Libri i  nxënësit |
| **i tij ne** | të ndryshme para, gjatë, pas | | | mësimor në shkolla | |  | nxënësin në | diagnostikues | |  | (edukata |
| **shëndet dhe mirëqenie** | aktivitetit fizik, sportiv dhe reagon në mënyrën e duhur .  \*Analizon vlerat si barazia, diversiteti, respekti, pranimi, | | | 2. Ushtrime formimi (qëndrueshmëri, fleksibilitet, ekuilibër) | | 1 orë | qendër dhe gjithë përfshirja | Vlersimi Formativ | | Matematikë,  Fizikë, | fizike 7) Sadik Krasniqi & Aziz |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | toleranca gjatë aktiviteteve |  |  | \* Metodologjia e | Vlerësimi |  | Dujaka |
|  | apo debateve në klasë dhe mjedis |  |  | bazuar në mësim të diferencuar | sumativ | Biologji. |  |
| **Antropomet ri dhe motorikë** | * Përshkruan dhe krahason rezultatet antropometrike si dhe i komenton të gjeturat. * Demonstron shkathtësi motorike gjate testeve motorike dhe i krahason rezultatet e arritura me rezultatet paraprake. | 1. Antropometri (matje: peshë dhe gjatësi) 2. Aftësi motorike (vrapim 5x5m vajtje ardhje, muskujt e barkut, muskujt e shpinës, përkulje mbi krah - pompa) | 1 orë  1 orë | \* Metodologjia e bazuar në mësim të integruar |  | Histori.  Zhvillimi personal dhe aftësitë për jetë |  |
|  |  | **Atletikë** |  |  |  |  |  |
| **Atletika dhe gjimnastika sportive, ritmike** | * Përshkruan disiplinat e atletikës. * Demonstron shkathtësi për realizimin e teknikave në disiplina të ndryshme në atletike. | 1. Atletikë: teknika e vrapimeeve të mesme - gjata. 2. Vrapimet me stafetë - pranimi dhe dorzimi | 1 orë  1 orë |  |  |  |  |
|  |  | 7. Kërcim se gjati, tek. Trup- hark | 1 orë |  |  |  |  |
|  |  | 8. Shtytja je gjyles, teknika me rrotullim | 1 orë |  |  |  |  |
|  |  | 9. Kërcim së larti, teknika |  |  |  |  |  |
|  |  | barkushe | 1 orë |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | * Shpjegon rregullat e përgjithshme dhe demonstron shkathtësi në realizimin e elementeve teknike dhe taktike në hendboll. | **HENDBOLL** |  |  |  |  |  |
|  | 10. Hendboll – Pasimet |  |
|  | themelore në vend dhe | 1 orë |
| **Rregullat e** | lëvizje ( me një dorë nga |  |
| **përgjithshm** | supi, përplasej me |  |
| **e dhe** | dysheme dhe mbi kokë) |  |
| **elementet tekniko- taktike të**  **sporteve** | 11. Pasimet mashtruese (me rrotullim parakrahu dhe prapa shpine | 1 orë |
| **kolektive (Hendboll)** | 12. Udhëheqja e topit me  ndërrim drejtimi | 1 orë |
|  | 13. Gjuajtja n ë portë me kërcim | 1 orë |
|  | 14. Gjuajta në portë me |  |
|  | trehapësh | 1 orë |
|  | 15. Gjuajtja anësore me hap |  |
|  | rrëshqitës (shase) | 1 orë |
|  | 16. Gjuajtjet e lira, 7 m. |  |
|  | (penaltia) dhe 9 metër |  |
|  | 17. Rregullat e lojës, lojë gara | 1 orë |
|  | në nivel klase | 1 orë |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | **PLANI DYMUJOR:** | **NENTOR - DHJETOR** |  |
| **VITI SHKOLLOR:** |  |
| **FUSHA E**  **KURRIKULËS:** | **Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti** |
| **LËNDA :** | **Edukatë fizike sportet dhe shëndeti** |
| **KLASA :** | **VII** |
| **TEMA-T mësimore:** | Rregullat e përgjithshme dhe elementet tekniko-taktike të sporteve kolektive: **Basketboll;**  Atletika dhe gjimnastika sportive, ritmike: **Gjimnastike sportive.** | | | |
| **RNK- Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës që synohen të arrihen përmes shtjellimit të temës/ve:** | | | | |
| **Komunikues efektiv:** I. 2, 6, 8**; Nxënës i suksesshëm:** III. 1,3,5; **Kontribues produktiv:** IV. 7 ; **Individ i shëndoshë:** V. 3,4,6; **Qytetar i përgjegjshëm:** Vl. 1,3,6 | | | | |
| **RNF- Rezultatet e të nxënit të fushës kurrikulare të shkallës që synohen të arrihen përmes shtjellimit të temës/ave:** | | | | |
| ***2.1. Demonstron shkathtësi gjatë ushtrimit të teknikave në disiplina sportive (atletikë) duke përforcuar shkathtësitë psikofizike individuale dhe kolektive me kombinime lëvizore dhe përfshirje të formave të ndryshme të lëvizjes.*** | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***2.2. Liston, përshkruan rregullat elementare të sporteve të ndryshme kolektive dhe demonstron shkathtësi gjatë ushtrimit të elementeve teknike në sportet***  ***kolektive.*** | | | | | | | |
| **Tema-t mësimore** | **Rezultatet e të nxënit për tema mësimore**  **RNL** | **Njësitë mësimore** | **Koha e mësimore**  **(orë** | **Metodologjia e mësimdhënies** | **Metodologjia e vlerësimit** | **Ndërlidhja me lëndë tjera mësimore, me**  **çështjet ndërkurrikulare** | **Burimet** |
| Rregullat e  përgjithshme dhe | * Shpjegon rregullat e përgjithshme dhe demonstron shkathtësi në realizimin e elementeve teknike dhe taktike në Basketboll * Shpjegon disiplinat e   gjimnastikës sportive dhe ritmike. | **-**Qëndrimet dhe levizjet themelore diagonale pa dhe me top  -Pasimi dhe pranimi me dy duar ne levizje  -Udhëheqja e topit nga qendrimi i mesem  **-**  -Dyhapshi ne levizje  **Gjimnastika sportive**  -Ekuilibri – drejtëpeshimi ballor  **-**  Vertikalja mbi krahë | 1 orë | Metodologjia e  bazuar me nxënësin në | Vlerësimi diagnostikues | Gjuhe dhe komunikim, | Libri i  nxënësit (edukata |
| elementet tekniko-  taktike të |  | qendër dhe gjithë përfshirja | Vlersimi Formativ | Matematikë, | fizike 7) Sadik  Krasniqi & |
| sporteve kolektive: **Basketboll** | 1 orë | \* Metodologjia e bazuar në mësim të diferencuar | Vlerësimi sumativ | Fizikë,  Biologji. | Aziz Dujaka |
|  |  | \* Metodologjia e bazuar në mësim |  | Histori. |  |
|  |  | të integruar |  |  |  |
|  | 1 orë |  |  | Zhvillimi personal dhe aftësitë për jetë |  |
|  | 1 orë |  |  |  |  |
| Atletika dhe |  |  |  |  |  |
| gjimnastika | 1 orë |  |  |  |  |



|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| sportive, ritmike: **Gjimnastike sportive** | * Demostron kompozim ushtrimesh të ndryshme në parter, mbi vegla dhe valle të ndryshme. | **-**Kapërdimi para-mprapa  -Kompozim me elementet e mësuara | 1 orë  1 orë  1 orë |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | **PLANI I PERIUDHES**  **SË DYTË:** | **JANAR – SHKURT – MARS** |  |
| **VITI SHKOLLOR:** |  |
| **FUSHA E KURRIKULËS:** | **Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti** |
| **LËNDA :** | **Edukatë fizike sportet dhe shëndeti** |
| **KLASA :** | **VII** |
| **TEMA-T mësimore:** | Atletika dhe gjimnastika sportive, ritmike: **Gjimnastike ritmike;** Rregullat e përgjithshme dhe elementet tekniko-taktike të sporteve individuale: **sportet luftarake Xhdo, mundje;** Rregullat e përgjithshme dhe elementet tekniko-taktike të sporteve individuale: **skijim;** Të ushqyerit e shëndetshëm; Rregullat e përgjithshme dhe elementet tekniko-taktike të sporteve individuale: **pingpong, tenis,**  **badminton;** Substancat qe krijojnë varshmëri; Aktiviteti fizik ne natyre dhe rendesia e mjedisit; Atletika dhe gjimnastika sportive, | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | ritmike**: Atletikë.** | | | | | | |
| **RNK- Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës që synohen të arrihen përmes shtjellimit të temës/ve: Komunikues efektiv:** I. 2,3,4; **Mendimtar kreativ:** II. 1,6; **Nxënës i suksesshëm:** III. 1,3,4,5,8; **Kontribues produktiv:** IV. 1,2,3,8; **Individ i shëndoshë:** V. 1,2,4,8; **Qytetar i përgjegjshëm:** VI. 1,2,3. | | | | | | | | |
| **RNF- Rezultatet e të nxënit të fushës kurrikulare të shkallës që synohen të arrihen përmes shtjellimit të temës/ve:** | | | | | | | | |
| ***2.1. Demonstron shkathtësi gjatë ushtrimit të teknikave në disiplina sportive (atletikë) duke përforcuar shkathtësitë psikofizike individualë dhe kolektive me kombinime lëvizore dhe përfshirje të formave të ndryshme të lëvizjes.***   1. ***Hulumton sistemin e klasifikimit të ushqimit të etiketuar, kupton që njerëzit kane nevoja të ndryshme për ushqim dhe nevojat e tyre ndryshojnë në etapa të ndryshme të jetës se si duhet të ushqehen.*** 2. ***Njeh dhe dallon situatat e rrezikshme dukuritë dhe shprehitë negative ( substancat negative duhani, alkooli dhe drogat) dhe kupton mënyrën për parandalimin e tyre)*** 3. ***Njeh burimet natyrorë, rregullat e sjelljes, në natyre, në kampe dhe shfrytëzon ato për zhvillim të aftësive fizike.*** | | | | | | | | |
| **Tema-t mësimore** | **Rezultatet e të nxënit për** | | **Njësitë** | **Koha e mësimore (orë** | **Metodologjia** | **Metodolo** | **Ndërlidhja me** | **Burimet** |
|  | **tema mësimore** | | **Mësimore** | **e** | **gjia e** | **lëndë tjera** |  |
|  | **RNL** | |  | **mësimdhënies** | **vlerësimit** | **mësimore, me** |  |
|  |  | |  |  |  | **çështjet** |  |
|  |  | |  |  |  | **ndërkurrikulare** |  |
| Atletika dhe gjimnastika sportive, ritmike: **Gjimnastike ritmike**  Rregullat e përgjithshme dhe elementet tekniko- taktike të sporteve individuale: **sportet luftarake mundje** | * Demostron   kompozim ushtrimesh të ndryshme në parter, mbi vegla dhe valle të ndryshme   * Shpjegon rregullat e përgjithshme dhe demonstron shkathtësi në realizimin e elementeve teknike dhe taktike në sportet luftarake. | | -Lidhja e elementeve pa dhe me rekuizita (qëndrimet, ecjet, thimet, kërcimet – litari, topi)  -Qëndrimet dhe pozitat themelore në Mundje  -Aktivitet në borë – kthesa | 1 orë  1 orë | * Metodologjia e bazuar me nxënësin në qendër dhe gjithë përfshirja * Metodologjia e bazuar në mësim të diferencuar |  | Gjuhe dhe komunikim, Matematikë, Fizike, Biologjia,  Histori,  Aftësi për jete  ,edukimi për Zhvillim te qëndrueshëm | Libri i nxënësit (edukata fizike 7) Sadik Krasniqi & Aziz Dujaka |
|  | me hap kah shpati – ski |  | \* Metodologjia |  |  |
| Rregullat e |  |  | e bazuar në |  |  |
|  |  | 1 orë |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| përgjithshme dhe | \*Shpjegon rregullat e përgjithshme dhe demonstron shkathtësi në realizimin e elementeve teknike dhe taktike në skijim.   * Dallon llojet e ndryshme të ushqimit dhe njeh mënyrat e përdorimit të artikujve ushqimor. * Shpjegon pasojat e konsumimit të stimuluesve energjetik. * Vlerëson shprehitë e tije në raport me sasinë dhe cilësinë e ushqimit. * Shpjegon rregullat e përgjithshme dhe demonstron shkathtësi në realizimin e elementeve teknike dhe taktike në sporte individuale: pingpong, tenis, badminton etj. * Shpjegon rrethanat dhe faktorët që nxisin pirjen e duhanit, alkoolit, drogave dhe substancave të tjera. * Krijon qëndrim refuzues ndaj duhanit, alkoolit, drogave dhe substancave tjera. |  |  | mësim të |  |  |  |
| elementet tekniko- |  |  | integruar |
| taktike të sporteve |  |  |  |
| individuale: **skijim.** | **-**Shprehitë e të ushqyerit t të |  |  |
|  | shendetëshme dhe atyr |  |  |
|  | stimuluse energjetike |  |  |
| Të ushqyerit e shëndetshëm |  | 1 orë |  |
|  | -Teknikat themelore të |  |  |
|  | goditjeve në badminton |  |  |
| Rregullat e |  | 1 orë |  |
| përgjithshme dhe |  |  |  |
| elementet tekniko- |  |  |  |
| taktike të sporteve |  |  |  |
| individuale:  **badminton** | -Pasojat nga përdorimi i substancave narkotike |  |  |
| Substancat qe |  |  |  |
| krijojnë varshmëri**.** |  | 1 orë |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | \* Interpreton normat ligjore që rregullojnë konsumimin e duhanit, alkoolit, drogave dhe substancave të tjera. | **-**Organizimi i garave në natyrë në nivel klase  **Atletikë**  -Teknika e vrapimit (gjatësia e hapave, shpejtësia, këndi i trupit etj.)  **-**Teknika e kërcim së gjati me trup në hark  **-**Kërcim së gjati – tek: trehapësh  -Përvetësimi i shtytjes së gjyles |  |  |  |  |  |
| Aktiviteti fizik ne natyre dhe rendesia e mjedisit | * Merr pjesë aktive në se paku një aktivitet fizik të organizuar në natyrë. * Vlerëson dobitë e shfrytëzimit të mjedisit natyror dhe mjediseve të mbyllura për aktivitetet të ndryshme fizike dhe sportive. | 1 orë  1 orë |
| **Atletika dhe** |  | 1 orë |
| **gjimnastika sportive, ritmike:** Atletikë | \* Përshkruan disiplinat e atletikës. | 1 orë |
|  | \* Demonstron shkathtësi për realizimin e teknikave në disiplina të ndryshme në atletike. | 1 orë |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | **PLANI I PERIUDHES**  **SË TRETË** | | **Prill, Maj, Qershor** | | | |  | | |
| **VITI SHKOLLOR:** | |  | | | |
| **FUSHA E KURRIKULËS:** | | **Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti** | | | |
| **LËNDA :** | | **Edukatë fizike sportet dhe shëndeti** | | | |
| **KLASA :** | | **VII** | | | |
| **TEMA-T mësimore:** | | **Rregullat elementare dhe teknike te sporteve kolektive: volejboll dhe futboll; Sportet individuale:Noti; Antropometri dhe**  **motorike** | | | | | | | | | |
| **RNK- Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës që synohen të arrihen përmes shtjellimit të temës/ve:** | | | | | | | | | | | |
| **Komunikues efektiv: I.2,3,4,6; Mendimtar kreativ:II.1,6,7, Nxënës i suksesshëm: III.1,3,5,6; Kontribues produktiv: IV.2,3,7 ; Individ i**  **shëndosh: V.4,6,7; Qytetar i përgjegjshëm: Vl. 1,2,3,8.** | | | | | | | | | | | |
| **RNF- Rezultatet e të nxënit të fushës kurrikulare të shkallës që synohen të arrihen përmes shtjellimit të temës/ve:** | | | | | | | | | | | |
| ***2. Demonstron shkathtësi gjatë ushtrimit të teknikave në disiplina sportive (atletikë, gjimnastikë, sportet luftarake etj.) duke përforcuar shkathtësitë psiko- fizike individualë dhe kolektive me kombinime lëvizore dhe përfshirje të formave të ndryshme të lëvizjes.***  ***2. Liston, përshkruan rregullat elementare të sporteve të ndryshme kolektive dhe demonstron shkathtësi gjatë ushtrimit të elementeve teknike ne sportet kolektive.*** | | | | | | | | | | | |
| **Tema-t mësimore** | **Rezultatet e të nxënit për tema mësimore**  **RNL** | | | **Njësitë mësimore** | | **Koha e mësimo** | **Metodologjia e mësimdhënies** | **Metodologjia e vlerësimit** | | Ndërlidhja me lëndë tjera mësimore, me çështjet  ndërkurrikulare | Burimet |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Shpjegon rregullat e përgjithshme dhe demonstron shkathtësi në realizimin e elementeve teknike dhe taktike në volejboll.  Shpjegon rregullat e përgjithshme dhe demonstron shkathtësi në realizimin e elementeve teknike dhe taktike në futboll.  Shpjegon rregullat e përgjithshme dhe demonstron shkathtësi në | **VOLEJBOLL**  -Pasimi dhe pranimi i topit me çekan dhe gishta  -Pranimi i shërbimit  -Ngritja e topit mbi rrjete  -Gjuajtjet dhe pasimet  **FUTBOLL**  -Udhëheqjet me top  -Goditjet me kokë  -Pasimi dhe pranimi i topit në vend dhe në levizje  - Driblimi  --Teknikat themelore të notit-stilet |  | \* |  | Gjuhe Shqipe, | Libri i nxënësit |
| **Rregullat elementare dhe elementet teknike te sporteve** | 1  1 | Metodologjia e bazuar me nxënësin në qendër dhe gjithë  përfshirja | Matematikë,  Fizike, Biologji. Histori. TIK.  Zhvillimi | edukata fizike  sportet dhe shendeti Kl 7 i Autori Sadik Krasniqi |
| **kolektive:** |  |  | personal dhe |  |
| **Volejboll** | 1 |  | aftësitë për jetë |  |
|  |  | \* Metodologjia | Edukim per zhvillim te |  |
|  | 1 | e bazuar në  mësim të | qendrueshem |  |
| **Rregullat elementare** | 1 | diferencuar  \* |  |  |
| **dhe**  **elementet teknike te sporteve kolektive:** | 1 | Metodologjia e bazuar në mësim të integruar |  |  |
| **Futboll** |  |  |  |  |
|  | 1 |  |  |  |
|  | 1 |  |  |  |
| **Sportet** |  |  |  |  |
| **individuale** |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Antropome tria dhe motorika** | realizimin e elementeve teknike dhe taktike në not.  Përshkruan dhe krahason rezultatet antropometrike si dhe i komenton të gjeturat.  Demonstron shkathtësi motorike gjate testeve motorike dhe i krahason rezultatet e arritura me rezultatet paraprake. | | -Matjet antropometrike (pesha, gjatësai trupore)  -Aftësi motorike (vrapim 5x5m vajtje ardhje, muskujt e barkut, muskujt e shpinës, përkulje mbi krah - pompa) | 1  1  1 |  |  |  |  |
| **ANËTARËT E AKTIVIT LËNDOR:** | |  | | | | | | |