**PLANIFIKIMI 3 – MUJOR PERIUDHA SHTATOR-DHJETOR**

**FUSHA: EDUKIM FIZIK SPORTE DHE SHENDET**

**LËNDA: EDUKIM FIZIK SPORTE DHE SHENDET**

**Rezultatet e të nxënit sipas kompetencave kyçe**

**Kompetenca e komunikimit dhe e te shprehurit**

* Komunikon lirshëm dhe ndan mendimet me mësuesen, shokët e shoqet dhe prindërit
* Ndërton marrëdhënie të mira me shoqet dhe shokët.
* Punon në grup

**K. e të menduarit**

* Njeh dhe zbaton rregullat e duhura të nxehjes së trupit në përshtatje me llojin e aktivitetit fizik e sportiv që do të kryhet.
* Dallon ndikimet pozitive të aktivitetit fizik dhe sportit tek shëndeti.

**K. e të nxënit**

* Kupton dhe shpjegon efektet afatshkurtra dhe afatgjata të veprimtarisë fizike dhe sportive mbi organizmin e njeriut.
* Identifikon dallimet gjinore që fillojnë me adoleshencën
* Dallon ndryshimet që fillojnë në trupin e tij/saj me fillimin adoleshencën.

**Rezultatet e të nxënit sipas kompetencave të fushës**

**Shfaq aftësi lëvizore në përshtatje me situata të ndryshme lëvizore e sportive**

* Kryen kombinime me lëvizje të ndryshme jo-lokomotore (tërheqje, shtytje, ekuilibrim, kthim, rrotullim, xhonglim, goditje etj.), lokomotore (ecje, vrapim, kërcim etj.) dhe manipulative me ose pa mjete.

**Ndër-vepron me të tjerët në situata të ndryshme lëvizore e sportive**

* Zbaton rregullat në lojëra të ndryshme lëvizore, popullore dhe sportive.
* Komunikon lirshëm dhe ndan mendimet me mësuesen, shokët e shoqet dhe prindërit.
* Punon në grup.

**Përshtat një stil jete aktiv e të shëndetshëm**

* Demonstron aftësi bashkëpunimi me shokët e skuadrës në shërbim të arritjes së rezultatit të dëshiruar

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr.** | **Tematika** | **Temat mësimore** | **Situate e parashikuar të të nxënit** | **Metodologjia dhe veprimtaritë e nxënësve** | **Vlerësimi** | **Burimet** |
| 1 |  | Matjet Antropometrike | Matje |  |  | Programi |
| 2 | Përsëritje |  |  |  |  |
| 3 | **Edukim shëndetësor** | Mirëqenia fizike, mendore, emocionale dhe sociale.**Veprimtaria fizike dhe sportet** | Shembuj dhe situata konkrete të ak.fizik. | BashkëbisedimSjellja shembujveRreflektim i nxënësve | Individual | Teksti i nxënësitUdhëzuesi |
| 4 | **Ed Ak Fizik**Lojëra lëvizore | **Cirkuit Gjimnastikor** | Ekzekutimi i nje kompleksi ushtrimor në formë cirkuidi | Shpjegim, demonstrim i pjesshëm. | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 5 | Përsëritje | Ekzekutimi i nje kompleksi ushtrimor në formë cirkuidi | Demostrim i plotëEkzekutim i pjeshëm | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 6 | Përsëritje | Ekzekutimi i nje kompleksi ushtrimor në formë cirkuidi | Ekzekutim i poltë | Individual Koha ne sek për ekzek. e cirkuititi | Programi Udhëzuesi |
| 7 | **Kapërcimi i Kalucit** | Kapërcimi i kaluçit duke kombinuar vrullin me rrahjen | Shpjegim, demonstrim i pjesshëm. | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 8 | Përsëritje | Kapërcimi i kaluçit duke kombinuar vrullin me rrahjen | Demonstrim i plotëEkzekutim i pjesshëm | Vlerësim per veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 9 | Përsëritje | Kapërcimi i kaluçit duke kombinuar vrullin me rrahjen | Ekzekutim i plote | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 10 | **Edukim shëndetësor** | Mirëqenia fizike, mendore, emocionale dhe sociale**Aktiviteti fizik dhe sportet në jetën e përditshme** | Shembuj dhe situata konkrete nga jeta e përditshme | BashkëbisedimSjellja shembujveReflektim i nxënësve | Vlerësim individual | Teksti i nxënësitUdhëzuesi |
| 11 | **Ed Ak Fizik**Lojëra popullore | **“Kush ma shpejt del prej rrethit”** | Ekzekutimi i lojës popullore | Shpjegim, demonstrim i pjesshëm. | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 12 | Përsëritje | Ekzekutimi i lojës popullore, përshtatje e rregullave | Demonstrim i plotëEkzekutim i pjesshëm | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 13 | Përsëritje | Ekzekutimi i lojës popullore, modifikimi i lojës në varësi të kërkesave. | Ekzekutim i plote | Vlerësim në kolonë | Programi Udhëzuesi |
| 14 | **“Kosorja”****në dy variante** | Ekzekutimi i lojës popullore | Shpjegim, demonstrim i pjesshëm. | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 15 | Përsëritje | Ekzekutimi i lojës popullore, përshtatje e rregullave | Demonstrim i plotëEkzekutim i pjesshëm | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 16 | Përsëritje | Ekzekutimi i lojës popullore, modifikimi i lojës në varësi të kërkesave | Ekzekutim i plotë | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 17 | **Lojëra popullore nga nxënësit** | Lojëra të ndryshme të sjella nga nxënësit | Ekzekutim i plotë | Vlerësim individual | Programi Udhëzuesi |
| Përsëritje | Lojëra të ndryshme të sjella nga nxënësit | Ekzekutim i plotë | Vlerësim individual | Programi Udhëzuesi |
| 18 | **Ed Ak Fizik**Gjimnastikë | **Gjimnastike aerobike (kombinim lëvizor)** | Ekz kombinacion lëvizor e ritmike të gjimn aerobike, me ritëm (muzikë ose numërim), duke demostruar koordinim lëvizor. | Shpjegim, demonstrim i pjesshëm. | IndividualMe teste e pikë për ekzekutimin kombinacioneve | Programi Udhëzuesi |
| 19 | Përsëritje | Ekz kombinacion lëvizor e ritmike të gjimn aerobike, me ritëm (muzikë ose numërim), duke demostruar koordinim lëvizor. | Demonstrim i plotëEkzekutim i pjesshëm | IndividualMe teste e pikë për ekzekutimin kombinacioneve | Programi Udhëzuesi |
| 20 | Përsëritje | Ekz kombinacion lëvizor e ritmike të gjimn aerobike, me ritëm (muzikë ose numërim), duke demonstruar koordinim lëvizor. | Ekzekutim i plotë | IndividualMe teste e pikë për ekzekutimin kombinacioneve | Programi Udhëzuesi |
| 21 | **Edukim shëndetësor** | Mirëqenia fizike, mendore, emocionale dhe sociale**Adoleshenca dhe diferencat gjinore** | Shembuj dhe situata konkrete nga jeta e përditshme | BashkëbisedimSjellja shembujveReflektim i nxënësve | Vlerësim individual | Teksti i nxënësitUdhëzuesi |
| 22 | **Ed Ak Fizik**Gjimnastikë | **Ecje,kthime,kercime, b-arazpeshime (statik dhe dinamik)** | Kryen komb ecje drejt, përpara, anash , mbrapa, kthime 1800 , kërcime me kryqëzim të këmbëve, qëndrime në barazpeshim (me një këmbë para, anash dhe mbrapa) dhe dalje nga stoli gjimnastikor duke demonstruar koordinim lëvizor. | Shpjegim, demonstrim i pjesshëm. | IndividualMe teste e pikë për ekzekutimin kombinacioneve | Programi Udhëzuesi |
| 23 | Përsëritje | Kryen komb ecje drejt, përpara, anash , mbrapa, kthime 1800 , kërcime me kryqëzim të këmbëve, qëndrime në barazpeshim (me një këmbë para, anash dhe mbrapa) dhe dalje nga stoli gjimnastikor duke demonstruar koordinim lëvizor. | Demonstrim i plotëEkzekutim i pjesshëm | IndividualMe teste e pikë për ekzekutimin kombinacioneve | Programi Udhëzuesi |
| 24 | Përsëritje | Kryen komb ecje drejt, përpara, anash , mbrapa, kthime 1800 , kërcime me kryqëzim të këmbëve, qëndrime në barazpeshim (me një këmbë para, anash dhe mbrapa) dhe dalje nga stoli gjimnastikor duke demonstruar koordinim lëvizor. | Ekzekutim i plotë | IndividualMe teste e pikë për ekzekutimin kombinacioneve | Programi Udhëzuesi |
| 25 | **Lëvizje manipulative (me fjongo gjimnastikore)** | Demonstron koordinim lëvizor në lëvizje të thjeshta manipulative me fjongo gjimnastike. Manipulime te lira me mjetin. | Shpjegim, demonstrim i pjesshëm. | IndividualMe teste e pikë për ekzekutimin kombinacioneve | Programi Udhëzuesi |
| 26 | Përsëritje | Demonstron koordinim lëvizor në lëvizje të thjeshta manipulative me fjongo gjimnastike. Manipulime te lira me mjetin. | Demonstrim i plotëEkzekutim i pjesshëm | IndividualMe teste e pikë për ekzekutimin kombinacioneve | Programi Udhëzuesi |
| 28 | Përsëritje | Demonstron koordinim lëvizor në lëvizje të thjeshta manipulative me fjongo gjimnastike. Manipulime te lira me mjetin. | Ekzekutim i plotë | IndividualMe teste e pikë për ekzekutimin kombinacioneve | Programi Udhëzuesi |
| 29 | **Akt Sportive**Basketboll | **Driblim në vend dhe në lëvizje** | Ekzekutimi i driblimit në vend dhe në lëvizje. | Shpjegim, demonstrim i pjesshëm. | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 30 | Përsëritje | Ekzekutimi i driblimit në vend dhe në lëvizje. | Demonstrim i plotëEkzekutim i pjesshëm | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 31 | Përsëritje | Ekzekutimi i driblimit në vend dhe në lëvizje. | Ekzekutim i plotë | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 32 | **Pasim me dy duar nga gjoksi dhe me përplasje në tokë.** | Ekzekutimi i pasimit me dy duar nga gjoksi me përplasje në tokë. | Shpjegim, demonstrim i pjesshëm. | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 33 | Përsëritje | Ekzekutimi i pasimit me dy duar nga gjoksi me përplasje në tokë. | Demonstrim i plotëEkzekutim i pjesshëm | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 34 | Përsëritje | Ekzekutimi i pasimit me dy duar nga gjoksi me përplasje në tokë. Me përplasje në tokë | Ekzekutim i plotë | VlerësimNë kolonë | Programi Udhëzuesi |
| 35 | **Edukim shëndetësor** | Mirëqenia fizike, mendore, emocionale dhe sociale**Veshja dhe higjiena personale gjatë aktiviteti fizik dhe sportiv.** | Shembuj dhe situata konkrete nga jeta e përditshme | BashkëbisedimSjellja shembujveReflektim i nxënësve | Vlerësim individual | Teksti i nxënësitUdhëzuesi |
| 36 | **Akt Sportive**Basketboll | **Gjuajtje (hedhje) e topit në kosh.** | Gjuan topin ne kosh nga vendi | Shpjegim, demonstrim i pjesshëm. | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 37 | Përsëritje | Gjuan topin ne kosh nga vendi | Demonstrim i plotëEkzekutim i pjesshëm | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 38 | Përsëritje | Gjuan topin ne kosh nga vendi | Ekzekutim i plotë | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 39 | **Edukim shëndetësor** | Mirëqenia fizike, mendore, emocionale dhe sociale**Veprimtari** | Debat***“Të merresh me sport të pengon të marrësh nota të mira në mësime”*** | DebatSjellja shembujve dhe e argumentevePunë në grupReflektim i nxënësve | Vlerësim në kolonë | Teksti i nxënësitUdhëzuesiLiteraturë ndihmëse |

**PLANIFIKIMI 3 – MUJOR PERIUDHA JANAR - MARS**

**FUSHA: EDUKIM FIZIK SPORTE DHE SHENDET**

**LËNDA: EDUKIM FIZIK SPORTE DHE SHENDET**

**Rezultatet e të nxënit sipas kompetencave kyçe**

**Kompetenca e komnukimit dhe e te shprehurit**

* Komunikon lirshëm dhe ndan mendimet me mësuesen, shokët e shoqet dhe prindërit
* Ndërton marrëdhënie të mira me shoqet dhe shokët.
* Punon në grup

**K. e të menduarit**

* Njeh dhe zbaton rregullat e duhura të nxehjes së trupit në përshtatje me llojin e aktivitetit fizik e sportiv që do të kryhet.
* Përshtat teknika lëvizore në situata të ndryshme sportive
* Njeh dhe zbaton rregullat e sigurisë gjatë të ushtruarit me veprimtari fizike e sportive.
* Njeh dhe zbaton rregullat e Fair-Play-t gjatë veprimtarisë fizike dhe sportive.

**K. e të nxënit**

* Njeh historikun dhe organizimin e Lojërave Olimpike të lashta e moderne.
* Identifikon të drejtat dhe përgjegjësitë e tij/saj dhe i praktikon ato në jetën e përditshme brenda dhe jashtë shkollës.

**Kompetenca për jetën, sipërmarrjen dhe mjedisin**

* Zbaton në veprimtari sportive brenda dhe jashtë programit mësimor, si dhe në jetën e përditshme parimet e Olimpizmit dhe Fair-Play-t.
* Zhvillon plane të thjeshta individuale për ushqim të shëndetshëm sipas sezoneve, periudhave ditore dhe aplikon rregullat elementare të ushqimit të shëndetshëm.

**Kompetenca personale**

* Zbaton rregulla të sigurisë së të ushtruarit me veprimtari fizike e sportive.

**Kompetenca qytetare**

* Ndërton bashkëpunim me shokët e grupit (skuadrës) në shërbim të arritjes së rezultateve të dëshiruara.
* Identifikon të drejtat dhe përgjegjësitë e tij/saj dhe i praktikon ato në jetën e përditshme brenda dhe jashtë shkollës.
* Demonstron përkushtim për ruajtjen dhe kultivimin e higjienës personale dhe të mjedisit në shtëpi, shkollë dhe komunitet.

**Kompetenca digjitale**

* Përdor teknologjinë për të kërkuar informacion dhe për të kryer studime me tematikë nga fusha/lënda “Edukim fizik, sporte dhe shëndet”.

**Rezultatet e të nxënit sipas kompetencave të fushës**

**Shfaq aftësi lëvizore në përshtatje me situata të ndryshme lëvizore e sportive**

* Kryen kombinime me lëvizje të ndryshme jo-lokomotore (tërheqje, shtytje, ekuilibrim, kthim, rrotullim, xhonglim, goditje etj.), lokomotore (ecje, vrapim, kërcim etj.) dhe manipulative me ose pa mjete.
* Demonstron koordinim në kryerjen e kombinimeve lëvizore me elementë të gjimnastikës aerobike dhe gjimnastikës ritmike.
* Demonstron koordinim në kryerjen e elementëve akrobatik.
* Kryen elementë teknik të lojërave sportive (pasim, driblim, gjuajtje, shërbim).
* Zbaton kombinime të ndryshme lëvizore referuar situatave të ndryshme të lojërave sportive.
* Demonstron metoda të përshtatshme të kryerjes së veprimtarive (marshimit) në natyrë.

**Ndër-vepron me të tjerët në situata të ndryshme lëvizore e sportive**

* Zbaton rregullat në lojëra të ndryshme lëvizore, popullore dhe sportive.
* Komunikon lirshëm dhe ndan mendimet me mësuesen, shokët e shoqet dhe prindërit.
* Punon në grup.
* Zbaton rregullat në lojëra të ndryshme lëvizore, popullore dhe sportive.
* Demonstron aftësi bashkëpunimi me shokët e skuadrës në shërbim të arritjes së rezultatit të dëshiruar.
* Respekton kundërshtarët në lojë.
* Zbaton në aktivitetet sportive brenda dhe jashtë programit mësimor, si dhe në jetën e përditshme parimet e Olimpizmit dhe Fair-Play-t.
* Menaxhon pozitivisht emocionet negative e pozitive gjatë dhe pas veprimtarisë fizike e sportive.

**Përshtat një stil jete aktiv e të shëndetshëm**

* Zhvillon plane të thjeshta individuale të të ushtruarit me veprimtari fizike e sportive, jashtë programit mësimor.
* Argumenton vlerat e veprimtarisë fizike në rritjen e mirëqenies fizike, emocionale e mendore të tij/saj.
* Aktivizohet në veprimtari fizike e sportive që shkolla organizon brenda dhe jashtë programit mësimor.
* Argumenton pse çdo individ është unik e i ndryshëm, si dhe mundësitë që shkolla dhe mjedisi ku jeton duhet të ofrojnë që gjithë të jenë të barabartë dhe të mirëpritur.
* Zbaton rregullat e ruajtjes së higjienës personale, si dhe të mjedisit në shtëpi, shkollë e komunitet.
* Zhvillon plane të thjeshta individuale për ushqim të shëndetshëm sipas sezoneve, periudhave ditore dhe zbaton rregulla për një ushqim të shëndetshëm.
* Zbaton mënyra të respektimit dhe të ruajtjes së ambientit ku jeton: shkollë, shtëpi e më gjerë.
* Demonstron aftësi bashkëpunimi me shokët e skuadrës në shërbim të arritjes së rezultatit të dëshiruar.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr.** | **Tematika** | **Temat mësimore** | **Situate e parashikuar të të nxënit** | **Metodologjia dhe veprimtaritë e nxënësve** | **Vlerësimi** | **Burimet** |
| 40 | Ed Ak Fizik**Gjimnastikë** | Gjimnastikë në grup | Figura dhe elementë gjimnastikor në sinkronizim në dyshe dhe në grup. | Shpjegim, demonstrim i pjesshëm. | IndividualMe teste e pikë për ekzekutimin kombinacioneve. | Programi Udhëzuesi |
| 41 | Përsëritje |  | Demonstrim i plotëEkzekutim i pjesshëm | IndividualMe teste e pikë për ekzekutimin kombinacioneve | Programi Udhëzuesi |
| 42 | Përsëritje |  | Ekzekutim i plotë | Vlerësim me test në grup | Programi Udhëzuesi |
| 43 | **Edukim shëndetësor** | Kujdesi për ruajtjen e organizmit nga dëmtimet**Ruajtja e organizimit nga dëmtimet gjatë të ushtruarit me veprimtari fizike e sportive** | Shembuj dhe situata konkrete nga jeta e përditshme | BashkëbisedimSjellja shembujveReflektim i nxënësve | Vlerësim individual | Teksti i nxënësitUdhëzuesi |
| 44 | Ed Ak Fizik**Gjimnastikë** | Ushtrime të rreshtimit dhe rregullimit | Ushtrime të rreshimit dhe rregullimit në vend dhe në lëvizje (në rresht, kolonë dhe rreth), kthime në vend dhe në lëvizje. | Shpjegim, demonstrim i pjesshëm. | IndividualMe teste e pikë për ekzekutimin kombinacioneve. | Programi Udhëzuesi |
| 45 |  | Përsëritje |  | Demonstrim i plotëEkzekutim i pjesshëm | IndividualMe teste e pikë për ekzekutimin kombinacioneve | Programi Udhëzuesi |
| 46 | Përsëritje |  | Ekzekutim i plotë | Vlerësim me test në grup | Programi Udhëzuesi |
| 47 | **Edukim shëndetësor** | Kujdesi për ruajtjen e organizmit nga dëmtimet**Matja e pulsit** | Shembuj dhe situata konkrete nga jeta e përditshmeUshtrim në matjen e pulsit | BashkëbisedimSjellja shembujveUshtrim në matjen e pulsit | Vlerësim individual | Teksti i nxënësitUdhëzuesi |
| 48 | Ed Ak Fizik**Gjimnastikë** | Elementë akrobatik:* Qëndrim urë
* Veritkale mbi kokë
 | Kryerja e elementëve akrobatik tëqëndrimit në urë dhe vertikales mbi duar | Shpjegim, demonstrim i pjesshëm. | IndividualMe teste e pikë për ekzekutimin kombinacioneve. | Programi Udhëzuesi |
| 49 | Përsëritje |  | Demonstrim i plotëEkzekutim i plotë | IndividualMe teste e pikë për ekzekutimin kombinacioneve | Programi Udhëzuesi |
| 50 | Elementë akrobatik:* Spërkatë
* Rrotullim anash mbi duar
 | Kryerja e elementëve akrobatik të hapjes në spërkatë dhe të rrotullimit anash mbi duar (teknika filestare) | Shpjegim, demonstrim i pjesshëm. | IndividualMe teste e pikë për ekzekutimin kombinacioneve. | Programi Udhëzuesi |
| 51 | Përsëritje |  | Demonstrim i plotëEkzekutim i plotë | IndividualMe teste e pikë për ekzekutimin kombinacioneve |  |
| 52 | **Akt Sportive**Basketboll | Pasimi | Pasimi me dy duar nga gjoksi dhe me përplasje në tokë | Shpjegim, demonstrim i pjesshëm. | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 53 | Përsëritje |  | Demonstrim i plotëEkzekutim i pjesshëm | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 54 | Përsëritje | Situatë loje mësimore | Ekzekutim i plotë | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 55 | **Edukim shëndetësor** | Kujdesi për ruajtjen e organizmit nga dëmtimet**Drejtëqëndrimi i shtyllës kurrizore** | Shembuj dhe situata konkrete nga jeta e përditshmeUshtrimi i pozizioneve të qëndrimit | BashkëbisedimSjellja shembujveUshtrim i pozizioneve të qëndrimit për të kuptuar diferencat midis pozicjoneve të drejta dhe jo të drejta. | Vlerësim individual | Teksti i nxënësitUdhëzuesi |
| 56 | **Akt Sportive**Basketboll | Driblimi | Driblimi në vend dhe në lëvizje | Shpjegim, demonstrim i pjesshëm. | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 57 | Përsëritje |  | Demonstrim i plotëEkzekutim i pjesshëm | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 58 | Përsëritje | Situatë loje mësimore | Ekzekutim i plotë | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 59 | **Edukim shëndetësor** | Kujdesi për ruajtjen e organizmit nga dëmtimet**Të ushqyerit e shëndetshëm** | Shembuj dhe situata konkrete nga jeta e përditshme | BashkëbisedimSjellja shembujveReflektim i nxënësve | Vlerësim individual | Teksti i nxënësitUdhëzuesi |
| 60 | **Akt Sportive**Volejboll | Pasimi | Pasimi me dy duar nga lart. | Shpjegim, demonstrim i pjesshëm. | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 61 | Përsëritje |  | Demonstrim i plotëEkzekutim i pjesshëm | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 62 | Përsëritje | Situatë loje mësimore | Ekzekutim i plotë | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 63 | **Edukim shëndetësor** | Kujdesi për ruajtjen e organizmit nga dëmtimet**Veprimtari** | Veprimtari “Panairi i ushqimeve” | Organizimi i panairitArgumente dhe debatPunë në grupReflektim i nxënësve | Vlerësim në kolonë | Teksti i nxënësitUdhëzuesiLiteraturë ndihmëse |
| 64 | **Akt Sportive**Volejboll | Pritjja (zotërimi nga poshtë) | Pritja-zotërimi i topit me dy duar nga poshtë | Shpjegim, demonstrim i pjesshëm. | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 65 | Përsëritje |  | Demonstrim i plotëEkzekutim i pjesshëm | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 66 | Përsëritje | Situatë loje mësimore | Ekzekutim i plotë | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 67 | **Edukim shëndetësor** | Olimpizmi dhe Loja e ndershme**Olimpizmi** | Shembuj dhe situata konkrete nga jeta e përditshme | BashkëbisedimSjellja shembujveReflektim i nxënësve | Vlerësim individual | Teksti i nxënësitUdhëzuesi |
| 68 | **Akt Sportive**Volejboll | Shërbimi | Shërbimi “me një dorë nga poshtë” | Shpjegim, demonstrim i pjesshëm. | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 69 |  | Përsëritje |  | Demonstrim i plotëEkzekutim i pjesshëm | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 70 |  | Përsëritje | Situatë loje mësimore | Ekzekutim i plotë | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 71 | **Edukim shëndetësor** | Olimpizmi dhe Loja e ndershme**Lojrat Olimpike** | Shembuj dhe situata konkrete nga jeta e përditshme | BashkëbisedimSjellja shembujveReflektim i nxënësve | Vlerësim individual | Teksti i nxënësitUdhëzuesi |
| 72 | **Akt Sportive**(Veprimtari sportive ndihmëse)**Hendboll** | Driblimi dhe pasimi | Rregullat dhe teknikat e driblimit dhe pasimit | Shpjegim, demonstrim i pjesshëm. | Individual | Programi Udhëzuesi |

* Përdor teknologjinë në prezantimin e projekteve ekstra kurrikulare me tematikë nga fusha/lënda “Edukim fizik, sporte dhe shëndet”

**PLANIFIKIMI 3 – MUJOR PERIUDHA PRILL – QERSHOR**

**FUSHA: EDUKIM FIZIK SPORTE DHE SHENDET**

**LËNDA: EDUKIM FIZIK SPORTE DHE SHENDET**

**Rezultatet e të nxënit sipas kompetencave kyçe**

**Kompetenca e komnukimit dhe e te shprehurit**

* Komunikon lirshëm dhe ndan mendimet me mësuesen, shokët e shoqet dhe prindërit
* Ndërton marrëdhënie të mira me shoqet dhe shokët.
* Punon në grup

**K. e të menduarit**

* Përshtat dhe krijon lojëra të reja lëvizore.
* Njeh dhe zbaton rregullat e duhura të nxehjes së trupit në përshtatje me llojin e aktivitetit fizik e sportiv që do të kryhet.
* Përshtat teknika lëvizore në situata të ndryshme sportive
* Njeh dhe zbaton rregullat e sigurisë gjatë të ushtruarit me veprimtari fizike e sportive.
* Njeh dhe zbaton rregullat e Fair-Play-t gjatë veprimtarisë fizike dhe sportive.

**K. e të nxënit**

* Identifikon mënyrën e sigurt të përdorimit të barnave mjekësore, për të evituar problemet shëndetësorë që mund të vijnë si pasojë e përdorimit jo të rregullt të tyre.
* Identifikon të drejtat dhe përgjegjësitë e tij/saj dhe i praktikon ato në jetën e përditshme brenda dhe jashtë shkollës.

**Kompetenca për jetën, sipërmarrjen dhe mjedisin**

* Zbaton në veprimtari sportive brenda dhe jashtë programit mësimor, si dhe në jetën e përditshme parimet e Olimpizmit dhe Fair-Play-t.
* Zhvillon plane të thjeshta individuale për ushqim të shëndetshëm sipas sezoneve, periudhave ditore dhe aplikon rregullat elementare të ushqimit të shëndetshëm.

**Kompetenca personale**

* Zbaton rregulla të sigurisë së të ushtruarit me veprimtari fizike e sportive.

**Kompetenca qytetare**

* Ndërton bashkëpunim me shokët e grupit (skuadrës) në shërbim të arritjes së rezultateve të dëshiruara.
* Identifikon të drejtat dhe përgjegjësitë e tij/saj dhe i praktikon ato në jetën e përditshme brenda dhe jashtë shkollës.
* Demonstron përkushtim për ruajtjen dhe kultivimin e higjienës personale dhe të mjedisit në shtëpi, shkollë dhe komunitet.

**Kompetenca digjitale**

* Përdor teknologjinë për të kërkuar informacion dhe për të kryer studime me tematikë nga fusha/lënda “Edukim fizik, sporte dhe shëndet”.
* Përdor teknologjinë në prezantimin e projekteve ekstra kurrikulare me tematikë nga fusha/lënda “Edukim fizik, sporte dhe shëndet”

**Rezultatet e të nxënit sipas kompetencave të fushës**

**Shfaq aftësi lëvizore në përshtatje me situata të ndryshme lëvizore e sportive**

* Kryen kombinime me lëvizje të ndryshme jo-lokomotore (tërheqje, shtytje, ekuilibrim, kthim, rrotullim, xhonglim, goditje etj.), lokomotore (ecje, vrapim, kërcim etj.) dhe manipulative me ose pa mjete.
* Demonstron koordinim në kryerjen e kombinimeve lëvizore me elementë të gjimnastikës aerobike dhe gjimnastikës ritmike.
* Demonstron koordinim në kryerjen e elementëve akrobatik.
* Kryen elementë teknik të lojërave sportive (pasim, driblim, gjuajtje, shërbim).
* Zbaton kombinime të ndryshme lëvizore referuar situatave të ndryshme të lojërave sportive.
* Demonstron metoda të përshtatshme të kryerjes së veprimtarive (marshimit) në natyrë.

**Ndër-vepron me të tjerët në situata të ndryshme lëvizore e sportive**

* Zbaton rregullat në lojëra të ndryshme lëvizore, popullore dhe sportive.
* Komunikon lirshëm dhe ndan mendimet me mësuesen, shokët e shoqet dhe prindërit.
* Punon në grup.
* Zbaton rregullat në lojëra të ndryshme lëvizore, popullore dhe sportive.
* Demonstron aftësi bashkëpunimi me shokët e skuadrës në shërbim të arritjes së rezultatit të dëshiruar.
* Respekton kundërshtarët në lojë.
* Zbaton në aktivitetet sportive brenda dhe jashtë programit mësimor, si dhe në jetën e përditshme parimet e Olimpizmit dhe Fair-Play-t.
* Menaxhon pozitivisht emocionet negative e pozitive gjatë dhe pas veprimtarisë fizike e sportive.

**Përshtat një stil jete aktiv e të shëndetshëm**

* Zhvillon plane të thjeshta individuale të të ushtruarit me veprimtari fizike e sportive, jashtë programit mësimor.
* Aktivizohet në veprimtari fizike e sportive që shkolla organizon brenda dhe jashtë programit mësimor.
* Argumenton pse çdo individ është unik e i ndryshëm, si dhe mundësitë që shkolla dhe mjedisi ku jeton duhet të ofrojnë që gjithë të jenë të barabartë dhe të mirëpritur.
* Zbaton rregullat e ruajtjes së higjienës personale, si dhe të mjedisit në shtëpi, shkollë e komunitet.
* Identifikon medikamente ndaj të cilave krijohet varësi dhe kupton ndikimet negative të tyre në shëndetin dhe mirëqenien e tij/saj.
* Zbaton mënyra të respektimit dhe të ruajtjes së ambientit ku jeton: shkollë, shtëpi e më gjerë.
* Demonstron aftësi bashkëpunimi me shokët e skuadrës në shërbim të arritjes së rezultatit të dëshiruar.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr.** | **Tematika** | **Temat mësimore** | **Situate e parashikuar të të nxënit** | **Metodologjia dhe veprimtaritë e nxënësve** | **Vlerësimi** | **Burimet** |
| **73** | **Akt Sportive**(Veprimtari sportive ndihmëse)**Hendboll** | Përsëritje | Rregullat dhe teknikat e driblimit dhe pasimit | Demonstrim dhe ekzekutim i plotë. | Individual | Programi Udhëzuesi |
| **74** | **Akt Sportive**(Veprimtari sportive ndihmëse)**Hendboll** | Gjuajtje në portë | Rregullat dhe teknikat e gjuajtjes në portë | Shpjegim, demonstrim i pjesshëm. | Individual | Programi Udhëzuesi |
| **75** | Përsëritje | Situatë loje mësimore | Demonstrim dhe ekzekutim i plotë. | Individual | Programi Udhëzuesi |
| **76** | **Edukim shëndetësor** | Olimpizmi dhe Loja e ndershme**Simbolet Olimpike** | Shembuj dhe situata konkrete nga jeta e përditshme | BashkëbisedimSjellja shembujveReflektim i nxënësve | Vlerësim individual | Teksti i nxënësitUdhëzuesi |
| **77** | **Akt Sportive**Futboll | Pasimi | Pasimi në vend dhe në lëvizje (në dyshe dhe në grup) | Shpjegim, demonstrim i pjesshëm. | Individual | Programi Udhëzuesi |
| **78** | Përsëritje |  | Demonstrim i plotëEkzekutim i pjesshëm | Individual | Programi Udhëzuesi |
| **79** | Përsëritje | Situatë loje mësimore | Ekzekutim i plotë | Individual | Programi Udhëzuesi |
| **80** | **Edukim shëndetësor** | Olimpizmi dhe Loja e ndershme**Loja e ndershme “Fair-Play”** | Shembuj dhe situata konkrete nga jeta e përditshme | BashkëbisedimSjellja shembujveReflektim i nxënësve | Vlerësim individual | Teksti i nxënësitUdhëzuesi |
| **81** | **Akt Sportive**Futboll | Udhëheqje e topit | Teknika të ushëheqjes së topit | Shpjegim, demonstrim i pjesshëm. | Individual | Programi Udhëzuesi |
| **82** | Përsëritje |  | Demonstrim i plotëEkzekutim i pjesshëm | Individual | Programi Udhëzuesi |
| **83** | Përsëritje | Situatë loje mësimore | Ekzekutim i plotë | Individual | Programi Udhëzuesi |
| **84** | **Edukim shëndetësor** | Olimpizmi dhe loja e ndershme**Veprimtari** | Veprimtari **“Dita Olimpike”** | Organizimi i Ditës OlimpikePunë në grupReflektim i nxënësve | Vlerësim në kolonë | Teksti i nxënësitUdhëzuesiLiteraturë ndihmëse |
| **85** | **Akt Sportive**Futboll | Gjuajtje në portë | Teknika të gjuajtjes në portë | Shpjegim, demonstrim i pjesshëm. | Individual | Programi Udhëzuesi |
| **86** | Përsëritje |  | Demonstrim i plotëEkzekutim i pjesshëm | Individual | Programi Udhëzuesi |
| **87** | Përsëritje | Situatë loje mësimore | Ekzekutim i plotë | Individual | Programi Udhëzuesi |
| **88** | **Edukim shëndetësor** | Lëndët që krijojnë varësi**Çfarë është varësia dhe cilat janë lëndët që krijojnë varësi** | Shembuj dhe situata konkrete nga jeta e përditshme | BashkëbisedimSjellja shembujveReflektim i nxënësve | Vlerësim individual | Teksti i nxënësitUdhëzuesiLiteraturë ndihmëse |
| **89** | Ed Ak Fizik**Atletikë** | Nisja (starti) | Teknikat e nisjes në vrapim: të lartë dhe të ulët shoqëruar me vrapime shpejtësie në distanca 10-15m | Shpjegim, demonstrim i pjesshëm. | Individual | Programi Udhëzuesi |
| **90** | Përsëritje |  | Demonstrim i plotëEkzekutim i pjesshëm | Individual | Programi Udhëzuesi |
| **91** | Përsëritje |  | Ekzekutim i plotë | Individual | Programi Udhëzuesi |
| **92** | **Edukim shëndetësor** | Lëndët që krijojnë varësi**Rreziqet nga përdorimi i lëndëve që krijojnë varësi** | Shembuj dhe situata konkrete nga jeta e përditshme | Takim me një mjekBashkëbisedimSjellja shembujveReflektim i nxënësve | Vlerësim individual | Teksti i nxënësitUdhëzuesiLiteraturë ndihmëse |
| **93** | Ed Ak Fizik**Atletikë** | Vrapime shpejtësie | Kryerja e vrapimeve të shpejtëssë në distancë 30m. | Shpjegim, demonstrim i pjesshëm. | Individual | Programi Udhëzuesi |
| **94** | Përsëritje |  | Ekzekutim i plotë | Individual | Programi Udhëzuesi |
| **95** | **Edukim shëndetësor** | Lëndët që krijojnë varësi**Duhani dhe Alkoli** | Shembuj dhe situata konkrete nga jeta e përditshme | BashkëbisedimSjellja shembujveReflektim i nxënësve | Vlerësim individual | Teksti i nxënësitUdhëzuesiLiteraturë ndihmëse |
| **96** | Ed Ak Fizik**Atletikë** | Kërcimi së gjati | Teknikat e kërcilit së gjati nga vendi dhe me vrull | Shpjegim, demonstrim i pjesshëm. | Individual | Programi Udhëzuesi |
| **97** | Përsëritje |  | Demonstrim i plotëEkzekutim i pjesshëm | Individual | Programi Udhëzuesi |
| **98** | Përsëritje |  | Ekzekutim i plotë | Individual | Programi Udhëzuesi |
| **99** | **Edukim shëndetësor** | Lëndët që krijojnë varësi**Veprimtari** | Debat***“Pirja e alkolit rregullon humorin dhe i ndihmon njerëzit që bëjnë jetë të vështirë”*** | DebatSjellja shembujve dhe e argumentevePunë në grupReflektim i nxënësve | Vlerësim në kolonë | Teksti i nxënësitUdhëzuesiLiteraturë ndihmëse |
| **100** | Ed Ak Fizik**Atletikë** | Vrapim qëndrueshmërie | Vrapim në natyrë me kohë të përcaktuar | Shpjegim, demonstrim i plotë. | Individual | Programi Udhëzuesi |
| **101** | **Akt Sportive**(Veprimtari sportive ndihmëse)**Marshim në natyrë** | Marshim në natyrë | Marshim në natyrë | Shpjegim i rregullave të marshimit në natyrë.Kryerja e marshimit | Individual | Programi Udhëzuesi |
| **102** |  | Përsëritje | Marshim në natyrë | Shpjegim i rregullave të marshimit në natyrë.Kryerja e marshimit | Individual | Programi Udhëzuesi |
| **103** | **Ed Ak Fizik**Lojëra popullore dhe lëvizorë | **Lojëra popullore dhe lëvizore nga nxënësit** | Lojëra të ndryshme të sjella nga nxënësit | Ekzekutim i plotë | Vlerësim individual | Programi Udhëzuesi |
| **104** | Përsëritje | Lojëra të ndryshme të sjella nga nxënësit | Ekzekutim i plotë | Vlerësim individual | Programi Udhëzuesi |
| **105** | Përsëritje | Lojëra të ndryshme të sjella nga nxënësit | Ekzekutim i plotë | Vlerësim individual | Programi Udhëzuesi |