|  |
| --- |
| Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti Shkalla e kurrikulës: 2 Klasa: V |
| |  |  | | --- | --- | | **Tema**: Zhvillimi i trupit dhe aftësitë motorike | **Rezultati i të nxënit të temës:** Përdor lloje të ndryshme të vijave në punimet artistike | |
| **Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara):** I.1,2,3, 5: II.1,2; III.1,2. |
| **Rezulcccctatet e fushës së kurrikulës (të synuara):** 1.3; 3.7; 5.2. |
| **ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE** |
| **Njësia mësimore:** Menaxhimi i emocioneve në sport dhe reagimi në situata emergjente |
| **Fjalët kyçe**: |
| |  |  | | --- | --- | | **Rezultati/et e të nxënit për orë mësimore:**  Përshkruan emocionet gjatë aktivitetit;  Demonstron veprime për drejtimin e emocioneve;  Diskuton për situatat emergjente në shkollë. | **Kriteret e suksesit:**  **Pershkruan emocionet**  **Demonstron veprime**  **diskuton** | |
| **Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore**: Fotografi. |
| **Lidhja me lëndët tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore**: Edukatë qytetare. |
| **PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE** |
| **Parashikimi:**  **(Përgatitja për të nxënët) /** Parashikim përmes ilustrimit  Udhëzohen nxënësit të përshkruajnë emocionet sipas përjetimeve që kanë gjatë lojës.  Pyeten:  Çfarë përjetimi ndieni kur fitoni lojën?  Përgjigje e mundshme: Ne përjetojmë gëzim dhe buzëqeshje.  Lexohet teksti ku përshkruhen emocionet gjatë aktiviteteve fizike.  **Ndërtimi i njohurive dhe i shkathtësive:**  **Përpunimi i përmbajtjes**  Nxënësit ndahen ne dy grupe të barabarta për të zhvilluar lojën “Kapitenët“. Fusha e lojës ndahet përgjysmë, kurse dy kapinët qëndrojnë përballë njëri-tjetrit në vijën fundore. Njëri prej kapitenëve e ka topin për të filluar lojën.  U shpjegohet nxënësve që, suksesi i kësaj loje varet shumë nga gjendja juaj emocionale, sepse emocionet tuaja si zemërimi dhe gëzimi, mund të ndikojnë në përqendrimin dhe sjelljet tuaja.  U tregohet se duhet të jenë të përgatitur në mënyrë psikofizike për t’i kontrolluar emocionet gjatë lojës.  Disa mënyra për rregullimin e emocioneve në sport:  Më mirë është një humbje e ndershme, se një fitore e pamerituar!  Më vështirë është të fitosh ndaj vetes, se ndaj kundërshtarit!  Njih aftësitë e tua dhe puno që t’i përmirësosh ato!  **Përforcimi:**  **Konsolidim dhe zbatimi i të nxënit /** Diskutim  Lexohet teksti nga nxënësit dhe diskutohet për hapat e reagimit në situatat emergjente.  Diskutimi hapet me pyetjen:  Si duhet të qëndrojmë kur ndodhin raste emergjente në shkollë?  Përgjigje e munshme: Duhet të jemi vigjiletë, të qetë dhe të disiplinuar.  Kë duhet lajmëruar fillimisht?  Përgjigje e mundshme: Duhet lajmëruar prindërit që të bllokojnë rrugët për qasje në shkollë, vetëm në raste kur ftohen nga drejtoria. |
| **VLERËSIMI I NXËNËSVE:** Nxënësit vlerësohen për mënyrën e përshkrimit të emocioneve, demonstrimin e veprimeve për drejtimin e emocioneve dhe pjesëmarrjen në diskutim. |
|  |
| **DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR** |

|  |
| --- |
| **ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MESIMORE** |
| **Fusha kurrikulare:** Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti **Lënda:** Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti **Shkalla e kurrikulës: 2 Klasa: V** |
| |  |  | | --- | --- | | **Tema**: Zhvillimi i trupit dhe aftësitë motorike | **Rezultati i të nxënit të temës:** Përshkruan ecurinë e dhënies së ndihmës së pare. | |
| **Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara):** I.1,2,3, 5: II.1,2; III.1,2. |
| **Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara):** 1.3; 3.7; 5.2. |
| **ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE** |
| **Njësia mësimore:** Siguria dhe Ndihma e Parë |
| **Fjalët kyçe**: |
| |  |  | | --- | --- | | **Rezultati/et e të nxënit për orë mësimore:**  Diskuton për sigurinë;  Përshkruan ecurinë e dhënies së ndihmës së parë;  Identifikon veprime per trajtimin e të lënduarve. | **Kriteret e suksesit:** | |
| **Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore**: Fisha. |
| **Lidhja me lëndët tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore**: Gjuhët dhe komunikimi. |
| **PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE** |
| **Parashikimi:**  **(Përgatitja për të nxënët) /** Gjej fjalën  \_\_\_\_\_\_\_\_ në shkollë \_\_\_\_\_\_\_\_\_ në rrugë \_\_\_\_\_\_\_\_\_ në shtëpi \_\_\_\_\_\_ gjatë lojë  Përgjigje e mundshme është: Siguria  Diskutohen me nxënësit mënyrat e mbrojtjes nga rreziqet e mundshme dhe këshillat për ruajtjen e shëndetit tonë.  **Ndërtimi i njohurive dhe i shkathtësive:**  **Përpunimi i përmbajtjes /** Veprimtari e drejtuar  Në fushën e sportit sillet një biçikletë dhe u shpejgohen nxënësve disa rregulla se si ta ngasin biçikletën kur janë në rrugë.  Disa rregulla kur ta përdorni biçikletën:  Mbajeni helmetën në kokë dhe respektojini shenjat!  Kaloni rrugën në vijat e bardha!  Kur doni të ktheheni, jepni shenjë duke hapur krahun.  Ngitni gjithmonë në shetugun për biçikleta ose trotuar!  **Përforcimi:**  **Konsolidim dhe zbatimi i të nxënit /** Bashkëbisedim  Kërkohet nga nxënësit të lexojnë tekstin dhe të idenfikojnë veprimet në rast të trajtimit të një të lënduari.  Pyeten:  Cili është veprimi i parë që duhet të dimë para një trajtimi dhe pse?  Përgjigje e mundshme: Përgjegjshmëria, sepse ne duke dashur të ndihmojmë mund të bëjmë edhe të përkeqësojmë gjendjen me ndihmën që japim.  Çfarë duhet të dimë tjetër për të vepruar?  Përgjigje e mundshme: Të trajtojmë frymëmarrjen, pulsin, gjakderdhjen, thyerjet e eshtrave etj. |
| **VLERËSIMI I NXËNËSVE:**  Nxënësit vlerësohen për pjesëmarrjen në diskutim, për mënyrën e përshkrimit dhe identifikimin e veprimeve për trajtimin e të lënduarve. |
|  |
| **DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR** |

|  |
| --- |
| **ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MESIMORE** |
| **Fusha kurrikulare:** Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti **Lënda:** Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti **Shkalla e kurrikulës: 2 Klasa: V** |
| |  |  | | --- | --- | | **Tema**: Zhvillimi i trupit dhe aftësitë motorike | **Rezultati i të nxënit të temës:** Përshkruan ecurinë e dhënies së ndihmës së pare. | |
| **Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara):** I.1,2,3, 5: II.1,2; III.1,2. |
| **Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara):** 1.3; 3.7; 5.2. |
| **ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE** |
| **Njësia mësimore:** Si të intervenoni në rast se ka dikush sulm në zemër! |
| **Fjalët kyçe**: |
| |  |  | | --- | --- | | **Rezultati/et e të nxënit për orë mësimore:**  Shpjegon ecurinë e intervenimit;  Demonstron ecurinë e intervenimit;  Diskuton për ecurinë. | **Kriteret e suksesit:** | |
| **Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore**: TV ose projektor. |
| **Lidhja me lëndët tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore**: Gjuhët dhe komunikimi. |
| **PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE** |
| **Parashikimi:**  **(Përgatitja për të nxënët) /** Veprimtari e drejtuar  Nxënësit udhëzohen të lexojnë tekstin dhe të shohin videon lidhur me intervimet në raste të sulmeve në zemër.  https://www.youtube.com/watch?v=gDwt7dD3awc  Pas vëzhgimit të videos, nxënësit shpjegojnë ecurinë e intervenimit në raste të tilla.  **Ndërtimi i njohurive dhe i shkathtësive:**  **Përpunimi i përmbajtjes /** Veprimtari e drejtuar  Në sallën e sportit ftohet një mjek i mjekësisë familjare, në mënyrë që të demonstrojë intervenimin e sulmit në zemër përmes kukullës.  Nxënësit duhet të jenë të vëmendshëm dhe të përqendruar gjatë demonstrimit te sulmit në zemër.  U kërkohet nxënësve të përshkruajnë ndonjë ngjarje apo situatë të rrezikshme që kanë dëgjuar nga dikush.  **Përforcimi:**  **Konsolidim dhe zbatimi i të nxënit /** Diskutim  Nxënësit diskutojnë për demonstrimin e intervenimit në rast të ndonjë sulmi në zemër dhe vështirësitë që kishin gjatë demonstrimit.  Pyeten:  Si shkoi ecuria e demonstrimit?  Përgjigje e mundshme: Shkoi shumë mirë, por kisha frikë në disa raste.  Çfarë kishit parasysh në ato momente?  Përgjigje e mundshme: Të kryeja intervenimin me përgjegjësi dhe të ndiqja udhëzimet e mësuara. |
| **VLERËSIMI I NXËNËSVE:** Nxënësit vlerësohen për mënyrën e shpjegimit dhe demonstrimin e ecurisë së intervenimit. |
|  |
| **DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR** |

|  |
| --- |
| **ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MESIMORE** |
| **Fusha kurrikulare:** Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti **Lënda:** Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti **Shkalla e kurrikulës: 2 Klasa: V** |
| |  |  | | --- | --- | | **Tema**: Zhvillimi i trupit dhe aftësitë motorike | **Rezultati i të nxënit të temës:** Vrapon në distancë prej 20-40m me kahje dhe shpejtësi të ndryshuar. | |
| **Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara):** I.1,2,3, 5: II.1,2; III.1,2. |
| **Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara):** 1.3; 3.7; 5.2. |
| **ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE** |
| **Njësia mësimore:** Zhvillimi i aftësive fizike dhe motorike |
| **Fjalët kyçe**: |
| |  |  | | --- | --- | | **Rezultati/et e të nxënit për orë mësimore:**  Diskuton për zhvillimin e aftësive fizike dhe motorike;  Plotëson tabelën me shënime;  Krahason shënimet me shokun a shoqen. | **Kriteret e suksesit:** | |
| **Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore**: |
| **Lidhja me lëndët tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore**: |
| **PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE** |
| **Parashikimi:**  **(Përgatitja për të nxënët) /** Stuhi mendimesh  Diskutohet me nxënës për zhvillimin e aftësive fizike dhe motorike sipas fotografisë:  Çfarë ndodh me shëndetin tonë nëse vrapojmë çdo ditë?  Përgjigje e mundshme: Zhvillojmë muskujt, ndihemi të relaksuar, mendojmë më mirë etj.  Lexohen rregullat të cilat duhet t’i zbatojmë gjatë një aktiviteti fizik.  **Ndërtimi i njohurive dhe i shkathtësive:**  **Përpunimi i përmbajtjes /** Veprimtari e drejtuar  Nxënësit ndahen në dy grupe të barabarta dhe përgatiten për lojën “Ragbi i improvizuar“.  Loja luhet me dorë dhe duhet të bashkëveprojnë me grupin duke pasuar topin. Goli pranohet vetëm nëse shënohet me dorë në një largësi prej 5 metrash.  Rregullat e lojës janë që nxënësve u lejohen shtyrje dhe kapje të lehta. Përmes kësaj loje i zhvillojnë aftësitë fizike dhe motorike.  Disa prej aftësive fizike janë:  forca;  shpejtësia;  qëndrushmëria;  koordinimi;  fleksibiliteti.  **Përforcimi:**  **Konsolidim dhe zbatimi i të nxënit /** Bashkëbisedim  Pas plotësimit të tabelës, nxënësit i krahasojnë të dhënat e shënuara me shokun a shoqen.  *Udhëzim: Këto të dhëna ruhen dhe në fund të vitit shkollor nxënësit përsërisin të njëjtat demonstrime dhe i shënojnë në tabelë.* |
| **VLERËSIMI I NXËNËSVE:** Nxënësit vlerësohen për pjesëmarrjen në diskutim dhe mënyrën e plotësimit të tabelës. |
| **DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR** |

|  |
| --- |
| **ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MESIMORE** |
| **Fusha kurrikulare:** Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti **Lënda:** Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti **Shkalla e kurrikulës: 2 Klasa: V** |
| |  |  | | --- | --- | | **Tema**: Zhvillimi i trupit dhe aftësitë motorike | **Rezultati i të nxënit të temës:** Vrapon në distancë prej 20-40m me kahje dhe shpejtësi të ndryshuar. | |
| **Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara):** I.1,3,4,5; II. 1,2; III. 2, 5. |
| **Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara):** 1.3; 3.7; 4.2; 5.2,7; 6.2. |
| **ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE** |
| **Njësia mësimore:** TESTIMI: zhvillimi trupor dhe aftësitë motorike |
| **Fjalët kyçe**: |
| |  |  | | --- | --- | | **Rezultati/et e të nxënit për orë mësimore:**  Përshkruan veçoritë trupore;  Praktikon matjen e lartësisë dhe të peshës;  Diskuton për rezultatet e fituara. | **Kriteret e suksesit:** | |
| **Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore**: |
| **Lidhja me lëndët tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore**: |
| **PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE** |
| **Parashikimi:**  **(Përgatitja për të nxënët) /** Veprimtari e drejtuar  Kërkohet nga nxënësit të përshkruajnë veçoritë trupore të tyre.  Pyeten:  Cilat janë veçoritë trupore dhe si qëndroni ju sipas madhësive?  Përgjigje e mundshme: Janë pesha dhe lartësia. Unë jam 35 kg dhe 1.10m i gjatë.  Diskutohet me nxënësit për matjet që kanë bërë në fillim të vitit shkollor.  **Ndërtimi i njohurive dhe i shkathtësive:**  **Përpunimi i përmbajtjes /** Veprimtari e drejtuar  Në fushën e sportit, nxënësit janë të ulur në dysheme dhe presin radhën për matjet turpore. Përmes matjeve, do t‘i kuptojnë lartësinë dhe peshën trupore.  Nxënësit do të shënojnë matjet trupore dhe do t’i krahasojnë ato me të vitit të kaluar.  Pyeten:  Sa është pesha dhe lartësia jote?  Përgjigje e mundshme: pesha trupore 33 kg, kurse lartësia trupore 1.41cm.  Matjet mund të bëhen:  në fillim të vitit;  gjatë vitit;  në fund të vitit.  **Përforcimi:**  **Konsolidim dhe zbatimi i të nxënit /** Diskutim  Nxënësit i diskutojnë rezultatet e matjes së bërë për peshën dhe lartësinë.  Pyeten:  A keni ndryshuar nga viti kaluar në peshë dhe gjatësi?  Përgjigje e mundshme: Po, kam shtuar më shumë kilogramë dhe jam zgjatur për disa centimetra. |
| **VLERËSIMI I NXËNËSVE:** Nxënësit vlerësohen për mënyrën e përshkrimit dhe praktikimin e matjeve. |
|  |
| **DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR** |

|  |
| --- |
| **ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MESIMORE** |
| **Fusha kurrikulare:** Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti **Lënda:** Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti **Shkalla e kurrikulës: 2 Klasa: V** |
| |  |  | | --- | --- | | **Tema**: Atletikë | **Rezultati i të nxënit të temës:** Vrapon në distancë prej 20-40m me kahje dhe shpejtësi të ndryshuar. | |
| **Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara):** I.1,3,4,5; II. 1,2; III. 2, 5. |
| **Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara):** 1.3; 3.7; 4.2; 5.2,7; 6.2. |
| **ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE** |
| **Njësia mësimore:** Aftësitë lëvizore – kërcim së gjati nga vendi |
| **Fjalët kyçe**: |
| |  |  | | --- | --- | | **Rezultati/et e të nxënit për orë mësimore:**  Shpjegon mënyrat e lëvizjeve.  Praktikon lëvizjet e ndryshme.  Krahason rezultatet. | **Kriteret e suksesit:** | |
| **Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore**: Fotografi. |
| **Lidhja me lëndët tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore**: Gjuhët dhe komunikimi, Njeriu dhe natyra. |
| **PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE** |
| **Parashikimi:**  **(Përgatitja për të nxënët) /** Veprimtari e drejtuar  Lexohet teksti dhe kërkohet nga nxënësit të shpjegojnë mënyrat e lëvizjet që praktikojnë.  Ata pyeten:  Çfarë lëvizje praktikoni gjatë një loje?  Përgjigje e mundshme: Hidhem nga vendi në vend, përkulem për të mbrojtur golën etj.  **Ndërtimi i njohurive dhe i shkathtësive:**  **Përpunimi i përmbajtjes /** Veprimtari e drejtuar  Në fushën e lojës nxënësit janë vendosur dhe presin radhën për të provuar kërcimet.  U shpjegohet që tani ata do të provojnë kërcime së gjati nga vendi. Kërcimet ndahen në dy nëngrupe:  Kërcimet në lartësi (kërcimet në lartësi, pa dhe me shkop)  Kërcimet në gjatësi (kërcim së gjati dhe kërcimi 3-hapësh.  Pas kërcimit, nxënësit shënojnë kërcimet e tyre dhe i krahasojnë ato me rezultatet e vitit të kaluar.  **Përforcimi:**  **Konsolidim dhe zbatimi i të nxënit /** Diskutim  Nxënësit i krahasojnë rezultatet me shokun a shoqen në bankë.  Ata i analizojnë ndryshimet mes vete.  *Udhëzim: Këto ushtrime praktikohen në fund të vitit shkollor dhe ruhen të dhënat në libër.* |
| **VLERËSIMI I NXËNËSVE:** Nxënësit vlerësohen për mënyrën e realizimit të lëvizjeve sipas krahasimit që bëjnë. |
|  |
| **DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR** |

|  |
| --- |
| **ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MESIMORE** |
| **Fusha kurrikulare:** Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti **Lënda:** Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti **Shkalla e kurrikulës: 2 Klasa: V** |
| |  |  | | --- | --- | | **Tema**: Atletikë | **Rezultati i të nxënit të temës:** Vrapon në distancë prej 20-40m me kahje dhe shpejtësi të ndryshuar. | |
| **Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara):** I.1,3,4,5; II. 1,2; III. 2, 5. |
| **Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara):** 1.3; 3.7; 4.2; 5.2,7; 6.2. |
| **ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE** |
| **Njësia mësimore:** Atletikë – Starti i lartë dhe i ulët |
| **Fjalët kyçe**: |
| |  |  | | --- | --- | | **Rezultati/et e të nxënit për orë mësimore:**  Përshkruan disiplinën e Atletikës;  Praktikon vrapimin;  Diskuton për përmirësimet në vrapim. | **Kriteret e suksesit:** | |
| **Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore**: Fotografi. |
| **Lidhja me lëndët tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore**: Edukatë qytetare. |
| **PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE** |
| **Parashikimi:**  **(Përgatitja për të nxënët) /** Veprimtari e drejtuar  Nxënësit udhëzohen të shikojnë fotografinë dhe të përshkruajnë disiplinën e atletikës sipas veçorive të saj.  Pyeten:  Si e njihni ju atletikën?  Përgjigje e mundshme: Atletika është vrapim i cili bëhet duhet u bazuar në rregullat e saj. Ajo e ka startin e lartë dhe të ulët, dhe është vrapim i shpejtë.  **Ndërtimi i njohurive dhe i shkathtësive:**  **Përpunimi i përmbajtjes /** Veprimtari e drejtuar  Nxënësit janë të vendosur në fushën e lojës dhe dy nga dy do të realizojnë teknikat e startit të ulët dhe të lartë.  U shpjegohet se sporti i atletikës rrjedh nga greqishtja e lashtë, ku fjala “Athlo”, nënkupton “garë”.  Nxënësit vendosen në blloqe të nisjes, të cilat vendosen në varësi të të dhënave trupore të nxënësit.    Pas vendosjes në blloqe, ata e presin komandën:  komanda nëpër vende;  komanda gati;  komanda nisu.  Kurse tek starti i lartë, trupi përkulet lehtësisht rreth 83-85.  **Përforcimi:**  **Konsolidim dhe zbatimi i të nxënit /** Veprimtari e drejtuar  Pas praktimit të vrapimit, diskutohet për vështëristë gjatë vrapimit dhe përmirësimet e mundshme.  Diskutimi nxitet me pyetjen:  Cila ishte vështirësia gjatë vrapimit?  Përgjigje e mundshme: Nuk arrita të kisha një start të shpejtë, këmbët i ndieja të lodhura ose më humbi vëmendja.  Si mund ta përmirësojmë vrapimin?  Përgjigje e mundshme: Do ta praktikoj më shpesh ose do të jem më i vëmendshëm. |
| **VLERËSIMI I NXËNËSVE:** Nxënësit vlerësohen për mënyrën e vrapimit, si dhe identifikimin e pengesave për të përmirësuar vrapimin. |
|  |
| **DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR** |

|  |
| --- |
| **ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MESIMORE** |
| **Fusha kurrikulare:** Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti **Lënda:** Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti **Shkalla e kurrikulës: 2 Klasa: V** |
| |  |  | | --- | --- | | **Tema**: Atletikë | **Rezultati i të nxënit të temës:** Vrapon në distancë me kahje dhe shpejtësi të ndryshuar. | |
| **Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara):** I.1,3,4,5; II. 1,2; III. 2, 5. |
| **Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara):** 1.3; 3.7; 4.2; 5.2,7; 6.2. |
| **ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE** |
| **Njësia mësimore:** Kërcimet në lartësi, teknikat “gërshërë” dhe “barkor” |
| **Fjalët kyçe**: |
| |  |  | | --- | --- | | **Rezultati/et e të nxënit për orë mësimore:**  Shpjegon duke u bazur në fotografi;  Praktikon kercimet;  Diskuton rreth pyetjeve të parashtruara. | **Kriteret e suksesit:** | |
| **Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore**: |
| **Lidhja me lëndët tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore**: |
| **PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE** |
| **Parashikimi:**  **(Përgatitja për të nxënët) /** Parashikon përmes ilustrimeve  Nxënësit udhëzohen të vrojtojnë fotografinë dhe të shpjegojnë llojet e kërcimeve.  Pyeten:  Si njihen këto lloj kërcime dhe si kryen ato?  Përgjigje e mundshme: Njihet kërcimi “gërshërë“ dhe kryhet duke kapërcyer mbi shkopin horizonal pa prekur. Ndërsa tjetri njihet si “kërcim barkor“ dhe kryhet duke e kapërcyer shkopin horizonal dhe duke u mbështetur me trup.  **Ndërtimi i njohurive dhe i shkathtësive:**  **Përpunimi i përmbajtjes /** Veprimtari e drejtuar  Teknika e kërcimit së larti “gërshërë”.  Vrulli: Zhvillohet në një vijë të drejtë me një kënd me shkopin rreth 30 shkallë dhe përshkohet me 4-5 hapa.  Rrahja: Kryhet me këmbën më larg nga shkopi, në një largësi 50-60cm, dhe këmba e lirë hidhet e shtrirë mbi shkop.  Kalimi i shkopit: Kryhet në formë gërshëre të këmbës së lirë dhe rrahëse. Kur këmba e lirë kalon mbi shkop, këmba rrahëse mblidhet e shtrirë.  Rënia: Kryhet fillimisht me këmbën e lirë, e shoqëruar më pas me vendosjen e këmbës tjetër në vendin e rënies.  **Përforcimi:**  **Konsolidim dhe zbatimi i të nxënit /** Diskutim  Pas demostrimit të ushtrimeve, hapet diskutimi për pyetjet e parashtrura:  Nxënësit pyeten:  Si ndikuan kërcimet në trupin tuaj?  Përgjigje e mundshme: Më bën më të fortë dhe më fleksibil.  Cila ishte vështirësia e kërcimeve?  Përgjigje e mundshme: Të mos e prek shkopin horizontal dhe të hidhem në anën tjetër. |
| **VLERËSIMI I NXËNËSVE:** Nxënësit vlerësohen për zotërimin e shkathtësive në kërcim dhe për pjesëmarrjen aktive në diskutim. |
|  |
| **DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR** |

|  |
| --- |
| **ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MESIMORE** |
| **Fusha kurrikulare:** Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti **Lënda:** Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti **Shkalla e kurrikulës: 2 Klasa: V** |
| |  |  | | --- | --- | | **Tema**: Atletikë | **Rezultati i të nxënit të temës:** Vrapon në distancë me kahje dhe shpejtësi të ndryshuar. | |
| **Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara):** I.1,3,4,5; II. 1,2; III. 2, 5. |
| **Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara):** 1.3; 3.7; 4.2; 5.2,7. |
| **ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE** |
| **Njësia mësimore:** Hedhjet |
| **Fjalët kyçe**: |
| |  |  | | --- | --- | | **Rezultati/et e të nxënit për orë mësimore:**  Gjen fjalë sipas kërkesës;  Praktikon hedhjen sipas largësisë;  Diskuton rreth pyetjeve të parashtruara. | **Kriteret e suksesit:** | |
| **Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore**: Fisha. |
| **Lidhja me lëndët tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore**: Gjuhët dhe komunikimi, Matematikë. |
| **PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE** |
| **Parashikimi:**  **(Përgatitja për të nxënët) /** Kllaster  Kërkohet nga nxënësit të gjejnë fjalë të cilat ndërlidhen sipas veprimit me fjalën.  Hedhje  **Ndërtimi i njohurive dhe i shkathtësive:**  **Përpunimi i përmbajtjes /** Veprimtari e drejtuar  Njoftohen nxënësit se hedhjet janë lloje atletikore, ku nxënësi synon të hedhë veglën në një largësi sa më të madhe.  Nxënësit do të provojnë hedhjen e topthave 200 gram në një gjatësi të caktuar dhe pas çdo hedhjeje shënojnë rezultatin më të mirë të tyre.   * Hedhjet ndahen në: * Hedhjet mbas koke; * Hedhjet me rrotullim.   **Përforcimi:**  **Konsolidim dhe zbatimi i të nxënit /** Veprimtari e drejtuar  Pas demonstrimit të ushtrimeve, hapet diskutim rreth pyetjeve:   * Si ndikuan ushtrimet në trupin tuaj?   Përgjigje e mundshme: Më zgjaten muskujt e duarve.   * Cilin sport me hedhje do ta praktikoni?   Përgjigje e mundshme: Do ta praktikoja volejbollin ose hendbollin. |
| **VLERËSIMI I NXËNËSVE:** Nxënësit vlerësohen për zotërimin e shkathtësive në kërcim dhe për pjesëmarrjen aktive në diskutim. |
|  |
| **DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR** |

|  |
| --- |
| **ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MESIMORE** |
| **Fusha kurrikulare:** Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti **Lënda:** Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti **Shkalla e kurrikulës: 2 Klasa: V** |
| |  |  | | --- | --- | | **Tema**: Gjimnastika sportive dhe ritmike | **Rezultati i të nxënit të temës:** Vrapon në distancë me kahje dhe shpejtësi të ndryshuar. | |
| **Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara):** I.1,3,4,5; II. 1,2; III. 2, 5. |
| **Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara):** 1.3; 3.7; 4.2; 5.2,7. |
| **ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE** |
| **Njësia mësimore:** Ushtrime në dysheme |
| **Fjalët kyçe**: |
| |  |  | | --- | --- | | **Rezultati/et e të nxënit për orë mësimore:**  Përcakton pozitat e ushtrimeve;  Praktikon ushtrimet. | **Kriteret e suksesit:** | |
| **Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore**: Fotografi. |
| **Lidhja me lëndët tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore**: Gjuhët dhe komunikimi. |
| **PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE** |
| **Parashikimi:**  **(Përgatitja për të nxënët) /** Veprimtari e drejtuar  Lexohet teksti në libër dhe nxënësit i përcaktojnë pozitat e ushtrimeve.  Pyeten pas leximit:   * Cilat ishin pozitat e ushtrimeve?   **Ndërtimi i njohurive dhe i shkathtësive:**  **Përpunimi i përmbajtjes /** Veprimtari e drejtuar  Nxënësit së pari i ushtrojnë muskujt për të pasur forcë, qëndrueshmëri dhe zgjatje të mjaftueshme.  U shpjegohet që është e nevojshme që t’i përgatisin mirë muskujt, nyjet dhe organet vitale, në mënyrë që të jenë të suksesshëm në akrobatikë dhe në ushtrime me vegla.  Kapërdimi para nga pozita të ndryshme.  **Përforcimi:**  **Konsolidim dhe zbatimi i të nxënit /** Veprimtari e drejtuar  Pas praktikimit të kapërdimit para, tani nxënësit do të provojnë teknikën e kapërdimit prapa në dyshekun gjimnastikor.   * Kapërdimi prapa |
| **VLERËSIMI I NXËNËSVE:** Nxënësit vlerësohen për përshkrimin e pozitave të ushtrimeve dhe praktimin e tyre. |
|  |
| **DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR** |

|  |
| --- |
| **ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MESIMORE** |
| **Fusha kurrikulare:** Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti **Lënda:** Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti **Shkalla e kurrikulës: 2 Klasa: V** |
| |  |  | | --- | --- | | **Tema**: Gjimnastika sportive dhe ritmike | **Rezultati i të nxënit të temës:** Vrapon në distancë me kahje dhe shpejtësi të ndryshuar. | |
| **Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara):** I.1,2,3, 5: II.1,2; III.1,2. |
| **Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara):** 1.3; 3.7; 5.2. |
| **ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE** |
| **Njësia mësimore:** Vertikalja mbi duar |
| **Fjalët kyçe**: |
| |  |  | | --- | --- | | **Rezultati/et e të nxënit për orë mësimore:**  Praktikon aktivitetin e ngrohjes;  Demonstron ushtrimet;  Krahason mënyrën e ushtrimeve. | **Kriteret e suksesit:** | |
| **Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore**: Fotografi. |
| **Lidhja me lëndët tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore**: Gjuhët dhe komunikimi, Edukatë qytetare. |
| **PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE** |
| **Parashikimi:**  **(Përgatitja për të nxënët) /** Veprimtari e drejtuar  Udhëzohen nxënësit që në fushën sportive të praktikojnë aktivitetet fillestare të ngrohjes së muskujve.  Nën koordinimin e mësuesit, ata vrapojnë disa herë rreth fushës duke u kthyer në të dyja anët, i lëvizin nyjet, i shtrijnë muskujt e trupit etj.  **Ndërtimi i njohurive dhe i shkathtësive:**  **Përpunimi i përmbajtjes /** Veprimtari e drejtuar  Në hapësirën e sportit janë të vendosur dyshekët gjimnastikorë dhe nxënësit do të provojnë vertikalen mbi duar duke u mbështetur me këmbë në mur.  Gjatë gjithë kohës, në çdo veprim, duhet të sigurojnë asistim nga shokët apo mësimdhënësit.  **Përforcimi:**  **Konsolidim dhe zbatimi i të nxënit /** Veprimtari e drejtuar  Në çifte, nxënësit bëjnë krahasimin e veprimeve të bëra gjatë demonstrimit.  Ata diskutojnë edhe për përjetimet dhe vështirësitë që patën gjatë ushtrimeve.  Pyeten:   * Cili ushtrim ishte më i lehtë për ju dhe pse?   Përgjigje e mundshem: Më i lehtë ishte rrotullimi anësor sepse e kisha të njohur qysh si femijë. |
| **VLERËSIMI I NXËNËSVE:** Nxënësit vlerësohen për mënyrën e shpjegimit dhe krahasimin e mënyrës së ushtrimeve. |
|  |
| **DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR** |

|  |
| --- |
| **ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MESIMORE** |
| **Fusha kurrikulare:** Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti **Lënda:** Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti **Shkalla e kurrikulës: 2 Klasa: V** |
| |  |  | | --- | --- | | **Tema**: Gjimnastika sportive dhe ritmike | **Rezultati i të nxënit të temës:** Realizon në mënyrë të drejtë dhe estetike ushtrimet gjimnastikore sportive të njëpasnjëshme. | |
| **Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara):** I.1,2,3, 5: II.1,2; III.1,2. |
| **Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara):** 1.3; 3.7; 5.2. |
| **ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE** |
| **Njësia mësimore:** Kapërcimet |
| **Fjalët kyçe**: |
| |  |  | | --- | --- | | **Rezultati/et e të nxënit për orë mësimore:**  Rikujton kapërcimin e kaluçit;  Praktikon kapërcimet;  Diskuton rreth mënyrave të kapërcimit. | **Kriteret e suksesit:** | |
| **Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore**: Kaluç, shtrati gjimnastikor. |
| **Lidhja me lëndët tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore**: Njeriu dhe natyra. |
| **PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE** |
| **Parashikimi:**  **(Përgatitja për të nxënët) /** Stuhi mendimesh  Nxënësit nxiten të mendojnë për kapërcimin e kaluçit të praktikuar në vitet e kaluara.  Si keni vepruar për të kapërcyer kaluçin?  Përgjigje e mundshe: I kemi mbajtur dy duart mbi të dhe jemi hedhur mbi të.  Lexohet teksti duke rikujtuar veprimet që duhet bërë para praktikimit.  **Ndërtimi i njohurive dhe i shkathtësive:**  **Përpunimi i përmbajtjes /** Veprimtari e drejtuar  Në hapësirën e sallës vendoset kaluçi, pedanët dhe dyshekët gjimnastikorë për të ekzekutuar kërcimet.  Nxënësit do të provojnë kërcimin e kaluçit një nga një.  Gjatë ekzekutimit të kapërcimit me këmbë anash, asistimi bëhet duke u vendosur përballë nxënësit.  Gjatë kapërcimit me këmbë të mbledhura, asistimi bëhet nga dy persona, duke u vendosur anash nxënësit..  **Përforcimi:**  **Konsolidim dhe zbatimi i të nxënit /** Veprimtari e drejtuar  Nxënësit bëjnë krahasimin e kapërcimit të kaluçit në çifte.  Ata diskutojnë për dallimet mes tyre dhe vështirësitë që kishin gjatë demonstrimit.   * Cili nga kapërcimet ju duk më i përshtatshëm?   Përgjigje e mundshme: Kapërcimi me këmbë të hapura. |
| **VLERËSIMI I NXËNËSVE:** Nxënësit vlerësohen për mënyrën e kapërcimeve gjatë demonstrimit. |
|  |
| **DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR** |

|  |
| --- |
| **ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MESIMORE** |
| **Fusha kurrikulare:** Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti **Lënda:** Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti **Shkalla e kurrikulës: 2 Klasa: V** |
| |  |  | | --- | --- | | **Tema**: Gjimnastika sportive dhe ritmike | **Rezultati i të nxënit të temës:** Realizon në mënyrë të drejtë dhe estetike ushtrimet gjimnastikore sportive të njëpasnjëshme. | |
| **Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara):** I.1,2,3, 5: II.1,2; III.1,2. |
| **Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara):**  1.3; 3.7; 5.2. |
| **ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE** |
| **Njësia mësimore:** Hekuri |
| **Fjalët kyçe**: |
| |  |  | | --- | --- | | **Rezultati/et e të nxënit për orë mësimore:**  Gjen dallimet ne mes dy ushtrimeve;  Praktikon ushtrimet;  Përshkruan elementet teknike. | **Kriteret e suksesit:** | |
| **Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore**: Shufër hekuri, dyshekë gjimnastikorë. |
| **Lidhja me lëndët tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore**: Edukatë qytetare. |
| **PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE** |
| **Parashikimi:**  **(Përgatitja për të nxënët) /** Parashikim sipas ilustrimeve  Nxënësit i vrojtojnë figurat në libër dhe kërkojnë të dallojnë pozitat e trupit në varje.  Pyeten:   * Si i dalloni këto ushtrime?   Përgjigje e mundshme: Në figurën e parë vajza ka pozitë të drejtë, në figurën e dytë ka pozitë të kthyer me kokë nga toka.  **Ndërtimi i njohurive dhe i shkathtësive:**  **Përpunimi i përmbajtjes /** Veprimtari e drejtuar  Në sallën e sportit, nxënësit njoftohen me veglën gjimnastikore, hekurin.  Nxënësit, një nga një me radhë, do të demonstrojnë varjen në hekur.  Provojnë kapjen me duar nga lart dhe nga poshtë: kapja nga lart, kur gishtat e mëdhenj janë brenda; kapja nga poshtë, kur gishtat e mëdhenj janë jashtë.  Gjithmonë të shtrohen dyshekët nën vegël para se të fillohet me ushtrimin.  **Përforcimi:**  **Konsolidim dhe zbatimi i të nxënit /** Veprimtari e drejtuar  Pas demonstrimit të ushtrimeve, nxë-nësit përshkruajnë elementet teknike në dysheme dhe mënyrat e asistimit.  Pas shkrimit, ato lexohen nga nxënësit. |
| **VLERËSIMI I NXËNËSVE:** Nxënësit vlerësohen për mënyrën e dallimit të pozitave dhe varjet në hekur gjatë demonstrimit dhe për përshkrimin e elementeve teknike. |
|  |

|  |
| --- |
| **ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MESIMORE** |
| **Fusha kurrikulare:** Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti **Lënda:** Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti **Shkalla e kurrikulës: 2 Klasa: V** |
| |  |  | | --- | --- | | **Tema**: Gjimnastika sportive dhe ritmike | **Rezultati i të nxënit të temës:** Realizon në mënyrë të drejtë dhe estetike ushtrimet gjimnastikore sportive të njëpasnjëshme. | |
| **Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara):** I.1,2,3, 5: II.1,2; III.1,2. |
| **Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara):**  1.3; 3.7; 5.2. |
| **ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE** |
| **Njësia mësimore:** Paralelet |
| **Fjalët kyçe**: |
| |  |  | | --- | --- | | **Rezultati/et e të nxënit për orë mësimore:**  Gjen përgjigjen ndaj pyetjes së dhënë;  Praktikon ushtrimet;  Diskuton për vështirësitë në ushtrime. | **Kriteret e suksesit:** | |
| **Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore**: Shkopinj paralelë, dyshek gjimnastikor. |
| **Lidhja me lëndët tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore**: Matematikë. |
| **PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE** |
| **Parashikimi:**  **(Përgatitja për të nxënët) /** Parashikim përmes pyetjes  Nxënësve u parashtrohet një pyetje dhe kërkohet që të gjejnë përgjigjen e saj.  Pyeten:   * Çka quajmë drejtëza paralele?   Përgjigje e mundshme: Dy vija të drejta që nuk kanë asnjë pikë të përbashkët.  Lexohet teksti dhe analizohen ushtrimet përmes figurave të dhëna.  **Ndërtimi i njohurive dhe i shkathtësive:**  **Përpunimi i përmbajtjes /** Veprimtari e drejtuar  Në sallën e sportit nxënësit njoftohen me paralelet.  Në fillim do të ushtrojnë në paralelet e ulëta, pastaj në lartësi të supeve. Ndihma dhe asistimi bëhet nga anash.  Në paralelen e shkallëzuar, nxënësit do të provojnë rrotullimin para në drushtën e ulët.  **Përforcimi:**  **Konsolidim dhe zbatimi i të nxënit /** Diskutim  Nxiten nxënësit të diskutojnë për vështirësitë që kishin gjatë demonstrimit të ushtrimeve në paralele.  Pyeten:   * Cila ishte vështirësia e ushtrimeve gjatë demonstrimit?   Përgjigje e mundshme: Të hidhja trupin më lart se shkopinjtë, paralel, dhe t’i mbaja supet mbi to. |
| **VLERËSIMI I NXËNËSVE:** Nxënësit vlerësohen për përvetësimin e teknikave dhe ekzekutimin e drejtë të tyre. |
|  |
| **DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR** |

|  |
| --- |
| **ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MESIMORE Dt: 28.10.24** |
| **Fusha kurrikulare:** Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti **Lënda:** Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti **Shkalla e kurrikulës:2 Klasa: V** |
| |  |  | | --- | --- | | **Tema**: Gjimnastika sportive dhe ritmike | **Rezultati i të nxënit të temës:** Realizon në mënyrë të drejtë dhe estetike ushtrimet gjimnastikore sportive të njëpasnjëshme. | |
| **Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara):** I.1,2,3, 5: II.1,2; III.1,2. |
| **Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara):**  1.3; 3.7; 5.2. |
| **ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE** |
| **Njësia mësimore:** Unazat |
| **Fjalët kyçe**: gjimnastike, unazat, lekundje, luhatje... |
| |  |  | | --- | --- | | **Rezultati/et e të nxënit për orë mësimore:**  Dallon lëkundjet dhe luhatjet;  Demonstron lëkundjet dhe luhatjet;  Diskuton për mënyrën e realizimit të ushtrimeve. | **Kriteret e suksesit:**  **-**dallo lekundjet dhe levizjet  -demonstro lekundjet dhe levizjet;  -diskuto per menyren e realizimit te tyre. | |
| **Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore**: libri |
| **Lidhja me lëndët tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore**: Matematikë. |
| **PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE** |
| **Parashikimi:**  **(Përgatitja për të nxënët) /** Stuhi mendimesh  Lexohet teksti dhe nga nxënësit kërkohet të dallojnë lëkundjet dhe luhatjet sipas fotografive.  Pyeten:   * Si i dalloni lëkundjet dhe luhatjet në fotografi?   Përgjigje e mundshme: Fëmijët në fotografinë e parë po luhaten së bashku me unazat para dhe pas,  ndërsa në fotografinë e dytë po bëjnë lëkundje sepse unazat qëndrojnë në vend.  **Ndërtimi i njohurive dhe i shkathtësive:**  **Përpunimi i përmbajtjes /** Veprimtari e drejtuar  Në fushen e sportit nxënësit njoftohen me unazat në sportin e gjimnastikës.  Një nga një do të praktikojnë elementet e luhatjes dhe të lëkundjes në unaza.  U thuhet:  Luhatja realizohet kur trupi juaj lëviz bashkë me unazat, para- mbrapa.  Lëkundja realizohet kur unazat qëndrojnë në një vend, ndërsa ju lëkundni trupin para-mbrapa.  **Përforcimi:**  **Konsolidim dhe zbatimi i të nxënit /** Diskutim  Nxënësit diskutojnë për mënyrën e realizimit të ushtrimeve të praktikuara.  Diskutimi nxitet me pyetjen:   * Si arritët t’i realizonit të tria ushtrimet?   Përgjigje e mundshme: Ishim të vëmendshëm dhe të disipiluar gjatë demonstrimit. |
| **VLERËSIMI I NXËNËSVE:** Nxënësit vlerësohen për mënyrën e demonstrimit të lëkundjes dhe të luhatjes. |
|  |
| **DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR:** te praktikohen ushtrimet e mesuara. |

**Mesuese: Majlinda Loshaj**

|  |
| --- |
| **ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MESIMORE** |
| **Fusha kurrikulare:** Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti **Lënda:** Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti **Shkalla e kurrikulës: 2 Klasa: V** |
| |  |  | | --- | --- | | **Tema**: Gjimnastika sportive dhe ritmike | **Rezultati i të nxënit të temës:** Realizon në mënyrë të drejtë dhe estetike ushtrimet gjimnastikore sportive të njëpasnjëshme. | |
| **Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara):** I.1,2,3, 5: II.1,2; III.1,2. |
| **Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara):**  1.3; 3.7; 5.2. |
| **ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE** |
| **Njësia mësimore:** Trau gjimnastikor |
| **Fjalët kyçe**: |
| |  |  | | --- | --- | | **Rezultati/et e të nxënit për orë mësimore:**  Praktikon ushtrime të ngrohjes;  Demonstron ushtrime në traun gjimnastikor;  Diskuton për vështirësitë në demonstrim. | **Kriteret e suksesit:** | |
| **Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore**: Trau gjimnastikor. |
| **Lidhja me lëndët tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore**: Njeriu dhe natyra. |
| **PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE** |
| **Parashikimi:**  **(Përgatitja për të nxënët) /** Veprimtari e drejtuar  Nxënësit udhëzohen të bëjnë praktikimin e ushtrimeve të ngrohjes së muskujve në fushën sportive.  Nën udhëheqjen e mësimdhënësit, ata bëjnë vrapime rreth fushës në të dyja anët majtas dhe djathas, bëjnë zgjatjen e muskujve të duarve dhe të këmbëve, lëvizjen e nyjeve në dy anët etj.  Lexohet teksti dhe analizohen mënyrat e ecjes në traun gjimnastikor.  **Ndërtimi i njohurive dhe i shkathtësive:**  **Përpunimi i përmbajtjes /** Veprimtari e drejtuar  Nxënësit janë të ulur në dyshemenë e sallës dhe përgatiten për traun gjimnastikor.  Në traun gjimnastikor nxënësit një nga një do të praktikojnë ecjen mbi tra me gishta, kërcim prej njërës këmbë mbi tjetrën, ekulibër para, kthim me kryqëzim këmbësh.  **Përforcimi:**  **Konsolidim dhe zbatimi i të nxënit /** Diskutim  Nxënësit diskutojnë për vështirësitë gjatë demonstrimit të ecjeve në traun gjimnastikor sipas mënyrave të mësuara.  Diskutimi nxitet përmes pyetjes:   * Cila nga mënyrat e ecjes ishte më e vështirë për t’u realizuar dhe pse?   Përgjigje e mundshme: Kthimi me kryqëzim këmbësh ishte më i vështirë sepse e humbja ekuilibrin. |
| **VLERËSIMI I NXËNËSVE:** Nxënësit vlerësohen për mënyrën e zhvillimit të aftësive estetike dhe të baraspeshës. |
|  |
| **DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR** |

|  |
| --- |
| **ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MESIMORE** |
| **Fusha kurrikulare:** Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti **Lënda:** Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti **Shkalla e kurrikulës: 2 Klasa: V** |
| |  |  | | --- | --- | | **Tema**: Gjimnastika sportive dhe ritmike | **Rezultati i të nxënit të temës:** Kompozon ushtrime në gjimnastikë ritmike me dhe pa rekuizita | |
| **Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara):** I.1,2,3, 5: II.1,2; III.1,2. |
| **Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara):**  1.3; 3.7; 5.2. |
| **ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE** |
| **Njësia mësimore:** Ushtrime ritmike pa rekuizita |
| **Fjalët kyçe**: |
| |  |  | | --- | --- | | **Rezultati/et e të nxënit për orë mësimore:**  Praktikon ushtrime të ngrohjes;  Demonstron ushtrime në traun gjimnastikor;  Diskuton për vështirësitë në demonstrim. | **Kriteret e suksesit:** | |
| **Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore**: Fisha. |
| **Lidhja me lëndët tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore**: Njeriu dhe natyra, Edukatë qytetare. |
| **PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE** |
| **Parashikimi:**  **(Përgatitja për të nxënët) /** Copëza të përziera  Kërkohet nga nxënësit të radhisin fjalët për të formuar fjalinë me kuptim.  *fizike të shëndet domosdoshme mendor ushtrimet fizik janë për mirë të fizike dhe*  Përgjigje e mundshme: Ushtrimet fizike janë të domosdoshme për shëndet të mirë mendor dhe fizik.  Lexohet teksti i dhënë ku kuptojnë elementet pa rekuizita në gjimnastikën ritmike dhe përdorimin e tyre.  **Ndërtimi i njohurive dhe i shkathtësive:**  **Përpunimi i përmbajtjes /** Veprimtari e drejtuar  Nxënësit do të ushtrojnë kërcime ritmike, si: kërcimin fëmijëror, kërcimin gërshërë para-prapa, kërcimin e drenit, kërcimin e lartë në gjatësi etj.  Ushtrohen kthimet të cilat mund të ekzekutohen me kryqëzim të këmbëve.  Nxënësit do të ushtrojnë qëndrime të ndryshme në ekuilibër duke formuar figura të ndryshme.  **Përforcimi:**  **Konsolidim dhe zbatimi i të nxënit /** Veprimtari e drejtuar  Nxënësit diskutojnë për përjetimet gjatë ushtrimeve pa rekuizita si kërcime ritmike.  Ata pyeten:   * Si u ndiet gjatë ushtrimeve?   Përgjigje e mundshme: Shumë mirë dhe do t’i praktikoj më shpesh kërcimet fëmijrore. |
| **VLERËSIMI I NXËNËSVE:** Nxënësit vlerësohen për mënyrën e zhvillimit të ndjenjave estetike, koordinimin ritmik gjatë praktikimit të ushtrimeve. |
|  |
| **DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR** |

**Mësimdhënse:Besnike Llugaliu**

**PLANI I ORËS MËSIMORE**

**SH.F.M.U. “Musli Dumoshi**”

|  |
| --- |
| **ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MESIMORE** |
| **Fusha kurrikulare:** Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti **Lënda:** Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti **Shkalla e kurrikulës: 2 Klasa: V** |
| |  |  | | --- | --- | | **Tema**: Gjimnastika sportive dhe ritmike | **Rezultati i të nxënit të temës:** Kompozon ushtrime në gjimnastikë ritmike me dhe pa rekuizita. | |
| **Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara):** I.1,2,3, 5: II.1,2; III.1,2. |
| **Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara):**  1.3; 3.7; 5.2. |
| **ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE** |
| **Njësia mësimore:** Ushtrime ritmike me rekuizita – litar, rreth, top, birilat, fjongë |
| **Fjalët kyçe**: |
| |  |  | | --- | --- | | **Rezultati/et e të nxënit për orë mësimore:**  Përshkruan rekuizitën;  Praktikon ushtrimet;  Demonstron ushtrime relaksuese. | **Kriteret e suksesit:** | |
| **Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore**: Litar, fjongo, biril, top, rreth, fotografi. |
| **Lidhja me lëndët tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore**: Njeriu dhe natyra, Edukatë qytetare. |
| **PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE** |
| **Parashikimi:**  **(Përgatitja për të nxënët) /** Parashikon përmes figurave  Para nxënësve paraqiten fotografi dhe kërkohet të përshkruajnë rekuizitën sipas përdorimit të saj.  Pyeten ata:   * Si njihen këto mjete dhe për çfarë na shërbejnë?   Përgjigje e mundshme: Këto janë rekuizita sportive dhe na shërbejnë për ushtrime ritmike.  Lexohet teksti dhe diskutohet me nxënësit për rekuizitat nga gjimnastika ritmike.  **Ndërtimi i njohurive dhe i shkathtësive:**  **Përpunimi i përmbajtjes /** Veprimtari e drejtuar  Nxënësit ndahen në 3 grupe të barabarta dhe shpërndahen nëpër sallën e sportit.  Nxënësit që bëjnë pjesë në grupin e litarëve, do të mund të realizojnë kërcimet mbi litar dhe kapërcimin e tij, lëkundjet, hedhjet, etj.  Nxënësit që bëjnë pjesë në grupin e rrathëve, do tërrotullojnë rrethin rreth dorës ose trupit.  Nxënësit që bëjnë pjesë në grupin e topave, mund të realizojnë hedhjet, rrokullsijet, etj.  **Përforcimi:**  **Konsolidim dhe zbatimi i të nxënit /** Demonstrim  Pas praktimit të ushtrimeve me rekuizita, nxë-nësit demonstrojnë ushtrime relaksuese duke ndihmuar muskujt të çlodhen dhe të ndihen më rehat. |
| **VLERËSIMI I NXËNËSVE:** Nxënësit vlerësohen për mënyrën e ekzekutimit të ushtrimeve me rekuizita |
|  |
| **DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR** |

**Mësimdhënse:Besnike Llugaliu**

**PLANI I ORËS MËSIMORE**

**SH.F.M.U. “Musli Dumoshi**”

|  |
| --- |
| **ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MESIMORE** |
| **Fusha kurrikulare:** Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti **Lënda:** Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti **Shkalla e kurrikulës: 2 Klasa: V** |
| |  |  | | --- | --- | | **Tema**: Gjimnastika sportive dhe ritmike | **Rezultati i të nxënit të temës:** Kompozon ushtrime në gjimnastikë ritmike me dhe pa rekuizita. | |
| **Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara):** I.1,2,3, 5: II.1,2; III.1,2. |
| **Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara):**  1.3; 3.7; 5.2. |
| **ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE** |
| **Njësia mësimore:** Vallja popullore nga rrethi/mesi shoqëror |
| **Fjalët kyçe**: |
| |  |  | | --- | --- | | **Rezultati/et e të nxënit për orë mësimore:**  Këndon këngën;  Praktikon vallën;  Krijon ushtrime vallëzimi. | **Kriteret e suksesit:** | |
| **Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore**: Muzikë. |
| **Lidhja me lëndët tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore**: Edukatë muzikore, Edukatë qytetare. |
| **PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE** |
| **Parashikimi:**  **(Përgatitja për të nxënët) /** Këndim  Nxënësve u lëshohet melodia e këngës“ Xhamadani vija –vija“ dhe kërkohet të gjejnë se për cilën këngë bëhet fjalë.  Pastaj, lëshohet kënga. Nxënësit e dëgjojnë në fillim dhe më pas udhëzohen që të bëjnë këndimin e saj.  Udhëzim: <https://www.youtube.com/watch?v=T7YsvWJwf2g>  **Ndërtimi i njohurive dhe i shkathtësive:**  **Përpunimi i përmbajtjes /** Veprimtari e drejtuar  Nxënësit do të mësojnë hapat e lojës:  Fillo hap me këmbën e djathtë para;  Ngrije gjurin e majtë, duke u shkëputur nga e djathta;  Vazhdo hap me këmbën e majtë para;  Ngrije gjurin e djathtë, duke u shkëputur nga e majta;  Hap me këmbën e djathtë para;  Hap me këmbën e majtë para;  Hap me këmbën e djathtë para;  Ngrije gjurin e majtë, duke u shkëputur nga e djathta.  **Përforcimi:**  **Konsolidim dhe zbatimi i të nxënit /** Demonstrim  Nxënësve u lejohet të krijojnë ushtrime vallëzimi sipas dëshirës duke u harmonizuar me shoqet dhe shoqet në klasë.  Atyre u lëshohet një këngë që preferojnë dhe demonstrojnë lëvizje të ndryshme përmes saj. |
| **VLERËSIMI I NXËNËSVE:** Nxënësit vlerësohen për mënyrën e vallëzimit dhe krijimin e ushtrimeve me hapa ritmikë. |
|  |
| **DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR** |

**Mësimdhënse:Besnike Llugaliu**

**PLANI I ORËS MËSIMORE**

**SH.F.M.U. “Musli Dumoshi**”

|  |
| --- |
| **ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MESIMORE** |
| **Fusha kurrikulare:** Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti **Lënda:** Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti **Shkalla e kurrikulës: 2 Klasa: V** |
| |  |  | | --- | --- | | **Tema**: Lojërat elementare dhe sportive | **Rezultati i të nxënit të temës:** Merr pjesë aktive në realizimin e lojërave të cilat zhvillojnë shkathtësitë psiko -fizike, si lojëra elementare nga atletika dhe gjimnastika sportive | |
| **Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara):** I.1,2,3, 5: II.1,2; III.1,2. |
| **Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara):**  1.3; 3.7; 5.2; |
| **ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE** |
| **Njësia mësimore:** Shmangie e shpejtë - (“Dodgeball”) |
| **Fjalët kyçe**: |
| |  |  | | --- | --- | | **Rezultati/et e të nxënit për orë mësimore:**  Përshkruan lojën;  Praktikon lojën me rregulla;  Diskuton për efektet e lojës. | **Kriteret e suksesit:** | |
| **Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore**: Top gome. |
| **Lidhja me lëndët tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore**: Gjuhët dhe komunikimi. |
| **PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE** |
| **Parashikimi:**  **(Përgatitja për të nxënët) /**  Veprimtari e drejtuar  Nxënësit e vrojtojnë figurën dhe kërkohet të bëjnë përshkrimin e lojës.  Ata ndihmohen me pyetjen:   * Si luhej loja Dodgeball?   Përgjigje e mundshme: Loja fillon duke u ndarë në skuadra të pajisur me topa gome. Me top duhet të goditet lojtari kundërshtar i cili më pas del jashtë lojës.   * Cili ishte qëllimi i lojës?   Përgjigje e mundshme: Shmangia e shpejtë nga goditjet me topa.  Lexohet teksti dhe shpjegohet mënyra e luajtjes së lojës.  **Ndërtimi i njohurive dhe i shkathtësive:**  **Përpunimi i përmbajtjes /** Veprimtari e drejtuar  Formohen dy grupe dhe secili grup e merr një gjysmë të fushës.  Secilit grup i jepen dy ose më shumë topa gome që i hedhin te lojtarët kundërshtarë.  Nëse topi godet nxënësin, ai nxënës është jashtë lojës. Nëse nxënësi kap topin, nxënësi që ka hedhur topin del jashtë lojës.  Kjo lojë mund të luhet në ambinet të mby-llur që të mos shpërndahet topi. Loja vazhdon derisa një grup të ketë humbur të gjithë lojtarët.  **Përforcimi:**  **Konsolidim dhe zbatimi i të nxënit /** Demonstrim  Pas demonstrimit të lojës, kërkohet nga nxënësit të diskutojnë rreth efekteve që kishte loja në zhvi-  llimin e aftësive fizike dhe mendore.  Pyeten:  Çfarë efekte solli loja në gjendjen tuaj?  Përgjigje e mundshme: Loja më bëri të jem më vigjilent ndaj urdhrave ose loja më bëri të jem më i shpejtë në lëvizjet për t’u mbrojtur nga kundërshtari. |
| **VLERËSIMI I NXËNËSVE:** Nxënësit vlerësohen për zhvillimin e shkathtësisë në shpejtësi, mënyrën e përceptimit të kohës dhe pjesëmarrjen në bashkëpunim. |
|  |
| **DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR** |

|  |
| --- |
| **ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MESIMORE DT.15.11.24** |
| **Fusha kurrikulare:** Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti **Lënda:** Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti **Shkalla e kurrikulës: 2 Klasa: V** |
| |  |  | | --- | --- | | **Tema**: Sportet kolektive | **Rezultati i të nxënit të temës:** Merr pjesë aktive në realizimin e lojërave të cilat zhvillojnë shkathtësitë psiko -fizike, si lojëra elementare nga atletika dhe gjimnastika sportive | |
| **Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara):** I.1,2,3, 5: II.1,2; III.1,2. |
| **Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara):**  1.3; 3.7; 5.2; |
| **ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE** |
| **Njësia mësimore:** “Rrethtime me rreth në bel” (Hula Hoops) |
| **Fjalët kyçe**: Rreth, rreshtime, loje... |
| |  |  | | --- | --- | | **Rezultati/et e të nxënit për orë mësimore:**  Përshkruan lojën;  Praktikon lojën me rregulla;  Diskuton për efektet e lojës. | **Kriteret e suksesit:**  **-**pershkruaj lojen;  -praktiko lojen me rregulla;  -diskuto per efektet e lojes. | |
| **Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore**: Hula-hoopi. |
| **Lidhja me lëndët tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore**: Gjuhët dhe komunikimi, Njeriu dhe natyra. |
| **PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE** |
| **Parashikimi:**  **(Përgatitja për të nxënët) /**  Parashkrim përmes figurave  Paraqitet para nxënësve një fotografi dhe kërkohet të përshkruajnë lojën që bëjnë fëmijët aty.  Pyeten:   * Si po luajnë fëmijët?   Përgjigje e mundshme: Ata po e rrotullojnë rrethin (hula-hoopin) në bel duke bërë garë mes vete se kush e mban më gjatë në nivel Lexohet nga nxënësit teksti dhe mësohet ecuria e lojës.  **Ndërtimi i njohurive dhe i shkathtësive:**  **Përpunimi i përmbajtjes /** Veprimtari e drejtuar  Nxënësit ndahen ne dy grupe dhe garojnë dy përballë dy të tjerëve të grupit tjetër. Vendosen nxënësit në rreth dhe e mbajnë atë në nivel të belit.  Nxënësit garojnë dhe argëtohen; kujt i bie rrethi, e humb garën.  Garën e fitojnë dy nxënës që e mbajnë rrethin më gjatë.  **Përforcimi:**  **Konsolidim dhe zbatimi i të nxënit /** Diskutim i përbashkët  Nxënësit diskutojnë për përfitimet që sjell loja në shëndetin tonë.  Ata pyeten:  Cilat janë përfitimet shëndetësore nga ky aktivitet?  Përgjigje e mundshme: Zhvillon muskujt e regjionit të belit, rrit rrahjet e zemrës rreth 84 % dhe është një stërvitje e mirë kardiovaskulare. |
| **VLERËSIMI I NXËNËSVE:** Nxënësit vlerësohen për mënyrën e praktimit të rrethit në bel dhe për pjesëmarrjen aktive në grup. |
|  |
| **DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR** |

MESIMDHENESE: MAJLINDA LOSHAJ

**PLANI I ORËS MËSIMORE**

**SH.F.M.U. “Musli Dumoshi**”

|  |
| --- |
| **ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MESIMORE** |
| **Fusha kurrikulare:** Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti **Lënda:** Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti **Shkalla e kurrikulës: 2 Klasa: V** |
| |  |  | | --- | --- | | **Tema**: Sportet kolektive | **Rezultati i të nxënit të temës:** Merr pjesë aktive në realizimin e lojërave të cilat zhvillojnë shkathtësitë psiko-fizike, si lojëra elementare nga atletika dhe gjimnastika sportive. | |
| **Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara):** I.1,2,3, 5: II.1,2; III.1,2. . |
| **Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara):**  1.3; 3.7; 5.2. |
| **ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE** |
| **Njësia mësimore:** “Rrokullisu i shtrirë” |
| **Fjalët kyçe**: |
| |  |  | | --- | --- | | **Rezultati/et e të nxënit për orë mësimore:**  Përshkruan lojën me rregulla;  Praktikon lojën;.  Diskuton për efektet e lojës | **Kriteret e suksesit:** | |
| **Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore**: Top, rreth, dyshek gjimnastikor. |
| **Lidhja me lëndët tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore**: Matemtatikë. |
| **PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE** |
| **Parashikimi:**  **(Përgatitja për të nxënët) /**  Veprimtari e drejtuar  Lexohet teksti nga nxënësit dhe kërkohet të përshkruajë lojën sipas rregullave të saj.  Pyeten:   * Si luhet loja e rrokullisjes?   Përgjigje e mundshme: Loja luhet duke u rrokullisur me shpejtësi deri te rrethi me topa. E marrim një top të vogël dhe përsëri kthehemi në vend.  **Ndërtimi i njohurive dhe i shkathtësive:**  **Përpunimi i përmbajtjes /** Veprimtari e drejtuar  Nxënësit ndahen në dy grupe.  Të dyja grupet kanë nga dy rrathë dhe dy dyshekë. Vendosen dyshekët njëri pranë tjetrit dhe vihet një rreth në fillim të dyshekëve dhe një në fund të tyre.  Në rrethin e fundit vendosen nga pesë topa të vegjël.  Detyra e nxënësve: Shtirhen në dyshekun e parë dhe fillojnë duke u rrokulisur me shpejtësi deri te rrethi i parë me topa. E marrin nga një top të vogël dhe përsëri duek u rrokullisur arrijnë shpejtësi deri te rrethi i parë për t’i bartur topat deri te rrethi i fundit.  **Përforcimi:**  **Konsolidim dhe zbatimi i të nxënit /** Diskutim  Nxënësit udhëzohen të diskutojnë për efektet që sjell loja dhe anët pozitive të saj.  Ata pyeten:  Cilat janë efektet që sjell loja?  Përgjigje e mundshme: Loja na sjell zhvillim të shpejtësisë reaguese, perceptim të kohës gjatë lojës etj. |
| **VLERËSIMI I NXËNËSVE:** Nxënësit vlerësohen për mënyrën e realizimit të lojës si dhe për pjesëmarrjen aktive në diskutim. |
|  |
| **DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR** |

**Mësimdhënse:Besnike Llugaliu**

**PLANI I ORËS MËSIMORE**

|  |
| --- |
| **ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MESIMORE** |
| **Fusha kurrikulare:** Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti **Lënda:** Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti **Shkalla e kurrikulës: 2 Klasa: V** |
| |  |  | | --- | --- | | **Tema**: Sportet kolektive | **Rezultati i të nxënit të temës:** Merr pjesë aktive në realizimin e lojërave të cilat zhvillojnë shkathtësitë psiko-fizike, si lojëra elementare nga atletika dhe gjimnastika sportive. | |
| **Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara):** I.1,2,3, 5: II.1,2; III.1,2. |
| **Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara):**  1.3; 3.7; 5.2. |
| **ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE** |
| **Njësia mësimore:** “Brenda, jashtë” |
| **Fjalët kyçe**: |
| |  |  | | --- | --- | | **Rezultati/et e të nxënit për orë mësimore:**  Përshkruan lojën me rregulla;  Praktikon lojën;  Diskuton për efektet e lojës. | **Kriteret e suksesit:** | |
| **Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore**: Kon. |
| **Lidhja me lëndët tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore**: Matemtatikë. |
| **PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE** |
| **Parashikimi:**  **(Përgatitja për të nxënët) /**  Parashikim përmes figurës  Udhëzohen nxënësit të vrojtojnë fotografitë dhe të përshkruajnë lojën sipas rregullave.  Pyeten:   * Si luhet loja brenda-jashtë?   Përgjigje e mundshme: Të kapur dorë për dore, duhet të kërcejmë brenda rrethit ose të dalim jashtë tij.   * Cila është detyra e lojës?   Përgjigje e mundshme: Të dëgjojmë shenjën ose urdhrin brenda ose jashtë.  Lexohet teksti dhe njoftohen me rregullat dhe kushtet e lojës.  **Ndërtimi i njohurive dhe i shkathtësive:**  **Përpunimi i përmbajtjes /** Veprimtari e drejtuar  Nxënësit janë të kapur dorë për dore dhe formojnë një rreth, dhe vendosin para vetes nga një kon për të krijuar një rreth në hapësirë, kurse nxënësit qëndrojnë jashtë rrethit.  Detyra e nxënësve: Në shenjën brenda, të gjithë nxënësit kërcejnë brenda rrethit, në shenjën jashtë, të gjithë kërcejnë jashtë.  Rregulla e lojës: Nga loja del lojtari që e gabon komandën. Fiton nxënësi që mbetet në lojë i fundit.  **Përforcimi:**  **Konsolidim dhe zbatimi i të nxënit /** Veprimtari e drejtuar  Nxënësit diskutojnë për efektet që solli loja pas praktikimit të saj.  Pyeten:   * Çfarë ndikoi loja në zhvillimin e aftësive fizike dhe mendore?   Përgjigje e mundshme: Përmes lojës, arrita të kem një reagim më refleksiv, të orientohem më mirë në hapësirë etj. |
| **VLERËSIMI I NXËNËSVE:** Nxënësit vlerësohen për mënyrën e realizimit të lojës si dhe për pjesëmarrjen aktive në diskutim. |
|  |
| **DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR** |

**PLANI I ORËS MËSIMORE**

|  |
| --- |
| **ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MESIMORE** |
| **Fusha kurrikulare:** Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti **Lënda:** Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti **Shkalla e kurrikulës: 2 Klasa: V** |
| |  |  | | --- | --- | | **Tema**: Sportet kolektive | **Rezultati i të nxënit të temës:** Merr pjesë aktive në realizimin e lojërave të cilat zhvillojnë shkathtësitë psiko-fizike, si lojëra elementare nga atletika dhe gjimnastika sportive. | |
| **Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara):** I.1,2,3, 5: II.1,2; III.1,2. |
| **Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara):**  1.3; 3.7; 5.2. |
| **ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE** |
| **Njësia mësimore:** “Zhvendosje grupore me rrathë” |
| **Fjalët kyçe**: |
| |  |  | | --- | --- | | **Rezultati/et e të nxënit për orë mësimore:**  Përshkruan lojën me rregulla;  Praktikon lojën;  Diskuton për efektet e lojës. | **Kriteret e suksesit:** | |
| **Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore**: Rrathë. |
| **Lidhja me lëndët tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore**: Matemtatikë. |
| **PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE** |
| **Parashikimi:**  **(Përgatitja për të nxënët) /** Veprimtari e drejtuar  Lexohet teksti dhe kërkohet nga nxënësit të përshkruajnë lojën sipas rregullave të saj.  Duke vrojtuar fotografitë, nxënësit pyeten:   * Si luhet kjo lojë?   Përgjigje e mundshme: Nxënësit e përcjellin rrethin rezervë dorë më dorë, dhe nxënësi i fundit zhvendoset në të.   * Cila është detyra e lojës?   Përgjigje e mundshme: Të dëgjojnë shënjën “fillo“ dhe të përcjellin rrethin me shpejtësi tek tjetri.  **Ndërtimi i njohurive dhe i shkathtësive:**  **Përpunimi i përmbajtjes /** Veprimtari e drejtuar  Nxënësit ndahen në dy grupe. Te dyja grupet vendosen në dy rreshta dhe kthehen përballë njëri-tjetrit. Secili nxënës i grupit ka nga një rreth, të cilin e vendos në tokë dhe vendoset në të. I tërë grupi ka një rreth tepër, i cili vendoset në fund.  Rregulla e lojës: Nxënësit nuk guxojnë të fillojnë para kohe dhe nuk guxoinë të dalin nga rethi. Fiton grupi i nxënësve që arrin i pari në cak.  Qëllimi i lojës: Që nxënësit të aftësohen për bashkëpunim dhe të kuptojnë rëndësinë e punës ekipore.  **Përforcimi:**  **Konsolidim dhe zbatimi i të nxënit /** Diskutim  Nxënësit diskutojnë për efektet që sjell loja në zhvillimin e aftësive mendore dhe fizike.  Diskutimi nxitet me pyetjen:   * Cilat janë efektet që bën loja në zhvillimin tuaj?   Përgjigje e mundshme: Loja zhvillon vetëdijen për bashkëpunim dhe shoqërizim mes vete, orientimin në hapësirë etj. |
| **VLERËSIMI I NXËNËSVE:** Nxënësit vlerësohen për mënyrën e realizimit të lojës si dhe për pjesëmarrjen aktive në diskutim. |
|  |
| **DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR** |

**PLANI I ORËS MËSIMORE**

**SH.F.M.U. “Musli Dumoshi**”

|  |
| --- |
| **ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MESIMORE** |
| **Fusha kurrikulare:** Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti **Lënda:** Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti **Shkalla e kurrikulës: 2 Klasa: V** |
| |  |  | | --- | --- | | **Tema**: Sportet kolektive | **Rezultati i të nxënit të temës:** Përshkruan rregullat elementare të sporteve kolektive si: basketboll, futboll, hendboll, volejboll. | |
| **Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara):** I.1,2,3, 5: II.1,2; III.1,2. |
| **Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara):**  1.3;2.3.1,4,8; 4.4; 5.2; 6.2. |
| **ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE** |
| **Njësia mësimore:** Basketbolli |
| **Fjalët kyçe**: |
| |  |  | | --- | --- | | **Rezultati/et e të nxënit për orë mësimore:**  Bashkëbisedon për temën e dhënë;  Përcakton rregullat e basketbollit;  Diskuton për rëndësinë e basketbollit. | **Kriteret e suksesit:** | |
| **Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore**: Top basketbolli. |
| **Lidhja me lëndët tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore**: Gjuhët dhe komunikimi. |
| **PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE** |
| **Parashikimi:**  **(Përgatitja për të nxënët) /** Copëza të përziera  Kërkohet nga nxënësit të radhisin shkronjat për të gjetur lojën që do të mësojnë.  a e b t s k o ll i b  Përgjigje e mundshme: Loja është basketbolli  Nxiten nxënësit të bashkëbisedojnë për njohuritë që kanë për basketbollin.   * Ku u luajt për herë të parë kjo lojë?   Përgjigje e mundshme: Në Amerikë u luajt për herë të parë.  Lexohen nga nxënësit historiku i lojës së basketbollit dhe krijuesi i saj.  **Ndërtimi i njohurive dhe i shkathtësive:**  **Përpunimi i përmbajtjes /** Veprimtari e drejtuar  U shpjegohet nxënësve se basketbolli është shpikur nga James Naismith më 1891. Basketbolli luhet me 5 lojtarë, kurse loja parë u luajt me një top futbolli dhe dy shporta për pjeshka.  Loja ndahet në 4 pjesë sipas FIBA-s, kurse prej 12 minutash në NBA. Pushimi i gjysmës është 15 minuta, ndërsa koha shtesë zgjat 5 minuta.  Dimensionet e fushës: fusha e basketbollit është 28 metra në gjatësi, dhe 15 metra gjerësi. Unaza është me diamtër 46 e cila është e vendosur në një shtyllë 3.05.  Udhëzohen nxënësit që në fletë të bardha të paraqesin fushën e basketbollit.  **Përforcimi:**  **Konsolidim dhe zbatimi i të nxënit /** Veprimtari e drejtuar  Nxënësit diskutojnë për rëndësinë e lojës së basketbollit dhe efektet pozitive që sjell ky sport.  Pyeten:   * Cila është rëndësia e sportit të basketbollit?   Përgjigje e mundshme: Përmes këtij sporti, ne argëtohemi, edukohemi, por jemi edhe të shëndetshëm.  Përgjigje e mundshme: Na mundëson të zhvillojmë aftësitë mendore dhe fizike. |
| **VLERËSIMI I NXËNËSVE:** Nxënësit vlerësohen për pjesëmarrjen aktive në diskutim dhe për mënyrën e përcaktimit të saktë të rregullave të basketbollit. |
|  |
| **DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR** |

**Mësimdhënse:Besnike Llugaliu**

**PLANI I ORËS MËSIMORE**

**SH.F.M.U. “Musli Dumoshi**”

|  |
| --- |
| **ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MESIMORE** |
| **Fusha kurrikulare:** Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti **Lënda:** Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti **Shkalla e kurrikulës: 2 Klasa: V** |
| |  |  | | --- | --- | | **Tema**: Sportet kolektive | **Rezultati i të nxënit të temës:** Përshkruan rregullat elementare të sporteve kolektive si: basketboll, futboll, hendboll, volejboll. | |
| **Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara):** I.1,2,3, 5: II.1,2; III.1,2. |
| **Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara):**  1.3;2.3.1,4,8; 4.4; 5.2; 6.2. |
| **ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE** |
| **Njësia mësimore:** Qëndrimi bazik në sulm |
| **Fjalët kyçe**: |
| |  |  | | --- | --- | | **Rezultati/et e të nxënit për orë mësimore:**  Tregon njohuri për temën;  Praktikon ushtrimin;  Liston teknikat sipas pozicioneve. | **Kriteret e suksesit:** | |
| **Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore**: Top basketbolli. |
| **Lidhja me lëndët tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore**: Njeriu dhe natyra, Gjuhë shqipe, Edukatë qytetare. |
| **PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE** |
| **Parashikimi:**  **(Përgatitja për të nxënët) /** Parashikim me terma paraprak  Kërkohet nga nxënësit të tregojnë njohuritë që dinë për pozitat dhe qëndrimet gjatë lojës.  Pyeten:  Çfarë kuptoni me fjalën “sulm“?  Përgjigje e mundshme: Kuptoj hedhje të menjëhershme drejt kundërshtarit.  Lexohet teksti dhe nxiten nxënësit të bashkëbisedojnë rreth qëndrimeve bazike në sulm gjatë lojës.  **Ndërtimi i njohurive dhe i shkathtësive:**  **Përpunimi i përmbajtjes /** Veprimtari e drejtuar  Nxënësit udhëzohen të praktikojnë ushtrimin.  Këmbët janë të zgjeruara në gjerësi kraharori për të siguruar balancë të duhur. Boshti kurrizor duhet të jetë i drejtë, ndërsa pjesa e poshtme e trupit qëndorn në pozitën e ulur.  Qëndrimi bazik në sulm apo kërcënimi i trefishtë është njëri nga pozicionet më të rëndësishme në lojën e basketbollit..  **Përforcimi:**  **Konsolidim dhe zbatimi i të nxënit /** Veprimtari e drejtuar  Kërkohet nga nxënësit që pas demonstrimit të qëndrimeve, të listojnë teknikat sipas pozicioneve që kanë mësuar.Cila është rëndësia e sportit të basketbollit?  Balancimi mirë i trupit, duke vendosur shputat e këmbëve në pozicion parallel.  Supet të jenë në pozicion frontal me koshin.  Koka të jetë e pozicionuar lart dhe topi të mbahet me dy duar  Diskutohet me nxënës se cilat nga pozitat i përdorën më mirë. |
| **VLERËSIMI I NXËNËSVE:** Nxënësit vlerësohen për ushtrimin në sulm sipas mënyrës së zhvillimit të teknikave. |
|  |
| **DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR** |

**Mësimdhënse:Besnike Llugaliu**

**PLANI I ORËS MËSIMORE**

|  |
| --- |
| **ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MESIMORE** dt. 24.02.2025 |
| **Fusha kurrikulare:** Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti **Lënda:** Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti **Shkalla e kurrikulës: 2 Klasa: V** |
| |  |  | | --- | --- | | **Tema**: Sportet kolektive | **Rezultati i të nxënit të temës:** Përshkruan rregullat elementare të sporteve kolektive si: basketboll, futboll, hendboll, volejboll. | |
| **Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara):** I.1,2,3, 5: II.1,2; III.1,2. |
| **Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara):** 1.3;2.3.1,4,8; 4.4; 5.2; 6.2. |
| **ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE** |
| **Njësia mësimore:** Pasimet |
| **Fjalët kyçe**: pasime, loje, menyra.. |
| |  |  | | --- | --- | | **Rezultati/et e të nxënit për orë mësimore:**  Përshkruan mënyrat e pasimeve;  Demonstron pasimet sipas mënyrave;  Liston teknikat në pasimin e topit. | **Kriteret e suksesit:**  **-pershkruaj menyrat e pasimit;**   * **Demonstro pasimet sipas menyrave** | |
| **Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore**: Top basketbolli. |
| **Lidhja me lëndët tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore**: Edukatë qytetare, Njeriu dhe natyra. |
| **PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE** |
| **Parashikimi: (Përgatitja për të nxënët) /** Veprimtari e drejtuar  Lexohet teksti nga nxënësit dhe udhëzohen të përshkruajnë mënyrat e pasimeve.  Pyeten:   * Sa mënyra pasimi kishim dhe cilat ishin ato?   Përgjigje e mundshme: Pasimi me dy duart nga gjoksi - kur gjuan përballë shokun;  Pasimi me dy duar me përplasje në dysheme - kur duam të pasojmë ulët;  Pasimi mbi kokë - kur duam të kalojmë kundërshtarin;  Pasimi bejboll - kur pasojmë në distancë;  Pasime të tjera të ndryshme - varësisht nga loja.  **Ndërtimi i njohurive dhe i shkathtësive:Përpunimi i përmbajtjes /** Veprimtari e drejtuar  Nxënësit ndahen në çifte dhe vendosen përballë njëri-tjetrit. Secili çift ka nga një top.  Në një largësi 3-5 metra do të praktikojnë pasimet e topit në mes vete.  **Përforcimi: Konsolidim dhe zbatimi i të nxënit /** Veprimtari e drejtuar  Kërkohet nga nxënësit të listojnë teknikat që përdorën gjatë pasimit të topit.Supet të jenë në pozicion frontal me koshin.  Pasim me dy duar nga gjoksi: teknika korrekte, pasimi i suksesshëm;  Pasimi me dy duar me përplasje në dysheme: teknika korrekte, pasimi i suksesshëm;  Pasimet e tjera të ndryshme: teknika korrekte, pasimi i suksesshëm.  Pyeten:   * Cila prej pasimeve ishte më e sigurt për ju?   Përgjigje e mundshme: Pasimi me dy duar nga gjoksi ishte i sigurt. |
| **VLERËSIMI I NXËNËSVE:** Nxënësit vlerësohen për mënyrën e demonstrimin të pasimeve sipas teknikave dhe pjesëmarrjen aktive në diskutim. |
|  |
| **DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR** |

**Mësimdhënse:Majlinda Loshaj**

**PLANI I ORËS MËSIMORE**

**SH.F.M.U. “Musli Dumoshi**”

|  |
| --- |
| **ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MESIMORE** |
| **Fusha kurrikulare:** Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti **Lënda:** Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti **Shkalla e kurrikulës: 2 Klasa: V** |
| |  |  | | --- | --- | | **Tema**: Sportet kolektive | **Rezultati i të nxënit të temës:** Përshkruan rregullat elementare të sporteve kolektive si: basketboll, futboll, hendboll, volejboll. | |
| **Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara):** I.1,2,3, 5: II.1,2; III.1,2. |
| **Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara):** 1.3;2.3.1,4,8; 4.4; 5.2; 6.2. |
| **ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE** |
| **Njësia mësimore:** Driblimet në basketboll |
| **Fjalët kyçe**: |
| |  |  | | --- | --- | | **Rezultati/et e të nxënit për orë mësimore:**  Dallon mënyrat e driblimeve;  Demonstron mënyrat e driblimeve;  Liston teknikat në driblim. | **Kriteret e suksesit:** | |
| **Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore**: Top basketbolli. |
| **Lidhja me lëndët tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore**: Njeriu dhe natyra. |
| **PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE** |
| **Parashikimi:**  **(Përgatitja për të nxënët) /** Parashikim përmes figurave  Kërkohet nga nxënësit të vrojtojnë figurat në libër dhe të dallojnë mënyrat e lëvizjeve të topit më duar.  Pyeten:  Ku dallojnë lëvizjet e topit në fotografi?  Përgjigje e mundshme: Në fotografinë e parë lojtari e kalon topin para vetes në nivel të gjunjëve, ndërsa te e dyta lojtari e lëviz topin ndërmjet këmbëve.  Si quhet kjo lëvizje?  Përgjigje e mundshme: Kjo lëvizje quhet driblim.  Lexohet teksti nga nxënësit dhe bisedohet për menyrat e driblimit në formë të zgjeruar.  **Ndërtimi i njohurive dhe i shkathtësive:**  **Përpunimi i përmbajtjes /** Veprimtari e drejtuar  Mësimdhënësi shpjegon dhe demonstron teknikën e driblimit me top.  Nxënësit janë të shpërndarë në vendushtrim, marrin qëndrimin basketbollistik dhe me dorën e djathtë driblojnë topin nga qëndrimi i lartë në vend. Kjo bëhet edhe me dorën e majtë e pastaj në lëvizje.  Bëhet i njëjti ushtrim, por nxënësi merr qëndrimin e ulët dhe me dorën e djathtë udhëheq topin në vend para dhe afër këmbës së djathtë. Kjo bëhet edhe me dorën e majtë, pastaj edhe në lëvizje.  **Përforcimi:**  **Konsolidim dhe zbatimi i të nxënit /** Listimi  Kërkohet nga nxënësit të listojnë teknikat e driblimit dhe të diskutojnë më pas ato që demonstruan me shkathtësi më të lehta.  Pyeten: Çka ishte më e lehtë nga driblimi për t’u praktikuar?  Përgjigje e mundshme: Driblimi me kalim të topit para vetes ose “crossover”.  Driblim i shpejtë  Driblim “crossover”  Driblim ndërmjet këmbëve |
| **VLERËSIMI I NXËNËSVE:** Nxënësit vlerësohen për dallimin e mënyrave të driblimeve dhe praktikimin sipas teknikave. |
|  |
| **DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR** |

**Mësimdhënse:Besnike Llugaliu**

**PLANI I ORËS MËSIMORE**

**SH.F.M.U. “Musli Dumoshi**”

|  |
| --- |
| **ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MESIMORE** |
| **Fusha kurrikulare:** Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti **Lënda:** Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti **Shkalla e kurrikulës: 2 Klasa: V** |
| |  |  | | --- | --- | | **Tema**: Sportet kolektive | **Rezultati i të nxënit të temës:** Përshkruan rregullat elementare të sporteve kolektive si: basketboll, futboll, hendboll, volejboll. | |
| **Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara):** I.1,2,3, 5: II.1,2; III.1,2. |
| **Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara):** 1.3;2.3.1,4,8; 4.4; 5.2; 6.2. |
| **ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE** |
| **Njësia mësimore:** Gjuajtjet |
| **Fjalët kyçe**: |
| |  |  | | --- | --- | | **Rezultati/et e të nxënit për orë mësimore:**  Dallon mënyrat e gjuajtjes;  Përcakton rregullat e gjuatjes;  Demonstron gjuatjet. | **Kriteret e suksesit:** | |
| **Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore**: Top basketbolli. |
| **Lidhja me lëndët tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore**: Gjuhët dhe komunikimi. |
| **PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE** |
| **Parashikimi:**  **(Përgatitja për të nxënët) /** Veprimtari e drejtuar  Nxënësit nxiten që përmes fotografisë të dallojnë mënyrën e gjuajtjes së topit në kosh.  Hapet diskutimi përmes pyetjes:  Si e bën gjuajtjen e topit djali?  Përgjigje e mundshme: Duke u hedhur me një dorë nga afër.  Si i dallojmë gjuajtjet ndryshe?  Përgjigje e mundshme: I dallojmë duke gjuajtur me lëshim, duke kërcyer, si gjuajtje e lirë nga vendi etj.  **Ndërtimi i njohurive dhe i shkathtësive:**  **Përpunimi i përmbajtjes /** Veprimtari e drejtuar  Lexohet teksti dhe njoftohen me mënyrat e gjuajtjes së topit në kosh. Kërkohet nga nxë-nësit të përcaktojnë rregullat e gjuajtjes të cilat i ndihmojnë të jenë të saktë.  Pyeten:  Cilat janë rregullat e gjuajtjes së topit në kosh?   * Pozicionimi i trupit; * Shmangia e lojtarit kundërshtar.   **Përforcimi:**  **Konsolidim dhe zbatimi i të nxënit /** Veprimtari e drejtuar  Nxënësit janë të shpërndarë në vendushtrime. Marrin qëndrimin basketbollistik dhe me dorën më të forte e vendosin topin. Në vend dhe lart e hedhin topin deri në 10 herë.  Të ndarë në çifte, në largësi prej 2 metrash e hedhin topin lart parabolë.  Nxënësit të shpërndarë në grupe përballë koshit, me radhë, duke i respektuar rregullat e teknikës së hedhjes së topit, hedhin topin në kosh nga vija e gjuajtjes së lirë. |
| **VLERËSIMI I NXËNËSVE:** Nxënësit vlerësohen për dallimin e mënyrave të gjuatjes në kosh dhe demonstrimin sipas rregullave. |
|  |
| **DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR** |

**Mësimdhënse:Besnike Llugaliu**

**PLANI I ORËS MËSIMORE**

**SH.F.M.U. “Musli Dumoshi**”

|  |
| --- |
| **ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MESIMORE** |
| **Fusha kurrikulare:** Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti **Lënda:** Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti **Shkalla e kurrikulës: 2 Klasa: V** |
| |  |  | | --- | --- | | **Tema**: Sportet kolektive | **Rezultati i të nxënit të temës:** Përshkruan rregullat elementare të sporteve kolektive si: basketboll, futboll, hendboll, volejboll. | |
| **Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara):** I.1,2,3, 5: II.1,2; III.1,2. |
| **Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara):** 1.3;2.3.1,4,8; 4.4; 5.2; 6.2. |
| **ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE** |
| **Njësia mësimore:** Futbolli – Historik i shkurtër i lojës së futbollit |
| **Fjalët kyçe**: |
| |  |  | | --- | --- | | **Rezultati/et e të nxënit për orë mësimore:**  Përshkruan futbollin;  Diskuton për historikun e futbollit;  Shkruan një pesëvargesh për futbollin. | **Kriteret e suksesit:** | |
| **Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore**: Top basketbolli. |
| **Lidhja me lëndët tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore**: Gjuhët dhe komunikimi. |
| **PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE** |
| **Parashikimi:**  **(Përgatitja për të nxënët) /** Parashikim përmes figurës  Kërkohet nga nxënësit të vrojtojnë fotografinë dhe të përshkruajnë atë.  Pyeten:   * Cilit sport i përkasin këta lojtarë?   Përgjigje e mundshme: Sportit të futbollit dhe janë lojtarët e Kosovës.   * Si luhet loja e futbollit?   Përgjigje e mundshme: Luhet me dy ekipe kundërshtare, me dy porta ku secila prej skuadrave synon që të shënojë gola.  **Ndërtimi i njohurive dhe i shkathtësive:**  **Përpunimi i përmbajtjes /** Veprimtari e drejtuar  Së bashku me nxënësit diskutohet rreth historikut të futbollit.  Futbolli daton më shumë se 100 vjet më parë (1863) në Angli. Me kalimin e viteve futbolli u bë një ndër sportet më dominuese në botë.  Futbolli është një lojë e cila zhvillohet ndërmjet dy ekipeve me nga 11 lojtarë në fushë. Loja ndahet në dy pjesë me nga 45 minuta.  **Përforcimi:**  **Konsolidim dhe zbatimi i të nxënit /** Pesëvargu  Kërkohet nga nxënësit të formojnë një pesëvargësh për sportin e futbollit.  Një shembull i mundshëm:  Futbolli  I popullarizuar atraktiv  Pëlqehet luhet synohet  Futbolli është sporti që luhet në masë të madhe në botë.  “Fadil Vokrri” |
| **VLERËSIMI I NXËNËSVE:** Nxënësit vlerësohen për mënyrën e përshkrimit dhe pjesëmarrejn aktive në diskutim. |
|  |
| **DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR** |

**Mësimdhënse:Besnike Llugaliu**

**PLANI I ORËS MËSIMORE**

**SH.F.M.U. “Musli Dumoshi**”

|  |
| --- |
| **ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MESIMORE** |
| **Fusha kurrikulare:** Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti **Lënda:** Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti **Shkalla e kurrikulës: 2 Klasa: V** |
| |  |  | | --- | --- | | **Tema**: Sportet kolektive | **Rezultati i të nxënit të temës:** Përshkruan rregullat elementare të sporteve kolektive si: basketboll, futboll, hendboll, volejboll. | |
| **Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara):** I.1,2,3, 5: II.1,2; III.1,2 . |
| **Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara):** 1.3;2.3.1,4,8; 4.4; 5.2; 6.2. |
| **ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE** |
| **Njësia mësimore:** Të mësuarit e lojës së futbollit |
| **Fjalët kyçe**: |
| |  |  | | --- | --- | | **Rezultati/et e të nxënit për orë mësimore:**  Përgjigjet në pyetjet e parashtruara;  Diskuton për të mësuarit e futbollit;  Arsyeton mendimin rreth pyetjes. | **Kriteret e suksesit:** | |
| **Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore**: Top basketbolli. |
| **Lidhja me lëndët tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore**: Edukatë qytetare. |
| **PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE** |
| **Parashikimi:**  **(Përgatitja për të nxënët) /** Veprimtari e drejtuar  Nxënësve u parashtrohen disa pyetje në lidhje me futbollin dhe historikun e tij dhe kërkohet t‘i gjejnë përgjigjet e tyre.  Çfarë përmban një lojë futbolli?  Si janë të ndarë lojtarët?  Si quhet stadiumi i Kosovës?  Përgjigje e mundshme: Një lojë futbolli përmban fushën, portat, lojtarët, tifozët etj.  Sipas pozitave si sulmues, portier, mesfushor etj.  Stadiumi i Kosovës quhet “Fadil Vokrri“.  **Ndërtimi i njohurive dhe i shkathtësive:**  **Përpunimi i përmbajtjes /** Veprimtari e drejtuar  Pasi të lexohet teksti pyeten nxënësit:   * Përmes lojës së futboillit, cilat aftësi fizike i zhvillojmë?   Përgjigje e mundshme: Shpejtësinë, qëndrueshmërinë, koordinimin, fleksibilitetin etj.).  Të mësuarit e lojës së futbollit fillon qysh në moshat e hershme, veçanërisht në edukimin fizik në shkolla, aty ku duhet të mësohen të gjitha aftësitë e nevojshme për këtë sport, duke filluar nga elementet teknike me top dhe pa top.  Nxënësit që tregojnë aftësi të mira dhe shfaqin një talent në këtë sport, duhet të orientohen drejt klubeve të futbollit.  **Përforcimi:**  **Konsolidim dhe zbatimi i të nxënit /** Diskutim rreth pyetjeve  Diskutohet me nxënësit rreth pyetjes për të ardhmen dhe hobin e tyre.  Pyeten:  A do të dëshiroje të bëheshe futbollist? Nëse po, pse? Nëse jo, pse?  Përgjigje e mundshme: Po, unë mendoj që në të ardhmen do të jem futbollist i njohur, sepse e dua sportin e futbollit dhe mendoj që kam talent.  Përgjigje e mundshme: Jo, unë nuk mendoj që do të jem futbollist, sepse nuk arrij të kem gjuatje të forta. |
| **VLERËSIMI I NXËNËSVE:** Nxënësit vlerësohen për pjesëmarrjen aktive në diskutim, si dhe për mënyrën e arsyetimit të mendimit. |
|  |
| **DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR** |

**Mësimdhënse:Besnike Llugaliu**

**PLANI I ORËS MËSIMORE**

**SH.F.M.U. “Musli Dumoshi**”

|  |
| --- |
| **ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MESIMORE** |
| **Fusha kurrikulare:** Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti **Lënda:** Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti **Shkalla e kurrikulës: 2 Klasa: V** |
| |  |  | | --- | --- | | **Tema**: Sportet kolektive | **Rezultati i të nxënit të temës:** Përshkruan rregullat elementare të sporteve kolektive si: basketboll, futboll, hendboll, volejboll. | |
| **Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara):** I.1,2,3, 5: II.1,2; III.1,2. |
| **Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara):** 1.3;2.3.1,4,8; 4.4; 5.2; 6.2. |
| **ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE** |
| **Njësia mësimore:** Elementet teknike me top |
| **Fjalët kyçe**: |
| |  |  | | --- | --- | | **Rezultati/et e të nxënit për orë mësimore:**  Përshkruan ushtrimet bazike;  Demonstron ushtrimet;  Diskuton për realizimin e ushtrimeve. | **Kriteret e suksesit:** | |
| **Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore**: Top basketbolli. |
| **Lidhja me lëndët tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore**: Edukatë qytetare. |
| **PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE** |
| **Parashikimi:**  **(Përgatitja për të nxënët) /** Veprimtari e drejtuar  Udhëzohen nxënësit të vrojtojnë figurat dhe të bëjnë përshkrimin e ushtrimeve bazike gjatë lojës me top.  Pyeten:  Si realizohet ushtrimi për udhëheqjen e topit?  Përgjigje e mundshme: Realizohet duke udhëhequr topin një herë me trinën e brendshme dhe një herë me trinën e jashtme.  **Ndërtimi i njohurive dhe i shkathtësive:**  **Përpunimi i përmbajtjes /** Veprimtari e drejtuar  Pasi të lexohet teksti pyeten nxënësit:  Cilat janë disa prej elementeve teknike me top në futboll?  Përgjigje e mundshme: Udhëheqja e topit, pasimet e topit etj.  Nxënësit ndahen nga 3, dhe secila treshe ka nga një top.  Ushtrim për udhëheqjen e topit: Nxënësi fillon ta udhëheqë topin deri te caku dhe rrotullohet me kthim, duke e udhëhequr topin deri tek nxënësi tjetër dhe ia dorëzon topin.  **Përforcimi:**  **Konsolidim dhe zbatimi i të nxënit /** Diskutim  Pas demonstrimit të ushtrimeve, nxënësit nxiten të diskutojnë për udhëheqjen e topit sipas mënyrave të demonstruara.  Pyeten:  Cila nga mënyrat e udhëheqjes ishtë më e sigurt për ju?  Përgjigje e mundshme: Kur dy lojtarët kërkonin të na pengonin në gjuajtjen e topit, por ne ishim më shumë në numër se ata. |
| **VLERËSIMI I NXËNËSVE:** Nxënësit vlerësohen për demonstrimin e ushtrimeve bazike sipas mënyrës së udhëheqjes së topit. |
|  |
| **DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR** |

**Mësimdhënse:Besnike Llugaliu**

**PLANI I ORËS MËSIMORE**

**SH.F.M.U. “Musli Dumoshi**”

|  |
| --- |
| **ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MESIMORE** |
| **Fusha kurrikulare:** Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti **Lënda:** Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti **Shkalla e kurrikulës: 2 Klasa: V** |
| |  |  | | --- | --- | | **Tema**: Sportet kolektive | **Rezultati i të nxënit të temës:** Përshkruan rregullat elementare të sporteve kolektive si: basketboll, futboll, hendboll, volejboll. | |
| **Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara):** I.1,2,3, 5: II.1,2; III.1,2. |
| **Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara):** 1.3;2.3.1,4,8; 4.4; 5.2; 6.2. |
| **ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE** |
| **Njësia mësimore:** Pasimi dhe pranimi i topit në dyshe |
| **Fjalët kyçe**: |
| |  |  | | --- | --- | | **Rezultati/et e të nxënit për orë mësimore:**  Dallon llojet e pasimeve;  Demonstron llojet e pasimeve;  Diskuton rreth vështirësive në pasim. | **Kriteret e suksesit:** | |
| **Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore**: Top futbolli. |
| **Lidhja me lëndët tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore**: Matematikë. |
| **PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE** |
| **Parashikimi:**  **(Përgatitja për të nxënët) /** Veprimtari e drejtuar  Kërkohet nga nxënësit të vrojtojnë figurat dhe të bëjnë dallimin e lojës që zhvillojnë lojtarët.  Pyeten:   * Ku dallohen ushtrimet në fotografi?   Përgjigje e mundshme: Dallohen sepse në fotografinë e parë dy lojtarët po pasojnë mes vete, ndërsa në fotografinë e dytë katër lojtarë po pasojnë mes vete.  Lexohet në libër për llojet e pasimeve dhe karakteristikat e tyre.  **Ndërtimi i njohurive dhe i shkathtësive:**  **Përpunimi i përmbajtjes /** Veprimtari e drejtuar  Mësimdhënësi demonstron dhe shpjegon teknikën e pasimit dhe pranimit të topit.  Nxënësit e shpërndarë në cifte, pasojnë topin të rrokullisur me trinë të brendshme,të jashtme dhe me trinë të plotë.  I njëjti ushtrim por tani në lëvizje 2-3 hapa, më pas pasojnë topin.  Më pas organizojmë garë në mës cifteve për të caktuar se cili cift ka bërë tekniken e pasimit dhe pranimit më së miri.  **Përforcimi:**  **Konsolidim dhe zbatimi i të nxënit /** Diskutim  Nxiten nxënësit të diskutojnë për vështërsitë dhe përjetimit që kishin gjatë demonstrimit të ushtrimeve.  Ata pyeten:   * Cila ishtë vështëria e pasimit mes vete?   Përgjigje e mundshme: Kur shoku nuk e gjuajte topin drejtë meje.   * Po, gjatë pasimit në katërshe?   Përgjigje e mundshme: Në katërshe qëndronte vështërsia e largësisë së madhe mes vete. |
| **VLERËSIMI I NXËNËSVE:** Nxënësit vlerësohen për mënyrën e pasimeve në demonstrim sipas llojit. |
|  |
| **DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR** |

**Mësimdhënse:Besnike Llugaliu**

|  |
| --- |
| **ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MESIMORE** |
| **Fusha kurrikulare:** Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti **Lënda:** Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti **Shkalla e kurrikulës: 2 Klasa: V** |
| |  |  | | --- | --- | | **Tema**: Sportet kolektive | **Rezultati i të nxënit të temës:** Përshkruan rregullat elementare të sporteve kolektive si: basketboll, futboll, hendboll, volejboll. | |
| **Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara):** I.1,2,3, 5: II.1,2; III.1,2. |
| **Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara):** 1.3;2.3.1,4,8; 4.4; 5.2; 6.2. |
| **ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE** |
| **Njësia mësimore:** Goditja në portë |
| **Fjalët kyçe**: |
| |  |  | | --- | --- | | **Rezultati/et e të nxënit për orë mësimore:**  Dallon llojet e goditjeve në portë;  Demonstron llojet e goditjeve;  Diskuton rreth vështirësive në goditje. | **Kriteret e suksesit:** | |
| **Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore**: Top futbolli. |
| **Lidhja me lëndët tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore**: Gjuhët dhe komunikimi. |
| **PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE** |
| **Parashikimi:**  **(Përgatitja për të nxënët) /** Parashikim përmes figurës  Para nxënësve paraqitet një fotografi dhe nxiten të mendojnë mënyra të tjera të gjuatjes së topit në portë.  Pyeten:   * Si mund të shënojmë ndryshe golë?   Përgjigje e mundshme: Duke gjuajtur nga ana e jashtme ose në pozicione të tjera.  Lexohet teksti nga nxënësit dhe kuptohen mënyrat e goditjeve në portë.  **Ndërtimi i njohurive dhe i shkathtësive:**  **Përpunimi i përmbajtjes /** Veprimtari e drejtuar  Mësimdhënësi shpjegon dhe demonstron teknikën e goditjes së topit me këmbë.  Grupohen nga 3 nxënës dhe secila treshe ka nga një top.  Nxënësi e udhëheq topin dhe pason te shoku, i cili e pason në hapësirë, prej nga ai duke veprur, godet topin në portë. Goditja realizohet me trinë të plotë, trinë të jashtme dhe trinë të brendshme.  **Përforcimi:**  **Konsolidim dhe zbatimi i të nxënit /** Diskutim  Pas demonstrimit, nxënësit nxiten të diskutojnë për vështirësitë që kishin gjatë gjuajtjes së topit në portë.  Diskutimi bëhet përmes pyetjes:  Cila ishte vështirësia në gjuajtje?  Përgjigje e mundshme: Vështirësia ishte te largësia e madhe e pikës me portën. Gjuajtja ime ishte më e dobët. |
| **VLERËSIMI I NXËNËSVE:** Nxënësit vlerësohen për mënyrën e goditjeve në portë sipas llojit. |
|  |
| **DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR** |

**Mësimdhënse:Besnike Llugaliu**

**PLANI I ORËS MËSIMORE**

**SH.F.M.U. “Musli Dumoshi**”

|  |
| --- |
| **ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MESIMORE** |
| **Fusha kurrikulare:** Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti **Lënda:** Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti **Shkalla e kurrikulës: 2 Klasa: V** |
| |  |  | | --- | --- | | **Tema**: Sportet kolektive | **Rezultati i të nxënit të temës:** Përshkruan rregullat elementare të sporteve kolektive si: basketboll, futboll, hendboll, volejboll. | |
| **Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara):** I.1,2,3, 5: II.1,2; III.1,2. |
| **Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara):** 1.3;2.3.1,4,8; 4.4; 5.2; 6.2. |
| **ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE** |
| **Njësia mësimore:** Futbolli i vogël |
| **Fjalët kyçe**: |
| |  |  | | --- | --- | | **Rezultati/et e të nxënit për orë mësimore:**  Rendit shkronjat për të formuar fjalë;  Përshkruan futbollin e vogël;  Praktikon futbollin në fushë. | **Kriteret e suksesit:** | |
| **Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore**: Top futbolli. |
| **Lidhja me lëndët tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore**: Gjuhët dhe komunikimi. |
| **PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE** |
| **Parashikimi:**  **(Përgatitja për të nxënët) /** Copëza të përziera  Kërkohet nga nxënësit të rendisin shkronjat për të formuar fjalët e sakta.  F E U A I A F F  Përgjigje e mundshme: Fjalët janë Uefa dhe Fifa.  Vazhdon diskutimi me nxënësit për përbërjen dhe tematikën e fjalëve të gjetura.  **Ndërtimi i njohurive dhe i shkathtësive:**  **Përpunimi i përmbajtjes /** Veprimtari e drejtuar  Futbolli i vogël Futsali është një lojë që i ka kriteret dhe rregullat e veta sipas FIFA-s dhe UEFA-s.  Futbolli i vogël nëpër shkolla është mundësi e mirë të praktikohet, sepse shumica e shkollave kanë një fushë sportive ku mund të luhet.  **Përforcimi:**  **Konsolidim dhe zbatimi i të nxënit /** Veprimtari e drejtuar  Varësisht nga numri i nxënësve, do të ndahen në ekipe. Një ekip ka në përbërje 4 lojtar + portieri. Zhvillohet lojë në futboll të vogël në mes të dy ekipeve. Përmes lojës nxënësit do t’i aplikojnë të gjitha elementet si: udhëheqjen e topit, pasimet e topit, goditjen e topit etj. |
| **VLERËSIMI I NXËNËSVE:** Nxënësit vlerësohen për mënyrën e përshkrimit dhe të praktikimit lojës. |
|  |
| **DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR** |

**Mësimdhënse:Besnike Llugaliu**

**PLANI I ORËS MËSIMORE**

**SH.F.M.U. “Musli Dumoshi**”

|  |
| --- |
| **ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MESIMORE** |
| **Fusha kurrikulare:** Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti **Lënda:** Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti **Shkalla e kurrikulës: 2 Klasa: V** |
| |  |  | | --- | --- | | **Tema**: Sportet kolektive | **Rezultati i të nxënit të temës:** Përshkruan rregullat elementare të sporteve kolektive si: basketboll, futboll, hendboll, volejboll. | |
| **Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara):** I.1,2,3, 5: II.1,2; III.1,2. |
| **Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara):** 1.3;2.3.1,4,8; 4.4; 5.2; 6.2. |
| **ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE** |
| **Njësia mësimore:** Hendbolli |
| **Fjalët kyçe**: |
| |  |  | | --- | --- | | **Rezultati/et e të nxënit për orë mësimore:**  Përshkruan hendbollin;  Diskuton për rëndësinë e hendbollit;  Zbulon kuriozitete për hendbollin. | **Kriteret e suksesit:** | |
| **Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore**: Top hendbolli. |
| **Lidhja me lëndët tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore**: Gjuhët dhe komunikimi. |
| **PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE** |
| **Parashikimi:**  **(Përgatitja për të nxënët) /** Parashikon përmes figurës  Kërkohet nga nxënësit të vrojtojnë fotografinë dhe të përshkruajnë lojën e paraqitur.  Pyetje:  Cila lojë është kjo dhe si luhet?  Përgjigje e mundshme: Kjo është loja e hendbollit dhe luhet me duar. Ajo luhet me dy skuadra me nga 7 lojtarë. Bëjnë gol në portë.  Vazhdon diskutimi duke treguar njohuritë mbi lojën e hendbollit.  **Ndërtimi i njohurive dhe i shkathtësive:**  **Përpunimi i përmbajtjes /** Veprimtari e drejtuar  Lexohet teksti nga nxënësit dhe vazhdon diskutimi për rëndësinë e sportit të hendbollit.  Pyeten nxënësit:   * Cila është rëndësia e sportit të hendbollit? * Si ndikon hendbolli në shëndetin tonë?   Përgjigje e mundshme: Hendbolli ka rëndësi të madhe në shëndetin dhe zhvillimin fizik. Ai ndikon në zgjatjen e muskujve, krijon fleksibilitet në lëvizje.  Në aspektin e zhvillimit mendor na bën të orientohemi më mirë në hapësirë, të jemi më bashkëpunues dhe bashkëveprues, të zhvillojmë frymën garuese.  **Përforcimi:**  **Konsolidim dhe zbatimi i të nxënit /** Diskutim  Nxënësve u parashtrohen disa pyetje të cilat rrisin kuriozitetin dhe aftësinë për të hulumtuar më tej.  Pyeten:   * Nga cila gjuhë rrjedh fjala hendboll dhe cili është kuptimi i kësaj fjale? * Kur u luajt për herë të parë loja e hendbollit?   Përgjigje e mundshme: Nga gjuha angleze, hend-dorë dhe ball- top.  Përgjigje e mundshme: Në Kosovë u luajt në vitin 1953/1954.  Nxënësit nxiten t’i shprehin mendimet e tyre dhe informacionet më të hollësishme i kërkojnë në internet. |
| **VLERËSIMI I NXËNËSVE:** Nxënësit vlerësohen për mënyrën e përvetësimit të elementeve bazike tekniko-taktike. |
|  |
| **DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR** |

**Mësimdhënse:Besnike Llugaliu**

|  |
| --- |
| **ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MESIMORE dt.27.01.25** |
| **Fusha kurrikulare:** Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti **Lënda:** Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti **Shkalla e kurrikulës: 2 Klasa: V** |
| |  |  | | --- | --- | | **Tema**: Sportet kolektive | **Rezultati i të nxënit të temës:** Përshkruan rregullat elementare të sporteve kolektive si: basketboll, futboll, hendboll, volejboll. | |
| **Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara):** I.1,2,3, 5: II.1,2; III.1,2. |
| **Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara):** 1.3;2.3.1,4,8; 4.4; 5.2; 6.2. |
| **ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE** |
| **Njësia mësimore:** Kapja dhe mbajtja e topit |
| **Fjalët kyçe**: top, kapje, mbajtje, loje... |
| |  |  | | --- | --- | | **Rezultati/et e të nxënit për orë mësimore:**  Përshkruan fotografinë;  Përcakton rregullat e gjuajtjes;  Praktikon gjuajtjen sipas rregullave. | **Kriteret e suksesit:**  **-**Pershkruaj fotografite;  **-**percakto rregullat e gjuajtjes;  **-**praktiko gjuajtjen sipas rregullave. | |
| **Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore**: Top hendbolli. |
| **Lidhja me lëndët tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore**: Gjuhët dhe komunikimi. |
| **PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE** |
| **Parashikimi: (Përgatitja për të nxënët) /** Parashikim përmes ilustrimit  Nxënësve u paraqitet një fotografi dhe kërkohet ta përshkruajnë atë duke treguar pozitën e duarve, të këmbëve dhe të elementeve që e rrethojnë atë.  Nxënësit pyeten:   * Si i mban duart dhe këmbët vajza?   Përgjigje e mundshme: Ajo mban duart në pozicion të barabartë duke synuar ta kapë topin.   * Si mbrohet vajza?   Përgjigje e mundshme: Duke i dalë përpara kundërshtarit për ta kapur topin.  **Ndërtimi i njohurive dhe i shkathtësive:Përpunimi i përmbajtjes /** Veprimtari e drejtuar  U shpjegohet nxënësve se kapja e topit në hendboll është një aftësi teknike themelore.  Kapja e topit me të dy duart është teknika më e mirë për fillestarët.  Gishtat duhet të jenë të relaksuar dhe të vendosur në mënyrë të barabartë mbi top.  Kapja me dy duar bëhet në nivel të gjoksit.  Pasi topi tërhiqet në tokë, topi kapet me ndihmën e dorës.  **Përforcimi: Konsolidim dhe zbatimi i të nxënit /** Veprimtari e drejtuar  Nxënësit ndahen dhe fillohet me demonstrimin e teknikës së kapjes dhe të udhëheqjes së topit, në largësi prej 8-10 metra. Një herë kapet topi me dy duart dhe pastaj kapet herë me dorën e djathtë, herë me dorën e majtë. |
| **VLERËSIMI I NXËNËSVE:** Nxënësit vlerësohen për mënyrën e kapjes dhe të mbajtjes së topit me pozicionet e duarve. |
|  |
| **DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR** |

**Mësimdhënse:Majlinda Loshaj**

**PLANI I ORËS MËSIMORE**

**SH.F.M.U. “Musli Dumoshi**”

|  |
| --- |
| **ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MESIMORE** |
| **Fusha kurrikulare:** Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti **Lënda:** Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti **Shkalla e kurrikulës: 2 Klasa: V** |
| |  |  | | --- | --- | | **Tema**: Sportet kolektive | **Rezultati i të nxënit të temës:** Përshkruan rregullat elementare të sporteve kolektive si: basketboll, futboll, hendboll, volejboll. | |
| **Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara):** I.1,2,3, 5: II.1,2; III.1,2. |
| **Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara):** 1.3;2.3.1,4,8; 4.4; 5.2; 6.2. |
| **ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE** |
| **Njësia mësimore:** Pasimet |
| **Fjalët kyçe**: |
| |  |  | | --- | --- | | **Rezultati/et e të nxënit për orë mësimore:**  Përshkruan llojet e pasimeve;  Përcakton rregullat e pasimeve;  Demonstron pasimet. | **Kriteret e suksesit:** | |
| **Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore**: Top hendbolli. |
| **Lidhja me lëndët tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore**: Edukatë qytetare. |
| **PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE** |
| **Parashikimi:**  **(Përgatitja për të nxënët) /** Veprimtari e drejtuar  Duke vrojtuar figurat në libër kërkohet nga nxënësit të përshkruajnë llojet e pasimeve.  Ata pyeten:  Si duhet të jenë pasimet?  Përgjigje e mundshme: Pasimet duhet të jenë të sakta, të shpejta dhe të dobishme.  Vazhdohet diskutimi duke shpjeguar pasimet sipas karakteristikave të tyre.  **Ndërtimi i njohurive dhe i shkathtësive:**  **Përpunimi i përmbajtjes /** Veprimtari e drejtuar  Lexohet teksti dhe shpjegohen mënyrat e pasimeve dhe rregullat e tyre.  Kërkohet nga nxënësit t‘i përcaktojnë rregullat gjatë pasimeve.   * Mbaje topin me dy duar. * Rrotulloje krahun nga prapa. * Hidhe topin nga kyçi te bashkëlojtari juaj. * Kape topin saktë dhe shpejt.   **Përforcimi:**  **Konsolidim dhe zbatimi i të nxënit /** Veprimtari e drejtuar  *Ushtrim: Të formohet një rresht.*  Të gjithë nxënësit e rreshtit të djathtë e kanë nga një top, të cilin e kalojnë nga njëri-tjetri. Kur topi arrin te lojtari i fundit, ai shkon në krye të rreshtit me top.  *Ushtrim: Të formohen dy rreshta*.  Nxënësit në të djathtë dhe në të majtë të grupit e kanë nga një top. Ai që është në të majtë të grupit ia kalon topin diagonalisht atij në të djathtë. Kur topi vjen tek i fundit që qëndron në fund të grupit, vazhdohet njëjtë, por tashmë në drejtimin e grupit. |
| **VLERËSIMI I NXËNËSVE:** Nxënësit vlerësohen për mënyrën e pasimeve gjatë demonstrimit. |
|  |
| **DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR** |

**Mësimdhënse:Besn**

|  |
| --- |
| **ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MESIMORE dt.03.02.25** |
| **Fusha kurrikulare:** Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti **Lënda:** Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti **Shkalla e kurrikulës: 2 Klasa: V** |
| |  |  | | --- | --- | | **Tema**: Sportet kolektive | **Rezultati i të nxënit të temës:** Përshkruan rregullat elementare të sporteve kolektive si: basketboll, futboll, hendboll, volejboll. | |
| **Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara):** I.1,2,3, 5: II.1,2; III.1,2. |
| **Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara):** 1.3;2.3.1,4,8; 4.4; 5.2; 6.2. |
| **ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE** |
| **Njësia mësimore:** Udhëheqja e topit (driblimi) |
| **Fjalët kyçe**: loje, rregulla, driblim |
| |  |  | | --- | --- | | **Rezultati/et e të nxënit për orë mësimore:**  Dallon llojet e driblimit;  Përcakton ecurinë e rregullave të driblimit;  Demonstron driblimin me rregulla. | **Kriteret e suksesit:**  **-d**allo llojet e dribliit;  Percakto ecurine e rregullave te driblimit;  Demonstro driblimin me rregulla | |
| **Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore**: Top hendbolli. |
| **Lidhja me lëndët tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore**: Shoqeri dhe mjedisi |
| **PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE** |
| **Parashikimi: (Përgatitja për të nxënët) /** Parashikim përmes ilustrimit  Nxënësit vrojtojnë figurat dhe kërkohet të bëjnë dallimin e driblimit të topit.  Pyeten nxënësit:*Ku dallon driblimi në fotografi?*  Përgjigje e mundshme: Në rastin e parë, lojtari ka hedhje të lartë të topit, pastaj të ulët dhe në të tretën të mesme.  **Ndërtimi i njohurive dhe i shkathtësive:Përpunimi i përmbajtjes /** Veprimtari e drejtuar  Lexohet teksti dhe shpjegohet ecuria e driblimit nga lojtari.  Së bashku me nxënësit përcaktohet ecuria e rregullave që duhet të kenë parasysh lojtarët:  Lojtari mund të driblojë gjatë ecjes, gjatë vrapimit dhe në vend:   * Me dorën dominuese; Me dorën tjetër oseMe të dy duart.   **Përforcimi: Konsolidim dhe zbatimi i të nxënit /** Veprimtari e drejtuar  Udhëheqja e topit duhet bërë me shuplakën e dorës dhe topi duhet të hidhet deri në atë masë sa ai të kthehet prapë te dora.  Udhëheqja shërben për bartjen e topit prej një vendi në vendin tjetër, duke e hedhur me një dorë ose me tjetrën.  Nxënësi me top në dorë ka të drejtë t’i bëjë më së shumti tre hapa dhe pastaj ose duhet ta pasojë topin, ose të kërcejë e të bëjë gol. |
| **VLERËSIMI I NXËNËSVE:** Nxënësit vlerësohen për mënyrën e përdorimit të driblimit sipas ecurisë në demonstrim. |
|  |
| **DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR** |

**Mësimdhënse:Majlinda Loshaj**

**PLANI I ORËS MËSIMORE**

**SH.F.M.U. “Musli Dumoshi**”

|  |
| --- |
| **ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MESIMORE** |
| **Fusha kurrikulare:** Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti **Lënda:** Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti **Shkalla e kurrikulës: 2 Klasa: V** |
| |  |  | | --- | --- | | **Tema**: Sportet kolektive | **Rezultati i të nxënit të temës:** Përshkruan rregullat elementare të sporteve kolektive si: basketboll, futboll, hendboll, volejboll. | |
| **Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara):** I.1,2,3, 5: II.1,2; III.1,2. |
| **Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara):** 1.3;2.3.1,4,8; 4.4; 5.2; 6.2. |
| **ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE** |
| **Njësia mësimore:** Gjuajtjet |
| **Fjalët kyçe**: |
| |  |  | | --- | --- | | **Rezultati/et e të nxënit për orë mësimore:**  Krahason gjuajtjen me pasimin;  Përcakton rregullat e ushtrimit në gjuajtje;  Praktikon gjuajtjen në ushtrim. | **Kriteret e suksesit:** | |
| **Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore**: Top hendbolli. |
| **Lidhja me lëndët tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore**: Edukatë qytetare. |
| **PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE** |
| **Parashikimi:**  **(Përgatitja për të nxënët) /** Parashikim përmes ilustrimit  Nxënësit përmes fotografive do të krahasojnë gjuajtjet e lojtarëve gjatë lojës.  Diskutimi fillon përmes pyetjes:   * Si dallojnë lëvizjet e lojtarëve me top në duar?   Përgjigje e mundshme: Dallojnë sepse njëri lojtar po gjuan drejt portës për të shënuar gol, ndërsa tjetri po e pason topin te bashkëlojtari i tij.  Diskutimi vazhdon duke krahasuar gjuajtjen me pasimin.    **Ndërtimi i njohurive dhe i shkathtësive:**  **Përpunimi i përmbajtjes /** Veprimtari e drejtuar  Shpjegohet dhe demonstrohet gjuajtja në lojën e hendbollit.  Disa faktorë që ndikojnë në suksesin e gjuajtjes janë:  Forca  Shpejtësia  Rrotullim  **Përforcimi:**  **Konsolidim dhe zbatimi i të nxënit /** Veprimtari e drejtuar  Kërkohet që secili nxënës të demonstrojë gjuajtjen nga trehapëshi me kërcim, një herë pa top, pastaj me top, duke u bazuar në kriteret e suksesit. |
| **VLERËSIMI I NXËNËSVE:** Nxënësit vlerësohen për mënyrën e gjuajtjes sipas largësisë së caktuar. |
|  |
| **DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR** |

**PLANI I ORËS MËSIMORE**

**SH.F.M.U. “Musli Dumoshi**”

|  |
| --- |
| **ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MESIMORE** |
| **Fusha kurrikulare:** Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti **Lënda:** Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti **Shkalla e kurrikulës: 2 Klasa: V** |
| |  |  | | --- | --- | | **Tema**: Sportet kolektive | **Rezultati i të nxënit të temës:** Përshkruan rregullat elementare të sporteve kolektive si: basketboll, futboll, hendboll, volejboll. | |
| **Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara):** I.1,2,3, 5: II.1,2; III.1,2. |
| **Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara):** 1.3;2.3.1,4,8; 4.4; 5.2; 6.2. |
| **ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE** |
| **Njësia mësimore:** Volejbolli |
| **Fjalët kyçe**: |
| |  |  | | --- | --- | | **Rezultati/et e të nxënit për orë mësimore:**  Përshkruan volejbollin;  Diskuton për historikun e volejbollit;  Vlerëson mënyrën e realizimit të volejbollit | **Kriteret e suksesit:** | |
| **Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore**: Top volejbolli. |
| **Lidhja me lëndët tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore**: Edukatë qytetare. |
| **PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE** |
| **Parashikimi:**  **(Përgatitja për të nxënët) /** Parashikim sipas termave paraprakë  Në tabelë shkruhen tri shkronja dhe kërkohet nga nxënësit të gjejnë se për çfarë bëhet fjalë.  F V K  Përgjigje e mundshme: Janë shkurtesat për Federata e Volejbollit e Kosovës (FVK).  Diskutohet me nxënësit për sportin e volejbollit dhe për njohuritë që kanë rreth tij.  Ata pyeten:  Çfarë dini për sportin e volejbollit?  Përgjigje e mundshme: Volejbolli është një sport që luhet më dy skuadra, të cilat i ndan rrjeta në mes dhe topin duhet ta gjuajnë mbi të.  **Ndërtimi i njohurive dhe i shkathtësive:**  **Përpunimi i përmbajtjes /** Veprimtari e drejtuar  Lexohet teksti nga nxënësit për historikun e volejbollit duke u njoftuar për krijuesin e saj dhe për zhvillimet e para në Kosovë.  Nxënësit pyeten:   * Kush i merr vendimet për sportin e volejbollit?   Përgjigje e mundshme: Federata e Volejbollit e Kosovës, e cila përcakton çdo ndërhyrje në të.   * Në cilat vende të Kosovës u luajt për herë të parë ky sport?   Përgjigje e mundshme: Prishtina, Peja dhe Prizreni.  **Përforcimi:**  **Konsolidim dhe zbatimi i të nxënit /** Diskutim  Nxënësit nxiten të mendojnë për elementet, të cilat duhet të kihen parasysh para fillimit të lojës së volejbollit. Kërkohet nga ta të vlerësojnë se cilat janë ato.  Të vlerësohet ambienti ku do të zhvillohet loja;  Të bëhet ekzaminimi mjekësor për secilin nxënës;  Të bëhet vlerësimi i performancës fizike dhe i sjelljes. |
| **VLERËSIMI I NXËNËSVE:** Nxënëst vlerësohen për krahasimin e pasimit me gjuajtjen dhe për arsyetimin e mënyrës së realizimit të volejbollit. |
|  |
| **DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR** |

**Mësimdhënse:Besnike Llugaliu**

**PLANI I ORËS MËSIMORE**

**SH.F.M.U. “Musli Dumoshi**”

|  |
| --- |
| **ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MESIMORE** |
| **Fusha kurrikulare:** Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti **Lënda:** Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti **Shkalla e kurrikulës: 2 Klasa: V** |
| |  |  | | --- | --- | | **Tema**: Sportet kolektive | **Rezultati i të nxënit të temës:** Përshkruan rregullat elementare të sporteve kolektive si: basketboll, futboll, hendboll, volejboll. | |
| **Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara):** I.1,2,3, 5: II.1,2; III.1,2. |
| **Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara):** 1.3;2.3.1,4,8; 4.4; 5.2; 6.2. |
| **ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE** |
| **Njësia mësimore:** Ambientimi me top |
| **Fjalët kyçe**: |
| |  |  | | --- | --- | | **Rezultati/et e të nxënit për orë mësimore:**  Përshkruan ambientin e lojës;  Përcakton llojet e ushtrimeve;  Praktikon ushtrimet. | **Kriteret e suksesit:** | |
| **Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore**: Top volejbolli. |
| **Lidhja me lëndët tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore**: Edukatë qytetare. |
| **PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE** |
| **Parashikimi:**  **(Përgatitja për të nxënët) /** Veprimtari e drejtuar  Udhëzohen nxënësit të analizojnë fotografinë dhe të përshkruajnë ambientimin për të zhvilluar një lojë.  Ata pyeten:  Cila nga ambientet e lojës ju bën të ndiheni më të sigurt dhe pse?  Përgjigje e mundshme: Loja në fusha të mbyllura, sepse janë të caktuara vijat dhe mbathjet sportive na bëjnë me të sigurt në hedhje.  Vazhdohet diskutimi duke treguar për rëndësinë e ambientimit gjatë ushtrimeve.  **Ndërtimi i njohurive dhe i shkathtësive:**  **Përpunimi i përmbajtjes /** Veprimtari e drejtuar  Disa ushtrime për ambientimin me top:  *Driblimi me një dorë;*  *Driblimi me dy duart duke lëvizur përpara ose duke e rrotulluar topin;*  *Driblimi me dy duart;*  *Driblimi me hap anësor;*  *Kapja e topit pas kërcimit;*  *Driblimi me hapa të tërthortë.*  **Përforcimi:**  **Konsolidim dhe zbatimi i të nxënit /** Veprimtari e drejtuar  Nxënësit janë të shpërndarë në fushë dhe secili prej tyre ka një top në duar.  Nxënësit përmes driblimeve do të bëjnë ambientimin me top në lojën e volejbollit. |
| **VLERËSIMI I NXËNËSVE:** Nxënësit vlerësohen për praktikimin e llojeve të ushtrimeve sipas mënyrës së përvetësimit. |
|  |
| **DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR** |

**Mësimdhënse:Besnike Llugaliu**

**PLANI I ORËS MËSIMORE**

**SH.F.M.U. “Musli Dumoshi**”

|  |
| --- |
| **ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MESIMORE** |
| **Fusha kurrikulare:** Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti **Lënda:** Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti **Shkalla e kurrikulës: 2 Klasa: V** |
| |  |  | | --- | --- | | **Tema**: Sportet kolektive | **Rezultati i të nxënit të temës:** Përshkruan rregullat elementare të sporteve kolektive si: basketboll, futboll, hendboll, volejboll. | |
| **Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara):** I.1,2,3, 5: II.1,2; III.1,2. |
| **Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara):** 1.3;2.3.1,4,8; 4.4; 5.2; 6.2. |
| **ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE** |
| **Njësia mësimore:** Qëndrimet (pozicionimet) në volejboll |
| **Fjalët kyçe**: |
| |  |  | | --- | --- | | **Rezultati/et e të nxënit për orë mësimore:**  Dallon pozicionet në volejboll;  Demonstron gjuajtjet sipas pozicioneve;  Diskuton për realizimin e gjuajtjeve dhe për pozicionet. | **Kriteret e suksesit:** | |
| **Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore**: Top volejbolli. |
| **Lidhja me lëndët tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore**: Edukatë qytetare. |
| **PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE** |
| **Parashikimi:**  **(Përgatitja për të nxënët) /** Veprimtari e drejtuar  Nxënësit vrojtojnë figurat në libër dhe lexojnë tekstin. Ata do të bëjnë dallimin e pozicioneve që kanë lojtarët gjatë lojës.  Nxënësit pyeten:   * Si dallojnë qëndrimet e lojtarëve në lojë?   Përgjigje e mundshme: Dallojnë sepse disa lojtarë qëndrojnë në fushë për të mbrojtur topin nga ekipi kundërshtar, ndërsa dy-tre lojtarë të tjerë qëndrojnë pranë rrjetës për bllokim të shpejtë.  **Ndërtimi i njohurive dhe i shkathtësive:**  **Përpunimi i përmbajtjes /** Veprimtari e drejtuar  Shpjegohen dhe demonstrohen para nxënësve qëndrimet në volejboll.  Qëndrimet në volejboll ndahen në dy lloje:  Qëndrimi i lojtarëve në vijën e sulmit për bllokim.  Qëndrimi i lojtarëve të vijës së mbrojtjes për pranimin e topit të parë apo të mbrojtjes nga sulmet e ekipit kundërshtar.  **Përforcimi:**  **Konsolidim dhe zbatimi i të nxënit /** Diskutim  Pas demonstrimit të gjuajtjeve, nxënësit nxiten të diskutojnë për pozicionet që kishin gjatë gjuajtjes.  Ata pyeten:   * Çfarë pozicioni kishit gjatë gjuajtjes?   Përgjigje e mundshme: Kisha pozicion të ulët, për ta kapur topin më lehtë.   * Çfarë pozicioni kishin lojtarët e sulmit?   Përgjigje e mundshme: Kishin pozicion të lartë, për t’i bllokuar topat që vijnë nga kundërshtarët.  Diskutimi vazhdon duke biseduar për përjetimet dhe vështirësitë gjatë lojës. |
| **VLERËSIMI I NXËNËSVE:** Nxënësit vlerësohen për mënyrën e demonstrimit të gjuajtjes sipas pozicioneve. |
|  |
| **DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR** |

**Mësimdhënse:Besnike Llugaliu**

**PLANI I ORËS MËSIMORE**

**SH.F.M.U. “Musli Dumoshi**”

|  |
| --- |
| **ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MESIMORE** |
| **Fusha kurrikulare:** Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti **Lënda:** Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti **Shkalla e kurrikulës: 2 Klasa: V** |
| |  |  | | --- | --- | | **Tema**: Sportet kolektive | **Rezultati i të nxënit të temës:** Përshkruan rregullat elementare të sporteve kolektive si: basketboll, futboll, hendboll, volejboll. | |
| **Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara):** I.1,2,3, 5: II.1,2; III.1,2. |
| **Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara):** 1.3;2.3.1,4,8; 4.4; 5.2; 6.2. |
| **ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE** |
| **Njësia mësimore:** Pasimet |
| **Fjalët kyçe**: |
| |  |  | | --- | --- | | **Rezultati/et e të nxënit për orë mësimore:**  Shpjegon pozicionin fillestar;  Përcakton mënyrat për të pasuar;  Demonstron pasimet. | **Kriteret e suksesit:** | |
| **Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore**: Top volejbolli. |
| **Lidhja me lëndët tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore**: Edukatë qytetare. |
| **PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE** |
| **Parashikimi:**  **(Përgatitja për të nxënët) /** Veprimtari e drejtuar  Nxënësit i vrojtojnë figurat dhe kërkohet të shpjegojnë mënyrën e gjuajtjes.  Ata pyeten:   * Si arrin ta bëjë gjuajtjen vajza?   Përgjigje e mundshme: Ajo bën gjuajtjen me majë të gishtërinjve, duke u pozicionuar në mënyrë të drejtë.   * Si njihet ndryshe kjo pozitë?   Përgjigje e mundshme: Njihet si pozicioni fillestar, sepse është elementi i parë teknik me top.  **Ndërtimi i njohurive dhe i shkathtësive:**  **Përpunimi i përmbajtjes /** Veprimtari e drejtuar  Lexohet teksti dhe kërkohet nga nxënësit të përcaktojnë mënyrat e pasimeve.   * Si pasohet topi në volejboll?   Përgjigje e mundshme: Topi pasohet me gishta.  **Përforcimi:**  **Konsolidim dhe zbatimi i të nxënit /** Diskutim  Demonstrohet dhe shpjegohet pasimi i topit me gishta.  Ushtrime imituese pa top në vend dhe lëvizje.  Ushtrime në lëvizje duke e pasuar topin mbi kokë, pasimi i topit në mur.  Ushtrime në çifte: Njëri i ulur në gjunjë, tjetri e hedh topin - pasimi i topit mbi kokë në vend të kufizuar. Ushtrime në formë të garave: Cili nxënës po e mban topin më gjatë duke pasuar.  Ushtrime afër rrjetës në largësi të shkurtër, pastaj duke e rritur largësinë. |
| **VLERËSIMI I NXËNËSVE:** Nxënësit vlerësohen për mënyrën e demonstrimit të gjuajtjes sipas pozicioneve. |
|  |
| **DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR** |

**Mësimdhënse:Besnike Llugaliu**

**PLANI I ORËS MËSIMORE**

**SH.F.M.U. “Musli Dumoshi**”

|  |
| --- |
| **ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MESIMORE** |
| **Fusha kurrikulare:** Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti **Lënda:** Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti **Shkalla e kurrikulës: 2 Klasa: V** |
| |  |  | | --- | --- | | **Tema**: Sportet kolektive | **Rezultati i të nxënit të temës:** Përshkruan rregullat elementare të sporteve kolektive si: basketboll, futboll, hendboll, volejboll. | |
| **Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara):** I.1,2,3, 5: II.1,2; III.1,2. |
| **Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara):** 1.3;2.3.1,4,8; 4.4; 5.2; 6.2. |
| **ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE** |
| **Njësia mësimore:** Pranimet dhe shërbimet |
| **Fjalët kyçe**: |
| |  |  | | --- | --- | | **Rezultati/et e të nxënit për orë mësimore:**  Përshkruan pozicionin e duarve dhe të trupit;  Përcakton rregullat e pranimit dhe të pritjes;  Demonstron pranimin dhe pritjen. | **Kriteret e suksesit:** | |
| **Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore**: Top volejbolli. |
| **Lidhja me lëndët tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore**: Edukatë qytetare. |
| **PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE** |
| **Parashikimi:**  **(Përgatitja për të nxënët) /** Parashikim përmes ilustrimeve  Kërkohet nga nxënësit të analizojnë figurën dhe të përshkruajnë pozicionimin e duarve para pranimit të topit me çekan.  Hapet diskutimi:  Përshkruaj pozicionimin e duarve në fotografi.  Përgjigje e mundshme: Njëra figurë ka shuplakat e duarve të hapura njëra mbi tjetrën, ndërsa tjera i ka të bashkuar gishtërinjtë duke formuar gjysmëvezën.  Vazhdohet diskutimi duke bërë dallimin e pozicioneve të duarve.  **Ndërtimi i njohurive dhe i shkathtësive:**  **Përpunimi i përmbajtjes /** Veprimtari e drejtuar  Lexohet teksti dhe përcaktohen rregullat e pasimit të topit sipas mënyrave të pozicionit të duarve.  Cilat janë rregullat e pranimit të topit me çekan?  Përgjigje e mundshme: Duart duhet të jenë në pozicion paralel dhe të shtrihen maksimalisht.  Demonstrohet dhe shpjegohet para nxënësve pranimi me çekan.  Te pranimi i topit me çekan duhet t’i kushtohet rëndësi këndit të shtrirjes së duarve në raport me trupin.  **Përforcimi:**  **Konsolidim dhe zbatimi i të nxënit /** Veprimtari e drejtuar  Ushtrime ne dyshe:  Njëri pason topin me gishta e tjetri me çekan, në largësi të shkurtër, duke e rritur largësinë.  I njëjti ushtrim, po të dy dyshet e bëjnë pasimin me çekan, njëri ulur, tjetri në këmbë.  Pasimi i topit me çekan në dyshe mbi rrjetë: I njëjti ushtrim, por tani në lëvizje duke e rritur largësinë. |
| **VLERËSIMI I NXËNËSVE:** Nxënësit vlerësohen për saktësinë e pozicionit në pranim dhe në pritjen e topit me çekan. |
|  |
| **DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR** |

**Mësimdhënse:Besnike Llugaliu**

**PLANI I ORËS MËSIMORE**

**SH.F.M.U. “Musli Dumoshi**”

|  |
| --- |
| **ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MESIMORE** |
| **Fusha kurrikulare:** Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti **Lënda:** Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti **Shkalla e kurrikulës: 2 Klasa: V** |
| |  |  | | --- | --- | | **Tema**: Sportet kolektive | **Rezultati i të nxënit të temës:** Përshkruan rregullat elementare të sporteve kolektive si: basketboll, futboll, hendboll, volejboll. | |
| **Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara):** I.1,2,3, 5: II.1,2; III.1,2. |
| **Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara):** 1.3;2.3.1,4,8; 4.4; 5.2; 6.2. |
| **ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE** |
| **Njësia mësimore:** Shërbimet në volejboll |
| **Fjalët kyçe**: |
| |  |  | | --- | --- | | **Rezultati/et e të nxënit për orë mësimore:**  Dallon pasimet nga poshtë-lart;  Përcakton rregullat e shërbimeve;  Demonstron shërbimet. | **Kriteret e suksesit:** | |
| **Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore**: Top volejbolli. |
| **Lidhja me lëndët tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore**: Gjuhët dhe komunikimi, Matematikë, Fizikë. |
| **PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE** |
| **Parashikimi:**  **(Përgatitja për të nxënët) /** Veprimtari e drejtuar  Hapet diskutimi me nxënës për kuptimin e fjalës „shërbim“.  Çfarë do të thotë fjala „shërbim“ gjatë lojës së volejbollit?  Përgjigje e mundshme: Kur e mban topin i pari dhe e drejton tek ekipi kundërshtar për sulm.  Si mund të bëhen këto shërbime?  Përgjigje e mundshme: Duke e hedhur nga poshtë-lart.  Nxënësit dallojnë pasimet që janë elementet e para teknike, me të cilat fillon loja e volejbollit.    **Ndërtimi i njohurive dhe i shkathtësive:**  **Përpunimi i përmbajtjes /** Veprimtari e drejtuar  Lexohet teksti dhe së bashku me nxënësit përcaktohen rregullat e shërbimit në volejboll.  Pyeten:   * Cilat janë rregullat e shërbimit?   Përgjigje e mundshme: Topi mbahet me njërën dorë, ndërsa goditet me dorën tjetër, zakonisht me atë që e përdor më shumë për aktivitetet e tjera.  **Përforcimi:**  **Konsolidim dhe zbatimi i të nxënit /** Veprimtari e drejtuar  Shpjegohet dhe demonstrohet teknika e shërbimit shkollor.  Nxënësit të vendosur në rresht përballë njëri-tjetrit në distancë 3-4 metra, e bëjnë ekzekutimin e shërbimit shkollor. Pastaj bëhet i njëjti ushtrim, vetëm duke e rritur largësinë.  Nxënësit të vendosur në kolona e bëjnë shërbimin dhe kalojnë në fund të kolonës. Shërbimi bëhet në rrjetë të ulët, në afërsi 3-4 metra, duke e rritur largësinë.  Shërbimi i topit nga pozita të caktuara. Ushtrime nga vija fundore, në rrjetën me lartësi normale. |
| **VLERËSIMI I NXËNËSVE:** Nxënësit vlerësohen për mënyrën e demonstrimit të shërbimit sipas llojit. |
|  |
| **DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR** |

**Mësimdhënse:Besnike Llugaliu**

**PLANI I ORËS MËSIMORE**

**SH.F.M.U. “Musli Dumoshi**”

|  |
| --- |
| **ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MESIMORE** |
| **Fusha kurrikulare:** Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti **Lënda:** Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti **Shkalla e kurrikulës: 2 Klasa: V** |
| |  |  | | --- | --- | | **Tema**: Sportet kolektive | **Rezultati i të nxënit të temës:** Përvetësimi i elementeve fillestare të vetëmbrojtjes, pa kundërshtar. | |
| **Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara):** I.1: II.2; III.4,5,7; IV.1,2; V.7; VI.2. |
| **Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara):** 1.3; 2.3.1,4,8; 4.4; 5.2; 6.2. |
| **ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE** |
| **Njësia mësimore:** Karateja |
| **Fjalët kyçe**: |
| |  |  | | --- | --- | | **Rezultati/et e të nxënit për orë mësimore:**  Përshkruan sportin individual;  Dallon ecuritë e arritjeve në karate;  Diskuton për gjuhën e karatesë. | **Kriteret e suksesit:** | |
| **Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore**: Rrip i bardhë, rrip i zi. |
| **Lidhja me lëndët tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore**: Gjuhët dhe komunikimi, Matematikë. |
| **PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE** |
| **Parashikimi:**  **(Përgatitja për të nxënët) /** Copëza të përziera  Kërkohet nga nxënësit t’i rendisin shkronjat për të formuar fjalën që tregon llojin e sportit.  t t e a r c l a e m r a i  Përgjigje e mundshme: Artet marciale.  Udhëzohen nxënësit të vrojtojnë figurat dhe të përshkruajnë sportin individual.   * Si luhet sporti individual?   Përgjigje e mundshme: Luhet vetëm me një kundërshtar.  Vazhdon diskutimi duke treguar njohuritë që kanë për këtë sport.    **Ndërtimi i njohurive dhe i shkathtësive:**  **Përpunimi i përmbajtjes /** Veprimtari e drejtuar  Lexohet teksti nga nxënësit dhe kërkohet të dallojnë ecurinë e arritjeve gjatë një loje në karate.  Pyeten nxënësit:   * Si dallohen ecuritë e arritjeve në karate?   Përgjigje e mundshme: Duhet të jenë lëvizje të ekuilibruara, stërvitja të fokusohet në blloqe, goditje, shmagie etj.  **Përforcimi:**  **Konsolidim dhe zbatimi i të nxënit /** Diskutim  Duke i analizuar figurat në libër, diskutohet rreth gjuhës që përdoret në karate dhe për elementet thelbësore të saj.  Nxënësit i përshkruajnë fotografitë sipas lëvizjeve që bëjnë lojtarët.  Ata pyeten:   * Cilat janë elementet thelbësore të karatesë?   Përgjigje e mundshme: Kihon që janë bazat, Kata që janë format dhe Kumite që janë spiringjet. |
| **VLERËSIMI I NXËNËSVE:** Nxënësit vlerësohen për mënyrën e përshkrimit të ecurive zhvillimore të karatesë dhe të përvetësimit të elementeve teknike. |
|  |
| **DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR** |

**Mësimdhënse:Besnike Llugaliu**

**PLANI I ORËS MËSIMORE**

**SH.F.M.U. “Musli Dumoshi**”

|  |
| --- |
| **ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MESIMORE** |
| **Fusha kurrikulare:** Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti **Lënda:** Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti **Shkalla e kurrikulës: 2 Klasa: V** |
| |  |  | | --- | --- | | **Tema**: Sportet individuale | **Rezultati i të nxënit të temës:** Përvetësimi i elementeve fillestare të vetëmbrojtjes, pa kundërshtar. | |
| **Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara):** I.1: II.2; III.4,5,7; IV.1,2; V.7; VI.2. |
| **Njësia mësimore:** Tenisi |
| **Fjalët kyçe**: |
| |  |  | | --- | --- | | **Rezultati/et e të nxënit për orë mësimore:**  Përshkruan elementet e tenisit;  Përcakton rregullat e lojës;  Demonstron lojën. | **Kriteret e suksesit:** | |
| **Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore**: Tenis, top. |
| **Lidhja me lëndët tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore**: Edukatë qytetare. |
| **PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE** |
| **Parashikimi:**  **(Përgatitja për të nxënët) /** Copëza të përziera  Në fillim bëhet një përsëritje më nxënës për të rikujtuar sportet individuale, pastaj pyeten:   * Cili është sporti tjetër i ngjashëm me pingpongun?   Përgjigje e mundshme: Është sporti i tenisit.  Kërkohet nga nxënësit të përshkruajnë sportin e tenisit sipas njohurive të tyre.  Përgjigje e mundshme: Tenisi është sport që luhet mes dy kundërshtarëve. Luhet me një raketë dhe me një top, i cili duhet të goditet për ta hedhur në fushën e kundërshtarit.  **Ndërtimi i njohurive dhe i shkathtësive:**  **Përpunimi i përmbajtjes /** Veprimtari e drejtuar  U shpjegohet nxënësve për lojën dhe për rregullat e sportit të tenisit.  Tenisi është një sport që luhet në një sipërfaqe më të fortë.  Lojtarët garues e zhvillojnë lojën duke e goditur një top të vogël me raketë.  Qëllimi i lojës është shënimi i pikëve që fitohen pasi të goditet brenda fushës së përcaktuar dhe kur kundërshtari nuk mund ta kthejë atë goditje.  **Përforcimi:**  **Konsolidim dhe zbatimi i të nxënit /** Veprimtari e drejtuar  Demonstrohen dhe shpjegohen llojet e goditjeve në tenis.  Demonstrohen qëndrimet themelore dhe pozicionet;  Shpjegohen dhe demonstrohen mënyrat e mbajtjes së raketës - teknikat “forehand” dhe “backhand”;  Nxënësve u jepet raketë dhe top tenisi. Bëjnë ushtrim - ambientimi në vend – nxënësit provojnë të zhonglojnë me top;  Ushtrimin e njëjtë provojnë ta bëjnë në lëvizje – nxënësit vendosen në rresht dhe ecin 10 m duke zhongluar me top. |
| **VLERËSIMI I NXËNËSVE:** Nxënësit vlerësohen për mënyrën e përvetësimit të elementeve bazike të tenisit. |
|  |
| **DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR** |

**Mësimdhënse:Besnike Llugaliu**

**PLANI I ORËS MËSIMORE**

**SH.F.M.U. “Musli Dumoshi**”

|  |
| --- |
| **ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MESIMORE** |
| **Fusha kurrikulare:** Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti **Lënda:** Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti **Shkalla e kurrikulës: 2 Klasa: V** |
| |  |  | | --- | --- | | **Tema**: Sportet individuale | **Rezultati i të nxënit të temës:** Përvetësimi i elementeve fillestare të vetëmbrojtjes, pa kundërshtar. | |
| **Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara):** I.1: II.2; III.4,5,7; IV.1,2; V.7; VI.2. |
| **Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara):** 1.3; 2.3.1,4,8; 4.4; 5.2; 6.2. |
| **ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE** |
| **Njësia mësimore:** Shërbimi |
| **Fjalët kyçe**: |
| |  |  | | --- | --- | | **Rezultati/et e të nxënit për orë mësimore:**  Përcakton rregullat e lojës;  Demonstron lojën sipas shërbimeve;  Diskuton për përmirësimin e shërbimeve. | **Kriteret e suksesit:** | |
| **Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore**: Raketë, top. |
| **Lidhja me lëndët tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore**: Edukatë qytetare. |
| **PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE** |
| **Parashikimi:**  **(Përgatitja për të nxënët) /** Veprimtari e drejtuar  Lexohet teksti nga nxënësit dhe kërkohet të përcaktojnë rregullat e lojës.  Nxënësit pyeten:   * Cilat janë rregullat që duhet t’ju përmbaheni gjatë lojës?.   **Ndërtimi i njohurive dhe i shkathtësive:**  **Përpunimi i përmbajtjes /** Veprimtari e drejtuar  Demonstrohen dhe shpjegohen para nxënësve shërbimet në tenis.  U shpejgohet nxënësve se loja fillon me shërbim: goditja e topit kah katrori i kundërshtarit 6.40.  Goditjet në tenis janë: nga brenda – „forehand“ dhe nga jashtë – „backhand“.  Goditja nga brenda realizohet kur topi vjen në anën e dorës më të fortë dhe topi goditet me të njëjtën dorë.  Goditja nga jashtë realizohet kur topi vjen në anën e dorës më të dobët dhe në këtë rast ndihmohet me dorën tjetër.  **Përforcimi:**  **Konsolidim dhe zbatimi i të nxënit /** Diskutim  Hapet diskutimi me nxënësit për demonstrimin e shërbimeve dhe për përmirësimet e nevojshme.  Pyeten:   * Si mund të arrini t’i përmirësoni shërbimet?   Përgjigje e mundshme: Duke bërë përsëritje më shpesh. |
| **VLERËSIMI I NXËNËSVE:** Nxënësit vlerësohen për mënyrën e përvetësimit të shërbimeve në lojë dhe për pjesëmarrjen aktive në diskutim. |
|  |
| **DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR** |

**Mësimdhënse:Besnike Llugaliu**

**PLANI I ORËS MËSIMORE**

**SH.F.M.U. “Musli Dumoshi**”

|  |
| --- |
| **ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MESIMORE** |
| **Fusha kurrikulare:** Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti **Lënda:** Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti **Shkalla e kurrikulës: 2 Klasa: V** |
| |  |  | | --- | --- | | **Tema**: Sportet individuale | **Rezultati i të nxënit të temës:** Përvetësimi i elementeve fillestare të vetëmbrojtjes, pa kundërshtar. | |
| **Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara):** I.1: II.2; III.4,5,7; IV.1,2; V.7; VI.2. |
| **Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara):** 1.3; 2.3.1,4,8; 4.4; 5.2; 6.2. |
| **ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE** |
| **Njësia mësimore:** Goditjet në tenis |
| **Fjalët kyçe**: |
| |  |  | | --- | --- | | **Rezultati/et e të nxënit për orë mësimore:**  Dallon llojet e goditjes;  Demonstron goditjet sipas llojit;  Diskuton për përvetësimin e goditjeve. | **Kriteret e suksesit:** | |
| **Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore**: Top, raketë. |
| **Lidhja me lëndët tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore**: Edukatë qytetare, Njeriu dhe natyra. |
| **PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE** |
| **Parashikimi:**  **(Përgatitja për të nxënët) /** Veprimtari e drejtuar  Lexohet teksti dhe nxënësit udhëzohen të dallojnë llojet e goditjeve sipas karakteristikave të tyre.  Ata pyeten:   * Si mund të dallohen goditjet?   Përgjigje e mundshme: Njëlloj sikur të pingpongu, goditjet nga brenda bëhen kur me anën e dorës më të fortë e godet topin me të njëjtën dorë. Ndërsa goditjet nga jashtë kur topi vjen në anën e dorës më të dobët dhe ndihmohen me dorën tjetër.  **Ndërtimi i njohurive dhe i shkathtësive:**  **Përpunimi i përmbajtjes /** Veprimtari e drejtuar  Demonstrohen dhe shpjegohen llojet e goditjeve në tenis.  Nxënësve u shpjegohet se dallohen dy goditje:  Goditja “volley”;  Goditja e lartë “Overhead Smash”.  Goditja “volley” realizohet me të brendshmen “forehand” ose me të jashtmen “backhand”, në momentin kur topi vjen afër rrjetës.  Goditja e lartë “Overhead Smash” është goditja e topit që vjen lart në ajër afër rrjetës.  **Përforcimi:**  **Konsolidim dhe zbatimi i të nxënit /** Diskutim  Nxënësit diskutojnë për vështirësitë që kishin gjatë gjuajtjeve dhe për përmirësimet e nevojshme.  Pyeten:   * Ku mendoni që keni nevojë për përmirësime?   Përgjigje e mundshme: Mendoj që duhet të përmirësohem te gjuajtjet nga jashtë, sepse me duken më të vështira.  Nxënësit vazhdojnë diskutimin rreth përmirësimit të gjuajtjeve.. |
| **VLERËSIMI I NXËNËSVE:** Nxënësit vlerësohen për përvetësimin e goditjeve në demonstrim. |
|  |
| **DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR** |

**Mësimdhënse:Besnike Llugaliu**

**PLANI I ORËS MËSIMORE**

**SH.F.M.U. “Musli Dumoshi**”

|  |
| --- |
| **ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MESIMORE** |
| **Fusha kurrikulare:** Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti **Lënda:** Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti **Shkalla e kurrikulës: 2 Klasa: V** |
| |  |  | | --- | --- | | **Tema**: Sportet individuale | **Rezultati i të nxënit të temës:** Përvetësimi i elementeve fillestare të vetëmbrojtjes, pa kundërshtar. | |
| **Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara):** I.1: II.2; III.4,5,7; IV.1,2; V.7; VI.2. |
| **Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara):** 1.3; 2.3.1,4,8; 4.4; 5.2; 6.2. |
| **ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE** |
| **Njësia mësimore:** Ushtrime formimi |
| **Fjalët kyçe**: |
| |  |  | | --- | --- | | **Rezultati/et e të nxënit për orë mësimore:**  Përshkruan ushtrimin e nxehjes;  Praktikon ushtrimet e nxehjes;  Arsyeton praktikimin e ushtrimeve të nxehjes. | **Kriteret e suksesit:** | |
| **Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore**: Fotografi. |
| **Lidhja me lëndët tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore**: Edukatë qytetare, Njeriu dhe natyra. |
| **PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE** |
| **Parashikimi:**  **(Përgatitja për të nxënët) /** Veprimtari e drejtuar  Hapet diskutimi me nxënës për lëvizjet që duhet kryer para çdo loje.  Ata pyeten:   * Çfarë duhet bërë para se të filloni një lojë?   Përgjigje e mundshme: Duhet të nxehen muskujt, të lëvizen nyjet, të rritet kondicioni etj.  **Ndërtimi i njohurive dhe i shkathtësive:**  **Përpunimi i përmbajtjes /** Veprimtari e drejtuar  U shpjegohen nxënësve disa mënyra të dobishme për t’u parapërgatitur.  Të fillohet me disa aktivitete lëvizore që ndikojnë në rritjen graduale të punës së zemrës dhe në shpeshtimin e frymëmarrjes.  Të fillohet me ecje, pastaj me vrapime me përshpejtime graduale, si dhe me kërcime të lehta në vend dhe në hapësirë.  **Përforcimi:**  **Konsolidim dhe zbatimi i të nxënit /** Diskutim  Pas demonstrimit të ushtrimeve, nxënësit nxiten të arsyetojnë praktikimin e ushtrimeve të nxehjes.  Pyeten:   * Cili është qëllimi i ushtrimeve të nxehjes?   Përgjigje e mundshme: Të ulim rrezikun e sëmundjeve, të reduktojmë lodhjen etj. |
| **VLERËSIMI I NXËNËSVE:** Nxënësit vlerësohen për demonstrimin e ushtrimeve të nxehjes dhe për mënyrën e arsyetimit të ushtrimeve. |
|  |
| **DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR** |

**Mësimdhënse:Besnike Llugaliu**

**PLANI I ORËS MËSIMORE**

**SH.F.M.U. “Musli Dumoshi**”

|  |
| --- |
| **ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MESIMORE** |
| **Fusha kurrikulare:** Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti **Lënda:** Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti **Shkalla e kurrikulës: 2 Klasa: V** |
| |  |  | | --- | --- | | **Tema**: Sportet individuale | **Rezultati i të nxënit të temës:** Përvetësimi i elementeve fillestare të vetëmbrojtjes, pa kundërshtar. | |
| **Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara):** I.1: II.2; III.4,5,7; IV.1,2; V.7; VI.2. |
| **Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara):** 1.3; 2.3.1,4,8; 4.4; 5.2; 6.2. |
| **ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE** |
| **Njësia mësimore:** Shembuj të lëvizjeve për nxehje |
| **Fjalët kyçe**: |
| |  |  | | --- | --- | | **Rezultati/et e të nxënit për orë mësimore:**  Përshkruan shembujt e nxehjes;  Praktikon lëvizjet e ushtrimeve;  Diskuton për shembujt e lëvizjeve. | **Kriteret e suksesit:** | |
| **Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore**: Fotografi. |
| **Lidhja me lëndët tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore**: Edukatë qytetare, Njeriu dhe natyra. |
| **PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE** |
| **Parashikimi:**  **(Përgatitja për të nxënët) /** Parashikim përmes ilustrimit  Nxënësit udhëzohen të analizojnë ilustrimet dhe të përshkruajnë shembujt e nxehjes.  Ata pyeten:   * Si janë paraqitur ushtrimet?   Përgjigje e mundshme: Ushtrimet janë paraqitur nga vrapimet e lehta duke ngritur gjurin para dhe krahun e kundërt me gjurin.  Vazhdohet me përshkrime nga nxënësit deri te shembulli i fundit.  **Ndërtimi i njohurive dhe i shkathtësive:**  **Përpunimi i përmbajtjes /** Veprimtari e drejtuar  Demonstrohen dhe shpjegohen disa shembuj për nxehje.  Vrapime të lehta;  Ngrije gjurin para me përcjellje të krahut të kundërt;  Ngrije këmbën e lakuar prapa më shkëputje dhe pa shkëputje;  Me këmbët anash dhe krahët lart kërce, bashkoji këmbët dhe lëshoji krahët poshtë;  Me këmbët anash, përkulu dhe takoje shputën e majtë me dorën e djathtë. Ndërroji duart;  Përkuli gjunjët, krahët para, drejtohu lart dhe hap krahët anash.  **Përforcimi:**  **Konsolidim dhe zbatimi i të nxënit /** Diskutim  Nxënësit diskutojnë për shembujt e ushtrimeve duke reflektuar për efektet pozitive që kanë ato për trupin tonë.  Diskutimi vazhdon me pyetje:   * Cilat nga ushtrimet janë më të përshtatshme në mëngjes dhe pse?   Përgjigje e mundshme: Ushtrimet më të përshtatshme janë të zgjatjeve të muskujve të këmbëve, të duarve dhe të lëvizjeve të nyjeve.  Sepse na ndihmon të jemi më fleksibil gjatë ditës. |
| **VLERËSIMI I NXËNËSVE:** Nxënësit vlerësohen për demonstrimin e lëvizjeve në ushtrimet e nxehjes dhe për pjesëmarrjen aktive në diskutim. |
|  |
| **DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR** |

**Mësimdhënse:Besnike Llugaliu**

**PLANI I ORËS MËSIMORE**

**SH.F.M.U. “Musli Dumoshi**”

|  |
| --- |
| **ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MESIMORE** |
| **Fusha kurrikulare:** Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti **Lënda:** Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti **Shkalla e kurrikulës: 2 Klasa: V** |
| |  |  | | --- | --- | | **Tema**: Sportet individuale | **Rezultati i të nxënit të temës:** Përvetësimi i elementeve fillestare të vetëmbrojtjes, pa kundërshtar. | |
| **Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara):** I.1: II.2; III.4,5,7; IV.1,2; V.7; VI.2. |
| **Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara):** 1.3; 2.3.1,4,8; 4.4; 5.2; 6.2. |
| **ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE** |
| **Njësia mësimore:** Pse është kaq e rëndësishme nxehja (parapërgatitja)? |
| **Fjalët kyçe**: |
| |  |  | | --- | --- | | **Rezultati/et e të nxënit për orë mësimore:**  Përshkruan fotografitë;  Shpjegon rëndësinë e ushtrimeve të nxehjes;  Diskuton për temën. | **Kriteret e suksesit:** | |
| **Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore**: Fotografi. |
| **Lidhja me lëndët tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore**: Njeriu dhe natyra. |
| **PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE** |
| **Parashikimi:**  **(Përgatitja për të nxënët) /** Parashikim përmes ilustrimit  Udhëzohen nxënësit të vrojtojnë fotografitë dhe të përshkruajnë sipas karakteristikave të tyre.  Ata pyeten:   * Çfarë na mundëson vrapimi në mal?   Përgjigje e mundshme: Vrapimi në mal na mundëson të kemi mushkëri të pastra.   * Çfarë tregon simboli i zemrës gjatë vrapimit?   Përgjigje e mundshme: Tregon që rriten të rrahurat e zemrës dhe gjaku lëviz më shpejt.  **Ndërtimi i njohurive dhe i shkathtësive:**  **Përpunimi i përmbajtjes /** Veprimtari e drejtuar  U shpjegohet nxënësve pse janë kaq të rëndësishme nxehjet:  Të rrahurat e zemrës shpeshtohen;  Do të merrni frymë më shpejt;  Qarkullimi i gjakut do të rritet në muskujt tuaj;  Kur ushtroni, në muskujt tuaj fillojnë reaksione për çlirimin e energjisë dhe trupi juaj liron endorfinë.  **Përforcimi:**  **Konsolidim dhe zbatimi i të nxënit /** Diskutim  Nxënësit diskutojnë për ushtrimet e nxehjes duke i treguar efektet pozitive të tyre.  Formohet një kllaster në tabelë dhe shkruhen mendimet e nxënësve.  Forcojnë: barkun, krahët, këmbët dhe shpinën. |
| **VLERËSIMI I NXËNËSVE:** Nxënësit vlerësohen për shpjegimin e saktë të ushtrimeve të nxehjes dhe për pjesëmarrjen aktive në diskutim. |
|  |
| **DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR** |

**Mësimdhënse:Besnike Llugaliu**

**PLANI I ORËS MËSIMORE**

**SH.F.M.U. “Musli Dumoshi**”

|  |
| --- |
| **ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MESIMORE** |
| **Fusha kurrikulare:** Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti **Lënda:** Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti **Shkalla e kurrikulës: 2 Klasa: V** |
| |  |  | | --- | --- | | **Tema**: Sportet individuale | **Rezultati i të nxënit të temës:** Përvetësimi i elementeve fillestare të vetëmbrojtjes, pa kundërshtar. | |
| **Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara):** I.1: II.2; III.4,5,7; IV.1,2; V.7; VI.2. |
| **Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara):** 1.3; 2.3.1,4,8; 4.4; 5.2; 6.2. |
| **ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE** |
| **Njësia mësimore:** Disa ushtrime përgatitore për nxehje, forcim dhe zgjatje pa dhe me rekuizita |
| **Fjalët kyçe**: |
| |  |  | | --- | --- | | **Rezultati/et e të nxënit për orë mësimore:**  Përshkruan llojet e ushtrimeve;  Demonstron llojet e ushtrimeve me dhe pa rekuizita;  Diskuton për përvetësimin e ushtrimeve. | **Kriteret e suksesit:** | |
| **Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore**: Rekuizitat. |
| **Lidhja me lëndët tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore**: Edukatë qytetare. |
| **PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE** |
| **Parashikimi:**  **(Përgatitja për të nxënët) /** Parashikim përmes ilustrimit  Kërkohet nga nxënësit të vrojtojnë figurat dhe të bëjnë përshkrimin e tyre sipas pozicionit.  Pyeten:   * Çfarë pozicione ka përdorur vajza për të kryer ushtrimet?   Përgjigje e mundshme: Duke i përthyer këmbët; e shtrirë në tokë duke ngritur njërën këmbë; një hap para - një pas; me duar mbi tokë duke mbajtur trupin në ajër etj.  Vazhdohet diskutimi deri në fund për ushtrimet sipas ilustrimeve.  **Ndërtimi i njohurive dhe i shkathtësive:**  **Përpunimi i përmbajtjes /** Veprimtari e drejtuar  Demonstrohen dhe shpjegohen disa ushtrime përgatitore për nxehje:  Forco muskujt e këmbëve;  Forco muskujt e barkut, të krahëve dhe të shpinës;  Forco muskujt anësorë të këmbëve;  Forco dhe zgjat muskujt e këmbëve.  **Përforcimi:**  **Konsolidim dhe zbatimi i të nxënit /** Diskutim  Pas demonstrimit, nxënësit diskutojnë për mënyrat e përvetësimit të ushtrimeve dhe për vështirësitë që kishin gjatë demonstrimit.  Nxënësit pyeten:  Si duhet vepruar për të përvetësuar ushtrimet?  Përgjigje e mundshme: Duhet të bëjmë përsëritje më shpesh për të arritur kondicionin e kërkuar. |
| **VLERËSIMI I NXËNËSVE:** Nxënësit vlerësohen për demonstrimin e ushtrimeve me dhe pa rekuizita, si dhe për pjesëmarrjen aktive në diskutim. |
|  |
| **DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR** |

**Mësimdhënse:Besnike Llugaliu**

**PLANI I ORËS MËSIMORE**

**SH.F.M.U. “Musli Dumoshi**”

|  |
| --- |
| **ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MESIMORE** |
| **Fusha kurrikulare:** Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti **Lënda:** Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti **Shkalla e kurrikulës: 2 Klasa: V** |
| |  |  | | --- | --- | | **Tema**: Sportet individuale | **Rezultati i të nxënit të temës:** Të aftësohen që t’i përvetësojnë pengesat natyrore pa vështirësi. | |
| **Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara):** I.1: II.2; III.4,5,7; IV.1,2; V.7; VI.2. |
| **Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara):** 1.3; 2.3.1,4,8; 4.4; 5.2; 6.2. |
| **ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE** |
| **Njësia mësimore:** Shëtitjet dhe krosi |
| **Fjalët kyçe**: |
| |  |  | | --- | --- | | **Rezultati/et e të nxënit për orë mësimore:**  Tregon për rëndësinë e shëtitjes në natyrë;  Shpjegon aktivitetet kreative;  Diskuton për kujdesin e ambientit. | **Kriteret e suksesit:** | |
| **Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore**: Fotografi. |
| **Lidhja me lëndët tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore**: Njeriu dhe natyra. |
| **PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE** |
| **Parashikimi:**  **(Përgatitja për të nxënët) /** Parashikim përmes ilustrimit  Duke vrojtuar figurën, nxënësit nxiten të mendojnë rëndësinë që ka shëtitja në natyrë dhe efektet pozitive të saj.  Ata pyeten:   * Cila është rëndësia e shëtitjes në natyrë?   Përgjigje e mundshme: Shëtitja në natyrë na mundëson të pasurojmë gjakun me oksigjen, të mbushim mushkëritë me ajër të pastër etj.  Vazhdon diskutimi nga nxënësit duke dhënë mendimet e tyre.  **Ndërtimi i njohurive dhe i shkathtësive:**  **Përpunimi i përmbajtjes /** Veprimtari e drejtuar  U shpjegohet nxënësve që shëtitjet në natyrë mund të bëhen për qëllime të ndryshme:  Për zhvillime të aktiviteteve të ndryshme sportive;  Për vizitë në ndonjë shpellë, në ujëvarë apo në ndonjë bukuri tjetër natyrore;  Për organizmin e ndonjë ore mësimore;  Për qëllime të vëzhgimit të kafshëve;  Për qëllim të mbjelljes së fidanëve;  Për vizitë të ndonjë vendbanimi të rëndësishëm, historik, shkencor, arkeologjik etj.  **Përforcimi:**  **Konsolidim dhe zbatimi i të nxënit /** Diskutim  Diskutohet me nxënës për rëndësinë e kujdesit të ambientit dhe për mjedisin që na rrethon.  Pyeten:   * Pse është e rëndësishme të kemi ambient të pastër?   Përgjigje e mundshme: Kur ambienti përreth nesh është i pastër, atëherë ne kemi shëndet të mirë.   * Si duhet vepruar për një ambient të pastër?   Përgjigje e mundshme: Mos të hedhim mbeturina, të kujdesemi për gjelbërimin etj. |
| **VLERËSIMI I NXËNËSVE:** Nxënësit vlerësohen për shpjegimin e saktë të aktiviteteve kreative në natyrë dhe për pjesëmarrjen aktive në diskutim. |
|  |
| **DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR** |

**Mësimdhënse:Besnike Llugaliu**

**PLANI I ORËS MËSIMORE**

**SH.F.M.U. “Musli Dumoshi**”

|  |
| --- |
| **ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MESIMORE** |
| **Fusha kurrikulare:** Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti **Lënda:** Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti **Shkalla e kurrikulës: 2 Klasa: V** |
| |  |  | | --- | --- | | **Tema**: Sportet individuale | **Rezultati i të nxënit të temës:** Të aftësohen që t’i përvetësojnë pengesat natyrore pa vështirësi. | |
| **Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara):** I.1: II.2; III.4,5,7; IV.1,2; V.7; VI.2. |
| **Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara):** 1.3; 2.3.1,4,8; 4.4; 5.2; 6.2. |
| **ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE** |
| **Njësia mësimore:** Vrapimi “kros” |
| **Fjalët kyçe**: |
| |  |  | | --- | --- | | **Rezultati/et e të nxënit për orë mësimore:**  Përshkruan vrapimin;  Shpjegon organizimin e vrapimit kros;  Diskuton rreth pyetjeve. | **Kriteret e suksesit:** | |
| **Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore**: Fotografi. |
| **Lidhja me lëndët tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore**: Njeriu dhe natyra. |
| **PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE** |
| **Parashikimi:**  **(Përgatitja për të nxënët) /** Veprimtari e drejtuar  Lexohet teksti nga nxënësit dhe kërkohet të përshkruajnë vrapimin kros sipas karakteristikave të tij.  Diskutimi vazhdon me pyetje:  Çfarë lloj sporti është vrapimi dhe kush mund të marrë pjesë?  Përgjigje e mundshme: Vrapimi kros është sport individual dhe mund të marrin pjesë të dy gjinitë.  Sa i gjatë mund të jetë shtegu për ju?  Përgjigje e mundshme: Për ne, shtegu mund të jetë 4-5 km.  **Ndërtimi i njohurive dhe i shkathtësive:**  **Përpunimi i përmbajtjes /** Veprimtari e drejtuar  U shpjegohet nxënësve se si bëhet organizimi i garave në kros:  Të bëhet planifikimi i organizimit;  Të formohet grupi përgjegjës i garës;  Të planifikohet koha dhe hapësira;  Caktohen individët që mbajnë rendin dhe rregullin;  Kontrollohet shtegu;  Vendosen shenjat e nevojshme për kahun e shtegut;  Vendosen kujdestarët nëpër kthesa të shtegut;  Caktohen dy evidentues të kohës së fillimit dhe të mbarimit.  **Përforcimi:**  **Konsolidim dhe zbatimi i të nxënit /** Diskutim rreth pyetjeve  Diskutohet me nxënësit për pyetjet e parashtruara dhe për përgjigjet e dhëna. Pastaj kërkohet nga nxë-nësit që të bëjnë përshkrimin e përshtypjeve të tyre për garat”kros”.  Udhëzim: Nxënësve mund t’u lëshohet një video dhe ata të shkruajnë pjesën e përshtypjeve në libër.  <https://www.youtube.com/watch?v=joXWuqoWAmE> |
| **VLERËSIMI I NXËNËSVE:** Nxënësit vlerësohen për shpjegimin e saktë të llojit të vrapimit dhe për pjesëmarrjen aktive në diskutim. |
|  |
| **DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR** |

**Mësimdhënse:Besnike Llugaliu**

**PLANI I ORËS MËSIMORE**

**SH.F.M.U. “Musli Dumoshi**”

|  |
| --- |
| **ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MESIMORE** |
| **Fusha kurrikulare:** Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti **Lënda:** Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti **Shkalla e kurrikulës: 2 Klasa: V** |
| |  |  | | --- | --- | | **Tema**: Sportet individuale | **Rezultati i të nxënit të temës:** Të aftësohen që t’i përvetësojnë pengesat natyrore pa vështirësi. | |
| **Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara):** I.1: II.2; III.4,5,7; IV.1,2; V.7; VI.2. |
| **Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara):** 1.3; 2.3.1,4,8; 4.4; 5.2; 6.2. |
| **ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE** |
| **Njësia mësimore:** Dimërimi |
| **Fjalët kyçe**: |
| |  |  | | --- | --- | | **Rezultati/et e të nxënit për orë mësimore:**  Bisedon për lojërat në borë;  Shpjegon lojërat dhe aktivitetet e ndryshme;  Arsyeton rëndësinë e aktiviteteve në borë. | **Kriteret e suksesit:** | |
| **Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore**: Fotografi. |
| **Lidhja me lëndët tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore**: Edukatë qytetare, Njeriu dhe natyra. |
| **PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE** |
| **Parashikimi:**  **(Përgatitja për të nxënët) /** Bashkëbisedim  Nxiten nxënësit të analizojnë fotografinë dhe të bisedojnë për karakteristikat e saj.  Pyeten:   * Si mund të ndërtojmë dordolecin?   Përgjigje e mundshme: Dordolecin e ndërtojmë me borë gjatë stinës së dimrit.   * Çfarë lojëra të tjera mund të luajmë në këtë stinë?   Përgjigje e mundshme: Mund të bëjmë skijim, patinazh etj.  Bisedon për lojërat gjatë dimrit.  **Ndërtimi i njohurive dhe i shkathtësive:**  **Përpunimi i përmbajtjes /** Veprimtari e drejtuar  Loja - Kalojmë vijën e zjarrit  Në borë të ngjeshur vizatohen dy katrorë të mëdhenj në largësi 10 metra. Në zonën 10-metërshe në mes të dy katrorëve dhe jashtë vendit për lojë, qëndron grupi i sulmuesve. Gjysma e lojtarëve vendoset në një katror, kurse gjysma tjetër e sulmuesve qëndrojnë jashtë fushës së lojës në zonen 10-metërshe. Kur jep shenjë drejtuesi i lojës, lojtarët e një katrori vrapojnë në zonën 10-metërshe, që të hyjnë në katrorin tjetër, në anën tjetër të fushës. Kur të nisin të dalin nga katrori, lojtarët e vijës së zjarrit nisin sulmin - i gjuajnë me topa bore dhe lojtari që qëllohet del nga loja. Fiton grupi që ka lojtarë më pak të qëlluar.  **Përforcimi:**  **Konsolidim dhe zbatimi i të nxënit /** Diskutim  Diskutohet me nxënës për rëndësinë e aktiviteteve dimërore. Parashtrohet pyetje dhe kërkohet të arsyetojnë atë.  Nxënësit pyeten:   * Pse janë të rëndësishme aktivitetet dimërore? * Çfarë ndikimi kanë ato në shëndetin tonë?   Përgjigje e mundshme: Aktivitetet dimërore janë të rëndësishme, sepse ndihmojnë trupin të jetë më fleksibil, të kemi muskuj më të qëndrueshëm, por edhe zhvillon mendjen dhe aftësinë garuese. |
| **VLERËSIMI I NXËNËSVE:** Nxënësit vlerësohen për shpjegimin e saktë të lojërave e aktiviteteve në borë dhe për pjesëmarrjen aktive në arsyetimin e dhënë. |
|  |
| **DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR** |

**Mësimdhënse:Besnike Llugaliu**

**PLANI I ORËS MËSIMORE**

**SH.F.M.U. “Musli Dumoshi**”

|  |
| --- |
| **ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MESIMORE** |
| **Fusha kurrikulare:** Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti **Lënda:** Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti **Shkalla e kurrikulës: 2 Klasa: V** |
| |  |  | | --- | --- | | **Tema**: Sportet individuale | **Rezultati i të nxënit të temës:** Lojëra themelore në bore; Elementet bazë të skijimit; Kthimi paralel, ecje dhe vrapim; shfrytëzimi i rekuizitave për rrëshqitje. | |
| **Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara):** I.1: II.2; III.4,5,7; IV.1,2; V.7; VI.2. |
| **Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara):** 1.3; 2.3.1,4,8; 4.4; 5.2; 6.2. |
| **ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE** |
| **Njësia mësimore:** Dimërimi - Aktivitete dimërore për fëmijë |
| **Fjalët kyçe**: |
| |  |  | | --- | --- | | **Rezultati/et e të nxënit për orë mësimore:**  Përshkruan stinën e dimrit;  Identifikon lojërat dhe aktivitetet në dimër;  Diskuton për aktivitetet e preferuara. | **Kriteret e suksesit:** | |
| **Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore**: Fotografi. |
| **Lidhja me lëndët tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore**: Njeriu dhe natyra. |
| **PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE** |
| **Parashikimi:**  **(Përgatitja për të nxënët) /** Stuhi mendimesh  Nxënësit udhëzohen të përshkruajnë stinën e dimrit sipas karakteristikave të saj.  Ata pyeten:   * Çfarë e karakterizon stinën e dimrit?   Përgjigje e mundshme: Stina e dimrit njihet si stinë me temperatura të ulëta, me reshje bore, veshjet tona janë me të trasha etj.  Diskutohet më gjatë për veprimtaritë gjatë stinës së dimrit.  **Ndërtimi i njohurive dhe i shkathtësive:**  **Përpunimi i përmbajtjes /** Veprimtari e drejtuar  Lexohet teksti nga nxënësit dhe kërkohet të identifikojnë lojërat që mund të zhvillohen gjatë stinës së dimrit.  Ata pyeten:   * Cilat janë lojërat që mund të bëjnë gjatë dimrit?   Përgjigje të mundshme:  Të ndërtojmë njeriun prej bore;  Të vrapojmë rreth dordolecit;  Të qëllojmë me topa bore;  Të ndërtojmë kalanë prej bore;  Rrëshqitje me sajë etj.  **Përforcimi:**  **Konsolidim dhe zbatimi i të nxënit /** Diskutim i përbashkët  Nxënësit diskutojnë rreth aktiviteteve që bëjnë gjatë stinës së dimrit dhe për përjetimet që kanë gjatë tyre.  Ata pyeten:   * Cilën nga aktivitetet preferoni më shumë dhe pse?   Përgjigje e mundshme: Unë preferoj më shumë të luaj më topa bore, sepse më ngjall humorin.  Unë preferoj të ndërtoj dordolecin, sepse më bën më kreativ. |
| **VLERËSIMI I NXËNËSVE:** Nxënësit vlerësohen për përshkrimin e saktë të stinës së dimrit, për mënyrën e identifikimit të aktiviteteve në borë dhe për pjesëmarrjen aktive në diskutim. |
|  |
| **DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR** |

**Mësimdhënse:Besnike Llugaliu**

**PLANI I ORËS MËSIMORE**

**SH.F.M.U. “Musli Dumoshi**”

|  |
| --- |
| **ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MESIMORE** |
| **Fusha kurrikulare:** Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti **Lënda:** Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti **Shkalla e kurrikulës: 2 Klasa: V** |
| |  |  | | --- | --- | | **Tema**: Sportet individuale | **Rezultati i të nxënit të temës:** Lojëra themelore në bore; Elementet bazë të skijimit; Kthimi paralel, ecje dhe vrapim; shfrytëzimi i rekuizitave për rrëshqitje. | |
| **Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara):** I.1: II.2; III.4,5,7; IV.1,2; V.7; VI.2. |
| **Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara):** 1.3; 2.3.1,4,8; 4.4; 5.2; 6.2. |
| **ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE** |
| **Njësia mësimore:**Pajisjet dhe veshjet |
| **Fjalët kyçe**: |
| |  |  | | --- | --- | | **Rezultati/et e të nxënit për orë mësimore:**  Identifikon pajisjet dhe veshjet e skijimit;  Shpjegon rëndësinë e tyre;  Arsyeton qëllimin garues në ecje e në vrapime. | **Kriteret e suksesit:** | |
| **Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore**: Syze skijimi, ski, helmetë. |
| **Lidhja me lëndët tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore**: Edukatë qytetare. |
| **PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE** |
| **Parashikimi:**  **(Përgatitja për të nxënët) /** Parashikim përmes mjeteve konkrete  Para nxënësve paraqiten syzet e skijimit dhe një helmetë. Kërkohet të identifikojnë llojin dhe përdorimin e tyre.  Nxënësit pyeten:   * Çfarë janë këto pajisje?   Përgjigje e mundshme: Janë syze për skijim dhe kapelë mbrojtëse apo helmetë.   * Cilat janë pajisjet e tjera dhe veshjet që përdoren?   Përgjigje e mundshme: Janë dorëzat, rrobat e trasha të skijimit, skitë, këpucët e skive etj.  **Ndërtimi i njohurive dhe i shkathtësive:**  **Përpunimi i përmbajtjes /** Veprimtari e drejtuar  Lexohet teksti nga nxënësit dhe kërkohet të shpjegojnë rëndësinë e veshjeve dhe të pajisjeve dimërore.  Ata pyeten:   * Pse duhet të vendosni helmetën gjatë skijimit?   Përgjigje e mundshme: Sepse helmeta na shërben për mbrojtjen e kokës nga ndonjë rrëzim i mundshëm.   * Çfarë roli luajnë dorëzat?   Përgjigje e mundshme: Dorëzat mbrojnë lëkurën nga të ftohtit.  Diskutimi vazhdon duke dhënë shpjegime për rëndësinë e të gjitha pajisjeve.  **Përforcimi:**  **Konsolidim dhe zbatimi i të nxënit /** Veprimtari e drejtuar  U shpjegohet nxënësve se si të mësojnë të skijojnë.  Kur të mësoni të skijoni duhet të jeni në gjendje që gjatë gjithë kohës t’i keni skitë nën kontrollë dhe t’i ndiqni rregullat e skijimit në terren.  Për t’i mësuar kthimet duhet kuptuar parimin e shkarkimit, përkohësisht të peshës nga skitë, për të lejuar lëvizjen e bishtave të skive anash. |
| **VLERËSIMI I NXËNËSVE:** Nxënësit vlerësohen për identifikimin e pajisjeve të skijimit, për shpjegimin e saktë të rëndësisë së veshjeve dhe për arsyetimin në diskutim. |
|  |
| **DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR** |

**Mësimdhënse:Besnike Llugaliu**

**PLANI I ORËS MËSIMORE**

**SH.F.M.U. “Musli Dumoshi**”

|  |
| --- |
| **ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MESIMORE** |
| **Fusha kurrikulare:** Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti **Lënda:** Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti **Shkalla e kurrikulës: 2 Klasa: V** |
| |  |  | | --- | --- | | **Tema**: Sportet individuale | **Rezultati i të nxënit të temës:** Lojëra themelore në bore; Elementet bazë të skijimit; Kthimi paralel, ecje dhe vrapim; shfrytëzimi i rekuizitave për rrëshqitje. | |
| **Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara):** I.1: II.2; III.4,5,7; IV.1,2; V.7; VI.2. |
| **Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara):** 1.3;2.3.1,4,8; 4.4. |
| **ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE** |
| **Njësia mësimore:** Ambientimi dhe përshtatja me skitë  Lëshimi drejt |
| **Fjalët kyçe**: |
| |  |  | | --- | --- | | **Rezultati/et e të nxënit për orë mësimore:**  Rikujton njohuritë për skijimin;  Përcakton detyrat e rëndësishme;  Diskuton për përvojat në skijim. | **Kriteret e suksesit:** | |
| **Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore**: Fotografi. |
| **Lidhja me lëndët tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore**: |
| **PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE** |
| **Parashikimi:**  **(Përgatitja për të nxënët) /** Parashikim përmes mjeteve konkrete  Parashtrohet pyetja për të rikujtuar mësimet nga ora e kaluar:  • Si mësojmë të skijojmë?  Përgjigje e mundshme: Skijimi mësohet duke i respektuar rregullat dhe duke u aftësuar për të kontrolluar qëndrimin.  **Ndërtimi i njohurive dhe i shkathtësive:**  **Përpunimi i përmbajtjes /** Veprimtari e drejtuar  Lexohet pjesa në libër. Më pas nxënësit ndahen në grupe dhe i përcaktojnë detyrat e rëndësishme për ambientimin dhe lëshimin drejt.  Secili grup bashkëpunon sipas kritereve të përcaktuara dhe detyrës së dhënë.  Detyrat e përcaktuara lexohen para të tjerëve.  Udhëzim: Këto detyra mund të realizohen në ambient me borë.  **Përforcimi:**  **Konsolidim dhe zbatimi i të nxënit /** Diskutim i përbashkët  Nxënësit nxiten të diskutojnë për përvojat dhe përjetimet në skijim.  Një mendim i mundshëm: Kam arritur të skijoj në pjerrtësi të ndryshme, në largësi të ndryshme. Është një përvojë shumë e bukur. |
| **VLERËSIMI I NXËNËSVE:** Nxënësit vlerësohen në përcaktimin e detyrave të rëndësishme dhe për pjesëmarrjen aktive në diskutim. |
|  |
| **DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR** |

**Mësimdhënse:Besnike Llugaliu**

**PLANI I ORËS MËSIMORE**

**SH.F.M.U. “Musli Dumoshi**”

|  |
| --- |
| **ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MESIMORE** |
| **Fusha kurrikulare:** Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti **Lënda:** Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti **Shkalla e kurrikulës: 2 Klasa: V** |
| |  |  | | --- | --- | | **Tema**: Sportet individuale | **Rezultati i të nxënit të temës:** Lojëra themelore në bore; Elementet bazë të skijimit; Kthimi paralel, ecje dhe vrapim; shfrytëzimi i rekuizitave për rrëshqitje. | |
| **Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara):** I.1: II.2; III.4,5,7; IV.1,2; V.7; VI.2. |
| **Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara):** 1.3; 2.3.1,4,8; 4.4; 5.2; 6.2. |
| **ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE** |
| **Njësia mësimore:** Ndalimi me plug, kthesa plugore, kthesa themelore, kthesa paralele |
| **Fjalët kyçe**: |
| |  |  | | --- | --- | | **Rezultati/et e të nxënit për orë mësimore:**  Përmend disa nga detyrat e rëndësishme të skijimit;  Shpjegon për mënyrat e ndalimit;  Diskuton për përvojat në skijim. | **Kriteret e suksesit:** | |
| **Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore**: Fotografi. |
| **Lidhja me lëndët tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore**: Edukatë qytetare. |
| **PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE** |
| **Parashikimi:**  **(Përgatitja për të nxënët) /** Veprimtari e drejtuar  Nxënësit në fillim do të rikujtojnë atë që kanë mësuar në orën paraprake dhe udhëzohen të përmendin disa detyra të rëndësishme të skijimit.  Ata pyeten:   * Çfarë duhet të dimë në fillim për skijimin?   Përgjigje e mundshme: Të ambientohemi me skitë, të zgjedhim terrenin për t’u mësuar etj.  **Ndërtimi i njohurive dhe i shkathtësive:**  **Përpunimi i përmbajtjes /** Veprimtari e drejtuar  U shpjegohet nxënësve ndalimi me plug.  Nga një pjerrtësi jo shumë e madhe, nga pozicioni paralel i skive, formoni pozicionin plug, majat e skive të bashkuara, bishtat e hapur, gjunjët brenda dhe ngadalë lëshohuni poshtë, duke e mbajtur pozitën në plug deri në rrafsh.  Kthesa plugore: Merreni pozicionin plug, duke zbritur ngadalë, peshoni me trup herë mbi skinë e majtë, herë mbi skinë e djathtë, pa e prishur pozicionin e plugut.  **Përforcimi:**  **Konsolidim dhe zbatimi i të nxënit /** Diskutim i përbashkët  Nxënësit nxiten të diskutojnë për përvojat dhe për përjetimet gjatë skijimit duke treguar pajisjet që kanë përdorur dhe veshjet adekuate.  Nxënësit pyeten:   * Cili nga ndalimet është më i sigurt për ju?   Përgjigje e mundshme: Mendoj se ndalimi me plug është më i sigurt.  Diskutimi vazhdon duke dëgjuar secilin mendim të tyre. |
| **VLERËSIMI I NXËNËSVE:** Nxënësit vlerësohen për radhitjen e rëndësishme të detyrave në skijim dhe për pjesëmarrjen aktive në diskutim. |
|  |
| **DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR** |

**Mësimdhënse:Besnike Llugaliu**

**PLANI I ORËS MËSIMORE**

**SH.F.M.U. “Musli Dumoshi**”

|  |
| --- |
| **ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MESIMORE** |
| **Fusha kurrikulare:** Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti **Lënda:** Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti **Shkalla e kurrikulës: 2 Klasa: V** |
| |  |  | | --- | --- | | **Tema**: Sportet individuale | **Rezultati i të nxënit të temës:** Lojëra themelore në bore; Elementet bazë të skijimit; Kthimi paralel, ecje dhe vrapim; shfrytëzimi i rekuizitave për rrëshqitje. | |
| **Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara):** I.1: II.2; III.4,5,7; IV.1,2; V.7; VI.2. |
| **Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara):** 1.3; 2.3.1,4,8; 4.4; 5.2; 6.2. |
| **ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE** |
| **Njësia mësimore:** Llojet e borës |
| **Fjalët kyçe**: |
| |  |  | | --- | --- | | **Rezultati/et e të nxënit për orë mësimore:**  Përshkruan llojet e borës;  Identifikon për vështirësitë gjatë skijimit;  Arsyeton mënyrën më të mirë për të skijuar. | **Kriteret e suksesit:** | |
| **Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore**: Fotografi. |
| **Lidhja me lëndët tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore**: Njeriu dhe natyra. |
| **PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE** |
| **Parashikimi:**  **(Përgatitja për të nxënët) /** Parashikim përmes ilustrimit  Kërkohet nga nxënësit të përshkruajnë borën sipas fotografisë.  Ata pyeten:   * Si duket bora në fotografi?   Përgjigje e mundshme: Bora duke e re, por e lagur, e cila shkrihet shpejt.   * Si mund të jetë ndryshe ajo?   Përgjigje e mundshme: Mund të jetë e vjetër, më e dendur, më e lehtë etj.  **Ndërtimi i njohurive dhe i shkathtësive:**  **Përpunimi i përmbajtjes /** Veprimtari e drejtuar  Lexohet teksti nga nxënësit dhe kërkohet të identifikojnë vështirësitë që kanë gjatë skijimit sipas llojit të borës.  Pyeten nxënësit:  Cilat janë vështirësitë në skijim, nëse bora është e shkrirë?  Përgjigje e mundshme: Nëse bora është e shkrirë, ajo mund të ngjitet në ski dhe ato rrëshqasin me vështirësi.  Nëse bora është e ngrirë, çfarë vështirësie paraqet?  Përgjigje e mundshme: Duhet të kemi kujdes nga rrëzimi sepse skitë rrëshqasin nëse nuk koordinohen.  **Përforcimi:**  **Konsolidim dhe zbatimi i të nxënit /** Veprimtari e drejtuar  U shpjegohet nxënësve se mënyra më e mirë për të mësuar të skijojnë është se duhet të bëjnë përgatitje fizike 2-3 javë përpara së të shkojnë të skijojnë. T’i sigurojnë pajisjet e skijimit. Skitë dhe këpucët e skive duhet të jenë të përshtatshme. |
| **VLERËSIMI I NXËNËSVE:** Nxënësit vlerësohen për identifikimin e vështirësive në skijim dhe për mënyrën e arsyetimit në diskutim. |
|  |
| **DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR** |

**Mësimdhënse:Besnike Llugaliu**

**PLANI I ORËS MËSIMORE**

**SH.F.M.U. “Musli Dumoshi**”

|  |
| --- |
| **ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MESIMORE** |
| **Fusha kurrikulare:** Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti **Lënda:** Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti **Shkalla e kurrikulës: 2 Klasa: V** |
| |  |  | | --- | --- | | **Tema**: Sportet individuale | **Rezultati i të nxënit të temës:** Të përvetësojnë teknikën e stilit të notit që e ushtrojnë, si dhe lojërat themelore në ujë. | |
| **Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara):** I.1: II.2; III.4,5,7; IV.1,2; V.7; VI.2. |
| **Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara):** 1.3; 2.3.1,4,8; 4.4; 5.2; 6.2. |
| **ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE** |
| **Njësia mësimore:** Verimi |
| **Fjalët kyçe**: |
| |  |  | | --- | --- | | **Rezultati/et e të nxënit për orë mësimore:**  Përshkruan notin;  Shpjegon veprimet dhe lojërat në ujë;  Diskuton për përvojat e tyre në not. | **Kriteret e suksesit:** | |
| **Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore**: Fotografi. |
| **Lidhja me lëndët tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore**: Njeriu dhe natyra. |
| **PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE** |
| **Parashikimi:**  **(Përgatitja për të nxënët) /** Parashikim sipas termave paraprakë  Nxënësit u paraqiten fisha me fjalë dhe kërkohet të gjejnë për çfarë bëhet fjalë.  \_\_\_\_\_në det \_\_\_\_\_\_në lumë \_\_\_\_\_\_ në pishinë  Përgjigje e mundshme është: Notoj.  Kërkohet nga nxënësit të përshkruajnë sportin e notit sipas karakteristikave të tij.  **Ndërtimi i njohurive dhe i shkathtësive:**  **Përpunimi i përmbajtjes /** Veprimtari e drejtuar  U shpjegohen nxënësve disa veprime dhe lojëra në ujë, kur ata të jenë në pishina me familjarët e tyre.  Ambientimi në ujë: Futuni në ujë në thellësi të belit, lagini duart, krahët dhe fytyrën, dhe njoftohuni me thellësinë e ambientit ku do ta mësoni notin.  Formoni fluska: Mbahuni për mur, uluni ngadalë derisa ju vjen goja tek uji, merreni një sasi uji me gojë dhe nxirreni jashtë sa më larg e sa më lart.  Shikoni në ujë: Lëshoni në ujë ndonjë monedhë apo gurë me ngjyrë, futeni kokën në ujë, formoni fluska ngadalë dhe hapini sytë për ta parë monedhën apo gurin.  **Përforcimi:**  **Konsolidim dhe zbatimi i të nxënit /** Diskutim i përbashkët  Nxënësit diskutojnë për përvojat e tyre në lidhje me notin dhe për përjetimin gjatë praktikimit të tij.  Ata pyeten:   * Si jeni ndier kur keni mësuar not?   Përgjigje e mundshme: Jam ndier shumë i lumtur ose jam ndier pak i frikësuar nëse mund t’ia dal më tutje.  Vazhdon diskutimi duke dëgjuar secilin nxënës për përjetimet e tij. |
| **VLERËSIMI I NXËNËSVE:** Nxënësit vlerësohen për mënyrën e përshkrimit, për shpjegimin e saktë të veprimeve dhe lojërave në ujë dhe për pjesëmarrjen aktive në diskutim. |
|  |
| **DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR** |

**Mësimdhënse:Besnike Llugaliu**

**PLANI I ORËS MËSIMORE**

**SH.F.M.U. “Musli Dumoshi**”

|  |
| --- |
| **ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MESIMORE** |
| **Fusha kurrikulare:** Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti **Lënda:** Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti **Shkalla e kurrikulës: 2 Klasa: V** |
| |  |  | | --- | --- | | **Tema**: Sportet individuale | **Rezultati i të nxënit të temës:** Të përvetësojnë teknikën e stilit të notit që e ushtrojnë, si dhe lojërat themelore në ujë. | |
| **Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara):** I.1: II.2; III.4,5,7; IV.1,2; V.7; VI.2. |
| **Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara):** 1.3; 2.3.1,4,8; 4.4; 5.2; 6.2. |
| **ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE** |
| **Njësia mësimore:** Shtrirja në ujë, rrëshqitja me trup të shtrirë, puna me këmbë. |
| **Fjalët kyçe**: |
| |  |  | | --- | --- | | **Rezultati/et e të nxënit për orë mësimore:**  Dallon pozitat e ndryshme në ujë;  Përcakton rregullat e pozitave në not;  Diskuton për notin me vështirësi. | **Kriteret e suksesit:** | |
| **Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore**: Fotografi. |
| **Lidhja me lëndët tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore**: Njeriu dhe natyra, Gjuhët dhe komunikimi, Edukatë qytetare. |
| **PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE** |
| **Parashikimi:**  **(Përgatitja për të nxënët) /** Veprimtari e drejtuar  Lexohet teksti nga nxënësit dhe kërkohet të dallojnë pozitat në ujë sipas fotografive.  Ata pyeten:   * Si po e bën notimin vajza?   Përgjigje e mundshme: Ajo është shtrirë mbi ujë me fytyrë, duar dhe këmbë, dhe i mban drejt ato.   * Si dallojnë lëvizjet në fotografinë e dytë?   Përgjigje e mundshme: Sepse ajo po noton duke i lëvizur këmbët në formë gërshëre.  **Ndërtimi i njohurive dhe i shkathtësive:**  **Përpunimi i përmbajtjes /** Veprimtari e drejtuar  U shpjegohet nxënësve për pozitat në not.  Nxënësit shtrihen në ujë plotësisht me krahë të shtrirë para – në gjoks dhe në shpinë;  Ushtrimi i njëjtë - lëvizje lehtas vetëm me këmbë - vetëm sa për të pluskuar në ujë;  Nxënësit me duar të shtrira mbahen në tehun e pishinës, shtrihen plotësisht në ujë dhe ekzekutojnë lëvizjet me këmbë;  Ushtrim i njëjtë, por me frymëmarrje, duke e nxjerrë kokën në formë ritmike.  **Përforcimi:**  **Konsolidim dhe zbatimi i të nxënit /** Diskutim i përbashkët  Nxënësit nxiten të diskutojnë rreth notit më vështirësi, duke përfshirë edhe llojet e pozitave që mund të praktikojnë.  Ata pyeten:   * Cilat nga pozitat mendoni që është më e vështirë për t’u praktikuar?   Përgjigje e mundshme: Mendoj që pozita në shpinë, sepse nuk do të jem i sigurt nëse qëndroj mbi ujë.  Vazhdon diskutimi duke dëgjuar mendimet e secilit. |
| **VLERËSIMI I NXËNËSVE:** Nxënësit vlerësohen për përcaktimin e rregullave në not dhe për pjesëmarrjen aktive ne diskutim. |
|  |
| **DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR** |

**Mësimdhënse:Besnike Llugaliu**

**PLANI I ORËS MËSIMORE**

**SH.F.M.U. “Musli Dumoshi**”

|  |
| --- |
| **ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MESIMORE** |
| **Fusha kurrikulare:** Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti **Lënda:** Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti **Shkalla e kurrikulës: 2 Klasa: V** |
| |  |  | | --- | --- | | **Tema**: Sportet individuale | **Rezultati i të nxënit të temës:** Të përvetësojnë teknikën e stilit të notit që e ushtrojnë, si dhe lojërat themelore në ujë. | |
| **Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara):** I.1: II.2; III.4,5,7; IV.1,2; V.7; VI.2. |
| **Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara):** 1.3; 2.3.1,4,8; 4.4; 5.2; 6.2. |
| **ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE** |
| **Njësia mësimore:** Loja “semafori” |
| **Fjalët kyçe**: |
| |  |  | | --- | --- | | **Rezultati/et e të nxënit për orë mësimore:**  Përshkruan semaforin sipas ngjyrave;  Identifikon rregullat në not;  Diskuton për përvojat e tyre. | **Kriteret e suksesit:** | |
| **Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore**: Fotografi. |
| **Lidhja me lëndët tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore**: Njeriu dhe natyra, Gjuhët dhe komunikimi, Edukatë qytetare. |
| **PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE** |
| **Parashikimi:**  **(Përgatitja për të nxënët) /** Parashikim përmes ilustrimit  Nxënësve u paraqitet një fotografi që tregon semaforin dhe kërkohet të përshkruajnë atë sipas ngjyrave dhe funksionit që kanë.  Pyeten:   * Çfarë përmban semafori?   Përgjigje e mundshme: Semafori përmban tri drita me ngjyra: kuqe, portokalli dhe gjelbër, që tregojnë veprimet: ndalu, përgatitu dhe ec.  Lexohet teksti për të kuptuar këtë lojë në ujë.  **Ndërtimi i njohurive dhe i shkathtësive:**  **Përpunimi i përmbajtjes /** Veprimtari e drejtuar  U shpjegohet nxënësve loja „Semafori“  Kur të jepet komanda „Drita e gjelbër“, nxënësit duhet të mbushen frymë, të shtrijnë trupin plotësisht me kokë e krahë para të zgjatur dhe me sytë e hapur në ujë.  Në komandën „Drita e verdhë“, nxënësit duhet të ndalojnë punën e këmbëve dhe të vazhdojnë të qëndrojnë në rrëshqitje me trup të shtrirë deri në 5 sekonda.  Kurse në komandën “Drita e kuqe”, ata nxjerrin kokën dhe pushojnë deri në 10 sekonda.  **Përforcimi:**  **Konsolidim dhe zbatimi i të nxënit /** Diskutim i përbashkët  Nxënësit nxiten të diskutojnë për lojërat që bëjnë gjatë kohës kur lahen në det, në lumë apo në pishina, përfshirë këtu edhe lojën “Semafori”.  Ata bisedojnë rreth përvojave të tyre nëse kanë qëndruar me sy hapur në ujë apo kanë provuar të qëndrojnë nën ujë pa marrë frymë për disa sekonda etj. |
| **VLERËSIMI I NXËNËSVE:** Nxënësit vlerësohen për identifikimin e rregullave në not dhe për pjesëmarrjen aktive në diskutim. |
|  |
| **DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR** |

**Mësimdhënse:Besnike Llugaliu**

**PLANI I ORËS MËSIMORE**

**SH.F.M.U. “Musli Dumoshi**”

|  |
| --- |
| **ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MESIMORE** |
| **Fusha kurrikulare:** Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti **Lënda:** Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti **Shkalla e kurrikulës: 2 Klasa: V** |
| |  |  | | --- | --- | | **Tema**: Sportet individuale | **Rezultati i të nxënit të temës:** Të përvetësojnë teknikën e stilit të notit që e ushtrojnë, si dhe lojërat themelore në ujë. | |
| **Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara):** I.1: II.2; III.4,5,7; IV.1,2; V.7; VI.2. |
| **Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara):** 1.3; 2.3.1,4,8; 4.4; 5.2; 6.2. |
| **ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE** |
| **Njësia mësimore:** Puna me krahë |
| **Fjalët kyçe**: |
| |  |  | | --- | --- | | **Rezultati/et e të nxënit për orë mësimore:**  Përshkruan rregullat e notit;  Përcakton rregullat e lëvizjeve;  Praktikon notin me rregulla. | **Kriteret e suksesit:** | |
| **Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore**: Fotografi. |
| **Lidhja me lëndët tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore**: Njeriu dhe natyra, Gjuhë shqipe, Edukatë qytetare. |
| **PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE** |
| **Parashikimi:**  **(Përgatitja për të nxënët) /** Parashikim përmes ilustrimit  Nxënësit i rikujtojnë mësimet duke i përshkruar rregullat e notit:  -Ambientimi  -Formoni fluska  -Shikoni në ujë  -Puna me këmbë  -Frymëmarrja  **Ndërtimi i njohurive dhe i shkathtësive:**  **Përpunimi i përmbajtjes /** Veprimtari e drejtuar  Kërkohet nga nxënësit të përcaktojnë rregullat e notit, punës me krahë:   * Formo shuplakën me shtrirje të duarve; * Tërhiqe ujin nga vetja anash dhe mbrapa; * Vepro herë me një dorë e herë me tjetrën; * Lëviz krahët nga para, poshtë, mbrapa, lart në mënyrë rrethore, duke kaluar krahun poshtë, afër këmbës, mbrapa, lart deri te veshi dhe para drejt ujit.   **Përforcimi:**  **Konsolidim dhe zbatimi i të nxënit /** Diskutim i përbashkët  Pratikë  Nxënësit e rreshtuar udhëzohen të hyjnë në pishinë dhe të praktikojnë lëvizjet sipas rregullave të përcaktuara.  Gjatë kësaj teknike është e nevojshme që të koordinohen lëvizjet e krahëve, shtrirja e trupit dhe rrahjet e vazhdueshme të këmbëve, si dhe ritmi i papenguar i frymëmarrjes. |
| **VLERËSIMI I NXËNËSVE:** Nxënësit vlerësohen për përcaktimin e rregullave në not dhe për mënyrën e praktikimit të rregullave në not. |
|  |
| **DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR** |

**Mësimdhënse:Besnike Llugaliu**

**PLANI I ORËS MËSIMORE**

**SH.F.M.U. “Musli Dumoshi**”

|  |
| --- |
| **ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MESIMORE** |
| **Fusha kurrikulare:** Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti **Lënda:** Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti **Shkalla e kurrikulës: 2 Klasa: V** |
| |  |  | | --- | --- | | **Tema**: Sportet individuale | **Rezultati i të nxënit të temës:** Të përvetësojnë teknikën e stilit të notit që e ushtrojnë, si dhe lojërat themelore në ujë. | |
| **Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara):** I.1: II.2; III.4,5,7; IV.1,2; V.7; VI.2. |
| **Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara):** 1.3; 2.3.1,4,8; 4.4; 5.2; 6.2. |
| **ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE** |
| **Njësia mësimore:** Frymëmarrja |
| **Fjalët kyçe**: |
| |  |  | | --- | --- | | **Rezultati/et e të nxënit për orë mësimore:**  Demonstron disa ushtrime të frymëmarrjes;  Përshkruan ecurinë e teknikave në not;  Diskuton për këshillat e sigurisë në not. | **Kriteret e suksesit:** | |
| **Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore**: Fotografi. |
| **Lidhja me lëndët tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore**: Njeriu dhe natyra, Gjuhët dhe komunikimi, Edukatë qytetare. |
| **PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE** |
| **Parashikimi:**  **(Përgatitja për të nxënët) /** Demonstrim  Kërkohet nga nxënësit që të përcjellin lëvizjet për të koordinuar frymëmarrjen sipas lëvizjeve me duar.  Ngriten duart dhe koka lart, dhe si formë harku rrotullohen duart nga lart-poshtë dhe anasjelltas. Kur duart janë lart merret frymë thellë, ndërsa kur duart zbresin poshtë lëshohet fryma. E gjitha kjo kryhet në mënyrë të ngadaltë.  Kështu vazhdon ushtrimi duke u kthyer në anën e majtë dhe pastaj në të djathtën.  **Ndërtimi i njohurive dhe i shkathtësive:**  **Përpunimi i përmbajtjes /** Veprimtari e drejtuar  Lexohet teksti dhe u shpjegohet nxënësve për teknikat. Pyeten nxënësit:  Për cilën teknikë bëhet fjalë?  Përgjigje e mundshme: Për teknikën e krolit.  Teknika e nisjes në krol kryhet duke u hedhur në ujë nga blloku i nisjes.  Kroli në gjoks - puna e duarve dhe e këmbëve është ciklike. Koordinimi i teknikave të krolit mund të jetë me katër ose gjashtë goditje, pra të kryhen katër ose gjashtë goditje me këmbë.  **Përforcimi:**  **Konsolidim dhe zbatimi i të nxënit /** Diskutim i përbashkët  Lexohen këshillat dhe diskutohen me nxënësit veprimet e lejuara gjatë notimit ose vizitës në një pishinë.  Nxënësit nxiten të mendojnë për këshilla të tjera që do t’i shkruajnë për të rritur sigurinë në ujë.  Shembull i mundshëm:  Përdor dushin pasi të dalësh nga pishina duke eleminuar ndonjë infeksion të mundshëm.  Mos kap shokun/shoqen, motrën apo vëllain për të qëndruar nën ujë pa paralajmërim. |
| **VLERËSIMI I NXËNËSVE:** Nxënësit vlerësohen për mënyrën e përshkrimit të ecurisë së notit dhe për pjesëmarrjen aktive në diskutim. |
|  |
| **DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR** |

**Mësimdhënse:Besnike Llugaliu**

**PLANI I ORËS MËSIMORE**

**SH.F.M.U. “Musli Dumoshi**”

|  |
| --- |
| **ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MESIMORE** |
| **Fusha kurrikulare:** Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti **Lënda:** Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti **Shkalla e kurrikulës: 2 Klasa: V** |
| |  |  | | --- | --- | | **Tema**: Ushqimi dhe prejardhja e tij | **Rezultati i të nxënit të temës:** Përshkruan llojet dhe prejardhjen e ushqimeve që konsumon në familje | |
| **Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara):** I.1: II.2; III.4,5,7; IV.1,2; V.7; VI.2. |
| **Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara):** 1.3; 2.3.1,4,8; 4.4; 5.2; 6.2. |
| **ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE** |
| **Njësia mësimore:** Hartimi i planit javor individual për ushqimin që konsumojmë |
| **Fjalët kyçe**: |
| |  |  | | --- | --- | | **Rezultati/et e të nxënit për orë mësimore:**  Rikujton njohuritë për prejardhjet ushqimore;  Harton planin individual javor për ushqyeshmërinë;  Diskuton për thënien e dhënë. | **Kriteret e suksesit:** | |
| **Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore**: Fotografi. |
| **Lidhja me lëndët tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore**: Njeriu dhe natyra. |
| **PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE** |
| **Parashikimi:**  **(Përgatitja për të nxënët) /** Veprimtari e drejtuar  Nxiten nxënësit të rikujtojnë njohuritë nga ora paraprake për prejardhjen e ushqimeve.  Diskutohet përmes pyetjes:   * Si ndahen ushqimet sipas prejardhjes?   Përgjigje e mundshme: Ushqimet vendore dhe të importuara.   * Përmend disa prej ushqimeve vendore dhe të importuara.   Përgjigje e mundshme: Domatja, qumështi, veza, molla etj.  Vazhdon diskutimi për kategoritë e ushqimeve dhe për llojet e tyre.  **Ndërtimi i njohurive dhe i shkathtësive:**  **Përpunimi i përmbajtjes /** Veprimtari e drejtuar  Lexohet teksti në libër dhe udhëzohen nxënësit që të hartojnë planin javor të ushqimit, në fletat që do t’u shpërndahen.  **Përforcimi:**  **Konsolidim dhe zbatimi i të nxënit /** Diskutim i përbashkët  Nxënësit nxiten të mendojnë për thënien e shënuar në tabelë dhe të diskutohet rreth kuptimit të saj.  Mendja e shëndoshë në trup të shëndoshë!  Përgjigje e mundshme: Për një trup të shëndoshë ekziston një mendje e shëndoshë.  Si rrjedhojë e kësaj është ushqimi, i cili bën që edhe mendja, edhe trupi të jenë të shëndetshme. |
| **VLERËSIMI I NXËNËSVE:** Nxënësit vlerësohen për hartimin e saktë të planit javor për ushqyeshmërinë dhe për pjesëmarrjen aktive në diskutim. |
|  |
| **DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR** |

**Mësimdhënse:Besnike Llugaliu**

**PLANI I ORËS MËSIMORE**

**SH.F.M.U. “Musli Dumoshi**”

|  |
| --- |
| **ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MESIMORE** |
| **Fusha kurrikulare:** Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti **Lënda:** Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti **Shkalla e kurrikulës: 2 Klasa: V** |
| |  |  | | --- | --- | | **Tema**: Vetëdijësimi për ndikimin e përdorimit të substancave që krijojnë varësi | **Rezultati i të nxënit të temës:** Përshkruan së paku pesë rregulla për higjienën personale në shtëpi, në shkollë dhe në komunitet. | |
| **Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara):** I.1: II.2; III.4,5,7; IV.1,2; V.7; VI.2. |
| **Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara):** 1.3; 2.3.1,4,8; 4.4; 5.2; 6.2. |
| **ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE** |
| **Njësia mësimore:** Mirëmbajtja e higjienës |
| **Fjalët kyçe**: |
| |  |  | | --- | --- | | **Rezultati/et e të nxënit për orë mësimore:**  Përshkruan disa rregulla të higjienës;  Përcakton rregullat bazike të higjienës;  Krijon broshurën e higjienës. | **Kriteret e suksesit:** | |
| **Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore**: Fotografi. |
| **Lidhja me lëndët tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore**: Gjuhët dhe komunikimi, Njeriu dhe natyra. |
| **PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE** |
| **Parashikimi:**  **(Përgatitja për të nxënët) /** Kllaster  Nga nxënësit kërkohet të tregojnë disa rregulla të higjienës..    Për këto rregulla nxënësin flasin duke i përshkruar për mënyrën se si duhet mbajtur ato.  **Ndërtimi i njohurive dhe i shkathtësive:**  **Përpunimi i përmbajtjes /** Veprimtari e drejtuar  Udhëzohen nxënësit të lexojnë pjesën në libër dhe të përcaktojnë rregullat bazike të higjienës. Nxënësit mund të punojnë në grupe.  Përcaktimi i rregullave:  Në mëngjes, laj duart, dhëmbët;  Laj fytyrën me ujë të freskët;  Laj duart para se të hash;  Laj duart pasi të hash;  Letrat hidhi në koshin e plehrave, jo në tualet;  Pastroji duart pas tualetit;  Mbeturinat hidhi në vendin e duhur;  Mbeturinat mos i hedh në tokë;  Para se të uleni pastroni karrigën dhe tavolinën;  Ajros dhomën etj.  **Përforcimi:**  **Konsolidim dhe zbatimi i të nxënit /** Punë krijuese  Ushtrimi kërkon që nxënësit të krijojnë një broshurë të higjienës dhe të plotësojnë atë pas çdo veprimi të bërë.  Broshura mund te jetë edhe kështu: |
| **VLERËSIMI I NXËNËSVE:** Nxënësit vlerësohen për përshkrimin, për përcaktimin e rregullave higjienike dhe për krijimin e saktë të broshurës për higjienën. |
|  |
| **DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR** |

**Mësimdhënse:Besnike Llugaliu**

**PLANI I ORËS MËSIMORE**

**SH.F.M.U. “Musli Dumoshi**”

|  |
| --- |
| **ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MESIMORE** |
| **Fusha kurrikulare:** Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti **Lënda:** Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti **Shkalla e kurrikulës: 2 Klasa: V** |
| |  |  | | --- | --- | | **Tema**: Vetëdijësimi për ndikimin e përdorimit të substancave që krijojnë varësi | **Rezultati i të nxënit të temës:** Tregon efektet pozitive të barnave për shëndetin e njeriut. | |
| **Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara):** I.1: II.2; III.4,5,7; IV.1,2; V.7; VI.2. |
| **Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara):** 1.3; 2.3.1,4,8; 4.4; 5.2; 6.2. |
| **ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE** |
| **Njësia mësimore:** Barnat dhe efektet pozitive |
| **Fjalët kyçe**: |
| |  |  | | --- | --- | | **Rezultati/et e të nxënit për orë mësimore:**  Përshkruan mënyrat e përdorimit të barnave;  Tregon efektet pozitive të barnave;  Diskuton për barnat popullore. | **Kriteret e suksesit:** | |
| **Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore**: |
| **Lidhja me lëndët tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore**: Gjuhët dhe komunikimi, Njeriu dhe natyra. |
| **PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE** |
| **Parashikimi:**  **(Përgatitja për të nxënët) /** Stuhi mendimesh  Kërkohet nga nxënësit të japin mendime për temën e dhënë.  Pyeten nxënësit:   * Përshkruani situatën kur mund të përdoren barnat?   Nxënësit shprehen lirshëm për situatat e menduara.  **Ndërtimi i njohurive dhe i shkathtësive:**  **Përpunimi i përmbajtjes /** Veprimtari e drejtuar  Udhëzohen nxënësit të lexojnë pjesën në libër dhe të tregojnë për efektet pozitive të barnave në shëndetin e njeriut.  Ata mund të tregojnë se:  Barnat kanë efekte pozitive kur konsumohen ose injektohen;  Ato kanë shpëtuar jetën e njerëzve;  Barnat duhen marrë me recetën e mjekut;  Barnat duhen marrë për aq kohë sa janë rekomanduar;  Fëmijët duhen t’i marrin në praninë e të rriturve.  **Përforcimi:**  **Konsolidim dhe zbatimi i të nxënit /** Diskutim  Hapet diskutimi me nxënësit për suplementet.  A keni dëgjuar për suplementet?  Përgjigje e mundshme: Po, e kam dëgjuar nga nutricionistët.  Gjithashtu, nxënësit do të pyeten edhe për barnat popullore dhe për mënyrën e përdorimit të tyre. |
| **VLERËSIMI I NXËNËSVE:** Nxënësit vlerësohen për shpjegimin e saktë të përdorimit të barnave dhe për pjesëmarrjen aktive në diskutim. |
|  |
| **DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR** |

**Mësimdhënse:Besnike Llugaliu**

**PLANI I ORËS MËSIMORE**

**SH.F.M.U. “Musli Dumoshi**”

|  |
| --- |
| **ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MESIMORE** |
| **Fusha kurrikulare:** Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti **Lënda:** Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti **Shkalla e kurrikulës: 2 Klasa: V** |
| |  |  | | --- | --- | | **Tema**: Edukimi mbi mjedisin dhe zhvillimin e qëndrueshëm | **Rezultati i të nxënit të temës:** Merr pjesë në aktivitete të organizuara në natyrë duke treguar kujdes ndaj mjedisit. | |
| **Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara):** I.1: II.2; III.4,5,7; IV.1,2; V.7; VI.2. |
| **Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara):** 1.3; 2.3.1,4,8; 4.4; 5.2; 6.2. |
| **ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE** |
| **Njësia mësimore:** Kujdesuni për mjedisin ku luani dhe jetoni |
| **Fjalët kyçe**: |
| |  |  | | --- | --- | | **Rezultati/et e të nxënit për orë mësimore:**  Bisedon për aktivitetet e organizuara në natyrë;  Shpjegon parandalimin e ndotjes së mjedisit;  Diskuton për këshillat e ruajtjes së mjedisit. | **Kriteret e suksesit:** | |
| **Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore**: |
| **Lidhja me lëndët tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore**: Gjuhët dhe komunikimi, Edukatë qytetare. |
| **PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE** |
| **Parashikimi:**  **(Përgatitja për të nxënët) /** Bashkëbisedim  Bisedohet me nxënësit për aktivitetet e oragnizuara në natyrë, të cilat përcjellin mesazhin e ndërgjegjësimit ndaj mjedisit.  Nxënësit do të flasin për rëndësinë e mjedisit, për dëshirën e tyre për një mjedis të pastër dhe për mundësinë e përmirësimit të saj.  **Ndërtimi i njohurive dhe i shkathtësive:**  **Përpunimi i përmbajtjes /** Puna në grupe  Kërkohet nga nxënësit të lexojnë pjesën në libër dhe të ndahen në grupe për të shpjeguar mënyrën e parandalimit të ndotjes së ambientit.  Secili grup punon sipas temës së dhënë.  Grupi i parë: Mjedisi dhe shëndeti.  Grupi i dytë: Toka.  Grupi i tretë: Uji.  Grupi i katërt: Ajri.  Grupi i pestë: Dielli.  Pas punës së përbashkët, grupi shpjegojnë mënyrën e parandalimit të ndotjes së ambientit.  **Përforcimi:**  **Konsolidim dhe zbatimi i të nxënit /** Diskutim  Hapet diskutimi me nxënësit me pyetjen:  Çfarë këshilla do të na ndihmonin që ta ruajmë mjedisin?  Diskutimi do të drejtohet drejt ndërgjegjësimit për të mbjellë pemë, për riciklim, për pastrim dhe për prodhimin e energjisë natyrore. |
| **VLERËSIMI I NXËNËSVE:** Nxënësit vlerësohen për shpjegimin e saktë të parandalimit të ndojtjes së mjedisit dhe për pjesëmarrjen aktive në diskutim. |
|  |
| **DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR** |

**Mësimdhënse:Besnike Llugaliu**

**PLANI I ORËS MËSIMORE**

**SH.F.M.U. “Musli Dumoshi**”

|  |
| --- |
| **ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MESIMORE** |
| **Fusha kurrikulare:** Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti **Lënda:** Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti **Shkalla e kurrikulës: 2 Klasa: V** |
| |  |  | | --- | --- | | **Tema**: Edukimi mbi mjedisin dhe zhvillimin e qëndrueshëm | **Rezultati i të nxënit të temës:** Merr pjesë në aktivitete të organizuara në natyrë duke treguar kujdes ndaj mjedisit. | |
| **Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara):** I.1: II.2; III.4,5,7; IV.1,2; V.7; VI.2. |
| **Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara):** 1.3; 2.3.1,4,8; 4.4; 5.2; 6.2. |
| **ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE** |
| **Njësia mësimore:** Mbrojtja e planetit tonë fillon me ju |
| **Fjalët kyçe**: |
| |  |  | | --- | --- | | **Rezultati/et e të nxënit për orë mësimore:**  Përshkruan fotografitë;  Diskuton për përvojat e ndryshme;  Krijon projekt për zhvillimin e aktiviteteve fizike në natyrë. | **Kriteret e suksesit:** | |
| **Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore**: Fletë, laps, ngjyrë etj. |
| **Lidhja me lëndët tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore**: Gjuhët dhe komunikimi, Edukatë shoqërore. |
| **PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE** |
| **Parashikimi:**  **(Përgatitja për të nxënët) /** Parashikim përmes ilustrimit  Udhëzohen nxënësit të vërejnë fotografitë në libër dhe të përshkruajnë.  Pyeten nxënësit:  Vëreni figurat me kujdes dhe tregoni se çfarë paraqesin ato.  Përgjigjet e mundshme:  Fig. 1. Përcjell mesazhin e ndërgjegjësimit në përdorimin e biçikletës;  Fig. 2. Përcjell mesazhin e ndërgjegjësimit në mbjelljen e pemëve;  Fig. 3. Përcjell mesazhin e ndërgjegjësimit në ripërpunimin e mbeturinave;  Fig 5. Përcjell mesazhin e ndërgjegjësimit në kursimin e ujit;  Fig 6. Përcjell mesazhin e ndërgjegjësimit në punën vullnetare;  Fig 7. Përcjell mesazhin e ndërgjegjësimit në mospërdorimin gjërave të plastikës.  **Ndërtimi i njohurive dhe i shkathtësive:**  **Përpunimi i përmbajtjes /**  Diskutim  Hapet diskutimi me nxënësit për përvojat e tyre gjatë ndonjë aktiviteti.  Ata pyeten:   * Trego për ndonjë përvojë se si keni ndihmuar në mbrojtjen e ambientit dhe si do të vazhdoni të ndihmoni më tutje?   **Përforcimi:**  **Konsolidim dhe zbatimi i të nxënit /**  Punë krijuese  Kërkohet nga nxënësit të ndahen në grupe dhe të krijojnë projekt për zhvillimin e një aktiviteteti fizik në mjedisin ku jetojnë.  Puna e tyre do të vazhdojë edhe gjatë disa ditëve deri në përfundim. |
| **VLERËSIMI I NXËNËSVE:** Nxënësit vlerësohen për pjesëmarrjen aktive në diskutim dhe për krijimin e projektit për mjedisin ku jetojnë. |
|  |
| **DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR** |

**Mësimdhënse:Besnike Llugaliu**