

PËR MËSUESIN/EN

duk^agjini
shtëpia botuese publishing house

**Valdete Bicurri, Edi Rexha-Dula,
Valon Bajraktari**

EDUKATË FIZIKE, SPORTET DHE SHËNDETI

Për klasën e tretë të arsimit fillor

3

PËRMBAJTJA

Parathënie	6
Udhërrëfyes	7
Përshkrimi i rubrikave kryesore të orës së mësimi.....	7
Hyrje.....	9
Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës 2.....	12
Rezultatet e të nxënit të fushës: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti - shkalla 2	15
Planifikimi vjetor i temave mësimore për fushën e kurrikulës: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti - Klasa III.....	17
Plani dymujor: shtator—tetor	18
Plani dymujor: nëntor—dhjetor	20
Plani tremujor: janar—shkurt—mars.....	22
Plani tremujor: prill—maj—qershor	24

1. Raportet ndërmjet individit dhe shoqërisë

Mësimi 1: Matjet antropometrike	26
Mësimi 2: Rregullat për përgatitjen në orë	28
Mësimi 3: Si ndihesh gjatë lojës?	30
Mësimi 4: “Gur, letër, gërshtë”	32
Mësimi 5: Balonat e stresit.....	34
Mësimi 6: Njëpërmjet lojës.....	36
Mësimi 7: Sa e respektojmë njëri-tjetrin?	38

2. Kujdesi në situata urgjente

Mësimi 8: Kutia e ndihmës së parë.....	40
Mësimi 9: Situatat emergjente dhe institucionet	42
Mësimi 10: Loja dhe dukuritë natyrore.....	44
Mësimi 11: “Shqiponja dhe zogjtë”	46

3. Elementet themelore të atletikës dhe të gjimnastikës

Mësimi 12: Atletika.....	48
Mësimi 13: Vrapimet.....	50
Mësimi 14: Starti i lartë	52
Mësimi 15: Vrapimi me stafetë.....	54
Mësimi 16: Kërcimi nga vendi	56
Mësimi 17: Vrapimi në kolonë.....	58
Mësimi 18: Gjimnastika	60
Mësimi 19: Qiriu gjimnastikor	62
Mësimi 20: Rrotullimi para me këmbët anash	64
Mësimi 21: Rrotullimi prapa.....	66
Mësimi 22: Lëvizjet ritmike - kërcimi fëmijëror	68
Mësimi 23: Vallet popullore	70

4. Lojërat elementare

Mësimi 24: Volejboli; pasimi me gishta	72
Mësimi 25: Futboli; udhëheqja e topit.....	74
Mësimi 26: Gjuajtja në portë	76

Mësimi 27: Pasimi në rreth dhe në kolonë	78
Mësimi 28: "Qëlloje konin"	80
Mësimi 29: Basketbolli	82
Mësimi 30: Adaptimi me top; udhëheqja në vend	84
Mësimi 31: Udhëheqja në vijë të drejtë	86
Mësimi 32: "Saktë dhe shpejt"	88
Mësimi 33: Hendbolli	90
Mësimi 34: Pasimi dhe pranimit në grup; gjuajtja me dorë	92
Mësimi 35: Noti	94
Mësimi 36: Skijimi	96
Mësimi 37: Rreshtimi për një, për dy dhe për katër	98
Mësimi 38: Ecja nëpër pengesa	100
Mësimi 39: Vrapojmë	102
Mësimi 40: "Bartja e topit"	104
Mësimi 41: Kërcim i litarit në rreth	106
Mësimi 42: "Ujku dhe delja"	108
Mësimi 43: "Kush mbetet pa rreth?"	110
Mësimi 44: Vrapim me ndërrim të kahut dhe kalim në tunel	112
Mësimi 45: Poligoni	114
Mësimi 46: Loja me balona	116
Mësimi 47: "Hokej me balona"	118
Mësimi 48: Loja me top	120
Mësimi 49: Mbajtja e topit me kokë	122
Mësimi 50: "Zgjidhe detyrën dhe fito"	124
Mësimi 51: "Peshkatari dhe peshqit"	126
Mësimi 52: "Ngriva-shkriva"	128
Mësimi 53: "Akullorja"	130
Mësimi 54: Ushtrimet e formimit	132
Mësimi 55: Ushtrimet e qëndrueshmërisë	134
Mësimi 56: Loja e saktësisë	136
Mësimi 57: "Lëshoje topin"	138
Mësimi 58: "Kush është më i/e shpejtë?"	140
Mësimi 59: "Cila kolonë e fut rrethin në piramidë?"	142
Mësimi 60: "Formojmë trupin e njeriut"	144

5. Mënyra e jetesës, shprehitë dhe orari ditor

Mësimi 61: Grupet e ushqimit	146
Mësimi 62: Të mirat e të ushqyerit shëndetshëm	148
Mësimi 63: "Koni me befasi"	150
Mësimi 64: Krijë një plan javor me ushqime të shëndetshme	152
Mësimi 65: Detyra	154
Mësimi 66: Shëndeti personal - Kujdesu për veten!	156
Mësimi 67: Zemra e shëndoshë	158

6. Shëndeti dhe kujdesi nga përdorimi i barnave

Mësimi 68: Përdorimi i barnave.....	160
-------------------------------------	-----

7. Mjedisi, loja dhe shëndeti

Mësimi 69: Mjedisi.....	162
Mësimi 70: Ruajtja e mjedisit.....	164
Mësimi 71: Aktivitet: Ecje në natyrë.....	166
Mësimi 72: "Në mes dy zjarresh" (lojë).....	168
Mësimi 73: "Dhelprat dhe pulat" (lojë)	170
Mësimi 74: "Det dhe tokë" (lojë)	172

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 nxënësve, 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 nxënësve 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 zbërthim 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 mësimit 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 mësimit, bëhet vlerësimi formues i nxënësve për veprimtaritë e zhvilluara në mësim.

Për t'i përforcuar dijet dhe shkathtësitë, në fund të mësimit 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 mësimit, 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 mësimit 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 mësimit

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 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 dhe 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 zërthim 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 të nxënës, 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. Pasi është bërë puna themelore e fillimit, mësuesi/ja 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 nxënës



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 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 përfitimit të kuptimit të njohurive, gjithashtu ruan interesin dhe ritmin e vendosur gjatë fazës së parashikimit.

Përforcimi: Konsolidimi i të nxënës



Mësimi përfundon me fazën e përforcimit. 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 nxënës e ri dhe ristrukturojnë skemën e tyre për të përshtatur konceptet e reja dhe për t'i zbatuar ato.

HYRJE

Konceptimi dhe ndërtimi i librit për mësuesin

EDUKATË FIZIKE, SPORTET DHE SHËNDETI 3

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 vlera kryesore për rritje dhe zhvillim cilësor individual dhe kolektiv. Kontributet edukative dhe formuese të edukimit fizik dhe shëndetit të nxënësit janë tashmë të gjithë 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 nxënësit, si dhe mësimin e bazuar në projekte, i cili zhvillon shkathtësitë praktike të kërkuara në Kornizën Kurrikulare.

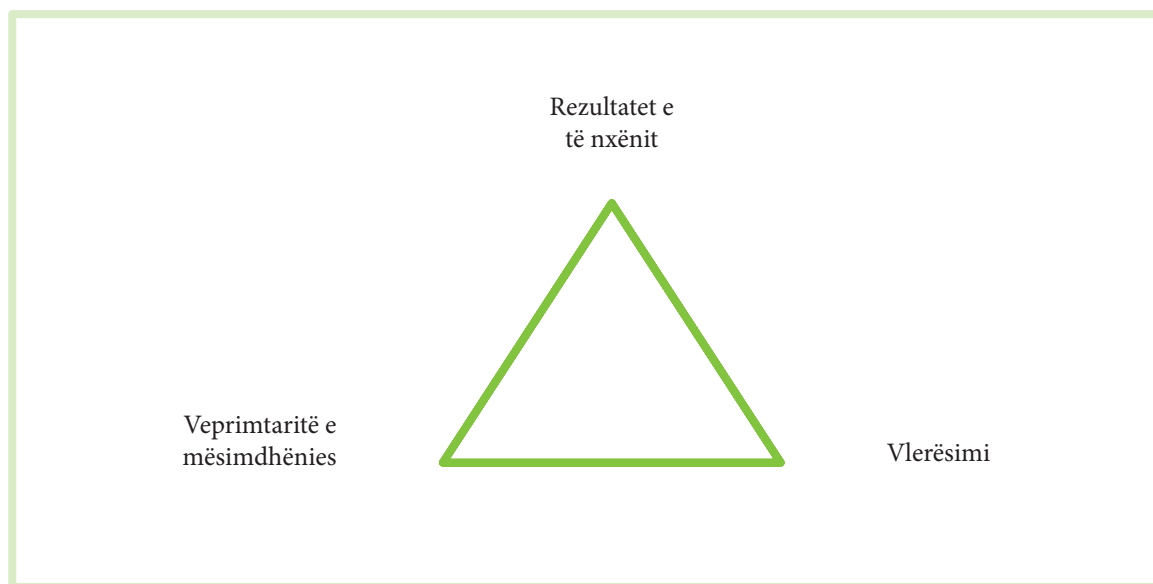
Udhëzime metodologjike

Për realizimin e përmbajtjeve që përcaktohen në fushën *Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti*, mund të përdoren metodat e ndryshme të punës, me qëllim arritjen e 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 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 nxënësit të fushës, rezultatet specifike të të nxënësit të njësisë mësimore, mjetet e punës, ecuria metodologjike e 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 mossuksesin, 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 bërë kujdes i veçantë në harmonizimin e të gjitha veprimtarive. Marrëdhëniet midis rezultateve të të nxënësit - procedurave të mësimdhënies dhe të nxënësit - vlerësimit, përbëjnë atë që në metodologjinë e sotme quhet “trekëndësh magjik”. Ky trekëndësh paraqet marrëdhënien koherente midis rezultateve të të nxënësit, veprimtaritë e mësimdhënies/të nxënësit 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.



Burimi: *Metodologji e mësimdhënies*, (faqe 102), B. Musai, 2014. Botuar në Tiranë: CDE



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 mësimi 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 mësimi ka dhënë rezultate mjaft të mira.

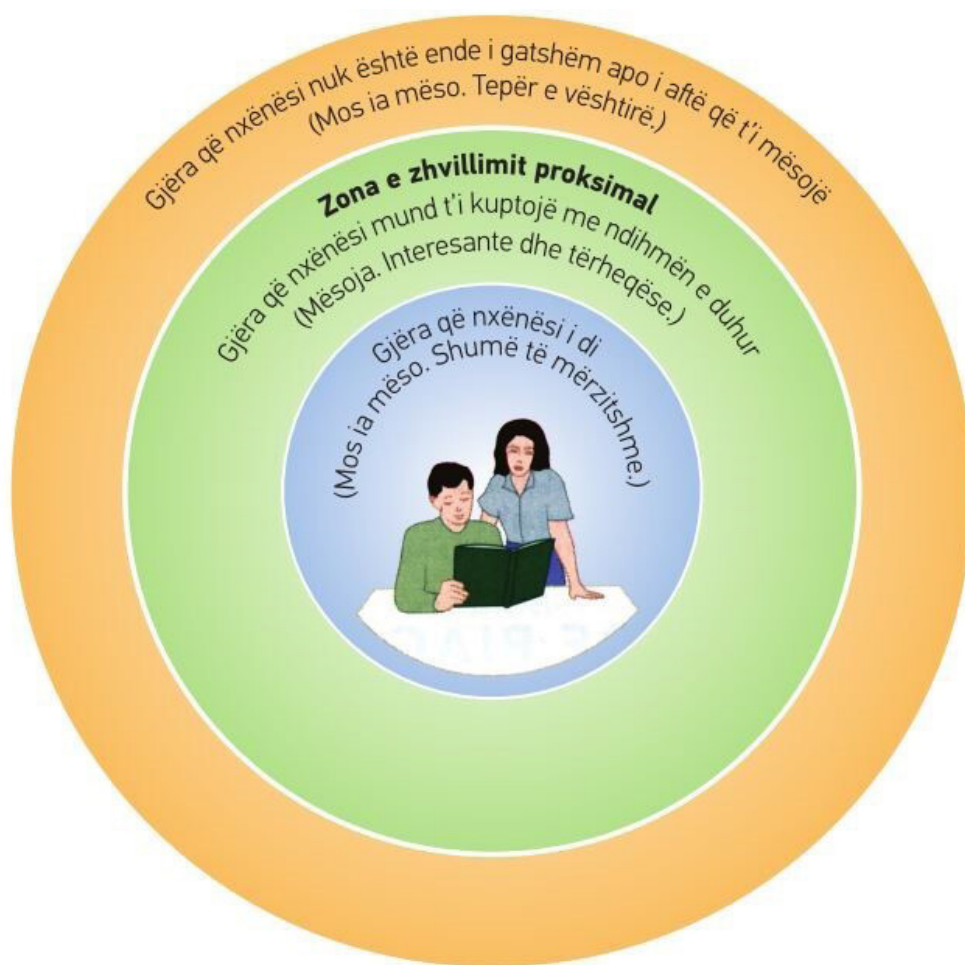


Zgjeroni dhe thelloni dijet

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

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

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 hapësira e mësimi midis së 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 fjalë 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 informacioneve 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 udhëzimet dhe elementet apo materialet e dhëna.
6.	Përshkruan dukurinë e caktuar (natyrore, historiko-shoqërore) 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 informacionet e njohura me ato të panjohura për një temë, çështje apo ngjarje të caktuar, 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 caktuar 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/njohurinë 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 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 realizimin e tij 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 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 fer, 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 njërën nga format e shprehjes: shkrim, vizatim etj.) me ushqimet që 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, mbajtje të rregullt të 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 mësues, 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 shkathtësive 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 varësi 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 shëndet.
5. Shfrytëzimi i mjedisit natyror për zhvillimin e aktiviteteve fizike dhe interesimi për t'u kujdesur për mjedisin	
Nxënësi/ja:	
1.	Vlerëson rëndësinë e ndikimit mjedisor në të gjitha aktivitetet fizike dhe, nëpërmjet veprimeve të veçanta, tregon kujdes për mjedisin.

II. QËNDRIMET DHE VLERAT që zhvillohen

Nxënësi/ja:

- Respekton veten dhe të tjerët;
- I përgjegjshëm;
- Tolerant;
- Respektimi i diversitetit;
- I përkushtuar;
- Ka qëndrim pozitiv;
- Bashkëpunues;
- Respekton kodin e mirësjelljes;
- Respekton kodin e veshjes;
- Respekton rregulloret;
- Gatishmëri;
- I 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;
- Merr pjesë në mënyrë aktive;
- Ushtron të drejtat e veta;
- Shpjegon;
- Menaxhon emocionet;
- Demonstron sjelle, veprime, shprehi;
- Zbaton parimet;
- Përkrah llojet e ushqimit, aktivitetet fizike;
- Demonstron qëndrim të drejtë trupor;
- Praktikon ushtrime;
- Ndërton bashkëpunimin;
- Harton rregulloret;
- Hulumton.

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

TEMAT MËSIMORE TË SHPËRNDARA GJATË MUAJVE					Rezultatet e kompetencave (Rezultatet e të nxënit për shkallë)
Lëndët e fushës kurrikulare	GJYSMËVJETORI I		GJYSMËVJETORI II		
	Shtator—tetor	Nëntor—dhjetor	Janar—shkurt—mars	Prill—maj—qershor	
Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti	Raportet ndërmjet individit dhe shoqërisë	Elementet themelore të atletikës, gjimnastikës	Elementet themelore të atletikës, gjimnastikës	Lojërat elementare. Mënyra e jetesës, shprehitë dhe orari ditor	Komunikues efektiv: I-1, 2, 3, 4, 8
	Kujdesi dhe reagimi në situata rreziku	Lojërat elementare		Shëndeti dhe kujdesi nga përdorimi i barnave	Mendimtar kreativ; II-1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8
	Elementet themelore të atletikës, gjimnastikës			Mjedisi, loja dhe shëndeti	Nxënës i suksesshëm III-1, 2, 3, 4, 5, 6, 7
					Kontribues produktiv IV- 2, 3, 4, 5, 7, 8
					Individ i shëndoshë V-1, 7, 8, 9
					Qytetar i përgjegjshëm VI-1, 2, 7, 9

PLANI DYMUJOR: SHTATOR—TETOR

Lënda mësimore: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Fusha e kurrikulës: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Klasa: III

Tema mësimore: Raportet ndërmjet individit dhe shoqërisë;
Kujdesi dhe reagimi në situata rreziku;
Elementet themelore të atletikës dhe të gjimnastikës.

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

I.3, 4, 6, 7; II.1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8; III.2, 3, 7; IV.2, 3; V.2, 4, 5, 6; VI.2, 3, 4, 6.

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

1.1, 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
Raportet ndërmjet individit dhe shoqërisë Kujdesi dhe reagimi në situata rreziku Elementet themelore të atletikës dhe të gjimnastikës	- Shpjegon rëndësinë e aplikimit të teknikave për t'u liruar nga stresi në situata të caktuara. - Gjykon veprimet e veta dhe të të tjerëve në situata të caktuara. - Përkruan situatat emergjente përmes shenjave të rrezikut. - Shpjegon parimet themelore të ndihmës së parë në raste të caktuara të rrezikut. - Demonstron shkathtësi për të kërkuar ndihmë në situata të caktuara nga individët dhe institucionet përkatëse. - Vrapon në distanca të caktuara, duke përdorur forma të ndryshme sipas rregullave.	1. Matjet antropometrike (Zh) fq. 6 2. Rregullat për përgatitjen në orë (Zh) fq. 7 3. Si ndihesh gjatë lojës? (Zh) fq. 8 4. "Gur, letër, gërshtë" (Zh) fq. 9 5. Balonat e stresit (Zh) fq. 9 6. Npërmjet lojës (Zh) fq. 10 7. Sa e respektojmë njëri-tjetrin? (Zh) fq. 11 8. Kutia e ndihmës së parë (Zh) fq. 14 9. Situatat emergjente dhe institucionet (Zh) fq. 15 10. Loja dhe dukuritë natyrore (Zh) fq. 16 11. "Shqiponja dhe zogjig" (Zh) fq. 16 12. Atletika – vrapimet (Zh) fq. 18 13. Vrapimet (Zh) fq. 18 14. Starti i lartë (Zh) fq. 19 15. Vrapimi me stafetë (Zh) fq. 19 16. Kërcimi nga vendi (Zh) fq. 20 17. Vrapojmë në kolonë (Zh) fq. 20 18. Gjimnastika (Zh) fq. 21	18	- Mësimdhënie e drejtpërdrejtë (shpjegim, sqarim, ushtrime praktike dhe shembuj)	- Vlerësimi diagnostikues - Listat e kontrollit	Shoqëria dhe mjedisi Arsimi për zhvillim të qëndrueshëm	"Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti 3" (Sh. B. "Dukagjini") Burime nga interneti

PLANI DYMUJOR: NËNTOR—DHJETOR

Lënda mësimore: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Fusha e kurrikulës: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Klasa: III

Temat mësimore: Elementet themelore të atletikës, gjimnastikës;
Lojërat elementare.

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

I.3,6; II.8; III.2,3,5,7; IV.2,4,5; V.2,5,7; VI.1,2,3,6.

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

2.1,3,4.

Temat mësimore	Rezultatet e të nxënësve për temat 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
Elementet themelore të atletikës, gjimnastikës Lojërat elementare	- Vrapon në distancë të caktuar, duke përdorur forma të ndryshme sipas rregullave. - Demonstroi vallet popullore të mjedisit ku jeton. - Hedh topin në gjatësi të caktuar sipas udhëzimeve. - Demonstroi ushtrime të lira gjimnastike me elementet fillestare të gjimnastikës.	19. Qiriu gjimnastik (Zh) fq. 21 20. Rrotullimi para me këmbët anash (Zh) fq. 21 21. Rrotullimi prapa (Zh) fq. 22 22. Lëvizjet ritmike – kërcimi fëmijëror (Zh) fq. 22 23. Vallet popullore (Zh) fq. 23 24. Volejboli; pasimi me gisht (Zh) fq. 26 25. Futbolli; udhëheqja e topit (Zh) fq. 27 26. Gjuajtja në portë (Zh) fq. 28 27. Pasimi në rreth dhe në kolonë (Zh) fq. 28 28. “Qëlloje konin” (Zh) fq. 28 29. Basketbolli (Zh) fq. 29 30. Adaptimi me top; udhëheqja në vend (Zh) fq. 29 31. Udhëheqja në vijë të drejtë (Zh) fq. 30 32. “Saktë dhe shpejt” (Zh) fq. 30 33. Hendbolli (Zh) fq. 31 34. Pasimi dhe pranimi në grup; gjuajtja me dorë (Zh) fq. 31	16	- Mësimdhënie e drejtpërdrejtë (shpjegim, sqarim, ushtrime praktike dhe shembuj)	- Vlerësimi diagnostikues - Listat e kontrollit	Shoqëria dhe mjedisi Arsimi për zhvillim të qëndrueshëm	“Edukata fizike, sportet dhe shëndeti 3” (Sh. B. “Dukagjini”) Burime nga interneti

PLANI TREMUJOR: JANAR—SHKURT—MARS

Lënda mësimore: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Fusha e kurrikulës: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Klasa: III

Tema mësimore: Elementet themelore të atletikës dhe të gjimnastikës;
Lojërat elementare;
Shëndeti dhe kujdesi nga përdorimi i barnave.

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

I.3, 4, 5; II.4, 6, 8; III.3, 6, 7; IV.2, 4, 5, 6; V.2, 3, 5, 7; VI.2, 3, 6.

Rezultatet e të nxënit të fushës kurrikulare të shkallës që synohen 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
Elementet themelore të atletikës dhe të gjimnastikës Lojërat elementare	- Praktikon lojëra elementare, individuale dhe kolektive me mjete. - Hedh topthar në gjatësi të caktuar sipas udhëzimeve. - Demonstroi koordinimin e lëvizjeve sipas mjeteve në dispozicion.	35. Noti (Zh) fq. 32 36. Skijimi (Zh) fq. 34 37. Rreshtimi për një, për dy dhe për katër (Zh) fq. 36 38. Ecja nëpër pengesa (Zh) fq. 36 39. Vrapojmë (Zh) fq. 36 40. Bartja e topit (Zh) fq. 37 41. Kërcim i litarit në rreth (Zh) fq. 37 42. "Ujku dhe delja" (Zh) fq. 38 43. "Kush mbetet pa rreth" (Zh) fq. 38 44. Vrapim me ndërrim të kahut dhe kalim në tunel (Zh) fq. 39 45. Poligoni (Zh) fq. 39 46. Loja me balona (Zh) fq. 40 47. Hokej me bolona (Zh) fq. 40 48. Loja me top (Zh) fq. 41 49. Mbajtja e topit me kokë (Zh) fq. 41 50. "Zgjidhe detyrën dhe fito" (Zh) fq. 42 51. "Peshkatari dhe peshqit" (Zh) fq. 42 52. "Ngriva-shkriva" (Zh) fq. 43 53. "Akullorja" (Zh) fq. 43 54. Ushtrimet e formimit (Zh) fq. 4	20	- Mësimdhënie e drejtpërdrejtë (shpjegim, sqarim, ushtrime praktike dhe shembuj)	- Vlerësimi diagnostikues - Lista e kontrollit	Shoqëria dhe mjedisi Arsimi për zhvillim të qëndrueshëm	"Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti 3" (Sh. B. "Dukagjini") Burime nga interneti

PLANI TREMUJOR: PRILL—MAJ—QERSHOR

Lënda mësimore: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Fusha e kurrikulës: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Klasa: III

Temat mësimore: Lojërat elementare;
Mënyra e jetesës, shprehitë dhe orari ditor;
Shëndeti dhe kujdesi nga përdorimi i barnave;
Mjedisi, loja dhe shëndeti.

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

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

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

1.1, 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
Lojërat elementare	- Hedh topthat në gjatësi të caktuar sipas udhëzimeve.	55. Ushtrimet e qëndrueshmërisë (Zh) fq. 44	20	- Mësimdhënie e drejtpërdrejtë	- Vlerësimi diagnostikues	Shoqëria dhe mjedisi	“Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti 3” (Sh. B. “Dukagjini”)
Mënyra e jetesës, shprehjet dhe orari ditor	- Tregon rëndësinë e ushqimit të shëndetshëm për zhvillimin e trupit të tij/saj.	56. Loja e saktësisë (Zh) fq. 45		(shpjegim, sqarim, ushtrime praktike dhe shembuj)	- Lista e kontrollit	Arsimi për zhvillim të qëndrueshëm	Burime nga interneti
Shëndeti dhe kujdesi nga përdorimi i barnave	- Praktikon shprehje dhe shkathësi për mbajtjen e higjienës personale dhe kujdeset për mjedisin që e rrethon.	57. “Lëshoje topin” (Zh) fq. 45					
Mjedisi, loja dhe shëndeti		58. “Kush është më i/e shpejtë” (Zh) fq. 46					
		59. “Cila kolonë e fut rrethin në piramidë?” (Zh) fq. 47					
		60. Formojmë trupin e njeriut (Zh) fq. 45					
		61. Grupet e ushqimit (Zh) fq. 50					
		62. Të mirat e të ushqyerit shëndetshëm (Zh) fq. 51					
		63. “Koni me befasi” (Zh) fq. 52					
		64. Krijë një plan javor me ushqime të shëndetshme (Zh) fq. 53					
		65. Detyra (Zh) fq. 54					
		66. Shëndeti personal - Kujdesu për veten! (Zh) fq. 56					
		67. Zemra e shëndetshme (Zh) fq. 57					
		68. Përdorimi i barnave (Zh) fq. 60					
		69. Mjedisi (Zh) fq. 64					
		70. Ruajtja e mjedisit (Zh) fq. 65					
		71. Aktivitet: Ecje në natyrë					
		72. Loja: “Në mes dy zjarresh”					
		73. Loja: “Dhëlpër dhe pulat”					
		74. Loja: “Det dhe tokë”					

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:** III

Tema: Raportet ndërmjet individit dhe shoqërisë

Rezultatet e të nxënit të temës:

Shpjegon rëndësinë për aplikimin e teknikave, që të lirohet nga stresi në situata të caktuara.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkollës: I.3; II.4; III.2; IV.2; V.1.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1, 2, 3.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Matjet antropometrike

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Diskuton për matje antropometrike;
- Krahason matjet ndër vite;
- Shpjegon rëndësinë e matjeve antropometrike.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Peshorja, metri.

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

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



Parashikimi:

Përgatitja për të nxënë

Bashkëbisedim

Me nxënës diskutohet për matjet antropometrike dhe njohuritë që kanë për temën.

Pyeten nxënësit:

- Çfarë ju kujtohet për matjet antropometrike?

Përgjigje e mundshme: *Matja antropometrike është për të matur peshën, perimetrin e kokës etj.*

Matjet antropometrike

Matjet e trupit tim	të tanishmet	të vitit të kaluar	ndryshimet
Gjatësia			
Pesha			
Perimetri i kokës			
Perimetri i krahavorit			
Gjatësia e dorës			
Gjatësia e shuplakës			
Gjatësia e këmbës			
Gjatësia e shputës			

Ndryshimet që më kanë ndodhur për 1 vit:

Unë jam zgjatur _____, ndërsa kam shtuar _____, Perimetri i kokës

është rritur _____, ndërsa perimetri i krahavorit është rritur _____

Detyrë: krahaso parametrat e këtij viti me ata të vitit të kaluar.

Fjalët kyçe: matjet, perimetri, gjatësia, pesha, metri.

Matjet antropometrike

Matjet e trupit tim	të tanishmet	të vitit të kaluar	ndryshimet
Gjatësia			
Pesha			
Perimetri i kokës			
Perimetri i krahavorit			
Gjatësia e dorës			
Gjatësia e shuplakës			
Gjatësia e këmbës			
Gjatësia e shputës			

Ndryshimet që më kanë ndodhur për 1 vit:

Unë jam zgjatur _____, ndërsa kam shtuar _____. Perimetri i kokës

është rritur _____, ndërsa perimetri i krahavorit është rritur _____.

Detyrë: krahaso parametrat e këtij viti me ata të vitit të kaluar.

Fjalët kyçe: matjet, perimetri, gjatësia, pesha, metri.



Ndërtimi i njohurive dhe i shkathtësive:
Përpunimi i përmbajtjes
Shqyrtim kategorizues

Nxënësit njoftohen që do të maten nga gjatësia, pesha, perimetri i kokës, perimetri i krahavorit, gjatësia e dorës, gjatësia e shuplakës etj., pastaj këto rezultate do të shënohen në libër.

Udhëzim: Të dhënat e matjeve të klasës së dytë duhet të jenë të ruajtura.

Të dhënat e matjeve shkruhen në libër sipas kërkesave.



Përforcimi:
Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënit
Rrjeti i diskutimit

Diskutohet me nxënësit rreth pyetjes:

- A duhet të matemi çdo vit?

Nëse po, pse? Nëse jo, pse?

Përgjigje e mundshme: Po, duhet të matemi, sepse i vërejmë ndryshimet tona. Jo, sepse ato nuk na duhen si shënim.

Diskutimi drejtohet ashtu që nxënësit të kuptojnë deri në një moshë të caktuar që duhet të maten çdo vit për një shëndet dhe zhvillim të plotë.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për pjesëmarrjen aktive në diskutim, për mënyrën e krahasimit të matjeve dhe arsyetimin e saktë të rëndësisë së 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:** III

Tema: Raportet ndërmjet individit dhe shoqërisë

Rezultatet e të nxënit të temës:

Shpjegon rëndësinë për aplikimin e teknikave që të lirohet nga stresi në situata të caktuara.

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

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1,2,3.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Rregullat për përgatitjen në orë

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Përshkruan rregullat në situata të ndryshme;
- Demonstron rregullat;
- Krijon rregulloren sipas kërkesës.

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, Shkathtësi për jetë.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



Parashikimi:

Përgatitja për të nxënë

Bashkëbisedim

Udhëzohen nxënësit të përshkruajnë disa nga rregullat e paraqitura në rrugë dhe në shkollë.

Shembulli 1: Ec në vija të bardha, respekto semaforin etj.



Shembulli 2: Respekto orarin e mësimit, bashkëpuno me të tjerët etj.



Rregullat për përgatitjen në orë

Rregullat

Rregullat na ndihmojnë të veprojmë në mënyrën e duhur dhe me disiplinë në çdo situatë, si në lojë, në klasë apo edhe jashtë tyre.

Përgatitu për aktivitetet fizik:

Mbath atlete;
Vish rroba sportive;
Lidhi flokët.



Bëhu i vëmendshëm:

Sillu mirë me shokët/shoqet e klasës dhe mësuesit;
Kujdesu për mjetet e punës;
Mos sill ushqim në ambientet e palestrës.

Trego RESPEKT dhe SIGURI:

Ndiq udhëzimet;
Përqendrohu te detyrat;
Bashkëpuno.



Detyrë: përpilo një rregullore për dhomën tënde!

Fjalët kyçe: rregullat, atletet, palestra.

Rregullat për përgatitjen në orë

Rregullat

Rregullat na ndihmojnë të veprojmë në mënyrën e duhur dhe me disiplinë në çdo situatë, si në lojë, në klasë apo edhe jashtë tyre.

Përgatitu për aktivitet fizik:

- Mbath atlete;
- Vish rroba sportive;
- Lidhi flokët.



Bëhu i vëmendshëm:

- Sillu mirë me shokët/shoqet e klasës dhe mësuesit;
- Kujdesu për mjetet e punës;
- Mos sill ushqim në ambientet e palestrës.

Trego RESPEKT dhe SIGURI:

- Ndaj udhëzimet;
- Përqendrohu te detyrat;
- Bashkëpunu.



Detyrë: përpilo një rregullore për dhomën tënde!

Fjalët kyçe: rregullat, atletet, palestra.

7



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

Pas leximit të rregullave, vendosin të luajnë një lojë, duke i respektuar ato:

Shpjegohet loja “Kthime” sipas këtyre rregullave:

Kjo lojë mund të luhet në një klasë, në oborr, në palestër. Drejtuesi i lojës udhëzon nxënësit që, pas çdo fjale të tij, t'i ndjekin udhëzimet, p.sh., kthehuni nga dera, kthehuni nga tabela, kthehuni nga unë, kthehuni nga dritarja, kthemani shpinën! Fëmijët i bëjnë këto me disiplinë, pa kërkuar ndonjë përpikëri dhe nxitim.



Përforcimi:
Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënit
Diskutim

Udhëzohen nxënësit të krijojnë një rregullore për mirëmbajtjen e dhomës së tyre.

Diskutimi drejtohet nga pyetja:

- Cilat janë rregullat që ju ndihmojnë në mirëmbajtjen e dhomës?*

- Rregulloj krevatin;
- Palos rrobat;
- Hap dritaret për ajrosje.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për mënyrën e përshkrimit të situatave; demonstrimin e saktë të rregullave në lojë dhe përpilimin e rregullores sipas kërkesës.

Detyrë:

Përpilo një rregullore për dhomën tënde.

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:** III

Tema: Raportet ndërmjet individit dhe shoqërisë

Rezultatet e të nxënit të temës:

Shpjegon rëndësinë për aplikimin e teknikave, që të lirohet nga stresi në situatat e caktuara.

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

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1, 2, 3.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Si ndihesh gjatë lojës?

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Përshkruan emocionet e ndryshme;
- Lidh shprehjen me emocionet;
- Demonstron metoda për menaxhimin e emocioneve.

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, Shkathësi për jetë.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS

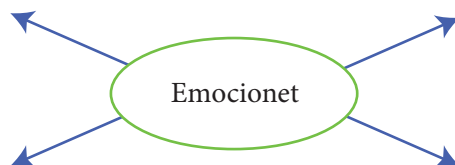


Parashikimi:

Përgatitja për të nxënë

Klaster

Kërkohet nga nxënësit që të përshkruajnë llojet e ndryshme të emocioneve. (P.sh.: i lumtur, i zemëruar, i befasuar, i lodhur etj.)



Si ndihesh gjatë lojës?

Si ndihesh gjatë aktivitetit fizik?

Në sport, suksesi gjithmonë është i përbashkët. Ky sukses arrihet duke bashkëpunuar dhe komunikuar mes vete dhe, në këtë mënyrë, nxënësit paraqesin dëshirat e tyre në aktivitetet.

Të gjithë ne kemi emocione dhe ato i shprehim në mënyra të ndryshme. Për ju, loja është e domosdoshme, sepse, nëpërmjet saj, i zhvillon të gjitha aftësitë fizike dhe krijuese, si dhe mësoni se si t'i shprehni ndjenjat e emocioneve. Loja është ajo që ju bën të lirë. Përmes saj ju krijoni shoqëri të reja e mësoni më mirë bashkëpunimin, në mënyrë që të keni sukses, të ndiheni të sigurt dhe të argëtoheni.

Si shprehesh:

- kur je i/e lumtur?



- kur je i/e mërzitur?



- kur je i/e zemëruar?



- kur je i/e frikësuar?



- kur je i/e befasuar?



- kur je i/e lodhur?



Vizatoni këto figura në letër dhe vendosni në dysheme në formë të shkronjës T. Ndani udhëzimet e mësueses/it dhe shprehni ndjenjat tuaja në shenjë që ju përcakton.

Të gjitha ndjenjat janë normale. Kur ndiheni të shqetësuar, merrni frymë thellë 5 herë dhe kjo do t'ju ndihmojë të qetësoheni!

Detyrë: pyetni prindërit se cilat lojëra i kanë luajtur ata në moshën tuaj. Diskutoni dhe krahasoni pastaj në klasë.

Fjalët kyçe: ndjenjat, emocionet, bashkëpunimi.

Si ndihesh gjatë lojës?

Si ndihesh gjatë aktiviteteve fizike?

Në sport, suksesi gjithmonë është i përbashkët. Ky sukses arrihet duke bashkëpunuar dhe komunikuar mes vete dhe, në këtë mënyrë, nxënësit paraqesin dëshirat e tyre në aktivitete.

Të gjithë ne kemi emocione dhe ato i shprehim në mënyra të ndryshme. Për ju, loja është e domosdoshme, sepse, nëpërmjet saj, i zhvillon të gjitha aftësitë fizike dhe krijuese, si dhe mësoni se si t'i shprehni ndjenjat e emocionet. Loja është ajo që ju bën të lirë. Përmes saj ju krijoni shoqëri të reja e mësoni më mirë bashkëpunimin, në mënyrë që të keni sukses, të ndiheni të sigurt dhe të argëtoheni.

Si shprehesh:

- kur je i/e lumtur?



- kur je i/e mërzitur?



- kur je i/e zemëruar?



- kur je i/e frikësuar?



- kur je i/e befusuar?



- kur je i/e lodhur?



Vizatoni këto figura në letër dhe vendosni në dysheme në formë të shkronjës T. Ndajni udhëzimet e mësueses/it dhe shprehni ndjenjat tuaja në shenjë që ju përcakton.

Të gjitha ndjenjat janë normale. Kur ndiheni të shqetësuar, merrni frymë thellë 5 herë dhe kjo do t'ju ndihmojë të qetësoheni!

Detyrë: pyetni prindërit se cilat lojëra i kanë luajtur ata në moshën tuaj. Diskutoni dhe krahasoni pastaj në klasë.

Fjalët hyç: ndjenjat, emocionet, bashkëpunimi.



Ndërtimi i njohurive dhe i shkathtësive:

Përpunimi i përmbajtjes

Përvijim i të menduarit

Lexohet teksti, duke i përcaktuar konceptet kryesore.

Para nxënësve paraqiten figurat që shprehin emocione të ndryshme dhe fusha të shkruara me situata të ndryshme. Kërkohet nga nxënësit t'i lidhin situatat me figurat që shprehin emocion.

Fituam garën



Mungon lojtari më i mirë



Kur e lëndova pa dashje lojtarin më të mirë



Përforcimi:

Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënit

Gushkuqi rrethor

Nxënësit kuptojnë që çdo emocion të shfaqur duhet të dinë edhe ta menaxhojnë.

Shembull: Pas çdo shqetësimi, merret frymë thellë deri në pesë herë për t'u qetësuar.

Nga nxënësit kërkohet që të demonstrojnë një emocion të përjetuar, duke treguar edhe mënyrën se si do ta menaxhojnë atë.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për mënyrën e përshkrimit të emocioneve, për lidhjen e saktë të shprehjes me emocionet dhe demonstrimin e emocioneve sipas shprehjes.

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:** III

Tema: Raportet ndërmjet individit dhe shoqërisë

Rezultatet e të nxënit të temës:

Shpjegon rëndësinë për aplikimin e teknikave, që të lirohet nga stresi në situata të caktuara.

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

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1, 2, 3.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: "Gur, letër, gërshërë"

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Emërton lojën përmes figurave;
- Praktikun lojën sipas marrëveshjes;
- Diskuton situatat se kur mund të përdoret kjo lojë.

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, Shkathësi për jetë.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



Parashikimi:

Përgatitja për të nxënë

Parashikim përmes figurave

Kërkohet nga nxënësit t'i shikojnë figurat dhe ta emërtojnë lojën që luhet përmes tyre. Përgjigje e mundshme: Gur, letër, gërshërë.



"Gur, letër, gërshërë"

Si t'i zgjidhim mosmarrëveshjet?

Sa herë që kemi nevojë të përcaktohet dikush që të fillojë një lojë, të zgjedhë i pari, të ketë përparësi etj., ne luajmë lojën "Gur, letër, gërshërë" dhe fituesi ka përparësi të zgjedhë i pari.

Loja luhet në këtë mënyrë:

Lojtarët e mbledhin dorën në grusht dhe numërojnë deri në tre, duke i rrahur grushtat e tyre. Në momentin që përfundon numërimi, ata ia tregojnë duart njëri-tjetrit përmjetërës, me një formë të zgjedhur: gur, letër ose gërshërë. Guri fiton ndaj gërshërës, letra fiton ndaj gurit dhe gërshërët fitojnë ndaj letrës. Nëse lojtarët kanë zgjedhur të njëjtën formë, atëherë loja përsëritet deri të ketë fitues. Kush mbetet i fundit, fiton.

Balonat e stresit

Pasi ta kuptoni domethënien e balonave, vazhdoni me lojën.

Nxënësit ndahen në katër kolona. Secila kolonë e ka një balonë, të cilën nxënësit, me radhë, do ta godasin një nga një me këmbë në drejtim të anës tjetër të fushës, d.m.th., e godet dhe kthehet në kolonë, e tok dorën me shokun/shoqen e radhës dhe vazhdon tjetri. Atëherë kur të arrijë balona e parë te vija përfundimtare, shpallet fituesi.



Fjalët kyçe: lojërat, stresi, menaxhimi, emocionet.

"Gur, letër, gërshtë"

Si t'i zgjidhim mosmarrëveshjet?

Sa herë që kemi nevojë të përcaktohet dikush që të fillojë një lojë, të zgjedhë i pari, të ketë përparësi etj., ne luajmë lojën "Gur, letër, gërshtë" dhe fituesi ka përparësi të zgjedhë i pari.

Loja luhet në këtë mënyrë:

Lojtarët e mbledhin dorën në grusht dhe numërojnë deri në tre, duke i rrahur grushtat e tyre. Në momentin që përfundon numërimi, ata ia fregojnë duart njëri-tjetrit përnjëherësh, me njërin formë të zgjedhur: gur, letër ose gërshtë. Guri fiton ndaj gërshtës, letra fiton ndaj gurit dhe gërshtë fiton ndaj letrës. Nëse lojtarët kanë zgjedhur të njëjtën formë, atëherë loja përsëritet deri të ketë fitues. Kush mbetet i fundit, fiton.



Balonat e stresit

Pasi ta kuptoni domethënien e balonave, vazhdoni me lojën.

Nxënësit ndahen në katër kolona. Secila kolonë e ka një balonë, të cilën nxënësit, me radhë, do ta godasin një nga një me këmbë në drejtim të anës tjetër të fushës, d.m.th., e godet dhe kthehet në kolonë, e tok dorën me shokun/shoqen e radhës dhe vazhdon tjetri. Atëherë kur të arrijë balona e parë të vija përfundimtare, shpallet fituesi.



Fjalët kyçe: lojërat, stresi, menaxhimi, emocionet.

9



Ndërtimi i njohurive dhe i shkathtësive:

Përpunimi i përmbajtjes

Veprimtari e drejtuar

Luhet loja "Mbaje në mend" (loja me top).

Nxënësit qëndrojnë në rreth me duar të lidhura mbrapa. Loja fillon me një top, nxënësi që do ta hedhë topin duhet të mbajë mend se kujt ia hedh topin dhe prej kujt e merr atë. Kështu vazhdon deri te nxënësi i fundit dhe më pas përsëritet dytri herë.

Para se të luhet loja, nxënësit praktikojnë lojën "Gur, letër, gërshtë", për të zgjedhur se cili nga nxënësit do ta ketë i pari topin.



Përforcimi:

Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënit

Diskutim

Hapet diskutimi me nxënësit, duke kërkuar nga ta ta diskutojnë praktikimin e lojës.

- Ku mund ta praktikojmë lojën "Gur-letër-gërshtë"?

Përgjigje e mundshme: *Këtë lojë mund ta praktikojmë në lojën e futbollit, ndjekësi-humbësi, në mes dy zjarreve.*

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për emërtimin e saktë të lojës; respektimin e marrëveshjes 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:** III

Tema: Raportet ndërmjet individit dhe shoqërisë

Rezultatet e të nxënit të temës:

Shpjegon rëndësinë për aplikimin e teknikave, që të lirohet nga stresi në situata të caktuara.

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

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1,2,3.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Balonat e stresit

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Përkrahurhet loja me rregullat;
- Praktikun lojën në mjedisin e përshtatshëm;
- Diskuton për shkathtësitë në lojë.

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, Shkathtësi për jetë.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



Parashikimi:

Përgatitja për të nxënë

Parashikim ndërmjet ilustrimit

Kërkohet nga nxënësit ta përshkruajnë fotografinë dhe të diskutohet rreth pyetjeve:

1. Çfarë loje po luajnë fëmijët?

Përgjigje e mundshme: *Fëmijët po luajnë lojën me balona.*

2. Cilat janë rregullat e kësaj loje?

Përgjigje e mundshme: *Balonat duhet të udhëhiqen nga grupet e nxënësve, duke i dërguar deri te vija përfundimtare.*



"Gur, letër, gërshërë"

Si t'i zgjidhim mosmarrëveshjet?

Sa herë që kemi nevojë të përcaktohet dikush që të fillojë një lojë, të zgjedhë i pari, të ketë përparësi etj., ne luajmë lojën "Gur, letër, gërshërë" dhe fituesi ka përparësi të zgjedhë i pari.

Loja luhet në këtë mënyrë:

Lojtarët e mbledhin dorën në grusht dhe numërojnë deri në tre, duke i rrahur grushtat e tyre. Në momentin që përfundon numërimi, ata ia tregojnë duart njëri-tjetrit përmjetërës, me një formë të zgjedhur: gur, letër ose gërshërë. Guri fiton ndaj gërshërës, letra fiton ndaj gurit dhe gërshërët fitojnë ndaj letrës. Nëse lojtarët kanë zgjedhur të njëjtën formë, atëherë loja përsëritet deri të ketë fitues. Kush mbetet i fundit, fiton.

Balonat e stresit

Pasi ta kuptoni domethënien e balonave, vazhdoni me lojën.

Nxënësit ndahen në katër kolona. Secila kolonë e ka një balonë, të cilën nxënësit, me radhë, do ta godasin një nga një me këmbë në drejtim të anës tjetër të fushës, d.m.th., e godet dhe kthehet në kolonë, e tok dorën me shokun/shoqen e radhës dhe vazhdon tjetri. Atëherë kur të arrijë balona e parë te vija përfundimtare, shpallet fituesi.



Fjalët kyçe: lojërat, stresi, menaxhimi, emocionet.

"Gur, letër, gërrshërë"

Si t'i zgjidhim mosmarrëveshjet?

Sa herë që kemi nevojë të përcaktohet dikush që të fillojë një lojë, të zgjedhë i pari, të ketë përparësi etj., ne luajmë lojën "Gur, letër, gërrshërë" dhe fituesi ka përparësi të zgjedhë i pari.

Loja luhet në këtë mënyrë:

Lojtarët e mbledhin dorën në grusht dhe numërojnë deri në tre, duke i rrahur grushtat e tyre. Në momentin që përfundon numërimi, ata ia fregojnë duart njëri-tjetrit përmjetherësh, me njërin formë të zgjedhur: gur, letër ose gërrshërë. Guri fiton ndaj gërrshërës, letra fiton ndaj gurit dhe gërrshërët fitojnë ndaj letrës. Nëse lojtarët kanë zgjedhur të njëjtën formë, atëherë loja përsëritet deri të ketë fitues. Kush mbetet i fundit, fiton.

Balonat e stresit

Pasi ta kuptoni domethënien e balonave, vazhdoni me lojën.

Nxënësit ndahen në katër kolona. Secila kolonë e ka një balonë, të cilën nxënësit, me radhë, do ta godasin një nga një me këmbë në drejtim të anës tjetër të fushës, d.m.th., e godet dhe kthehet në kolonë, e tok dorën me shokun/shoqen e radhës dhe vazhdon tjetri. Atëherë kur të arrijë balona e parë të vija përfundimtare, shpallet fituesi.



Fjalët kyçe: lojërat, stresi, menaxhimi, emocionet.

9



Ndërtimi i njohurive dhe i shkathtësive:

Përpunimi i përmbajtjes

Veprimtari e drejtuar

Luhet loja në mjedisin e oborrit të shkollës, sallën sportive apo edhe në një mjedis tjetër të rrafshët.

Nxënësit ndahen në grupe, në katër kolona, duke i përcaktuar balonat me ngjyrën përkatëse për secilin grup.

Udhëzohen nxënësit të luajnë sipas rregullave të përcaktuara.



Përforcimi:

Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënit

Veprimtari e drejtuar

Diskutohet me nxënësit për shkathtësitë që i përdorën gjatë lojës.

Diskutimi fillon me pyetjen:

- Si arritët të jeni fitues?

Përgjigje e mundshme: *Duke u koordinuar me shokët dhe duke e dhënë maksimumin në shpejtësi.*

- Si ishte bashkëpunimi me grupin?

Përgjigje e mundshme: *Bashkëpunimi ishte shumë efektiv.*

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për respektimin e rregullave në lojë 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:** III

Tema: Raportet ndërmjet individit dhe shoqërisë

Rezultatet e të nxënit të temës:

Shpjegon rëndësinë për aplikimin e teknikave, që të lirohet nga stresi në situatat e caktuara.

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

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1, 2, 3

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Npërmjet lojës:

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Gjen titullin e tekstit;
- Demonstron lojën me rregulla;
- Vlerëson bashkëpunimin në lojë.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Libri bazë.

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

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



Parashikimi:

Përgatitja për të nxënë

Gjetje e titullit

Lexohet teksti dhe udhëzohen nxënësit të vendosin titullin që i përshtatet atij. Përgjigje të mundshme mund të jenë: *Kujdesi nga shoku, respekti, luaj lojën drejt etj.*

NËPËRMJET LOJËS:



MËSOJMË

SHOQËROHEMI

FITOJMË ENERGJI

ZBAVITEMI



Sa e respektojmë njëri-tjetrin?

Ne jemi fëmijë dhe gjithmonë duhet të jemi shokë të mirë, si në lojë, ashtu edhe në garë. Ne përshëndesim njëri-tjetrin gjithmonë në fillim të lojës dhe në fund ia urojmë fitoren njëri-tjetrit. Loja gjithmonë na bashkon, ndërsa humbja dhe fitorja janë pjesë e saj.

- R** – Rregulla (mësoji rregullat dhe zbatoji ato);
E – Entuziazëm (gjithmonë trego sjellje të mira në klasë);
S – Siguri (sigurohu që gjithmonë të kesh përgatitjet e duhura për aktivitet fizik);
P – Pikësynim (çdo mësim e ka një pikësynim - qëllim);
E – Ekip (të bashkuar, secili prej nesh ka sukses);
K – Kërko (kërko më shumë nga vetja);
T – Tolerancë (toleroji mendimet e të tjerëve).

A thua kam bashkëpunuar mjaftueshëm?

Pas aktivitetit fizik, vlerësoje veten nga 1-5, për secilën nga kërkesat e mëposhtme.

- Sa i kam ndjekur rregullat? _____
 Sa i kam ndihmuar shokët? _____
 Sa kam bashkëpunuar? _____
 Sa jam angazhuar për t'i kryer detyrat? _____
 Sa kam treguar kujdes ndaj shokëve të klasës? _____

Kujdesu për shokun/shoqen
kur lëndohet. Kërko ndihmë
nga mësuesi/ja.



Fjalët kyçe: respekti, rregulla, entuziazmi, qëllimi, toleranca.

11



Ndërtimi i njohurive dhe i shkathtësive:
Përpunimi i përmbajtjes
 Loja “Kapim të tretin”

Nxënësit formojnë një rreth të kapur për dore dhe ndahen në largësi njëri me tjetrin në formë dyshe. Dy lojtarë qëndrojnë jashtë rrethit, njëri mban shkopin në dorë, ku urdhërohet ta ndjekë tjetrin për ta prekur në shpinë. Ai që vrapon, mundohet të arrijë në mes dysheve për të shpëtuar. Nëse preket me shkop në shpinë, atëherë bëhet ndjekësi, nëse shpëton, ulet para dysheve.

Loja luhet me të gjithë nxënësit.



Përforcimi:
Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënit
 Vlerësim i ndërsjellë

Pas përfundimit të lojës, kërkohet nga nxënësit ta vlerësojnë veten sipas kërkesave në libër.

Nxënësit bëjnë krahasimin me shokun e bankës për notat që kanë vendosur në secilën pyetje.

Bëhet vëzhgimi i nxënësve dhe jepen informacione kthyes.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për gjetjen e saktë të titullit, demonstrimin e lojës dhe vlerësimin korrekt ndaj vetes dhe shokut.

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:** III

Tema: Raportet ndërmjet individit dhe shoqërisë

Rezultatet e të nxënit të temës:

Shpjegon rëndësinë për aplikimin e teknikave, që të lirohet nga stresi në situatat e caktuara.

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

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1, 2, 3.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore:

Sa e respektojmë njëri-tjetrin?

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Vendos titullin mbi tekstin e lexuar;
- Praktikon lojën sipas rregullave të saj;
- Plotëson detyrën sipas kërkesave.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Libri bazë.

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

Edukatë qytetare, Shkathësi për jetë.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



Parashikimi:

Përgatitja për të nxënë

Gjetje e titullit

Lexohet teksti dhe udhëzohen nxënësit ta vendosin titullin që i përshatet atij.

Përgjigje të mundshme mund të jenë: *Kujdesi nga shoku, respekti, luaj lojën drejt etj.*

Sa e respektojmë njëri-tjetrin?

Ne jemi fëmijë dhe gjithmonë duhet të jemi shokë të mirë, si në lojë, ashtu edhe në garë. Ne përshëndesim njëri-tjetrin gjithmonë në fillim të lojës dhe në fund ia urojmë fitoren njëri-tjetrit. Loja gjithmonë na bashkon, ndërsa humbja dhe fitorja janë pjesë e saj.

R – Rregulla (mësoji rregullat dhe zbatoji ato);

E – Entuziazëm (gjithmonë trego sjellje të mira në klasë);

S – Siguri (sigurohu që gjithmonë të kesh përgatitjet e duhura për aktivitet fizik);

P – Pikësynim (çdo mësim e ka një pikësynim - qëllim);

E – Ekip (të bashkuar, secili prej nesh ka sukses);

K – Kërko (kërko më shumë nga vetja);

T – Tolerancë (toleroji mendimet e të tjerëve).

A thua kam bashkëpunuar mjaftueshëm?

Pas aktivitetit fizik, vlerësoje veten nga 1-5, për secilën nga kërkesat e mëposhtme.

Sa i kam ndjekur rregullat? _____

Sa i kam ndihmuar shokët? _____

Sa kam bashkëpunuar? _____

Sa jam angazhuar për t'i kryer detyrat? _____

Sa kam treguar kujdes ndaj shokëve të klasës? _____

Kujdesu për shokun/shoqen kur lëndohet. Kërko ndihmë nga mësuesi/ja.



Fjalët kyçe: respekti, rregulla, entuziazmi, qëllimi, toleranca.

Sa e respektojmë njëri-tjetrin?

Ne jemi fëmijë dhe gjithmonë duhet të jemi shokë të mirë, si në lojë, ashtu edhe në garë. Ne përshëndesim njëri-tjetrin gjithmonë në fillim të lojës dhe në fund ia urojmë fitoren njëri-tjetrit. Loja gjithmonë na bashkon, ndërsa humbja dhe fitorja janë pjesë e saj.

- R** – Rregulla (mësoji rregullat dhe zbatoji ato);
- E** – Entuziazëm (gjithmonë trego sjellje të mira në klasë);
- S** – Siguri (sigurohu që gjithmonë të kesh përgatitjet e duhura për aktivitet fizik);
- P** – Pikësynim (çdo mësim e ka një pikësynim - qëllim);
- E** – Ekip (të bashkuar, secili prej nesh ka sukses);
- K** – Kërko (kërko më shumë nga vetja);
- T** – Tolerancë (toleroji mendimet e të tjerëve).

A thua kam bashkëpunuar mjaftueshëm?

Pas aktivitetit fizik, vlerësoje veten nga 1-5, për secilën nga kërkesat e mëposhtme.

- Sa i kam ndjekur rregullat? _____
- Sa i kam ndihmuar shokët? _____
- Sa kam bashkëpunuar? _____
- Sa jam angazhuar për t'i kryer detyrat? _____
- Sa kam treguar kujdes ndaj shokëve të klasës? _____

Kujdesu për shokun/shoqen
kur lëndohet. Kërko ndihmë
nga mësuesi/ja.



Fjalët kyçe: respekti, rregulla, entuziazmi, qëllimi, toleranca.

11



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

Loja “Kapim të tretin”

Nxënësit formojnë një rreth të kapur për dore dhe ndahen në largësi njëri me tjetrin në formë dyshe. Dy lojtarë qëndrojnë jashtë rrethit, njëri mban shkopin në dorë ku urdhërohet ta ndjekë tjetrin për ta prekur në shpinë. Ai që vrapon, mundohet të arrijë në mes dysheve për të shpëtuar. Nëse preket me shkop në shpinë, atëherë bëhet ndjekësi, nëse shpëton, ulet para dysheve.

Loja luhet me të gjithë nxënësit.



Përforcimi:
Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënit
Vlerësim i ndërsjellë

Pas përfundimit të lojës, kërkohet nga nxënësit ta vlerësojnë veten sipas kërkesave në detyrë.

Nxënësit e bëjnë krahasimin me shokun e bankës për notat që kanë vendosur në secilën pyetje.

Bëhet vëzhgimi i nxënësve dhe jepen informacione kthyes.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për respektin ndaj njëri-tjetrit në lojë dhe për plotësimin e duhur të kërkesës së detyrës.

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:** III

Tema: Kujdesi në situata urgjente

Rezultatet e të nxënit të temës:

Përshkruan situatat emergjente përmes shenjave të rrezikut.

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

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1, 2, 3.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Kutia e ndihmës së parë

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Përshkruan kutinë e ndihmës së parë;
- Dallon pajisjet mjekësore;
- Demonstron ndihmën e parë.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Pajisjet e ndihmës së parë.

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

Lapsi në mes

Para nxënësve paraqitet kutia e ndihmës së parë dhe një laps që tregon radhën e nxënësve që duhet të përgjigjen. Nxënësit janë të ulur në formë rrethore.

Hapet diskutimi për përshkrimin e kutisë:

- Si duket kutia dhe çfarë ka brenda?

Përgjigje e mundshme: *Kutia është e bardhë, e madhe dhe brenda ka pajisje mjekësore.*

Kutia e ndihmës së parë

Kur jemi duke luajtur apo duke bërë ushtrime, ka mundësi që ndonjëri prej nesh të lëndohet. Ne gjithmonë duhet të jemi të gatshëm të reagojmë në rast të lëndimeve, apo edhe të kërkojmë ndihmë. Por, duhet, po ashtu, ta kemi të përgatitur dhe të gatshme çdoherë kutinë e ndihmës së parë, si në shkollë, në udhëtim, në aktivitete të ndryshme etj.

Kutia përmban shumë gjëra të nevojshme për ne në raste të tilla. Disa prej tyre janë:

fasha;
leukoplasti;
jodi;
qesja e akullit;
piskatorja;
dezinfektuesi për duar;
dorezat;
mbulesa e aluminit;
ilaçi kundër dhimbjes.



Detyrë: me ndihmën e mësuesit/es, demonstroi se si duhet të fashohet këmba në rast lëndimi.

Fjalët kyçe: lëndimi, ndihma e parë, kutia ndihmëse.

Kutia e ndihmës së parë

Kur jemi duke luajtur apo duke bërë ushtrime, ka mundësi që ndonjëri prej nesh të lëndohet. Ne gjithmonë duhet të jemi të gatshëm të reagojmë në rast të lëndimeve, apo edhe të kërkojmë ndihmë. Por, duhet, po ashtu, ta kemi të përgatitur dhe të gatshme çdoherë kutinë e ndihmës së parë, si në shkollë, në udhëtim, në aktivitete të ndryshme etj.

Kutia përmban shumë gjëra të nevojshme për ne në raste të tilla. Disa prej tyre janë:

fasha;
leukoplasti;
jodi;
qesja e akullit;
piskatorja;
dezinfektuesi për duar;
dorezat;
mbulesa e aluminut;
ilaçi kundër dhimbjes.



Detyrë: me ndihmën e mësuesit/es, demonstroi se si duhet të fashohet këmba në rast lëndimi.

Fjalët kyçe: lëndimi, ndihma e parë, kutia ndihmëse.

14



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

Lexohet teksti dhe nxënësit kuptojnë që gjatë lojës mund të lëndohen, gjithashtu ata dallojnë pajisjet mjekësore që duhet t'i kenë me vete.

Pyetja e drejtuar për nxënësit:

- Tregoni për çfarë shërbejnë këto pajisje?

Përgjigje e mundshme: *Fasha shërben për lidhjen e plagës.*



Përforcimi:
Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënit
Demonstrim

Udhëzohen nxënësit të demonstrojnë një situatë sikur ka ndodhur një lëndim.

Ata duhet ta japin ndihmën e parë duke i përdorur pajisjet e kutisë.

Nxënësit, gjatë demonstrimit të situatës, udhëhiqen dhe marrin sqarime sipas nevojës.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për dallimin e pajisjeve mjekësore gjatë ndonjë lëndimi dhe për mënyrën e demonstrimit të situatës së 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:** III

Tema: Kujdesi në situata urgjente

Rezultatet e të nxënit të temës:

Shpjegon parimet themelore të ndihmës së parë në raste të rrezikut.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: I.3,8; II.6; III.2; IV.2; V.7.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1, 2, 3, 5.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Situatat emergjente dhe institucionet

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Përshkruan situatën në incizim;
- Lidh situatën e dhënë me institucionin përkatës;
- Demonstron disa situatat e rrezikut.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Projektor, fotografi, fisha.

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

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



Parashikimi:

Përgatitja për të nxënë

Parashikim përmes incizimit

<https://www.youtube.com/Watch?v=CqH2QYt6oOc>

Nxënësit udhëzohen ta vëzhgojnë incizimin, duke analizuar situatën e paraqitur në të.

- Si do të vepronit në raste të tilla?
- Nga kush duhet kërkuar ndihmë?

Përgjigje e mundshme: *Do t'i ndihmoja shokut njësoj si në foto. Do ta telefonoja ambulancën.*



Situatat emergjente dhe institucionet

Në qoftë se na kanoset ndonjë rrezik, duhet të kërkojmë ndihmë. Disa nga institucionet që janë të gatshme gjithmonë të na ndihmojnë kur i lajmërojmë përmes telefonit janë:

Policia (numri: 192);

Zjarrfikësit (numri: 193);

Ndihma e shpejtë (numri: 194).

RREZIQET

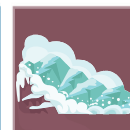
Rreziqe të tjera mund të na paraqiten edhe nga dukuritë natyrore, siç janë vërshimet, vullkanet, orteët dhe tërmetet, si dhe rreziqet nga energjia elektrike, zjarri që shkaktohet aksidentalisht, punishtet në rrugë etj.



Rreziku nga zjarri



Rreziku nga vërshimet e ujit



Rreziku nga orteët



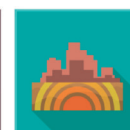
Rreziku nga energjia elektrike



Rreziku nga era



Rreziku nga vullkani



Rreziku nga tërmeti



Rreziku nga punishtet në rrugë

Fjalët kyçe: situata, emergjenca, institucionet, rreziku, dukuritë.

Situatat emergjente dhe institucionet

Në qoftë se na kanoset ndonjë rrezik, duhet të kërkojmë ndihmë. Disa nga institucionet që janë të gatshme gjithmonë të na ndihmojnë kur i lajmërojmë përmes telefonit janë:

Policia (numri: 192);
Zjarrfikësit (numri: 193);
Ndihma e shpejtë (numri: 194).

RREZIQET

Rreziqe të tjera mund të na paraqiten edhe nga dukuritë natyrore, siç janë vërshimet, vullkanet, ortejë dhe tërmetet, si dhe rreziqet nga energjia elektrike, zjarri që shkaktohet aksidentalisht, punishtet në rrugë etj.



Fjalët kyçe: situata, emergjenca, institucionet, rreziku, dukuritë.

15



Ndërtimi i njohurive dhe i shkathhtësive:
Përpunimi i përmbajtjes
Shqyrtim kategorizues

Lexohet teksti me situata të ndryshme të rrezikut, duke u lidhur me institucionet përkatëse.

Shpërndahen fishat, të shkruara me situatat e dhëna dhe udhëzohen t'i lidhin ato me institucionet e caktuara.

Policia

Dhunë në rrugë;
aksident me biçikletë.

Zjarrfikësit

Zjarr në mal;
djegje e trafos.

Ndihma e shpejtë

Lëndimi i këmbës; marramendje.



Përforcimi:
Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënit
Demonstrim

Nxënësit ndahen në tri grupe sipas institucioneve të përcaktuara: policia, zjarrfikësit dhe ndihma e shpejtë.

U ndahen detyrat dhe kërkohet të demonstrojnë një situatë sipas veprimtarisë që është udhëzuar.



Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për mënyrën e lidhjes së situatave me institucionet përkatëse dhe për demonstrimin e duhur të roleve.

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:** III

Tema: Lojërat elementare

Rezultatet e të nxënit të temës:

Vrapon në distancë të caktuar, duke përdorur forma të ndryshme sipas rregullave.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkollës: I.3; II.4; III.2; IV.2; V.1.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1, 2, 3.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Loja dhe dukuritë natyrore

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Dallon dukuritë natyrore;
- Luan lojën sipas rregullave;
- Diskuton për dukuritë natyrore.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Fotografia.

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

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



Parashikimi:

Përgatitja për të nxënë

Stuhi mendimesh

Nga nxënësit kërkohet t'i dallojnë dukuritë natyrore të paraqitura në fotografi.

Diskutojmë rreth pyetjes:

- Cilat dukuri natyrore janë të paraqitura në fotografi?

Përgjigje e mundshme: Dukuritë e paraqitura në fotografi janë: tërmeti, vërshimet, orteku dhe vullkanet.

Loja dhe dukuritë natyrore

Në një rreth me shokët/shoqet e klasës, në të njëjtin drejtim, njëri pranë tjetrit, varësisht se cilën dukuri do ta përmendë mësuesi/jja, ju do të veproni në atë mënyrë; kush gabon, del prej rrethit:

Tërmet - një hap para;

Vërshim - ndrysho kah;

Ortek - ulu poshtë;

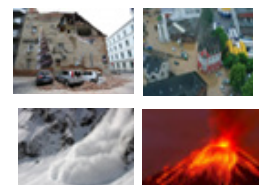
Vullkan - dy hapa para.



"Shqiponja dhe zogjtë"

Caktohen 4-5 "shqiponja", ndërsa pjesa tjetër e nxënësve janë "zogj". Në vendin e ushtrimit, si: në sallë, në klasë, në oborr etj., nxënësit "zogj" vrapojnë në gjithë hapësirën, ndërsa "shqiponjat" përpiqen që t'i prekin ata. Atë të cilin e prek nxënësi "shqiponjë" shkon te vendi i caktuar - "foleja". Në fole nxënësit duhet të qëndrojnë deri në momentin që i shpëton dikush nga jashtë. Loja luhet deri kur të gjithë "zogjtë" preken nga "shqiponjat".

Fjalët hyç: vërshimi, orteku, tërmeti, vullkani.



Loja dhe dukuritë natyrore

Në një rreth me shokët/shoqet e klasës, në të njëjtin drejtim, njëri pranë tjetrit, varësisht se cilën dukuri do ta përmendë mësuesi/ja, ju do të veproni në atë mënyrë: kush gabon, del prej rrethit:

Tërmet - një hap para;
Vërshim - ndrysho kah;
Ortek - ulu poshtë;
Vullkan - dy hapa para.



“Shqiponja dhe zogjtë”

Caktohen 4-5 “shqiponja”, ndërsa pjesa tjetër e nxënësve janë “zogj”. Në vendin e ushtrimit, si: në sallë, në klasë, në oborr etj., nxënësit “zogj” vrapojnë në gjithë hapësirën, ndërsa “shqiponjat” përpigën që t’i prekin ata. Atë të cilin e prek nxënësi “shqiponjë” shkon te vendi i caktuar - “foleja”. Në fole nxënësit duhet të qëndrojnë deri në momentin që i shpëton dikush nga jashtë. Loja luhet deri kur të gjithë “zogjtë” preken nga “shqiponjat”.

Fjalët kyçe: vërshimi, orteku, tërmeti, vullkani.

16



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

Lexohet loja sipas rregullave. Udhëzohen nxënësit të formojnë një rreth pranë njëri-tjetrit dhe të udhëhiqen me veprime sipas dukurive natyrore. Secila dukuri ka veprimet e veta.

Tërmet – një hap para;
Vërshim – ndryshojmë kah;
Ortek – ulesh poshtë;
Vullkan – dy hapa para.

Loja vazhdon derisa të zgjidhet fituesi.

Udhëzim: Loja mund të bëhet më e vështirë duke ndryshuar veprimet e dukurive.



Përforcimi:
Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënit
Diskutim

Diskutohet me nxënësit se si duhet të veprojnë në rast të ndonjë fatkeqësie natyrore.

Pyeten:

- Në rast të tërmetit, si duhet të veproni?

Përgjigje e mundshme: Sapo e ndiejmë tërmetin, largohemi nga hapësirat e mbyllura ose marrim veprime të duhura në hapësirat ku jemi.

Pra, diskutimi orientohet drejt rregullave të secilës prej dukurive natyrore.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për demonstrimin e duhur të roleve të dhëna 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:** III

Tema: Lojërat elementare

Rezultatet e të nxënit të temës:

Vrapon në distancë të caktuar, duke përdorur forma të ndryshme sipas rregullave.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkollës: I.3; II.4; III.2; IV.2; V.1.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1, 2, 3.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: “Shqiponja dhe zogjtë”

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Rendit fjalët për të formuar fjalinë;
- Praktikon lojën në mjedisin e përshtatshëm;
- Diskuton rreth përjetimeve gjatë lojës.

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, Shkathtësi për jetë.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



Parashikimi:

Përgatitja për të nxënë

Copëza të përziera

Në tabelë shkruhen fjalët e ndara, ku nxënësit udhëzohen t'i rendisin fjalët që formojnë fjalinë me kuptim.

Zogjtë hyjnë prek fole shqiponja në zogjtë

Fjala e saktë: Shqiponja prek zogjtë, zogjtë hyjnë në fole.

Loja dhe dukuritë natyrore

Në një rreth me shokët/shoqet e klasës, në të njëjtin drejtim, njëri pranë tjetrit, varësisht se cilën dukuri do ta përmendë mësuesi/jja, ju do të veproni në atë mënyrë; kush gabon, del prej rrethit:

Tërmet - një hap para;

Vërshim - ndrysho kah;

Ortek - ulu poshtë;

Vullkan - dy hapa para.



“Shqiponja dhe zogjtë”

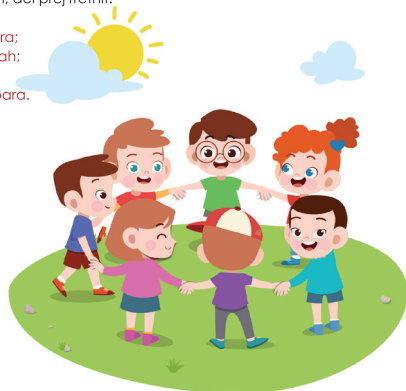
Caktohen 4-5 “shqiponja”, ndërsa pjesa tjetër e nxënësve janë “zogj”. Në vendin e ushtrimit, si: në sallë, në klasë, në oborr etj., nxënësit “zogj” vrapojnë në gjithë hapësirën, ndërsa “shqiponjat” përpichen që t'i prekin ata. Atë të cilin e prek nxënësi “shqiponjë” shkon te vendi i caktuar - “foleja”. Në fole nxënësit duhet të qëndrojnë deri në momentin që i shpëton dikush nga jashtë. Loja luhet deri kur të gjithë “zogjtë” preken nga “shqiponjat”.

Fjalët hyçe: vërshimi, orteku, tërmeti, vullkani.

Loja dhe dukuritë natyrore

Në një rreth me shokët/shoqet e klasës, në të njëjtin drejtim, njëri pranë tjetrit, varësisht se cilën dukuri do ta përmendë mësuesi/ja, ju do të veproni në atë mënyrë: kush gabon, del prej rrethit:

Tërmet - një hap para;
Vërshim - ndrysho kah;
Ortek - ulu poshtë;
Vulkan - dy hapa para.



“Shqiponja dhe zogjtë”

Caktohen 4-5 “shqiponja”, ndërsa pjesa tjetër e nxënësve janë “zogj”. Në vendin e ushtrimit, si: në sallë, në klasë, në oborr etj., nxënësit “zogj” vrapojnë në gjithë hapësirën, ndërsa “shqiponjat” përpigën që t’i prekin ata. Atë të cilin e prek nxënësi “shqiponjë” shkon te vendi i caktuar - “foleja”. Në fole nxënësit duhet të qëndrojnë deri në momentin që i shpëton dikush nga jashtë. Loja luhet deri kur të gjithë “zogjtë” preken nga “shqiponjat”.

Fjalët kyçe: vërshimi, orteku, tërmeti, vulkani.

16



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

Nxënësve u lexohet loja sipas rregullave të dhëna, ku 4-5 nxënës do të jenë “shqiponja”, ndërsa pjesa tjetër e nxënësve do të jenë “zogj”.

Qëllimi i shqiponjave është që të fusin sa më shumë zogj në fole të tyre.

Loja vazhdon derisa të gjithë zogjtë të hyjnë në fole.

Udhëzim: Loja mund të përsëritet disa herë dhe mund të luhet në oborr, në sallë, në klasë.



Përforcimi:
Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënit
Bashkëbisedim

Pas lojës, diskutohet rreth pyetjes:

- Tregoni se si u ndiet gjatë lojës dhe çfarë përjetuat?

Përgjigje e mundshme: *Gjatë lojës, ne zogjtë u treguam të shpejtë për t’u ikur shqiponjave, kurse ne shqiponjat ishim më të fuqishme, i kapnim zogjtë.*

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për gjetjen e fjalisë, për mënyrën e praktikimit të lojës 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:** III

Tema: Elementet themelore të atletikës dhe të gjimnastikës

Rezultatet e të nxënit të temës:

Vrapon në distancë të caktuar, duke përdorur forma të ndryshme sipas rregullave.

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

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1, 2, 3.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Atletika

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Emërton llojin e sportit;
- Diskuton për disiplinat e atletikës;
- Shkruan sipas kriterëve.

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, Shkathtësi për jetë.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



Parashikimi:

Përgatitja për të nxënë

Mendo dhe qëllor

Përgatitet një tekst për t'u lexuar sipas kësaj mënyre:

Është mbretëresha e të gjitha sporteve. Kërkon qëndrueshmëri dhe forcë. Përmban disa disiplina, si: vrapim, kërcim dhe hedhje.

Udhëzohen nxënësit të gjejnë se për cilin sport bëhet fjalë. Përgjigje e mundshme: *Atletika.*

Atletika

Atletika njihet si "mbretëresha e të gjitha sporteve". Për këtë sport kërkohen aftësi, si: shpejtësi, qëndrueshmëri dhe forcë. Në atletikë garohet në disa disiplina, si: vrapim, kërcim dhe hedhje.



Vrapimet

Gjithmonë vrapojmë me trupin drejt, kokën lart, shputat e këmbëve vendosen me pjesën e gishtave dhe me përcjelljen e duarve në lëvizje të kundërt me këmbët.

Vrapimet e shpejta dhe vrapimet e ngadalshme

Vrapimet e shpejta realizohen në gjatësi të vogla, ndërsa, në gjatësi të mëdha, ka vrapime të ngadalshme (me shpejtësi më të vogël).

Ja disa mënyra të vrapimeve që mund t'i praktikoni me ndihmën e disa rekuizitave:

- Zigzag;
- Gjysmëreth;
- Rreth (vendosim pengesa në distancë prej 30 metrash larg njëra-tjetrës dhe i praktikojmë tri mënyrat e vrapimit).

Detyrë: testojë shpejtësinë tënde në vrapim 30-metërs.

Fjalët kyçe: atletika, vrapimet, zigzag, pengesa, drejtimi, shpejtësia.

Atletika

Atletika njihet si "mbretëresha e të gjitha sporteve". Për këtë sport kërkohen aftësi, si: shpejtësi, qëndrueshmëri dhe forcë. Në atletikë garohet në disa disiplina, si: vrapim, kërcim dhe hedhje.



Vrapimet

Gjithmonë vrapojmë me trupin drejt, kokën lart, shpatat e këmbëve vendosen me pjesën e gishtave dhe me përcjelljen e duarve në lëvizje të kundërt me këmbët.

Vrapimet e shpejta dhe vrapimet e ngadalshme

Vrapimet e shpejta realizohen në gjatësi të vogla, ndërsa, në gjatësi të mëdha, ka vrapime të ngadalshme (me shpejtësi më të vogël).

Ja disa mënyra të vrapimeve që mund t'i praktikoni me ndihmën e disa rekuizitave:

- Zigzag;
- Gjysmërreth;
- Rreth (vendosim pengesa në distancë prej 30 metrash larg njëra-tjetrës dhe i praktikojmë tri mënyrat e vrapimit).

Detyrë: testojë shpejtësinë tënde në vrapim 30-metëresh.

Fjalët kyçe: atletika, vrapimet, zigzag, pengesa, drejtimi, shpejtësia.

18



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

Lexohet teksti dhe diskutohet me nxënësit për atletikën si mbretëreshë e të gjitha sporteve dhe për disiplinat e saj, si vrapimi, kërcimi dhe hedhja.

Për praktikimin e këtyre disiplinave nevojitet shpejtësi, qëndrueshmëri dhe forcë.

Nxënësit mund të tregojnë edhe për përvojat e tyre gjatë ndonjë maratone.



Përforcimi:
Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënit
Pesëvargëshi

Udhëzohen nxënësit të shkruajnë një pesëvargësh sipas kritereve të caktuara.

Atletika

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për pjesëmarrjen në diskutim dhe për shkrimin e saktë të pesëvargëshit.

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:** III

Tema: Elementet themelore të atletikës dhe të gjimnastikës

Rezultatet e të nxënit të temës:

Vrapon në distancë të caktuar, duke përdorur forma të ndryshme sipas rregullave.

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

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1, 2, 3.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Vrapimet

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Përcakton rregullat e vrapimit;
- Dallon veprimet e sportit të atletikës;
- Praktikon vrapimin në largësinë e caktuar.

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, Shkathësi për jetë.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



Parashikimi:

Përgatitja për të nxënë

Veprimtari e drejtuar

Lexohet teksti dhe, së bashku me nxënë, përcaktohen rregullat e vrapimit. Ato shkruhen në tabelë.

Gjatë vrapimit:

- Mbaj trupin drejt;
- Mbaj kokën lart;
- Shputat e këmbëve te pjesa e gishtave;
- Bëj përcjelljen e duarve dhe këmbëve.

Atletika

Atletika njihet si "mbretëresha e të gjitha sporteve". Për këtë sport kërkohen aftësi, si: shpejtësi, qëndrueshmëri dhe forcë. Në atletikë garohet në disa disiplina, si: vrapim, kërcim dhe hedhje.



Vrapimet

Gjithmonë vrapojmë me trupin drejt, kokën lart, shputat e këmbëve vendosen me pjesën e gishtave dhe me përcjelljen e duarve në lëvizje të kundërt me këmbët.

Vrapimet e shpejta dhe vrapimet e ngadalshme

Vrapimet e shpejta realizohen në gjatësi të vogla, ndërsa, në gjatësi të mëdha, ka vrapime të ngadalshme (me shpejtësi më të vogël).

Ja disa mënyra të vrapimeve që mund t'i praktikoni me ndihmën e disa rekuizitave:

- Zigzag;
- Gjysmëreth;
- Rreth (vendosim pengesa në distancë prej 30 metrash larg njëra-tjetrës dhe i praktikojmë tri mënyrat e vrapimit).

Detyrë: testojë shpejtësinë tënde në vrapim 30-metërs.

Fjalët kyçe: atletika, vrapimet, zigzag, pengesa, drejtimi, shpejtësia.

Atletika

Atletika njihet si "mbretëresha e të gjitha sporteve". Për këtë sport kërkohen aftësi, si: shpejtësi, qëndrueshmëri dhe forcë. Në atletikë garohet në disa disiplina, si: vrapim, kërcim dhe hedhje.



Vrapimet

Gjithmonë vrapojmë me trupin drejt, kokën lart, shputat e këmbëve vendosen me pjesën e gishtave dhe me përcjelljen e duarve në lëvizje të kundërt me këmbët.

Vrapimet e shpejta dhe vrapimet e ngadalshme

Vrapimet e shpejta realizohen në gjatësi të vogla, ndërsa, në gjatësi të mëdha, ka vrapime të ngadalshme (me shpejtësi më të vogël).

Ja disa mënyra të vrapimeve që mund t'i praktikoni me ndihmën e disa rekuizitave:

- Zigzag;
- Gjysmërreth;
- Rreth (vendosim pengesa në distancë prej 30 metrash larg njëra-tjetrës dhe i praktikojmë tri mënyrat e vrapimit).

Detyrë: testojë shpejtësinë tënde në vrapim 30-metëresh.

Fjalët kyçe: atletika, vrapimet, zigzag, pengesa, drejtimi, shpejtësia.

18



Ndërtimi i njohurive dhe i shkathtësive:

Përpunimi i përmbajtjes

Veprimtari e drejtuar

Shpjegohet sporti i atletikës, duke veçuar disiplinat e vrapimit, kërcimit dhe hedhjes. Me theks të veçantë shpjegohen llojet e vrapimeve.

Kërkohet nga nxënësit t'i dallojnë mënyrat e vrapimit sipas situatave të dhëna.



Përforcimi:

Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënit

Praktikë

Vrapimet praktikohen në oborrin e shkollës a mjedisin e përshtatshëm.

Nxënësit sistemohen në tri kategoritë e atletikës, duke i demonstruar me radhë disiplinat e mësuara.

Udhëzim: Vrapimet praktikohen deri në fund të orës.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për dallimin e mënyrave të vrapimit dhe praktikimin e të gjitha llojeve 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:** III

Tema: Elementet themelore të atletikës dhe të gjimnastikës

Rezultatet e të nxënit të temës:

Vrapon në distancë të caktuar, duke përdorur forma të ndryshme sipas rregullave.

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

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1, 2, 3.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Starti i lartë

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Rendit veprimet e vrapimit;
- Praktikon vrapimin sipas startit të lartë;
- Diskuton për rëndësinë e këtij vrapimi.

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, Shkathësi për jetë.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



Parashikimi:

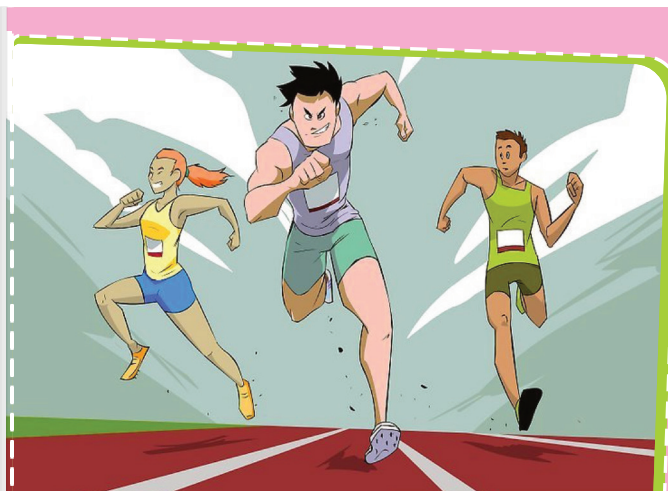
Përgatitja për të nxënë

Rendit - emërto

Para nxënësve paraqiten fjalët dhe kërkohet nga ata t'i rendisin ato për ta emërtuar vrapimin.

Vija e startit këmba e parë shputa e këmbës së parme pozicioni trupor
Shembulli është dhënë sipas renditjes së drejtë.

Udhëzim: Nxënësve u jepen shpjegime shtesë sipas tekstit të librit.



Starti i lartë

Starti i lartë është element shumë i thjeshtë, i cili zbatohet në garat e atletikës në shtigje të mesme dhe të gjata.

Pozicionohu para vijës së startit (fillimit); këmba e parë vendoset para vijës, ndërsa këmba tjetër përparësisht një hap para këmbës së parë. Shputa e këmbës së përparme është në drejtim të vrapimit dhe mbi të qëndron pesha e trupit. Trupi qëndron më përpara, kurse duart lëvizin, njëra është përpara e tjetra prapa, duke formuar këndin e drejtë. Me shenjë të mësuesit/es "nisu", nxënësi provon të vrapojë me shpejtësi maksimale.

Vrapimi me stafetë

Garuesit, të ndarë në grupe, vrapojnë me shpejtësi maksimale dhe e dorëzojnë stafetën te tjetri në një hapësirë të caktuar. Pranimi dhe dorëzimi i stafetës bëhet nga poshtë - lart.



Fjalët kyçe: starti, vrapimi, pozicioni, përfundimi, stafeta.



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

Me nxënësit përcaktohen rregullat e vrapimit. Vrapimi zhvillohet në oborr të shkollës a në sallë sportive, duke vendosur largësinë e caktuar. Nxënësit, gjatë vrapimit, do t'i zbatojnë pozicionet e lartpërmendura.

Vrapimi udhëhiqet sipas shenjes “Nisu”.

Ata provojnë vrapimin me shpejtësinë maksimale.

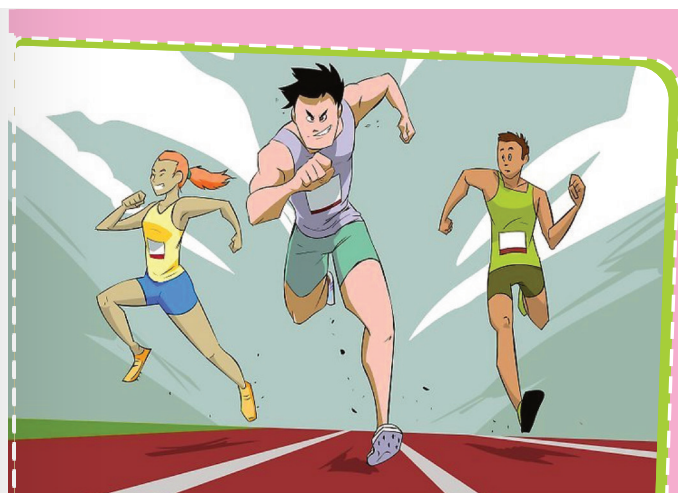


Përforcimi:
Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënit
 Diskutim

Diskutohet me nxënësit për rëndësinë e vrapimit sipas pyetjes:

- Trego për rëndësinë e vrapimit në shëndetin e njeriut.

Përgjigje e mundshme: *Vrapimi ndikon në zhvillimin mendor dhe fizik të njeriut.*



Starti i lartë

Starti i lartë është element shumë i thjeshtë, i cili zbatohet në garat e atletikës në shtigje të mesme dhe të gjata.

Pozicionohu para vijës së startit (fillimit); këmba e parë vendoset para vijës, ndërsa këmba tjetër përparësisht një hap para këmbës së parë. Shputa e këmbës së përparme është në drejtim të vrapimit dhe mbi të qëndron pesha e trupit. Trupi qëndron më përpara, kurse duart lëvizin, njëra është përpara e tjetra prapa, duke formuar këndin e drejtë. Me shenjen e mësuesit/es “nisu”, nxënësi provon të vrapojë me shpejtësi maksimale.

Vrapimi me stafetë

Garuesit, të ndarë në grupe, vrapojnë me shpejtësi maksimale dhe e dorëzojnë stafetën te tjetri në një hapësirë të caktuar. Pranimi dhe dorëzimi i stafetës bëhet nga poshtë - lart.



Fjalët kyçe: starti, vrapimi, pozicioni, përfundimi, stafeta.

19



Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për arritjen e shpejtësisë maksimale gjatë vrapimit 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:** III

Tema: Elementet themelore të atletikës dhe të gjimnastikës

Rezultatet e të nxënit të temës:

Vrapon në distancë të caktuar, duke përdorur forma të ndryshme sipas rregullave.

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

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1, 2, 3.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Vrapimi me stafetë

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Përshkruan lojën sipas figurës;
- Aplikon vrapimin sipas udhëzimeve;
- Diskuton për vështirësitë gjatë vrapimit.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Fotografi, stafeta.

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

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



Parashikimi:

Përgatitja për të nxënë

Parashikim sipas ilustrimit

Udhëzohen nxënësit ta përshkruajnë figurën në libër dhe të tregojnë për çfarë vrapimi bëhet fjalë.

Dikustohet rreth pyetjes:

- Çfarë vrapimi po bëjnë fëmijët?

Përgjigje e mundshme: Fëmijët po vrapojnë njëri pas tjetrit, duke ia dorëzuar stafetën.





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

Para se ta aplikojnë vrapimin me stafetë, nxënësit udhëzohen që të ndahen në dy grupe, për të garuar, duke vrapuar me shpejtësinë maksimale për ta kapur stafetën dhe për t'ia dorëzuar tjetrit në grup.

Caktohet koha e vrapimit.

Vrapimi realizohet në hapësira të rrafshëta dhe të përshtatshme.

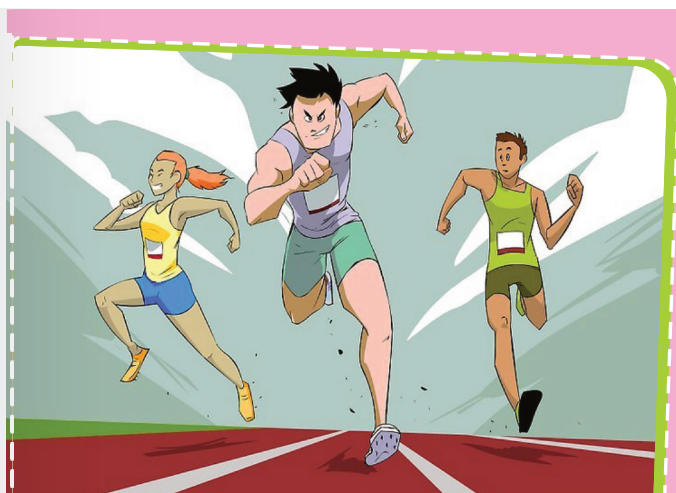


Përforcimi:
Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënit
 Diskutim

Hapet diskutimi me nxënësit pas mbarimit të vrapimit, për shpejtësinë e arritur gjatë dorëzimit dhe pranimit të stafetës.

Pyeten nxënësit:

- Cila ishte vështirësia për ta arritur këtë shpejtësi?



Starti i lartë

Starti i lartë është element shumë i thjeshtë, i cili zbatohet në garat e atletikës në shtigje të mesme dhe të gjata.

Pozicionohu para vijës së startit (filimit); këmba e parë vendoset para vijës, ndërsa këmba tjetër përfaqëson një hap para këmbës së parë. Shputa e këmbës së përparme është në drejtim të vrapimit dhe mbi të qëndron pesha e trupit. Trupi qëndron më përpara, kurse duart lëvizin, njëra është përpara e tjetra prapa, duke formuar këndin e drejtë. Me shenjë e mësuesit/es "nisu", nxënësi provon të vrapojë me shpejtësi maksimale.

Vrapimi me stafetë

Garuesit, të ndarë në grupe, vrapojnë me shpejtësi maksimale dhe e dorëzojnë stafetën te tjetri në një hapësirë të caktuar. Pranimi dhe dorëzimi i stafetës bëhet nga poshtë - lart.



Fjalët kyçe: starti, vrapimi, pozicioni, përfundimi, stafeta.

19

Përgjigje e mundshme: Gjatë realizimit të shpejtësisë, vështirësia ishte në dorëzimin dhe pranimin e stafetës, sepse duhej të respektonim rregullën nga poshtë - lart.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për arritjen e shpejtësisë maksimale gjatë vrapimit dhe për respektimin e rregullës në dorëzimin dhe pranimin e stafetës.

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:** III

Tema: Elementet themelore të atletikës dhe të gjimnastikës

Rezultatet e të nxënit të temës:

Vrapon në distancë të caktuar, duke përdorur forma të ndryshme sipas rregullave.

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

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1, 2, 3.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Kërcimi nga vendi

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Përshkruan veprimin sipas figurës;
- Praktikon kërcimin nga vendi;
- Arsyeon kërcimet sipas fazave.

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, Shkathtësi për jetë.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



Parashikimi:

Përgatitja për të nxënë

Stuhi mendimesh

Nxënësit udhëzohen të përshkruajnë veprimin në figurë.

Diskutimi vazhdon përmes pyetjes:

- *Si e bën kërcimin djali në figurë?*

Përgjigje e mundshme: *Ai kërcen me këmbë, duke u zhvendosur nga vendi i nisjes në një vend tjetër.*

Kërcimi nga vendi

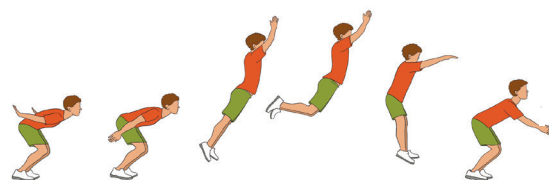
Vizatojmë një vijë të drejtë prej ku duhet t'i vendosim shputat, pastaj edhe një vijë tjetër në të cilën i shënojmë centimetrat, për ta bërë kërcimin nga vendi. Ky kërcim i ka tri faza:

Faza e parë: vull me duart nga prapa, lakojmë gjunjët;

Faza e dytë: fluturimi;

Faza e tretë: kërcimi.

(Mbahen shënime nga mësuesi a mësuesja.)



Vrapimi në kolonë

Duke u ndarë në dy kolona, nga pika e nisjes deri te shenja, vraponi me radhë dhe kthehuni përsëri në kolonë, duke vazhduar tjetri sipas radhës. Kujdes! Mos u nisni pa u takuar me shokun/shoqen!

Fjalët kyçe: kërcimi, vulli, fluturimi, kolona.



Kërcimi nga vendi

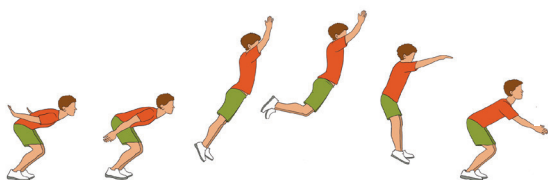
Vizatojmë një vijë të drejtë prej ku duhet t'i vendosim shputat, pastaj edhe një vijë tjetër në të cilën i shënojmë centimetrat, për ta bërë kërcimin nga vendi. Ky kërcim i ka tri faza:

Faza e parë: vrull me duart nga prapa, lakojmë gjunjtë;

Faza e dytë: fluturimi;

Faza e tretë: kërcimi.

(Mbahen shënime nga mësuesi a mësuesja.)



Vrapimi në kolonë

Duke u ndarë në dy kolona, nga pika e nisjes deri te shenja, vraponi me radhë dhe kthehuni përsëri në kolonë, duke vazhduar tjetri sipas radhës. Kujdes! Mos u nisni pa u takuar me shokun/shoqen!

Fjalët kyçe: kërcimi, vrulli, fluturimi, kolona.



20



Ndërtimi i njohurive dhe i shkathtësive:

Përpunimi i përmbajtjes

Veprimtari e drejtuar

Lexohet teksti dhe sipas udhëzimeve të tij praktikohet kërcimi në oborr.

Vendosen shenjat fillestare ku do të nisë kërcimi. Nxënësit rreshtohen njëri pas tjetrit, ku ata do t'i kenë parasysh rregullat e pozicionimit dhe tri fazat e kërcimit:

1. Vrull me duar nga prapa, lakojmë gjunjtë;
2. Fluturim;
3. Kërcim.

Kërcimet ekzekutohen nga të gjithë nxënësit dhe mbahen shënime për secilin për largësinë e arritur.



Përforcimi:

Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënit

Bashkëbisedim

Pas përfundimit të kërcimit nga vendi, shpallet fituesi, duke arsyetuar kërcimet e tij sipas fazave.

Për këto faza të kërcimeve janë mbajtur shënime nga mësuesi/ja për të gjithë nxënësit.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për zotimin e shkathtësisë në kërcim sipas fazave.

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:** III

Tema: Elementet themelore të atletikës dhe të gjimnastikës

Rezultatet e të nxënit të temës:

Vrapon në distancë të caktuar, duke përdorur forma të ndryshme sipas rregullave.

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

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1, 2, 3.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Vrapimi në kolonë

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Tregon për rëndësinë e vrapimit;
- Aplikon vrapimin sipas largësisë;
- Diskuton rreth aplikimit të vrapimit.

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: Edukatë qytetare, Shkathësi për jetë.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



Parashikimi:

Përgatitja për të nxënë

Stuhi mendimesh:

Pyeten nxënësit për rëndësinë e atletikës dhe disiplinën e vrapimit.

- Si ndikon vrapimi në zhvillimin e fëmijëve?

Përgjigje e mundshme: Vrapimi ndikon në zhvillimin e muskujve, për nyjat etj.

Kërcimi nga vendi

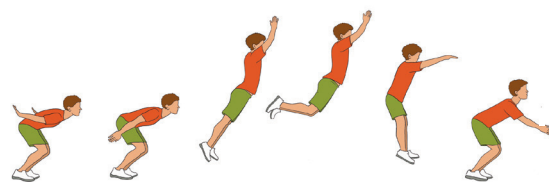
Vizatojmë një vijë të drejtë prej ku duhet t'i vendosim shputat, pastaj edhe një vijë tjetër në të cilën i shënojmë centimetrat, për ta bërë kërcimin nga vendi. Ky kërcim i ka tri faza:

Faza e parë: vull me duart nga prapa, lakojmë gjunjtë;

Faza e dytë: fluturimi;

Faza e tretë: kërcimi.

(Mbahen shënime nga mësuesi a mësuesja.)



Vrapimi në kolonë

Duke u ndarë në dy kolona, nga pika e nisjes deri te shenja, vraponi me radhë dhe kthehuni përsëri në kolonë, duke vazhduar tjetri sipas radhës. Kujdes! Mos u nisni pa u takuar me shokun/shoqen!

Fjalët kyçe: kërcimi, vulli, fluturimi, kolona.



Kërcimi nga vendi

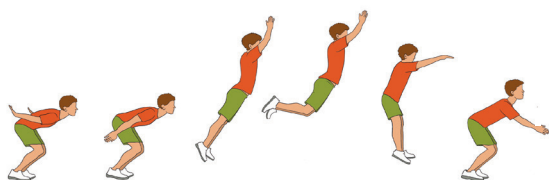
Vizatojmë një vijë të drejtë prej ku duhet t'i vendosim shputat, pastaj edhe një vijë tjetër në të cilën i shënojmë centimetrat, për ta bërë kërcimin nga vendi. Ky kërcim i ka tri faza:

Faza e parë: vrull me duart nga prapa, lakojmë gjunjët;

Faza e dytë: fluturimi;

Faza e tretë: kërcimi.

(Mbahen shënime nga mësuesi a mësuesja.)



Vrapimi në kolonë

Duke u ndarë në dy kolona, nga pika e nisjes deri te shenja, vraponi me radhë dhe kthehuni përsëri në kolonë, duke vazhduar tjetri sipas radhës. Kujdes! Mos u nisni pa u takuar me shokun/shoqen!

Fjalët kyçe: kërcimi, vrulli, fluturimi, kolona.



20



Ndërtimi i njohurive dhe i shkathtësive:

Përpunimi i përmbajtjes

Veprimtari e drejtuar

Vrapimi bëhet në oborrin e shkollës, sallën sportive apo edhe në një mjedis tjetër të rrafshët.

Nxënësit ndahen në dy kolona, duke përcaktuar pikënisjen deri te shenja e vrapimit. Ata informohen për rregullat e vrapimit.

Rregullat e vrapimit	
-	Fillo vrapimin me marrjen e shenjës nga drejtuesi i lojës;
-	Vrapon përgjatë shtegut deri te koni, duke u rikthyer prapë te shoku;
-	Takohu me shokun dhe vazhdo vrapimin.



Përforcimi:

Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënit

Diskutim

Pyeten nxënësit për përjetimet e tyre gjatë vrapimit.

- Si e përjetuat vrapimin, çka ju pëlqeu dhe çka ju pengoi?

Përgjigje e mundshme: Vrapimi ishte shumë i mirë, argëtues etj.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për respektimin e rregullave gjatë vrapimit 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:** III

Tema: Elementet themelore të atletikës dhe të gjimnastikës

Rezultatet e të nxënit të temës:

Shpjegon rëndësinë për aplikimin e teknikave, që të lirohet nga stresi në situata të caktuara.

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

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1, 2, 3.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Gjimnastika

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Përshkruan ushtrimet gjimnastikore;
- Praktikon ushtrimet në mjedisin e përshtatshëm;
- Diskuton për rëndësinë e ushtrimeve gjimnastikore.

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: Matematikë.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



Parashikimi:

Përgatitja për të nxënë

Parashikim ndërmjet ilustrimit

Kërkohet nga nxënësit ta shohin fotografinë dhe ta përshkruajnë atë ndërmjet pyetjes:

- *Çfarë pozitash kanë fëmijët në fotografi?*

Përgjigje e mundshme: *Fëmijët kanë pozita të drejta, të sakta, të kontrolluara etj.*



Gjimnastika

Gjimnastika është sporti në të cilin trupi duhet të marrë pozicione shumë të sakta dhe të kontrolluara. Përmes sportit të gjimnastikës zhvillohen forca, drejtqëndrimi, elasticiteti dhe koordinimi. Këto ushtrime duhet të zhvillohen me ndihmën e mësueses/it.



Qiriu gjimnastikor

Pozicioni: shtrirë - këmbët të bashkuara dhe të shtrira, duart pas shpinës, duke i shtyrë këmbët në lartësi, bërrylat, shpatullat dhe pjesa e prapme e kokës mbështeten në dyshe.



Rrotullimi para me këmbët anash

Pozicionoje drejtqëndrimin duke i mbajtur këmbët anash, përkulu përpara, vendosi duart në dyshe para, mblidhi krahët, vendose pjesën e prapme të kokës, duke u shtyrë me këmbët anash, rrotullohu dhe, pas rrotullimit, mbërrije pozitën fillestare.



Fjalët kyçe: gjimnastika, forca, drejtqëndrimi, koordinimi, qiriu, rrotullimi.

Gjymnastika

Gjymnastika është sporti në të cilin trupi duhet të marrë pozicione shumë të sakta dhe të kontrolluara. Përmes sportit të gjymnastikës zhvillohen forca, drejtqëndrimi, elasticiteti dhe koordinimi. Këto ushtrime duhet të zhvillohen me ndihmën e mësueses/it.



Qiriu gjymnastikor

Pozicioni: shtirë - këmbët të bashkuara dhe të shtrira, duart pas shpinës, duke i shtyrë këmbët në lartësi, bërrylat, shpatullat dhe pjesa e prapme e kokës mbështeten në dyshe.



Rrotullimi para me këmbët anash

Pozicionojë drejtqëndrimin duke i mbajtur këmbët anash, përkulu përpara, vendosi duart në dyshe para, mblihi krahët, vendose pjesën e prapme të kokës, duke u shtyrë me këmbët anash, rrotullohu dhe, pas rrotullimit, mbërrije pozitën fillestare.



Fjalët kyçe: gjymnastika, forca, drejtqëndrimi, koordinimi, qiriu, rrotullimi.

21



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

Ushtrimet bëhen në sallën e edukatës fizike.

Për të realizuar ushtrimet e gjymnastikës, kërkohet trau gjymnastikor.

Nga nxënësit kërkohet që gjatë ushtrimeve të praktikohet ecja sipas drejtqëndrimit, elasticiteti dhe koordinimi.

Ndihmohen nxënësit në realizimin e ushtrimeve.



Përforcimi:
Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënit
Diskutim

Hapet diskutimi rreth pyetjes:

- Si ndikon gjymnastika në trupin e fëmijëve?

Përgjigje e mundshme: *Gjymnastika ndikon në zhvillimin e elasticitetit trupor.*

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për mënyrën e realizimit të ushtrimeve gjymnastikore sipas elasticitetit.

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:** III

Tema: Elementet themelore të atletikës dhe të gjimnastikës

Rezultatet e të nxënit të temës:

Shpjegon rëndësinë për aplikimin e teknikave, që të lirohet nga stresi në situatat e caktuara.

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

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1, 2, 3.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Qiriu gjimnastikor

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Rendit shkronjat për të gjetur fjalën;
- Përshkruan pozicionin;
- Praktikon ushtrimin.

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: Matematikë, Edukatë qytetare.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



Parashikimi:

Përgatitja për të nxënë

Copëza të përziera

Udhëzohen nxënësit t'i rendisin shkronjat e përziera për ta formuar fjalën e saktë.

I I R Q U

Përgjigje e mundshme: Qiriu.

Gjimnastika

Gjimnastika është sporti në të cilin trupi duhet të marrë pozicione shumë të sakta dhe të kontrolluara. Përmes sportit të gjimnastikës zhvillohen forca, drejtqëndrimi, elasticiteti dhe koordinimi. Këto ushtrime duhet të zhvillohen me ndihmën e mësueses/it.



Qiriu gjimnastikor

Pozicioni: shtrirë - këmbët të bashkuara dhe të shtrira, duart pas shpinës, duke i shtyrë këmbët në lartësi, bërrylat, shpatullat dhe pjesa e prapme e kokës mbështeten në dyshe.



Rrotullimi para me këmbët anash

Pozicionoje drejtqëndrimin duke i mbajtur këmbët anash, përkulu përpara, vendosi duart në dyshe para, mbidhi krahët, vendose pjesën e prapme të kokës, duke u shtyrë me këmbët anash, rrotullohu dhe, pas rrotullimit, mbërrije pozitën fillestare.



Fjalët kyçe: gjimnastika, forca, drejtqëndrimi, koordinimi, qiriu, rrotullimi.

Gjymnastika

Gjymnastika është sporti në të cilin trupi duhet të marrë pozicione shumë të sakta dhe të kontrolluara. Përmes sportit të gjymnastikës zhvillohen forca, drejtqëndrimi, elasticiteti dhe koordinimi. Këto ushtrime duhet të zhvillohen me ndihmën e mësueses/it.



Qiriu gjymnastikor

Pozicioni: shtrirë - këmbët të bashkuara dhe të shtrira, duart pas shpinës, duke u shtyrë këmbët në lartësi, bërrylat, shpatullat dhe pjesa e prapme e kokës mbështeten në dyshe.



Rrotullimi para me këmbët anash

Pozicionoje drejtqëndrimin duke i mbajtur këmbët anash, përkulu përpara, vendosi duart në dyshe para, mblihi krahët, vendose pjesën e prapme të kokës, duke u shtyrë me këmbët anash, rrotullohu dhe, pas rrotullimit, mbërrije pozitën fillestare.



Fjalët kyçe: gjymnastika, forca, drejtqëndrimi, koordinimi, qiriu, rrotullimi.

21



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

Lexohet pjesa në libër dhe kërkohet nga nxënësit të përshkruajnë pozicionin e qiriut gjymnastikor.

Ata përshkruajnë pozitën e trupit të shtrirë me këmbë të bashkuara dhe të ngritura, duart të jenë të vendosura pas shpinës, duke i shtyer këmbët në lartësi dhe pjesa e bërrylave, shpatullave dhe pjesa e prapme e kokës të jenë të mbështetura në dyshe.



Përforcimi:
Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënës
Veprimtari e drejtuar

Kjo fazë e orës kërkon kohë më të gjatë për të realizuar ushtrimin sipas pozicionit të përshkruar më parë.

Gjatë ushtrimit, kërkohet ndihma e mësuesit/es dhe sigurohet realizimi i duhur.



Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për realizimin e ushtrimit sipas pozicionit të përshkruar.

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:** III

Tema: Elementet themelore të atletikës dhe të gjimnastikës

Rezultatet e të nxënit të temës:

Shpjegon rëndësinë për aplikimin e teknikave që të lirohet nga stresi në situata të caktuara.

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

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1, 2, 3.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Rrotullimi para me këmbët anash

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Përshkruhen ushtrimet sipas pozitave;
- Aplikon ushtrimet mes pozitave;
- Diskuton rreth rëndësisë së ushtrimeve.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

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

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 ndërmjet ilustrimit

Kërkohet nga nxënësit ta shohin figurën në libër dhe t'i përshkruajnë ushtrimet.

- Çfarë pozitash kanë marrë fëmijët gjatë ushtrimeve?

Përgjigje e mundshme: *Fëmijët gjatë ushtrimeve kanë marrë pozita të ndryshme dhe të njëpasnjëshme.*

Gjimnastika

Gjimnastika është sporti në të cilin trupi duhet të marrë pozicione shumë të sakta dhe të kontrolluara. Përmes sportit të gjimnastikës zhvillohen forca, drejtqëndrimi, elasticiteti dhe koordinimi. Këto ushtrime duhet të zhvillohen me ndihmën e mësueses/it.



Qiriu gjimnastikor

Pozicioni: shtrirë - këmbët të bashkuara dhe të shtrira, duart pas shpinës, duke i shtyrë këmbët në lartësi, bërrylat, shpatullat dhe pjesa e prapme e kokës mbështeten në dyshe.



Rrotullimi para me këmbët anash

Pozicionoje drejtqëndrimin duke i mbajtur këmbët anash, përkulu përpara, vendosi duart në dyshe para, mbidhi krahët, vendose pjesën e prapme të kokës, duke u shtyrë me këmbët anash, rrotullohu dhe, pas rrotullimit, mbërrije pozitën fillestare.



Fjalët kyçe: gjimnastika, forca, drejtqëndrimi, koordinimi, qiriu, rrotullimi.

Gjymnastika

Gjymnastika është sporti në të cilin trupi duhet të marrë pozicione shumë të sakta dhe të kontrolluara. Përmes sportit të gjymnastikës zhvillohen forca, drejtqëndrimi, elasticiteti dhe koordinimi. Këto ushtrime duhet të zhvillohen me ndihmën e mësueses/it.



Qiriu gjymnastikor

Pozicioni: shtrirë - këmbët të bashkuara dhe të shtrira, duart pas shpinës, duke i shtyrë këmbët në lartësi, bërrylat, shpatullat dhe pjesa e prapme e kokës mbështeten në dyshe.



Rrotullimi para me këmbët anash

Pozicionoje drejtqëndrimin duke i mbajtur këmbët anash, përkulu përpara, vendosi duart në dyshe para, mbledhi krahët, vendose pjesën e prapme të kokës, duke u shtyrë me këmbët anash, rrotullohu dhe, pas rrotullimit, mbërrije pozitën fillestare.



Fjalët kyçe: gjymnastika, forca, drejtqëndrimi, koordinimi, qiriu, rrotullimi.

21



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

Ushtrimet aplikohen në mjedisin e përshtatshëm, duke përdorur edhe dyshekun gjymnastikor.

Nxënësit rreshtohen për t'i bërë ushtrimet sipas pozitave të mësuara.

Nxënësve u ndihmohet t'i realizojnë ushtrimet me pozitat e mësuara.



Përforcimi:
Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënësve
Diskutim:

Diskutohet me nxënësit për rëndësinë e ushtrimeve gjymnastikore.

- Si ndikojnë ushtrimet gjymnastikore në trupin e fëmijëve?

Përgjigje e mundshme: *Ushtrimet gjymnastikore ndikojnë në zhvillimin fizik dhe mendor të fëmijëve.*

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për mënyrën e realizimit të ushtrimeve me pozita 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:** III

Tema: Elementet themelore të atletikës dhe të gjimnastikës

Rezultatet e të nxënit të temës:

Shpjegon rëndësinë për aplikimin e teknikave që të lirohet nga stresi në situata të caktuara.

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

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1, 2, 3.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Rrotullimi prapa

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Përshkruan ushtrimet sipas rrotullimit;
- Aplikon rrotullimet sipas pozitave;
- Diskuton për rëndësinë e ushtrimeve.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

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

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

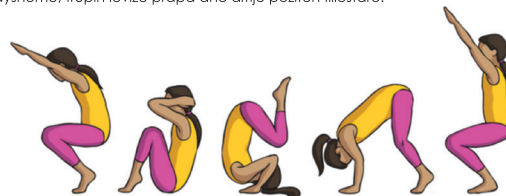
Kërkohet nga nxënësit t'i përshkruajnë ushtrimet e fëmijëve sipas rrotullimeve që bëjnë.

- Çfarë rrotullimesh po bëjnë fëmijët gjatë ushtrimeve?

Përgjigje e mundshme: Fëmijët gjatë ushtrimeve po bëjnë rrotullime të njëpasnjëshme.

Rrotullimi prapa

Pozicionimi bëhet si te rrotullimi para, por, në anën e kundërt, mblihdh kokën dhe trupin. Së pari përkulu para, ndërsa rrotullimin bëje prapa, duke rënë në dyshe me kërahokulla, shpinë dhe shpatulla. Duke i shtyrë duart në dyshe, trupin lëviz prapa dhe arrije pozitën fillestare.



Lëvizjet ritmike - kërcimi fëmijëror

Lëvizjet ritmike janë ushtrime për zhvillimin e ritmit dhe lëvizjeve të bukura, duke e mbajtur trupin drejt. Këto ushtrime bëhen nën përcjelljen e muzikës dhe mund të shoqërohen me rekuizita të ndryshme, siç janë: rrethi, topi, litari, birlat dhe shiriti.

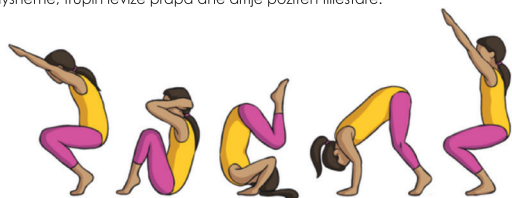
Kërcimi fëmijëror është ushtrim shumë i lehtë dhe zgjon kënaqësi të madhe te nxënësit. Ai realizohet kështu: kërcë me njërin këmbë, këmbën tjetër mblihdh prapa, kurse krahët lëvizin në drejtim të kundërt me këmbët.



Fjalët kyçe: ritmi, kërcimi, muzika.

Rrotullimi prapa

Pozicionimi bëhet si te rrotullimi para, por, në anën e kundërt, mbledh kokën dhe trupin. Së pari përkulu para, ndërsa rrotullimin bëje prapa, duke rënë në dyshe me kërdhokulla, shpinë dhe shpatulla. Duke i shtyrë duart në dyshe, trupin lëvizje prapa dhe arrijë pozitën fillestare.



Lëvizjet ritmike - kërcimi fëmijëror

Lëvizjet ritmike janë ushtrime për zhvillimin e ritmit dhe lëvizjeve të bukura, duke e mbajtur trupin drejt. Këto ushtrime bëhen nën përcjelljen e muzikës dhe mund të shoqërohen me rekuizita të ndryshme, siç janë: rrethi, topi, litari, birilat dhe shiriti.

Kërcimi fëmijëror është ushtrim shumë i lehtë dhe zgjon kënaqësi të madhe te nxënësit. Ai realizohet kështu: kërcë me njërin këmbë, këmbën tjetër mbledh prapa, kurse krahët lëviz në drejtim të kundërt me këmbët.



Fjalët kyçe: ritmi, kërcimi, muzika.

22



Ndërtimi i njohurive dhe i shkathtësive:

Përpunimi i përmbajtjes

Veprimtari e drejtuar

Ushtrimet aplikohen në mjedisin e përshtatshëm, duke përdorur edhe dyshekun gjimnastikor.

Nxënësit rreshtohen për t'i bërë ushtrimet sipas rrotullimeve të mësuara.

Nxënësit ndihmohen që t'i realizojnë ushtrimet me rrotullimet e mësuara.



Përforcimi:

Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënit

Diskutim:

Diskutohet me nxënësit për rëndësinë e ushtrimeve gjimnastikore.

- Si ndikojnë ushtrimet gjimnastikore në trupin e fëmijëve?

Përgjigje e mundshme: *Ushtrimet gjimnastikore ndikojnë në zhvillimin fizik dhe mendor të fëmijët.*

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për aplikimin e rrotullimeve sipas pozitave 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:** III

Tema: Elementet themelore të atletikës dhe të gjimnastikës

Rezultatet e të nxënit të temës:

Vrapon në distancë të caktuar, duke përdorur forma të ndryshme sipas rregullave.

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

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1, 2, 3.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore:

Lëvizjet ritmike - kërcimi fëmijëror

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Tregon mënyrat e lëvizjes;
- Ekzekuton lëvizjet sipas rregullave;
- Gjen fjalën sipas kërkesës.

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, Shkathësi për jetë.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



Parashikimi:

Përgatitja për të nxënë
Stuhi mendimesh

Nxënësit udhëzohen ta analizojnë figurën dhe diskutojnë për veprimet e vajzës:

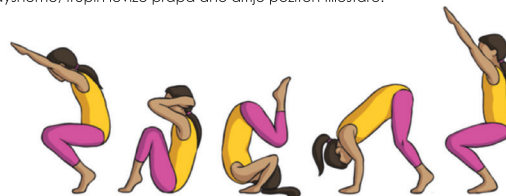
- *Çfarë mendoni që po bën vajza?*

Përgjigje e mundshme: *Vajza po ecën dhe pastaj po kërcen me ritme.*

Disktohet rreth mënyrës së lëvizjes që kryen vajza.

Rrotullimi prapa

Pozicionimi bëhet si te rrotullimi para, por, në anën e kundërt, mbledh kokën dhe trupin. Së pari përkulu para, ndërsa rrotullimin bëje prapa, duke rënë në dyshe me kërahokulla, shpinë dhe shpatulla. Duke i shtyrë duart në dyshe, trupin lëviz prapa dhe arrije pozitën fillestare.



Lëvizjet ritmike - kërcimi fëmijëror

Lëvizjet ritmike janë ushtrime për zhvillimin e ritmit dhe lëvizjeve të bukura, duke e mbajtur trupin drejt. Këto ushtrime bëhen nën përcjelljen e muzikës dhe mund të shoqërohen me rekuizita të ndryshme, siç janë: rrethi, topi, litari, birlat dhe shiriti.

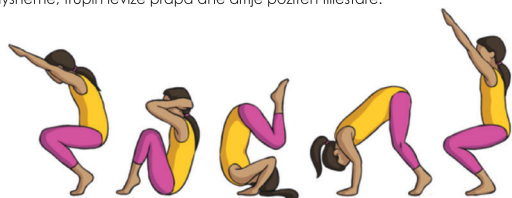
Kërcimi fëmijëror është ushtrim shumë i lehtë dhe zgjon kënaqësi të madhe te nxënësit. Ai realizohet kështu: kërcë me njërin këmbë, këmbën tjetër mbledh prapa, kurse krahët lëvizin në drejtim të kundërt me këmbët.



Fjalët kyçe: ritmi, kërcimi, muzika.

Rrotullimi prapa

Pozicionimi bëhet si te rrotullimi para, por, në anën e kundërt, mbledh kokën dhe trupin. Së pari përkulu para, ndërsa rrotullimin bëje prapa, duke rënë në dyshe me kërdhokulla, shpinë dhe shpatulla. Duke i shtyrë duart në dyshe, trupin lëvizje prapa dhe arrijë pozitën fillestare.



Lëvizjet ritmike - kërcimi fëmijëror

Lëvizjet ritmike janë ushtrime për zhvillimin e ritmit dhe lëvizjeve të bukura, duke e mbajtur trupin drejt. Këto ushtrime bëhen nën përcjelljen e muzikës dhe mund të shoqërohen me rekuizita të ndryshme, siç janë: rrethi, topi, litari, birilat dhe shiriti.

Kërcimi fëmijëror është ushtrim shumë i lehtë dhe zgjon kënaqësi të madhe te nxënësit. Ai realizohet kështu: kërcë me njërin këmbë, këmbën tjetër mblidhe prapa, kurse krahët lëvizin në drejtim të kundërt me këmbët.



Fjalët kyçe: ritmi, kërcimi, muzika.

22



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

Lexohet teksti dhe sipas udhëzimeve të tij praktikohet loja në oborr.

Loja "Trafiku i ndaluar"

Nxënësit formojnë një rreth, ku njëri prej tyre qëndron në mes të rrethit si udhëheqës dhe të tjerët përsërisin lëvizjet e tij me muzikë. Por, para fillimit të lojës, udhëheqësi tregon një lëvizje ritmike që nuk mund të përsëritet. Nëse njëri prej nxënësve në rreth e harron dhe e përsërit këtë lëvizje, ai eliminohet.



Përforcimi:
Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënit
Shkrim i lirë

Kërkohet nga nxënësit të gjejnë fjalë që fillojnë me shkronjën përkatëse lidhur me temën.

L - lëvizje E - ekuilibër

E - elasticitet

V - vrull

I - interes

Z - zigzag

J - jashtë

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për mënyrën e ekzekutimit të lëvizjeve me rregulla dhe për shkrimin e saktë sipas kërkesës së 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:** III

Tema: Elementet themelore të atletikës dhe të gjimnastikës

Rezultatet e të nxënit të temës:

Vrapon në distancë të caktuar, duke përdorur forma të ndryshme sipas rregullave.

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

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1, 2, 3.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Vallet popullore

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Emërton lëvizjet në figurë;
- Aplikon vallëzimin me ritmin e muzikës;
- Diskuton për llojet e valleve 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: Edukatë qytetare, Shkathësi për jetë.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



Parashikimi:

Përgatitja për të nxënë

Gjej emrin

Udhëzohen nxënësit t'i përshkruajnë lëvizjet e nxënësve në fotografi.

- Çfarë lëvizjesh bëjnë nxënësit?

Përgjigje e mundshme: *Hedhin një këmbë para dhe më pas tjetrën pranë saj.*

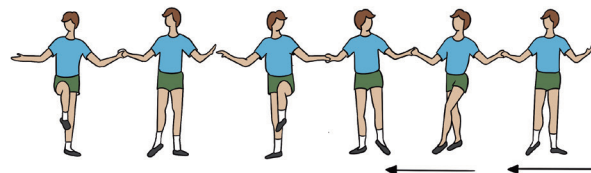
- Si quhet ky lloj vallëzimi?

Përgjigje e mundshme: *Valle popullore.*

Vallet popullore

Vallet popullore realizohen me muzikë dhe me lëvizje që përsëriten. Ato luhen në rreth duke lëvizur në të djathtë.

Me shokët dhe shoqet, kapini duart, nën udhëheqjen e mësuesit/es, dhe lëvizni në të djathtë.



Detyrë: pyet prindërit se cilat valle tradicionale njohin ata.

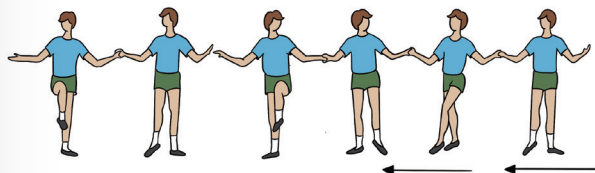
Fjalët kyçe: vallja, lëvizja.



Vallet popullore

Vallet popullore realizohen me muzikë dhe me lëvizje që përsëriten. Ato luhen në rreth duke lëvizur në të djathtë.

Me shokët dhe shoqet, kapini duart, nën udhëheqjen e mësuesit/es, dhe lëvizni në të djathtë.



Detyrë: pyet prindërit se cilat valle tradicionale njohin ata.

Fjalët kyçe: vallja, lëvizja.

23



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

Lexohet teksti dhe analizohen rregullat e lëvizjeve të vallëzimit.

Praktikohet vallëzimi duke u formuar si rreth, të kapur dorë më dorë.

Nxënësit fillojnë lëvizjen nga ana e djathtë, duke e hedhur këmbën e majtë para dhe dy hapa drejt.

Kështu vazhdon vallja, duke u përsëritur disa herë.



Përforcimi:
Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënit
Diskutim

Nxiten nxënësit të mendojnë për llojet e valleve popullore që njohin ose kanë dëgjuar.

P.sh.: Vallja e Rugovës, Vallja e Tropojës, Vallja e Kukësit etj.

Nëse në klasë ka nxënës që njohin ndonjë valle tjetër, atë e demonstrojnë në klasë.

Udhëzim: Paraprakisht njoftohen që, në kulturën shqiptare, çdo qytet (rajon) ka një lloj valleje të veçantë.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për mënyrën e vallëzimit sipas hapave dhe për pjesëmarrjen aktive në diskutim.

Detyrë:

Ushtron vallen popullore në shtëpi.

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:** III

Tema: Lojërat elementare

Rezultatet e të nxënit të temës:

Vrapon në distancë të caktuar, duke përdorur forma të ndryshme sipas rregullave.

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

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1, 2, 3.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Volejboli; pasimi me gishta

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Emërton sportin sipas mjeteve;
- Shpjegon lojën me rregulla;
- Aplikon lojën.

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:
Edukatë qytetare, Shkathësi për jetë.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



Parashikimi:

Përgatitja për të nxënë

Parashikon sipas ilustrimeve

Para nxënësve paraqiten dy fotografi dhe kërkohet ta emërtojnë sportin.

- Cili sport luhet me rrjetë dhe top?

Përgjigje e mundshme: *Volejboli.*

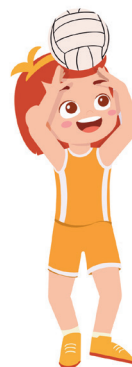


Volejboli

Volejboli është një sport ekipor në të cilin përballen dy ekiye, të ndara nga një rrjetë në mes. Në një ekip volejboli lejohet të luajnë 6 lojtarë. Fusha e volejbollit është në formë të drejtkëndëshit, me dimensione: 9 m gjerësi dhe 18 m gjatësi.



Volejboll - pasimi me gishta



Pozicionoju këmbët paralelisht, vendosi duart sipër kokës, hapi gishtat dhe formoje formën e "folesë së zogut". Shtyje topin lart, duke e pasuar vetëm me gishta deri në momentin që bie në tokë. Të njëjtin ushtrim provojë edhe me përplasje në mur ose me shok/shoqe.



Detyrë: praktikojë në shtëpi pasimin me gishta me përplasje në mur.

Fjalët kyçe: volejboli, pasimi, pozicioni.

Volejboli

Volejboli është një sport ekipor në të cilin përballen dy ekipe, të ndara nga një rrjetë në mes. Në një ekip volejboli lejohej të luajnë 6 lojtarë. Fusha e volejbollit është në formë të drejtkëndëshit, me dimensione: 9 m gjerësi dhe 18 m gjatësi.



Volejboll - pasimi me gishta



Pozicionoju këmbët paralelisht, vendosi duart sipër kokës, hapi gishtat dhe formoje formën e "folesë së zogut". Shtyje topin lart, duke e pasuar vetëm me gishta deri në momentin që bie në tokë. Të njëjtin ushtrim provojë edhe me përplasje në mur ose me shok/shoqe.



Detyrë: praktikojë në shtëpi pasimin me gishta me përplasje në mur.

Fjalët kyçe: volejboli, pasimi, pozicioni.

26



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

Shpjegohet loja sipas rregullave, nxënësit ndahen në dy grupe, nga gjashtë lojtarë, në hapësirë të kufizuar me: 9 m gjerësi dhe 18 m gjatësi.

Së bashku me nxënë, shpjegohen rregullat e lojës dhe mënyrat e pozicioneve gjatë pasimit të topit.

Këmbët pozicionohen paralelisht, duart vendosen sipër kokës, hapen gishtat në formë të folesë së zogut dhe pasohet topi.

Topi pasohet nga një ekip në ekipin tjetër deri në momentin kur bie në tokë dhe më pas përsëritet i njëjti ushtrim.



Përforcimi:
Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënit
Veprimtari e drejtuar

Kjo fazë e orës kërkon më shumë kohë për ta realizuar lojën në ekipe deri te pikët e fituara nga njëri ekip.

Në fund të orës, zgjidhet grupi fitues sipas pikëve të grumbulluara.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për mënyrën e saktë të shpjegimit të rregullave në lojë dhe realizimit të lojës sipas respektimit të 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:** III

Tema: Lojërat elementare

Rezultatet e të nxënit të temës:

Vrapon në distancë të caktuar, duke përdorur forma të ndryshme sipas rregullave.

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

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1, 2, 3.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Futbolli; udhëheqja e topit

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Emërton sportin sipas ffishave;
- Përkufizon elementet kryesore të futbollit;
- Demonstron lojën.

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:
Edukatë qytetare, Shkathtësi për jetë.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



Parashikimi:

Përgatitja për të nxënë

Parashikon sipas fjalëve kyçe

Vendosen në tabelë fisha të ndara dhe kërkohet nga nxënësit ta caktojnë sportin sipas tyre.

Fusha e gjelbër

porta

90 metra

C. Ronaldo

FUTBOLLI

Futbolli

Futbolli është ndër sportet më të popullarizuara. Loja luhet nga 2 ekipe, me nga 11 lojtarë për ekip. Fusha është në formë drejtkëndëshi, me dimensione: 45 metra gjerësi dhe 90 metra gjatësi për futboll të vogël, ndërsa: 90 metra gjerësi dhe 120 metra gjatësi për futboll të madh.



Udhëheqja e topit me të gjitha pjesët e shputës

Udhëheqja e topit nënkupton aftësinë e lojtarit që ta mbajë/lëvizë topin me prekje të vogla të përsëritura. Kjo përbën një nga elementet kryesore në futboll.



Udhëheqja dhe ndalja e topit

Topi udhëhiqet lirshëm në gjithë fushën e përkufizuar. Në momentin që mësuesi/jja jep shenjë, nxënësit e ndalojnë topin me pjesën e poshtme të shputës.



Detyrë: në ambiente të jashtme, ushtrime udhëheqjen e topit me shputë, me pjesën me të cilën ke më shumë vështirësi.

Fjalët kyçe: udhëheqja, shputa, ndalja.

Futbolli

Futbolli është ndër sportet më të popullarizuara. Loja luhet nga 2 ekipe, me nga 11 lojtarë për ekip. Fusha është në formë drejtkëndëshi, me dimensione: 45 metra gjerësi dhe 90 metra gjatësi për futboll të vogël, ndërsa: 90 metra gjerësi dhe 120 metra gjatësi për futboll të madh.



Udhëheqja e topit me të gjitha pjesët e shputës

Udhëheqja e topit nënkupton aftësinë e lojtarit që ta mbajë/lëvizë topin me prekje të vogla të përsëritura. Kjo përbën një nga elementet kryesore në futboll.

Udhëheqja dhe ndalja e topit

Topi udhëhiqet lirshëm në gjithë fushën e përkufizuar. Në momentin që mësuesi/ja jep shenjë, nxënësit e ndalojnë topin me pjesën e poshtme të shputës.



Detyrë: në ambiente të jashtme, ushtrije udhëheqjen e topit me shputë, me pjesën me të cilën ke më shumë vështirësi.

Fjalët kyçe: udhëheqja, shputa, ndalja.

27



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

Lexohet nga nxënësit në libër udhëzimi i lojës. Shpjegohet loja sipas rregullave të saj, në bazë të të dhënave për dimensionet e fushës dhe ndarjen e lojtarëve.

Nxënësit pyeten:

- Cilat janë elementet kryesore në futboll?

Një përgjigje e mundshme mund të jetë:

Elementet kryesore janë mbajtja e topit në këmbë, pasimi dhe gjuajtja e topit në portë për të shënuar gol.



Përforcimi:
Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënit
Praktikë

Ushtrohet loja në ambient të jashtëm të ndarë në dy ekipe me nga 11 lojtarë sipas rregullave të mësuara.

Loja vazhdon deri në fund të orës.



Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për gjetjen e saktë të fjalës së kërkuar dhe mënyrën e demonstrimit të lojës sipas rregullave të mësuara.

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:** III

Tema: Lojërat elementare

Rezultatet e të nxënit të temës:

Vrapon në distancë të caktuar, duke përdorur forma të ndryshme sipas rregullave.

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

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1, 2, 3.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Gjuajtja në portë

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Përshkruan veprimet në figurë;
- Demonstron lojën;
- 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:
Edukatë qytetare, Shkathësi për jetë.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



Parashikimi:

Përgatitja për të nxënësit

Rrjet i diskutimit

Paraqitet fotografia dhe udhëzohen t'i përshkruajnë veprimet që kryen aty. Diskutohet përmes pyetjes:

- *Cilat janë elementet që paraqiten në fotografi?*

Përgjigje e mundshme: Porta, topi, lojtari.

- *Shpjego pozitën dhe veprimin që bën lojtari.*

Përgjigje e mundshme: Gjuan topin me këmbën e majtë në drejtim të portës.

Gjuajtja në portë

Vendoseni topin në një largësi të caktuar, (p.sh., në pikën ku gjuhet penalltia). Njëri nga nxënësit vendoset në portë, ndërsa të tjerët do të gjuajnë me radhë. Gjatë gjuajtjes, nxënësi vendos njërën këmbë paralel me topin dhe me tjetrën e godet. Kështu, nxënësit mundohen të shënojnë gola dhe të realizojnë gjuajtje të sakta.



Pasimi në rreth dhe në kolonë

Nxënësit vendosen në një rreth dhe pasojnë topin me këmbë nga njëri te tjetri, me të gjitha pjesët e shpultës. Në fund të ushtrimit, ata diskutojnë mes vete se me cilën pjesë të shpultës e patën më të vështirë.



“Qëlloje konin”

Vendosen disa kone në një hapësirë të caktuar. Një nxënës qëndron në një largësi prej 5-6 metrash përballë tyre dhe e godet topin me këmbë, duke u përpjekur që t'i qëllojë konet. Çdo kon i qëllyar vlen 5 pikë.



Fjalët kyçe: gjuajtja, porta, pjesëmarrësi, dimensionet, gjerësia, gjatësia, koni.

Gjuajtja në portë

Vendoseni topin në një largësi të caktuar, (p.sh., në pikën ku gjuhet penalltia). Njëri nga nxënësit vendoset në portë, ndërsa të tjerët do të gjuajnë me radhë. Gjatë gjuajtjes, nxënësi vendos njërën këmbë paralel me topin dhe me tjetrën e godet. Kështu, nxënësit mundohen të shënojnë gola dhe të realizojnë gjuajtje të sakta.



Pasimi në rreth dhe në kolonë

Nxënësit vendosen në një rreth dhe pasojnë topin me këmbë nga njëri te tjetri, me të gjitha pjesët e shputës. Në fund të ushtrimit, ata diskutojnë mes vete se me cilën pjesë të shputës e patën më të vështirë.



“Qëlloje konin”

Vendosen disa kone në një hapësirë të caktuar. Një nxënës qëndron në një largësi prej 5-6 metrash përballë tyre dhe e godet topin me këmbë, duke u përpjekur që t'i qëllojë konet. Çdo kon i qëllyar vlen 5 pikë.



Fjalët kyçe: gjuajtja, porta, pjesëmarrësi, dimensionet, gjerësia, gjatësia, koni.

28



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

Praktikohet loja në mjedisin e përshtatshëm ose fushën sportive. Shpjegohet loja sipas rregullave të saj, ku nxënësit ndahen në dy grupe dhe provojnë të kenë gjuajtje të sakta për t'i shënuar pikët.

Secili nga anëtarët e grupit shënon penalltinë.

Gjuajtjet e sakta shënohen si pikët e fituara të grupit.

Në fund, grupi që ka më shumë gjuajtje të sakta në portë, shpallet fitues.



Përforcimi:
Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënit
Diskutim

Diskutohet me nxënës për rezultatet e arritura.

Ata pyeten:

- Si arritët të shënoni gjuajtje të sakta?

Përgjigje e mundshme: Duke i respektuar rre-

gullat e futbollit nga ajo që kemi mësuar, arritëm të jemi të saktë në gjuajtje.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për gjuajtjen e saktë të topit në portë 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:** III

Tema: Lojërat elementare

Rezultatet e të nxënit të temës:

Vrapon në distancë të caktuar, duke përdorur forma të ndryshme sipas rregullave.

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

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1, 2, 3.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Pasimi në rreth dhe në kolonë

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Rendit fjalët për të formuar fjali;
- Shpjegon lojën me rregulla;
- Diskuton për vështirësitë gjatë lojës.

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:

Edukatë qytetare, Shkathtësi për jetë.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



Parashikimi:

Përgatitja për të nxënësit

Copëza të përziera

Në tabelë vendosen fisha të përziera, të cilat nxënësit udhëzohen t'i rendisin saktë, duke krijuar fjali.

rreth dhe në paso kolonë në

Fjalja e saktë: PASO NË RRETH DHE NË KOLONË

Gjuajtja në portë

Vendoseni topin në një largësi të caktuar, (p.sh., në pikën ku gjuhet penalltia). Njëri nga nxënësit vendoset në portë, ndërsa të tjerët do të gjuajnë me radhë. Gjatë gjuajtjes, nxënësi vendos një rënë këmbë paralel me topin dhe me tjetrën e godet. Kështu, nxënësit mundohen të shënojnë gola dhe të realizojnë gjuajtje të sakta.



Pasimi në rreth dhe në kolonë

Nxënësit vendosen në një rreth dhe pasojnë topin me këmbë nga njëri te tjetri, me të gjitha pjesët e shputës. Në fund të ushtrimit, ata diskutojnë mes vete se me cilën pjesë të shputës e patën më të vështirë.



"Qëlloje konin"

Vendosen disa kone në një hapësirë të caktuar. Një nxënësi qëndron në një largësi prej 5-6 metrash përballë tyre dhe e godet topin me këmbë, duke u përpjekur që t'i qëllojë konet. Çdo kon i qëllyar vlen 5 pikë.



Fjalët kyçe: gjuajtja, porta, pjesëmarrësi, dimensionet, gjerësia, gjatësia, koni.

Gjuajtja në portë

Vendoseni topin në një largësi të caktuar, (p.sh., në pikën ku gjuhet penalltia). Njëri nga nxënësit vendoset në portë, ndërsa të tjerët do të gjuajnë me radhë. Gjatë gjuajtjes, nxënësi vendos njërën këmbë paralel me topin dhe me tjetrën e godet. Kështu, nxënësit mundohen të shënojnë gola dhe të realizojnë gjuajtje të sakta.



Pasimi në rreth dhe në kolonë

Nxënësit vendosen në një rreth dhe pasojnë topin me këmbë nga njëri te tjetri, me të gjitha pjesët e shputës. Në fund të ushtrimit, ata diskutojnë mes vete se me cilën pjesë të shputës e patën më të vështirë.



“Qëlloje konin”

Vendosen disa kone në një hapësirë të caktuar. Një nxënës qëndron në një largësi prej 5-6 metrash përballë tyre dhe e godet topin me këmbë, duke u përpjekur që t'i qëllojë konet. Çdo kon i qëllyar vlen 5 pikë.



Fjalët kyçe: gjuajtja, porta, pjesëmarrësi, dimensionet, gjerësia, gjatësia, koni.

28



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

Lexohet teksti dhe u shpjegohet nxënësve ecuria e lojës sipas rregullave.

Loja praktikohet në hapësirën e përshtatshme në klasë, fushë apo sallë sportive.

Nxënësit formojnë një rreth dhe do ta pasojnë topin me këmbë nga njëri te tjetri, gjithmonë duke pasur parasysh rregullën e lojës “topi gjuhet me të gjitha pjesët e shputës”.

Loja luhet deri në përfundim të orës mësimore, ku nxënësit arrijnë ta gjuajnë disa herë topin me të dyja këmbët.



Përforcimi:
Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënit
Diskutim

Pas përfundimit të lojës, nxënësit do të diskutojnë për vështirësitë në pasimin e topit.

Diskutimi bëhet përmes pyetjes:

- Me cilën shputë e kishit më të vështirë pasimin e topit?

Përgjigje e mundshme: Vështirësi në pasim kishim kur pasimet i bënim me këmbën e majtë ose e kundërt.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për renditjen e saktë të fjalëve, për mënyrën e pasimit të topit 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:** III

Tema: Lojërat elementare

Rezultatet e të nxënit të temës:

Vrapon në distancë të caktuar, duke përdorur forma të ndryshme sipas rregullave.

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

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1, 2, 3.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: “Qëlloje konin”

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Përcakton rregullat e lojës;
- Demonstron lojën me rregulla;
- Diskuton për arritjet në lojë.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Top.

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

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



Parashikimi:

Përgatitja për të nxënë

Veprimtari e drejtuar

Nxënësit e lexojnë përshkrimin e lojës dhe i përcaktojnë rregullat e saj.

Mjetet e lojës janë konet dhe topi. Konet vendosen njëri pas tjetrit; ato qëllohen me gjuajtjen e topit nga këmba në largësi prej 5-6 metrash.



Gjuajtja në portë

Vendoseni topin në një largësi të caktuar, (p.sh., në pikën ku gjuhet penalltia). Njëri nga nxënësit vendoset në portë, ndërsa të tjerët do të gjuajnë me radhë. Gjatë gjuajtjes, nxënësi vendos njërin këmbë paralel me topin dhe me tjetrën e godet. Kështu, nxënësit mundohen të shënojnë gola dhe të realizojnë gjuajtje të sakta.



Pasimi në rreth dhe në kolonë

Nxënësit vendosen në një rreth dhe pasojnë topin me këmbë nga njëri te tjetri, me të gjitha pjesët e shpuhtë. Në fund të ushtrimit, ata diskutojnë mes vete se me cilën pjesë të shpuhtë e patën më të vështirë.



“Qëlloje konin”

Vendosen disa kone në një hapësirë të caktuar. Një nxënës qëndron në një largësi prej 5-6 metrash përballë tyre dhe e godet topin me këmbë, duke u përpjekur që t'i qëllojë konet. Çdo kon i qëllyar vlen 5 pikë.



Fjalët kyçe: gjuajtja, porta, pjesëmarrësi, dimensionet, gjerësia, gjatësia, koni.

Gjuajtja në portë

Vendoseni topin në një largësi të caktuar, (p.sh., në pikën ku gjuhet penalltia). Njëri nga nxënësit vendoset në portë, ndërsa të tjerët do të gjuajnë me radhë. Gjatë gjuajtjes, nxënësi vendos njërën këmbë paralel me topin dhe me tjetrën e godet. Kështu, nxënësit mundohen të shënojnë gola dhe të realizojnë gjuajtje të sakta.



Pasimi në rreth dhe në kolonë

Nxënësit vendosen në një rreth dhe pasojnë topin me këmbë nga njëri te tjetri, me të gjitha pjesët e shputës. Në fund të ushtrimit, ata diskutojnë mes vete se me cilën pjesë të shputës e patën më të vështirë.



“Qëlloje konin”

Vendosen disa kone në një hapësirë të caktuar. Një nxënës qëndron në një largësi prej 5-6 metrash përballë tyre dhe e godet topin me këmbë, duke u përpjekur që t'i qëllojë konet. Çdo kon i qëlluar vlen 5 pikë.



Fjalët kyçe: gjuajtja, porta, pjesëmarrësi, dimensionet, gjerësia, gjatësia, koni.

28



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

Loja demonstron në mjedis të jashtëm.

Nxënësit qëndrojnë njëri pas tjetrit dhe mbajnë topin para këmbës për të gjuajtur drejt tyre.

Ata përpiqen t'i qëllojnë konet për t'i rrëzuar. Për çdo kon të qëlluar shënohen 5 pikë.

Loja përsëritet disa herë dhe shënohen pikë për secilin nxënës.



Përforcimi:
Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënit
Diskutim

Me nxënësit diskutohet për lojën e realizuar dhe për arritjet në gjuajtjet e sakta.

Pyeten ata:

- Si arritët t'i rrëzonit konet?

Përgjigje e mundshme: *Largësia ishte e madhe në gjuajtje, por me përpjekje arrihej.*

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për mënyrën e përpjekjes për t'i rrëzuar konet 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:** III

Tema: Lojërat elementare

Rezultatet e të nxënit të temës:

Vrapon në distancë të caktuar, duke përdorur forma të ndryshme sipas rregullave.

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

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1, 2, 3.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Basketbolli

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Rendit shkronjat për të formuar fjalën;
- Shpjegon lojën me rregulla;
- Praktikon lojën.

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, Shkathësi për jetë.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



Parashikimi:

Përgatitja për të nxënë

Copëza të përziera

Në tabelë shkruhen shkronja në formë të çrregullt, ku nxënësit udhëzohen t'i rendisin dhe ta formojnë fjalën me kuptim.

l l e t a s b k o i b (Basketbolli)

Nxënësit në grup diskutojnë dhe japin një përgjigje të përbashkët.

Basketbolli

Basketbolli është sport që luhet me duar. Një ekip përbëhet nga 5 lojtarë. Në lojë, lojtarët kanë për detyrë që të shënojnë sa më shumë pikë në koshin e ekipit kundërshtar, ndërsa e ndalojnë atë të gjuajë në koshin e tyre.

Fusha është në formë drejtkëndëshi me dimensione: 15 metra gjerësi dhe 28 metra gjatësi.

Basketbolli është një sport shumë i njohur në gjithë botën.



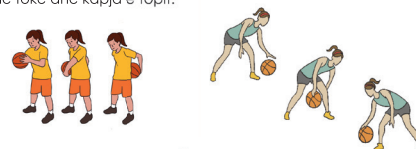
Adaptimi me top

Ushtrimet elementare:

Rotullimi rreth qafës, belit, këmbëve;

Ndërmjet këmbëve;

Përplasja në tokë dhe kapja e topit.



Udhëheqja në vend

Udhëheqja në vend me dorën e djathtë dhe të majtë.

Ky element është bazik për ushtrimet e basketbollit: këmbët i hap sa gjerësia e shpatullave, merr pozicionin gjysmë të ulur duke shikuar përpara.



Fjalët kyçe: adaptim, rotullim, përplasje, udhëheqje, pozicion.

Basketbolli

Basketbolli është sport që luhet me duar. Një ekip përbëhet nga 5 lojtarë. Në lojë, lojtarët kanë për detyrë që të shënojnë sa më shumë pikë në koshin e ekipit kundërshtar, ndërsa e ndalojnë atë të gjuajë në koshin e tyre.

Fusha është në formë drejtkëndëshi me dimensione: 15 metra gjerësi dhe 28 metra gjatësi.

Basketbolli është një sport shumë i njohur në gjithë botën.



Adaptimi me top

Ushtrimet elementare:

Rotullimi rreth qafës, belit, këmbëve;
Ndërmjet këmbëve;
Përplasja në tokë dhe kapja e topit.



Udhëheqja në vend

Udhëheqja në vend me dorën e djathtë dhe të majtë.

Ky element është bazik për ushtrimet e basketbollit: këmbët i hap sa gjerësisht e shpatullave, merr pozicionin gjysmë të ulur duke shikuar përpara.



Fjalët kyçe: adaptim, rotullim, përplasja, udhëheqje, pozicion.

29



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

Lexohet teksti ku shpjegohet ecuria e lojës me rregullat e saj. Nxënësit njoftohen për strukturën e lojës, përbërjen e saj dhe kushtet e nevojshme për lojë.

Dikutohet me nxënës:

- Si shënohen pikët në basketboll?

Përgjigje e mundshme: *Duhet ta hedhim topin në koshin e ekipit kundërshtar.*

- Si duhet ta mbrojmë koshin tonë?

Përgjigje e mundshme: *Duke e ndaluar ekipin kundërshtar nga gjuajtja e topit në kosh.*



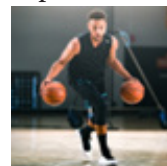
Përforcimi:
Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënës
Veprimtari e drejtuar

Praktikohet loja e basketbollit në fushën sportive. Kjo fazë e orës kërkon kohë më të gjatë.

Ndahen nxënësit në dy ekiye me nga 5 lojtarë

dhe u shpjegohen detyrat e tyre. Ata duhet të shënojnë sa më shumë pikë në koshin e ekipit kundërshtar, në mënyrë që të jenë fitues.

Loja vazhdon deri në përfundim të orës.



Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për mënyrën e shpjegimit të rregullave në lojë dhe praktikimin e saktë të lojës me rregulla.

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:** III

Tema: Lojërat elementare

Rezultatet e të nxënit të temës:

Vrapon në distancë të caktuar, duke përdorur forma të ndryshme sipas rregullave.

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

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1, 2, 3.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore:

Adaptimi me top; udhëheqja në vend

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Përshkruan veprimet në figurë;
- Shpjegon mënyrat e lëvizjes së topit;
- Praktikon ushtrimet elementare.

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:
Edukatë qytetare, Shkathtësi për jetë.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



Parashikimi:

Përgatitja për të nxënë

Stuhi mendimesh

Udhëzohen nxënësit t'i përshkruajnë figurat, duke treguar për veprimet që kryhen me top. Diskutohet përmes pyetjes:

- Si i dallojmë lëvizjet që bëhen me top?

Përgjigje e mundshme: Dallojnë duke rrotulluar topin rreth këmbëve, rreth belit etj.

- Në cilin sport mund t'i përdorim këto lëvizje?

Përgjigje e mundshme: Në sportin e basketbollit.

Basketbolli

Basketbolli është sport që luhet me duar. Një ekip përbëhet nga 5 lojtarë. Në lojë, lojtarët kanë për detyrë që të shënojnë sa më shumë pikë në koshin e ekipit kundërshtar, ndërsa e ndalojnë atë të gjuajë në koshin e tyre.

Fusha është në formë drejtkëndëshi me dimensione: 15 metra gjerësi dhe 28 metra gjatësi.

Basketbolli është një sport shumë i njohur në gjithë botën.



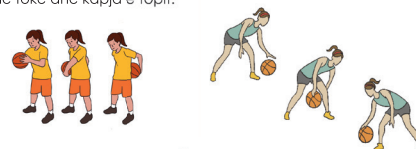
Adaptimi me top

Ushtrimet elementare:

Rrotullimi rreth qafës, belit, këmbëve;

Ndërmjet këmbëve;

Përplasja në tokë dhe kapja e topit.



Udhëheqja në vend

Udhëheqja në vend me dorën e djathtë dhe të majtë.

Ky element është bazik për ushtrimet e basketbollit: këmbët i hap sa gjerësia e shpatullave, merr pozicionin gjysmë të ulur duke shikuar përpara.



Fjalët kyçe: adaptim, rrotullim, përplasje, udhëheqje, pozicion.

Basketbolli

Basketbolli është sport që luhet me duar. Një ekip përbëhet nga 5 lojtarë. Në lojë, lojtarët kanë për detyrë që të shënojnë sa më shumë pikë në koshin e ekipit kundërshtar, ndërsa e ndalojnë atë të gjuajë në koshin e tyre.

Fusha është në formë drejtkëndëshi me dimensione: 15 metra gjerësi dhe 28 metra gjatësi.

Basketbolli është një sport shumë i njohur në gjithë botën.



Adaptimi me top

Ushtrimet elementare:

Rrotullimi rreth qafës, belit, këmbëve;

Ndërmjet këmbëve;

Përplasja në tokë dhe kapja e topit.



Udhëheqja në vend

Udhëheqja në vend me dorën e djathtë dhe të majtë.

Ky element është bazik për ushtrimet e basketbollit: këmbët i hap sa gjerësia e shpatullave, merr pozicionin gjysmë të ulur duke shikuar përpara.



Fjalët kyçe: adaptim, rrotullim, përplasje, udhëheqje, pozicion.

29



Ndërtimi i njohurive dhe i shkathtësive:

Përpunimi i përmbajtjes

Veprimtari e drejtuar

Lexohet teksti ku shpjegohen mënyrat e lëvizjes së topit gjatë lojës së basketbollit.

Nxënësit njoftohen që këto lëvizje mund t'i shfrytëzojnë para gjuajtjes së topit në kosh.

Hapet diskutim:

Mendoni një lëvizje tjetër që lejohet gjatë lojës së basketbollit.

Përgjigje e mundshme: *Qëndrimi në vend me rënie të topit në tokë.*



Përforcimi:

Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënit

Praktikë

Praktikohen ushtrimet elementare në basketboll.

Nxënësit rreshtohen njëri pas tjetrit, ekzekutojnë me top veprimet me radhë: rrotullim rreth qafës, belit, këmbëve, ndërmjet dy këmbëve, përplasje për tokë dhe kapje të topit.

Këto ushtrime praktikohen deri në fund të orës mësimore.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për mënyrën e shpjegimit të rregullave dhe praktikimin e saktë të veprimeve me radhë.

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:** III

Tema: Lojërat elementare

Rezultatet e të nxënit të temës:

Vrapon në distancë të caktuar, duke përdorur forma të ndryshme sipas rregullave.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkollës: I.3; II.4; III.2; IV.2; V.1.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1, 2, 3.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Udhëheqja në vijë të drejtë

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Shpjegon ushtrimin me elemente;
- Aplikon udhëheqjen në vijë të drejtë;
- Diskuton për rezultatin e arritur.

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:

Edukatë qytetare, Shkathësi për jetë.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



Parashikimi:

Përgatitja për të nxënë

Veprimtari e drejtuar

Nxënësit udhëzohen ta lexojnë përshkrimin e ushtrimeve dhe ata shpjegojnë përfitimet e shumë elementeve nga ky ushtrim.

Diskutohet:

- Çfarë përfitojmë kur vrapojmë në një vijë të drejtë?

Përgjigje e mundshme: Nga ky ushtrim mund të përfitojmë udhëheqjen e topit me një dorë, gjuajtjen në kosh etj.

Udhëheqja në vijë të drejtë



Nëpërmjet këtij ushtrimi mund të mësohet: udhëheqjen e topit me një dorë, pastaj, gjuajtjen në kosh ose në një shenjë të caktuar nga mësuesi/ja. Çdo shënim i saktë shënohet me 1 pikë. Gjatë kthimit, po ashtu, udhëhiqje topin duke e përcjellë te shoku ose shoqja e radhës.

I formoni tri kolona dhe i emërtoni ekipet me nga një emër, të cilin do ta përzgjidhni bashkë me shokët e grupit. Grupi që shënon më shumë pikë shpallet fitues.

“Saktë dhe shpejt”

Ndahuni në dy kolona dhe pozicionohuni para koshit të basketbollit, aty ku mësuesi/ja e ka vendosur një shenjë. Të dyja kolonat të fillojnë gjuajtjet në kosh në të njëjtën kohë, me nga një nxënës me radhë. Loja përfundon kur njëra kolonë realizon 10 gjuajtje të sakta.



Fjalët kyçe: udhëheqje, shënim, saktësi, disiplinë.

Udhëheqja në vijë të drejtë



Nëpërmjet këtij ushtrimi mund të mësosh: udhëheqjen e topit me një rrëdhë dorë, pastaj, gjuajtjen në kosh ose në një shenjë të caktuar nga mësuesi/ja. Çdo shënim i saktë shënohet me 1 pikë. Gjatë kthimit, po ashtu, udhëhiqe topin duke e përcjellë të shoku ose shoqja e radhës.

I formoni tri kolona dhe i emërtoni ekipet me nga një emër, të cilin do ta përzgjidhni bashkë me shokët e grupit. Grupi që shënon më shumë pikë shpallet fitues.

“Saktë dhe shpejt”

Ndahuni në dy kolona dhe pozicionohuni para koshit të basketbollit, aty ku mësuesi/ja e ka vendosur një shenjë. Të dyja kolonat të fillojnë gjuajtjet në kosh në të njëjtën kohë, me nga një nxënës me radhë. Loja përfundon kur njëra kolonë realizon 10 gjuajtje të sakta.



Fjalët kyçe: udhëheqje, shënim, saktësi, disiplinë.

30



Ndërtimi i njohurive dhe i shkathtësive:
Përpunimi i përmbajtjes
Praktikë

Praktikohet ushtrimi në mjedisin e përshtatshëm.

Formohen tri kolona, duke i ndarë nxënësit në mënyrë të barabartë. Ekipet emërtohen me një emër sipas dëshirës. Parasysh duhet të kenë rregullën e lojës: vrapimi në vijë të drejtë.

Kolona 1: udhëheq topin me një rrëdhë dorë;

Kolona 2: udhëheq topin për të gjuajtur në kosh;

Kolona 3: udhëheq topin për ta dërguar te shenja e caktuar.

Bëhet garë mes ekipeve për të shënuar më shumë pikë.



Përforcimi:
Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënit
Diskutim

Hapet diskutimi me nxënës për rezultatet e arritura në grup.

Pyeten:

- Si arritët të jeni grupi fitues?

Përgjigje e mundshme: *Gjatë ushtrimit, kemi respektuar rregullat dhe kemi bashkëpunuar me njëri-tjetrin.*

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për mënyrën e shpjegimit të ushtrimit, elementet përfituese dhe për aplikim të saktë 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:** III

Tema: Lojërat elementare

Rezultatet e të nxënit të temës:

Vrapon në distancë të caktuar, duke përdorur forma të ndryshme sipas rregullave.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkollës: I.3; II.4; III.2; IV.2; V.1.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1, 2, 3.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: “Saktë dhe shpejt”

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Shpjegon lojën me rregulla;
- Demonstron lojën;
- Diskuton për rëndësinë e shpejtësisë e saktësisë në lojë.

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:

Edukatë qytetare, Shkathësi për jetë.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



Parashikimi:

Përgatitja për të nxënë

Diskutim

Së bashku me nxënësit, shpjegohen pozicionet që duhet të merren gjatë gjuajtjes së topit në kosh.

Po ashtu, nxënësit kuptojnë që duhet të ndahen në dy kolona dhe gjuajtja do të ndodhë në të njëjtën kohë për të dyja grupet.

Udhëheqja në vijë të drejtë



Nëpërmjet këtij ushtrimi mund të mësohet: udhëheqjen e topit me njërin dorë, pastaj, gjuajtjen në kosh ose në një shenjë të caktuar nga mësuesi/ja. Çdo shënim i saktë shënohet me 1 pikë. Gjatë kthimit, po ashtu, udhëhiqje topin duke e përcjellë te shoku ose shoqja e radhës.

I formoni tri kolona dhe i emërtoni ekipet me nga një emër, të cilin do ta përzgjidhni bashkë me shokët e grupit. Grupi që shënon më shumë pikë shpallet fitues.

“Saktë dhe shpejt”

Ndahuni në dy kolona dhe pozicionohuni para koshit të basketbollit, aty ku mësuesi/ja e ka vendosur një shenjë. Të dyja kolonat të fillojnë gjuajtjet në kosh në të njëjtën kohë, me nga një nxënës me radhë. Loja përfundon kur njëra kolonë realizon 10 gjuajtje të sakta.



Fjalët kyçe: udhëheqje, shënim, saktësi, disiplinë.

Udhëheqja në vijë të drejtë

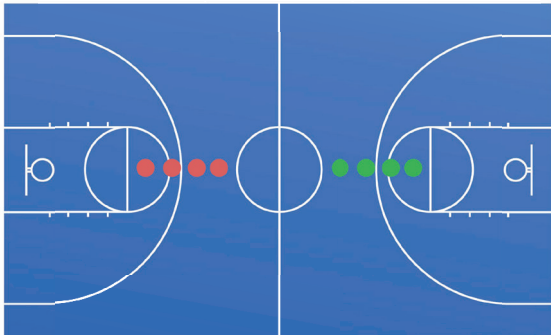


Nëpërmjet këtij ushtrimi mund të mësohet: udhëheqjen e topit me një rrëzë dorë, pastaj, gjuajtjen në kosh ose në një shenjë të caktuar nga mësuesi/ja. Çdo shënim i saktë shënohet me 1 pikë. Gjatë kthimit, po ashtu, udhëhiqje topin duke e përcjellë te shoku ose shoqja e radhës.

I formoni tri kolona dhe i emërtoni ekipet me nga një emër, të cilin do ta përzgjidhni bashkë me shokët e grupit. Grupi që shënon më shumë pikë shpallet fitues.

“Saktë dhe shpejt”

Ndahuni në dy kolona dhe pozicionohuni para kosht të basketbollit, aty ku mësuesi/ja e ka vendosur një shenjë. Të dyja kolonat të fillojnë gjuajtjet në kosh në të njëjtën kohë, me nga një nxënës me radhë. Loja përfundon kur njëra kolonë realizon 10 gjuajtje të sakta.



Fjalët kyçe: udhëheqje, shënim, saktësi, disiplinë.

30



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

Loja zhvillohet në mjedisin e rrafshët me prezencën e koshave të basketbollit, ku nxënësit e praktikojnë lojën e mësuar.

Loja vazhdon deri në realizmin e 10 gjuajtjeve të sakta nga njëri grup.

Grupi që ka arritur të realizojë 10 gjuajtje të sakta është fitues.

Nëse loja është zhvilluar shpejt, mund të përsëriten gjuajtjet e grupeve.



Përforcimi:
Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënës
Diskutim

Më nxënësit diskutohet për rëndësinë e saktësisë dhe shpejtësisë në lojën e basketbollit.

- Pse duhet të jemi të saktë dhe të shpejtë gjatë lojës?

Përgjigje e mundshme: *Sepse me saktësi dhe shpejtësi mund ta arrish rezultatin fitues.*

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për mënyrën e shpjegimit të rregullave dhe për demonstrimin e saktë dhe të shpejtë të gjuajtjes.

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:** III

Tema: Lojërat elementare

Rezultatet e të nxënit të temës:

Vrapon në distancë të caktuar, duke përdorur forma të ndryshme sipas rregullave.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkollës: I.3; II.4; III.2; IV.2; V.1.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1, 2, 3.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Hendbolli

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Emërton sportin sipas fotografive;
- Përkufizon rregullat kryesore në lojë;
- Demonstron veprimet kryesore.

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:

Edukatë qytetare, Shkathtësi për jetë.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



Parashikimi:

Përgatitja për të nxënë

Parashikim përmes ilustrimeve

Para nxënësve paraqiten dy fotografi ku do ta emërtojnë sportin e dhënë. Ndihmohen nxënësit dhe udhëzohen ta bëjnë lidhjen në gjuhën angleze.

- Cili sport ndërlidhet me këto dy fotografi?

Përgjigje e mundshme: Këto dy fotografi tregojnë sportin e hendbollit.



Hendbolli

Hendbolli është sport që luhet me duar. Ekipi përbëhet nga 7 lojtarë, të cilët përpiqen të hedhin ose gjuajnë topin në golin e kundërshtarit, ndërsa i ndalojnë kundërshtarët e tyre ta bëjnë të njëjtën gjë. Fusha është në formë drejtkëndëshi me dimensione: 20 metra gjerësi dhe 40 metra gjatësi.

Pasimi dhe pranimi në grup

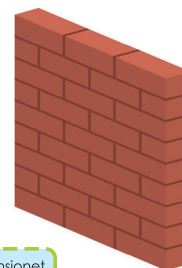
Pasimi i topit në sport nënkupton kalimin e topit nga njëri lojtar te tjetri, ndërsa pranimi nënkupton marrjen e topit nga një pasim, duke i vënë nën kontroll lëvizjet e ardhshme.

Krijoni një rreth me nxënës dhe vendosini dy prej tyre në mes. Nxënësit që e kanë formuar rrethin e pasojnë topin me një dorë, ndërsa ata që janë brenda rrethit mundohen që ta kapin atë. Nxënësi që kap topin, ndërrohet me atë që e ka humbur.



Gjuajtja me dorë

Hedhja dhe kapja e topit të hendbollit nga dysheja dhe nga muri. Dhënia e topit në çift.



Fjalët kyçe: pasimi, pranimi, fusha, dimensionet.

Hendbolli

Hendbolli është sport që luhet me duar. Ekipi përbëhet nga 7 lojtarë, të cilët përpiqen të hedhin ose gjuajnë topin në golin e kundërshtarit, ndërsa i ndalojnë kundërshtarët e tyre ta bëjnë të njëjtën gjë. Fusha është në formë drejtkëndëshi me dimensione: 20 metra gjerësi dhe 40 metra gjatësi.

Pasimi dhe pranimi në grup

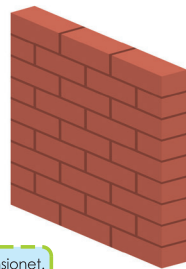
Pasimi i topit në sport nënkupton kalimin e topit nga njëri lojtar te tjetri, ndërsa pranimi nënkupton marrjen e topit nga një pasim, duke i vënë nën kontroll lëvizjet e ardhshme.

Krijoni një rreth me nxënës dhe vendosini dy prej tyre në mes. Nxënësit që e kanë formuar rrethin e pasojnë topin me një dorë, ndërsa ata që janë brenda rrethit mundohen që ta kapin atë. Nxënësi që kap topin, ndërrohet me atë që e ka humbur.



Gjuajtja me dorë

Hedhja dhe kapja e topit të hendbollit nga dyshemeja dhe nga muri. Dhënia e topit në çift.



Fjalët kyçe: pasimi, pranimi, fusha, dimensionet.

31



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

Nxënësit lexojnë pjesën në libër, e cila shpjegon hendbollin me rregulla.

Ekipi përbëhet nga 7 lojtarë që luajnë me top në dorë duke u munduar të shënojnë gol.

Lojtarët në ekip hedhin ose gjuajnë topin në golin e kundërshtarit, derisa kundërshtarët mundohen ta ndalojnë dhe ta bëjnë të njëjtën gjë.



Përforcimi:
Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënit
Praktikë

Kësaj pjese të orës i lihet kohë më shumë.

Nxënësit pasojnë me lojtarët e ekipit të tyre për të shënuar gol.

Shënimi i golave me dorë tregon pikët e fituara.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për mënyrën e përcaktimit të rregullave dhe demonstrimin e saktë të veprimeve kryesore në lojë.

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:** III

Tema: Lojërat elementare

Rezultatet e të nxënit të temës:

Vrapon në distancë të caktuar, duke përdorur forma të ndryshme sipas rregullave.

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

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1, 2, 3.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore:

Pasimi dhe pranimiti në grup; gjuajtja me dorë

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Përshkruan lojën në fotografi;
- Përcakton rregullat në lojë;
- Demonstron lojën me rregulla.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Top.

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

Edukatë qytetare, Shkathtësi për jetë.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



Parashikimi:

Përgatitja për të nxënë

Parashikim përmes ilustrimeve

Kërkohet nga nxënësit ta përshkruajnë lojën e fëmijëve të paraqitur në fotografi.

Pyeten nxënësit:

- *Çfarë loje po luajnë fëmijët?*

Përgjigje e mundshme: *Fëmijët që janë brenda në rreth mundohen ta zënë topin.*

Hendbolli

Hendbolli është sport që luhet me duar. Ekipi përbëhet nga 7 lojtarë, të cilët përpiqen të hedhin ose gjuajnë topin në golin e kundërshtarit, ndërsa i ndalojnë kundërshtarët e tyre ta bëjnë të njëjtën gjë. Fusha është në formë drejtkëndëshi me dimensione: 20 metra gjerësi dhe 40 metra gjatësi.

Pasimi dhe pranimiti në grup

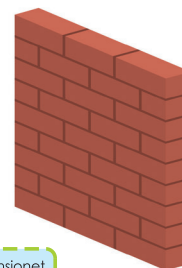
Pasimi i topit në sport nënkupton kalimin e topit nga njëri lojtar te tjetri, ndërsa pranimiti nënkupton marrjen e topit nga një pasim, duke i vënë nën kontroll lëvizjet e ardhshme.

Krijoni një rreth me nxënës dhe vendosini dy prej tyre në mes. Nxënësit që e kanë formuar rrethin e pasojnë topin me një dorë, ndërsa ata që janë brenda rrethit mundohen që ta kapin atë. Nxënësi që kap topin, ndërrohet me atë që e ka humbur.



Gjuajtja me dorë

Hedhja dhe kapja e topit të hendbollit nga dyshemeja dhe nga muri. Dhënia e topit në çift.



Fjalët kyçe: pasimi, pranimiti, fusha, dimensionet.

Hendbolli

Hendbolli është sport që luhet me duar. Ekipi përbëhet nga 7 lojtarë, të cilët përpiqen të hedhin ose gjuajnë topin në golin e kundërshtarit, ndërsa i ndalojnë kundërshtarët e tyre ta bëjnë të njëjtën gjë. Fusha është në formë drejtkëndëshi me dimensione: 20 metra gjerësi dhe 40 metra gjatësi.

Pasimi dhe pranimi në grup

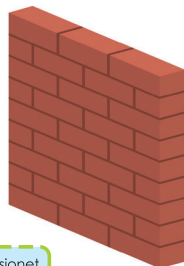
Pasimi i topit në sport nënkupton kalimin e topit nga njëri lojtar te tjetri, ndërsa pranimi nënkupton marrjen e topit nga një pasim, duke i vënë nën kontroll lëvizjet e ardhshme.

Krijoni një rreth me nxënës dhe vendosini dy prej tyre në mes. Nxënësit që e kanë formuar rrethin e pasojnë topin me një dorë, ndërsa ata që janë brenda rrethit mundohen që ta kapin atë. Nxënësi që kap topin, ndërrohet me atë që e ka humbur.



Gjuajtja me dorë

Hedhja dhe kapja e topit të hendbollit nga dyshemeja dhe nga muri. Dhënia e topit në çift.



Fjalët hyje: pasimi, pranimi, fusha, dimensionet.

31



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

Lexohet përshkrimi i lojës dhe kërkohet nga nxënësit të përcaktojnë rregullat e saj.

Nxënësit përcaktojnë rregullën që gjatë lojës duhet ta pasojnë e pranojnë topin nga njëri-tjetri.

Ata formojnë rrethin dhe vendosin dy prej nxënësve në mes, të cilët mundohen ta kapin topin, i cili pasohet nga njëri te tjetri.

Nëse njëri nga nxënësit në mes arrin ta kapë topin, ndërrohet me atë që e ka humbur.



Përforcimi:
Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënit
Praktikë

Demonstrohet loja me rregullat e mësuara.

Kjo fazë e orës kërkon kohë më shumë për t'u realizuar.

Loja vazhdon deri në përfundim të orës.



Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për mënyrën e përcaktimit të rregullave dhe demonstrimin e saktë të pasimit e pranimi të 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:** III

Tema: Veprimi

Rezultatet e të nxënit të temës:

Ta 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: Noti

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Përshkruan notin;
- Shpjegon teknikat e notit;
- Plotëson detyrën sipas kerkesës.

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: Gjuhë amtare (shqipe); Edukatë figurative.

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.

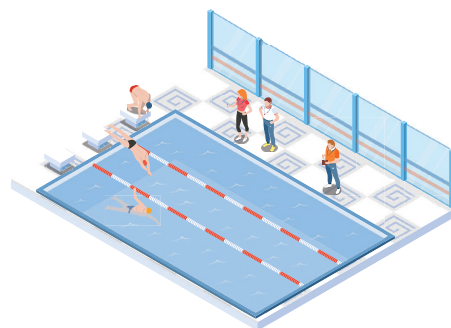
_____ në det _____ në lumë _____ në pishinë

Përgjigje e mundshme: *Notoj.*

Kërkohet nga nxënësit ta përshkruajnë sportin e notit.

Noti

Noti është sport apo aktivitet, ku me ndihmën e gjymtyrëve trupi lëviz në ujë. Ky sport praktikohet në pishina gjysmolimpike (me gjatësi 25 metra) dhe olimpike (me gjatësi 50 metra), të cilat kanë nga 8 shtigje.



Ekzistojnë disa teknika që përdoren më shumë në sportin e notit, si:

Stili kroi



Stili në shpinë



Stili delfin

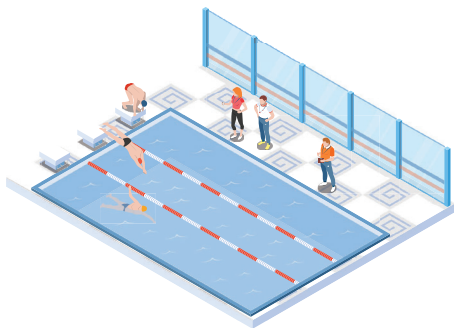


Stili bretkosë



Noti

Noti është sport apo aktivitet, ku me ndihmën e gjymtyrëve trupi lëviz në ujë. Ky sport praktikohet në pishina gjysmoolimpike (me gjatësi 25 metra) dhe olimpike (me gjatësi 50 metra), të cilat kanë nga 8 shlitje.



Ekzistojnë disa teknika që përdoren më shumë në sportin e notit, si:

Stili krol



Stili në shpinë



Stili delfin



Stili bretkosë



32



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

Kërkohet nga nxënësit t'i lexojnë pjesët në libër dhe të shpjegojnë teknikat e sportit të notit.

Noti është sport apo aktivitet që realizohet me ndihmën e gjymtyrëve të trupit që lëvizin në ujë.

Ky sport mund të praktikohet në det, pishinë, lumë etj.

Teknikat e sportit të notit janë:

- Stili krol;
- Stili në shpinë;
- Stili bretkosë;
- Stili delfin.



Përforcimi:
Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënit
Shkrim i lirë

Kërkohet nga nxënësit ta plotësojnë detyrën sipas kërkesave.

Në fjalëkryq duhen gjetur fjalët që lidhen me notin, p.sh.: bretkosë, krol, delfin, shpinë, pishinë, shtigje, syze, kapelë.

Kjo detyrë kontrollohet dhe vlerësohet.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për mënyrën e shpjegimit të teknikave në not dhe plotësimin e saktë të detyrës.

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:** III

Tema: Dimërimi

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: Skijimi

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Shpjegon mënyrat e skijimit;
- Analizon ndikimin e aktivitetit fizik;
- Shkruan për sportin e pëlqyer.

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 nxënë

Veprimtari e drejtuar

Nxënësit lexojnë pjesën në libër dhe shpjegojnë që skijimi është sport dimëror që realizohet përmes skive duke rrëshqitur.

Mjetet dhe rekuizitat që përdoren në skijim janë: skitë, këpucët, rrobat për skijim, syzet, dorezat, kapela dhe shkopinjtë për skijim.

Mënyra më e përshtatshme për mësimin e skijimit është: fillon ngadalë dhe në mënyrë të qëndrueshme praktikon vetëm një ushtrim për një kohë të caktuar.

Skijimi

Skijimi është sport dimëror, ku nëpërmjet skive bëhet rrëshqitja në borë. Për të skijuar na nevojiten rekuizita dhe mjete, të cilat janë: skitë, këpucët për ski, veshja për skijim, syzet, dorezat, kapela dhe shkopinjtë.



Udhëzime se si ta mësoni skijimin:

1. Filloni ngadalë dhe në mënyrë të qëndrueshme.
2. Praktikoni vetëm një ushtrim për një kohë të caktuar, p.sh. rrëshqitjen në një hapësirë të shkurtër dhe të rrafshët.

Pyetje:

A ke provuar ndonjëherë të skijosh?

Diskuto me shokët e shoqet për të mirat e sporteve si noti dhe skijimi.

Analizoni se si ndikojnë aktivitetet fizike në shëndetin tonë dhe trego të mirat nga praktikimi i secilit sport. Kërkojini mësuesit/es që t'ju ndihmojë nëse keni nevojë.

Bashkë me mësuesin/en dhe shokët/shoqet e klasës, diskutoni për sportistët tuaj më të pëlqyer. Analizoni se si janë bërë të suksesshëm ata.

35



Ndërtimi i njohurive dhe i shkathtësive:
Përpunimi i përmbajtjes
Diskutim i përbashkët

Nxënësit nxiten ta analizojnë ndikimin e aktiviteteve sportive në shëndetin tyre.

Pyeten nxënësit:

- Si ndikojnë aktivitetet sportive në shëndetin tuaj?

Përgjigje e mundshme: Aktivitetet sportive ndërtojnë kocka të forta, nyja të shëndetshme, zgjatje të muskujve, kontrollojnë peshën etj.



Përforcimi:
Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënit
Shkrim i lirë

Nga nxënësit kërkohet të tregojnë për sportin e pëlqyer dhe të analizojnë se si mund të bëhen të suksesshëm.

Pas diskutimit, nga nxënësit kërkohet që të shkruajnë për këtë temë.

Shkrimi i tyre kontrollohet dhe vlerësohet.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për shpjegimin e mënyrave të sportit, për pjesëmarrjen gjatë analizimit dhe shkrimit të saktë të temës.

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:** III

Tema: Lojërat elementare

Rezultatet e të nxënit të temës:

Demonstron ushtrime të lira gjimnastikore me elementet fillestare të gjimnastikës.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: I.3; II.4; II.2; IV.2; V.1.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1, 2, 3.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Rreshtimi për një, për dy dhe për katër

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Tregon njohuri për rreshtimin;
- Shpjegon kuptimin e rreshtimit me pozicione;
- Aplikon rreshtimin.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Literaturë shtesë.

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

Rikujtojmë me nxënësit rreshtimin në lëndën e matematikës.

Diskutohet rreth pyetjeve:

- Në cilën lëndë kemi mësuar për rreshtimin?

Përgjigje e mundshme: Në lëndën e matematikës, tabelën e shumëzimit.

- Paraqitni në fletore një rreshtim të numrave sipas tabelës së shumëzimit.

Rreshtimi për një, për dy dhe për katër

Rreshtimi nënkupton pozicionin me të cilin gjithmonë duhet të fillojë një orë mësimore.

Të ushtrohet rreshtimi në vend si pozicion, në anën e majtë dhe të djathtë, pastaj edhe në lëvizje rreshtore për 1, 2 apo 4.



Ecja nëpër pengesa

Janë disa mënyra të ecjes, varësisht shpejtësisë apo pozicionit:

Ecje nëpër pengesa:
Ecje me ndryshim të kahut;
Ecje e ngadalësuar;
Ecje e shpejtuar.



Vrapojmë

Janë disa mënyra të vrapimit, varësisht shpejtësisë apo pozicionit:

Vrapojmë në vend;
Vrapojmë me hapa të shkurtër;
Vrapojmë me hapa të mëdhenj;
Vrapojmë me gjujët lart;
Vrapojmë nga pozicione të ndryshme;
Vrapojmë ta kapim topin;
Vrapojmë duke i prekur thembrat.



Detyrë: provojeni se sa zbavitëse është ecja në natyrë, duke i pasur parasysh edhe pengesat që hasen.

Fjalët kyçe: rreshtimi, ecja.

Rreshtimi për një, për dy dhe për katër

Rreshtimi nënkupton pozicionin me të cilin gjithmonë duhet të fillojë një orë mësimore.

Të ushtrohet rreshtimi në vend si pozicion, në anën e majtë dhe të djathtë, pastaj edhe në lëvizje rreshtore për 1, 2 apo 4.



Ecja nëpër pengesa

Janë disa mënyra të ecjes, varësisht shpejtësisë apo pozicionit:

Ecje nëpër pengesa;
Ecje me ndryshim të kahut;
Ecje e ngadalësuar;
Ecje e shpejtuar.

Vrapojmë

Janë disa mënyra të vrapimit, varësisht shpejtësisë apo pozicionit:

Vrapojmë në vend;
Vrapojmë me hapa të shkurtër;
Vrapojmë me hapa të mëdhenj;
Vrapojmë me gjunjët lart;
Vrapojmë nga pozicione të ndryshme;
Vrapojmë ta kapim topin;
Vrapojmë duke i prekur thembrat.



Detyrë: provojeni se sa zbavitëse është ecja në natyrë, duke i pasur parasysh edhe pengesat që hasen.

Fjalët kyçe: rreshtimi, ecja.

36



Ndërtimi i njohurive dhe i shkathtësive:

Përpunimi i përmbajtjes

Veprimtari e drejtuar

Lexohet pjesa në libër dhe nxënësit shpjegojnë pozicionet e rreshtimit, duke i dalluar disa nga to, si: në vend, në anën e majtë dhe të djathtë dhe në lëvizje rreshtore për 1, 2, 3 etj.

Ata kuptojnë që realizimi i këtij rreshtimi me pozicione zakonisht aplikohet në fillim të orës mësimore.

Këto rreshtime mund të përdoren edhe gjatë orëve të tjera.



Përforcimi:

Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënit

Veprimtari e drejtuar

Aplikohen ushtrimet e rreshtimit me nxënësit, sipas pozicioneve të mësuara, duke ua dhënë mundësinë që ta provojnë secilin pozicion.

Udhëzim: Ushtrimet vazhdojnë duke u përsëritur disa herë deri në përfundim të orës mësimore.



Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për shpjegimin e saktë të rreshtimeve me pozicione dhe për aplikimin 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:** III

Tema: Lojërat elementare

Rezultatet e të nxënit të temës:

Vrapon në distancë të caktuar, duke përdorur forma të ndryshme sipas rregullave.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: I.3; II.4; II.2; IV.2; V.1.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1, 2, 3.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Ecja nëpër pengesa

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Gjen fjalën sipas fishave;
- Praktikon ecjet sipas mënyrave;
- Diskuton për rëndësinë e ecjes.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Fishat me fjalë.

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

Parashim me terma paraprakë

me pengesa

me kahe

e ngadalësuar

e shpejtuar

Kërkohet nga nxënësit që ta gjejnë fjalën që nderlidhet me fishat e shkruara. Zgjidhja e duhur: *Ecja*.

?

Rreshtimi për një, për dy dhe për katër

Rreshtimi nënkupton pozicionin me të cilin gjithmonë duhet të fillojë një orë mësimore.

Të ushtrohet rreshtimi në vend si pozicion, në anën e majtë dhe të djathtë, pastaj edhe në lëvizje rreshtore për 1, 2 apo 4.



Ecja nëpër pengesa

Janë disa mënyra të ecjes, varësisht shpejtësisë apo pozicionit:

Ecje nëpër pengesa;
Ecje me ndryshim të kahut;
Ecje e ngadalësuar;
Ecje e shpejtuar.

Vrapojmë

Janë disa mënyra të vrapimit, varësisht shpejtësisë apo pozicionit:

Vrapojmë në vend;
Vrapojmë me hapa të shkurtër;
Vrapojmë me hapa të mëdhenj;
Vrapojmë me gjujët lart;
Vrapojmë nga pozicione të ndryshme;
Vrapojmë ta kapim topin;
Vrapojmë duke i prekur thembrat.



Detyrë: provojeni se sa zbavitëse është ecja në natyrë, duke i pasur parasysh edhe pengesat që hasen.

Fjalët kyçe: rreshtimi, ecja.

Rreshtimi për një, për dy dhe për katër

Rreshtimi nënkupton pozicionin me të cilin gjithmonë duhet të fillojë një orë mësimore.

Të ushtrohet rreshtimi në vend si pozicion, në anën e majtë dhe të djathtë, pastaj edhe në lëvizje rreshtore për 1, 2 apo 4.



Ecja nëpër pengesa

Janë disa mënyra të ecjes, varësisht shpejtësisë apo pozicionit:

Ecje nëpër pengesa;
Ecje me ndryshim të kahut;
Ecje e ngadalësuar;
Ecje e shpejtuar.

Vrapojmë

Janë disa mënyra të vrapimit, varësisht shpejtësisë apo pozicionit:

Vrapojmë në vend;
Vrapojmë me hapa të shkurtër;
Vrapojmë me hapa të mëdhenj;
Vrapojmë me gjunjët lart;
Vrapojmë nga pozicione të ndryshme;
Vrapojmë ta kapim topin;
Vrapojmë duke i prekur thembrat.



Detyrë: provojeni se sa zbavitëse është ecja në natyrë, duke i pasur parasysh edhe pengesat që hasen.

Fjalët kyçe: rreshtimi, ecja.

36



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

Praktikohet ecja në një mjedis të përshtatshëm sipas mënyrave të saj.

Ecja bëhet në rresht dhe realizohet duke udhëhequr me shprehje, si:

- *Ec me pengesa* (improvizohen pengesat);
- *Ec me ndryshim të kahut*;
- *Ec ngadalë*;
- *Ec shpejt*.



Përforcimi:
Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënësve
Diskutim

Diskutohet me nxënësit për rëndësinë e ecjes dhe efektin pozitiv që ka për shëndetin tonë.

Pyeten nxënësit:

- *Çfarë rëndësie ka ecja për shëndetin tonë?*

Përgjigje e mundshme: *Ecja është shumë e rëndësishme për zhvillimin fizik dhe mendor të fëmijëve.*



Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për gjetjen e duhur të fjalës së kërkuar, për mënyrat e praktikimit të ecjes me kërkesa 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:** III

Tema: Lojërat elementare

Rezultatet e të nxënit të temës:

Vrapon në distancë të caktuar, duke përdorur forma të ndryshme sipas rregullave.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: I.3; II.4; II.2; IV.2; V.1.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1, 2, 3.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Vrapojmë

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Përshkruan vrapimin;
- Praktikon vrapimet sipas mënyrave;
- Diskuton për rëndësinë e vrapimit.

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: Edukatë qytetare.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



Parashikimi:

Përgatitja për të nxënë

Stuhi mendimesh

Kërkohet nga nxënësit të përshkruajnë vrapimin në fotografi dhe të tregojnë për mënyrat e tyre. Nxënësit pyeten:

- Çfarë po bëjnë fëmijët në fotografi?

Përgjigje e mundshme: Disa nga fëmijët vrapojnë më shpejt, disa me hapa më të ngadaltë etj.

Rreshtimi për një, për dy dhe për katër

Rreshtimi nënkupton pozicionin me të cilin gjithmonë duhet të fillojë një orë mësimore.

Të ushtrohet rreshtimi në vend si pozicion, në anën e majtë dhe të djathtë, pastaj edhe në lëvizje rreshtore për 1, 2 apo 4.



Ecja nëpër pengesa

Janë disa mënyra të ecjes, varësisht shpejtësisë apo pozicionit:

Ecje nëpër pengesa:
Ecje me ndryshim të kahut;
Ecje e ngadalësuar;
Ecje e shpejtuar.



Vrapojmë

Janë disa mënyra të vrapimit, varësisht shpejtësisë apo pozicionit:

Vrapojmë në vend;
Vrapojmë me hapa të shkurtër;
Vrapojmë me hapa të mëdhenj;
Vrapojmë me gjujët lart;
Vrapojmë nga pozicione të ndryshme;
Vrapojmë ta kapim topin;
Vrapojmë duke i prekur thembrat.



Detayrë: provojeni se sa zbavitëse është ecja në natyrë, duke i pasur parasysh edhe pengesat që hasen.

Fjalët kyçe: rreshtimi, ecja.

Rreshtimi për një, për dy dhe për katër

Rreshtimi nënkupton pozicionin me të cilin gjithmonë duhet të fillojë një orë mësimore.

Të ushtrohet rreshtimi në vend si pozicion, në anën e majtë dhe të djathtë, pastaj edhe në lëvizje rreshtore për 1, 2 apo 4.



Ecja nëpër pengesa

Janë disa mënyra të ecjes, varësisht shpejtësisë apo pozicionit:

Ecje nëpër pengesa;
Ecje me ndryshim të kahut;
Ecje e ngadalësuar;
Ecje e shpejtuar.

Vrapojmë

Janë disa mënyra të vrapimit, varësisht shpejtësisë apo pozicionit:

Vrapojmë në vend;
Vrapojmë me hapa të shkurtër;
Vrapojmë me hapa të mëdhenj;
Vrapojmë me gjunjët lart;
Vrapojmë nga pozicione të ndryshme;
Vrapojmë ta kapim topin;
Vrapojmë duke i prekur thembrat.



Detyrë: provojeni se sa zbatimëse është ecja në natyrë, duke i pasur parasysh edhe pengesat që hasen.

Fjalët kyçe: rreshtimi, ecja.

36



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

Praktikon vrapimin në një mjedis të përshtatshëm, ku nxënësit mund të realizojnë të gjitha mënyrat e saj.

Vrapimi bëhet në rresht dhe realizohet duke udhëhequr sipas këtyre fjalëve:

- Vrapojmë në vend;
- Vrapojmë me hapa të shkurtër;
- Vrapojmë me hapa të mëdhenj;
- Vrapojmë me gjunjët lart;
- Vrapojmë nga pozicione të ndryshme;
- Ulur këmbëkryq;
- Vrapojmë ta kapim topin;
- Vrapojmë duke i prekur thembrat.



Përforcimi:
Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënit
Diskutim

Diskutohet me nxënësit për rëndësinë e vrapimit dhe për përvojat e tyre.

Pyeten nxënësit:

- Pse është i rëndësishëm vrapimi dhe si/sa e keni praktikuar atë?

Përgjigje e mundshme: Vrapimi zhvillon shpejtësinë dhe këtë e kam praktikuar duke luajtur me fëmijët e lagjes.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për praktikimin e saktë të mënyrave 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:** III

Tema: Lojërat elementare

Rezultatet e të nxënit të temës:

Vrapon në distancë të caktuar, duke përdorur forma të ndryshme sipas rregullave.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: I.3; II.4; II.2; IV.2; V.1.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1, 2, 3.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: “Bartja e topit”

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Përshkruan veprimet në figurë;
- Praktikon lojën me rregulla;
- Diskuton për vështirësitë e lojës.

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, Shkathtësi për jetë.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



Parashikimi:

Përgatitja për të nxënë

Parashikim përmes ilustrimeve

Udhëzohen nxënësit ta shikojnë librin dhe të diskutojnë rreth figurës së dhënë, duke përshkruar veprimet që bëjnë fëmijët.

U shtrohet kërkesa:

- *Përshkruaj vrapimin e nxënësve në figurë.*

Përgjigje e mundshme: *Ata po kërcëjnë me topin në mes të këmbëve në kolona.*

“Bartja e topit”

Nxënësit ndahen në dy ose tri kolona. Do të bëjnë garë nga pikënisja që e ka vendosur mësuesi/ja deri te shenja nga ku duhet të kthehen prapë në kolonë. Secila kolonë e ka një top, të cilin nxënësi i radhës e vendos ndërmjet këmbëve. Duke kërcyer me të dyja këmbët njëkohësisht, nxënësi vazhdon deri te shenja dhe kthehet në kolonë, duke ia bartur topin shokut/shoqes së radhës. Kolona që e përfundon e para, shpallet fituese.



Kërcim i litarit në rreth

Të gjithë nxënësit e formojnë një rreth së bashku. Në qendër të rrethit do të qëndrojnë mësuesi, që do ta rrotullojë litarin në gjatësi deri të shputave të nxënësve. Pasi ta fillojë mësuesi rrotullimin e litarit, nxënësit do të kërcëjnë në vend me të dyja këmbët. Kushdo që e prek, bën 10 ulje-ngritje në vend. Gjatë lojës ndryshohen detyrimet, si p.sh.: kërcime anësore etj.



Detyrë: ushtroje çdo ditë kërcimin me litar deri në 100 kërcime me pushime.

Fjalët kyçe: bartja, kolona, litar, kërcime anësore.

“Bartja e topit”

Nxënësit ndahen në dy ose tri kolona. Do të bëjnë garë nga pikënisja që e ka vendosur mësuesi/ja deri te shenja nga ku duhet të kthehen prapë në kolonë. Secila kolonë e ka një top, të cilin nxënësi i radhës e vendos ndërmjet këmbëve. Duke kërcyer me të dyja këmbët njëkohësisht, nxënësi vazhdon deri te shenja dhe kthehet në kolonë, duke ia bartur topin shokut/shoques së radhës. Kolona që e përfundon e para, shpallet fituese.



Kërcim i litarit në rreth

Të gjithë nxënësit e formojnë një rreth së bashku. Në qendër të rrethit do të qëndrojë mësuesi, që do ta rrotullojë litarin në gjatësi deri të shputave të nxënësve. Pasi ta fillojë mësuesi rrotullimin e litarit, nxënësit do të kërcëjnë në vend me të dyja këmbët. Kushdo që e prek, bën 10 ulje-ngritje në vend. Gjatë lojës ndryshohen detyrimet, si p.sh.: kërcime anësore etj.



Detyrë: ushtrije çdo ditë kërcimin me litar deri në 100 kërcime me pushime.

Fjalët kyçe: bartja, kolona, litari, kërcime anësore.

37



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

Lexohet pjesa në libër dhe nxënësit shpjegojnë lojën me rregulla.

Nxënësit ndahen në dy ose tri kolona të barabarta. Secila kolonë ka një top.

Detyra e nxënësve që fillojnë lojën është që duhet ta mbajnë topin në mes të këmbëve dhe duke kërcyer me të dyja këmbët në të njëjtën kohë për të arritur te caku.

Pasi të kthehet nga caku, topin ia dorëzon shokut a shoques që është në radhë.

Shpallet fitues ekipi që përfundon lojën i pari.



Përforcimi:
Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënit
Diskutim

Pas përfundimit të lojës, diskutohet me nxënësit për vështirësitë që kishin në bartjen e topit në mes të këmbëve duke kërcyer.

Kërkesa për nxënësit:

- Trego për vështirësinë e lojës.

Përgjigje e mundshme: Vështirësia në lojë ishte kërcimi me këmbë duke mbajtur në mes topin.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për mënyrën e praktikimit të lojës 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:** III

Tema: Lojërat elementare

Rezultatet e të nxënit të temës:

Vrapon në distancë të caktuar, duke përdorur forma të ndryshme sipas rregullave.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkollës: I.3; II.4; II.2; IV.2; V.1.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1, 2, 3.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Kërcim i litarit në rreth

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Flet për përdorimin e litarit;
- Shpjegon lojën me rregulla;
- Praktikon lojën.

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, Shkathtësi për jetë.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



Parashikimi:

Përgatitja për të nxënësit

Stuhi mendimesh

Kërkohet nga nxënësit të tregojnë për përdorimin e litarit në lojë.

Pyeten nxënësit:

- Në cilat lojëra e përdorim litarin?

Përgjigje e mundshme: Hedhja me litar, kërcimi me litar, tërheqja e litarit.

“Bartja e topit”

Nxënësit ndahen në dy ose tri kolona. Do të bëjnë garë nga pikënisja që e ka vendosur mësuesi/ja deri te shenja nga ku duhet të kthehen prapë në kolonë. Secila kolonë e ka një top, të cilin nxënësi i radhës e vendos ndërmjet këmbëve. Duke kërcyer me të dyja këmbët njëkohësisht, nxënësi vazhdon deri te shenja dhe kthehet në kolonë, duke ia bartur topin shokut/shoqes së radhës. Kolona që e përfundon e para, shpallet fituese.



Kërcim i litarit në rreth

Të gjithë nxënësit e formojnë një rreth së bashku. Në qendër të rrethit do të qëndrojnë mësuesi, që do ta rrotullojë litarin në gjatësi deri të shputave të nxënësve. Pasi ta fillojë mësuesi rrotullimin e litarit, nxënësit do të kërcejnë në vend me të dyja këmbët. Kushdo që e prek, bën 10 ulje-ngritje në vend. Gjatë lojës ndryshohen detyrimet, si p.sh.: kërcime anësore etj.



Detyrë: ushtroje çdo ditë kërcimin me litar deri në 100 kërcime me pushime.

Fjalët kyçe: bartja, kolona, litar, kërcime anësore.

“Bartja e topit”

Nxënësit ndahen në dy ose tri kolona. Do të bëjnë garë nga pikënisja që e ka vendosur mësuesi/ja deri te shenja nga ku duhet të kthehen prapë në kolonë. Secila kolonë e ka një top, të cilin nxënësi i radhës e vendos ndërmjet këmbëve. Duke kërcyer me të dyja këmbët njëkohësisht, nxënësi vazhdon deri te shenja dhe kthehet në kolonë, duke ia bartur topin shokut/shoqes së radhës. Kolona që e përfundon e para, shpallet fituese.



Kërcim i litarit në rreth

Të gjithë nxënësit e formojnë një rreth së bashku. Në qendër të rrethit do të qëndrojë mësuesi, që do ta rrotullojë litarin në gjatësi deri të shputave të nxënësve. Pasi ta fillojë mësuesi rrotullimin e litarit, nxënësit do të kërcëjnë në vend me të dyja këmbët. Kushdo që e prek, bën 10 ulje-ngritje në vend. Gjatë lojës ndryshohen detyrimet, si p.sh.: kërcime anësore etj.



Detyrë: ushtrije çdo ditë kërcimin me litar deri në 100 kërcime me pushime.

Fjalët kyçe: bartja, kolona, litar, kërcime anësore.

37



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

Lexohet pjesa në tekst dhe nxënësit shpjegojnë lojën me rregulla, duke i treguar veprimet që do të bëjnë nxënësit dhe ndëshkimin që mund ta marrin në rast se bëjnë veprimin e gabuar.

Pyeten nxënësit:

- Cili është qëllimi i lojës?

Përgjigje e mundshme: Loja kërkon përqendrim dhe qëllimi është t'i shmangemi prekjes së litarit.



Përforcimi:
Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënit
Praktikë

Nxënësit formojnë një rreth dhe në qendër të rrethit qëndron drejtuesi i lojës, i cili do ta rrotullojë litarin në gjatësi të shputave të këmbëve.

Nxënësit do të kërcëjnë në vend me dy këmbët, duke mos e prekur atë.

Gjatë lojës mund ta ndryshojnë mënyrën e kërcimit.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për mënyrën e shpjegimit të lojës me rregulla dhe për praktikimin e saj.

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:** III

Tema: Lojërat elementare

Rezultatet e të nxënit të temës:

Vrapon në distancë të caktuar, duke përdorur forma të ndryshme sipas rregullave.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkollës: I.3; II.4; II.2; IV.2; V.1.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1, 2, 3.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: “Ujku dhe delja”

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Ndërlidh përrallën me lojën;
- Demonstron lojën me rregulla;
- Tregon për përjetimet gjatë lojës.

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, Shkathtësi për jetë.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



Parashikimi:

Përgatitja për të nxënë
Stuhi mendimesh

Udhëzohen nxënësit ta rikujtojnë përrallën “Ujku dhe 7 kecat” dhe ta ndërlidhin atë me lojën në fotografi.

Pyeten nxënësit:

- Çfarë ndodh me ujkun dhe kecat në këtë përrallë?

Përgjigje e mundshme: Ujku ndjek kecat për t'i ngrënë, ndërsa kecat vrapojnë për të shpëtuar.

“Ujku dhe delja”

Nxënësit formojnë disa rathë, nga katër nxënës për rreth dhe njëri prej tyre është “dela”, gjersa jashtë rrethit qëndron një nxënës, i cili e ka rolin e “ujkut”. Nxënësit e tjerë që janë në rreth do ta mbrojnë “delen” nga “ujku”, për të mos e prekur, duke lëvizur majtas e djathtas, pa i shpëputur duart prej njëri-tjetrit.

“Kush mbetet pa rreth”

Në formë rrethi vendosen disa rathë ose letra me ngjyrë. Jashtë rrethit të formuar qëndrojnë nxënësit, po ashtu në formë të rrethit. Nxënësit do të ecin me ritëm të shpejtuar përreth dhe, në çastin kur mësuesi/ja thotë “STOP”, ata do të mundohen të futen brenda në rreth. Ai që mbetet jashtë, del nga loja dhe largohet një rreth ose një letër me ngjyrë.

Fjalët kyçe: rrethi, shpëputja.



38

“Ujku dhe delja”

Nxënësit formojnë disa rrathë, nga katër nxënës për rreth dhe njëri prej tyre është “delja”, gjersa jashtë rrethit qëndron një nxënës, i cili e ka rolin e “ujkut”. Nxënësit e tjerë që janë në rreth do ta mbrojnë “delen” nga “ujku”, për të mos e prekur, duke lëvizur majtas e djathtas, pa i shpëputur duart prej njëri-tjetrit.

“Kush mbetet pa rreth”

Në formë rrethi vendosen disa rrathë ose letra me ngjyrë. Jashtë rrethit të formuar qëndrojnë nxënësit, po ashtu në formë të rrethit. Nxënësit do të ecin me ritëm të shpejtuar përreth dhe, në çastin kur mësuesi/ja thotë “STOP”, ata do të mundohen të futen brenda në rreth. Ai që mbetet jashtë, del nga loja dhe largohet një rreth ose një letër me ngjyrë.

Fjalët kyçe: rrethi, shpëputja.



38



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

Lexohet teksti në libër dhe shpjegohet loja me rregullat.

Loja zhvillohet në një vend të rrafshët.

Formohen disa rrathë me nga 4 nxënës dhe njëri prej tyre përzgjedh të bëhet “ujku”, ndërsa një tjetër “delja”.

Nxënësit e tjerë i mbajnë duart të lidhura mes vete, për ta shpëtuar delen nga ujku.

Gjatë lojës, nxënësit i ndryshojnë rolet.



Përforcimi:
Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënës
Diskutim

Nxënësit diskutojnë për përjetimet që morën gjatë lojës.

Nxitet diskutimi:

- Si u ndiet kur ujku ju zuri? Apo e kundërta, si u ndiet kur ju e zutë delen?

Përgjigje e mundshme: Në situatën e parë, u ndjeva i frikësuar nga ujku, ndërsa në të dytën u ndjeva i shpejtë.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për mënyrën e demonstrimit të roleve në lojë 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:** III

Tema: Lojërat elementare

Rezultatet e të nxënit të temës:

Vrapon në distancë të caktuar, duke përdorur forma të ndryshme sipas rregullave.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkollës: I.3; II.4; II.2; IV.2; V.1.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1, 2, 3.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: “Kush mbetet pa rreth?”

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Përshkruan figurën;
- Demonstron lojën me rregulla;
- Diskuton për vështirësinë në lojë.

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, Shkathtësi për jetë.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



Parashikimi:

Përgatitja për të nxënë

Stuhi mendimesh

Udhëzohen nxënësit ta vëzhgojnë figurën në libër dhe të diskutojnë për të.

- Çfarë loje po luajnë fëmijët?

Përgjigje e mundshme: Fëmijët po luajnë me rrathë.

- Pse njëri nga fëmijët është pa rreth?

Përgjigje e mundshme: Ai duhet të shpejtojë për ta zënë rrethin.

“Ujku dhe delja”

Nxënësit formojnë disa rrathë, nga katër nxënës për rreth dhe njëri prej tyre është “delja”, gjersa jashtë rrethit qëndron një nxënës, i cili e ka rolin e “ujku”. Nxënësit e tjerë që janë në rreth do ta mbrojnë “delen” nga “ujku”, për të mos e prekur, duke lëvizur majtas e djathtas, pa i shpëputur duart prej njëri-tjetrit.

“Kush mbetet pa rreth”

Në formë rrethi vendosen disa rrathë ose letra me ngjyrë. Jashtë rrethit të formuar qëndrojnë nxënësit, po ashtu në formë të rrethit. Nxënësit do të ecin me ritëm të shpejtuar përreth dhe, në çastin kur mësuesi/ja thotë “STOP”, ata do të mundohen të futen brenda në rreth. Ai që mbetet jashtë, del nga loja dhe largohet një rreth ose një letër me ngjyrë.

Fjalët kyçe: rrethi, shpëputja.



38

"Ujku dhe delja"

Nxënësit formojnë disa rathë, nga katër nxënës për rreth dhe njëri prej tyre është "delja", gjersa jashtë rrethit qëndron një nxënës, i cili e ka rolin e "ujkut". Nxënësit e tjerë që janë në rreth do ta mbrojnë "delen" nga "ujku", për të mos e prekur, duke lëvizur majtas e djathtas, pa i shpëputur duart prej njëritjetrit.

"Kush mbetet pa rreth"

Në formë rrethi vendosen disa rathë ose letra me ngjyrë. Jashtë rrethit të formuar qëndrojnë nxënësit, po ashtu në formë të rrethit. Nxënësit do të ecin me ritëm të shpejtuar përreth dhe, në çastin kur mësuesi/ja thotë "STOP", ata do të mundohen të futen brenda në rreth. Ai që mbetet jashtë, del nga loja dhe largohet një rreth ose një letër me ngjyrë.

Fjalët kyçe: rrethi, shpëputja.



38



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

Lexohet përshkrimi i lojës dhe së bashku me nxënës vendosim rregullat për të luajtur.

- *Vendos një rreth më pak se lojtarët;*
- *Ec me ritëm të shpejtuar përreth;*
- *Merr shenjën dhe shpejto në rreth.*

Loja vazhdon deri në përzgjedhjen e fituesit.



Përforcimi:
Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënit
Diskutim

Pas lojës, me nxënës diskutohet për vështirësitë dhe arritjen e rezultatit.

Pyeten nxënësit:

- *Çfarë e bëri të vështirë këtë lojë?*

Përgjigje e mundshme: *Vështirësinë në lojë e bëri ritmi i shpejtuar.*

- *Si ia dole të jesh fitues?*

Përgjigje e mundshme: *Në lojë respektova rregullat dhe isha i shpejtë në ritëm.*

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për mënyrën e demonstrimit të lojës me ritëm të shpejtuar 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:** III

Tema: Lojërat elementare

Rezultatet e të nxënit të temës:

Vrapon në distancë të caktuar, duke përdorur forma të ndryshme sipas rregullave.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: I.3; II.4; II.2; IV.2; V.1.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1, 2, 3.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Vrapim me ndërrim të kahut dhe kalim në tunel

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Identifikon lojën përmes figurës;
- Shpjegon lojën me rregulla;
- Praktikon lojën.

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, Shkathësi për jetë.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS


Parashikimi:

Përgatitja për të nxënësit
Stuhi mendimesh

Nxënësit udhëzohen ta identifikojnë lojën sipas veprimeve të fëmijëve në figurë. Pyeten ata:

- *Cilën lojë e luajnë fëmijët?*

Përgjigje e mundshme: *Fëmijët e luajnë lojën në tunel.*

Nxënësit shprehin mendimet e tyre në lidhje me lojën.

Vrapim me ndërrim të kahut dhe kalim në tunel

Nxënësit ndahen në çifte dhe pozicionohen në largësi të ndryshme nga çiftet e tjera. Njëri nxënës pozicionon drejtqëndrimin me këmbët hapur, ndërsa tjetri rri pranë tij në gatishmëri për të vrapuar rreth tij, ose të kalojë ndërmjet këmbëve të tij.

Ushtrimi realizohet kështu: me shenjën e një duartrokitjeje të mësuesit/es, nxënësi vrapon duke e ndryshuar kahun e vrapimit, ndërsa me shenjën e dy duartrokitjeve kalon në mes të këmbëve.


Poligoni

Poligoni është kompleks ushtrimesh, në të cilin duhet të tregoni korrektësi, në mënyrë që të mos anashkalohet asnjë ushtrim, për shkak të kohës që duhet të realizohet. Për çdo parregullsi shtohen nga 2 sekonda më shumë në kohën e aritur.



100 m vrap



Rathë për kërcim



Nënkallim



Rrotullim para



Ecje këmbadoras



Fund

Fjalët kyçe: ndërrimi, poligoni, nënkallimi, parregullsia.

Vrapim me ndërrim të kahut dhe kalim në tunel

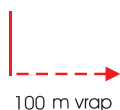
Nxënësit ndahen në çifte dhe pozicionohen në largësi të ndryshme nga çiftet e tjera. Njëri nxënës pozicionon drejtqëndrëmin me këmbët hapur, ndërsa tjetri rri pranë tij në gatishmëri për të vrapuar rreth tij, ose të kalojë ndërmjet këmbëve të tij.

Ushtrimi realizohet kështu: me shenjën e një duartrokitjeje të mësuesit/es, nxënësi vrapon duke e ndryshuar kahun e vrapimit, ndërsa me shenjën e dy duartrokitjeve kalon në mes të këmbëve.



Poligoni

Poligoni është kompleks ushtrimesh, në të cilin duhet të tregoni korrektësi, në mënyrë që të mos anashkalohej asnjë ushtrim, për shkak të kohës që duhet të realizohet. Për çdo parregullsi shtohen nga 2 sekonda më shumë në kohën e arritjes.



Fjalët hyje: ndërrimi, poligoni, nënkallimi, parregullsi.

39



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

Udhëzohen nxënësit ta lexojnë përshkrimin e lojës dhe t'i shpjegojnë rregullat.

Rregullat e lojës janë:

- Qëndro në largësinë e caktuar me pozicion;
- Merr shenjën dhe reago në veprim.



Përforcimi:
Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënës
Praktikë

Loja praktikohet në vend të përshtatshëm.

Nxënësit ndahen në çifte, duke u pozicionuar në vende të caktuara.

Kur jepet shenja për lëvizje, ata bëjnë veprimin e duhur.

Loja zhvillohet deri në fund të orës, duke ndërruar rolet mes çifteve.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për mënyrën e shpjegimit të rregullave dhe për praktikimin e saktë të lojës me shenja.

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:** III

Tema: Lojërat elementare

Rezultatet e të nxënit të temës:

Vrapon në distancë të caktuar, duke përdorur forma të ndryshme sipas rregullave.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: I.3; II.4; II.2; IV.2; V.1.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1, 2, 3.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Poligoni

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Emërton lojën përmes fotografisë;
- Përshkruan lojën me simbole;
- Praktikon lojën sipas rregullave.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Fotografi, fletë A4.

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

Stuhi mendimesh

Udhëzohen nxënësit ta shikojnë fotografinë.

- Si quhet loja e fëmijëve?

Përgjigje e mundshme: *Kjo lojë quhet poligon.*

Vrapim me ndërrim të kahut dhe kalim në tunel

Nxënësit ndahen në çifte dhe pozicionohen në largësi të ndryshme nga çiftet e tjera. Njëri nxënës pozicionon drejtqëndrimin me këmbët hapur, ndërsa tjetri rri pranë tij në gatishmëri për të vrapuar rreth tij, ose të kalojë ndërmjet këmbëve të tij.

Ushtrimi realizohet kështu: me shenjën e një duartrokitjeje të mësuesit/es, nxënësi vrapon duke e ndryshuar kahun e vrapimit, ndërsa me shenjën e dy duartrokitjeve kalon në mes të këmbëve.



Poligoni

Poligoni është kompleks ushtrimesh, në të cilin duhet të tregoni korrektësi, në mënyrë që të mos anashkalohet asnjë ushtrim, për shkak të kohës që duhet të realizohet. Për çdo parregullsi shtohen nga 2 sekonda më shumë në kohën e aritur.



100 m vrap



Rrathë për kërcim



Nënkallim



Rrotullim para



Ecje këmbadoras



Fund

Fjalët kyçe: ndërrimi, poligoni, nënkallimi, parregullsia.



Vrapim me ndërrim të kahut dhe kalim në tunel

Nxënësit ndahen në çifte dhe pozicionohen në largësi të ndryshme nga çiftet e tjera. Njëri nxënës pozicionon drejtqëndrimin me këmbët hapur, ndërsa tjetri rri pranë tij në gatishmëri për të vrapuar rreth tij, ose të kalojë ndërmjet këmbëve të tij.

Ushtrimi realizohet kështu: me shenjën e një duartrokitjeje të mësuesit/es, nxënësi vrapon duke e ndryshuar kahun e vrapimit, ndërsa me shenjën e dy duartrokitjeve kalon në mes të këmbëve.



Poligoni

Poligoni është kompleks ushtrimesh, në të cilin duhet të tregoni korrektësi, në mënyrë që të mos anashkalohej asnjë ushtrim, për shkak të kohës që duhet të realizohet. Për çdo parregullsi shtohen nga 2 sekonda më shumë në kohën e arritjes.



Fjalët hyje: ndërrimi, poligoni, nënkallimi, parregullsia.

39



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

Nxënësit e lexojnë pjesën në libër dhe e përshkruajnë lojën me simbole.

Pyeten nxënësit:

- Çfarë paraqesin rrathët, trekëndëshi dhe vijat e drejta etj.?

Përgjigje e mundshme: *Rrathët, trekëndëshi, vijat e drejta janë simbole, përmes të cilave njoftohemi se cilin ushtrim do ta realizojmë gjatë poligonit.*

Ata kuptojnë që poligoni është kompleks ushtrimesh.



Përforcimi:
Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënës
Praktikë

Praktikohet loja në mjedisin e përshtatshëm. Aty vendosen pengesa të ndryshme ku nxënësit do t'i praktikojnë lëvizjet.



Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësi vlerësohet për mënyrën e përshkrimit të lojës në poligon dhe për praktikimin e saktë të lojës me pengesa.

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:** III

Tema: Lojërat elementare

Rezultatet e të nxënit të temës:

Vrapon në distancë të caktuar, duke përdorur forma të ndryshme sipas rregullave.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: I.3; II.4; II.2; IV.2; V.1.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1, 2, 3.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Loja me balona

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Rendit fjalët për të krijuar fjali;
- Demonstron lojën me udhëzime;
- Shkruan për lojën.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Fotografi, fletë A4.

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

Në tabelë vendosen fjalë në formë të çrregullt dhe udhëzohen nxënësit t'i rendisin, për ta formuar fjalinë e saktë.

Oalj em nalbona
Përgjigje e mundshme: Loja me balona.

Loja me balona

Nxënësit garojnë nga dy, me ndihmën e dy balonave për nxënë. Ata duhet t'i mbajnë balonat sa më gjatë në ajër, duke i goditur ato. Kujt i bie balona në dyshe, e humb lojën.



"Hokej me balona"

Pasi të ndahen nxënësit në kolona, do të garojnë mes vete, duke e përcjellë balonën në dyshe me goditjen e një rakete të tenisit, me dorë ose me ndonjë mjet tjetër deri te koni i vendosur nga mësuesi/ja. Kolona që e përfundon e para shpallet fituese.

Fjalët kyçe: hokeji, raketa.



40

Loja me balona

Nxënësit garojnë nga dy, me ndihmën e dy balonave për nxënës. Ata duhet t'i mbajnë balonat sa më gjatë në ajër, duke i goditur ato. Kujt i bie balona në dysheme, e humb lojën.



"Hokej me balona"

Pasi të ndahen nxënësit në kolona, do të garojnë mes vete, duke e përcjellë balonën në dysheme me goditjen e një rakete të tenisit, me dorë ose me ndonjë mjet tjetër deri te koni i vendosur nga mësuesi/ja. Kolona që e përfundon e para shpallet fituese.

Fjalët kyçe: hokeji, raketa.



40



Ndërtimi i njohurive dhe i shkathtësive:

Përpunimi i përmbajtjes

Veprimtari e drejtuar

Lexohet pjesa në libër dhe kërkohet nga nxënësit t'i përcaktojnë rregullat e lojës për ta demonstruar atë.

Ndahen nxënësit nga dy dhe garojnë mes vete, duke u munduar që ta mbajnë balonën në ajër sa më gjatë.

Atyre që balona u bie në tokë, largohen nga loja.

Udhëzim: Mund të shpallet grupi fitues.



Përforcimi:

Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënit

Veprimtari e drejtuar

Udhëzohen nxënësit në grupe të shkruajnë nga dy mendime pozitive që i fituan gjatë lojës.

Disa nga shkrimet e nxënësve lexohen në klasë dhe mendimet e njëjta shkruhen në tabelë.

Mendimet e mundshme mund të jenë:

- Loja me balona është argëtuese.
- Bashkëpunimi efektiv në lojë sjell rezultate.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për mënyrën e demonstrimit të lojës me rregulla dhe për shkrimin sipas kërkesës.

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:** III

Tema: Lojërat elementare

Rezultatet e të nxënit të temës:

Hedh topthat në gjatësi të caktuar sipas udhëzimeve.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: III.3,7; V.2; VI.6.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.2, 3.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: “Hokej me balona”

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Identifikon rregullat e lojës;
- Praktikon lojën me rregulla;
- Diskuton për përjetimet në lojë.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Balona, koni.

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 nxënësit

Lexim i drejtuar

Nxënësve u lexohet teksti i lojës, duke i identifikuar rregullat e saj. Ata njoftohen edhe me pajisjet për ta zhvilluar lojën.

<https://youtu.be/AFBqIxAMTbg>



Balona



koni

Loja me balona

Nxënësit garojnë nga dy, me ndihmën e dy balonave për nxënësit. Ata duhet t'i mbajnë balonat sa më gjatë në ajër, duke i goditur ato. Kujt i bie balona në dyshe, e humb lojën.



“Hokej me balona”

Pasi të ndahen nxënësit në kolona, do të garojnë mes vete, duke e përcjellë balonën në dyshe me goditjen e një rakete të tenisit, me dorë ose me ndonjë mjet tjetër deri te koni i vendosur nga mësuesi/ja. Kolona që e përfundon e para shpallet fituese.

Fjalët kyçe: hokeji, raketa.



Loja me balona

Nxënësit garojnë nga dy, me ndihmën e dy balonave për nxënës. Ata duhet t'i mbajnë balonat sa më gjatë në ajër, duke i goditur ato. Kujt i bie balona në dysheme, e humb lojën.



“Hokej me balona”

Pasi të ndahen nxënësit në kolona, do të garojnë mes vete, duke e përcjellë balonën në dysheme me goditjen e një rakete të tenisit, me dorë ose me ndonjë mjet tjetër deri te koni i vendosur nga mësuesi/ja. Kolona që e përfundon e para shpallet fituese.

Fjalët kyçe: hokeji, raketa.



40



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

Loja “Hokej me balona” luhet në mjedis të përshtatshëm, ku nxënësit do të ndahen në dy grupe garuese.

Gjatë lojës, nxënësit udhëhiqen, duke mos lejuar t'i thyjnë rregullat.

Grupi i nxënësve që arrin më shpejt te koni, duke goditur bolonën me raketë të tenisit, shpallet fitues.



Përforcimi:
Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënit
Diskutim

Pasi të shpallet grupi fitues, diskutohet me nxënësit për fitoren dhe për përjetimet e tyre meqë loja është shumë argëtuese.

Pyeten nxënësit.

- A ju pëlqeu loja dhe pse?

Përgjigje e mundshme: *Loja ishte shumë e mirë, kërkohej shpejtësi dhe saktësi, por ishte edhe argëtuese.*

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për praktikimin e saktë të lojës me rregulla 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:** III

Tema: Lojërat elementare

Rezultatet e të nxënit të temës:

Hedh topthat në gjatësi të caktuar sipas udhëzimeve.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: I.3; V.2.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.2, 3.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Loja me top

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Demonstron ushtrimet e nxehe;
- Përcakton rregullat e lojës;
- Praktikon lojën.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Topi.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore: Shkathësi për jetë.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



Parashikimi:

Përgatitja për të nxënë

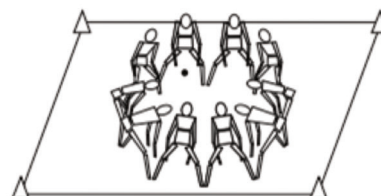
Veprimtari e drejtuar

Udhëzohen nxënësit të formojnë një rreth në fushën sportive dhe caktohet një nxënës për t'i udhëhequr ushtrimet e nxehejeve.

Demonstrohen ushtrimet e nxehejeve, duke filluar nga gjymtyrët e sipërme, deri te gjymtyrët e poshtme: rrethrotullimi i nyjave të qafës, i nyjave të krahëve, të belit, të gjunjëve dhe nyjave të këmbës.

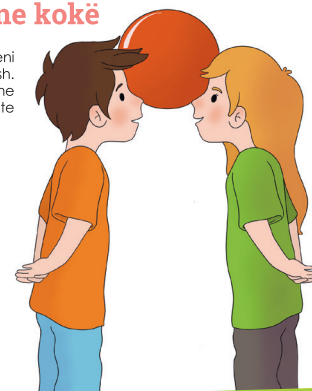
Loja me top

Të gjithë nxënësit, duke u pozicionuar me këmbët hapur sa gjerësia e shputave, i bashkojnë shputat me njëri-tjetrin, duke formuar një rreth. Në mes vendoset një top, i cili do të përcillet me dorë nga njëri te tjetri, duke u munduar që ta çojnë topin në mes të këmbëve të cilitdo. Atij që i kalon topi në mes të këmbëve eliminohet nga loja. Loja vazhdon deri në momentin që mbetet vetëm një nxënës.



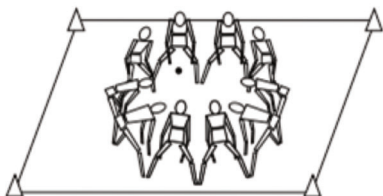
Mbajtja e topit me kokë

Ndahuni në çifte dhe vendosni një top ose balonë mes kokash. Duart i vendosni prapa kurizit dhe kështu e vazhdoni garën deri te shenja e caktuar.



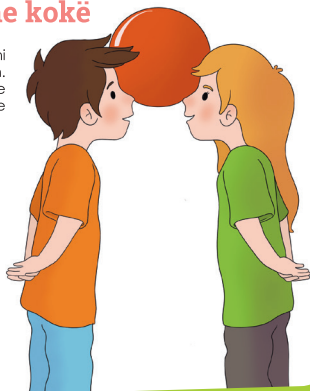
Loja me top

Të gjithë nxënësit, duke u pozicionuar me këmbët hapur sa gjerësia e shputave, i bashkojnë shputat me njëri-tjetrin, duke formuar një rreth. Në mes vendoset një top, i cili do të përcillet me dorë nga njëri te tjetri, duke u munduar që ta çojnë topin në mes të këmbëve të cilitdo. Atij që i kalon topi në mes të këmbëve eliminohet nga loja. Loja vazhdon deri në momentin që mbetet vetëm një nxënës.



Mbajtja e topit me kokë

Ndahuni në çifte dhe vendoseni një top ose balonë mes kokash. Duart i vendosni prapa kurrizit dhe kështu e vazhdoni garën deri te shenja e caktuar.



41



Ndërtimi i njohurive dhe i shkathtësive: Përpunimi i përmbajtjes Përshkrim

Nxënësit lexojnë përshkrimin e lojës dhe përcaktojnë rregullat:

- Mbaj topin në dorë në mes të këmbëve;
- Kalo topin te tjetri dhe provo ta fusësh mes këmbëve;
- Nëse topi të kalon në mes të këmbëve, largohesh nga loja.



Përforcimi: Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënit Veprimtari e drejtuar

Loja zhvillohet në mjedis të përshtatshëm.

Nxënësit formojnë një rreth me pozicione të caktuara.

Ata bartin topin te njëri-tjetri, duke u munduar që ta fusin topin në mes të këmbëve të shokut. Nxënësit që i kalon topi në mes të këmbëve largohet nga loja.

Loja vazhdon derisa mbetet vetëm një nxënës dhe ai shpallet fitues.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësi vlerësohet për përcaktimin e saktë të rregullave të lojës dhe për mënyrën e 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:** III

Tema: Lojërat elementare

Rezultatet e të nxënit të temës:

Hedh topthat në gjatësi të caktuar sipas udhëzimeve.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkollës: I.3; II.4; III.2; IV.2; V.1.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1, 2, 3.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Mbajtja e topit me kokë

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Identifikon rregullat e lojës;
- Praktikon lojën;
- Diskuton për shkathtësitë e lojës.

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:
Edukatë qytetare, Shkathtësi për jetë.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



Parashikimi:

Përgatitja për të nxënë

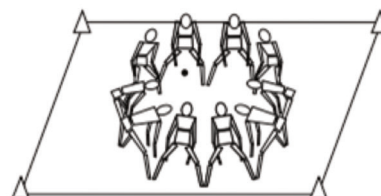
Bashkëbisedim

Kërkohet nga nxënësit ta lexojnë përshkrimin e lojës dhe t'i identifikojnë rregullat e saj.

- Vendosi balonën mes kokash;
- Vendosi duart prapa kurrizit;
- Ec deri te shenja e caktuar.

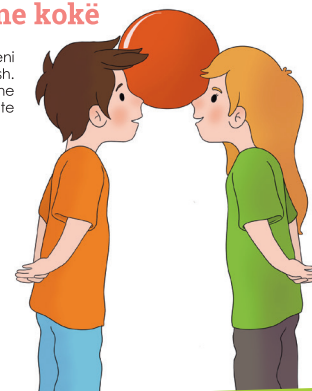
Loja me top

Të gjithë nxënësit, duke u pozicionuar me këmbët hapur sa gjerësia e shputave, i bashkojnë shputat me njëri-tjetrin, duke formuar një rreth. Në mes vendoset një top, i cili do të përcillet me dorë nga njëri te tjetri, duke u munduar që ta çojnë topin në mes të këmbëve të cilitdo. Atij që i kalon topi në mes të këmbëve eliminohet nga loja. Loja vazhdon deri në momentin që mbetet vetëm një nxënës.



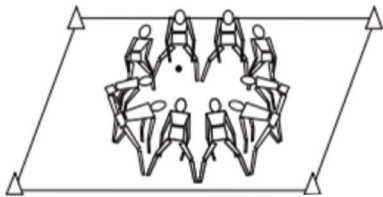
Mbajtja e topit me kokë

Ndahuni në çifte dhe vendosni një top ose balonë mes kokash. Duart i vendosni prapa kurrizit dhe kështu e vazhdoni garën deri te shenja e caktuar.



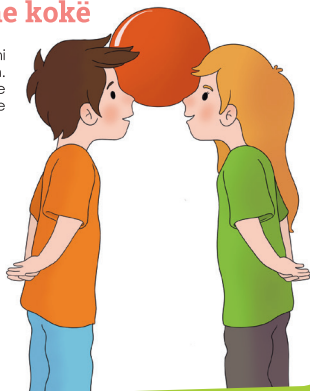
Loja me top

Të gjithë nxënësit, duke u pozicionuar me këmbët hapur sa gjerësia e shputave, i bashkojnë shputat me njëri-tjetrin, duke formuar një rreth. Në mes vendoset një top, i cili do të përcillet me dorë nga njëri te tjetri, duke u munduar që ta çojnë topin në mes të këmbëve të cilitdo. Atij që i kalon topi në mes të këmbëve eliminohet nga loja. Loja vazhdon deri në momentin që mbetet vetëm një nxënës.



Mbajtja e topit me kokë

Ndahuni në çifte dhe vendoseni një top ose balonë mes kokash. Duart i vendosni prapa kurrizit dhe kështu e vazhdoni garën deri te shenja e caktuar.



41



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

Loja zhvillohet në mjedis të përshtatshëm.

Nxënësit ndahen në çifte, duke vendosur balonën mes kokash dhe duart prapa kurrizit.

Detyra e çifteve është të vazhdojnë të ecin deri te shenja e caktuar.

Gara vazhdon deri të shpallet çifti fitues.



Përforcimi:
Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënës
Veprimtari e drejtuar

Pas përfundimit të lojës, diskutohet me nxënës për shkathtësitë dhe vështirësitë që kishin gjatë lojës.

Pyeten nxënësit:

- Cila ishte vështirësia e lojës?

Përgjigje e mundshme: T'i mbaja duart e lidhura pas kurrizit dhe në të njëjtën kohë të ecja me balonë në kokë.

Pyetet dyshja fituese:

- A ishte e lehtë për të arritur deri te rezultati i fitores?

Përgjigje e mundshme: Nuk ishte edhe shumë e lehtë, sepse kërkonte shumë koncentrim dhe bashkëpunim.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për identifikimin e saktë të rregullave të lojës dhe praktikimin e tyre, 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:** III

Tema: Lojërat elementare

Rezultatet e të nxënit të temës:

Vrapon në distancë të caktuar, duke përdorur forma të ndryshme sipas rregullave.

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

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1, 2, 3.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: “Zgjidhe detyrën dhe fito”

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Gjen zgjidhjen e detyrës;
- Demonstron lojën sipas udhëzimeve;
- Diskuton për vështirësitë në lojë.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Fotografi, fletë A4.

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 nxënësit

Gjen zgjidhjen

Nxënësit u ofrohet një detyrë matematikore dhe kërkohet ta gjejnë zgjidhjen e saj.

$$23 \cdot 5 = 250 - 115$$

Ai që e gjen zgjidhjen i pari, del dhe vendos G ose V, pra “e vërtetë” apo “e gabuar”.

“Zgjidhe detyrën dhe fito”

Në hapësirën e aktivitetit vendosen konet, ku poshtë tyre ose në një karrige vendosen fletë me disa detyra nga matematika. Nxënësit, të ndarë në grupe, me vrap e fillojnë garën deri te koni, e zgjidhin detyrën dhe kthehen. Pasi të gjithë nxënësit e përfundojnë, mësuesi/ja kontrollon detyrat dhe grupi që ka grumbulluar më shumë pikë shpallet fitues.



“Peshkatari dhe peshqit”

Nxënësit qëndrojnë në një hapësirë në formë të drejtkëndëshit që e simbolizon detin, brenda të cilit do të qëndrojnë peshqit (nxënësit). Dy nxënës (peshkatarët), që do të qëndrojnë jashtë “detit”, me nga një top në duar do t’i gjuajnë shokët/shoqet që janë brenda. Secili që goditet del jashtë hapësirës së shënuar, pra del nga loja (si peshk i zënë).



Fjalët kyçe: detyra, grumbullimi, hapësira.

“Zgjidhe detyrën dhe fito”

Në hapësirën e aktivitetit vendosen konet, ku poshtë tyre ose në një karrige vendosen fletë me disa detyra nga matematika. Nxënësit, të ndarë në grupe, me vrap e fillojnë garën deri te koni, e zgjidhin detyrën dhe kthehen. Pasi të gjithë nxënësit e përfundojnë, mësuesi/ja kontrollon detyrat dhe grupi që ka grumbulluar më shumë pikë shpallet fitues.



“Peshkatari dhe peshqit”

Nxënësit qëndrojnë në një hapësirë në formë të drejtkëndshmit që e simbolizon detin, brenda të cilit do të qëndrojnë peshqit (nxënësit). Dy nxënës (peshkatarët), që do të qëndrojnë jashtë “detit”, me nga një top në duar do t’i gjuajnë shokët/shoqet që janë brenda. Secili që goditet del jashtë hapësirës së shënuar, pra del nga loja (si peshk i zënë).



Fjalët kyçe: detyra, grumbullimi, hapësira.

42



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

Nxënësit e lexojnë përshkrimin e lojës me rregullat e saj.

Më pas, kërkohet ta demonstrojnë lojën sipas udhëzimeve.

Nxënësit ndahen në grupe dhe garojnë mes vete për t’i zgjidhur saktë dhe shpejt detyrat e dhëna.

Pas përfundimit, kontrollohen detyrat dhe jepen sqarimet e nevojshme.



Përforcimi:
Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënit
Diskutim

Pas shpalljes së grupit fitues, me nxënës hapet diskutimi për vështirësitë në lojë.

Pyeten nxënësit:

- Çfarë vështirësish përjetove gjatë lojës?

Përgjigje e mundshme: *Gjatë lojës, e vështirë ishte shpejtësia në zgjidhjen e detyrave.*

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për zgjidhjen e saktë të detyrës, mënyrën e demonstrimit të shpejtësisë 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:** III

Tema: Lojërat elementare

Rezultatet e të nxënit të temës:

Vrapon në distancë të caktuar, duke përdorur forma të ndryshme sipas rregullave.

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

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1, 2, 3.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: “Peshkatari dhe peshqit”

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Përshkruan veprimet në figurë;
- Praktikon lojën me rregulla;
- Diskuton për rolet.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Fotografi, fletë A4.

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 ilustrimeve

Para nxënësve paraqitet një fotografi dhe udhëzohen të përshkruajnë në fletore veprimet që bën peshkatari.

Përshkrim i mundshëm:

Në det, peshkatari vendosi kallamin për të zënë peshq. Aty kishte shumë peshq. Kur në kallam binte peshku, të tjerët iknin nga frika.



“Zgjidhe detyrën dhe fito”

Në hapësirën e aktivitetit vendosen konet, ku poshtë tyre ose në një karrige vendosen fletë me disa detyra nga matematika. Nxënësit, të ndarë në grupe, me vrap e fillojnë garën deri te koni, e zgjidhin detyrën dhe kthehen. Pasi të gjithë nxënësit e përfundojnë, mësuesi/ja kontrollon detyrat dhe grupi që ka grumbulluar më shumë pikë shpallet fitues.

“Peshkatari dhe peshqit”

Nxënësit qëndrojnë në një hapësirë në formë të drejtëndëshit që e simbolizon detin, brenda të cilit do të qëndrojnë peshqit (nxënësit). Dy nxënës (peshkatarët), që do të qëndrojnë jashtë “detit”, me nga një top në duar do t’i gjuajnë shokët/shoqet që janë brenda. Secili që goditet del jashtë hapësirës së shënuar, pra del nga loja (si peshk i zënë).



Fjalët kyçe: detyra, grumbullimi, hapësira.

“Zgjidhe detyrën dhe fito”

Në hapësirën e aktivitetit vendosen konet, ku poshtë tyre ose në një karige vendosen fletë me disa detyra nga matematika. Nxënësit, të ndarë në grupe, me vrap e fillojnë garën deri te koni, e zgjidhin detyrën dhe kthehen. Pasi të gjithë nxënësit e përfundojnë, mësuesi/ja kontrollon detyrat dhe grupi që ka grumbulluar më shumë pikë shpallet fitues.



“Peshkatori dhe peshqit”

Nxënësit qëndrojnë në një hapësirë në formë të drejtkëndëshit që e simbolizon detin, brenda të cilit do të qëndrojnë peshqit (nxënësit). Dy nxënës (peshkatarët), që do të qëndrojnë jashtë “detit”, me nga një top në duar do t’i gjuajnë shokët/shoqet që janë brenda. Secili që goditet del jashtë hapësirës së shënuar, pra del nga loja (si peshk i zënë).



Fjalët kyçe: detyra, grumbullimi, hapësira.

42



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

Lexohet nga nxënësit përshkrimi i lojës dhe shpjegohen rregullat.

Praktikohet loja në fushën sportive apo në një mjedis ku mund të improvizohet hapësira e detit.

Ndahen rolet: dy nxënës që caktohen të jenë peshkatarë, do të qëndrojnë në skaje të fushës, të tjerët nxënës që luajnë rolin e peshqve qëndrojnë brenda vijave kufizuese të fushës.

Detyra e peshkatarëve është t’i godasin nxënësit peshq dhe secili që goditet largohet jashtë hapësirës së lojës si peshk i zënë.

Udhëzim: Nxënësit mund t’i ndryshojnë rolet gjatë lojës.



Përforcimi:
Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënit
Diskutim

Nxënësit diskutojnë për përjetimet që kishin gjatë lojës, duke i treguar vështirësitë e roleve të luajtura.

Diskutimi nxitet nga pyetja:

- *Cila ishte vështirësia e peshkatarëve dhe e peshqve?*

Përgjigje e mundshme: *Vështirësia e peshkatarëve ishte goditja e peshqve, ndërsa vështirësia e peshqve ishte shmangia e goditjeve.*

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësi vlerësohet për mënyrën e përshkrimit të fotografisë, për praktikimin e lojës sipas roleve 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:** III

Tema: Lojërat elementare

Rezultatet e të nxënit të temës:

Vrapon në distancë të caktuar, duke përdorur forma të ndryshme sipas rregullave.

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

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1, 2, 3.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: “Ngriva-shkriva”

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Emërton lojë përmes incizimit;
- Përcakton mënyrat e lëvizjes;
- Praktikon lojë me rregulla.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Video, TV, 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

“Ngriva-shkriva”

Në këtë lojë, të gjithë nxënësit do të jenë aktivë, duke bërë lëvizje të ndryshme. Loja luhet në këtë mënyrë:
Kur mësuesi/ja të thotë “Ngriva”, nxënësit duhet të ngrijnë në vend. Ai që lëviz, largohet nga loja. Nxënësit mund të lëvizin në momentin kur mësuesi/ja thotë: “Shkriva”.



“Akullorja”

Luhet në dy kolona me nxënës. Nxënësit prijet të kolonave, në duar mbajnë një kon me një top sipër, të cilët, me ecje të shpejtuar, e mbajnë konin me drejtpeshim deri te koni i caktuar në një largësi prej 6-7 metrash dhe kthehen deri te nxënësi i radhës, duke ia përcjellë me kujdes në dorë. Kolona që nuk ka pasur asnjë gabim dhe e ka përfunduar e para shpallet fituese.



Fjalët hyje: prijësi, drejtpeshimi.

“Ngriva-shkriva”

Në këtë lojë, të gjithë nxënësit do të jenë aktivë, duke bërë lëvizje të ndryshme. Loja luhet në këtë mënyrë: Kur mësuesi/ja të thotë “Ngriva”, nxënësit duhet të ngrijnë në vend. Ai që lëviz, largohet nga loja. Nxënësit mund të lëvizin në momentin kur mësuesi/ja thotë: “Shkriva”.



“Akullorja”

Luhet në dy kolona me nxënës. Nxënësit prijet të kolonave, në duar mbajnë një kon me një top sipër, të cilët, me ecje të shpejtuar, e mbajnë konin me drejtpeshim deri të koni i caktuar në një largësi prej 6-7 metrash dhe kthehen deri të nxënësi i radhës, duke ia përcjellë me kujdes në dorë. Kolona që nuk ka pasur asnjë gabim dhe e ka përfunduar e para shpallet fituese.



Fjalët kyçe: prijet, drejtpeshimi.

43



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

Shpjegohet loja sipas rregullave dhe përcaktohen lëvizjet që do të realizojnë në demonstrim.

Mënyrat e lëvizjes shkruhen në tabelë dhe nxënësit përzgjedhin sipas dëshirës llojin që do ta demonstrojnë.

1. Hedhje me një këmbë;
2. Vallëzim ritmik;
3. Ecje një për një.



Përforcimi:
Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënit
Praktikë

Loja praktikohet në një mjedis të përshtatshëm.

Nxënësit janë të shpërndarë në mjedis. Ata ecin, vrapojnë, kërcenë duke bërë lëvizje të ndryshme. Nxënësit duhet të jenë të vëmendshëm sepse kur drejtuesi i lojës t'ua japë shenjën “Stop”, ata duhet të ngrijnë në vend.

Ai që lëviz, largohet nga loja.

Loja vazhdon deri në përfundim të orës.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për përcaktimin e saktë të rregullave të lojës dhe për praktikimin e saj.

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:** III

Tema: Lojërat elementare

Rezultatet e të nxënit të temës:

Demonstron ushtrime të lira gjimnastikore me elementet fillestare të gjimnastikës.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: I.3; II.4; III.2; IV.2; V.3.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1, 2, 3.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: "Akullorja"

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Gjen fjalën e duhur;
- Aplikon ecjen me rregulla;
- Diskuton për shkathtësitë në ecje.

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:
Edukatë qytetare, Shkathtësi për jetë.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



Parashikimi:

Përgatitja për të nxënë

Gjëegjëzë

Ftohen nxënësit ta dëgjojnë gjëegjëzën dhe kërkohet që ta zbulojnë atë.

E ftohtë, e ëmbël shumë, kur e shijon, të qesh fytyra.

Zgjidhja e gjëegjëzës: Akullorja.

"Ngriva-shkriva"

Në këtë lojë, të gjithë nxënësit do të jenë aktivë, duke bërë lëvizje të ndryshme. Loja luhet në këtë mënyrë:
Kur mësuesi/ja të thotë "Ngriva", nxënësit duhet të ngrijnë në vend. Ai që lëviz, largohet nga loja. Nxënësit mund të lëvizin në momentin kur mësuesi/ja thotë: "Shkriva".

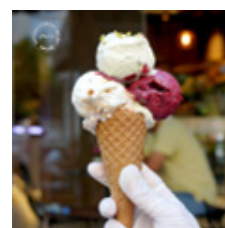


"Akullorja"

Luhet në dy kolona me nxënës. Nxënësit prijet të kolonave, në duar mbajnë një kon me një top sipër, të cilët, me ecje të shpejtuar, e mbajnë konin me drejtpeshim deri te koni i caktuar në një largësi prej 6-7 metrash dhe kthehen deri te nxënësi i radhës, duke ia përcjellë me kujdes në dorë. Kolona që nuk ka pasur asnjë gabim dhe e ka përfunduar e para shpallet fituese.



Fjalët hyje: prijësi, drejtpeshimi.



"Ngriva-shkriva"

Në këtë lojë, të gjithë nxënësit do të jenë aktivë, duke bërë lëvizje të ndryshme. Loja luhet në këtë mënyrë:
Kur mësuesi/ja të thotë "Ngriva", nxënësit duhet të ngrijnë në vend. Ai që lëviz, largohet nga loja. Nxënësit mund të lëvizin në momentin kur mësuesi/ja thotë: "Shkriva".



"Akullorja"

Luhet në dy kolona me nxënës. Nxënësit prijës të kolonave, në duar mbajnë një kon me një top sipër, të cilët, me ecje të shpejtuar, e mbajnë konin me drejtpeshim deri te koni i caktuar në një largësi prej 6-7 metrash dhe kthehen deri te nxënësi i radhës, duke ia përcjellë me kujdes në dorë. Kolona që nuk ka pasur asnjë gabim dhe e ka përfunduar e para shpallet fituese.



Fjalët kyçe: prijësi, drejtpeshimi.

43



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

Nxënësit njoftohen me rregullat e lojës, të cilat realizohen duke mbajtur në dorë një kon dhe mbi të një top, deri te caku i dhënë, për ta dorëzuar te nxënësit e radhës.

Luhet loja në mjedisin e oborrit të shkollës, sallën sportive apo edhe në një mjedis tjetër të rrafshët.

Nga nxënësit kërkohet të jenë të shpejtë në ecje, prijës, ta mbajnë drejtpeshimin, të kenë koncentrim dhe të jenë bashkëpunues në lojë.

Loja vazhdon deri në shpalljen e kolonës fituese.



Përforcimi:
Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënës
Diskutim

Me nxënës diskutohet rreth pyetjes:

- Si ka bashkëpunuar grupi për ta arritur fitoren?

Përgjigje e mundshme: Ne kemi bashkëpunuar mirë, prijësi i lojës ka udhëhequr mirë dhe kemi qenë të koncentruar.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për aplikimin e shpejtësisë 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:** III

Tema: Lojërat elementare

Rezultatet e të nxënit të temës:

Demonstron ushtrime të lira gjimnastikore me elementet fillestare të gjimnastikës.

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

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1, 2, 3.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Ushtrimet e formimit

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Shpjegon ushtrimet e paraqitura;
- Demonstron ushtrimet me udhëzime;
- Plotëson fjalët sipas kërkesës.

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

Mendo - diskuto

Nxënësit udhëzohen t'i analizojnë veprimet që kryejnë në figurë dhe të shpjegojnë ndikimin e tyre në formimin trupor.

Diskutimi nxitet përmes pyetjeve:

- Çfarë tregon ngritja e duarve lart? Përgjigje e mundshme: Zgjatjen e muskujve në duar.
 - Po prekja e shputës së këmbës me duar? Përgjigje e mundshme: Zgjatje e muskujve në këmbë.
- Lexohet teksti në libër, duke e shpjeguar rëndësinë e ushtrimeve të formimit.

Ushtrimet e formimit

Ushtrimet e formimit janë shumë të rëndësishme për organizmin. Këto ushtrime duhet të aplikohen gjithmonë në pjesën parapërgatitore të çdo aktiviteti fizik që merrni pjesë. Npërmjet tyre, trupi qëndron drejt, ju zhvillon elasticitet të muskujve, ndiheni më mirë, ndërsa mundësia për të pasur ndonjë lëndim është më e vogël.



Ngjitje në mur

Ujje-ngritje



Ushtrimet e qëndrueshmërisë

Këto janë disa ushtrime nëpërmjet të cilave mund ta testoni veten për 30 sekonda se a mund të qëndroni në njërin prej pozicioneve. Bashkë me mësuesin/en, zgjidhni tri ushtrime nga fotografia dhe realizojini ato.

Ushtrimet e tjera mund t'i provoni çdo ditë apo në çdo orë të edukatës fizike.

Fjalët kyçe: formimi, qëndrueshmëria, testi.

Ushtrimet e formimit

Ushtrimet e formimit janë shumë të rëndësishme për organizmin. Këto ushtrime duhet të aplikohen gjithmonë në pjesën parapërgatitore të çdo aktiviteti fizik që merrni pjesë. Njëpërmjet tyre, trupi qëndron drejt, ju zhvillon elasticitet të muskujve, ndiheni më mirë, ndërsa mundësia për të pasur ndonjë lëndim është më e vogël.



Ngjitje në mur



Ujje-egritje



Ushtrimet e qëndrueshmërisë

Këto janë disa ushtrime njëpërmjet të cilave mund ta testoni veten për 30 sekonda se a mund të qëndroni në njërin prej pozicioneve. Bashkë me mësuesin/en, zgjidhni tri ushtrime nga fotografia dhe realizojini ato.

Ushtrimet e tjera mund t'i provoni çdo ditë apo në çdo orë të edukatës fizike.

Fjalët kyçe: formimi, qëndrueshmëria, testi.



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

Nxënësit demonstrojnë lëvizjet sipas ushtrimeve.

Gjatë këtyre ushtrimeve, nga nxënësit kërkohet që ta mbajnë trupin drejt, ta zhvillojnë elasticitetin e muskujve dhe të jenë të kujdesshëm për lëndimet e mundshme.



Përforcimi:
Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënit
Pesëvargëshi

Nxënësit udhëzohen në grupe të formojnë një pesëvargësh me emrin "Ushtrimet".

Ushtrimet

E rëndësishme të shëndetshme
Aplikohen mësohen zhvillohen
Ushtrimet janë të domosdoshme për shëndetin e
njeriut

Gjymnastika

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për demonstrimin e duhur të lëvizjeve gjatë ushtrimeve dhe për plotësimin e saktë të pesëvargëshit.

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:** III

Tema: Lojërat elementare

Rezultatet e të nxënit të temës:

Demonstron ushtrime të lira gjimnastikore me elementet fillestare të gjimnastikës.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: I.3; II.4; III.2; IV.2; V.3.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1, 2, 3.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Ushtrimet e qëndrueshmërisë

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Gjen fjalën sipas shkronjës;
- Aplikon ushtrimet me pozicione;
- Diskuton për vështirësitë e ushtrimeve.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

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

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

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



Parashikimi:

Përgatitja për të nxënë

Shkrim i lirë

Kërkohet nga nxënësit që ta plotësojnë shkronjën me fjalët e përshtatshme.

Lexohen disa shkrime nga nxënësit.

U - ulje

Sh - shtrirje

T - tërheqje

R - rekuizitë

I - imitim

M - muskuj

Ushtrimet e formimit

Ushtrimet e formimit janë shumë të rëndësishme për organizmin. Këto ushtrime duhet të aplikohen gjithmonë në pjesën parapërgatitore të çdo aktiviteti fizik që merrni pjesë. Nëpërmjet tyre, trupi qëndron drejt, ju zhvillon elasticitet të muskujve, ndiheni më mirë, ndërsa mundësia për të pasur ndonjë lëndim është më e vogël.



Ngjitje në mur

Ujje-ngritje



Ushtrimet e qëndrueshmërisë

Këto janë disa ushtrime nëpërmjet të cilave mund ta testoni veten për 30 sekonda se a mund të qëndroni në njërin prej pozicioneve. Bashkë me mësuesin/en, zgjidhni tri ushtrime nga fotografia dhe realizojini ato.

Ushtrimet e tjera mund t'i provoni çdo ditë apo në çdo orë të edukatës fizike.

Fjalët hyje: formimi, qëndrueshmëria, testi.

Ushtrimet e formimit

Ushtrimet e formimit janë shumë të rëndësishme për organizmin. Këto ushtrime duhet të aplikohen gjithmonë në pjesën parapërgatitore të çdo aktiviteti fizik që merrni pjesë. Nëpërmjet tyre, trupi qëndron drejt, ju zhvillon elasticitet të muskujve, ndiheni më mirë, ndërsa mundësia për të pasur ndonjë lëndim është më e vogël.



Ngjitje në mur



Ujje-egritje



Pompat si qafëz



Plank-dërrasa



Ura



Ular - V



Ushtrime për këmbë



Krahët e lakuar



Ular në mur

Ushtrimet e qëndrueshmërisë

Këto janë disa ushtrime nëpërmjet të cilave mund ta testoni veten për 30 sekonda se a mund të qëndroni në njërin prej pozicioneve. Bashkë me mësuesin/en, zgjidhni tri ushtrime nga fotografia dhe realizojini ato.

Ushtrimet e tjera mund t'i provoni çdo ditë apo në çdo orë të edukatës fizike.

Fjalët kyçe: formimi, qëndrueshmëria, testi.



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

Nxënësit njoftohen me pozitat e ndryshme të ushtrimeve dhe me kërkesat e tyre.

Ushtrimet mund të zhvillohen në klasë apo edhe në mjedise të tjera.

Nga nxënësit kërkohet ta testojnë veten, duke qenë të saktë në kohën e caktuar prej 30 sekondash.



Përforcimi:
Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënit
Diskutim

Me nxënës diskutohet rreth realizimit të ushtrimeve dhe vështirësive të tyre:

- Trego për vështirësitë gjatë ushtrimeve.

Mendim i mundshëm: *Vështirësia ishte në arritjen e realizimit të ushtrimeve për 30 sekonda.*

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për mënyrën e realizimit të ushtrimeve në kohë 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:** III

Tema: Lojërat elementare

Rezultatet e të nxënit të temës:

Vrapon në distancë të caktuar, duke përdorur forma të ndryshme sipas rregullave.

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

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1, 2, 3.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Loja e saktësisë

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Shpjegon lojën me rregulla;
- Demonstron lojën;
- Shkruan sipas kërkesës.

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.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



Parashikimi:

Përgatitja për të nxënë

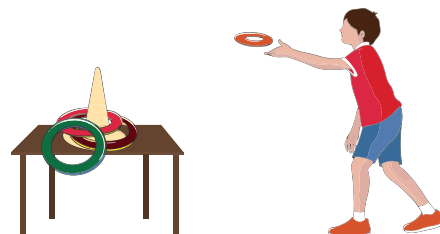
Veprimtari e drejtuar

Nxënësit udhëzohen ta shikojnë figurën dhe diskutojnë rreth lojës.

Shpjegohet loja me rregulla, përmes së cilës kuptojnë saktësinë që duhet të tregojnë gjatë lojës.

Loja e saktësisë

Në vendosurim gjenden nxënësit në 2-3 kolona. Në hapësirë janë të vendosura konet sipër mjeteve sportive, por bën edhe në klasë sipër karrigeve apo bankave shkollore. Ata do të godasin me radhë në kon. Çdo kon i qëlluar vlen 5 pikë. Kolona që fiton më shumë pikë, shpallet fituese.



“Lëshoje topin”

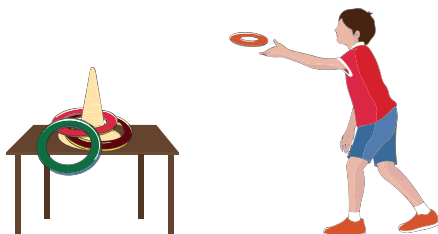
Në dysheme vizatohen tre rathë, si në fotografi. Nxënësit e hedhin topin ngadalë, duke u përpjekur që topi të mbetet te ndonjëri prej rathëve, nga të cilët më i vogli ka më shumë pikë.



Fjalët kyçe: preciziteti, saktësia.

Loja e saktësisë

Në vendushtrim gjenden nxënësit në 2-3 kolona. Në hapësirë janë të vendosura konet sipër mjeteve sportive, por bën edhe në klasë sipër karrigeve apo bankave shkollore. Ata do të godasin me radhë në kon. Çdo kon i qëlluar vlen 5 pikë. Kolona që fiton më shumë pikë, shpallet fituese.



“Lëshoje topin”

Në dyshe vizatohen tre rathë, si në fotografi. Nxënësit e hedhin topin ngadalë, duke u përpjekur që topi të mbetet te ndonjëri prej rathëve, nga të cilët më i vogli ka më shumë pikë.



Fjalët kyçe: preciziteti, saktësia.

45



Ndërtimi i njohurive dhe i shkathtësive: Përpunimi i përmbajtjes Praktikë

Luhet loja në një vendushtrim të përshtatshëm ose në klasë, duke u ndarë në grupe me nga 2-3 kolona.

Nxënësit do të godasin me radhë konet në vendin e caktuar.

Secili kon i qëlluar vlen 5 pikë.

Kolona që fiton më shumë pikë shpallet fituese.

Kjo lojë mund të përsëritet disa herë brenda orës.



Përforcimi: Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënit Shkrim i lirë

Kërkohet nga nxënësit që të shkruajnë nga një fjalë për secilën fjalë të dhënë.

Fjalët:

kon;

rrathë;

goditje.

Disa nga shkrimet lexohen.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për demonstrimin e saktë të goditjes dhe për mënyrën e formimit të fjalive nga fjalët 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:** III

Tema: Lojërat elementare

Rezultatet e të nxënit të temës:

Vrapon në distancë të caktuar, duke përdorur forma të ndryshme sipas rregullave.

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

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1, 2, 3.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: “Lëshoje topin”

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Përshkruan lojën në figurë;
- Shpjegon lojën me rregulla;
- Praktikon lojën në mjedisin e përshtatshëm.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Libri.

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 sipas ilustrimit

Udhëzohen nxënësit ta vëzhgojnë figurën dhe ta përshkruajnë lojën e djalit.

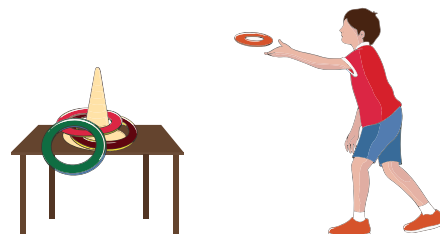
Pyetja:

- Si luhet loja e djalit në figurë?

Përgjigje e mundshme: Kjo lojë luhet me hedhjen e topit në rrrathë.

Loja e saktësisë

Në vendosurim gjenden nxënësit në 2-3 kolona. Në hapësirë janë të vendosura konet sipër mjeteve sportive, por bën edhe në klasë sipër karrigeve apo bankave shkollore. Ata do të godasin me radhë në kon. Çdo kon i qëlluar vlen 5 pikë. Kolona që fiton më shumë pikë, shpallet fituese.



“Lëshoje topin”

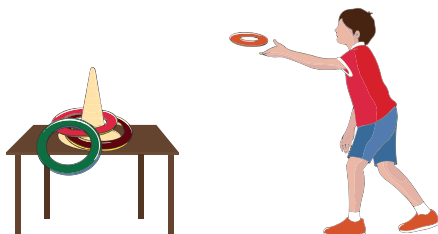
Në dysheme vizatohen tre rrrathë, si në fotografi. Nxënësit e hedhin topin ngadalë, duke u përpjekur që topi të mbetet te ndonjëri prej rrrathëve, nga të cilët më i vogli ka më shumë pikë.



Fjalët kyçe: preciziteti, saktësia.

Loja e saktësisë

Në vendosurim gjenden nxënësit në 2-3 kolona. Në hapësirë janë të vendosura konet sipër mjeteve sportive, por bën edhe në klasë sipër karigeve apo bankave shkollore. Ata do të godasin me radhë në kon. Çdo kon i qëlluar vlen 5 pikë. Kolona që fiton më shumë pikë, shpallet fituese.



“Lëshoje topin”

Në dyshe vizatohen tre rathë, si në fotografi. Nxënësit e hedhin topin ngadalë, duke u përpjekur që topi të mbetet te ndonjëri prej rathëve, nga të cilët më i vogli ka më shumë pikë.



Fjalët kyçe: preciziteti, saktësia.

45



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

Lexohet përshkrimi i lojës dhe shpjegohet ajo me rregulla.

Nxënësit tregojnë për emërtimin e lojës dhe paraqesin rekuizitat e saj.

Rregullat e lojës janë:

- Hidhe topin ngadalë;
- Përpiku që topi të mbetet te ndonjëri nga rathët;
- Hidhe topin në rrethin më të vogël;
- Siguro sa më shumë pikë.



Përforcimi:
Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënit
Praktikë

Nxënësit ndahen në kolona ku, sipas udhëzimeve të marra, ata do të luajnë duke hedhur topin me aq mundësi sa kanë për të fituar sa më shumë pikë.

Loja luhet deri në fund të orës.

Udhëzim: Kjo lojë mund të ketë edhe fitues sipas pikëve të marra.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësi vlerësohet për shpjegimin e duhur të rregullave të lojës dhe për mënyrën e praktikimit të hedhjes së topit në rathë.

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:** III

Tema: Lojërat elementare

Rezultatet e të nxënit të temës:

Demonstron ushtrime të lira gjimnastikore me elementet fillestare të gjimnastikës.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: I.3; II.4; III.2; IV.2; V.3.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1, 2, 3.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: "Kush është më i shpejtë?"

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Përcakton rregullat e lojës;
- Aplikon lojën me rregulla;
- Diskuton për vështirësitë në lojë.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Koni.

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

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



Parashikimi:

Përgatitja për të nxënë

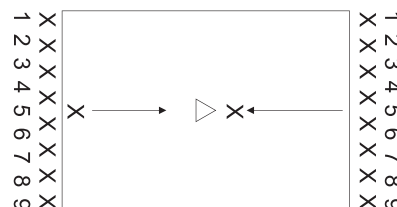
Shpjegim

Lexohet përshkrimi i lojës dhe kërkohet nga nxënësit t'i përcaktojnë rregullat e saj.

- Rreshtohu pranë grupit tënd;
- Mbaj mend numrin tënd;
- Dëgjo sinjalin dhe vrapo me shpejtësi drejt konit;
- Merr konin para kundërshtarit;
- Dërgo konin te lojtari i radhës.

"Kush është më i shpejtë?"

Në një fushë drejtkëndore, nxënësit ndahen në dy grupe. Secili prej tyre e ka një numër të njëjtë me dikë të grupit tjetër. Në mes të fushës ndodhet një kon ose objekt. Në momentin që mësuesi/ja e thërret një numër, dy nxënësit me atë numër vrapojnë me shpejtësi drejt konit ose objektit dhe ngurojnë që në moment ta marrin, sepse ai që i merr i pari duhet të kthehet te grupi i vet, pa e prekur shoku me të njëjtin numër.



"Cila kolonë e fut rrethin në piramidë?"

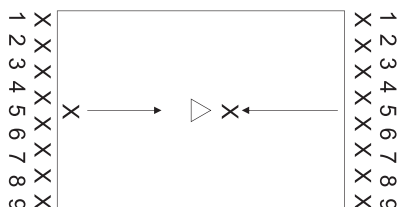
Nxënësit, të ndarë në kolona, provojnë me radhë që ta fusin rrethin në piramidë dhe kthehen në kolonë, duke e përcjellë rrethin te tjetri. Kolona që është më e saktë fiton më shumë pikë dhe kështu e fiton lojën.



Fjalët hyç: piramida, objekti.

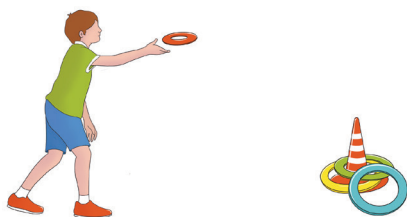
“Kush është më i shpejtë?”

Në një fushë drejtkëndore, nxënësit ndahen në dy grupe. Secili prej tyre e ka një numër të njëjtë me dikë të grupit tjetër. Në mes të fushës ndodhet një kon ose objekt. Në momentin që mësuesi/ja e thërret një numër, dy nxënësit me atë numër vrapojnë me shpejtësi drejt konit ose objektit dhe ngurrojnë që në moment ta marrin, sepse ai që i merr i pari duhet të kthehet te grupi i vet, pa e prekur shoku me të njëjtin numër.



“Cila kolonë e fut rrethin në piramidë?”

Nxënësit, të ndarë në kolona, provojnë me radhë që ta fusin rrethin në piramidë dhe kthehen në kolonë, duke e përcjellë rrethin te tjetri. Kolona që është më e saktë fiton më shumë pikë dhe kështu e fiton lojën.



Fjalët hyje: piramida, objekti.

46



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

Loja aplikohet në një mjedis të rrafshët.

Grupet vendosen përballë njëri-tjetrit dhe luajnë sipas sinjaleve të marra, duke aplikuar vrapimin e shpejtë.

Me marrjen e sinjalit, nxënësit vrapojnë me shpejtësi për ta marrë konin para kundërshtarit dhe ta dërgojnë atë te lojtari tjetër i radhës.

Loja vazhdon deri në shpalljen e grupit fitues.



Përforcimi:
Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënit
Diskutim

Me nxënës diskutohet rreth realizimit të lojës, duke kërkuar nga ata të tregojnë për vështirësitë e lojës.

Pyetja e drejtuar për nxënësit:

- Cilat ishin vështirësitë gjatë lojës?

Përgjigje e mundshme: Gjatë lojës duhej të ishte shumë i koncentruar, por edhe i shpejtë.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për përcaktimin e rregullave të lojës, për mënyrën e arritjes së shpejtësisë në lojë 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:** III

Tema: Lojërat elementare

Rezultatet e të nxënit të temës:

Tregon rëndësinë e ushqimit të shëndetshëm për zhvillimin e trupit të tij/saj.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: I.3; II.4; III.2; IV.2; V.3.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1, 2, 3.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: “Cila kolonë e fut rrethin në piramidë?”

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Përshkruan figurat gjeometrike;
- Shpjegon lojën me rregulla;
- Demonstron lojën.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Koni, rrethi.

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

Diagrami i Venit

Nga nxënësit kërkohet të gjejnë të përbashkëtat dhe dallimet e rrethit me piramidën. U shtrohet kërkesa:

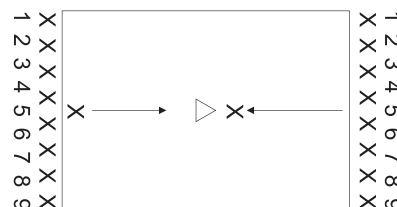
- Trego dallimet dhe ngjashmëritë e këtyre dy trupave.

Përgjigje e mundshme: Të dy janë trupa gjeometrikë, por dallojnë, sepse piramida ka kulme, ndërsa rrethi është i rrumbullakët.



“Kush është më i shpejtë?”

Në një fushë drejtkëndore, nxënësit ndahen në dy grupe. Secili prej tyre e ka një numër të njëjtë me dikë të grupit tjetër. Në mes të fushës ndodhet një kon ose objekt. Në momentin që mësuesi/ja e thërret një numër, dy nxënësit me atë numër vrapojnë me shpejtësi drejt konit ose objektit dhe ngurojnë që në moment ta marrin, sepse ai që i merr i pari duhet të kthehet te grupi i vet, pa e prekur shoku me të njëjtin numër.



“Cila kolonë e fut rrethin në piramidë?”

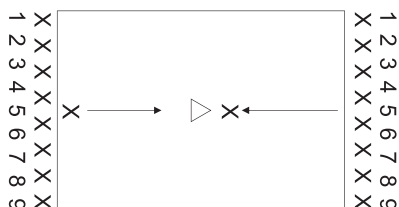
Nxënësit, të ndarë në kolona, provojnë me radhë që ta fusin rrethin në piramidë dhe kthehen në kolonë, duke e përcjellë rrethin te tjetri. Kolona që është më e saktë fiton më shumë pikë dhe kështu e fiton lojën.



Fjalët hyç: piramida, objekti.

"Kush është më i shpejtë?"

Në një fushë drejtkëndore, nxënësit ndahen në dy grupe. Secili prej tyre e ka një numër të njëjtë me dikë të grupit tjetër. Në mes të fushës ndodhet një kon ose objekt. Në momentin që mësuesi/ja e thërret një numër, dy nxënësit me atë numër vrapojnë me shpejtësi drejt konit ose objektit dhe ngurrojnë që në moment ta marrin, sepse ai që i merr i pari duhet të kthehet te grupi i vet, pa e prekur shoku me të njëjtin numër.



"Cila kolonë e fut rrethin në piramidë?"

Nxënësit, të ndarë në kolona, provojnë me radhë që ta fusin rrethin në piramidë dhe kthehen në kolonë, duke e përcjellë rrethin te tjetri. Kolona që është më e saktë fiton më shumë pikë dhe kështu e fiton lojën.



Fjalët hyje: piramida, objekti.

46



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

Lexohet përshkrimi i lojës dhe kërkohet nga nxënësit të shpjegohet loja me rekuizita.

Nxënësit tregojnë që rekuizitat e kësaj loje janë koni dhe rrethi dhe kjo lojë zhvillohet në mes tyre. Rrethi duhet të hidhet në kon dhe të shënohet pikë e fituar.

Nxënësit ndahen në dy kolona për të hedhur rrethin në konin e caktuar.

Kolona që ka hedhur rrathë më shumë në kon, shpallet fituese.



Përforcimi:
Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënit
Veprimtari e drejtuar

Loja fillon me kolonat e ndara dhe hedhjen e rrethit në kon.

Secili nxënës i rreshtuar në kolonë do ta ketë mundësinë e hedhjes së rrethit.

Loja vazhdon deri në përfundim të orës dhe shpallet kolona fituese.



Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për shpjegimin e saktë të rregullave të lojës dhe për mënyrën e hedhjes së rrethit në kon gjatë demonstrimit 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:** III

Tema: Lojërat elementare

Rezultatet e të nxënit të temës:

Vrapon në distancë të caktuar, duke përdorur forma të ndryshme sipas rregullave.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkollës: I.3; II.4; III.2; IV.2; V.1.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1, 2, 3.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: “Formojmë trupin e njeriut”

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Përshkruan mjetet mësimore;
- Demonstron figurën me mjete;
- Arsyeton punimin e ndërtuar.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Libri.

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

Stuhi mendimesh

Kërkohet nga nxënësit t'i përshkruajnë mjetet mësimore që mbajnë në çantë.

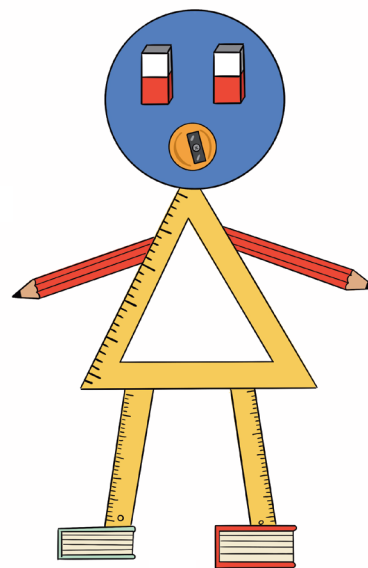
Diskutimi fillon përmes pyetjes:

- Çfarë mjetesh pune ke në çantë?

Përgjigje e mundshme: Në çantë kam laps, gomë, prerëse, trekëndësh, vizore.

Vazhdon diskutimi duke i nxitur nxënësit për të treguar se për çfarë tjetër mund të përdoren këto mjete.

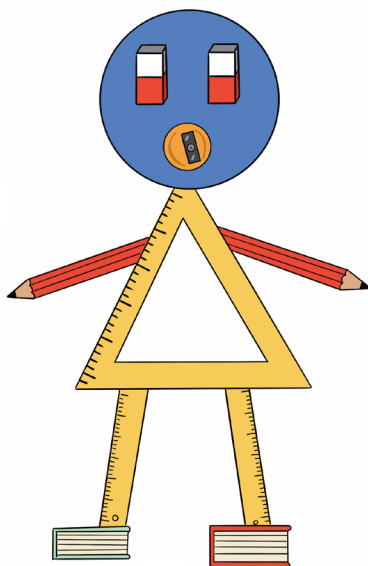
“Formojmë trupin e njeriut”



Me ndihmën e mjeteve rrethore, nxënësit, të ndarë në kolona, në pozicion të caktuar e formojnë trupin e improvizuar të njeriut. Çdo nxënës e përdor nga një mjet, duke i vendosur te vendi i caktuar.

Fjalët kyçe: mjete rrethore, improvizimi.

“Formojmë trupin e njeriut”



Me ndihmën e mjeteve rrethimore, nxënësit, të ndarë në kolona, në pozicion të caktuar e formojnë trupin e improvizuar të njeriut. Çdo nxënës e përdor nga një mjet, duke i vendosur te vendi i caktuar.

Fjalët kyçe: mjete rrethimore, improvizimi.

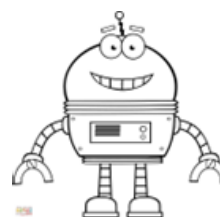
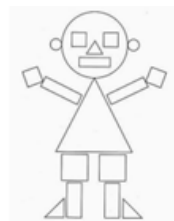
47



Ndërtimi i njohurive dhe i shkathtësive:
Përpunimi i përmbajtjes
Demonstrim

Kërkohet nga nxënësit ta vërejnë figurën në libër dhe ta demonstrojnë këtë figurë me mjetet e punës që kanë apo edhe me mjete të tjera përreth.

Ata ndahen në grupe dhe u shpërndahen fletë A4 me një figurë të paraqitur, ku do ta formojnë atë në mënyrë të saktë.



Përforcimi:
Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënit
Diskutim

Nxënësit udhëzohen që punimet e përfunduara të prezantohen, duke i arsyetuar ato sipas përzgjedhjes së mjeteve për formimin e saj.

Udhëzim shtesë: Mund të përzgjidhet punimi më i mirë sipas arsyetimit të dhënë.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për mënyrën e demonstrimit të mjeteve në punim dhe arsyetimit të saj.

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:** III

Tema: Mënyra e jetesës, shprehitë dhe orari ditor

Rezultatet e të nxënit të temës:

Tregon për rëndësinë e ushqimit të shëndetshëm për zhvillimin e trupit të tij/saj.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: I.3; II.2,6; III.2.3; IV.2.4; V.2,3,4,6.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1, 2.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Grupet e ushqimit

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Tregon karakteristika të produkteve;
- Klasifikon ushqimet në grupe përkatëse;
- Krahason produkte me vlera ushqyese.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Teksti, produkte ushqimore, fletë A4, fotografi.

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

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



Parashikimi:

Përgatitja për të nxënë

Puno - vëzhgo

Udhëzohen nxënësit të punojnë në dyshe dhe të gjejnë karakteristika për produktet e caktuara.

P.sh.: gjen karakteristikat për avokadon.

- Përmban shumë yndyrë;
- Ka farën e madhe etj.

Disa nga punimet e shkruara lexohen.

Grupet e ushqimit

Që të jesh i shëndetshëm, duhet të ushqehesh shëndetshëm, sidomos me fruta dhe perime, sepse kanë vitamina dhe minerale.

Hani pesë shujta: mëngjesin, messhujtën e paradites, drekën, messhujtën e pasdites dhe darkën.

Fillojeni ditën me shujtën e mëngjesit.

Lloji i ushqimit që ne konsumojmë ndikon në efikasitetin e kryerjes së çdo aktiviteti të organizmit.

Varësisht nga prejardhja e tyre, ushqimet ndahen në pesë grupe:

Grupi i parë - perimet dhe bimët

bishtajore: fasule, bizele, karota, brokoli, domate, lulëlakër, lakër, trangu etj.

Grupi i dytë - frutat

Konsumimi i freskët është më i mirë. Frutat mund t'i shërbeni në mëngjes, me jogurt, drithëra apo në ëmbëlsira pa sheqer artificial.

Grupi i tretë - produktet e qumështit

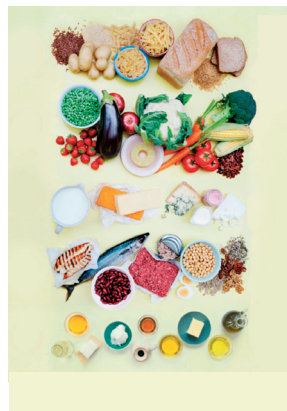
Qumështi, djathi dhe jogurti ju japin proteina dhe kalcium, që ndihmojnë në ndërtimin e eshtrave të forta dhe dhëmbëve të shëndetshëm.

Grupi i katërt - gruri dhe drithërat

Gruri ju jep energji për t'u zhvilluar dhe për t'u ritur (bukë, oriz, makarona, tërshërë, elb etj.).

Grupi i pestë - proteinat

Proteina përmbajnë mishin, peshkun, vezët, bishtajtat, arrat etj.



Fjalët kyçe: vitamina, minerale, produktet, konsumimi, energjia, proteinat.

Grupet e ushqimit

Që të jesh i shëndetshëm, duhet të ushqehesh shëndetshëm, sidomos me fruta dhe perime, sepse kanë vitaminë dhe minerale.

Hani pesë shujta: mëngjesin, messhujtën e paradites, drekën, messhujtën e pasdites dhe darkën.

Fillojeni ditën me shujtën e mëngjesit.

Lloji i ushqimit që ne konsumojmë ndikon në efikasitetin e kryerjes së çdo aktiviteti të organizmit.

Varësisht nga preardhja e tyre, ushqimet ndahen në pesë grupe:

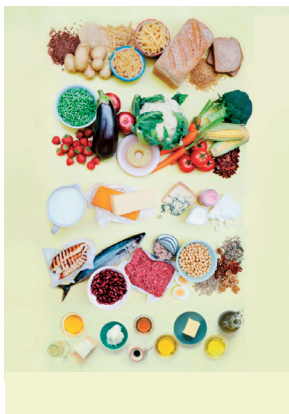
Grupi i parë - perimet dhe bimët bishajore: fasule, bizele, karota, brokoli, domate, lulelakër, lakër, trangull etj.

Grupi i dytë - frutat
Konsumimi i freskët është më i mirë. Frutat mund t'i shërbeni në mëngjes, me jogurt, drithëra apo në ëmbëlsira pa sheqer artificial.

Grupi i tretë - produktet e qumështit
Qumështi, djathi dhe jogurti ju japin proteina dhe kalcium, që ndihmojnë në ndërtimin e eshtrave të forta dhe dhëmbëve të shëndetshëm.

Grupi i katërt - gruri dhe drithërat
Gruri ju jep energji për t'u zhvilluar dhe për t'u rritur (bukë, oriz, makarona, tërshërë, elb etj.).

Grupi i pestë - proteinat
Proteina përmbajnë mishi, peshku, vezët, bishajtat, arrat etj.



Fjalët hyje: vitaminë, minerale, produktet, konsumimi, energjia, proteinat.

50



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

Lexohet teksti dhe udhëzohen nxënësit të punojnë për t'i klasifikuar ushqimet sipas grupeve.

Ushqimet klasifikohen në 5 grupe:

1. *Perimet: bizelja, karota;*
2. *Frutat: molla, dardha;*
3. *Produktet e qumështit: djathi, qumështi, kosi;*
4. *Gruri dhe drithërat: bukë, oriz, makarona;*
5. *Proteinat: veza, arrat, mishi, peshku.*



Proteina - veza, fibra - qepa, karbohidratet - buka etj.



Përforcimi:
Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënit
Përshkrim me ilustrim

Nxënësve u shpërndahen fletë A4 ku janë të paraqitura 2 produkte në fotografi.



Ata do ta bëjnë krahasimin sipas vlerave ushqyese të tyre.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për mënyrën e klasifikimit të ushqimeve në grupe dhe për krahasimin e saktë të ushqimeve për vlerat ushqyese.

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:** III

Tema: Mënyra e jetesës, shprehjet dhe orari ditë

Rezultatet e të nxënës të temës:

Tregon për rëndësinë e ushqimit të shëndetshëm për zhvillimin e trupit të tij/saj.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkollës: I.3; II.2,6; III.2.3; IV.2.4; V.2,3,4,6.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1, 2.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Të mirat e të ushqyerit shëndetshëm

Rezultatet e të nxënës të orës mësimore:

- Dallon ushqimin e shëndetshëm dhe jo të shëndetshëm;
- Shpjegon rëndësinë e ushqimeve të shëndetshme;
- Arsyeton përdorimin e ushqimit të shëndetshëm.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Fletë A4, fotografi.

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

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



Parashikimi:

Përgatitja për të nxënësit
Stuhi mendimesh

Kërkohet nga nxënësit t'i vërejnë fotografitë dhe t'i dallojnë ushqimet e shëndetshme nga jo të shëndetshmet.

Pyetje për nxënësit:

- Cilat fotografi tregojnë për ushqimin e shëndetshëm dhe pse?

Përgjigje e mundshme: Fotografia me fruta e perime tregon ushqimet e shëndetshme, sepse i marrim nga toka, nuk janë të përpunuara.

Të mirat e të ushqyerit shëndetshëm

Ushqimi i shëndetshëm jo vetëm që ndikon në parandalimin e sëmundjeve të ndryshme që vijnë nga kequshqyerja, por ndikon në të gjitha aktivitetet tona. Pra, nëse ju ushqeheni shëndetshëm, ju do të jeni më të mirë në lojëra, në mësim, në realizimin e detyrave etj., sepse ushqimi i shëndetshëm ka ndikimet e veta.

Disa nga të mirat e të ushqyerit shëndetshëm për fëmijë:

- Ju ndihmon që të keni lëkurë, sy dhe dhëmbë të shëndetshëm;
- E ndihmon zhvillimin e trurit;
- Ndikon në forcimin e eshtrave;
- Ndihmon në rritjen tuaj;
- Ju ndihmon në zhvillimin e muskujve etj.



Të mirat e të ushqyerit shëndetshëm

Ushqimi i shëndetshëm jo vetëm që ndikon në parandalimin e sëmundjeve të ndryshme që vijnë nga kequshqyerja, por ndikon në të gjitha aktivitetet tona. Pra, nëse ju ushqeheni shëndetshëm, ju do të jeni më të mirë në lojëra, në mësim, në realizimin e detyrave etj., sepse ushqimi i shëndetshëm ka ndikimet e veta.

Disa nga të mirat e të ushqyerit shëndetshëm për fëmijë:

- Ju ndihmon që të keni lëkurë, sy dhe dhëmbë të shëndetshëm;
- E ndihmon zhvillimin e trurit;
- Ndikon në forcimin e eshtrave;
- Ndihmon në rritjen tuaj;
- Ju ndihmon në zhvillimin e muskujve etj.



51



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

Lexohet teksti dhe udhëzohen nxënësit të punojnë për ta shpjeguar rëndësinë e ushqimeve të shëndetshme.

Ata tregojnë disa nga të mirat e të ushqyerit të shëndetshëm për fëmijët:

- Lëkurë të mirë, dhëmbë dhe sy të shëndetshëm;
- Zhvillim i trurit;
- Forcim i eshtrave;
- Rritje e trupit;
- Zhvillim i muskujve.



Përforcimi:
Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënit
Diskutim

Kërkesa nga nxënësit të diskutojnë për rëndësinë e ushqimit të shëndetshëm.

Kërkesa për diskutim:

- Arsyeto përdorimin e ushqimit të shëndetshëm.

Diskutimi vazhdon deri në përfundim të orës.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për mënyrën e shpjegimit dhe rëndësinë e ushqimit të shëndetshëm, 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:** III

Tema: Mënyra e jetesës, shprehitë dhe orari ditë

Rezultatet e të nxënit të temës:

Tregon rëndësinë e ushqimit të shëndetshëm për zhvillimin e trupit të tij/saj.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkollës: I.3; II.4; III.2; IV.2; V.3.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1, 2, 3.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: “Koni me befasi”

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Përshkruan lojën me rregulla;
- Aplikon lojën me rregulla;
- Diskuton për rëndësinë e shëndetit të mirë.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Koni, fotografi të ushqimit të shëndetshëm dhe të pashëndetshëm.

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

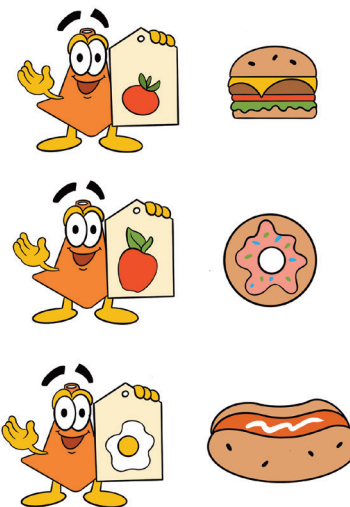
Parashikim nëpërmjet titullit

Titulli i lojës “Nxito dhe fito” shkruhet në tabelë. Kërkohet nga nxënësit të parashikojnë se çfarë loje do të luajnë. Disa nga mendimet shkruhen në tabelë. Nxënësit përshkruajnë lojën me rregullat.

- Ndaju në kolonë;
- Vrapo për t'i marrë ilustrimet;
- Fito pikë me ilustrimet e shëndetshme.

“Koni me befasi”

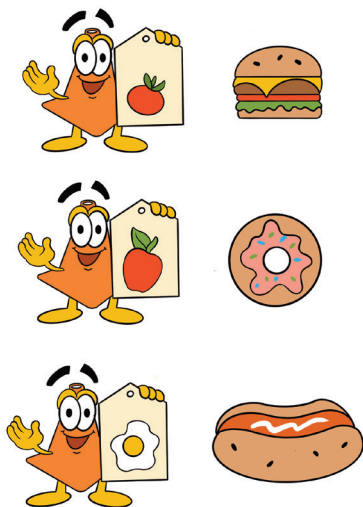
Në vendshtrim janë të vendosura disa kone, nën të cilat janë të vendosura disa nga ushqimet e shëndetshme, po edhe disa nga ato të pashëndetshmet. Kjo do të jetë një befasi për nxënësit. Të ndarë në kolona, ata do të vrapojnë për ta marrë ilustrimin ose fotografinë e ushqimit. Kush e gjen një ushqim të shëndetshëm (fruta, perime, drithëra etj.), fiton 5 pikë, ndërsa të kundërtën, në qoftë se gjen ushqim jo të shëndetshëm, i hiqen 5 pikë nga pikët e mbledhura.



Fjalët kyçe: befasi, ushqimi i shëndetshëm, drithëra.

"Koni me befasi"

Në vendushtrim janë të vendosura disa kone, nën të cilat janë të vendosura disa nga ushqimet e shëndetshme, po edhe disa nga ato të pashëndetshmet. Kjo do të jetë një befasi për nxënësit. Të ndarë në kolona, ata do të vrapojnë për ta marrë ilustrimin ose fotografinë e ushqimit. Kush e gjen një ushqim të shëndetshëm (fruta, perime, drithëra etj.), fiton 5 pikë, ndërsa të kundërtën, në qoftë se gjen ushqim jo të shëndetshëm, i hiqen 5 pikë nga pikët e mbledhura.



Fjalët kyçe: befasi, ushqimi i shëndetshëm, drithëra.

52



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

Loja luhet në klasë sipas rregullave të paracaktuara. Nxënësit, të ndarë në kolona, vrapojnë për ta marrë ilustrimin apo fotografinë me ushqimin e preferuar.

Pikët e fituara sipas rregullës përkatëse shkruhen në tabelë.

Fotografite me ushqim të shëndetshëm (+ 5 pikë) Fotografite me ushqim jo të shëndetshëm (- 5 pikë)



Përforcimi:
Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënit
Diskutim

Diskutohet rreth pyetjes:

- Pse duhet fituar grupi që ka më shumë fotografi të ushqimit të shëndetshëm?

Përgjigje e mundshme: Sepse ushqimi i shëndetshëm është çelësi i shëndetit të mirë.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për zotërimin e shpejtësisë për të marrë fotografi me ushqim të shëndetshëm 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:** III

Tema: Mënyra e jetesës, shprehitë dhe orari ditor

Rezultatet e të nxënit të temës:

Tregon rëndësinë e ushqimit të shëndetshëm për zhvillimin e trupit të tij/saj.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: I.3; II.4; III.2; IV.2; V.3.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1, 2, 3.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Krijo një plan javor me ushqime të shëndetshme

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Përkruan piramidën e ushqimit;
- Shkruan planin javor me mënyrën e të ushqyerit;
- Diskuton mënyrën e ushqyerjes.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Fotografi me piramidën e ushqimit.

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

Diskutim paraprak

Para nxënësve paraqitet fotografia me piramidën e ushqimeve, duke kërkuar nga nxënësit që t'i përshkruajnë ushqimet në të.



Krijo një plan javor me ushqime të shëndetshme



Plani javor							
	E hënë	E martë	E mërkurë	E enjte	E premte	E shtunë	E diel
MËNGJESI							
MESSHUJTA E PARË							
DREKA							
MESSHUJTA E DYTË							
DARKA							

Fjalët kyçe: plani, shëndeti, ushqimi.

Krijo një plan javor me ushqime të shëndetshme



Plani javor							
	E hënë	E martë	E mërkurë	E enjte	E premte	E shtunë	E diel
MËNGJESI							
MESSHUJTA E PARË							
DREKA							
MESSHUJTA E DYTË							
DARKA							

Fjalët kyçe: plani, shëndeti, ushqimi.

53



Ndërtimi i njohurive dhe i shkathtësive:
Përpunimi i përmbajtjes
Shkrim i lirë

Nxënësit shkruajnë në libër planin javor për mënyrën e të ushqyerit, nga mëngjesi deri në darkë, për një javë.

Ata udhëzohen për të vendosur ushqime të shëndetshme në planin javor të tyre, duke i marrë edhe nga piramida e ushqimit.

Në këtë plan hyjnë:

- Mëngjesi;
- Messhujta e parë;
- Dreka;
- Messhujta e dytë;
- Darka.



Përforcimi:
Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënës
Diskutim

Së bashku me nxënës, diskutohet plani i të ushqyerit.

Diskutohet rreth pyetjes:

- Pse ke përzgjedhur këtë plan ushqimi?

Përgjigje e mundshme:

Këto ushqime janë shumë të shëndetshme dhe ndikojnë në zhvillimin dhe shëndetin tim.

Diskutimi drejtohet rreth mënyrës së shëndetshme të të ushqyerit.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për mënyrën e përzgjedhjes së ushqimit të shëndetshëm 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:** III

Tema: Mënyra e jetesës, shprehitë dhe orari ditor

Rezultatet e të nxënit të temës:

Tregon rëndësinë e ushqimit të shëndetshëm për zhvillimin e trupit të tij/saj.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: I.3; II.2,6; III.2.3; IV.2.4; V.2,3,4,6.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1, 2.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Detyra

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Përshkruan fotografitë me ushqime;
- Tregon për ushqimet e preferuara;
- Dallon ushqimet tradicionale nga ato të kulturave të tjera.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Teksti, produkte ushqimore, fletë A4, fotografi.

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

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



Parashikimi:

Përgatitja për të nxënë

Stuhi mendimesh

Para nxënësve paraqitet një fotografi dhe kërkohet ta përshkruajnë atë sipas klasifikimit të ushqimit.

1. Si klasifikohen ushqimet në fotografi? (Pjata 1: karbohidrate, pjata 2: perime dhe fruta etj.).
2. Cilën pjatë me ushqim do ta dëshironit ju?



Detyrë: përshkruaj disa nga ushqimet që mund t'i përgatitësh vetë ose me ndihmën e familjarëve.

Në fotografitë më poshtë, vendoseni numrin e grupit në të cilin bën pjesë ushqimi sipas prejardhjes.

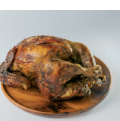


Detyrë: përkruaj disa nga ushqimet që mund t'i përgatitësh vetë ose me ndihmën e familjarëve.

Në fotografitë më poshtë, vendoseni numrin e grupit në të cilin bën pjesë ushqimi sipas prejardhjes.









55



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

Nxënësit nxiten të tregojnë për ushqimet që konsumojnë më shpesh në familje. Ata tregojnë se çfarë pëlqejnë më shumë për vete, si dhe për anëtarët e tjerë në shtëpi.

Në libër udhëzohen të shkruajnë për pjatën e tyre që pëlqejnë dhe atë të familjes.

Shkrimet lexohen dhe krahasohen.



Përforcimi:
Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënit
Shkrim i lirë

Nxënësit në grupe udhëzohen t'i listojnë disa nga ushqimet tradicionale dhe të kulturave të tjera. Ata dallojnë se cilat ushqime i përkasin kulturës shqiptare dhe cilat janë të marra nga kulturat e tjera.

P.sh.:

Ushqimet tradicionale

Të kulturave të tjera

1. Pite.

1. Lazanje.

2. Lakror.

2. Makarona.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për mënyrën e klasifikimit të ushqimit dhe për dallimin e ushqimeve tradicionale nga ato të kulturave të tjera.

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:** III

Tema: Mënyra e jetesës, shprehitë dhe orari ditor

Rezultatet e të nxënit të temës:

Praktikon shprehje dhe shkathtësi për mbajtjen e higjienës personale dhe kujdeset për mjedisin që e rrethon.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: I.3; II.2,6; III.2.3; IV.2.4; V.2,3,4,6.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1, 2.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Shëndeti personal - Kujdesu për veten!

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Përshkruan veprimet e fëmijës;
- Shpjegon mënyrat e kujdesit për veten;
- Plotëson detyrën sipas kërkesës.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Teksti, fletë A4, fotografi.

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

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



Parashikimi:

Përgatitja për të nxënë

Parashikim sipas ilustrimit

Para nxënësve paraqitet një video ku do t'i vëzhgojnë dhe t'i përshkruajnë veprimet që bën djali aty.

<https://www.youtube.com/watch?v=l6XGE-Xuq3M>

Pyetje për nxënësit:

- Si vepron djali çdo mëngjes?

Përgjigje e mundshme: Pastrohet duke bërë dush, pastron dhëmbët etj.

- Për çfarë na ndihmojnë këto veprime?

Përgjigje e mundshme: Që të kemi shëndet të mirë.



Shëndeti personal

KUJDESU PËR VETEN!



KUJDESU PËR VETEN!

Fli herët për një gjumë të rehatshëm! Do të jesh më i koncentruar në mësim.



DHËMBËT:

Pastroji dhëmbët në mëngjes dhe në mbrëmje! Vizitoje dentistin rregullisht!



THONJË:

Priti një herë në javë dhe pastroji rregullisht!



FLOKËT:

Pastroji flokët shpesh, mbajti rregull dhe të krehur!



USHTRO!

Luaj jashtë sa më shpesh që mundesh!



HIGJIENA E TRUPIT:

Bëj dush dhe ndërroji veshjet e brendshme çdo ditë! Pastroji duart para dhe pas përdorimit të tualetit!



DETYRAT E SHTËPISË:

Kujdesu që detyrat t'i bësh gjithmonë para se të dalësh jashtë për lojë!



USHQIMI:

Ha ushqim të shëndetshëm! Zgjidh ushqime, si p.sh.: frutat, e jo çipsa dhe ëmbëlsira; pi ujë, qumësht dhe lëng të freskët!

Shëndeti personal

KUJDESU PËR VETEN!



KUJDESU PËR VETEN!

Pli herët për një gjumë të rehatshëm! Do të jesh më i koncentruar në mësimet.



DHËMBËT:

Pastroji dhëmbët në mëngjes dhe në mbrëmje! Vizitoje dentistin rregullisht!



THONJTË:

Priti një herë në javë dhe pastroji rregullisht!



FLOKËT:

Pastroji flokët shpesh, mbajti të rregullt dhe të krehur!



USHTRO!

Luaj jashtë sa më shpesh që mundesh!



HIGJIENA E TRUPIT:

Bëj dush dhe ndërroji veshjet e brendshme çdo ditë! Pastroji duart para dhe pas përdorimit të tualetit!



DETYRAT E SHITËPISË:

Kujdesu që detyrat t'i bësh gjithmonë para se të dalësh jashtë për lojë!



USHQIMI:

Ha ushqim të shëndetshëm! Gjigdh ushqime, si p.sh.: frutat, e jo çipsa dhe ëmbëlsira; pi ujë, qumësht dhe lëng të freskët!



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

Lexohet pjesa në libër dhe nxënësit shpjegojnë për shëndetin personal.

Tregohen mënyrat e ndryshme për kujdesin ndaj vetes dhe për shëndetin personal.

Lexohet secila rregull në libër dhe diskutohet për to.

Pyetja:

- Si duhet të veprojmë që të jemi të shëndetshëm?

Përgjigje e mundshme:

Të ushtrojmë, ta mbajmë pastërtinë e dhëmbëve, thonjve dhe flokëve, të ushqehemi shëndetshëm etj.

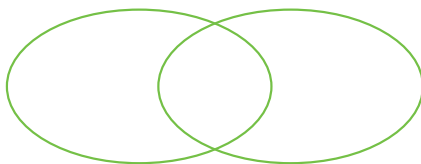


Përforcimi:
Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënit
Diagram i Venit

Nxënësit në dyshe udhëzohen ta formojnë Diagramin e Venit, duke i përzgjedhur dy mënyra të dhëna në libër për t'i dalluar dhe krahasuar ato.

Higjiena e trupit

Ushqimi



Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për mënyrën e shpjegimit të kujdesit dhe plotësimin e saktë të udhëzimeve të kërkuara në diagram.

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:** III

Tema: Mënyra e jetesës, shprehitë dhe orari ditor

Rezultatet e të nxënit të temës:

Tregon rëndësinë e ushqimit të shëndetshëm për zhvillimin e trupit të tij/saj.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: I.3; II.2,6; III.2.3; IV.2.4; V.2,3,4,6.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1, 2.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Zemra e shëndoshë

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Rendit fjalët për të formuar fjali me kuptim;
- Lidh fjalën me figurën përkatëse;
- Jep shembuj për shëndetin e mirë.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Teksti, fletë A4, fotografi.

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

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



Parashikimi:

Përgatitja për të nxënë

Copëza të përziera

Para nxënësve paraqiten fisha me fjalë dhe udhëzohen që t'i rendisin duke formuar fjalinë me kuptim.

E shëndoshë mendja trup në të shëndoshë

Mendja e shëndoshë në trup të shëndoshë.

Diskutohet për mesazhin e fjalisë.

Zemra e shëndoshë

Disa nga aktivitetet e bëjnë trupin më të fortë dhe më energjik, ndërsa disa të kundërtën. Lidh me shigjeta se cilat aktivitete e bëjnë trupin më të fortë dhe cilat jo.



Vrapimi
Të shikuarit e TV-së për më shumë se dy orë në ditë

Mungesa e shujtës së mëngjesit

Vallëzimi

Ecja në natyrë

Ora e edukatës fizike, sporteve dhe shëndetit

Fjetja më pak se 8 orë

Te ndenjurit ulur tërë ditën

Videolojërat

Të qenët aktiv

Të ndihmuarit në punët e shtëpisë

Ushqimi jo i shëndetshëm

Të ndenjurit shtrirë për një kohë të gjatë

Ndihma në kuzhinë



Detyrë: jep shembuj (aktivitete) të tjerë, të cilët ndikojnë në shëndetin e njeriut.

Fjalët kyçe: zemra, shigjeta, vallëzimi, aktiv.

Zemra e shëndoshë

Disa nga aktivitetet e bëjnë trupin më të fortë dhe më energjik, ndërsa disa të kundërtën. Lidh me shigjeta se cilat aktivitete e bëjnë trupin më të fortë dhe cilat jo.



- Vrapimi**
Të shikuarit e TV-së për më shumë se dy orë në ditë
Mungesa e shujtës së mëngjesit
Vallëzimi
Ecja në natyrë
Ora e edukatës fizike, sportive dhe shëndetit
Fjetja më pak se 8 orë
Te ndenjurit ulur tërë ditën
Videolajërat
Të qenët aktiv
Të ndihmuarit në punët e shtëpisë
Ushqimi jo i shëndetshëm
Të ndenjurit shtrirë për një kohë të gjatë
Ndihma në kuzhinë



Detyrë: jep shembuj (aktivitete) të tjerë, të cilët ndikojnë në shëndetin e njeriut.

Fjalët kyçe: zemra, shigjeta, vallëzimi, aktiv.

57



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

Lexohet pjesa që tregon për rëndësinë e zemrës në organizimin e njeriut.

Për ta ndihmuar atë të jetë e shëndoshë dhe e fortë, duhet t'i zgjidhim aktivitetet që kontribuojnë.

Nxënësve u shpjegohet detyra sipas kërkesës së dhënë dhe udhëzohen ata ta lidhin me shigjetë fjalinë me figurën përkatëse. Diskutohet lidhja e formuar.

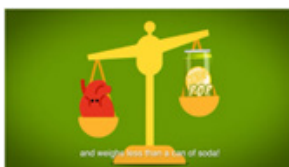


Përforcimi:
Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënit
Diskutim

Nxiten nxënësit të japin shembuj të tjerë që ndikojnë në shëndetin e njeriut.

Udhëzim shtesë: Njohuritë mund të zgjerohen

duke e lëshuar një incizim për faktet që kanë të bëjnë me organin e zemrës.



https://www.youtube.com/watch?v=2PFĒpd_pxm8

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për renditjen e saktë të fjalëve në fjali dhe për mënyrën e ndërlidhjes së figurave me fjalët.

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:** III

Tema: Shëndeti dhe kujdesi nga përdorimi i barnave

Rezultatet e të nxënit të temës:

Praktikon shprehje dhe shkathtësi për mbajtjen e higjienës personale dhe kujdeset për mjedisin që e rrethon.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: I.3; II.4; III.2; IV.2; V.3.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1, 2, 3.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Përdorimi i barnave

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Radhit fjalët për të formuar fjalinë;
- Përshkruan përdorimin e barnave;
- Arsyeon rëndësinë e përdorimit të barnave.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Copëza të shkruara.

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

Copëzat e përziera

Kërkohet nga nxënësit t'i rendisin fjalët e shkruara në copëza për të formuar fjalinë.

e ndryshme

barnat

sëmundjet

shërojnë

Fjalja e duhur: Barnat shërojnë sëmundjet e ndryshme.

Përdorimi i barnave

Shumica e barnave sot përftoheshin në laboratorë dhe shumë prej tyre bazohen në gjërat që gjenden në natyrë. Pasi të prodhohen, ato testohen në shumë mënyra.

Kjo i lejon shkencëtarët të sigurohen se janë të sigurt për njerëzit që t'i marrin. Kur gjendja jonë shëndetësore nuk është e mirë, për t'u mjekuar ne duhet të drejtohemi te mjeku, i cili pastaj mund të na udhëzojë drejt barnave që duhet t'i përdorim. Mirëpo, të gjitha këto vetëm në rast se kemi një udhëzim nga mjeku/ja. Mos harro! Në të gjithë udhëzuesit e barnave këshillohet që fëmijët të mos i përdorin ato pa prezencën e prindërve apo të ndonjë të rrituri tjetër. Pra, duhet të keni kujdes të veçantë: nuk guxon të keni kontakt me to. Leximi i gabuar i udhëzimeve, marrja e barnave me vonësë, gabimi në dozë etj., janë disa nga rreziqet që çojnë në përqeshimin e gjendjes sonë shëndetësore.



Detyrë: pyetni prindërit rreth përdorimit të saktë të barnave. Analizoni pastaj në klasë bashkë me shokët e shoqet.

Fjalët hyje: barnat, rreziku, konsumimi, shkencëtar, parandalimi, sëmundja, udhëzimi.

Përdorimi i barnave

Shumica e barnave sot përftohen në laboratorë dhe shumë prej tyre bazohen në gjërat që gjenden në natyrë. Pasi të prodhohen, ato testohen në shumë mënyra.

Kjo i lejon shkencëtarët të sigurohen se janë të sigurt për njerëzit që t'i marrin. Kur gjendja jonë shëndetësore nuk është e mirë, për t'u mjekuar ne duhet të drejtohemi te mjeku, i cili pastaj mund të na udhëzojë drejt barnave që duhet t'i përdorim. Mirëpo, të gjitha këto vetëm në rast se kemi një udhëzim nga mjeku/ja. Mos harro! Në të gjithë udhëzuesit e barnave këshillohet që fëmijët të mos i përdorin ato pa prezencën e prindërve apo të ndonjë të rrituri tjetër. Pra, duhet të keni kujdes të veçantë: nuk guxon të keni kontakt me to. Leximi i gabuar i udhëzimeve, marrja e barnave me vonesë, gabimi në dozë etj., janë disa nga reziqet që çojnë në përqeshimin e gjendjes sonë shëndetësore.



Detyrë: pyetni prindërit rreth përdorimit të saktë të barnave. Analizoni pastaj në klasë bashkë me shokët e shoqet.

Fjalët kyçe: barnat, reziku, konsumimi, shkencëtar, parandalimi, sëmundja, udhëzimi.

60



Ndërtimi i njohurive dhe i shkathtësive:
Përpunimi i përmbajtjes
Lexim dhe diskutim

Lexohet pjesa e tekstit dhe kërkohet nga nxënësit t'i përshkruajnë mënyrat për përdorimin e barnave.

Diskutim rreth pyetjes:

- Kur dhe si duhet t'i marrim barnat?

Përgjigje e mundshme: Kur gjendja jonë shëndetësore nuk është e mirë, atëherë duhet të marrim barna me rekomandimin e mjekut.

Vazhdon diskutimi me nxënësit, duke treguar përvojat e tyre.



Përforcimi:
Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënit
Diskutim

Nga nxënësit kërkohet ta arsyetojnë përdorimin e barnave dhe rëndësinë e tyre.

Ata pyeten:

- Trego disa nga arsyet e përdorimit të barnave në raste të ndryshme.

Përgjigje e mundshme: Disa nga sëmundjet nuk mund të shërohen pa përdorimin e barnave, andaj rëndësia e tyre është shumë e madhe për shëndetin tonë.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për përshkrimin dhe arsyetimin e saktë të përdorimit të barnave.

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:** III

Tema: Mjedisi, loja dhe shëndeti

Rezultatet e të nxënit të temës:

Praktikon shprehje dhe shkathtësi për mbajtjen e higjienës personale dhe kujdeset për mjedisin që e rrethon.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: I.3; II.2,6; III.2.3; IV.2.4; V.2,3,4,6.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1, 2.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Mjedisi

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Përshkruan mjedisin ku jeton;
- Shkruan për temën e dhënë;
- Diskuton për përshkrimin.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Teksti, fletë A4.

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

Gjuhët dhe komunikimi, Njeriu dhe natyra, Edukatë qytetare.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



Parashikimi:

Përgatitja për të nxënë

Stuhi mendimesh

Nxënësit nxiten të flasin për mjedisin që i rrethon. Ata do ta përshkruajnë mjedisin dhe faktorët që shkaktojnë ndotjen e tij.

Diskutimi nxitet përmes pyetjeve:

- Si është gjendja e mjedisit në rrethinën tuaj?

Përgjigje e mundshme: Mjedisi ku jetoj është i pastër, por ka nevojë për kujdes.

Vazhdon diskutimi rreth mjedisit ku jetojnë.

Mjedisi

Mjedisi në të cilin ne jetojmë dhe veprojmë është shtëpia jonë e përbashkët, prandaj duhet ruajtur dhe përdorur me kujdes. Ne duhet ta parandalojmë dhe ta mbrojmë nga ndotja që i shkaktohet prej shumë faktorësh. Ndotja mund të shkaktohet nga aktivitetet e njeriut, por edhe nga fatkeqësitë natyrore. Njeriu mund të jetë shkaktar i ndotjes së tokës, ajrit dhe ujit.

Plotësoni!

Çka kuptoni me shprehjen:

“Pastërtia është gjysma e shëndetit”?

Fjalët kyçe: mjedisi, faktorët, ndotja, pastërtia.

Mjedisi

Mjedisi në të cilin ne jetojmë dhe veprojmë është shtëpia jonë e përbashkët, prandaj duhet ruajtur dhe përdorur me kujdes. Ne duhet ta parandalojmë dhe ta mbrojmë nga ndotja që i shkaktohet prej shumë faktorësh. Ndotja mund të shkaktohet nga aktivitetet e njeriut, por edhe nga fatkeqësitë natyrore. Njeriu mund të jetë shkaktar i ndotjes së tokës, ajrit dhe ujit.

Plotësoni!

Çka kuptoni me shprehjen:

“Pastërtia është gjysma e shëndetit”?

Fjalët kyçe: mjedisi, faktorët, ndotja, pastërtia.

64



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

Lexohet teksti dhe shpjegohen elementet kryesore për ruajtjen dhe mbrojtjen e mjedisit nga ndotësit e ndryshëm.

Udhëzohen nxënësit ta plotësojnë hapësirën duke shkruar ese sipas fotografisë së dhënë.



Përforsimi:
Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënit
Diskutim

Pas shkrimit të eseve, lexohen disa nga to dhe diskutohet për përshkrimet më të mira.

Përshkrimet në të cilat theksohen qartë elemen-

tet kryesore për ruajtjen e mjedisit nga ndotësit e ndryshëm merren për diskutim.

Me nxënës nxirren përkufizime të duhura për kujdesin e mjedisit.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për shkrimin e saktë të esesë 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:** III

Tema: Mjedisi, loja dhe shëndeti

Rezultatet e të nxënit të temës:

Praktikon shprehi dhe shkathtësi për mbajtjen e higjienës personale dhe kujdeset për mjedisin që e rrethon.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: I.3; II.4; III.2; IV.2; V.3.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1, 2, 3.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Ruajtja e mjedisit

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Tregon për rëndësinë e shportave ricikluese;
- Diskuton për mënyrat e ruajtjes së mjedisit;
- Shkruan mesazh për mjedisin e pastër.

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 tregojnë për rëndësinë e shportave ricikluese.

Pyeten nxënësit:

- *Pse është e rëndësishme ndarja e mbeturinave në shporta?*

Përgjigje e mundshme: Mbeturinat, kur ndahen në shporta, riciklohen më lehtë.



Ruajtja e mjedisit

Që të kemi shëndet të mirë, duhet të kujdesemi për mjedisin në të cilin jetojmë.

Përzgjidhe një figurë, vizatoje atë dhe vendose në ndonjë vend të përshtatshëm në klasë, korridor ose në shtëpi.

1. Kurseje energjinë elektrike - ruajmë mineralet e vendit tonë dhe ndihmojmë ekonominë familjare.



2. Riciklo sipas materialeve - riciklimi është procesi i ripërpunimit të mbeturinave. Riciklimi i tyre mbron burimet dhe pasuritë natyrore që të mos shterojnë kurrë.



3. Mos hidh ushqime të mbetura!

4. Trego kujdes ndaj insekteve.



Ruajtja e mjedisit

Që të kemi shëndet të mirë, duhet të kujdesemi për mjedisin në të cilin jetojmë.

Përzgjidhe një figurë, vizatoje atë dhe vendose në ndonjë vend të përshtatshëm në klasë, korridor ose në shtëpi.

1. Kurseje energjinë elektrike - ruajmë mineralet e vendit tonë dhe ndihmojmë ekonominë familjare.



2. Riciklo sipas materialeve - riciklimi është procesi i ripërpunimit të mbeturinave. Riciklimi i tyre mbron burimet dhe pasuritë natyrore që të mos shterojnë kurrë.



3. Mos hidh ushqime të mbetura!

4. Trego kujdes ndaj insekteve.



65



Ndërtimi i njohurive dhe i shkathtësive:
Përpunimi i përmbajtjes
Lexim dhe diskutim

Lexohet pjesa e tekstit dhe kërkohet nga nxënësit të shkruajnë dhe të diskutojnë për dhjetë mënyra se si ta ruajmë mjedisin.

10 mënyrat

Diskutim



Përforcimi:
Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënit
Shkrim i lirë

Nga nxënësit kërkohet të shkruajnë një mesazh duke u bazuar në dhjetë mënyrat e ruajtjes së mjedisit.

Disa nga mesazhet e shkruara lexohen dhe shkruhen në tabelë.

- Mbill një pemë, jeto më gjatë.
- Duaje natyrën, duaje vetveten.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për përshkrimin e mënyrave të ruajtjes së mjedisit dhe shkrimin e mesazhit.

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:** III

Tema: Mënyra e jetesës, shprehitë dhe orari ditë

Rezultatet e të nxënit të temës:

Demonstron ushtrime të lira gjimnastikore me elementet fillestare të gjimnastikës.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: I.3; II.4; III.2; IV.2; V.3.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1, 2, 3.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Aktivitet: ecje në natyrë

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Identifikon rekuizitat për ecje;
- Praktikon ecjen në natyrë;
- Diskuton për rëndësinë e ecjes.

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:
Edukatë qytetare, Shkathësi për jetë.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



Parashikimi:

Përgatitja për të nxënë

Stuhi mendimesh

Kërkohet nga nxënësit t'i identifikojnë rekuizitat për një ecje në natyrë.

Pyeten nxënësit:

- Çfarë rekuizitash duhen për ta realizuar ecjen në natyrë?

Përgjigje e mundshme: Ecja në natyrë kërkon atlete dhe veshje të përshtatshme, shishe uji etj.





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

Planifikimi i ecjes bëhet në vendin dhe në kohën e caktuar.

Ecja realizohet në natyrë, nxënësit janë të rreshtuar dhe të shoqëruar në çifte.

Gjatë ecjes, nxënësit vëzhgohen për ndonjë vështirësi të mundshme.



Përforcimi: Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënit Diskutim

Pas rikthimit nga shëtitja, udhëzohen nxënësit të ulen në rreth dhe të diskutojnë për rëndësinë e ecjes në natyrë.

Pyetje për diskutim:

- Si ndikon ecja në natyrë në shëndetin tonë?

Përgjigje e mundshme: Ecja është një aktivitet sportiv që ka rëndësi të veçantë në shëndetin e çdo njeriu.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për praktikimin e ecjes në natyrë 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:** III

Tema: Lojërat elementare

Rezultatet e të nxënit të temës:

Vrapon në distancë të caktuar, duke përdorur forma të ndryshme sipas rregullave.

Kontributi në rezultatet për kompetencat

kryesore të shkallës: I.3; II.4; III.2; IV.2; V.1.

Kontributi në rezultatet e fushës së

kurrikulës: 1.1, 2, 3.

**ASPEKTE SPECIFIKE TË
PLANIT TË ORËS MËSIMORE**

Njësia mësimore: “Në mes dy zjarresh”

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Shpjegon lojën me rregulla;
- Demonstron lojën;
- 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:

Gjuhët dhe komunikimi.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS**Parashikimi:**

Përgatitja për të nxënë

Veprimtari e drejtuar

Shpjegohet loja me rregullat:

- Rretho zonën me pluskues;
- Vendosu brenda zonës;
- Godite me top kundërshtarit;
- Mbrohu nga goditja e kundërshtarit.



Ndërtimi i njohurive dhe i shkathtësive:
Përpunimi i përmbajtjes
Praktikë

Zgjidhet një zonë e përshtatshme dhe rrethohet me pluskues.

Brenda zonës vendosen dy grupe kundërshtarë, ndërsa jashtë nga 3 e më shumë lojtarë përpiqen ta godasin me top kundërshtarit, i cili kur qëllohet, largohet nga loja.

Lojtarët lëvizin gjithnjë për t'u mbrojtur nga goditja e kundërshtarit.

Grupi që ka më shumë lojtarë në lojë është fitues i lojës.



Përforcimi:
Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënit
Diskutim

Pas përfundimit të lojës, diskutohet për rezultatet e fituara të grupit fitues.

Pyetje për grupin fitues:

- Si arritët të mbroheni nga goditjet e grupit të kundërshtarëve?

Përgjigje e mundshme: Ne kemi bashkëpunuar dhe jemi mbrojtur, por edhe kemi goditur saktë në grupin kundërshtar.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për demonstrimin e saktë të goditjes 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:** III

Tema: Lojërat elementare

Rezultatet e të nxënit të temës:

Vrapon në distancë të caktuar, duke përdorur forma të ndryshme sipas rregullave.

Kontributi në rezultatet për kompetencat

kryesore të shkallës: I.3; II.4; III.2; IV.2; V.1.

Kontributi në rezultatet e fushës së

kurrikulës: 1.1, 2, 3.

**ASPEKTE SPECIFIKE TË
PLANIT TË ORËS MËSIMORE**

Njësia mësimore: “Dhelprat dhe pulat”

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Diskuton për kafshët;
- Përcakton rregullat e lojës;
- Luan lojën sipas rregullave.

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:

Njeriu dhe natyra, Gjuhë amtare (shqipe).

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS**Parashikimi:****Përgatitja për të nxënë**

Stuhi mendimesh

Kërkohet nga nxënësit të tregojnë për kafshët që atyre u pëlqejnë më së shumti.

Diskutohet rreth tyre me pyetjen:

- *Çfarë ju pëlqen te këto kafshë?*

Përgjigje e mundshme: *Këto kafshë janë të buta, argëtuese etj.*



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

Kërkohet nga nxënësit që të përcaktohen rregullat e lojës.

Rregullat e lojës:

- Lojtarët pula duhet të hyjnë në rreth;
- Lojtarët dhelpra duhet t'i kapin lojtarët pula;
- Lojtarët pula që do të kapen do të transformohen në dhelpra.



Përforcimi:
Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënit
Demonstron

Në fushën e lojës vizatohen dy rrathë të mëdhenj në largësi prej 15 metrash nga njëri-tjetri.

Dy rrathët janë shtëpitë e pulave dhe gjithë hapësira tjetër konsiderohet si: pyll, fushë etj., në të cilën jeton dhelpra, e cila është gjithmonë në gjueti të pulave.

Pulat janë të detyruara të vrapojnë nga njëra shtëpi te tjetra, ndërsa dhelprat përpiqen që t'i kapin ato.

Nëse dhelpra arrin të kapë ndonjë pulë, atëherë pula transformohet në dhelprë dhe vihet edhe ajo në gjueti.

Loja vazhdon kështu derisa të kenë mbaruar të gjitha pulat. Lojtari që mbetet i fundit, shpallet fitues.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për përcaktimin e saktë të rregullave dhe për shkathtësitë në demonstrimin e 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:** III

Tema: Lojërat elementare

Rezultatet e të nxënit të temës:

Vrapon në distancë të caktuar, duke përdorur forma të ndryshme sipas rregullave.

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

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1, 2, 3.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: “Det dhe tokë”

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Klasifikon kafshët sipas mënyrës së jetesës;
- Përcakton rregullat e lojës;
- Luan lojën sipas rregullave.

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:

Njeriu dhe natyra, Gjuhë amtare (shqipe).

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



Parashikimi:

Përgatitja për të nxënë

Parashikim me ilustrim

Para nxënësve paraqiten dy fotografi, njëra *tokë* dhe tjera *det*, dhe kërkohet nga ta t'i klasifikojnë kafshët që jetojnë në tokë dhe ato në det.

Tokë

Det



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

Kërkohet nga nxënësit që të përcaktohen rregullat e lojës.

Rregullat e lojës:

- Pozicionohu në hapësirën ku jeton kafsha e caktuar;
- Lojtari që gabon hapësirën, duhet të eliminohet.



Përforcimi:
Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënit
Demonstron

Në fushën e lojës formojmë një rreth me shumës, ku brenda rrethit është *deti*, kurse jashtë tij *toka*.

Drejtuesi i lojës citon emra kafshësh, ndërsa lojtarët do të vendosen brenda ose jashtë rrethit, sipas vendit ku jetojnë kafshët.

Kur kafshët jetojnë në të dyja vendet, atëherë lojtarët do të shkelin nëpër të dyja vendet. Ata që gabojnë, do të eliminohen.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për përcaktimin dhe demonstrimin e saktë të rregullave dhe lojës.

Detyrë:

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore:

