

Sadik Krasniqi - Ilir Krasniqi - Sabri Makolli - Nifë Januzaj

Minire Berisha - Bekim Shotani

EDUKATË FIZIKE, SPORTET DHE SHËNDETI 7

LIBRI I MËSUESIT/SËS



Përmbajtja

1. Parathënie
2. Antropometria dhe motorika
3. Atletika
4. Gjimnastika sportive
5. Gjimnastika ritmike
6. Vallëzimi
7. Karate
8. Xhudo
9. Tennis
10. Ping-pong
11. Badminton
12. Gara
13. Aktivitete në ujë-not
14. Aktivitete në borë- ski
15. Basketboll
16. Futboll
17. Volejboll
18. Hendboll
19. Disa garesa të vogël
20. Ushqimi dhe shprehitë e të ushqyerit
21. Substancat dhe medikamentet
22. Mjedisi natyror dhe artificial

PARATHËNIE

(EDHE PAK PËR KOMPETENCAT, FINALIZIMI NË NIVEL SHKALLE .)

Libri i klasës së shtatë bazohet në përmbajtjet kurrikulare të përcaktuara nga Ministria e Arsimit, e Shkencës dhe e Teknologjisë së Kosovës. Mësimdhënësit e lëndës së edukatës fizike, sportit dhe shëndetit, nëpërmjet zbatimit të detyrave programore për klasën e shtatë synojnë që të arrijnë objektivat për transformimin e fëmijëve të klasës së shtatë. Objektivat e arsimtarit të edukimit fizik arrihen nëpërmjet formave bashkëkohore të organizimit të mësimi, realizimit të orëve mësimore me metodologji bashkëkohore dhe me profesionalizëm të lartë. Libri i mësuesit është i bazuar kryesisht në librine nxënësit i cili ofron material të pasur edhe për mësimdhënësit. Krahas mësimdhënies, arsimtari i Edukatës Fizike në bashkëpunim me nxënësit në fillim të vitit shkollor i evidenton të dhënat bazike për nivelin e rritjes dhe zhvillimit të fëmijëve të klasës së shtatë, me qëllim të përcjelljes dhe ndryshimit sa më cilësor të tyre. Institucionet arsimore duhet që sipas mundësive t'i krijojnë kushtet sa më të mira për realizimin e përmbajtjeve programore të edukimit fizik dhe sportiv. Arsimtarët duhet që t'orientojnë fëmijët në sportet për të cilat ata kanë afinitet. Arsimtarët duhet të kenë vazhdimisht parasysh që nëpërmjet metodave dhe përmbajtjeve programore të ndikojnë në zhvillimin e fëmijëve si në aspektin e zhvillimit motorik, biologjik, në mirëqenien, në socializimin e tyre, në krijimin e emocioneve pozitive dhe të vullnetit të mirë. Përmbajtjet programore të klasës së shtatë përveç që ofrojnë njohuri të reja motorike dhe sportive, ndihmojnë në ngritjen e përvetësimit, dhe automatizimit të tyre edhe më lart, duke ndikuar në zhvillimin motoriko- koordinativ dhe të gjithanshëm të fëmijëve.



TEMA 1

Antropometri dhe motorikë – Matje

Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti **Fusha:** _____ **Lënda:** _____ **Shkalla:** 3 **Klasa:** VII

TEMA:
Antropometria dhe motorika

REZULTATET E TË NXËNIT PËR TEMË:

- Përshkruan dhe krahason rezultatet antropometrike si dhe i komenton të gjeturat.

NJËSIA MËSIMORE : Matjet antropometrike - Peshë gjatësi, perimetër

RNSH: : I. 6 II, 7 III. 1, 5, V. 9

RNF: *Shpjegon dhe analizon veprime konkrete për ruajtjen e mirëqenies fizike, psikike, emocionale dhe sociale të tij/saj dhe të tjerëve si në familje, me kolegët dhe anëtarët e komunitetit në situata të ndryshme.*

Rezultatet e të nxënit të orës:

- Njeh llojin e parametrave antropometrikë si dhe mënyrën e matjes së tyre
- Kupton zhvillimin e tyre në raport me moshën dhe gjininë

Kriteret e suksesit:

- Njeh dhe përdor instrumentet për matje antropometrike
- Dallon parametrat antropometrikë dhe motorikë
- Kupton ekzistimin e dallueshmërisë në bazë të tipave

FJALËT KYÇE:

Trupi, matje, gjatësi, perimetër, zhvillim etj.

BURIMET, MJETET E KONKRETIZIMIT DHE MATERIALET MËSIMORE:

Libri i nxënësit, peshorja, metri,

LIDHJA ME LËNDËT E TJERA MËSIMORE DHE /APO ÇËSHTJET NDËRKURRIKULARE:

Gjuhë dhe komunikim, Biologji, Jeta dhe puna

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARITË E NXËNËSVE

PJESA HYRËSE

Nxënësit përgatisin ambientin dhe mjetet e matëse së bashku me arsimtarin dhe në proces komentojnë për llojet e mjeteve dhe matjet që kryejnë, si dhe mënyrën e drejtë të përdorimit të tyre për matjet konkrete.

PJESA KRYESORE:

Nxënësit ndahen në dy grupe/rreshta:

- Grupin për matje të peshës dhe gjatësisë udhëhiqet nga nxënësit të cilët kryejmë matjet dhe e identifikojnë të dhënat (këto matje tanimë nxënësit mund t'i bëjnë në mënyrë të pavarur sepse është më e thjeshtë dhe e njohur për ta)
- Grupin për matjet të perimetrit dhe indit dhjamor udhëhiqet nga mësuesi, nxënësit kryejnë matjet dhe asistojnë në matjet për nxënësin vijues
- Grupet pasi t'i kryejnë matjet i ndërron vendet dhe rolet.



PJESA PËRFUNDIMTARE:

Nxënësit lexojnë rezultate nga matjet paraprake të një viti më parë, dhe krahasojnë ndryshimet.

AKTIVITETE SHITESË:

Nxënësve u jepet detyrë të analizojnë të dhënat nga viti paraprak duke i krahasuar me të dhënat e reja, ndryshimet për periudhë njëvjeçare

VLERËSIMI

Vlerësohet të kuptuarit e parametrave dhe mënyra e matjes së tyre

TEMA 2

Antropometri dhe motorikë – Matje

Fusha: Edukatë fizike, sportet
dhe shëndeti

Lënda: Edukatë fizike, sportet
dhe shëndeti

Shkalla: 3 Klasa: VII

TEMA:
Antropometria dhe motorika

REZULTATET E TË NXËNIT PËR TEMË:

- Demonstron shkathtësi motorike gjatë testeve motorike dhe i krahason rezultatet e arritura me rezultatet paraprake.

NJËSIA MËSIMORE : Matjet të aftësive motorike - shpejtësi, forcë, përkulshmëri

RNSH: I. 6 II, 7 III. 1, 5, V. 9

RNF: Shpjegon dhe analizon veprime konkrete për ruajtjen e mirëqenies fizike, psikike, emocionale dhe sociale të tij/saj dhe të tjerëve si në familje, me kolegët dhe anëtarët e komunitetit në situata të ndryshme.

Rezultatet e të nxënit të orës:

- Njeh llojin e parametrave motorikë si dhe mënyrën e matjes së tyre
- Kupton dallueshmërinë në mes të parametrave antropometrikë dhe motorikë

Kriteret e suksesit:

- Përdor instrumentet për matje antropometrike
- Dallon parametrat antropometrikë dhe motorikë

FJALËT KYÇE:

Trupi, matje, gjatësi, shpejtësi, përkulshmëri, zhvillim etj.

BURIMET, MJETET E KONKRETIZIMIT DHE MATERIALET MËSIMORE:

Libri i nxënësit, metri, kronometri,

LIDHJA ME LËNDËT E TJERA MËSIMORE DHE /APO ÇËSHTJET NDËRKURRIKULARE:

Gjuhë dhe komunikim, Biologji, Fizikë, Jeta dhe puna

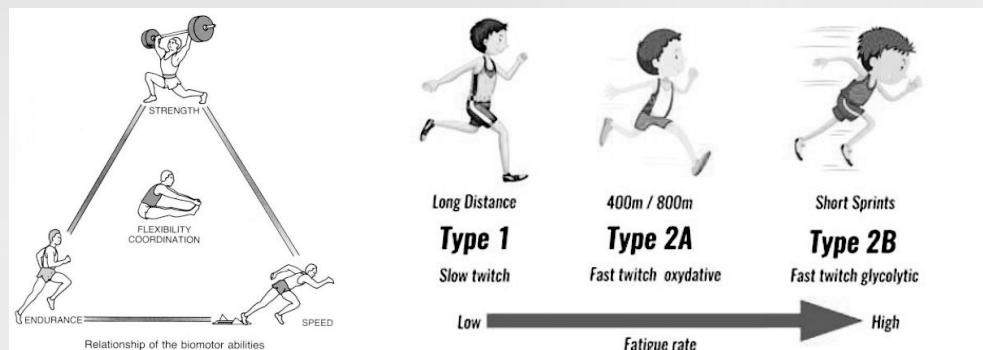
METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARITË E NXËNËSVE

PJESA HYRËSE

Nxënësit përgatisin terrenin dhe pajisjet matëse së bashku me mësuesin, diskutojnë për mënyrën e matjeve dhe rezultateve të tyre (si formë e marrjes së parnjohurive lidhur me temën)

PJESA KRYESORE

- Nxënësit ndahen në dy grupe që punojnë paralelisht, grupi A bën matjen e rezultateve në mënyrë të pavaruar për përkulshmësi, forcë eksplozive dhe përsëritëse (tani ata kanë njohuri të mjaftueshme për ta bërë këtë), si dhe evidentojnë të dhënat në formularët e tyre. [ai që përfundon matjen asiston në matjet e nxënësit vijues).
- Grupi B nën udhëheqjen e mësuesit bën matjet për shpejtësi, regjistrojnë të dhënat në formular.
- Pasi t'i kryjnë detyrat, grupet ndërrojnë vendet dhe rolet e tyre



PJESA PËRFUNDIMTARE

Nxënësit analizojnë rezultate paraprake dhe diskutojnë rreth zhvillimit dhe ndryshimeve

AKTIVITETE SHITESË

Nxënësve u jepet detyrë të analizojnë të dhënat nga viti paraprak duke i krahasuar me të dhënat e reja dhe i vërejnë ndryshimet për periudhën njëvjeçare

VLERËSIMI

Vlerësohet të kuptuarit e aftësive motorike si dhe forma e matjes së tyre.

TEMA 1

Sporte individuale – Atletikë

Edukatë fizike, sportet
Fusha: dhe shëndeti Edukatë fizike, sportet
Lënda: dhe shëndeti Shkalla: 3 Klasa: VII

TEMA: Rregullat e përgjithshme dhe elementet tekniko-taktike të sporteve individuale

REZULTATET E TË NXËNIT PËR TEMË:

- Përshkruan disiplinat e atletikës.
- Demonstron shkathtësi për realizimin e teknikave në disiplina të ndryshme në atletikë.

NJËSIA MËSIMORE : Teknikat e vrapimeve (gjatësia e hapave, shpejtësia, këndi i trupit, etj.)

RNSH: I. 7, III. 6, V. 4

RNF: *Demonstron shkathtësi gjatë ushtrimit të teknikave në disiplina sportive (atletikë, gjimnastikë, sportet luftarake etj.) duke përforcuar shkathtësitë psiko-fizike individuale dhe kolektive me kombinime lëvizore dhe përfshirje të formave të ndryshme të lëvizjes.*

Rezultatet e të nxënit të orës:

- *Demonstron elementet teknike nga disiplinat e atletikës.*

Kriteret e suksesit:

**Pjesëmarrja duhet të jetë aktive në realizimin e teknikave të vrapimeve (gjatësia e hapave , shpejtësia, këndi i trupit et).*

**Shpjegon teknikën e vrapimeve dhe demonstron teknikat e vrapimeve (gjatësia e hapave , shpejtësia, këndi i trupit etj).*

FJALËT KYÇE:

Pozita , nisja , trupi, qëndrimi, pesha.

BURIMET, MJETET E KONKRETIZIMIT DHE MATERIALET MËSIMORE:

Libri i nxënësit, poligoni sportiv

LIDHJA ME LËNDËT E TJERA MËSIMORE DHE /APO ÇËSHTJET NDËRKURRIKULARE:

Gjuhë dhe komunikim, Fizikë, Gjeografi, Jeta dhe puna

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARITË E NXËNËSVE

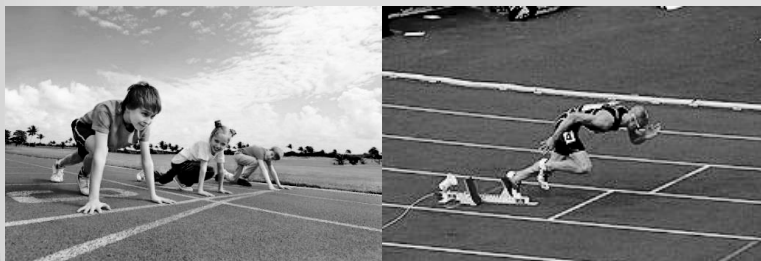
** Prezantimi i temës mësimore, nxjerrim paranojë për përmes pyetjeve si : çfarë mendoni ju rreth teknikave të vrapimeve? Çka duhet të ushtrojmë për zhvillimin e gjatësisë së hapave, shpejtësisë, këndi i trupit, etj. Pastaj së bashku me nxënësit i hartojmë kriteret e suksesit duke u bazuar në rezultatet e pritura . Më pas, nxënësit i orientojmë te vendet e tyre ku duhet ta realizojnë këtë njësi mësimore .*

PJESA HYRËSE

**Nxënësit bëjnë përgatitjen (nxehtjen) e trupit përmes aktiviteteve sportive si : vrapimeve, ushtrimeve të formimit, ecjeve etj.*

PJESA KRYESORE

Gjatësia e hapave të vrapimit luan rol të veçantë në përdorimin e energjisë maksimale të vrapimit. Hapi juaj i vrapimit duhet të jetë i gjatë aq sa shputa juaj, duhet te vendoset në tokë, nën qendrën e rëndimit të trupit tuaj, e që këtë e definon përsosmëria e teknikës së vrapimit. Gjatësia e hapave dallon në mes individëve dhe gjatësisë së këmbëve si dhe nga **shpejtësia e vrapimit**. Duhet të dini se nuk duhet zgatur hapin e vrapit me çdo kusht, për të vrapuar sa më shpejt, por këtë duhet ta bëni jo përmes vrapimit me forcë apo me dhunë. Tërë kjo, është e lidhur ngushtë me teknikën optimale të vrapimit, ku i tërë **trupi duhet të jetë pak i përkulur para**, ndërsa shpina duhet të jetë e drejtë, jo e kërrusur, ndërsa, krahët duhet të lëvizin në harmoni me ritmin e vrapimit.



PJESA PËRFUNDIMTARE

Në përgjithësi, është realizuar e gjithë përmbajtja e planifikuar duke pasur parasysh detyrat e shtëpisë që u janë caktuar nxënësve , përmes të cilave nxënësit do t'i përforcojnë njohuritë e tyre për njësinë mësimore që është zhvilluar.

AKTIVITETE SHITESË

** Në fund të orës, mësuesi i jep detyra nxënësve, secili nxënës duhet të hartojë një plan për organizimin e teknikave të vrapimit.*

VLERËSIMI

**Vlerësimi motivues. Vlerësimi i ndërsjellë dhe lista e kontrollit, mësuesi gjatë orës mësimore vlerëson punën e nxënësve në listën e kontrollit dhe me vlerësim në formë gojore i njofton për lëvizjet e gabuara.*

TEMA 2

Sporte Individuale – Atletikë

Fusha: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Shkalla: 3 Klasa: VII

TEMA: Rregullat e përgjithshme dhe elementet tekniko-taktike të sporteve individuale

REZULTATET E TË NXËNIT PËR TEMË:

- Përshkruan disiplinat e atletikës.
- Demonstron shkathtësi për realizimin e teknikave në disiplina të ndryshme në atletikë.

NJËSIA MËSIMORE : Vrapimet e shpejta 60m sprint, hyrja në cak

RNSH: I. 7, V. 4

RNF: *Demonstron shkathtësi gjatë ushtrimit të teknikave në disiplina sportive (atletikë, gjimnastikë, sportet luftarake etj.) duke përforcuar shkathtësitë psiko-fizike individuale dhe kolektive me kombinime lëvizore dhe përfshirje të formave të ndryshme të lëvizjes.*

Rezultatet e të nxënit të orës:

- *Demonstron elementet teknike nga disiplinat e atletikës.*

Kriteret e suksesit:

**Pjesëmarrja duhet të jetë aktive në realizimin e teknikës së vrapimeve të shpejta 60m sprint dhe hyrja në cak.*

**Shpjegon teknikën e vrapimit dhe demonstroi teknikën e vrapimeve të shpejta.*

FJALËT KYÇE:

Pozita , nisja , trupi , qëndrimi, pesha.

BURIMET, MJETET E KONKRETIZIMIT DHE MATERIALET MËSIMORE:

Libri i nxënësit, poligoni sportiv

LIDHJA ME LËNDËT E TJERA MËSIMORE DHE /APO ÇËSHTJET NDËRKURRIKULARE:

Gjuhë dhe komunikim, Fizikë, Gjeografi, Jeta dhe puna

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARITË E NXËNËSVE

** Prezantimi i temës mësimore, nxjerrim paranjohuritë përmes pyetjeve si : çfarë mendoni ju rrethvrapimeve te shpejta 60m? Çka duhet te ushtrojmë për zhvillimin e shpejtësisë. Pastaj së bashku me nxënësit i hartojmë kriteret e suksesit duke u bazuar ne rezultatet e pritura. Më pas, nxënësit i orientojmë te vendet e tyre ku duhet ta realizojmë këtë njësi mësimore .*

PJESA HYRËSE

**Nxënësit bëjnë përgatitjen (nxehtjen) e trupit përmes aktiviteteve sportive si: vrapimeve , ushtrimeve te formimit, ecjeve etj.*

PJESA KRYESORE

**Mësimdhënësi shpjegon dhe demonstroi së pari teknikën e vrapimit. Nxënësit ndahen në grupe dhe fillojnë ekzekutimin e formave të ndryshme të vrapimeve. Nxënësit zhvillojnë lojë e ashtuquajtur vrapo dhe dëno duke ushtruar vrapimet e shkurtra-shpejta.*

**Vrapimet e shpejta në shtigje të shkurta mund të jenë në: 60, 100, 200, 400 metra si dhe këto vrapime fillojnë nga starti i ulët.*



PJESA PËRFUNDIMTARE

Në përgjithësi është realizuar e gjithë përmbajtja e planifikuar duke pasur parasysh detyrat e shtëpisë që u janë caktuar nxënësve, përmes të cilave nxënësit do t'i përforcojnë njohuritë e tyre për njësinë mësimore që është zhvilluar.

AKTIVITETE SHITESË

** Në fund të orës mësimdhënësi jep detyra për nxënësit, secili nxënës duhet të hartojë një plan për organizimin e njohurive për vrapimet e shkurtra-shpejta 60m.*

VLERËSIMI

- *Vlerësimi motivues. Vlerësimi i ndërsjellë dhe lista e kontrollit, mësimdhënësi gjatë orës mësimore vlerëson punën e nxënësve në listën e kontrollit dhe me vlerësim në formë gojore i njofton për lëvizjet e gabuara.*

TEMA 3

Spporte Individuale – Atletikë

Fusha: Edukatë fizike, sportet
dhe shëndeti

Lënda: Edukatë fizike, sportet
dhe shëndeti

Shkalla: 3 Klasa: VII

TEMA: Rregullat e përgjithshme dhe elementet tekniko-taktike të sporteve individuale

REZULTATET E TË NXËNIT PËR TEMË:

- Përshkruan disiplinat e atletikës.
- Demonstron shkathtësi për realizimin e teknikave në disiplina të ndryshme në atletikë.

NJËSIA MËSIMORE : Vrapimet e Qëndrueshmërisë

RNSH: I. 3, III. 6 , V. 4

RNF: *Demonstron shkathtësi gjatë ushtrimit të teknikave në disiplina sportive (atletikë, gjimnastikë, sportet luftarake etj.) duke përforcuar shkathtësitë psiko-fizike individuale dhe kolektive me kombinime lëvizore dhe përfshirje të formave të ndryshme të lëvizjes.*

Rezultatet e të nxënit të orës:

- *Demonstron elementet teknike nga disiplinat e atletikës.*

Kriteret e suksesit:

**Pjesëmarrja është aktive në realizimin e teknikës së vrapimeve në shtigje të mesme dhe të gjata.*

**Shpjegon teknikën e vrapimeve të qëndrueshmërisë.*

FJALËT KYÇE:

Qëndrimet, këmba, trupi, kthesa, forca, qendra etj.

BURIMET, MJETET E KONKRETIZIMIT DHE MATERIALET MËSIMORE:

Libri i nxënësit, poligoni sportiv

LIDHJA ME LËNDËT E TJERA MËSIMORE DHE /APO ÇËSHTJET NDËRKURRIKULARE:

Gjuhë dhe komunikim, Fizikë, Gjeografi, Jeta dhe puna

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARITË E NXËNËSVE

Prezantimi i temës mësimore, nxjerrim paranojohuritë përmes pyetjeve si : çfarë mendoni ju rreth vrapimeve në shtigje të gjata? Çka duhet të ushtronim për zhvillimin e vrapimeve në shtigje të gjata. Pastaj së bashku me nxënësit i hartojmë kriteret e suksesit duke u bazuar në rezultatet e pritura. Më pas nxënësit i orientojmë te vendet e tyre ku duhet ta realizojmë këtë njësi mësimore .

PJESA HYRËSE

- *Nxënësit bëjnë përgatitjen (nxehtjen) e trupit përmes aktiviteteve sportive si: vrapimeve, ushtrimeve të formimit, ecjeve etj.*

PJESA KRYESORE

Mësimdhënësi shpjegon dhe demonstroi së pari teknikën e vrapimit në shtigje të gjata. Nxënësit ndahen në grupe dhe fillojnë ekzekutimin e formave të ndryshme të vrapimeve. Nxënësit zhvillojnë lojën e ashtuquajtur `vrapo dhe luaj` duke ushtruar vrapimet në shtigje të gjata.



PJESA PËRFUNDIMTARE

** Në përgjithësi është realizuar e gjithë përmbajtja e planifikuar duke pasur parasysh detyrat e shtëpisë që u janë caktuar nxënësve, përmes të cilave nxënësit do t'i përforcojnë njohuritë e tyre për njësinë mësimore që është zhvilluar.*

AKTIVITETE SHITESË

- *Secili nxënës duhet që të hulumtojë në internet dhe të shikojë video të ndryshme në youtube për mënyrën se si bëhet realizimi i këtyre teknikave të vrapimeve ..*

VLERËSIMI

**Vlerësimi motivues. Vlerësimi i ndërsjellë dhe lista e kontrollit, mësimdhënësi gjatë orës mësimore vlerëson punën e nxënësve në listën e kontrollit dhe me vlerësim në formë gojore i njofton për lëvizjet e gabuara.*

TEMA 4

Sporte Individuale – Atletikë

Fusha: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Shkalla: 3 Klasa: VII

TEMA: Rregullat e përgjithshme dhe elementet tekniko-taktike të sporteve individuale

REZULTATET E TË NXËNIT PËR TEMË:

- Përkshkruan disiplinat e atletikës.
- Demonstron shkathtësi për realizimin e teknikave në disiplina të ndryshme në atletikë.

NJËSIA MËSIMORE : Vrapim kros vjeshtor

RNSH: I-2, 5, 8 II-2, 5, 7.

RNF: *Demonstron shkathtësi gjatë ushtrimit të teknikave në disiplina sportive (atletikë, gjimnastikë, sportet luftarake etj.) duke përfshirë shkathtësitë psiko-fizike individuale dhe kolektive me kombinime lëvizore dhe përfshirje të formave të ndryshme të lëvizjes.*

Rezultatet e të nxënit të orës:

- *Demonstron elementet teknike nga disiplinat e atletikës.*

Kriteret e suksesit:

** Nxënësit ta kontrollojnë mirë hapësirën dhe kohën gjatë vrapimit.*

- *Demonstron për kohën e vrapimit të paktën një herë*
- *Demonstron për gjatësinë e shtegut të paktën një herë*
- *Demonstron për punën e frymëmarrjes dhe frymënxjerrjes të paktën një herë*

FJALËT KYÇE:

Vrapim , kros , koha,qëndrimet, këmba, trupi, forca, qendra etj.

BURIMET, MJETET E KONKRETIZIMIT DHE MATERIALET MËSIMORE:

Libri i nxënësit, poligoni sportiv.

LIDHJA ME LËNDËT E TJERA MËSIMORE DHE /APO ÇËSHTJET NDËRKURRIKULARE:

Gjuhë dhe komunikim, Fizikë, Biologji,Jeta dhe puna

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARITË E NXËNËSVE

- *Prezantimi i temës mësimore, nxjerrim paranjohuritë përmes pyetjeve si : çfarë mendoni ju rreth vrapimit kros, pastaj së bashku me nxënësit i hartojmë kriteret e suksesit duke u bazuar në rezultatet e pritura. Më pas, nxënësit i orientojmë të shtegu i vrapimit (krosi) .*

PJESA HYRËSE

** Rreshtimi i nxënësve, vrapim rreth fushës, ecje, vrapime, nxehe te ekstremiteteve të sipërme dhe të poshtme, zgjatje, përgatitje e organizmit për pjesën kryesore*

PJESA KRYESORE

**Mësimdhënësi i njofton nxënësit me njësinë mësimore dhe paraqet para tyre rezultatet e të nxënësve, distancën e vrapimit për femra 800m dhe për meshkuj 1000m, dhe kohën e paraparë për të hyrë në cak.*

**Mësimdhënësi do të japë për secilin nxënës informacion kthyes me gojë për performancën e shfaqur në kros.*



PJESA PËRFUNDIMTARE

** Në përgjithësi është realizuar e gjithë përmbajtja e planifikuar duke pasur parasysh detyrat e shtëpisë që u janë caktuar nxënësve, përmes të cilave nxënësit do t'i përforcojnë njohuritë e tyre për njësinë mësimore që është zhvilluar.*

AKTIVITETE SHITESË

** Në fund të orës mësimdhënësi jep detyra për nxënësit , secili nxënës duhet të hartojë një plan për organizimin e njohurive për vrapimin në natyrë, krosin.*

VLERËSIMI

**Vlerësimi motivues. Vlerësimi i ndërsjellë dhe lista e kontrollit, mësimdhënësi gjatë orës mësimore vlerëson punën e nxënësve në listën e kontrollit dhe me vlerësim në formë gojore i njofton për lëvizjet e gabuara.*

TEMA 5

Sporte Individuale – Atletikë

Edukatë fizike, sportet
Fusha: dhe shëndeti

Edukatë fizike, sportet
Lënda: dhe shëndeti

Shkalla: 3

Klasa: VII

TEMA: Rregullat e përgjithshme dhe elementet tekniko-taktike të sporteve individuale

REZULTATET E TË NXËNIT PËR TEMË:

- Përshkruan disiplinat e atletikës.
- Demonstron shkathtësi për realizimin e teknikave në disiplina të ndryshme në atletikë.

NJËSIA MËSIMORE : Teknika e dorëzim-pranimit të stafetës, (bazat)

RNSH: I. 1, V. 4

RNF: *Demonstron shkathtësi gjatë ushtrimit të teknikave në disiplina sportive (atletikë, gjimnastikë, sportet luftarake etj.) duke përforcuar shkathtësitë psiko-fizike individuale dhe kolektive me kombinime lëvizore dhe përfshirje të formave të ndryshme të lëvizjes.*

Rezultatet e të nxënit të orës:

- *Demonstron elementet teknike nga disiplinat e atletikës.*

Kriteret e suksesit:

** Nxënësit ta kontrollojnë mirë hapësirën dhe kohën gjatë vrapimeve stafetare*

- *Demonstron teknikën e dorëzim-pranimit të stafetës të paktën një herë*
- *Demonstron për gjatësinë e shtegut të paktën një herë*

FJALËT KYÇE:

Qëndrimet, këmba, trupi, forca, stafeta etj.

BURIMET, MJETET E KONKRETIZIMIT DHE MATERIALET MËSIMORE:

Libri i nxënësit, poligoni sportiv

LIDHJA ME LËNDËT E TJERA MËSIMORE DHE /APO ÇËSHTJET NDËRKURRIKULARE:

Gjuhë dhe komunikim, Fizikë, Gjeografi, Jeta dhe puna

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARITË E NXËNËSVE

- Prezantimi i temës mësimore, nxjerrim parnjohuritë përmes pyetjeve si : çfarë mendoni ju rreth dorëzim-pranimit të stafetës, pastaj së bashku me nxënësit i hartojmë kriteret e suksesit duke u bazuar në rezultatet e pritura. Më pas nxënësit i orientojmë te shtegu i vrapimeve stafetare (dorëzim-pranimit të stafetës) .

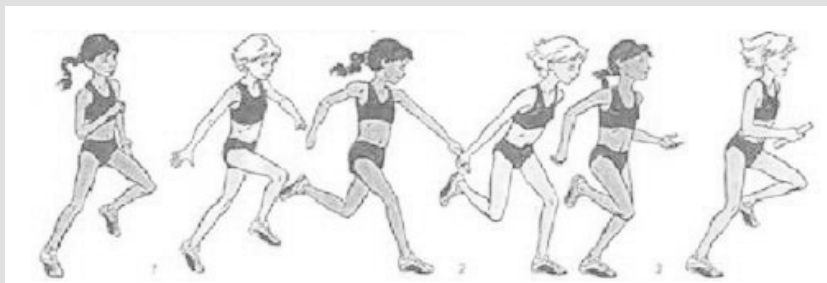
PJESA HYRËSE

**Nxënësit bëjnë përgatitjen (nxehjen) e trupit përmes aktiviteteve sportive si : vrapimeve, ushtrimeve të formimit, ecjeve etj.*

Vrapimi me stafetë nuk dallon nga vrapimi pa stafetë, sepse dorëzim-pranimi nuk duhet të ndikojë në mënyrën dhe teknikën e vrapimit. Për këtë arsye duhet të ushtrohet dorëzimi dhe pranimi i stafetës.

PJESA KRYESORE

Dorëzim-pranimi i stafetës paraqet elementin më të rëndësishëm të vrapimeve stafetare. Ajo duhet të ekzekutohet në atë mënyrë që stafeta të kalojë rrugën nga fillimi e deri në fund të garës, pa ndërprerje, pa ndalje, pa dështime, ngjashëm sikur stafetën ta kishte bartur një garues i vetëm.



Dorëzim –pranimi i stafetës

PJESA PËRFUNDIMTARE

**Në përgjithësi është realizuar e gjithë përmbajtja e planifikuar duke pasur parasysh detyrat e shtëpisë që u janë caktuar nxënësve, përmes të cilave nxënësit do t'i përforcojnë njohuritë e tyre për njësinë mësimore që është zhvilluar.*

AKTIVITETE SHITESË

** Secili nxënës duhet që të hulumtojë në internet dhe të shikojë video të ndryshme në youtube për mënyrën se si bëhet realizimi i këtyre teknikave të dorëzim-pranimit të stafetës.*

VLERËSIMI

**Vlerësimi motivues. Vlerësimi i ndërsjellë dhe lista e kontrollit, mësimdhënësi gjatë orës mësimore vlerëson punën e nxënësve në listën e kontrollit dhe me vlerësim në formë gojore i njofton për lëvizjet e gabuara.*

TEMA 6

Sporte Individuale – Atletikë

Fusha: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Shkalla: 3 Klasa: VII

TEMA: Rregullat e përgjithshme dhe elementet tekniko-taktike të sporteve individuale

REZULTATET E TË NXËNIT PËR TEMË:

- Përshkruan disiplinat e atletikës.
- Demonstron shkathtësi për realizimin e teknikave në disiplina të ndryshme në atletikë.

NJËSIA MËSIMORE : Përvetësimi i hedhjes së gjyles.

RNSH: I. 5. 7, II. 3. 7, V. 2

RNF: *Demonstron shkathtësi gjatë ushtrimit të teknikave në disiplina sportive (atletikë, gjimnastikë, sportet luftarake etj.) duke përfunduar shkathtësitë psiko-fizike individuale dhe kolektive me kombinime lëvizore dhe përfshirje të formave të ndryshme të lëvizjes.*

Rezultatet e të nxënit të orës:

- *Demonstron elementet teknike nga disiplinat e atletikës.*

Kriteret e suksesit:

**Demonstron dhe tregon për fazën e përgatitjes të paktën tri herë*

**Demonstron dhe tregon për fazën e përpjekjes maksimale të paktën tri herë*

**Demonstron dhe tregon për fazën e mbajtjes së baraspeshës të paktën tri herë.*

**Demonstron dhe tregon për fazën e shtytjes së gjyles të paktën tri herë*

FJALËT KYÇE:

faza e përgatitjes, faza e shtytjes së gjyles, faza e përpjekjes maksimale, faza e mbajtjes së baraspeshës

BURIMET, MJETET E KONKRETIZIMIT DHE MATERIALET MËSIMORE:

Libri i nxënësit, poligoni sportiv

LIDHJA ME LËNDËT E TJERA MËSIMORE DHE /APO ÇËSHTJET NDËRKURRIKULARE:

Gjuhë dhe komunikim, Fizikë, Gjeografi, Jeta dhe puna

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARITË E NXËNËSVE

Qëllimi i hedhjes së gjyles në atletikë është që nëpërmjet aftësive psiko-motorike dhe teknike të arrihet rezultat sa më i mirë në hedhjen e gjyles sa më larg.

PJESA HYRËSE

**Përgatitni nyjat para hedhjeve, lëvizni krahët dhe nyjat e shuplakave në të gjitha drejtimet*

** Përgatite shtyllën kurrizore me disa ushtrime, përkulje para, mbrapa, majtas, djathtas, përdredhje e lakime në të majtë e në të djathtë.*

**Peshoni gjylen duke e hedhur prej dorës në dorë, lart dhe përsëri në të njëjtën dorë;*

**Hidhe gjylen vetëm nga krahu, thjesht, në një ambient natyror, fushë të hapur*

**Hidhe gjylen me të dy duart.*

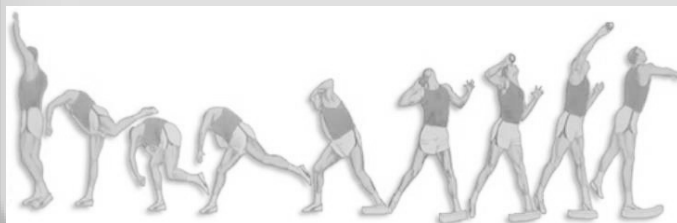
**Provo, hidhe gjylen edhe me dorën jo të preferuar.*

PJESA KRYESORE

** Vendosja në rreth, në vijën e fundit, drejtqëndrim, me shpinë të kthyer në drejtim të hedhjes, gjylja e vendosur në qafë, krahu i hovit lart, i shtrirë.*

** Përkulje para me trupi dhe mbledhje e lehtë e këmbës së majtë, qëndrim mbi këmbën e djathtë, koka poshtë, krahu pak në hark.*

** Shpërthim eksploziv duke e shtrirë këmbën e majtë në drejtim të hedhjes, dhe tërheqje zvarrë e këmbës mbështetëse në drejtim të hedhjes, kthim me rotacion nga poshtë-lart në të majtë, në drejtim të hedhjes, bartje e peshës nga këmba e djathtë në të majtën, hidhet ashpër gjylja duke e shtrirë krahun e djathtë (gjyles) me ashpërsi në drejtim sa më larg. Në të njëjtën kohë kur gjylja shkëputet nga dora, bëhet edhe ndërrimi i peshës nga këmba e majtë në të djathtë.*



PJESA PËRFUNDIMTARE

** Ne përgjithësi janë arritur të gjitha rezultatet për shtytjen e gjyles pasi që të gjithë nxënësit ishin shumë aktivë dhe të kënaqur me rezultatet e arritura.*

AKTIVITETE SHITESË

** Në fund të orës mësimdhënësi jep detyra për nxënësit , secili nxënës duhet të hartojë një plan për organizimin e njohurive për shtytjen e gjyles dhe të shikojë në YouTube video të ndryshme të hedhjes së gjyles.*

VLERËSIMI

**Vlerësimi motivues. Vlerësimi i ndërsjellë dhe lista e kontrollit, mësimdhënësi gjatë orës mësimore vlerëson punën e nxënësve në listën e kontrollit dhe me vlerësim në formë gojore i njofton për lëvizjet e gabuara.*

TEMA 7

Sporte Individuale – Atletikë

Edukatë fizike, sportet
Fusha: dhe shëndeti Edukatë fizike, sportet
Lënda: dhe shëndeti Shkalla: 3 Klasa: VII

TEMA: Rregullat e përgjithshme dhe elementet tekniko-taktike të sporteve individuale

REZULTATET E TË NXËNIT PËR TEMË:

- Përshkruan disiplinat e atletikës.
- Demonstron shkathtësi për realizimin e teknikave në disiplina të ndryshme në atletikë.

NJËSIA MËSIMORE : Vrapim, krosi pranveror

RNSH: I-2, 5, 8 II-2, 5, 7.

RNF: *Demonstron shkathtësi gjatë ushtrimit të teknikave në disiplina sportive (atletikë, gjimnastikë, sportet luftarake etj.) duke përfshirë shkathtësitë psiko-fizike individuale dhe kolektive me kombinime lëvizore dhe përfshirje të formave të ndryshme të lëvizjes.*

Rezultatet e të nxënit të orës:

- *Demonstron elementet teknike nga disiplinat e atletikës.*

Kriteret e suksesit:

- *Demonstron për vrapimin në kros të paktën një herë*
- *Demonstron për kohën e vrapimit të paktën një herë*
- *Demonstron për gjatësinë e shtegut të paktën një herë*
- *Demonstron për punën e frymëmarrjes dhe frymënxjerrjes të paktën një herë*

FJALËT KYÇE:

Vrapim , kros , koha,qëndrimet, këmba, trupi, forca, qendra etj.

BURIMET, MJETET E KONKRETIZIMIT DHE MATERIALET MËSIMORE:

Libri i nxënësit, poligoni sportiv

LIDHJA ME LËNDËT E TJERA MËSIMORE DHE /APO ÇËSHTJET NDËRKURRIKULARE:

Gjuhë dhe komunikim, Fizikë, Gjeografi, Jeta dhe puna.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARITË E NXËNËSVE

- *Prezantimi i temës mësimore, nxjerrim paranojë për përmes pyetjeve si : çfarë mendon ju rreth vrapimit në kros pranveror, pastaj së bashku me nxënësit i hartojmë kriteret e suksesit duke u bazuar në rezultatet e pritura. Më pas nxënësit i orientojmë te shtegu i vrapimit (kros).*

PJESA HYRËSE

** Rreshtimi i nxënësve, vrapim rreth fushës, ecje, vrapime, nxehe të ekstremiteteve të sipërme dhe të poshtme, zgjatje, përgatitje e organizmit për pjesën kryesore.*

PJESA KRYESORE

**Mësimdhënësi i njofton nxënësit me njësinë mësimore dhe paraqet para tyre rezultatet e të nxënësve, distancën e vrapimit për femra 800m dhe për meshkuj 1000m, dhe kohën e paraparë për të hyrë në cak.*

**Mësimdhënësi do të japë për secilin nxënësin informacion kthyes me gojë për performancën e shfaqur në kros.*



PJESA PËRFUNDIMTARE

** Në përgjithësi është realizuar e gjithë përmbajtja e planifikuar duke pasur parasysh detyrat e shtëpisë që u janë caktuar nxënësve, përmes të cilave nxënësit do t'i përforcojnë njohuritë e tyre për njësinë mësimore që është zhvilluar.*

AKTIVITETE SHITESË

** Në fund të orës, mësimdhënësi jep detyra për nxënësit, secili nxënësi duhet të hartojë një plan për organizimin e njohurive për vrapimin në natyrë, krosin.*

VLERËSIMI

**Vlerësimi motivues. Vlerësimi indërsjellë dhe lista e kontrollit, mësimdhënësi gjatë orës mësimore vlerëson punën e nxënësve në listën e kontrollit dhe me vlerësim në formë gojore i njofton për lëvizjet e gabuara.*

TEMA 8

Sporte Individuale – Atletikë

Edukatë fizike, sportet
Fusha: dhe shëndeti Edukatë fizike, sportet
Lënda: dhe shëndeti Shkalla: 3 Klasa: VII

TEMA: Rregullat e përgjithshme dhe elementet tekniko-taktike të sporteve individuale

REZULTATET E TË NXËNIT PËR TEMË:

- Përshkruan disiplinat e atletikës.
- Demonstron shkathtësi për realizimin e teknikave në disiplina të ndryshme në atletikë.

NJËSIA MËSIMORE : Përsosja e teknikës kërcim me trup nëhark

RNSH: V. 3, VI. 3, II. 7.

RNF: *Demonstron shkathtësi gjatë ushtrimit të teknikave në disiplina sportive (atletikë, gjimnastikë, sportet luftarake etj.) duke përforcuar shkathtësitë psiko-fizike individuale dhe kolektive me kombinime lëvizore dhe përfshirje të formave të ndryshme të lëvizjes.*

Rezultatet e të nxënit të orës:

- *Demonstron elementet teknike nga disiplinat e atletikës.*

Kriteret e suksesit:

**Demonstron dhe tregon për hapat e vrapimit të paktën dy herë.*

**Demonstron dhe tregon për shtytjen e kërcimit së gjati, trupi në hark, të paktën dy herë.*

**Demonstron dhe tregon për lëvizjen e duarve dhe këmbëve të paktën dy herë.*

FJALËT KYÇE:

Hapat, vrulli, shtytja, kërcimi.

BURIMET, MJETET E KONKRETIZIMIT DHE MATERIALET MËSIMORE:

Libri i nxënësit, poligoni sportiv

LIDHJA ME LËNDËT E TJERA MËSIMORE DHE /APO ÇËSHTJET NDËRKURRIKULARE:

Gjuhë dhe komunikim, Fizikë, Gjeografi, Jeta dhe puna.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARITË E NXËNËSVE

** Të paraqitet dhe shpjegohet teknika e kërcimit me trup në hark*

** Vrull 5-7 hapa, shkëputuni dhe shtrini këmbën e shkëputjes, ndërsa gjurin e këmbës së hovit ngritin para, krahët lart.*

PJESA HYRËSE

** Njoftimi i nxënësve në lidhje me njësinë mësimore, vrapim rreth fushës, nxeheje e ekstremiteteve trupore, zgjatje, përgatitje e organizmit për pjesën kryesore.*

** Përsëritni disa herë para se të filloni ta mësoni kërcimin me trup në hark.*

PJESA KRYESORE

** Kërceni në vend me trup në hark*

** Vendosni dyshekët, merrni vrull dhe kërceni me trup në hark*

** Vrull 7-9 hapa, shkëputje, lësho-drejto këmbën e hovit, tërheq krahët nga mbrapa, shtrirje e këmbëve para. Takim me të dy këmbët në gjysmëpërkulje. Mund të aplikoni edhe rrethrotullim të krahëve, nga mbrapa-para.*

** Kërcim me tërë vrullin dhe me trup në hark, përvetësimi i teknikës në tërësi.*

** Siguroni vendin ku kërceni që të mos paraqesë rrezik për lëndime*



Kërcimi me trup në hark

PJESA PËRFUNDIMTARE

** Në përgjithësi janë arritur të gjitha rezultatet për kërcim së gjati, teknika truphark, pasi që të gjithë nxënësit ishin shumë aktivë dhe të kënaqur me rezultatet e arritura.*

AKTIVITETE SHITESË

** Në fund të orës mësimdhënësi jep detyrat për nxënësit, secili nxënës duhet të hartojë një plan për organizimin e njohurive për kërcim së gjati, teknikat truphark.*

VLERËSIMI

** Vlerësimi motivues. Vlerësimi i ndërsjellë dhe lista e kontrollit, mësimdhënësi gjatë orës mësimore vlerëson punën e nxënësve në listën e kontrollit dhe me vlerësim në formë gojore i njofton për lëvizjet e gabuara.*

TEMA 9

Sporte Individuale – Atletikë

Fusha: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Shkalla: 3 Klasa: VII

TEMA: Rregullat e përgjithshme dhe elementet tekniko-taktike të sporteve individuale

REZULTATET E TË NXËNIT PËR TEMË:

- Përshkruan disiplinat e atletikës.
- Demonstron shkathtësi për realizimin e teknikave në disiplina të ndryshme në atletikë.

NJËSIA MËSIMORE : Përsosja e teknikës: kërcim barkushe

RNSH: I. 1. 3, II. 5. 7, V. 3

RNF: *Demonstron shkathtësi gjatë ushtrimit të teknikave në disiplina sportive (atletikë, gjimnastikë, sportet luftarake etj.) duke përforcuar shkathtësitë psiko-fizike individuale dhe kolektive me kombinime lëvizore dhe përfshirje të formave të ndryshme të lëvizjes.*

Rezultatet e të nxënit të orës:

- *Demonstron elementet teknike nga disiplinat e atletikës.*

Kriteret e suksesit:

**Demonstron vendosjen për kërcim së larti (barkushe) të paktën tri herë.*

**Demonstron për kërcim së larti (barkushe) të paktën tri herë.*

**Demonstron për rezultatin të paktën tri herë.*

FJALËT KYÇE:

Pozita, nisja, trupi, qëndrimi, pesha

BURIMET, MJETET E KONKRETIZIMIT DHE MATERIALET MËSIMORE:

Libri i nxënësit, poligoni sportiv

LIDHJA ME LËNDËT E TJERA MËSIMORE DHE /APO ÇËSHTJET NDËRKURRIKULARE:

Gjuhë dhe komunikim, Fizikë, Gjeografi, Jeta dhe puna

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARITË E NXËNËSVE

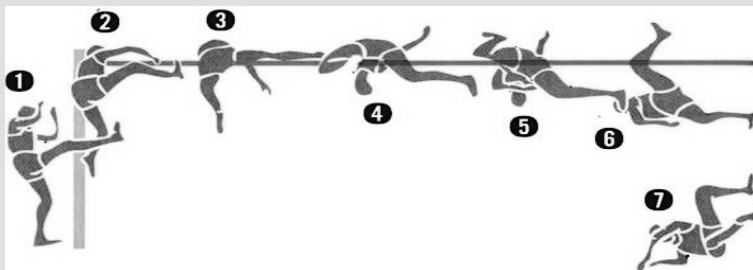
* Prezantimi i temës mësimore, nxjerrim paranojohuritë përmes pyetjeve si : çfarë mendoni ju rreth kërcimit në lartësi (barkushe) gërshtë? Çka duhet të ushtronim për zhvillimin e kërcimit. Pastaj së bashku me nxënësit i hartojmë kriteret e suksesit duke u bazuar në rezultatet e pritura. Më pas nxënësit i orientojmë te vendet e tyre ku duhet ta realizojmë këtë njësi mësimore.

PJESA HYRËSE

*Nxënësit bëjnë përgatitjen (nxehjen) e trupit përmes aktiviteteve sportive si : vrapimeve, ushtrimeve të formimit, ecjeve etj. Te teknika e **kërcimit barkushe** për dallim nga teknika gërshtë, vrulli merret nga ana e njëjtë me këmbën e shkëputjes.

PJESA KRYESORE

*Kjo teknikë ekzekutohet me vrull të shpejtë, 5-9 hapa vrap. Nëse shkëputeni me të majtën, vendosuni në anën e majtë të vendkërcimit. Pas shkëputjes, me këmbën e majtë, ngritni këmbën e djathtë – hov, sipër shufrës. Duke e ngritur edhe krahun e djathtë lart, për të bërë rotacion në anën e majtë rreth shufrës horizontale. Në pozitën sipër shufrës, tërhiqni këmbën e shtytjes, për të mos e prekur shufrën. Kërcyesi synon të marrë pozitën horizontale, paralel me shufrën. Pas kërcimit, takimi bëhet mbi krahun, shpatullën dhe kërdhokullën e djathtë, në rrotullim e sipër.



PJESA PËRFUNDIMTARE

Në përgjithësi është realizuar e gjithë përmbajtja e planifikuar duke pasur parasysh detyrat e shtëpisë që u janë caktuar nxënësve, përmes të cilave nxënësit do t'i përforcojnë njohuritë e tyre për njësine mësimore që është zhvilluar.

AKTIVITETE SHITESË

*Secili nxënës duhet që të hulumtojë në internet dhe të shikojë video të ndryshme në youtube për mënyrën se si bëhet realizimi i këtyre teknikave të kërcimit në lartësi (barkushe).

VLERËSIMI

*Vlerësimi motivues. Vlerësimi i ndërsjellë dhe lista e kontrollit, mësimdhënësi gjatë orës mësimore vlerëson punën e nxënësve në listën e kontrollit dhe me vlerësim në formë gojore i njofton për lëvizjet e gabuara.

TEMA 10

Sporte Individuale – Atletikë

Edukatë fizike, sportet
Fusha: dhe shëndeti

Edukatë fizike, sportet
Lënda: dhe shëndeti

Shkalla: 3

Klasa: VII

TEMA: Rregullat e përgjithshme dhe elementet tekniko-taktike të sporteve individuale

REZULTATET E TË NXËNIT PËR TEMË:

- Përshkruan disiplinat e atletikës.
- Demonstron shkathtësi për realizimin e teknikave në disiplina të ndryshme në atletikë.

NJËSIA MËSIMORE : Kërcim trehapësh

RNSH: II. 2 - V. 5

RNF: *Demonstron shkathtësi gjatë ushtrimit të teknikave në disiplina sportive (atletikë, gjimnastikë, sportet luftarake etj.) duke përforcuar shkathtësitë psiko-fizike individuale dhe kolektive me kombinime lëvizore dhe përfshirje të formave të ndryshme të lëvizjes.*

Rezultatet e të nxënit të orës:

- Demonstron elementet teknike nga disiplinat e atletikës.

Kriteret e suksesit:

- Demonstron trehapëshin për të paktën një herë
- Demonstron për gjatë sin' e kërcimit të paktën një herë
- Demonstron për punën e frymëmarrjes dhe frymënxjerrjes të paktën një herë

FJALËT KYÇE:

Trehapëshi, kërcim, vull.

BURIMET, MJETET E KONKRETIZIMIT DHE MATERIALET MËSIMORE:

Libri i nxënësit, poligoni sportiv

LIDHJA ME LËNDËT E TJERA MËSIMORE DHE /APO ÇËSHTJET NDËRKURRIKULARE:

Gjuhë dhe komunikim, Fizikë, Gjeografi, Jeta dhe puna

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARITË E NXËNËSVE

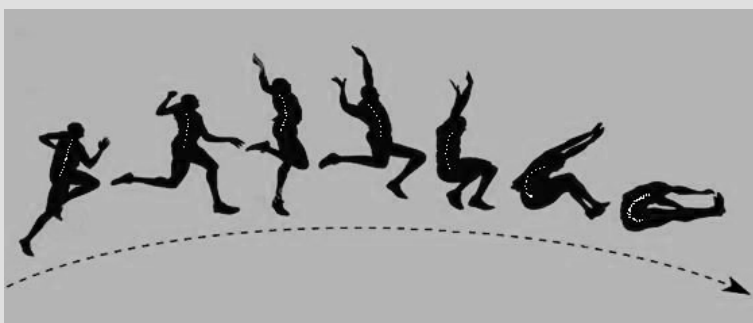
**Prezantimi i temës mësimore, nxjerrim paranojë për përmes pyetjeve si : çfarë mendoni ju rreth kërcimit trehapësh, pastaj së bashku me nxënësit i hartojmë kriteret e suksesit duke u bazuar në rezultatet e pritura. Më pas, nxënësit i orientojmë te shtegu i kërcim së gjati trehapëshit.*

PJESA HYRËSE

**Njoftimi i nxënësve në lidhje me njësine mësimore, vrapim rreth fushës, nxehe e ekstremiteteve trupore, zgjatje, përgatitje e organizmit për pjesën kryesore.
Përsëritni disa herë para se të filloni ta mësoni kërcimin së gjati- trehapëshin.

PJESA KRYESORE

Trehapëshi është disiplinë e kërcim së gjati i cili realizohet me vrull, duke i bërë tre hapa te njëpasnjëshëm, d. m. th. kërcim prej një rës këmbë në këmbë e njëjtë, hap me këmbën tjetër dhe kërcim në të dy këmbët.



PJESA PËRFUNDIMTARE

** Në përgjithësi është realizuar e gjithë përmbajtja e planifikuar duke pasur parasysh detyrat e shtëpisë që u janë caktuar nxënësve, përmes të cilave nxënësit do t'i përforcojnë njohuritë e tyre për njësine mësimore që është zhvilluar.*

AKTIVITETE SHITESË

**Secili nxënës duhet që të hulumtojë në internet dhe të shikojë video të ndryshme në youtube për mënyrën se si behet realizimi i këtyre teknikave të kërcimit trehapësh.*

VLERËSIMI

**Vlerësimi motivues. Vlerësimi i ndërsjellë dhe lista e kontrollit, mësimdhënësi gjatë orës mësimore vlerëson punën e nxënësve në listën e kontrollit dhe me vlerësim në formë gojore i njofton për lëvizjet e gabuara.*

TEMA 1

GJIMNASTIKË SPORTIVE

Edukatë fizike, sportet
Fusha: dhe shëndeti

Edukatë fizike, sportet
Lënda: dhe shëndeti

Shkalla: 3

Klasa: VII

TEMA:
Gjymnastika sportive

REZULTATET E TË NXËNIT PËR TEMË:

- Shpjegon disiplinat e gjymnastikës sportive
- Demonstron kompozim ushtrimesh të ndryshme me parter, mbi vegla dhe valle të ndryshme.

NJËSIA MËSIMORE : Ecjet me kthim për 90 shkallë, lidhjet lëvizore (vrapime, kërcime, kthime, qëndrime , bartje të peshës etj.)

RNSH: I. 3, III. 6, V. 4

RNF: *Demonstron shkathtësi gjatë ushtrimit të teknikave në disiplina sportive (atletikë, gjymnastikë, sportet luftarake etj.) duke përforcuar shkathtësitë psiko-fizike individuale dhe kolektive me kombinime lëvizore dhe përfshirje të formave të ndryshme të lëvizjes.*

Rezultatet e të nxënit të orës:

- Merr pjesë aktive në kryerje të detyrave të dhëna.
- Kupton mënyrat e ecjet me kthim për 90 shkallë, lidhjet lëvizore
- Kupton vrapime, kërcime, kthime, qëndrime , bartje të peshës

Kriteret e suksesit:

- Vendoset saktë në pozicion anësor, ecjet me kthim për 90 shkallë.
- Arrin ta demonstrojë kthimin
- Analizon arsyen dhe përcakton situatat kur duhet të bëhet kthimi për 90 shkallë.

FJALËT KYÇE:

Qëndrimet, krah, rrotullim, kapërdim, mbështetje etj.

BURIMET, MJETET E KONKRETIZIMIT DHE MATERIALET MËSIMORE:

Libri i nxënësit, dyshekët gjymnastikorë

LIDHJA ME LËNDËT E TJERA MËSIMORE DHE /APO ÇËSHTJET NDËRKURRIKULARE:

Gjuhë dhe komunikim, Fizikë, Biologji, Jeta dhe puna.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARITË E NXËNËSVE

PJESA HYRËSE

Vrapim i lehtë rreth fushës me nxehe të ekstremiteteve trupore duke filluar nga lart-poshtë, zgjatje në vend dhe përgatitje e organizmit për pjesën kryesore

PJESA KRYESORE :

Ecjet me kthim për 90 shkallë, lidhja e vrapit me elemente kërcimi, lidhja e elementeve të kthimeve me kërcime, qëndrimi në ekuilibër me bartje të peshës.

Ecja me kthim për 90 shkallë mund të ekzekutohet majtas apo djathtas. Duke bërë hap me të djathtën djathtas, të vendosur mbi gishtërinjtë, bartim peshën e trupit mbi atë këmbë duke e rrotulluar këmbën e majtë rreth gishtave dhe përfundojmë kthimin në qëndrim për të vazhduar ecjen në kahun e ri, djathtas. Kthimet (deri në 360^0) mund të realizohen edhe në kahun tjetër gjatë ecjes apo edhe me kërcime.

VRAPIMI NË AKROBATIKË

Vrapimet në akrobatikë, kryesisht na shërbejnë për të zhvilluar incerinë apo vrullin për kryerje të ndonjë elementi të shkallës më të lartë të vështirësisë, sidomos në rastet kur nevojitet sigurimi i lartësisë, gjatësisë apo i të dyjave bashkë. Vrapimet në akrobatikë shoqërohen edhe me hovin e krahëve me qëllim të bashkëveprimit për krijimin e incersisë dhe vrullit, për të siguruar lartësinë e duhur.

Vrapimi në akrobatikë shërben për lidhjen e elementeve të kthimeve dhe kërcimeve duke përcaktuar vijueshmërinë e tyre në kompozimin e ushtrimeve në dyshe. Kthimet, fillimisht bëhen për 90, 180, 270, dhe pastaj kthimin për 360 gradë për të ndier nivelin e vështirësisë për secilin kthim si dhe për ta ndier edhe lëvizjen .



PJESA PËRFUNDIMTARE Diskutimi për të arritura dhe vështirësitë që u paraqitën gjatë ushtrimeve. Bëjmë zgjatjen e muskujve, relaksimin e muskujve dhe freskohemi me ujë

AKTIVITETE SHITESË

Në fund të orës, mësime dhënësi jep detyra për nxënësit, secili nxënës duhet të hartojë një plan për njohuritë që mund të marrin për gjimnastikën sportive, në formë teorike dhe në praktikë duhet ta përsërisë ushtrimin.

VLERËSIMI

Vlerësimi i ndërsjellë dhe lista e kontrollit, mësime dhënësi gjatë orës mësimore vlerëson punën e nxënësve në listën e kontrollit dhe me vlerësime në formë gojore për lëvizjet e gabuara

TEMA 2

GJIMNASTIKË SPORTIVE

Edukatë fizike, sportet
Fusha: dhe shëndeti

Edukatë fizike, sportet
Lënda: dhe shëndeti

Shkalla: 3 Klasa: VII

TEMA:
Gjymnastika sportive dhe ritmike

REZULTATET E TË NXËNIT PËR TEMË:

- Shpjegon disiplinat e gjymnastikës sportive
- Demonstron kompozim ushtrimesh të ndryshme me parter, mbi vegla dhe valle të ndryshme.

NJËSIA MËSIMORE : Kapërdimi para, nga vertikalia mbi krahë, dhe me këmbë të hapura

RNSH: I. 3, III. 6, V. 4

RNF: *Demonstron shkathtësi gjatë ushtrimit të teknikave në disiplina sportive (atletikë, gjymnastikë, sportet luftarake etj.) duke përforcuar shkathtësitë psiko-fizike individuale dhe kolektive me kombinime lëvizore dhe përfshirje të formave të ndryshme të lëvizjes.*

Rezultatet e të nxënit të orës:

- Merr pjesë aktive në kryerje të detyrave të dhëna.
- Kupton mënyrat e kapërdimit
- Kupton lëvizje mbi vertikale

Kriteret e suksesit:

- Vendoset saktë në pozicion
- Koordinon lëvizjet
- Analizon arsyen dhe përcakton situatat kur përdoret kapërdimi nga vertikalia dhe menaxhon lëvizjet e këmbëve.

FJALËT KYÇE:

Qëndrimet, krah, rrotullim, kapërdim, mbështetje etj.

BURIMET, MJETET E KONKRETIZIMIT DHE MATERIALET MËSIMORE:

Libri i nxënësit, dyshekët gjymnastikorë

LIDHJA ME LËNDËT E TJERA MËSIMORE DHE /APO ÇËSHTJET NDËRKURRIKULARE:

Gjuhë dhe komunikim, Fizikë, Biologji, Jeta dhe puna.

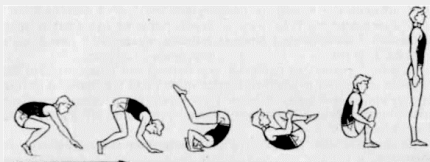
METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARITË E NXËNËSVE

PJESA HYRËSE

Vrapim i lehtë rreth fushës për nxehtë të ekstremiteteve trupore duke filluar nga lart-poshtë, zgjatje në vend dhe përgatitje e organizmit për pjesën kryesore

PJESA KRYESORE

1. Paraqitja e teknikës
Kapërdim mbrapa me këmbë të shtrira të cilat kur gjenden në pozicionin horizontal duhet të shtrihen mbrapa-lart, duke u ndihmuar edhe nga shtrirja e krahëve me qëllim të kalimit në pozicionin e vertikales mbi duar. Varianti i dytë kalohet në pozicionin me këmbë të hapura.
2. Ushtrimi bazë – shtrirje në shpinë, mbledhje e këmbëve të shtrira mbrapa-lart me shtyrje deri në vertikale mbi duar.
3. Asistimi dhe përkujdesja: arsimtari ndihmon duke i qëndruar ushtruesit anash dhe duke e ndihmuar për këmbë në fazën e shpalosjes gjatë ngritjes së këmbëve për të kaluar në vertikale mbi krahë.



Asistimi dhe përkujdesja: arsimtari ndihmon duke e mbajtur për beli në fazën e ekzekutimit të vertikales mbi krahë dhe rënies në kapërdim para

PJESA PËRFUNDIMTARE Diskutimi për të arriturat dhe vështirësitë që u paraqitën gjatë ushtrimeve. Bëjmë zgjatjen e muskujve, relaksim të muskujve dhe freskohemi me ujë

AKTIVITETE SHITESË

Në fund të orës, mësuesi jep detyra për nxënësit, secili nxënës duhet të hartojë një plan për njohuritë që mund të marrin për gjimnastikën sportive në formë teorike dhe praktike. Përsërisin ushtrimin.

VLERËSIMI

Vlerësimi i ndërsjellë dhe lista e kontrollit, mësuesi gjatë orës mësimore vlerëson punën e nxënësve në listën e kontrollit dhe me vlerësime në formë gojore për lëvizjet e gabuara

TEMA 3

GJIMNASTIKË SPORTIVE

Fusha: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti Shkalla: 3 Klasa: VII

TEMA:

Gjimnastika sportive dhe ritmike

REZULTATET E TË NXËNIT PËR TEMË:

- Shpjegon disiplinat e gjimnastikës sportive
- Demonstron kompozim ushtrimesh të ndryshme me parter, mbi vegla.

NJËSIA MËSIMORE : Kapërdimi mbrapa, deri në vertikale dhe me këmbë hapur

RNSH: I. 3, III. 6, V. 4

RNF: *Demonstron shkathtësi gjatë ushtrimit të teknikave në disiplina sportive (atletikë, gjimnastikë, sportet luftarake etj.) duke përforcuar shkathtësitë psiko-fizike individuale dhe kolektive me kombinime lëvizore dhe përfshirje të formave të ndryshme të lëvizjes.*

Rezultatet e të nxënit të orës:

- Merr pjesë aktive në kryerje të detyrave të dhëna.
- Kupton mënyrat e dhe nevojën e kapërdimit mbrapa dhe vertikalen me koordinim të këmbëve

Kriteret e suksesit:

- Vendoset saktë në pozicion anësor
- Percepton lëvizjet në hapësirë
- Analizon arsyen dhe përcakton situatat kur bëjmë kapërdimin mbrapa.

FJALËT KYÇE:

Qëndrimet, krah, rrotullim, kapërdim, mbështetje etj.

BURIMET, MJETET E KONKRETIZIMIT DHE MATERIALET MËSIMORE:

Libri i nxënësit, dyshekët gjimnastikorë

LIDHJA ME LËNDËT E TJERA MËSIMORE DHE /APO ÇËSHTJET NDËRKURRIKULARE:

Gjuhë dhe komunikim, Fizikë, Biologji, Jeta dhe puna.

MTODOLOGJIA DHE VEPRIMTARITË E NXËNËSVE

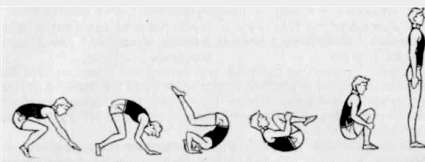
PJESA HYRËSE

Vrapim i lehtë rreth fushës për nxehtë të ekstremiteteve trupore duke filluar nga lart-poshtë, zgjatje në vend dhe përgatitje e organizmit për pjesën kryesore

PJESA KRYESORE

Kapërdimi para, nga vertikalia mbi krahë, dhe me këmbë hapur

1. Paraqitja e teknikës



Nga vertikalia mbi krahë lëshohemi para, poshtë, me kokë, duke i mbledhur krahët që të kalojmë në kapërdim para, me këmbë të mbledhura dhe në variantin e dytë e përfundojmë kapërdimin para në pozicion ndenjor me këmbë të hapura, anash.



2. METODA E TË MËSUARIT - SINTETIKE.

3. Ushtrimi bazë – vertikalia mbi krahë,

PJESA PËRFUNDIMTARE Diskutimi për të arriturat dhe vështirësitë që u paraqitën gjatë ushtrimeve. Bëjmë zgjatjen e muskujve, relaksim të muskujve dhe freskohemi me ujë

AKTIVITETE SHITESË

Në fund të orës mësimdhënësi jep detyra për nxënësit, secili nxënës duhet të hartojë një plan për njohuritë që mund të marrin për gjimnastikën sportive në formë teorike dhe në praktikë duhet ta përsërisë ushtrimin.

VLERËSIMI

Vlerësimi i ndërsjellë dhe lista e kontrollit, mësimdhënësi gjatë orës mësimore vlerëson punën e nxënësve në listën e kontrollit dhe me vlerësime në formë gojore për lëvizjet e gabuara

TEMA 4

GJIMNASTIKË SPORTIVE

Edukatë fizike, sportet
Fusha: dhe shëndeti

Edukatë fizike, sportet
Lënda: dhe shëndeti

Shkalla: 3 Klasa: VII

TEMA:

Gjymnastika sportive dhe ritmike

REZULTATET E TË NXËNIT PËR TEMË:

- Shpjegon disiplinat e gjymnastikës sportive
- Demonstron kompozim ushtrimesh të ndryshme me parter, mbi vegla dhe valle të ndryshme.

NJËSIA MËSIMORE : Rrotullimi anash me vrull, në të dy anët. “Ura”

RNSH: I. 3, III. 6, V. 4

RNF: *Demonstron shkathtësi gjatë ushtrimit të teknikave në disiplina sportive (atletikë, gjymnastikë, sportet luftarake etj.) duke përforcuar shkathtësitë psiko-fizike individuale dhe kolektive me kombinime lëvizore dhe përfshirje të formave të ndryshme të lëvizjes.*

Rezultatet e të nxënit të orës:

- Merr pjesë aktive në kryerje të detyrave të dhëna.
- Kupton mënyrat e nevojën e rrotullimit me vrull.
- Kupton mënyrën e ekzekutimit të elementit të urës.

Kriteret e suksesit:

- Vendoset saktë në pozicion anësor
- Pason trupin deri në pikë finale për të mësuar urën
- Analizon arsyen dhe përcakton situatat kur përdoret rrotullimi me vrull.

FJALËT KYÇE:

Qëndrimet, krah, rrotullim, kapërdim, mbështetje etj.

BURIMET, MJETET E KONKRETIZIMIT DHE MATERIALET MËSIMORE:

Libri i nxënësit, dyshekët gjymnastikorë

LIDHJA ME LËNDËT E TJERA MËSIMORE DHE /APO ÇËSHTJET NDËRKURRIKULARE:

Gjuhë dhe komunikim, Fizikë, Biologji, Jeta dhe puna.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARITË E NXËNËSVE

PJESA HYRËSE

Vrapim i lehtë rreth fushës për nxehje të ekstremiteteve trupore duke filluar nga lart-poshtë, zgjatje në vend dhe përgatitje e organizmit për pjesën kryesore

PJESA KRYESORE

Rrotullimi anash me vrull, në të dy anët, “ura”

1. Paraushtrimet

Ardhja deri në vertikale mbi krahë nga anash, ndihmuar nga asistimi, këmbët anash.

- a) Rrotullimi anash duke i mbështetur duart në skaj të bankës së vendosur përballë
- b) Rrotullimi anash duke i mbështetur duart në skaj të dyshekëve të vendosur për së gjeri, me rregullim të lartësisë sipas nevojës.

2. Asistimi dhe përkujdesja – Duhet qëndruar prapa shpinës së ushtruesit, ndihmohet duke e mbajtur ushtruesin për beli me të dy duart. Duart gjatë asistimit kryqëzohen, për t'i ndihmuar ushtruesit deri në përfundimin e rrotullimit anash (yllit).



“ URA ”

1. Paraqitja e teknikës

Nga pozita e shtrirë në shpinë, me mbështetjen e duarve afër supeve, me mbledhjen e këmbëve afër vitheve, me shtytjen e krahëve dhe këmbëve, me nxjerrjen e barkut përpara, përkulje e kokës prapa deri në urë të plotë me krahë të shtrirë.

PJESA PËRFUNDIMTARE: Diskutimi për të arriturat dhe vështirësitë që u paraqitën gjatë ushtrimeve. Bëjmë zgjatjen e muskujve, relaksim dhe muskujve dhe freskohemi me ujë

AKTIVITETE SHITESË

Në fund të orës, mësime ndihmuese jepen detyra për nxënësit, secili nxënës duhet të hartojë një plan për njohuritë që mund të marrin për gjimnastikën sportive në formë teorike dhe në praktikë duhet ta përsërisë ushtrimin.

VLERËSIMI

Vlerësimi i ndërsjellë dhe lista e kontrollit, mësime ndihmuese gjatë orës mësimore vlerëson punën e nxënësve në listën e kontrollit dhe me vlerësime në formë gojore për lëvizjet e gabuara

TEMA 5

GJIMNASTIKË SPORTIVE

Edukatë fizike, sportet
Fusha: dhe shëndeti

Edukatë fizike, sportet
Lënda: dhe shëndeti

Shkalla: 3 Klasa: VII

TEMA:

Gjimnastika sportive dhe ritmike

REZULTATET E TË NXËNIT PËR TEMË:

- Shpjegon disiplinat e gjimnastikës sportive
- Demonstron kompozim ushtrimesh të ndryshme me parter, mbi vegla dhe valle të ndryshme.

NJËSIA MËSIMORE : Rrotullimi anash me kthim dhe shkëputje (“rondat” me shkëputje)

RNSH: I. 3, III. 6, V. 4

RNF: *Demonstron shkathtësi gjatë ushtrimit të teknikave në disiplina sportive (atletikë, gjimnastikë, sportet luftarake etj.) duke përforcuar shkathtësitë psiko-fizike individuale dhe kolektive me kombinime lëvizore dhe përfshirje të formave të ndryshme të lëvizjes.*

Rezultatet e të nxënit të orës:

- Merr pjesë aktive në kryerje të detyrave të dhëna.
- Kupton mënyrat e rrotullimit
- Kupton mënyrën e kthimit, shkëputjes

Kriteret e suksesit:

- Vendoset saktë në pozicion anësor
- Vendos duart në rrotullim
- Analizon arsyen dhe përcakton situatat kur përdoret rrotullimi, kthimi dhe shkëputja.

FJALËT KYÇE:

Qëndrimet, krah, rrotullim, kapërdim, mbështetje etj.

BURIMET, MJETET E KONKRETIZIMIT DHE MATERIALET MËSIMORE:

Libri i nxënësit, dyshekët gjimnastikorë

LIDHJA ME LËNDËT E TJERA MËSIMORE DHE /APO ÇËSHTJET NDËRKURRIKULARE:

Gjuhë dhe komunikim, Fizikë, Biologji, Jeta dhe puna.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARITË E NXËNËSVE

PJESA HYRËSE

Vrapim i lehtë rreth fushës me nxehe të ekstremiteteve trupore duke filluar nga lart-poshtë, zgjatje në vend dhe përgatitje e organizmi për pjesën kryesore

PJESA KRYESORE RROTULLIMI ANASH ME KTHIM DHE SHKËPUTJE

Rrotullim anash me kthim dhe takim mbi këmbë të mbledhura me qëllim të shkëputjes me shtytje dhe lëvizje me hov të krahëve nga para, lart, me qëllim të ngritjes së trupit në një lartësi të konsiderueshme që do t'i paraprinte lëvizjes për ekzekutimin e ndonjë elementi tjetër në dyshe (p. sh. ekzekutimin e rrotullimeve dhe saltosparaqiten fazat, në tërësi duke filluar nga:

1. vrulli, mbështetja e duarve në dyshe
 2. shkëputja nga duart,
 3. takimi me shputa të shtrira dhe
 4. shtytja nga shputat me krahë lart
- METODA E TË MËSUARIT – analitike dhe sintetike
 - Ushtrimi bazë – Rrotullimi anash me kthim
 - Paraushtrimet



PJESA PËRFUNDIMTARE Diskutimi për të arriturat dhe vështirësitë që u paraqitën gjatë ushtrimeve. Bëjmë zgjatjen e muskujve, relaksim të muskujve dhe freskohemi me ujë

AKTIVITETE SHITESË

Në fund të orës, mësimpldhënësi jep detyra për nxënësit, secili nxënës duhet të hartojë një plan për njohuritë që mund të marrin për gjimnastikën sportive në formë teorike dhe në praktikë duhet ta përsërisë ushtrimin.

VLERËSIMI

Vlerësimi i ndërsjellë dhe lista e kontrollit, mësimpldhënësi gjatë orës mësimore vlerëson punën e nxënësve në listën e kontrollit dhe me vlerësime në formë gojore për lëvizjet e gabuara

TEMA 6

GJIMNASTIKË SPORTIVE

Fusha: Edukatë fizike, sportet
dhe shëndeti

Lënda: Edukatë fizike, sportet
dhe shëndeti

Shkalla: 3 Klasa: VII

TEMA:

Gjymnastika sportive dhe ritmike

REZULTATET E TË NXËNIT PËR TEMË:

- Shpjegon disiplinat e gjymnastikës sportive
- Demonstron kompozim ushtrimesh të ndryshme me parter, mbi vegla dhe valle të ndryshme.

NJËSIA MËSIMORE :

Elementet në vegla (unazat)

Nga varje e përzier, dy hapa para, dy mbrapa, luhatje

RNSH: I. 3, III. 6, V. 4

RNF: *Demonstron shkathtësi gjatë ushtrimit të teknikave në disiplina sportive (atletikë, gjymnastikë, sportet luftarake etj.) duke përforcuar shkathtësitë psiko-fizike individuale dhe kolektive me kombinime lëvizore dhe përfshirje të formave të ndryshme të lëvizjes.*

Rezultatet e të nxënit të orës:

- Merr pjesë aktive në kryerje të detyrave të dhëna.
- Kupton mënyrat dhe nevojën e varjes në vegla.
- Kupton dy hapat para dhe mbrapa me luhatje.

Kriteret e suksesit:

- Vendoset saktë në pozicion anësor
- Vendoset nga varja në lëvizje.
- Analizon arsyen dhe përcakton situatat kur përdoret dyhapëshi para dhe mbrapa.

FJALËT KYÇE:

Qëndrimet, krah, rrotullim, kapërdim, mbështetje etj.

BURIMET, MJETET E KONKRETIZIMIT DHE MATERIALET MËSIMORE:

Libri i nxënësit, dyshekët gjymnastikorë

LIDHJA ME LËNDËT E TJERA MËSIMORE DHE /APO ÇËSHTJET NDËRKURRIKULARE:

Gjuhë dhe komunikim, Fizikë, Biologji, Jeta dhe puna.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARITË E NXËNËSVE

PJESA HYRËSE

Vrapim i lehtë rreth fushës për nxehtë të ekstremiteteve trupore duke filluar nga lart-poshtë, zgjatje në vend dhe përgatitje e organizmit për pjesën kryesore

PJESA KRYESORE

UNAZAT Paraqitja e teknikës

Varje e përzier në unaza në lartësi, ku shputat prekin dyshejen, me dy hapa vrull luhatemi para duke u shkëputur nga dysheja dhe ëe luhatje prapa, sërish shkëputemi me dy hapa për të mundësuar luhatjen permanente para-mbrapa. Varje e përzier në unaza në lartësi ku shputat prekin dyshejen, me dy hapa vrull luhatemi para duke u shkëputur nga dysheja dhe në luhatje prapa, sërish shkëputemi me dy hapa për të mundësuar luhatjen permanente para-mbrapa.

METODA E TË MËSUARIT – analitike dhe sintetike

1. Ushtrimi bazë – Luhatje me një këmbë nga varja në unaza në lartësi më të vogël
2. Paraushtrimet
 - a) Luhatje nga vendi me një hap para- mbrapa,
 - b) Luhatje me dy hapa para, nga vendi, pa vrull,
3. Asistimi dhe përkujdesja – Duhet qëndruar afër dyshekut, në momentin kur gjimnasti vjen në pozitën e varjes vertikale në unaza, e mbajmë ushtruesin në bel dhe i ndihmojmë të shkëputet para dhe mbrapa, gjatë lëvizjeve të këmbëve nëpër dysheje, shkëputje-dëbim nga dysheja me krahë lart. Ky është element shumë i rëndësishëm për ekzekutimin më vonë të atyre e rotullimeve dhe saltos mbrapa, me nxënësit që dallohen në gjimnastikë

PJESA PËRFUNDIMTARE Diskutimi për të arriturat dhe vështirësitë që u paraqitën gjatë ushtrimeve. Bëjmë zgjatjen e muskujve, relaksimin e muskujve dhe freskohemi me ujë

AKTIVITETE SHITESË

Në fund të orës mësimdhënësi jep detyra për nxënësit, secili nxënës duhet të hartojë një plan për njohuritë që mund të marrin për gjimnastikën sportive në formë teorike dhe në praktikë duhet ta përsërisë ushtrimin.

VLERËSIMI

Vlerësimi i ndërsjellë dhe lista e kontrollit, mësimdhënësi gjatë orës mësimore vlerëson punën e nxënësve në listën e kontrollit dhe me vlerësime në formë gojore për lëvizjet e gabuara

TEMA 7

GJIMNASTIKË SPORTIVE

Edukatë fizike, sportet
Fusha: dhe shëndeti

Edukatë fizike, sportet
Lënda: dhe shëndeti

Shkalla: 3 Klasa: VII

TEMA:

Gjymnastika sportive dhe ritmike



REZULTATET E TË NXËNIT PËR TEMË:

- Shpjegon disiplinat e gjymnastikës sportive
- Demonstron kompozim ushtrimesh të ndryshme me parter, mbi vegla dhe valle të ndryshme.

NJËSIA MËSIMORE : Trau, ccjet me kthim për 180 shkallë, lidhje e elementeve

RNSH: I. 3, III. 6, V. 4

RNF: *Demonstron shkathtësi gjatë ushtrimit të teknikave në disiplina sportive (atletikë, gjymnastikë, sportet luftarake etj.) duke përforcuar shkathtësitë psiko-fizike individuale dhe kolektive me kombinime lëvizore dhe përfshirje të formave të ndryshme të lëvizjes.*

Rezultatet e të nxënit të orës:

- Merr pjesë aktive në kryerje të detyrave të dhëna.
- Kupton mënyrat e ecjes mbi traun
- Kupton mënyrën e ecjes me kthim për 180 shkallë.

Kriteret e suksesit:

- Vendoset saktë në pozicion anësor
- Pason lëvizjen mbi traun
- Analizon arsyen dhe përcakton situatat kur përdoret kthimi për 180 shkallë.

FJALËT KYÇE:

Qëndrimet, krah, rrotullim, kapërdim, mbështetje etj.

BURIMET, MJETET E KONKRETIZIMIT DHE MATERIALET MËSIMORE:

Libri i nxënësit, dyshekët gjymnastikorë

LIDHJA ME LËNDËT E TJERA MËSIMORE DHE /APO ÇËSHTJET NDËRKURRIKULARE:

Gjuhë dhe komunikim, Fizikë, Biologji, Jeta dhe puna.



METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARITË E NXËNËSVE

PJESA HYRËSE

Vrapim i lehtë rreth fushës për nxehe të ekstremiteteve trupore duke filluar nga lart-poshtë, zgjatje në vend dhe përgatitje e organizmit për pjesën kryesore

PJESA KRYESORE

TRAU



Trau - Elementet e vështirësisë ekzekutohen në traun e ulët dhe pastaj sipër traut të lartë. Ushtrimet me elemente të ndryshme akrobatike gjatë kombinimit të tyre japin vlerë të lartë artistike. Elementet që ekzekutohen në tra janë; kërcimthet dhe kërcimet gjimnastikore, kthimet, rrotullimet, hapa të ndryshëm, baraspesha të ndryshme. Gjatë ekzekutimit të kompozimeve në tra, gjimnastja duhet të shfrytëzojë tërë gjatësinë e traut. Kompozimi për të fituar peshën e vet artistike, duhen ekzekutuar elementet bukur, me butësi, në ritmin dhe tempin e duhur. Elementet gjatë ekzekutimit udhëhiqen dhe kontrollohen me vetëbesim duke lënë përshtypje artistike. Për shkak të sipërfaqes së ngushtë të traut, gjatë ekzekutimit të elementeve akrobatike, kërkohet ndjesi e jashtëzakonshme për ekuilibër, precizitet dhe aftësi e lartë e përqendrimit. Elementet duhet të kenë peshën e vështirësisë, siç janë akrobacionet. Elementet duhen ekzekutuar me ritëm, me kërcime të larta, me kthime rreth njëres këmbë për 360 shkallë si dhe elemente lidhëse me harmoni të lartë dhe me amplituda lëvizore. Elementet në tra ndikojnë edhe në zhvillimin e ndjesisë për ekuilibër.

Ecjet me kthim për 180 shkallë, lidhje e elementeve

PJESA PËRFUNDIMTARE Diskutimi për të arriturat dhe vështirësitë që u paraqitën gjatë ushtrimeve. Bëjmë zgjatjen e muskujve, relaksimin e muskujve dhe freskohemi me ujë

AKTIVITETE SHITESË

Në fund të orës, mësimmshënësi jep detyra për nxënësit, secili nxënës duhet të hartojë një plan për njohuritë që mund të marrin për gjimnastikën sportive në formë teorike dhe në praktikë duhet ta përsërisë ushtrimin.

VLERËSIMI

Vlerësimi i ndërsjellë dhe lista e kontrollit, mësimmshënësi gjatë orës mësimore vlerëson punën e nxënësve në listën e kontrollit dhe me vlerësime në formë gojore për lëvizjet e gabuara

TEMA 8

GJIMNASTIKË SPORTIVE

Edukatë fizike, sportet
Fusha: dhe shëndeti

Edukatë fizike, sportet
Lënda: dhe shëndeti

Shkalla: 3

Klasa: VII

TEMA:

Gjymnastika sportive dhe ritmike

REZULTATET E TË NXËNIT PËR TEMË:

- Shpjegon disiplinat e gjymnastikës sportive
- Demonstron kompozim ushtrimesh të ndryshme me parter, mbi vegla dhe valle të ndryshme.

NJËSIA MËSIMORE : Elementet në vegla (kali me dorëza)
Hipja mbi kali, lëkundja para, prapa dhe dalja

RNSH: I. 3, III. 6, V. 4

RNF: *Demonstron shkathtësi gjatë ushtrimit të teknikave në disiplina sportive (atletikë, gjymnastikë, sportet luftarake etj.) duke përforcuar shkathtësitë psiko-fizike individuale dhe kolektive me kombinime lëvizore dhe përfshirje të formave të ndryshme të lëvizjes.*

Rezultatet e të nxënit të orës:

- Merr pjesë aktive në kryerje të detyrave të dhëna.
- Kupton mënyrat e elementeve në vegla
- Kupton lëkundjen para, prapa dhe lëkundjen

Kriteret e suksesit:

- Vendoset saktë në pozicion anësor
- Pason lëvizjen mbi kalë me doreza
- Analizon arsyen dhe përcakton situatat kur duhet ngjitur mbi vegël
- Analizon lëvizjen e këmbëve mbi vegël

FJALËT KYÇE:

Qëndrimet, krah, rrotullim, kapërdim, mbështetje etj.

BURIMET, MJETET E KONKRETIZIMIT DHE MATERIALET MËSIMORE:

Libri i nxënësit, dyshekët gjymnastikorë

LIDHJA ME LËNDËT E TJERA MËSIMORE DHE /APO ÇËSHTJET NDËRKURRIKULARE:

Gjuhë dhe komunikim, Fizikë, Biologji, Jeta dhe puna.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARITË E NXËNËSVE

PJESA HYRËSE

Vrapim i lehtë rreth fushës për nxehtë të ekstremiteteve trupore duke filluar nga lart-poshtë, zgjatje në vend dhe përgatitje e organizmit për pjesën kryesore

PJESA KRYESORE

KALI ME DOREZA

Hipja mbi kalë, lëkundja para, prapa dhe dalja

1. Paraqitja e teknikës

Qëndrojmë me të dy duart të kapura në dorezat e kalit, me shpëputje me të dy këmbët kalojmë me trup të shtrirë mbi kali duke u mbështetur me krahë të shtrirë. Lëkundja fillon nga e djathta-lart, këmbën e djathtë e tërheq, të majtën gjatë lëvizjes në të njëjtën kohë, dora e djathtë e shtyn dorezën dhe shpëputet nga doreza duke e bartur qendrën e rëndesës mbi krahun e majtë. Dalja mund të ekzekutohet me kalim e këmbës së djathtë-majtë, para duke u shtytur me duar nga kali.



PJESA PËRFUNDIMTARE Diskutimi për të arriturat dhe vështirësitë që u paraqitën gjatë ushtrimeve. Bëjmë zgjatjen e muskujve, relaksimin e muskujve dhe freskohemi me ujë

AKTIVITETE SHITESË

Në fund të orës, mësimmshënësi jep detyra për nxënësit, secili nxënës duhet të hartojë një plan për njohuritë që mund të marrin për gjimnastikën sportive në formë teorike dhe në praktikë duhet ta përsërisë ushtrimin.

VLERËSIMI

Vlerësimi i ndërsjellë dhe lista e kontrollit, mësimmshënësi gjatë orës mësimore vlerëson punën e nxënësve në listën e kontrollit dhe me vlerësime në formë gojore për lëvizjet e gabuara

TEMA 1

Sporte individuale – Gjimnastikë ritmike sportive

Edukatë fizike, sportet
Fusha: dhe shëndeti Edukatë fizike, sportet
Lënda: dhe shëndeti Shkalla: 3 Klasa: VII

TEMA: Sportet individuale Gjimnastika ritmike sportive.

REZULTATET E TË NXËNIT PËR TEMË:

Vlerëson lidhshmërinë në mes të ushtrimeve të realizuara korrekt dhe vlerën estetike të ushtrimeve.

NJËSIA MËSIMOR: **Lidhja e elementeve pa rekuizita -**
qëndrimet, ecjet, kthimet, kërcimet.

RNSH: I. 4, II. 7, III. 1. 4, V. 4.

RNF: *Demonstron shkathtësi gjatë ushtrimit të teknikave në disiplina sportive atletikë, Gjimnastikë, sporte luftarake etj. duke përforcuar shkathtësitë psikofizike individuale dhe kolektive me kombinime lëvizore dhe përfshirje të formave të ndryshme të lëvizjeve.*

Rezultatet e të nxënit të orës:

- Merr pjesë aktive në kryerje të detyrave të dhëna.
- Kupton mënyrat e lëvizjeve, qëndrimeve, ecjeve, kthimeve, kërcimeve.

Kriteret e suksesit:

- Vendoset saktë në pozicion
- Arrin të demonstroj me sukses
- Analizon arsyen dhe përcakton situatat kur i ekzekuton qëndrimet ecjet, kthimet, kërcimet.

FJALËT KYÇE:

Qëndrimet, kthime, ecja, kërcimi etj.

BURIMET, MJETET E KONKRETIZIMIT DHE MATERIALET MËSIMORE:

Libri i nxënësit, interneti, muzika.

LIDHJA ME LËNDËT E TJERA MËSIMORE DHE /APO ÇËSHTJET NDËRKURRIKULARE:

Art muzikor, Art figurativ, Matematikë, Biologji, Gjimnastikë Sportive.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARITË E NXËNËSVE

PJESA HYRËSE

Vrapim i lehtë rreth fushës me nxehe të ekstremiteteve trupore duke filluar nga lart-poshtë, zgjatje në vend dhe përgatitje të organizmit për pjesën kryesore.

PJESA KRYESORE :

Nxënësit tani e kanë përvetësuar **ecjen ritmike**. Le të ecin me përcjellje muzikore por në ritëm dhe tempo të ndryshëm dhe në forma të ndryshme si dhe duke kombinuar me elemente të tjera pa rekuizita si: qëndrime, kthime, kërcime. Ja disa ushtrime:

1. Para çfarëdo lëvizjesh tjera, në fillim të bëjnë përgatitjen e përgjithshme të organizmit, muskujve dhe njejve, për dy-tre minuta nxehe të organizmit, duke vrapuar e kërcyer, pak djersitje si dhe zgjatje të muskujve, në mënyrë që të përgatiten për elemente tjera më të vështira.
2. Nga rreshtimi për një, të ushtrojnë kthimin majtas duke bërë hap para me të majtën dhe kthim në të majtë (kështu keni formuar kolonën për një).
3. Vazhdoni ecjen në kolonë për një dhe numëroni, para-dyta, para-dyta e në pikën e caktuar i pari i kolonës, kthehet në të majtë për 90 shkallë duke ecur:
para= hap para me të majtën dhe
dyta= kthim në të majtë duke e bashkuar këmbën e djathtë pranë të majtës.

Kështu vazhdoni me ecje në kthim për 90 shkallë në të majtë, në ritëm të caktuar me trokitje shuplakash apo edhe me ritëm muzikor.

4. Provoni të kombinoni hap me të majtën, afro të djathtën pranë të majtës, vazhdo ec tre hapa, e majta e djathta e majta, në hap me të djathtën afroje të majtën pranë të djathtës. Vazhdoni me këtë ushtrim edhe me përcjellje muzikore.
5. Provo, lidh elementet e ecjes me qëndrime të ndryshme dhe llojet e tyre në forma të ndryshme. P.sh., qëndrimi në ekuilibër para.
6. Ecni dhe lidhni ecjen me elementet e kthimeve të ndryshme dhe llojet e tyre në forma të ndryshme. P.sh., pas tre hapave kthimi nga e majta me kryqëzimin e këmbës para në të majtë.
7. Ecni dhe lidhni ecjen me elementet të kërcimeve të ndryshme dhe llojet e tyre në forma të ndryshme. P.sh., pas tre hapave kërcim para, (kërcimi i lartë në gjatësi).
8. Ecni dhe lidhni elemente të ecjes, vrapimeve, kthimeve, qëndrimeve e kërcimeve, bartjet e peshës trupore dhe llojet. Ekzekutoni të gjitha këto me përcjellje muzikore.

PJESA PËRFUNDIMTARE: Diskutimi për të arritura dhe vështirësitë e paraqitura gjatë ushtrimeve. Bëjmë zgjatjen e muskujve, veçojmë më të mirët.

AKTIVITETE SHITESË

Në fund të orës mësimdhënësi i jep detyra nxënësit. Secili nxënës duhet të hartojë një formë plani për kompozimin e lëvizjeve me **elemente pa rekuizita** – me qëndrime, ecje, kthime, kërcime, në formë teorike e praktike duhet të përsëriten ato dhe me përcjellje muzikore.

VLERËSIMI

Vlerësimi i ndërsjellë dhe lista e kontrollit, mësimdhënësi gjatë orës mësimore vlerëson punën e nxënësve në listën e kontrollit dhe me vlerësime në formë gojore për lëvizjet e gabuara.

TEMA 2

Sporte individuale – Gjimnastikë ritmike sportive

Edukatë fizike, sportet
Fusha: dhe shëndeti

Edukatë fizike, sportet
Lënda: dhe shëndeti

Shkalla: 3 **Klasa:** VII

TEMA: Sportet individuale Gjimnastika ritmike sportive .

REZULTATET E TË NXËNIT PËR TEMË:

Shpjegon rregullat e përgjithshme dhe demonstroi shkathtësi në realizimin e lëvizjes me rekuizita.

NJËSIA MËSIMORE: Lidhja e disa elementeve me rekuizita –
(litari, topi)

RNSH: I. 3, III. 6, V. 4

RNF: *I përmend dhe përshkruan rregullat dhe elementet e sporteve të ndryshme individuale, demonstroi shkathtësi gjatë ushtrimit të elementeve teknike në sportet individuale.*

Rezultatet e të nxënit të orës:

- Merr pjesë aktive në kryerje të detyrave të dhëna.
- Kupton mënyrat e lëvizjes me litar e top.

Kriteret e suksesit:

- Vendoset saktë në pozicion.
- Arrin të qetësojë litarin gjatë hedhjes
- Analizon arsyen dhe përcakton situatat kur aplikon elementet e caktuara me top dhe litar.

FJALËT KYÇE:

Litari; topi, lidhja e elementeve, hedhje, kapje

BURIMET, MJETET E KONKRETIZIMIT DHE MATERIALET MËSIMORE:

Libri i nxënësit, Interneti, Litari, topi, muzika

LIDHJA ME LËNDËT E TJERA MËSIMORE DHE /APO ÇËSHTJET NDËRKURRIKULARE:

Art muzikor, art figurativ, matematikë, Biologji, Gjimnastikë Sportive.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARITË E NXËNËSVE

PJESA HYRËSE

Vrapim i lehtë rreth fushës me nxehe te ekstremiteteve trupore duke filluar nga lart-poshtë, zgjatje në vend me përgatitje të organizmit për pjesën kryesore.

PJESA KRYESORE : Lidhja e elementeve me litar

- Kërcimi i litarit në vend,
- Kërcimi i litarit në vend me kryqëzimin e krahëve para dhe me krahë paralel.
- Provoni që të i ekzekutoni këto dy lëvizje edhe me vrapime e kërcime.
- Provoni të kërceni me litar duke ekzekutuar kërcimin fëmijëror.
- Provoni të kërceni litarin gjimnastikor dhe të ekzekutoni hapin e dyfishtë, (hapin zëvendësues).
- Bëjeni litarin dyfish dhe ekzekutoni tetëshe me dorën e djathtë dhe të majtë.
- Hidheni dhe kapeni litarin.
- Krijoni një varg lëvizor duke i lidhur të gjitha elementet e mësuara, apo një numër të tyre.

Lidhja e elementeve me top

- Hidheni topin lartë dhe kapeni përsëri, dhe nga dora në dorë.
- Përplasni topin për dysHEME dhe kapeni përsëri, edhe nën këmbë të ngritur para.
 - Hapi krahët, topi mbi shuplakën e dorës së djathtë, hidheni topin në hark, sipër kokës, mbi shuplakën e dorës së majtë, me përkulje të lehtë të gjunjëve.
 - Hidheni topin në hark nga poshtë, para veti, prej dorës në dorë.
 - Rrokullisni topin në dysHEME, nga e djathta në të majtë, duke e bartur peshën prej këmbës në këmbë, me njërën dhe tjetrën dorë.
 - Formo tetëshen me top, nga pozita krahët anash, topi në dorën e djathtë, tërhiqe topin kah beli, prapa, anash në të djathtë dhe rreth sipër kokës, deri në pozicionin krahë hapur topi mbi dorën e djathtë.
 - Provoni që të i lidhni këto elemente apo një numër të tyre dhe të i ekzekutoni edhe me hapin e valsit si dhe me ritëm muzikor.

PJESA PËRFUNDIMTARE : Diskutimi për të arritura dhe vështirësitë që u paraqitë gjatë ushtrimeve. Bëjmë zgjatjen e muskujve, japim sugjerime për korrigjime lëvizore.

AKTIVITETE SHITESË

Në fund të orës mësimdhënësi i jep detyra nxënësit, secili nxënës duhet të hartojë një formë plani për kompozimin e lëvizjeve me **elemente me rekuizita** – me litar dhe top, me qëndrime, ecje, kthime, kërcime, me përcjellje muzikore.

VLERËSIMI

Vlerësimi i ndërsjellë dhe lista e kontrollit, mësimdhënësi gjatë orës mësimore vlerëson punën e nxënësve në listën e kontrollit dhe me vlerësime në formë gojore për lëvizjet e gabuara.

TEMA 3

Sporte individuale – Gjimnastikë ritmike sportive

Edukatë fizike, sportet
Fusha: dhe shëndeti

Edukatë fizike, sportet
Lënda: dhe shëndeti

Shkalla: 3

Klasa: VII

TEMA: Sportet individuale Gjimnastika ritmike sportive.

REZULTATET E TË NXËNIT PËR TEMË:

Shpjegon rregullat e përgjithshme dhe demonstroi shkathhtësi në realizimin e elementeve artistike.

NJËSIA MËSIMORE: Lidhja e disa elementeve me rekuizita
(rrethi, shiriti, brilat)

RNSH: I. 3, III. 6, V. 4

RNF: *I përmend dhepërshkruan rregullat dhe elementet e sporteve të ndryshme individuale, demonstroi shkathhtësi gjatë ushtrimit të elementeve teknike në sportet individuale.*

Rezultatet e të nxënit të orës:

- Merr pjesë aktive në kryerje të detyrave të dhëna.
- Kupton mënyrat e lëvizjes me rreth, shirit, brila.

Kriteret e suksesit:

- Vendoset saktë në pozicion.
- Arrin të manipuloj me rreth.
- Analizon arsyen dhe përcakton situatat e lëvizjes.

FJALËT KYÇE:

Rrethi, shiriti, brilatë, lidhja e elementeve, hedhje, kapje

BURIMET, MJETET E KONKRETIZIMIT DHE MATERIALET MËSIMORE:

Libri i nxënësit, interneti, rrathët, shiritat, brilat, muzika

LIDHJA ME LËNDËT E TJERA MËSIMORE DHE /APO ÇËSHTJET NDËRKURRIKULARE:

Art muzikor, Art figurativ, Matematikë, Biologji, Gjimnastikë Sportive.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARITË E NXËNËSVE

PJESA HYRËSE

Vrapim i lehtë rreth fushës me nxehe te ekstremiteteve trupore duke filluar nga lart-poshtë, zgjatje në vend dhe në lëvizje. Përgatitje e organizmit për pjesën kryesore.

PJESA KRYESORE

LIDHJA E ELEMENTEVE ME REKUIZITA

Lidhja e elementeve me rreth

- Shëno cilat elemente me rreth i din më së miri?
- Përshkruaje një varg lëvizjesh me rreth që ti e ke krijuar.
- Kërko ndihmën dhe vlerësimin e arsimtarit, shokut apo shoqes.
- Shto ndonjë element që të pëlqen ty.

Lidhja e elementeve me shirit

- Shëno cilat elemente me fjongo i din më së miri?
- Përshkruaje një varg lëvizjesh me fjongo që ti e ke krijuar.
- Kërko ndihmën dhe vlerësimin e arsimtarit, shokut apo shoqes.

Lidhja e elementeve me birila

- Shëno cilat elemente me birila i din më së miri ?
- Përshkruaje një varg lëvizjesh me birila që ti e ke krijuar.
- Kërko ndihmën dhe vlerësimin e arsimtarit, shokut apo shoqes.



PJESA PËRFUNDIMTARE: Nxënësit diskutojnë për të arriturat dhe vështirësitë që janë paraqit gjatë ushtrimeve. Bëjnë zgjatjen e muskujve. Atyre u japim sugjerime për korrigjime lëvizore.

AKTIVITETE SHITESË

Në fund të orës mësimdhënësi i jep detyra nxënësit, secili nxënës duhet të hartojë një formë plani për kompozimin e lëvizjeve me **elemente me rekuizita** – me litar, top, rreth, shirit, birila, me qëndrime, ecje, kthime, kërcime, me përcjellje muzikore.

VLERËSIMI

Vlerësimi i ndërsjellë dhe lista e kontrollit, mësimdhënësi gjatë orës mësimore vlerëson punën e nxënësve në listën e kontrollit dhe me vlerësime në formë gojore për lëvizjet e gabuara.

TEMA 1

Sporte individuale – Vallëzimi

Fusha: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti Shkalla: 3 Klasa: VII

TEMA: Sportet individuale, Vallëzimi

REZULTATET E TË NXËNIT PËR TEMË:

Shpjegon rregullat e përgjithshme dhe demonstroi shkathtësi në realizimin e valles.

NJËSIA MËSIMORE: Vallet & vallet popullore

RNSH: I. 3, III. 6, IV. 2, V. 4

RNF: *Liston, përshkruan rregullat elementare të sporteve të ndryshme individuale dhe demonstroi shkathtësi gjatë ushtrimit të elementeve teknike në sportet individuale.*

Rezultatet e të nxënit të orës:

- Merr pjesë aktive në kryerje të detyrave të dhëna.
- Kupton mënyrat e valles.

Kriteret e suksesit:

- Vendoset saktë në pozicion.
- Arrin të analizojë lëvizjen.
- Analizon arsyen dhe përcakton situatat kur përdoret hapi i lëvizjes.

FJALËT KYÇE:

Vallja, hapat, kapjet për dore.

BURIMET, MJETET E KONKRETIZIMIT DHE MATERIALET MËSIMORE:

Libri i nxënësit, interneti, muzika

LIDHJA ME LËNDËT E TJERA MËSIMORE DHE /APO ÇËSHTJET NDËRKURRIKULARE:

Art muzikor, Art figurativ, Matematikë, Biologji. Histori.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARITË E NXËNËSVE

PJESA HYRËSE

Vrapim i lehtë rreth fushës me nxehtë të ekstremiteteve trupore, zgjatje në vend dhe në lëvizje. Përgatitje e organizmit për pjesën kryesore.

PJESA KRYESORE

VALLËZIM

Të përzgjedhet një këngë/valle popullore sipas dëshirës, nga mësimdhënësi duke iu përshtatur taktit 4/4.

PJESA PËRFUNDIMTARE: Diskutime për të arriturat dhe vështirësitë që iu janë paraqitur gjatë mëimit të valles. Veçojmë më të mirët në vallëzim. Pyesim nxënësit se ç'far valleje tjetër din të vallëzojnë.

AKTIVITETE SHITESË

Në fund të orës mësimdhënësi jep detyra për nxënësit, secili nxënës duhet të hartojë një plan për njohuritë që mund të marrin për vallen e zgjedhur nga mësimdhënësi/ja.

Vallen duhet ta përsërisin duke e vallëzuar dhe kënduar.

VLERËSIMI

Vlerësimi i ndërsjellë dhe lista e kontrollit. Mësimdhënësi gjatë orës mësimore vlerëson punën e nxënësve në listën e kontrollit dhe me vlerësime në formë gojore për lëvizjet e gabuara.

TEMA 2

Sporte individuale – Vallëzimi

Fusha: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti Shkalla: 3 Klasa: VII

TEMA: Vallëzim - Tango

REZULTATET E TË NXËNIT PËR TEMË:

Shpjegon rregullat e përgjithshme dhe demonstroi shkathhtësi në kërcim Tango.

NJËSIA MËSIMORE: Vallëzimi- Tango

RNSH: I. 3, III. 6, V. 4

RNF: *Liston, përshkruan rregullat elementare të sporteve të ndryshme individuale dhe demonstroi shkathhtësi gjatë ekzekutimit të hapave Tango.*

Rezultatet e të nxënit të orës:

- Merr pjesë aktive në kryerje të detyrave të dhëna.
- Kupton mënyrat e lëvizjes tango
- Harmonizon lëvizjet me partner.

Kriteret e suksesit:

- Vendoset saktë në pozicion.
- Arrin të koncentrohet.
- Analizon arsyen dhe përcakton situatat kur përdoren hapat tango në ritëm dhe takt.

FJALËT KYÇE:

Tango, hapa, para, mbrapa, ritëm, lëvizje.

BURIMET, MJETET E KONKRETIZIMIT DHE MATERIALET MËSIMORE:

Libri i nxënësit, muzika, hapësira (palestër).

LIDHJA ME LËNDËT E TJERA MËSIMORE DHE /APO ÇËSHTJET NDËRKURRIKULARE:

Art muzikor, Art figurativ, Matematikë, Biologji. Histori.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARITË E NXËNËSVE

PJESA HYRËSE

Vrapim i lehtë rreth fushës me nxejje të ekstremiteteve trupore duke filluar nga lart poshtë, zgjatje në vend, ecje në ritmin e dhënë me shuplaka apo edhe me muzikë.

PJESA KRYESORE - PËRSHKRIMI I TANGO HAPAVE

Takt 2/4, Tempi 34 takte në minutë. Ritmi S. S. Q. Q. ose S. Q. Q. S. nuk ka ritëm të përcaktuar. Slow, është hapi i ngadalshëm. Kwik, është hapi i shpejt, këmbët nuk zvarriten nëpër dysheme, pak ngritën prej dyshemesë. Së pari qëndroni në thembër, pastaj në tërë shputën, trupin dhe gjunjët i mbani të relaksuar, jo të shtangur.

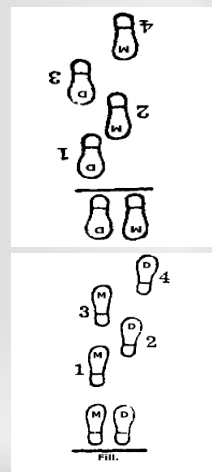
I. Figura – Tango hapi përpara

Mashkullor

1. Këmbën e M. S 25 cm drejt përpara
2. Këmbën e D. S 50 cm drejt përpara
3. Këmbën e M. Q 50 cm drejt përpara
4. Këmbën e D. Q 50 cm drejt përpara dhe 15 cm anash

Femëror

1. Këmbën e D. S 25 cm drejt mbrapa
2. Këmbën e M. S 50 cm drejt mbrapa
3. Këmbën e D. Q 50 cm drejt mbrapa
4. Këmbën e M. Q 50 cm drejt mbrapa dhe 15 cm anash



PJESA PËRFUNDIMTARE: Diskutimi për të arritura dhe vështirësitë që janë paraqitur gjatë ushtrimeve. Ju propozojmë bashkëpunim. Më të mirët përformojnë para tjerëve.

AKTIVITETE SHITESË

Mësimdhënësi jep detyra për nxënësit, nxënësit zgjedhin partnerët dhe vallëzojnë tango. Atyre ju sugjerohet që të krijojnë figura të ndryshme duke konsultuar edhe internetin, për të përsëritur vallëzimin tango edhe në orët në vijim.

VLERËSIMI

Vlerësimi i ndërsjellë dhe lista e kontrollit, mësimdhënësi gjatë orës mësimore vlerëson punën e nxënësve në listën e kontrollit dhe me vlerësime në formë gojore për lëvizjet e gabuara

TEMA 3**Sporte individuale – Vallëzimi**

Edukatë fizike, sportet
Fusha: dhe shëndeti Edukatë fizike, sportet
Lënda: dhe shëndeti **Shkalla:** 3 **Klasa:** VII

TEMA: Vallëzimi kreativ, artistik-nxënësit krijues

REZULTATET E TË NXËNIT PËR TEMË:
 Shpjegon rregullat e përgjithshme dhe demonstroi shkathtësi në kërcim.

NJËSIA MËSIMORE: Vallëzimi kreativ, artistik -nxënësit krijues

RNSH: I. 3, III. 6, V. 4

RNF: *Ndien ritmin, ekzekuton hapat në ritëm, krijon vargje lëvizore.*

Bashkëpunon me të tjerët, demonstroi kreativitet, ide dhe risi në ritëm dhe melodi të ndryshme.

Rezultatet e të nxënit të orës:

- Merr pjesë aktive në kryerjen e realizimit të idesë.
- Kupton lëvizjet artistike dhe mënyrat krijuese.

Kriteret e suksesit:

- Thur elemente në kuadër të ritmit.
- Arrin të krijoj ide.
- Analizon lëvizjet në kuadër të ritmit dhe melodisë.

FJALËT KYÇE: Vallëzim, kreativitet, art, Ide.

BURIMET, MJETET E KONKRETIZIMIT DHE MATERIALET MËSIMORE:

Libri i nxënësit, studio, hapësirë.

LIDHJA ME LËNDËT E TJERA MËSIMORE DHE /APO ÇËSHTJET NDËRKURRIKULARE:

Art muzikor, Art figurativ, Matematikë, Biologji, Gjimnastikë Sportive.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARITË E NXËNËSVE

PJESA HYRËSE

Vrapim i lehtë rreth fushës me nxehe te ekstremiteteve trupore duke filluar nga lart poshtë, zgjatje në vend dhe në lëvizje. Përgatitje e organizmit për pjesën kryesore

PJESA KRYESORE

KRIJO NJË PROJEKT NGA VALLËZIMI

Tani mundësitë e juaja janë shumë të mëdha. Ju do të krijoni një vallëzim sipas dëshirës së klasës. Arsimitari do t'iu ndihmojë që të organizoheni dhe të projektoni idenë, por ideja është e juaja si në zgjedhjen e zhanrit muzikor, ashtu edhe të koreografisë vallëzuese. SUKSESE

SI TË KRIJONI NJË VALLËZIM ?

Krijoni vetë një vallëzim!

Nxënësit e zgjedhin muzikën që klasës i pëlqen më shumë, e luajnë atë ashtu si e ndiejnë ata. Lëvizjet më të bukura i përzgjedhin dhe ato i luajnë e tërë klasa. Nxënësit mund të garojnë se kush më mirë edhe në mes të paraleleve.



PJESA PËRFUNDIMTARE: Diskutimi për të arritura dhe vështirësitë që janë paraqitur gjatë ushtrimeve. Bëjmë zgjatjen e muskujve, relaksim dhe muskujve dhe freskohemi me ujë.

AKTIVITETE SHITESË

Mësimdhënësi jep detyra për nxënësit, secili nxënës duhet të provoj hapa dhe format më të mira vallëzuese sipas muzikës që e ka përzgjedhur klasa. Dhe në fund të përsëriten hapat dhe format e vallëzimit që ka përzgjedhur shoqëria e klasës.

VLERËSIMI

Vlerësimi i ndërsjellë dhe lista e kontrollit. Mësimdhënësi gjatë orës mësimore vlerëson punën e nxënësve në listën e kontrollit dhe me vlerësime në formë gojore për lëvizjet e gabuara

TEMA 1

Sporte Individuale - Karate

Edukatë fizike, sportet
Fusha: dhe shëndeti

Edukatë fizike, sportet
Lënda: dhe shëndeti

Shkalla: 3 Klasa: VII

TEMA:

Rregullat e përgjithshme dhe elementet tekniko-taktike të sporteve kolektive dhe individuale

REZULTATET E TË NXËNIT PËR TEMË:

- Shpjegon rregullat e përgjithshme dhe demonstroi shkathhtësi në realizimin e elementeve teknike dhe taktike në sportet luftarake

NJËSIA MËSIMORE : Bllokimet me duar -age-uke, gedan-barai

RNSH: I. 6 III, 3 IV. 2, V. 4, VI. 1

RNF: *Demonstroi shkathhtësi gjatë ushtrimit të teknikave në disiplina sportive (atletikë, gjimnastikë, sportet luftarake etj.) duke përforcuar shkathhtësitë psiko-fizike individuale dhe kolektive me kombinime lëvizore dhe përfshirje të formave të ndryshme të lëvizjes*

Rezultatet e të nxënit të orës:

- Njeh llojet e bllokimeve me duar dhe pozicionet përkatëse
- Përshkruan dhe interpreton format e bllokimeve me duar

Kriteret e suksesit:

- Ekzekuton saktë bllokun në dy nivelet
- Analizon formën e ekzekutimit dhe detajet e tjera
- Përdor saktë gjatë ushtrimeve

FJALËT KYÇE:

Trupi, goditja, mbrojtje, dora, blloku, lëvizje etj.

BURIMET, MJETET E KONKRETIZIMIT DHE MATERIALET MËSIMORE:

Libri i nxënësit,

LIDHJA ME LËNDËT E TJERA MËSIMORE DHE /APO ÇËSHTJET NDËRKURRIKULARE:

Gjuhë dhe komunikim, Biologji, Fizikë, Jeta dhe puna

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARITË E NXËNËSVE

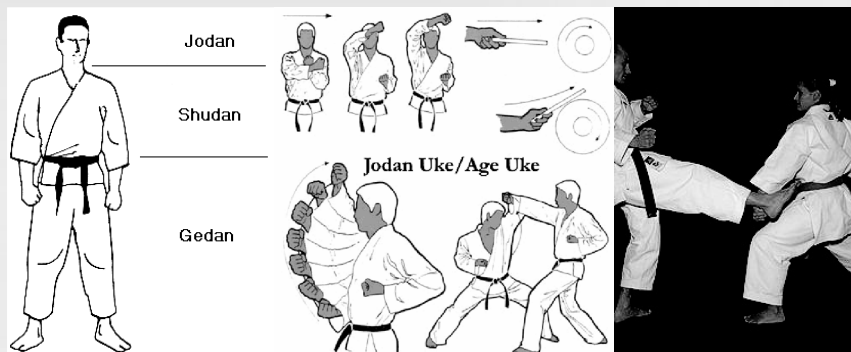
PJESA HYRËSE

Vrapim në kolonë, kompleks i ushtrimeve në dinamikë, në shpatullore, nxënësit në dy rreshta në formë alternative kryejnë detyrën njëri rresht, pastaj tjetri, (ushtrime force dhe fleksibilitetet).

PJESA KRYESORE

Nxënësit ndahen në dy rreshta (çifte), përballë njëri-tjetrit

- Mësimdhënësi, shpjegon për llojet e bllokimeve (mbrojtjes) me duar, demonstroi mbrojtjen nga goditjet në kokë (jodan) – Age-uke
- Nxënësit në vend ekzekutojnë mbrojtjen age-uke në vend, në qëndrim fillestar
- Ushtrimin e njëjtë e bëjnë duke u vendosur në qëndrimin zenkutsu dachi, me lëvizje, hap mbrapa dhe pastaj me hap para.
- Tani ushtrimin e ekzekutojnë në çifte (dyshe), njeri godet oyi tsuki kurse tjetri mbrohet em age-uke. Ushtrimi bëhet në formë alternative me ndërrim të roleve
- Në formë të njëjtë bëhet ushtrimi i bllokut nga goditjet poshtë brezit (gedan), duke përdorur teknikën gedan-baraj
- Ushtrimet në formë alternative të njëjtë me bllokun age-uke përsëriten



PJESA PËRFUNDIMTARE

Nxënësit me radhë bëjnë ekzekutimit e dy llojeve të bllokimeve duke analizuar gabimet eventuale, formën e drejtë të ekzekutimit.

AKTIVITETE SHITESË

Grup nxënësish të përzgjedhur nga arsimtari në formë të pavarur ekzekutojnë mbrojtjen dhe kundërsulmin, grupi ndërrohet përgjatë orës disa herë.

VLERËSIMI

Vlerësimi individual i ekzekutimit të elementeve, duke evidentuar gabimet të nxënësit e caktuar.

TEMA 2

Sporte Individuale - Karate

Fusha: Edukatë fizike, sportet
dhe shëndeti

Lënda: Edukatë fizike, sportet
dhe shëndeti

Shkalla: 3 Klasa: VII

TEMA:

Rregullat e përgjithshme dhe elementet tekniko-taktike të sporteve kolektive dhe individuale

REZULTATET E TË NXËNIT PËR TEMË:

- Shpjegon rregullat e përgjithshme dhe demonstroi shkathtësi në realizimin e elementeve teknike dhe taktike në sportet luftarake

NJËSIA MËSIMORE : Bllokimet me duar-sote-uke, uchi ude-uke

RNSH: I. 6 III, 3 IV. 2, V. 4, VI. 1

RNF: *Demonstron shkathtësi gjatë ushtrimit të teknikave në disiplina sportive (atletikë, gjimnastikë, sportet luftarake etj.) duke përforcuar shkathtësitë psiko-fizike individuale dhe kolektive me kombinime lëvizore dhe përfshirje të formave të ndryshme të lëvizjes*

Rezultatet e të nxënit të orës:

- Njeh llojet e bllokimeve me duar dhe pozicionet përkatëse
- Përshkruan dhe interpreton format e bllokimeve me duar

Kriteret e suksesit:

- Ekzekuton saktë bllokun në tri nivelet
- Analizon formën e ekzekutimit dhe detajet e tjera
- Përdor saktë gjatë ushtrimeve

FJALËT KYÇE:

Trupi, goditja, mbrojtje, dora, blloku, lëvizje etj.

BURIMET, MJETET E KONKRETIZIMIT DHE MATERIALET MËSIMORE:

Libri i nxënësit, sala

LIDHJA ME LËNDËT E TJERA MËSIMORE DHE /APO ÇËSHTJET NDËRKURRIKULARE:

Gjuhë dhe komunikim, Biologji, Fizikë, Jeta dhe puna

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARITË E NXËNËSVE

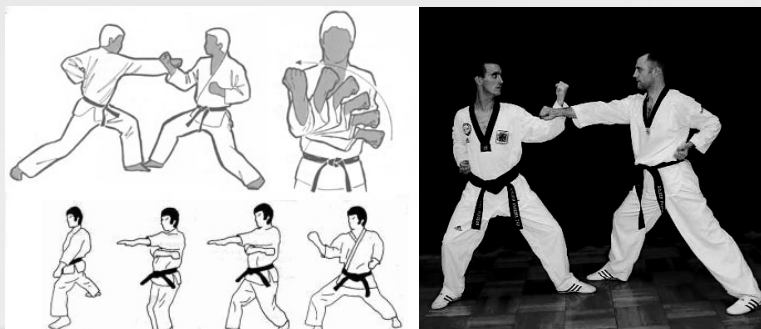
PJESA HYRËSE

Vrapim në kolonë, kompleks i ushtrimeve në çifte, në pozicione të ndryshme (në këmbë, ulur) nga 3-4 ushtrime për pozicion, forcë, fleksibilitet, agjilitet

PJESA KRYESORE

Nxënësit ndahen në dy rreshta (çifte), përballë njëri-tjetrit

- Mësimdhënësi, shpjegon për llojet e bllokimeve (mbrojtjes) me duar, demonstroi mbrojtjen nga goditjet në trup/trung (shudan) – uchi-ude-uke
- Nxënësit në vend ekzekutojnë mbrojtjen uchi-ude-uke në vend, në qëndrim fillestar
- Ushtrimin e njëjtë e bëjnë duke u vendosur në qëndrimin zenkutsu dachi, me lëvizje, hap mbrapa dhe pastaj me hap para.
- Tani ushtrimin e ekzekutojnë në çifte (dyshe), njëri godet oyi tsuki, kurse tjetri mbrohet me ude-uke. Ushtrimi bëhet në formë alternative me ndërrim të roleve
- Në formë të njëjtë bëhet ushtrimi i bllokut nga jashtë (sote-uke)
- Ushtrimet në formë alternative të njëjtë me bllokun ude-uke, përsëriten në formë alternative



PJESA PËRFUNDIMTARE

Nxënësit me radhë bëjnë ekzekutimet e dy llojeve të bllokimeve duke analizuar gabimet eventuale, formën e drejtë të ekzekutimit.

AKTIVITETE SHITESË

Nxënësit që e kanë përvetësuar mirë, u jepet detyrë ekzekutimi i katës së mësuar më parë, duke theksuar teknikat e mbrojtjes që përfshihen në kate.

VLERËSIMI

Vlerësohet niveli i ekzekutimit të saktë të detyrave, korrigjohen gabimet eventuale.

TEMA 1

Sporte Individuale - **XHUDO**

Fusha: Edukatë fizike, sportet
dhe shëndeti

Lënda: Edukatë fizike, sportet
dhe shëndeti

Shkalla: **3** Klasa: **VII**

TEMA:

Rregullat e përgjithshme dhe elementet tekniko-taktike të sporteve kolektive dhe individuale

REZULTATET E TË NXËNIT PËR TEMË:

- Shpjegon rregullat e përgjithshme dhe demonstroi shkathhtësi në realizimin e elementeve teknike dhe taktike në sportet luftarake

NJËSIA MËSIMORE : Qëndrimet dhe pozitat themelore

RNSH: I. 6 III, 3 IV. 2, V. 4, VI. 1

RNF: *Demonstroi shkathhtësi gjatë ushtrimit të teknikave në disiplina sportive (atletikë, gjimnastikë, sportet luftarake etj.) duke përforcuar shkathhtësitë psiko-fizike individuale dhe kolektive me kombinime lëvizore dhe përfshirje të formave të ndryshme të lëvizjes*

Rezultatet e të nxënit të orës:

- Njeh llojet e pozicioneve fillestare
- Përshkruan lëvizjet bazike nga pozicionet dhe interpreton llojet e tyre.

Kriteret e suksesit:

- Ekzekuton saktë qëndrimet
- Ndërron dhe analizon llojin e qëndrimit, përparësitë e njërit qëndrim dhe tjetrit

FJALËT KYÇE:

Trupi, pozita, qëndrimi, këmba, lëvizja etj.

BURIMET, MJETET E KONKRETIZIMIT DHE MATERIALET MËSIMORE:

Libri i nxënësit,

LIDHJA ME LËNDËT E TJERA MËSIMORE DHE /APO ÇËSHTJET NDËRKURRIKULARE:

Gjuhë dhe komunikim, Biologji, Fizikë, Jeta dhe puna

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARITË E NXËNËSVE

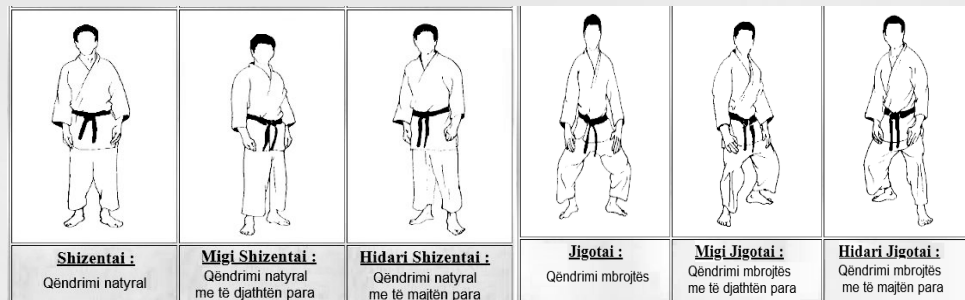
PJESA HYRËSE

Vrapim në kolonë, kompleks i ushtrimeve në çifte, në formë garuese duke demonstruar forcës statike dhe dinamike, si dhe forma të ushtrimeve të drejtpeshimit, ku e sfidojnë njëri- tjetrin për ta nxjerrë nga ekuilibri.

PJESA KRYESORE

Nxënësit ndahen në dy rreshta (çifte), përballë njëri-tjetrit

- Nxënësit vendosën në pozicioni fillestar natyral (**Shisei**) , pastaj e ndërrojnë qëndrimin duke kaluar në qëndrim mbrojtës me këmbën e djathtë para **Shizen-tai**
- mësimdhënësi shpjegon llojet e qëndrimeve në sportin e xhudos, pastaj demonstroi qëndrimet themelore nga të cilat fillojnë të gjitha lëvizjet
- Nxënësit ekzekutojnë qëndrimin kur trupi lëshohet më poshtë dhe njëra këmbë para **Jigo-tai**
- Ekzekutohen qëndrimet duke kaluar nga njëri qëndrim në tjetrin, me ndërrim të këmbës së vendosur para .
- Ushtrimet me komandë të mësimdhënësit nga lëvizje të pozicioneve të ndryshme, pas shenjë së arsimtarit, vendosje në pozicion.



PJESA PËRFUNDIMTARE

Nxënësit me radhë bëjnë ekzekutimet e dy llojeve të qëndrimeve duke ndërruar pozicionin 2-3 herë, shpejt.

AKTIVITETE SHITESË

U jepet detyrë të shkruajnë për zhvillimi e xhudos në botë dhe vendeve me rezultatet me të mira.

VLERËSIMI

Vlerësohen individualisht, në proces, përmirësohen gabimet e nxënësve.

TEMA 2

Sporte Individuale - **XHUDO**

Fusha: Edukatë fizike, sportet
dhe shëndeti

Lënda: Edukatë fizike, sportet
dhe shëndeti

Shkalla: **3** Klasa: **VII**

TEMA:

Rregullat e përgjithshme dhe elementet tekniko-taktike të sporteve kolektive dhe individuale

REZULTATET E TË NXËNIT PËR TEMË:

- Shpjegon rregullat e përgjithshme dhe demonstroi shkathhtësi në realizimin e elementeve teknike dhe taktike në sportet luftarake

NJËSIA MËSIMORE : Teknika e kapjeve (kumi kate)

RNSH: I. 6 III, 3 IV. 2, V. 4, VI. 1

RNF: *Demonstroi shkathhtësi gjatë ushtrimit të teknikave në disiplina sportive (atletikë, gjimnastikë, sportet luftarake etj.) duke përforcuar shkathhtësitë psiko-fizike individuale dhe kolektive me kombinime lëvizore dhe përfshirje të formave të ndryshme të lëvizjes*

Rezultatet e të nxënit të orës:

- Njeh llojet e kapjeve dhe ndarjen e tyre.
- Përshkruar rëndësinë e teknikës në finalizimin e aksionit në xhudo

Kriteret e suksesit:

- Përshkruan llojet e kapjeve
- Ndërron llojin e kapjeve varësisht nga pozita dhe lëvizjet e kundërshtarit

FJALËT KYÇE:

Kapje, qëndrim, dora, krahu, lëvizje, hap etj.

BURIMET, MJETET E KONKRETIZIMIT DHE MATERIALET MËSIMORE:

Libri i nxënësit,

LIDHJA ME LËNDËT E TJERA MËSIMORE DHE /APO ÇËSHTJET NDËRKURRIKULARE:

Gjuhë dhe komunikim, Biologji, Fizikë, Jeta dhe puna

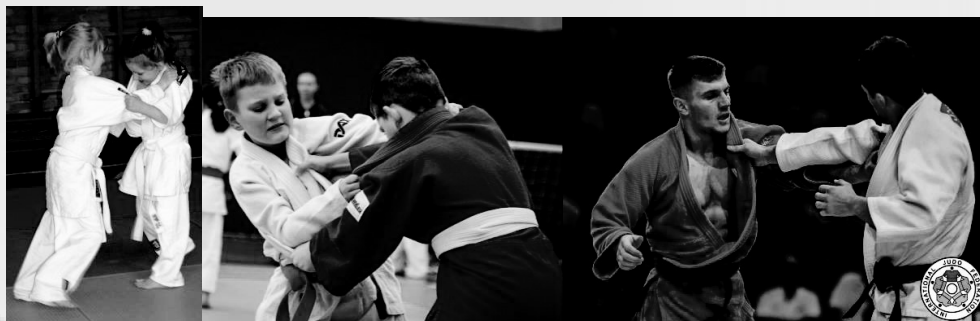
METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARITË E NXËNËSVE

PJESA HYRËSE

Vrapim në kolonë, kompleks i ushtrimeve të formimit në çifte, shtyrje, tërheqje, si dhe ushtrime për të zhvilluar ekuilibrin.

PJESA KRYESORE

- Nxënësit vendosen në dy rreshta përballë njëri-tjetrit
- Mësimdhënësi shpjegon llojet e kapjeve në xhudo, rolin e tyre dhe demonstroi formën e ekzekutimit
- Nxënësit ofrohen mes vete, marrin qëndrimin **shizentai** dhe ekzekutojnë kapjen (kumikate), kapjen e ekzekutojnë njëkohësisht të dy nxënësit.
- Ushtrimin e njëjtë por tani nga qëndrimi mbrojtës i ulët – **jogitai**
- Përsëritën ushtrimet duke i kombinuar me forma të ndryshme të lëvizjeve (vrapime, shtrirje, kthim për 180 dhe 360 shkallë dhe të ngjashme
- Në mënyrë të njëjtë, por ndërrohen llojet e kapjeve (kapja e dy jakëve, kapja për dy mëngët etj.),
- Ushtrimet bëhen më fuqishëm duke tërhequr- shtyrë kundërshtarin dhe duke provuar për t'u liruar nga kapjet.



PJESA PËRFUNDIMTARE

Nxënësit me radhë bëjnë ekzekutimin e kapjes kumi-kate dhe analizojnë gabimet eventuale.

AKTIVITETE SHITESË

Nxënësit gjejnë dhe përshkruajnë format e tjera të kapjeve që nuk janë përmendur dhe demonstruar (e bëjnë detyrë shtëpie)

VLERËSIMI

Vlerësohet puna individuale e nxënësve, evidentohen ata që ekzekutojnë mirë si dhe ata që shfaqin vështirësi.

TEMA 3

Sporte Individuale - **XHUDO**

Fusha: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Shkalla: **3** Klasa: **VII**

TEMA:

Rregullat e përgjithshme dhe elementet tekniko-taktike të sporteve kolektive dhe individuale

REZULTATET E TË NXËNIT PËR TEMË:

- Shpjegon rregullat e përgjithshme dhe demonstroi shkathtësi në realizimin e elementeve teknike dhe taktike në sportet luftarake

NJËSIA MËSIMORE : Bllokimet me duar- sote-uke, uchi ude-uke

RNSH: I. 6 III, 3 IV. 2, V. 4, VI. 1

RNF: *Demonstroi shkathtësi gjatë ushtrimit të teknikave në disiplina sportive (atletikë, gjimnastikë, sportet luftarake etj.) duke përforcuar shkathtësitë psiko-fizike individuale dhe kolektive me kombinime lëvizore dhe përfshirje të formave të ndryshme të lëvizjes*

Rezultatet e të nxënit të orës:

- Përshkruan teknikën e hedhjeve dhe shpjegon specifikat e ekzekutimit
- Ekzekuton saktë teknikën e plotë

Kriteret e suksesit:

- Kupton rolin e pozicionimit para hedhjes si dhe rolin kapjes së drejtë.
- Interpreton secilën lëvizje paraprake, para se të bëhet hedhja.

FJALËT KYÇE:

Trupi, qëndrim, kapje, hyrje, hedhje, rrotullim lëvizje etj.

BURIMET, MJETET E KONKRETIZIMIT DHE MATERIALET MËSIMORE:

Libri i nxënësit, salla, dyshekë gjimnastikore

LIDHJA ME LËNDËT E TJERA MËSIMORE DHE /APO ÇËSHTJET NDËRKURRIKULARE:

Gjuhë dhe komunikim, Biologji, Fizikë, Jeta dhe puna

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARITË E NXËNËSVE

PJESA HYRËSE

Vrapim në kolonë, kompleks i ushtrimeve në çifte, në formë garuese duke demonstruar forcën statike dhe dinamike, si dhe forma të ushtrimeve të drejtpeshimit, ku e sfidojnë njëri-tjetrin për ta nxjerrë nga ekuilibrit

PJESA KRYESORE

Nxënësit ndahen në dy rreshta (çifte), përballë njëri-tjetrit

- Mësimdhënësi shpjegon llojet e formën e hedhjes (**nage-ëaza**) në xhudo, rolin e tyre dhe demonstroi formën e ekzekutimit.
- Nxënësit ofrohen mes vete, marrin qëndrimin **shizentai** dhe ekzekutojnë kapjen (kumikate), bëjnë hap para dhe vendosin këmbën mes këmbëve të kundërshtarit, dhe kthehen në pozicion fillestar, ushtrimin e përsërisin në formë alternative
- Ushtrimi i njëjtë por tani hapi bëhet më shpejt dhe kthimi anash duke futur kërdhokullat në trupin e kundërshtarit kurse me duar tërheqim.
- Ushtrimi tjetër bëhet duke e tërhequr më fuqishëm dhe shkëputur nga dyshemeja për pak cm. – përgatitje për hedhje.
- Ushtrimi i plotë por tani me radhë dy nga dy, njëri nxënës hidhet, kurse tjetri nuk reziston, ushtrim bëhet në dyshekët e trashë gjimnastikorë.



PJESA PËRFUNDIMTARE

Dy rreshtat zgjedhin nga një përfaqësues për ta ekzekutuar hedhjen, cili po e bën më bukur dhe më shpejt, në formë gare, e bëjnë 3-4 nxënës.

AKTIVITETE SHITESË

Të tregojnë llojet e hedhjeve në xhudo dhe pikëzimin e tyre – detyrë

VLERËSIMI

Vlerësohet mënyra e ekzekutimit për secilin nxënës, evidentohen nxënësit që kanë vështirësi në ekzekutim të ushtrimit.

TEMA 1

Sporte individuale – **Tenis**

Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti **Fusha:** _____ **Lënda:** _____ **Shkalla:** 3 **Klasa:** VII

TEMA:

Rregullat e përgjithshme dhe elementet tekniko-taktike të sporteve kolektive dhe individuale

REZULTATET E TË NXËNIT PËR TEMË:

- Shpjegon rregullat e përgjithshme dhe demonstroi shkathtësi në realizimin e elementeve teknike dhe taktike në sporte individuale: ping-pong, tenis, badminton

NJËSIA MËSIMORE : Shërbimi

RNSH: III, 3 V. 4, VI. 1

RNF: *Demonstroi shkathtësi gjatë ushtrimit të teknikave në disiplina sportive (atletikë, gjimnastikë, sportet luftarake etj.) duke përforcuar shkathtësitë psiko-fizike individuale dhe kolektive me kombinime lëvizore dhe përfshirje të formave të ndryshme të lëvizjes.*

Rezultatet e të nxënit të orës:

- Kupton mënyrën e shërbimit dhe lëvizjen e topit
- Njeh rregullat e shërbimit dhe pikëzimit.

Kriteret e suksesit:

- Merr pozicion dhe qëndrim të drejtë
- Shtrin trupin dhe krahun lart
- Ekzekuton lëvizjen e plotë

FJALËT KYÇE:

Pozita, topi, dora, lëvizja, krah, shërbimi, shtrirje etj.

BURIMET, MJETET E KONKRETIZIMIT DHE MATERIALET MËSIMORE:

Libri i nxënësit, salla/poligon i hapur, reketi, topa tenisi

LIDHJA ME LËNDËT E TJERA MËSIMORE DHE /APO ÇËSHTJET NDËRKURRIKULARE:

Gjuhë dhe komunikim, Biologji, Fizikë, Jeta dhe puna

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARITË E NXËNËSVE

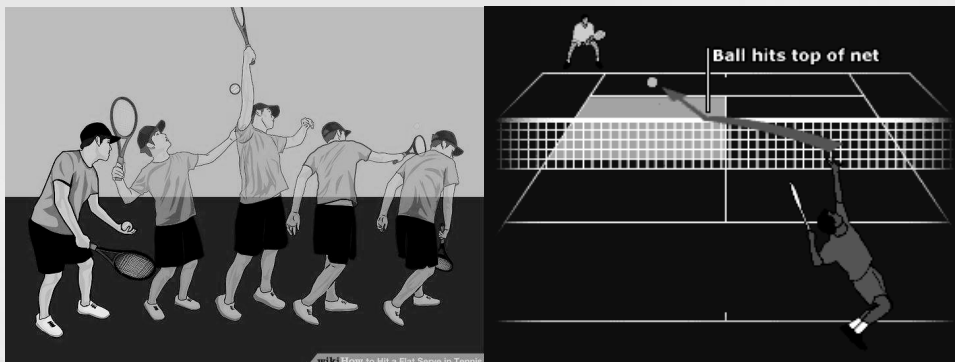
PJESA HYRËSE

Nxënësit në 6 grupe bëjnë garë stafetare në gjerësi të sallës/poligonit, duke manovruar me fluturën në lëvizje (zhonglim)

PJESA KRYESORE

Nxënësit ndahen në 4 grupe në poligon nga 4- 6 nxënës

- Mësimdhënësi shpjegon shërbimet, rolin, pastaj demonstroi teknikën e shërbimit bazik.
- Nxënësit të vendosur në kolona të vendosur në dy anët fundore të fushës ekzekutojnë me radhë teknikën– lëvizjen e krahut pa top, vetë, me reket
- Ushtrimi i njëjtë por tani e hedhin topin lart, por nuk e goditin vetëm bëjnë hap para dhe imitojnë goditjen-shërbimin
- Ekzekutojnë shërbimin me goditje të lehtë, sa e dërgojnë topin përtej rrjetës
- Nxënësit vendosën në dy kolona diagonale dhe provojnë të shërbejnë në zonën e shërbimit në mënyrë alternative, njëra kolonë dhe tjetra



PJESA PËRFUNDIMTARE

Nxënësit analizojnë lëvizjet në shërbim dhe përparësitë e njërit dhe tjetrit sipas rastit

AKTIVITETE SHITESË

Për të rritur kohën aktive të nxënësve, në të njëjtën kohë zhvillohet edhe badminton apo ping-pong (veçanërisht në kushte me mjete jo të mjaftueshme për të gjithë nxënësit)

VLERËSIMI

Vlerësohen lëvizjet individuale të nxënësve, duke përmirësuar në vazhdimësi gabimet bazike të nxënësve gjatë procesit

TEMA 1

Sporte individuale – Ping-pong

Fusha: Edukatë fizike, sportet
dhe shëndeti

Lënda: Edukatë fizike, sportet
dhe shëndeti

Shkalla: 3 Klasa: VII

TEMA:

Rregullat e përgjithshme dhe elementet tekniko-taktike të sporteve kolektive dhe individuale

REZULTATET E TË NXËNIT PËR TEMË:

- Shpjegon rregullat e përgjithshme dhe demonstroi shkathtësi në realizimin e elementeve teknike dhe taktike në sporte individuale: ping-pong, tenis, badminton

NJËSIA MËSIMORE : Shërbimi – forhad dhe bachknad

RNSH: III, 3 V. 4, VI. 1

RNF: *Demonstroi shkathtësi gjatë ushtrimit të teknikave në disiplina sportive (atletikë, gjimnastikë, sportet luftarake etj.) duke përforcuar shkathtësitë psiko-fizike individuale dhe kolektive me kombinime lëvizore dhe përfshirje të formave të ndryshme të lëvizjes.*

Rezultatet e të nxënit të orës:

- Njeh llojet e shërbimeve në raport me mënyrën e goditjes
- Kupton specifikat e llojeve të shërbimeve (të shkurta, me rrotullim të topit-spin, të gjata)

Kriteret e suksesit:

- Merr pozicion dhe qëndrim të drejtë
- Lëviz dorën saktë në të dyja teknikat (forhad dhe back hand)
- Shpjegon dallimet mes shërbimit të shkurtë dhe të gjatë – përparësitë dhe të metat

FJALËT KYÇE:

Pozita, topi, dora, lëvizja, shërbimi, rrotullim etj.

BURIMET, MJETET E KONKRETIZIMIT DHE MATERIALET MËSIMORE:

Libri i nxënësit, tavolina, ping pongu, reketi, topa.

LIDHJA ME LËNDËT E TJERA MËSIMORE DHE /APO ÇËSHTJET NDËRKURRIKULARE:

Gjuhë dhe komunikim, Biologji, Fizikë, Jeta dhe puna

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARITË E NXËNËSVE

PJESA HYRËSE

Nxënësit luajnë ping-pong, vetëm me nga 10 goditje të pandërprera, (në dyshe) duke u liruar hapësirën nxënësve të tjerë, këtë e bëjnë disa herë duke shpejtuar ritmin.

PJESA KRYESORE

Nxënësit vendosën pranë tavolinave të ping-pongut

- Mësimdhënësi shpjegon shërbimet, rolin dhe llojet e tyre, pastaj demonstroi teknikën e shërbimit bazik me frohand (shërbimi i gjatë pa rrotullime)
- Nxënësit në dyshe ekzekutojnë me radhë teknikën (njëri shërben tjetri i kthen, ky e kap me dorë dhe shërben sërish), provojnë 4-5 herë në mënyrë alternative.
- Ushtrimi i njëjtë por tani me variante (luajnë 3-4 goditje), shërben një herë njëri, një herë tjetri
- Ushtrimet në formën e njëjtë duke ekzekutuar teknikën backhand, përsëriten në mënyrë alternative.
- Nxënësit bëjnë lojë deri në 6 pikë duke përdorur shërbimin, një herë forfhand, një herë backhand



PJESA PËRFUNDIMTARE

Nxënësit analizojnë lëvizjet në shërbim dhe përparësitë e njërit dhe tjetrit, sipas rastit

AKTIVITETE SHITESË

Për të rritur kohën aktive të nxënësve, në të njëjtën kohë zhvillohet edhe badminton në poligonin/sallën (veçanërisht në kushte me mjete jo të mjaftueshme për të gjithë nxënësit)

VLERËSIMI

Vlerësohen lëvizjet individuale të nxënësve, duke përmirësuar në vazhdimësi gabimet bazike të nxënësve gjatë procesit.

TEMA 1

Sporte individuale – Badminton

Fusha: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Shkalla: 3 Klasa: VII

TEMA:

Rregullat e përgjithshme dhe elementet tekniko-taktike të sporteve kolektive dhe individuale

REZULTATET E TË NXËNIT PËR TEMË:

- Shpjegon rregullat e përgjithshme dhe demonstroi shkathtësi në realizimin e elementeve teknike dhe taktike në sporte individuale: ping-pong, tenis, badminton

NJËSIA MËSIMORE : Shërbimi – forhad dhe bachknad

RNSH: III, 3 V. 4, VI. 1

RNF: *Demonstron shkathtësi gjatë ushtrimit të teknikave në disiplina sportive (atletikë, gjimnastikë, sportet luftarake etj.) duke përforcuar shkathtësitë psiko-fizike individuale dhe kolektive me kombinime lëvizore dhe përfshirje të formave të ndryshme të lëvizjes.*

Rezultatet e të nxënit të orës:

- Njeh llojet e shërbimeve në raport me mënyrën e goditjes
- Kupton specifikat e llojeve të shërbimeve (të shkurta, me rrotullim të topit-spin, të gjata)

Kriteret e suksesit:

- Merr pozicion dhe qëndrim të drejtë
- Lëviz dorën saktë në të dyja teknikat (forhad dhe back hand)
- Shpjegon dallimet mes shërbimit të shkurtë dhe të gjatë – përparësitë dhe të metat

FJALËT KYÇE:

Pozita, topi, dora, lëvizja, shërbimi, rrotullim etj.

BURIMET, MJETET E KONKRETIZIMIT DHE MATERIALET MËSIMORE:

Libri i nxënësit, salla me 3 poligone, reketi,

LIDHJA ME LËNDËT E TJERA MËSIMORE DHE /APO ÇËSHTJET NDËRKURRIKULARE:

Gjuhë dhe komunikim, Biologji, Fizikë, Jeta dhe puna

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARITË E NXËNËSVE

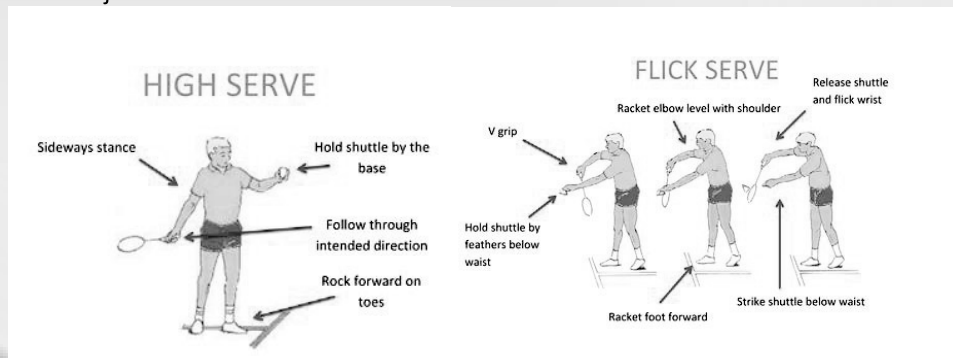
PJESA HYRËSE

Nxënësit në 6 grupe bëjnë garë stafetare në gjerësi të sallës/poligonit, duke manovruar me fluturën në lëvizje (zhonglim)

PJESA KRYESORE

Nxënësit ndahen në 3 poligone pune me nga 4- 6 nxënës

- Mësimdhënësi shpjegon shërbimet, rolin dhe llojet e tyre, pastaj demonstroi teknikën e shërbimit bazik me frohand
- Nxënësit në dyshe ekzekutojnë me radhë teknikën me radhë (njëri shërben, tjetri i kthen, ky e kap me dorë dhe shërben sërish), provojnë 4-5 herë në mënyrë alternative
- Ushtrimi i njëjtë por tani me variante (luajnë 3-4 goditje), shërben një herë njëri, një herë tjetri
- Ushtrimet në formën e njëjtë duke ekzekutuar teknikën backhand, përsëriten në mënyrë alternative.
- Nxënësit bëjnë lojë deri në 6 pikë duke përdorur shërbimin njëherë forfhand, njëherë backhand.



PJESA PËRFUNDIMTARE

Nxënësit analizojnë lëvizjet në shërbim dhe përparësitë e njërit dhe tjetrit, sipas rastit

AKTIVITETE SHITESË

Për të rritur kohën aktive të nxënësve, në të njëjtën kohë zhvillohet edhe tenis apo ping-pong (veçanërisht në kushte me mjete jo të mjaftueshme për të gjithë nxënësit)

VLERËSIMI

Vlerësohen lëvizjet individuale të nxënësve, duke përmirësuar në vazhdimësi gabimet bazike të nxënësve gjatë procesit

TEMA 1

Roli i sportit në shëndet dhe mirëqenie garave në shkollë

Fusha: Edukatë fizike, sportet
dhe shëndeti

Lënda: Edukatë fizike, sportet
dhe shëndeti

Shkalla: 3 Klasa: VII

TEMA:

Sportet, roli dhe ndikimi në shëndet dhe mirëqenie

REZULTATET E TË NXËNIT PËR TEMË:

- Analizon vlerat si barazia, diversiteti, respekti, pranimi, toleranca, gjatë aktiviteteve apo debateve në klasë dhe mjedis etj.

NJËSIA MËSIMORE : Organizimi i garave në nivel shkolle

RNSH: II. 5, III. 3, IV. 7, V. 4, VI. 1, 4, 6

RNF: *Shpjegon dhe analizon veprime konkrete për ruajtjen e mirëqenies fizike, psikike, emocionale dhe sociale të tij/saj dhe të tjerëve si në familje, me kolegët dhe anëtarët e komunitetit në situata të ndryshme.*

Rezultatet e të nxënit të orës:

- Kupton karakterin e garave dhe konkurrencës përgjatë tyre
- Menaxhon emocionet në situata delikate pakënaqësie dhe gëzimi

Kriteret e suksesit:

- Organizon dhe kryen detyra në kuadër të ekipit/klasës
- Tregon respekt për nxënësin/ekipin rival si dhe bashkëlojtarët
- Manifeston kulturë dhe interesim për të marrë detyra konkrete në organizim dhe mbarëvajtje të garave

FJALËT KYÇE:

Gara, ekipi, kujdesi, konkurrenca, takim, fituesi, urimi etj.

BURIMET, MJETET E KONKRETIZIMIT DHE MATERIALET MËSIMORE:

Libri i nxënësit, rregulloret e garave, kronometër, salla/poligon i hapur, topa etj.

LIDHJA ME LËNDËT E TJERA MËSIMORE DHE /APO ÇËSHTJET NDËRKURRIKULARE:

Gjuhë dhe komunikim, Biologji, Fizikë, Jeta dhe puna, Edukim për paqe dhe tolerancë, barazi gjinore

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARITË E NXËNËSVE

PJESA HYRËSE

- Kërkohej nga nxënësit që të përshëndeten mes vete dhe u shpjegohet qëllimi i kryesor i garave.
- U shpjegohen rregullat dhe respektimin i plotë i vendimeve dhe qëndrimi që duhet treguar në raport me shokët dhe organizmin në përgjithësi.

PJESA KRYESORE

- Paraprakisht, është bërë hedhja e shortit (si formë standarde e organizmit të garave), dhe është përdorur sistemi standard i garave (varësisht nga sporti);
- Garën e referon mësimdhënësi dhe kujdeset që të jetë sa më i saktë në vendimet e tij, në mënyrë që pakënaqësitë të jenë sa më të vogla;
- Kujdeset që të ndajë shpërblime, mirënjohje për fituesit;
- Përfshin nxënës në organizimin e garës në detyra të ndryshme (mbajtje të uniformave, shënim të pikëve, ndihmë në referim dhe detzra të ngjashme).



PJESA PËRFUNDIMTARE

- Shpallje e fituesve dhe ndarje e shpërblimeve, si dhe falënderohen nxënësit për paraqitje dhe lojë korrekte.
- Gara mund të organizohet brenda një ore mësimore, por edhe jashtë orëve të rregullta.

AKTIVITETE SHITESË

- Nxënëseve u jepet detyrë që në formë të shkruar të propozojnë atë që mendojnë se duhet të ndryshohet në organizmin e një gare të radhës.

VLERËSIMI

- Vlerësohet angazhimi i përgjithshëm, duke evidentuar të arriturat më të mira për nxënësit e caktuar, korrektësia në paraqitje në garë, si dhe rezultatet.

TEMA 1

Aktivitete në ujë

Fusha: Edukatë fizike, sportet
dhe shëndeti

Lënda: Edukatë fizike, sportet
dhe shëndeti

Shkalla: 3 Klasa: VII

TEMA:

Rregullat e përgjithshme dhe elementet tekniko-taktike të sporteve kolektive dhe individuale

REZULTATET E TË NXËNIT PËR TEMË:

- Shpjegon rregullat e përgjithshme dhe demonstroi shkathtësi në realizimin e elementeve teknike dhe taktike në not

NJËSIA MËSIMORE :

Aktivitete në ujë - kroli në shpinë

RNSH: I. 2 II. 5 III. 5, V. 4, VI. 3

RNF: *Demonstroi shkathtësi gjatë ushtrimit të teknikave në disiplina sportive (atletikë, gjimnastikë, sportet luftarake, not etj.), duke përforcuar shkathtësitë psiko-fizike individuale dhe kolektive me kombinime të lëvizjeve dhe përfshirje të formave të ndryshme të lëvizjes.*

Rezultatet e të nxënit të orës:

- Kupton shfrytëzimin e ligjeve të natyrës për të qëndruar në sipërfaqe të ujit;
- Harmonizon lëvizjet e krahëve, të këmbëve dhe të ritmit të frymëmarrjes.

Kriteret e suksesit:

- Shtrihet plotësisht në sipërfaqe të ujit dhe qëndron i relaksuar ;
- Ekzekuton lëvizje lehtë dhe pa u sforcuar/shtangur;
- Koordinon lëvizjet e këmbëve me të duarve.

FJALËT KYÇE:

Uji, lëvizja koordinimi, frymëmarrje, pozicioni, shtrirje etj.

BURIMET, MJETET E KONKRETIZIMIT DHE MATERIALET MËSIMORE:

Libri i nxënësit, pishina.

LIDHJA ME LËNDËT E TJERA MËSIMORE DHE /APO ÇËSHTJET NDËRKURRIKULARE:

Gjuhë dhe komunikim, biologji, fizikë, jeta dhe puna.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARITË E NXËNËSVE

PJESA HYRËSE

- Nxënësit ekzekutojnë pranë pishinës kompleks të ushtrimeve përgatitore;
- Nxënësit ecin në formë rrethore në kolonë, duke ndjerë rezistencën e ujit në trup, që bëhet në variante të ndryshme (anash, prapa, i përkulur etj.).

PJESA KRYESORE

- Nxënësit shtrihen në ujë plotësisht me krahë të shtrirë para (gjoks dhe në shpinë);
- Ushtrimi i njëjtë, lëviz vetë me këmbët lehtë (vetëm sa për të pluskuar mbi ujë);
- Nxënësit me duar të shtrira mbahen në tehun e pishinës, shtrihen plotësisht në ujë, ekzekutojnë lëvizjet me këmbë;
- Ushtrimi i ngjashëm, shtrirja në shpinë duke lëvizur vetëm këmbët, duart të mbështetura për trupi;
- Ushtrimi i njëjtë, por me lëvizje të krahëve në mënyrë alternative,
- Koordinimi i lëvizjes së krahëve, këmbëve dhe harmonizimi me frymëmarrje në mënyrë ritmike.



PJESA PËRFUNDIMTARE

Nxënësit me radhë rrotullohen nga kroi në gjoks në atë në shpinë, e përsërisin 2-3 herë ndërrimin e pozicionit.

AKTIVITETE SHITESË

Nxënësit që hasin në vështirësi në harmonizim të frymëmarrjes, ushtrojnë vetëm frymëmarrjen në vend, në tehun e pishinës për t'i përvetësuar lëvizjet.

VLERËSIMI

Vlerësohet evoluimi individual i secilit nxënës, evidentohen nxënësit që arrijnë rezultatet me të mira, si dhe përcaktohen detyrat shtesë për ata që hasin në vështirësitë e caktuara.

TEMA 1

Aktivitete në borë

Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti Shkalla: 3 Klasa: VII

TEMA:

Rregullat e përgjithshme dhe elementet tekniko-taktike të sporteve kolektive dhe individuale

REZULTATET E TË NXËNIT PËR TEMË:

- Shpjegon rregullat e përgjithshme dhe demonstroi shkathtësi në realizimin e elementeve teknike dhe taktike në skijim.

NJËSIA MËSIMORE : Aktivitete në borë – kthesa me hap kah shpati

RNSH: I: 1. 2 II, 5 III. 5, V. 4, VI. 3

RNF: *Demonstroi shkathtësi gjatë ushtrimit të teknikave në disiplina sportive (atletikë, gjimnastikë, sportet luftarake, skijim etj.), duke përforcuar shkathtësitë psiko-fizike individuale dhe kolektive me kombinime të lëvizjeve dhe përfshirje të formave të ndryshme të lëvizjes.*

Rezultatet e të nxënit të orës:

- Kupton dhe shpjegon arsyen e bartjes së peshës trupore nga njëra këmbë në tjetrën;
- Interpretim ligjet fizike që ndihmojnë dhe vështirësojnë ekzekutimin e lëvizjeve në kthesë.

Kriteret e suksesit:

- Mban pozitën e drejtë të trupit në zbritje diagonale;
- Bart peshën trupore nga njëra këmbë në tjetrën;
- Kupton funksionin e lëvizjeve të caktuara në raport me drejtimin e lëvizjes.

FJALËT KYÇE:

Këmba, pesha , skitë, hapi, kthesa, zbritja, ndalja etj.

BURIMET, MJETET E KONKRETIZIMIT DHE MATERIALET MËSIMORE:

Libri i nxënësit, shtegu i pjerrët, konet, skitë.

LIDHJA ME LËNDËT E TJERA MËSIMORE DHE /APO ÇËSHTJET NDËRKURRIKULARE:

Gjuhë dhe komunikim, biologji, fizikë, jeta dhe puna.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARITË E NXËNËSVE

PJESA HYRËSE

- Nxënësit vendosen në rresht, njoftohen me llojet e aktiviteteve fizike që mund t'i realizosh në borë, me theks të veçantë te sporti i skijimit;
- Nxënësit vendosen në rresht në një ambient me pjerrtësi të lehtë, fillojnë ngjitjen drejt shpatit në formë anësore 3-4 hapa dhe zbresin duke rrëshqitur me këpucë.

PJESA KRYESORE

- Nxënësit ngjiten lart shpatit, lësohen drejt, duke e kombinuar me zbritje me teknikën pllugore;
- Ushtrimi i njëjtë, por tani duke shtuar kthesën pllugore;
- Zbritje diagonale me kthesë pllugore;
- Zbritje diagonale, kthesa themelore;
- Nga zbritja drejt, kthesë me hap kah shpati, duke bartur peshën trupore nga njëra këmbë në tjetrën, ndalje;
- Ushtrimi i njëjtë, tani nuk ndalemi plotësisht por me kthesë pllugore kthehemi në anën tjetër, duke kaluar nëpër pengesa (kone);
- Nga kthesa me hap kah shpati, në momentin që zvogëlohet shpejtësia, kalojmë në kthesën themelore në anën e tjetër, duke respektuar pengesat e vendosura me ngjyrë për kthimin në krahun e caktuar.



PJESA PËRFUNDIMTARE

Nxënësit analizojnë lëvizjet në shërbim dhe përparësitë e njëri- tjetrit sipas rastit.

AKTIVITETE SHITESË

Nxënësit që e zotërojnë teknikën më mirë ndahen dhe u jepet detyrë të kalojnë mes koneve, duke ua ndërruar distancën dhe këndin e kthesës.

VLERËSIMI

Vlerësohet përparimi individual i secilit nxënës, përcaktohen detyra shtesë për ata që shfaqin pengesa në procesin e nxënies së lëvizjeve të caktuara.

TEMA 1

Sporte Kolektive – Basketboll

Fusha: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti Shkalla: 3 Klasa: VII

TEMA: Rregullat e përgjithshme dhe elementet tekniko-taktike të sporteve kolektive - basketboll

REZULTATET E TË NXËNIT PËR TEMË:
Shpjegon rregullat e përgjithshme dhe demonstroi shkathtësi në realizimin e elementeve teknike dhe taktike në basketboll

NJËSIA MËSIMOR : Pasimet nga vendi, dhe në lëvizje

RNSH: I. 2, III. 3, 8, IV. 8, V. 4, VI, 1

RNF: *Liston, përshkruan rregullat elementare të sporteve të ndryshme kolektive dhe demonstroi shkathtësi gjatë ushtrimit të elementeve teknike në sportet kolektive.*

Rezultatet e të nxënit të orës:

- Demonstroi elementet teknike të pasimeve në basketboll;
- Përmirëson gabimet gjatë demonstrimit të teknikes së pasimit.

Kriteret e suksesit:

- Realizon pasimet me dy duar nga gjoksi;
- Realizon pasimet me dy duar mbi kokë dhe me një dorë;
- Demonstroi teknikën e lëvizjes së duarve dhe bartjen e peshës në anën e hapit të këmbës;

FJALËT KYÇE:

Topi, këmbët, duart, lëvizja, pranimi, pasimi etj.

BURIMET, MJETET E KONKRETIZIMIT DHE MATERIALET MËSIMORE:

www.youtube.com/watch?v=Sc8ktctLxLQ

Libri i nxënësit, topa basketbolli 4x1, salla.

LIDHJA ME LËNDËT E TJERA MËSIMORE DHE /APO ÇËSHTJET NDËRKURRIKULARE:

Gjuhë dhe komunikim, fizikë, biologji.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARITË E NXËNËSVE

PJESA HYRËSE , , Gjuajtës me top”

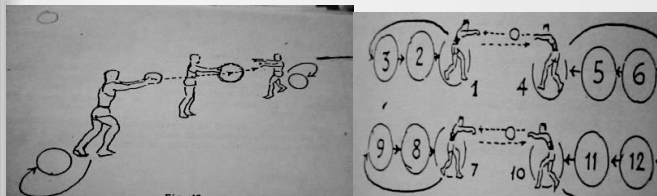
Mund të luhet në sallë dhe në terrene të hapura.

Dy nxënës gjuajtës gjenden në mes të fushës. Në shenjën e caktuar , gjuajtësit “ marrin topat dhe përpiqen t’i godasin nxënësit e tjerë, të cilët vrapojnë nëpër sallë. Secili që goditet me top, del nga loja më tutje.

PJESA KRYESORE

Pasimi i topit në lojën e basketbollit është një element teknik prej të cilit më së shumti varet mënyra e lojës. Dallojmë shumë lloje të pasimeve, të cilat gjejnë zbatim të vetin në lojën e basketbollit, e që duhet te realizohen me përqendrim të madh.

- Pasimet e topit në çifte nga vendi dhe lëvizja;
- Pasimet në trekëndësh dhe në katrorë,
- Pasimet e topit përballë kolonës, pas pasimit lojtari (nxënësi) kalon mbrapa kolonës së ve;
- I njëjti ushtrim, por pasuesi kalon mbrapa kolonës përballë;
- Pasime me 2 lojtarë gjatë vrapimit;
- Pasimet me 3 e më shumë lojtarë gjatë vrapimit etj.



PJESA PËRFUNDIMTARE

Debati me nxënës:

- Gabimet e paraqitura;
- Mundësitë e evitimit të tyre

AKTIVITETE SHITESË

Të ushtroni teknikat e pasimeve, sepse janë elementet themelore teknike në basketboll.

VLERËSIMI

Vlerësimi motivues
Lista e kontrollit
Vetëvlerësimi

TEMA 2

Sporte Kolektive – Basketboll

Edukatë fizike, sportet
Fusha: dhe shëndeti

Edukatë fizike, sportet
Lënda: dhe shëndeti

Shkalla: 3

Klasa: VII

TEMA: Rregullat e përgjithshme dhe elementet tekniko-taktike të sporteve kolektive - Basketboll

REZULTATET E TË NXËNIT PËR TEMË:

Shpjegon rregullat e përgjithshme dhe demonstroi shkathtësi në realizimin e elementeve teknike dhe taktike në basketboll

NJËSIA MËSIMOR : Driblimet me përballje pasive dhe aktive

RNSH: I. 2, III. 3, IV. 8, V. 4, VI, 1

RNF: *Liston, përshkruan rregullat elementare të sporteve të ndryshme kolektive dhe demonstroi shkathtësi gjatë ushtrimit të elementeve teknike në sportet kolektive.*

Rezultatet e të nxënit të orës:

- Emërton dhe demonstroi teknikën e driblmit me përballje pasive dhe aktive.

Kriteret e suksesit:

- Të mësosh udhëheqjen, pasimin, kapjen dhe gjuajtjen e kombinuar në kosh;
- Shembuj të ushtrimeve për përsosjen e teknikës së driblmit me përballje aktive dhe gjysmë aktive.

FJALËT KYÇE:

Hapi, topi, kërcimi, pranimi, gjuajtja, udhëheqje etj.

BURIMET, MJETET E KONKRETIZIMIT DHE MATERIALET MËSIMORE: www.youtube.com/watch?v=Sc8ktctLxLQ

Libri i nxënësit, topa basketbolli 4x1, kone të ultë, salla.

LIDHJA ME LËNDËT E TJERA MËSIMORE DHE /APO ÇËSHTJET NDËRKURRIKULARE:

Gjuhë dhe komunikim, fizikë, biologji.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARITË E NXËNËSVE

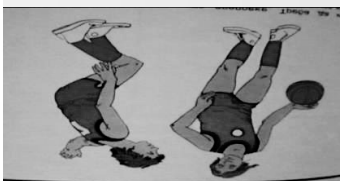
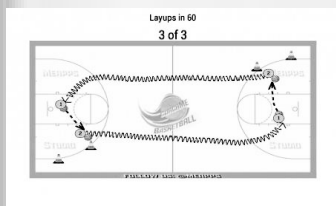
PJESA HYRËSE

Nxënësit vrapojnë rreth vijave të sallës, kërcejnë, në mënyrë që të bëhet përgatitja (ngrohja) e organizmit dhe kompleksi i ushtrimeve të formimit.

PJESA KRYESORE

Driblimi është element teknik. Gjatë kohës së driblimit të topit në vend, pesha e trupit është në të dyja këmbët. Në disa raste, kjo mund të jete në këmbën e përparme dhe të pasme, kurse trupi është në qëndrim të ulët dhe pak i mbledhur para.

- Dribimet në vend dhe në lëvizje;
- Dribimet në vijë të drejtë;
- Dribime të shpejta në vijë të drejtë;
- Dribime në mesë të pengesave;
- Dribimet me kundërshtarë pasivë, gjysmëaktivë;
- Dribim me kundërshtarë aktivë .



PJESA PËRFUNDIMTARE

Nxënësit ndahen në katër grupe përballë koshit, distanca 10m. Me komandën e mësimsdhënësit startojnë nga driblimi drejt koshit, ndalje hedhje në kosh. Ekipi i cili shënon 10 pikë, atëherë është fituese.

AKTIVITETE SHITESË

Mësimdhënësi u jep detyra nxënësve të ushtrojnë llojet e driblimesve.

VLERËSIMI

Vlerësimi motivues;
Lista e kontrollit dhe vlerësimi i
ndërsjellë.

TEMA 3

Sporte Kolektive – Basketball

Fusha: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti Shkalla: 3 Klasa: VII

TEMA: Rregullat e përgjithshme dhe elementet tekniko-taktike të sporteve kolektive - Basketball

REZULTATET E TË NXËNIT PËR TEMË:
Shpjegon rregullat e përgjithshme dhe demonstroi shkathtësi në realizimin e elementeve teknike dhe taktike në basketball

NJËSIA MËSIMOR : Gjuajtja e topit në kosh me shkëputje

RNSH: I. 2, II. 7, III. 3, 8, IV. 8, V. 4, VI, 1

RNF: *Liston, përshkruan rregullat elementare të sporteve të ndryshme kolektive dhe demonstroi shkathtësi gjatë ushtrimit të elementeve teknike në sportet kolektive.*

Rezultatet e të nxënit të orës:

- Demonstron teknikën e gjuajtjes së topit në koshë
- Eliminon gabimet gjatë ekzekutimit të gjuajtjes së topit në kosh me kërcim.

Kriteret e suksesit:

- Vendos në qëndrimin e basketballit drejt gjuajtjes në koshë
- Analizojmë saktë teknikën e gjuajtjes .

FJALËT KYÇE:

Hapi, kërcimi, pranimi, gjuajtja, udhëheqje etj.

BURIMET, MJETET E KONKRETIZIMIT DHE MATERIALET MËSIMORE: www.youtube.com/watch?v=Sc8ktctLxLQ

Libri i nxënësit.

LIDHJA ME LËNDËT E TJERA MËSIMORE DHE /APO ÇËSHTJET NDËRKURRIKULARE:

Gjuhë dhe komunikim, fizikë, biologji.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARITË E NXËNËSVE

PJESA HYRËSE

Të gjithë nxënësit me nga një top në dorë driblojnë nëpër vija të sallës, në ecje, në vrapim, dhe ushtrojnë për përgatitjen e organizimit që të zbatohen sa më lehtë ushtrimet.

PJESA KRYESORE

Ky element është tërheqës, mënyra e gjuajtjes së topit në kosh është i tillë që shputat nga ana e dorës, me të cilën realizohet gjuajtja, është më përpara dhe në drejtim të koshit. Shputa e pasme është e vendosur më anash dhe pesha është në të dyja këmbët. Shikimi i orientuar në kosh, topi qëndron lehtë në pëllëmbë të dorës, gishtat lehtësisht të zgjeruar, ndërsa dora tjetër është mbajtës i tipit. Pas hedhjes së topit, dora drejtohet në nyjën e bërrylit.

- Gjuajtja e topit në kosh me një dorë;
- Gjuajtja e topit lart (mbi kokë) në kërcim,
- Gjuajtja e topit në kosh në kërcim nga tabela në të dyja anët;
- Gjuajtja e topit në kosh me kërcim nga vijat e trapezit;
- Gjuajtja e topit në kosh në kërcim nga vija e gjuajtjes së lirë



PJESA PËRFUNDIMTARE

Nxënësit e ndarë në 4 grupe gjenden përballë koshave, pranë vijave të gjuajtjes së lirë, me komandën për hedhjen e topit në kosh nga mësimdhënësi. Kolona që shënon 10 pikë, është fitues.

AKTIVITETE SHITESË

Ushtroni teknikën e hedhjes së topit në kosh, nxënësit mund të informohen edhe në internet në vegzën (linkun) e lartshënuar.

VLERËSIMI

Vlerësimi formal
(lista e kontrollit, vetëvlerësimi, vlerësim në formë gojore duke i evituar gabimet.

TEMA 4

Sporte Kolektive – Basketball

Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti
Fusha: _____ **Lënda:** _____ **Shkalla:** 3 **Klasa:** VII

TEMA: Rregullat e përgjithshme dhe elementet tekniko-taktike të sporteve kolektive - Basketball

REZULTATET E TË NXËNIT PËR TEMË:

Shpjegon rregullat e përgjithshme dhe demonstroi shkathtësi në realizimin e elementeve teknike dhe taktike në basketball

NJËSIA MËSIMOR : Dy hapshi i vazhdueshëm, gjuajtje apo pasim

RNSH: I. 2, III. 3, 8, IV. 8, V. 4, VI, 1

RNF: *Liston, përshkruan rregullat elementare të sporteve të ndryshme kolektive dhe demonstroi shkathtësi gjatë ushtrimit të elementeve teknike në sportet kolektive.*

Rezultatet e të nxënësit të orës:

- Dallon dhe demonstroi teknikën e dyhapëshit dhe dyhapëshit të vazhdueshëm;
- Eliminon gabimet gjatë ekzekutimit të teknikës së dyhapëshit të vazhdueshëm.

Kriteret e suksesit:

- Nga udhëheqja kalon në dy hapësh;
- Kupton natyrën e llogaritjes së hapave dhe aplikimin e drejtë gjatë lojës.

FJALËT KYÇE:

Hapi, topi, kërcimi, pranimi, gjuajtja, udhëheqje etj.

BURIMET, MJETET E KONKRETIZIMIT DHE MATERIALET MËSIMORE: www.youtube.com/watch?v=Sc8ktctLxLQ

Libri i nxënësit, topa basketbolli 4x1, kone të ultë, salla.

LIDHJA ME LËNDËT E TJERA MËSIMORE DHE /APO ÇËSHTJET NDËRKURRIKULARE:

Gjuhë dhe komunikim, fizikë, biologji.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARITË E NXËNËSVE

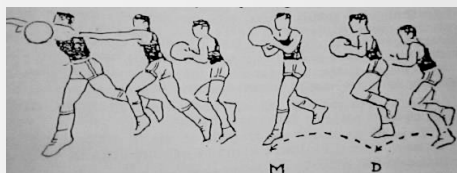
PJESA HYRËSE Lojë elementare : Në shtëpi (rrathë)

Nxënësit e shpërndarë në fushë, pranë vetes kanë të vendosur rrathët gjimnastikorë. Me shenjë të arsimtarit ata vazhdojnë të vrapojnë në qark përkaj rrathëve të vendosur në fushë. Me shenjën e dhënë nxënësit duhet të hyjnë brenda rrethit (shtëpi). Loja luhet me dalje, kur një nxënës del, hiqet një rreth.

PJESA KRYESORE

Dyhapëshi i vazhdueshëm, lejon dy takime me tokën pas pranimit të topit. Nga pranimi i topit, realizohet hapi me shtytje të këmbës së majtë. Në fazën e fluturimit pranohet topi dhe takimi me token, e njëjta mund të realizohet me këmbën e djathtë.

- Nxënësit të radhitur në kolonë pa topa, përballë janë vijat e shënuara për vendosjen e hapi të parë dhe të dytë, ushtrimet përsëriten edhe në pengesa të tjera si në vendin e vijave, janë shkopinjtë;
- Nxënësit e radhitur në kolonë, bëjnë kërcimin nga njëri dyshek në tjetrin, duke e hedhur hapin në gjatësi e jo në lartësi dhe hapi i dytë më i shkurtër, duke i shtrirë duart sikurse po pasohet topi;
- Nxënësit e radhitur në 4 kolona në krahun e djathtë të koshave, gjatë driblimit aplikojnë dyhapëshin e vazhdueshëm;
- I njëjti ushtrim, por tani nga krahu i majtë;
- Ushtrimi i njëjtë, por me pasim të topit.



PJESA PËRFUNDIMTARE

Nxënësit të ndarë në 4 kolona, garë në mes të grupeve, duke realizuar dyhapëshin e vazhdueshëm, numërojnë 10 pikë të shënuar më pas është fitues.

AKTIVITETE SHITESË

Mësimdhënësi u jep detyrë që të vazhdojnë me ushtrime për përf forcimin e dyhapëshit të vazhdueshëm.

VLERËSIMI

Vlerësimi motivues, Lista e kontrollit, Vlerësimi i ndërsjellët.

TEMA 5

Spporte Kolektive – Basketboll

Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti **Fusha:** _____ **Lënda:** _____ **Shkalla:** 3 **Klasa:** VII

TEMA: Rregullat e përgjithshme dhe elementet tekniko-taktike të sporteve kolektive - Basketboll

REZULTATET E TË NXËNIT PËR TEMË:
Shpjegon rregullat e përgjithshme dhe demonstroi shkathtësi në realizimin e elementeve teknike dhe taktike në basketboll

NJËSIA MËSIMOR : Mbrojtja individuale, taktikë e lojës

RNSH: I. 2, II. 7, III. 3, IV. 8, V. 4, VI, 1

RNF: *Liston, përshkruan rregullat elementare të sporteve të ndryshme kolektive dhe demonstroi shkathtësi gjatë ushtrimit të elementeve teknike në sportet kolektive.*

Rezultatet e të nxënit të orës:

- Dallon dhe demonstroi teknikën e mbrojtjes individuale;
- Eliminon gabimet gjatë demonstrimit të qëndrimeve të basketbollit.

Kriteret e suksesit:

- Ta përjetësosh me ushtrime teknikën e mbrojtjes, teknikën në basketboll
- Shpjegon së paku disa mënyra për aplikimin e mbrojtjes individuale në basketboll.

FJALËT KYÇE:

Hapi, topi, kërcimi, pranimi, gjuajtja, udhëheqje etj.

BURIMET, MJETET E KONKRETIZIMIT DHE MATERIALET MËSIMORE: www.youtube.com/watch?v=Sc8ktctLxLQ

Libri i nxënësit, kone të ultë, salla .

LIDHJA ME LËNDËT E TJERA MËSIMORE DHE /APO ÇËSHTJET NDËRKURRIKULARE:

Gjuhë dhe komunikim, fizikë, biologji.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARITË E NXËNËSVE

PJESA HYRËSE

Nxënësit vrapojnë, kërcenë, rreth palestrës, në mënyrë që përmes vrapimit ta bëjnë përgatitjen (ngrohjen) e organizmit dhe zgjatjen e muskujve, duke filluar nga muskujt e qafës, të duarve, të gjymtyrëve të poshtme deri te shputa.

PJESA KRYESORE

Mësimdhënësi informon nxënësit për njësinë mësimore dhe paraqet para tyre rezultatet e të nxënësve, më pas demonstroi teknikën e mbrojtjes, duke filluar nga qëndrimet e basketbollit.

-Nxënësit e shpërndarë nëpër fushë, aplikojnë qëndrimin e mbrojtjes , më pas me komandën e mësimdhënësit startojnë lëvizjet , në të djathtë, në të majtë, diagonal mbrapa, diagonal para.

-I njëjti ushtrim, por lëvizjet në mbroje aplikohen me drejtimin e lëvizjes së duarve nga mësimdhënësi, pastaj edhe me thirrje të krahut (majtas, djathtas).

- Nxënësit e ndarë në çifte, të shpërndarë në sallë, njëri e ka rolin e mbrojtësit e tjetri të sulmuesit, mbrojtësi përcjell lëvizjet në drejtime të ndryshme të sulmuesit, pastaj nxënësit i ndërrojnë rolet.

- Nxënësit sulmues rreshtohen në vijën fundore të fushës me topa, driblojnë në drejtime të ndryshme, mbrojtësi më duar të lidhura mbrapa përcjell sulmuesin.

- I njëjti ushtrim, por mbrojtja 100 për qind aktiv.



PJESA PËRFUNDIMTARE

Nxënësit e ndarë në grupe, përballë koshave të sallës, aplikojnë lojën 1: 1, përforcimi i mbrojtjes.

AKTIVITETE SHITESË

Nxënësve, mësimdhënësi u jep detyrë që të ushtrojnë dhe të marrin informata nëpërmes internetit.

VLERËSIMI

Vlerësimi me listën e kontrollit, vlerësimi motivues,
Vlerësimi në formë gojore për lëvizjet e gabuara.

TEMA 6

Sporte Kolektive – Basketball

Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti **Fusha:** _____ **Lënda:** _____ **Shkalla:** 3 **Klasa:** VII

TEMA: Rregullat e përgjithshme dhe elementet tekniko-taktike të sporteve kolektive - Basketball

REZULTATET E TË NXËNIT PËR TEMË:
Shpjegon rregullat e përgjithshme dhe demonstroi shkathtësi në realizimin e elementeve teknike dhe taktike në basketboll

NJËSIA MËSIMOR : Finta pa top dhe me top, taktikë ë lojës

RNSH: I. I. 2, II. 5, III. 7, 8, IV. 8, V. 4,

RNF: *Liston, përshkruan rregullat elementare të sporteve të ndryshme kolektive dhe demonstroi shkathtësi gjatë ushtrimit të elementeve teknike në sportet kolektive.*

Rezultatet e të nxënit të orës:

- Dallon dhe demonstroi teknikën e lëvizjes mashtruese me top dhe pa top.

Kriteret e suksesit:

- Ekzekuton saktë teknikën e fintës (mashtimit) me top dhe pa top;
- Ushtron disa mënyra për ta realizuar teknikën fintës.

FJALËT KYÇE:

Hapi, topi, kërcimi, pranimi, gjuajtja, udhëheqje etj.

BURIMET, MJETET E KONKRETIZIMIT DHE MATERIALET MËSIMORE: www.youtube.com/watch?v=Sc8ktctLxLQ

Libri i nxënësit, topa basketbolli 4x1, kone të ultë, salla.

LIDHJA ME LËNDËT E TJERA MËSIMORE DHE /APO ÇËSHTJET NDËRKURRIKULARE:

Gjuhë dhe komunikim, fizikë, biologji.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARITË E NXËNËSVE

PJESA HYRËSE

Vrapime rreth palestrës, vrapime majtas-djathtas, vrapime prapa, më pas kompleksi i ushtrimeve të formimit, për përgatitjen (ngrohjen) organizmit, që sa më lehtë të aplikohen ushtrimet për pjesën kryesore të orës.

PJESA KRYESORE

Mësimdhënësi nxjerr para njohuri përmes pyetjeve:

Është finta në basketboll?

Cilat finta i dini? finta me top dhe pa top(e sulmit dhe në mbrojtjes)

Mësimdhënësi demonstroi lëvizjet e fintës me top dhe pa top.

-Vrapime pa top në mes të pengesave, mashtrim në të majtë depërtim në të djathtë.

-Nxënësit e ndarë në çifte, vëndosen përballë njëri tjetrit në distancë 10m, në mes është pengesë që aplikohen lëvizjet mashtruese, pa top dhe me top.

-Nxënësit e ndarë në tresh, nxënësi në mes është mbrojtësi, dy lojtarët e tjerë aplikojnë fintën e pasimit, nxënësit i ndrojnë rolet kohë pas kohe.

-Nxënësit vëndosen në grupe përballë koshit, në të dy anët e trapezit vëndosen pengesat, dy nxënës vëndosen në fund të vijës fundore për ta pasuar topin pas aplikimit të fintës për pranim të topit.



PJESA PËRFUNDIMTARE

Në pjesën përfundimtare, përforcimi i lëvizjeve mashtruese në kushtet e lojës, 1: 1, 2: 2

AKTIVITETE SHITESË

Mësimdhënësi jep detyra për nxënësit që ta ushtrojnë teknikën e lëvizjeve mashtruese, mashtrimit sepse ka rol të rëndësishëm në lojën e basketbollit

VLERËSIMI

Vlerësimi i ndërsjellët, mësimdhënësi gjatë orës mësimore vlerëson punën e nxënësve në lista të kontrollit, gjatë gjithë kohës arsimtari i eviton gabimet që i vëren te nxënësi.

TEMA 7

Sporte Kolektive – **Basketboll**

Edukatë fizike, sportet
Fusha: dhe shëndeti Edukatë fizike, sportet
Lënda: dhe shëndeti **Shkalla:** 3 **Klasa:** VII

TEMA: Rregullat e përgjithshme dhe elementet tekniko-taktike të sporteve kolektive - Basketboll

REZULTATET E TË NXËNIT PËR TEMË:
Shpjegon rregullat e përgjithshme dhe demonstroi shkathtësi në realizimin e elementeve teknike dhe taktike në basketboll

NJËSIA MËSIMOR : Depërtimi me kthime rreth vetës (**pivotimi-boshti**)

(Pivot = mund ta quajmë edhe Qarkullues)

RNSH: I. 2, II. 7, III. 5, IV. 8, V. 4,

RNF: *Liston, përshkruan rregullat elementare të sporteve të ndryshme kolektive dhe demonstroi shkathtësi gjatë ushtrimit të elementeve teknike në sportet kolektive.*

Rezultatet e të nxënit të orës:

- Demonstroi në mënyrë të saktë teknikën e kthimit rreth vetës (pivotimin);
- Eliminon gabimet gjatë demonstrimit të teknikës së kthimit.

Kriteret e suksesit:

- Realizon teknikën e kthimeve rreth vetës (pivotimi-boshti);
- Demonstroi disa mënyra për zbatimin e teknikës së kthimeve

FJALËT KYÇE:

Hapi, topi, kërcimi, pranimi, gjuajtja, udhëheqje etj.

BURIMET, MJETET E KONKRETIZIMIT DHE MATERIALET MËSIMORE: www.youtube.com/watch?v=Sc8ktetLxLQ

Libri i nxënësit, topa basketbolli 4x1, kone të ultë, salla.

LIDHJA ME LËNDËT E TJERA MËSIMORE DHE /APO ÇËSHTJET NDËRKURRIKULARE:

Gjuhë dhe komunikim, fizikë, biologji.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARITË E NXËNËSVE

PJESA HYRËSE ,, Arushat dhe gjuetari”

Në mesin e fushës vendoset banka suedeze, mbi të cilën ndalen tre nxënës ,, arusha”. Nxënësit e tjerë janë ,, gjuetarë” dhe gjenden në distancë të caktuar prej “arushave”. Pas tyre, nxënësit e tjerë, të cilët i mbledhin topat dhe vrapojnë në vendin e shënuar për ,, gjuetarët” ku përpiqen t’i godasin, , arushat”. Çdo ,, arushë” e goditur del prej loje. Gjatë kohës së lojës secili nxënës t’i provojë të dy rolet në lojë.

PJESA KRYESORE

Mësimdhënësi informon nxënësit për rëndësinë e kthimit rreth vetes në basketboll, më pastaj demonstron kthimin para dhe mbrapa.

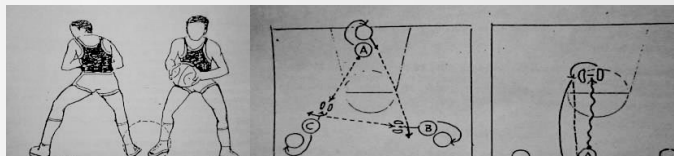
-Të gjithë nxënësit më top në duar, nga vendi bëjnë lëvizjen para duke e zhvendosur këmbën luhatëse rreth vetes (boshtit).

- I njëjti ushtrim, por tani lëvizja prapa, duke e zhvendosur këmbën luhatëse prapa.

- Topin e hedhin lart, pas kapjes në kërcim, ndalje në qëndrim paralel, topi afrohet pranë trupit dhe lëvizje para dhe rreth boshtit të vet.

-DY nxënës të radhitur njëri pas tjetrit, driblon me top në drejtime të ndryshme dhe ndalet befás, lëvizje me kthim para apo prapa rreth vetes nga distanca e ndaljes pason bashkëlojtarit te vet.

-Lëvizja rreth boshtit (pivotimi) tani aplikohet në formë të lojërave stafetare, gjatë driblimit, me ndërrime nga dora e djathtë në të majtë, por me lëvizje mbrapa rreth vetes.



PJESA PËRFUNDIMTARE

Përforcimi i pivotimit-boshtit , duke e aplikuar lojën 3: 3, rregulli i lojës që para gjuajtjes , driblimit dhe pasimit të aplikohet pivotimi

AKTIVITETE SHITESË

Mësimdhënësi jep detyrë që secili nxënës të merr informata në internet, gjegjësisht në linkun e lartshënuar dhe të ushtrojë lëvizjet rreth vetes.

VLERËSIMI

Vlerësimi motivues, vlerësimi me listën e kontrollit, vlerësimi i ndërsjellët.

TEMA 8

Sporte Kolektive – Basketboll

Fusha: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti Shkalla: 3 Klasa: VII

TEMA: Rregullat e përgjithshme dhe elementet tekniko-taktike të sporteve kolektive - Basketboll

REZULTATET E TË NXËNIT PËR TEMË:
Shpjegon rregullat e përgjithshme dhe demonstroi shkathhtësi në realizimin e elementeve teknike dhe taktike në basketboll

NJËSIA MËSIMOR : lojë në grupe me aplikimin e elementeve të mësuara

RNSH: I. 3, III. 6, V. 4, V. 1

RNF: *Liston, përshkruan rregullat elementare të sporteve të ndryshme kolektive dhe demonstroi shkathhtësi gjatë ushtrimit të elementeve teknike në sportet kolektive.*

Rezultatet e të nxënit të orës:

- Demonstroi teknikat e elementeve në mënyrë të sakta.
- Respekton rregullat e lojës.

Kriteret e suksesit:

- Respekton punën në grupe
- Shoqërimi në lojë dhe jashtë loje
- Zhvillon marrëdhëniet korrekte me nxënësit tjerë

FJALËT KYÇE:

hapi, topi, kërcimi, pranimi, gjuajtja, udhëheqje etj.

BURIMET, MJETET E KONKRETIZIMIT DHE MATERIALET MËSIMORE: www.youtube.com/watch?v=Sc8ktctLxLQ

Libri I nxënësit, topa basketbolli 4x1, konat për kufizim të fushës

LIDHJA ME LËNDËT E TJERA MËSIMORE DHE /APO ÇËSHTJET NDËRKURRIKULARE:

Gjuhë dhe komunikim, fizikë, biologji. Edukatë qytetare

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARITË E NXËNËSVE

PJESA HYRËSE

Nxënësit vrapojnë rreth sallës, kërcime, me pas kompleksi i ushtrime të formimit për përgatitjen (ngrohjen) e organizmit.

PJESA KRYESORE

- Nxënësit e ndarë në grupe, grupet e shpërndarë në katër anët ku gjinden koshat, loja luhet 2: 2, 3: 3;
- loja aplikohet vetëm më pasime dhe me dy pikë loja fitohet bëhet ndërrimi i grupit;
- loja do të aplikohet me pasime dhe vetëm me një takim në doke;
- loja 3 me 3, të aplikohen të gjitha teknikat e mësuara.



PJESA PËRFUNDIMTARE

Garë për precizitet, ekipi që shënon 10 pikë, pas shenjës së mësimdhënësit, është fituese.

AKTIVITETE SHITESË

Në fund të orës mësimore mësimdhënësi jep detyrat për nxënësit;
Harto një plan grupor për organizimin e një aktiviteti sportiv në sportin e basketbollit.

VLERËSIMI

- Nxënësi gjatë orës mësimore do të vlerësohet për angazhimin rreth njësisë mësimore;
- Vlerësimi i ndërsjellë , pjesëmarrje aktive në orën mësimore, mësimdhënësi gjatë orës vlerëson punën e nxënësve në listën e kontrollit.

TEMA 1

Sporte Kolektive – **FUTBOLL**

Fusha: Edukatë fizike, sportet
dhe shëndeti

Lënda: Edukatë fizike, sportet
dhe shëndeti

Shkalla: 3 Klasa: VII

TEMA: Rregullat e përgjithshme dhe elementet tekniko-taktike të sporteve kolektive - Futboll

REZULTATET E TË NXËNIT PËR TEMË:
Shpjegon rregullat e përgjithshme dhe demonstroi shkathtësi në realizimin e elementeve teknike dhe taktike në futboll.

NJËSIA MËSIMOR : Udhëheqjet me top

RNSH : I. 3, III. 6, V. 4, VI. 3

RNF: *Liston, përshkruan rregullat elementare të sporteve të ndryshme kolektive dhe demonstroi shkathtësi gjatë ushtrimit të elementeve teknike në sportet kolektive.*

Rezultatet e të nxënit të orës:

- Merr pjesë aktive në kryerje të detyrave të dhëna;
- Kupton mënyrat e udhëheqjes të topit në vështirësi;
- Kupton teknikën e udhëheqjes me top në futboll.

Kriteret e suksesit:

- Vendoset saktë në pozicion;
- Arrin ta qetësojë topin;
- Analizon arsyen dhe përcakton situatat kur përdoret udhëheqja e topave në situata të caktuara .

FJALËT KYÇE:

Qëndrimet, topi, gjoksi koka, udhëheqja, lëvizjet, pasimi etj.

MJETET E KONKRETIZIMIT DHE MATERIALET MËSIMORE :

Libri i nxënësit, topa futboll, kone të ulët.

BURIMET:

Libri i nxënësit, interneti.

LIDHJA ME LËNDËT E TJERA MËSIMORE DHE /APO ÇËSHTJET NDËRKURRIKULARE:

Gjuhë dhe komunikim, fizikë, biologji.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARITË E NXËNËSVE

PJESA HYRËSE :

Nxënësit bëjnë përgatitjen e trupit përmes aktiviteteve sportive, si : vrapim , kërcim, ecje, vrapim andej-kënde (zig zag), rrotullues, si dhe kompleksin e ushtrimeve të formimit lëvizje në vend.

PJESA KRYESORE : Udhëheqja e topit

Futbolli nuk mund të luhet, në qoftë se nuk përsoset teknika e udhëheqjes së topit. Udhëheqja e topit është kusht për një teknikë të mirë të futbollit. Topi mund të udhëhiqet me pjesën e brendshme, të jashtme dhe të mesme të tabanit. Udhëheqja e topit është element themelor në teknikën e futbollit. Me këtë element ndërlidhen edhe elemente të tjera të teknikave, siç janë: goditjet në gol, dribling dhe pranimi i topit. Udhëheqja e topit me pjesën e brendshme ose të jashtme të shputës së këmbës realizohet kur duhet të ndryshohet kahja e lëvizjes. Në këtë mënyrë topi mund të udhëhiqet në rreth.

TEKNIKA E UDHEHEQJES

me trinë të plotë.
e brendshme.
e jashtme.

*Udhëheqja e topit

*Udhëheqja e topit me trinën

* Udhëheqja e topit me trinën

VEPRIMI TEKNIK

–Udhëheqja e topit të bëhet me atë këmbë që është më lar kundërshtarit.

Gjatë udhëheqjes krahu të ngrihet gjithnjë nga ana e lojtarit kundërshtar.

Topi të udhëhiqet me një largësi optimale , duke mos ikur, pra të jetë nën kontroll.

Gjatë udhëheqjes topi nuk mund të shikohet gjithnjë , por vetëm në moment.



PJESA PËRFUNDIMTARE :

Për të vlerësuar përfitimin e njohurive nga ana e nxënësve, mësimmhënësi parashtron pyetje:

1. Çfarë gabimesh janë paraqitur_
 2. Cilat lëvizje janë me të rëndësishme në futboll?
- Freskim me ujë zgjatje dinamike dhe statike .

AKTIVITETE SHITESË

Për t'u njohur më shumë rreth elementeve teknike të futbollit – udhëheqja e topit nxënësve u japim detyra që të konsultohen në internet.

VLERËSIMI

Vlerësim i ndërsjellë,
Nxënësit e ndarë në grupe demonstrojnë lëvizjet dhe bëjnë zgjedhjen e grupit më të mirë. Mësimmhënësi gjatë tërës orës vlerëson punën e nxënësve

TEMA 2

Sporte Kolektive – **FUTBOLL**

Fusha: Edukatë fizike, sportet
dhe shëndeti

Lënda: Edukatë fizike, sportet
dhe shëndeti

Shkalla: 3 Klasa: VII

TEMA: Rregullat e përgjithshme dhe elementet tekniko-taktike të sporteve kolektive - Futboll

REZULTATET E TË NXËNIT PËR TEMË:

Shpjegon rregullat e përgjithshme dhe demonstroi shkathtësi në realizimin e elementeve teknike dhe taktike në futboll.

NJËSIA MËSIMOR : Goditjet me kokë

RNSH: I. 3, III. 6, V. 4, VI. 3

RNF: *Liston, përshkruan rregullat elementare të sporteve të ndryshme kolektive dhe demonstroi shkathtësi gjatë ushtrimit të elementeve teknike në sportet kolektive.*

Rezultatet e të nxënit të orës:

- Merr pjesë aktive në kryerje të detyrave të dhëna;
- Kupton mënyrat e goditjes të topit me kokë ;
- Kupton teknikën e goditjes me kokë.

Kriteret e suksesit:

- Vendoset saktë në pozicion;
- Arrin ta qetësojë topin;
- Analizon arsyen dhe përcakton situatat kur përdoret goditja e topit me kokë;
- Analizon pozicionin teknik të trupit gjatë goditjes.

FJALËT KYÇE:

Qëndrimet, topi, gjoksi koka, pranimi, goditja etj.

MJETET E KONKRETIZIMIT DHE MATERIALET MËSIMORE :

Libri i nxënësit, topa futboll, kone të ultë.

BURIMET :

Libri i nxënësit, interneti.

LIDHJA ME LËNDËT E TJERA MËSIMORE DHE /APO ÇËSHTJET NDËRKURRIKULARE:

Gjuhë dhe komunikim, fizikë, biologji.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARITË E NXËNËSVE

PJESA HYRËSE : Nxënësit bëjnë përgatitjen e trupit përmes aktivitetit sportiv, si: vrapime, ecje, kërcime, vrapime me pengesa, si dhe kompleksin e ushtrimeve të formimit.

PJESA KRYESORE: GODITJA ME KOKË

Në lojën futbollit goditjet në gol me kokë më së tepërmi realizohen kur kah nxënësi drejtohen topa në lartësi. Topat në lartësi, në lojën e futbollit, në realitet janë topa, të cilët gjenden në lartësinë mbi shpatulla.

Goditja e topit me pjesë të ndryshme të kokës :

*Me pjesën e përparme të ballit.

*Me pjesën anësore të ballit

*Me pjesën e sipërme të kokës dhe

*Me pjesën e prapme të kokës

Ne do të fokusohemi në goditjen me kokë

-Goditja me kokë nga vendi

-Goditja me kokë në lëvizje

-Goditja me kokë me kërcim, me dy këmbë dhe me njëren këmbë

-Goditja me kokë me rënie



PJESA PËRFUNDIMTARE :

Për t'i vlerësuar përfitimet e njohurive nga ana e nxënësve, mësimdhënësi parashtron pyetjet:

1. Çfarë kemi mësuar sot?
2. Cilat pasime janë në futboll?
3. Çka kishit shtuar në këtë orë?

AKTIVITETE SHITESË

Për informata në disiplinën e futbollit mund t'i gjeni në internet dhe në librin e shkollës.

VLERËSIMI

Vlerësim i ndërsjellë, nxënësit e ndarë në grupe demonstronë lëvizjen dhe bëjnë zgjedhjen e grupit më të mirë. Mësimdhënësi gjatë tërësorës vlerëson punën e nxënësve.

TEMA 3

Sporte Kolektive – FUTBOLL

Fusha: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti Shkalla: 3 Klasa: VII

TEMA: Rregullat e përgjithshme dhe elementet tekniko-taktike të sporteve kolektive - Futboll

REZULTATET E TË NXËNIT PËR TEMË:
Shpjegon rregullat e përgjithshme dhe demonstroi shkathtësi në realizimin e elementeve teknike dhe taktike në futboll.

NJËSIA MËSIMOR : Pasimi dhe pranimi i topit në vend dhe në lëvizje

RNSH: I. 3, III. 6, V. 4, VI. 3

RNF: *Liston, përshkruan rregullat elementare të sporteve të ndryshme kolektive dhe demonstroi shkathtësi gjatë ushtrimit të elementeve teknike në sportet kolektive.*

Rezultatet e të nxënësit të orës:

- Merr pjesë aktive në kryerje të detyrave të dhëna;
- Kupton mënyrat e pranimi të topit në vend dhe në lëvizje;
- Kupton mënyrën e pasimit dhe të pranimi të topit në hapësirë.

Kriteret e suksesit:

- * Demonstroni teknikën e pasimit të topit me trinë të plotë, me trinë të jashtme, metrin e brendshëm të shputës në vend dhe në lëvizje;
- * Të demonstrojë pranimin e topave të rrokullisur, në ajër, gjysme të lartë dhe të lartë, me këmbë dhe gjoks, në vend dhe në lëvizje.

FJALËT KYÇE:

Qëndrimet, topi, gjoksi, koka, pranimi, goditja etj.

MJETET E KONKRETIZIMIT DHE MATERIALET MËSIMORE:

Libri i nxënësit, topa futboll, kone të ulët.

BURIMET :

libri i nxënësit, interneti.

LIDHJA ME LËNDËT E TJERA MËSIMORE DHE /APO ÇËSHTJET NDËRKURRIKULARE:

Gjuhë dhe komunikim, fizikë, biologji.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARITË E NXËNËSVE

PJESA HYRËSE :

Nxënësit bëjnë përgatitjen e trupit përmes aktiviteteve sportive, si: vrapime, ecje, kërcime, vrapime me pengesa si dhe kompleksin ushtrimeve të formimit.

PJESA KRYESORE

Teknika në futboll përfshin lëvizje të shumëllojshme me top dhe pa top. Përsosja e elementeve themelore të teknikës së futbollit është një ndër faktorët më të rëndësishëm për përsosjen e mëtutjeshme të lojës së futbollit . Topi mund të pasohet dhe të pranohet me këmbë.

Pranimi dhe pasimi i topit me këmbë.

Elementet bazë në futboll janë pranimi dhe pasimi i topit me këmbë. Topi i futbollit mund të pasohet në drejtime të ndryshme. Qëllimi i pranimi të topave të ulët, gjysmë të lartë dhe të lartë, është që topi me amortizim të qetësohet dhe të vendoset nën kontroll. Topi mund të pranohet me pjesën e brendshme , me pjesën e jashtme dhe të mesme të tabanit, me mbi gjunjë .

Pasimet në vend dhe në lëvizje :

*Pasojmë topin nga vendi nga pika zero pa lëvizur herë me njëherë me tjetrën këmbë.

*Pranojmë topin në pozicion vend pa lëvizur herë me njëherë këmbë herë me tjetrën.

*Pasojmë topin në lëvizje prej 5m dhe bëjmë pasimin te shoku.

*Lëvizim në zonë prej 5m në drejtim të topit dhe e pranojmë topin nga shoku.



PJESA PËRFUNDIMTARE : Diskutojmë për punë tekniko- taktike të pasim pranimi, problemet që i patëm dhe vështirësitë. Freskohemi me ujë , bëjmë zgjatje dinamike dhe statike për shkrifjen e muskujve.

AKTIVITETE SHITESË

Për informata në disiplinën e futbollit mund të gjeni në librin e nxënësit dhe në internet.

VLERËSIMI

Vlerësim i ndërsjellë,
Nxënësit e ndarë në grupe demonstrojnë lëvizjet dhe bëjnë zgjedhjen e grupit më të mirë. Mësimdhënësi gjatë tërë orës vlerëson punën e nxënësve.

TEMA 4

Sporte Kolektive — **FUTBOLL**

Edukatë fizike, sportet
Fusha: dhe shëndeti

Edukatë fizike, sportet
Lënda: dhe shëndeti

Shkalla: 3

Klasa: VII

TEMA: Rregullat e përgjithshme dhe elementet tekniko-taktike të sporteve kolektive - Futboll

REZULTATET E TË NXËNIT PËR TEMË:
Shpjegon rregullat e përgjithshme dhe demonstroi shkathtësi në realizimin e elementeve teknike dhe taktike në futboll.

NJËSIA MËSIMOR : Driblimi me nëpërkëmbje

RNSH: I. 3. 4, III. 6, V. 4, VI. 3

RNF: *Liston, përshkruan rregullat elementare të sporteve të ndryshme kolektive dhe demonstroi shkathtësi gjatë ushtrimit të elementeve teknike në sportet kolektive.*

Rezultatet e të nxënit të orës:

- Merr pjesë aktive në kryerje të detyrave të dhëna;
- Kupton mënyrat e driblimit të topit me nëpërkëmbje;
- Kupton teknikën e driblimit.

Kriteret e suksesit:

- Vendoset saktë në pozicion;
- Arrin ta qetësojë topin,
- Analizon arsyen dhe përcakton situatat kur përdoret driblimi me nëpërkëmbje .
- Vepron me driblim situatë, kur finalizojmë aksionin.

FJALËT KYÇE:

Qëndrimet, topi, nëpërkëmbje, driblimi, pranimi, etj.

MJETET E KONKRETIZIMIT DHE MATERIALET MËSIMORE:

Libri i nxënësit, topa futboll, kone të ulët.

BURIMET:

Libri i nxënësit, interneti.

LIDHJA ME LËNDËT E TJERA MËSIMORE DHE /APO ÇËSHTJET NDËRKURRIKULARE:

Gjuhë dhe komunikim, fizikë, biologji.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARITË E NXËNËSVE

PJESA HYRËSE :

Ushtrime për përgatitjen e trupit për aktivitetin fizik (nxehje), pastaj kompleksin e ushtrimeve të formimit, zgjatjet statike dhe dinamike.

PJESA KRYESORE :

*Driblimi me pjesën e shollës, duke tërhequr topin me nëpërkëmbje drejt.

*Driblimi me pjesën e shollës, duke tërhequr topin me nëpërkëmbje mbrapa.

*Driblimi me shollë, duke tërhequr topin me nëpërkëmbje anash, djathtas dhe majtas.

*Driblimi me nëpërkëmbje, duke kaluar topi mes këmbëve.

--Nxënësit e radhitur në 3-4 kolona, ushtrojnë driblimin me pjesën e shputës pran shokut.

--I njëjti ushtrim ,por tani mbas driblimit duke tërhequr topin me nëpërkëmbje djathtas dhe majtas.

--Udhëheqja e topit nëpër pengesa (sllalom), me lëvizje të ngadalshme me nëpërkëmbje të këmbës së djathtë dhe të majtë në mënyrë alternative në largësi 15-20m.

--Ushtrimet vazhdojnë me rritje të shpejtë dhe në formë të garave.



PJESA PËRFUNDIMTARE : Për t'i vlerësuar përfitimet e njohurive nga ana e nxënësve, mësime dhënësi parashtron pyetjet:

1. Çfarë kemi mësuar sot?

2. Me cilën pjesë të shputës mund të dribloni ?

Zgjatje statike , dinamike shkrifje e muskujve dhe freskim me ujë.

AKTIVITETE SHITESË

Mësime dhënësi i orienton nxënësit për driblimin, teknikën e driblimit. Lojëra të futbollit mund të kërkon në internet

VLERËSIMI

Vlerësim i ndërsjellë,

Nxënësit e ndarë në grupe demonstrojnë lëvizjet dhe bëjnë zgjedhjen e grupi më të mirë. Mësime dhënësi gjatë tërë orës vlerëson performancën e nxënësve.

TEMA 5

Sporte Kolektive – **FUTBOLL**

Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti **Fusha:** _____ **Lënda:** _____ **Shkalla:** 3 **Klasa:** VII

TEMA: Rregullat e përgjithshme dhe elementet tekniko-taktike të sporteve kolektive - Futboll

REZULTATET E TË NXËNIT PËR TEMË:
Shpjegon rregullat e përgjithshme dhe demonstroi shkathtësi në realizimin e elementeve teknike dhe taktike në futboll.

NJËSIA MËSIMOR : Finta me lëvizje mashtruese me trup dhe blloku

RNSH: I. 3, III. 6, V. 3. 4

RNF: *Liston, përshkruan rregullat elementare të sporteve të ndryshme kolektive dhe demonstroi shkathtësi gjatë ushtrimit të elementeve teknike në sportet kolektive.*

Rezultatet e të nxënit të orës:

- Shpjegon rregullat e përgjithshme dhe demonstroi shkathtësi në realizimin e elementeve teknike taktike në futboll;
- Shpjegon rregullat e përgjithshme dhe demonstroi teknikën e fintës-mashtrimit.

Kriteret e suksesit:

- Demonstroi fintën në disa mënyra, si: gjatë udhëheqjes me top, në momentin e pranimit me top, kur dribloni, gjatë gjuajtjeve në portë etj.
- Aplikoi mashtrimin me trup, me këmbë, me kokë etj. , në njërën anë, ose në të dyja anët, si finta e dyfishtë.

FJALËT KYÇE:

Qëndrimet, topi, gjoksi koka, pranimi, goditja etj.

MJETET E KONKRETIZIMIT DHE MATERIALET MËSIMORE:

Libri i nxënësit, topa futboll, kone të ulët.

BURIMET :

Libri i nxënësit, interneti.

LIDHJA ME LËNDËT E TJERA MËSIMORE DHE /APO ÇËSHTJET NDËRKURRIKULARE:

Gjuhë dhe komunikim, fizikë, biologji.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARITË E NXËNËSVE

PJESA HYRËSE :

Nxënësit bëjnë përgatitjen e trupit përmes aktiviteteve sportive, si: lojë elementare lojë me dorë, shënimi i golit me kokë. Zgjatje statike dhe dinamike.

PJESA KRYESORE:

Mësimdhënësi shpjegon dhe demonstroi tekniken e pasimit dhe të pranimit të topit;
-Nxënësit e shpërndarë në fushë, aplikojnë finten pa top, pastaj shpërndahen pengesat nëpër fushë, secili nxënës aplikon finten afër pengesës;
-Nxënësit e radhitur në kolonë, të gjithë nxënësit e pajisur me topa, merr hov me këmbë e bënë finten, pastaj e tërheq topin me shollë, radhën tjetër me pjesën e brendshme të shputës dhe të jashtmen e shputës,
- Finta e bashklojtarëve gjysmë aktivë dhe
-Finta me udhëheqje ose dribling me bashklojtarë aktivë,
***Finta lëvizja me trup në anën e majtë, depërtimi në anën e djathtë;**
***Finta lëvizja me trup në anën e djathtë, depërtimi në anën e majtë;**
***finta mashtrimi me trup lëvizja në hapësirë dhe blloku nga bashklojtari në drejtim të lojtarit kundërshtar.**



PJESA PËRFUNDIMTARE : Për t'i vlerësuar përfitimet e njohurive nga ana e nxënësve, mësimdhënësi parashtron pyetjet:

- Cilat lloje të fintave i kemi mësuar sot?
- Gjatë kësaj ore kishit shtuar diçka a keni pasur vështirësi?

AKTIVITETE SHITESË :

Ushtroni më shumë mashtrimet, pasi që e dimë që janë lëvizje më të ndërlikuara, përcjell librin e nxënësit dhe internetin.

VLERËSIMI :

Vlerësim i ndërsjellë;
Nxënësit e ndarë në grupe demonstrojnë lëvizjet dhe bëjnë zgjedhjen e grupi më të mire. Mësimdhënësi gjatë tërë orës vlerëson punën e nxënësve.

TEMA 6

Sporte Kolektive – **FUTBOLL**

Fusha: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti Shkalla: 3 Klasa: VII

TEMA: Rregullat e përgjithshme dhe elementet tekniko-taktike të sporteve kolektive - Futboll

REZULTATET E TË NXËNIT PËR TEMË:
Shpjegon rregullat e përgjithshme dhe demonstroi shkathtësi në realizimin e elementeve teknike dhe taktike në futboll.

NJËSIA MËSIMOR : Goditja e topit me shputën e plotë nga distanca

RNSH: I. 3, III. 6, V. 4, VI. 3

RNF: *Liston, përshkruan rregullat elementare të sporteve të ndryshme kolektive dhe demonstroi shkathtësi gjatë ushtrimit të elementeve teknike në sportet kolektive.*

Rezultatet e të nxënit të orës:

- Merr pjesë aktive në kryerje të detyrave të dhëna;
- Kupton mënyrat e goditjes të topit në lartësi ;
- Kupton teknikën e goditjes me shputën e plotë nga distanca.

Kriteret e suksesit:

- Vendoset saktë në pozicion;
- Arrin ta qetësojë topin;
- Analizon arsyen dhe përcakton situatat kur përdoret goditja e topave të lartë në distancë.
- Analizon saktë dhe percepton topin për ta goditur.

FJALËT KYÇE:

Qëndrimet, topi, gjoksi, koka, pranimi, goditja etj.

MJETET E KONKRETIZIMIT DHE MATERIALET MËSIMORE:

Libri i nxënësit, topa futboll, kone të ulët.

BURIMET :

Libri i nxënësit, interneti.

LIDHJA ME LËNDËT E TJERA MËSIMORE DHE /APO ÇËSHTJET NDËRKURRIKULARE:

Gjuhë dhe komunikim, fizikë, biologji.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARITË E NXËNËSVE

PJESA HYRËSE :

Nxënësit bëjnë përgatitjen e trupit përmes aktiviteteve sportive, si: lojë elementare, imitojmë hendbollin-lojë me dorë shënimi me kokë golë dhe kompleksin e ushtrimeve të formimit

Zgjatje statike dhe dinamike.

PJESA KRYESORE :

Zbatimi i kësaj goditjeje të topit kryhet pak prej anash. Hovi është progresiv – i përshpejtuar. Pesha e trupit është e përkulur nga ana e këmbës në të cilën qëndrojmë, e cila vendoset pas topit prej anash. Hovi i këmbës me të cilën goditet, fillon prej kërdhokullës dhe mbaron me shtrirje të fuqishme të nën gjurit.

- Goditja e topit të rrokullisur nga vendi në distancë prej 4-6m ushtrime në çifte. Goditja bëhet me pjesën e brendshme të shputës. Goditja e topit në mur, kur topi dëbohet nga muri në një largësi 2-3m. Ushtrimet bëhen duke e goditur topin me pjesën e brendshme të shputës , me trinë të plotë, me trinën e jashtme dhe të brendshme.
- Goditja e topit në çifte bëhet në një largësi 6-8m.
- Lojtarët e lëshojnë topin nga dora dhe pas dëbimit nga toka , goditin në drejtim të bashkëlojtarit.



PJESA PËRFUNDIMTARE : Për t'i vlerësuar përfitimet e njohurive nga ana e nxënësve, mësimdhënësi parashtron pyetjet:

-Cilat lloje të fintave i kemi mësuar sot?

-Gjatë kësaj ore kishit shtuar diçka, a keni pas vështirësi?

Ora përfundon me brohoritjen e nxënësve, nëse ndonjëri e ka ditëlindjen ose ndaj lojtarit më të mirë të orës.

AKTIVITETE SHITESË :

Mësimdhënësi i orienton nxënësit për lojëra të futbollit që mund t'i kërkonin në internet.

VLERËSIMI :

Vlerësim i ndërsjellë;

Nxënësit e ndarë në grupe demonstrojnë lëvizjet dhe bëjnë zgjedhjen e grupi më të mirë. Mësimdhënësi gjatë tërës orës vlerëson punën e nxënësve.

TEMA 7

Sporte Kolektive – **FUTBOLL**

Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti **Fusha:** _____ **Lënda:** _____ **Shkalla:** 3 **Klasa:** VII

TEMA: Rregullat e përgjithshme dhe elementet tekniko-taktike të sporteve kolektive - Futboll

REZULTATET E TË NXËNIT PËR TEMË:
Shpjegon rregullat e përgjithshme dhe demonstroi shkathhtësi në realizimin e elementeve teknike dhe taktike në futboll.

NJËSIA MËSIMOR : Kapja e topit nga portieri

RNSH: I. 3, III. 6, V. 3. 4, VI. 3

RNF: *Liston, përshkruan rregullat elementare të sporteve të ndryshme kolektive dhe demonstroi shkathhtësi gjatë ushtrimit të elementeve teknike në sportet kolektive.*

Rezultatet e të nxënit të orës:

- Merr pjesë aktive në kryerje të detyrave të dhëna;
- Kupton mënyrat e pranimi të topit në lartësi nga portieri;
- Kupton mënyrën e vendosjes – shtrirjen e duarve.

Kriteret e suksesit:

- Vendoset saktë në pozicion;
- Arrin ta qetësojë topin;
- Analizon arsyen dhe përcakton situatat kur përdoret dalja dhe kapja e topit nga ana e portierit.

FJALËT KYÇE:

Qëndrimet, topi, gjoksi koka, pranimi, goditja etj.

MJETET E KONKRETIZIMIT DHE MATERIALET MËSIMORE:

Libri i nxënësit, topa futboll, kone të ulët.

BURIMET :

Libri i nxënësit, interneti.

LIDHJA ME LËNDËT E TJERA MËSIMORE DHE /APO ÇËSHTJET NDËRKURRIKULARE:

Gjuhë dhe komunikim, fizikë, biologji.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARITË E NXËNËSVE

PJESA HYRËSE

Nxënësit bëjnë përgatitjen e trupit përmes aktiviteteve sportive, si: vrapime , kërcime , zgjatje dinamike dhe statike për muskuj , kompleksin e ushtrimeve të formimit.

PJESA KRYESORE

Teknika e portierit

Qëllimi themelor i portierit në futboll është t'i mbrojë të gjitha goditjet e drejtuara kah goli i tij. Elemente të teknikës së portierit janë vetë qëndrimet e portierit, lëvizja, mbrojtja e topave të lartë , të mesëm dhe të ulët. Mbrojtja e topave të lartë, mbrojtja e topave gjysmë të lartë;

***Lëvizni mundësisht të gjithë pas topit;**

***Shtrijini mundësisht sa ma shumë duart dhe krahët ;**

***Bërrylat afrohen sa më shumë me njëri- tjetrin;**

***Kontakti i parë me topin e hedhur bëhet përmes krahëve, në pjesën e sipërme të trupit kapet topi, duart përfshijnë topin;**

***Qëndroni i lirë :**

Portieri ka për detyrë që gjatë ndeshjes së futbollit ta mbrojë golin e vet nga goditjet e drejtuara në drejtim të golit. Topat në lartësi të mesme portieri i mbron në mënyrën e paraqitur në vijim. Duart janë të drejtuara në drejtimin e topit, shuplakat janë të vendosura në pozitë vertikale. Mënyra më e sigurt e mbrojtjes së goditjeve në gol, është kur topi lëviz në tokë dhe kur portieri ulet me njërin gju të këmbës dhe e pranon topin. Këmba tjetër vendoset afër gjurit tjetër, me të cilën portieri mundohet që topi të mos kalojë mes këmbëve. Për mbrojtjen e topave nga lartësia, portieri duhet ta vlerësojë drejtimin e lëvizjes së topit. Pastaj, hidhet sa është e nevojshme në lartësi. Këmba e zgjatur qëndron në pozitë të drejtë, ndërsa këmbën e hovit e ngrehin me gjurin përpara. Kjo pozitë e mbron portierin nga lojtarët kundërshtarë. Pasi që e pranon topin, hidhet në tokë me topin e shtrënguar me duar mbi gjoks.

PJESA PËRFUNDIMTARE : Për t'i vlerësuar përfitimet e njohurive nga ana e nxënësve, mësimdhënësi parashtron pyetjet:

1. Çfarë kemi mësuar sot?
2. Me cilën pjesë të shputës mund të dribloni ?

Pas përgjigjeve të nxënësve, ora përfundon me brohoritjen e emrit të nxënësit më të mirë gjatë orës mësimore.

AKTIVITETE SHITESË

Mësimdhënësi i orienton nxënësit për lojëra të futbollit që mundë t'i kërkojnë në internet;

Pasi që nxënësit janë të interesuar për futboll, mësimdhënësi u jap informatë se ku mund të gjejnë material për të marrë njohuri më shumë rreth futbollit.

VLERËSIMI

Vlerësim i ndërsjellë;

Nxënësit e ndarë në grupe demonstrojnë lëvizjet dhe bëjnë zgjedhjen e grupit më të mirë. Mësimdhënësi gjatë tërë orës vlerëson performancën e nxënësve.

TEMA 8

Sporte Kolektive – **FUTBOLL**

Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti **Fusha:** _____ **Lënda:** _____ **Shkalla:** 3 **Klasa:** VII

TEMA: Rregullat e përgjithshme dhe elementet tekniko-taktike të sporteve kolektive - Futboll

REZULTATET E TË NXËNIT PËR TEMË:

Shpjegon rregullat e përgjithshme dhe demonstroi shkathtësi në realizimin e elementeve teknike dhe taktike në futboll.

NJËSIA MËSIMOR : Loja me rregullat e lojës nga nxënësit

RNSH: I. 3. 4, III. 6, V. 4, VI. 3

RNF: *Liston, përshkruan rregullat elementare të sporteve të ndryshme kolektive dhe demonstroi shkathtësi gjatë ushtrimit të elementeve teknike në sportet kolektive.*

Rezultatet e të nxënit të orës:

- Merr pjesë aktive në kryerje të detyrave të dhëna;
- Kupton mënyrat e zbatimit të rregullave të lojës,
- Kupton arsyen e lojës.
- Kupton rregullat e futbollit.

Kriteret e suksesit:

- Vendoset saktë në pozicion;
- Arrin ta qetësojë topin;
- Analizon arsyen dhe përcakton situatat kur është “faul”, “aut”, korner, penaltia, “gol aut” .

FJALËT KYÇE:

Qëndrimet, topi, gjoksi, koka, pranimi, goditja etj.

MJETET E KONKRETIZIMIT DHE MATERIALET MËSIMORE:

Libri i nxënësit, topa futboll, kone të ulët.

BURIMET :

Libri nxënësit, interneti.

LIDHJA ME LËNDËT E TJERA MËSIMORE DHE /APO ÇËSHTJET NDËRKURRIKULARE:

Gjuhë dhe komunikim, fizikë, biologji.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARITË E NXËNËSVE

PJESA HYRËSE :

Nxënësit bëjnë përgatitjen e trupit përmes aktiviteteve sportive, bëjnë zgjatje statike , dinamike dhe kompleksin e ushtrimeve të formimit.

PJESA KRYESORE

Rregullat e lojës në futboll

Ndeshjet në futboll luhen ndërmjet dy ekipeve me nga 11 lojtarë, ndër të cilët njëri është portier, në secilën ndeshje mund të bëhen tri ndërrime. Për çdo ndërrim duhet të merret leje nga gjyqtari. Lojtarët duhet të jenë të veshur me fanella (maica sportive) , brekë sportive (shorce), çorapë, mbrojtëse dhe mbathje sportive (patike) me (kranpona).

Loja e futbollit është e ndarë në dy pjesë të njëjta. Secila pjesë zgjat nga 45 minuta, me pushim prej 15 minutash, mes dy pjesëve. Në qoftë se ndodh të ketë ndërprerje të lojës gjatë ndeshjes, koha e humbur plotësohet me zgjatjen e lojës.

Rregull elementare në futboll është që, përveç portierit, lojtarët e tjerë nuk guxojnë ta prekin topin me dorë. Në çdo ndeshje mund të bëhen tri ndërrime. Për çdo ndërrim duhet të fitohet leja e gjyqtarit. Në qoftë se ndodh të ketë ndalim të lojës gjatë ndeshjes, koha e humbur plotësohet me vazhdimin e lojës.

PJESA PËRFUNDIMTARE :

Për t'i vlerësuar përfitimet e njohurive nga ana e nxënësve, mësimevlerësuesi parashtron pyetjet:

1. Cilat lloje të rrëmbimeve janë?
 2. Cilat teknika në futboll i kemi mësuar deri me tani?
- Ora përfundon me brohoritjen e grupit fitues në lojë.

AKTIVITETE SHITESË

Në bashkëpunim me arsimtarin organizoni ndeshje në futboll mes klasës.

VLERËSIMI

Vlerësimi i ndërsjellë dhe lista e kontrollit, mësimevlerësuesi gjatë orës mësimore vlerëson punën e nxënësve edhe në formë gojore për lëvizjet e gabuara.



TEMA 1

Sportet kolektive - Volejboll

Fusha: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti Shkalla: 3 Klasa: VII

TEMA: Rregullat e përgjithshme dhe elementet tekniko-taktike të sporteve kolektive - Volejboll

REZULTATET E TË NXËNIT PËR TEMË:

Shpjegon rregullat e përgjithshme dhe demonstroi shkathtësi në realizimin e elementeve teknike dhe taktike në volejboll.

NJËSIA MËSIMOR : Pasimi dhe pranimi i topit me çekan dhe gishta

RNSH: I. 2IV. 4, 5 V. 4

RNF: Liston, përshkruan rregullat elementare të sporteve të ndryshme kolektive dhe demonstroi shkathtësi gjatë ushtrimit të elementeve teknike në sportet kolektive.

Rezultatet e të nxënit të orës:

- Demonstroi në mënyrë të saktë teknikën e pasimit dhe pranimin e topit me çekan dhe gishta;
- Eliminon gabimet në teknikën e pasimit dhe të pranimin të topit me çekan dhe gishta.

Kriteret e suksesit:

- Realizon teknikën e pasimit dhe të pranimin të topit me çekan dhe gishta;
- Tregojmë se paku tri mënyra të pasimit dhe të pranimin të topit.

FJALËT KYÇE:

Pasimi, pranimi, çekani, topi, gishtat, qëndrimet:

BURIMET, MJETET E KONKRETIZIMIT DHE MATERIALET MËSIMORE:

Libri i nxënësit, Youtube, fusha sportive, rrjeta topat, kona:

LIDHJA ME LËNDËT E TJERA MËSIMORE DHE /APO ÇËSHTJET NDËRKURRIKULARE:

Gjuha dhe shkathtësitë e komunikimit në tërë kurrikulën, zhvillim personal dhe aftësi për jetë.

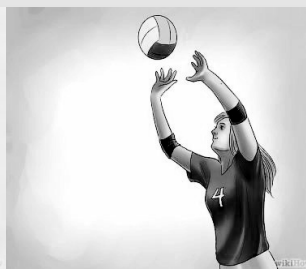
METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARITË E NXËNËSVE

PJESA HYRËSE

- Nxënësit fillojnë (nxehjen) për aktivitetin sportiv, ecje vrapime, kërcime, ushtrime formimi, duke i kushtuar rëndësi ekstremiteteve të sipërme. Mësimdhënësi shpjegon, demonstroi pasimin dhe pranimin e topit me çekan dhe gishta.

PJESA KRYESORE

- Nxënësit ndahen në çifte dhe mësimdhënësi shpjegon mënyrat e pasimit dhe të pranimin të topit me çekan dhe gishta. Ky ushtrim mund të realizohet në disa mënyra: në çifte, më dy gjuajtës, tre mbrojtës etj.;
- Nxënësit e vendosur në çifte në distancë 3-4 metra ekzekutojnë pasimin dhe pranimin me çekan dhe gishta;
- Nxënësit të vendosur në dyshe, njëra dyshe ulur, ndërsa tjetri në këmbë, e demonstrojnë pasimin dhe pranimin e topit me çekan dhe gishta;
- Pasimi dhe pranimi i topit në vend dhe në lëvizje, me rënie para, prapa, anash etj.



PJESA PËRFUNDIMTARE

- Në fund të orës mësimore, mësimdhënësi ndan nxënësit në dy grupe dhe organizojnë një lojë në formë të garave se kush po shënon kosha më shumë nga pasimi i topit me çekan dhe gishta. Kjo garë ka për qëllim rritjen e precizitetit.

AKTIVITETE SHITESË

- Në fund të orës, mësimdhënësi jep detyra për nxënësit që të marrin informata më të gjera rreth pasimit dhe pranimin të topit me çekan dhe gishta, në librin e nxënësit dhe webfaqe

<https://www.google.com/search?q=pasimi+dhe+pranimi+i+topit+me+çekan+dhe+gishta>

VLERËSIMI

- Nxënësi gjatë orës mësimore do të vlerësohet për angazhimin rreth njësisë mësimore;
- Vlerësimi i ndërsjellë, pjesëmarrje aktive në orën mësimore, mësimdhënësi gjatë orës vlerëson punën e nxënësve në listën e kontrollit.

TEMA 2

Sportet kolektive - **Volejboll**

Fusha: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti Shkalla: 3 Klasa: VII

TEMA: Rregullat e përgjithshme dhe elementet tekniko-taktike të sporteve kolektive– Volejboll.

REZULTATET E TË NXËNIT PËR TEMË:

Shpjegon rregullat e përgjithshme dhe demonstroi shkathtësi në realizimin e elementeve teknike dhe taktike në volejboll.

NJËSIA MËSIMOR : Pranimi i shërbimit

RNSH: I. 2 IV. 4, 5 V. 4

RNF: *Liston, përshkruan rregullat elementare të sporteve të ndryshme kolektive dhe demonstroi shkathtësi gjatë ushtrimit të elementeve teknike në sportet kolektive.*

Rezultatet e të nxënit të orës:

- Demonstroi teknikën e pranimi të topit nga shërbimi;
- Eliminon gabimet gjatë pranimi të topit.

Kriteret e suksesit:

- Ekzekuton saktë teknikën e pranimi të topit;
- Tregoi disa mënyra të pranimi nga shërbimi i topit;
- Shpjegoi fazat e pranimi të shërbimit.

FJALËT KYÇE:

Pranimi , shërbimi, qëndrimi, rrjeta , topi.

BURIMET, MJETET E KONKRETIZIMIT DHE MATERIALET MËSIMORE:

Libri i nxënësit, interneti, topi i volejbollit, rrjeta, konat, topat.

LIDHJA ME LËNDËT E TJERA MËSIMORE DHE /APO ÇËSHTJET NDËRKURRIKULARE:

Gjuha dhe shkathtësi të komunikimit në tërë kurrikulën, zhvillim personal dhe aftësi për jetë, shfrytëzim i medias.

PJESA HYRËSE

- Nxënësit fillojnë nxehjen e trupit përmes ecjes, vrapimeve, kërcimeve të ndryshme dhe ushtrimeve të formimit. Mësimdhënësi shpjegon dhe demonstroi pranimin e topit nga shërbimi në mënyra të ndryshme.

PJESA KRYESORE

- Nxënësit të shpërndarë nëpër fushë aplikojnë pranimin e shërbimit me hap para, prapa , majtas dhe djathtas;
- Nxënësit të vendosur përballë murit pranojnë topin në distanca të ndryshme;
- Ushtrimi i njëjtë, mirëpo tani e bëjnë pranimin edhe me gishta edhe çekan;
- Mësimdhënësi i hedh topat, ndërsa nxënësit e pranojnë topin në pozita të ndryshme;
- Nxënësit të ndarë në dy grupe, njëri grup e bën shërbimin, tjetri e pranon shërbimin;
- Ushtrimi i njëjtë, por tash nxënësit e bëjnë shërbimin në mënyra të ndryshme, si: shërbimin nga poshtë, harkor, tenis etj.



PJESA PËRFUNDIMTARE

- Pasi ta kenë kuptuar nxënësit mirë ushtrimin, nxënësit ndahen në dy grupe, njëri grup e ekzekuton shërbimin në mënyra të ndryshme, ndërsa grupi tjetër e bën pranimin e topit, duke i ndërruar rolet dhe duke e dërguar topin në vend të caktuar. Këtë e bëjnë në formë të garave.

AKTIVITETE SHITESË

- Në fund të orës, mësimdhënësi jep detyra për nxënësit që të marrin informata më të gjera rreth pasimit dhe pranimit të topit me çekan dhe gishta, në librin e nxënësit dhe webfaqen:

<https://www.google.com/search?q=paimi+dhe+pranimi+i+topit+me+qekan+dhe+gishta>

VLERËSIMI

- Nxënësi gjatë orës mësimore do të vlerësohet për angazhimin rreth njësisë mësimore;
- Vlerësimi i ndërsjellë , pjesëmarrje aktive në orën mësimore, mësimdhënësi gjatë orës vlerëson punën e nxënësve në listën e kontrollit.

TEMA 3

Sportet kolektive - Volejboll

Fusha: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti Shkalla: 3 Klasa: VII

TEMA: Rregullat e përgjithshme dhe elementet tekniko-taktike të sporteve kolektive– Volejboll

REZULTATET E TË NXËNIT PËR TEMË:

Shpjegon rregullat e përgjithshme dhe demonstroi shkathtësi në realizimin e elementeve teknike dhe taktike në volejboll.

NJËSIA MËSIMOR : Ngritja e topit në rrjetë

RNSH: I. 2 IV. 4, 5 V. 4

RNF: *Liston, përshkruan rregullat elementare të sporteve të ndryshme kolektive dhe demonstroi shkathtësi gjatë ushtrimit të elementeve teknike në sportet kolektive.*

Rezultatet e të nxënit të orës:

- Demonstroi teknikën e ngritjes së topit në rrjetë;
- Kupton dhe dallon situatat e pasimit të topit në rrjetë.

Kriteret e suksesit:

- Vendosur në pozitë të drejtë të ngritjes së topit në rrjetë;
- Analizojmë arsyen dhe përcaktojmë situatat kur përdoret ngritja e topit në rrjetë;
- Shpjego fazat e ngritjes së topit.

FJALËT KYÇE:

Qëndrimet, ngritja, teknika, topi, rrjeta.

BURIMET, MJETET E KONKRETIZIMIT DHE MATERIALET MËSIMORE:

Libri i nxënësit.

LIDHJA ME LËNDËT E TJERA MËSIMORE DHE /APO ÇËSHTJET NDËRKURRIKULARE:

Gjuha dhe shkathtësitë e komunikimit në tërë kurrikulën, zhvillimin personal dhe aftësitë për jetë, shfrytëzimi i medias.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARITË E NXËNËSVE

PJESA HYRËSE

Nxënësit fillojnë përgatitjen (nxehjen) e trupit për aktivitetet sportive, lojën motivuese, formimin e rrjetës së peshkatarit. Dy nxënës të kapur për dore vrapojnë nëpër vend ushtrim duke i ndjekur të tjerët, atë që e prek duhet t'i kapet rrjetës, loja vazhdon deri të kanë nxënësi i fundit

PJESA KRYESORE

- Nxënësit të vendosur afër murit, ku është tërhequr një litar në vijë horizontale, bëjnë ngritjen e topit lart litarit;
- Nxënësit të vendosur në çifte e bëjnë pasimin e topit në parabolë të ulët, të mesme dhe të lartë;
- Ushtrojnë ngritjen e topit, nxënësit janë të vendosur në të dyja anët e rrjetës;
- Ngritja e topave nga zona 3 në zonën 4 dhe 2, para dhe prapa;
- Ushtrimi i njëjtë, por ngritja bëhet anash dhe prapa kokës;
- Ngritja e topave në trekëndësh afër rrjetës.



PJESA PËRFUNDIMTARE

- Në pjesën e fundit të orës zhvillojmë precizitetin, ku nxënësit të rreshtuar përballë koshave e bëjnë pasimin e topit me gishta në kosh, këtë e bëjnë në formë të garave.

AKTIVITETE SHITESË

- Në fund të orës, mësuesdhënësi jep detyra për nxënësit që të marrin informata më të gjera rreth ngritjes së topave në rrjetë, në librin e nxënësit dhe ueb faqe: <https://www.google.com/search?q=volejball+ngritjae+topave+ne+rrjet>

VLERËSIMI

- Nxënësi gjatë orës mësimore do të vlerësohet për angazhimin rreth njësisë mësimore;
- Vlerësimi i ndërsjellë, pjesëmarrje aktive në orën mësimore, mësuesdhënësi gjatë orës vlerëson punën e nxënësve në listën e kontrollit.

TEMA 4

Sportet kolektive - Volejboll

Fusha: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti Shkalla: 3 Klasa: VII

TEMA: Rregullat e përgjithshme dhe elementet tekniko-taktike të sporteve kolektive - Volejboll

REZULTATET E TË NXËNIT PËR TEMË:

Shpjegon rregullat e përgjithshme dhe demonstroi shkathtësi në realizimin e elementeve teknike dhe taktike në volejboll.

NJËSIA MËSIMOR : Gjuajtjet dhe pasimet

RNSH: I. 2 IV. 4, 5 V. 4

RNF: *Liston, përshkruan rregullat elementare të sporteve të ndryshme kolektive dhe demonstroi shkathtësi gjatë ushtrimit të elementeve teknike në sportet kolektive.*

Rezultatet e të nxënit të orës:

- Demonstron në mënyrë të saktë teknikën e gjuajtjes dhe të pasimit;
- Eliminon gabimet gjatë ekzekutimit të teknikës së gjuajtjes dhe të pasimit.

Kriteret e suksesit:

- Realizo teknikën e hapit të gjuajtjes;
- Trego fazat e gjuajtjes;
- Shpjego disa mënyra të gjuajtjes .

FJALËT KYÇE:

Qëndrimet, gjuajtja, pasimi, topi, pranimi.

BURIMET, MJETET E KONKRETIZIMIT DHE MATERIALET MËSIMORE:

Libri i nxënësit; <https://.google.com/gjuajtjet+deh+pasimet&o/search?q=volejboll+q=volejboll+gjuajtjet>

LIDHJA ME LËNDËT E TJERA MËSIMORE DHE /APO ÇËSHTJET NDËRKURRIKULARE:

Gjuha dhe shkathtësitë e komunikimit në tërë kurrikulën, zhvillimin personal dhe aftësitë për jetë, shfrytëzim i medias.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARITË E NXËNËSVE

PJESA HYRËSE

- Nxënësit e bëjnë nxehjen e trupit përmes aktiviteteve sportive, si: vrapime, ecje kërcime, si dhe kompleksin e ushtrimeve të formimit, mësimdhënësi shpjegon dhe demonstroi teknikën e gjuajtjes.

PJESA KRYESORE

- Nxënësit e imitojnë teknikën e gjuajtjes nga vendi pa top;
- Gjuajtja e topit para-lart, duke e përplasur topin për dyshe;
- Ushtrimi i njëjtë, por goditja me përplasje nga muri;
- Nxënësit të vendosur në kolonë përballë njëri -tjetrit, njëri nxënës e ngrit topin lart, tjetri gjuan;
- Gjuajtja e topit të fiksuar mbi rrjetë;
- Nxënësi nga mesi i fushës nga pozita 3 e ngrit topin lart-afër rrjetës, nxënësit në kolonë me vrull e gjuajnë topin.



PJESA PËRFUNDIMTARE

- Nxënësit ndahen në dy grupe, luajnë lojë duke i përdorur elementet e mësuara, këtë e bëjnë në formë të garave.

AKTIVITETE SHITESË

- Në fund të orës, mësimdhënësi jep detyra për nxënësit që të marrin informata më të gjera rreth ngritjes së topave në rrjetë në librin e nxënësit dhe ueb faqe të ndryshme.

VLERËSIMI

- Nxënësi gjatë orës mësimore do të vlerësohet për angazhimin rreth njësish mësimore,
- Vlerësimi i ndërsjellë , pjesëmarrje aktive në orën mësimore, mësimdhënësi gjatë orës vlerëson punën e nxënësve

TEMA 5

Sportet kolektive - Volejboll

Fusha: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti Shkalla: 3 Klasa: VII

TEMA: Rregullat e përgjithshme dhe elementet tekniko-taktike të sporteve kolektive - Volejboll

REZULTATET E TË NXËNIT PËR TEMË:

Shpjegon rregullat e përgjithshme dhe demonstroi shkathtësi në realizimin e elementeve teknike dhe taktike në volejboll.

NJËSIA MËSIMOR : Blokadat

RNSH: I. 2 IV. 4, 5 V. 4

RNF: *Liston, përshkruan rregullat elementare të sporteve të ndryshme kolektive dhe demonstroi shkathtësi gjatë ushtrimit të elementeve teknike në sportet kolektive.*

Rezultatet e të nxënit të orës:

- Emërton dhe demonstroi teknikën e bllokut;
- Kupton mënyrat dhe situatën e demonstrimit të bllokut.

Kriteret e suksesit:

- Demonstronte teknikën e bllokut;
- Ekzekutoi bllokun, pa e kaluar vijën e mesit;
- Shpjegoi së paku tri mënyra të bllokadave.

FJALËT KYÇE:

Qëndrimet, pasimi, gjuajtja, blloku.

BURIMET, MJETET E KONKRETIZIMIT DHE MATERIALET MËSIMORE:

Libri i nxënësit, internet, topi, rrjeta.

LIDHJA ME LËNDËT E TJERA MËSIMORE DHE /APO ÇËSHTJET NDËRKURRIKULARE

Gjuha dhe shkathtësitë e komunikimit në tërë kurrikulën, zhvillimin personal dhe aftësitë për jetë,

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARITË E NXËNËSVE

PJESA HYRËSE

- Përgatitja e organizmit për pjesën kryesore të orës përmes ecjes, vrapimit, kërcimeve dhe ushtrimeve të formimit. Mësimdhënësi shpjegon dhe demonstroi disa mënyra të bllokadave.

PJESA KRYESORE

- Nxënësit vendosen në dy rreshta përballë njëri-tjetrit, kërcen me krahë të shtrirë duke i përplasur shuplakat;
- Nxënësit të vendosur në të dyja anët e rrjetës bëjnë lëvizje majtas, djathtas;
- Nxënësit të vendosur në të dyja anët e rrjetës ia dorëzojnë topin njëri –tjetrit në dorë;
- Nxënësit të vendosur në të dyja anët e fushës, njëri ekip sulmon nga pozicioni 2 dhe 3, ndërsa 3 dhe 4 formojnë bllokun;
- Ushtrimi i njëjtë, mirëpo tash blloku bëhet i dyfishtë dhe i trefishtë.



PJESA PËRFUNDIMTARE

Në fund të orës mësimore, nxënësit ndahen në grupe, luajnë lojë duke e përvetësuar bllokun e njëfishtë (me një lojtar), bllokun e dyfishtë (me dy lojtarë).

AKTIVITETE SHITESË

- Në fund të orës, mësimdhënësi jep detyra për nxënësit;
- Secili nxënës duhet të hartojë një plan për zhvillimin e shkathtësive në demonstrimin e elementeve teknike të lojës së basketbollit dhe të hulumtojë në ueb faqe për marrjen e informacioneve për zbatimin e teknikave në lojën e basketbollit.

VLERËSIMI

- Nxënësi gjatë orës mësimore do të vlerësohet për angazhimin rreth njësive mësimore;
- Vlerësimi i ndërsjellë, pjesëmarrje aktive në orën mësimore, mësimdhënësi gjatë orës vlerëson punën e nxënësve në listën e kontrollit.

TEMA 6

Sportet kolektive - **Volejboll**

Fusha: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti Shkalla: 3 Klasa: VII

TEMA: Rregullat e përgjithshme dhe elementet tekniko-taktike të sporteve kolektive - Volejboll

REZULTATET E TË NXËNIT PËR TEMË:

Shpjegon rregullat e përgjithshme dhe demonstroi shkathtësi në realizimin e elementeve teknike dhe taktike në volejboll.

NJËSIA MËSIMOR : Shërbimi nga poshtë, përvetësimi

RNSH: I. 2 IV. 4, 5 V. 4

RNF: *Liston, përshkruan rregullat elementare të sporteve të ndryshme kolektive dhe demonstroi shkathtësi gjatë ushtrimit të elementeve teknike në sportet kolektive.*

Rezultatet e të nxënit të orës:

- Merr pjesë aktive në kryerje të detyrave të dhëna;
- Demonstroi teknikën e shërbimit nga poshtë.

Kriteret e suksesit:

- Demonstroi në mënyrë të saktë shërbimin nga poshtë;
- Realizon se paku dy mënyra të shërbimit.

FJALËT KYÇE:

Shërbimi frontal, anësor, topi, rrjeta.

BURIMET, MJETET E KONKRETIZIMIT DHE MATERIALET MËSIMORE:

Libri i nxënësit, <https://www.google.com/search?q=sheerbimet+ne+volejboll&source>

LIDHJA ME LËNDËT E TJERA MËSIMORE DHE /APO ÇËSHTJET NDËRKURRIKULARE:

Gjuha dhe shkathtësitë e komunikimit, zhvillim personal dhe aftësi për jetë, shfrytëzim i medias.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARITË E NXËNËSVE

PJESA HYRËSE

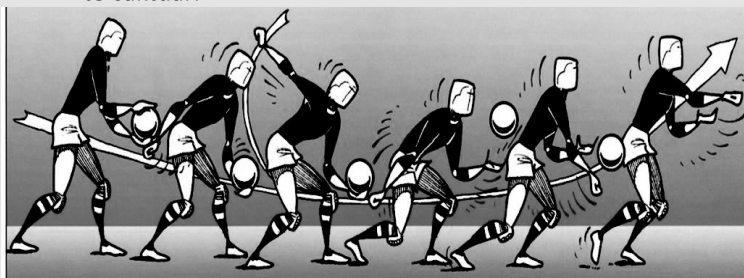
- Përgatitja e organizmit për pjesën kryesore të orës përmes ecjes, vrapimit, kërcimit dhe ushtrimeve të formimit. Mësimdhënësi shpjegon dhe demonstroi disa mënyra të shërbimit nga poshtë.

PJESA KRYESORE

Mësimdhënësi e përsërit teknikën e shërbimit nga poshtë, pasi kjo teknikë është mësuar në klasë të gjashtë si shërbimi nga poshtë ballor (frontal).

Shërbimi nga poshtë anash (anësor) Ò

- Nxënësit të vendosur përballë murit e bëjnë shërbimin në distancë të 4-5 metra, duke e përplasur topin për muri;
- Nxënësit të kthyer me fytyrë nga rrjeta e bëjnë shërbimin nga poshtë me pjesën e brendshme të dorës, pjesën e sipërme të dorës në distancë 4-5 metra,
- Ushtrimi i njëjtë, duke e rritur distancën;
- Nxënësit të vendosur në dy rreshta përballë njëri-tjetrit në distancë 4-5 metra, e pastaj duke e rritur distancën, ia hedhin topin njëri-tjetrit;
- Nxënësit të vendosur në vijën e shërbimit, shërbejnë topin duke e dërguar në vend të caktuar.



PJESA PËRFUNDIMTAR

Në fund të orës mësimore, nxënësit ushtrojnë shërbimin nga poshtë duke e dërguar topin në vend të caktuar.

AKTIVITETE SHITESË

- Mësimdhënësi jep detyra për nxënësit;
- Secili nxënës duhet të hartojë një plan për zhvillimin e shkathtësive në demonstrimin e elementeve të teknike në voleyboll dhe të hulumtojë në uebfaqe rreth rregullave dhe zbatimit të teknikave.

VLERËSIMI

- Nxënësi gjatë orës mësimore do të vlerësohet për angazhimin rreth njësisë mësimore;
- Vlerësimi i ndërsjellë, pjesëmarrje aktive në orën mësimore, mësimdhënësi gjatë orës vlerëson punën e nxënësve në listën e kontrollit.

TEMA 7

Sportet kolektive - **Volejbol**

Fusha: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti Shkalla: 3 Klasa: VII

TEMA: Rregullat e përgjithshme dhe elementet tekniko-taktike të sporteve kolektive - Volejbol

REZULTATET E TË NXËNIT PËR TEMË:

Shpjegon rregullat e përgjithshme dhe demonstroi shkathtësi në realizimin e elementeve teknike dhe taktike në volejbol.

NJËSIA MËSIMOR : Shërbimi nga lart, përvetësimi

RNSH: I. 2 IV. 4, 5 V. 4

RNF: *Liston, përshkruan rregullat elementare të sporteve të ndryshme kolektive dhe demonstroi shkathtësi gjatë ushtrimit të elementeve teknike në sportet kolektive.*

Rezultatet e të nxënit të orës:

- Merr pjesë aktive në kryerje të detyrave të dhëna;
- Demonstroi teknikën e shërbimit nga lart.

Kriteret e suksesit:

- Shpjegon fazat e shërbimit nga lart;
- Ekzekuton saktë teknikën e shërbimit nga lart.

FJALËT KYÇE:

Qëndrimet, shërbimi, pranimi, teknika topi, rrjeta.

BURIMET, MJETET E KONKRETIZIMIT DHE MATERIALET MËSIMORE:

Libri i nxënësit, <https://www.google.com/search?q=volejbol+teknika+e+sherbimit+nga+lart&oq>

LIDHJA ME LËNDËT E TJERA MËSIMORE DHE /APO ÇËSHTJET NDËRKURRIKULARE

Gjuha dhe shkathtësitë e komunikimit, zhvillim personal dhe aftësi për jetë, arsimi për zhvillim të qëndrueshëm.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARITË E NXËNËSVE

PJESA HYRËSE

- Përgatitja e organizmit për pjesën kryesore të orës përmes ecjes, vrapimit, kërcimit dhe ushtrimeve të formimit. Mësimdhënësi shpjegon dhe demonstroi disa mënyra të shërbimit nga lart.

PJESA KRYESORE

- Mësimdhënësi përsërit teknikën e shërbimit nga lart, pasi kjo teknikë është mësuar në klasë të gjashtë;
- Nxënësit të vendosur përballë njëri –tjetrit e bëjnë imitimin e shërbimit;
- Nxënësit të vendosur përballë murit në distancë 5-6 metra godasin topin për muri, ushtrimi i njëjtë, mirëpo e rrisim distancën;
- Nxënësit vendosen në fushë në zonën e sulmit, nga aty e bëjnë shërbimin, pasi ta kenë përvetësuar teknikën e shërbimit, e ngrehim rrjetën dhe e bëjmë shërbimin nga vija fundore;
- Këto ushtrime i bëjmë nga shërbimi tenis, harkor, valëvitës.



PJESA PËRFUNDIMTARE

Nxënësit zhvillojnë lojën e precizitetit, ku me këtë shërbim duhet ta dërgojnë topin në cakun e kërkuar nga bashkëlojtari. Loja zhvillohet në dyshe, ku secili nxënës gjatë lojës shpjegon dhe komenton teknikën e shërbimit.

AKTIVITETE SHITESË

Në fund të orës mësimdhënësi jep detyra për nxënësit që të marrin informata më të gjera rreth shërbimit nga lart në ueb faqe.

VLERËSIMI

Nxënësi gjatë orës mësimore do të vlerësohet për angazhimin rreth njësise mësimore;

Vlerësimi i ndërsjellë, pjesëmarrje aktive në orën mësimore, mësimdhënësi gjatë orës vlerëson punën e nxënësve në listën e kontrollit.

TEMA 8

Sportet kolektive - **Volejboll**

Fusha: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti Shkalla: 3 Klasa: VII

TEMA: Rregullat e përgjithshme dhe elementet tekniko-taktike të sporteve kolektive - Volejboll

REZULTATET E TË NXËNIT PËR TEMË:

Shpjegon rregullat e përgjithshme dhe demonstroi shkathtësi në realizimin e elementeve teknike dhe taktike në volejboll.

NJËSIA MËSIMOR : Loja me grupe ekipore

RNSH: I. 2 IV. 4, 5 V. 4

RNF: *Liston, përshkruan rregullat elementare të sporteve të ndryshme kolektive dhe demonstroi shkathtësi gjatë ushtrimit të elementeve teknike në sportet kolektive.*

Rezultatet e të nxënit të orës:

- Demonstroi teknikat e elementeve në mënyrë të saktë;
- Respekton rregullat e lojës.

Kriteret e suksesit:

- Respekto rregullat e lojës;
- Demonstron në mënyrë të saktë teknikën e elementeve të mësuara.

FJALËT KYÇE:

Pasim, dëbim, gjuajtje, goditje, bllokim, shërbim, poen, set.

BURIMET, MJETET E KONKRETIZIMIT DHE MATERIALET MËSIMORE:

Libri i nxënësit, <https://.google.com/search?q=volleyball+game+ëith+kids&tbm>, <https://sq.wikipedia.org/wiki/Volejboli>

LIDHJA ME LËNDËT E TJERA MËSIMORE DHE /APO ÇËSHTJET NDËRKURRIKULARE:

Gjuha dhe shkathtësitë e komunikimit, zhvillim personal dhe aftësi për jetë.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARITË E NXËNËSVE

PJESA HYRËSE

Nxënësit fillojnë përgatitjen (nxehjen) trupit për aktivitetin sportiv, (ecje, vrapime, kërcime, ushtrime formimi).

PJESA KRYESORE

Ndeshjet luhen ndërmjet dy ekipeve me nga 6 lojtarë, ekipi përbëhet nga 12 lojtarë. Karakteristikë në lojën e volejbollit është së fushën në mes e ndan rrjeta. Loja fillon me shërbimin e topit në fushën e kundërshtarit, loja luhet me 3 sete të fituara. Në raste të rezultatit të barabartë të seteve p. sh 2: 2 luhet seti i pestë, seti fitohet kur arrihen 25 pikë; dy pikë diferencë. Seti i pestë luhet me 15 pikë. Referojnë dy deri katër gjyqtarë. Fusha është 9×18; ku në mes është rrjeta që e ndan fushën në dy pjesë të barabarta. Rrjeta është e gjerë 1 m e gjatë 9.5 -10 metra. Lartësia e rrjetës është 243 cm., për meshkuj (senior) 224 cm për femra(seniore).



PJESA PËRFUNDIMTARE

Në fund të orës mësimdhënësi bën vlerësimin e performancës së nxënësve se si e kanë ekzekutuar tekniken e elementeve gjatë lojës.

AKTIVITETE SHITESË

-Në fund të orës mësimore mësimdhënësi jep detyrat për nxënësit; Harto një plan grupor për organizimin e një aktiviteti sportiv në sportin e volejbollit.

VLERËSIMI

-Nxënësi gjatë orës mësimore do të vlerësohet për angazhimin rreth njësive mësimore;
-Vlerësimi i ndërsjellë, pjesëmarrje aktive në orën mësimore, mësimdhënësi gjatë orës vlerëson punën e nxënësve në listën e kontrollit.

TEMA 1

Sporte Kolektive – **Hendboll**

Fusha: Edukatë fizike, sportet
dhe shëndeti

Lënda: Edukatë fizike, sportet
dhe shëndeti

Shkalla: 3 Klasa: VII

TEMA: Rregullat elementare dhe elementet teknike të sporteve kolektive.

REZULTATET E TË NXËNIT PËR TEMË:
Përshkruan rregullat elementare dhe demonstroi elementet teknike në hendboll.

NJËSIA MËSIMORE: Qëndrimet dhe llojet.

RNSH: I. 3, III. 1, IV. 5, V. 4, VI. 3

RNF: Liston, përshkruan rregullat elementare të sporteve të ndryshme kolektive dhe demonstroi shkathtësi gjatë ushtrimit të elementeve teknike në sportet kolektive.

Rezultatet e të nxënit të orës:

- Merr pjesë aktive në kryerje të detyrave të dhëna.
- Kupton mënyrat e qëndrimit; llojet dhe pozitën e trupit
- Kupton mënyrën e qëndrimit të kombinuar.

Kriteret e suksesit:

- Vendoset saktë në pozicion,
- Arrin të marrë pozitën e qëndrimit;
- Analizon arsyen dhe përcakton situatat kur përdoret qëndrimi paralel, kur diagonal dhe i kombinuar.

FJALËT KYÇE:

Qëndrimet, topi, gjoksi, koka, pranimi, këmbët, goditja etj.

BURIMET: Libri i nxënësit, Youtube, fusha sportive, Stërvitja sportive në hendboll.

MJETET E KONKRETIZIMIT DHE MATERIALET MËSIMORE:

Libri i nxënësit, topa hendbolli, kone të ulët

LIDHJA ME LËNDËT E TJERA MËSIMORE DHE /APO ÇËSHTJET NDËRKURRIKULARE:

Gjuhë dhe komunikim, fizikë, biologji.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARITË E NXËNËSVE

PJESA HYRËSE : Ecje dhe vrapim përreth sallës. Pastaj nxënësit përreth arsimtarit ekzekutojnë disa ushtrime formimi për përgatitjen e nyjeve, si dhe disa elemente të kërcimeve nga vendi për nyjet e shputave, nxehjen e organizimit dhe zgjatjen e muskujve.

PJESA KRYESORE

Qëndrimi i hendbollit është pozitë, në të cilën realizohen më tepër elemente në mbrojtje.

Qëndrimi i hendbollit mund të jetë me shputa të vendosura paralelisht. Gjerësia e këmbëve është pak më e gjerë se sa shpatullat, kurse pesha e trupit është në pjesët e përparme të shputës. Trupi është i shfaqur përpara dhe duart janë të ngritura në lartësi të shpatullave me pëllëmbët e kthyer para.

Qëndrimi diagonal i hendbollit: shputat janë të vendosura në mënyrë diagonale.

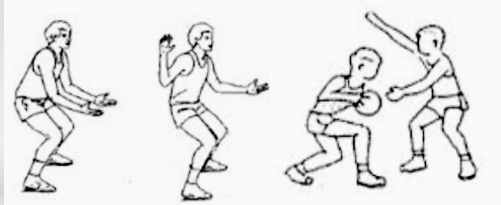
Përkatesisht njëra shputë është më përpara për gjysmë hapi në lidhje me shputën tjetër.

Gjunjtë janë të mbledhur, kurse pesha e trupit është më tepër në këmbën e pasme.

Në varësi se me cilën dorë kundërshtari e realizon goditjen në gol, dallohet vendosja e qëndrimit të majtë apo të djathtë diagonal.

Edhe në të dyja qëndrimet gjatë lëvizjes duhet të kihet kujdes në këto gjëra:

distanca ndërmjet shputave çdoherë të jetë e njëjtë, mos të priset baraspesha dhe mos të kryqëzohen këmbët. Qëndrimi i kombinuar sipas situatës në lojë.



PJESA PËRFUNDIMTARE : Në pjesën përfundimtare, arsimtari u jep detyrë nxënësve, të cilët janë veguar në demonstrimin e qëndrimit paralel dhe diagonal që të demonstrojnë para nxënësve të tjerë me shpejtësi të ngadalësuar pa top dhe me top. Arsimtari i diskuton dhe u tregon nxënësve për gabimet eventuale dhe mundësitë e korrigjimit.

AKTIVITETE SHITESË :

Arsimtari, si aktivitet shtesë, u jep nxënësve detyrë që të krijojnë lidhjen në mes të qëndrimit paralel dhe diagonal, të ushtrojnë kalimin nga qëndrimi paralel në diagonal dhe nga diagonal në paralel.

VLERËSIMI

Vlerësimi motivues, Vlerësimi i ndërsjelle dhe lista e kontrollit, mësimdhënësi gjatë orës mësimore vlerëson punën e nxënësve në listën e kontrollit dhe jep vërejtjet në formë gojore për lëvizjet e gabuara.

TEMA 2

Sporte Kolektive – **Hendboll**

Fusha: Edukatë fizike, sportet
dhe shëndeti

Lënda: Edukatë fizike, sportet
dhe shëndeti

Shkalla: 3 Klasa: VII

TEMA: Rregullat e përgjithshme dhe elementet tekniko-taktike të sporteve kolektive - Hendboll

REZULTATET E TË NXËNIT PËR TEMË:
Shpjegon rregullat e përgjithshme dhe demonstroi shkathtësi në realizimin e elementeve teknike dhe taktike

NJËSIA MËSIMOR : Pasimi dhe pranimet në vend dhe në lëvizje

RNSH: I. 3, III. 1, 6, IV. 5, V. 4, VI, 3

RNF: *Liston, përshkruan rregullat elementare të sporteve të ndryshme kolektive dhe demonstroi shkathtësi gjatë ushtrimit të elementeve teknike në sportet kolektive.*

Rezultatet e të nxënit të orës:

- Merr pjesë aktive në kryerje të detyrave të dhëna;
- Kupton mënyrat e pranimit të topit në lartësi;
- Kupton mënyrën e pasimit të topit në distanca të shkurta, të mesme dhe të gjata.

Kriteret e suksesit:

- Vendoset saktë në pozicion;
- Arrin ta qetësojë topin;
- Analizon arsyen dhe përcakton situatat kur përdoren pasimet e topave të lartë;
- Analizon mënyrën e kapjes së topit në distanca të ndryshme.

FJALËT KYÇE:

Qëndrimet, topi, gjoksi, koka, pranimi, goditja etj.

BURIMET: Libri i nxënësit, Youtube, fusha sportive, stërvitja sportive në hendboll.

MJETET E KONKRETIZIMIT DHE MATERIALET MËSIMORE:

Libri i nxënësit, topa hendbolli, kone të ulët.

LIDHJA ME LËNDËT E TJERA MËSIMORE DHE /APO ÇËSHTJET NDËRKURRIKULARE:

Gjuhë dhe komunikim, fizikë, biologji.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARITË E NXËNËSVE

PJESA HYRËSE : Nx' n' sit fillojn' p' r p' r gatitjen (nxehjen) e trupit p' r aktivitetin sportiv (vrapime, ecje, ushtrimet e formimit), m' simdh' n' si shpjegon dhe demonstroi s' pari tekniken e kapjes dhe t' udh' heqjes s' topit.

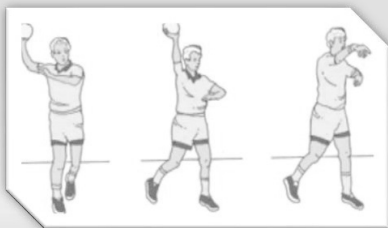
PJESA KRYESORE:

Pasimet me kohë, të shpejta dhe të sakta mundësojnë lojë të shpejtë, të sigurt dhe efikase. E përbashkët për të gjitha pasimet është ajo që duhet të realizohen me kujdes mjaft të madh. Pasimet duhet të jenë të shpejta, me kohë, të sakta dhe të paparashikueshme. Në hendboll mund të ketë pasime themelore dhe pasime specifike. Pasimet themelore mund të realizohen edhe me një dorë, siç janë: pasimi afër trupit, pasimi mbi kokë dhe pasime të tjera. Pasimet specifike mund të jenë: pasimi i topit pas kokës, ndërmjet këmbëve, pas shpine dhe pasime të tjera të paparashikueshme. Kapja e topit është një ndër elementet themelore gjatë trajnimit të teknikës me top. Kapja e topit realizohet ashtu që nxënësi i shtrin duart në drejtim prej nga vjen topi. Kontakti i parë me top realizohet me majat e gishtave, të cilët janë gjysmë të drejtuar dhe të orientuar kah topi, e pastaj edhe me pëllëmbë. Në këtë moment vjen në lakimin e njeve të bërrylave dhe tërheqjen e topit në gjoks që mundëson amortizimin e topit të pasuar.

Shembuj të ushtrimeve për ushtrimin e pasimit dhe kapjes së topit. Të gjitha ushtrimet realizohen në dyshe apo treshe:

Me qëndrimin paralel të hendbollit, me dorën e ngritur lart realizojmë pasim.

Me një hap përpara të njëres këmbë realizojmë pasim. Pasim në ecje, e pastaj edhe në vrapim. Pasim në kërcim.



PJESA PËRFUNDIMTARE : Nx' n' sit aplikojn' q' ndrim t' nd' rsjell' , arsimtari p' r dor informata kthyesë n' ato raste ku ka pasur v' shtir' si gjat' ushtrimit.

AKTIVITETET SHITESË t' kapjes dhe t' udh' heqjes së topit.

VLERËSIMI
*Vlerësimi motivues, vlerësimi i

Në fund të orës, mësuesi jep detyra për nxënësit, secili nxënës duhet ta hartojë një plan për organizimin e njohurive për kapjen dhe udhëheqjen e topit në mënyra të ndryshme.

ndërsjellë dhe lista e kontrollit;
Mësuesi gjatë orës mësimore vlerëson punën e nxënësve në listën e kontrollit dhe jep vërejtjet në formë gojore për lëvizjet e gabuara.

TEMA 3

Sporte Kolektive – **Hendboll**

Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti **Fusha:** _____ **Lënda:** _____ **Shkalla:** 3 **Klasa:** VII

TEMA: Rregullat e përgjithshme dhe elementet tekniko-taktike të sporteve kolektive -Hendboll

REZULTATET E TË NXËNIT PËR TEMË:

Shpjegon rregullat e përgjithshme dhe demonstroi shkathtësi në realizimin e elementeve teknike dhe taktike në hendboll

NJËSIA MËSIMOR Kapja e topit me një dorë dhe dy duar në pozita dhe lartësi të ndryshme.

RNSH: I. 3, III. 1. 6, IV. 5, V. 4, VI. 3

RNF: Liston, përshkruan rregullat elementare të sporteve të ndryshme kolektive dhe demonstroi shkathtësi gjatë ushtrimit të elementeve teknike në sportet kolektive.

Rezultatet e të nxënit të orës:

- Merr pjesë aktive në kryerje të detyrave të dhëna;
- Kupton mënyrat e kapjes me një dorë dhe dy duar topin në lartësi të ndryshme.
- Kupton mënyrën e vendosjes së duarve gjatë pranimi të topit.

Kriteret e suksesit:

Demonstroi teknikën e kapjes dhe të udhëheqjes së topit, duke përdorur mënyrën e përzgjedhur (me dorën e majtë apo të djathtë);
**Si bëhet mbajtja e duarve gjatë kapjes dhe udhëheqjes së topit;*
**Demonstroi pozitën e trupit gjatë kapjes së topit me duar.*

FJALËT KYÇE:

Qëndrimet, topi, gjoksi, koka, pranimi, goditja etj.

BURIMET: Libri i nxënësit, Youtube, fusha sportive, stërvitja sportive në hendboll.

MJETET E KONKRETIZIMIT DHE MATERIALET MËSIMORE:

Libri i nxënësit, topa hendbolli, kone të ulët.

LIDHJA ME LËNDËT E TJERA MËSIMORE DHE /APO ÇËSHTJET NDËRKURRIKULARE:

Gjuhë dhe komunikim, fizikë, biologji.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARITË E NXËNËSVE

PJESA HYRËSE :

Nx' n' sit fillojn' me p' rratitjen (nxehjen) e trupit p' r aktivitetin sportiv (vrapime, ecje, ushtrimet e formimit), nd' rsa m' simdh' n' si shpjegon dhe demonstroi s' pari teknik' n e kapjes dhe t' udh' heqjes s' topit.

PJESA KRYESORE :

Kapja e topit është një ndër elementet themelore gjatë trajnimit të teknikës me top. Kapja e topit realizohet ashtu që nxënësi i shtrin duart në drejtim prej nga vjen topi. Kontakti i parë me top realizohet me majat e gishtave, të cilët janë gjysmë të drejtuar dhe të orientuar kah topi, e pastaj edhe me pëllëmbë. Në këtë moment vjen lakimi i nyjeve të bërrylave dhe tërheqja e topit në gjoks që mundëson amortizimin e topit të pasuar.

Kapja e topit

Shembuj të ushtrimeve për ushtrimin e pasimit dhe të kapjes së topit. Të gjitha ushtrimet realizohen në dyshe apo treshe:

Me qëndrimin paralel të hendbollit me dorën e ngritur lart realizojmë pasim;

Me një hap përpara të njëres këmbë realizojmë pasim;

Pasim në ecje, e pastaj edhe në vrapim;

Pasim në kërcim.



Mbajtja e topit me dy duar

Shuplaka e dorës së majtë vihet në njërën anë, ndërsa shuplaka e dorës së djathtë në anën tjetër të topit, kurse gishtërinjtë e mëdhenj me gishtërinjtë tregues duhet të formojnë një lloj të trekëndëshit, ndërsa gishtërinjtë e tjerë vihen normalisht në top.

- **PJESA PËRFUNDIMTARE :** Nx' n' sit aplikojn' q' ndrim t' nd' rsjell' , arsimtari p' rdor informata kthyesë n' ato raste ku ka pasur v' shtir' si gjat' ekzekutimit t' kapjes dhe t' udh' heqjes s' topit.

AKTIVITETE SHITESË

Ne fund te orës mësimeve nxënësi jep detyra për nxënësit, secili nxënës duhet të hartojë një plan për organizimin e njohurive për kapjen dhe udhëheqjen e topit në mënyra të ndryshme.

VLERËSIMI

Vlerësimi motivues, vlerësimi i ndërsjellë dhe lista e kontrollit; Mësimeve gjatë orës mësimore vlerëson punën e nxënësve në listën e kontrollit dhe jep vërejtjet në formë gojore për lëvizjet e gabuara.

TEMA 4

Sporte kolektive – **Hendboll**

Fusha: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti Shkalla: 3 Klasa: VII

TEMA: Rregullat e përgjithshme dhe elementet tekniko-taktike të sporteve kolektive - Hendboll

REZULTATET E TË NXËNIT PËR TEMË:

Shpjegon rregullat e përgjithshme dhe demonstroi shkathtësi në realizimin e elementeve teknike dhe taktike në hendboll dhe përvetëson trehapëshin.

NJËSIA MËSIMOR : Përvetësimi i trehapëshit.

RNSH: I. 3, III. 1. 6, IV. 5, V. 4, VI. 3

RNF: *Liston, përshkruan rregullat elementare të sporteve të ndryshme kolektive dhe demonstroi shkathtësi gjatë ushtrimit të elementeve teknike në sportet kolektive.*

Rezultatet e të nxënit të orës:

- Merr pjesë aktive në kryerje të detyrave të dhëna;
- Kupton mënyrat e lëvizjes gjatë trehapëshit;
- Automatizon lëvizjen trehapësh.

Kriteret e suksesit:

- Vendoset saktë në pozicion;
- Arrin të qartësojë lëvizjen ;
- Analizon arsyen dhe përcakton situatat kur duhet të lëvizë me tre hapa.

FJALËT KYÇE:

Qëndrimet, topi, gjoksi, koka, pranimi, goditja etj.

BURIMET: Libri i nxënësit, Youtube, fusha sportive, stërvitja sportive në hendboll.

MJETET E KONKRETIZIMIT DHE MATERIALET MËSIMORE:

Libri i nxënësit, topa futboll 2x1, kone të ulët.

LIDHJA ME LËNDËT E TJERA MËSIMORE DHE /APO ÇËSHTJET NDËRKURRIKULARE:

Gjuhë dhe komunikim, fizikë, biologji.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARITË E NXËNËSVE

PJESA HYRËSE

Më pas, arsimtari fillon shpjegimin për lëvizjet me top, përveç udhëheqjes është edhe trehapëshi i hendbollit, i cili për djathtakët fillon me këmbën e majtë, të djathtën pastaj të majtën, kujdes të veçantë duhet kushtuar hapit të parë dhe të tretë.

PJESA KRYESORE

**Udhëheqja e topit duhet bërë me shuplakën e dorës dhe topin duhet ta shtyjmë deri në atë masë sa topi të kthehet prapë te dora, kapim topin dhe ekzekutojmë trehapëshin.*

**Udhëheqja shërben për bartjen e topit prej një vendi në vendin tjetër, duke e përplasur me njëtrën dorë ose me tjetrën dhe ekzekutojmë trehapëshin.*

**Nxënësi me top në dorë ka të drejtë t'i bëjë më së shumti 3 hapa dhe pastaj ose duhet ta pasojë topin ose të kërcejë, ta shutojë në port.*

*** Nxënësi demonstroi trehapëshin duke ecur;**

*** Nxënësi demonstroi trehapëshin me vrapim të lehtë;**

***Nxënësi demonstroi trehapëshin duke udhëhequr topin;**

***Nxënësi pasi pranon topin me pasim nga distanca 5-7m, ekzekuton trehapëshin e hendbollit.**

PJESA PËRFUNDIMTARE: *Nxënësit në çifte vizatojnë fushën e hendbollit, bëjnë përmbledhjen e rregullave të hendbollit dhe vlerësimin e ndërsjellë me shokët e grupit për diçka që është bërë në mënyrën e duhur dhe për atë pjesë që duhet të përmirësohet.*

AKTIVITETE SHITESË

Në fund të orës mësuesi jep detyra për nxënësit, secili nxënës duhet ta hartojë një plan për organizimin e njohurive për lëvizjet bashkë me top në mënyra të ndryshme.

VLERËSIMI

**Vlerësimi motivues, vlerësimi i ndërsjelle dhe lista e kontrollit; Mësuesi gjatë orës mësimore vlerëson punën e nxënësve në listën e kontrollit dhe jep vërejtjet në formë gojore për lëvizjet e gabuara.*

TEMA 5

Sporte Kolektive – **Hendboll**

Fusha: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti Shkalla: **3** Klasa: **VII**

TEMA: Rregullat e përgjithshme dhe elementet tekniko-taktike të sporteve kolektive - Hendboll

REZULTATET E TË NXËNIT PËR TEMË:
Shpjegon rregullat e përgjithshme dhe demonstroi shkathhtësi në realizimin e elementeve teknike dhe taktike në Hendboll-gjuajtjen dhe kërcimin me tre hapa.

NJËSIA MËSIMOR : Gjuajtja nga trehapëshi me kërcim.

RNSH: I. 3, III. 1. 6, IV. 5, V. 4

RNF: *Liston, përshkruan rregullat elementare të sporteve të ndryshme kolektive dhe demonstroi shkathhtësi gjatë ushtrimit të elementeve teknike në sportet kolektive.*

Rezultatet e të nxënit të orës:

- Merr pjesë aktive në kryerje të detyrave të dhëna;
- Kupton mënyrat e gjuajtjes me tre hapa;
- Kupton trehapëshin me kërcim

Kriteret e suksesit:

- Vendoset saktë në pozicion;
- Arrin ta qetësojë topin;
- Analizon arsyen dhe përcakton situatat kur përdoret trehapëshi, kërcimi dhe gjuajtja në portë.

FJALËT KYÇE:

Qëndrimet, topi, gjoksi koka, pranimi, goditja etj.

BURIMET: Libri i nxënësit, Youtube, fusha sportive, stërvitja sportive në hendboll.

MJETET E KONKRETIZIMIT DHE MATERIALET MËSIMORE:

Libri i nxënësit, topa hendbolli, kone të ulët

LIDHJA ME LËNDËT E TJERA MËSIMORE DHE /APO ÇËSHTJET NDËRKURRIKULARE:

Gjuhë dhe komunikim, fizikë, biologji.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARITË E NXËNËSVE

PJESA HYRËSE . Nxënësit bëjnë përgatitjen e trupit përmes aktiviteteve sportive, si: udhëheqjen me top pa penguar njëri- tjetrin duke përdorur të gjitha pjesët e shpëtës, manovrimin, pasimet për muri, pastaj ushtrimet e formimit për nxehe.

PJESA KRYESORE :

Në lojën e hendbollit realizimi i goditjes në gol duhet të kalojë nëpër disa faza: hovin, kërcimin dhe fluturimin, hedhjen e topit dhe arritjen e kërcimit.

Goditjet në gol

Udhëheqja e topit realizohet me dorën që është e drejtuar dhe gjendet para trupit. Kur topi udhëhiqet në vend, atëherë pasimi realizohet me lëvizje të shkurtra me pëllëmbën prej lart poshtë, e nëse udhëhiqet në lëvizje, këndi i pasimit të topit varet nga shpejtësia e lëvizjes së nxënësit. Shembuj të ushtrimeve për ushtrimin e udhëheqjes së topit: Udhëheqja e topit në vend me dorën më të mirë, e pastaj edhe me çështjen e ndërsjellë dora e djathtë – e majtë.

Udhëheqja e topit në ecje dhe vrapim me njëren dorë, e pastaj edhe në mënyrë të alternuar dora e djathtë – e majtë.

Udhëheqja e topit zigzag.

Udhëheqja e topit në lëvizje me marrjen e topit nga ana e nxënësit tjetër. Shembuj të ushtrimeve për ushtrimin e goditjes në gol:

Nxënësit punojnë në çifte. Nga qëndrimi paralel bëjnë një hap dhe realizojnë goditje, me çka duhet të kihet kujdes në mbajtjen e drejtë të dorës. Dora shpejt lëviz përpara, kurse topi hidhet me gishta.

Ky ushtrim mund të realizohet edhe me hov, udhëheqje dhe kërcim.

Nxënësi realizon goditje në gol edhe pa kërcim, kur topin ia jep nxënësi tjetër.

Nxënësi realizon goditje në gol pa kërcyer apo në kërcim, pastaj nxënësi tjetër përpiqet ta pengojë.

Loja në dy gola, me goditje në gol, me kërcim dhe pa kërcim.



PJESA PËRFUNDIMTARE : *Në përgjithësi është realizuar e gjithë përmbajtja e planifikuar, duke përfshirë dy or mësimi dhe duke pasur parasysh detyrat e shtëpisë që u janë caktuar nxënësve.

AKTIVITETE SHITESË

Detyra: secili nxënës duhet të hartojë një plan për zhvillimin e shkathhtësive në demonstrimin e elementeve teknike të lojës së hendbollit dhe të hulumtojë ne ueb faqe për marrjen e informacioneve, për rregullat, për zbatimin e pasimit dhe të pranimit të topit.

VLERËSIMI

Vlerësimi motivues, vlerësimi i ndërsjellë dhe lista e kontrollit; Mësimdhënësi gjatë orës mësimore vlerëson punën e nxënësve në listën e kontrollit dhe jep vërejtjet në formë gojore për lëvizjet e gabuara.

TEMA 6

Sporte Kolektive – **Hendboll**

Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti **Fusha:** _____ **Lënda:** _____ **Shkalla:** 3 **Klasa:** VII

TEMA: Rregullat e përgjithshme dhe elementet tekniko-taktike të sporteve kolektive - hendboll

REZULTATET E TË NXËNIT PËR TEMË:
Shpjegon rregullat e përgjithshme dhe demonstroi shkathhtësi në realizimin e elementeve teknike dhe taktike në hendboll.

NJËSIA MËSIMOR : Lëvizjet e lojtarëve në zonën mbrojtëse.

RNSH: I. 3, III. 6, V. 4

RNF: *Liston, përshkruan rregullat elementare të sporteve të ndryshme kolektive dhe demonstroi shkathhtësi gjatë ushtrimit të elementeve teknike në sportet kolektive.*

Rezultatet e të nxënit të orës:

- Merr pjesë aktive në kryerje të detyrave të dhëna;
- Kupton mënyrat e pranimit të topit në lartësi.

Kriteret e suksesit:

- Vendoset saktë në pozicion;
- Arrin ta qetësojë topin;
- Analizon arsyen dhe përcakton situatat kur përdoren pasimet e topave të lartë.

FJALËT KYÇE:

Qëndrimet, topi, gjoksi, koka, pranimi, goditja etj.

BURIMET: Libri i nxënësit, Youtube, fusha sportive, stërvitja sportive në hendboll.

MJETET E KONKRETIZIMIT DHE MATERIALET MËSIMORE:

Libri i nxënësit, topa hendbolli, kone të ulët.

LIDHJA ME LËNDËT E TJERA MËSIMORE DHE /APO ÇËSHTJET NDËRKURRIKULARE:

Gjuhë dhe komunikim, fizikë, biologji.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARITË E NXËNËSVE

PJESA HYRËSE Nxënësit bëjnë përgatitjen e trupit përmes aktiviteteve sportive, si: udhëheqjen me top pa penguar njëri-tjetrin duke përdorur të gjitha pjesët e shputës, manovrimin, pasimet për muri, pastaj ushtrimet e formimit për nxehje.

PJESA KRYESORE MBROJTJA NË ZONË

Zonat janë mënyra e luajtjes në mbrojtje. Te mbrojtja në zonë secili nxënës i ekipit e mbron një pjesë të hapësirës. Nxënësit janë të radhitur në vijë prej 6 m. Te kjo mënyrë e lojës në mbrojtje nxënësit nuk janë statikë (të palëvizshëm). Ata lëvizin anësh duke i përcjellë lëvizjet e ekipit tjetër. Në mbrojtjen e zonës nxënësit mund të vendosen në këto formacione: 6:0, 5:1 4:2, 3:3, dhe 3:2:1.

Lëvizja dhe marrja e pozitave të përshtatshme mbrojtëse;
Pengimi i gjuajtjes në portë;
Blloku në top;
Rrëmbimi, heqja apo prerja e topave.
Pengimi dhe ndërprerja e lëvizjeve të sulmuesit.

PJESA PËRFUNDIMTARE Nxënësit në çifte vizatojnë fushën e hendbollit, bëjnë përmbledhjen e rregullave të hendbollit dhe bëjnë vlerësim të ndërsjellë me shokët e grupit për diçka që është bërë në mënyrën e duhur dhe për atë pjesë që duhet të përmirësohet.

AKTIVITETE SHITESË

Secili nxënës duhet ta hartojë një plan për zhvillimin e shkathtësive, për rregullat e lojës së hendbollit dhe elementeve teknike të lojës së hendbollit, të hulumtojë në ueb faqe për marrjen e informacioneve për rregullat e lojës së hendbollit.

VLERËSIMI

Vlerësimi motivues, vlerësimi i ndërsjellë dhe lista e kontrollit;
Mësimdhënësi gjatë orës mësimore vlerëson punën e nxënësve në listën e kontrollit dhe jep vërejtjet në formë gojore për lëvizjet e gabuara.

TEMA 6

Sporte Kolektive – **Hendboll**

Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti **Fusha:** _____ **Lënda:** _____ **Shkalla:** 3 **Klasa:** VII

TEMA: Rregullat e përgjithshme dhe elementet tekniko-taktike të sporteve kolektive - Hendboll

REZULTATET E TË NXËNIT PËR TEMË:
Shpjegon rregullat e përgjithshme dhe demonstroi shkathtësi në realizimin e elementeve teknike dhe taktike në hendboll

NJËSIA MËSIMOR : Lëvizja mashtruese finta me kthime rreth vetes “rolling” (qarkore) me tre hapa

RNSH: I. 3, III. 1, IV. 5, V. 4, VI. 3

RNF: Liston, përshkruan rregullat elementare të sporteve të ndryshme kolektive dhe demonstroi shkathtësi gjatë ushtrimit të elementeve teknike në sportet kolektive.

Rezultatet e të nxënit të orës:

- Merr pjesë aktive në kryerje të detyrave të dhëna;
- Kupton mënyrat e mashtrimit finta;
- Kupton mënyrën e veprimit me “rolling”.

Kriteret e suksesit:

- Vendoset saktë në pozicion;
- Arrin ta bëjë trehapëshin;
- Analizon arsyen dhe përcakton situatat kur përdoret “rolingu” kur finta dhe trehapëshi.

FJALËT KYÇE:

Qëndrimet, gjoksi koka, pranimi, goditja etj.

BURIMET : Libri i nxënësit, Youtube, fusha sportive, stërvitja sportive në hendboll.

MJETET E KONKRETIZIMIT DHE MATERIALET MËSIMORE:

Libri i nxënësit, topa hendbolli, kone të ulët.

LIDHJA ME LËNDËT E TJERA MËSIMORE DHE /APO ÇËSHTJET NDËRKURRIKULARE:

Gjuhë dhe komunikim, fizikë, biologji.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARITË E NXËNËSVE

PJESA HYRËSE

Pas evidentimit të pjesëmarrjes në mësim, nxënësit ecin dhe vrapojnë përreth sallës dy rrrathë. Ftohen nxënësit përreth arsimtarit dhe ekzekutojnë disa ushtrime formimi për përgatitjen e njejeve, si dhe disa elemente të kërcimeve nga vendi për njejt e shputave, nxehtjen e organizimit, zgjatjen e muskujve duke filluar nga muskujt e qafës, të duarve, të gjymtyrëve të poshtme dhe tërë trupit.

PJESA KRYESORE:

T' i kushtohet rëndësi e vëmendje teknikës së vrullit pa top, pranimi të topi, vazhdimi të vrullit me top, drejtimit, pozitë, lëvizjeve të krahëve, trupit dhe kokës.

Lëvizja mashtruese (finta) duhet të jetë veprim bindës, në mënyrë që lojtari mbrojtës të vihet në mashtrim që të zhvendoset, të largohet nga pozita e mirë mbrojtëse dhe t' i krijosh vetes pozitë të përshtatshme për sulm.

- Të ushtrohet finta e shpejtë në distancë 1 – 1.5m duke iu shmangur afërsisë së lojtarit mbrojtës. Finta mund të bëhet majtas dhe djathtas, sipas nevojës.



PJESA PËRFUNDIMTARE Nxënësit në çifte vizatojnë fushën e hendbollit dhe bëjnë përmbledhjen e rregullave të hendbollit, bëjnë vlerësim të ndërsjellë me shokët e grupit për diçka që është bërë në mënyrën e duhur dhe për atë pjesë që duhet të përmirësohet.

AKTIVITETE SHITESË

Arsimtari si aktivitet shtesë, u jap nxënësve detyrë që t'i ushtrojnë mashtrimet me vrull pa top, pastaj vazhdimin me top, si dhe në afërsi 1-1.5m, në anën e majtë dhe të djathtë.

VLERËSIMI

Vlerësimi motivues, vlerësimi i ndërsjellë dhe lista e kontrollit; Mësimdhënësi gjatë orës mësimore vlerëson punën e nxënësve në listën e kontrollit dhe në formë gojore jep vërejtjet për lëvizjet e gabuara.

TEMA 8

Sporte kolektive – **Hendboll**

Fusha: Edukatë fizike, sportet
dhe shëndeti

Lënda: Edukatë fizike, sportet
dhe shëndeti

Shkalla: **3** Klasa: **VII**

TEMA: Rregullat e përgjithshme dhe elementet tekniko-taktike të sporteve kolektive - Hendboll

REZULTATET E TË NXËNIT PËR TEMË:
Shpjegon rregullat e përgjithshme dhe demonstroi shkathtësi në realizimin e elementeve teknike dhe taktike në hendboll

NJËSIA MËSIMOR : **Loja** - rregullat e lojës dhe referimi nga nxënësit

RNSH: I. 3, III. 6, V. 4

RNF: *Liston, përshkruan rregullat elementare të sporteve të ndryshme kolektive dhe demonstroi shkathtësi gjatë ushtrimit të elementeve teknike në sportet kolektive.*

Rezultatet e të nxënësit të orës:

- Merr pjesë aktive në kryerje të detyrave të dhëna;
- Kupton mënyrat e pranimi të topit në lartësi;
- Përshkruan rregullat elementare dhe demonstroi elementet teknike në Hendboll.

Kriteret e suksesit:

Me top në dorë nuk guxojmë të ecim më shumë se tre hapa;

**Për ata nxënës që luajnë me dorë të djathtë, hapat fillojnë: e majta, e djathta dhe e majta, për të majtët: e djathta, majta dhe e djathta.*

**Gjuajtja në portë të bëhet pas shtytjes nga hapi i tretë dhe pa u futur në zonën e portierit.*

FJALËT KYÇE:

Qëndrimet, topi, gjoksi, koka, pranimi, goditja etj.

BURIME : Libri i nxënësit, Youtube, fusha sportive, stërvitja sportive në hendboll.

MJETET E KONKRETIZIMIT DHE MATERIALET MËSIMORE:

Libri i nxënësit, topa hendbolli, kone të ulët.

LIDHJA ME LËNDËT E TJERA MËSIMORE DHE /APO ÇËSHTJET NDËRKURRIKULARE:

Gjuhë dhe komunikim, fizikë, biologji.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARITË E NXËNËSVE

PJESA HYRËSE: *Rreshtimi i nxënësve, vrapim rreth fushës, nxehje dhe zgjatje e gjymtyrëve të sipërme dhe të poshtme, përgatitje për lojë, zgjatje dinamike dhe statike.*

PJESA KRYESORE

Loja e hendbollit në një gol apo në dy gola me zbatimin e rregullave, paraqet një aktivitet të planifikuar të ekipit, me qëllim që të gjejnë zgjidhje për shënimin e golit, e pastaj të mos shkelen rregullat e lojës.

Për përvetësim më të mirë të rregullave në lojën e hendbollit, zbatohet loja në një gol. Këtu nxënësit duhet t'i kushtojnë vëmendje të posaçme udhëheqjes së drejtë dhe pasimit të topit, përkatësisht, të mos vijë në udhëheqjen e gabueshme të topit (udhëheqja e dyfishtë është kur topi udhëhiqet dhe kur do të kapet me të dyja duart, ndalohet sërish të udhëhiqet), bërja e gabimeve në hapa (nuk guxon të bëhen më tepër se tre hapa me mbajtjen e topit në duar), depërtimi (faull në sulm) dhe shkelja brenda në hapësirë prej gjashtë metrash.

Kur nxënësit do t'i përvetësojnë rregullat themelore për lojë në një gol, shkohet me lojën me dy gola, me zbatimin e rregullave themelore të hendbollit.



PJESA PËRFUNDIMTARE : *Për ta vlerësuar përfitimin e njohurive nga ana e nxënësve, mësimdhënësi parashtron pyetjet: Çfarë kemi mësuar sot, sa hapa kemi të drejtë të ecim me top në dorë, me cilën këmbë i fillojmë hapat nëse luajmë me dorën e majtë, a kemi të drejtë të shkelim vijën apo të futemi në zonën e portierit(6 metërshi).*

AKTIVITETE SHITESË: **Në fund të orës mësimdhënësi jep detyra për nxënësit, secili nxënës duhet ta hartojë një plan për zhvillimin lojës së hendbollit dhe të elementeve teknike të lojës së hendbollit, të hulumtojë në ueb faqe për marrjen e informacioneve për rregullat e lojës së hendbollit.*

VLERËSIMI: Vlerësimi motivues, Vlerësimi i ndërsjellë dhe lista e kontrollit;
Mësimdhënësi gjatë orës mësimore vlerëson punën e nxënësve në listën e kontrollit dhe jep vërejtjet në formë gojore për lëvizjet e gabuara.

TEMA 1**TË USHQYERIT E SHËNDETSHËM**

Edukatë fizike, sportet
Fusha: dhe shëndeti Edukatë fizike, sportet
Lënda: dhe shëndeti **Shkalla:** 3 **Klasa:** VII

TEMA:
Të ushqyerit e shëndetshëm

REZULTATET E TË NXËNIT PËR TEMË:

- Dallon llojet e ndryshme të ushqimit dhe njeh mënyrat e përdorimit të artikujve ushqimorë;
- Vlerëson shprehitë e tij në raport me sasinë dhe cilësinë e ushqimit.

NJËSIA MËSIMORE : Shprehitë e të ushqyerit

RNSH: I. : I.4,6, II,1, IV.2, V.1,2

RNF: *Hulumton sistemin e klasifikimit të ushqimit të etiketuar, kupton që njerëzit kanë nevojë të ndryshme për ushqim dhe nevojat e tyre ndryshojnë në etapa të ndryshme të jetës se si duhet të ushqehen.*

Rezultatet e të nxënit të orës:

- Përshkruan shprehitë e të ushqyerit të shëndetshëm;
- Përshkruan përbërësit ushqimorë dhe analizon nevojën e tyre për organizmin e njeriut.

Kriteret e suksesit:

- Nevojën për shprehitë e rregullta të të ushqyerit;
- Njeh përbërësit bimorë dhe shtazorë të ushqimeve;
- Përshkruan manifestimin e përbërësve ushqimorë të konsumuar në mënyrë jo të rregullt.

FJALËT KYÇE:

Ushqimi, përbërja, shprehi etj.

BURIMET, MJETET E KONKRETIZIMIT DHE MATERIALET MËSIMORE:

Libri i nxënësit, fleta pune të mëdha.

LIDHJA ME LËNDËT E TJERA MËSIMORE DHE /APO ÇËSHTJET NDËRKURRIKULARE:

Gjuhë dhe komunikim, biologji, fizikë, jeta dhe puna.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARITË E NXËNËSVE

PJESA HYRËSE

- Nxënësit ndahen në 2 grupe, njëri grup do t'i përzgjedh shprehitë e të ushqyerit, kurse grupi tjetër do të përzgjedhë përbërësit ushqimorë, të ndarë në ata bimorë dhe shtazorë.

PJESA KRYESORE

- Nxënësit për 10 min. kryejnë detyrën sipas grupeve të dhëna më parë;
- Në 8 minuta prezantojnë punën nga një përfaqësues i grupit;
- Në 8 min. të tjerë i diskutojnë dhe i analizojnë idetë e grupit tjetër duke plotësuar apo duke kontestuar ndonjë nga idetë e tyre;
- Mësimdhënësi evidenton gjatë diskutimeve të tyre, plotëson atë që nxënësit nuk e kanë thënë;
- Bashkërisht analizojnë shprehitë e dëmshme të të ushqyerit dhe përkufizojnë përbërësit ushqimorë, duke analizuar ndikimin e tyre në organizëm.



PJESA PËRFUNDIMTARE

Secili nga nxënësit tregon një shprehje të gabueshme të të ushqyerit apo përbërësit e ndonjë ushqimi të konsumuar në mënyrë jo të drejtë (të tepërt apo të pamjaftueshme).

AKTIVITETE SHITESË

- Nxënësit kanë për detyrë ta përshkruajnë sasinë optimale ditore të një përbërësi të caktuar ushqimor të zgjedhur sipas dëshirës (detyrë shtëpie).

VLERËSIMI

Vlerësohen në grup, pastaj individualisht sipas aktiviteti të prezantuar gjatë diskutimeve.

TEMA 1**Substancat që krijojnë varshmëri**

Shëndeti dhe mirëqenia

Fusha: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti Shkalla: 3 Klasa: VII

TEMA:
Substancat që krijojnë varshmëri

REZULTATET E TË NXËNIT PËR TEMË:
Krijon qëndrim refuzues ndaj duhanit, alkoolit, drogave dhe substancave të tjera.

NJËSIA MËSIMOR : Pasoja nga përdorimit i substancave narkotike

RNSH: I.2,7 II.1 V.4,8

RNF: Njeh dhe dallon situatat e rrezikshme, dukuritë dhe shprehjet negative (substancat negative: duhani, alkooli, drogat) dhe kupton mënyrën për parandalimin e tyre

Rezultatet e të nxënit të orës:

- Merr pjesë aktive në kryerje të detyrave të dhëna;
- Kupton , dallon përparësitë dhe dobësitë e atyre që konsumojnë duhan dhe substanca narkotike më ata të cilët nuk konsumojnë.

Kriteret e suksesit:

- Pjesëmarrja aktive në realizimin e projektit;
- Shpjegon dhe prezanton projektin;
- Shpjegon së paku 3 pasoja që sjell përdorimi i duhanit dhe i substancave narkotike.

FJALËT KYÇE: duhani, substancat narkotike, dëmet, shëndeti.

BURIMET, MJETET E KONKRETIZIMIT DHE MATERIALET MËSIMORE:

Libri i nxënësit, <https://www.google.com/search?q=duhani+tek+te+rinjte&source>

<https://www.google.com/search?q=substancat+narkotike+te+femijet&tbn>

Gjuhë dhe komunikim, zhvillim personal dhe aftësi për jetë, edukim për zhvillim të qëndrueshëm, arsim për zhvillim të qëndrueshëm.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARITË E NXËNËSVE

PJESA HYRËSE

- Debat 5 minuta rreth dëmeve që i shkakton pirja e duhanit dhe e substancave narkotike;
- Nxënësve të ndarë në grupe u jepet detyrë të përgatisin nga një projekt.

PJESA KRYESORE

- Prezantim i temës: nxjerrim para njohuritë përmes pyetjeve të hapura, si;
- A krijojnë varshmëri pirja e duhanit, e alkoolit, e drogave dhe e substancat të tjera?
- A duhet njeriu të krijojë qëndrim refuzues ndaj këtyre shprehive të dëmshme për organizmin?
- Prezantohen punimet e nxënësve me nga 5 minuta (detyra e dhënë më herët);
- Mësimdhënësi e vlerëson punën e nxënësve dhe i plotëson nxënësit me informacione.



PJESA PËRFUNDIMTARE

Nxënësit shprehin idetë e veta në formë të debatit se çfarë do të donin t'u thoshin duhanpirësve dhe atyre që konsumojnë lëndë narkotike.

AKTIVITETE SHITESË

- Në fund të orës mësimore mësimdhënësi jep detyra për nxënësit, secili nxënës duhet ta hartojë një plan për dëmet dhe parandalimin e këtyre dukurive negative të moshatarët e tyre.

VLERËSIMI

- Nxënësi gjatë orës mësimore do të vlerësohet për angazhimin rreth njësisë mësimore;
- Vlerësimi i ndërsjellë, pjesëmarrje aktive në orën mësimore;
- Mësimdhënësi gjatë orës vlerëson punën e nxënësve në listën e kontrollit.

TEMA 1

Dobitë e ambientit natyror

Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti
Fusha: _____
Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti
Lënda: _____
Shkalla: 3 **Klasa:** VII

TEMA:

Aktivitetet fizike në natyrë dhe rëndësia e mjedisit

REZULTATET E TË NXËNIT PËR TEMË:

- Vlerëson dobitë e shfrytëzimit të mjedisit natyror dhe mjediseve të mbyllura për aktivitete të ndryshme fizike dhe sportive.

NJËSIA MËSIMORE : Dobitë e të ushtruarit në ambient natyror

RNSH: I.4,6, II,1,8, III.5,IV,2,3 V.3,10

RNF: *Njeh burimet natyrore, rregullat e sjelljes në natyrë, në kampe dhe i shfrytëzon ato për zhvillim të aftësive fizike.*

Rezultatet e të nxënit të orës:

- Përshkruan dobitë e shfrytëzimit të mjedisit natyror për aktivitete të ndryshme fizike dhe sportive;
- Dallon përparësitë dhe dobësitë e shfrytëzimit të mjediseve artificiale.

Kriteret e suksesit:

- Numëron faktorët natyrorë të rëndësishëm për organizmin e njeriut;
- Tregon për dobitë konkrete të ajrit, dritës, etj. në trupin e njeriut;
- Përshkruan rreziqet nga ekspozimi jo i drejtë ndaj faktorëve natyrorë.

FJALËT KYÇE:

Natyra, dielli, ajri, uji, aktiviteti fizik, etj.

BURIMET, MJETET E KONKRETIZIMIT DHE MATERIALET MËSIMORE:

Libri i nxënësit, lapsa, fleta të mëdha pune.

LIDHJA ME LËNDËT E TJERA MËSIMORE DHE /APO ÇËSHTJET NDËRKURRIKULARE:

Gjuhë dhe komunikim, biologji, fizikë, jeta dhe puna.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARITË E NXËNËSVE

PJESA HYRËSE

- Nxënësit ndahen në 4 grupe, 2 prej tyre u jepet detyrë t'i shkruajnë përparësitë e aktiviteteve fizike në sallë (ambiente të mbyllura), kurse 2 grupeve të tjera për aktivitet fizike në ambient të hapur, natyrë.

PJESA KRYESORE

- Nxënësit në 10 min. kryejnë detyrën sipas grupeve të ndara duke nxjerrë përparësitë e të ushtruarit në ambiente të hapura dhe të mbyllura;
- Në 8 minuta prezantojnë punën nga një përfaqësues i grupit;
- Në 8 min. të tjerë i diskutojnë dhe i kontestojnë idetë e grupeve rivale duke ofruar argumente të kundërta;
- Mësimdhënësi evidenton gjatë diskutimeve të tyre, plotëson atë që nxënësit nuk e kanë thënë, arsyeton mendimet e tyre dhe së bashku nxjerrin përfundimet mbi përparësitë e të ushtruarit në ambiente të hapura.



PJESA PËRFUNDIMTARE

Analizohen përparësitë e të ushtruarit në palestra, në salla dhe domosdoshmëria e ekzistimit të tyre, përkundër përparësive të ambientit të hapur.

AKTIVITETE SHITESË

Nxënësit përzgjedhin të analizojnë nga një faktor natyror, cili është roli i tij në organizëm dhe çfarë efekte prodhon.

VLERËSIMI

Vlerësohet puna në grupe, pastaj në kuadër të diskutimeve edhe në mënyrë individuale, vlerësohet angazhimi në diskutime dhe prezantim të punës.

