**Shkalla 3-të, Klasa 7-të,**

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

**FUSHA: EDUKIM FIZIK SPORTE DHE SHENDET**

**LËNDA: EDUKIM FIZIK SPORTE DHE SHENDET**

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

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

* Përshtat skema të ndryshme lëvizore sipas situatave të veprimtarisë fizike ose lojës.
* Demonstron aftësi të përshtatjes dhe krijimit të lojërave të reja lëvizore.
* Kryen lëvizjeve aciklike (tërheqje, shtytje, ekuilibrim, kthim, rrotullim etj.), ciklike (ecje, vrapim, kërcim etj.) dhe lëvizje manipulative pa dhe me mjete (hedhje, pritje, goditje, xhonglim etj.).
* Demonstron koordinim në kryerjen e kombinimeve lëvizore me elementë të gjimnastikës aerobike dhe gjimnastikës ritmike.
* Demonstron koordinim në kryerjen e elementëve akrobatik.
* Demonstron koordinim lëvizor dhe nivel kënaqshëm të cilësive fizike në kryerjen e vrapimeve të qëndrueshmërisë.
* Kryen teknika të elementëve teknikë të lojërave sportive të parashikuara në program.
* Zbaton rregulla të thjeshtuara në lojërat sportive të parashikuara në program.

**Ndër-vepron me tëtjerët 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.
* Tregon njohuri, menaxhon me emocionet e tij/saj dhe i përshtat ato në situata të ndryshme ( p.sh. pune në grupe, loje në shkollë dhe jashtë saj etj).
* Punon në grup.

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

* Identifikon dhe zbaton në praktikë, mënyra të ndryshme të kryerjes së veprimtarisë fizike, në shërbim të përmirësimit të gjendjes fizike dhe shëndetit.
* Argumenton mbi identitetin gjinor dhe vlerave personale që e identifikojnë si vajzë apo si djalë.
* Përkufizon konceptin e vlerave dhe identifikon vlerat personale me të rëndësishme si barazia, respekti, pranimi/mospranimi toleranca/intoleranca.
* Zbaton rregulla të çlodhjes së organizmit dhe rikuperimit pas veprimtarisë fizike.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr.** | **Tematika** | **Temat mësimore** | **Situate e parashikuar të të nxënit** | **Metodologjia dhe veprimtaritë e nxënësve** | **Vlerësimi** | **Burimet** |
| 1 | **Ed.Vep. Fizik** | Matjet Antropometrike | Matje |  |  | Programi |
| 2 | Përsëritje |  |  |  |  |
| 3 | **Edukim shëndetësor** | Mirëqenia fizike, mendore, emocionale dhe sociale.  **Përfitimet prej veprimtarisë fizike.** | Shembuj dhe diskutime mbi përfitimet qe sjell ushtrimi i rregullt me veprimtari fizike e sportive. | Bashkëbisedim  Sjellja shembujve  Reflektim i nxënësve | Individual | Teksti i nxënësit  Udhëzuesi |
| 4 | **Ed.Vep. Fizik**  Lojëra lëvizore dhe popullore | Lojëlëvizore *“Top-tenisi”(varianti me dorë)* | Ekzekutimi i lojës lëvizore | Shpjegim, demonstrim i pjesshëm. | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 5 |  | Përsëritje | Ekzekutimi i lojës lëvizore, përshtatje e rregullave | Demostrim i plotë  Ekzekutim i pjeshëm | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 6 |  | Lojëpopullore (tradicionale) *“Topadjegësi (luftash)”* | Ekzekutimi i lojës popullore | Shpjegim, demonstrim i pjesshëm. | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 7 |  | Përsëritje | Ekzekutimi i lojës popullore, përshtatje e rregullave | Demonstrim i plotë  Ekzekutim i pjesshëm | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 8 | **Edukim shëndetësor** | Mirëqenia fizike, mendore, emocionale dhe sociale  **Si të ushtrohesh pa penguar veprimtaritë e tjeraditore** | Shembuj dhe situata konkrete nga jeta e përditshme | Bashkëbisedim  Sjellja shembujve  Reflektim i nxënësve | Vlerësim individual | Teksti i nxënësit  Udhëzuesi |
| 9 | **Ed.Vep. Fizik**  Lojëra lëvizore dhe popullore | Lojëlëvizore *“Semafori (policia rrugore)”* | Ekzekutimi i lojës lëvizore | Shpjegim, demonstrim i pjesshëm. | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 10 |  | Përsëritje | Ekzekutimi i lojës lëvizore, përshtatje e rregullave | Demostrim i plotë  Ekzekutim i pjeshëm | Individual | Programi Udhëzuesi |  |
| 11 |  | Lojë popullore (tradicionale) *“ Zagari dhe lepuri”* | 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 plotë  Ekzekutim i pjesshëm | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 13 |  | **Lojëra popullore nga nxënësit** | Lojëra të ndryshme të sjella nga nxënësit | Ekzekutim i plotë | Vlerësim individual | Programi Udhëzuesi |
| 14 | **Edukim shëndetësor** | Mirëqenia fizike, mendore, emocionale dhe sociale  **Identiteti gjinor** | Shembuj dhe situata konkrete nga jeta e përditshme | Bashkëbisedim  Sjellja shembujve  Reflektim i nxënësve | Vlerësim individual | Teksti i nxënësit  Udhëzuesi |
| 15 | **Ed.Vep. Fizik**  Gjimnastikë | Ushtrime për zhvillimin e fleksibilitetit (static dhe dinamik | Ekzekutim i ushtrimeve për zhvillimin e fleksibilitetit dinamik me ritëm të ulët, duke demostruar koordinim lëvizor. | Shpjegim, demonstrim i pjesshëm. | Individual  Me teste e pikë për ekzekutimin e ushtrimeve | Programi Udhëzuesi |
| 16 |  | Përsëritje | Ekzekutim i ushtrimeve për zhvillimin e fleksibilitetit dinamik me ritëm të moderuar, duke demostruar koordinim lëvizor. | Demonstrim i plotë  Ekzekutim i pjesshëm | Individual  Me teste e pikë për ekzekutimin e ushtrimeve | Programi Udhëzuesi |
| 17 |  | Përsëritje | Ekzekutim i ushtrimeve për zhvillimin e fleksibilitetit dinamik duke respektuar ritmin e duhur, si dhe duke demostruar koordinim lëvizor. | Ekzekutim i plotë | Individual  Me teste e pikë për ekzekutimin e ushtrimeve | Programi Udhëzuesi |
| 18 |  | PROJEKT | PROJEKT |  | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 19 | **Edukim shëndetësor** | Mirëqenia fizike, mendore, emocionale dhe sociale  **Vlerat që më identifikojnë** | Shembuj dhe situata konkrete nga jeta e përditshme | Bashkëbisedim  Sjellja shembujve  Reflektim i nxënësve | Vlerësim individual | Teksti i nxënësit  Udhëzuesi |
| 20 | **Ed.Vep. Fizik**  Gjimnastikë | Gjimnastikë aerobike. | Kryerja e kombinacioneve lëvizore ritmike të gjimnastikës aerobike, shoqëruar me ritëm të ulët (muzikë ose numërim), duke demonstruar koordinim lëvizor, për edukimin e qëndrueshmërisë së përgjithshme dhe cilësive lëvizore bazë. | Shpjegim, demonstrim i pjesshëm. | Individual  Me teste e pikë për ekzekutimin kombinacioneve | Programi Udhëzuesi |
| 21 |  | Përsëritje | Kryerja e kombinacioneve lëvizore ritmike të gjimnastikës aerobike, shoqëruar me ritëm të moderuar (muzikë ose numërim), duke demonstruar koordinim lëvizor, për edukimin e qëndrueshmërisë së përgjithshme dhe cilësive lëvizore bazë. | Demonstrim i plotë  Ekzekutim i pjesshëm | Individual  Me teste e pikë për ekzekutimin kombinacioneve | Programi Udhëzuesi |
| 22 |  | Ushtrime të rreshtimit dhe rregullimit  Edukim postural | Ushtrime të rreshimit dhe rregullimit në vend dhe në lëvizje (në rresht, kolonë dhe rreth), kthime në vend dhe në lëvizje, duke zbatuar rregullat për një vendosje korrekte të shtyllës kurrizore (edukim postural) | Shpjegim, demonstrim i pjesshëm. | Individual  Me teste e pikë për ekzekutimin kombinacioneve | Programi Udhëzuesi |
| 23 |  | Përsëritje | Ushtrime të rreshimit dhe rregullimit në vend dhe në lëvizje (në rresht, kolonë dhe rreth), kthime në vend dhe në lëvizje, duke zbatuar rregullat për një vendosje korrekte të shtyllës kurrizore (edukim postural) | Demonstrim i plotë  Ekzekutim i pjesshëm | Individual  Me teste e pikë për ekzekutimin kombinacioneve | Programi Udhëzuesi |
| 24 | **Edukim shëndetësor** | Mirëqenia fizike, mendore, emocionale dhe sociale  **Veprimtari** | Debat  **“***Ne mund të marrim vendimet e duhura për veten tonë, pa qenë nevoja të kuptojmë më pare vlerat tona”* | Debat  Sjellja shembujve dhe e argumenteve  Punë në grup  Reflektim i nxënësve | Vlerësim individual | Teksti i nxënësit  Udhëzuesi  Literaturë ndihmëse |
| 25 | **Vep. Sportive**  Basketboll | Teknika e driblimit të topit. | Ekzekutimi i driblimit në vend dhe në lëvizje. | Shpjegim, demonstrim i pjesshëm. | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 26 |  | Teknika e pasimit të topit. | Ekzekutimi i pasimit me dy duar nga gjoksi me përplasje në tokë. | Shpjegim, demonstrim i pjesshëm. | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 27 | **Vep. Sportive**  (Veprimtari sportive ndihmëse)  **Fitnes** | Ushtrime të forcës muskulore (fitnes) | Kryerja e ushtrimeve për përmirësimin e forcës së muskujve të anësive të sipërme dhe të poshtme, duke zbatuar rregullat teknike të praktikimit të ushtrimeve me partner. | Demonstrim i plotë dhe ekzekutim i pjesshëm. | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 28 | **Edukim shëndetësor** | Kujdesi për ruajtjen e organizmit nga dëmtimet  **Shplodhja dhe qetësimi i organizmit pas lodhjes fizike** | Shembuj dhe situata konkrete nga jeta e përditshme | Bashkëbisedim  Sjellja shembujve  Reflektim i nxënësve | Vlerësim individual | Teksti i nxënësit  Udhëzuesi |
| 29 | **Vep. Sportive**  Basketboll | Teknika e gjuajtjes së topit. | Gjuan topin në kosh nga vendi | Shpjegim, demonstrim i pjesshëm. | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 30 |  | Përsëritje | Gjuan topin në kosh nga vendi dhe në lëvizje | Demonstrim i plotë  Ekzekutim i pjesshëm | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 31 |  | Përsëritje | Lojë mësimore | Ekzekutim i elementëve në situata loje | Vlerësim  në kolonë | Programi Udhëzuesi |
| 32 | **Edukim shëndetësor** | Kujdesi për ruajtjen e organizmit nga dëmtimet  **Ndryshimet që pëson pulsi gjatë veprimtarive të ndryshme fizike** | Shembuj dhe situata konkrete nga jeta e përditshme  Ushtrime për matjen e pulsit | Bashkëbisedim  Sjellja shembujve  Ushtrime për matjen e pulsit | Vlerësim individual | Teksti i nxënësit  Udhëzuesi |
| 33 | **Ed Vep. Fizik**  Gjimnastikë | Kombinim akrobatik në tapet gjimnastikor | Krerja e kombinimit lëvizor në tapetin gjimnastikor me elementet: kapër-dimje para dhe mbrapa, qëndrime në ekuilibër (baraspeshim), vertikale mbi shpatulla, qëndrim në urë dhe hapjes për katë duke demonstruar koordinim lëvizor. | Shpjegim, demonstrim i pjesshëm. | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 34 |  | Përsëritje | Krerja e kombinimit lëvizor në tapetin gjimnastikor me elementet: kapër-dimje para dhembrapa, qëndrimenëekuilibër (baraspeshim), vertikale mbi shpatulla, qëndrim në urë dhe hapjes përkatë duke demonstruar koordinim lëvizor. | Demonstrim i plotë  Ekzekutim i plotë | Vlerësim  individual | Programi Udhëzuesi |
| 35 |  | Përsëritje | Krerja e kombinimit lëvizor në tapetin gjimnastikor me elementet: kapër-dimje para dhembrapa, qëndrimenëekuilibër (baraspeshim), vertikale mbi shpatulla, qëndrim në urë dhe hapjes për katë duke demonstruar koordinim lëvizor. | Demonstrim i plotë  Ekzekutim i plotë | Vlerësim  individual | Programi Udhëzuesi |
| 36 |  | PROJEKT | PROJEKT |  | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 37 | **Edukim shëndetësor** | Kujdesi për ruajtjen e organizmit nga dëmtimet  **Rreziqet që vijnë si pasojë e mosrrespektimit të rregullave të sigurisë.** | Shembuj dhe situata konkrete nga jeta e përditshme | Bashkëbisedim  Sjellja shembujve  Reflektim i nxënësve | Vlerësim individual | Teksti i nxënësit  Udhëzuesi |
| 38 | Ed.Vep. Fizik  **Gjimnastikë** | Lëvizje manipulative | Kryen variante të ndryshme në formë cirkuidi, të manipulimeve me mjete: litar, rreth, shkop gjimnastikor, etj..  Në *kombinacion lëvizor individual, shoqëruar me muzikë ose numërim* | Shpjegim, demonstrim i pjesshëm. | Individual  Me teste e pikë për ekzekutimin kombinacioneve. | Programi Udhëzuesi |
| 39 |  | Përsëritje | Kryen variante të ndryshme në formë cirkuidi, të manipulimeve me mjete: litar, rreth, shkop gjimnastikor, etj..  Në *kombinacion lëvizor në dyshe shoqëruar me muzikë os enumërim* | Demonstrim i plotë  Ekzekutim i pjesshëm | Individual  Me teste e pikë për ekzekutimin kombinacioneve | Programi Udhëzuesi |
| 40 |  | Përsëritje | Kryen variante të ndryshme në formë cirkuidi, të manipulimeve me mjete: litar, rreth, shkop gjimnastikor, etj..  Në *kombinacion lëvizor në grup shoqëruar me muzikë ose numërim* | Ekzekutim i plotë | Vlerësim në kolonë.  Testimi i fleksibilitetit për plotësimin e kartelës individuale. | Programi Udhëzuesi |
| 41 | **Edukim shëndetësor** | Kujdesi për ruajtjen e organizmit nga dëmtimet  **Lëndimet që vijnë si pasojë e përplasjes me një objekt të fortë- Kontuzionilokal** | Shembuj dhe situata konkrete nga jeta e përditshme | Bashkëbisedim  Sjellja shembujve  Reflektim i nxënësve | Vlerësim individual | Teksti i nxënësit  Udhëzuesi |
| 42 | Ed. Vep. Fizik  **Atletikë** | Vrapime të gjata | Ecje-rendje ne distancën 1609 m, për zhvillimin cilësisë së qëndrueshmërisë së përgjithshme aerobike | Shpjegim dhe demonstrim i lotë. | Individual  Testimi i VO2max për plotësimin e kartelës individuale. | Programi Udhëzuesi |

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

**FUSHA: EDUKIM FIZIK SPORTE DHE SHENDET**

**LËNDA: EDUKIM FIZIK SPORTE DHE SHENDET**

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

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

* Përshtat skema të ndryshme lëvizore sipas situatave të veprimtarisë fizike ose lojës.
* Kryen lëvizjeve aciklike (tërheqje, shtytje, ekuilibrim, kthim, rrotullim etj.), ciklike (ecje, vrapim, kërcim etj.) dhe lëvizje manipulative pa dhe me mjete (hedhje, pritje, goditje, xhonglim etj.)sipas situatave të veprimtarisë fizike ose lojës.
* Demonstron koordinim në kryerjen e elementëve akrobatik.
* Demonstron koordinim në kryerjen e kombinimeve lëvizore në ekzekutimin e ushtrimeve të rreshtimit dhe rregullimit.
* Kryen teknika të elementëve teknikë të lojërave sportive të parashikuara në program.
* Zbaton rregulla të thjeshtuara në lojërat sportive të parashikuara në program.

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

* Zbaton rregullat në lojërat sportive.
* Komunikon lirshëm dhe ndan mendimet me mësuesen, shokët e shoqet dhe prindërit.
* Punon në grup.
* Zbaton rregullat në lojërat 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**

* Aktivizohet në veprimtari fizike e sportive që shkolla organizon brenda dhe jashtë programit mësimor.
* Zbaton mënyra të respektimit dhe të ruajtjes së ambientit ku jeton: shkollë, shtëpi e më gjerë.
* Identifikon rreziqet që vijnë si pasojë e mos rrespektimit të rregullave të sigurisë dhe zbaton rregullat për një veprimtari fizike të sigurt brendadhejashtëshkollës.
* Identifikon lëndimet që vijnë si pasojë e përplasjes me një objekt tëfortë (kontuzionilokal).
* Zbaton në praktikë mënyrat e dhënies së ndihmës së parë në rastetë lëndimeve që vijnë si pasojë e përplasjes së një objekti të fortë me trupin e njeriut (kontuzionetlokale).
* Identifikon rolin e Sporteve në zhvillimin e shoqërisë njerëzore.
* Argumenton mbi kontributin e vlerave edukative të sportit dhe shoqërisë.
* Identifikon sportet sipas grupimit të tyre: sportet kolektive dhe sportet individuale, si dhe karakteristikat dalluese të tyre.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr.** | **Tematika** | **Temat mësimore** | **Situate e parashikuar të të nxënit** | **Metodologjia dhe veprimtaritë e nxënësve** | **Vlerësimi** | **Burimet** |
| 43 | Ed.Vep. Fizik  **Gjimnastikë** | Ushtrime të rreshtimit dhe rregullimit | Ushtrime të rreshtimit dhe rregullimit në vend dhe në lëvizje (në rresht, kolonë dhe rreth), kthime në vend dhe në lëvizje. | Shpjegim, demonstrim i pjesshëm. | Individual  Me teste e pikë për ekzekutimin kombinacioneve. | Programi Udhëzuesi |
| 44 |  | Përsëritje | Ushtrime të rreshtimit dhe rregullimit në vend dhe në lëvizje (në rresht, kolonë dhe rreth), kthime në vend dhe në lëvizje. | Demonstrim i plotë  Ekzekutim i pjesshëm | Individual  Me teste e pikë për ekzekutimin kombinacioneve | Programi Udhëzuesi |
| 45 | **Edukim shëndetësor** | Kujdesi për ruajtjen e organizmit nga dëmtimet **Ndihma e pare në rastet e kontuzionit lokal** | Veprimtari “Panairi i ushqimeve” | Organizimi i panairit  Argumente dhe debat  Punë në grup  Reflektim i nxënësve | Individual | Teksti i nxënësit  Udhëzuesi  Literaturë ndihmëse |
| 46 | Ed.Vep Fizik  **Gjimnastikë** | Elementë akrobatik:   * *Vertikale ( mbi duar)* * *Rrotullim anash mbi duar* | Kryerja e elementëve akrobatik të vertikales ( mbi duar) dhe rrotullimit anash mbi duar | Shpjegim, demonstrim i pjesshëm. | Individual  Me teste e pikë për ekzekutimin e elementëve. | Programi Udhëzuesi |
| 47 |  | Përsëritje | Kryerja e elementëve akrobatik të vertikales (mbi duar) dhe rrotullimit anash mbi duar | Demonstrim i plotë  Ekzekutim i plotë | Individual  Me teste e pikë për ekzekutimin e elementëve | Programi Udhëzuesi |
| 48 | **Edukim shëndetësor** | Kujdesi për ruajtjen e organizmit nga dëmtimet  **Veprimtari** | Veprimtari “*Dhënia e ndihmës së parë”* | Organizimi i veprimtarisë  Demonstrime të dhënies së ndihmës së parë.  Punë në grup  Reflektim i nxënësve | Individual | Teksti i nxënësit  Udhëzuesi  Literaturë ndihmëse |
| 49 | **Vep. Sportive**  Basketboll | Koncepte të lojësme 3x3, 4x4, 5x5, lojtarë (sipas mundësive) | Lojë mësimore | Demonstrim i plotë  Ekzekutim i plotë | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 50 |  | Përsëritje | Lojë mësimore | Ekzekutim i plotë | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 51 |  | Përsëritje | Lojë mësimore | Ekzekutim i plotë | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 52 |  | Projekt | Projekt |  | Vleresim ne kolone | Programi Udhëzuesi |
| 53 | **Vep. Sportive**  Hendboll | Teknika e driblimit të topit. | Ekzekutimi i ushtrimeve dhe kombinimeve të ndryshme për driblimin e topit. | Shpjegim, demonstrim i pjesshëm. | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 54 |  | Përsëritje | Ekzekutimi i ushtrimeve dhe kombinimeve të ndryshme për driblimin e topit. | Demonstrim i plotë  Ekzekutim i pjesshëm | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 55 |  | Përsëritje | Situatë loje mësimore | Ekzekutim i plotë | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 56 | **Edukim shëndetësor** | Sporti dhe shoqëria  **Sporti në historinë e shoqërisë njerëzore** | Shembuj dhe situata konkrete nga jeta e përditshme | Bashkëbisedim  Sjellja shembujve  Reflektim i nxënësve | Vlerësim individual | Teksti i nxënësit  Udhëzuesi |
| 57 | **Vep. Sportive**  Hendboll | Teknika e pasimit të topit. | Ekzekutimi i pasimit të thjeshtë. | Shpjegim, demonstrim i pjesshëm. | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 58 |  | Përsëritje | Ekzekutimi i pasimit në forma të ndryshme | Demonstrim i plotë  Ekzekutim i pjesshëm | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 59 |  | Përsëritje | Situatë loje mësimore | Ekzekutim i plotë | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 60 | **Edukim shëndetësor** | Sporti dhe shoqëria  **Shoqëria dhe vlerat educative të sportit** | Shembuj dhe situata konkrete nga jeta e përditshme | Bashkëbisedim  Sjellja shembujve  Reflektim i nxënësve | Vlerësim individual | Teksti i nxënësit  Udhëzuesi |
| 61 | **Vep. Sportive**  Hendboll | Teknika e gjuajtjes së topit. | Gjuajtja e topit në portë në vend dhe në lëvizje. | Shpjegim, demonstrim i pjesshëm. | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 62 |  | Përsëritje | Situatë loje mësimore | Ekzekutim i plotë | Vlerësim në kolonë | Programi Udhëzuesi |
| 63 | **Vep. Sportive**  Volejboll | Teknika të pritjes së topit me dy duar nga poshtë (zotërimi nga poshtë) | Pritja-zotërimi i topit me dy duar nga poshtë | Shpjegim, demonstrim i pjesshëm. | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 64 |  | Përsëritje | Ekzekutimi i pasimit në forma të ndryshme | Demonstrim i plotë  Ekzekutim i pjesshëm | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 65 |  | Përsëritje | Situatë loje mësimore | Ekzekutim i plotë | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 66 | **Edukim shëndetësor** | Sporti dhe shoqëria  **Sportet kolektive** | Shembuj dhe situata konkrete nga jeta e përditshme | Bashkëbisedim  Sjellja shembujve  Reflektim i nxënësve | Vlerësim individual | Teksti i nxënësit  Udhëzuesi |
| 67 |  | Projekt | Projekt |  | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 68 | **Vep. Sportive**  Volejboll | Teknika të pasimit të topit | Ekzekutimi i pasimit përpara. | Shpjegim, demonstrim i pjesshëm. | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 69 |  | Përsëritje | Ekzekutimi i pasimit në forma të ndryshme | Demonstrim i plotë  Ekzekutim i pjesshëm | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 70 |  | Përsëritje | Situatë loje mësimore | Ekzekutim i plotë | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 71 | **Vep. Sportive**  Volejboll | Koncepte të lojës me 3x3, 4x4, 5x5, 6x6 lojtarë (sipas mundësive) | Lojë mësimore | Demonstrim i plotë  Ekzekutim i plotë | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 72 |  | Përsëritje | Lojë mësimore | Ekzekutim i plotë | Vlerësim në kolonë | Programi Udhëzuesi |
| 73 | **Edukim shëndetësor** | Sporti dhe shoqëria  **Sportet individuale** | Shembuj dhe situata konkrete nga jeta e përditshme | Bashkëbisedim  Sjellja shembujve  Reflektim i nxënësve | Vlerësim individual | Teksti i nxënësit  Udhëzuesi |
| 74 | Ed. Vep. Fizik  **Atletikë** | Ecje sportive | Kryerja e zhvendosjeve duke u zbavitur me kalimin në forme zikzak nëpër shënja, kone, rrathë | Shpjegim, demonstrim dhe ekzekutim i pjesshëm në distanca të shkurtra. | Individual | Programi Udhëzuesi |

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

**FUSHA: EDUKIM FIZIK SPORTE DHE SHENDET**

**LËNDA: EDUKIM FIZIK SPORTE DHE SHENDET**

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

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

* Përshtat skema të ndryshme lëvizore sipas situatave të veprimtarisë fizike ose lojës.
* Kryen lëvizjeve aciklike (tërheqje, shtytje, ekuilibrim, kthim, rrotullim etj.), ciklike (ecje, vrapim, kërcim etj.) dhe lëvizje manipulative pa dhe me mjete (hedhje, pritje, goditje, xhonglim etj.) sipas situatave të veprimtarisë fizike ose lojës.
* Demonstron koordinim lëvizor dhe nivel kënaqshëm të cilësive fizike në kryerjen e vrapimeve të shpejtësisë dhe qëndrueshmërisë.
* Kryen veprime të reagimit të shpejtë në ndërrimin e shkopit të stafetës, duke edukuar ndjenjën e përgjegjësisë ndaj ekipit stafetist, nëpërmjet aktivizimit në vrapimet me stafeta, dhe zbatimit të komandave zanore.
* Realizon kalimin e pengesave të lartësive të ndryshme.
* Realizon kërcimin së gjati 1,5 hapa, duke demonstruar bashkërendim lëvizor në përputhje me skëmën teknike të elementit.
* Dallon hapat specifikë të kercimit tre hapësh.
* Demonston koordinim lëvizor të kënaqshëm dhe shprehi të inteligjencës lëvizore, në bashkërendimin e elementëve teknikë nga vrapimi deri tek kalimi i thuprës në kërcimin së larti “gërshërë”.
* Zbaton shprehitë e hedhjeve nëpërmjet aktivizimit në hedhjen e sendeve të formave dhe peshave te ndryshme me anë të lojrave lëvizore.
* Kryen ushtrime të hedhjes së gjyleve të peshave të lehta 1dhe 2 kg.
* Realizon goditje në shenjë ( me topa tenisi, topa plastikë, shigjeta etj. ), nëpërmjet aktivizimit me lojra.
* Realizon hedhje me rrotullim, për përmirësimin e orientimit në hapësirë dhe konë, si dhe të forcës së shpejtë.
* Realizon shprehi të orientimit në hapsirë dhe kohë, të reagimit, të forces së shpejtë, si dhe propriorecepsionit, në kryerjen e hedhjeve me fshikullimë dhe hedhjeve me rrotullim.
* Kryen teknika të elementëve teknikë të lojërave sportive të parashikuara në program.
* Zbaton rregulla të thjeshtuara në lojërat sportive të parashikuara në program.
* Demonstron aftësi të orientimit në natyrë duke vendosur marrëdhënie të qëndrueshme me të.

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

* Zbaton rregullat në lojërat sportive.
* Komunikon lirshëm dhe ndan mendimet me mësuesen, shokët e shoqet dhe prindërit.
* Punon në grup.
* Zbaton rregullat në lojërat 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**

* Aktivizohet në veprimtari fizike e sportive që shkolla organizon brenda dhe jashtë programit mësimor.
* Identifikon sportet olimpike dhe karakteristikat dalluese të tyre.
* Identifikon disa prej sëmundjeve infektive dhe shkaktarëve të tyre.
* Njeh mekanizmin imunizues të vaksinave në organizimin e njeriut.
* Zbatonmënyratërespektimitdhetëruajtjessëmjedisitkujeton: shkollë, shtëpi e mëgjerë.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr.** | **Tematika** | **Temat mësimore** | **Situate e parashikuar të të nxënit** | **Metodologjia dhe veprimtaritë e nxënësve** | **Vlerësimi** | **Burimet** |
| **75** | Ed. Vep. Fizik  **Atletikë** | Vrapime shpejtësie | Kryerjae vrapimeve në distancë (vrapim shpejtësie), vrullin e nisjes dhe mësimin e skemës së thjeshtë. | Shpjegim, demonstrim dhe ekzekutim i nisjes dhe përshkrimi i distancave të shkurtra. | Test në kolonë, Vlerësimi i 30m për plotësimin e kartelës individuale | Programi Udhëzuesi |
| **76** |  | Përsëritje | Kryerjae vrapimevenëdistancë (vrapimshpejtësie), vrullin e nisjes dhe mbërritjes sipas skemës së mësuar. | Shpjegim, demonstrim dhe ekzekutim i nisjes dhe mbërritjes, duke përshkruar distanca tëpërcaktuara. | Test në kolonë, Vlerësimi i 15x4m për plotësimin e kartelës individuale | Programi Udhëzuesi |
| **77** | **Edukim shëndetësor** | Sporti dhe shoqëria  **Sportet olimpike** | Shembuj dhe situata konkrete nga jeta e përditshme | Bashkëbisedim  Sjellja shembujve  Reflektim i nxënësve | Vlerësim individual | Teksti i nxënësit  Udhëzuesi  Literaturë ndihmëse |
| **78** | Ed.Vep. Fizik  **Atletikë** | Vrapime të mesme | Kryerja e vrapimeve në distance të mesme, duke kryer aktin e frymëkëmbimit, nëçdo 3-4 hapavrapimi, dhe ruan ritëm të njëjtë gjatë gjithë distances së vrapimit | Shpjegim, demonstrim i plotë. | Individual | Programi Udhëzuesi |
| **79** | **Vep. Sportive**  Futboll | Teknikat e driblimit, udhëheqjes dhe gjuajtjes së topit | Ushtrime për udhëheqjen, driblimin dhe gjuajtjen e topit | Shpjegim, demonstrim i pjesshëm. | Individual | Programi Udhëzuesi |
| **80** |  | Përsëritje | Ushtrime për udhëheqjen, driblimin dhe gjuajtjen e topit | Demonstrim i plotë  Ekzekutim i pjesshëm | Individual | Programi Udhëzuesi |
| **81** |  | Teknika të pasimit të topit | Kryerja e pasimit të topit me pjesë të ndryshme të këmbës (lloje të ndryshme të pasimit) | Shpjegim, demonstrim i pjesshëm. | Individual | Programi Udhëzuesi |
| **82** |  | Përsëritje  PROJEKT | PROJEKT |  | Individual | Programi Udhëzuesi |
| **83** | **Edukim shëndetësor** | Imunizimi aktiv, rëndësia e vaksinave në organizmin e njeriut  **Sëmundjet infektive** | Shembuj dhe situata konkrete nga jeta e përditshme | Takim me një mjek  Bashkëbisedim  Sjellja shembujve  Reflektim i nxënësve | Vlerësim individual | Teksti i nxënësit  Udhëzuesi  Literaturë ndihmëse |
| **84** | Vep. Sportive  **Futboll** | Koncepte të lojës së futbollit me 5x5, 7x7 dhe 11x11 lojtarë, (sipas mundesive) | Situatë loje mësimore | Ekzekutim i plotë | Vlerësim në kolonë | Programi Udhëzuesi |
| **85** |  | Përsëritje | Situatë loje mësimore | Ekzekutim i plotë | Vlerësim në kolonë | Programi Udhëzuesi |
| **86** |  | Përsëritje | Situatë loje mësimore | Ekzekutim i plotë | Vlerësim në kolonë | Programi Udhëzuesi |
| **87** | **Edukim shëndetësor** | Imunizimi aktiv, rëndësia e vaksinavenëorganizmin e njeriut. **Rreziqet nga ushqimi dhe uji i ndotur** | Shembuj dhe situata konkrete nga jeta e përditshme | Bashkëbisedim  Sjellja shembujve  Reflektim i nxënësve | Vlerësim individual | Teksti i nxënësit  Udhëzuesi  Literaturë ndihmëse |
| **88** | Ed. Vep. Fizik  **Atletikë** | Vrapim me pengesa | Kryerja e kalimit të pengesa vetë lartësive të ndryshme, të ndërtuara me mjete të ndryshme didaktike (litarë, shirita letre, stola) etj., nëpërmjet praktimit të lojrave lëvizore | Demonstrim dhe ekzekutim i pjesshëm | Individual | Programi Udhëzuesi |
| **89** |  | Përsëritje | Kryerja e kalimit të pengesa vetë lartësive të ndryshme, të ndërtuara me mjete të ndryshme didaktike (litarë, shirita letre, stola) etj., nëpërmjet praktimit të lojrave lëvizore | Demonstrim dhe ekzekutim i plotë | Individual | Programi Udhëzuesi |
| **90** | **Edukim shëndetësor** | Imunizimiaktiv, rëndësia e vaksinave në organizmin e njeriut  **Çfarë është imunizimi?** | Shembuj dhe situata konkrete nga jeta e përditshme | Bashkëbisedim  Sjellja shembujve  Reflektim i nxënësve | Vlerësim individual | Teksti i nxënësit  Udhëzuesi  Literaturë ndihmëse |
| **91** | Ed.Vep. Fizik  **Atletikë** | Vrapim me stafeta | Ekzekutimi i vrapimit me ndërrim stafete, në distanca të moderuara. | Demonstrim i plotë  Ekzekutim i plotë | Vlerësim në kolonë |  |
| **92** |  | Përsëritje | Ekzekutimi i kërcimeve me 1 dhe 2 këmbë të kombinura edhe me paisje (litarë, topa, stolaetj), për edukimin e kërcyeshmërisë. | Demonstrim i plotë  Ekzekutim i plotë | Individual | Programi Udhëzuesi |
| **93** |  | Përsëritje | Ekzekutimi i kërcimeve me 1 dhe 2 këmbë të kombinura edhe me paisje (litarë, topa, stola etj), për edukimin e kërcyeshmërisë. | Demonstrim i plotë  Ekzekutim i plotë | Individual | Programi Udhëzuesi |
| **94** | **Edukim shëndetësor** | Imunizimi aktiv, rëndësia e vaksinave në organizmin e njeriut. **Rëndësia e vaksinimit në shëndetin e njeriut** | Shembuj dhe situata konkrete nga jeta e përditshme | Bashkëbisedim  Sjellja shembujve  Reflektim i nxënësve | Vlerësim individual | Teksti i nxënësit  Udhëzuesi  Literaturë ndihmëse |
| **95** |  | Projekt | Projekt |  | Vleresim ne kolone | Programi Udhëzuesi |
| **96** |  | Kërcimësi | Kërcime me 1 dhe 2 këmbë të kombinura edhe me paisje (litarë, topa, stolaetj). | Demonstrim i plotë  Ekzekutim i plotë | Test në kolonë, Vlerësimi i kërcimit nga vendi për plotësimin e kartelës individuale | Programi Udhëzuesi |
| **97** | Ed.VepFizik  **Atletikë** | Kërcim së larti stil “gërshërë” | Ekzekutimi i teknikave të kërcimit së larti stil “gërshërë” | Demonstrim i plotë  Ekzekutim i plotë | Individual | Programi Udhëzuesi |
| **98** |  | Përsëritje | Ekzekutimi i teknikave të kërcimit së larti stil “gërshërë” | Demonstrim i plotë  Ekzekutim i plotë | Individual | Programi Udhëzuesi |
| **99** |  | Kërcim së gjati “tre hapësh” | Ekzekutimi i teknikave të kërcimit së gjati “tre-hapësh” | Demonstrim i pjesshem  Ekzekutim i pjesshem | Individual | Programi Udhëzuesi |
| **100** |  | Përsëritje | Ekzekutimi i teknikave të kërcimit së gjati “tre-hapësh” | Demonstrim i plotë  Ekzekutim i plotë | Individual | Programi Udhëzuesi |
| **101** | Ed.VepFizik  **Atletikë** | Shtytje gjyle  Hedhje me fshikullimë dhe rrotullim. | Ekzekutimi i shtytjes së objekteve të ndryshme duke respektuar teknikat fillestare të elementit. | Demonstrim i pjesshem  Ekzekutim i pjesshem | Individual | Programi Udhëzuesi |
| **102** |  | Përsëritje | Ekzekutimi i hedhjeve të objekteve të ndryshme duke respektuar teknikat fillestare të hedhjes me fshikullimë dhe rrotullim. | Demonstrim i plotë  Ekzekutim i plotë | Vlerësim në kolonë | Programi Udhëzuesi |
| **103** | **Vep. Sportive**  (Veprimtari sportive ndihmëse) | Marshim në natyrë | Marshim në natyrë në distancë 3-4 km | Zbaton rregullat e marshimit në natyrë | Individual | Programi Udhëzuesi |
| **104** |  | Përsëritje | Marshim në natyrë në distancë 3-4 km | Zbaton rregullat e marshimit në natyrë | Individual | Programi Udhëzuesi |
| **105** |  | Përsëritje | Marshim në natyrë në distancë 3-4 km | Zbaton rregullat e marshimit në natyrë | Individual | Programi Udhëzuesi |