

PËR MËSUESIN/EN

duk^agjini
shtëpia botuese publishing house

Ajshe Shahini-Gjonbalaj

EDUKATË FIZIKE, SPORTET DHE SHËNDETI

Për klasën e katërt të arsimit fillor

4

PËRMBAJTJA

Udhërrëfyes	5
Plani dymujor: shtator—tetor	16
Plani dymujor: nëntor—dhjetor	19
Plani tremujor: janar—shkurt—mars	22
Plani tremujor: prill—maj—qershor	25
Mësimi 1: Matjet antropometrike	28
Mësimi 2: Matjet antropometrike - aktivitete praktike	30
Mësimi 3: Si përgjigjem unë?	32
Mësimi 4: Ushtrimet fizike	34
Mësimi 5: Lëvize trupin	36
Mësimi 6: Mjetet e nevojshme mjekësore për të dhënë ndihmën e parë	38
Mësimi 7: Si t'i ndihmojmë të tjerët?	40
Mësimi 8: Atletika - shtegu i ecjes	42
Mësimi 9: Semafori	44
Mësimi 10: Starti i lartë	46
Mësimi 11: "Delfinët" dhe "peshkaqenët"	48
Mësimi 12: Stafeta e xhunglës	50
Mësimi 13: Vrapimi "T"	52
Mësimi 14: Zigzag	54
Mësimi 15: Ushtrimet e formimit	56
Mësimi 16: Loja me zare	58
Mësimi 17: Bregu i lumit	60
Mësimi 18: Gjimnastika, ekulibri	62
Mësimi 19: Kapërdimi para dhe prapa	64
Mësimi 20: Ushtrimet e formimit me rekuizita të ndryshme dhe pa rekuizita	66
Mësimi 21: Valle tradicionale	68
Mësimi 22: Mbaje shkopin me këmbë	70
Mësimi 23: Aktivitet në ujë	72
Mësimi 24: Kërcimi kangur	74
Mësimi 25: Garë	76
Mësimi 26: Përcille hapin	78
Mësimi 27: Rrathët e shpëtimit	80
Mësimi 28: Të gjithë miqtë e mi	82
Mësimi 29: Kokoshkat	84
Mësimi 30: Lart, poshtë, duart dhe përplas	86
Mësimi 31: Toke me dorë, toke me këmbë	88
Mësimi 32: Volejboll	90
Mësimi 33: Volejboll me balonë dhe pasimi me gishtërinj nga pozita të ndryshme	92
Mësimi 34: Shërbimi shkollor	94
Mësimi 35: Vlerësim	96
Mësimi 36: Paso në tunel	98
Mësimi 37: Dëbimi i topit - çekani	100
Mësimi 38: Hendbolli	102
Mësimi 39: Ushtrime me top	104
Mësimi 40: Pasimi me pengesë	106
Mësimi 41: Udhëheqja e topit në hendboll	108

Mësimi 42: Qëndrimi bazik dhe kapja e topit	110
Mësimi 43: Pasimet në vend dhe në lëvizje	112
Mësimi 44: Goditjet.....	114
Mësimi 45: Basketbolli	116
Mësimi 46: Mbajtja e topit dhe qëndrimi paralel.....	118
Mësimi 47: Ushtrime me top	120
Mësimi 48: Driblimi.....	122
Mësimi 49: Driblo dhe shëno	124
Mësimi 50: Pasimet në vend dhe në lëvizje	126
Mësimi 51: Gjuajtja në kosh.....	128
Mësimi 52: Futbolli.....	130
Mësimi 53: Zhonglimi - Udhëheqja në formë lakore dhe në lëvizje	132
Mësimi 54: Pasimi dhe pranimi.....	134
Mësimi 55: Gjuajtja e topit	136
Mësimi 56: Përcjellim topa	138
Mësimi 57: Kush më shumë pikë?!	140
Mësimi 58: Sportet (ese)	142
Mësimi 59: Shtatë përfitimet nga lojërat sportive.....	144
Mësimi 60: Vlerësim i shkathtësive në lojëra sportive.....	146
Mësimi 61: Ushqimi, të mirat e të ushqyerit shëndetshëm.....	148
Mësimi 62: Krijë një plan javor me ushqime të shëndetshme	150
Mësimi 63: Higjiena personale	152
Mësimi 64: Ushqimet të cilat e mbajnë zemrën të shëndetshme.....	154
Mësimi 65: Trupi i drejtë dhe ushtrimet	156
Mësimi 66: Numrat magjikë.....	158
Mësimi 67: Përdorimi i barnave.....	160
Mësimi 68: Mjedis i shëndetshëm, fëmijë të shëndetshëm.....	162
Mësimi 69: Aktivitetet në natyrë - Alpinizmi	164
Mësimi 70: Aktiv/joaktiv - Aktivitetet fizike.....	166
Mësimi 71: Ushtrimet e koordinimit.....	168
Mësimi 72: Loja "Nëpër rrathë si urith".....	170
Mësimi 73: Loja "Këmbadoras".....	172
Mësimi 74: Loja "Vullkani" dhe "akullorja"	174

Të dashur mësues dhe mësuese,

Ky libër është hartuar me qëllimin për t'ju ardhur në ndihmë për zhvillimin e mësim, 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 arsimimi t'i pajisë nxënësit me kompetencat që u nevojiten, për ta formësuar jetën e tyre dhe për të kontribuar në shoqëri. Për ta realizuar këtë synim, shtëpia botuese "Dukagjini" aplikon metodologji bashkëkohore të mësimdhënies ndërvepruese në librat e mësuesve, që 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 Republikës së 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 e mësimdhënies përbën përparësi absolute për arsimin. Ju nuk jeni vetëm burime informacioni, por nga ju kërkohet edhe 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 maksimalisht në mësim.

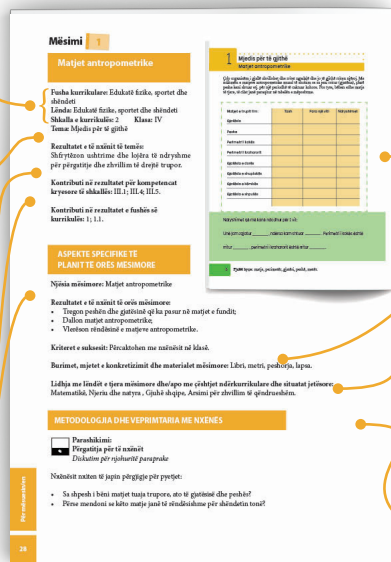
Modeli i këtyre librave dhe mësimet janë hartuar me profesionalizëm, përkushtim dhe përgjegjësi maksimale.

UDHËRRËFYES

për konceptimin e mësimëve model

Faqja në të majtë

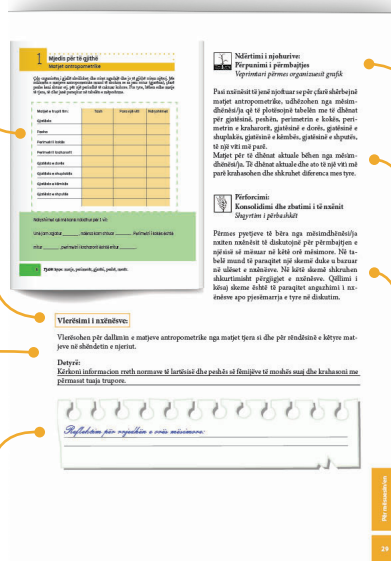
- Këto janë të dhëna identifikuese, të cilat orientojnë për mësimin.
- Rezultatet e të nxënës të temës janë në koherencë me ato të fushës.
- Mësimi synon që, përmes rezultateve të të nxënës, të kontribuojë në një ose disa prej kompetencave.
- Rezultatet specifike të të nxënës janë ato mbi të cilat ndërtohet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



- Paraqitja e faqes së librit të nxënësit ndihmon mësuesin/en gjatë përgatitjes.
- Të gjitha mjetet dhe materialet që ndihmojnë në konkretizim.
- Zakonisht, mësimi ka lidhje me lëndë dhe fusha të tjera, të cilat evidentohen.
- Metodologjia e 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 zbërthehen 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 zbërthim 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 nxënësit, duke pasur parasysh fazat e zhvillimit sipas Pi-azhesë.

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

Mbillet një farë. 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 nxënësit



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 nxënësit 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 4

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.

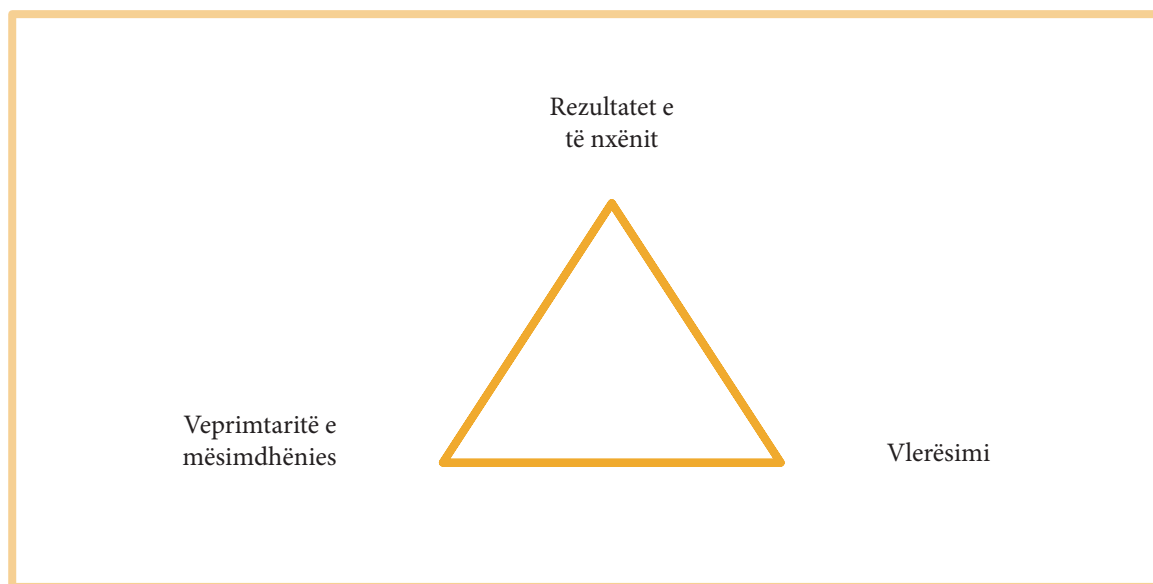
Udhëzime metodologjike

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 mësimi 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.



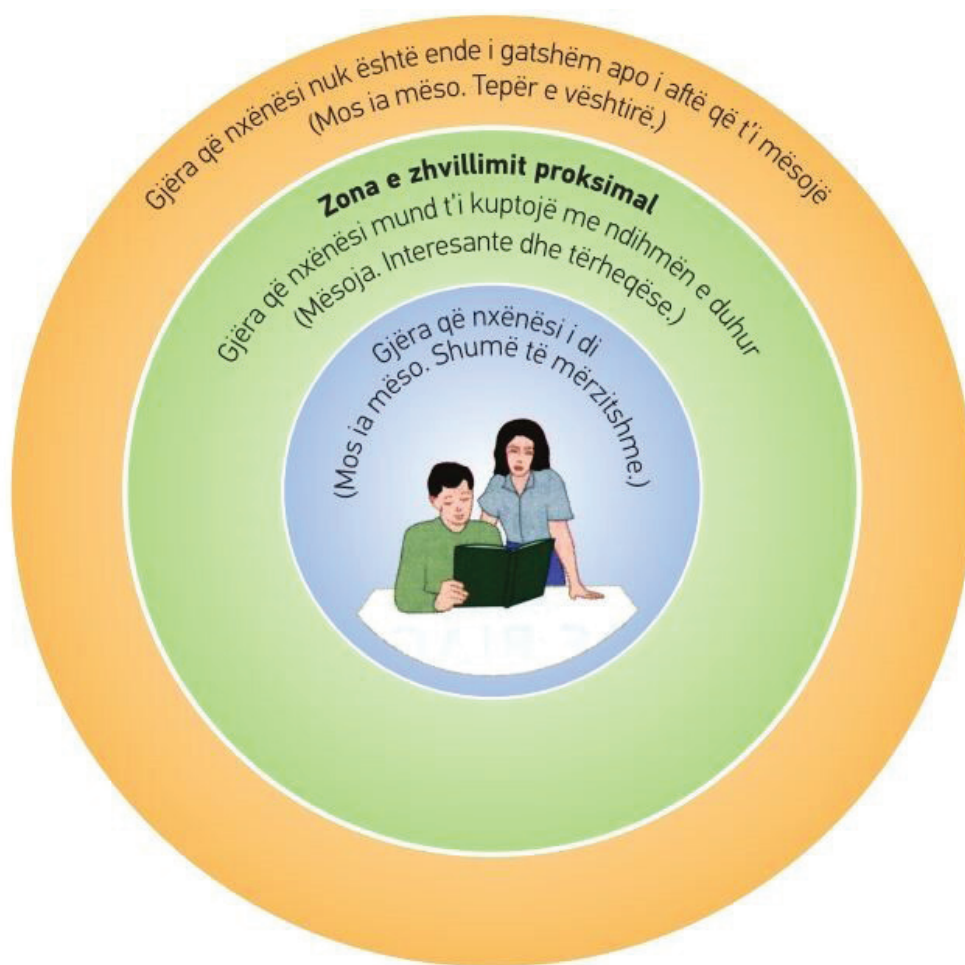
Zgjeroni dhe thelloni dijet

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 nxënësve të 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 bashkëmoshatarët e tij më të aftë. Kjo është një hapësirë dinamike ku mësimdhënësia 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 meritshmes dhe së pamundurës. Në këtë hapësirë, mbështetja nga mësuesi apo nga një bashkëmoshatar 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 nxënës 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 njërin 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 njërin 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, shndërtimeve 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 gjësedeve 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 njërin 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 ndonjëres 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 IV

TEMAT MËSIMORE TË SHPËRNDARA GJATË MUAJVE					Kontributi në rezultatet e të nxënësve për kompetencat kryesore të shkallës 2 (Klasa IV)
Lëndët e fushës kurrikulare	GJYSMËVJETORI I		GJYSMËVJETORI II		
	Shtator—tetor	Nëntor—dhjetor	Janar—shkurt—mars	Prill—maj—qershor	
Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti	Mjedis për të gjithë	Atletikë, gjimnastikë sportive e ritmike	Lojërat sportive	Lojërat sportive	Komunikues efektiv: I - 2, 3, 4, 7
	Menaxhimi i situatave të ndryshme	Lojërat sportive		Rregullat elementare të ushqimit të shëndetshëm dhe higjiena	Mendimtar kreativ: II - 1, 2, 3, 4, 7
	Atletikë, gjimnastikë sportive e ritmike			Përdorimi i barnave	Nxënës i suksesshëm III - 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8
				Aktivitetet fizike dhe mjedisi	Kontribuues produktiv IV - 1, 2, 3, 4, 5, 7, 8
					Individ i shëndoshë V - 1, 2, 3, 5, 6, 7, 8, 9
					Qytetar i përgjegjshëm VI - 1, 2, 3, 4, 5, 6, 8

PLANI DYMUJOR: SHTATOR—TETOR

Lënda mësimore: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Fusha e kurrikulës: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Klasa: IV

Tema mësimore: Mjedis për të gjithë
Menaxhimi i situatave të ndryshme
Atletikë - ushtrime të formimit dhe gjimnastikë sportive

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

I. Kompetenca e komunikimit dhe e të shprehurit - Komunikues efektiv

- I.3** Dëgjon në mënyrë aktive prezantimin e tjetrit dhe merr pjesë në diskutim, duke u paraqitur me të paktën dy ndërhyrje: pyetje, komente ose sqarime për temën e dhënë.

II. Kompetenca e të menduarit - Mendimtar kreativ

- II.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 njërës nga format shprehëse;
- II.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.

III. Kompetenca e të nxënit - Nxënës i suksesshëm

- III.1** Parashtron pyetje dhe u përgjigjet pyetjeve për temën/problemin/detyrën e dhënë në njërën nga format e të shprehurit;
- III.4** Ndjek udhëzimet e dhëna në libër ose në burime të tjera, për të realizuar një veprim, aktivitet ose detyrë konkrete që kërkohet prej tij\ saj;
- III.5** Krahason përvojën e vet me përvojën paraprake gjatë kryerjes së një detyre apo një aktiviteti të caktuar.

IV. Kompetenca për jetë, punë dhe mjedis - Kontribues produktiv

- IV.4** Diskuton në grup për gjendjen e mjedisit që e rrethon, të inicuar 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;
- IV.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 i mbrojtur idetë e veta me shembuj konkretë.

V. Kompetenca personale - Individ i shëndoshë

V.2	Merr pjesë në aktivitete fizike - lojëra lëvizore dhe në lojëra sportive, bën përpjekje për arritjen e standardeve të përcaktuara, luan pa hile, menaxhon emocionet e veta dhe e prezanton para të tjerëve gjendjen fizike dhe shpirtërore pas realizimit të një aktiviteti fizik apo loje sportive;
V.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);
V.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 të hapësirës, mbajtje të pastërtisë, mbajtja e rregullt e sendeve që e rrethojnë etj.).

VI. Kompetenca qytetare - Qytetar i përgjegjshëm

VI.2	Shpreh, dëgjon dhe respekton mendimin e secilit anëtar dhe bashkërisht vendos për mënyrën e përfundimit të një aktiviteti të përbashkët;
VI.4	Manifeston veprime që shprehin mirësjellje në situata të ndryshme dhe me shembuj konkretë tregon përdorimin e tyre në klasë/ shkollë, në familje e në komunitet.

Rezultatet e të nxënësve të fushës kurrikulare të shkallës që synohen të arrihen përmes shtjellimit të temës/ve:

I. Njohja dhe kuptimi i rëndësisë së mirëqenies fizike, psikike, emocionale dhe sociale;

I.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 jenë të barabartë dhe mikpritës për të gjithë;
I.2	Demonstron sjellje të përshtatshme në situata emergjente dhe zbaton parimet themelore të ndihmës së parë dhe ku mund të kërkojë ndihmë;
II.	Përdorimi i aftësive dhe i shkathtësive lëvizore dhe i aktiviteteve fizike dhe sportive;
II.1	Praktikon ushtrime themelore nga përmbajtja e atletikës, gjimnastikës dhe sporteve të tjera;
II.2	Interpreton dhe zhvillon lëvizje të ndryshme në lojëra elementare, njeh dhe zbaton disa rregulla të cilat i aplikon në lojëra elementare.

Temat mësimore	Rezultatet e të nxënit për tema mësimore	Njësitë mësimore	Koha mësimore (orë mësimore)	Metodologjia e mësimdhënies	Metodologjia e vlerësimit	Nërlidhja me lëndë të tjera mësimore, me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore	Burimet
Mjedis për të gjithë	- Diskuton për mënyra të për-shtatshme për tejkalimin e situatave të ndryshme;	1. Matjet antropometrike 2. Matjet antropometrike - aktivitete praktike	18	- Mësimdhënia dhe të nxënë të femijet në qendër dhe gjithëpërfshirja;	Vlerësim i vazhdueshëm	Gjuhë shqipe	Edukata fizike, sportet dhe shëndeti 4
Menaxhimi i situatave të ndryshme	- Shfrytëzon ushtrime dhe lojëra të ndryshme për përgatitje dhe zhvillim të drejtë trupor;	3. Si përgjigjem unë? 4. Ushtrimet fizike 5. Lëvizje trupin		- Mësimdhënia dhe të nxënë të bazuar në rritjen e kompetencave;	Vlerësim përmblendës (Vendos instrumentet)	Matematikë	https://emesimi.rks-gov.net/shq/
Atletikë, gjimnastikë sportive e ritmike	- Kontribuon për mjedis të përshatshëm në shkollë dhe në mjedisin ku jeton;	6. Mjetet e nevojshme mjekësore për të dhënë ndihmën e parë 7. Si t'i ndihmojmë të tjerët		- Mësimdhënia dhe të nxënë të integruar;		Njeriu dhe natyra	https://du-kaginibo-time.com/
	- Identifikon institucionet në vend apo njerëzit përkatës, ku mund të kërkojë ndihmë dhe t'i ofrohet dhënia e ndihmës së parë;	8. Atletika - shtegu i ecjes 9. Semafori 10. Starti i lartë 11. "Delfinët" dhe "peshkaqenët"		- Mësimdhënia dhe të nxënë të integruar;		Shoqëria dhe mjedisi	
	- Vepron në mënyrë të duhur në situata emergjente;	12. Stafeta e xhunglës 13. Vrapimi "T"		- Mësimdhënia dhe të nxënë të diferencuar.		Edukimi qytetar	
	- Vrapon në distancë me temp të ndryshuar;	14. Zigzag 15. Ushtrimet e formimit				Edukimi për zhvillim të qëndrueshëm	
	- Luan disa prej lojërave themelore të stafetës me elemente të atletikës;	16. Loja me zare 17. Bregu i lumit					
	- Praktikon ushtrimet e formimit pa rekuizita me rekuizita dhe me top.	18. Gjimnastika, ekuilibri					

PLANI DYMUJOR: NËNTOR—DHJETOR

Lënda mësimore: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Fusha e kurrikulës: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Klasa: IV

Temat mësimore: Atletikë, gjimnastikë sportive e ritmike
Lojërat sportive

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

I. Kompetenca e komunikimit dhe e të shprehurit - Komunikues efektiv

- I.3** Dëgjon në mënyrë aktive prezantimin e tjetrit dhe merr pjesë në diskutim, duke u paraqitur me të paktën dy ndërhyrje: pyetje, komente ose sqarime për temën e dhënë.

II. Kompetenca e të menduarit - Mendimtar kreativ

- II.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 njërës nga format shprehëse;
- II.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.

III. Kompetenca e të nxënit - Nxënës i suksesshëm

- III.1** Parashtron pyetje dhe u përgjigjet pyetjeve për temën/problemin/detyrën e dhënë në njërin nga format e të shprehurit;
- III.4** Ndjek udhëzimet e dhëna në libër ose në burime të tjera, për të realizuar një veprim, aktivitet ose detyrë konkrete që kërkohet prej tij\ saj;
- III.5** Krahason përvojën e vet me përvojën paraprake gjatë kryerjes së një detyre apo një aktiviteti të caktuar.

IV. Kompetenca për jetë, punë dhe mjedis - Kontribues produktiv

- IV.4** Diskuton në grup për gjendjen e mjedisit që e rrethon, të inicuar 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;
- IV.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 i mbrojtur idetë e veta me shembuj konkretë.

V. Kompetenca personale - Individ i shëndoshë

V.2	Merr pjesë në aktivitete fizike - lojëra lëvizore dhe në lojëra sportive, bën përpjekje për arritjen e standardeve të përcaktuara, luan pa hile, menaxhon emocionet e veta dhe e prezanton para të tjerëve gjendjen fizike dhe shpirtërore pas realizimit të një aktiviteti fizik apo loje sportive;
V.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);
V.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 të hapësirës, mbajtje të pastërtisë, mbajtja e rregullt e sendeve që e rrethojnë etj.).

VI. Kompetenca qytetare - Qytetar i përgjegjshëm

VI.2	Shpreh, dëgjon dhe respekton mendimin e secilit anëtar dhe bashkërisht vendos për mënyrën e përfundimit të një aktiviteti të përbashkët;
VI.4	Manifeston veprime që shprehin mirësjellje në situata të ndryshme dhe me shembuj konkretë tregon përdorimin e tyre në klasë/ shkollë, në familje e në komunitet.

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

I. Njohja dhe kuptimi i rëndësisë e mirëqenies fizike, psikike, emocionale dhe sociale;

I.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 jenë të barabartë dhe mikpritës për të gjithë;
I.2	Demonstron sjellje të përshtatshme në situata emergjente dhe zbaton parimet themelore të ndihmës së parë dhe ku mund të kërkojë ndihmë;
II.	Përdorimi i aftësive dhe i shkathtësive lëvizore dhe i aktiviteteve fizike dhe sportive;
II.1	Praktikon ushtrime themelore nga përmbajtja e atletikës, gjimnastikës dhe sporteve të tjera;
II.2	Interpreton dhe zhvillon lëvizje të ndryshme në lojëra elementare, njeh dhe zbaton disa rregulla të cilat i aplikon në lojëra elementare.

Temat mësimore	Rezultatet e të nxënësve për temat mësimore	Njësitë mësimore	Koha mësimore (orë mësimore)	Metodologjia e mësimdhënies	Metodologjia e vlerësimit	Ndërlidhja me lëndë të tjera mësimore, me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore	Burimet
Atletikë, gjimnastikë sportive e ritmike	- Ekzekuton elemente të thjeshta nga gjimnastika sportive, të cilat gjejnë zbatim edhe në jetën e përditshme; - Demonstron elemente të thjeshta të valleve; - Përvetëson lëvizjet teknike në ujë nëpërmjet lojës; - Luan disa prej lojërave themelore të stafetës me elemente të atletikës; - Praktikon ushtrimet e formimit pa rekuizita me rekuizita dhe me top; - Përvetëson elementet e teknikës bazë të disa lojërave sportive; - Dallon rregullat themelore në lojërat e ndryshme sportive.	19. Kapërdimi para dhe prapa 20. Ushtrimet e formimit me rekuizita të ndryshme dhe pa rekuizita 21. Valle tradicionale 22. Mbaje shkopin me këmbë 23. Aktivitet në ujë 24. Kërcimi kangur 25. Garë 26. Përcille hapin 27. Rrathët e shpëtimit 28. Të gjithë miqtë e mi 29. Kokoshkat 30. Lart, poshtë, duart dhe përplas 31. Tokë me dorë, tokë me këmbë 32. Volejboll 33. Volejboll me balonë dhe pasimi me gishtërinj nga pozita të ndryshme 34. Shërbimi shkollor 35. Vlerësim	17	- Mësimdhënia dhe të nxënësit me fëmijët në qendër dhe gjithëpërfshirja; - Mësimdhënia dhe të nxënësit e bazuar në rritjen e kompetencave; - Mësimdhënia dhe të nxënësit e integruar; - Mësimdhënia dhe të nxënësit e diferencuar.	- Vlerësim i vazhdueshëm - Vlerësim përmbledhës - (Vendos instrumentet)	Gjuhë shqipe Matematikë Njeriu dhe natyra Shoqëria dhe mjedisi Edukimi qytetar Edukimi për zhvillim të qëndrueshëm	Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti 4 https://emesimi.rks-gov.net/shq/
Lojërat sportive							

PLANI TREMUJOR: JANAR—SHKURT—MARS

Lënda mësimore: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Fusha e kurrikulës: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Klasa: IV

Tema mësimore: Lojërat sportive

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

I. Kompetenca e komunikimit dhe e të shprehurit - Komunikues efektiv

- I.3** Dëgjon në mënyrë aktive prezantimin e tjetrit dhe merr pjesë në diskutim, duke u paraqitur me të paktën dy ndërhyrje: pyetje, komente ose sqarime për temën e dhënë.

II. Kompetenca e të menduarit - Mendimtar kreativ

- II.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 njërës nga format shprehëse;
- II.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.

III. Kompetenca e të nxënit - Nxënës i suksesshëm

- III.1** Parashtron pyetje dhe u përgjigjet pyetjeve për temën/problemin/detyrën e dhënë në njërën nga format e të shprehurit;
- III.4** Ndjek udhëzimet e dhëna në libër ose në burime të tjera, për të realizuar një veprim, aktivitet ose detyrë konkrete që kërkohet prej tij/saj;
- III.5** Krahason përvojën e vet me përvojën paraprake gjatë kryerjes së një detyre apo një aktiviteti të caktuar.

IV. Kompetenca për jetë, punë dhe mjedis - Kontribues produktiv

- IV.4** Diskuton në grup për gjendjen e mjedisit që e rrethon, të inicuar 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;
- IV.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 i mbrojtur idetë e veta me shembuj konkretë.

V. Kompetenca personale - Individ i shëndoshë

V.2	Merr pjesë në aktivitete fizike - lojëra lëvizore dhe në lojëra sportive, bën përpjekje për arritjen e standardeve të përcaktuara, luan pa hile, menaxhon emocionet e veta dhe e prezanton para të tjerëve gjendjen fizike dhe shpirtërore pas realizimit të një aktiviteti fizik apo loje sportive;
V.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);
V.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 të hapësirës, mbajtje të pastërtisë, mbajtja e rregullt e sendeve që e rrethojnë etj.).

VI. Kompetenca qytetare - Qytetar i përgjegjshëm

VI.2	Shpreh, dëgjon dhe respekton mendimin e secilit anëtar dhe bashkërisht vendos për mënyrën e përfundimit të një aktiviteti të përbashkët;
VI.4	Manifeston veprime që shprehin mirësjellje në situata të ndryshme dhe me shembuj konkretë tregon përdorimin e tyre në klasë/ shkollë, në familje e në komunitet.

Rezultatet e të nxënësve të fushës kurrikulare të shkallës që synohen të arrihen përmes shtjellimit të temës/ve:

II.1	Përdorimi i aftësive dhe i shkathtësive lëvizore dhe aktiviteteve fizike dhe sportive.
II.2	Interpreton dhe zhvillon lëvizje të ndryshme në lojëra elementare, njeh dhe zbaton disa rregulla, të cilat aplikon në lojëra elementare.

Temat mësimore	Rezultatet e të nxënësve për temën mësimore	Njësitë mësimore	Koha mësimore (orë mësimore)	Metodologjia e mësimdhënies	Metodologjia e vlerësimit	Ndërlidhja me lëndë tjera mësimore, me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore	Burimet
Lojërat sportive	- Përvetëson elementet e teknikës bazë të disa lojërave sportive; - Dallon rregullat themelore në lojërat e ndryshme sportive.	36. Paso në tunel 37. Dëbimi i topit - çekani 38. Hendbolli 39. Ushtrime me top 40. Pasimi me pengesë 41. Udhëheqja e topit në hendboll 42. Qëndrimi bazik dhe kapja e topit 43. Pasimet në vend dhe në lëvizje 44. Goditjet 45. Basketbolli 46. Mbajtja e topit dhe qëndrimi paralel 47. Ushtrime me top 48. Driblimi 49. Driblo dhe shëno 50. Pasimet në vend dhe në lëvizje 51. Gjuajtje në kosh 52. Futbolli 53. Zhonglimi - Udhëheqja në formë lakore dhe në lëvizje 54. Pasimi dhe pranimi 55. Gjuajtja e topit 56. Përcjellim ttopa	21	- Mësimdhënia dhe të nxënësit me fëmijët në qendër dhe gjithëpërfshirja; - Mësimdhënia dhe të nxënësit e bazuar në rritjen e kompetencave; - Mësimdhënia dhe të nxënësit integruar; - Mësimdhënia dhe të nxënësit diferencuar.	- Vlerësim i vazhdueshëm - Vlerësim përm-bledhës (Vendos instrumentet)	Shoqëria dhe mijedisi Çështjet ndërkurrikulare: Arsimi për zhvillim të qëndrueshëm.	Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti 4 https://emesimi.rks-gov.net/shq/

PLANI TREMUJOR: PRILL—MAJ—QERSHOR

Lënda mësimore: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Fusha e kurrikulës: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Klasa: IV

Temat mësimore: Rregullat elementare të ushqimit të shëndetshëm dhe higjiena
Përdorimi i barnave
Aktivitetet fizike dhe mjedisi
Lojërat sportive

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

I. Kompetenca e komunikimit dhe e të shprehurit - Komunikues efektiv

I.3	Dëgjon në mënyrë aktive prezantimin e tjetrit dhe merr pjesë në diskutim, duke u paraqitur me të paktën dy ndërhyrje: pyetje, komente ose sqarime për temën e dhënë.
I.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 njërin nga format shprehëse, si: me të folur, me shkrim, me vizatim, me mimikë, me lëvizje etj.

III. Kompetenca e të nxënit - Nxënës i suksesshëm

III.1	Parashtron pyetje dhe u përgjigjet pyetjeve për temën/problemin/detyrën e dhënë në njërin nga format e të shprehurit;
III.4	Ndjek udhëzimet e dhëna në libër ose në burime të tjera, për të realizuar një veprim, aktivitet ose detyrë konkrete që kërkohet prej tij\ saj;
III.5	Krahason përvojën e vet me përvojën paraprake gjatë kryerjes së një detyre apo një aktiviteti të caktuar.

IV. Kompetenca për jetë, punë dhe mjedis - Kontribues produktiv

IV.4	Diskuton në grup për gjendjen e mjedisit që e rrethon, të inicuar 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;
IV.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 i mbrojtur idetë e veta me shembuj konkretë.

V. Kompetenca personale - Individ i shëndoshë

V.2	Merr pjesë në aktivitete fizike - lojëra lëvizore dhe në lojëra sportive, bën përpjekje për arritjen e standardeve të përcaktuara, luan pa hile, menaxhon emocionet e veta dhe e prezanton para të tjerëve gjendjen fizike dhe shpirtërore pas realizimit të një aktiviteti fizik apo loje sportive;
V.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);
V.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 të hapësirës, mbajtje të pastërtisë, mbajtja e rregullt e sendeve që e rrethojnë etj.).

VI. Kompetenca qytetare - Qytetar i përgjegjshëm

VI.2	Shpreh, dëgjon dhe respekton mendimin e secilit anëtar dhe bashkërisht vendos për mënyrën e përfundimit të një aktiviteti të përbashkët;
VI.4	Manifeston veprime që shprehin mirësjellje në situata të ndryshme dhe me shembuj konkretë tregon përdorimin e tyre në klasë/ shkollë, në familje e në komunitet.

Rezultatet e të nxënësve të fushës kurrikulare të shkallës që synohen të arrihen përmes shtjellimit të temës/ve:

II.1	Përdorimi i aftësive dhe i shkathtësive lëvizore dhe i aktiviteteve fizike dhe sportive;
II.2	Interpreton dhe zhvillon lëvizje të ndryshme në lojëra elementare, njeh dhe zbaton disa rregulla të cilat aplikon në lojëra elementare;
III.1	Hulumton dhe zbulon si konsumues prejardhjen e ushqimit dhe harton plane të thjeshta individuale për ushqim të shëndetshëm sipas stileve, periudhave ditore, duke aplikuar rregullat elementare të ushqimit të shëndetshëm;
II.1	Demonstron shkathtësi për ruajtjen dhe kultivimin e higjienës personale dhe të mjedisit në shtëpi, në shkollë dhe në komunitet;
II.2	Tregon dhe argumenton mënyrën e sigurt të përdorimit të barnave dhe kupton se disa barna ndikojnë pozitivisht në shëndetin dhe mirëqenien e tij/saj;
V.1	Vlerëson rëndësinë e ndikimit mjedisor në të gjitha aktivitetet fizike dhe nëpërmjet veprimeve të veçanta tregon respekt dhe kujdes për mjedisin.

Temat mësimore	Rezultatet e të nxënësve për temën mësimore	Njësitë mësimore	Koha mësimore (orë mësimore)	Metodologjia e mësimdhënies	Metodologjia e vlerësimit	Ndërlidhja me lëndë tjera mësimore, me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore	Burimet
Lojërat sportive Rregullat elementare të ushqimit të shëndetshëm dhe higjiena Përdorimi i barnave Aktivitetet fizike dhe mjedisi	- Përvetëson elementet e teknikës bazë të disa lojërave sportive; - Dallon rregullat themelore në lojërat e ndryshme sportive; - Argumenton rëndësinë e aplikimit të rregullave elementare të ushqimit të shëndetshëm për zhvillimin e trupit; - Praktikon rregullat elementare të ushqimit të shëndetshëm për zhvillimin e trupit; - Shfrytëzon në mënyrë të drejtë rekuizitat për ushtrim, sport, në shtëpi e shkollë, duke i aplikuar shprehjet higjienike; - Argumenton rëndësinë e prezencës së prindit/kujdestarit apo një të rrituri gjatë përdorimit të barnave; - Përkrauan situatat kur është i nevojshëm përdorimi i barnave; - Tregon rëndësinë e marrjes me aktivitetet rekreative, sportive dhe ndikimin pozitiv që kanë në shëndet; - Përkrauan vendet e përshtatshme për aktivitetet fizike që mund t'i shfrytëzojë në mjedisin ku jetojnë; - Argumenton lidhjen e mjedisit natyror me aktivitetet fizike; - Merr pjesë aktive në organizimin e piknikut dhe ecjeve në natyrë.	57. Kush më shumë pikë?! 58. Sportet (ese) 59. Shtatë përfitimet nga lojërat sportive 60. Vlerësim i shkathhtësisë në lojëra sportive 61. Ushqimi, të mirat e të ushqyerit shëndetshëm 62. Krijë një plan javor me ushqime të shëndetshme 63. Higjiena personale 64. Ushqimet të cilat e mbajnë zemrën të shëndetshme 65. Trupi i drejtë dhe ushtrimet 66. Numrat magjikë 67. Përdorimi i barnave 68. Mjedis i shëndetshëm, fëmijë të shëndetshëm 69. Aktivitetet në natyrë - Alpinizmi 70. Aktiv/joaktiv - Aktivitetet fizike 71. Ushtrimet e koordinimit 72. Loja "Nëpër rrathë si urith" 73. Loja "Këmbadoras" 74. Loja "Vullkani" dhe "akullorja"	18	- Mësimdhënia dhe të nxënësit me fëmijët në qendër dhe gjithëpërfshirja; - Mësimdhënia dhe të nxënësit e bazuar në rritjen e kompetencave; - Mësimdhënia dhe të nxënësit integruar; - Mësimdhënia dhe të nxënësit diferencuar.	- Vlerësim i vazhdueshëm - Vlerësim përmblledhës (Vendos instrumentet)	Gjithë shqipe Matematika Njeriu dhe natyra Shoqëria dhe mjedisi Edukimi qytetar Edukimi për zhvillim të qëndrueshëm	Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti 4 https://emesimi.rks-gov.net/shq/

Matjet antropometrike

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Shkalla e kurrikulës: 2 **Klasa:** IV

Tema: Mjedis për të gjithë

Rezultatet e të nxënit të temës:

Shfrytëzon ushtrime dhe lojëra të ndryshme për përgatitje dhe zhvillim të drejtë trupor.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkollës: III.1; III.4; III.5.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1; 1.1.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Matjet antropometrike

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Tregon peshën dhe gjatësinë që ka pasur në matjet e fundit;
- Dallon matjet antropometrike;
- Vlerëson rëndësinë e matjeve antropometrike.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Libri, metri, peshorja, lapsa.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore: Matematikë, Njeriu dhe natyra, Gjuhë shqipe, Arsimi për zhvillim të qëndrueshëm.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



Parashikimi:

Përgatitja për të nxënë

Diskutim për njohuritë paraprake

Nxënësit nxiten të japin përgjigje për pyetjet:

- Sa shpesh i bëni matjet tuaja trupore, ato të gjatësisë dhe peshës?
- Përse mendoni se këto matje janë të rëndësishme për shëndetin tonë?

1

Mjedis për të gjithë

Matjet antropometrike

Çdo organizëm i gjallë zhvillohet dhe rritet ngadalë dhe jo të gjithë rriten njësoj. Me ndihmën e matjeve antropometrike mund të shohim se sa jeni rritur (gjatësia), çfarë peshe keni shtuar etj. për një periudhë të caktuar kohore. Pos tyre, bëhen edhe matje të tjera, të cilat janë paraqitur në tabelën e mëposhtme.

Matjet e trupit tim:	Tash	Para një viti	Ndryshimet
Gjatësia			
Pesha			
Perimetri i kokës			
Perimetri i krahorit			
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 _____, perimetri i krahorit është rritur _____.

6

Fjalët kyçe: matje, perimetër, gjatësi, peshë, metër.

Çdo organizëm i gjallë zhvillohet dhe rritet ngadalë dhe jo të gjithë rriten njësoj. Me ndihmën e matjeve antropometrike mund të shohim se sa jeni rritur (gjatësia), çfarë peshe keni shtuar etj. për një periudhë të caktuar kohore. Pos tyre, bëhen edhe matje të tjera, të cilat janë paraqitur në tabelën e mëposhtme.

Matjet e trupit tim:	Tash	Para një viti	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 zjatur _____, ndërsa kam shtuar _____. Perimetri i kokës është

rritur _____, perimetri i krahavorit është rritur _____.

6 **Fjalët kyçe:** matje, perimetër, gjatësi, peshë, metër.



Ndërtimi i njohurive:

Përpunimi i përmbajtjes

Veprimtari përmes organizuesit grafik

Pasi nxënësit të jenë njoftuar se për çfarë shërbejnë matjet antropometrike, udhëzohen nga mësime-dhënësi/ja që të plotësojnë tabelën me të dhënat për gjatësinë, peshën, perimetrin e kokës, perimetrin e krahavorit, gjatësinë e dorës, gjatësinë e shuplakës, gjatësinë e këmbës, gjatësinë e shputës, të një viti më parë.

Matjet për të dhënat aktuale bëhen nga mësime-dhënësi/ja. Të dhënat aktuale dhe ato të një viti më parë krahasohen dhe shkruhet diferenca mes tyre.



Përforcimi:

Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënës

Shqyrtim i përbashkët

Përmes pyetjeve të bëra nga mësime-dhënësi/ja nxiten nxënësit të diskutojnë për përmbajtjen e njësive të mësuara në këtë orë mësimore. Në tabelë mund të paraqitet një skemë duke u bazuar në ulëset e nxënësve. Në këtë skemë shkruhen shkurtime për përgjigjet e nxënësve. Qëllimi i kësaj skeme është të paraqitet angazhimi i nxënësve apo pjesëmarrja e tyre në diskutim.

Vlerësimi i nxënësve:

Vlerësohen për dallimin e matjeve antropometrike nga matjet tjera si dhe për rëndësinë e këtyre matjeve në shëndetin e njeriut.

Detyrë:

Kërkoni informacion rreth normave të lartësisë dhe peshës së fëmijëve të moshës suaj dhe krahasoni me përmasat tuaja trupore.

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore:

Mësimi 2

Matjet antropometrike - aktivitete praktik

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Shkalla e kurrikulës: 2 **Klasa:** IV

Tema: Raportet ndërmjet individit dhe shoqërisë

Rezultatet e të nxënit të temës:

Shfrytëzon ushtrime dhe lojëra të ndryshme për përgatitje dhe zhvillim të drejtë trupor.

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

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1; 1.1.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Matjet antropometrike - aktivitete praktik

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Përdor metrin dhe peshoren për të bërë matjet antropometrike;
- Vëren dallimet e përmasave trupore në mes bashkëmoshatarëve.
- Vlerëson rëndësinë që kanë matjet antropometrike për monitorimin e shëndetit dhe rritjes së tyre.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Libri, metri, peshorja, lapsa.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore: Matematikë, Njeriu dhe natyra, Gjuhë shqipe, Arsimi për zhvillim të qëndrueshëm.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



Parashikimi:

Përgatitja për të nxënë

Kubimi

Mësimdhënësi/ja e përgatit kubin me gjashtë faqe dhe në secilën faqe të kubit është nga një kërkesë me matjet të cilat duhet të bëhen. Nxënësit e hedhin kubin dhe cila nga këto kërkesa u bie evidentohet në tabelë.

1

Mjedis për të gjithë

Matjet antropometrike

Çdo organizëm i gjallë zhvillohet dhe rritet ngadalë dhe jo të gjithë rriten njësoj. Me ndihmën e matjeve antropometrike mund të shohim se sa jeni rritur (gjatësia), çfarë peshë keni shtuar etj. për një periudhë të caktuar kohore. Pos tyre, bëhen edhe matje të tjera, të cilat janë paraqitur në tabelën e mëposhtme.

Matjet e trupit tim:	Tash	Para një viti	Ndryshimet
Gjatësia			
Pesha			
Perimetri i kokës			
Perimetri i krahorit			
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 _____, perimetri i krahorit është rritur _____.

6

Fjalët kyçe: matje, perimetër, gjatësi, peshë, metër.

Çdo organizëm i gjallë zhvillohet dhe rritet ngadalë dhe jo të gjithë rriten njësoj. Me ndihmën e matjeve antropometrike mund të shohim se sa jeni rritur (gjatësia), çfarë peshe keni shtuar etj. për një periudhë të caktuar kohore. Pos tyre, bëhen edhe matje të tjera, të cilat janë paraqitur në tabelën e mëposhtme.

Matjet e trupit tim:	Tash	Para një viti	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 zjatur _____, ndërsa kam shtuar _____. Perimetri i kokës është

rritur _____, perimetri i krahavorit është rritur _____.

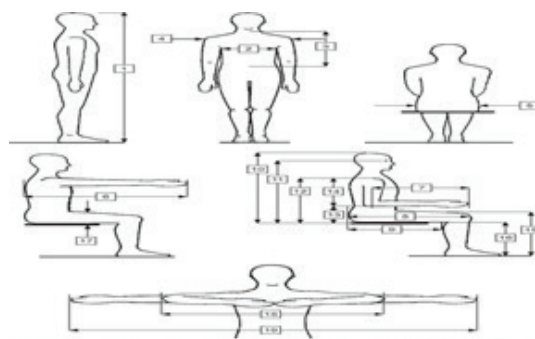
6 **Fjalët kyçe:** matje, perimetër, gjatësi, peshë, metër.



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

Pasi nxënësit të jenë njoftuar (pas hedhjes së ku-bit) se cilat nga matjet do t'i realizojnë në klasë, me ndihmën e mësimdhënësit/es do t'i bëjnë matjet antropometrike. Në këtë orë mësimore nxënësit do t'i realizojnë matjet vetë por të mbikëqyrur nga mësimdhënësi/ja.

Të dhënat do t'i plotësojnë në tabelë.



Përforcimi:
Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënit
 Rrjeti i diskutimit

Mësimdhënësi/ja i udhëzon nxënësit që t'i bëjnë krahasimet e matjeve p.sh., mund t'i pyes:

Cili nxënës ka lartësinë më të madhe? Cili nxënës ka peshën më të vogël?

Organizohet një rreth debati në klasë për të diskutuar rëndësinë e matjeve antropometrike në kujdesin për shëndetin e trupit të njeriut.

Nxënësit mund t'i paraqesin argumentet dhe opinionet e tyre për këtë çështje.

Vlerësimi i nxënësve:

Vlerësohen për përdorimin e mjeteve për të bërë matjet fizike të tyre, për të vlerësuar zhvillimin dhe rritjen, si dhe për rëndësinë që kanë këto matje për të kuptuar nëse ata ndjekin normat e pritura për moshën e tyre.

Detyrë:

Projekti "Rritja jonë" mund t'ju jepet si detyrë shtëpie për një periudhë më të gjatë kohore, ku nxënësit do t'i bëjnë matjet periodike të gjatësisë, peshës dhe perimetrit të kokës. Pastaj këto të dhëna mund t'i paraqesin në një grafik që tregon rritjen e tyre në kohë.

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:** IV

Tema: Mjedis për të gjithë

Rezultatet e të nxënit të temës:

Diskuton për mënyra të përshtatshme për tejkalimin e situatave të ndryshme.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: I.3; IV.5; VI.4.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1;1.1.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Si përgjigjem unë?

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Shpreh mendimin e tij se si duhet të sillemi në situata të caktuara;
- Bën dallimin në mes përgjegjësive të veta si person dhe emocioneve dhe sjelljes së të tjerëve;
- Gjykon vlerën e kontrollimit dhe menaxhimit të emocioneve si kusht për vetëvlerësim dhe ndërtim të raporteve sociale në mënyrë të duhur.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Libri, metri, peshorja, lapsa.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore: Shoqëria dhe mjedisi, Gjuhë shqipe, Arsimi për zhvillim të qëndrueshëm.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



Parashikimi:

Përgatitja për të nxënë

Shkrim i lirë

Mësimdhënësi/ja i shkruan në tabelë disa pyetje dhe kërkon nga nxënësit që të zgjedhin një të zgjedhin një nga pyetjet dhe të shkruajnë rreth saj. Disa nga pyetjet mund të jenë:

- Si vepron ju kur një i rritur mërzhitet me juve?
- Kur e humbisni lojën? Apo kur nuk e merrni atë që doni?

Nxënësit e zgjedhin një të zgjedhin një nga pyetjet më lart dhe shkruajnë për të. Mund të lexohet nga një shkrim prej secilit grup.

Si përgjigjem unë?

Përgjigjuni se si duhet vepruar në këto situata.

	Kur nuk kuptoj diçka,...	kërkoj ndihmë.
	Kur një i rritur mërzhitet me mua,...	
	Kur pa dashje thyej diçka,...	
	Kur e humbas lojën,...	
	Kur nuk e marr atë që dua,...	
	Kur shokët më lënë jashtë lojës,...	
	Kur krijoj rrëmujë,...	
	Kur unë bëj një gabim,...	

Fjalët kyçe: rrëmujë, situata.

Si përgjigjem unë?

Përgjigjuni se si duhet vepruar në këto situata.

	Kur nuk kuptoj diçka,...	kërkoj ndihmë.
	Kur një i rritur mërzitet me mua,...	
	Kur pa dashje thej diçka,...	
	Kur e humbas lojën,...	
	Kur nuk e marr atë që dua,...	
	Kur shokët më lënë jashtë lojës,...	
	Kur krijoj rrëmuje,...	
	Kur unë bëj një gabim,...	

Fjalët kyçe: rrëmuje, situata.

7



Ndërtimi i njohurive dhe i shkathtësive: Përpunimi i përmbajtjes Ditari dypjesësh

Mësimdhënësi/ja i udhëzon nxënësit të hapin librin faqe 7 dhe të plotësojnë tabelën në anën e djathtë. Pyetjet janë parashtruar në anën e majtë të librit dhe nga nxënësit kërkohet që përgjigjet e tyre t'i japin në anën e djathtë.

Kur nuk kuptoj diçka, ...	kërkoj ndihmë.
Kur një i rritur mërzitet me mua, ...	
Kur pa dashje thej diçka, ...	
Kur e humbas lojën, ...	
Kur nuk e marr atë që dua, ...	
Kur krijoj rrëmuje, ...	
Kur unë bëj një gabim, ...	



Përforcimi: Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënit R.A.F.T

Në ndërkohë që nxënësit punojnë në tabelë, mësimdhënësi/ja ka caktuar që të marrë rolin e psikologut. Ai/ajo në tabelë është përgjigjur në të njëjtat pyetje që janë përgjigjur edhe nxënësit, p.sh.:

Kur një i rritur mërzitet me mua? Përgjigja: Nuk duhet të ndiej faj për këtë. Njerëzit kanë momente kur janë të lodhur ose të stresuar. Ky nuk është faji im.

Kur e humbas lojën... Përgjigja: Nuk është e rëndësishme të fitoj gjithmonë, do të mundohem mos t'i përsëris gabimet.

Kur nuk e marr atë që dua... Përgjigja: Nuk shkon gjithçka sipas planit por unë nuk do t'i ndal përpjekjet e mia.

Vlerësimi i nxënësve:

Vlerësohen për mendimin e tyre se si duhet të sillen në situata të caktuara, për vetëdijen e tyre emocionale dhe për menaxhimin e drejtë të emocioneve.

Detyrë:

Letra e mirënjohjes. Nxënësit duhet të shkruajnë nga një letër për shokun-shoqen e tyre duke shprehur mirënjohjen dhe po ashtu duke përmendur cilësitë dhe aftësitë e tyre.

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:** IV

Tema: Mjedis për të gjithë

Rezultatet e të nxënit të temës:

Shfrytëzon ushtrime dhe lojëra të ndryshme për përgatitje dhe zhvillim të drejtë trupor.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: III.4; III.5; V.2.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1; 2; 2.1.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Ushtrimet fizike

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Praktikoni kërcimin me shirit, pompa mbi tavolinë, vrapim me gjunjët lart, kërcim anësor;
- Rendit përfitimet e ushtrimeve fizike (kërcimin me shirit, pompa mbi tavolinë, vrapim me gjunjët lart) në organizëm;
- Vlerëson rëndësinë e ushtrimeve fizike për shëndetin e njeriut.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Libri, shirita, tavolinë.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore: Njeriu dhe natyra, Gjuhë shqipe, Arsimi për zhvillim të qëndrueshëm.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



Parashikimi:

Përgatitja për të nxënë

Diskutim për njohuritë paraprake

Mësimdhënësi/ja bën pyetje për të parë njohuritë e nxënësve në lidhje me këtë temë, p.sh.:

- Cilat janë aktivitetet fizike që më shumë ju pëlqejnë dhe pse?
- Cilat mendoni se janë dobitë në organizëm nga ushtrimet fizike?

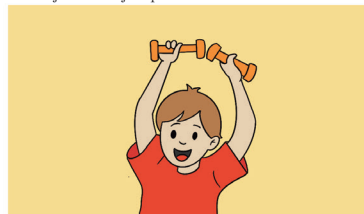
Ushtrimet fizike

Ka shumë arsye pse duhet të lëvizim ose të bëjmë ushtrime.

Së pari, ushtrimet janë të dobishme për zemrën. Ato e ndihmojnë zemrën të pompojë gjak në të gjithë trupin. Ushtrimet dhe ushqimi i shëndetshëm e mbajnë zemrën të fortë dhe të shëndetshme.



Po ashtu, ushtrimet ju ndihmojnë që të ndiheni më mirë.



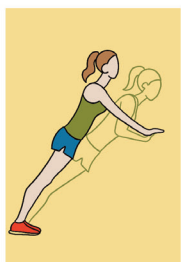
Kërcimi me shirit/ngjitës/vizore.



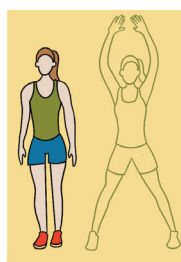
8

Fjalët kyçe: zemra, ushtrimet.

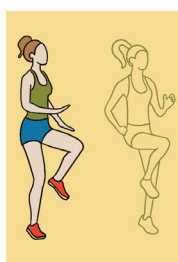
Ushtrimet fizike



Pompa mbi tavolinë



Kërcimi anësor



Vrapimi në vend me
gjunjtë lart

Përshkruajeni në anën e majtë të fletës se si jeni ndier para ushtrimeve, kurse në anën e djathtë pasi i keni përfunduar ushtrimet, siç janë: kërcim mbi shirit, pompa mbi tavolinë, vrapim me gjunjtë lart, kërcim anësor etj.

Para	Pas

9



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

Pasi që mësuesdhënësi/ja ka shpjeguar për rëndësinë e ushtrimeve fizike për shëndetin e njeriut atëherë nxënësit udhëzohen të bëjnë ushtrimet fizike të parapara në këtë njësi. Këto ushtrime bëhen në sallën e edukatës fizike. Fillohet me disa kërcime të cilat shërbejnë edhe si nxemje për muskujt dhe vazhdohet me pompa mbi tavolinë, kërcim anësor, vrapimi në vend me gjunjtë lart. I gjithë aktiviteti fizik zhvillohet nën monitorimin e mësuesdhënësit/es.



Përforcimi: Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënit Rishikim me rigrupim

Përshkruajeni në anën e majtë të fletës se si jeni ndier para ushtrimeve, kurse në anën e djathtë pasi i keni përfunduar ushtrimet, siç janë: kërcim mbi shirit, pompa mbi tavolinë, vrapimi me gjunjtë lart, kërcim anësor.

Diskutohet edhe për dobitë direkte në organizëm nga praktikimi i këtyre ushtrimeve fizike, si: forcimin e muskujve të krahëve dhe shpatullave, forcimin e muskujve të këmbëve, përmirësimin e punës së zemrës etj.

Vlerësimi i nxënësve:

Vlerësohen për përvetësimin e këtyre ushtrimeve fizike, demonstrimin e vetëdijes për rëndësinë e ushtrimeve fizike për shëndetin e njeriut dhe për renditjen e disa përfitimeve direkte që ka organizmi i tyre.

Detyrë:

Praktikoni në shtëpi ushtrimet e mësuara në orën e edukatës fizike.

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:** IV

Tema: Mjedis për të gjithë

Rezultatet e të nxënit të temës:

Shfrytëzon ushtrime dhe lojëra të ndryshme për përgatitje dhe zhvillim të drejtë trupor.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: III.4; III.5; V.2; V.8.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 2.2.2.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Lëvizje trupin

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Dallon pozitat e ushtrimeve të mësuara;
- Praktikton ushtrimet për muskujt e qafës, shpatullave, belit;
- Demonstron të gjitha pozitat e ushtrimeve të mësuara.

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: Matematikë, Njeriu dhe natyra, Gjuhë shqipe, Arsimi për zhvillim të qëndrueshëm.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



Parashikimi:

Përgatitja për të nxënësit

Fjala magjike

Mësimdhënësi/ja i ka përgatitur fletët me emrat e pjesëve të trupit, si: bërrylat, shpatullat, beli, qafa, shputat, gishtërinjtë, gjunjët, krahët, dhe i ka vendosur brenda një kutie. Secili nxënës e përzgjedh njërin prej fjalëve. Me atë pjesë të trupit që e përzgjedh mundohet të bëjë një ushtrim, duke e përsëritur deri në 10 herë. Të gjithë nxënësit vazhdojnë me radhë. Në qoftë se të njëjtit nxënës i qëllon disa herë e njëjta fletë, e ndryshon ushtrimin.

Lëvizje trupin



Sipas tabelës së mëposhtme, shkruani emrat e pjesëve të trupit nëpër fletë, pritni ato me gërshtë dhe vendosni brenda një kutie. Secili nxënës e përzgjedh njërin prej fjalëve. Me atë pjesë të trupit që e përzgjedh mundohet të bëjë një ushtrim, duke e përsëritur deri në 10 herë. Të gjithë nxënësit vazhdojnë me radhë. Në qoftë se të njëjtit nxënës i qëllon disa herë e njëjta fletë, e ndryshon ushtrimin.

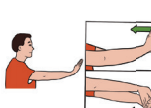
Duke lëvizur trupin, forcon muskujt dhe kockat. Nëpërmjet lëvizjes ne mund të përmirësojmë gjendjen e çdo pjese të trupit. Thjesht lëviz dhe shmang pasivitetin. Aktivitetet ose ushtrimet të cilat të pëlqejnë më së shumti, praktikojni çdo ditë!

bërrylat	shputat
shpatullat	gishtërinjtë
beli	gjunjtë
qafa	krahët

Ushtrime për muskujt e qafës



Ushtrime për bërrylat dhe gishtërinjtë



Ushtrime për krahët dhe shpatullat



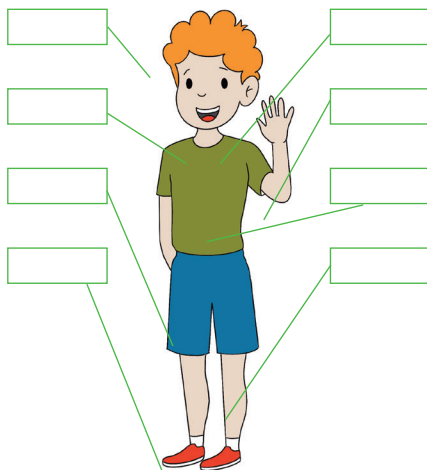


Ushtrime për belin

Fjalët kyçe: trupi, bërrylat, shpatullat, kockat, shmangie, pasivitet.

Lëvize trupin

Shëno emërtimet për pjesët e trupit në fotografinë më poshtë:



11



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

Mësimdhënësi/ja shpjegon për rëndësinë e këtyrë ushtrimeve duke u thënë se duke e lëvizur trupin, forcojmë muskujt dhe kockat. Nëpërmjet lëvizjes mund të përmirësojmë gjendjen e çdo pjese të trupit. Aktivitetet ose ushtrimet të cilat ju pëlqejnë më së shumti, praktikoni çdo ditë! Nxënësit me udhëzimin e mësimdhënësit/es bëjnë ushtrimet e parapara në këtë njësi mësimore. Mësimdhënësi/ja i ndan nxënësit në çifte dhe u kërkon që të praktikojnë ushtrimet duke ua rikujtuar pozitat e lartpërmendura.

Ushtrime për muskujt e qafës



Përforcimi:
Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënit
Loja në çifte

Mësimdhënësi/ja i nxit nxënësit t'i demonstrojnë ushtrimet në çifte, duke i respektuar pozitat e mësuara me ushtrimet për muskujt e qafës, ushtrimet për bërrylat dhe gishtërinjtë dhe ushtrimet për krahët dhe shpatullat.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për saktësinë në ushtrimet për muskujt e qafës, ushtrimet për bërrylat dhe ushtrimet për krahët dhe shpatullat.

Detyrë:

Praktikoni me bashkëmoshatarët tuaj këto ushtrime të mësuara.

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:** IV

Tema: Menaxhimi i situatave të ndryshme

Rezultatet e të nxënit të temës:

Diskuton për mënyra të përshtatshme për të jkalimin e situatave të ndryshme.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: III.1; III.4; VI.4.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1; 1.2.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Mjetet e nevojshme mjekësore për të dhënë ndihmën e parë

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Njeh disa procedura të thjeshta të dhënies së ndihmës së parë p.sh., përdorimin e dezinfektuesit për plagë;
- Gjykon se në cilat raste duhet kërkuar ndihma mjekësore;
- Vlerëson kujdesin dhe empatinë që duhet treguar ndaj të tjerëve;
- Demonstron të gjitha pozitat e ushtrimeve të mësuara.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

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

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore: Njeriu dhe natyra, Gjuhë shqipe, Arsimi për zhvillim të qëndrueshëm.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



Parashikimi:

Përgatitja për të nxënë

Parashikimi nëpërmjet fjalëve kyçe

Mësimdhënësi/ja i shkruan në tabelë fjalët: aspirin, dezinfektues, alkool, kuti.

Udhëzohen nxënësit t'i shkruajnë disa fjali me këto fjalë. Mund të lexohet nga një fjali prej secilit grup.

2

Menaxhimi i situatave të ndryshme

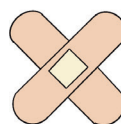
Mjetet e nevojshme mjekësore për të dhënë ndihmën e parë

Ndihma e parë është ndihma e menjëhershme që japim kur një person është i lënduar ose i sëmurë derisa të jetë i mundshëm trajtimi i plotë mjekësor. Për raste të lehta, kujdesi i ndihmës së parë mund të jetë i mjaftueshëm, por për lëndime më të rënda, kujdesi i ndihmës së shpejtë duhet të vazhdojë derisa ofrohet ndihma nga personat mjekësorë.



Shëno emërtimet për këto mjete mjekësore.





12

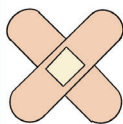
Fjalët kyçe: dezinfektues, alkool.

Ndihma e parë është ndihma e menjëhershme që japim kur një person është i lënduar ose i sëmurë derisa të jetë i mundshëm trajtimi i plotë mjekësor. Për raste të lehta, kujdesi i ndihmës së parë mund të jetë i mjaftueshëm, por për lëndime më të rënda, kujdesi i ndihmës së shpejtë duhet të vazhdojë derisa ofrohet ndihma nga personat mjekësorë.



Shëno emërtimet për këto mjete mjekësore.





12 Fjalët kyçe: dezinfektues, alkoool.



Ndërtimi i njohurive dhe i shkathhtësive:

Përpunimi i përmbajtjes

Di - Dua të di - Mësova

Në tabelë vendosen rubrikat Di, Dua të di, Mësova.

Paraqitet njësia që zhvillohet në këtë orë dhe nxënësit paraqesin idetë e tyre se çfarë dinë rreth kësaj teme. Plotësohet rubrika “Di”. Në hapin e radhës nxënësit bëjnë pyetje se çfarë dëshirojnë ata të dinë dhe këto pyetje shkruhen në rubrikën “Dua të di”.

Mësimdhënësi/ja e shpjegon njësinë e re dhe kërkon nga nxënësit ta plotësojnë rubrikën “Mësova”.



Përforsimi:

Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënit

Rrjeti i diskutimit

Në tabelë shkruhet pyetja:

- A mendoni se është e rëndësishme të dini se si të ofroni ndihmën e parë në situata emergjente? Jepen opsionet “Po” dhe “Jo”. Nxënësit të ndarë në grupe japin përgjigjet dhe për secilën përgjigje të dhënë duhet të japin edhe argumentet e tyre.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për saktësinë në përdorimin e mjeteve të dhënies së ndihmës së parë, për vetëdijen se kur duhet kërkuar ndihma e mjekut dhe gatishmërinë për të ndihmuar në raste emergjente.

Detyrë: Bëni hulumtime për pyetjet të cilat kanë mbetur pa përgjigje në rubrikën “Dua të di” dhe plotësoni këtë rubrikë.

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:** IV

Tema: Menaxhimi i situatave të ndryshme

Rezultatet e të nxënit të temës:

Diskuton për mënyra të përshtatshme për të jkalimin e situatave të ndryshme.

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

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1.2.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Si t'i ndihmojmë të tjerët?

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Shpreh reflektim për përvojën e tij në ndihmën e të tjerëve;
- Shpjegon mënyrat e tij për t'i ndihmuar të tjerët;
- Praktikon dhënien e ndihmës në situata të simuluar në klasë.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Libri, fasho, kutia e ndihmës së parë.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore: Matematikë, Njeriu dhe natyra, Gjuhë shqipe, Arsimi për zhvillim të qëndrueshëm.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



Parashikimi:

Përgatitja për të nxënë

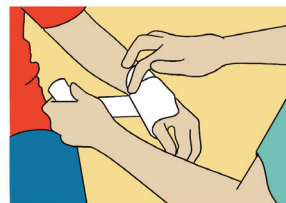
Stuhi mendimesh

Mësimdhënësi/ja i nxit nxënësit për t'u përgjigjur në pyetjet:

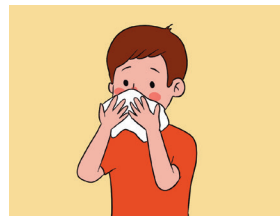
- Cilat mendoni se janë lëndimet më të zakonshme që mund të ndodhin gjatë aktiviteteve fizike?
- A mendoni se mund ta ndihmoni dikë që ka pësuar lëndim të lehtë në aktivitetin fizik?

Si t'i ndihmojmë të tjerët?

Në qoftë se dikush lëndohet, atë (të lënduarin) duhet vendosur në një pozicion që është sa më i rehatshëm për të, qoftë ndenjur apo shtrirë.



Vepro shpejt duke ia lidhur plagën me fashë ose, në qoftë se nuk kam, me ndonjë bluzë.
Lajmëroj një person të rritur.



Në qoftë se një person është alergjik:
- e largoj nga ai vend;
- e ul në një vend të përshtatshëm;
- lajmëroj një person të rritur.



Në qoftë se e shikoj dikë të mërzitur:
- përpqem ta disponoj;
- e pyes në qoftë se ka nevojë për ndihmë;
- e ndihmoj atë.

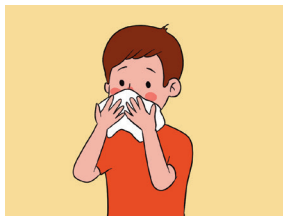
Fjalët kyçe: lëndim, alergji, plagë.

Si t'i ndihmojmë të tjerët?

Në qoftë se dikush lëndohet, atë (të lënduarin) duhet vendosur në një pozicion që është sa më i rehatshëm për të, qoftë ndenjur apo shtrirë.



Veproj shpejt duke ia lidhur plagën me fashë ose, në qoftë se nuk kam, me ndonjë bluzë.
Lajmëroj një person të rritur.



Në qoftë se një person është alergjik:
- e largoj nga ai vend;
- e ul në një vend të përshtatshëm;
- lajmëroj një person të rritur.



Në qoftë se e shikoj dikë të mërzhitur:
- përpigem ta disponoj;
- e pyes në qoftë se ka nevojë për ndihmë;
- e ndihmoj atë.

Fjalët kyçe: lëndim, alergji, plagë.

13



Ndërtimi i njohurive dhe i shkathtësive: Përpunimi i përmbajtjes DRTA

Mësimdhënësi/ja i udhëzon nxënësit ta hapin librin në faqe 13. Kërkohet nga ata të lexojnë pjesën e parë dhe të reflektojnë për atë çfarë kanë lexuar. Të shtojnë edhe idetë e tyre për pjesën e lexuar. Kështu vazhdohet edhe me pjesët e tjera deri në fund të njësisë mësimore.

Në qoftë se dikush lëndohet, atë (të lënduarin) duhet vendosur në një pozicion që është sa më i rehatshëm për të, qoftë ndenjur apo shtrirë.



Veproj shpejt duke ia lidhur plagën me fashë ose, në qoftë se nuk kam, me ndonjë bluzë.
Lajmëroj një person të rritur.



Në qoftë se një person është alergjik:
- e largoj nga ai vend;
- e ul në një vend të përshtatshëm;
- lajmëroj një person të rritur.



Përforsimi: Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënit Role- playing (lëvizje me role)

Mësimdhënësi/ja e organizon një aktivitet role-play për të simuluar situata të ndryshme kur dikush lëndohet gjatë aktiviteteve fizike. Nga nxënësit kërkohet që të paraqesin veten e tyre në këto role dhe të shfaqin mënyrat e ndihmës që mund të ofrohen.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për mënyrat e tyre për t'i ndihmuar të tjerët si dhe për saktësinë në dhënien e ndihmës në situata të simuluar në klasë.

Detyrë:

Intervistë me një person të rëndësishëm p.sh., një trajner sporti. Pyetjet në intervistë mund të jenë të atilla të cilat i ndihmojnë nxënësit për t'i mësuar se si ata ofrojnë ndihmë dhe përkujdesje kur dikush lëndohet gjatë aktiviteteve fizike.

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:** IV

Tema: Atletikë, gjimnastikë sportive e ritmike

Rezultatet e të nxënit të temës:

Vrapon në distancë me temp të ndryshuar.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: III.4 ; V.2; V.8.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.2.1.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Atletika - shtegu i ecjes

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Njeh 3-4 disiplina të atletikës;
- Praktikon ecjet dhe vrapimet në shtegun e garave;
- Vlerëson avantazhet e aktivitetit të atletikës në promovimin e shëndetit fizik dhe mirëqenies së përgjithshme.

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: Matematikë, Njeriu dhe natyra , Gjuhë shqipe, Arsimi për zhvillim të qëndrueshëm.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



Parashikimi:

Përgatitja për të nxënë

Analizë e tipareve semantike

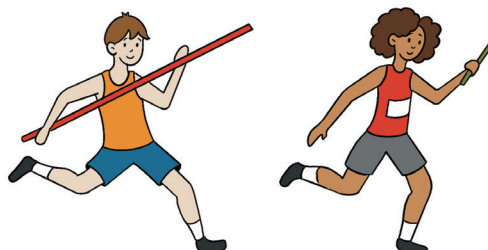
Mësimdhënësi/ja e vizaton rrjetin e analizës së tipareve semantike në tabelë dhe e zgjedh kategorinë *Atletika*. Në shtyllën vertikale mund të vendosen fjalët, si: kërcim në lartësi, kërcim në gjatësi, kërcim me shkop, dhe hedhja e diskut. U kërkohet nxënësve që për secilën fjalë të shkruajnë nga një karakteristikë e që këto fjalë mund të jenë shteg, disiplinë, start, kërcim, distancë, rekuizitë (këto fjalë shkruhen horizontalisht). Gjithashtu, u kërkohet nxënësve të kodojnë këto të dhëna me shenjat “+”, “-” dhe “?”.

3

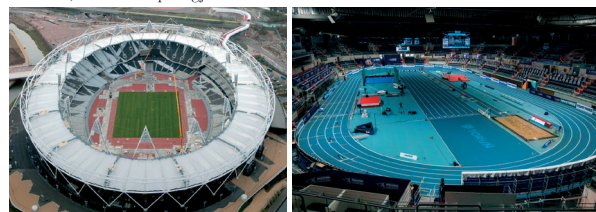
Atletikë - ushtrime të formimit dhe gjimnastikë sportive

Atletika - shtegu i ecjes

Në garat e vrapimit, rregulla bazë është të vraponi në distancë të caktuar në kohën më të shpejtë dhe start-fillim të rregullt. Në garat e kërcimit, qëllimi është të kërceni sa më lart gjatë kërcimit së lart; ndërsa, për kërcimin në gjatësi, distanca mes vijës së kërcimit dhe vendit kur hidhemi duhet të jetë sa më e gjatë. Në garat e hedhjes, atletët synojnë të hedhin sa më larg që të jetë e mundur rekuizitën (gjyle, shtizë, çekiç, disk), pa e kaluar vijën e faullit përpara se të hedhin atë.



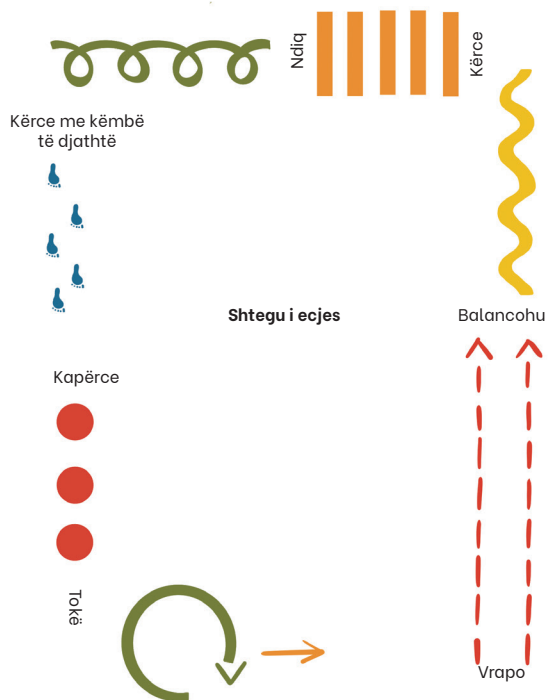
Atletika zhvillohet në ambiente të hapura, ndërsa garat realizohen në përputhje me kushtet e motit. Sot, atletët përgatiten dhe garojnë në ambiente të mbyllura gjatë dimrit, ndërsa të hapura gjatë verës.



Fjalët kyçe: atletikë, shteg, disiplinë, start, kërcim, distancë, rekuizitë.

14

Në këtë sport hyjnë disiplinat e bazuara në lëvizjet natyrore, si: ecja, vrapimet, kërcimet dhe hedhjet. Me ndihmën e një kronometri, provoni për sa sekonda mund të realizoni disa nga lëvizjet e atletikës, të cilat janë përshkruar në ilustrimet e mëposhtme.



15



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

Pasi të bëhet shpjegimi i kësaj njësie nxënësit këto ushtrime mund t'i realizojnë në sallën e edukatës fizike apo edhe në këndin e paraparë për këto ushtrime në oborrin e shkollës. Ushtrimet të cilat mund të zhvillohen janë: kërce me këmbë të djathtë, kapërce pengesat, vrapimi, balancimi, ecja etj.



Përforcimi:
Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënësve
Gara në ecje dhe vrapim

Mësimdhënësi/ja me ndihmën e një kronometri mat kohën në garat që do të zhvillohen në ecje dhe vrapim.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për njohjen e 3-4 disiplinave të atletikës, pjesëmarrjen dhe arritjet në gara si dhe për demonstrimin e vetëdijes për avantazhet e aktivitetit të atletikës në shëndetin fizik.

Detyrë:

Praktikoni me bashkëmoshatarët tuaj këto ushtrime të mësuara.

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:** IV

Tema: Atletikë, gjimnastikë sportive e ritmike

Rezultatet e të nxënit të temës:

Vrapon në distancë me temp të ndryshuar.

Kontributi në rezultatet për kompetencat

kryesore të shkallës: III.4; V.2; V.8; VI.2.

Kontributi në rezultatet e fushës së

kurrikulës: 2.2.2.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Semafori

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Tregon rregullat e lojës “Semafori”, duke identifikuar komandat për të vrapuar, ngadalësuar dhe ndaluar;
- Zbaton rregullat e lojës me sukses;
- Analizon dhe vlerëson përfitimet e lojës “Semafori”.

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:

Shoqëria dhe mjedisi, Gjuhë shqipe, Arsimi për zhvillim të qëndrueshëm.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



Parashikimi:

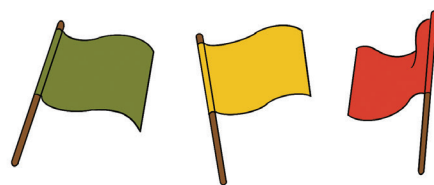
Përgatitja për të nxënë

Imagjinatë e drejtuar

Mësimdhënësi/ja e siguron një ambient të qetë dhe i udhëzon nxënësit t'i mbyllin sytë. Ai/ajo u tregon nxënësve se duhet të imagjinojnë sikur janë duke luajtur lojën “Semafori”. Mësimdhënësi/ja duhet t'i udhëheqë nxënësit për të vizualizuar saktësisht situatën. Ai i inkurajon nxënësit të imagjinojnë ndjenjat dhe emocionet e tyre gjatë lojës.

Pas përfundimit të seancës së *imagjinatës së drejtuar*, nxënësit reflektojnë për emocionet dhe përvojat e tyre dhe këto ndjesi i ndajnë me njëri-tjetrin.

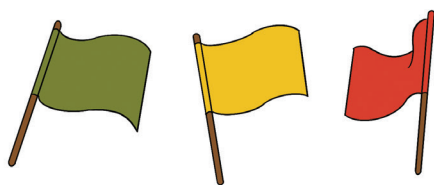
Semafori



Kjo është një lojë e cila përfshin ecjen, vrapimin dhe ndalimin e papritur. Loja luhet kështu: nxënësit rreshtohen në njërin skaj të palestrës. Ata fillojnë të vrapojnë shpejt në momentin që e dëgjojnë shprehjen “drita e gjelbër”, ndërsa ngadalësojnë, kur e dëgjojnë “drita e verdhë” dhe ndalojnë, kur e dëgjojnë shprehjen “drita e kuqe”. Nxënësit arrijnë deri në skajin e kundërt të palestrës, duke dëgjuar shprehjet e ngjyrave të semaforit.



Semafori



Kjo është një lojë e cila përfshin ecjen, vrapimin dhe ndalimin e papritur. Loja luhet kështu: nxënësit rreshtohen në njërin skaj të palestrës. Ata fillojnë të vrapojnë shpejt në momentin që e dëgjojnë shprehjen “drita e gjelbër”, ndërsa ngadalësojnë, kur e dëgjojnë “drita e verdhë” dhe ndalojnë, kur e dëgjojnë shprehjen “drita e kuqe”. Nxënësit arrijnë deri në skajin e kundërt të palestrës, duke dëgjuar shprehjet e ngjyrave të semaforit.



16



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

Mësimdhënësi/ja u shpjegon se kjo është një lojë e cila përfshin ecjen, vrapimin dhe ndalimin e papritur. Loja luhet kështu: nxënësit rreshtohen në njërin skaj të palestrës. Ata fillojnë të vrapojnë shpejt në momentin që e dëgjojnë shprehjen “drita e gjelbër”, ndërsa ngadalësojnë kur e dëgjojnë “drita e verdhë”, dhe ndalojnë kur e dëgjojnë shprehjen “drita e kuqe”. Nxënësit arrijnë deri në skajin e kundërt të palestrës duke dëgjuar shprehjet e ngjyrave të semaforit. Nxënësit fillojnë dhe luajnë lojën duke respektuar komandat e dhëna nga mësimdhënësi/ja



Përforcimi: Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënit Rrjeti i diskutimit

Mësimdhënësi/ja bën pyetje të hapura dhe inkurajon nxënësit të marrin pjesë në diskutim.

Pyetjet e tilla mund të jenë:

- Si u ndiet gjatë lojës?
- Cila ishte pjesa më e vështirë për ty?
- Cila strategji funksionoi më mirë për të realizuar me sukses lojën?

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për respektimin e komandave për të vrapuar, ngadalësuar dhe ndaluar si dhe për ndërgjegjësimin se si kjo lojë ka kontribuar në përmirësimin e aftësive motorike dhe bashkëpunimin me të tjerët në mënyrë efektive.

Detyrë:

Kërkohet nga nxënësit që të gjejnë strategji dhe taktika tjera për lojën “Semafori” dhe t’i ndajnë këto ide me të tjerët.

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:** IV

Tema: Atletikë, gjimnastikë sportive e ritmike

Rezultatet e të nxënit të temës:

Vrapon në distancë me temp të ndryshuar.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: III.4; V.2; V.8.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 2.2.2.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Starti i lartë

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Njeh teknikat e duhura të "Startit të lartë";
- Zbaton në praktikë teknikat e "Startit të lartë";
- Analizon teknikat e duhura të "Startit të lartë" dhe identifikon elementet kyçe të një starti të suksesshëm.

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:

Matematikë, Gjuhë shqipe, Arsimi për zhvillim të qëndrueshëm.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



Parashikimi:

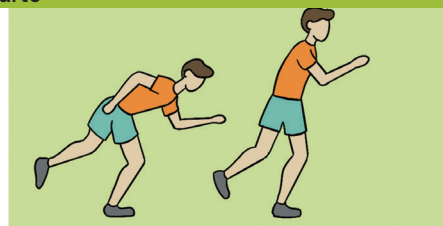
Përgatitja për të nxënë

Di - Dua të di - Mësova

Mësimdhënësi/ja e shkruan në tabelë titullin e njësisë "Starti i lartë" dhe pastaj shkruan fjalët: Di - Dua të di - Mësova, duke e ndarë në tri kolona, me nga një vijë në mes.

Nxënësit nxiten t'i japin përgjigjet e tyre se çfarë dinë ata për startin e lartë dhe këto përgjigje shkruhen në rubrikën "Di".

Starti i lartë

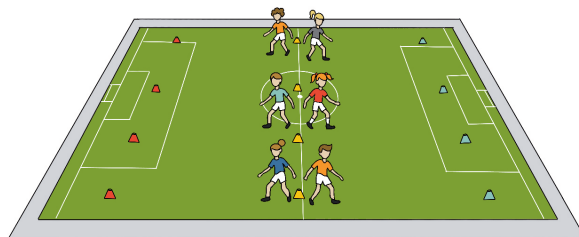


Starti i lartë aplikohet në vrapimet të cilat janë me gjatësi prej 800 metrash e tutje. Pozicioni fillestar bëhet duke e vendosur njërin këmbë pranë vijës së nisjes (start-it), kurse këmba tjetër vendoset prapa dhe pesha e trupit është e shpërndarë në të dyja këmbët. Trupi përkulet përpara dhe krahët mbledhen, ndërsa shikimi drejtohet para.

Fjalët kyçe: start, shteg.

"Delfinët" dhe "peshkaqenët"

Nxënësit ndahen në mënyrë të barabartë në dy grupe përmes një vije (në mes të klasës ose sallës), ose nëpërmjet koneve. Në shenjën "Delfinët" ose "Peshkaqenët" nxënësit e atij grupi duhet të vrapojnë në drejtim të vijës fundore përpara se t'i prekin nxënësit nga ekipi tjetër. Psh.: në thirrjen "Delfinët", "Peshkaqenët" kanë për detyrë t'i ndjekin "Delfinët" para se ata të arrijnë në vijën fundore. Mund të provohet edhe në mënyra të tjera, p.sh., duke u shtrirë në tokë.



Fjalët kyçe: vijë fundore, vrapime.

Starti i lartë

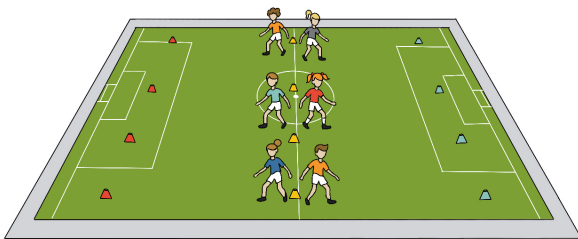


Starti i lartë aplikohet në vrapimet të cilat janë me gjatësi prej 800 metrash e tutje. Pozicioni fillestar bëhet duke e vendosur njëren këmbë pranë vijës së nisjes (start-it), kurse këmba tjetër vendoset prapa dhe pesha e trupit është e shpërndarë në të dyja këmbët. Trupi përkulet përpara dhe krahët mblidhen, ndërsa shikimi drejtohet para.

Fjalët kyçe: start, shteg.

“Delfinët” dhe “peshkaqenët”

Nxënësit ndahen në mënyrë të barabartë në dy grupe përmes një vijë (në mes të klasës ose sallës), ose nëpërmjet koneve. Në shenjën “Delfinët” ose “Peshkaqenët” nxënësit e atij grupi duhet të vrapojnë në drejtim të vijës fundore përpara se t’i prekin nxënësit nga ekipi tjetër. P.sh.: në thirrjen “Delfinët”, “Peshkaqenët” kanë për detyrë t’i ndjekin “Delfinët” para se ata të arrijnë në vijën fundore. Mund të provohet edhe në mënyra të tjera, p.sh., duke u shtrirë në tokë.



Fjalët kyçe: vijë fundore, vrapime.

17



Ndërtimi i njohurive dhe i shkathtësive:

Përpunimi i përmbajtjes

Di - Dua të di- Mësova

Në këtë fazë të orës nxiten nxënësit të shfaqin kureshtjen e tyre se çfarë dëshirojnë të dinë rreth njësisë së re dhe këto pyetje të nxënësve shkruhen në rubrikën “Dua të di”.

Mësimdhënësi/ja shpjegon se *starti i lartë* aplikohet në vrapimet të cilat janë me gjatësi prej 800 metrash e tutje. Pozicioni fillestar bëhet duke e vendosur njëren këmbë pranë vijës së nisjes (start-it), kurse këmba tjetër vendoset prapa dhe pesha e trupit është e shpërndarë në të dyja këmbët. Trupi përkulet përpara dhe krahët mblidhen, ndërsa shikimi drejtohet para.

Nga këto të dhëna nxënësit plotësojnë rubrikën “Mësova”.

Këtu bëhet edhe një rishikim për të parë nëse pyetjet në rubrikën “Dua të di” kanë gjetur përgjigje dhe plotësohen.



Përforcimi:

Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënit

Shqyrtim i përbashkët

Nxënësit duke u bazuar në ato çka kanë mësuar në këtë njësi mësimore, bëjnë demonstrimin e *startit të lartë*. Mësimdhënësi/ja kërkon që nxënësit të kenë parasysh pozicionin e këmbëve, pozicionin e trupit dhe qëndrimin e duarve në mënyrë të saktë.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për njohjen e teknikave të duhura të “Startit të lartë”, për zbatimin e tyre në praktikë, si dhe për identifikimin e elementeve kyçe të një starti të suksesshëm.

Detyrë:

Praktikoni ushtrimet e teknikave për “Startin e lartë”.

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:** IV

Tema: Atletikë, gjimnastikë sportive e ritmike.

Rezultatet e të nxënit të temës:

Luan disa prej lojërave themelore të stafetës me elemente të atletikës.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: III.4; V.2; V.8.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 2.2.2.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: "Delfinët" dhe "peshkaqenët"

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Njeh dhe përshkruan rregullat e lojës "Delfinët dhe peshkaqenët";
- Zbaton në mënyrë efikase dhe të përshtatshme teknikat e lojës "Delfinët dhe peshkaqenët";
- Analizon mënyrat më efikase për të përmbushur qëllimin e lojës.

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: Matematikë, Gjuhë shqipe, Arsimi për zhvillim të qëndrueshëm.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



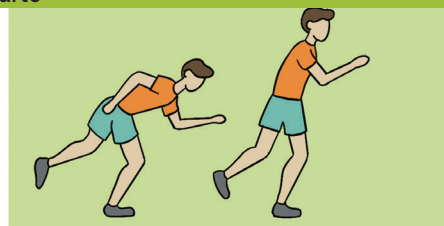
Parashikimi:

Përgatitja për të nxënë

Parashikimi me terma paraprakë

Mësimdhënësi/ja u thotë nxënësve se në këtë orë do të luajmë një lojë por fillimisht dua t'ju jap disa fjalë dhe nga këto fjalë përpikuni ta ndërtoni rrëfimin tuaj për lojën. Fjalët e dhëna mund të jenë: vijë fundore, vrapime, qëllime. Nxënësit në grupe ndërtojnë rrëfimet e tyre se çfarë loje do të luhet në këtë orë. Mund ta tregojë rrëfimin secili përfaqësues i grupit.

Starti i lartë

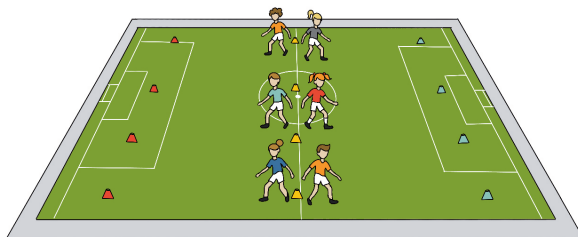


Starti i lartë aplikohet në vrapimet të cilat janë me gjatësi prej 800 metrash e tutje. Pozicioni fillestar bëhet duke e vendosur njërin këmbë pranë vijës së nisjes (start-it), kurse këmba tjetër vendoset prapa dhe pesha e trupit është e shpërndarë në të dyja këmbët. Trupi përkulet përpara dhe krahët mbledhen, ndërsa shikimi drejtohet para.

Fjalët kyçe: start, shteg.

"Delfinët" dhe "peshkaqenët"

Nxënësit ndahen në mënyrë të barabartë në dy grupe përmes një vijë (në mes të klasës ose sallës), ose nëpërmjet koneve. Në shenjën "Delfinët" ose "Peshkaqenët" nxënësit e atij grupi duhet të vrapojnë në drejtim të vijës fundore përpara se t'i prekin nxënësit nga ekipi tjetër. Psh.: në thirrjen "Delfinët", "Peshkaqenët" kanë për detyrë t'i ndjekin "Delfinët" para se ata të arrijnë në vijën fundore. Mund të provohet edhe në mënyra të tjera, p.sh., duke u shtrirë në tokë.



Fjalët kyçe: vijë fundore, vrapime.

Starti i lartë

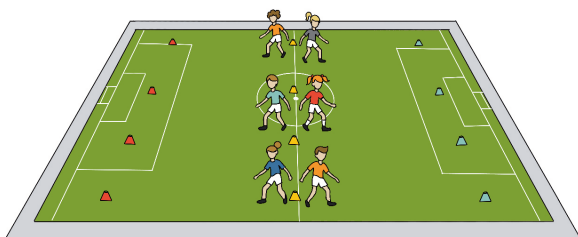


Starti i lartë aplikohet në vrapimet të cilat janë me gjatësi prej 800 metrash e tutje. Pozicioni fillestar bëhet duke e vendosur njërin këmbë pranë vijës së nisjes (start-it), kurse këmba tjetër vendoset prapa dhe pesha e trupit është e shpërndarë në të dyja këmbët. Trupi përkulet përpara dhe krahët mbledhen, ndërsa shikimi drejtohet para.

Fjalët kyçe: start, shteg.

“Delfinët” dhe “peshkaqenët”

Nxënësit ndahen në mënyrë të barabartë në dy grupe përmes një vijë (në mes të klasës ose sallës), ose nëpërmjet koneve. Në shenjë “Delfinët” ose “Peshkaqenët” nxënësit e atij grupi duhet të vrapojnë në drejtim të vijës fundore përpara se t’i prekin nxënësit nga ekipi tjetër. P.sh.: në thirrjen “Delfinët”, “Peshkaqenët” kanë për detyrë t’i ndjekin “Delfinët” para se ata të arrijnë në vijën fundore. Mund të provohet edhe në mënyra të tjera, p.sh., duke u shtrirë në tokë.



Fjalët kyçe: vijë fundore, vrapime.

17



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

Mësimdhënësi/ja i shpjegon rregullat e lojës. Ndan nxënësit në mënyrë të barabartë në dy grupe përmes një vijë (në mes të klasës ose sallës), ose nëpërmjet koneve. Në shenjë “delfinët” ose “peshkaqenët” nxënësit e atij grupi duhet të vrapojnë në drejtim të vijës fundore përpara se t’i prekin nxënësit nga ekipi tjetër. P.sh.: në thirrjen “delfinët”, “peshkaqenët” kanë për detyrë t’i ndjekin “delfinët” para se ata të arrijnë në vijën fundore. Mund të provohet edhe në mënyra të tjera p.sh., duke u shtrirë në tokë. Loja përfundon kur të gjithë delfinët janë kapur nga peshkaqenët ose kur delfinët i arrijnë qëllimet e tyre.



Përforsimi: Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënësve Grupbisedim pas lojës

Mësimdhënësi/ja bisedon me këto grupe pas lojës duke i pyetur se çfarë teknikash dhe strategjish kanë përdorur gjatë lojës. Grupit të delfinëve mund t’u bëhen pyetje, si:

- Çfarë teknikash përdorët për të shmangur peshkaqenët?
- Çfarë strategjish përdorët për të arritur qëllimin?

Në mënyrë të ngjashme veprohet edhe me grupin e peshkaqenëve.

Po ashtu, u kërkohet të identifikojnë edhe sfidat.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për njohjen e rregullave të lojës “Delfinët dhe peshkaqenët”, zbatimin dhe përdorimin e tyre në mënyrë efektive për të përmbushur qëllimin e lojës.

Detyrë:

Punoni “Planin për përmirësim” ku ky plan duhet të përfshijë reflektimin e nxënësve për të identifikuar fushat e përmirësimit dhe për të zhvilluar një strategji për të arritur më të mirën.

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:** IV

Tema: Atletikë, gjimnastikë sportive e ritmike

Rezultatet e të nxënit të temës:

Luan disa prej lojërave themelore të stafetës me elemente të atletikës.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: III.4; V.2; V.8.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 2.2.2.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Stafeta e xhunglës

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Njeh dhe përshkruan rregullat e lojës “Stafeta e xhunglës”;
- Zbaton në mënyrë efikase dhe të përshtatshme teknikat e lojës “Stafeta e xhunglës”;
- Analizon mënyrat më efikase për të përmbushur qëllimin e lojës.

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: Matematikë, Gjuhë shqipe, Arsimi për zhvillim të qëndrueshëm.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



Parashikimi:

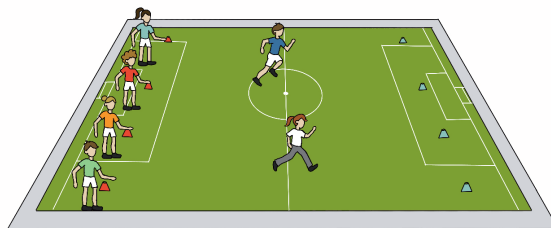
Përgatitja për të nxënë

Parashikimi me terma paraprakë

Mësimdhënësi/ja u thotë nxënësve se në këtë orë do të luajmë një lojë por fillimisht dua t’ju jap disa fjalë dhe nga këto fjalë përpikuni ta ndërtoni rrëfimin tuaj për lojën. Fjalët e dhëna mund të jenë: stafetë, xhungël, vrapim, kafshë. Nxënësit në grupe ndërtojnë rrëfimet tyre se çfarë loje do të luhet në këtë orë. Mund ta tregojë rrëfimin secili përfaqësues i grupit.

Stafeta e xhunglës

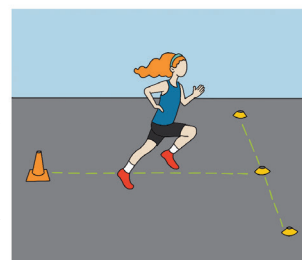
Nxënësit ndahen në 4-5 grupe të barabarta; salla ndahet nëpërmjet koneve në dy pjesë. Duke imituar lëvizjet e kafshëve që jetojnë në xhungël, nxënësit vrapojnë në shenjë “nisu” deri te koni i vendosur përballë tyre; pastaj kthehen me vrap të shpejtë në kolonën e tyre dhe ulen poshtë. Nxënësit, të cilët ulen të parët, shpallen fitues.



Fjalët kyçe: stafetë, xhungël.

Vrapimi “T”

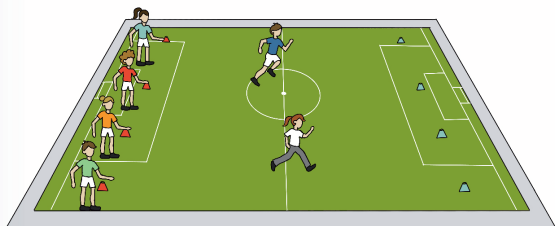
Vrapojmë në formën e shkronjës T. Në klasë apo palestër janë të vendosura konet sipas formës së kësaj shkronje. Prej pikënisjes fillojnë duke vrapuar në drejtim të konit përballë, pastaj me vrapim anësor deri te koni në anën e majtë dhe të djathtë, ndërsa me vrapim prapa kthehen në pozicionin fillestar. Mund të matet edhe kohëzgjatja e kryerjes së këtij aktiviteti për secilin nxënë.



18 Fjalët kyçe: vrapimi para, anash, prapa, kronometër.

Stafeta e xhunglës

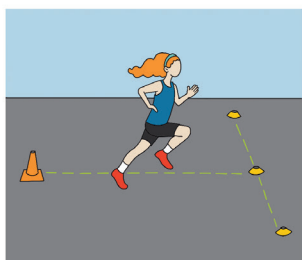
Nxënësit ndahen në 4-5 grupe të barabarta; salla ndahet nëpërmjet koneve në dy pjesë. Duke i imituar lëvizjet e kafshëve që jetojnë në xhungël, nxënësit vrapojnë në shenjën "nisu" deri te koni i vendosur përballë tyre; pastaj kthehen me vrap të shpejtë në kolonën e tyre dhe ulen poshtë. Nxënësit, të cilët ulen të parët, shpallen fitues.



Fjalët kyçe: stafetë, xhungël.

Vrapimi "T"

Vrapojmë në formën e shkronjës T. Në klasë apo palestër janë të vendosura konet sipas formës së kësaj shkronje. Prej pikënisjes fillojmë duke vrapuar në drejtim të konit përballë, pastaj me vrapim anësor deri te koni në anën e majtë dhe të djathtë, ndërsa me vrapim prapa kthehemi në pozicionin fillestar. Mund të matet edhe kohëzgjatja e kryerjes së këtij aktiviteti për secilin nxënës.



18 Fjalët kyçe: vrapimi para, anash, prapa, kronometër.



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

Mësimdhënësi/ja i shpjegon rregullat e lojës. Ndan nxënësit në 4-5 grupe të barabarta dhe salla ndahet nëpërmjet koneve në dy pjesë. Duke i imituar lëvizjet e kafshëve që jetojnë në xhungël, nxënësit vrapojnë në shenjën "nisu" deri te koni i vendosur përballë tyre, pastaj kthehen me vrap të shpejtë në kolonën e tyre dhe ulen poshtë. Nxënësit të cilët ulen të parët, shpallen fitues.



Përforcimi:
Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënit
Grupbisedim pas lojës

Mësimdhënësi/ja bisedon me këto grupe pas lojës duke i pyetur se çfarë teknikash dhe strategjish kanë përdorur gjatë lojës. Pyeten:

- Cilat ishin momentet më të vështira për ju gjatë lojës?
- Çfarë strategjish përdorët për të arritur qëllimin?
- Cila ishte pjesa më e këndshme e lojës për ju?

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për njohjen e rregullave të lojës "Stafeta e xhunglës", zbatimin dhe përdorimin e tyre në mënyrë efikase për ta përmbushur qëllimin e lojës.

Detyrë:

Punoni "Planin për përmirësim" ku ky plan duhet të përfshijë reflektimin e nxënësve për të identifikuar fushat e përmirësimit dhe për të zhvilluar një strategji për të arritur më të mirën.

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:** IV

Tema: Atletikë, gjimnastikë sportive e ritmike

Rezultatet e të nxënit të temës:

Luan disa prej lojërave themelore të stafetës me elemente të atletikës.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: III.4; V.2; V.8; VI.2.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 2.2.2.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Vrapimi "T"

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Identifikon hapat dhe elementet kyçe të vrapimit "T";
- Demonstron teknikën e vrapimit "T" në terenin sportiv;
- Vlerëson dhe argumenton efektivitetin e teknikës së vrapimit "T".

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

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

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore: Matematikë, Gjuhë shqipe, Arsimi për zhvillim të qëndrueshëm.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



Parashikimi:

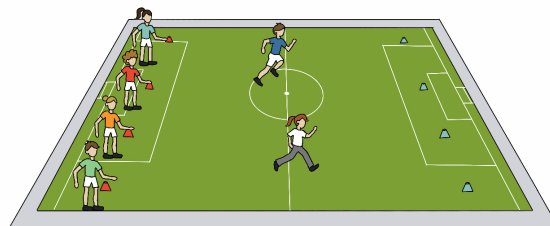
Përgatitja për të nxënë

Parashikimi me terma paraprakë

Mësimdhënësi/ja u thotë nxënësve se në këtë orë do të vrapojmë në bazë të disa rregullave, por fillimisht dua t'ju jap disa fjalë dhe nga këto fjalë përpikuni ta ndërtoni rrëfimin tuaj për mënyrën se si do të vrapojmë. Fjalët e dhëna mund të jenë: vrapimi para, anash, prapa, kronometër. Nxënësit në grupe e ndërtojnë rrëfimet e tyre se çfarë lloj vrapimi do të bëjnë në këtë orë. Mund ta tregojë rrëfimin secili përfaqësues i grupit.

Stafeta e xhunglës

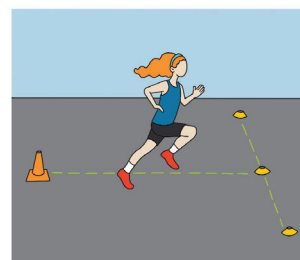
Nxënësit ndahen në 4-5 grupe të barabarta; salla ndahet nëpërmjet koneve në dy pjesë. Duke imituar lëvizjet e kafshëve që jetojnë në xhungël, nxënësit vrapojnë në shenjën "nisu" deri te koni i vendosur përballë tyre; pastaj kthehen me vrap të shpejtë në kolonën e tyre dhe ulen poshtë. Nxënësit, të cilët ulen të parët, shpallen fitues.



Fjalët kyçe: stafetë, xhungël.

Vrapimi "T"

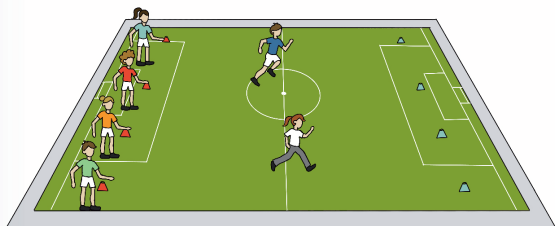
Vrapojmë në formën e shkronjës T. Në klasë apo palestër janë të vendosura konet sipas formës së kësaj shkronje. Prej pikënisjes fillojnë duke vrapuar në drejtim të konit përballë, pastaj me vrapim anësor deri te koni në anën e majtë dhe të djathtë, ndërsa me vrapim prapa kthehen në pozicionin fillestar. Mund të matet edhe kohëzgjatja e kryerjes së këtij aktiviteti për secilin nxënë.



18 Fjalët kyçe: vrapimi para, anash, prapa, kronometër.

Stafeta e xhunglës

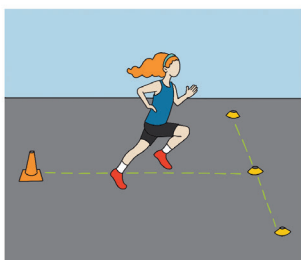
Nxënësit ndahen në 4-5 grupe të barabarta; salla ndahet nëpërmjet koneve në dy pjesë. Duke imituar lëvizjet e kafshëve që jetojnë në xhungël, nxënësit vrapojnë në shenjën "nisu" deri te koni i vendosur përballë tyre; pastaj kthehen me vrap të shpejtë në kolonën e tyre dhe ulen poshtë. Nxënësit, të cilët ulen të parët, shpallen fitues.



Fjalët kyçe: stafetë, xhungël.

Vrapimi "T"

Vrapojmë në formën e shkronjës T. Në klasë apo palestër janë të vendosura konet sipas formës së kësaj shkronje. Prej pikënisjes fillojmë duke vrapuar në drejtim të konit përballë, pastaj me vrapim anësor deri te koni në anën e majtë dhe të djathtë, ndërsa me vrapim prapa kthehemi në pozicionin fillestar. Mund të matet edhe kohëzgjatja e kryerjes së këtij aktiviteti për secilin nxënësit.



18 **Fjalët kyçe:** vrapimi para, anash, prapa, kronometër.



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

Mësimdhënësi/ja i shpjegon rregullat e vrapimit. Vrapojmë në formën e shkronjës T. Në klasë apo palestër janë të vendosura konet sipas formës së kësaj shkronje. Prej pikënisjes fillojmë duke vrapuar në drejtim të konit përballë, pastaj me vrapim anësor deri te koni në anën e majtë dhe të djathtë, ndërsa me vrapim prapa kthehemi në pozicionin fillestar. Mësimdhënësi/ja mat kohëzgjatjen e kryerjes së këtij aktiviteti për secilin nxënësit.



Përforcimi:
Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënit
Studim i rastit

Mësimdhënësi/ja e ka përgatitur materialin dhe e shfaq para nxënësve. Materiali përmban shembuj konkretë të vrapuesve të suksesshëm që e përdorin teknikën e vrapimit "T".

Duke u bazuar te këto modele nxënësit vrapojnë sipas teknikës së mësuar.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për identifikimin e hapave dhe elementeve kyçe të vrapimit "T", për demonstrimin e kësaj teknike në teren sportiv si dhe për vlerësimin e efektivitetit të kësaj teknike.

Detyrë:

Shkruani një ese ose raport në të cilin do të analizoni dhe vlerësoni përparësitë dhe kufizimet e teknikës së vrapimit "T" në një sport të preferuar për ju p.sh., futboll, basketboll etj.

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:** IV

Tema: Atletikë, gjimnastikë sportive e ritmike

Rezultatet e të nxënit të temës:

Luan disa prej lojërave themelore të stafetës me elemente të atletikës.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: III.4; V.2; V.8; VI.2.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 2.2.2.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Zigzag

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Njeh rregullat e lojës zigzag;
- Demonstron këto rregulla në terenin sportiv;
- Analizon ndikimin e lojës zigzag në aftësinë e tij/saj sportive në një sport të zgjedhur.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Libri, konet dhe rrathët.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore: Matematikë, Gjuhë shqipe, Arsimi për zhvillim të qëndrueshëm.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



Parashikimi:

Përgatitja për të nxënë

Harta e mendimeve

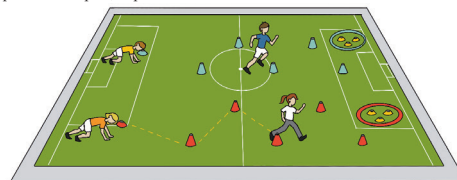
Mësimdhënësi/ja e përdor fjalën “zigzag”. Nxënësit i japin idetë e tyre se çfarë mund të bëjnë me këtë term p.sh., vrapim, lojë etj.

Zigzag

Në palestër gjenden kone dhe rrathë për të dyja grupet e nxënësve, të ndarë në mënyrë të barabartë. Konet ose shenjat janë vendosur në formë zigzage, dhe në fund është një rreth në të cilin mund të vendosen objekte të ndryshme (aq sa është numri i nxënësve në grup), si p.sh., stafetë.

Fillo në momentin që e dëgjon shenjën e nisjes, vrapo shpejt, duke e prekur secilin kon, dhe në fund merre stafetën dhe kthehu në kolonë.

Grupi që e përfundon i pari, shpallet fitues.

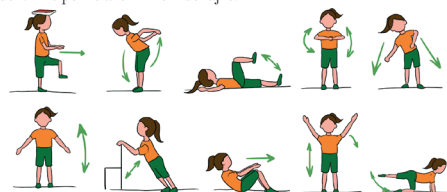


Ushtrimet e formimit

Ushtrimet e formimit janë lëvizje të natyrshme, gjatë të cilave disa pjesë të trupit lëvizin në formën e tyre. Qëllimi i tyre është formimi i trupit. Këto ushtrime nuk ndikojnë vetëm në ndryshimin e pamjes fizike, por, gjithashtu, kanë ndikim në përmirësimin e cilësisë së aparatit lëvizës. Po ashtu, ndikim kanë në zhvillimin, forcimin e muskujve dhe të nyjave.

Ushtrimet e formimit, sipas ndikimit në organizëm, ndahen në:

- 1) ushtrime për forcimin e muskujve;
- 2) ushtrime për zgjatjen e muskujve;
- 3) ushtrime për relaksimin e muskujve.



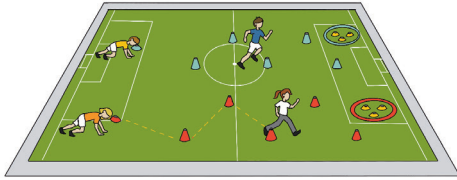
Fjalët kyçe: ushtrime, zgjatje, forcim, relaksim.

Zigzag

Në palestër gjenden kone dhe rrathë për të dyja grupet e nxënësve, të ndarë në mënyrë të barabartë. Konet ose shenjat janë vendosur në formë zigzage, dhe në fund është një rreth në të cilin mund të vendosen objekte të ndryshme (aq sa është numri i nxënësve në grup), si p.sh., stafetë.

Fillo në momentin që e dëgjon shenjën e nisjes, vrapo shpejt, duke e prekur secilin kon, dhe në fund merre stafetën dhe kthehu në kolonë.

Grupi që e përfundon i pari, shpallet fitues.



Ushtrimet e formimit

Ushtrimet e formimit janë lëvizje të natyrshme, gjatë të cilave disa pjesë të trupit lëvizin në formën e tyre. Qëllimi i tyre është formimi i trupit. Këto ushtrime nuk ndikojnë vetëm në ndryshimin e pamjes fizike, por, gjithashtu, kanë ndikim në përmirësimin e cilësisë së aparatit lëvizës. Po ashtu, ndikim kanë në zhvillimin, forcimin e muskujve dhe të nyjave.

Ushtrimet e formimit, sipas ndikimit në organizëm, ndahen në:

- 1) ushtrime për forcimin e muskujve;
- 2) ushtrime për zgjatjen e muskujve;
- 3) ushtrime për relaksim të muskujve.



Fjalët kyçe: ushtrime, zgjatje, forcim, relaksim.

19



Ndërtimi i njohurive dhe i shkathtësive:

Përpunimi i përmbajtjes

Veprimtari e drejtuar

Mësimdhënësi/ja i shpjegon rregullat e lojës *zigzag*. Në palestër gjenden kone dhe rrathë për të dyja grupet e nxënësve, të ndarë në mënyrë të barabartë. Konet ose shenjat janë vendosur në formë zigzag, dhe në fund është një rreth në të cilin mund të vendosen objekte të ndryshme (aq sa është numri i nxënësve në grup) si p.sh., stafetë. Fillo në momentin që e dëgjon shenjën e nisjes, vrapo shpejt, duke e prekur secilin kon, dhe në fund merr stafetën dhe kthehu në kolonë. Grupi që e përfundon i pari shpallet fitues.



Përforcimi:

Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënësve

Diskutim udhëzues

Mësimdhënësi/ja në këtë fazë të orës e përdor *diskutimin udhëzues*, me qëllim që t'i nxitë nxënësit të mendojnë dhe që diskutimi të jetë më efikas në mënyrë që të arrihet një kuptim më i thellë i temës.

Pyeten nxënësit:

- Si ndiheni pasi keni luajtur lojën *zigzag*?
- A mendoni se ka ndonjë mënyrë tjetër për ta përmirësuar shpejtësinë tuaj gjatë lojës *zigzag*?
- Si do ta përdornit lojën *zigzag* për t'i përmirësuar aftësitë tuaja sportive në një sport që ju pëlqen?

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për respektimin e rregullave të lojës *zigzag*, për demonstrimin e këtyre rregullave në teren sportiv, si dhe për ndikimin e kësaj loje në aftësitë e tyre sportive në një sport tjetër.

Detyrë:

Shkruani një raport në të cilin do të analizoni se si ka ndikuar loja *zigzag* në aftësitë tuaja sportive p.sh., në futboll.

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:** IV

Tema: Atletikë, gjimnastikë sportive e ritmike

Rezultatet e të nxënit të temës:

Luan disa prej lojërave themelore të stafetës me elemente të atletikës.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: III.4; V.2; V.8.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 2.1, 2.2.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Ushtrimet e formimit

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Dallon tri llojet e ushtrimeve të formimit;
- Praktikon ushtrime për forcimin e muskujve, ushtrime për zgjatjen e muskujve dhe ushtrime për relaksimin e muskujve;
- Analizon ndikimin e këtyre ushtrimeve në shëndetin dhe mirëqenien e tij/saj.

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: Matematikë, Njeriu dhe natyra, Gjuhë shqipe, Arsimi për zhvillim të qëndrueshëm.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



Parashikimi:

Përgatitja për të nxënë

Harta e mendimeve

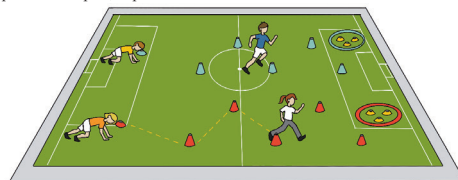
Mësimdhënësi/ja e shkruan në tabelë temën “Ushtrimet e formimit”. Nxënësit i japin idetë e tyre se çfarë mund të jenë këto ushtrime duke e zgjeruar këtë koncept në mënyrë të degëzuar. Përgjigjet e mundshme për fëmijët e kësaj moshe mund të jenë: “Ushtrimet na ndihmojnë të përmirësojmë shëndetin fizik”, “Ushtrimet na bëjnë më të shpejtë dhe na i forcojnë muskujt” e përgjigje të kësaj natyre, dhe pastaj në tabelë do të degëzohet koncepti i paraqitur nga mësimdhënësi/ja.

Zigzag

Në palestër gjenden kone dhe rrahtë për të dyja grupet e nxënësve, të ndarë në mënyrë të barabartë. Konet ose shenjat janë vendosur në formë zigzage, dhe në fund është një rreth në të cilin mund të vendosen objekte të ndryshme (aq sa është numri i nxënësve në grup), si p.sh., stafetë.

Fillo në momentin që e dëgjon shenjën e nisjes, vrapo shpejt, duke e prekur secilin kon, dhe në fund merre stafetën dhe kthehu në kolonë.

Grupi që e përfundon i pari, shpallet fitues.



Ushtrimet e formimit

Ushtrimet e formimit janë lëvizje të natyrshme, gjatë të cilave disa pjesë të trupit lëvizin në formën e tyre. Qëllimi i tyre është formimi i trupit. Këto ushtrime nuk ndikojnë vetëm në ndryshimin e pamjes fizike, por, gjithashtu, kanë ndikim në përmirësimin e cilësisë së aparatit lëvizës. Po ashtu, ndikim kanë në zhvillimin, forcimin e muskujve dhe të nyjave.

Ushtrimet e formimit, sipas ndikimit në organizëm, ndahen në:

- 1) ushtrime për forcimin e muskujve;
- 2) ushtrime për zgjatjen e muskujve;
- 3) ushtrime për relaksimin e muskujve.



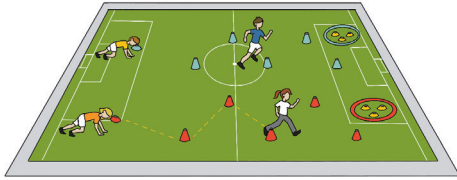
Fjalët kyçe: ushtrime, zgjatje, forcim, relaksim.

Zigzag

Në palestër gjenden kone dhe rrrathë për të dyja grupet e nxënësve, të ndarë në mënyrë të barabartë. Konet ose shenjat janë vendosur në formë zigzage, dhe në fund është një rreth në të cilin mund të vendosen objekte të ndryshme (aq sa është numri i nxënësve në grup), si p.sh., stafetë.

Fillo në momentin që e dëgjon shenjën e nisjes, vrapo shpejt, duke e prekur secilin kon, dhe në fund merre stafetën dhe kthehu në kolonë.

Grupi që e përfundon i pari, shpallet fitues.



Ushtrimet e formimit

Ushtrimet e formimit janë lëvizje të natyrshme, gjatë të cilave disa pjesë të trupit lëvizin në formën e tyre. Qëllimi i tyre është formimi i trupit. Këto ushtrime nuk ndikojnë vetëm në ndryshimin e pamjes fizike, por, gjithashtu, kanë ndikim në përmirësimin e cilësisë së aparatit lëvizës. Po ashtu, ndikim kanë në zhvillimin, forcimin e muskujve dhe të nyjave.

Ushtrimet e formimit, sipas ndikimit në organizëm, ndahen në:

- 1) ushtrime për forcimin e muskujve;
- 2) ushtrime për zgjatjen e muskujve;
- 3) ushtrime për relaksimin e muskujve.



Fjalët kyçe: ushtrime, zgjatje, forcim, relaksim.

19



Ndërtimi i njohurive dhe i shkathtësive:

Përpunimi i përmbajtjes

DRTA

Mësimdhënësi/ja i udhëzon nxënësit të hapin librin faqe 19. Udhëzohet njëri nga nxënësit të lexojë paragrafin e parë, pastaj udhëzohen nxënësit që ta mbyllin librin. Parashtrohen pyetjet të cilat mund të jenë:

- Çfarë lëvizje janë ushtrimet e formimit?
- Cili është qëllimi i tyre?
- Cili është ndikimi i këtyre ushtrimeve në organizëm?

Kështu vazhdohet edhe me paragrafin e dytë duke u parashtruar pyetje nxënësve për pjesën që lexojnë.

Pasi që nxënësit përfundojnë njësinë mësimore, mësimdhënësi/ja duke u bazuar në ilustrime, fton nxënësit që të praktikojnë disa ushtrime të dhëna në tekst.

Ushtrimet që do të realizohen në këtë orë janë: ushtrimet për forcimin e muskujve, ushtrimet për zgjatjen e muskujve, ushtrimet për relaksimin e muskujve.



Përforcimi:

Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënit

Diskutim udhëzues

Mësimdhënësi/ja në këtë fazë të orës e përdor diskutimin udhëzues, me qëllim që t'i nxitë nxënësit të mendojnë për përfitimet që ka organizmi nga praktikimi i këtyre ushtrimeve.

Pyetjet e kësaj natyre mund të jenë:

- Pse është e rëndësishme të kryejmë ushtrime për forcimin e muskujve?
- Si mendoni se ndikojnë ushtrimet për zgjatjen e muskujve në përmirësimin e fleksibilitetit?
- A ndikon praktikimi i këtyre ushtrimeve në reduktimin e stresit?

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për njohjen e tri llojeve të ushtrimeve të formimit, për praktikimin si dhe për vetëdijen e tyre, për ndikimin që kanë këto ushtrime në shëndetin dhe mirëqenien e tyre.

Detyrë:

Praktikoni këto lloje të ushtrimeve në shtëpitë tuaja.

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:** IV

Tema: Atletikë, gjimnastikë sportive e ritmike

Rezultatet e të nxënit të temës:

Luan disa prej lojërave themelore të stafetës me elemente të atletikës.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: III.4; V.2; V.8.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 2.1, 2.2.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Loja me zare

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Përshkruan rregullat e lojës me zare;
- Praktikon ushtrimet e lojës me zare;
- Analizon ndikimin e këtyre ushtrimeve në shëndetin dhe mirëqenien e tij/saj.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

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

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore: Matematikë, Njeriu dhe natyra, Gjuhë shqipe, Arsimi për zhvillim të qëndrueshëm.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



Parashikimi:

Përgatitja për të nxënë

Diskutim për njohuritë paraprake

Mësimdhënësi/ja i pyet nxënësit:

- A keni luajtur ndonjëherë me zare?
- Cila është përvoja juaj e fundit me këtë lojë?
- Cilat janë rregullat kryesore të lojës me zare që ju i dini?
- Si mendoni se mund të kombinohet argëtimi i lojës me zare me ushtrimet e forcimit të muskujve për të përmirësuar shëndetin e trupit tuaj?

Loja me zare

Nëpërmjet zarit, përveç lojës, mund të bëjmë edhe ushtrime të ndryshme. Rrokullise zarin dhe, sipas numrit që bie, bëji ushtrimet si në fotografi ose sipas përshkrimit më poshtë:



20 herë kërcim anësor



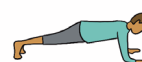
15 herë ushtrime të barkut



Kërcim me një këmbë për 30 sekonda



10 pompa



Përkulje 20 sekonda



Vrapim në vend



Loja me zare

Nëpërmjet zarit, përveç lojës, mund të bëjmë edhe ushtrime të ndryshme. Rrokullise zarin dhe, sipas numrit që bie, bëji ushtrimet si në fotografi ose sipas përshkrimit më poshtë:



20 herë kërcim anësor



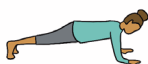
15 herë ushtrime të barkut



Kërcim me një këmbë për 30 sekonda



10 pompa



Përkulje 20 sekonda



Vrapim në vend



20



Ndërtimi i njohurive dhe i shkathtësive: Përpunimi i përmbajtjes Të nxënët me këmbime

Mësimdhënësi/ja i udhëzon nxënësit ta hedhin zarin, varësisht prej numrit që do t'ju bie do t'i praktikojnë ushtrimet të cilat janë përcaktuar paraprakisht, e ato janë: kërcim anësor, ushtrime të barkut, kërcim me një këmbë, pompa, përkulje, vrapim në vend.

Nxënësit ndahen në dyshe apo treshe, varësisht nga numri i nxënësve në klasë.

Grupi i parë që e hedh zarin (varësisht cili numër i ka rënë) duhet të bëjë aq kërcime anësore, kësh-tu vazhdohet me grupet e tjera të nxënësve. Kur të përfundojnë grupet atëherë i ndërrojnë llojet e ushtrimeve, dhe grupi që njëherë ka praktikuar ushtrimin duhet t'i ndihmojë grupit tjetër. Kësh-tu vazhdohet loja derisa të gjithë nxënësit t'i kenë provuar të gjitha llojet e ushtrimeve.



Përforcimi: Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënit Rrjeti i diskutimit

Mësimdhënësi/ja në këtë fazë të orës mund të bëjë këto pyetje:

- Çfarë ndjenjash keni pasur gjatë kohës që keni luajtur me zare?
- Cilat ushtrime dhe kërcime i keni konsideruar si më të vështirat dhe përse?
- A e keni ndihmuar njëritjetrin gjatë praktikimit të ushtrimeve dhe si ndikoi kjo në performancën tuaj?

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për njohjen dhe përshkrimin e rregullave të lojës me zare, për praktikimin si dhe për vetëdijen e tyre, për ndikimin që kanë këto ushtrime në shëndetin dhe mirëqenien e tyre.

Detyrë:

Praktikoni këto lloje të ushtrimeve në shtëpitë tuaja.

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:** IV

Tema: Atletikë, gjimnastikë sportive e ritmike

Rezultatet e të nxënit të temës:

Luan disa prej lojërave themelore të stafetës me elemente të atletikës.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: III.4; V.2; V.8.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 2.1, 2.2.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Bregu i lumit

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Identifikon pozicionin e duhur për çdo fjalë që dëgjon si “lumi”, “bregu” dhe “bregu i lumit”;
- Shpjegon lidhjen e fjalëve “lumi”, “bregu” dhe “bregu i lumit” me pozicionet e vendosjes me vijën e drejtë;
- Identifikon cilat strategji ishin më të suksesshme gjatë lojës së zhvilluar.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Libri, shkumësi, shiriti.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore: Matematikë, Njeriu dhe natyra, Gjuhë shqipe, Arsimi për zhvillim të qëndrueshëm.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



Parashikimi:

Përgatitja për të nxënë

Imagjinatë e drejtuar

Mësimdhënësi/ja e tregon temën e lojës “Bregu i lumit”, pastaj ai/ajo bën një përshkrim themelor të rregullave të lojës. Nxënësit i mbyllin sytë dhe i ndjekin udhëzimet e mësimdhënësit/es i cili fillon dhe i orienton për t'i krijuar imazhet në mendjet e tyre. Ai/ajo i inkurajon ata të vizualizojnë vijën e drejtë dhe pozicionet “para”, “prapa”, “në lumë” dhe “në breg”. Ata duhet të imagjinojnë veten duke lëvizur dhe duke u vendosur në pozicione të ndryshme në vijën e lojës. Hapi i radhës është diskutimi i imazheve ku mësimdhënësi/ja u kërkon nxënësve të hapin sytë dhe të tregojnë për përvojat e tyre në imagjinatë.

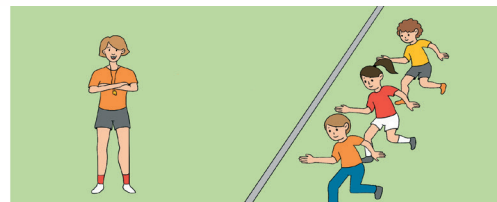
Bregu i lumit

Nëpërmjet një vije, të cilën mund ta vizatojmë në dyshe ose nëpërmjet një shiriti, nxënësit pozicionohen në vijë të drejtë. Kur nxënësit e dëgjojnë njërin prej fjalëve, si: “lumi”, “bregu” ose “bregu i lumit”, pozicionohen:

Lumi – përpara;

Bregu – prapa;

Bregu i lumit – njërin këmbë në lumë dhe tjetrin në breg.



Fjalët kyçe: breg, lumë, përpara, prapa.

21

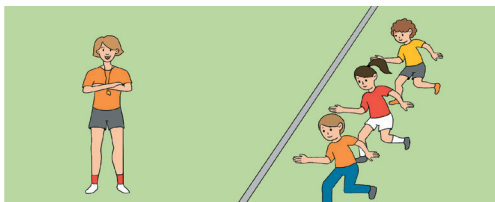
Bregu i lumit

Nëpërmjet një vije, të cilën mund ta vizatojmë në dyshe me ose nëpërmjet një shiriti, nxënësit pozicionohen në vijë të drejtë. Kur nxënësit e dëgjojnë njërin prej fjalëve, si: “lumi”, “bregu” ose “bregu i lumit”, pozicionohen:

Lumi - përpara;

Bregu - prapa;

Bregu i lumit - njërin këmbë në lumë dhe tjetrin në breg.



Fjalët kyçe: breg, lumë, përpara, prapa.

21

Hapi i fundit ka të bëjë me përcaktimin e parashikimeve. Ata shkruajnë apo vizatojnë në letër se çfarë presin të ndodhë në lojë.



Ndërtimi i njohurive dhe i shkathtësive: Përpunimi i përmbajtjes

Grupi i ekspertëve

Mësimdhënësi/ja i ndan nxënësit në grupe të vogla dhe secili grup fokusohet për të kuptuar më thellësisht një aspekt të lojës “Bregu i lumit”. Pastaj nxënësit diskutojnë mes vete dhe i shkëmbejnë njohuritë e tyre për të performuar sa më mirë në lojë.

Mësimdhënësi/ja i udhëzon nxënësit që gjatë lojës të kenë parasysh koordinimin e lëvizjeve dhe mënyrat se si të ndryshojnë pozicionet nga “para”, “prapa”, “në lumë” dhe “në breg”.



Përforcimi: Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënit

Vendosja e qëllimeve

Udhëzohen nxënësit të vendosin qëllimet për performancën e tyre në lojën “bregu i lumit”. P.sh., nxënësit mund të vendosin si qëllim për të ndjekur një strategji të caktuar për të fituar avantazh në këtë lojë.

Planifikimi i veprimeve: Nxënësit planifikojnë veprimet për të arritur qëllimet e tyre.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për identifikimin e pozicionit të duhur për fjalët që dëgjon si “lumi”, “bregu” dhe “bregu i lumit”, për shpjegimin e lidhjeve të këtyre fjalëve me pozicionet e vendosjes me vijën e drejtë, si dhe për identifikimin e strategjive më të suksesshme gjatë lojës së zhvilluar.

Detyrë:

Praktikoni këto lloje të ushtrimeve në shtëpitë tuaja.

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:** IV

Tema: Atletikë, gjimnastikë sportive e ritmike

Rezultatet e të nxënit të temës:

Praktikon ushtrimet e formimit pa rekuizita, me rekuizita dhe me top.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: III.4 ; V.2; V.8; V.9.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 2.2.1

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Gjimnastika, ekuilibri

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Identifikon faktorët që ndikojnë në ekuilibër;
- Përshkruan rëndësinë e ekuilibrit për zhvillimin e koordinimit të trupit;
- Përdor teknika të gjimnastikës për të përmirësuar ekuilibrin dhe koordinimin e trupit.

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: Matematikë, Njeriu dhe natyra , Gjuhë shqipe, Arsimi për zhvillim të qëndrueshëm.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



Parashikimi:

Përgatitja për të nxënë

Shpjegim i përparuar

Mësimdhënësi/ja i shkruan në tabelë fjalët ekuilibër, forcë, shkathtësi, elasticitet dhe nxiten nxënësit t'i japin të gjitha idetë e tyre për këto fjalë. Problemi që do të trajtohet është si ta mbajmë ekuilibrin gjatë ushtrimeve. Nxënësit të ndarë në dyshe punojnë rreth këtyre ideve dhe pastaj i paraqesin para klasës.

Gjimnastika

Gjimnastika është sport i cili përfshin ushtrime fizike që kërkojnë ekuilibër, forcë, fleksibilitet, shkathtësi, koordinim dhe qëndrueshmëri.



Ekuilibri

Ekuilibri është një element shumë i rëndësishëm, jo vetëm në gjimnastikë, por edhe për çdo lëvizje që bëjmë ne.

Trupi i njeriut ka aftësi të qëndrojë drejt ose i balancuar edhe në pozicione të ndryshme. Si p.sh., provoni të qëndroni në këto pozicione për 5 sekonda me:

- 2 pjesë të trupit;
- 3 pjesë të trupit;
- 4 pjesë të trupit;
- 5 pjesë të trupit.

Për të mbajtur ekuilibër të duhur, që duket edhe estetikisht mirë, provo disa herë me pushime.



Fig. 1. Ngritja e trupit, duke i shtrirë krahët.



Fig. 2. Mbështetja mbi duar dhe ngritja e njëres këmbë.



Fig. 3. Ngritja e krahëve dhe e këmbëve para (në formën e shkronjës V).



Fig. 4. Përkulja e trupit para, ngrihet njëra këmbë lart dhe prapa e shtrirë.



Fig. 5. Mbështetja mbi gjunjë dhe mbi bërryla ose krahë.



Fig. 6. Qëndrimi i lejle- kut.

Përvetësimi i qëndrimit në ekuilibër është aftësi motorike që zhvillohet në moshë të hershme, andaj duhet t'i kushtohet rëndësi këtij elementi.

22

Fjalët kyçe: ekuilibër, forcë, shkathtësi, elasticitet, koordinim, qëndrueshmëri, estetikë, përkulje.

Gjymnastika

Gjymnastika është sport i cili përfshin ushtrime fizike që kërkojnë ekuilibër, forcë, fleksibilitet, shkathtësi, koordinim dhe qëndrueshmëri.



Ekuilibri

Ekuilibri është një element shumë i rëndësishëm, jo vetëm në gjymnastikë, por edhe për çdo lëvizje që bëjmë ne. Trupi i njeriut ka aftësi të qëndrojnë drejt ose i balancuar edhe në pozicione të ndryshme. Si p.sh., provoni të qëndroni në këto pozicione për 5 sekonda me:

- 2 pjesë të trupit;
- 3 pjesë të trupit;
- 4 pjesë të trupit;
- 5 pjesë të trupit.

Për të mbajtur ekuilibër të duhur, që duket edhe estetikisht mirë, provo disa herë me pushime.



Fig. 1. Ngritja e trupit, duke i shtrirë krahët.



Fig. 2. Mbështetja mbi duar dhe ngritja e njëres këmbë.



Fig. 3. Ngritja e krahëve dhe e këmbëve para (në formën e shkronjës V).



Fig. 4. Përkulja e trupit para, ngrihet njëra këmbë lart dhe prapa e shtrirë.



Fig. 5. Mbështetja mbi gjunjë dhe mbi bërryla ose krahë.



Fig. 6. Qëndrimi i lejlëkut.

Përvetësimi i qëndrimit në ekuilibër është aftësi motorike që zhvillohet në moshë të hershme, andaj duhet t'i kushtohet rëndësi këtij elementi.

22

Fjalët kyçe: ekuilibër, forcë, shkathtësi, elasticitet, koordinim, qëndrueshmëri, estetikë, përkulje.



Ndërtimi i njohurive dhe i shkathtësive:
Përpunimi i përmbajtjes
Zhvillohet pjesa e mësimin

Gjymnastika është sport i cili përfshin ushtrime fizike që kërkojnë ekuilibër, forcë, fleksibilitet, shkathtësi, koordinim dhe qëndrueshmëri.

Ekuilibri është një element shumë i rëndësishëm, jo vetëm në gjymnastikë, por edhe për çdo lëvizje që bëjmë ne. Trupi i njeriut ka aftësi të qëndrojnë drejt ose i balancuar edhe në pozicione të ndryshme.

Në vijim bëhen pyetjet:

- Ç'gjëra të përbashkëta ka midis listave tuaja dhe atyre që u përmendën në lexim?
- Çfarë gjëra të reja mësuat?

Nxënësit i japin shpjegimet e tyre dhe ftohen të bëjnë ushtrimet duke u bazuar në udhëzimet e tekstit.



Përforsimi:
Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënit
Ese

Nxënësit udhëzohen të shkruajnë një ese për njërin nga çështjet e trajtuara në shpjegim. Këto janë disa nga pyetjet të cilat mund t'i përdorë

mësimdhënësi/ja për t'i udhëzuar nxënësit që të shkruajnë ese rreth kësaj njësie mësimore, si:

- Si ndikon ekuilibri në aftësitë fizike dhe koordinimin e trupit?
- Cilat ushtrime të gjymnastikës janë më efektive për të zhvilluar ekuilibër dhe pse?

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për identifikimin e faktorëve që ndikojnë në ekuilibër dhe për përdorimin e teknikave të gjymnastikës për të përmirësuar ekuilibrin dhe koordinimin e trupit.

Detyrë:

Video të performancës. Kërkoni nga nxënësit të regjistrojnë video duke kryer disa ushtrime të ekuilibrit dhe të gjymnastikës.

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:** IV

Tema: Atletikë, gjimnastikë sportive e ritmike

Rezultatet e të nxënit të temës:

Ekzekuton elemente të thjeshta nga gjimnastika sportive të cilat gjejnë zbatim edhe në jetën e përditshme.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: III.4; V.2; V.8.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 2. 2.1.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Kapërdimi para dhe prapa

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Identifikon lëvizjet e kapërdimeve para dhe prapa;
- Klasifikon dallimet midis kapërdimeve para dhe prapa në terma të teknikave dhe pozicion të trupit;
- Zbaton teknikat e kapërdimeve para dhe prapa në lojëra ose aktivitete sportive të ndryshme.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

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

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

Matematikë, Njeriu dhe natyra , Gjuhë shqipe, Arsimi për zhvillim të qëndrueshëm.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



Parashikimi:

Përgatitja për të nxënë

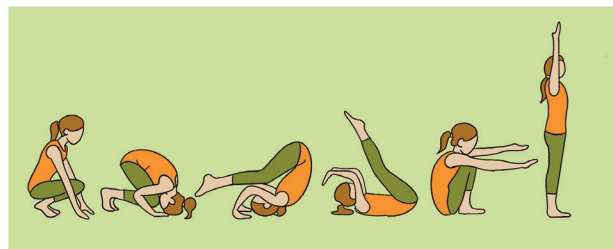
Diskutim për njohuritë paraprake

Mësimdhënësi/ja mund t'i bëjë këto pyetje:

- A keni dëgjuar ndonjëherë për kapërdimin para dhe prapa?
- A dini të përshkruani se çfarë është kapërdimi para dhe prapa?
- A e keni praktikuar ndonjëherë këtë lloj aktiviteti fizik?
- Cili është qëllimi i kapërdimit para dhe prapa në edukatën fizike?

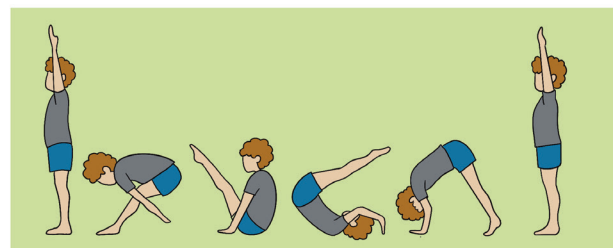
Kapërdimi para

Kapërdimi para është njëri ndër elementet më të rëndësishme të gjimnastikës. Ka disa mënyra se si mund të bëhet ai. Kapërdimi është i ngjashëm me rrokullisjen, por rrotullimi i plotë i trupit bëhet në tokë; ndërsa, një rrokullisje bëhet në ajër pa i prekur duart në tokë. Kapërdimi, gjithashtu, ndihmon në shkathësinë e rënies në mënyrë të sigurt.



Kapërdimi prapa

Kapërdimi prapa si element tjetër i gjimnastikës është identik me kapërdimin para, por ndryshon pozicioni i trupit; për ta realizuar më lehtë, rekomandohet në një vend të pjerrët.

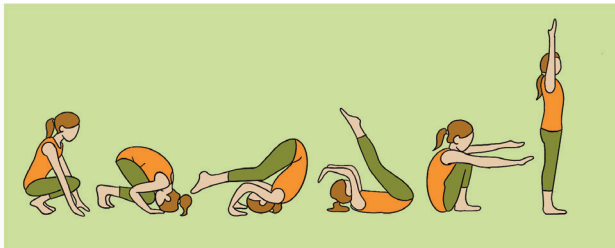


Fjalët kyçe: kapërdim, rrotullim, rrafsh, pjerrësi.

23

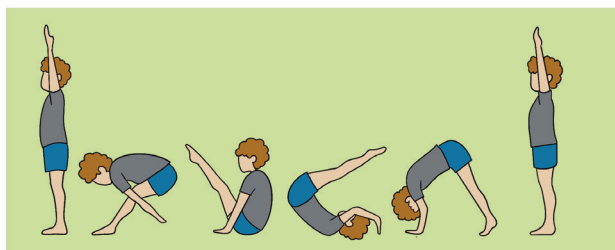
Kapërdimi para

Kapërdimi para është njëri ndër elementet më të rëndësishme të gjimnastikës. Ka disa mënyra se si mund të bëhet ai. Kapërdimi është i ngjashëm me rrotullimin, por rrotullimi i plotë i trupit bëhet në tokë; ndërsa, një rrotullisje bëhet në ajër pa i prekur duart në tokë. Kapërdimi, gjithashtu, ndihmon në shkathhtësinë e rënies në mënyrë të sigurt.



Kapërdimi prapa

Kapërdimi prapa si element tjetër i gjimnastikës është identik me kapërdimin para, por ndryshon pozicioni i trupit; për ta realizuar më lehtë, rekomandohet në një vend të pjerrët.



Fjalët kyçe: kapërdim, rrotullim, rrafsh, pjerrësi.

23



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

Mësimdhënësi/ja mund t'u shfaqë nxënësve video demonstruese apo edhe thjesht t'i udhëzojë ata për të ndjekur hapat e këtyre ushtrimeve në libër. Këto ushtrime duhen të bëhen në sallën e edukatës fizike dhe t'i kenë pajisjet e duhura. Për të bërë akoma më tërheqëse orën, mësimdhënësi/ja mund t'i ndajë nxënësit në dy grupe dhe të bëjë një garë mes tyre se cili nga grupet bën më shumë kapërdime para dhe prapa p.sh., nxënësit ndahen në dy grupe, dy përfaqësues të secilit grup garojnë në mes vete. Kështu vazhdon derisa të përfshihen të gjithë nxënësit. Fiton grupi që ka bërë më shumë kapërdime para dhe prapa. Përdorni muzikë stimuluese për të përcjellë ritmin dhe energjinë e orës së edukatës fizike.



Përforcimi: Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënit Vlerësim i praktikës së kapërdimit para dhe prapa

Mësimdhënësi/ja i ndan nxënësit në grupe të vogla dhe kërkon nga ata që t'i përsërisin ush-

trimet e mësuara në këtë orë. Kërkesa është që nxënësit të fokusohen në formën dhe përmbushjen e duhur të kapërdimeve para dhe prapa. Mësimdhënësi/ja e vëzhgon secilin grup dhe jep komente dhe këshilla për përmirësim nëse është e nevojshme.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për identifikimin e lëvizjeve të kapërdimeve para dhe prapa, për saktësinë në dallimet midis kapërdimeve para dhe prapa në terma të teknikave dhe pozicion të trupit, si dhe për zbatimin e këtyre lëvizjeve në praktikë.

Detyrë:

Praktikoni këto ushtrime 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:** IV

Tema: Atletikë, gjimnastikë sportive e ritmike

Rezultatet e të nxënit të temës:

Ekzekuton elemente të thjeshta nga gjimnastika sportive të cilat gjejnë zbatim edhe në jetën e përditshme.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: III.4; III.5; V.2; V.8.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1,2. 2.1.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Ushtrimet e formimit me rekuizita të ndryshme dhe pa rekuizita

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Identifikon dhe përshkruan ndryshimin midis ushtrimeve me rekuizita dhe pa rekuizita;
- Demonstron dhe praktikon ushtrimet e kombinuara me rekuizita dhe pa to, duke përdorur teknikat e duhura;
- Analizon se si ndikojnë këto ushtrime për të zhvilluar aftësitë e tyre motorike dhe koordinimin e trupit.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Libri, rekuizita të ndryshme.

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

Matematika, Shoqëria dhe mjedisi, Gjuhë shqipe, Arsimi për zhvillim të qëndrueshëm.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



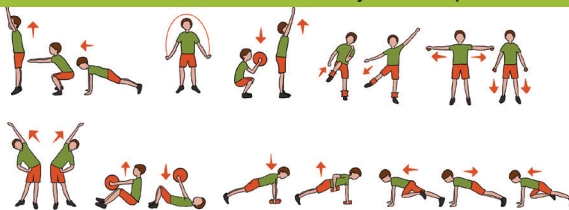
Parashikimi:

Përgatitja për të nxënë

Paraqitja e temës

Mësimdhënësi/ja i paraqet para nxënësve temën që do ta shtjellojnë në këtë orë mësimore. Mund të përdorë ilustrimet dhe shembujt nga teksti apo edhe materiale të përgatitura nga mësimdhënësi/ja. Këto materiale duhet të përmbajnë ushtrime të ndryshme me rekuizita dhe pa rekuizita.

Ushtrimet e formimit me rekuizita të ndryshme dhe pa rekuizita



Fjalët kyçe: ushtrime, rekuizita.

Valle tradicionale

Vallet tradicionale janë trashëgimi popullor të cilat paraqesin ngjarje historike nga luftërat, por mund të jenë edhe me motive festive.

Këto valle shoqërohen me muzikë popullore. Nisja e vallëzimit bëhet me hapin e majtë, dhe gjithë hapat e tjerë duhet të koordinohen në përshatshmëri me ritmin e muzikës.



Fjalët kyçe: valle, tradicionale, popullore.

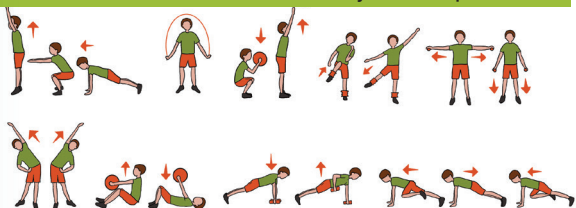
Mbajmë shkopin me këmbë

Katër nxënës kapen krah për krah (sikur në valle) dhe këmbën e tyre të djathtë e ngrenë për të mbajtur diçka mbi të, qoftë shkop, shufër etj. Të kapur me njëri-tjetrin, ata duhet të kërcejnë bashkërisht duke e mbajtur shkopin në këmbë, pa u rrëzuar, deri te caku ku është duke prituri grupi i radhës.



24 Fjalët kyçe: shkop, shufër, cak.

Ushtrimet e formimit me rekuizita të ndryshme dhe pa rekuizita



Fjalët kyçe: ushtrime, rekuizita.

Valle tradicionale

Vallet tradicionale janë trashëgimi popullore të cilat paraqesin ngjarje historike nga luftërat, por mund të jenë edhe me motive festive.

Këto valle shoqërohen me muzikë popullore. Nisja e vallëzimit bëhet me hapin e majtë, dhe gjithë hapat e tjerë duhet të koordinohen në përshtatshmëri me ritmin e muzikës.



Fjalët kyçe: valle, tradicionale, popullore.

Mbajmë shkopin me këmbë

Katër nxënës kapen krah për krah (sikur në valle) dhe këmbën e tyre të djathtë e ngrenë për të mbajtur diçka mbi të, qoftë shkop, shufër etj. Të kapur me njëri-tjetrin, ata duhet të kërcëjnë bashkërisht duke e mbajtur shkopin në këmbë, pa u rrëzuar, deri te caku ku është duke pritur grupi i radhës.



Fjalët kyçe: shkop, shufër, cak.



Ndërtimi i njohurive dhe i shkathtësive: Përpunimi i përmbajtjes Demonstrimi i ushtrimeve

Mësimdhënësi/ja mund t'u shfaqë nxënësve video demonstruese apo edhe thjesht t'i udhëzojë ata për të ndjekur hapat e këtyre ushtrimeve në libër. Këto ushtrime duhen të bëhen në sallën e edukatës fizike dhe t'i kenë pajisjet e duhura.

Për të bërë akoma më tërheqëse orën, mësimdhënësi/ja mund t'i aplikojë disa teknika, si:

Lojëra dhe sfida, partneritet: Nxënësit janë të lejuar të zgjedhin partnerët e tyre për të bërë ushtrime të ndryshme bashkë, me rekuizita dhe pa rekuizita.

Pritje në semafor: Ndahen nxënësit në grupe të vogla dhe vendoset një semafor që tregon kur të fillojnë dhe kur të ndalen ushtrimet.

Histori dhe kulturë: Përkujtoni lojërat tradicionale të vendeve të ndryshme që përdorin rekuizita të caktuara.



Përforcimi: Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënit Shqyrtim i përbashkët

Mësimdhënësi/ja bën pyetje, si:

- Cilat janë përvojat tuaja gjatë ushtrimeve të kombinuara me rekuizita dhe pa to?
 - Si ndiheni kur i kryeni këto ushtrime dhe si keni arritur të përballeni me sfidat që u janë paraqitur?
- Mësimdhënësi/ja i ndan nxënësit në grupe që mund t'i quajë "grupe të diskutimit", ku secili grup përgjigjet në pyetjet e parashtruara nga mësimdhënësi/ja dhe i shkëmbejnë përvojat me njëri-tjetrin.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për identifikimin e ndryshimit midis ushtrimeve me rekuizita dhe pa rekuizita për demonstrimin dhe praktikimin e këtyre ushtrimeve dhe vetëdijën se si këto ushtrime ndikojnë për të zhvilluar aftësitë e tyre motorike dhe koordinimin e trupit.

Detyrë:

Praktikoni këto ushtrime me rekuizitat të cilat i keni 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:** IV

Tema: Atletikë, gjimnastikë sportive e ritmike

Rezultatet e të nxënit të temës:

Demonstron elemente të thjeshta të valleve.

Kontributi në rezultatet për kompetencat

kryesore të shkallës: III.4; V.2; V.8; VI.4.

Kontributi në rezultatet e fushës së

kurrikulës: 1.1.1, 2.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Valle tradicionale

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Identifikon disa lloje të valleve tradicionale dhe shpjegon rëndësinë kulturore dhe historike të tyre;
- Demonstron dhe praktikon valle tradicionale;
- Aplikon hapat dhe kërcimin në përputhje me ritmin e muzikës.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

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

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

Matematika, Shoqëria dhe mjedisi, Gjuhë shqipe, Arsimi për zhvillim të qëndrueshëm.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



Parashikimi:

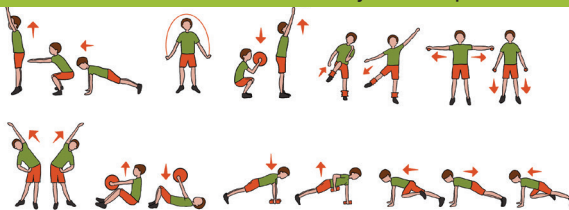
Përgatitja për të nxënësit

Imagjinatë e drejtuar

Mësimdhënësi/ja bisedon me nxënësit për llojet e valleve tradicionale dhe rëndësinë kulturore të tyre. Përshkruan një situatë të ndonjë valleje të njohur dhe pastaj kërkon nga nxënësit t'i mbyllin sytë dhe të imagjinojnë veten në atë valle.

Duke udhëhequr nxënësit nëpër një udhëtim imagjinar sugjeron hapat që duhet të ndjekin, të përjetojnë kostumet tradicionale, të dëgjojnë muzikën e valleve, dhe të bashkohen në valle me njëri-tjetrin. Mësimdhënësi/ja i udhëzon nxënësit t'i hapin sytë dhe t'i tregojnë përvojat e tyre imagjinare, pastaj ata të shkruajnë se si e mendojnë se do të jetë vallëzimi që do ta mësojnë në këtë orë.

Ushtrimet e formimit me rekuizita të ndryshme dhe pa rekuizita



Fjalët kyçe: ushtrime, rekuizita.

Valle tradicionale

Vallet tradicionale janë trashëgimi popullore të cilat paraqesin ngjarje historike nga luftërat, por mund të jenë edhe me motive festive.

Këto valle shoqërohen me muzikë popullore. Nisja e vallëzimit bëhet me hapin e majtë, dhe gjithë hapat e tjerë duhet të koordinohen në përshatshmëri me ritmin e muzikës.



Fjalët kyçe: valle, tradicionale, popullore.

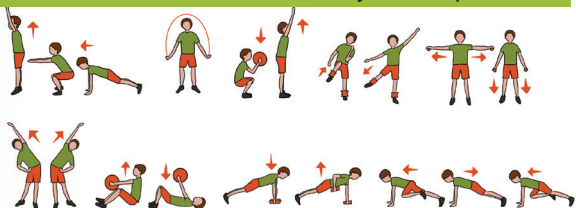
Mbajmë shkopin me këmbë

Katër nxënës kapen krah për krah (sikur në valle) dhe këmbën e tyre të djathtë e ngrenë për të mbajtur diçka mbi të, qoftë shkop, shufër etj. Të kapur me njëri-tjetrin, ata duhet të kërcëjnë bashkërisht duke e mbajtur shkopin në këmbë, pa u rrëzuar, deri te caku ku është duke pritur grupi i radhës.



24 Fjalët kyçe: shkop, shufër, cak.

Ushtrimet e formimit me rekuizita të ndryshme dhe pa rekuizita



Fjalët kyçe: ushtrime, rekuizita.

Valle tradicionale

Vallet tradicionale janë trashëgimi popullorë të cilat paraqesin ngjarje historike nga luftërat, por mund të jenë edhe me motive festive.

Këto valle shoqërohen me muzikë popullore. Nisja e vallëzimit bëhet me hapin e majtë, dhe gjithë hapat e tjerë duhet të koordinohen në përshtatshmëri me ritmin e muzikës.



Fjalët kyçe: valle, tradicionale, popullore.

Mbajmë shkopin me këmbë

Katër nxënës kapen krah për krah (sikur në valle) dhe këmbën e tyre të djathtë e ngrenë për të mbajtur diçka mbi të, qoftë shkop, shufër etj. Të kapur me njëri-tjetrin, ata duhet të kërcëjnë bashkërisht duke e mbajtur shkopin në këmbë, pa u rrëzuar, deri te caku ku është duke prituri grupi i radhës.



Fjalët kyçe: shkop, shufër, cak.



Ndërtimi i njohurive dhe i shkathtësive:

Përpunimi i përmbajtjes

Demonstrimi i valleve tradicionale

Mësimdhënësi/ja mund t'u shfaqë nxënësve video demonstruese, të vallëzojë vetë apo edhe të kërkojë ndihmën e një nxënësi/e që di atë valle.

Fillimisht shpjegohen hapat dhe koordinimi i duhur i tyre me ritmin e muzikës.

Nxënësit duhet të ndihmohen që të kuptojnë strukturën dhe rregullat e valleve tradicionale. Për ta bërë akoma më tërheqëse orën mësimore, mësimdhënësi/ja mund t'i angazhojë nxënësit në disa detyra p.sh., *punëtori e koreografisë* - ndahen nxënësit në grupe të vogla dhe u jepet secilit grup një valle tradicionale për t'u përgatitur. Nxënësit e përgatitin koreografinë, hapat, kërcimin etj.



Përforcimi:

Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënit

Shqyrtim i përbashkët

Mësimdhënësi/ja bën pyetje, si:

- Cilat janë ndjenjat tuaja pas kësaj ore vallesh?
- Cila ishte pjesa më e vështirë e vallëzimit?
- Cila mendoni se ishte pjesa më e sukseshme e performancës tuaj?

Mësimdhënësi/ja i ndan nxënësit në grupe që mund t'i quajë "grupe të diskutimit", ku secili grup përgjigjet në pyetjet e parashtruara nga mësimdhënësi/ja dhe i shkëmbejnë përvojat me njëri-tjetrin.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për identifikimin e disa lloje të valleve tradicionale dhe shpjegimin e rëndësisë kulturore dhe historike të tyre, për demonstrimin dhe praktikimin e këtyre valleve dhe për aplikimin e hapave dhe kërcimin në përputhje me ritmin e muzikës.

Detyrë:

Mësimdhënësi/ja mund t'u kërkojë nxënësve të krijojnë vallet e tyre duke përdorur elemente të valleve tradicionale që i kanë mësuar në këtë orë.

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:** IV

Tema: Atletikë, gjimnastikë sportive e ritmike

Rezultatet e të nxënit të temës:

Demonstron elemente të thjeshta të valleve.

Kontributi në rezultatet për kompetencat

kryesore të shkallës: III.4; V.8; VI.2; VI.4.

Kontributi në rezultatet e fushës së

kurrikulës: 1, 2. 2.2.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Mbaje shkopin me këmbë

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Mban shkopin me këmbë dhe identifikon kriteret për të kryer me sukses këtë veprim;
- Demonstron dhe praktikon kërcimin me shkop;
- Aplikon teknikat e mbajtjes së shkopin me këmbë në një situatë praktike.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

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

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

Matematikë, Gjuhë shqipe, Arsimi për zhvillim të qëndrueshëm.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



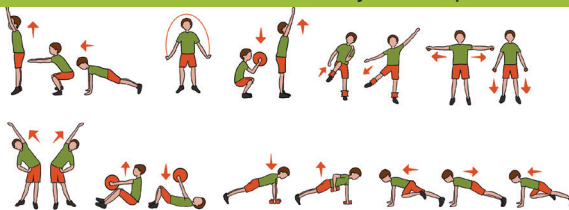
Parashikimi:

Përgatitja për të nxënë

Stuhi mendimesh

Mësimdhënësi/ja e paraqet titullin e kësaj njësie mësimore “Mbaje shkopin me këmbë” dhe bën disa pyetje për të parë se çfarë mendojnë nxënësit për këtë temë. Pyetjet që mund t’u bëhen nxënësve janë: A keni dëgjuar ndonjëherë për aktivitetin *mbaje shkopin me këmbë*? Cila mund të jetë përmbajtja e aktivitetit? Cilat janë disa mënyra që mund ta mbajmë shkopin me këmbë?

Ushtrimet e formimit me rekuizita të ndryshme dhe pa rekuizita



Fjalët kyçe: ushtrime, rekuizita.

Valle tradicionale

Vallet tradicionale janë trashëgimi popullore të cilat paraqesin ngjarje historike nga luftërat, por mund të jenë edhe me motive festive.

Këto valle shoqërohen me muzikë popullore. Nisja e vallëzimit bëhet me hapin e majtë, dhe gjithë hapat e tjerë duhet të koordinohen në përshtatshmëri me ritmin e muzikës.



Fjalët kyçe: valle, tradicionale, popullore.

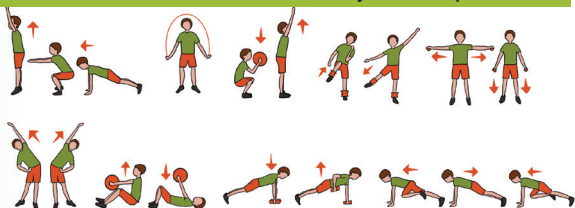
Mbajmë shkopin me këmbë

Katër nxënës kapen krah për krah (sikur në valle) dhe këmbën e tyre të djathtë e ngrenë për të mbajtur diçka mbi të, qoftë shkop, shufër etj. Të kapur me njëri-tjetrin, ata duhet të kërcëjnë bashkërisht duke e mbajtur shkopin në këmbë, pa u rrëzuar, deri te caku ku është duke prituri grupi i radhës.



24 Fjalët kyçe: shkop, shufër, cak.

Ushtrimet e formimit me rekuizita të ndryshme dhe pa rekuizita



Fjalët kyçe: ushtrime, rekuizita.

Valle tradicionale

Vallet tradicionale janë trashëgimi popullore të cilat paraqesin ngjarje historike nga luftërat, por mund të jenë edhe me motive festive.

Këto valle shoqërohen me muzikë popullore. Nisja e vallëzimit bëhet me hapin e majtë, dhe gjithë hapat e tjerë duhet të koordinohen në përshtatshmëri me ritmin e muzikës.



Fjalët kyçe: valle, tradicionale, popullore.

Mbajmë shkopin me këmbë

Katër nxënës kapen krah për krah (sikur në valle) dhe këmbën e tyre të djathtë e ngrënë për të mbajtur diçka mbi të, qoftë shkop, shufër etj. Të kapur me njëri-tjetrin, ata duhet të kërcëjnë bashkërisht duke e mbajtur shkopin në këmbë, pa u rrëzuar, deri te caku ku është duke pritur grupi i radhës.



24 Fjalët kyçe: shkop, shufër, cak.



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

Mësimdhënësi/ja bën shpjegim se si duhet realizuar ky aktivitet.

Katër nxënës duhet të kapen krah për krah (sikur në valle) dhe këmbën tuaj të djathtë duhet ta ngritni për të mbajtur diçka mbi të, qoftë shkop, shufër etj. Të kapur me njëri-tjetrin, ju duhet të kërcëni bashkërisht duke e mbajtur shkopin në këmbë pa u rrëzuar deri te caku ku është duke pritur grupi i radhës. Pastaj mësimdhënësi/ja i ndan nxënësit në grupe të vogla dhe i udhëzon të fillojnë aktivitetin. Ai e bën monitorimin nga afër në mënyrë që të sigurohet se ky aktivitet kryhet me saktësi ose që të bëjë ndryshime nëse është e nevojshme. Për të bërë orën akoma më tërheqëse për nxënësit, mësimdhënësi/ja mund ta shoqërojë këtë aktivitet me muzikë.



Përforcimi: Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënit Përcaktimi i roleve

Mësimdhënësi/ja gjatë monitorimit të kërcimit me shkop i ka identifikuar edhe talentet e nxënësve për këtë lloj kërcimi. Tani, në këtë fazë të

orës ai e bën ndarjen e roleve dhe i cakton nxënësit në këto role, p.sh.: *instruktori i kërcimit, drejtori i koreografisë, nxënësi që kërcen në rolin e udhëheqësit të grupit etj.* Instruktori mund të krijojë një koreografi të thjeshtë ose disa hapa bazë që t'i ndjekin nxënësit. Drejtori i koreografisë vendos se si nxënësit duhet ta shfaqin shkopin në kërcim në mënyrë krijuese dhe artistike. Udhëheqësi i grupit kujdeset për koordinimin e grupit dhe për të siguruar që të gjithë përshtaten me kërcimin e krijuar nga instruktori dhe drejtori i koreografisë.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për identifikimin e kriterëve për të kryer me sukses mbajtjen e shkopit me këmbë, për demonstrimin dhe praktikimin e këtij kërcimi, si dhe për aplikimin e teknikave të mbajtjes së shkopit me këmbë në një situatë praktike.

Detyrë:

Praktikoni këto ushtrime 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:** IV

Tema: Lojërat sportive

Rezultatet e të nxënit të temës:

Përvetëson lëvizjet teknike në ujë nëpërmjet lojës.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: III.4; III.5; V.2.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1, 2. 2.1

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Aktivitet në ujë

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Identifikon sportet që praktikohen në ujë;
- Zbaton disa teknika të frymëmarrjes në ujë duke praktikuar frymëmarrjen e thellë me hundë;
- Përshkruan rëndësinë e notit për shëndetin fizik.

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: Njeriu dhe natyra, Gjuhë shqipe, Arsimi për zhvillim të qëndrueshëm.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



Parashikimi:

Përgatitja për të nxënë

Stuhi mendimesh

Mësimdhënësi/ja e paraqet titullin e kësaj njësie mësimore “Aktivitet në ujë” dhe bën disa pyetje për të parë se çfarë idesh kanë nxënësit për këtë temë.

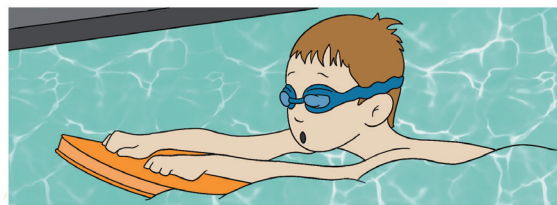
Pyetjet që mund t’u bëhen nxënësve janë:

- Cilat janë disa gjëra që ju kujtohen kur dëgjoni këtë titull?
- Cili sport mendoni se mund të përfshihet në kategorinë e “Aktiviteteve në ujë”? Pse?
- Cili është sporti juaj i preferuar në ujë?
- Nëse do të donit të zhvillonit një sport garues në ujë, çfarë do të përfshinte ky sport?

Aktivitet në ujë

Noti është sport garues, individual ose ekipor. Për të lëvizur në ujë angazhohen të gjitha gjymtyrët e trupit. Sporti i notit zhvillohet në pishina ose në ambient të hapur (liqen ose det).

Element i rëndësishëm në këtë sport është frymëmarrja. Provojmë disa herë të marrim frymë thellë me hundë dhe ta mbajmë për pesë sekonda; më pas e nxjerrim frymën jashtë nga goja. Të njëjtin veprim e praktikojmë edhe kur jemi në ujë.



Kërcimi kangur

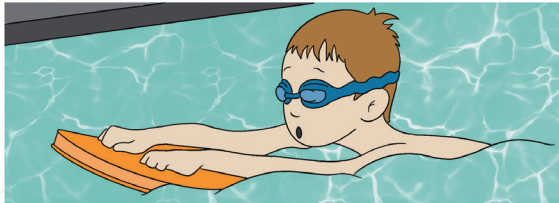
Nxënësit në çifte, pozita cuc e këmbëhapur anash, nxënësit njëri pas tjetrit si kanguri, i vendosin duart te beli. Kur u jepet shenjë, nisen nga vija e caktuar deri në cak me kërcim kanguri pa u ndarë. Pastaj vazhdojmë me katër vetë, të cilët janë ulur si kangur dhe i kanë vendosur duart në belin e shokëve përpara dhe me komandë nisen për te cak. Të gjithë, pa u shkëputur, duhet ta kalojnë cakun.



Aktivitetet në ujë

Noti është sport garues, individual ose ekipor. Për të lëvizur në ujë angazhohen të gjitha gjymtyrët e trupit. Sporti i notit zhvillohet në pishina ose në ambient të hapur (liqen ose det).

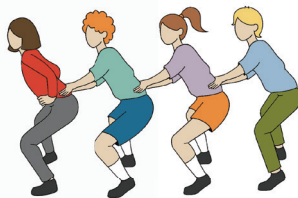
Element i rëndësishëm në këtë sport është frymëmarrja. Provojmë disa herë të marrim frymë thellë me hundë dhe ta mbajmë për pesë sekonda; më pas e nxjerrim frymën jashtë nga goja. Të njëjtin veprim e praktikojmë edhe kur jemi në ujë.



Kërcimi kangur

Nxënësit në grupe, pozita cuc e këmbëhapur anash, nxënësit njëri pas tjetrit si kanguri, i vendosin duart te beli. Kur u jepet shenjë, nisen nga vija e caktuar deri në cak me kërcim kanguri pa u ndarë.

Pastaj vazhdojnë me katër vetë, të cilët janë ulur si kangur dhe i kanë vendosur duart në belin e shokëve përpara dhe me komandë nisen për te caku. Të gjithë, pa u shpëputur, duhet ta kalojnë cakun.



25



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

Mësimdhënësi/ja e bën shpjegimin se si duhet realizuar ky lloj sporti. Noti është sport garues, individual ose ekipor. Për të lëvizur në ujë angazhohen të gjitha gjymtyrët e trupit. Sporti i notit zhvillohet në pishina ose në ambient të hapur (liqen ose det). Element i rëndësishëm në këtë sport është frymëmarrja. Provojmë disa herë të marrim frymë thellë me hundë dhe ta mbajmë për pesë sekonda dhe më pas e nxjerrim frymën jashtë nga goja. Të njëjtin veprim e praktikojmë edhe kur jemi në ujë.

Përdorimi i videove instruktive do të tregojë se si bëhet noti, si të mbahet fryma, si bëhet përdorimi i gjymtyrëve në ujë etj. Në këtë mënyrë nxënësit mund të vizualizojnë teknikat e duhura dhe t'i praktikojnë ato në klasë. Forma më e përshtatshme do të ishte organizimi i një sesioni në ujë.



Përforcimi: Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënit Shqyrtim i përbashkët

Nëse mësimdhënësi/ja ka arritur të organizojë një sesion në ujë atëherë sapo të kthehen në klasë do të diskutohet për përvojat e secilit nxënësi. Do të pyeten nxënësit për ndjenjat dhe vështirësitë që kanë hasur si dhe për përparësitë që kanë vënë re nga praktikimi i notit dhe frymëmarrja e thellë. Në të kundërtën mund të diskutohet për përfitimet që ka organizmi i njeriut nga praktikimi i sportit të notit.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për identifikimin e sporteve që praktikohen në ujë, për zbatimin e disa teknikave të frymëmarrjes në ujë duke praktikuar frymëmarrjen e thellë me hundë, si dhe për përshkrimin e rëndësinë së notit për shëndetin fizik.

Detyrë:

Praktikoni këto ushtrime të frymëmarrjes 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:** IV

Tema: Lojërat sportive

Rezultatet e të nxënit të temës:

Luan disa prej lojërave themelore të stafetës me elemente të atletikës.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: III.4; III.5; V.8.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1, 2, 2.2.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Kërcimi kangur

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Identifikon teknikat e kërcimit kangur;
- Zbaton teknikat e kërcimit kangur;
- Dallon kërcimin kangur në dy mënyra të ndryshme, në çifte dhe në katërshe.

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: Njeriu dhe natyra, Gjuhë shqipe, Arsimi për zhvillim të qëndrueshëm.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



Parashikimi:

Përgatitja për të nxënë

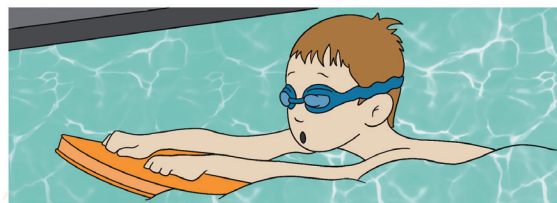
Icebreaker - Të ndërthurur

Mësimdhënësi/ja i ndan nxënësit në dyshe. Ai/ajo u tregon nxënësve se duhet ta përshkruajnë njëri-tjetrit si “kangur” duke përdorur vetëm një fjalë për secilin shok-shoqe. Pra, secili anëtar i grupit do të ketë një mundësi për të thënë një fjalë për shokun e tij. Kjo mund të jetë një fjalë që kujton formën, ngjyrën, sjelljen ose ndonjë karakteristikë tjetër të shokut/shoques që i bën të kujtojnë një kangur. P.sh., një nxënës mund të thotë “i gjatë” për shokun/shoqen sepse ai/ajo është i/e gjatë sa një kangur. Tjetri mund të thotë “euforik” sepse ai/ajo është i/e lumtur ose i/e gëzuar si një kangur që kërcen.

Aktivitet në ujë

Noti është sport garues, individual ose ekipor. Për të lëvizur në ujë angazhohen të gjitha gjymtyrët e trupit. Sporti i notit zhvillohet në pishina ose në ambient të hapur (liqen ose det).

Element i rëndësishëm në këtë sport është frymëmarrja. Provojmë disa herë të marrim frymë thellë me hundë dhe ta mbajmë për pesë sekonda; më pas e nxjerrim frymën jashtë nga goja. Të njëjtin veprim e praktikojmë edhe kur jemi në ujë.



Kërcimi kangur

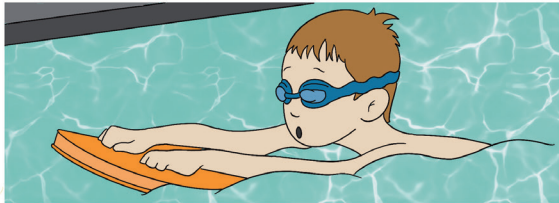
Nxënësit në çifte, pozita cuc e këmbëhapur anash, nxënësit njëri pas tjetrit si kanguri, i vendosin duart te beli. Kur u jepet shenjë, nisen nga vija e caktuar deri në cak me kërcim kanguri pa u ndarë. Pastaj vazhdojmë me katër vetë, të cilët janë ulur si kangur dhe i kanë vendosur duart në belin e shokëve përpara dhe me komandë nisen për te caku. Të gjithë, pa u shkëputur, duhet ta kalojnë cakun.



Aktivitet në ujë

Noti është sport garues, individual ose ekipor. Për të lëvizur në ujë angazhohen të gjitha gjymtyrët e trupit. Sporti i notit zhvillohet në pishina ose në ambient të hapur (liqen ose det).

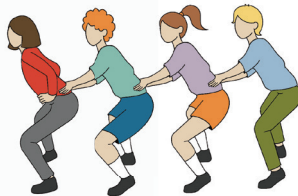
Element i rëndësishëm në këtë sport është frymëmarrja. Provojmë disa herë të marrim frymë thellë me hundë dhe ta mbajmë për pesë sekonda; më pas e nxjerrim frymën jashtë nga goja. Të njëjtin veprim e praktikojmë edhe kur jemi në ujë.



Kërcimi kangur

Nxënësit në çifte, pozita cuc e këmbëhapur anash, nxënësit njëri pas tjetrit si kanguri, i vendosin duart te beli. Kur u jepet shenjë, nisen nga vija e caktuar deri në cak me kërcim kanguri pa u ndarë.

Pastaj vazhdojmë me katër vetë, të cilët janë ulur si kangur dhe i kanë vendosur duart në belin e shokëve përpara dhe me komandë nisen për te caku. Të gjithë, pa u shpëputur, duhet ta kalojnë cahun.



25



Ndërtimi i njohurive dhe i shkathtësive: Përpunimi i përmbajtjes Veprimtari demonstruese

Mësimdhënësi/ja shpjegon dhe demonstroi këtë lojë para nxënësve.

Nxënësit duhet të ndahen në çifte, pozita cuc e këmbëhapur anash, nxënësit njëri pas tjetrit si kanguri, i vendosin duart te beli. Kur u jepet shenjë, nisen nga vija e caktuar deri në cak me kërcim kanguri pa u ndarë. Pastaj vazhdojmë me katër persona, të cilët duhet të ulen si kangur dhe t'i vendosin duart në belin e shokëve përpara dhe me komandë nisen për te caku. Të gjithë, pa u shpëputur, duhet ta kalojnë cahun.

Për të bërë lojën më interesante mund të përdorni muzikë për fëmijë të frymëzuar nga kangurët.



Përforcimi: Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënit Rishikim në dyshe

Kërkohet nga nxënësit të reflektojnë në dyshe mbi përvojën e tyre gjatë kërcimit kangur. Mësimdhënësi mund t'i parashtrojë këto pyetje:

- Si ndiheni pas kërcimit kangur?
- Cilat ishin sfidat më të mëdha gjatë kërcimit kangur?
- Çfarë aftësish të reja keni zhvilluar gjatë kësaj ore?

Mësimdhënësi/ja krijon një listë të përgjigjeve të nxënësve dhe i ndan ato me të gjithë klasën. Kjo do të lejojë nxënësit të ndajnë përvojat e tyre dhe të mësojnë nga njëri-tjetri.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për identifikimin e teknikave të kërcimit kangur, për zbatimin e këtyre teknikave si dhe për dallimin e kërcimit kangur në dy mënyra të ndryshme, në çifte dhe në katërshë.

Detyrë:

Shkruani në ditarin tuaj për përvojat nga kjo lojë.

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:** IV

Tema: Lojërat sportive

Rezultatet e të nxënit të temës:

Luan disa prej lojërave themelore të stafetës me elemente të atletikës.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: III.4; III.5; V.2; V.8.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 2, 2.1, 2.2.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Garë

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Identifikon teknikat e vendosjes së objekteve në rrathë;
- Zbaton teknikat e vendosjes së objekteve në rrathë duke përdorur një kombinim të shpejtësisë dhe precizitetit;
- Vëren hapat e nevojshëm për të përmirësuar performancën në garat e ardhshme.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Libri, topa, lapsa, fletore, rrathë.

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

Njeriu dhe natyra, Gjuhë shqipe, Arsimi për zhvillim të qëndrueshëm.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



Parashikimi:

Përgatitja për të nxënë

Stuhi mendimesh

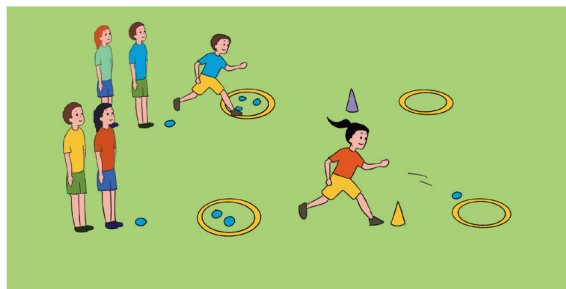
Mësimdhënësi/ja e paraqet fjalën “garë” dhe i pyet nxënësit:

- Cili është kuptimi i fjalës “garë” për ju?
- A mendoni se fjala “garë” ka të bëjë me aktivitete fizike? Nëse po, cila lloj gare mendoni se mund të jetë?
- Si e lidhni fjalën “garë” me aktivitetin dhe sportin?

Garë

Në dy rrathë janë të vendosura disa gjëra (përveç topave mund të vendosen sende të tjera, si p.sh.: lapsa, fletore etj.).

Nxënësit, të ndarë në kolona, në shenjën e dhënë, kanë për detyrë: nga një nxënës prej secilës kolonë ta marrë topin (apo ndonjë send tjetër) nga njëri rreth dhe ta vendosë në rrethin tjetër. Ata garojnë se kush do t'i vendosë më shpejt. Mënyra tjetër është edhe duke u rotulluar në dyshek gjimnastikor.



Përcille hapin

Njëri ecën, ndërsa dy të tjerët pas çdo hapi i vendosin përpara hapit një letër ose një fletë A4 (që nuk e përdorin më). Nxënësi që e ndjek me hap duhet ta vendosë këmbën vetëm në letër, që shokët/shoqet ia vendosin përpara këmbëve. Kush kalon cakun i pari, është fitues i garës.

Nxënësit janë ndarë në 2 grupe, ku secili grup i ka nga 2 letra, të cilat i vendosin para nxënësit të parë që e fillon garën në çastin e shenjës së dhënë. Ndërsa dy bashkëlojtarët e grupit e ndihmojnë duke e vendosur letër para lojtarit që duhet të shkelë mbi të.

26

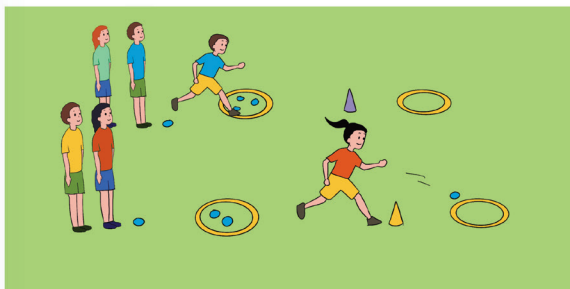
Fjalët kyçe: hap, cak, fitues, bashkëpunim.



Garë

Në dy rrathë janë të vendosura disa gjëra (përveç topave mund të vendosen sende të tjera, si p.sh.: lapsa, fletore etj.).

Nxënësit, të ndarë në kolona, në shenjën e dhënë, kanë për detyrë: nga një nxënës prej secilës kolonë ta marrë topin (apo ndonjë send tjetër) nga njëri rreth dhe ta vendosë në rrethin tjetër. Ata garojnë se kush do t'i vendosë më shpejt. Mënyra tjetër është edhe duke u rrotulluar në dyshek gjimnastikor.



Përcille hapin

Njëri ecën, ndërsa dy të tjerët pas çdo hapi i vendosin përpara hapit një letër ose një fletë A4 (që nuk e përdorin më). Nxënësi që e ndjek me hap duhet ta vendosë këmbën vetëm në letër, që shokët/shoqet ia vendosin përpara këmbëve. Kush kalon cakun i pari, është fitues i garës.

Nxënësit janë ndarë në 2 grupe, ku secili grup i ka nga 2 letra, të cilat i vendosin para nxënësit të parë që e fillon garën në çastin e shenjës së dhënë. Ndërsa dy bashkëlojtarët e grupit e ndihmojnë duke e vendosur letërën para lojtarit që duhet të shkelë mbi të.



26 **Fjalët kyçe:** hap, cak, fitues, bashkëpunim.



Ndërtimi i njohurive dhe i shkathtësive:

Përpunimi i përmbajtjes

Demonstrimi i lojës

Mësimdhënësi/ja e shpjegon dhe e demonstroi lojën para nxënësve.

Në dy rrathë janë të vendosura disa gjëra, si: topa, lapsa, fletore.

Ju duhet të ndaheni në kolona dhe në shenjën e dhënë keni për detyrë: nga një nxënës prej secilës kolonë ta marrë topin, fletoren, lapsin nga njëri rreth dhe ta vendosë në rrethin tjetër. Do të garoni se kush do t'i vendosë më shpejt.

Loja mund të bëhet më atraktive nëse i shtojmë edhe elemente të tjera p.sh., nëse vendosim "sfida" shtesë, si: vrima të vogla, ndarje të shpejta, ose kthesa të vështira. Nxënësit do të përpqen t'i kalojnë këto sfida duke i vendosur objektet në rrathë sa më shpejt që të mundin.



Përforcimi:

Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënit

Rishikim në dyshe

Kërkohet nga nxënësit të reflektojnë në dyshe mbi përvojën e tyre gjatë kësaj gare. Mësimdhënësi/ja mund t'i parashtrijë këto pyetje:

- Çfarë u pëlqeu më shumë në këtë garë?
- Cilat aspekte i keni gjetur më interesante dhe pse?
- Cili ishte momenti më sfidues gjatë garës?

Mësimdhënësi/ja krijon një listë të përgjigjeve të nxënësve dhe i ndan ato me të gjithë klasën. Kjo do t'i lejojë nxënësit t'i ndajnë përvojat e tyre dhe të mësojnë nga njëri-tjetri.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për identifikimin e teknikave të vendosjes së objekteve në rrathë, për zbatimin e këtyre teknikave duke përdorur një kombinim të shpejtësisë dhe precizitetit, si dhe për dallimin e hapave të nevojshëm për të përmirësuar performancën në garat e ardhshme.

Detyrë:

Praktikoni këso lloj garash me bashkëmoshatarët.

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:** IV

Tema: Lojërat sportive

Rezultatet e të nxënit të temës:

Përvetëson elementet e teknikës bazë të disa lojërave sportive.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: III.4; III.5; V.2.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 2.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Përcille hapin

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Diskuton me grupin;
- Bashkëpunon me grupin;
- Demonstron lojën e mësuar.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore:

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore: Matematikë, Njeriu dhe natyra, Gjuhë shqipe, Arsimi për zhvillim të qëndrueshëm.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



Parashikimi:

Përgatitja për të nxënë

Diskutim për njohuritë paraprake

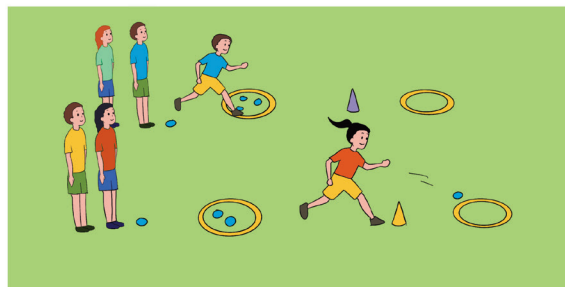
Nxënësit nxiten të japin përgjigje për pyetjet:

- Sa ndikon bashkëpunimi në sport?
- A mendoni se sporti ju ndihmon që të krijoni lidhje shoqërore me bashkëmoshatarët tuaj, pse?

Garë

Në dy rrethë janë të vendosura disa gjëra (përveç topave mund të vendosen sende të tjera, si p.sh.: lapsa, fletore etj.).

Nxënësit, të ndarë në kolona, në shenjën e dhënë, kanë për detyrë: nga një nxënës prej secilës kolonë ta marrë topin (apo ndonjë send tjetër) nga njëri rreth dhe ta vendosë në rrethin tjetër. Ata garojnë se kush do t'i vendosë më shpejt. Mënyra tjetër është edhe duke u rotulluar në dyshek gjimnastikor.



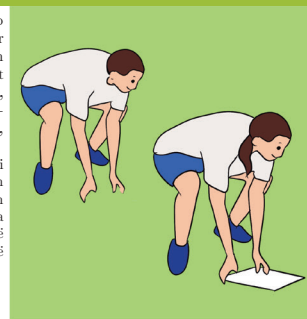
Përcille hapin

Njëri ecën, ndërsa dy të tjerët pas çdo hapi i vendosin përpara hapit një letër ose një fletë A4 (që nuk e përdorin më). Nxënësi që e ndjek me hap duhet ta vendosë këmbën vetëm në letër, që shokët/shoqet ia vendosin përpara këmbëve. Kush kalon cakun i pari, është fitues i garës.

Nxënësit janë ndarë në 2 grupe, ku secili grup i ka nga 2 letra, të cilat i vendosin para nxënësit të parë që e fillon garën në çastin e shenjës së dhënë. Ndërsa dy bashkëlojtarët e grupit e ndihmojnë duke e vendosur letër para lojtarit që duhet të shkelë mbi të.

26

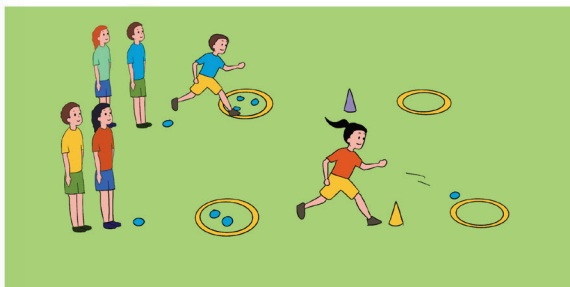
Fjalët kyçe: hap, cak, fitues, bashkëpunim.



Garë

Në dy rrrathë janë të vendosura disa gjëra (përveç topave mund të vendosen sende të tjera, si p.sh.: lapsa, fletore etj.).

Nxënësit, të ndarë në kolona, në shenjën e dhënë, kanë për detyrë: nga një nxënës prej secilës kolonë ta marrë topin (apo ndonjë send tjetër) nga njëri rreth dhe ta vendosë në rrethin tjetër. Ata garojnë se kush do t'i vendosë më shpejt. Mënyra tjetër është edhe duke u rrotulluar në dyshek gjimnastikor.



Përcille hapin

Njëri ecën, ndërsa dy të tjerët pas çdo hapi i vendosin përpara hapit një letër ose një fletë A4 (që nuk e përdorin më). Nxënësi që e ndjek me hap duhet ta vendosë këmbën vetëm në letrën, që shokët/shoqet ia vendosin përpara këmbëve. Kush kalon cakun i pari, është fitues i garës.

Nxënësit janë ndarë në 2 grupe, ku secili grup i ka nga 2 letra, të cilat i vendosin para nxënësit të parë që e fillon garën në çastin e shenjës së dhënë. Ndërsa dy bashkëlojtarët e grupit e ndihmojnë duke e vendosur letrën para lojtarit që duhet të shkelë mbi të.



26

Fjalët kyçe: hap, cak, fitues, bashkëpunim.



Ndërtimi i njohurive dhe i shkathtësive: Përpunimi i përmbajtjes

Mësimdhënësi/ja i informon nxënësit me aktivitetin e ri që do të zhvillohet në këtë orë dhe theksohet që ka shumë rëndësi që të bashkëpunojnë dhe të bëjnë një "strategji" se cili do të jetë përcjellësi i letrës edhe cili do ta përcjellë hapin. Njëri nxënës ec, ndërsa dy të tjerët pas çdo hapi i vendosin përpara një letër A4. Nxënësi i cili ndjek me hap, duhet ta vendosë këmbën vetëm në letrën që shoku ose shoqja ia vendos përpara këmbëve. Mësimdhënësi/ja i ndan nxënësit në 2 grupe për të garuar dhe cili grup e kalon cakun i pari është fitues i garës.



Përforsimi: Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënit Diskutim i përbashkët

Në fund të orës veçohen nxënësit që kanë treguar bashkëpunim më të mirë dhe rezultat pozitiv, dhe nxiten të përgjigjen në pyetjen e parashtuar:

- A është i domosdoshëm bashkëpunimi në sport?

Nxënësit i japin përgjigjet e tyre.

Po	Arsyet	Jo
Bashkëpunimi në sport sjell fitore.		Lojën mund ta fitoj vetë.
Me bashkëpunim krijojnë miqësi të reja.		Pa bashkëpunim mund të fitosh.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për saktësinë e përgjigjeve dhe bashkëpunimin e mirë me grupin.

Detyrë:

Praktikoni lojën 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:** IV

Tema: Lojërat sportive

Rezultatet e të nxënit të temës:

Përvetëson elementet e teknikës bazë të disa lojërave sportive.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: III.4.5.7.8; V.2.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 2.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Rrathët e shpëtimit

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Dallon ushtrimet e formimit nga aktivitetet e mësuara;
- Përgjigjet në pyetjet e parashtruara;
- Demonstron aktivitetin me lehtësi.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Libri, rrathët, topi.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore: Matematikë, Njeriu dhe natyra, Gjuhë shqipe, Arsimi për zhvillim të qëndrueshëm.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



Parashikimi:

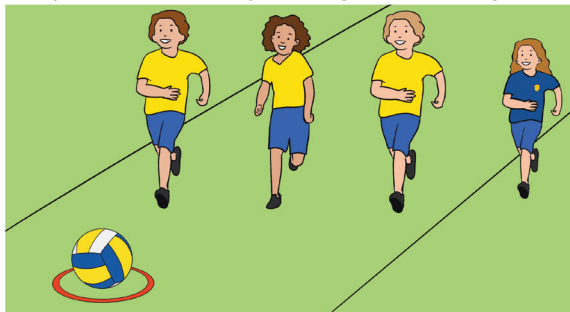
Përgatitja për të nxënë

Veprimtari e lirë

Mësimdhënësi/ja i nxit nxënësit të vrapojnë me temp të ngadaltë për ta bërë nxehtjen e organizmit. Nxënësi i cili është në radhë për t'i zhvilluar ushtrimet e formimit, del në mes dhe i demonstroi ushtrimet.

Rrathët e shpëtimit

Në gjithë fushën janë vendosur rrathët, kurse në fund është vendosur një top (hendbolli, tenisi, volejboli etj.). Nxënësit duhet ta marrin dhe ta sjellin në anën e kundërt të fushës, por gjatë rrugëtimit mund të kapen nga polici dhe duhet ta kthejnë topin në vendin ku e kanë marrë. Me prekjen e policit, nxënësi duhet të dalë jashtë lojës. Polici i ka vijat kufizuese deri ku është e lejuar të lëvizë, për t'i zënë nxënësit shpëtimtarë.



Fjalët kyçe: rrathë, shpëtim, polici, vijë kufizuese.

Të gjithë miqtë e mi

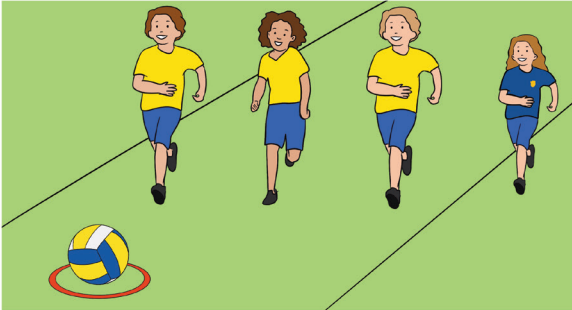
Formoni një rreth me karrige ose kone, apo duke vendosur letra ose kone me ngjyrë. Qëndroni një metër larg nga njëri-tjetri. Mësimdhënësi cakton një nxënë në mes, i cili do të jetë ndihmës dhe ai i cili do ta fillojë lojën, duke thënë një veti për veten. P.sh.: të gjithë miqtë e mi që kanë këpucë të bardha. Të gjithë ata që kanë veshur këpucë të bardha duhet të gjejnë një karrige tjetër apo kon, po ashtu edhe ndihmësi që është në mes. Nxënësi që mbetet pa karrige, pa letër, ose pa kon bëhet ndihmësi i radhës.



Fjalët kyçe: miq, karrige, kon, ndihmës, shpëtimtar, vijë kufizuese.

Rrathët e shpëtimit

Në gjithë fushën janë vendosur rrathët, kurse në fund është vendosur një top (hendbolli, tenisi, volejboli etj.). Nxënësit duhet ta marrin dhe ta sjellin në anën e kundërt të fushës, por gjatë rrugëtimit mund të kapen nga polici dhe duhet ta kthejnë topin në vendin ku e kanë marrë. Me prekjen e policit, nxënësi duhet të dalë jashtë lojës. Polici i ka vijat kufizuese deri ku është e lejuar të lëvizë, për t'i zënë nxënësit shpëtimtarë.



Fjalët kyçe: rrathë, shpëtim, polic, vijë kufizuese.

Të gjithë miqtë e mi

Formoni një rreth me karrige ose kone, apo duke vendosur letra ose kone me ngjyrë. Qëndroni një metër larg nga njëri-tjetri. Mësimdhënësi cakton një nxënës në mes, i cili do të jetë ndihmës dhe ai i cili do ta fillojë lojën, duke thënë një veti për veten. P.sh.: të gjithë miqtë e mi që kanë këpucë të bardha. Të gjithë ata që kanë veshur këpucë të bardha duhet të gjejnë një karrige tjetër apo kon, po ashtu edhe ndihmësi që është në mes. Nxënësi që mbetet pa karrige, pa letër, ose pa kon bëhet ndihmësi i radhës.



Fjalët kyçe: miq, karrige, kon, ndihmës, shpëtimtar, vijë kufizuese.

27



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

Mësimdhënësi/ja i informon nxënësit me aktivitetin e ri. Rregullat e lojës shpjegohen dhe kufizohet hapësira në të cilën nxënësit do ta zhvillojnë lojën. Pozita e "policit" mund të jetë vetë mësimdhënësi/ja që t'i evitojë gabimet e mundshme, ndërsa herën e dytë vijon një nxënës/e e klasës.



Përforcimi: Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënit Diskutim i përbashkët

Nxiten nxënësit të përgjigjen në pyetjet e parashtruara:

- A mendoni se forcat e sigurisë janë të rëndësishme për mbarëvajtjen e rregullave? Shpjego arsyen.
- A ju ka ndodhur ndonjëherë t'i thyeni rregullat në ndonjë ambient? Nese po, tregoni kur.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për saktësinë e rregullave të lojës dhe përgjigjet e tyre.

Detyrë:

Praktikoni me bashkëmoshatarët tuaj këtë aktivitet.

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:** IV

Tema: Lojërat sportive

Rezultatet e të nxënit të temës:

Dallon rregullat themelore në lojërat e ndryshme sportive.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: III.4.5.7.8; V.2.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 2.2.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Të gjithë miqtë e mi

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Përzgjedh një karakteristikë që i përshkruan;
- Bën dallimin e aktiviteteve;
- Demonstron aktivitetin e mësuar.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

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

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore: Matematikë, Njeriu dhe natyra, Gjuhë shqipe, Arsimi për zhvillim të qëndrueshëm.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



Parashikimi:

Përgatitja për të nxënë

Aktivitet i lirë

Mësimdhënësi/ja vizaton një vijë të drejtë, i radhit nxënësit jashtë vijës dhe i informon për hapat e radhës që do të bëjnë.

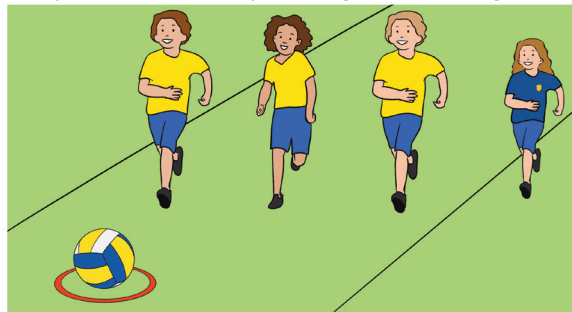
Mësimdhënësi/ja i përmend disa karakteristika. Nxënësit të cilët e kanë karakteristikën e njëjtë e kalojnë vijën dhe bëjnë një grup (të gjithë nxënësit që kanë sy të kaltër, rregullisht lexojnë, janë të veshur me xhinse, merren me një sport...).

Mësimdhënësi/ja bën pyetje:

- A gjeti dikush veten me dikë që ka menduar se nuk kishte asgjë të përbashkët?
- Si ndihesh të jesh pjesë e një grupi të madh? Trego arsyet.

Rrathët e shpëtimit

Në gjithë fushën janë vendosur rrathët, kurse në fund është vendosur një top (hendbolli, tenisi, volejboli etj.). Nxënësit duhet ta marrin dhe ta sjellin në anën e kundërt të fushës, por gjatë rrugëtimit mund të kapen nga polici dhe duhet ta kthejnë topin në vendin ku e kanë marrë. Me prekjen e policit, nxënësi duhet të dalë jashtë lojës. Polici i ka vijat kufizuese deri ku është e lejuar të lëvizë, për t'i zënë nxënësit shpëtimtarë.



Fjalët kyçe: rrathë, shpëtim, polici, vijë kufizuese.

Të gjithë miqtë e mi

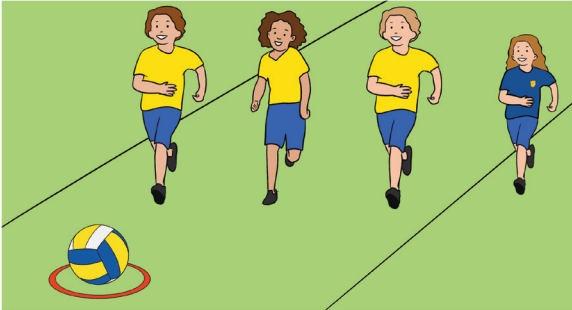
Formoni një rreth me karrige ose kone, apo duke vendosur letra ose kone me ngjyrë. Qëndroni një metër larg nga njëri-tjetri. Mësimdhënësi cakton një nxënë në mes, i cili do të jetë ndihmës dhe ai i cili do ta fillojë lojën, duke thënë një veti për veten. P.sh.: të gjithë miqtë e mi që kanë këpucë të bardha. Të gjithë ata që kanë veshur këpucë të bardha duhet të gjejnë një karrige tjetër apo kon, po ashtu edhe ndihmësi që është në mes. Nxënësi që mbetet pa karrige, pa letër, ose pa kon bëhet ndihmësi i radhës.



Fjalët kyçe: miq, karrige, kon, ndihmës, shpëtimtar, vijë kufizuese.

Rrathët e shpëtimit

Në gjithë fushën janë vendosur rrathët, kurse në fund është vendosur një top (hendbolli, tenisi, volejboli etj.). Nxënësit duhet ta marrin dhe ta sjellin në anën e kundërt të fushës, por gjatë rrugëtimit mund të kapen nga polici dhe duhet ta kthejnë topin në vendin ku e kanë marrë. Me prekjen e policit, nxënësi duhet të dalë jashtë lojës. Polici i ka vijat kufizuese deri ku është e lejuar të lëvizë, për t'i zënë nxënësit shpëtimtarë.



Fjalët kyçe: rrathë, shpëtim, polic, vijë kufizuese.

Të gjithë miqtë e mi

Formoni një rreth me karrige ose kone, apo duke vendosur letra ose kone me ngjyrë. Qëndroni një metër larg nga njëri-tjetri. Mësimdhënësi cakton një nxënës në mes, i cili do të jetë ndihmës dhe ai i cili do ta fillojë lojën, duke thënë një veti për veten. P.sh.: të gjithë miqtë e mi që kanë veshur këpucë të bardha. Të gjithë ata që kanë veshur këpucë të bardha duhet të gjejnë një karrige tjetër apo kon, po ashtu edhe ndihmësi që është në mes. Nxënësi që mbetet pa karrige, pa letër, ose pa kon bëhet ndihmësi i radhës.



Fjalët kyçe: miq, karrige, kon, ndihmës, shpëtimtar, vijë kufizuese.

27



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

Mësimdhënësi/ja i informon nxënësit me aktivitetin e ri që do ta mësojnë. Krijohet një rreth me kone (letra) me ngjyra. Cakton distancën 1 metër larg njëri-tjetrit, caktohet një nxënës në mes i cili fillon lojën duke thënë një veti për veten. P.sh.: të gjithë miqtë e mi që kanë të veshur këpucë të bardha të gjejnë një kon tjetër, edhe nxënësi ndihmës. Nxënësi që mbetet pa kon bëhet ndihmës i radhës. Loja përsëritet disa herë.



Përforsimi: Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënit Diskutim i përbashkët

Mësimdhënësi/ja i pyet nxënësit:

- Si ndiheni të jeni ndihmës të lojës? Tregoni pse.
 - A menduat se nuk do të gjeni veti të përbashkëta me shokët ose shoqet? Tregoni pse.
- Nxënësit i japin mendimet e tyre rreth pyetjeve të parashtruara.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për saktësinë në përzgjedhjen e realizimit të aktivitetit dhe demonstrimin e aktivitetit.

Detyrë:

Praktikoni lojën 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:** IV

Tema: Lojërat sportive

Rezultatet e të nxënit të temës:

Dallon rregullat themelore në lojërat e ndryshme sportive.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: III.4.5.7.8; V.2.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 2.2.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Kokoshkat

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Bashkëpunon me ekipin;
- Bën dallimin e rregullave të lojës së re me atë të orës së kaluar;
- Demonstron lojën e re.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

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

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore: Matematikë, Njeriu dhe natyra, Gjuhë shqipe, Arsimi për zhvillim të qëndrueshëm.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



Parashikimi:

Përgatitja për të nxënë

Diskutim për njohuritë paraprake

Mësimdhënësi/ja i pyet nxënësit:

- Si u ndiet te loja “miqtë e mi”?
- Mbeti ndonjëri nga nxënësit i vetmuar?
- Si do të ndiheshit po të ishit të vetmuar?

Kokoshkat

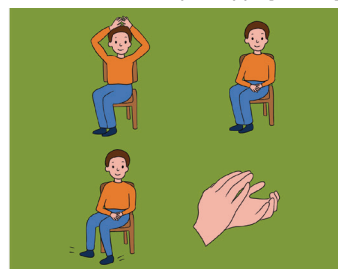
Kjo lojë përfshin punën ekipore, elemente të koordinimit dhe shumë zbavitje. Nevojitet vetëm një top që nxënësit ta formojnë një rreth. Nxënësi që e fillon lojën duhet ta gjuajë topin në mënyrë vertikale para vetes dhe t'i përplasë duart dy herë para se ta kapë topin. Nëse topi bie në dysheme, të gjithë nxënësit bëjnë një ushtrim, p.sh.: kërcime anësore, pompa etj. Nxënësi, i cili i përplas duart më shumë herë sesa nxënësi paraprak, shpallet fitues.



Fjalët kyçe: miq, karrige, kon, ndihmës, shpëtimtar, vijë kufizuese.

Lart, poshtë, duart dhe përplas

Kjo lojë mund të realizohet edhe në klasë. Të gjithë nxënësit janë të ulur në karrige. Kur ata e dëgjojnë mësimdhënësin që thotë fjalën “lart”, i çojnë duart lart; kur dëgjojnë fjalën “poshtë”, i vendosin duart mbi gjunj; duartrokin kur e dëgjojnë fjalën “duart”; ndërsa i përplasnin këmbët kur u thuhet fjala “përplas”. Loja bëhet më e vështirë dhe më interesante në vazhdim, duke i thënë fjalët e njëjta, por me veprime të kundërta.



28 Fjalët kyçe: lart-poshtë, duart, përplas.

Kokoshkat

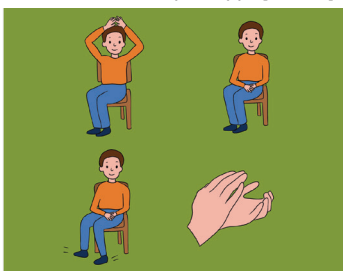
Kjo lojë përfshin punën ekipore, elemente të koordinimit dhe shumë zbavitje. Nevojitet vetëm një top që nxënësit ta formojnë një rreth. Nxënësi që e fillon lojën duhet ta gjuajë topin në mënyrë vertikale para vetes dhe t'i përplasë duart dy herë para se ta kapë topin. Nëse topi bie në dysheme, të gjithë nxënësit bëjnë një ushtrim, p.sh.: kërcime anësore, pompa etj. Nxënësi, i cili i përplas duart më shumë herë sesa nxënësi paraparak, shpallet fitues.



Fjalët kyçe: miq, karrige, kon, ndihmës, shpëtimtar, vijë kufizuese.

Lart, poshtë, duart dhe përplas

Kjo lojë mund të realizohet edhe në klasë. Të gjithë nxënësit janë të ulur në karrige. Kur ata e dëgjojnë mësimdhënësin që thotë fjalën "lart", i çojnë duart lart; kur dëgjojnë fjalën "poshtë", i vendosin duart mbi gjunjë; duartrokin kur e dëgjojnë fjalën "duart"; ndërsa i përplasnin këmbët kur u thuhet fjala "përplas". Loja bëhet më e vështirë dhe më interesante në vazhdim, duke i thënë fjalët e njëjta, por me veprime të kundërta.



28 **Fjalët kyçe:** lart-poshtë, duart, përplas.



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

Mësimdhënësi/ja i informon nxënësit me aktivitetin e ri që do ta mësojnë, i cili përfshin punë ekipore me elemente të koordinimit dhe shumë zbavitje. Pasi mësimdhënësi/ja i ka informuar nxënësit, fillimisht demonstroi lojën, angazhonte një nxënësi për të vazhduar lojën. Nxënësi që përplas duart me numër më të madh se sa nxënësi paraparak, shpallet fitues.



Përforsimi: Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënit Diskutim i përbashkët

Mësimdhënësi/ja i pyet nxënësit:

- Si u ndiet kur topi ra në dysheme dhe ju i bëtë ushtrimet sipas kërkës së shokut ose shoqes? Shpjego.
- Cilin ushtrim do t'ua propozojë shokëve ose shoqeve tua?

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësi vlerësohet për saktësinë e demonstrimit të lojës dhe bashkëpunimin në mënyrë ekipore.

Detyrë:

Praktikoni lojën në shtëpi së bashku me anëtarët e familjes.

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:** IV

Tema: Lojërat sportive

Rezultatet e të nxënit të temës:

Dallon rregullat themelore në lojërat e ndryshme sportive.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: III.4; V.2; V.8; VI.2.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 2.2.2.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Lart, poshtë, duart dhe përplas

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Identifikon veprimet e mësuara të aktivitetit;
- Demonstron të gjitha veprimet me saktësi;
- Vlerëson dhe argumenton efektivitetin e veprimeve lart, poshtë, gjuaj dhe përplas.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

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

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore: Matematika, Gjuhë shqipe, Arsimi për zhvillim të qëndrueshëm.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



Parashikimi:

Përgatitja për të nxënë

Parashikimi me terma paraprakë

Mësimdhënësi/ja i informon nxënësit se këtë orë do ta realizojmë në klasë, por fillimisht dua t'ju jap disa fjalë dhe nga këto fjalë përpikuni ta ndërtoni rrëfimin tuaj për mënyrën se si do të veproni. Fjalët e dhëna mund të jenë: lart, poshtë, përplas, duart. Nxënësit në grupe i ndërtojnë rrëfimet e tyre se çfarë lloj veprimi do të bëjnë në këtë orë. Mund ta tregojë rrëfimin secili përfaqësues i grupit.

Kokoshkat

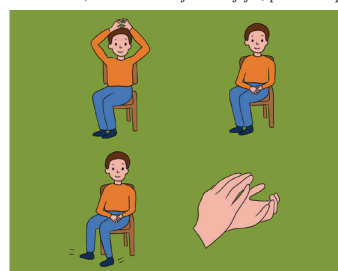
Kjo lojë përfshin punën ekipore, elemente të koordinimit dhe shumë zhvajtje. Nevojitet vetëm një top që nxënësit ta formojnë një rreth. Nxënësi që e fillon lojën duhet ta gjuajë topin në mënyrë vertikale para vetes dhe t'i përplasë duart dy herë para se ta kapë topin. Nëse topi bie në dysheme, të gjithë nxënësit bëjnë një ushtrim, p.sh.: kërcime anësore, pompa etj. Nxënësi, i cili i përplas duart më shumë herë sesa nxënësi paraprak, shpallet fitues.



Fjalët kyçe: miq, karrige, kon, ndihmës, shpëtimtar, vijë kufizuese.

Lart, poshtë, duart dhe përplas

Kjo lojë mund të realizohet edhe në klasë. Të gjithë nxënësit janë të ulur në karrige. Kur ata e dëgjojnë mësimdhënësin që thotë fjalën "lart", i çojnë duart lart; kur dëgjojnë fjalën "poshtë", i vendosin duart mbi gjunjë; duartrokin kur e dëgjojnë fjalën "duart"; ndërsa i përplasnin këmbët kur u thuhet fjala "përplas". Loja bëhet më e vështirë dhe më interesante në vazhdim, duke i thënë fjalët e njëjta, por me veprime të kundërta.



28 **Fjalët kyçe:** lart-poshtë, duart, përplas.

Kokoshkat

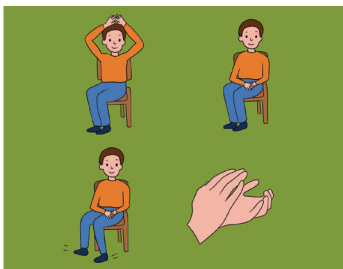
Kjo lojë përfshin punën ekipore, elemente të koordinimit dhe shumë zhavitje. Nevojitet vetëm një top që nxënësit ta formojnë një rreth. Nxënësi që e fillon lojën duhet ta gjuajë topin në mënyrë vertikale para vetes dhe t'i përplasë duart dy herë para se ta kapë topin. Nëse topi bie në dyshe, të gjithë nxënësit bëjnë një ushtrim, p.sh.: kërcime anësore, pompa etj. Nxënësi, i cili i përplas duart më shumë herë sesa nxënësi paraparak, shpallet fitues.



Fjalët kyçe: miq, karrige, kon, ndihmës, shpëtimtar, vijë kufizuese.

Lart, poshtë, duart dhe përplas

Kjo lojë mund të realizohet edhe në klasë. Të gjithë nxënësit janë të ulur në karrige. Kur ata e dëgjojnë mësuesin që thotë fjalën "lart", i çojnë duart lart; kur dëgjojnë fjalën "poshtë", i vendosin duart mbi gjunjë; duartrokin kur e dëgjojnë fjalën "duart"; ndërsa i përplas këmbët kur u thuhet fjala "përplas". Loja bëhet më e vështirë dhe më interesante në vazhdim, duke i thënë fjalët e njëjta, por me veprime të kundërta.



28 **Fjalët kyçe:** lart-poshtë, duart, përplas.



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

Mësimdhënësi/ja i shpjegon rregullat e lojës . Kur mësimdhënësi/ja thotë me fjalë duart "lart" ata i çojnë duart lart, kur dëgjojnë fjalën "poshtë", i vendosin duart mbi gjunjët, kur thotë fjalën "duart" duartrokin, ndërsa fjalën "përplas", i përplas këmbët. Loja do të bëhet më interesante kur mësimdhënësi/ja i thotë fjalët e njëjta, por me veprime të kundërta. Mësimdhënësi/ja i vëzhgon veprimet e aktivitetit për secilin nxënë.



Përforsimi: Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënit Studim i rastit

Mësimdhënësi/ja i ka vëzhguar nxënësit dhe ka mbajtur shënime të cilat i shfaq para nxënësve. Identifikohen nxënësit të cilët kanë gabuar më pak në aktivitetin e mësuar.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për identifikimin e veprimeve të aktivitetit, për demonstrimin e kësaj teknike në klasë.

Detyrë:

Praktikoni lojën e mësuar 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:** IV

Tema: Lojërat sportive

Rezultatet e të nxënit të temës:

Përvetëson elementet e teknikës bazë të disa lojërave sportive.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: III.1; III.4; V.2; V.8.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 2.2.2.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Toke me dorë, toke me këmbë

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Demonstron ushtrimin sipas udhëzimit;
- Zbulon pëlqimet e ndryshme të shokëve/shoqeve;
- Arsyeton mendimin e vet rreth aktivitetit.

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: Matematikë, Njeriu dhe natyra , Gjuhë shqipe, Arsimi për zhvillim të qëndrueshëm.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



Parashikimi:

Përgatitja për të nxënë

Diskutim i përbashkët

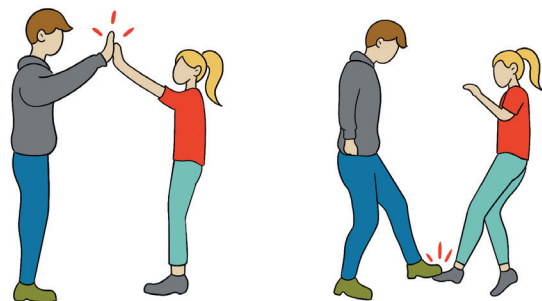
Nxënësit njoftohen më njësinë mësimore dhe atyre u parashtrohen disa pyetje:

- A mendoni se gjatë një aktiviteti mësoni shumë gjëra për shokun ose shoqen, pse?
- A është më e lehtë gjuajtja në basketboll, në futboll apo në hendboll?
- Cila lojë ju pëlqen më shumë dhe pse?

Pas kësaj nxënësit bëjnë vrapime të lira në terrenin sportiv.

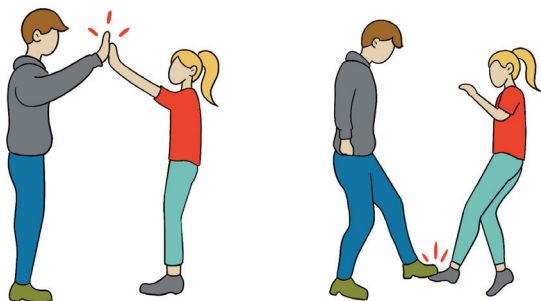
Toke me dorë, toke me këmbë

Të gjithë nxënësit vrapojnë në palestër, në shenjë e dhënë, ku duhet të takohen nga 2-4 nxënës dhe, duke i tokur duart, komunikojnë duke e pyetur njëri-tjetrin:
Cila lëndë të pëlqen më së shumti dhe pse?
Cili është filmi që të pëlqen më shumë?
Cili sport të pëlqen më shumë?



Take me dorë, take me këmbë

Të gjithë nxënësit vrapojnë në palestër, në shenjën e dhënë, ku duhet të takohen nga 2-4 nxënës dhe, duke i tokur duart, komunikojnë duke e pyetur njëri-tjetrin:
Cila lëndë të pëlqen më së shumti dhe pse?
Cili është filmi që të pëlqen më shumë?
Cili sport të pëlqen më shumë?



29



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

Mësimdhënësi/ja informon nxënësit se do të vrapojnë në palestër.

Pasi ua jep shenjën për të filluar, nga 2-4 nxënës duke i tokur duart duhet të komunikojnë me njëri-tjetrin se cila është lënda, filmi e sporti që u pëlqen më shumë, ku për çdo përgjigje tregojnë arsyet e tyre.

Në këtë aktivitet secili nxënës përmes lojës mund të marrë informata për shokun ose shoqen se cilat janë gjërat që ata pëlqejnë më shumë duke i argumentuar.



Përforsimi: Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënit Loja në grupe

Mësimdhënësi/ja i nxit nxënësit ta demonstrojnë ushtrimin, duke kombinuar 2-4 nxënës të tjerë në mënyrë që të marrin informata sa më shumë nga njëri-tjetri.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për saktësinë e demonstrimit të aktivitetit, për zbulimin e pëlqimit të një lënde për shokun ose shoqen, dhe për arsyetimin e pëlqimeve të tyre.

Detyrë:

Praktikoni me bashkëmoshatarët tuaj këto ushtrime të mësuara.

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:** IV

Tema: Lojërat sportive

Rezultatet e të nxënit të temës:

Dallon rregullat themelore në lojërat e ndryshme sportive.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: III.4; V.2; V.8; VI.2.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 2.2.2

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Volejboll

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Dallon rregullat e lojës;
- Përshkruan elementet e lojës së volejbollit;
- Gjykon mbi rëndësinë e elementeve të lojës së volejbollit.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Libri, fletë A4.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore: Matematikë, Gjuhë shqipe, Shoqëria dhe mjedisi, Arsimi për zhvillim të qëndrueshëm.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



Parashikimi:

Përgatitja për të nxënë

Përvijim i të menduarit

Mësimdhënësi/ja i informon nxënësit me njësinë e re mësimore dhe e shkruan në tabelë temën “Lojërat sportive” dhe u drejton pyetjen:

- Cilat lojëra sportive ju pëlqenjë më shumë?

Me mendimet e nxënësve duke u ndihmuar nga mësimdhënësi/ja me pyetje tjera hartohet organizuesi grafik.

4

Lojërat sportive

Volejboll

Rregullat e volejbollit

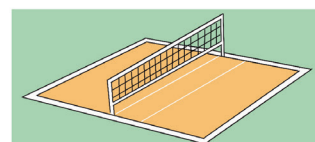
Volejboli është sport që luhet me duar mes dy ekipeve kundërshtare. Fusha e volejbollit është në formë të drejtkëndëshit dhe në mes e ndarë me rrjetë. Elementet bazike të volejbollit janë: pasimi, shërbimi dhe dëbimi. Dimensionet e fushës së volejbollit janë: 18 metra e gjatë, ndërsa 9 metra e gjerë. 6 lojtarët në fushë kanë pozicione të ndryshme: tre janë lojtarë pranues, dy sulmues dhe një pasues (organizator/e). Në këtë lojë, nëse topi bie në tokë, ekipi kundërshtar fiton pikën. Gjithashtu, nuk lejohet prekje e rrjetës me dorë ose trup, pasi llogaritet pikë e kundërshtarit. Shërbimi është gjithashtu një element i rëndësishëm që duhet të jepet nga fundi i fushës ose jashtë vijës fundore. Loja e volejbollit luhet me sete.

Lojtarët 6



Pikët

Fusha



30

Fjalët kyçe: pasim, dëbim, shërbim, set.

Rregullat e volejbollit

Volejboli është sport që luhet me duar mes dy ekipeve kundërshtarë. Fusha e volejbollit është në formë të drejkëndshme dhe në mes e ndarë me rrjetë. Elementet bazike të volejbollit janë: pasimi, shërbimi dhe dëbimi. Dimensionet e fushës së volejbollit janë: 18 metra e gjatë, ndërsa 9 metra e gjerë. 6 lojtarët në fushë kanë pozicione të ndryshme: tre janë lojtarë pranues, dy sulmues dhe një pasues (organizator/e). Në këtë lojë, nëse topi bie në tokë, ekipi kundërshtar fiton pikën. Gjithashtu, nuk lejohet prekja e rrjetës me dorë ose trup, pasi llogaritet pikë e kundërshtarit. Shërbimi është gjithashtu një element i rëndësishëm që duhet të jepet nga fundi i fushës ose jashtë vijës fundore. Loja e volejbollit luhet me sete.

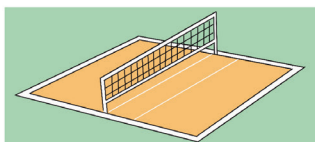
Lojtarët 6



Pikët



Fusha



Ndërtimi i njohurive dhe i shkathtësive:

Përpunimi i përmbajtjes

Lexim e drejtuar

Mësimdhënësi/ja i informon nxënësit se do të lexohet mësimi lojërat sportive, sipas ndarjeve përkatëse dhe i nxit që të përgjigjen në pyetjet e parashtruara.

Lexohet pjesa e parë, mësimdhënësi/ja parashtrohet pyetjet, si:

1. Çfarë sporti është volejboli?
2. Si duket forma e fushës së volejbollit?
3. Trego dimensionet e fushës së futbollit?

Lexohet pjesa e dytë.

1. Çfarë pozicione kanë lojtarët në fushë?
2. Pse nuk lejohet prekja e rrjetës me dorë?
3. Si bëhet shërbimi i topit dhe pse është i rëndësishëm?



Përforcimi:

Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënit

Ruaje fjalën e fundit për mua

Mësimdhënësi/ja jep detyrën:

Zgjidhni në tekst 5 fjali që ju tërheqin më shumë në lidhje me volejbollin. Në 5 letra shkruani nga një fjali. Në anën e prapme të letrës shkruani komentin. Letrën kalojeni te shokët pranë për të

shkruar edhe ata komentin e tyre. Disa nga nxënësit lexojnë fjalitë me komentet e përzgjedhura.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për saktësinë e identifikimit të elementeve të sportit të volejbollit, dallimin e rregullave dhe rëndësinë e tyre.

Detyrë:

Shikoni ndonjë ndeshje volejboli në TV dhe përpuni t'i përvetësoni rregullat e lojës.

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:** IV

Tema:

Rezultatet e të nxënit të temës:

Përvetëson elementet e teknikës bazë të disa lojërave sportive.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: III.4; V.2; V.8; VI.2.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 2.2.2.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Volejboll me balonë dhe pasimi gishtërinj nga pozita të ndryshme

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Identifikon rregullat e lojës;
- Demonstron lojën me balonë në terenin sportiv;
- Vlerëson dhe argumenton efektivitetin e teknikës dhe pasimit të topit me gishtërinj në pozita të ndryshme.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Libri, balona, litari.

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

Matematikë, Gjuhë shqipe, Arsimi për zhvillim të qëndrueshëm.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



Parashikimi:

Përgatitja për të nxënë

Parashikimi me terma paraprakë

Mësimdhënësi/ja u thotë nxënësve se në këtë orë do të luajmë në bazë të disa rregullave por fillimisht dua t'ju jap disa fjalë dhe nga këto fjalë përpiquni ta ndërtoni rrëfimin tuaj për mënyrën se si do të luajmë. Fjalët e dhëna mund të jenë: litari, balona, balonë plazhi, kontakti me top tri herë.

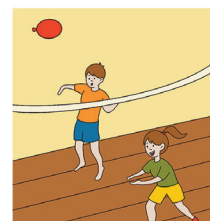
Nxënësit në grupe ndërtojnë rrëfimet e tyre se çfarë loje do të bëjnë në këtë orë. Mund ta tregojë rrëfimin secili përfaqësues i grupit.

Volejboll me balonë

Vendoset një litari ose karrige në mes të dy ekipeve të nxënësve; pasohet balona me pasim në anën tjetër të rrjetës. Loja vazhdon gjatë kohës sa balona është në ajër. Kur ajo bie në tokë, është pikë.

Loja luhet me sete, deri në 25 pikë. Fitues është ai që fiton dy sete.

Brenda ekipit lejohet kontakti me top deri në tri herë. Herën e tretë topi përcillet mbi rrjetë tek ekipi kundërshtar.



Fjalët kyçe: litari, balonë.

Pasimi me gishtërinj nga pozita të ndryshme

Ku pasojmë, duart i mbajmë në formë të trekëndëshit, sipër ballit; bërrylat i mbajmë të lakuar, ndërsa njëra këmbë vendoset para gjatë lëvizjes.

Nxënësit ndahen në dyshe dhe secila dyshe, e vendosur në një distancë të caktuar, bën pasime me top.

Pastaj, formohen grupe me nga 5 veta në formë rrethi, ku një prej tyre qëndron në mes. Nxënësit në rreth zhvillojnë pasime të topit me nxënësin në mes.

Në fund zhvillohet një garë se kush e mban më shumë topin në dyshe me pasime të njëpasnjëshme.

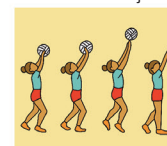
Në mur



Pozita e duarve



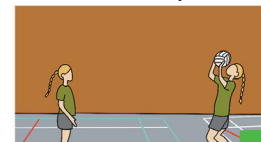
Fazat e lëvizjes



Nga pozita ulur



Pasimi në dyshe



Fjalët kyçe: pozitë, pasim, gishtërinj.

31

Volejboll me balonë

Vendoset një litar ose karrige në mes të dy ekipeve të nxënësve; pasohet balona me pasim në anën tjetër të rrjetës. Loja vazhdon gjatë kohës sa balona është në ajër. Kur ajo bie në tokë, është pikë.

Loja luhet me sete, deri në 25 pikë. Fitues është ai që fiton dy sete.

Brenda ekipit lejohet kontakti me top deri në tri herë. Herën e tretë topi përcillet mbi rrjetë tek ekipi kundërshtar.



Fjalët kyçe: litar, balonë.

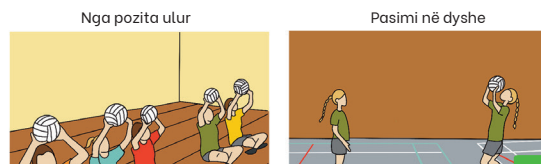
Pasimi me gishtërinj nga pozita të ndryshme

Ku pasojmë, duart i mbajmë në formë të trekëndëshit, sipër ballit; bërrylat i mbajmë të lakuar, ndërsa njëra këmbë vendoset para gjatë lëvizjes.

Nxënësit ndahen në dyshe dhe secila dyshe, e vendosur në një distancë të caktuar, bën pasime me top.

Pastaj, formohen grupe me nga 5 veta në formë rrethi, ku një prej tyre qëndron në mes. Nxënësit në rreth zhvillojnë pasime të topit me nxënësin në mes.

Në fund zhvillohet një garë se kush e mban më shumë topin në dyshe me pasime të njëpasnjëshme.



Fjalët kyçe: pozitë, pasim, gishtërinj.

31



Ndërtimi i njohurive dhe i shkathtësive:

Përpunimi i përmbajtjes

Veprimtari e drejtuar

Mësimdhënësi/ja i shpjegon rregullat e lojës dhe vendos një litar në mes dy ekipeve të nxënësve, duke pasuar e kalon balonën në anën tjetër të rrjetës. Loja vazhdon deri në momentin që është balona në ajër. Nëse balona bie në tokë është pikë. Loja do të bëhet më interesante me ndihmën e topit të plazhit.



Përforcimi:

Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënit

Loja në dyshe

Loja në çifte: Nxënësit informohen me pozicionin e duarve, ndahen në dyshe, ku secila dyshe ka një top dhe një distancë të caktuar dhe bëjnë pasimin në dyshe.

Loja mund të bëhet edhe në grupe me nga 5 nxënës, njëri nxënës është në mes. Në fund bëhet një garë kush mban topin më shumë në dyshe me pasim të njëpasnjëshëm.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për identifikimin e rregullave elementare të lojës me balonë, për demonstrimin e kësaj teknike në terren sportiv si dhe për vlerësimin e efektivitetit të kësaj teknike.

Detyrë:

Praktikoni lojën me bashkëmoshatarët tuaj.

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:** IV

Tema: Atletikë, gjimnastikë sportive e ritmike

Rezultatet e të nxënit të temës:

Luan disa prej lojërave themelore të stafetës me elemente të atletikës.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: III.4; V.2; V.8; VI.2.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 2.2.2.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Shërbimi shkollor

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Praktikon shërbimin me shuplakë;
- Dallon shërbimin e topit me grusht ose shuplakë nga pasimi i topit me çekan;
- Demonstron shërbimin me grusht ose shuplakë.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Libri, topi i volejbollit.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore: Matematikë, Shoqëria dhe mjedisi, Gjuhë shqipe, Arsimi për zhvillim të qëndrueshëm.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



Parashikimi:

Përgatitja për të nxënë

Aktivitet i lirë

Nxënësit njoftohen me njësinë e re mësimore, për shërbimin shkollor dhe krijohet një rreth nga mësimdhënësi/ja bashkë me nxënës dhe jepen sqarime rreth lojës. Mësimdhënësi/ja e demonstroi në detaje shërbimin me grusht ose shuplakë të dorës.

Gjithashtu, mësimdhënësi/ja kërkon nga nxënësit që të bëjnë dallimin në mes pasimit të topit me çekan dhe shërbimit të topit me shuplakë ose grusht të dorës.

Paso dhe fito

Secili grup e mban topin e volejbollit më shumë në ajër, duke mos e lënë që të bjerë në tokë. Secili pasim numërohet me një pikë; nëse topi bie në tokë, përfundon loja. Pastaj, jepen tri mundësi dhe merret për bazë, nga tri mundësitë, numri më i madh i pasimeve.

Fjalët kyçe: pasim, grupe.



Dëbimi i topit - çekani

Pasimi apo dëbimi i topit me dy duar nga poshtë është një element shumë i rëndësishëm gjatë lojës. Krahët janë të shtrirë drejt dhe afër njëri-tjetrit, duke i vendosur shuplakat e duarve njëra në tjetrën. Në detyrë, për pranimin e topit me çekan, njëri e gjuan topin nga pasimi, ndërsa tjetri pret me çekan; pas një kohe të caktuar, ndërrohen rolet.

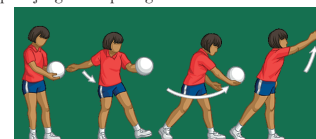


Fjalët kyçe: dëbim, çekan.

Shërbimi shkollor

Nga pozicioni diagonal, topi vendoset në njërin dorë që është shtrirë përpara, ndërsa dora që e godet qëndron prapa në formën e grushtit ose të shuplakës, pastaj e godet topin nga poshtë. Nxënësit ndahen në çifte dhe provojnë me radhë në largësi prej 3-4 metrash mes tyre.

32 Fjalët kyçe: shërbim, grusht, shuplakë.



Paso dhe fito

Secili grup e mban topin e volejbollit më shumë në ajër, duke mos e lënë që të bjerë në tokë. Secili pasim numërohet me një pikë; nëse topi bie në tokë, përfundon loja. Pastaj, jepen tri mundësi dhe merret për bazë, nga tri mundësitë, numri më i madh i pasimeve.

Fjalët kyçe: pasim, grupe.



Dëbimi i topit - çekani

Pasimi apo dëbimi i topit me dy duar nga poshtë është një element shumë i rëndësishëm gjatë lojës. Krahët janë të shtrirë drejt dhe afër njëri-tjetrit, duke i vendosur shuplakat e duarve njëra në tjetrën.

Në dyshe, për pranimin e topit me çekan, njëri e gjuan topin nga pasimi, ndërsa tjetri pret me çekan; pas një kohe të caktuar, ndërrohen rolet.

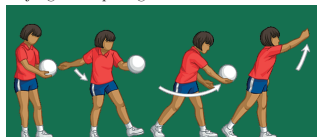


Fjalët kyçe: dëbim, çekan.

Shërbimi shkollor

Nga pozicioni diagonal, topi vendoset në një dorë që është shtrirë përpara, ndërsa dora që e godet qëndron prapa në formën e grushtit ose të shuplakës, pastaj e godet topin nga poshtë.

Nxënësit ndahen në çifte dhe provojnë me radhë në largësi prej 3-4 metrash mes tyre.



32 Fjalët kyçe: shërbim, grusht, shuplakë.



Ndërtimi i njohurive dhe i shkathtësive:

Përpunimi i përmbajtjes

Të nxënësit në bashkëpunim

Nxënësit vendosen në një distancë të caktuar në dyshe (3-4 metra) të vendosur në pozicionin diagonal, ku në një dorë kanë topin (dora që godet topin mund të jetë në formën e grushtit ose shuplakë e dorës të jetë e hapur) dhe godasin.

Nxënësit të cilët e mësojnë se si ta bëjnë shërbimin me shuplakë, nxiten që t'i ndihmojnë shokët dhe shoqet nëse kanë vështirësi.

Mësimdhënësi/ja sigurohet se të gjithë nxënësit e tij kanë praktikuar shërbimin e topit me shuplakë ose grusht.



Përforcimi:

Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënësit

Studim i rastit

Diskutim i përbashkët: Nxënësit nxiten të diskutojnë se a patën vështirësi gjatë shërbimit të topit me grusht ose shuplakë. Pyten:

- Cili shërbim ishte më i përshtatshëm?
- Nëse në lagjen tënde do të luaje me shokët dhe shoqet, cilin shërbim do ta përdorje më shumë?

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për praktikimin, dallimin dhe demonstrimin e shërbimit të topit me shuplakë ose grusht.

Detyrë:

Tregoju shoqeve dhe shokëve të lagjes për shërbimin e topit me dorë dhe shuplakë dhe luani së bashku. Kujto rregullat!

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:** IV

Tema: Atletikë, gjimnastikë sportive e ritmike

Rezultatet e të nxënit të temës:

Luan disa prej lojërave themelore të stafetës me elemente të atletikës.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: III.4; V.2; V.8; VI.2.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1; 2.2.2

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Vlerësim

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Demonstron aftësi lëvizore gjatë ushtrimeve të mësuara gjatë periudhës së parë;
- Ekzekuton elemente me shpejtësi reaguese dhe vepruese;
- Zotëron teknikat e elementeve më shpejtësi reaguese dhe vepruese me synim arritjen e rezultatit të dëshiruar.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Terreni sportiv, topi i voleybollit, shtresa sigurie, konet.

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

Matematikë, Gjuhë shqipe, Arsimi për zhvillim të qëndrueshëm.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS

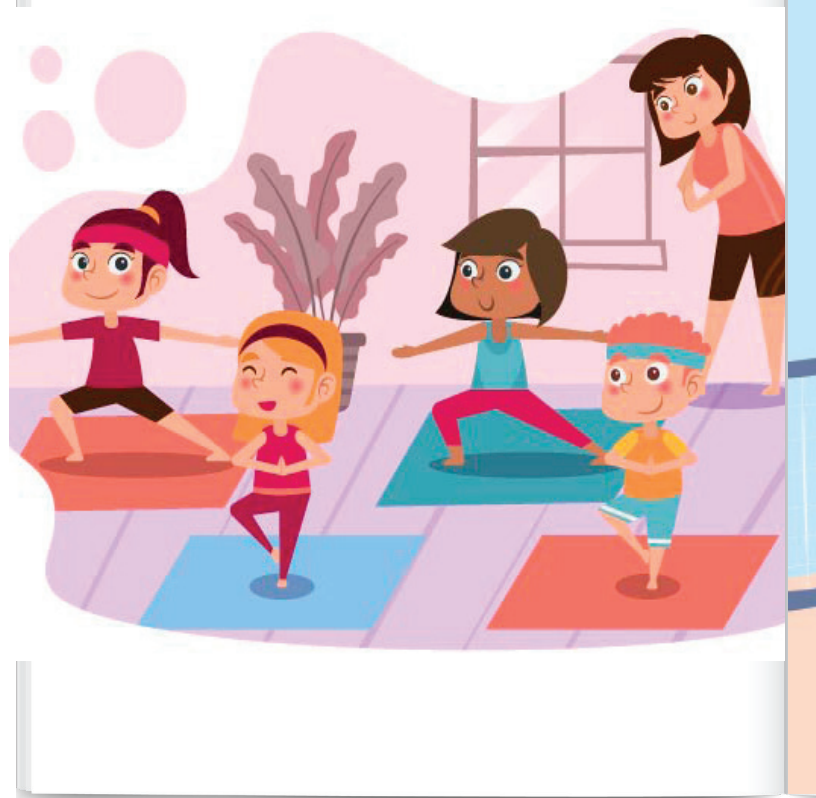


Parashikimi:

Përgatitja për të nxënë

Parashikimi me terma paraprakë

Mësimdhënësi/ja e organizon klasën për mësim, si: prezantimi i temës, njohja me elementet e testit përmbledhës, mënyra e organizimit dhe vlerësimit, zhvillimi i nxehjes së organizmit me anë të ushtrimeve përgatitore të përgjithshme dhe të veçanta.





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

Mësimdhënësi/ja e shpjegon formatin e testit, elementet në përmbajtje: "Vrapim i lehtë".

Ushtrime të përgjithshme për nxehje: nxehja e gjymtyrëve të sipërme, trungut dhe të poshtme. Gjimnastikë, qëndrimi drejt dhe pozicione të ndryshme, kapërdimi para, prapa, driblim, vrapim i lehtë, vrapim zigzag, vrapimi "T".

Ushtrime speciale: pasim-dëbim, shërbim.

Mësimdhënësi/ja i grumbullon nxënësit në qendër të terrenit sportiv. Rreshton nxënësit, demonstron teknikat e kryerjes së elementeve të ushtrimeve, duke u rikujtuar se çfarë duhet të bëjnë vazhdimisht gjatë vlerësimit të tyre.



Përforcimi: Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënit *Rishqyrtim i përbashkët*

Mësimdhënësi/ja krijon një rreth dhe i informon nxënësit që do t'i realizojnë disa ushtrime nga volejboli të cilat do të vlerësohen, si: dëbimi i topit me çekan, shërbimi i topit dhe pasimi.

Në fund të orës nxënësit bëjnë një ecje rreth fushës për kthimin e organizmit në gjendjen fillestare.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për demonstrim, aftësi e shprehi lëvizore gjatë ushtrimeve të mësuara, ekzekutim të elementeve më shpejtësi reaguese dhe vepruese, zotërim të teknikës së elementeve dhe për të kryer saktë dhe shpejt me kombinime duke arritur rezultatet e dëshiruara.

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:** IV

Tema: Atletikë, gjimnastikë sportive e ritmike

Rezultatet e të nxënit të temës:

Dallon rregullat themelore në lojërat e ndryshme sportive.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: III.4; V.2; V.8; VI.2.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 2.2.2.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Paso në tunel

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Praktikon pasimin në tunel përmes lojës;
- Garon me grupin kundërshtar;
- Arsyeton nëse ishte pasimi në tunel si lojë argëtuese.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Libri, topi i volejbollit.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore: Matematikë, Gjuhë shqipe, Arsimi për zhvillim të qëndrueshëm.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



Parashikimi:

Përgatitja për të nxënë

Shpjegim i përparuar

Nxënësit rreshtohen një për një dhe njoftohen në lidhje me aktivitetin që do të zhvillohet në këtë orë. Ushtrimet e formimit i demonstroi mësimdhënësi/ja.

Paso në tunel

Formojmë dy grupe në pozicion të tunelit, duke u mbështetur mbi duar dhe këmbë (shih foton e mëposhtme). Një nxënës qëndron në fillim dhe tjetri në fund të tunelit. Me shenjën e dhënë, nxënësi që ndodhet në fillim e përcjell topin nëpër tunel dhe i bashkohet tunelit, nxënësi që e pranon topin me vrap shkon në fillim të tunelit. Nxënësit e grupit që e përfundojnë të parët, fitojnë.



Fjalët kyçe: paso, tunel.

Përgjigjiu pyetjeve në vijim, duke lidhur me shiqjetë pyetjen me përgjigjen e saktë.

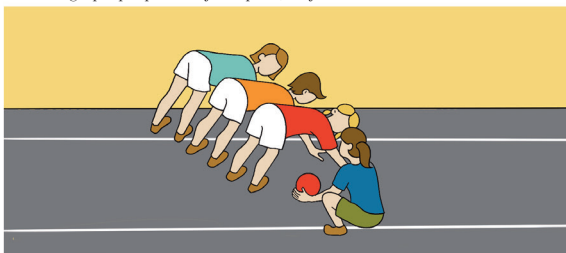
Volejbolli

1	Sa lojtarë ka secili ekip në fushën e volejbollit?
2	Deri në sa pikë luhet një set?
3	Çfarë forme ka fusha e volejbollit?
4	Sa pasime lejohen brenda ekipit gjatë lojës së volejbollit?

3
Drejtëkëndësh
25
6

Paso në tunel

Formojnë dy grupe në pozicion të tunelit, duke u mbështetur mbi duar dhe këmbë (shih foton e mëposhtme). Një nxënës qëndron në fillim dhe tjetri në fund të tunelit. Me shenjën e dhënë, nxënësi që ndodhet në fillim e përcjell topin nëpër tunel dhe i bashkohet tunelit, nxënësi që e pranon topin me vrap shkon në fillim të tunelit. Nxënësit e grupit që e përfundojnë të parët, fitojnë.



Fjalët kyçe: paso, tunel.

Përgjigjiu pyetjeve në vijim, duke lidhur me shigjetë pyetjen me përgjigjen e saktë.

Volejboli

1	Sa lojtarë ka secili ekip në fushën e volejbollit?
2	Deri në sa pikë luhet një set?
3	Çfarë forme ka fusha e volejbollit?
4	Sa pasime lejohen brenda ekipit gjatë lojës së volejbollit?

3
Drejtëkëndësh
25
6

33



Ndërtimi i njohurive dhe i shkathtësive:

Përpunimi i përmbajtjes

Veprimtari e drejtuar

Mësimdhënësi/ja i formon dy grupe në pozicion të tunelit, mbështetje mbi duar dhe në këmbë. Një nxënës është në fillim dhe tjetri në fund të tunelit. Në shenjën e dhënë, nxënësi që ndodhet në fillim e përcjell topin nëpër tunel dhe i bashkohet tunelit; nxënësi që e pranon topin me vrap shkon në fillim të tunelit. Grupi i cili e përfundon lojën shpejt me të gjithë nxënësit fiton.

Mësimdhënësi/ja pasi e identifikon grupin fitues, i nxit nxënësit për t'u përgjigjur në pyetjet e parashtruara:

- Sa lojtar ka në secilin ekip në volejboll në fushë?
- Deri në sa pikë luhet një set?
- Çfarë forme ka fusha e volejbollit?
- Sa pasime lejohen në ekip gjatë lojës së volejbollit?



Përforcimi:

Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënit

Rrjeti i diskutimit

Nxiten nxënësit të diskutojnë rreth pyetjes:

A ishte lojë argëtuese pasimi në tunel?

Po
Sepse grupi im
po fitonte.

Pse

Jo
Sepse qëndrimi në këmbë
dhe në duar ishte i vështirë.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për pasimin e topit në tunel dhe për shkathtësinë e lojës, se cili grup fiton lojën, për arsyetimin e lojës dhe për saktësinë e përgjigjeve të parashtruara.

Detyrë:

Praktikoni lojën në kohën tuaj të lirë.

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:** IV

Tema: Përvetëson elementet e teknikës bazë të disa lojërave sportive.

Rezultatet e të nxënit të temës:

Luan disa prej lojërave themelore të stafetës me elemente të atletikës.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: III.4; V.2; V.8; V.2.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 2.2.2.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njëësia mësimore: Dëbimi i topit - çekani

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Pozicionon krahët për pasimin e topit;
- Dallon pozitën e krahëve për pasimin e topit me çekan nga pozitat tjera;
- Pason topin me çekan gjatë lojës.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Libri, topi i volejbollit.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore: Matematikë, Gjuhë shqipe, Shoqëria dhe mjedisi, Arsimi për zhvillim të qëndrueshëm.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



Parashikimi:

Përgatitja për të nxënë

Diskutim për njohuritë paraprake

Nxënësit nxiten të japin përgjigje në pyetjet:

- Sa shpesh luani volejboll?
- Cilën pozitë të duarve e praktikoni më shumë?
- Nëse gjatë një loje, topi vjen në një pozitë ku ti nuk arrin ta presësh me gishtërinj, si do të veproje?

Paso dhe fito

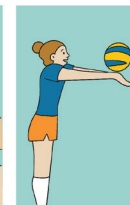
Secili grup e mban topin e volejbollit më shumë në ajër, duke mos e lënë që të bjerë në tokë. Secili pasim numërohet me një pikë; nëse topi bie në tokë, përfundon loja. Pastaj, jepen tri mundësi dhe merret për bazë, nga tri mundësitë, numri më i madh i pasimeve.



Fjalët kyçe: pasim, grupe.

Dëbimi i topit - çekani

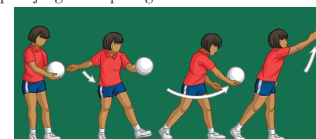
Pasimi apo dëbimi i topit me dy duar nga poshtë është një element shumë i rëndësishëm gjatë lojës. Krahët janë të shtrirë drejt dhe afër njëri-tjetrit, duke i vendosur shuplakat e duarve njëra në tjetrën. Në dyshe, për pranimin e topit me çekan, njëri e gjuan topin nga pasimi, ndërsa tjetri pret me çekan; pas një kohe të caktuar, ndërrohen rolet.



Fjalët kyçe: dëbim, çekan.

Shërbimi shkollor

Nga pozicioni diagonal, topi vendoset në njërin dorë që është shtrirë përpara, ndërsa dora që e godet qëndron prapa në formën e grushtit ose të shuplakës, pastaj e godet topin nga poshtë. Nxënësit ndahen në çifte dhe provojnë me radhë në largësi prej 3-4 metrash mes tyre.



32 Fjalët kyçe: shërbim, grusht, shuplakë.

Paso dhe fito

Secili grup e mban topin e voleybollit më shumë në ajër, duke mos e lënë që të bjerë në tokë. Secili pasim numërohet me një pikë; nëse topi bie në tokë, përfundon loja. Pastaj, jepen tri mundësi dhe merret për bazë, nga tri mundësitë, numri më i madh i pasimeve.

Fjalët kyçe: pasim, grupe.



Dëbimi i topit - çekani

Pasimi apo dëbimi i topit me dy duar nga poshtë është një element shumë i rëndësishëm gjatë lojës. Krahët janë të shtrirë drejt dhe afër njëri-tjetrit, duke i vendosur shuplakat e duarve njëra në tjetrën.

Në dyshë, për pranimin e topit me çekan, njëri e gjuan topin nga pasimi, ndërsa tjetri pret me çekan; pas një kohe të caktuar, ndërrohen rolet.

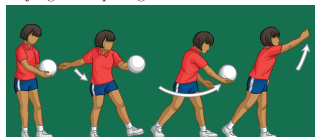


Fjalët kyçe: dëbim, çekan.

Shërbimi shkollor

Nga pozicioni diagonal, topi vendoset në njërin dorë që është shtrirë përpara, ndërsa dora që e godet qëndron prapa në formën e grushtit ose të shuplakës, pastaj e godet topin nga poshtë.

Nxënësit ndahen në çifte dhe provojnë me radhë në largësi prej 3-4 metrash mes tyre.



32 Fjalët kyçe: shërbim, grusht, shuplakë.



Ndërtimi i njohurive dhe i shkathtësive:

Përpunimi i përmbajtjes

Veprimtari e drejtuar

Nxënësit njoftohen se sot do të mësojnë si bëhet dëbimi i topit me çekan, u shpjegohet se çfarë pozite duhet të marrin krahët për të pasuar topin.

Pasi nxënësit i marrin informatat e duhura nga mësimdhënësi/ja, dalin në oborrin e shkollës ose sallën e edukatës fizike. Mësimdhënësi/ja krijon një rreth dhe fillon të praktikojë me secilin nxënë pasimin e topit me çekan, duke ua kujtuar pozitën e krahëve. Nxënësit udhëzohen nga mësimdhënësi/ja që t'i shtrijnë krahët drejt njëri-tjetrit, duke e mbledhur njërin dorë me tjetrën.



Përforcimi:

Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënit

Loja në çifte

Mësimdhënësi/ja i udhëzon nxënësit të luajnë në çifte duke i respektuar rregullat e mbajtjes së krahëve dhe pasimin e topit me çekan.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për saktësinë e pasimit të topit me çekan dhe pozicionin e krahëve.

Detyrë:

Praktikoni pasimin e topit me çekan në shtëpi duke i respektuar rregullat e mësuara.

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:** IV

Tema: Atletikë, gjimnastikë sportive e ritmike

Rezultatet e të nxënit të temës:

Përvetëson elementet e teknikës bazë të disa lojërave sportive.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: III.; III.4; IV.4.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 2.2.2.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Hendbolli

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Zgjeron njohuritë e tij rreth lojës së hendbollit;
- Dallon rregullat e lojës mes volejbollit dhe hendbollit;
- Liston disa nga rregullat e hendbollit.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Libri, topi i hendbollit.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore: Matematikë, Njeriu dhe natyra, Gjuhë shqipe, Arsimi për zhvillim të qëndrueshëm.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



Parashikimi:

Përgatitja për të nxënë

Diskutim për njohuritë paraprake

Nxënësit nxiten të japin përgjigje për pyetjet:

- A keni luajtur ndonjëherë hendboll?
- A mund të tregoni se sa ekipe duhet të jenë dhe nga sa lojtarë duhet t'i kenë ekipet?
- A mendoni se është lojë e lehtë dhe e realizueshme për ju?

Hendbolli

Hendbolli është lojë ku luajnë dy ekipe me nga shtatë lojtarë secili (gjashhtë lojtarë dhe një portier). Një ndeshje standarde zhvillohet në dy periudha prej 30 minutash; ekipi që shënon më shumë gola, fiton.

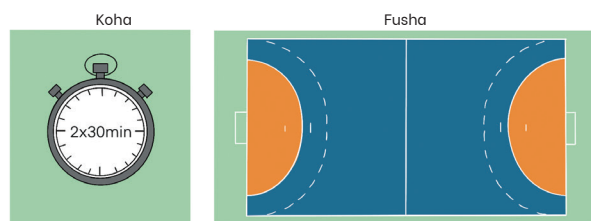
Fusha e lojës së hendbollit është e gjatë 40 metra dhe e gjerë 20 metra; me vijë ndarëse në mes të fushës.

Loja fillon nga qendra ose mesi i fushës në fillim të çdo pjese të lojës, po ashtu edhe pas çdo shënimi të golit.

Portieri në çdo moment mund të paraqitet si lojtar në fushë, gjithashtu secili lojtar në fushë në çdo moment mund të paraqitet si portier.

Lojtarët zëvendësues mund të futen në fushë, në çdo moment dhe disa herë gjatë lojës.

Të gjithë lojtarët e një skuadre në fushë duhet të veshin uniformë të njëjtë. Kombinimi i ngjyrave dhe disenji i të dyja ekipeve duhet të kenë dallime të qarta nga njëri-tjetri. Për të shmangur konfuzionin, portieri i hendbollit duhet të veshë një fanellë me ngjyrë tjetër - ngjyrë e cila e dallon atë nga lojtarët e të dyja skuadrave në fushë dhe nga portieri i skuadrës kundërshtarë.



34 **Fjalët kyçe:** portier, fushë, dimensione, fanellë, skuadër, ndeshje.

Hendbolli

Hendbolli është lojë ku luajnë dy ekipe me nga shtatë lojtarë secili (gjashtë lojtarë dhe një portier). Një ndeshje standarde zhvillohet në dy periudha prej 30 minutash; ekipi që shënon më shumë gola, fiton.

Fusha e lojës së hendbollit është e gjatë 40 metra dhe e gjerë 20 metra; me vijë ndarëse në mes të fushës.

Loja fillon nga qendra ose mesi i fushës në fillim të çdo pjese të lojës, po ashtu edhe pas çdo shënimi të golit.

Portieri në çdo moment mund të paraqitet si lojtar në fushë, gjithashtu secili lojtar në fushë në çdo moment mund të paraqitet si portier.

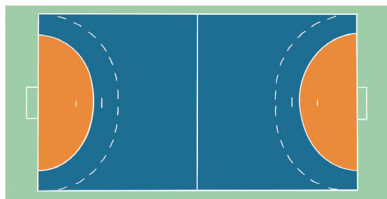
Lojtarët zëvendësues mund të futen në fushë, në çdo moment dhe disa herë gjatë lojës.

Të gjithë lojtarët e një skuadre në fushë duhet të veshin uniformë të njëjtë. Kombinimi i ngjyrave dhe disenji i të dyja ekipeve duhet të kenë dallime të qarta nga njëri-tjetri. Për të shmangur konfuzionin, portieri i hendbollit duhet të veshë një fanellë me ngjyrë tjetër - ngjyrë e cila e dallon atë nga lojtarët e të dyja skuadrave në fushë dhe nga portieri i skuadrës kundërshtare.

Koha



Fusha



34 Fjalët kyçe: portier, fushë, dimensione, fanellë, skuadër, ndeshje.



Ndërtimi i njohurive dhe i shkathtësive: Përpunimi i përmbajtjes Di - Dua të di - Mësova

Nxënësit hapin librat. Ata ndahen në dyshe. Udhëzohen se si do të punojnë mbi informacionin e ri. Në fillim do ta lexojnë tekstin e ndarë në paragrafë. E diskutojnë në dyshe me shokun e bankës. Gjatë kësaj kohe, ata shtrojnë pyetje edhe për fjalët që s'i kuptojnë. Kështu mësimdhënësi/ja ua shpjegon fjalët të cilat ata i verifikojnë si të panjohura. Në kolonën e parë do të shkruajnë atë çfarë dinë rreth lojës së hendbollit. Nëpërmjet diskutimit të drejtuar me pyetjen: çdini për lojën e hendbollit? Mësimdhënësi/ja e plotëson kolonën çfarë dimë. Më pas tregojnë se çfarë duan të dinë më shumë për lojën e hendbollit.

Hendbolli

Çfarë dimë?	Çfarë duan të dimë?	Mësova
Ka dy ekipe.	Pse portieri e ka fanellën me ngjyrë tjetër?	Për të dalluar nga lojtarët dhe nga skuadra kundërshtare.
Ka shtatë lojtarë dhe një portier.	Uniformën lojtarëve e një skuadre si duhet ta kenë?	Uniformën lojtarëve e një skuadre si duhet ta kenë të njëjtë dhe të dallueshme nga skuadra tjetër.
Përbëhet nga dy periudha me nga 30 minuta.	Sa herë gjatë lojës mund të futen lojtarët zëvendësues?	Mund të futen disa herë gjatë lojës.
Fusha e hendbollit është e gjatë 40 metra, e gjerë 20 metra.	Nga fillon loja e hendbollit?	
Lojtarët zëvendësues mundin të futen në fushë, në çdo moment.		



Përforsimi: Konsolidimi dhe zbatimi i të nxëniet Studim i rastit

Shqyrtim i përbashkët:

Përmes pyetjeve të bëra nga mësimdhënësi/ja nxiten nxënësit të diskutojnë për përmbajtjen e njësies së mësuar në këtë orë mësimore.

Nxënësve u parashtrohen pyetje:

- A ju pëlqeu ajo çfarë mësuam sot?
 - A e keni luajtur më parë këtë lojë?
 - Sa e keni praktikuar?
 - Pas kësaj që e mësuam dhe e ushtruam së bashku, a është lojë më e mirë se volejboli? Shpjego arsyen.
- Duke u bazuar te këto modele nxënësit vrapojnë sipas teknikës së mësuar.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësi vlerësohet për saktësinë e zgjerimit të njohurive, dallimit mes volejbollit dhe hendbollit dhe listimin e disa rregullave.

Detyrë:

Shikoni ndonjë ndeshje hendbolli në TV.

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:** IV

Tema: Lojërat sportive

Rezultatet e të nxënit të temës:

Përvetëson elementet e teknikës bazë të disa lojërave sportive.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: III.1; III.4; V.2; V.8.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 2.2.2.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Ushtrime me top

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Dallon pozitat e ushtrimeve të mësuara;
- Praktikon ushtrimet me top;
- Demonstron të gjitha pozitat e ushtrimeve të mësuara.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

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

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore: Matematikë, Njeriu dhe natyra, Gjuhë shqipe, Arsimi për zhvillim të qëndrueshëm.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



Parashikimi:

Përgatitja për të nxënë

Imagjinatë e drejtuar

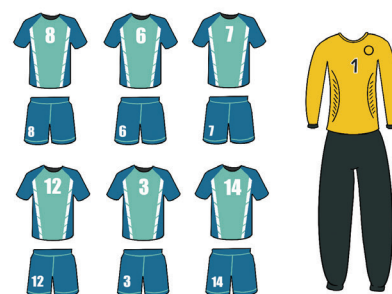
Mësimdhënësi/ja u thotë nxënësve që t'i mbyllin sytë dhe të imagjinojnë një send me ngjyrë të artë dhe të shkëlqyer që ka formën sferike. Ai/a mund të ketë ngjyra të ndryshme dhe shumë të bukura. Gjuha e këtij sendi është e njëjtë me gjuhën e shpirtit. Ndonjëherë do të luftosh me pasojat e vetmisë dhe ndonjëherë do të ndiesh kënaqësinë e ndarjes me miqtë e rinj.

Pyeten: çka patë kur i mbyllët sytë? Topin?

Nxënësit nxiten që të përgjigjen në pyetje të ndryshme, si:

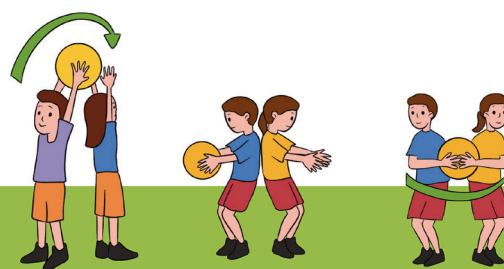
- Cilën lojë preferoni ta luani me bashkëmoshatarët tuaj?
- Si ndiheni pas lojës?

Lojtarët 6 + 1



Ushtrime me top

Nxënësit në çifte provojnë ushtrime, duke e përcjellë topin te njëri-tjetri me bashkëpunim. Nga pozita të ndryshme, drejtqëndrim dhe të kthyer me kurriz, topin e përcjellin nga lart, anash, poshtë, në mes këmbëve, në gjatësi të ijëve, me një dorë.



Fjalët kyçe: drejtqëndrim, top, ijë.

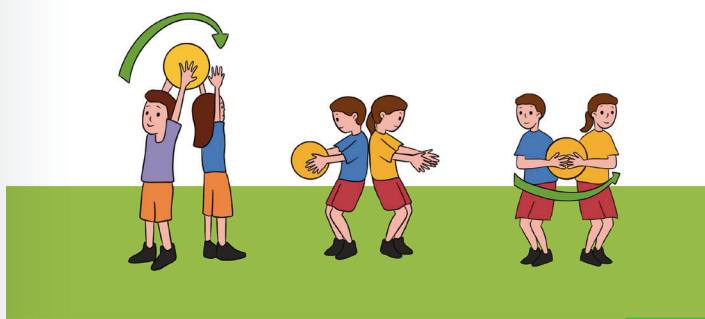
35

Lojtarët 6 + 1



Ushtrime me top

Nxënësit në çifte provojnë ushtrime, duke e përcjellë topin te njëri-tjetri me bashkëpunim. Nga pozita të ndryshme, drejtqëndrim dhe të kthyer me kurriz, topin e përcjellin nga lart, poshtë, në mes këmbëve, në gjatësi të ijëve, me një dorë.



Fjalët kyçe: drejtqëndrim, top, ijë.

35



Ndërtimi i njohurive dhe i shkathtësive:

Përpunimi i përmbajtjes

Veprimtari e drejtuar

Nxënësit njoftohen se sot do të provojnë disa ushtrime në çifte, duke e përcjellë topin te njëri-tjetri në bashkëpunim.

Mësimdhënësi/ja ua demonstroi pozitat e dhëna nga libri, si: drejtqëndrimin e kthyer me kurriz; topin që duhet të përcillet nga lart, anash, poshtë, me gjatësi të ijëve, me një dorë.

Mësimdhënësi/ja i ndan nxënësit në çifte dhe u kërkon që të praktikojnë ushtrimet duke ua rikujtuar pozitat e lartpërmendura.



Përforcimi:

Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënit

Loja në çifte

Mësimdhënësi/ja i nxiti nxënësit ta demonstrojnë ushtrimin në çifte, duke i respektuar pozitat e mësuara me drejtqëndrimin e kthyer me kurriz; topin që duhet të përcillet nga lart, anash, poshtë, me gjatësi të ijëve, me një dorë.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për saktësinë e pozitës së drejtqëndrimit të kthyer me kurriz, për përcjelljen e topit nga lart, poshtë, anash, për gjatësinë e kyçeve, dallimin e pozitave të ushtrimeve dhe mbajtjen e topit me një dorë.

Detyrë:

Praktikoni me bashkëmoshatarët tuaj këto ushtrime të mësuara.

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:** IV

Tema: Lojërat sportive

Rezultatet e të nxënit të temës:

Përvetëson elementet e teknikës bazë të disa lojërave sportive.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: III.1; III.4; V.2; V.8.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 2.2.2.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Pasimi me pengesë

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Praktikon pasimin dhe prekjen e topit;
- Zbaton rregullat e lojës;
- Pason topin me lehtësi te shoku ose shoqja e grupit.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

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

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore: Matematikë, Njeriu dhe natyra, Gjuhë shqipe, Arsimi për zhvillim të qëndrueshëm.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



Parashikimi:

Përgatitja për të nxënë

Diskutim për njohuritë paraprake

Nxënësit nxiten të japin përgjigje në pyetjet, si:

- Cila është loja më e preferuar e juaja?
- Cili ushtrim me top nga ora e kaluar ishte më i lehtë dhe cili më i vështirë?
- A dini ndonjë ushtrim tjetër me top?

Pasimi me pengesë

Grupet përbëhen nga tre nxënës, dy prej të cilëve ia pasojnë topin njëri-tjetrit, ndërsa ai që qëndron në mes tyre përpiket t'i pengojë ata duke ua prekur topin. Kur ai arrin ta prekë topin, ndërrohen rolet.



Fjalët kyçe: pasim, pengesë, top.

Udhëheqja e topit në hendboll

Udhëheqja e topit është element shumë i rëndësishëm për të zhvilluar një lojë në sport, si në hendboll, ashtu edhe në basketboll dhe futboll. Gjithmonë gjatë driblmit topin duhet mbajtur sa më afër trupit dhe në kontroll.

Dy ose tri grupe të nxënësve driblojnë me top deri te piramida e cila vendoset në një distancë prej 5 metrash dhe kthehen përsëri në kolonë. Po i njëjti ushtrim mund të bëhet edhe në formë gare se cili grup do ta bëjë më shpejt dhe më saktë.

Mënyra tjetër: Vendosim piramida në të gjithë fushën dhe gjatë udhëheqjes së topit në momentin që jemi para piramidës e ndërrojmë krahun dhe drejtimin, pastaj kthehemi anasjellas në kolonë.



Fjalët kyçe: udhëheqje, drejtim.

36

Pasimi me pengesë

Grupet përbëhen nga tre nxënës, dy prej të cilëve ia pasojnë topin njëri-tjetrit, ndërsa ai që qëndron në mes tyre përpigjet t'i pengojë ata duke ua prekur topin. Kur ai arrin ta prekë topin, ndërrohen rolet.



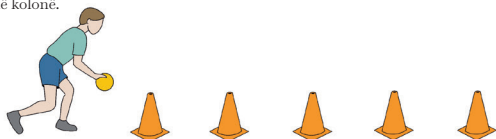
Fjalët kyçe: pasim, pengesë, top.

Udhëheqja e topit në hendboll

Udhëheqja e topit është element shumë i rëndësishëm për të zhvilluar një lojë në sport, si në hendboll, ashtu edhe në basketboll dhe futboll. Gjithmonë gjatë driblimit topin duhet mbajtur sa më afër trupit dhe në kontroll.

Dy ose tri grupe të nxënësve driblojnë me top deri te piramida e cila vendoset në një distancë prej 5 metrash dhe kthehen përsëri në kolonë. Po i njëjti ushtrim mund të bëhet edhe në formë gare se cili grup do ta bëjë më shpejt dhe më saktë.

Mënyra tjetër: Vendosim piramida në të gjithë fushën dhe gjatë udhëheqjes së topit në momentin që jemi para piramidës e ndërrojmë krahun dhe drejtimin, pastaj kthehemi anasjellas në kolonë.



36 Fjalët kyçe: udhëheqje, drejtim.



Ndërtimi i njohurive dhe i shkathtësive:

Përpunimi i përmbajtjes

Veprimtari e drejtuar

Nxënësit njoftohen se sot do të provojnë disa pasime në grupe, gjithashtu informohen edhe me rregullat. Mësimdhënësi/ja formon grupe me nga tre nxënës, ku në secilin grup dy nga ta pasojnë, ndërsa njëri është në mes dhe pengon ose mundohet që ta prekë topin derisa shokët pasojnë mes vete.

Kur nxënësi që është në mes arrin ta prekë topin, ndërrohen rolet. Mësimdhënësi/ja ua demonstroi lojën, duke ua rikujtuar rregullat. Nxënësit fillojnë të praktikojnë, ndërsa mësimdhënësi/ja i vëzhgon dhe në rast nevojë asiston dhe jep sqarime.



Përforcimi:

Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënit

Shqyrtim i përbashkët

Përmes pyetjeve të bëra nga mësimdhënësi/ja nxiten nxënësit të diskutojnë për përmbajtjen e njësisë së mësuar në këtë orë mësimore.

Pyten:

- Cilat ishin rregullat e lojës?

- A mendoni se kjo lojë mund të realizohet në grupe më të mëdha?

- Ishte më lehtë të pasoje, apo ta prekje topin?

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për saktësinë e pasimit dhe prekjen e topit dhe për zbatimin e rregullave.

Detyrë:

Luani lojën në shtëpi me antarët e familjes.

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:** IV

Tema: Lojërat sportive

Rezultatet e të nxënit të temës:

Përvetëson elementet e teknikës bazë të disa lojërave sportive.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: III.1; III.4; V.2; V.8.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 2.2.2.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Udhëheqja e topit në hendboll

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Bën dallimin midis pasimit dhe driblimit me top;
- Shpjegon driblimin e topit në hendboll;
- Demonstron driblimin e topit.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

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

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore: Matematikë, Njeriu dhe natyra, Gjuhë shqipe, Arsimi për zhvillim të qëndrueshëm.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



Parashikimi:

Përgatitja për të nxënë

Harta semantike

Mësimdhënësi/ja bashkë me nxënësit është në mjedisin e edukatës fizike dhe diskuton me ta. Në dorë ka topin e hendbollit. Nxiten nxënësit që të tregojnë se çfarë dinë për hendbollin. Pyeten:

- Më tregoni çfarë keni mësuar për hendbollin?

Disa nga nxënësit përgjigjen rreth pyetjes së parashtruar.

Pasimi me pengesë

Grupet përbëhen nga tre nxënës, dy prej të cilëve ia pasojnë topin njëri-tjetrit, ndërsa ai që qëndron në mes tyre përpiket t'i pengojë ata duke ua prekur topin. Kur ai arrin ta prekë topin, ndërrohen rolet.



Fjalët kyçe: pasim, pengesë, top.

Udhëheqja e topit në hendboll

Udhëheqja e topit është element shumë i rëndësishëm për të zhvilluar një lojë në sport, si në hendboll, ashtu edhe në basketboll dhe futboll. Gjithmonë gjatë driblimit topin duhet mbajtur sa më afër trupit dhe në kontroll.

Dy ose tri grupe të nxënësve driblojnë me top deri te piramida e cila vendoset në një distancë prej 5 metrash dhe kthehen përsëri në kolonë. Po i njëjti ushtrim mund të bëhet edhe në formë gare se cili grup do ta bëjë më shpejt dhe më saktë.

Mënyra tjetër: Vendosim piramida në të gjithë fushën dhe gjatë udhëheqjes së topit në momentin që jemi para piramidës e ndërrojmë krahun dhe drejtimin, pastaj kthehemi anasjellas në kolonë.



Fjalët kyçe: udhëheqje, drejtim.

36

Pasimi me pengesë

Grupet përbëhen nga tre nxënës, dy prej të cilëve ia pasojnë topin njëri-tjetrit, ndërsa ai që qëndron në mes tyre përpigjet t'i pengojë ata duke ua prekur topin. Kur ai arrin ta prekë topin, ndërrohen rolet.



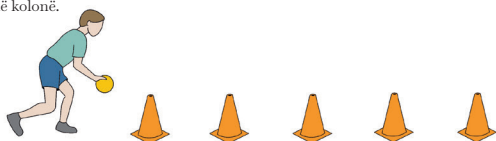
Fjalët kyçe: pasim, pengesë, top.

Udhëheqja e topit në hendboll

Udhëheqja e topit është element shumë i rëndësishëm për të zhvilluar një lojë në sport, si në hendboll, ashtu edhe në basketboll dhe futboll. Gjithmonë gjatë driblimit topin duhet mbajtur sa më afër trupit dhe në kontroll.

Dy ose tri grupe të nxënësve driblojnë me top deri te piramida e cila vendoset në një distancë prej 5 metrash dhe kthehen përsëri në kolonë. Po i njëjti ushtrim mund të bëhet edhe në formë gare se cili grup do ta bëjë më shpejt dhe më saktë.

Mënyra tjetër: Vendosim piramida në të gjithë fushën dhe gjatë udhëheqjes së topit në momentin që jemi para piramidës e ndërrojmë krahun dhe drejtimin, pastaj kthehemi anasjellas në kolonë.



36 **Fjalët kyçe:** udhëheqje, drejtim.



Ndërtimi i njohurive dhe i shkathhtësive:

Përpunimi i përmbajtjes

Lexim - Përmbledhje në dyshe

Ftohen nxënësit të krijojnë dyshe. Mësimdhënësi/ja u shpjegon se tekstin do ta lexojnë me paragrafë.

Brenda dyshes njëri nxënës do ta lexojë paragrafin e parë dhe pastaj do ta bëjë përmbledhjen e tij. Nxënësi tjetër e dëgjon përmbledhjen e paragrafit. Në paragrafin tjetër i ndërrojnë rolet. Teksti është i përbërë nga dy paragrafë.

Mësimdhënësi/ja u kërkon disa nxënësve të ritregojnë paragrafët.

Nxënësi 1: Udhëheqja e topit në hendboll është shumë i rëndësishëm për të zhvilluar lojën e hendbollit. Gjatë driblimit, topi duhet të mbahet sa më afër trupit dhe në kontrollë.

Nxënësi 2: Dy ose tre grupe të nxënësve driblojnë me top deri te piramida e cila vendoset në distancë prej 5 metrash dhe kthehet përsëri në kolonë. I njëjti ushtrim mund të bëhet në formë gare, se cili po e bën më shpejt dhe më saktë. Nxënësit nxiten që ta praktikojnë në oborrin e shkollës.



Përforcimi:

Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënit

Loja në grupe

Nxiten nxënësit ta demonstrojnë ushtrimin në grupe duke i rikujtuar gjërat e mësuara gjatë leximit në klasë. Gjatë driblimit topi duhet të mbahet sa më afër vetes dhe dy ose tre grupe të nxënësve driblojnë me top deri te piramida e cila është vendosur në distancë prej 5 metrash dhe kthehen përsëri në kolonë.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për saktësinë e dallimit midis driblimit dhe pasimit, shpjegimin e driblimit me top dhe demonstrimin e topit në hendboll.

Detyrë:

Ushtroni lojën në shtëpi me shoqet dhe shokët e lagjes.

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:** IV

Tema: Lojërat sportive

Rezultatet e të nxënit të temës:

Përvetëson elementet e teknikës bazë të disa lojërave sportive.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: III.1; III.4; V.2; V.8.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 2.2.2.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Qëndrimi bazik dhe kapja e topit

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Dallon qëndrimin diagonal nga ai paralel;
- Konsolidon qëndrimet e trupit dhe kapjen e topit;
- Demonstron qëndrimin diagonal, paralel, kapjen e topit me një dhe dy duar.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

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

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore: Matematikë, Njeriu dhe natyra, Gjuhë shqipe, Arsimi për zhvillim të qëndrueshëm.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



Parashikimi:

Përgatitja për të nxënë

Shpjegim i përparuar

Nxënësit rreshtohen një për një dhe njoftohen në lidhje me aktivitetin që do të zhvillohet në këtë orë e që është qëndrimi diagonal dhe paralel. Nxënësit nxiten që të vrapojnë lirshëm në të gjithë fushën e sportit dhe me komandën e mësimdhënësit/es ndalojnë në qëndrimin diagonal ose paralel.

Nëse dora është e ngritur lart nga mësimdhënësi/ja, nxënësit ndalojnë paralel pas komandës; nëse dora është e ngritur lart dhe me grusht, atëherë nxënësit ndalojnë diagonal, duke e përsëritur disa herë. Mësimdhënësi/ja e sqaron se kapja e topit mund të kryhet në vend ose në lëvizje, si dhe në forma të tjera.

Qëndrimi bazik dhe kapja e topit

Nxënësit/et vrapojnë lirshëm në fushë; ndalen dhe qëndrojnë paralel kur mësimdhënësi/ja e jep komandën duke e ngritur dorën lart; ndërsa ndalen në qëndrim diagonal nëse mësimdhënësi/ja e ka ngritur dorën lart të bërë grusht.

Kapja e topit është element shumë i rëndësishëm i teknikës individuale, që ka të bëjë me kontrollin për zotërimin e topit. Këto dy veprime, kapja dhe pasimi, janë elementet që përdoren më së shpeshti në lojën e hendbollit. Asnjë lëvizje në sulm nuk mund të imagjinohet pa elementin e kapjes së topit.



Në varësi të situatës në të cilën ndodhet lojtari, kapja mund të kryhet në vend ose gjatë lëvizjes; me dy ose me një dorë; po ashtu, mund të kapet në lartësi të ndryshme, si: kapja në lartësinë e gjoksit, mbi kokë, në lartësinë e ijëve etj. Gjithashtu, topi drejt lojtarit mund të vazhdojë në mënyra të ndryshme: përmes ajrit, me përplasje në tokë ose me rrokullisje në tokë.

Kapja e topit me një dorë dhe me dy duar

Vendosen dy topa në distancë prej 5 metrash larg nga njëri-tjetri. (për njërin grup). I ndajmë nxënësit në grupe dhe me komandë nisen me vrapim të lehtë; e kapin topin e parë me një dorë dhe e lënë në tokë; vazhdojnë drejt pas 5 metrash. Topin tjetër e kapin me dy duar dhe e lënë në tokë, më pas shkojnë në fund të rreshtit. Ky ushtrim përsëritet disa herë.

I njëjti ushtrim

Nxënësit e kapin topin me dy duar, vazhdojnë te topi tjetër që është në distancë prej 5 metrash dhe kthehen në rresht.

Kapja e topit dhe kombinimi me qëndrimet: Ushtrimi numër 1: - vrapojmë, e kapim topin me një dorë dhe qëndrojmë diagonal, më pas vazhdojmë të kapim topin tjetër, 5 metra largësi, qëndrojmë diagonal. Pas disa përsëritjesh, i njëjti ushtrim - qëndrim paralel, mund të bëjmë edhe kombinime, i pari qëndrim paralel, i dyti diagonal e kështu me radhë.



Fjalët kyçe: kapje, diagonal, paralel.

Qëndrimi bazik dhe kapja e topit

Nxënësit/et vrapojnë lirshëm në fushë; ndalen dhe qëndrojnë paralel kur mësimdhënësi/ja e jep komandën duke e ngritur dorën lart; ndërsa ndalen me qëndrim diagonal nëse mësimdhënësi/ja e ka ngritur dorën lart të bërë grusht.

Kapja e topit është element shumë i rëndësishëm i teknikës individuale, që ka të bëjë me kontrollin për zotërimin e topit. Këto dy veprime, kapja dhe pasimi, janë elementet që përdoren më së shpeshti në lojën e hendbollit. Asnjë lëvizje në sulm nuk mund të imagjinohet pa elementin e kapjes së topit.



Në varësi të situatës në të cilën ndodhet lojtari, kapja mund të kryhet në vend ose gjatë lëvizjes; me dy ose me një dorë; po ashtu, mund të kapet në lartësi të ndryshme, si: kapja në lartësinë e gjoksit, mbi kokë, në lartësinë e ijëve etj. Gjithashtu, topi drejt lojtarit mund të vazhdojë në mënyra të ndryshme: përmes ajrit, me përplasje në tokë ose me rrokullisje në tokë.

Kapja e topit me një dorë dhe me dy duar

Vendosen dy topa në distancë prej 5 metrash larg nga njëri-tjetri. (për njërin grup). I ndajmë nxënësit në grupe dhe me komandë nisen me vrapim të lehtë; e kapin topin e parë me një dorë dhe e lënë në tokë; vazhdojnë drejt pas 5 metrash. Topin tjetër e kapin me dy duar dhe e lënë në tokë, më pas shkojnë në fund të rreshtit. Ky ushtrim përsëritet disa herë.

I njëjti ushtrim

Nxënësit e kapin topin me dy duar, vazhdojnë të topi tjetër që është në distancë prej 5 metrash dhe kthehen në rresht.

Kapja e topit dhe kombinimi me qëndrimet: Ushtrimi numër 1: - vrapojmë, e kapim topin me një dorë dhe qëndrojmë diagonal, më pas vazhdojmë të kapim topin tjetër, 5 metra largësi, qëndrojmë diagonal. Pas disa përsëritjesh, i njëjti ushtrim - qëndrim paralel, mund të bëjmë edhe kombinime, i pari qëndrim paralel, i dyti diagonal e kështu me radhë.



Fjalët kyçe: kapje, diagonal, paralel.



37



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

Nxënësit informohen se kapja e topit me një dorë dhe me dy duar realizohet kështu:

Vendosim dy topa në distancë 5 m larg njëri-tjetrit (për njërin grup). Ndahen nxënësit në grupe dhe me komandë nisen me vrapim të lehtë, e kapin topin e parë me një dorë dhe e lënë në tokë. Pastaj, vazhdohet drejt dhe pas 5 metrash topin tjetër e kapin me dy duar, e lënë në tokë dhe shkojnë në fund të rreshtit. Këtë ushtrim e përsërisim disa herë. Nxënësit nxiten që të vazhdojnë kapjen e topave me kombinim të ushtrimeve dhe të qëndrimit.



Përforcimi: Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënit Loja në çifte

Nxiten nxënësit të luajnë në çifte duke i respektuar rregullat e qëndrimit diagonal, paralel, kapjen e topit me një dorë dhe dy duar.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për saktësinë e demonstrimit të qëndrimit diagonal, paralel, kapjen e topit me një dorë dhe me dy duar dhe dallimin e tyre.

Detyrë:

Udhëzohen nxënësit të përcjellin ndonjë ndeshje hendbolli në TV.

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:** IV

Tema: Lojërat sportive

Rezultatet e të nxënit të temës:

Përvetëson elementet e teknikës bazë të disa lojërave sportive.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: III.1; III.4; V.2; V.8.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 2.2.2.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Pasimet në vend dhe në lëvizje

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Pason topin në vend dhe në lëvizje;
- Zbaton rregullat e mësuara;
- Demonstron lojën me të gjitha elementet.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

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

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore: Matematikë, Njeriu dhe natyra, Gjuhë shqipe, Arsimi për zhvillim të qëndrueshëm.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



Parashikimi:

Përgatitja për të nxënë

Shpjegim i përparuar

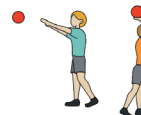
Nxënësit rreshtohen një për një dhe informohen në lidhje me aktivitetin që do të zhvillohet në këtë orë. Ushtrimet e formimit i demonstroi mësimdhënësi/ja. Nxënësit nxiten që të pasojnë topin duke e goditur për muri për dy minuta.

Pasimet në vend dhe në lëvizje

Pasojë në mënyrë të pavarur topin me përplasje në mur dhe kështu vazhdo për një kohë të caktuar.

Nxënësit/et ndahen në dyshë (2 nxënës një top) dhe në distancë prej 5 m, ia pasojnë topin nga vendi njëri-tjetrit (shih ilustrimin në foto). Po i njëjti ushtrim bëhet me pasim me përplasje përtokë. Ushtrimi vazhdon duke u krijuar një distancë prej 7 metrash mes dy shokëve apo shoqeve; nxënësi/ja driblon, dhe nga distanca 3 m ia pason në lëvizje shokut apo shoqes përballë dhe kthehet në vendin fillestar. E përsërisim disa herë këtë ushtrim, por tash edhe me përplasje përtokë. Vazhdojmë me ushtrimin në gjithë fushën, duke e ndarë klasën në 4 grupe, dy grupe në gjysmën e fushës dhe dy grupe në gjysmën tjetër të fushës (ilustrimi me foto). Pasojmë në dyshë në ecje, duke respektuar edhe rregullat e hapave në hendboll dhe pranimit të topit. Vazhdojmë me përsëritje disa herë, por tash edhe me përplasje përtokë. Vazhdojmë po me të njëjtin ushtrim dhe me vrapim të lehtë, si dhe me pasim të bashkëllojtari. E përsërisim disa herë të njëjtin ushtrim me vrapim të lehtë dhe me pasim me përplasje përtokë.

Pasimi në lartësi të kraharorit



Pasimi në lartësi të kokës



Pasimi nga ijët

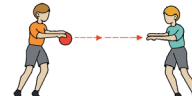


Pasimi me një dorë prapa kokës



Pasi të përvetësohen pasimet në vend, të njëjtat praktikohen edhe në lëvizje.

Pasimi me përplasje nga toka



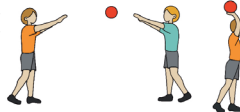
38 **Fjalët kyçe:** pasim, pranim.

Pasimet në vend dhe në lëvizje

Pasojë në mënyrë të pavarur topin me përplasje në mur dhe kështu vazhdo për një kohë të caktuar.

Nxënësit/et ndahen në dyshe (2 nxënës një top) dhe në distancë prej 5 m, ia pasojnë topin nga vendi njëri-tjetrit (shih ilustrimin në foto). Po i njëjti ushtrim bëhet me pasim me përplasje përtokë. Ushtrimi vazhdon duke u krijuar një distancë prej 7 metrash mes dy shokëve apo shoqeve; nxënësi/ja driblon, dhe nga distanca 3 m ia pason në lëvizje shokut apo shoqes përballë dhe kthehet në vendin fillestar. E përsërisim disa herë këtë ushtrim, por tash edhe me përplasje përtokë. Vazhdojmë me ushtrimin në gjithë fushën, duke e ndarë klasën në 4 grupe, dy grupe në gjysmën e fushës dhe dy grupe në gjysmën tjetër të fushës (ilustrimi me foto). Pasojmë në dyshe në ecje, duke respektuar edhe rregullat e hapave në hendboll dhe pranimit të topit. Vazhdojmë me përsëritje disa herë, por tash edhe me përplasje përtokë. Vazhdojmë po me të njëjtin ushtrim dhe me vrapim të lehtë, si dhe me pasim të bashkëlojtari. E përsërisim disa herë të njëjtin ushtrim me vrapim të lehtë dhe me pasim me përplasje përtokë.

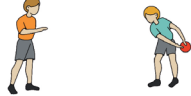
Pasimi në lartësi të kraharorit



Pasimi në lartësi të kokës



Pasimi nga njëri

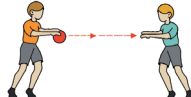
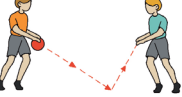


Pasimi me një dorë prapa kokës



Pasi të përvetësohen pasimet në vend, të njëjtat praktikohen edhe në lëvizje.

Pasimi me përplasje nga toka



38 Fjalët kyçe: pasim, pranimit.



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

Pasi nxënësit janë ndarë në dyshe (dy nxënës një top) në distancë prej 5 metrash, pasojnë topin te shoku me njëren dorë, te shoku përballë nga vendi.

I njëjti ushtrim bëhet me pasim dhe me përplasje në tokë. Në vazhdim krijohen 4 grupe me nxënës, dy grupe në gjysmëfushë dhe dy grupet e tjera në gjysmëfushën tjetër. Nxënësve u rikujtohen rregullat e hapave në hendboll dhe kapja e topit. Përballë njëri-tjetrit bëjnë pasim me njëren dorë direkt, dhe pastaj po i njëjti pasim me përplasje në tokë. Krijohet një distancë prej 7 metrash, bëjmë 1-2 driblime dhe pasojnë te shoku-shoqja përballë (në lëvizje).



Përforcimi:
Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënit
Loja në grupe

Nxiten nxënësit ta vazhdojnë demonstrimin e pasimit të topit, duke e rikujtuar respektimin e rregullave të mësuara. Pasoni topin te shoku përballë, pastaj me përplasje në tokë, dribloni me top dhe pasoni te shoku ose shoqja.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për saktësinë e demonstrimit të pasimit të topit te shoku përballë tij me një dorë, me përplasje në tokë, driblimin në lëvizje.

Detyrë:

Ushtrojeni lojën në shtëpi me shoqet dhe shokët e lagjes.

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:** IV

Tema: Lojërat sportive

Rezultatet e të nxënit të temës:

Përvetëson elementet e teknikës bazë të disa lojërave sportive.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: III.1; III.4; V.2; V.8.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 2.2.2.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Goditjet

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Praktikon goditjet në pozicione;
- Demonstron goditjet në tri pozicione;
- Përgjigjet në pyetjet e parashtruara.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

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

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore: Matematikë, Njeriu dhe natyra, Gjuhë shqipe, Arsimi për zhvillim të qëndrueshëm.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



Parashikimi:

Përgatitja për të nxënë

Diskutim i lirë

Nxënësit njoftohen me njësinë e re: Goditjet janë një nga elementet kryesore në lojën e hendbollit.

Pyeten:

- Çfarë mendoni për goditjen, pse është element i rëndësishëm në hendboll?

Goditjet

Goditjet janë një nga elementet kryesore të hendbollit, që jep rezultat. Supozohet se goditja është e njëjta si pasimi, por me një forcë më të madhe. Goditjet mund të bëhen nga pozicione të ndryshme, varësisht në çfarë pozite jemi ose si e pranojmë topin, p.sh.: goditje nga vendi, me kërcim etj.



Fjalët kyçe: goditje, pozicione.

Përgjigjiu pyetjeve në vijim, duke e lidhur me shigjetë pyetjen me përgjigjen e saktë.

Hendbolli

1	Sa lojtarë ka në secilin ekip në fushë?
2	Sa është kohëzgjatja e lojës së hendbollit?
3	Sa janë dimensionet e fushës së hendbollit?
4	Sa pasime lejohen në ekip gjatë lojës në volejbol?

40 m me 20 m
Drejtëndësh
7
2 x 30

Goditjet

Goditjet janë një nga elementet kryesore të hendbollit, që jep rezultat. Supozohet se goditja është e njëjta si pasimi, por me një forcë më të madhe. Goditjet mund të bëhen nga pozicione të ndryshme, varësisht në çfarë pozite jemi ose si e pranojmë topin, p.sh.: goditje nga vendi, me kërcim etj.



Fjalët kyçe: goditje, pozicione.

Përgjigjini pyetjeve në vijim, duke e lidhur me shigjetë pyetjen me përgjigjen e saktë.

Hendbolli

1	Sa lojtarë ka në secilin ekip në fushë?
2	Sa është kohëzgjatja e lojës së hendbollit?
3	Sa janë dimensionet e fushës së hendbollit?
4	Sa pasime lejohen në ekip gjatë lojës në volejboll?

40 m me 20 m
Drejtëndësh
7
2 x 30

39



Ndërtimi i njohurive dhe i shkathtësive:

Përpunimi i përmbajtjes

Veprimtari e drejtuar

Goditjet mund të jenë nga vendi, në lëvizje dhe në kërcim. Nxiten nxënësit t'i provojnë të tri goditjet në portë. Vendosim një portier në portë dhe nxënësit rreshtohen në kolonë dhe i provojnë të tri gjuajtjet (nga vendi, në lëvizje dhe në kërcim). Ushtrimi përsëritet disa herë deri në përvetësimin e goditjeve.



Përforcimi:

Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënit

Diskutim i përbashkët

Mësimdhënësi/ja pas përfundimit të ushtrimeve i nxit nxënësit për t'u përgjigjur në pyetjet e parashtruara:

- Sa lojtar ka në secilin ekip të hendbollit në fushë?
- Sa është kohëzgjatja e lojës së hendbollit?
- Sa janë dimensionet e fushës së hendbollit?
- Sa pasime lejohen në ekip gjatë lojës së hendbollit?

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për saktësinë e demonstrimit të goditjes nga tri pozicionet (nga vendi, në lëvizje dhe në kërcim), për saktësinë e përgjigjeve të parashtruara.

Detyrë:

Praktikoni një lojë ku demonstron goditja.

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:** IV

Tema: Lojërat sportive

Rezultatet e të nxënit të temës:

Dallon rregullat themelore në lojërat e ndryshme sportive.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: III.1; III.4; IV.4.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 2.2.2.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Basketbolli

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Zgjeron dijen e tij për basketbollin;
- Liston disa rregulla të basketbollit;
- Dallon rregullat e lojës mes hendbollit dhe basketbollit.

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: Matematikë, Njeriu dhe natyra, Gjuhë shqipe, Arsimi për zhvillim të qëndrueshëm.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



Parashikimi:

Përgatitja për të nxënësit

Diskutim për njohuritë paraprake

Nxiten nxënësit të japin përgjigje për pyetjet:

- A keni luajtur ndonjëherë basketboll?
- A mund të tregoni se sa ekiye janë dhe nga sa lojtarë i kanë?
- A mendoni se është lojë e lehtë dhe më e realizueshme për ju?

Basketbolli

Basketbolli është sport që luhet nga dy skuadra, secila me nga pesë lojtarë, të cilët përpiqen të shënojnë sa më shumë pikë, duke e hedhur topin në kosh, sipas rregullave të caktuara.

Ekipi që shënon më shumë pikë deri në fund të lojës është fituesi.

Topi kontrollon nga driblimi ose pasimi ndërmjet shokëve të skuadrës. Ekzistojnë rregulla dhe mënyra të përcaktuara në mënyrë rigoroze, sipas të cilave topi mund të drejtohet.

Ekipi në lojë e basketbollit përbëhet prej më së shumti 12 lojtarëve, njëri prej të cilëve është udhëheqës i ekipit (kapiten).

Gjatë zhvillimit të lojës, secili ekip duhet të ketë 5 lojtarë aktivë, të cilët pastaj edhe mund të zëvendësohen.

Loja ndahet në katër pjesë, nga 10 minuta, ku pushimi në gjysmë të lojës është 15 minuta.

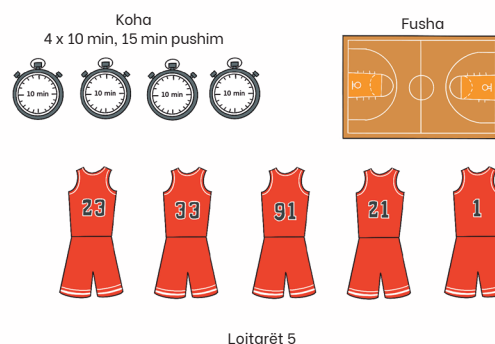
Në rastet kur rezultati i lojës është i barabartë në fund të pjesës së katërt, loja vazhdon me nga 5 minuta shtesë, deri në ndryshim të rezultatit.

Në gjysmën e dytë të lojës, ekipet i ndërrojnë anët e fushës.

Aksioni për të shënuar pikë zgjat 24 sekonda, dhe përfundon kur shënohen pikët, ose kur mbarojnë sekondat.

Secili nga të dyja ekipet ka koshin e vet dhe duhet që të sulmojë koshin e ekipit kundërshtar. Çdo shënim në kosh llogaritet me 2 pikë, 1 pikë përgjatë ekzekutimit të faulleve - gabimeve teknike, si dhe 3 pikë jashtë zonës 6.75 m.

Faultet janë masa ndëshkuese për rastet kur ka shkelje të rregullave të lojës së basketbollit, e që mund të kenë formën e kontaktit të parregullt me lojtarët kundërshtarë, ose të sjelljes së pahijshme (jospportive).



40

Fjalët kyçe: rregulla, gabime teknike, masa ndëshkuese, faull.

Basketbolli

Basketbolli është sport që luhet nga dy skuadra, secila me nga pesë lojtarë, të cilët përpigjen të shënojnë sa më shumë pikë, duke e hedhur topin në kosh, sipas rregullave të caktuara.

Ekipi që shënon më shumë pikë deri në fund të lojës është fituesi.

Topi kontrollon nga driblimi ose pasimi ndërmjet shokëve të skuadrës. Ekzistojnë rregulla dhe mënyra të përcaktuara në mënyrë rigorozë, sipas të cilave topi mund të drejtohet.

Ekipi në lojë e basketbollit përbëhet prej më së shumti 12 lojtarëve, njëri prej të cilëve është udhëheqës i ekipit (kapiten).

Gjatë zhvillimit të lojës, secili ekip duhet të ketë 5 lojtarë aktivë, të cilët pastaj edhe mund të zëvendësohen.

Loja ndahet në katër pjesë, nga 10 minuta, ku pushimi në gjysmë të lojës është 15 minuta.

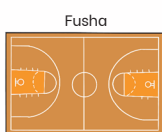
Në rastet kur rezultati i lojës është i barabartë në fund të pjesës së katërt, loja vazhdon me nga 5 minuta shtesë, deri në ndryshim të rezultatit.

Në gjysmën e dytë të lojës, ekipet i ndërrojnë anët e fushës.

Aksioni për të shënuar pikë zgjat 24 sekonda, dhe përfundon kur shënohen pikët, ose kur mbarojnë sekondat.

Secili nga të dyja ekipet ka koshin e vet dhe duhet që të sulmojë koshin e ekipit kundërshtar. Çdo shënim në kosh llogaritet me 2 pikë, 1 pikë përgjatë ekzekutimit të faulleve - gabimeve teknike, si dhe 3 pikë jashtë zonës 6.75 m.

Faultet janë masa ndëshkuese për rastet kur shkelje të rregullave të lojës së basketbollit, e që mund të kenë formën e kontaktit të parregullt me lojtarët kundërshtarë, ose të sjelljes së pahijshme (josp sportive).



Lojtarët 5

40

Fjalët kyçe: rregulla, gabime teknike, masa ndëshkuese, faull.



Ndërtimi i njohurive dhe i shkathtësive:

Përpunimi i përmbajtjes

Di - Dua të di- Mësova

Nxënësit hapin librat. Ata ndahen në dyshe. Udhëzohen se si do të punojnë mbi informacionin e ri. Në fillim do ta lexojnë tekstin e ndarë në paragrafë. E diskutojnë në dyshe me shokun e bankës. Në kolonën e parë do të shkruajnë atë çfarë dinë rreth lojës së basketbollit. Nëpërmjet diskutimit të drejtuar me pyetjen: Çdini për lojën e basketbollit? Mësimdhënësi/ja e plotëson kolonën çfarë dimë. Më pas tregojnë se çfarë duan të dinë më shumë për lojën e basketbollit.

Çfarë dimë?	Çfarë duam të dimë?	Mësova
Ka dy skuadra me nga pesë lojtarë. Ekipi që shënon pikë më shumë fiton. Loja ndahet në 4 pjesë me nga 10 minuta. Çdo shënim në kosh llogaritet me dy pikë. Ekipet i ndërrojnë anët e fushës në gjysmën e dytë të lojës.	1. Prej sa lojtarëve përbëhet ekipi i basketbollit? 2. Çka ndodh nëse rezultati është i barabartë në fund të pjesës së katërt? 3. Sa zgjat aksioni për të shënuar pikë? 4. Çka janë faulllet?	1. Ekipi i basketbollit përbëhet më së shumti prej 12 lojtarëve. 2. Loja vazhdon me nga 5 minuta shtesë deri në ndryshim të rezultatit. 3. Aksioni për të shënuar pikë zgjat 24 sekonda. 4. Masa ndëshkuese.



Përforcimi:

Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënit

Shqyrtim i përbashkët

Përmes pyetjeve të bëra nga mësimdhënësi/ja nxiten nxënësit të diskutojnë për përmbajtjen e njësive të mësuara në këtë orë mësimore. Nxënësit iu parashtrihen pyetje: A e keni praktikuar lojën e basketbollit? Pas kësaj që mësuam së bashku, cila lojë ju duket më e vështirë, e hendbollit apo basketbollit, pse?

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësi vlerësohet për saktësinë e dallimit të rregullave të basketbollit dhe njohuritë e fituara gjatë të nxënit.

Detyrë:

Në shtëpi praktikoni lojën e basketbollit duke i respektuar rregullat.

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:** IV

Tema: Lojërat sportive

Rezultatet e të nxënit të temës:

Përvetëson elementet e teknikës bazë të disa lojërave sportive.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: III.1; III.4; IV.4.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 2.2.2.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Mbajtja e topit dhe qëndrimi paralel

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Dallon qëndrimin diagonal dhe paralel;
- Praktikon qëndrimin paralel;
- Demonstron qëndrimin paralel dhe diagonal.

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: Matematikë, Njeriu dhe natyra, Gjuhë shqipe, Arsimi për zhvillim të qëndrueshëm.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



Parashikimi:

Përgatitja për të nxënë

Shpjegim i përparuar

Nxënësit rreshtohen një për një dhe njoftohen në lidhje me aktivitetin që do të zhvillohet në këtë orë e që është qëndrimi diagonal dhe paralel. Nxënësit informohen pse quhet qëndrim paralel dhe diagonal, pastaj mësimdhënësi/ja ua sqaron pozicionet e qëndrimit.

Mbajtja e topit dhe qëndrimi paralel

Qëndrimi basketbollistik mund të jetë paralel dhe diagonal.

Quhet paralel për shkak se pozicioni i trupit dhe i shputave është paralel, ndërsa largësia e shputave është një hap ose sa gjatësia e krahëve. Pesha e trupit është e shpërndarë njëjtë në të dyja këmbët; gjunjët janë të mbledhur; trupi i përkulur para dhe me krahë të mbledhur në bërryla.



Fjalët kyçe: pozicion, paralel, diagonal.

Mbajtja e topit dhe qëndrimi paralel

Qëndrimi basketbollistik mund të jetë paralel dhe diagonal.

Quhet paralel për shkak se pozicioni i trupit dhe i shputave është paralel, ndërsa largësia e shputave është një hap ose sa gjatësia e krahëve. Pesha e trupit është e shpërndarë njëjtë në të dyja këmbët; gjunjët janë të mbledhur; trupi i përkulur para dhe me krahë të mbledhur në bërryla.



Fjalët kyçe: pozicion, paralel, diagonal.

41



Ndërtimi i njohurive dhe i shkathtësive:

Përpunimi i përmbajtjes

Veprimtari e drejtuar

Pasi nxënësit janë informuar se qëndrimi basketbollistik mund të jetë paralel dhe diagonal, krijohet një rreth dhe nxënësit nxiten që të praktikojnë pozicionin e qëndrimit paralel bashkë me mësimdhënësin/en.

Vazhdohet me pozicionin e trupit dhe të shputave që duhet të jetë paralel, ndërsa largësia e shputave duhet të jetë një hap ose sa gjatësia e krahëve, pesha e trupit të shpërndahet njëjtë në dy këmbët, gjunjët të mbledhen, trupi të përkulet para dhe me krahë të mbledhur në bërryla.

Ushtrimi përsëritet disa herë nga nxënësit.



Përforcimi:

Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënit

Loja në çifte

Nxiten nxënësit të luajnë në çifte duke i respektuar pozicionet e qëndrimit diagonal dhe paralel.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për saktësinë e demonstrimit të qëndrimit diagonal dhe paralel dhe dallimin e tyre.

Detyrë:

Praktikoni në shtëpi qëndrimin diagonal dhe paralel.

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:** IV

Tema: Lojërat sportive

Rezultatet e të nxënit të temës:

Përvetëson elementet e teknikës bazë të disa lojërave sportive.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: III.1; III.4; V.2; V.8.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 2.2.2.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Ushtrime me top

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Përgjigjet në pyetjet e parashtruara;
- Praktikon ushtrime me top;
- Demonstron ushtrime me top.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

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

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore: Matematikë, Njeriu dhe natyra, Gjuhë shqipe, Arsimi për zhvillim të qëndrueshëm.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



Parashikimi:

Përgatitja për të nxënë

Diskutim për njohuritë paraprake

Nxënësit nxiten të japin përgjigje për pyetjet, si:

- Cilat ishin qëndrimet basketbollistike?
- A patët vështirësi gjatë ushtrimit në qëndrimin paralel? Nëse po, pse?

Ushtrime me top

Krijoni një rreth dhe distancë mes shokëve dhe shoqeve. Filloni me ushtrimet e basketbollit, duke e rrotulluar topin:

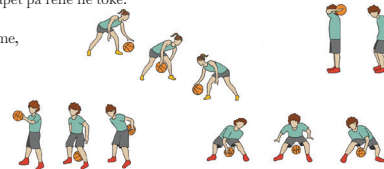
- rreth këmbëve;
- rreth gjunjëve të mbledhur;
- rreth belit;
- rreth kokës.



Mund të kombinohen të tria ushtrimet: rreth këmbëve, rreth belit, rreth kokës dhe anasjellas.

Këmbët të mbahen më anash dhe të rrokulliset topi në mes këmbëve; topi të përplasat për toke në mes të këmbëve. Të mbahet topi prapa, në gjatësi të kokës dhe pastaj të lëshohet duke u munduar të kapet pa rënë në tokë.

Fjalët kyçe: kombinime, rrokullisje.



Driblimi

Driblimi i topit përfshin lëvizjet që bën lojtari me top, duke e hedhur, rrokullisur etj. gjatë ndjeshjes në basketboll.

Sipas rregullave të basketbollit, nuk lejohet të bëjnë më shumë se dy hapa, duke e mbajtur topin në duar. Gjithashtu, rregullat nuk e lejojnë driblimin e topit me dy duar njëkohësisht.



Nxënësit vrapojnë lirshëm, duke dribluar me top në gjithë fushën. Gjatë driblimit, takojnë duart me shokun/shoqen dhe vazhdojnë duke e përsëritur në të njëjtën mënyrë. Pastaj, nxënësit krijojnë një rreth dhe praktikojnë driblimin e ulët (driblimin në vend), një herë me dorën e majtë, një herë me të djathtë. Në fund, nxënësit ulen dhe "i bien pianos me top" (duke filluar me një gisht, pastaj me dy, me tre, me katër dhe në fund me gjithë dorën; pastaj me dorën tjetër dhe kështu përsërisin të njëjtin vepër).

42 Fjalët kyçe: driblim, top.

Ushtrime me top

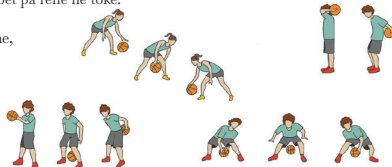
Krijoni një rreth dhe distancë mes shokëve dhe shoqeve. Filloni me ushtrimet e basketbollit, duke e rrotulluar topin:

- rreth këmbëve;
- rreth gjunjëve të mbledhur;
- rreth belit;
- rreth kokës.

Mund të kombinohen të tria ushtrimet: rreth këmbëve, rreth belit, rreth kokës dhe anasjelltas.

Këmbët të mbahen më anash dhe të rrokulliset topi në mes këmbëve; topi të përplaslet për tokë në mes të këmbëve. Të mbahet topi prapa, në gjatësi të kokës dhe pastaj të lëshohet duke u munduar të kapet pa rënë në tokë.

Fjalët kyçe: kombinime, rrokullisje.



Driblimi

Driblimi i topit përfshin lëvizjet që bën lojtari me top, duke e hedhur, rrokullisur etj. gjatë ndeshjes në basketboll.

Sipas rregullave të basketbollit, nuk lejohet të bëjnë më shumë se dy hapa, duke e mbajtur topin në duar. Gjithashtu, rregullat nuk e lejojnë driblimin e topit me dy duar njëkohësisht.



Nxënësit vrapojnë lirshëm, duke dribluar me top në gjithë fushën. Gjatë driblmit, takojnë duart me shokun/shoqen dhe vazhdojnë duke e përsëritur në të njëjtën mënyrë. Pastaj, nxënësit krijojnë një rreth dhe praktikojnë driblimin e ulët (driblimin në vend), një herë me dorën e majtë, një herë me të djathtë. Në fund, nxënësit ulen dhe "i bien pianos me top" (duke filluar me një gisht, pastaj me dy, me tre, me katër dhe në fund me gjithë dorën; pastaj me dorën tjetër dhe kështu përsërisin të njëjtin vepër).

42 **Fjalët kyçe:** driblim, top.



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

Mësimdhënësi/ja krijon një rreth dhe distancë mes nxënësve dhe i informon për aktivitetin e ri dhe fillon me ushtrimet e basketbollit, duke u kërkuar atyre që t'i praktikojnë pasi t'i demonstrojnë.

Ushtrimi:

- Nr. 1 - Rrotullo topin në mes këmbëve;
- Nr. 2 - Rreth gjunjëve të mbledhur;
- Nr. 3 - Rreth belit;
- Nr. 4 - Rreth kokës.

Kombinohen të tri ushtrimet rreth këmbëve, belit, kokës dhe anasjelltas.

Këmbët të jenë anash dhe rrokullise topin në mes këmbëve, përplase në tokë në mes të këmbëve. Prapa, në gjatësi të kokës, mbaje topin dhe lëshoje duke u munduar ta kapësh pa rënë në tokë.



Përforcimi:
Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënit
Loja në çifte

Nxiten nxënësit të luajnë në çifte duke i respektuar ushtrimet e demonstruara nga mësimdhënësi/ja.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për saktësinë e përgjigjeve të parashtruara, për saktësinë e demonstrimit të ushtrimeve me top.

Detyrë:

Praktikoni ushtrimet e mësuara.

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:** IV

Tema: Lojërat sportive

Rezultatet e të nxënit të temës:

Përvetëson elementet e teknikës bazë të disa lojërave sportive.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: III.1; III.4; V.2; V.8.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 2.2.2.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Driblimi

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Driblon topin me një dorë;
- Respekton rregullat gjatë driblimit;
- Demonstron ushtrime të ndryshme me top.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

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

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore: Matematikë, Njeriu dhe natyra, Gjuhë shqipe, Arsimi për zhvillim të qëndrueshëm.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



Parashikimi:

Përgatitja për të nxënë

Diskutim për njohuritë paraprake

Nxënësit nxiten të japin përgjigje për pyetjet:

- Cilat ishin katër ushtrimet me top të basketbollit?
- A mendoni se janë të lidhura ngushtë këto katër ushtrime me top? Nese po, pse?

Ushtrime me top

Krijoni një rreth dhe distancë mes shokëve dhe shoqeve. Filloni me ushtrimet e basketbollit, duke e rrotulluar topin:

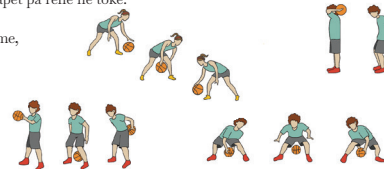
- rreth këmbëve;
- rreth gjunjëve të mbledhur;
- rreth belit;
- rreth kokës.



Mund të kombinohen të tria ushtrimet: rreth këmbëve, rreth belit, rreth kokës dhe anasjellas.

Këmbët të mbahen më anash dhe të rrokulliset topi në mes këmbëve; topi të përplasat për toke në mes të këmbëve. Të mbahet topi prapa, në gjatësi të kokës dhe pastaj të lëshohet duke u munduar të kapet pa rënë në tokë.

Fjalët kyçe: kombinime, rrokullisje.



Driblimi

Driblimi i topit përfshin lëvizjet që bën lojtari me top, duke e hedhur, rrokullisur etj. gjatë ndjeshjes në basketboll.

Sipas rregullave të basketbollit, nuk lejohet të bëjmë më shumë se dy hapa, duke e mbajtur topin në duar. Gjithashtu, rregullat nuk e lejojnë driblimin e topit me dy duar njëkohësisht.



Nxënësit vrapojnë lirshëm, duke dribluar me top në gjithë fushën. Gjatë driblimit, takojnë duart me shokun/shoqen dhe vazhdojnë duke e përsëritur në të njëjtën mënyrë. Pastaj, nxënësit krijojnë një rreth dhe praktikojnë driblimin e ulët (driblimin në vend), një herë me dorën e majtë, një herë me të djathtë. Në fund, nxënësit ulen dhe "i bien pianos me top" (duke filluar me një gisht, pastaj me dy, me tre, me katër dhe në fund me gjithë dorën; pastaj me dorën tjetër dhe kështu përsërisin të njëjtin vepër).

Fjalët kyçe: driblim, top.

Ushtrime me top

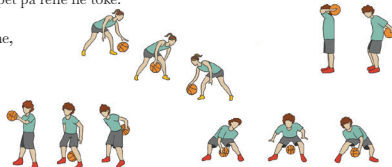
Krijoni një rreth dhe distancë mes shokëve dhe shoqeve. Filloni me ushtrimet e basketbollit, duke e rrotulluar topin:

- rreth këmbëve;
- rreth gjunjëve të mbledhur;
- rreth belit;
- rreth kokës.

Mund të kombinohen të tria ushtrimet: rreth këmbëve, rreth belit, rreth kokës dhe anasjellas.

Këmbët të mbahen më anash dhe të rrokulliset topi në mes këmbëve; topi të përplaslet për toke në mes të këmbëve. Të mbahet topi prapa, në gjatësi të kokës dhe pastaj të lëshohet duke u munduar të kapet pa rënë në tokë.

Fjalët kyçe: kombinime, rrokullisje.



Driblimi

Driblimi i topit përfshin lëvizjet që bën lojtari me top, duke e hedhur, rrokullisur etj. gjatë ndeshjes në basketboll.

Sipas rregullave të basketbollit, nuk lejohet të bëjnë më shumë se dy hapa, duke e mbajtur topin në duar. Gjithashtu, rregullat nuk e lejojnë driblimin e topit me dy duar njëkohësisht.



Nxënësit vrapojnë lirshëm, duke dribluar me top në gjithë fushën. Gjatë driblimit, takojnë duart me shokun/shoqen dhe vazhdojnë duke e përsëritur në të njëjtën mënyrë. Pastaj, nxënësit krijojnë një rreth dhe praktikojnë driblimin e ulët (driblimin në vend), një herë me dorën e majtë, një herë me të djathtë. Në fund, nxënësit ulen dhe "i bien pianos me top" (duke filluar me një gisht, pastaj me dy, me tre, me katër dhe në fund me gjithë dorën; pastaj me dorën tjetër dhe kështu përsërisin të njëjtin veprim).

42 **Fjalët kyçe:** driblim, top.



Ndërtimi i njohurive dhe i shkathtësive:

Përpunimi i përmbajtjes

Veprimtari e drejtuar

Nxënësit njoftohen me njësinë e re, mësimdhënësi/ja i informon nxënësit se driblimi i topit është një nga rregullat që lejon të lëvizësh me top në basketboll, por që duhet patur kujdes të mos bëni më shumë se dy hapa, gjersa mbani topin në duar. Driblimi i topit nuk bëhet me dy duar. Mësimdhënësi/ja i nxit nxënësit të bëjnë vrapime të lira me top në të gjithë fushën, duke dribluar dhe duke e takuar dorën me njëri-tjetrin.



Përforcimi:

Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënit

Veprimtari e drejtuar

Mësimdhënësi/ja krijon një rreth dhe nxit nxënësit të driblojnë në vend një herë me dorën e majtë, një herë me dorën e djathtë. Pastaj, të gjithë nxënësit ulen poshtë dhe i bien pianos me top (fillojnë më një gisht, me dy gishta, me tre, me katër dhe me pesë gishta), pastaj me dorën tjetër po i njëjti veprim.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësi vlerësohet për saktësinë e driblimit të topit, për demonstrimin e driblimit me dorë të majtë dhe të djathtë.

Detyrë:

Përpikuni ta ushtroni me saktësi driblimin 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:** IV

Tema: Lojërat sportive

Rezultatet e të nxënit të temës:

Përvetëson elementet e teknikës bazë të disa lojërave sportive.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: III.1; III.4; V.2; V.8.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 2.2.2.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Driblo dhe shëno

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Dallon driblimin e topit nga pasimi;
- Praktikon driblimin në kosh;
- Demonstron driblimin në kosh.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

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

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore: Matematikë, Njeriu dhe natyra, Gjuhë shqipe, Arsimi për zhvillim të qëndrueshëm.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



Parashikimi:

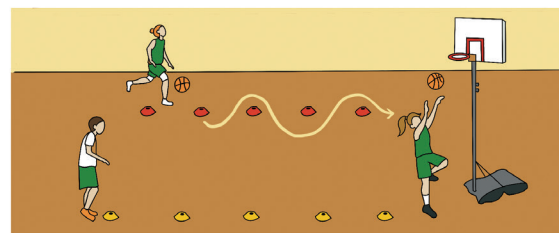
Përgatitja për të nxënë

Aktivitet i lirë

Mësimdhënësi/ja i informon nxënësit me njësinë e re dhe i nxit të bëjnë vrapime të lira me top në të gjithë fushën, duke dribluar dhe duke e ndërruar drejtimin.

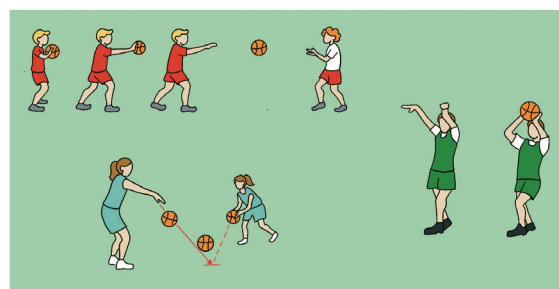
Driblo dhe shëno

I formojmë dy kolona me numër të njëjtë të nxënësve. Nxënësit, për të gjuajtur në kosh, duhet t'i kalojnë pengesat duke dribluar.



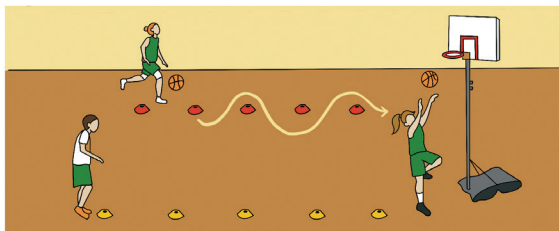
Pasimet në vend

Nxënësit pasojnë me njëri-tjetrit në një distancë prej 2 metrash, duke e hedhur topin me të dyja duart nga gjoksi. Në ushtrimin tjetër, topi pasohet me përplasje për toke, ndërsa në ushtrimin e tretë, në lartësi të kokës.



Driblo dhe shëno

I formojmë dy kolona me numër të njëjtë të nxënësve. Nxënësit, për të gjuajtur në kosh, duhet t'i kalojnë pengesat duke dribluar.



Pasimet në vend

Nxënësit pasojnë me njëri-tjetrit në një distancë prej 2 metrash, duke e hedhur topin me të dyja duart nga gjoksi. Në ushtrimin tjetër, topi pasohet me përplasje për toke, ndërsa në ushtrimin e tretë, në lartësi të kokës.



43



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

Në fushën e basketbollit mësimdhënësi/ja vendos pengesa, ku secili nxënës duhet t'i kalojë pengesat duke e ndërruar drejtimin dhe duart, dhe në fund të shënojnë në kosh.

Gjatë aktivitetit nxënësit inkurajohen nga mësimdhënësi/ja që me shpejtësi t'i kalojnë pengesat duke dribluar dhe shënuar në kosh.



Përforcimi:
Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënësve
Loja në grupe

Nxënësit ndahen në dy grupe për të garuar dhe informohen për kohën që do të jetë dhjetë minuta, dhe cili nga grupet shënon më shumë kosha, zgjidhet fitues.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësi vlerësohet për saktësinë e demonstrimit të driblimit të topit dhe shënimin në kosh.

Detyrë:

Praktikoni ushtrimet me top të basketbollit.

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:** IV

Tema: Lojërat sportive

Rezultatet e të nxënit të temës:

Përvetëson elementet e teknikës bazë të disa lojërave sportive.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: III.1; III.4; V.2; V.8.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 2.2.2.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Pasimet në vend dhe në lëvizje

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Pason topin në vend dhe në lëvizje;
- Zbaton rregullat e mësuara;
- Demonstron lojën me të gjitha elementet.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

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

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore: Matematikë, Njeriu dhe natyra , Gjuhë shqipe, Arsimi për zhvillim të qëndrueshëm.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



Parashikimi:

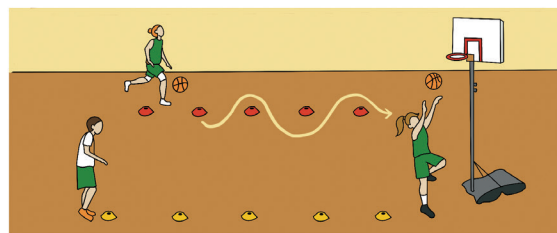
Përgatitja për të nxënë

Shpjegim i përparuar

Nxënësit rreshtohen një për një dhe informohen në lidhje me aktivitetin që do të zhvillohet në këtë orë. Ushtrimet e formimit i demonstroi mësimdhënësi/ja. Nxënësit nxiten që të pasojnë topin duke e goditur për tokë për dy minuta.

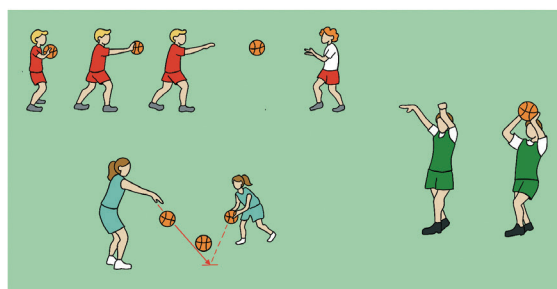
Driblo dhe shëno

I formojmë dy kolona me numër të njëjtë të nxënësve. Nxënësit, për të gjuajtur në kosh, duhet t'i kalojnë pengesat duke dribluar.



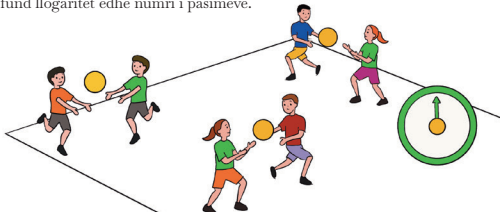
Pasimet në vend

Nxënësit pasojnë me njëri-tjetrit në një distancë prej 2 metrash, duke e hedhur topin me të dyja duart nga gjoksi. Në ushtrimin tjetër, topi pasohet me përplasje për toke, ndërsa në ushtrimin e tretë, në lartësi të kokës.



Pasimet në lëvizje

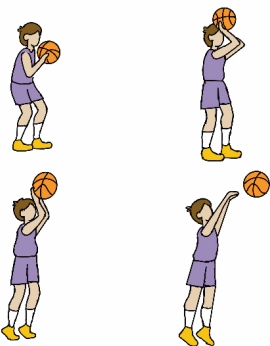
Në çifte, nxënësit përpigën të bëjnë sa më shumë pasime në mes vete, në një hapësirë dhe kohë të kufizuar. Në fund llogaritet edhe numri i pasimeve.



Gjuajtja në kosh

Gjuajtja me një dorë nga vendi është një goditje themelore dhe në të njëjtën kohë është baza për të mësuar dhe përsosur variante dhe teknika të tjera të gjuajtjes, të cilat janë edhe më të rëndësishme.

Kjo goditje kryhet nga një pozitë diagonale ose paralele. Topin e mban në dorën e gjuajtjes, sipër kokës, ndërsa dora tjetër mbështetet anash te topi.



Ushtroni mënyrat e gjuajtjes, lëvizjet e duarve dhe qëndrimin në lartësi pa kosh.

44

Fjalët kyçe: gjuajtje, situatë.



Ndërtimi i njohurive dhe i shkathtësive:

Përpunimi i përmbajtjes

Veprimtari e drejtuar

Pasi nxënësit të jenë ndarë në dyshe (dy nxënës një top) dhe ia pasuan njëri-tjetrit topin me dy duar, nga gjoksi në distancë prej 2 metrash, pasojnë drejt në krahavor.

Ushtrimi nr. 2 bëhet me pasim me përplasje në tokë.

Ushtrimi nr. 3 bëhet në lartësi të kokës.

Nxënësit nxiten që të pasojnë sa më shumë topin në mes tyre në një hapësirë dhe kohë të kufizuar.

Në fund, llogaritet edhe numri i pasimeve.



Përforcimi:

Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënit

Loja në grupe

Nxiten nxënësit ta vazhdojnë demonstrimin e pasimit të topit duke e rikujtuar respektimin e rregullave të mësuara. Pasoni topin te shoku përballë, pastaj, me përplasje në tokë, dribloni me top dhe pasoni te shoku ose shoqja.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për saktësinë e demonstrimit të pasimit të topit te shoku përballë tij me dy duar, me përplasje në tokë dhe lartësi të kokës, për zbatimin e rregullave të lojës.

Detyrë:

Ushtroni lojën në shtëpi me shoqet dhe shokët e lagjes.

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:** IV

Tema: Lojërat sportive

Rezultatet e të nxënit të temës:

Dallon rregullat themelore në lojërat e ndryshme sportive.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: III.4; V.2.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 2.1; 2.2.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Gjuajtja në kosh

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Mëson se si bëhet gjuajtja me një dorë;
- Dallon pozitat e goditjeve në basketboll;
- Demonstron gjuajtjet nga të dyja pozitat.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Libri, topi i basketbollit.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore: Matematikë, Njeriu dhe natyra, Gjuhë shqipe, Arsimi për zhvillim të qëndrueshëm.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



Parashikimi:

Përgatitja për të nxënë

Diskutim për njohuritë paraprake

Nxënësit njoftohen me njësinë mësimore dhe atyre u parashtrohen disa pyetje:

- A është më e lehtë gjuajtja në basketboll, në futboll apo në hendboll?
- Cila prej këtyre lojërave ju pëlqen më shumë, pse?

Pas kësaj nxënësit bëjnë vrapime të lira me top në të gjithë fushën, duke dribluar dhe duke gjuajtur në kosh me radhë.

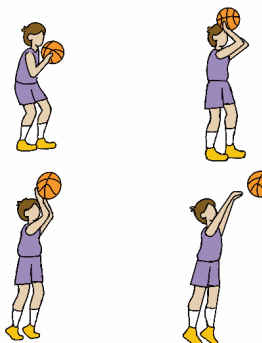
Pasimet në lëvizje

Në çifte, nxënësit përpiqen të bëjnë sa më shumë pasime në mes vete, në një hapësirë dhe kohë të kufizuar.
Në fund llogaritet edhe numri i pasimeve.



Gjuajtja në kosh

Gjuajtja me një dorë nga vendi është një goditje themelore dhe në të njëjtën kohë është baza për të mësuar dhe përsosur variante dhe teknika të tjera të gjuajtjes, të cilat janë edhe më të rëndësishme.
Kjo goditje kryhet nga një pozitë diagonale ose paralele. Topin e mban në dorën e gjuajtjes, sipër kokës, ndërsa dora tjetër mbështetet anash te topi.



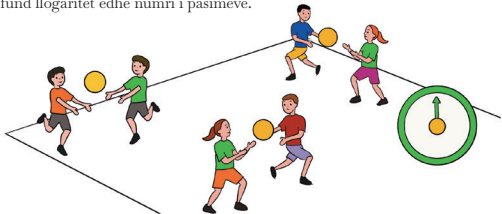
Ushtroni mënyrat e gjuajtjes, lëvizjet e duarve dhe qëndrimin në lartësi pa kosh.

44

Fjalët kyçe: gjuajtje, situatë.

Pasimet në lëvizje

Në çifte, nxënësit përpigën të bëjnë sa më shumë pasime në mes vete, në një hapësirë dhe kohë të kufizuar. Në fund llogaritet edhe numri i pasimeve.



Gjuajtja në kosh

Gjuajtja me një dorë nga vendi është një goditje themelore dhe në të njëjtën kohë është baza për të mësuar dhe përsosur variante dhe teknika të tjera të gjuajtjes, të cilat janë edhe më të rëndësishme.

Kjo goditje kryhet nga një pozitë diagonale ose paralele. Topin e mban në dorën e gjuajtjes, sipër kokës, ndërsa dora tjetër mbështetet anash te topi.



Ushtroni mënyrat e gjuajtjes, lëvizjet e duarve dhe qëndrimin në lartësi pa kosh.



44

Fjalët kyçe: gjuajtje, situatë.



Ndërtimi i njohurive dhe i shkathtësive: Përpunimi i përmbajtjes Veprimtari demonstruese

Mësimdhënësi prezanton para nxënësve se si bëhet gjuajtja në kosh si dhe pozitat nga të cilat kryhen gjuajtjet. Nxënësve u thuhet që topin duhet mbajtur në topin e gjuajtjes, të cilët janë më të rëndësishëm. Të vendosur përballë mësimdhënësit/es, secili nxënës/e ka nga një top dhe bëjnë lëvizjet e gjuajtjes me një dorë. Pastaj, vazhdojnë me ushtrimin nr. 2 - gjuajtjen në kosh nga vendi me të dy duart dhe me ushtrimin nr. 3 - gjuajtjen në kosh nga driblimi/lëvizja, ndalim dhe gjuajtje në kosh.



Përforcimi: Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënit Gara mes nxënësve

Nxënësit udhëzohen që tani do të bëjnë një garë mes vete. Në garë marrin pjesë të gjithë nxënësit në klasë. Gara do të realizohet nga nxënësit ku kanë për detyrë të gjuajnë me gjuajtje të lirë dhe në lëvizje. Nxënësit ndahen në dy grupe dhe grupi i cili shënon më shumë gola në kosh fiton.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për mësimin e gjuajtjes me një dorë, dallimin e pozitave të gjuajtjes si dhe për demonstrimin e llojeve të gjuajtjeve në kosh.

Detyrë:

Të ushtrojnë gjuajtjen në kosh nga të dyja pozitat.

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:** IV

Tema: Lojërat sportive

Rezultatet e të nxënit të temës:

Dallon rregullat themelore në lojërat e ndryshme sportive.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkollës: V.2; V.8.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 2.1; 2.2.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Futbolli

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Rikujton njohuritë për lojën e futbollit;
- Merr pjesë aktive në diskutim;
- Identifikon rregullat e futbollit.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Libri, fletorja, topi.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore: Matematikë, Njeriu dhe natyra, Gjuhë shqipe, Arsimi për zhvillim të qëndrueshëm.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



Parashikimi:

Përgatitja për të nxënë

Imagjinatë e drejtuar

Nxënësve u kërkohet që të mbyllin sytë. Në duart e gjithsecilit u ofrohet një top. Ata kanë për detyrë që ta prekin topin dhe ta imagjinojnë se çfarë është ai, por të mos japin përgjigje derisa të gjithë nxënësit ta provojnë. Pas kësaj, pyeten nxënësit:

- Për çfarë përdoret ky/kjo gjë?
- Për cilën lojë e përdorim?
- Pas përgjigjeve të nxënësve pyeten se a ju pëlqen futbolli, çfarë dinë për të etj.

Futbolli

Futbolli është sporti më i popullarizuar në botë. Kjo lojë sportive luhet sipas rregullave të përcaktuara: në një fushë brenda një stadiumi; me nga dy skuadra, të cilat kanë nga 11 lojtarë. Ndeshja zhvillohet në dy pjesë të barabarta, nga 45 minuta secila. Në mes të këtyre dy pjesëve bëhet një pauzë 15-minutëshe. Pra, në total, gjithsej ka 90 minuta lojë.

Fusha e futbollit profesional mund të ketë dy lloj dimensionesh, sa i përket madhësisë së përgjithshme të fushës. Fusha e vogël i ka këto dimensione: 45 metra e gjerë dhe 120 metra e gjatë, kurse fusha e madhe është: 90 metra e gjerë dhe 120 metra e gjatë.

Goditjet e lira direkte dhe indirekte jepen për skuadrën kundërshtare nëse një lojtar është fajtor për një faull ose shkelje.

Goditja e penaltisë - topi duhet të jetë i palëvizshëm në pikën e penaltisë dhe personi që e ekeketon penalltinë duhet të identifikohet.

Rivënien anësore (out) - është kur topi e kalon plotësisht vijën anësore (në tokë ose në ajër). Topin do ta posedojë ekipi tjetër, lojtari i të cilit do ta hedhë atë me të dyja duart, duke i lëvizur nga prapa dhe mbi kokë, nga pika ku topi ka dalë jashtë fushës së lojës.

Goditje nga këndi (corner) - një goditje nga këndi bëhet kur topi e kalon tërësisht vijën fundore, në tokë ose në ajër, në qoftë se ai top është prekur për herë të fundit nga një lojtar i skuadrës mbrojtëse dhe të mos jetë shënuar gol.



46

Fjalët kyçe: fushë, dimension, stadium, goditje, direkte, indirekte, rivënien anësore, goditje nga këndi.

Futbolli

Futbolli është sporti më i popullarizuar në botë. Kjo lojë sportive luhet sipas rregullave të përcaktuara: në një fushë brenda një stadiumi; me nga dy skuadra, të cilat kanë nga 11 lojtarë. Ndeshja zhvillohet në dy pjesë të barabarta, nga 45 minuta secila. Në mes të këtyre dy pjesëve bëhet një pauzë 15-minutëshe. Pra, në total, gjithsej ka 90 minuta lojë.

Fusha e futbollit profesional mund të ketë dy lloj dimensionesh, sa i përket madhësisë së përgjithshme të fushës. Fusha e vogël i ka këto dimensione: 45 metra e gjerë dhe 120 metra e gjatë, kurse fusha e madhe është: 90 metra e gjerë dhe 120 metra e gjatë.

Goditjet e lira direkte dhe indirekte jepen për skuadrën kundërshtare nëse një lojtar është fajtor për një faull ose shkelje.

Goditja e penalltisë - topi duhet të jetë i palëvizshëm në pikën e penalltisë dhe personi që e ekezkuton penalltinë duhet të identifikohet.

Rivënie anësore (out) - është kur topi e kalon plotësisht vijën anësore (në tokë ose në ajër). Topin do ta posedojë ekipi tjetër, lojtari i të cilit do ta hedhë atë me të dyja duart, duke i lëvizur nga prapa dhe mbi kokë, nga pika ku topi ka dalë jashtë fushës së lojës.

Goditje nga këndi (corner) - një goditje nga këndi bëhet kur topi e kalon tërësisht vijën fundore, në tokë ose në ajër, në qoftë se ai top është prekur për herë të fundit nga një lojtar i skuadrës mbrojtëse dhe të mos jetë shënuar gol.

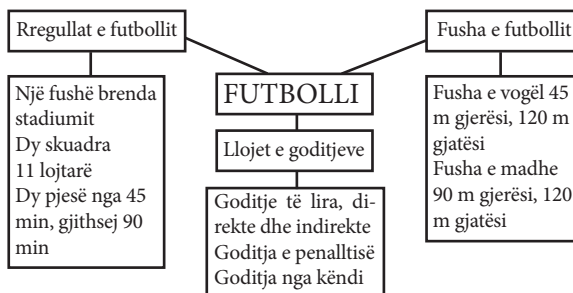


46

Fjalët kyçe: fushë, dimension, stadium, goditje, direkte, indirekte, rivënie anësore, goditje nga këndi.



Ndërtimi i njohurive dhe i shkathtësive: Përpunimi i përmbajtjes Harta e konceptit - Futbolli



Përforsimi: Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënit Rrjeti i diskutimit

Me nxënësit zhvillohet një bashkëbisedim rreth lojës së futbollit.

Nxënësve u parashtrahet një pyetje: Pse futbolli është sporti më i popullarizuar në botë?

Nxënësit ndahen në dyshe dhe gjejnë anët kundërshtuese të kësaj çështjeje. Pas kësaj, fillon diskutimi dhe në fund vijnë me një përfundim të përbashkët, i cili është i pranueshëm për të gjithë klasën.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për të kujtuarit e njohurive për lojën e futbollit, për identifikimin e rregullave të basketbollit si dhe për pjesëmarrje në diskutim.

Detyrë:

Të hulumtojnë në internet rreth rregullave të futbollit.

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:** IV

Tema: Lojërat sportive

Rezultatet e të nxënit të temës:

Përvetëson elementet e teknikës bazë të disa lojërave sportive.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: III.1; V.2.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 2.1; 2.2.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Zhonglimi - Udhëheqja në formë lakore dhe në lëvizje

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Demonstron elementet e teknikës bazë të zhonglimit;
- Demonstron udhëheqjen në formë lakore;
- Demonstron udhëheqjen në lëvizje.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Libri, topi i futbollit.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore: Matematikë, Njeriu dhe natyra, Gjuhë shqipe, Arsimi për zhvillim të qëndrueshëm.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



Parashikimi:

Përgatitja për të nxënë

Diskutim për njohuritë paraprake

Nxënësit njoftohen me njësinë e caktuar dhe bëjnë vrapime të lira me topin e futbollit në të gjithë fushën, duke udhëhequr në mënyrë të lirë. Nxënësve u parashtrihen disa pyetje:

- A keni dëgjuar ndonjëherë fjalën “zhonglim”?
- Me çfarë mendoni që ka të bëjë kjo fjalë?
- Po për udhëheqjen në formë lakore dhe në lëvizje, a keni dëgjuar ndonjëherë?

Zhonglimi

Zhonglimi është një element thelbësor i lojës së futbollit, i cili i lejon lojtarët të përdorin të gjitha pjesët e trupit të tyre për ta kontrolluar ose pasuar topin.

- Përdorni të gjitha pjesët e trupit: gjoksin, kofshët dhe shputat. Po ashtu, provoni me të dyja këmbët.
- Përpiguni ta kontrolloni topin në situata të ndryshme;
- Ruajeni pozicionin e drejtë të trupit;
- Praktikojeni zhonglimin çdo ditë 20 minuta.

Zhonglim me gjunjë



Zhonglim me shputë (trinë)



Fjalët kyçe: zhonglim, trinë.

Udhëheqja në formë lakore

Duke dribluar në hapësirë ku zhvillohen ushtrimet, udhëhiqeni topin, pastaj me shënjën e dhënë dribloni me top në formë lakoreje. I njëjti ushtrim mund të ushtrohet edhe me ndihmën e koneve.

- Kur dribloni, duhet ta mbani sa më afër topin, që ta keni më shumë nën kontroll atë.
- Mbani kokën lart sa më shpesh që të mundeni për t'i parë se ku gjenden lojtarët e tjerë.
- Përdorni pjesë të ndryshme të shputës (e jashtme, e brendshme, e plotë).
- Ndërsa jeni duke dribluar, mbrojeni topin me trupin tuaj.

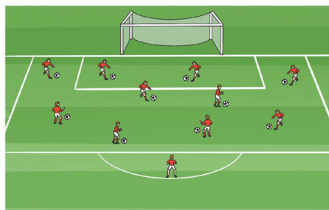


Fjalët kyçe: udhëheqje, lakore, shputë.

Udhëheqja në lëvizje

Driblimi është element mjaft i rëndësishëm në lojërat sportive me top. Topin duhet ta mbajmë sa më afër shputës, në kontakt me të gjitha pjesët (e plotë, e jashtme, e brendshme), duke e shtyrë përpara apo duke e kthyer prapa. Gjatë driblimit në hapësirën sportive, dribloni lirshëm, si p.sh.:

- Kërce sipër topit;
- Vrapo rreth topit;
- Godite dhe vrapo-ndaloje;
- Ulu sipër topit;
- Preke me kokë.



Fjalët kyçe: shputë, goditje.

Pasimi dhe pranimi

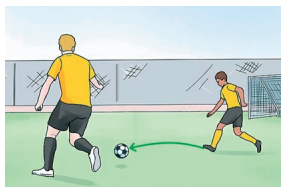
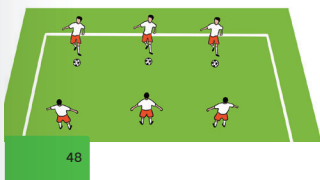
Pasimi i saktë është aftësi e lojtarit që të përdorë të dyja shputat për ta përcjellë topin në vendin (pozicionin) e dëshiruar të bashkëlojtarit.

- Gjithmonë shiko hapësirën ku dëshiron të pasosh.
- Bëje një hap dhe godite topin me pjesën e brendshme të shputës.
- Mundohu ta mbash topin në tokë dhe trupin përpara.
- Përqendrohu në saktësi më shumë, sesa në forcë.

Kur dikush e pason topin, kontrolloje dhe mbaje afër, në mënyrë që ta vazhdosësh lojën pa e humbur topin.

Pasimi në vend dhe në lëvizje

Formojmë dy kolona dhe ushtrojmë me një top të futbollit. Nxënësit e pasojnë në mes vete topin dhe kthehen në po të njëjtën kolonë. I njëjti ushtrim mund të bëhet në lëvizje, njëri përballë tjetrit në drejtim të portës apo në hapësirën e jashtme të oborrit.



Ndërtimi i njohurive dhe i shkathhtësisë: Përpunimi i përmbajtjes Veprimtari demonstruese

Nxënësve u sqarohet se çfarë është zhonglimi duke u thënë që ai është një element thelbësor i lojës së futbollit, i cili i lejon lojtarët të përdorin në të gjitha pjesët e trupit të tyre për ta kontrolluar topin. Pas kësaj u tregohet se udhëheqja në formë lakore bëhet duke e dribluar topin në formë të lakuar, rekomandohet që topi të mbahet sa më afër në mënyrë që ta kemi nën kontroll, mbajtja e kokës lartë për ta parë ku gjenden lojtarët e tjerë etj., ndërsa kur udhëheqim në lëvizje na lejoheq që të kërcejmë sipër topit, të vrapojmë rreth topit, ta prekim me kokë etj.

Pas kësaj ftohen nxënësit që të shkojnë në sallën e edukatës fizike dhe të bëjnë demonstrimin e këtyre që mësuam sot. Nxënësit/et e udhëheqin topin dhe në shenjën e dhënë nga mësuesi/ja bëjnë veprime të caktuara sipas komandës (kërce sipër topit, vrapo rreth topit, godite dhe vrapo për ta ndaluar topin, ulu sipër topit, preke me kokë).



Përforsimi: Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënësve Bashkëbisedim i lirë

Me nxënësit bisedojmë për vështirësi të hasura gjatë praktikimit të zhonglimit, udhëheqjes në formë lakore dhe në lëvizje si dhe mësuesi/ja u tregon gabimet e mundshme gjatë demonstrimit të lëvizjeve.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për demonstrimin e zhonglimit, udhëheqjes lakore dhe udhëheqjes në lëvizje si dhe për praktikimin e rregullave për udhëheqjen në lëvizje dhe në formë lakore.

Detyrë:

Ushtro në shtëpi driblimet e mësuara në klasë.

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:** IV

Tema: Lojërat sportive

Rezultatet e të nxënit të temës:

Dallon rregullat themelore në lojërat e ndryshme sportive.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: III.4; V.2; VI.2.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 2.1; 2.2.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Pasimi dhe pranimi

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Dallon pasimin e topit në vend dhe në lëvizje;
- Përshkruan pranimin e topit në futboll;
- Demonstron pranimin dhe pasimin e topit në futboll.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Libri, topi i futbollit.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore: Matematikë, Njeriu dhe natyra, Gjuhë shqipe, Arsimi për zhvillim të qëndrueshëm.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



Parashikimi:

Përgatitja për të nxënësit

Diskutim për njohuritë paraprake

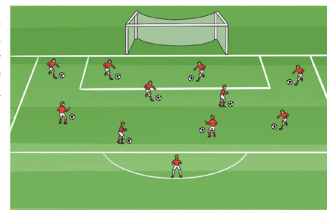
Nxënësit nxiten të japin përgjigje për pyetjet:

- A keni luajtur ndonjëherë futboll?
- A mund ta bëni dallimin se çfarë është pasimi dhe pranimi i topit?
- Cila mendoni se është më lehtë e realizueshme për ju?

Udhëheqja në lëvizje

Driblimi është element mjaft i rëndësishëm në lojërat sportive me top. Topin duhet ta mbajmë sa më afër shputës, në kontakt me të gjitha pjesët (e plotë, e jashtme, e brendshme), duke e shtyrë përpara apo duke e kthyer prapa. Gjatë driblmit në hapësirën sportive, dribloni lirshëm, si p.sh.:

- Kërce sipër topit;
- Vrapo rreth topit;
- Godite dhe vrapo-ndaloje;
- Ulu sipër topit;
- Preke me kokë.



Fjalët kyçe: shputë, goditje.

Pasimi dhe pranimi

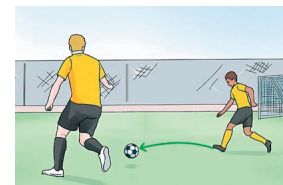
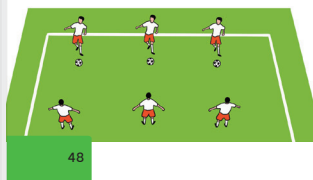
Pasimi i saktë është aftësi e lojtarit që të përdorë të dyja shputat për ta përcjellë topin në vendin (pozicionin) e dëshiruar të bashkëlojtarit.

- Gjithmonë shiko hapësirën ku dëshiron të pasosh.
- Bëje një hap dhe godite topin me pjesën e brendshme të shputës.
- Mundohu ta mbash topin në tokë dhe trupin përpara.
- Përqendrohu në saktësi më shumë, sesa në forcë.

Kur dikush e pason topin, kontrolloje dhe mbaje afër, në mënyrë që ta vazhdosh lojën pa e humbur topin.

Pasimi në vend dhe në lëvizje

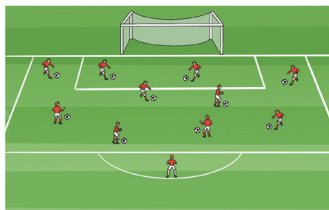
Formojmë dy kolona dhe ushtrojmë me një top të futbollit. Nxënësit e pasojnë në mes vete topin dhe kthehen në po të njëjtën kolonë. I njëjti ushtrim mund të bëhet në lëvizje, njëri përballë tjetrit në drejtim të portës apo në hapësirën e jashtme të oborrit.



Udhëheqja në lëvizje

Driblimi është element mjaft i rëndësishëm në lojërat sportive me top. Topin duhet ta mbajmë sa më afër shputës, në kontakt me të gjitha pjesët (e plotë, e jashtme, e brendshme), duke e shtyrë përpara apo duke e kthyer prapa. Gjatë driblimit në hapësirë sportive, dribloni lirshëm, si p.sh.:

- Kërce sipër topit;
- Vrapo rreth topit;
- Godite dhe vrapo-ndaloje;
- Ulu sipër topit;
- Preke me kokë.



Fjalët kyçe: shputë, goditje.

Pasimi dhe pranimi

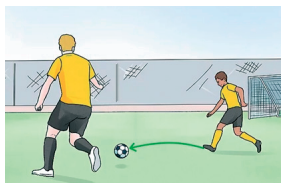
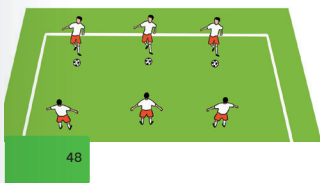
Pasimi i saktë është aftësi e lojtarit që të përdorë të dyja shputat për ta përcjellë topin në vendin (pozicionin) e dëshiruar të bashkëlojtarit.

- Gjithmonë shiko hapësirën ku dëshiron të pasosh.
- Bëje një hap dhe godite topin me pjesën e brendshme të shputës.
- Mundohu ta mbash topin në tokë dhe trupin përpara.
- Përqendrohuni në saktësi më shumë, sesa në forcë.

Kur dikush e pason topin, kontrolloje dhe mbaje afër, në mënyrë që ta vazhdojë lojën pa e humbur topin.

Pasimi në vend dhe në lëvizje

Formojnë dy kolona dhe ushtrojnë me një top të futbollit. Nxënësit e pasojnë në mes vete topin dhe kthehen në po të njëjtën kolonë. I njëjti ushtrim mund të bëhet në lëvizje, njëri përballë tjetrit në drejtim të portës apo në hapësirë e jashtme të oborrit.



Ndërtimi i njohurive dhe i shkathhtësisë: Përpunimi i përmbajtjes Veprimtari demonstruese

Pasi nxënësit janë njoftuar nga mësime dhënësi/ja se cilat janë hapat që duhet ndjekur për të bërë një pasim të saktë të topit, ftohen në sallën e edukatës fizike me qëllim që t'i praktikojnë njohuritë e mësuara. Secili nga ta përcillet në mënyrë të veçantë se si po e bën pasimin e topit dhe a po i ndjek hapat e mësuara më parë. Pas kësaj, nxënësit formojnë dy kolona. Nxënësit pasojnë mes vete topin dhe kthehen në po të njëjtën kolonë. Të njëjtin ushtrim e bëjmë edhe në lëvizje, njëri përballë tjetrit. Në këtë mënyrë ushtrohet edhe pranimi i topit.



Përforcimi: Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënit Shqyrtim i përbashkët

Përmes pyetjeve të bëra nga mësime dhënësi/ja nxitin nxënësit të diskutojnë për përmbajtjen e njësive së mësuar në këtë orë mësimore. Nxënësve u parashtrohen pyetje, si:

- A ju pëlqeu ajo çfarë mësuam sot?
- A e keni ditur më parë këtë gjë?
- Sa e keni praktikuar?

- Pas kësaj që e mësuam dhe e ushtroam së bashku a ishte më i lehtë pasimi apo pranimi i topit? Pse?

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për dallimin e pasimit në vend dhe në lëvizje, përshkrimin e pranimit të topit si dhe demonstrimin e pasimit dhe pranimit të topit.

Detyrë:

Kërkoni informacion për lojtarët të cilët shquhen se bëjnë pasimet më të sakta, pas së cilave shënohet golë.

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:** IV

Tema: Lojërat sportive

Rezultatet e të nxënit të temës:

Dallon rregullat themelore në lojërat e ndryshme sportive.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkollës: V.2; V.8.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 2.1; 2.2.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Gjuajtja e topit

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Mëson rregullat si bëhet gjuajtja e topit;
- Përcakton lëvizjet të cilat duhet t'i bëjë para se ta gjuajë topin;
- Identifikon llojet e goditjeve të topit.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

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

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore: Gjuhë shqipe, Matematikë, Arsimi për zhvillim të qëndrueshëm.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



Parashikimi:

Përgatitja për të nxënësit

Imagjinata e drejtuar

Mësimdhënësi/ja e fillon njësinë mësimore me disa pyetje:

- A mendoni që ka rregulla se si duhet të bëhet gjuajtja e topit, apo vetëm e godasim pa menduar?
- A mendoni se ka lloje të ndryshme të goditjeve të topit, apo është vetëm një?
- Si duhet t'i pozicionojmë këmbët kur godasim topin?

Gjuajtja e topit

Në lëvizje ose duke vrapuar ngadalë për ta goditur topin, vendose këmbën jogoditëse pranë topit, ndërsa këmba goditëse e përkul gjurin prapa, para se të gjuash. Disa goditje të topit janë: me pjesën ballore të shputës, me pjesën e brendshme të shputës, me thembër dhe me kokë. Këto goditje në futboll vijnë në situata të ndryshme. Goditja ballore me shputën e këmbës dhe goditja me kokë janë më të shpeshta në futboll, andaj u kushtohet shumë rëndësi. Vendosim një portë të vogël të minifutbollit dhe nga një distancë prej 7 m nxënësit godasin me pjesën e jashtme-ballore të shputës në drejtim të portës (ilustrimi me foto).



Fjalët kyçe: balllore, e brendshme.

Përcjellim topat

Nxënësit formojnë një rreth (prej 4 nxënësish) me krahët shtrirë, ku mbajnë nga një top në mes të duarve. Ata/ato do të ndiqen nga një shok/shoqe që u ndihmon në rast se topi u bie poshtë gjatë rrugëtimit për te caku. Pasi arrijnë te caku, kthehen përsëri në pikën e startit dhe ndërrohen me shokët e shoqet.

Fjalët kyçe: start, krah.



Kush më shumë pikë?!

Vendosen kone (mbi zo) dhe poshtë koneve vendosen topa pingpongu, laps, letra me ngjyrë (sipas rrethanave) dhe vendosen pikët për secilën gjetje. Nxënësit të ndarë në grupe mes vete vrapojnë. Ata kanë të drejtë vetëm një kon ta shikojnë, nëse gjejnë diçka, e marrin dhe me vrap arrijnë te rreshti i tyre, e tok me shokun/shoqen, pastaj shikojnë në fund. Ky ushtrim zgjat për një kohë të caktuar. Në fund të ushtrimit mbli-dhen pikët.



Gjuajtja e topit

Në lëvizje ose duke vrapuar ngadalë për ta goditur topin, vendose këmbën jogoditëse pranë topit, ndërsa këmba goditëse e përkul gjurin prapa, para se të gjuash. Disa goditje të topit janë: me pjesën ballore të shputës, me pjesën e brendshme të shputës, me thembër dhe me kokë. Këto goditje në futboll vijnë në situata të ndryshme. Goditja ballore me shputën e këmbës dhe goditja me kokë janë më të shpeshta në futboll, andaj u kushtohet shumë rëndësi. Vendosi një portë të vogël të minifutbollit dhe nga një distancë prej 7 m nxënësit godasin me pjesën e jashtme-ballore të shputës në drejtim të portës (ilustrimi me foto).



Fjalët kyçe: ballore, e brendshme.

Përcjellim topat

Nxënësit formojnë një rreth (prej 4 nxënësish) me krahët shtrirë, ku mbajnë nga një top në mes të duarve. Ata/ato do të ndiqen nga një shok/shoqe që u ndihmon në rast se topi u bie poshtë gjatë rrugëtimit për te cak. Pasi arrijnë te cak, kthehen përsëri në pikën e startit dhe ndërrohen me shokët e shoqet.



Fjalët kyçe: start, krah.

Kush më shumë pikë?!

Vendosen kone (mbi 20) dhe poshtë koneve vendosen topa pingpongu, laps, letra me ngjyrë (sipas rrethanave) dhe vendosen pikët për secilën gjetje. Nxënësit të ndarë në grupe mes vete vrapojnë. Ata kanë të drejtë vetëm një kon ta shikojnë, nëse gjejnë diçka, e marrin dhe me vrap arrijnë te rreshti i tyre, e tok me shokun/shoqen, pastaj shikojnë në fund. Ky ushtrim zgjat për një kohë të caktuar. Në fund të ushtrimit mbli-dhen pikët.



49



Ndërtimi i njohurive dhe i shkathtësive: Përpunimi i përmbajtjes Veprimtari demonstruese

Mësimdhënësi/ja e fillon shpjegimin para nxënësve duke ua treguar atyre rregullat se si bëhet goditja e topit. Pas kësaj, nxënësve u shpjegohen edhe llojet e goditjeve të topit p.sh., goditja ballore e shputës me pjesën e brendshme të shputës, me thembër dhe me kokë.

Pas kësaj nxënësit udhëzohen që të dalin jashtë, dhe në një distancë prej 7 metrash ta ushtrojnë gjuajtjen e topit dhe secili nxënës t'i praktikojë 4 llojet e goditjeve të topit.



Përforcimi: Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënit Rrjeti i diskutimit

Mësimdhënësi/ja bashkë me nxënësit formojnë një rreth dhe mësimdhënësi/ja me top në duar bën një pyetje lidhur me njësinë e mësuar dhe ia hedh topin atij/asaj që ka dëshirë të përgjigjet. Pas kësaj, ai/ajo që është përgjigjur e formulon një pyetje tjetër dhe ia gjuan topin nxënësit të radhës.

Këtë lojë e vazhdojmë derisa të gjithë nxënësit të kenë mundësi të përgjigjen së paku njëherë.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për rregullat e gjuajtjes së topit, demonstrimin e llojeve të goditjeve të topit dhe për saktësinë e gjuajtjeve.

Detyrë:

Nxënësit kanë për detyrë që në shtëpi t'i ushtrojnë llojet e goditjeve të topit të mësuara në orën e sotme.

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:** IV

Tema: Lojërat sportive

Rezultatet e të nxënit të temës:

Dallon rregullat themelore në lojërat e ndryshme sportive.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: V.2; V.9.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 2.1; 2.2.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Përcjellim topat

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Njeh rregullat për nxehjen e gjymtyrëve të trupit;
- Mëson si bëhet përcjellja e topit;
- Bashkëpunon me shokun/shoqen.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Libri, topi i futbollit.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore: Matematikë, Njeriu dhe natyra, Gjuhë shqipe, Arsimi për zhvillim të qëndrueshëm.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



Parashikimi:

Përgatitja për të nxënësit

Parapërgatitje për lojë

Mësimdhënësi/ja e rreshton klasën në formë frontale. Bën evidentimin e pjesëmarrjes dhe gjendjes shëndetësore. Pastaj, bashkë me nxënësit bëhen ushtrimet e nxehjes: vrapim i lehtë; ushtrime të përgjithshme për nxehje: nxehja e gjymtyrëve të sipërme, trungut dhe të poshtme.

Gjuajtja e topit

Në lëvizje ose duke vrapuar ngadalë për ta goditur topin, vendose këmbën jogoditëse pranë topit, ndërsa këmba goditëse e përkul gjurin prapa, para se të gjuash. Disa goditje të topit janë: me pjesën ballore të shputës, me pjesën e brendshme të shputës, me thembër dhe me kokë. Këto goditje në futboll vijnë në situata të ndryshme. Goditja ballore me shputën e këmbës dhe goditja me kokë janë më të shpeshta në futboll, andaj u kushtohet shumë rëndësi. Vendosim një portë të vogël të minifutbollit dhe nga një distancë prej 7 m nxënësit godasin me pjesën e jashtme-ballore të shputës në drejtim të portës (ilustrimi me foto).



Fjalët kyçe: balllore, e brendshme.

Përcjellim topat

Nxënësit formojnë një rreth (prej 4 nxënësish) me krahët shtrirë, ku mbajnë nga një top në mes të duarve. Ata/ato do të ndiqen nga një shok/shoqe që u ndihmon në rast se topi u bie poshtë gjatë rrugëtimit për te caku. Pasi arrijnë te caku, kthehen përsëri në pikën e startit dhe ndërrohen me shokët e shoqet.

Fjalët kyçe: start, krah.



Kush më shumë pikë?!

Vendosen kone (mbi zo) dhe poshtë koneve vendosen topa pingpongu, laps, letra me ngjyrë (sipas rrethanave) dhe vendosen pikët për secilën gjetje. Nxënësit të ndarë në grupe mes vete vrapojnë. Ata kanë të drejtë vetëm një kon ta shikojnë, nëse gjejnë diçka, e marrin dhe me vrap arrijnë te rreshti i tyre, e tok me shokun/shoqen, pastaj shikojnë në fund. Ky ushtrim zgjat për një kohë të caktuar. Në fund të ushtrimit mbledhen pikët.



Gjuajtja e topit

Në lëvizje ose duke vrapuar ngadalë për ta goditur topin, vendose këmbën jogoditëse pranë topit, ndërsa këmba goditëse e përkul gjurin prapa, para se të gjuash. Disa goditje të topit janë: me pjesën ballore të shputës, me pjesën e brendshme të shputës, me thembër dhe me kokë. Këto goditje në futboll vijnë në situata të ndryshme. Goditja ballore me shputën e këmbës dhe goditja me kokë janë më të shpeshta në futboll, andaj u kushtohet shumë rëndësi. Vendosi një portë të vogël të minifutbollit dhe nga një distancë prej 7 m nxënësit godasin me pjesën e jashtme-ballore të shputës në drejtim të portës (ilustrimi me foto).



Fjalët kyçe: ballore, e brendshme.

Përcjellim topat

Nxënësit formojnë një rreth (prej 4 nxënësish) me krahët shtrirë, ku mbajnë nga një top në mes të duarve. Ata/ato do të ndiqen nga një shok/shoqe që u ndihmon në rast se topi u bie poshtë gjatë rrugëtimit për te caku. Pasi arrijnë te caku, kthehen përsëri në pikën e startit dhe ndërrohen me shokët e shoqet.



Fjalët kyçe: start, krah.

Kush më shumë pikë?!

Vendosen kone (mbi 20) dhe poshtë koneve vendosen topa pingpongu, laps, letra me ngjyrë (sipas rrethanave) dhe vendosen pikët për secilën gjetje. Nxënësit të ndarë në grupe mes vete vrapojnë. Ata kanë të drejtë vetëm një kon ta shikojnë, nëse gjejnë diçka, e marrin dhe me vrap arrijnë te rreshti i tyre, e tok me shokun/shoqen, pastaj shikojnë në fund. Ky ushtrim zgjat për një kohë të caktuar. Në fund të ushtrimit mbli-dhen pikët.



49

që të përgjigjet, nxënësi i zgjedhur nga mësimdhënësi/ja përveç që duhet të përgjigjet, të tjerët duhet ta gjejnë se kush ka folur.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për zbatimin e rregullave për nxehjen e trupit, për përcjelljen e topit te shoku/shoqja, si dhe për bashkëpunim me shokun/shoqen.

Detyrë:

Ushtro përcjelljen e topit në shtëpi bashkë me motrën apo vëllain.



Ndërtimi i njohurive dhe i shkathtësive:
Përpunimi i përmbajtjes
Veprimtari demonstruese

Grumbullohen nxënësit në formë rrethore dhe përfundojnë demonstrimin, fillimisht të pasimit me dy duar nga gjoksi dhe me pas me një dorë duke i evidentuar gabimet bëjnë korigjimet e nevojshme. Vendosen nxënësit përballë njëri-tjetrit në distancë të afërt dhe kryejnë pasime të topit në vijë të drejtë dhe diagonale, në formë trekëndëshi, katrore, me ndërime vendesh, në lëvizje.

Pas kësaj, 4 nxënës vendosen në rreth dhe me krahët shtrirë provojnë ta mbajnë topin mes duarve. Ata ndihmohen nga një shok ose shoqe në rast se topi bie poshtë, e pastaj pasi arrijnë te caku, kthehen përsëri në pikën e startit dhe ndërrohen me shokun/shoqen.



Përforcimi:
Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënit
Imagjinata e drejtuar

Nga nxënësit kërkohet që t'i mbyllin sytë dhe u parashtrohen disa pyetje, si:

- A ju pëlqeu ora mësimore?
- A e kishit të vështirë përcjelljen e topit nga shoku te shoqja?

Mësimdhënësi/ja e prek njërin nxënësi dhe i thotë

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:** IV

Tema: Lojërat sportive

Rezultatet e të nxënit të temës:

Përvetëson elementet e teknikës bazë të disa lojërave sportive.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: III.1; V.2.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 2.1; 2.2.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Kush më shumë pikë?!

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Mëson aftësinë e kombinimit
- Rrit nivelin e shpejtësisë së vrapimit;
- Bashkëpunon me shokun/shoqen.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Libri, kone, topa pingpongu, lapsa, letra me ngjyra.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore: Matematikë, Njeriu dhe natyra, Gjuhë shqipe, Arsimi për zhvillim të qëndrueshëm.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



Parashikimi:

Përgatitja për të nxënë

Ushtrim i lirë

Kryerja e ushtrimeve të nxehjes në funksion të strukturës së kombinacionit: vrapim i lehtë. Ushtrime të përgjithshme për nxehje: nxehja e gjymtyrëve të sipërme, trungut dhe të poshtme. Ushtrime speciale: pasim - kapja e topit në tabelë, driblim ndërmjet piramidave, vrapim mbi stol.

Gjuajtja e topit

Në lëvizje ose duke vrapuar ngadalë për ta goditur topin, vendose këmbën jogoditëse pranë topit, ndërsa këmba goditëse e përkul gjurin prapa, para se të gjuash. Disa goditje të topit janë: me pjesën ballore të shputës, me pjesën e brendshme të shputës, me thembër dhe me kokë. Këto goditje në futboll vijnë në situata të ndryshme. Goditja ballore me shputën e këmbës dhe goditja me kokë janë më të shpeshta në futboll, andaj u kushtohet shumë rëndësi. Vendosi një portë të vogël të minifutbollit dhe nga një distancë prej 7 m nxënësit godasin me pjesën e jashtme-ballore të shputës në drejtim të portës (ilustrimi me foto).



Fjalët kyçe: ballore, e brendshme.

Përcjellim topat

Nxënësit formojnë një rreth (prej 4 nxënësish) me krahët shtrirë, ku mbajnë nga një top në mes të duarve. Ata/ato do të ndiqen nga një shok/shoqe që u ndihmon në rast se topi u bie poshtë gjatë rrugëtimit për te caku. Pasi arrijnë te caku, kthehen përsëri në pikën e startit dhe ndërrohen me shokët e shoqet.

Fjalët kyçe: start, krah.



Kush më shumë pikë?!

Vendosen kone (mbi 20) dhe poshtë koneve vendosen topa pingpongu, lapsa, letra me ngjyrë (sipas rrethanave) dhe vendosen pikët për secilën gjetje. Nxënësit të ndarë në grupe mes vete vrapojnë. Ata kanë të drejtë vetëm një kon ta shikojnë, nëse gjejnë diçka, e marrin dhe me vrap arrijnë te rreshti i tyre, e tok me shokun/shoqen, pastaj shikojnë në fund. Ky ushtrim zgjat për një kohë të caktuar. Në fund të ushtrimit mbli-dhen pikët.



Gjuajtja e topit

Në lëvizje ose duke vrapuar ngadalë për ta goditur topin, vendose këmbën jogoditëse pranë topit, ndërsa këmba goditëse e përkul gjurin prapa, para se të gjuash. Disa goditje të topit janë: me pjesën ballore të shputës, me pjesën e brendshme të shputës, me thembër dhe me kokë. Këto goditje në futboll vijnë në situata të ndryshme. Goditja ballore me shputën e këmbës dhe goditja me kokë janë më të shpeshta në futboll, andaj u kushtohet shumë rëndësi. Vendosi një portë të vogël të minifutbollit dhe nga një distancë prej 7 m nxënësit godasin me pjesën e jashtme-ballore të shputës në drejtim të portës (ilustrimi me foto).



Fjalët kyçe: ballore, e brendshme.

Përcjellim topat

Nxënësit formojnë një rreth (prej 4 nxënësish) me krahët shtrirë, ku mbajnë nga një top në mes të duarve. Ata/ato do të ndiqen nga një shok/shoqe që u ndihmon në rast se topi u bie poshtë gjatë rrugëtimit për te cak. Pasi arrijnë te cak, kthehen përsëri në pikën e startit dhe ndërrohen me shokët e shoqet.



Fjalët kyçe: start, krah.

Kush më shumë pikë?!

Vendosen kone (mbi 20) dhe poshtë koneve vendosen topa pingpongu, laps, letra me ngjyrë (sipas rrethanave) dhe vendosen pikët për secilën gjetje. Nxënësit të ndarë në grupe mes vete vrapojnë. Ata kanë të drejtë vetëm një kon ta shikojnë, nëse gjejnë diçka, e marrin dhe me vrap arrijnë te rreshti i tyre, e tok me shokun/shoqen, pastaj shikojnë në fund. Ky ushtrim zgjat për një kohë të caktuar. Në fund të ushtrimit mbli-dhen pikët.



49



Ndërtimi i njohurive dhe i shkathtësive: Përpunimi i përmbajtjes Veprimtari demonstruese

Nxënësit/et ndahen në dy ose tri grupe; në hapësirë sportive vendosen shumë kone, ku poshtë koneve do të vendosim topa të pingpongut, lapsa, letra me ngjyra, sipas rrethanave vendosen pikët për secilën gjetje.

Nxënësi/ja ka të drejtë të hapë vetëm një kon dhe shkon me vrap e tok dorën me shokun/shoqen; kush mbledh më shumë pikë për kohën e caktuar, shpallet fitues.



Përforcimi: Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënit Shqyrtim i përbashkët

Ecje rreth fushës për kthimin e organizmit në gjendjen fillestare. Diskutim dhe analizë e vlerësimit të lojës për të parë kush ka grumbulluar më shumë pikë përmes pyetjeve:

- A ishte i vështirë realizimi i orës?
- Çfarë mendoni se ishte arsyeja që nuk grumbulluat më shumë pikë, apo pse grumbulluat kaq shumë pikë?

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për aftësitë e kombinimit, për rritjen e shpejtësisë së vrapimit dhe bashkëpunimin me shokun/shoqen.

Detyrë:

Nxënësit e kanë për detyrë që të reflektojnë në shtëpi se çfarë do të duhej të bënin që të grumbullonin më shumë pikë.

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:** IV

Tema: Lojërat sportive

Rezultatet e të nxënit të temës:

Përvetëson elementet e teknikës bazë të disa lojërave sportive.

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

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 2.1; 2.2.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Sportet (ese)

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Dallon rregullat elementare të sporteve të mësuara;
- Shkruan për sportet e mësuara;
- Dallon sportin e preferuar.

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: Matematikë, Njeriu dhe natyra, Gjuhë shqipe, Arsimi për zhvillim të qëndrueshëm.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



Parashikimi:

Përgatitja për të nxënë

Diskutim për njohuritë paraprake

Mësimdhënësi/ja u tregon nxënësve që sot do të shkruajnë një ese. Eseja ka të bëjë me sportet e mësuara deri më sot, pra, me hendbollin, basketbollin dhe futbollin. Shumë shpejt bëhet një përsëritje për të trija sportet duke i rikujtuar rregullat themelore të secilit sport.

Sportet

Plotësoji fjalitë në vazhdim.

1. Sporti që më pëlqen është _____ sepse _____
2. Sportin që e pëlqej më pëlqen ta luaj me _____
3. Që të luaj sportin tim të pëlqyer, kam nevojë që të përdor _____
4. Personi që më mësoi të luaja këtë sport është _____
5. Sporti më bën të ndihem _____
6. Pjesa më e vështirë në lojë është _____
7. Pjesa më argëtuese e lojës sportive është _____

Sportet

Plotësoji fjalitë në vazhdim.

1. Sporti që më pëlqen është _____ sepse _____
2. Sportin që e pëlqej më pëlqen ta luaj me _____
3. Që të luaj sportin tim të pëlqyer, kam nevojë që të përdor _____
4. Personi që më mësoi të luaja këtë sport është _____
5. Sporti më bën të ndihem _____
6. Pjesa më e vështirë në lojë është _____
7. Pjesa më argëtuese e lojës sportive është _____



Ndërtimi i njohurive dhe i shkathtësive:
Përpunimi i përmbajtjes
Shkrim i lirë

Nxënësit përmes tabelës në faqe 51 udhëzohen që të shkruajnë ese për sportet. Eseja duhet të përmbajë së paku 150 fjalë. Nxënësit udhëzohen të shkruajnë një ese për njërin nga çështjet e trajtuara në shpjegim. Këto janë disa nga pyetjet të cilat mund t'i përdorë mësimdhënësi/ja për të udhëzuar nxënësit që të shkruajnë ese rreth kësaj njësie mësimore:

- Cili sport ju pëlqen më shumë?
- Çfarë të duhet që të kesh mundësi të luash sportin tënd të preferuar?
- Kush të ka mësuar të luash?
- Cila është pjesa më e vështirë e të luajturit me atë sport?



Përforcimi:
Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënit
Rrjeti i diskutimit

Nxënësit lexojnë esetë e shkruara dhe së bashku vlerësohen se kush nga ta ka përzgjedhur sportin më të preferuar dhe pse. Nxënësit pyeten: A janë më të lehta sportet që luhen me dorë, apo sportet që luhen me këmbë?

Nxënësit argumentojnë mes tyre për të arritur deri te një përgjigje e përbashkët.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për shkrimin e esesë, ndërlidhjen logjike të fjalëve dhe llojllojshmërinë e fjalorit.

Detyrë:

Nxënësit e kanë për detyrë që të plotësojnë në shtëpi faqen 51 në librin bazë.

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:** IV

Tema: Aktivitetet fizike dhe mjedisi

Rezultatet e të nxënit të temës:

Tregon rëndësinë e marrjes me aktivitete rekreative, sportive dhe ndikimin pozitiv që kanë në shëndet.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkollës: V.2; VI.4.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 4.1.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Shtatë përfitimet nga lojërat sportive

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Tregon rëndësinë e aktivitetit fizik për shëndetin;
- Shpreh gatishmërinë që të bëjë një jetë aktive;
- Identifikon përfitimet nga lojërat sportive.

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:

Matematikë, Njeriu dhe natyra, Gjuhë shqipe, Arsimi për zhvillim të qëndrueshëm.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



Parashikimi:

Përgatitja për të nxënë:

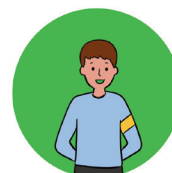
Diskutim për njohuritë paraprake

Mësimdhënësi/ja u tregon nxënësve që sot do të flasin për përfitimet nga lojërat sportive. Së pari njësinë do ta fillojë duke i pyetur nxënësit se çfarë lojëra sportive luajnë ata jashtë mësimit pra, në shtëpi? Sa prej tyre ushtrojnë edhe ndonjë sport si kurs? Si ndihen ata pasi që i përfundojnë ushtrimet? Në çfarë konkretisht mendojnë se ndikojnë lojërat sportive?

Shtatë përfitimet nga lojërat sportive



Bashkëpunimi



Udhëheqësi



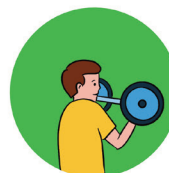
Shoqëria



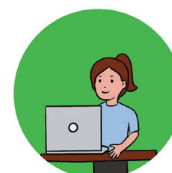
Shëndeti mendor



Këmbëngulja



Shëndeti fizik



Menaxhimi i kohës

52

Fjalët kyçe: shëndet mendor, këmbëngulje.

Shtatë përfitimet nga lojërat sportive



Bashkëpunimi



Udhëheqësi



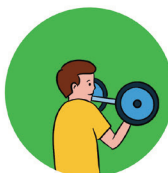
Shoqëria



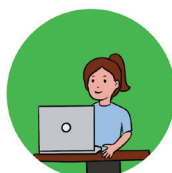
Shëndeti mendor



Këmbëngulja



Shëndeti fizik



Menaxhimi i kohës

52

Fjalët kyçe: shëndet mendor, këmbëngulje.



Ndërtimi i njohurive dhe i shkathtësive:

Përpunimi i përmbajtjes

Ditari dy pjesësh

Me nxënësit fillohet të bisedohet për përfitimet e lojërave sportive. Atyre u tregohet që këto përfitime fillojnë nga: bashkëpunimi, udhëheqësia, krijimi i shoqërisë, shëndeti mendor i shëndosh.

Nxënësit bëhen më këmbëngulës, fitojnë imunitet si dhe mësojnë ta menaxhojnë kohën më mirë. Kështu, atyre u kërkohet që të punojnë me ditarin dypjesësh, i cili realizohet në këtë formë:

Citati	Komenti

Te pjesa e citatit shkruhen 7 përfitimet nga lojërat sportive, ndërsa nxënësit kanë për detyrë të shkruajnë komentet e tyre për to.



Përforcimi:

Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënit

Shqyrtim i përbashkët

Te pjesa e fundit, nxënësit do ta lexojnë ditarin dypjesësh të cilin e kanë filluar në fazën paraprake dhe do të diskutojnë për përfitime të tjera nga lojërat sportive.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për të treguarit e përfitimeve të aktiviteteve fizike, rëndësinë e tyre për shëndetin e njeriut si dhe për shprehjen e gatishmërisë për të bërë një jetë aktive.

Detyrë:

Nxënësit e kanë për detyrë të hulumtojnë në internet për përfitimet tjera që nuk përmenden në libër për lojërat sportive.

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:** IV

Tema: Lojërat sportive

Rezultatet e të nxënit të temës:

Përvetëson elementet e teknikës bazë të disa lojërave sportive.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkollës: III.4; V.2; V.8; VI.2.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1; 2.2.2.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Vlerësim i shkathtësive në lojëra sportive

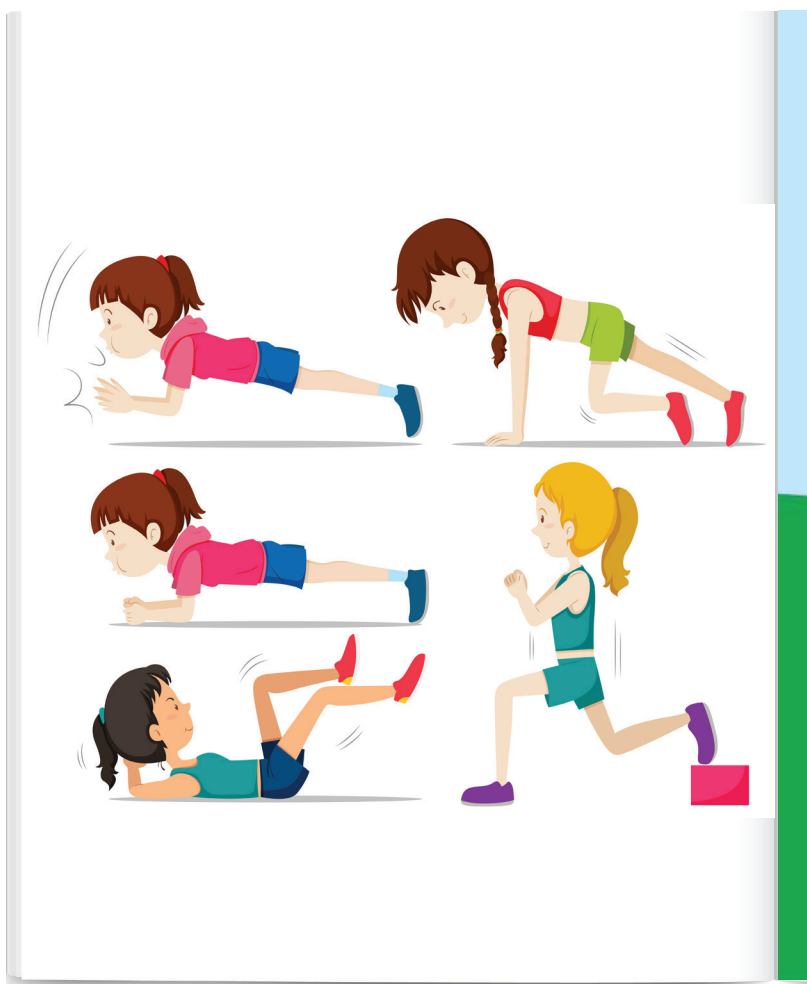
Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Zbaton rregullat e duhura të nxehjes së trupit në përshtatje me llojin e aktivitetit fizik e sportiv;
- Zotëron teknikat e elementeve me shpejtësi reaguese dhe vepruese, me synim arritjen e rezultatit të dëshiruar;
- Ekzekuton elemente me shpejtësi reaguese dhe vepruese.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Terreni sportiv, topi voleybollit, shtresa sigurie, konet.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore: Matematika, Gjuhë shqipe, Arsimi për zhvillim të qëndrueshëm.



METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



Parashikimi:

Përgatitja për të nxënë

Parapërgatitje për test

Mësimdhënësi/ja e bën organizimin e klasës për mësim. Evidentimi i pjesëmarrjes dhe gjendjes shëndetësore. Prezantimi i temës, njohja me elementet e detyrës përmbledhëse, mënyra e organizimit dhe e vlerësimit. Mësimdhënësi/ja e shpjegon formatin e detyrës, elementet në përmbajtje të saj. Nxënësit para se të fillojnë testin praktik së pari bëjnë nxehje të gjymtyrëve të trupit, bëjnë manipulime me top, e relaksojnë trupin.



Ndërtimi i njohurive dhe i shkathtësive:
Përpunimi i përmbajtjes
Veprimtari

Mësimdhënësi/ja prezanton para nxënësve se në cilat pjesë praktike do të testohen ata dhe si do organizohet ora.

- Përcjellja e topave;
- Gjuajta e topit;
- Pasimi dhe pranimi;
- Udhëheqja në formë lakore dhe në lëvizje;
- Zhonglimi i topit;
- Pasimi në vend dhe në lëvizje;
- Ushtrimet e koordinimit (kërcime majtas-djathtas pa prekur vijën).

Kryerja e ushtrimeve të nxehjes në funksion të strukturës së orës së mësimi:

- vrapim i lehtë;
- ushtrime të përgjithshme (gjymtyrët e sipërme, të poshtme dhe trangu);
- ekuilibër, koordinim, manipulim me top.



Përforcimi:
Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënit
Diskutim i përbashkët

Mësimdhënësi /ja krijon një rreth dhe i informon nxënësit për rezultatet e arritura, pikat e dobëta dhe pikat e forta. Diskutohet së bashku me nxënësit se çfarë gabime bëjnë dhe si mund të përmirësohen ato.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për njohjen dhe zbatimin e rregullave elementare për nxehjen e trupit, për ekzekutimin e elementeve me shpejtësi reaguese dhe vepruese, për zotërimin e teknikave dhe kryerjen e saktë dhe të shpejtë të elementeve lëvizore për të arritur rezultatin e dëshiruar.

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:** IV

Tema: Rregullat elementare të ushqimit të shëndetshëm dhe higjiena

Rezultatet e të nxënit të temës:

Argumenton rëndësinë e aplikimit të rregullave elementare të ushqimit të shëndetshëm për zhvillimin e trupit.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: 3.1.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 2.1; 2.2.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Ushqimi, të mirat e të ushqyerit shëndetshëm

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Tregon për ushqimet e shëndetshme që konsumon;
- Dallon ushqimet e shëndetshme dhe të pasëndetshme;
- Shpjegon rëndësinë e konsumimit të ujit.

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: Matematikë, Njeriu dhe natyra, Gjuhë shqipe, Arsimi për zhvillim të qëndrueshëm.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



Parashikimi:

Përgatitja për të nxënë

Diskutim për njohuritë paraprake

Njësia mësimore fillon duke ua bërë nxënësve disa pyetje në lidhje me ushqimin:

- Çfarë konsumoni sapo të zgjoheni nga gjumi?
- Sa racione të ushqimit i hani gjatë një dite?
- Sa shpesh hani pemë dhe perime, dhe cilat janë pemët dhe perimet tuaja të preferuara?
- Sa gota ujë i konsumoni gjatë ditës?

Ushqimi – pyetje dhe përgjigje

Sasia dhe përmbajtja e ushqimit që njeriu përdor duhet të jenë në harmoni me nevojat trupore dhe aktivitetin që zhvillon. Varësisht prej moshës, nevojat e lëndëve ushqyese ndryshojnë. Fëmijët kanë nevoja ndryshe nga të rriturit, pasi ata janë në fazën e rritjes dhe zhvillimit. Ushqimi përbëhet nga materiet ushqyese të cilat janë të domosdoshme për rritjen dhe zhvillimin e organizmit, siç janë: proteinat, yndyrat, karbohidratet dhe mineralet. Ndër të tjera, si materie ushqyese, organizmit i nevojiten vitaminat. Uji si një element tjetër shumë i rëndësishëm, ndihmon zhvillimin dhe rritjen e organizmit duke i forcuar nyjat, kockat, dhembët dhe duke ndihmuar qarkullimin e gjakut. Të qenët i hidratuar mirë përmirëson disponimin, kujtesën dhe vëmendjen të fëmijët. Në mungesë të tyre, organizmi dobësohet, prandaj ata ndihen të lodhur.

1. A e hani çdo ditë shujtën më të rëndësishme të ditës, mëngjesin? Në qoftë se po, cilat janë arsyet?

2. Uji si burim i jetës, sa është i nevojshëm për ju dhe sa gota në ditë i konsumoni?

3. Përdorimi i ushqimit të llojllojshëm është shumë i rëndësishëm. Cilat ushqime më së shumti i përdorni? A mendoni se janë të duhura për një trup të shëndetshëm?

4. Aktiviteti fizik ndikon shumë në shëndetin e njeriut. Sa orë gjatë ditës jeni aktiv? Në cilat aktivitete do të kishit dëshirë të merrnit pjesë?

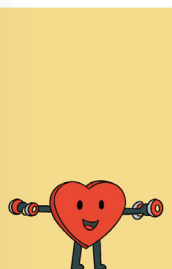
Fjalët kyçe: proteina, yndyra, karbohidrate, vitamina, minerale.

55

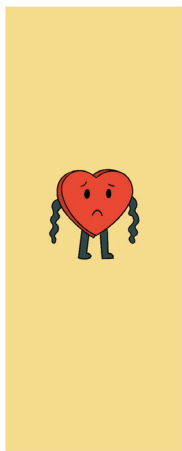
5. Jini të kujdesshëm që të bëni gjumë të rehatshëm dhe të rregullt me orar. 8-9 orë gjumë janë të nevojshme për të qenë të shëndetshëm. Gjumi ndikon drejt-përdrejt në gjendjen tuaj për të mësuar, për t'u rritur dhe për të vepruar në jetë. Po ju, sa orë brenda ditës bëni gjumë?

Ushqimet të cilat e mbajnë zemrën të shëndetshme

Disa ushqime e mbajnë zemrën të shëndetshme, ndërsa disa të tjera mund ta sëmurin atë, sidomos në qoftë se përdoren shpesh. Lidhni me vijë ushqimet të cilat e bëjnë "të lumtur" ose "të mërziur" zemrën.



Supë
Pije të gazuara
Ujë
Perime
Qumësht
Ushqim i shpejtë
Patate të pjekura
Pupagjela
Drithëra me sheqer
Pica
Arra
Fasule
Proshutë
Fruta



56 Fjalët kyçe: zemër, ushqime.



Ndërtimi i njohurive dhe i shkathtësive:

Përpunimi i përmbajtjes

Parashikimi me terma paraprakë

Mësimdhënësi/ja e prezanton para nxënësve njësinë mësimore të cilën do ta mësojnë sot. Nxënësve iu shkruhen në tabelë disa terma, si:

- Ushqimi i shëndetshëm;
- Ushqimi i pashëndetshëm;
- Proteina, yndyrna, karbohidrate dhe minerale;
- Vitamina;
- Uji.

Nga nxënësit kërkohet që në mënyrë individuale të mendojnë për këto terma dhe të japin një mendim. Pasi që dëgjohen mendimet individuale të nxënësve, mësimdhënësi/ja e fillon shpjegimin e orës mësimore. Për 5 minutat e ardhshme, nxënësit udhëzohen që ta lexojnë njësinë në libër.



Përforcimi:

Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënit

Rishikimi në dyshe

Nxënësit pasi ta kenë lexuar njësinë mësimore, në dyshe plotësojnë pjesën e librit ku kanë për detyrë

të përgjigjen në fjalitë e caktuara. Pas kësaj, në dyshe diskutojnë për rëndësinë që ka ushqimi i shëndetshëm për shëndetin e njeriut si dhe çfarë duhet të hanë ata që të kenë një shëndet të mirë.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për dallimin e ushqimeve të shëndetshme dhe të pashëndetshme si dhe për shpjegimin e rëndësisë së konsumimit të ujit.

Detyrë:

Hulumton në internet për dëmet e tjera që i sjell ushqimi i pashëndetshëm.

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:** IV

Tema: Rregullat elementare të ushqimit të shëndetshëm dhe higjiena

Rezultatet e të nxënit të temës:

Argumenton rëndësinë e aplikimit të rregullave elementare të ushqimit të shëndetshëm për zhvillimin e trupit.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: III.4; IV.5.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 2.1; 2.2.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Krijohet një plan javor me ushqime të shëndetshme

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Tregon për ushqimet e shëndetshme që i konsumon;
- Dallon ushqimet e shëndetshme dhe të pasëndetshme;
- Harton një plan javor me ushqime të shëndetshme.

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:

Matematikë, Njeriu dhe natyra, Gjuhë shqipe, Arsimi për zhvillim të qëndrueshëm.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



Parashikimi:

Përgatitja për të nxënë

Imagjinatë e drejtuar

Nga nxënësit kërkohet që t'i mbyllin sytë derisa mësimdhënësi/ja e lexon tekstin në vazhdim: Ushqimi i shëndetshëm nuk nënkupton të ushqyerit rigoroz, i cili kufizon ushqime të caktuara. Këtu bëhet fjalë që të ndiheni mirë, të keni më shumë energji dhe të jeni të shëndetshëm. Çdo nutricionist do t'ju thotë që të ushqyerit në mënyrë të shëndetshme nënkupton 5 vakte, tri kryesore dhe dy mesvakte. Kjo është mënyrë e të ushqyerit që mund të zvogëlojë rrezikun nga sëmundjet, si sëmundja e zemrës, kancerit dhe diabetit, dhe të parandalojë shfaqjen e depresionit. Përveç kësaj, të mësuarit për shprehitë të shëndetshme mund të nxisin energjinë, të përmirësojnë kujtesën dhe stabilizojë disponimin. Këshilla për ushqim të shëndetshëm:

Ushqimi - pyetje dhe përgjigje

Sasia dhe përmbajtja e ushqimit që njeriu përdor duhet të jenë në harmoni me nevojat trupore dhe aktivitetin që zhvillon. Varësisht prej moshës, nevojat e lëndëve ushqyese ndryshojnë. Fëmijët kanë nevojë ndryshe nga të rriturit, pasi ata janë në fazën e rritjes dhe zhvillimit. Ushqimi përbëhet nga materiet ushqyese të cilat janë të domosdoshme për rritjen dhe zhvillimin e organizmit, siç janë: proteinat, yndyrat, karbohidratet dhe mineralet. Ndër të tjera, si materie ushqyese, organizmi i nevojiten vitaminat. Uji si një element tjetër shumë i rëndësishëm, ndihmon zhvillimin dhe rritjen e organizmit duke i forcuar nyjat, kockat, dhembët dhe duke ndihmuar qarkullimin e gjakut. Të qenët i hidratuar mirë përmirëson disponimin, kujtesën dhe vëmendjen te fëmijët. Në mungesë të tyre, organizmi dobësohet, prandaj ata ndihen të lodhur.

1. A e hani çdo ditë shujtën më të rëndësishme të ditës, mëngjesin? Në qoftë se po, cilat janë arsyt?

2. Uji si burim i jetës, sa është i nevojshëm për ju dhe sa gota në ditë i konsumoni?

3. Përdorimi i ushqimit të llojllojshëm është shumë i rëndësishëm. Cilat ushqime më së shumti i përdorni? A mendoni se janë të duhura për një trup të shëndetshëm?

4. Aktiviteti fizik ndikon shumë në shëndetin e njeriut. Sa orë gjatë ditës jeni aktiv? Në cilat aktivitete do të kishit dëshirë të merrnit pjesë?

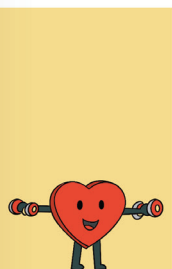
Fjalët kyçe: proteina, yndyra, karbohidrate, vitamina, minerale.

55

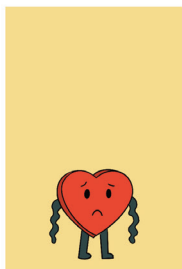
5. Jini të kujdesshëm që të bëni gjumë të rehatshëm dhe të rregullt me orar. 8-9 orë gjumë janë të nevojshme për të qenë të shëndetshëm. Gjumi ndikon drejt-përdrejt në gjendjen tuaj për të mësuar, për t'u rritur dhe për të vepruar në jetë. Po ju, sa orë brenda ditës bëni gjumë?

Ushqimet të cilat e mbajnë zemrën të shëndetshme

Disa ushqime e mbajnë zemrën të shëndetshme, ndërsa disa të tjera mund ta sëmurin atë, sidomos në qoftë se përdoren shpesh. Lidhni me vijë ushqimet të cilat e bëjnë "të lumtur" ose "të mërzitur" zemrën.



Supë
Pije të gazuara
Ujë
Perime
Qumësht
Ushqim i shpejtë
Patate të pjekura
Pupagjela
Drithëra me sheqer
Pica
Arra
Fasule
Proshutë
Fruta



56 Fjalët kyçe: zemër, ushqime.

- Gjithmonë hani mëngjes dhe përpuni të përfshini qumështin (qumësht dhe/ose kos), bukë të zezë dhe fruta të freskëta.
- Pini shumë ujë gjatë ditës.
- Shmangni gazërat dhe ushqimin e shpejtë, të pashëndoshë ose mezet (ose kufizoni ato vetëm një në ditë).
- Vëni qëllimin për të pasur pesë ose më shumë servime të frutave dhe perimeve në ditë.
- Hani ushqim të pasur me omega-3 (sardelet, salmon, arra dhe tofu).

Nxënësit pyeten: Çfarë imagjinuat derisa unë lexoja?



Ndërtimi i njohurive dhe i shkathtësive: Përpunimi i përmbajtjes

Di - Dua të di - Mësova

Nxënësit udhëzohen që në fletoret e tyre ta vizatojnë tabelën Di - Dua të di - Mësova.

Di	Dua të di	Mësova
Shkruan çfarë di për ushqimet e shëndetshme dhe të pashëndetshme	Parashtron pyetje që do të kishte dëshirë t'i dinte	Shkruan çfarë ka mësuar për ushqimet e shëndetshme

Pasi ta plotësojnë tabelën, nxënësit fillojnë me leximin e atyre çfarë kanë shkruar, ndërsa të tjerët dëgjojnë dhe bëjnë pyetje nëse kanë.



Përforcimi: Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënësve Shkrim i lirë

Nxënësit në këtë pjesë të orës ftohen që të bëjnë një listë javore me ushqime të shëndetshme. Në atë listë ata do t'i përfshijnë të gjitha ushqimet e shëndetshme që do t'i konsumojnë përgjatë një jave.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për dallimin e ushqimeve të shëndetshme dhe të pashëndetshme si dhe për hartimin e planit javor me ushqime të shëndetshme.

Detyrë:

Hulumton në internet për të mirat e tjera që na i sjell ushqimi i shëndetshëm.

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:** IV

Tema: Rregullat elementare të ushqimit të shëndetshëm dhe higjiena

Rezultatet e të nxënit të temës:

Shfrytëzon në mënyrë të drejtë rekuizitat për ushtrim, sport, në shtëpi e shkollë, duke i aplikuar shprehitë higjienike.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: I.5; III.9.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 3.2.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Higjiena personale

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Tregon rregullat për higjienë personale para aktiviteteve fizike;
- Kupton rëndësinë e mbajtjes së higjienës personale;
- Identifikon llojet e higjienës personale.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Libri, sapuni, shampo, brusha e dhëmbëve, pasta.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore: Gjuhë shqipe, Shoqëria dhe mjedisi, Arsimi për zhvillim të qëndrueshëm.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



Parashikimi:

Përgatitja për të nxënë

Diskutim për njohuritë paraprake

Mësimdhënësi/ja paraqet para nxënësve një shampo, një sapun, një brushë të dhëmbëve dhe një pastë. Pas kësaj, u parashtrohet nxënësve pyetje, si:

- Për çfarë na shërbejnë shamponi, brusha, sapuni dhe pasta?
- Sa shpesh i përdorni këto produkte?
- Si e mbani higjienën personale?
- Si mbahet higjiena në shtëpi dhe në shkollë?

5

Rregullat elementare të ushqimit të shëndetshëm dhe higjiena

Higjiena personale

Higjiena personale paraqet sërë veprimesh që ne kryejmë për ta ruajtur shëndetin dhe për t'i parandaluar sëmundjet.

- Higjiena e trupit dhe e duarve (larja e duarve, e trupit, e flokëve, e këmbëve, e dhëmbëve, e veshmbathjeve etj.).
- Higjiena e ushqimit.
- Higjiena pas aktivitetit fizik.



Mbajtja e higjienës na mbrohet nga mikroorganizmat e dëmshëm. Mikroorganizmat (mikrobet) janë shumë të vegjël dhe mund të shihen vetëm me mikroskop. Pastrimi i duarve është shumë i rëndësishëm, sepse me duar ne prekim gjëra të ndryshme çdo ditë. Sa herë që ne i prekim sytë, ushqimin, apo fytyrën, ne i fusim në trupin tonë këto mikrobe. Prandaj, duhet të kujdesemi që duart t'i mbajmë të pastra.



54

Fjalët kyçe: higjienë, mikrob, mikroskop.

Higjiena personale paraqet sërë veprimesh që ne kryejmë për ta ruajtur shëndetin dhe për t'i parandaluar sëmundjet.

- Higjiena e trupit dhe e duarve (larja e duarve, e flokëve, e këmbëve, e dhëmbëve, e veshmbathjeve etj.).
- Higjiena e ushqimit.
- Higjiena pas aktivitetit fizik.



Mbajtja e higjienës na mbrohet nga mikroorganizmat e dëmshëm. Mikroorganizmat (mikrobet) janë shumë të vegjël dhe mund të shihen vetëm me mikroskop. Pastrimi i duarve është shumë i rëndësishëm, sepse me duar ne prekim gjëra të ndryshme çdo ditë. Sa herë që ne i prekim sytë, ushqimin, apo fytyrën, ne i fusim në trupin tonë këto mikrobe. Prandaj, duhet të kujdesemi që duart t'i mbajmë të pastra.



54 Fjalët kyçe: higjienë, mikrob, mikroskop.



Ndërtimi i njohurive dhe i shkathtësive:

Përpunimi i përmbajtjes

Shpjegim i përparuar

Mësimdhënësi/ja e shpjegon rëndësinë e mbajtjes së pastërtisë dhe shëndetit të cilat janë të lidhura ngushtë mes vete. Nxënësve u shpjegohet se kemi disa lloje të higjienës personale. Po ashtu, për të pasur shëndet të mirë duhet t'i kushtohet rëndësi pastërtisë së trupit para çdo aktiviteti fizik dhe pas çdo aktiviteti. Ata duhen t'i përmbahen disa rregullave, si: t'i veshin rrobat sportive para se të hyjnë në lojë; kur ta përfundojnë lojën, t'i heqin rrobat; të lajnë duart para se të futen në klasë dhe kur shkojnë në shtëpi; të mos pinë ujë nga shishja e shokut/shoqes; të lajnë dhëmbët së paku dy herë në ditë.



Përforcimi:

Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënit

Rrjeti i diskutimit

Nxënësit dalin në mes të klasës dhe formojnë një rrjet diskutimi. Secili nga ta bën një pyetje për shokun/shoqen në lidhje me higjienën personale dhe pret përgjigjen nga ai/ajo. Pas kësaj, nxënësit diskutojnë duke dhënë argumente për pro dhe kundër.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për të kuptuarit e rregullave dhe rëndësisë për mbajtjen e higjienës personale, identifikimin e llojeve të higjienës dhe për dhënien e përgjigjeve në rrjetin e diskutimit.

Detyrë:

Të kujdesen për higjienën personale.

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:** IV

Tema: Rregullat elementare të ushqimit të shëndetshëm dhe higjiena

Rezultatet e të nxënit të temës:

Praktikon rregullat elementare të ushqimit të shëndetshëm për zhvillimin e trupit.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: 3.1.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 2.1; 2.2.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Ushqimet të cilat e mbajnë zemrën të shëndetshme

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Tregon për ushqimet që ndikojnë negativisht në trupin tonë;
- Komenton ushqimet e dëmshme dhe të padëmshme për zemrën;
- Liston ushqimet që e dëmtojnë zemrën.

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: Matematikë, Njeriu dhe natyra, Gjuhë shqipe, Arsimi për zhvillim të qëndrueshëm.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



Parashikimi:

Përgatitja për të nxënë

Diskutim për njohuritë paraprake

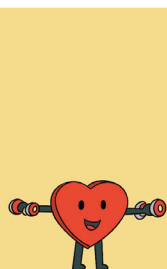
Njësia mësimore fillon duke ua bërë nxënësve disa pyetje në lidhje me ushqimin, i cili sipas tyre mund të ndikojë në organe të caktuara të trupit tonë. Pyeten:

- A mendoni se ka ushqime të cilat ndikojnë në organe të caktuara të trupit tonë? Nëse po, cilat?
- A e dini se ka ushqime të caktuara të cilat ndikojnë pozitivisht dhe negativisht në shëndetin e zemrës?
- Çfarë mendoni, cilat ushqime ndikojnë pozitivisht në shëndetin e zemrës, e cilat negativisht?

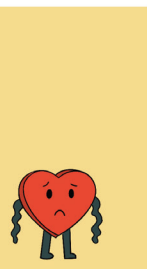
5. Jini të kujdesshëm që të bëni gjumë të rehatshëm dhe të rregullt me orar. 8-9 orë gjumë janë të nevojshme për të qenë të shëndetshëm. Gjumi ndikon drejt-përdrejt në gjendjen tuaj për të mësuar, për t'u rritur dhe për të vepruar në jetë. Po ju, sa orë brenda ditës bëni gjumë?

Ushqimet të cilat e mbajnë zemrën të shëndetshme

Disa ushqime e mbajnë zemrën të shëndetshme, ndërsa disa të tjera mund ta sëmurin atë, sidomos në qoftë se përdoren shpesh. Lidhni me vijë ushqimet të cilat e bëjnë "të lumtur" ose "të mërzitur" zemrën.



Supë
Pije të gazuara
Ujë
Perime
Qumësht
Ushqim i shpejtë
Patate të pjekura
Pupagjela
Drithëra me sheqer
Pica
Arra
Fasule
Proshutë
Fruta

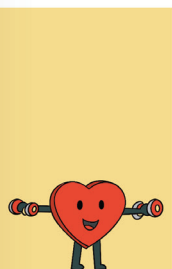


56 Fjalët kyçe: zemër, ushqime.

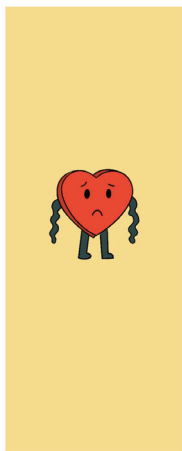
5. Jini të kujdesshëm që të bëni gjumë të rehatshëm dhe të rregullt me orar. 8-9 orë gjumë janë të nevojshme për të qenë të shëndetshëm. Gjumi ndikon drejt-përdrejt në gjendjen tuaj për të mësuar, për t'u rritur dhe për të vepruar në jetë. Po ju, sa orë brenda ditës bëni gjumë?

Ushqimet të cilat e mbajnë zemrën të shëndetshme

Disa ushqime e mbajnë zemrën të shëndetshme, ndërsa disa të tjera mund ta sëmurin atë, sidomos në qoftë se përdoren shpesh. Lidhni me vijë ushqimet të cilat e bëjnë "të lumtur" ose "të mërzitur" zemrën.



Supë
Pije të gazuara
Ujë
Perime
Qumësht
Ushqim i shpejtë
Patate të pjekura
Pupagjela
Drithëra me sheqer
Pica
Arra
Fasule
Proshutë
Fruta



56 Fjalët kyçe: zemër, ushqime.



Ndërtimi i njohurive dhe i shkathtësive:

Përpunimi i përmbajtjes

Shpjegim i përparuar

Mësimdhënësi/ja fillon me shpjegimin e njësisë mësimore duke u treguar nxënësve që disa ushqime e mbajnë zemrën të shëndetshme e disa të tjera jo. Këto ushqime nëse përdoren shpesh e sëmurin zemrën, por edhe organet e tjera.

Pas kësaj, në libër kemi një listë të ushqimeve të cilat e bëjnë "të lumtur" zemrën apo "të mërzitur". Nxënësit udhëzohen që të lidhin me shigjetë ushqimet që e lumturojnë dhe e mërzisin zemrën.



Përforcimi:

Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënit

Ruaje fjalën e fundit për mua

Të gjithë nxënësve të ndarë në grupe u shpërndahen fletë me ngjyra. Në secilën prej fletëve do të shkruajnë ushqimet e përmendura në libër, si: supë, pije të gazuara, ujë, perime, qumësht, ushqim i shpejtë, patate të pjekura, kokoshka, drithëra me sheqer, pica, arra, fasule, proshutë dhe fruta. Në anën e pasme të fletës nxënësit do ta shkruajnë komentin për këto ushqime. Njëri

nga nxënësit do ta lexojë ushqimin. Shokët e grupit do ta lexojnë komentin e tyre për këtë ushqim. Në fund e jep komentin e tij nxënësi i cili e lexoi ushqimin. Vazhdoet kështu derisa çdo anëtar i grupit ta ketë fjalën e fundit në diskutim.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për identifikimin e ushqimeve që ndikojnë negativisht në trupin tonë dhe për listimin e ushqimeve që e dëmtojnë zemrën.

Detyrë:

Hulumton në internet se cilat ushqime që nuk i përmendëm sot ndikojnë në një zemër të shëndoshë.

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:** IV

Tema: Aktivitetet fizike dhe mjedisi

Rezultatet e të nxënit të temës:

Tregon rëndësinë e marrjes me aktivitete rekreative, sportive dhe ndikimin pozitiv që e kanë në shëndet.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: III.1; V.2.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 2.1; 2.2.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Trupi i drejtë dhe ushtrimet

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Tregon kohën e qëndrimit ulur dhe në këmbë;
- Bën dallimin ndërmjet dobive nga qëndrimi ulur dhe në këmbë;
- Përshkruan veprimet që duhen bërë për një trup të drejtë dhe zhvillim të duhur.

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: Matematikë, Njeriu dhe natyra, Gjuhë shqipe, Arsimi për zhvillim të qëndrueshëm.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



Parashikimi:

Përgatitja për të nxënë

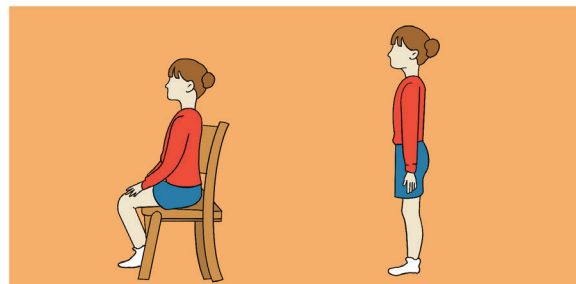
Diskutim për njohuritë paraprake

Mësimdhënësi/ja e prezanton para nxënësve njësinë e caktuar mësimore e pastaj i pyet nxënësit:

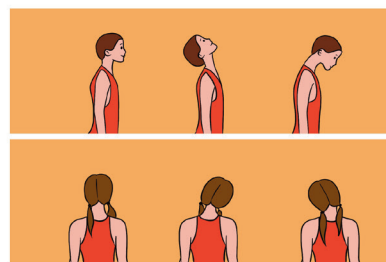
- Sa kohë gjatë ditës qëndroni ulur e sa në këmbë?
- A mendoni që është më mirë për mirëqenien e trupit të njeriut të qëndrojnë ulur apo në këmbë?
- Çfarë na ndihmon neve që të kemi një trup të drejtë dhe zhvillim të duhur?

Trupi i drejtë dhe ushtrimet

Gjatë ditës organizmi i njeriut është në lëvizje, por edhe pozita ulur, sidomos për nxënësit, është pozita në të cilën kalojnë një kohë të gjatë në shkollë dhe në shtëpi. Që organizmi të zhvillohet drejt dhe në mënyrë të shëndetshme, duhet që të kemi kujdes për mbajtjen e drejtë të trupit, d.m.th. në formë të rregullt. Në ilustrimet më poshtë janë dhënë disa shembuj se si duhet të qëndrojmë në pozicione të ndryshme kur jemi në klasë, në shtëpi apo duke mësuar.



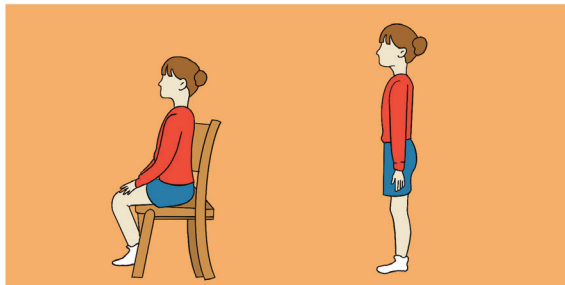
Që të keni një trup të drejtë dhe zhvillim të duhur, e rëndësishme është që të merreni me aktivitete fizike dhe të ushtroni çdo ditë. Këto ushtrime mund t'i bëni në shtëpi, klasë apo edhe në natyrë, si p.sh.: ushtrimet për zgjatjen dhe forcimin e muskujve të qafës.



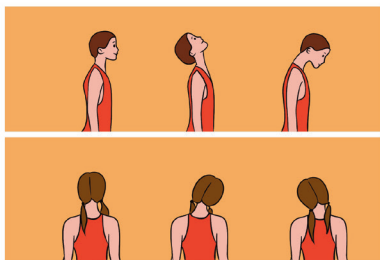
Fjalët kyçe: pozitë, trup, qafë, kuriz, zgjatje.

Trupi i drejtë dhe ushtrimet

Gjatë ditës organizmi i njeriut është në lëvizje, por edhe pozita ulur, sidomos për nxënësit, është pozita në të cilën kalojnë një kohë të gjatë në shkollë dhe në shtëpi. Që organizmi të zhvillohet drejt dhe në mënyrë të shëndetshme, duhet që të kemi kujdes për mbajtjen e drejtë të trupit, d.m.th. në formë të rregullt. Në ilustrimet më poshtë janë dhënë disa shembuj se si duhet të qëndrojmë në pozicione të ndryshme kur jemi në klasë, në shtëpi apo duke mësuar.



Që të keni një trup të drejtë dhe zhvillim të duhur, e rëndësishme është që të merreni me aktivitete fizike dhe të ushtroni çdo ditë. Këto ushtrime mund t'i bëni në shtëpi, klasë apo edhe në natyrë, si p.sh.: ushtrimet për zgjatjen dhe forcimin e muskujve të qafës.



Fjalët kyçe: pozitë, trup, qafë, kurriz, zgjatje.

57



Ndërtimi i njohurive dhe i shkathtësive: Përpunimi i përmbajtjes Veprimtari shpjeguese

Mësimdhënësi/ja e fillon orën mësimore duke ua treguar nxënësve që nxënësit në shkollë dhe në punë, të rriturit, shumë shpesh rastisin që të kalojnë kohë të gjatë ulur. Në këtë rast duhet pasur kujdes që të qëndrojnë të ulur drejt, për shkak që në këtë mënyrë organizmi zhvillohet drejt dhe në mënyrë të shëndetshme.

Gjithashtu nxënësve u thuhet që nëse duan që të kenë një trup të drejtë dhe pa probleme shëndetësore ata duhet të merren me aktivitete fizike dhe të ushtrojnë çdo ditë. Ushtrimet nuk është e thënë që të bëhen vetëm në shtëpi, por edhe jashtë shtëpisë, siç janë ushtrimet për zgjatjen dhe forcimin e muskujve të qafës. Pastaj, nxënësit i përshkruajnë veprimet që i bëjnë në shtëpi për të pasur një trup të drejtë dhe të shëndetshëm.



Përforcimi: Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënit Imagjinatë e drejtuar (veprimtari demonstruese)

Mësimdhënësi/ja u kërkon nxënësve që të ngriten në këmbë, të mbyllin sytë dhe të paramendojnë në këmbë, të mbyllin sytë dhe të paramendojnë në këmbë, të mbyllin sytë dhe të paramendojnë në këmbë.

jnë që janë në natyrë, në një vend të qetë, ku dëgjohen cicërimat e zogjve dhe gurgullimi i ujit. Pas kësaj, mësimdhënësi/ja u thotë që të dëgjojnë vetëm fjalët e tyre dhe të veprojnë ashtu siç u thotë. Atëherë fillojmë:

Ngritni duart lart, zgjero këmbët, lëviz duart para-prapa për 4 herë.

Vendos duart në bel, lakohu 2 herë nga ana e djathtë, 2 herë nga ana e majtë.

Vendos duart në qafë, kthe kokën 3 herë nga ana e majtë, 3 nga ana e djathtë.

Në fund, fillo vrapo në vend derisa mësimdhënësi/ja numëron deri në 20.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për të treguarit e dobive të qëndrimit ulur dhe në këmbë si dhe vlerësohen për përshkrimin e veprimeve që ndihmojnë në një trup të drejtë dhe në zhvillim të duhur.

Detyrë:

Ushtro çdo ditë në shtëpi ushtrime fizike për zgjatjen dhe forcimin e muskujve të qafës, krahëve, kurrizit, barkut dhe këmbëve.

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:** IV

Tema: Aktivitetet fizike dhe mjedisi

Rezultatet e të nxënit të temës:

Tregon rëndësinë e marrjes me aktivitete rekreative, sportive dhe ndikimin pozitiv që e kanë në shëndet.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: III.1; V.2.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 2.1; 2.2.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Numrat magjikë

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Tregon shprehitë e të qenurit i shëndetshëm;
- Tregon kuptimin e numrave magjikë;
- Gjen numra të tjerë magjikë.

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: Matematikë, Njeriu dhe natyra, Gjuhë shqipe, Arsimi për zhvillim të qëndrueshëm.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



Parashikimi:

Përgatitja për të nxënë

Parashikimi me terma paraprakë

Mësimdhënësi/ja e prezanton para nxënësve njësinë e caktuar mësimore dhe pastaj i pyet nxënësit:

- Cilat mendoni që janë shprehitë e të qenurit i shëndetshëm?
- Cilat prej këtyre shprehive i praktikoni ju?
- Sa orë gjumë flini gjatë natës?
- Sa kohë kaloni para ekranit?
- A konsumoni sheqerna dhe pije të gazuara gjatë ditës? Nëse po, sa?

Numrat magjikë

Bëni zgjedhje të shëndetshme, duke e përzgjedhur ushqimin e duhur, duke bërë pushim të mjaftueshëm dhe aktivitet fizik gjatë ditës.

9	Bëni 9 orë gjumë gjatë natës.
5	Hani 5 ose më shumë racione në ditë, me fruta dhe perime.
2	Kufizoni kohën para ekranit në dy orë ose më pak në ditë.
1	Bëni aktivitet fizik një orë ose më shumë në ditë.
0	Zero pije me sheqer në ditë.

Fjalët kyçe: racione, aktivitet fizik.

Numrat magjikë

Bëni zgjedhje të shëndetshme, duke e përzgjedhur ushqimin e duhur, duke bërë pushim të mjaftueshëm dhe aktivitet fizik gjatë ditës.

9	Bëni 9 orë gjumë gjatë natës.
5	Hani 5 ose më shumë racione në ditë, me fruta dhe perime.
2	Kufizoni kohën para ekranit në dy orë ose më pak në ditë.
1	Bëni aktivitet fizik një orë ose më shumë në ditë.
0	Zero pije me sheqer në ditë.

Fjalët kyçe: racione, aktivitet fizik.

59



Ndërtimi i njohurive dhe i shkathtësive: Përpunimi i përmbajtjes

Veprimtari përmes organizuesit me tabelë

Mësimdhënësi/ja e fillon shpjegimin e njësive mësimore duke u thënë nxënësve që nëse bëni përzgjedhje të shëndetshme, atëherë do të keni edhe jetë të shëndetshme. Kjo mund të bëhet duke e përzgjedhur ushqimin e duhur, duke bërë gjumë të mirë gjatë natës, duke ngrënë racione të rregullta të ushqimit, duke mos qëndruar shumë gjatë para ekranit, duke bërë aktivitete fizike si dhe duke mos ngrënë sheqerna dhe duke mos pirë pije të gazuara. Pas kësaj, mësimdhënësi/ja ua tregon kuptimin e numrave magjikë 9, 5, 2, 1, 0, dhe nga nxënësit kërkohet që të vizatohet një tabelë kësioj dhe të plotësohet:

Sa orë flini gjatë natës?	
Sa racione me ushqim konsumoni në ditë?	
Sa orë qëndroni para ekranit?	
Sa orë aktivitet fizik bëni gjatë ditës?	
Sa ëmbëlsira dhe pije të gazuara i konsumoni?	



Përforcimi: Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënët Rrjeti i diskutimit

Para nxënësve parashtrohet një pyetje:

- Cilët janë edhe tre numrat magjikë të cilët do të mund t'i shtonim në këtë listë?

Nxënësit do të punojnë në dyshe për të gjetur e pastaj argumentuar gjetjet e tyre për numrat magjikë. Pastaj, secila dyshe ngritet në këmbë dhe tregon gjetjet e tyre, të tjerët dëgjojnë dhe japin mendimet e tyre.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për të shpjeguarit e shprehive të shëndetshme, për njohjen e kuptimit të numrave magjikë si dhe për gjetjen e numrave të tjerë magjikë.

Detyrë:

Në shtëpi përpiku t'u përmbahesh numrave magjikë që të kesh një jetë të shëndetshme.

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:** IV

Tema: Përdorimi i barnave

Rezultatet e të nxënit të temës:

Përshkruan situatat kur është i nevojshëm përdorimi i barnave.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: I.3; III.4.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 4.1.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Përdorimi i barnave

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Tregon vendet se ku duhet t'i ruajmë barnat;
- Përshkruan situatat kur është i nevojshëm përdorimi i barnave;
- Përshkruan efektet e dëmshme nga përdorimi i shpeshtë i barnave.

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:

Matematikë, Njeriu dhe natyra, Gjuhë shqipe, Shoqëria dhe mjedisi, Arsimi për zhvillim të qëndrueshëm.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



Parashikimi:

Përgatitja për të nxënë

Diskutim për njohuritë paraprake

Mësimdhënësi/ja e fillon njësinë mësimore duke i pyetur nxënësit:

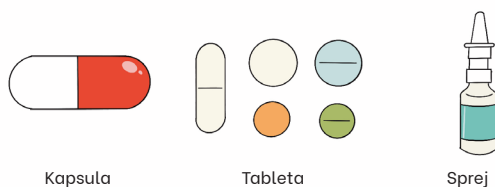
- Çfarë ndodh kur sëmuremi?
- Çfarë duhet të përdorim kur jemi të sëmurë?
- Si dhe pse përdoren barnat?
- A duhet të përdorim barnat ne vetëm, pa prezencën e të rriturve nëse ata nuk ndodhen në shtëpi?
- Kur është hera e fundit që i keni përdorur barnat?

6

Përdorimi i barnave

Pse na nevojiten barnat?

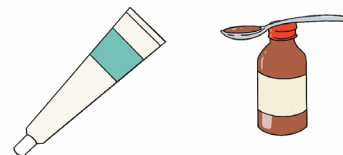
Barnat ndihmojnë përmirësimin e gjendjes sonë shëndetësore, në qoftë se kemi probleme të ndryshme me shëndetin.



Kapsula

Tableta

Sprej



Krem

Shurup

Po qe se nuk ndiheni mirë, bisedoni me prindërit/kujdestarët ose drejtojeni një personi të rritur.

Barnat në shtëpi gjithmonë duhet të qëndrojnë në një vend të errët dhe me temperaturë jo të lartë. Në qoftë se një ilaç është në një vend jo të duhur, largojeni duke e vendosur në një vend të sigurt. Po ashtu, në qoftë se është i hapur, largojeni dhe mbylleni me kapak.

Rikujtim! Barnat gjithmonë rekomandohen nga mjeku!

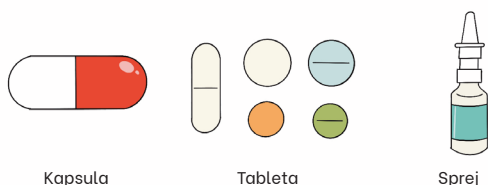


Çka kupton me këtë shenjë?

60

Fjalët kyçe: kapsulë, sprej, shurup, tabletë, krem.

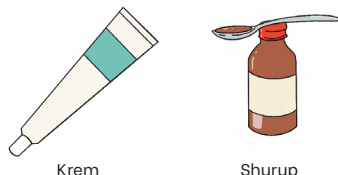
Barnat ndihmojnë përmirësimin e gjendjes sonë shëndetësore, në qoftë se kemi probleme të ndryshme me shëndetin.



Kapsula

Tableta

Sprej



Krem

Shurup

Po qe se nuk ndiheni mirë, bisedoni me prindërit/kujdestarët ose drejtojeni një personi të rritur.

Barnat në shtëpi gjithmonë duhet të qëndrojnë në një vend të errët dhe me temperaturë jo të lartë. Në qoftë se një ilaç është në një vend jo të duhur, largojeni duke e vendosur në një vend të sigurt. Po ashtu, në qoftë se është i hapur, largojeni dhe mbylleni me kapak.

Rikujtim! Barnat gjithmonë rekomandohen nga mjeku!



Çka kupton me këtë shenjë?



Ndërtimi i njohurive dhe i shkathtësive:

Përpunimi i përmbajtjes

Shpjegim i përparuar

Mësimdhënësi/ja u shpjegon nxënësve që barnat janë substanca kimike dhe ua shpjegon ndikimin që ato kanë në shëndetin tonë. Jep shembuj konkretë kur duhet t'i përdorim barnat dhe si (duhet t'i përdorim vetëm kur jemi të sëmurë, me prezencën e prindit apo një të rrituri si dhe vetëm me rekomandimin e mjekut).

Nxënësit udhëzohen që para përdorimit ta lexojnë udhëzimin për përdorimin e tyre, si dhe në fund para nxënësve paraqiten nga mësimdhënësi/ja rreziqet që mund të vijnë nga përdorimi i barnave.



Përforcimi:

Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënësve

Di - Dua të di - Mësova

Mësimdhënësi/ja e vizaton një tabelë të cilën e ndan në tri kolona. Në kolonën e parë shkruan *Di*, në të dytën *Dua të di* dhe në të tretën *Mësova*. Kërkon nga nxënësit që tabelën e njëjtë ta vizatojnë në fletoret e tyre. Në kolonën e parë shkruajnë çfarë kanë ditur për përdorimin e barnave, në kolonën e dytë çfarë u intereson të dinë më shumë për përdorimin e barnave dhe në kolonën

e tretë atë që e mësuam sot për përdorimin e barnave. Pasi ta përfundojnë e lexojmë së bashku atë që e kanë shkruar.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për saktësinë e plotësimit të tabelës *Di - Dua të di - Mësova*, për të treguarit e vendit ku ruhen barnat, situatat kur është i nevojshëm përdorimi i barnave si dhe për përshkrimin e efekteve të dëmshme të barnave.

Detyrë:

Të lexojnë gjithmonë udhëzimin para përdorimit të barnave.

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:** IV

Tema: Aktivitetet fizike dhe mjedisi

Rezultatet e të nxënit të temës:

Përkthyer vendet e përshtatshme për aktivitete fizike që mund t'i shfrytëzojë në mjedisin ku jeton.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkollës: IV.4; V.9.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 3.2; 5.1.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Mjedis i shëndetshëm, fëmijë të shëndetshëm

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Tregon rreziqet e të jetuarit në mjedis të pashëndetshëm;
- Bën dallimin e mjedisit të shëndetshëm dhe të pashëndetshëm;
- Argumenton përfitimet nga mjedisi i shëndetshëm.

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:

Matematikë, Njeriu dhe natyra, Gjuhë shqipe, Arsimi për zhvillim të qëndrueshëm.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



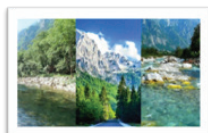
Parashikimi:

Përgatitja për të nxënë

Diskutim për njohuritë paraprake

Mësimdhënësi/ja i paraqet para nxënësve këto fotografi dhe i pyet:

- Ku është më lehtë dhe më shëndetshëm të jetosh?



Aktivitetet fizike dhe mjedisi

Mjedis i shëndetshëm, fëmijë të shëndetshëm

7

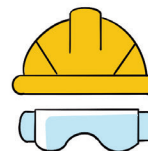
Çdo fëmijë ka të drejtë të rritet në një mjedis të shëndetshëm, të jetojë, të mësojë dhe të luajë në vende të shëndetshme. Mbajtja pastër e mjediseve ku rriten fëmijët, mund të shpëtojë miliona jetë, të zvogëlojë sëmundjet dhe të sigurojë një botë më të sigurt dhe të shëndetshme për të ardhmen e tyre.



Shëndeti

Siguria

Mjedis



Fjalët kyçe: mjedis, siguri.

61

Aktivitetet fizike dhe mjedisi

Mjedis i shëndetshëm, fëmijë të shëndetshëm

7

Çdo fëmijë ka të drejtë të rritet në një mjedis të shëndetshëm, të jetojë, të mësojë dhe të luajë në vende të shëndetshme. Mbajtja pastër e mjediseve ku rriten fëmijët, mund të shpëtojë miliona jetë, të zvogëlojë sëmundjet dhe të sigurojë një botë më të sigurt dhe të shëndetshme për të ardhmen e tyre.



Shëndeti



Fjalët kyçe: mjedis, siguri.

Siguria



Mjedis



61

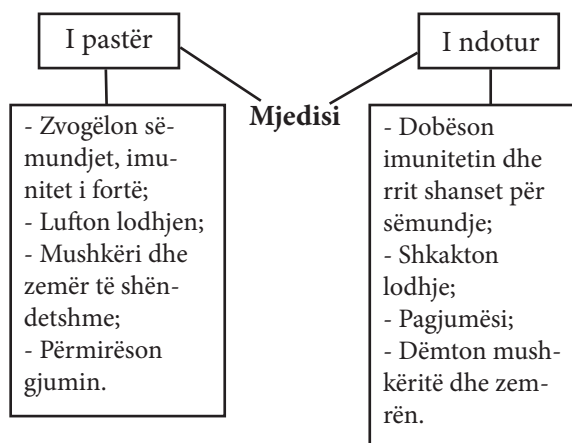


Ndërtimi i njohurive dhe i shkathtësive:

Përpunimi i përmbytjes

Harta e konceptit - Mjedis

Bashkë me nxënësit vizatohet harta e konceptit në tabelë dhe së bashku gjenden përfitimet dhe rreziqet nga mjedisi i pastër dhe i ndotur. Diskutohet për rolin e tyre në mbajtjen pastër të mjedisit.



Përforcimi:

Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënit

Ditari i të nxënit

Nxënësve u shpërndahen fletë të bardha ku kanë për detyrë të ndajnë fletën në dy pjesë. Aty e kanë të paraqitur për të shkruar komentin e tyre sa i përket citatit të dhënë dhe të argumentojnë pse mendojnë ashtu.

Citati	Komenti
Mjedis i shëndetshëm, fëmijë të shëndetshëm.	

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për të dalluarit e mjedisit të shëndetshëm dhe të pashëndetshëm si dhe për argumentimin e përfitimeve nga mjedisi i shëndetshëm dhe rreziqeve nga ai i pashëndetshëm.

Detyrë:

Hulumto në internet për dëmet e tjera që i sjell mjedisi i pashëndetshëm për fëmijët.

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:** IV

Tema: Aktivitetet fizike dhe mjedisi

Rezultatet e të nxënit të temës:

Merr pjesë aktive në organizimin e piknikut dhe ecjeve në natyrë.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkollës: IV.4; V.9.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 3.2; 5.1.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Aktivitetet në natyrë - Alpinizmi

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Tregon aktivitetet që i realizon në natyrë;
- Tregon çfarë është alpinizmi;
- Bën organizim të një pikniku me familje.

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: Matematikë, Njeriu dhe natyra, Gjuhë shqipe, Arsimi për zhvillim të qëndrueshëm.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



Parashikimi:

Përgatitja për të nxënësit

Diskutim për njohuritë paraprake

Mësimdhënësi/ja i pyet nxënësit:

- Çfarë bëni kur ndiheni të lodhur?
- Cili është aktiviteti fizik i fundit që keni bërë në natyrë? A ju ka pëlqyer?
- Si jeni ndier pasi e keni përfunduar?
- A keni dëgjuar ndonjëherë për alpinizmin? A ju pëlqen si aktivitet?

Aktivitetet në natyrë

Alpinizmi dhe aktivitetet në natyrë janë të nevojshme për të gjithë njerëzit, sepse ndihen më mirë dhe e ruajnë shëndetin e organizmit. Gjatë ecjes në natyrë, trupi relaksohet dhe largohet lodhja fizike.

Për të luajtur një lojë, mjafton të dalim në natyrë, në lagje ose park. Pos që argëtohem, ne i ruajmë nga dëmtimi edhe lodrat që gjenden atje.



62

Alpinizmi

Vozitja e biçikletës me mjete mbrojtëse.



Ngjitja në lartësi me veshjen e përshtatshme.



Organizoni një piknik bashkë me familjen.

Në piknik mund të bëni aktivitete që nuk mund t'i bëni kur jeni brenda shtëpisë.

- Ju mund të përgatitni ushqim.
- Të argëtoheni me familjen.
- Të shijoni bukuritë e natyrës.
- Të luani lirshëm në ajër të pastër.



Fjalët kyçe: alpinizëm, park, lodra.

63



Ndërtimi i njohurive dhe i shkathtësive:

Përpunimi i përmbajtjes

Veprimtari shpjeguese

Mësimdhënësi/ja shpjegon para nxënësve për rëndësinë e aktiviteteve në natyrë për shëndetin e njeriut, duke u thënë që me këto aktivitete relaksohet trupi dhe largohet lodhja. Po ashtu, u thuhet që është shumë me rëndësi që kur të dalim në natyrë t'i ruajmë lojërat që gjenden atje si dhe ta mbajmë mjedisin pastër. Sa i përket alpinizmit, para nxënësve u shfaqet fotografia e Uta Ibrahim-it dhe i pyesim a kanë dëgjuar ndonjëherë për këtë vajzë? Me çka merret ajo?

Pastaj, nxënësve u shpjegohet çfarë është alpinizmi si dhe u thuhet që biçikletën duhet ta vozisim vetëm me mjete mbrojtëse, e po ashtu kur ngjitemi në lartësi duhet të veshim veshje të përshtatshme.

Nxënësve u shpjegohet çfarë është pikniku, duke u thënë që në piknik mund të bëjnë aktivitete që nuk mund t'i realizojnë në shtëpi.

Pas kësaj, nga nxënësit kërkohet të bëjnë një plan se si mund ta organizojnë një piknik në natyrë, çfarë duhet të marrin me vete, çfarë duhet të veshin dhe çfarë ushqime të përgatisin.



Përforcimi:

Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënit

Rrjeti i diskutimit

Nxënësve do t'u kërkohet që në dyshe të shkruajnë argumentet e tyre lidhur me pyetjen:

- Nëse e praktikojmë alpinizmin, a ka më shumë përfitime shëndetësore, apo ka më shumë rreziqe?

Argumento pse mendon për njërin e pse për tjetrën.

Diskutimet vazhdojnë deri në përfundim të orës, derisa të vijmë në përfundime të përbashkëta.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për të treguarit e aktiviteteve të cilat realizohen në natyrë, për shpjegimin e alpinizmit si dhe për planin organizativ të një pikniku me familje.

Detyrë:

Hulumto në internet për alpinistë të tjerë të njohur në vendin tonë.

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:** IV

Tema: Aktivitetet fizike dhe mjedisi

Rezultatet e të nxënit të temës:

Tregon rëndësinë e marrjes me aktivitete rekreative, sportive dhe ndikimin pozitiv që e kanë në shëndet.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: IV.4; V.9.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 3.2; 5.1.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Aktiv/joaktiv - Aktivitetet fizike

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Tregon rëndësinë e aktiviteteve fizike për shëndetin e njeriut;
- Kupton pozitat aktive dhe joaktive të qëndrimit;
- Harton një tabelë ku tregon sa kohë qëndron aktiv gjatë ditës.

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:

Matematikë, Njeriu dhe natyra, Gjuhë shqipe, Shoqëria dhe mjedisi, Arsimi për zhvillim të qëndrueshëm.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



Parashikimi:

Përgatitja për të nxënë

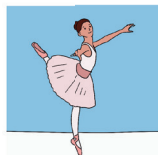
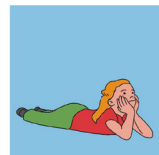
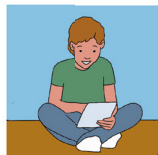
Diskutim për njohuritë paraprake

Mësimdhënësi/ja i pyet nxënësit:

- A e dini çfarë do të thotë të jeni aktiv?
- Pse mendoni që të qenët aktiv dhe pasiv ndikon në shëndetin e njeriut?
- A mendoni që edhe gjumi është një aktivitet fizik?

Aktiv/joaktiv

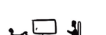
Është shumë e rëndësishme që të jeni të shëndetshëm, prandaj, gjatë ditës, duhet së paku një orë të jeni aktivë. Shkruani fjalët "aktiv" ose "joaktiv", në bazë të veprimeve të fëmijëve, sipas ilustrimeve.



64

Fjalët kyçe: aktiv, joaktiv.

Aktivitetet fizike

Zona	Aktiviteti	Këshilla	Përfitimet
Shpejtësia 		Merru me aktivitet fizik të paktën 60 minuta në ditë.	Përmirëson punën e zemrës.
Shpejtësia 			
I ngadalshëm 		Ngrihu dhe lëviz! Mos rri kohë të gjatë ulur!	Qëndrueshmëria rritet - forcohen eshtrat dhe rritet forca.
I lehtë 			Ndihmon në ruajtjen stabile të masës trupore.
Shumë i lehtë 		Në shkollë mund të ulësh, por edhe të jesh aktiv - ngrihu dhe lëviz!	
Gjumi 		9 orë gjumë në mbrëmje, për ta mbajtur mendjen e freskët.	Përmirësojnë aftësitë e të mësuarit. Trupi pushon mjaftueshëm.

66

Fjalët kyçe: shpejtësi, këshillë, përfitime, qëndrueshmëri.



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

Mësimdhënësi/ja u shpjegon nxënësve për rëndësinë e të qenët aktiv gjatë ditës, e po ashtu u tregon që nëse merremi me aktivitete fizike na ndihmon të kemi një peshë ideale, përmirëson punën e organeve të trupit, qëndrueshmëria rritet, forcohen eshtrat e kështu forcohet edhe imuniteti. Nxënësve u tregohet që nëse merren me aktivitete fizike ata do të mund të mësojnë edhe më shumë dhe më lehtë.

Në vazhdim nga nxënësit kërkohet që të plotësojnë tabelën në libër ku kanë për detyrë të shkruajnë fjalët “aktiv/joaktiv” në fotografitë e vendosura në libër. Pasi që plotësohet libri, kalojmë në faqen 66, ku së bashku i lexojmë aktivitetet fizike, përfitimet nga to dhe këshillat se sa kohë të merremi me to. Gjithashtu, nxënësve u theksohet se edhe gjumi është një aktivitet fizik, sepse na ndihmon t'i zhvillojmë aftësitë e të mësuarit.



Përforcimi: Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënësve Veprimtari përmes organizuesit grafik, tabelë

Nxënësit kanë për detyrë që në tabelën e cila ndodhet në libër, faqe 64, në pozitat aktiv/joaktiv të fëmijës, të bëjnë një listë ku të tregojnë për veten e tyre, sa orë gjatë ditës qëndrojnë në pozitat e caktuara. Pastaj, në fund, mbledhin orët që kanë qëndruar në pozitat aktive dhe në pozitat joaktive. Në bazë të kësaj nxjerrim një përfundim se a më shumë qëndrojnë në pozita aktive apo joaktive. Ata që dalin e qëndrojnë kohë më të gjatë në pozita joaktive kanë për detyrë që në shtëpi të mendojnë se si mund ta rrisin kohën e qëndrimit aktiv.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për të mësuarit e rëndësisë së aktiviteteve fizike për shëndetin e njeriut, për dallimin e të qëndruarit aktiv dhe joaktiv, si dhe për llogaritjen e qëndrimit aktiv dhe joaktiv për veten e tyre.

Detyrë:

Të reflektojnë në shtëpi se si mund ta rrisin kohën e qëndrimit aktiv.

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:** IV

Tema: Aktivitetet fizike dhe mjedisi

Rezultatet e të nxënit të temës:

Tregon rëndësinë e marrjes me aktivitete rekreative, sportive dhe ndikimin pozitiv që e kanë në shëndet.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: III.4, V.2, V.8.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 2.1; 2.2.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Ushtrimet e koordinimit

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Identifikon lëvizjet dhe elementet e koordinimit;
- Demonstron teknikën e kreativitetit në skemën e përgatitur;
- Krijon një lojë kreative të re.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

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

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

Matematikë, Gjuhë shqipe, Arsimi për zhvillim të qëndrueshëm.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



Parashikimi:

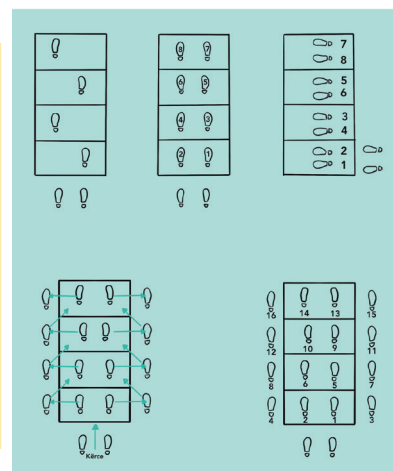
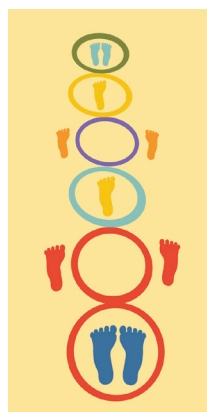
Përgatitja për të nxënë:

Imaginatë e drejtuar

Mësimdhënësi/ja u thotë nxënësve se në këtë orë do të luajmë në bazë të disa rregullave por fillimisht dua që t'ju japë disa fjalë dhe nga këto fjalë përpikuni ta ndërtoni rrëfimin tuaj për mënyrën se si do të luajmë. Fjalët e dhëna mund të jenë: kërcim me këmbë të mbyllur, këmbë të hapur, kërcim me një këmbë (të majtën, të djathtë). Nxënësit në grupe i ndërtojnë rrëfimet e tyre se çfarë lloj aktiviteti do të bëjnë në këtë orë. Mund ta tregojë rrëfimin dhe ta gjejë emrin e aktivitetit secili përfaqësues i grupit. P.sh., loja “Kamkacel”.

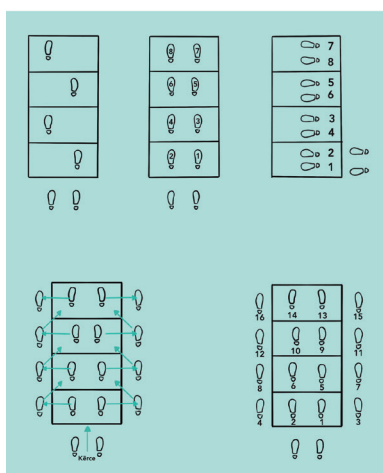
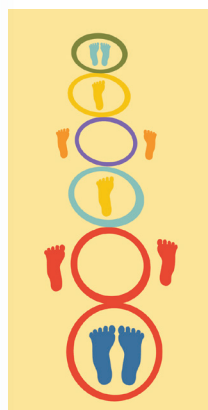
Ushtrimet e koordinimit

Koordinimi është një aftësi motorike që ndryshe quhet inteligjencë motorike. Koordinimi më thjesht mund të përshkruhet si aftësia për të kryer lëvizje të thjeshta dhe të vështira. Koordinimi është aftësia për të mësuar shpejt lëvizje të reja dhe ndryshimi i shpejtë i një lëvizjeje të vetme. Për këto ushtrime nevojiten disa mjete. Po edhe me ndihmën e mjeteve rrethore mund të realizojmë shumë lëvizje, p.sh.: nëpërmjet rrathëve gjymnastikorë, markerëve e ushtrimeve, ngjithësve, shkurësit apo edhe letrës.



Ushtrimet e koordinimit

Koordinimi është një aftësi motorike që ndryshe quhet inteligjencë motorike. Koordinimi më thjesht mund të përkufizohet si aftësia për të kryer lëvizje të thjeshta dhe të vështira. Koordinimi është aftësia për të mësuar shpejt lëvizje të reja dhe ndryshimi i shpejtë i një lëvizjeje të vetme. Për këto ushtrime nevojiten disa mjete. Po edhe me ndihmën e mjeteve rrethimore mund të realizojmë shumë lëvizje, p.sh.: nëpërmjet rrathëve gjimnastikorë, markerëve e ushtrimeve, ngjitësve, shkumësit apo edhe letres.



67



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

Mësimdhënësi/ja i shpjegon rregullat e aktiviteteve rekreative të "Koordinimit". Krijohet një rreth, sqarohet se koordinimi është një aftësi e thjeshtë për të kryer lëvizje të thjeshta dhe të vështira në mënyrë të shpejtë, për të cilat nevojiten disa mjete, si: rrathë gjimnastikorë, markera, ngjitës, shkumësa apo edhe letër. Këtë rast mësimdhënësi/ja e ka përgatitur skemën me letër A4, të cilat i vendos në terenin sportiv dhe fillon ta demonstrojë. Për nxënësit është aktivitet kreativ dhe i njohur. Nxënësit nxiten ta praktikojnë me radhë aktivitetin kreativ sipas skemës së përgatitur. Mësimdhënësi/ja i inkurajon nxënësit për realizimin me sukses të aktivitetit kreativ.



Përforcimi: Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënës Diskutim i përbashkët

Nxënësit nxiten të diskutojnë rreth aktivitetit në pyetjet vijuese:

- A mendoni se aktiviteti i mësuar zhvillon inteligjencën tuaj, pse?
- Si do ta krijonit një aktivitet tjetër duke u bazuar nga ajo që mësuar?

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për identifikimin e lëvizjeve të koordinimit, për demonstrimin e kësaj teknike në teren sportiv si dhe për vlerësimin e krijimit të një aktiviteti kreativ.

Detyrë:

Praktikoni në shtëpi lojëra kreative.

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:** IV

Tema: Aktivitetet fizike dhe mjedisi

Rezultatet e të nxënit të temës:

Tregon rëndësinë e marrjes me aktivitete rekreative, sportive dhe ndikimin pozitiv që e kanë në shëndet.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: III.4, V.2, V.8.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 2.1; 2.2.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Loja “Nëpër rrathë si urith”

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Bën ndërlidhjen e fjalëve me lojën që do të zhvillohet;
- Përfundon lojën pa gabime dhe shpejt;
- Bashkëpunon me shokun/shoqen.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

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

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore: Shkathtësi për jetë, Matematikë, Njeriu dhe natyra, Gjuhë shqipe, Arsimi për zhvillim të qëndrueshëm.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



Parashikimi:

Përgatitja për të nxënë

Parashikim me terma paraprakë

Mësimdhënësi/ja i shkruan në tabelë fjalët kyçe: shpejtësi, saktësi, bashkëpunim, rrathë dhe i pyet nxënësit:
- Me çfarë po ju asocionë këto fjalë, thua, vallë, çfarë loje lojë do ta luajmë sot, a do të mund të fitoni?

Pas kësaj nxënësit ndahen në dy grupe dhe bëhen gati për të filluar lojën. Para se të fillojnë lojën bëjnë disa ushtrime për të nxehur muskujt dhe trupin.

Nëpër rrathë si urith

Në fushë janë të vendosur rrathë nëpër secilën kolonë. Vrapojmë me shpejtësi drejt rrathëve të vendosur në tokë, duke kaluar përreth trupit tonë dhe vazhdojmë të rrethi tjetër. Të njëjtin veprim e kryejmë edhe tek i treti dhe kthehemi me shpejtësi, për ta prekur dorën me shokun/shoqen e radhës në kolonë. Fitues shpallet kolona që e përfundon lojën pa gabime dhe shpejt.



Fjalët kyçe: rrathë, urith.

65

Nëpër rrathë si urith

Në fushë janë të vendosur rrathë nëpër secilën kolonë.

Vrapojmë me shpejtësi drejt rrathëve të vendosur në tokë, duke kaluar përreth trupit tonë dhe vazhdojmë të rrethi tjetër. Të njëjtin veprim e kryejmë edhe tek i treti dhe kthehemi me shpejtësi, për ta prekur dorën me shokun/shoqen e radhës në kolonë. Fitues shpallet kolona që e përfundon lojën pa gabime dhe shpejt.



Fjalët kyçe: rrathë, urith.

65



Ndërtimi i njohurive dhe i shkathtësive:

Përpunimi i përmbajtjes

Veprimtari demonstruese

Në sallën e edukatës fizike mësimdhënësi/ja e shpjegon para nxënësve lojën të cilën do ta zhvillojnë sot.

U thotë që në sallën e edukimit fizik (vendin e ushtrimit) janë të vendosur rrathët (foto 1), ku secili nxënës/e shkon me vrap dhe i kalon rreth trupit rrathët me radhë; pasi përfundon, shkon te kolona e vet, e tok dorën me shokun/shoqen dhe vazhdojnë se kush e përfundon i pari.



Përforcimi:

Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënit

Diskutim në grup

Mësimdhënësi/ja i fton dy grupet të cilat ishin pjesëmarrëse në lojë që të diskutojnë me grupin e tyre për disa minuta, për të gjetur arsyen përse nuk morën edhe më shumë pikë, cilat ishin pikat e dobëta të grupit e cilat ishin pikat e forta. Grupi e zgjedh një përfaqësues të grupit për t'u përgjigjur për të gjithë grupin.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për gjetjen e ndërlidhjeve të fjalëve kyçe me lojën që do të zhvillohet, vlerësohen për shpejtësinë dhe saktësinë e treguar si dhe për bashkëpunimin e treguar me shokun/shoqen.

Detyrë:

Praktiko në shtëpi lojëra të tjera të cilat të ndihmojnë të rrisësh shpejtësinë dhe saktësinë.

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:** IV

Tema: Aktivitetet fizike dhe mjedisi

Rezultatet e të nxënit të temës:

Tregon rëndësinë e marrjes me aktivitete rekreative, sportive dhe ndikimin pozitiv që e kanë në shëndet.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: III.4, V.2, V.8.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 2.1; 2.2.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Loja “Këmbadoras”

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Kupton rregullat e lojës;
- Përfundon lojën pa gabime dhe shpejt;
- Bashkëpunon me shokun/shoqen

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: Shkathtësi për jetë, Matematikë, Njeriu dhe natyra , Gjuhë shqipe, Arsimi për zhvillim të qëndrueshëm.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



Parashikimi:

Përgatitja për të nxënë

Diskutim për njohuritë paraprake

Mësimdhënësi/ja i pyet nxënësit:

- A mendoni që është më e lehtë të luhet një lojë ku tërë përgjegjësinë për fitimin e asaj loje e ke ti vetëm, apo ku përgjegjësinë e lojës e ndan bashkë me shokun?

- Çfarë lojë ke luajtur bashkë me shokun /shoqen, domethënë që keni bashkëpunuar për të fituar?

- A je ndarë i/e kënaqur me përpjekjet e shokut/shoqes për ta fituar lojën?

Pas kësaj nxënësit formojnë rreshtin, përgatiten për ushtrimet e zgjatjeve të muskujve të trupit. Po ashtu, njoftohen me njësinë dhe ndahen në çifte.

Këmbadoras

Nxënësit ndahen në çifte dhe njëri në pozicion mbështetur në krahë të shtrirë dhe këmbët e ngritura, duke ia mbajtur shokun/shoqja, përpiqet që të ecë me duart në dysheme deri në vendin e caktuar. Ndërsa në kthim ndërrohen rolet (ai që mbante këmbët e shokut apo shoqes, tash i vendos duart në dysheme dhe do të ecë me duar deri te caku).

Grupi i cili e kryen ushtrimin më shpejt dhe saktë shpallet fitues i garës.



68

Fjalët kyçe: dysheme, këmbadoras.

Këmbadoras

Nxënësit ndahen në çifte dhe njëri në pozicion mbështetur në krahë të shtrirë dhe këmbët e ngritura, duke ia mbajtur shoku/shoqja, përpigjet që të ecë me duart në dysheme deri në vendin e caktuar. Ndërsa në kthim ndërrohen rolet (ai që mbante këmbët e shokut apo shoqes, tash i vendos duart në dysheme dhe do të ecë me duart deri te caku).

Grupi i cili e kryen ushtrimin më shpejt dhe saktë shpallet fitues i garës.



68 Fjalët kyçe: dysheme, këmbadoras.



Ndërtimi i njohurive dhe i shkathtësive:

Përpunimi i përmbajtjes

Veprimtari demonstruese

Nxënësit ndahen në grupe, mësime/ndërmësuesit/ua sqaron rregullat e lojës, ku shoku/shoqja është me të dy duart në dysheme (foto 1), ndërsa shoku/shoqja që është në këmbë, mban këmbët e shokut/shoqes që është me të dy duart në dysheme dhe që duhet të shkojë këmbadoras deri te vendi i caktuar. Pastaj, ndërrohen rolet.

Në fund të lojës mësime/ndërmësuesit/ua e zgjedh grupin fitues, pra nxënësit të cilët e kanë kuptuar dhe luajtur lojën më së miri shpallen fitues.



Përforsimi:

Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënit

Diskutim në grup

Mësime/ndërmësuesit/ua i fton dy grupet të cilat ishin pjesëmarrëse në lojë që të diskutojnë me grupin e tyre për disa minuta, për të gjetur arsyen përse nuk morën edhe më shumë pikë, cilat ishin pikat e dobëta të grupit e cilat ishin pikat e forta. Grupi e zgjedh një përfaqësues të grupit për t'u përgjigjur për të gjithë grupin.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për të kuptuarit e rregullave të lojës, vlerësohen për shpejtësinë dhe saktësinë e treguar si dhe për bashkëpunimin e treguar me shokun/shoqen.

Detyrë:

Praktiko në shtëpi lojëra të tjera të cilat duhet t'i luash duke bashkëpunuar me shokun/shoqen.

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:** IV

Tema: Aktivitetet fizike dhe mjedisi

Rezultatet e të nxënit të temës:

Tregon rëndësinë e marrjes me aktivitete rekreative, sportive dhe ndikimin pozitiv që e kanë në shëndet.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: III.4, V.2, V.8.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 2.1; 2.2.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Loja "Vullkani" dhe "akullorja"

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:

- Kupton rregullat e lojës;
- Përfundon lojën pa gabime dhe shpejt;
- Bashkëpunon me shokun/shoqen;

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

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

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore: Shkathtësi për jetë, Matematikë, Njeriu dhe natyra, Gjuhë shqipe, Arsimi për zhvillim të qëndrueshëm.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS



Parashikimi:

Përgatitja për të nxënë

Parashikimi me terma paraprakë

Mësimdhënësi/ja u thotë nxënësve se në këtë orë do të luajmë një lojë, por fillimisht dua t'ju japë disa fjalë dhe nga këto fjalë përpuni ta ndërtoni rrëfimin tuaj për lojën. Fjalët e dhëna mund të jenë: vullkan, e ftohtë, e shijshme, akullorja, i nxehtë, shpërthen. Nxënësit në grupe i ndërtojnë rrëfimet e tyre se çfarë loje do të luhet në këtë orë. Mund ta tregojë rrëfimin secili përfaqësues i grupit.

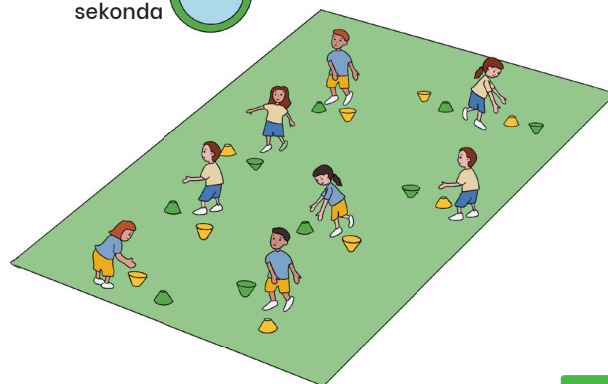
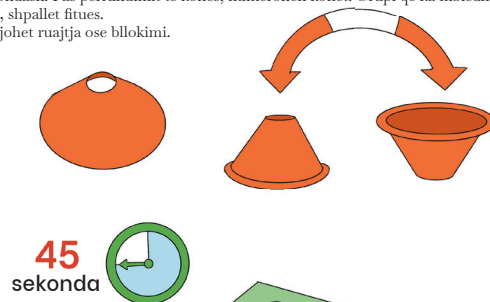
"Vullkani" dhe "akullorja"

Formohen dy grupe me numër të njëjtë të nxënësve. Në palestër, ose në klasë janë të vendosura disa kone me kokën poshtë që janë "akulloret" dhe po me të njëjtin numër, edhe konet me kokën lart "vullkanet".

Njëri grup është "Vullkani" dhe grupi tjetër "Akullorja".

Nxënësit vrapojnë përreth dhe kthejnë sa më shumë kone të lojit të tyre, në kohën prej 60 sekondash. Pas përfundimit të kohës, numërohen konet. Grupi që ka mbledhur më shumë, shpallet fitues.

Nuk lejohet ruajtja ose bllokimi.



Fjalët kyçe: kon, vullkan, akullorë, bllokim.

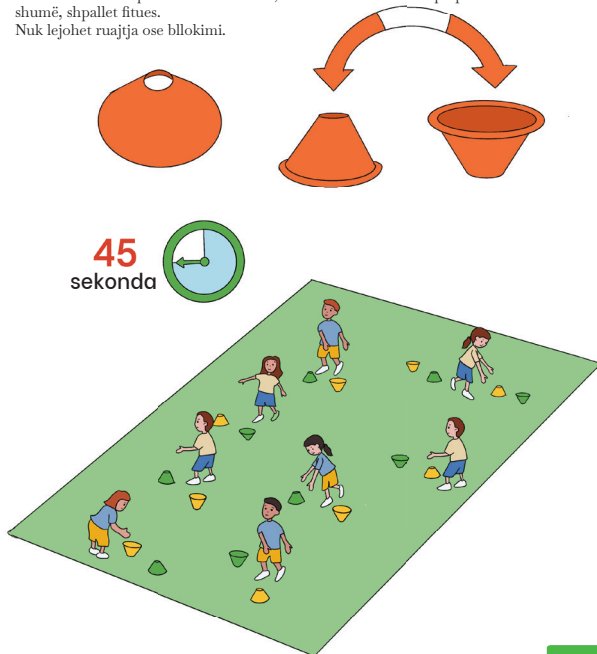
“Vullkani” dhe “akullorja”

Formohen dy grupe me numër të njëjtë të nxënësve. Në palestër, ose në klasë janë të vendosura disa kone me kokën poshtë që janë “akulloret” dhe po me të njëjtin numër, edhe konet me kokën lart “vullkanet”.

Njëri grup është “Vullkani” dhe grupi tjetër “Akullorja”.

Nxënësit vrapojnë përreth dhe kthejnë sa më shumë kone të llojit të tyre, në kohën prej 60 sekondash. Pas përfundimit të kohës, numërohen konet. Grupi që ka mbledhur më shumë, shpallet fitues.

Nuk lejohet ruajtja ose bllokimi.



Fjalët kyçe: kon, vullkan, akullorë, bllokim.

69



Ndërtimi i njohurive dhe i shkathtësive:

Përpunimi i përmbajtjes

Veprimtari demonstruese

Shpjegojmë rregullat e lojës, ndërsa në vendin e ushtrimit vendosim konet në dy forma (foto 1), ku grupi që është vullkani duhet t'i kthejë konet në anën e kundërt (foto 2) dhe me shenjën e mësimdhënësit/es fillon gara për 60 sekonda; kush arrin më shumë të kthejë kone në të mirë të grupit të tij (konet nuk guxojmë t'i bllokojmë). Nxënësit të cilët kanë qenë më të shkathtët dhe kanë treguar bashkëpunim në mes vete, përgëzohen nga mësimdhënësi/ja.



Përforcimi:

Konsolidimi dhe zbatimi i të nxënit

Diskutim në grup

Mësimdhënësi/ja i fton dy grupet të cilat ishin pjesëmarrëse në lojë që të diskutojnë me grupin e tyre për disa minuta, për të gjetur arsyen përse nuk morën edhe më shumë pikë, cilat ishin pikat e dobëta të grupit e cilat ishin pikat e forta, çfarë lloj strategjish kanë përdorur për të arritur qëllimin etj. Grupi e zgjedh një përfaqësues të grupit për t'u përgjigjur për të gjithë grupin.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për të kuptuarit e rregullave të lojës, vlerësohen për shpejtësinë dhe saktësinë e treguar si dhe për bashkëpunimin e treguar me shokun/shoqen.

Detyrë:

Praktiko në shtëpi lojëra të tjera të cilat duhet t'i luash duke bashkëpunuar me shokun/shoqen.

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore:

