

**NATASHA TODOROVSKA
KIRE GRBEVSKI**

KLASA E TRETË

**DORACAK PËR
MËSIMDHËNËS
PËR ARSIMIN FIZIK DHE
SHËNDETËSOR**



Arsimi fizik dhe shëndetësor është lëndë e obligueshme që mësohet në klasën e tretë të arsimit fillor nëntëvjeçar me 3 orë në javë ose me një fond vjetor 108 orë.

Përmbajtjet dhe nocionet e programit mësimor janë të renditura në tre tema me numër të parashikuar orësh mësimore për secilën temë:

1. Bazat e atletikës (18 orë)
2. Bazat e gjimnastikës me ritme dhe vallëzime (56 orë)
3. Bazat e lojërave sportive (34 orë)

Rezultatet e të nxënit të përshkruara në programin mësimor çojnë në përvetësimin e kompetencave nga Standardet Nacionale. Disa prej tyre janë:

Zhvillimi personal dhe social	Shoqëria dhe kultura demokratike
<u>Nxënësi di dhe/ose mund:</u> V-A.1 Ta dallojë mënyrën e jetesës të shëndetshme nga ajo e jo e shëndetshme, kur bëhet fjalë për të gjitha sferat e jetës (përfshirë shprehjet e të ngrënit, aktivitetet sportive dhe rekreative dhe sjelljet seksuale), V-A.2 Të zgjedhë dhe praktikojë aktivitete që sigurojnë zhvillimin dhe përmirësimin e shëndetit dhe mirëqenies së vet mendore dhe fizike, V-A.4 Të vlerësojë aftësitë dhe arritjet e tij/saj (përfshirë pikat e forta dhe të dobëta) dhe mbi atë bazë të përcaktojë përparësitë që do t'i mundësojnë atij/asaj të zhvillohet dhe përparojë, <u>Nxënësi/sja kupton dhe pranon se:</u> V-B.1 Kujdesi për trupin dhe aktivitetin e rregullt fizik është një kusht i rëndësishëm për të siguruar shëndetin fizik dhe mendor V-B.3 Arritjet dhe mirëqenia personale në masë të madhe varen nga puna që ai/ajo investon dhe rezultatet që ai/ajo arrin, V-B.4 Çdo veprim që e ndërmerr ka pasoja për atë dhe/ose mjedisin e tij/saj,	<u>Nxënësi di dhe/ose mund:</u> VI-A.5 T'i kuptojë dallimet midis njerëzve mbi çfarëdo baze (gjinia dhe përkatësia etnike, mosha, aftësitë, statusi social, etj.), VI-A.6 Të njohë praninë e stereotipave dhe paragjytimeve të vetja dhe të tjerët dhe ta kundërshtojë diskriminimin.

Në doracak janë ofruar shembuj të aktiviteteve për skenarët e orëve mësimore sipas udhëzimeve të reja për planifikimin e mësimi - përmbajtjet dhe nocionet, standardet e vlerësimit, aktivitetet për nxënësit, mjetet e nevojshme për realizimin e aktiviteteve si dhe monitorimin e përparimit të nxënësve. Aktivitetet e planifikuara respektojnë aftësitë psikofizike dhe senzoro-motorike të të gjithë nxënësve dhe mund të modifikohen për nxënësit që kanë vështirësi të caktuara zhvillimore.

Mjetet mësimore dhe rekuizitat që përdoren në realizimin e mësimit të arsimit fizik dhe shëndetësor janë:

- Dyshekë gjimnastikor, dyshekë për atletikë, blloqe shkollore të pikënisjes
 - Topa të vegjël dhe të mëdhenj për lojëra sportive (topa hendbolli, basketbolli, volejbolli dhe futboll)
 - Topa të vegjël gome dhe tenisi;
 - Top me peshë nga 0.5 kg, 1 kg, dhe 2 kg.
 - Rrathë, litarë, shkopinj gome dhe prej shkopinj druri, tufa të ulëta dhe të larta – markerë për dysheme, markerë në formë koni, shkallë marinari të shtrira.;
 - Vegla të ulëta nga gjimnastika sportive;
 - Sënduku suedez, shpinore, masë suedeze, tra i ulët, "kaluç i vogël", trampolinë, shkallë marinari, shkallë suedeze, litarë të varur, litar tërheqës;
 - Kosha të vendosur më ulët, gola të vegjël, gola hendbolli dhe rrjetë volejbolli e vendosur më ulët
 - Kronometër, shirit centimetri, shkallë me lartësi matëse
- Mjetet mësimore dhe rekuizitat që përdoren në realizimin e mësimit të arsimit fizik dhe shëndetësor janë:

Vendi i realizimit të aktiviteteve

- Palestra
- Oborri i shkollës
- Klasa (përvetësimi i vallëzimeve)
- Hapësirë tjetër e përshtatshme (alternative) në shkollë

Organizimi i orës

Sipas kushteve hapësinore dhe materiale në dispozicion, aktivitetet e ofruara në Doracakun e arsimit fizik dhe shëndetësor për klasën e tretë mund të realizohen individualisht, në çifte, në grupe të vogla dhe me punën e përbashkët të të gjithë nxënësve. Aktivitetet janë gjithashtu të adaptueshme për nxënësit me nevojë të veçanta arsimore.

Mbikqyrja dhe vlerësimi i punës së nxënësve

Në fillim të vitit shkollor, mësimmëdhënësit kryejnë një matje fillestare të secilit nxënës, bazuar në zhvillimin e tij motorik dhe fizik, të përcaktojnë se cilët nxënës duhet të dozohen me ushtrime në orë (disa nxënës do të përsërisin të njëjtin ushtrim 20 herë, të tjerët 15, dhe i treti 10 herë).

Nota përmbledhëse (sumative) formohet nga mësimmëdhënësit tandem. Gjatë vlerësimit të nxënësve, mësimmëdhënësi monitoron përparimin individual të secilit nxënës dhe formon notën nëse ata angazhohen në ushtrime, marrin pjesë në aktivitete dhe tregojnë interes për të ecur përpara, sipas udhëzimeve të dhëna nga mësimmëdhënësi.

Mësimmëdhënësi/ja informon prindin për ecurinë e fëmijës së tij dhe i jep udhëzime për ushtrime shtesë në shtëpi ose bën rekomandim për përfshirjen e fëmijës në ndonjë klub sportiv sipas interesit dhe aftësive motorike të tij.

UDHËZIME PËR MËSIMDHËNËSIT SI TË PËRDORIN DORACAKUN

Doracaku për mësimdhënësit duhet të jetë udhëzues se si të organizohen aktivitetet e klasës. Mësimdhënësit i zgjedhin aktivitetet dhe i renditin në skenarë sipas kushteve në shkollën e tyre për realizimin e orëve të arsimit fizik dhe shëndetësor.

Ofrohen më shumë aktivitete që mund të zbatohen, ndërsa janë të parapare në doracak, gjithashtu edhe të modifikohen sipas mundësive teknike dhe hapësinore në shkollat dhe mbi të gjitha të udhëhequra nga aftësitë psikofizike të nxënësve dhe numri i tyre në klasë. Aktivitetet duhet të planifikohen në drejtim të arritjes së standardeve të vlerësimit.

Së bashku planifikojnë realizimin e doracakut arsimit fizik dhe shëndetësor për klasën e tretë. E nënshkruajnë të dy mësimdhënësit dhe nga një kopje e mbajnë për vete.

Të dy mësimdhënësit marrin pjesë në zhvillimin e instrumenteve për monitorimin e arritjeve të nxënësve (formativ dhe sumativ) dhe kontrollimi i arritjes së rezultateve të pritura (lista evidentuese, lista kontrolluese, etj.)

Ata planifikojnë, organizojnë dhe zbatojnë aktivitete sipas standardeve të vlerësimit të klasës së tretë në skenarin për orën mësimore. Vlerësimi bëhet nga të dy mësuesit me marrëveshje të ndërsjellë.

Të dy mësimdhënësit në ditar e mbajnë evidencën pedagogjike të përmbajtjeve të realizuara ndërsa mësimdhënësi i klasës i fut notat përshkruese.

Mësimdhënësi i klasës i çon nxënësit në mënyrë të organizuar në palestër, në terrenin e jashtëm sportiv, në klasë të përshtatur, në oborrin e shkollës ose në mjedise tjera ku do të realizohet arsimi fizik.

Siguron realizimin e sigurt dhe korrekt të ushtrimeve gjatë demonstrimit të elementeve nga mësuesi i AFSH.

Kujdeset për sjelljen dhe ruajtjen e disiplinës në klasë.

Është e pëlqyeshme të vishen me pajisje adekuate sportive.

DETYRAT E MËSIMDHËNËSVE TANDEM

Mësimdhënësi i ASHF zgjedh metodat, format arsimore dhe mjetet për punë. Shpjegon dhe demonstroi ushtrime dhe aktivitete në të gjitha fazat e mësimi Kujdeset për higjienën dhe rregullinë e objektit, mjeteve dhe rekuizitave. Duhet të jetë i veshur me pajisje adekuate sportive.

Mësimdhënësit tandem i njoftojnë nxënësit për sjelljen deri në hapësirat si dhe në hapësirat e realizimit të orës mësimore nga arsimi fizik dhe shëndetësor (mirëmbajtja dhe higjiena në hapësirat për stërvitje dhe zhveshoret, mirëmbajtja e higjienës personale, ruajtja dhe mirëmbajtja e rekuizitave për stërvitje, etj.). Nxënësit në ushtrime duhet të jenë të veshur me pajisje adekuate sportive.

TEMAT MËSIMORE

BAZAT E ATLETIKËS

BAZAT E LOJËRAVE SPORTIVE

BAZAT E GJIMNASTIKËS ME RITËM DHE VALLËZIME

ECJE DHE VRAPIMI

- shputë-thembra;
- teknikë e koordinuar e lëvizjes dorë-këmbë;
- starti lartë
- starti ulët

KËRCIMI

- fazat e kërcimit:
- mer vrull, vrapimi, fluturim dhe kërcimi;
- kërcimi me një këmbë dhe kërcimi me dy këmbë;
- kërcimi në lartësi "gërshërët"
- kërcim së gjati nga vendi;
- kërcim së gjati me vrap "kërcim i shtangur (trupshtërnguar)",

HEDHJA

- fazat e hedhjes dhe
- vendosjes së trupit në hapësirë;
- lëkundje;
- parakalimi i objektit.

GJIMNASTIKA

- Vendosja organizative;
- Ushtrimet për formësimin e trupit;
- Ecje dhe vrapim gjimnastikor
- Njohja me akrobacinë
- Njohja me aftësitë gjimnastike;
- Njohja me fazat e kërcimit;
- Njohja me ecjen gjimnastike, ecjen me gjunjë, kapërdimi dhe ekuilibri ballor, sëndëku suedez dhe trau i ulët

RITMIKA

- Ecje ritmike, vrapim dhe rrotullim në 2/4 e kohës pa dhe me muzikë;
- Kërcimet dhe kërcimet ritmike;
- Lëvizjet ritmike me rekuizita

VALLËZIMET

- Kërcimet e fëmijëve sipas dëshirës;
- Valle popullore tradicionale sipas dëshirës;
- Valle bashkëkohore sipas dëshirës.

HENDBOLLI

- Pozicionet bazë të volejbollit;
- Kapja/pranimi bazë dhe pasimi i topit;
- Udhëheqja bazë e hendbollit
- Goditje bazë në portë

BASKETBOLLI

- Qëndrimet bazë të basketbollit;
- Kapja/marrja dhe pasimi bazë i topit;
- Driblime bazë të basketbollit
- Gjuajtje bazë në kosh

VOLEJBOLLI

- Pozicionet bazë të volejbollit;
- Teknika bazë e pasimit të topit me gishta dhe parakrah ("çekiç").
- Bazat e shërbimit.

FUTBOLLI

- Pritja dhe pasimi bazë i topit;
- Vrapim bazë futbollit;
- Goditje bazë (goditje) në portë me pjesën e brendshme të këmbës.

TEMA 1: BAZAT E ATLETIKËS (18 orë)

PËRMBAJTJA - ECJE DHE VRAPIMI		
NOCIONET	STANDARDET E VLERËSIMIT	REZULTATET NGA MËSIMI
-shputë-thembra; - teknikë e koordinuar e lëvizjes dorë-këmbë; - start i lartë - start i ulët.	Kryen teknikë të koordinuar të ecjes dhe vrapimit atletik.	Ec dhe vrapon duke përdorur elementë të ecjes dhe vrapimit atletik
	Njeh dhe zbaton fazat për nisjen/startin e lartë të fillimit dhe vrapimin e qëndrueshëm.	
	Njeh dhe zbaton fazat për nisjen/startin e ulët dhe vrapimin e shpejtë.	
PËRMBAJTJA - KËRCIMI		
- fazat e kërcimit – mer vrull, vrapimi, fluturim dhe kërcimi; - kërcimi me një këmbë dhe kërcimi me dy këmbë; - kërcimi në lartësi "gërshërët" - kërcim së gjati nga vendi; - kërcim së gjati me vrap "kërcim i shtangur (trupshtërnguar)"	Njeh dhe zbaton fazat e kërcimit nga vendi dhe me vrap – “teknika gërshërë”	Kërcimet në lartësi, distancë dhe thellësi, duke zbatuar fazat e kërcimit;
	Njeh dhe zbaton fazat e kërcimit së larti dhe me vrap nga pozicioni "kërcim i shtangur (trupshtërnguar)"	
PËRMBAJTJA - HEDHJA		
- fazat e hedhjes dhe vendosjes së trupit në hapësirë; - parakalimi i objektit; - nxjerrje. - lëkundje;	Njeh dhe zbaton fazat e hedhjes së sendeve në distancë dhe objektiv.	Hedh sende në distancë dhe objektiv, duke zbatuar fazat gjatë hedhjes

AKTIVITETET QË ZHVILLOHEN NË PJESËN HYRËSE NË TË GJITHA ORËT MËSIMORE

- ❖ Nxënësit vendosen në rresht sipas lartësisë. Në komandën "djathtas" ata kthehen djathtas. Lëvizin në kolonë një nga një duke ecur, vrapuar në hap të lehtë, kërcime të ndjekura nga udhëzimet e mësimeve për të ndryshuar aktivitetin (ritmin, ndryshimin e drejtimit të lëvizjes).
- ❖ Nxënësit rreshtohen në radhë. Numërohen (i pari-i dyti). Në shenjën e dhënë vendosen në dy rreshta.
- ❖ Në çdo orë mësimi, nxënësit kryejnë ushtrime komplekse për formësimin e trupit për zhvillimin:
 - 🚩 e brezit, të shpatullave, qafës dhe gjymtyrëve të sipërme;
 - 🚩 e muskujve të barkut dhe të shpinës (ushtrime të trungut);
 - 🚩 e zonës së legenit dhe gjymtyrët e poshtme;
 - 🚩 me ushtrimet komplekse me kërcim dhe kërcim në vend dhe lëvizje;
 - 🚩 me ushtrime duke përdorur vegla dhe rekuizita (ngjitje në shpinore, stol, tra, etj.);

- ✚ me ushtrime për zhvillimin e forcës (ngritja e topave me peshë prej 1 kg);
- ✚ me ushtrime për shtrirje dhe lirim;
- ❖ Çdo ushtrim kryhet 8-10 herë, dhe çdo kompleks duhet të përmbajë disa ushtrime të ndryshme për çdo grup muskujsh.

PËRMBAJTJA - ECJE DHE VRAPIMI

1. ECJA DHE VRAPIMI ATLETIK (1 ORË)

PËRMBATJET DHE NOCIONET - Ecje dhe vrapim (shputë-thembra, teknikë e koordinuar e lëvizjes dorë-këmbë, nisje nga lart dhe nga poshtë).

STANDET E VLERËSIMIT - Ecën dhe vrapon duke zbatuar elemente të ecjes dhe vrapimit atletik;

MJETET: shënues për dysheme, shall, kone, topa, rrathë, karrige, çanta.

Aktivite hyrëse – aktivizimi i njohurive paraprake

- ✓ Vendosja dhe lëvizja e organizuar në kolonë një nga një (ecje, kërcim, vrapim i lehtë me ndryshim drejtimi dhe shpejtësie lëvizjeje, etj.)
- ✓ Lojë zbavitëse - **Mbledhim e molla** - Nxënësit lëvizin në kolonë në gishtat e këmbëve dhe krahët e tyre shtrihen lart mbi kokë. Ata bëjnë lëvizje si mbledhja e mollëve. Në sinjalin e dhënë, ata lëvizin në thembra me duart e shtrira përpara, sikur të mbanin një arkë plot me mollë.
- ✓ Nxënësit bëjnë ushtrime për formësimin e trupit.

Aktivitetet kryesore - të mësuarit nga përvoja

1. Nxënësit e vendosur në kolonë kryejnë një ecje me gishtat e këmbës me ritëm të ngadaltë. Në sinjalin bilbilit, ata vazhdojnë të ecin me thembra me të njëjtin ritëm. Aktiviteti përsëritet duke ecur me gishta-thembra me ritëm më të shpejtë.
2. Nxënësit vendosen në dy rreshta. Në sinjalin e dhënë, ata ngrihen në gishtat e këmbëve/thembra dhe lëvizin përpara, prapa, majtas ose djathtas sipas drejtimit të mësimdhënësit
3. Nxënësit ndjekin demonstrimin e mësimdhënësit me lëvizjet e koordinuar të krahëve dhe këmbëve me gjunjë të ngritur poshtë dhe lart - "Lëvizje e ulët dhe e lartë". Ata kryejnë ecje dhe vrapim me lëvizjet e koordinuara të krahëve dhe këmbëve me gjunjë të ngritur lart dhe të ulët - "Lëvizje e ulët dhe e lartë".
4. "Ushtarët" - Nxënësit "marshojnë" një rreth dhe me sinjal të caktuar vrapojnë nëpër fushë. Në sinjalin e përsëritur, ata formojnë kolonë dhe vazhdojnë marshimin.
5. Mbajtja e topit sipër kokës/para vehtes duke kaluar në gishtat e këmbëve/thembrave përmes shënuesve për dysheme dhe duke e lënë atë në vijën e synuar. Nxënësi i dytë e merr topin dhe e kthen prapa

Aktiviteti përfundimtar - nxjerrja e përfundimit

- **Loja "Anijet në mjegull"**. Nxënësit të ndarë në 3 - 4 kolona "anije" mbahen rreth belit ose shpatullave. Nxënësit të parë i mbulojnë sytë me shall. Përpara secilës kolonë përgatitet një terren stërvitor me pengesa zigzag (shënues, kone, topa, rrathë, karrige, çanta shkollore...) Një

nxënës nga kolona zgjidhet si "timonieri" dhe i kahëzon me udhëzime për të anashkaluar pengesat. p.sh.

2 hapa përpara, 3 hapa djathtas, 5 hapa përpara, 1 majtas...Anijet duhet të mbërrin në "port". "Anija" që mbërrin e para fiton. Loja mund të fillohet duke ndryshuar "timonierin".

Reflektimi

Debat në lidhje me pyetjet:

1. Çfarë bëmë sot?
2. Cili aktivitet ishte më interesant për ju?
3. Çfarë mësuat?

Përcjellja e progresit

- ✚ Kryerja praktike e aktiviteteve (ecje dhe vrap: gishtat e këmbëve-thembra)
- ✚ Përfshirja aktive gjatë orës së mësimi;
- ✚ Respektimi i rregullave të sjelljes në lojë;

PËRMBAJTJA - ECJE DHE VRAPIMI

2. NISJE E LARTË DHE VRAPIM I QËNDRUESHËM (3 ORË)

❖ *Propozim aktiviteteve për realizimin e 3 orëve mësimore për përmbajtjen konkrete*

PËRMBAJTJE DHE NOCIONE- Ecje dhe vrapim (gishta-thembra, **teknikë e koordinuar e lëvizjes duar-këmbë, nisje e lartë**, nisje e ulët).

STANDET E VLERËSIMIT - Njih dhe zbaton fazat për kryerjen e nisjes së lartë dhe vrapim të qëndrueshëm.

MJETET: shënues për dysheme, kone, pengesa deri në 20 cm të larta

Aktiviteti hyrës– aktivizimi i paranjohurive

- ✓ Vendosja dhe lëvizja e organizuar në kolonë një nga një (ecje, kërcim, vrapim i lehtë me ndryshim të drejtimit dhe shpejtësisë së lëvizjes etj.).
- ✓ Nxënësit kryejnë ushtrime për formësimin e trupit.
- ✓ **Lojë: Çifti i shpëtimit** – (lojë në hapësirë të kufizuar). Nxënësi “përndjekës” lëviz me gishtat e këmbëve ndërsa nxënësit që ikin vrapojnë në thembra. Në shenjën e dhënë
- ✓ "IK" të gjithë vrapojnë dhe duhet të kapen në çifte me shok për një kohë të kufizuar. Nxënësi që nuk ka çift bëhet ndjekësi i radhës.

Aktivitetet kryesore - të mësuarit nga përvoja

Ora e parë:

1. Mësimdhënësi/ja demonstroi qëndrimin e drejtë të trupit kur bën nisjen e lartë. Një grup nxënësish vendosen në vijën e nisjes në distancë prej 1 m. Në komandën "në vend" ato vendosen me gishtat e këmbës në vetë vijën e nisjes, dhe këmba e pasme e lëkundjes vendoset 2 këmbë nga këmba e përparme. Mbështetet me pjesën e përparme të këmbës. Pesha e trupit bie në këmbën e përparme, dhe të dyja këmbët janë të përkulura në gjunjë. Trupi është i përkulur përpara dhe koka është e drejtë. Dora e kundërt vendoset sipër

gjurit të këmbës së përparme, dhe dora tjetër është e përkulur në bërryla dhe e vendosur pas trupit. Trupi ruan ekuilibrin në këtë pozicion. Në sinjalin e caktuar nisjeje, bëhet një lëkundje me këmbën e pasme dhe me dorën e kundërt dhe vrapuesi zgjat këmbën kërcyese.

2. Nxënësit ndahen në grupe të vogla. Mësimdhënësi/ja jep drejtimin që grupi i parë të nisët me fillim të lartë, më pas grupi i dytë, i tretë... të vrapojë me një ritëm mesatar për dy rathë në një hapësirë të kufizuar (50 - 100 m).1.

Ora e dytë:

1. Nxënësit në kolonë një nga një, me nisje të lartë vrapojnë me ritëm mesatar në distancë deri në 100 m (vrapojnë në rreth, një ose më shumë).
2. Nxënësit në grupe nga një/dy vrapojnë me ritëm mesatar në hapësirë të kufizuar deri në 1 minutë.
3. Nxënësit renditen në dy rreshta në distancë të caktuar nga njëri-tjetri. Në sinjalin e dhënë, nxënësit nga rreshti i parë vrapojnë në distancë të caktuar deri në 1 minutë me ritëm mesatar. Distanca mund të shënohet me kone, dhe vrapimet mund të jenë në kolonë njëra pas tjetrës. Ndërsa një kolonë/rresht vrapon, tjetra përgatitet për të vrapuar dhe ndjek udhëzimet e dhëna nga mësimdhënësi për të vrapuar në afatin e kufizuar kohor prej 1 minutë.

Ora e tretë

1. Nxënësit ndjekin një demonstrim të qëndrimit të trupit gjatë vrapimit të vazhdueshëm dhe kërcimit mbi pengesa deri në 20 cm të larta. Lëvizjet e trupit i afrohen teknikës së vrapimit të shtigjeve të shkurtëra. Jepen udhëzime për nisjen e përsheptuar midis pengesave në mënyrë që ai të mund të reflektojë mbi kërcimin dhe të kërcëjë mbi pengesë me këmbën e tij lëkundëse. Vazhdon një ulje e duhur dhe vazhdimi i vrapimit për në pengesën tjetër.
2. Nxënësit në grup vrapojnë një distancë prej 80 deri në 100m me pengesa (vrapojnë në rreth 1 deri 2 veta).
Sapo mbaron grupi i parë, fillon i dyti.



Aktiviteti përfundimtar - nxjerrja e përfundimit

Ora e parë - Lojëra elementare "**Rreth**". Nxënësit qëndrojnë në rreth dhe njëri vrapon jashtë tij. Cilido nxënës që e prek, ai vrapon në drejtim të kundërt dhe vendi i tij mbetet bosh. Cilido nga këta dy nxënës që arrin i pari te vendi bosh, e merr atë dhe ai që ngel jashtë rrethit vazhdon të vrapojë.

Ora e dytë - Nxënësit janë radhitur në dy rreshta në distancë të caktuar nga njëri-tjetri. Në sinjalin e dhënë nxënësit nga rreshti i parë vrapojnë në distancë të caktuar deri në 1 minutë me ritëm mesatar. Distanca mund të shënohet me kone, dhe vrapimet mund të jenë në kolonë njëra pas tjetrës. Ndërsa njëra kolonë/rresht vrapon, tjetra përgatitet për të vrapuar dhe ndjek udhëzimet e dhëna nga mësimdhënësi për të vrapuar brenda afatit kohor prej 1 minutë.

Ora e tretë - Nxënësit bëjnë lojëra stafetë në terren trajnimi prapakisht i caktuar me aktivitete nga orët e mëparshme mësimore.



REFLEKTIMI

Diskutim në lidhje me pyetjet:

1. Çfarë bëmë sot?
2. Cili aktivitet ishte më interesant për ju?
3. Çfarë mësuat?

Përcjellja e progresit

- ❖ Kryerja praktike e aktiviteteve (Zotimi i nisjes së lartë dhe lëvizjes së koordinuar të krahëve dhe këmbëve);
- ❖ Kyçja aktive gjatë orës së mësimi;
- ❖ Bashkëpunimi me shokët e klasës në realizimin e aktiviteteve;
- ❖ Respektimi i rregullave të sjelljes në lojë.

PËRMBAJTJA - ECJE DHE VRAPIMI

3. NISJA E ULËT DHE VRAPIMI I SHPEJTË (4 ORË)

PËRMBAJTJE DHE NOCIONE - Ecje dhe vrapim (gishta-thembra, **teknika e koordinuar e lëvizjes dorë-kembë**, nisje e lartë, **nisje e ulët**).

STANDET E VLERËSIMIT - Njih dhe zbaton fazat për performancën e nisjes së ulët dhe të shpejtë.

MJETET: Shënues dysHEMEJE, kone, pengesa në lartësi deri në 20 cm, topa të vegjël, kronometër

Aktiviteti hyrës– aktivizimi i paranjohurve

- ✓ Vendosja e organizuar dhe lëvizja e kolonës në të njëjtën kohë (ecje, kërcim, vrapim i lehtë me ndryshim të drejtimit dhe shpejtësisë së lëvizjes, etj.)
- ✓ Nxënësit kryejnë ushtrime për formësimin e trupit.
- ✓ Lojë: **“Koka e kap bishtin”**. Nxënësit ndahen në kolona dhe në secilën kolonë duhet të jenë maksimumi 10 nxënës, të cilët e mbajnë njëri-tjetrin rreth belit. Detyra është, të parët që janë në kolonë "koka" t`i kapin të fundit që janë "bishti". E gjithë kolona lëviz djathtas dhe majtas duke mbrojtur bishtin..

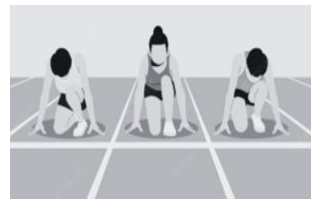
Aktivitetet kryesore - të mësuarit nga përvoja

Ora e parë

1. Nxënësit kryejnë vrapim të drejtë me ritëm të shpejtë duke ndryshuar drejtimin e lëvizjes, drejt zigzage, (majtas-djathtas), rrethore.
2. Nxënësit vendosen në kolona. Në distancë deri në 20 m vendoset një kon shenjë. Ata vrapojnë drejtë, rrotullohen rreth konit dhe kthehen prapa .
3. Nxënësit vendosen në dy kolona dhe në hapësira janë rradhitur konë rreth të cilëve vrapojnë në formë zigzage.

Ora e dytë

1. Mësimdhënësi/ja demonstroi qëndrimin e duhur të trupit kur e fillon nisjen e ulët. Në komandën "në vend" nxënësit vendosen pas vijës së nisjes. Këmba e përparme "më e fortë" vendoset dy gjatësi nga këmba pas vijës së nisjes me gjurin lart, dhe këmba e pasme vendoset tre ose katër gjatësi nga këmba dhe gjuri ulet drejt tokës (distanca është individuale dhe ajo mund të jetë i ndryshëm për të gjithë). Duart vendosen në dysheme pak më të gjerë se shpatullat, dhe pëllëmbët, pra gishti i madh dhe treguesi, janë në vijë të drejtë dhe vendosen pak pas vijës së nisjes. Me komandën "vëmendje" ngriten ijet mbi lartësinë e shpatullave dhe koka ulet njëkohësisht dhe shpatullat lëvizin përpara. Në pjesën "op" ose tjetër sinjal zanor, në mënyrë shpërthyesë, energjikisht filloni të vraponi.
2. Nxënësit vendosen në 2 rreshta. Në një sinjalin e dhënë, ata vrapojnë shpejt në vijën e finishit, e cila është vendosur në 20 m. Rreshti i dytë gjithashtu shkon pas tyre.
3. Nxënësit në grupe të vogla praktikojnë nisje të ulët dhe vrapojnë në distancë deri në 20 m.



Ora e tretë

1. Me matjen e kohës nxënësit vrapojnë me nisje të ulët deri në 20 m. Koha e çdo nxënësi matet me kronometër. Nxënësit vrapojnë dy herë dhe bëhet krahasimi midis dy kohëve të vrapimit.
2. Nxënësit në grupe të vogla garojnë në vrapim të shpejtë deri në 20 m.
3. Gara ndërmjet vendeve të parë të secilit grup (vendi 1, 2, 3, 4...). Më pas garojnë vendi i dyti, pastaj i treti... Regjistrohet çdo kohë vrapimi

Ora e katërt

1. Nxënësit në grupe të vogla ushtrojnë vrapimin me nisje të ulët dhe marrin udhëzime se kur duhet të përshpejtojnë sa më shumë që të jetë e mundur (vrapimi në progresion). Përsëriteni ushtrimin dy herë.
2. Nxënësit vrapojnë me ndryshim drejtimi dhe me ritëm të ndryshëm nga 30 sekonda deri në 1 min.
3. Nxënësit vendosen në 4 grupe (2 nga 2 të vendosur paralelisht). Vijat e nisjes shënohen me shënues. Distanca ndërmjet grupeve është 20 m..
 - Vrapim në distancë prej 20 m me start të ulët pa pengesa.
 - Vrapim në distancë prej 20 m me start të ulët me pengesa. Në distancë prej 10 m vendoset një pengesë deri në 20 cm, të cilën nxënësit duhet ta kapërcejnë. Në vijën e finishit, ata duhet të rrotullohen rreth një koni të vendosur në 20 m dhe të kthehen në të njëjtën rrugë..

Aktiviteti përfundimtar - nxjerrja e përfundimit

Ora e parë - Nxënësit njihen me rregullat e lojës. Formohen 2 kolona. Në si njalin e dhënë, nxënësit e parë në kolonë vrapojnë distancë prej 20 m me një ritëm të shpejtë. Marrin top të vogël dhe ia çojnë grupit të tyre. Cilido grup që i merr të gjitha topat është fitues.

Ora e dytë - Nxënësit kryejnë vrapim të shpejtë nga pozicione të ndryshme fillestare (ulur, gjuhëzuar, shtrirë në shpinë ose në bark) me përdorimin e lojërave elementare (kush do ta kapë topin i pari, duke lëvizur objektet).

Ora e tretë - Nxënësit vendosen në 4 kënde në hapësirë. Me sinjalin e dhënë, nxënësit e parë vrapojnë te grupi në të djathtë dhe ndalen të fundit. Nxënësi i radhës nga grupi vazhdon. Loja përfundon kur të gjithë nxënësit kthehen në grupet e tyre si në fillim.

Ora e katërt - Nxënësit zhvillojnë lojërave fillestare dhe stafetë me vrapim të shpejtë pa dhe me rekuizita.

Reflektimi

Diskutim në lidhje me pyetjet:

1. Çfarë bëmë sot?
2. Cili aktivitet ishte më interesant për ju?
3. Çfarë mësuat?

Përcjellja e progresit

- ❖ Zhvillimi praktik i aktiviteteve (Zotërimi i nisjes së ulët dhe lëvizjes së koordinuar të duarve dhe këmbëve gjatë vrapimit të shpejtë);
- ❖ Përfshirja aktive gjatë orës së mësimi;
- ❖ Bashkëpunimi me shokët e klasës në realizimin e aktiviteteve;
- ❖ Respektimi i rregullave të sjelljes në lojë.

PËRMBAJTJA - KËRCIMI

4. KËRCIMI NË LARTËSI– TEKNIKA KËMBËMBLEDHUR (4 ORË)

PËRMBAJTJE DHE NOCIONE: Kërcimi (njohja me fazat e kërcimit - ngritje, reflektim, fluturim dhe ulje, me një këmbë dhe refleks me dy këmbë, teknikë e kërcimit së larti "gërshtë", kërcim së gjati nganjë vend, teknikë e kërcimit së gjati me vrap "këmbëmbledhur", kërcim në thellësi).

STANDARDET E VLERËSIMIT: Препознава и применува фази на скокање во далечина од место и со залет –“згргчана техника“.

Njeh dhe zbaton fazat e kërcimit së gjati nga vendi dhe me vrap - "teknikë e ndërlikuar".

MJETET : shënuesit për dysheme, metro, lista e hyrjes së kërcimit në gjatësisë dyshek gjimnastikor, top me peshë, litar, sandek suedez/ stol suedez, objekte dhe rekuizita të tjera.

Aktiviteti hyrës– aktivizimi i paranjohurive

- ✓ Vendosja dhe lëvizja e organizuar në kolonë një nga një (ecje, kërcim, vrapim i lehtë me ndryshim të drejtimit dhe shpejtësisë së lëvizjes etj.).
- ✓ Nxënësit zhvillojnë ushtrime për formësimin e trupit.

- ✓ Nxënësit zhvillojnë lojëra me lëvizje natyrale dhe aplikim të kërcimit (kërcime me dy dhe një këmbë dhe kërcime në vend. Ata kërcëjnë në hapësirë si harabeli (kërcimet e vogla), lejleku (në njërën këmbë), lepuri, bretkosa., kanguri, topi ...
Lojë elementare “**Lepuri kërcen në rreth**”. Formohen 2-3 rrathë (në varësi të numrit të nxënësve në klasë). Një nxënës ka rolin e lepurushit dhe qëndron jashtë rrethit. Kërcen pas nxënësve dhe sapo ndalet pas dikujt, ai kthehet në një lepur dhe nxënësi që kërcen ndalon në vendin e tij..

Aktivitetet kryesore - të mësuarit nga përvoja

Ora e parë

1. Lojë elementare “Në pasqyrë” Nxënësit vendosen në dyshe përballë njëri-tjetrit në distancë prej 1m. Një nxënës kryen kërcime të ndryshme, dhe tjetri është "pasqyrë" dhe imiton të njëjtat lëvizje. Në shenjë të mësimdhënësit, rolet ndryshojnë.¹
Kërcim përtej "humnerës" (hapësirë e shënuar me shënues për nënshtresa në sallë ose e vizatuar me shkumës në oborrin e shkollës). Ulja duhet me qenë e butë dhe në gjysmë gjunj
- Kërcim me reflektim në këmbën e djathtë, me ulje në të dyja këmbët, pastaj e njëjta gjë me të majtën.
- Kërceni me reflektim në të djathtë, me ulje në të majtë dhe anasjelltas.
- Përsëritja e të gjitha lëvizjeve nga hovi i shkurtër.
3. Nxënësit qëndrojnë në rresht dhe kërcëjnë me këmbë të mbledhura (si kangurët) duhet të kalojnë shteg 5-10 m.
4. Nxënësit bëjnë kërcime (kërcime për fëmijë, kërcime indiane, kërcime dreri).
- ✓ **Kërcim fëmijësh:** Duart në ijë, hap me këmbën e djathtë dhe reflektim në ajër me të njëjtën këmbë, lëkundje me këmbën e majtë të përkulur përpara dhe lart - ngritja e lartë e gjunjëve. E njëjta gjë me këmbën e majtë.
- Kërcim fëmijësh me lëvizje 360 gradë në njërën dhe anën tjetër.
- Kërcime në vend, katër kërcime me kthesë djathtas, katër me kthesë majtas.
- Kërcim i sinkronizuar në çifte të kapur për dore.
- ✓ **Kërcim indian:** Mësuesi demonstroi dhe nxënësit përsërisin dhe bëjnë kërcim indian-
<https://shorturl.at/ivAFZ>

Ora e dytë

1. Nxënësit vendosen pas një vije të shënuar. Kërcëjnë me dy këmbë andej vijës (para dhe mbrapa). Ata kthehen anash dhe kryejnë të njëjtat kërcime majtas dhe djathtas. Kombinim i kërcimeve me dy këmbë, përpara-prapa-majtas-djathtas.
2. Nxënësit vendosen në kolona. Bëjnë kërcime të ndryshme në shkallë koordinimi.
3. Nxënësit njihen me fazat e kërcimit së gjati. Mësimdhënësi gjatë demonstrimit shpjegon se si kryhen kërcimet.

Kërcim së gjati nga vendi. Mësimdhënësi qëndron pas vijës së nisjes të shënuar për kërcim. Vendosen një pozicion kërcimi - kthehen krahët mbrapa, kërcëjnë me këmbët dhe ulje.

Kërcim së gjati me vrap: vrapim, reflektim (kërcim me këmbë), fluturim (kërcim) dhe ulje. Vrapimi nis me fillim të lartë dhe me hapa energjikë dhe ritmik. Përsheptimi më i madh arrihet në hapat e fundit përpara se kërcyesi të reflektohet në pikën e kërcimit. Nuk lejohet shkelja në pikën e nisjes (vija e shënuar). Çdo nxënës kryen një kërcim në këmbë dhe me vrap.

Ora e tretë

1. Nxënësve u kujtohen fazat e kërcimit së gjati nga vendi (kthimi i duarve prapa, reflektim me këmbë dhe ulje).
2. Nxënësit në kolonë, një nga një, kërcëjnë në distancë nga vendi, dhe ulja bëhet në dyshek gjimnazi - në sallë.
3. Nxënësit kryejnë kërcim të gjatë nga një vend në oborrin e shkollës (në sipërfaqe tokësore me dhe). Shënohet vendi i uljes dhe matet gjatësia e kërcimit. Mësimdhënësit regjistrojnë dy gjatësi të secilit nxënës.

Ora e katërt

1. Mësimdhënësi demonstroi kërcim së gjati me vrap duke përdorur teknikën e ndërlikuar. (Këmba e lëkundur mbetet në pozicion të kërrusur përpara trungut, dhe këmba e kërcimit është e përkulur dhe e tërhequr përpara, drejt këmbës së lëkundur. Krahët lëvizin lart dhe pak në anën e përkulur në nyjen e bërrylit. Në fazën e fluturimit, të dyja këmbët janë para trungut të përkulur në kyçin e dorës në gju, trangu është i prirur përpara, dhe vështrimi drejtohet në vendin e uljes. Gjatë uljes, këmbët zgjaten, trangu rrit pjerrësinë dhe krahët lëvizin deri te këmbët).
2. Nxënësit në kolonë një nga një me vrapim të lehtë kryejnë kërcime së gjati me një teknikë të ndërlikuar.
3. Nxënësit kryejnë kërcim së gjati me vrapim më të vogël e më të madh duke kërcyer top me peshë, litar dhe objekte të rekuizita të tjera.
4. Nxënësit kryejnë kërcim së gjati me vrapim të shkurtër dhe të gjatë, kërcim dhe reflektim nga segmenti i sandëkut suedez / stolit suedez.



Aktiviteti përfundimtar - nxjerrja e përfundimit

Ora e parë - Lojë elementare „**Harabeli dhe sorra**”. Nxënësit vendosen në dy grupe përballë njëri-tjetrit në distancë prej 10 m. Grupi i parë “SORRAT” dhe grupi i dytë “HABABELAT”. Mësimdhënësi/ja thërret “vra-vra-vra...”, dhe në çdo rrokje “vra” nxënësit e të dy llojeve bëjnë një hap përpara. Kur grupet i afrohen 2-3 m, mësimdhënësi thërret “harabeli ose sorrë”. Lojtarët nga grupi i thirrur vrapojnë përsëri në linjën e tyre duke kërcyer dhe nxënësit e ekipit tjetër përpiqen t’i kapin duke vrapuar/kërkuar. Kushdo që kapet bëhet anëtar i ekipit kundërshtar. Skuadra me më shumë të burgosur në fund të lojës fiton.

Ora e dytë - Nxënësit vendosen në kolona. Ata kryejnë kërcime në hapësirë në një dhe dy këmbë, kërcëjnë mbi rekuizita të ndryshme përpara tyre: markera, kone, litar, rathë, pengesa të ulëta.

Ora e tretë - “Kush do të kërcejë më larg?” Nxënësit në grupe të vogla ose në çift garuan në kërcim së gjati “nga një vend duke matur gjatësinë e kërcimit”. Më pas garojnë nxënësit me kërcimet më të gjata. Është zgjedhur kërcyesi më i mirë.

Ora e katërt - Nxënësit në dyshe konkurrojnë në kërcim së gjati me shpejtësi (duke matur gjatësinë e kërcimit).

Reflektimi

Diskutim në lidhje me pyetjet:

1. Çfarë bëmë sot?
2. Cili aktivitet ishte më interesant për ju?
3. Çfarë mësuat?

Përcjellja e progresit

- ❖ Kryerja praktike e aktiviteteve (zotimi i fazave të kërcimit nga vendi dhe me vrap - “teknikë e ndërlikuar”);
- ❖ Përfshirja aktive gjatë orës së mësimi;
- ❖ Bashkëpunimi me shokët e klasës në realizimin e aktiviteteve;
- ❖ Respektimi i rregullave të sjelljes në lojë.



PËRMBAJTJA - KËRCIMI

5. KËRCIMI NË LARTËSI, TEKNIKA „GËRSHËRË“ (2 ORË)

PËRMBAJTJE DHE NOCIONE: Kërcim (njohje me fazat e kërcimit - nisje, reflektim, fluturim dhe ulje, reflektim me një këmbë dhe me dy këmbë, teknikë e kërcimit në lartësi “gërshërë”, kërcim së gjati nga një vend, teknikë e kërcimit së gjati me vrapim “të kërrusur”, kërcim në thellësi).

STANDET E VLERËSIMIT: Njeh dhe zbaton fazat e kërcimit në lartësi nga pozicion në vend dhe me vrap - “teknika gërshërë”

MJETET: litar, shirit gome, shënues për dyshe, kërcim me pengesa të ulëta, rrathë kone

Aktiviteti hyrës– aktivizimi i paranjohurive

- ✓ Vendosja dhe lëvizja e organizuar në kolonë një nga një (ecje, kërcim, vrapim i lehtë me ndryshim drejtimi dhe shpejtësia e lëvizjes, etj.)
- ✓ Nxënësit kryejnë ushtrime për formësimin e trupit.

- ✓ **Lojë - "Litari i shpëtimit"**. Nxënësit lëvizin në hapësirë dhe mbajnë në duar një litar të shkurtër. Një nxënës nuk ka litar dhe ka për detyrë të "gjuajë" nxënësit. Nxënësit shpëtojnë veten duke kapërcyer litarin. Nxënësi i kapur bëhet "gjuetar" dhe e dorëzon litarin. (Loja mund të modifikohet nëse nuk ka litarë për të gjithë nxënësit të kërcejnë pengesat e ulëta, me kërcim të hyjnë në rrathë, etj.)

Aktivitetet kryesore - të mësuarit nga përvoja

Ora e parë

1. Nxënësit njihen me fazat e kërcimit në lartësi: vrapimi, reflektimi (kërcimi me këmbë), fluturimi (kërcimi) dhe ulje.
2. Mësimdhënësi/ja demonstroi qëndrimin e duhur të trupit kur kryen një kërcim në lartësi me teknikën e gërshërëve.
Mësimi Eduino - Kërcimi në lartësi - Teknika "gërshërë". <https://rb.gy/8sud9>
3. Nxënësit kryejnë një kërcim në lartësi me teknikën e gërshërëve. Litari/llastiku vendoset në një lartësi prej 30 cm, dhe vija reflektuese ndodhet 10 cm nga litari. Çdo nxënës e përcakton vetë vrapin me 5-9 hapa. Hapat nuk duhet të jenë shumë të gjata, në mënyrë që linja e reflektimit të arrihet me këmbën kërcyese.
4. Nxënësit kryen një kërcim në lartësi me vrapim të pjerrët me një refleks të këmbës së majtë dhe të djathtë. Të gjithë nxënësit duhet të kryejnë 2-3 kërcime të sakta.

Ora e dytë

Lojëra lëvizëse me elementë të ecjes, vrapimit me progresion (vrapim) dhe kërcimit.

1. Nxënësit vrapojnë një distancë prej 20 m duke kapërcyer një pengesë të vendosur në 10 m, rrotullohen rreth një koni, përsëri e kërcejnë pengesën dhe kthehen në grup. Fiton grupi që përfundon i pari aktivitetin.
2. Për secilin grup vendosen rreth tyre 3 rrathë dhe markera për vrapim në distancë prej 20-25 m. Hyjnë dhe dalin nga rrathët duke kërcyer me 2 këmbë dhe vrapojnë me zigzag rreth markerëve.
3. Dy nxënës nga secili grup mbajnë shirit gome dhe pjesa tjetër e grupit duhet të kërcejë mbi të duke përdorur teknikën e gërshërës pa e prekur. Secili nxënës zëvendësohet me radhë të shiritit i gomës pas 2-3 kërcimesh me vrap.



Aktiviteti përfundimtar - nxjerrja e përfundimit

Nxënësit zhvillojnë lojëra elementare duke kërcyer, ecur dhe vrapuar në një terren stërvitor të përgatitur nga mësuesi

- ✓ Lojë me kërcim në shirit gome (lojëra në grupe të vogla).
- ✓ Lojë elementare “Aty ku e lashë unë, ti vazhdo”. Nxënësit ndahen në 3 ose 4 kolona, të cilët qëndrojnë paralelisht pas një vije. Nxënësit e parë në kolonë kërcen drejt nga vendi dhe zbresin me të dyja këmbët sa më largë që të jetë e mundur dhe nuk lëvizin nga vendi. Nxënësit e radhës së kolonës i afrohen të parës, vendosin këmbët me gishtërinjtë e tyre pranë thembrave të atyre që kërcyen më parë dhe këta më pas lëvizin dhe ulen anash. Këta të fundit kërcen në të njëjtën mënyrë. Pastaj vijnë e treta, e katërta e kështu me radhë. Aty ku njëri kërcen, tjetri vazhdon prej aty. Kolona që arrin e para në vijën e finishit fiton.

Reflektimi

Diskutim në lidhje me pyetjet:

1. Çfarë bëmë sot?
2. Cili aktivitet ishte më interesant për ju?
3. Çfarë mësuat?

Përcjellja e progresit

- ❖ Zhvillimi praktik i aktiviteteve (Zotimi i fazave të teknikës së kërcimit në lartësi – “gërshërë”;
- ❖ Përfshirja aktive gjatë orës së mësimi;
- ❖ Bashkëpunimi me shokët e klasës në realizimin e aktiviteteve;
- ❖ Respektimi i rregullave në raport me lojën.

PËRMBAJTJA - HEDHJA

6. HEDHJA E TOPIT NË LARTËSI DHE OBJEKTIVI (3 ORË)

PËRMBAJTE DHE NOCIONE: Hedhja (njohja me fazat e hedhjes dhe vendosjes së trupit në hapësirë, lëkundja, parakalimi i objektit, hedhja).

STANDET E VLERËSIMIT: Njeh dhe zbaton fazat e hedhjes së sendeve në lartësi dhe objektiv.

MJETET: topa të vegjël plastikë, topa gome të lehta, topa lëkure të lehta, topa me peshë 0,5 kg., 1 kg. dhe 2 kg., markera për dysheme, shishe, rrathë, shkumës, gol i madh.

Aktiviteti hyrës– aktivizimi i paranjohurive

- ✓ Vendosja dhe lëvizja e organizuar në kolonë një nga një (ecje, kërcim, vrapim i lehtë me ndryshim drejtimi dhe shpejtësie lëvizjeje, etj.)
- ✓ Nxënësit kryejnë ushtrime për formësimin e trupit.
- ✓ Çdo nxënës ka një top të vogël plastik. Duke ndjekur udhëzimet e dhëna, ai lëviz në hapësirë duke ecur/vrapuar dhe e hedh topin në lartësi/distancë me dorën e majtë/djathtas.
- ✓ Hedhin topin në ajër, duartrokasit 1-2 herë dhe kapin topin.
- ✓ Nxënësit në dyshe ecin/vrapojnë në hapësirë dhe i kalojnë njëri-tjetrit topin (nuk guxon të bjerë) nga një distancë më e shkurtër ose më e gjatë.

Aktivitetet kryesore - të mësuarit nga përvoja

Ora e parë

1. Nxënësit ndjekin udhëzimet se si të hedhin saktë topin në distancë me dorën e majtë dhe të djathtë. (Gjatë hedhjes duhet të bëjnë një lëkundje më të madhe me duar dhe gjatë hedhjes së topit duhet të veprojnë me pëllëmbë dhe gishta).
2. Nxënësit hedhin topin me vrap me dorën e djathtë, me dorën e majtë, por nuk guxojnë vijën ta shkelin dhe as të kalojnë.
3. Nxënësit garojnë me vrap hedhjen e topit në distancë.

Ora e dytë

1. Njihen nxënësit me topin me peshë prej 1kg. Duhet me kujdes të ndjekin demonstrimin e pozicionit të saktë të trupit kur e hedhin me 2 duar.
2. Nxënësit i japin njëri-tjetrit topin me peshë nga një distancë e afërt për të ndjerë peshën e topit. E mbajnë përpara për pak kohë, e ngrenë përpara me dy duar dhe ia kalojnë një nxënësi tjetër në çift ose në kolonë.
3. Formohen 4 grupe (2 x 2) të vendosur paralel me njëri-tjetrin. Nxënësi i parë ua rrotullon topin nxënësve nga kolona përballë. Loja përfundon kur të gjithë nxënësit kthehen në vendet e tyre.
4. Nxënësit vendosen në kolona. Nxënësi i parë hedh topin me peshë në lartësi dhe vrapon për ta marrë për ta çuar te lojtari tjetër

Ora e tretë

Nxënësit rreshtohen në kolonë. Mësimdhënësi ose nxënësi mban një rrathë në pozicion horizontal/vertikal dhe secili nxënës duhet të godasë rrathën me / top të lehtë. Secili nxënës e merr topin vetë.

- ✓ Rrathi lëkundet majtas dhe djathtas dhe nxënësi duhet ta kalojë topin nëpër rrathë.

1. Nxënësit vendosen në kolonë përballë njëri-tjetrit. Në distancë më të madhe rratha ndodhet midis tyre. Nxënësit duhet të godasin rrathën me top në mënyrë që topi të kërcejë në anën e kundërt
2. Nxënësit vendosen në kolona. Në mur vizatohet me shkumës ose vendoset një objektiv vertikal (rrath). Është shënuar një vijë nga ku nxënësit duhet të godasin objektivin. Mund të vendosen më shumë objektiva dhe të njejtit të mbajnë numër të ndryshëm pikësh.
3. Nxënësit nga një distancë e caktuar godasin objektivat horizontale të vizatuara ose të vendosura në fushë.

Aktiviteti përfundimtar - nxjerrja e përfundimit

Ora e parë– Loja “**Qitje kunjash**”. Nxënësit vendosen në 2-3 kolona. Në një distancë prej 5 m përpara kolonave vendosen 6 kunja/shishe plastike të mbushura $\frac{1}{2}$ me ujë (1+2+3), në sinjalin e dhënë nxënësit e parë hedhin një top. Nxënësi që hedh topin duhet ta kapë topin dhe t’ia kalojë lojtarit tjetër. Kolona e parë që shtyn të gjitha kunjat/shisheet fiton.

Ora e dytë Nxënësit vendosen në kolona. Nxënësi i parë hedh topin me peshë në lartësi dhe vrapon për ta marrë dhe për ta çuar te lojtari tjetër.

Ora e tretë - Kush i pari deri në 10? Vendoset rreth vertikal që varet në portë (mund të jetë edhe një kovë/kuti e vendosur në dyshe me një hapje më të vogël ose më të gjerë). Nxënësit ndahen në 2 grupe. Ata nga vendi ose me vrap duhet të godasin rrathën/kovën/kutinë. Grupi i parë që shënon 10 pikë është fitues.

Reflektimi

Diskutim në lidhje me pyetjet:

1. Çfarë bëmë sot?
2. Cili aktivitet ishte më interesant për ju?
3. Çfarë mësuat?

Përcjellja e progresit

- ❖ Zhvillimi praktik i aktiviteteve (Mjeshtëri e hedhjes së topit në distancë dhe në objektiv;
- ❖ Përfshirja aktive gjatë orës së mësimi;
- ❖ Bashkëpunimi me shokët e klasës në realizimin e aktiviteteve;
- ❖ Respektimi i rregullave të sjelljes në lojë.

PËRMBAJTJA – ECJE DHE VRAPIM, KËRCIM, HEDHJE

7. **VLERËSIMI I TË MËSUARIT** (Ecje dhe vrapim atletik, performansa e nisjes së lartë dhe vrapimi këmbëngulës, nisja e ulët dhe vrapimi i shpejtë, kërcimi në distancë, lartësi dhe thellësi, hedhja e topit në objektiv (ORA 1)

PËRMBAJTE DHE NOCIONE: Ecje dhe vrapim, kërcim, hedhje.

STANDARDET E VLERËSIMIT:

- Njeh dhe zbaton fazat e performancës së nisjes së lartë/të ulët dhe të qëndrueshëm/vrapim të shpejtë.
- Njeh dhe zbaton fazat e kërcimit në gjatësi nga vendi – “teknika me gërshërë”.
- Njeh dhe zbaton fazat e kërcimit nga vendi në lartësi dhe me vrap - "teknikë e ndërlikuar".
- Njeh dhe zbaton fazat e hedhjes së sendeve në distancë dhe objektiv

MJETET: rekuizita të ndryshme: topa, rrathë, top, kosha dhe rekuizita të tjera.

Aktiviteti hyrës– aktivizimi i paranjohurive

- ✓ Vendosja dhe lëvizja e organizuar në kolonë një nga një (ecje, kërcim, vrapim i lehtë me ndryshim drejtimi dhe shpejtësi lëvizjeje, etj.)
- ✓ Nxënësit kryejnë ushtrime për formësimin e trupit.
Nxënësit vendosen në rreth. Mund të formohen 2 rrathë në varësi të numrit të nxënësve në klasë. Një nxënës është në mes të rrethit dhe fillon lojën. Ai kalon topin me dorën e majtë/djathtas dhe shkon në vendin nxënësi që e kap. Menjëherë ia kalon një nxënësit tjetër dhe ndërron vendin. Loja vazhdon derisa të gjithë nxënësit të kenë ndërruar vendin e tyre.

Aktivitetet kryesore - të mësuarit nga përvoja

1. Nxënësit renditen në kolonë. Vrapojnë 20 m zig-zag, marrin tre topa të madhësisë më të vogël, ndalojnë përpara një vije të shënuar, me topa godasin një kosh, vazhdojnë vrapimin, kthehen rreth koshit dhe me një vrapim të shpejtë kthehen prapa.
2. Loja është modifikuar – Një nxënës qëndron pas koshit. Nxënësit bëjnë të njëjtat aktivitete dhe ndalojnë në linjë. Nxënësi ua hedh topin dhe ata duhet ta kapin dhe ta hedhin në kosh.
3. Nga orët mësimore të mëparshme ushtromi i aktivitete me elemente vrapimi, kërcimi dhe hedhje.

Aktiviteti përfundimtar - nxjerrja e përfundimit

- ✓ Lojë elementare “**Zinxhiri lëvizës**”. Formohen grupe me nga 6 nxënës. Nxënësit janë rreshtuar të kapur për dore, të mbajtur lart. Me sinjalin e dhënë, nxënësi i parë lirohet dhe fillon të vrapojë shpejt në modelin zigzag nën duart e nxënësve. Ai kapet i fundit dhe i dyti vazhdon në të njëjtën mënyrë. Grupi që çon zinxhirin në vijën e finishit i pari fiton. Link video për lojën - <https://rb.gy/ee7mu>
- ✓ Lojë elementare “**Hedhja**”. Nxënësit kanë një top në dyshe. Ato janë të vendosura në afërsi përballë njëri-tjetrit. Një nxënës mban topin në lartësinë e gjoksit dhe nxënësi tjetër mban veshët e tij me të dyja duart. Nxënësi që mban topin duhet ta hedhë atë pa sinjal/paralajmërim dhe nxënësi tjetër duhet ta kapë topin që të mos bjerë në tokë. Nxënësit ndërrojnë rolet. Nxënësit e kryejnë veprimtarinë duke qëndruar në njërën këmbë. Fituesi është dyshja topi i të cilit ka ra më pak në tokë.

Reflektimi

Diskutim në lidhje me pyetjet:

1. Çfarë bëmë sot?
2. Cili aktivitet ishte më interesant për ju?
3. Çfarë mësuat?

Përcjellja e progresit

- ❖ Rezultatet e të nxënit:
 - ✓ Ecën dhe vrapon duke aplikuar elementë të ecjes dhe vrapimit atletik;
 - ✓ Kërcimet në lartësi, distancë dhe thellësi, duke zbatuar fazat e kërcimit;
 - ✓ Hedh objekte në distancë dhe në objektiv, duke zbatuar fazat gjatë hedhjes
- ❖ Përfshirja aktive gjatë orës së mësimi;
- ❖ Bashkëpunimi me shokët e klasës në realizimin e veprimtarive;
- ❖ Respektimi i rregullave të sjelljes në lojë.

PËRCJELLJA E ARRITJEVE TË NXËNËSVE

Tema – BAZAT E ATLETIKËS				
LEGJENDA: + (Përvetësoi me sukses standardet e vlerësimit)				
+ - (Vendos më shumë përpjekje për të arritur standardet e vlerësimit)				
- (Ai/ajo ka nevojë për mbështetje për të arritur standardet e vlerësimit)				
Rezultatet që duhet të arrijnë nxënësit sipas standardeve të vlerësimit	Standardet e vlerësimit	+	+ -	-
ECJE DHE VRAPIM				
ecë dhe vrapon duke aplikuar elemente të ecjes dhe vrapimit atletik;	Kryen teknikën e koordinuar të ecjes dhe vrapimit atletik.			
	Njeh dhe zbaton fazat për performancën fillimit e lartë të dhe vrapimin e qëndrueshëm.			
	Njeh dhe zbaton fazat për fillimin e ulët dhe vrapimin e shpejtë.			
KËRCIM				
Kërcimet në lartësi, distancë dhe thellësi, duke zbatuar fazat e kërcimit;	Njeh dhe zbaton fazat e kërcimit nga vendi në distancë dhe me vrap - "teknika gërshërë".			
	Njeh dhe zbaton fazat e kërcimit në lartësi nga vendi dhe me vrap - "teknikë e ndërlikuar".			
HEDHJE				
Hedh objekte në distancë dhe objektiv, duke aplikuar faza gjatë gjuajtjes	Njeh dhe zbaton fazat e hedhjes së sendeve në distancë dhe objektiv			

Lënda: arsimi fizik dhe shëndetësor					
Tema – BAZAT E ATLETIKËS					
SHFK			Tandem arsimtarët:	Klasa:	
përmbatje (dhe nocione)	Standardet e vlerësimit	Orët dhe data e realizimi	Skenari për orë	Mjetet	Përcjellja e progresit
Hedhja -njohja me fazat e hedhjes dhe vendosjes se trupit ne hapësire, lekundjes, parakalimin e objektit, hedhjes.	Njeh dhe zbaton fazat e hedhjes së sendeve në distancë dhe objektiv	3/3	Aktiviteti hyrës-Aktivizimi i poaranjohurive Lojë nxehtë me topa - Çdo nxënës ka një top të vogël plastik. Pas udhëzimeve të dhëna, lëviz në hapësirë duke ecur/vrapuar dhe: - e hedh topin në lartësi/distancë me dorën e majtë/djathtë. - hedh topin në ajër, duartrokit 1-2 herë me pëllëmbët dhe e kap topin (nuk guxon të bjerë në tokë) Sipas udhëzimeve të dhëna nxënësit vendosen në 2 rreshta dhe kryejnë ushtrime për formësimin e trupit.	topa të vegjël plastike, top gome i lehtë, top lëkure i lehtë, shënuesit e dysHEMEVE, rrathë, shkumës, gol i madh	Kryerja praktike e aktiviteteve (Mjeshtëri e hedhjes së topit në distancë dhe në objektiv Kyçja aktive gjatë orës mësimore; Bashkëpunimi me shokët e klasës në realizimin e aktiviteteve; Respektimi i rregullave të sjelljes dhe lojës.
			Aktiviteti kryesor- Të mësuarit nga përvoja 1. Nxënësit vendosen në dy kolona. Një nxënës në një distancë të caktuar nga kolona mban një rrathë në pozicion horizontal/vertikal dhe secili nxënës duhet ta kalojë topin nëpër rrathë me top të lehtë. Secili nxënës e merr topin vetë. - Rrathja lëkundet majtas dhe djathtas dhe nxënësi duhet ta kalojë topin nëpër rrathë. 2. Nxënësit vendosen në kolona përballë njëri-tjetrit. Në distancë më të madhe ndodhet midis tyre rratha. Nxënësit duhet të godasin rrathën me top dhe topi duhet të kërcejë në anën e kundërt. Nxënësi vrapon drejt grupit të kundërt. 3. Nxënësit vendosen në kolona. Në mur vizatohet me shkumës ose vendoset një objektiv vertikal (rrath). Është shënuar një vijë nga ku nxënësit duhet të godasin objektivin. Mund të vendosen më shumë objektiva dhe të njejtit të mbajnë numër të ndryshëm pikësh. Aktiviteti përfundimtar - nxjerrja e përfundimit - Kush i pari deri në 10? Vendoset rreth vertikal që varet në portë (mund të jetë edhe një kovë/kuti e vendosur në dysHEME me një hapje më të vogël ose më të gjerë). Nxënësit ndahen në 2 grupe. Ata nga vendi ose me vrap duhet të godasin rrathën/kovën/kutinë. Grupi i parë që shënon 10 pikë është fitues Reflektimi: • Si u ndjeve? • Çfarë bëmë sot? • Cili aktivitet ishte më interesant për ju?		

Tema: BAZAT E GJIMNASTIKËS ME RITËM DHE VALLËZIME (34 ORË)

PËRMBAJTJA - GJIMNASTIKA		
NOCIONE	STANDARDET E VLERËSIMIT	REZULTATET E TË NXËNIT
Vendosja organizative: një, dy, katër radhë, rreth.	Vendoset në një, dy dhe katër rreshta dhe në formë rrethi.	vendos në mënyrë organizative, kombinon dhe kryen saktë ushtrime dhe lëvizje komplekse të formësimit të trupit me dhe pa rekuizita; njuh dhe kryen elementet bazë gjimnastike;
Ushtrime për formimin e trupit dhe lëvizjeve (bimë, kafshë, zogj dhe objekte).	Kryen ushtrime të formësimit të trupit në qëndrime dhe pozicione të ndryshme me dhe pa rekuizita.	
Ecje dhe vrapim gjimnastikor (hapi gjimnastikor).	Kryen ecje gjimnastike dhe vrap në ritëm.	
Njohja me akrobacinë ("qiri", urë, peshore, koka, kapërdimthi para dhe pas në sipërfaqe të sheshtë).	Njuh elemente të gjimnastikës së dyshemesë - akrobacisë dhe i kryen ato me ndihmën e "qiriut", "urës", "peshores së ballit", kokës, rrotës së përparme dhe rrotës së pasme.	
-Njohja me aftësitë gjimnastike (ngjitje, varje, lëkundje, kërcim).	Njuh veglat gjimnastike dhe kryen me ndihmën e ngjitjes, varjes, lëkundjes, kërcimit në litarë, boshtit të ulët, hallkave, tezgjahut të ulët).	
Njohja me fazat e kërcimit (nisje, kërcim, shtytje dhe ulje)	Njuh një kërcim të një "dhie" dhe sanduk suedeze dhe kryen një kërcim duke përdorur fazat e vrapimit, rikthimit, shtytjes dhe uljes	
Njohja me ecjen gjimnastike, ecjen me gjuhë, kapërdimi dhe ekuilibri ballor sëndëku suedez dhe trau i ulët	Zbaton ecjen gjimnastike, ecjen këmbëmbledhur, rrotullimin 180o dhe ekuilibri ballorë në stolin suedez dhe tra i ulët.	
PËRMBAJTJA – RITMIKA		
Ecje ritmike, vrapim dhe rrotullim në 2/4 e kohës pa dhe me muzikë.	Ecje ritmike, vrapim dhe rrotullim në 2/4 e kohës pa dhe me muzikë.	Dallon dhe kryen lëvizje ritmike me takt dhe muzikë
Kërcimet ritmike (fëmijë, mace, galop, “gërshërë”).	Kryen lëvizje të kombinuara ritmike në ecje dhe vrapim duke përdorur kërcime.	
Lëvizjet ritmike me rekuizita (rrathë, litar, fjongo, top), me dhe pa muzikë.	Lëviz në rrahje dhe muzikë me rekuizita.	
PËRMBAJTJA - VALLËZIMET		
Kërcimet e fëmijëve sipas dëshirës	Kryen hapat bazë të kërcimeve të fëmijëve.	dallon dhe kryen lëvizjet ritmike, vallet tradicionale, hapat e kërcimit modern dhe lëvizjet me takt dhe muzikë.
Valle popullore tradicionale sipas dëshirës.	Kryen hapat bazë të një valle popullore tradicionale nga rajoni i lindjes	
Valle bashkëkohore sipas dëshirës	Kryen hapat bazë të kërcimit bashkëkohor.	

PËRMBAJTJA - GJIMNASTIKA

1. VENDOSJA ORGANIZATIVE DHE USHTRIME PËR TRUPIN (2 ORË)

PËRMBAJTJE DHE NOCIONE:

- Vendosja organizative (një, dy dhe katër rreshta dhe rrethi).
- Ushtrimet për formësimin e trupit dhe lëvizjet pa dhe me rekuizita imituese: bimë, kafshë, zogj dhe objekte (tren, helikopter, biçikletë...).

STANDARDET E VLERËSIMIT:

- Vendoset në një, dy dhe katër rreshta dhe në formë rrethi.
- Kryen ushtrime të formësimit të trupit në qëndrime dhe pozicione të ndryshme me dhe pa rekuizita.

MJETE:

rrathë, top, litar, shkop, shirit, shkopinj

Aktiviteti hyrës– aktivizimi i paranjohurve

- ✓ Vendosja dhe lëvizja e organizuar në një kolonë një nga një (ecje, kërcim, vrapim i lehtë me ndryshim të drejtimit dhe shpejtësisë së lëvizjes etj.).
- ✓ Nxënësit kryejnë ushtrime për formësimin e trupit.
- ✓ Nxënësit kryejnë aktivitete lojërash për vendosjen në një radhë sipas lartësisë: “Po vijmë grabitqarët”, “Shkojmë në shkollë dhe kthehemi në shtëpi”, “Zogjtë me tela”, “Ecim pa përplasje” etj.

Aktivitetet kryesore - të mësuarit nga përvoja

Propozim aktiviteteve për realizimin e dy orëve mësimore

Aktivitete për vendosjen organizative

1. Nxënësit vendosen në një rresht sipas lartësisë. Ne komandë kthehen djathtas dhe lëvizin në kolonë një nga një, duke ecur/vrapuar me ritme të ndryshme, përpara, prapa, gjarpëror etj.
2. Nxënësit qëndrojnë në një rresht. Ato numërohen (e para-e dyta). Në shenjën e dhënë vendosen në dy rreshta. Me komandë, në të djathtë formojnë dy kolona dhe lëvizin në kolonë nga dy. Mësimdhënësi jep udhëzime për lëvizjen në kolonë duke ecur/vrapuar me ritme të ndryshme dhe duke ndryshuar drejtimin.
3. Nxënësit vendosen në dy rreshta. Rreshti i dytë bën një hap prapa. Numërohen sipas radhës, e para-e dyta. E dyta me një hap në të djathtë qëndron prapa të parit. Janë krijuar 4 radhë. Kthehen djathtas dhe lëvizin në 4 kolona në të njëjtën kohë.
4. Nxënësit vendosen në 1 rresht. Me komandë vendosen në një rreth. Lëvizin në rreth pas udhëzimeve të dhëna (duke lëvizur 1, 2...hapa majtas/djathtas/përpara/prapa. Gjithashtu mund të transferoni një objekt/top majtas ose djathtas duke mbajtur formacionin e rrethit.

Kryejnë aktivitetet të ushtrimeve për formësimin e trupit

Nxënësit në dyshe dhe grupe të vogla kryejnë aktivitetet për formësimin e trupit duke u gjunjëzuar, kërcyer, ngjitur, ulur në dyshe me pa dhe me rekuizita (rrathë, top, litar, shirit, shkopinj).

Propozim ushtrime për të punuar në dyshe: Nxënësit të kapur për dore kryejnë gjunjëzim/qëndrim në ritëm, lëkundje majtas-djathtas, kërcim dhe duartrokitje në ajër, kalim nëpër rrathë, kalim i topit në pozicion ulur me këmbë të hapura, ngasje biçikletë, etj.

Aktiviteti përfundimtar - nxjerrja e përfundimit

- ✓ Nxënësit vendosen në dy kolona. I pari i kolonës mban një top me të dy duart. Në shenjën e dhënë, e jep topin midis këmbëve nxënësit pas tij, i dyti në të tretën... dhe kështu me radhë deri në fund të kolonës (topi nuk duhet të bjerë në dyshe), më pas kthehen për 180. ° dhe përsërisin të njëjtën gjë. Skuadra që përfundon detyrën është fituese.
- ✓ Lojë elementare **“Kujtesa”**. Nxënësit formojnë një rreth dhe duhet të mbajnë mend se kush është në të majtë dhe kush në të djathtë. Në shenjën e dhënë, nxënësit largohen nga rrethi dhe lëvizin në drejtime konkrete (ecje, kërcim, vrap, etj.). Në shenjën **“Formo rreth”** ata duhet të vendosen si në fillim të lojës.
- ✓ Lojë elementare **“I pari deri te rrethi”**. Nxënësit të ndarë në grupe me nga 5-6 nxënës. Vizatohen rrathë, ose rrathët janë të kufizuar me shënues për dyshe në dy anët e sallës, fushës. Çdo nxënës është një numër konkret (nga 1 deri 6). Në shenjën e dhënë nxënësi numër 1 vrapon dhe futet në rreth dhe bërtet 2, pastaj nxënësi numër 2. Loja përfundon kur nxënësi numër 6 hyn në rreth. Grupi që mbush rrethin fiton i pari.

Reflektimi

Diskutim në lidhje me pyetjet:

1. Çfarë bëmë sot?
2. Cili aktivitet ishte më interesant për ju?
3. Çfarë mësuat?

Përcjellja e progresit

- ❖ Vendoset në 1, 2 dhe 4 rreshta në formë rrethi dhe kryen saktë ushtrimet e trupit;
- ❖ Përfshirja aktive gjatë orës së mësimi;
- ❖ Bashkëpunimi me shokët e klasës në realizimin e aktiviteteve;
- ❖ Respektimi i rregullave të sjelljes në lojë.

PËRMBAJTJA - GJIMNASTIKA
2. ECJE DHE VRAPIM GJIMNASTIKOR (3 ORË)

PËRMBAJTJE DHE NOCIONE: Ecje dhe vrapim gjimnastikor (hap gjimnastikor)

STANDEDET E VLERËSIMIT: Kryen ecje gjimnastike dhe vrap në ritëm.

MJETE: tra të ulët, stol, libra të lehtë, fletore, shkop plastik, kone, shishe plastike, dyshek gjimnastikor, tra/stol.

Aktiviteti hyrës– aktivizimi i paranjohurve

- ✓ Vendosja dhe lëvizja e organizuar në një kolonë një nga një (ecje, kërcim, vrapim i lehtë me ndryshim të drejtimit dhe shpejtësisë së lëvizjes etj.).
- ✓ Nxënësit kryejnë ushtrime për formësimin e trupit.

Aktivitetet kryesore - të mësuarit nga përvoja

Prpozim aktivitete për tre orë mësimore

Ora e parë:

1. Nxënësit vendosen në kolonë dhe lëvizin përgjatë një vije me këmbë të plotë. Në sinjalin e dhënë, ata ngrihen në gishtat e këmbëve dhe lëvizin përgjatë një linje.
2. Mësimdhënësi demonstroi qëndrimin e drejtë të trupit gjatë ecjes gjimnastike. (qëndrimi drejt, barku i tërhequr, gjoksi i tërhequr përpara, vështimi i drejtuar përpara dhe lart. Ecja është me gjunjë të shtrirë dhe në pjesën e përparme të këmbës. Krahët janë drejt në nyjen e bërrylit dhe gishtat e këmbëve janë të bashkuar).
3. Nxënësit vendosen në dy rreshta dhe kryejnë ecje korrekte në vend.
4. Nxënësit në një/dy kolona ecin me një ecje korrekte gjimnastike në vijë të drejtë (krahët pranë trupit dhe krahët e shtrirë - duke mbajtur ekuilibrin).

Ora e dytë:

1. Nxënësit vendosen në kolona dhe kryejnë një ecje gjimnastike me një libër/fletore në kokë. Ata rrotullohen rreth një koni të vendosur në distancë të caktuar dhe kthehen prapa.
2. Nxënësit kryejnë ecje gjimnastike në tra të ulët dhe një stol me krahët poshtë dhe të shtrirë.
3. Nxënësit kryejnë ecje gjimnastike në stol dhe tra duke qëndruar në këmbë, duke ngritur këmbën majtas/djathtas, duke u gjunjëzuar, duke u kthyer majtas në formë rrethi dhe duke kërcyer në dyshek.

Ora e tretë:

1. Mësimdhënësi shpjegon dhe demonstroi vrapimin e saktë gjimnastikor (vrapimet në pjesën e përparme të këmbës, krahët janë të shtrirë në nyjen e harkut dhe kyçit të dorës, gishtat janë bashkuar).
2. Nxënësit në kolonë vrapojnë në vijë të drejtë një nga një me një vrapim të saktë gjimnastikor.
3. Nxënësit vendosen në kolona. Një kon vendoset në distancë prej 10 m. Ata vrapojnë drejt tij me një vrapim të duhur gjimnastikor, sjelljen rreth tij dhe kthehen të fundit në kolonë.
4. Nxënësit vrapojnë përgjatë një trau/stoli gjimnastikor dhe hidhen mbi dyshek.

Aktiviteti përfundimtar - nxjerrja e përfundimit

- ✓ Lojë "**Muratorë dhe buldozerë**". Në hapësirë janë vendosur disa kone/shishe plastike. Nxënësit ndahen në dy grupe. Grupi "Muratorët" duhet t'i mbajë objektet në një pozicion vertikal, dhe grupi "Buldozerët" duhet t'i kthejë ato vetëm me dorën në tokë. Loja luhet për 1 minutë. Objektet e përmbysura duhet të drejtohen nga "muratorët dhe të shtyhen sërish nga "buldozerët". Pas skadimit të kohës, numërohen shishet/kunjat që janë në pozicion vertikal. Pastaj grupet ndryshohen. Loja luhet 3 herë dhe shpallet grupi fitues.
- ✓ Loja "**Gara në rreth**" – Formohen 4 grupe. Në hapësirë vendosen 4 kone në formë katrori përgjatë një vije të shënuar. Secili grup qëndron pas një koni. Nxënësi i parë në grup ka një shkop plastik. Në sinjalin e dhënë, nxënësi i parë nga secili grup fillon të vrapojë në vijë të drejtë në drejtim të akrepave të orës. Sapo kalon një rreth, ia kalon stafetën nxënësit të radhës në grup. Cili grup do ta kalojë stafetën më shpejt është fituesi.
- ✓ Mësuesi përgatit terren stërvitor me rekuizita të ndryshme që nxënësit në grup duhet t'i kapërcejnë me ecje dhe vrapim gjimnastikor.



Reflektimi

Diskutim në lidhje me pyetjet:

1. Çfarë bëmë sot?
2. Cili aktivitet ishte më interesant për ju?
3. Çfarë mësuat?

Përcjellja e progresit

- ❖ Mjeshtëri e ecjes gjimnastike dhe vrapimit në ritëm
- ❖ Përfshirja aktive gjatë orës së mësimi;
- ❖ Bashkëpunimi me shokët e klasës në realizimin e aktiviteteve;
- ❖ Respektimi i rregullave të sjelljes në lojë.

PËRMBAJTJA- GJIMNASTIKA

3. AKROBACI 5 (10 ORË)

PËRMBAJTJE DHE NOCIONE: Njohja me akrobacinë ("qiri", urë, peshore, koka, kapërdimthi para dhe pas në sipërfaqe të sheshtë).

STANDARDET PËR VLERËSIM: Njeh elemente të gjimnastikës së dyshemesë - akrobaci dhe i kryen ato me ndihmën e "qirit", "urës", "peshore", kokës, kapërdimthi para dhe pas.

MJETE: shënues dyshemeje, kone, dyshek gjimnastikor, sandëk suedeze, pjerrësi, rrathë, tra i ulëta, stol

Aktiviteti hyrës– aktivizimi i paranjohurive

- ✓ Vendosja dhe lëvizja e organizuar në kolonë një nga një (ecje, kërcim, vrapim i lehtë me ndryshim drejtimi dhe shpejtësie lëvizjeje, etj.)
- ✓ Nxënësit kryejnë ushtrime për formësimin e trupit.

Aktivitetet kryesore - të mësuarit nga përvoja

Propozim aktivitete për të bërë qiriun me ndihmë (2 orë)

Ora e parë:

1. Nxënësit kryejnë ushtrime për qëndrim në shpatulla "qiri" Nxënësit janë ulur, këmbët e tyre janë të shtrira, ata prekin gishtat e këmbëve me duar, kthehen prapa, ngrenë këmbët dhe prekin dyshemenë me këmbët mbrapa mbi kokë.
2. Nxënësit janë të shtrirë në dyshek, krahët janë shtrirë anash, këmbët shtrihen, nxënësi fillimisht ngre njërin këmbë e cila është e përkulur në gju dhe pastaj këmbën tjetër në mënyrë alternative në lartësinë e legenit. Në pozicion në këmbë në tehe, këmbët janë të drejta. Bëhen rrethet me të dy këmbët në të majtë dhe në të djathtë.
3. I njëjti pozicion fillestar, kryqëzohen dhe përhapen.
4. I njëjti pozicion fillestar, me këmbët bëhen lëvizjet si ngasja e biçikletës.

Ora e dytë:

1. Nxënësit janë shtrirë në dysheme, këmbët janë shtrirë, krahët janë pranë trupit. Këmbët e përkulura dhe legeni ngriten lart, trupi mbështetet në bërnyla, tejte dhe qafë. Trupi drejtohet në një pozicion në këmbë dhe në tehe - qiri.
2. Nga pozicion në këmbë, qëndroni në tehet - qiri, duke ngritur në mënyrë paralele fillimisht njërin këmbë, dhe pastaj tjetrën.
3. Pozicioni fillestar si në ushtrimin e mëparshëm. Të dyja këmbët ngrihen së bashku nga pozicion i kërrusur në pozicion vertikal dhe ulen në pozicionin fillestar

Propozimi i aktiviteteve për kryerjen e urës me ndihmë (1 orë)

1. Mësimdhënësi demonstroi kryerjen e saktë të urës me ndihmën e nxënësit. Në qëndrim të lëkundur, nxënësi njëkohësisht ngre të dy krahët e shtrirë në nyjen e bërrylit, lart mbi kokë dhe shpinë. Shtylla kurrizore zë një pozicion gjysmërrethor, pëllëmbët e duarve janë të vendosura pas këmbëve, koka është midis duarve dhe shikimi është i drejtuar prapa.
2. Nxënësit ndahen në dy kolona dhe mësuesit tandem i ndihmojnë nxënësit të kryejnë "urën" (me ndihmë dhe në mënyrë të pavarur). Çdo nxënës duhet të bëjë një urë 2-3 herë.

Propozim aktivitete për kryerjen e peshores me ndihmë (1 orë)

1. Nxënësit rreshtohen një nga një dhe ulen në dyshemën gjimnastikore të përgatitur më parë. Gjunjzohuni, vendosni njërin gju dhe duart në dysheme, drejtoni këmbën tjetër dhe shtrijeni përsëri deri në pozicionin e peshores së vogël.
2. Nxënësit vendosen në dy kolona. Përpara çdo kolone ka një stol/sandek suedez. Nxënësi do të gjunjzohet, më pas do të mbështetet me njërin këmbë dhe do të vendosë duart në dysheme. Këmbën tjetër e ngre në pozicionin e peshores së vogël.
3. Qëndroni në pozicion të drejtë, krahët në pozicion të shtrirë, bëni një hap përpara me njërin këmbë, pjesa e sipërme e trupit shkon përpara me krahët e shtrirë anash, këmba tjetër e drejtë ngrihet përsëri në pozicionin e peshores me një vonesë prej disa sekondash.

Propozim aktivitete për kryerjen e qëndrimit në duar me ndihmë (1 orë)

1. Mësimdhënësi me ndihmën e nxënësit, demonstroi kryerjen e drejtë të qëndrimit në duar me mbështetjen e këmbëve në mur (me ndihmë).
2. Nxënësit ushtrojnë hapat për ta zotuar qëndrimin në duar:
 - Në pozicionin në këmbë me këmbën e zgjatur në nyjen e ijeve, me këmbën që lëkundet të lëvizë prapa.
 - Lëvizja e mëparshme përcillet me lëvizjen e trungut drejt përpara dhe poshtë deri në 45°.
 - Në distancën optimale e këmbës së përparme vendosen shpatullat dhe tundet me këmbën e tundur lart dhe mbrapa. Koka është ngritur lart me një pamje përpara. (me ndihmë).
 - Këmba që lëkundet e ngre këmbën që reflekton lart, duke e sjellë trupin në pozicion qëndrimi në duar.
3. Të gjitha lëvizjet e mëparshme janë të lidhura në tërësi. Me ndihmën e një mësimdhënësi tandem çdo nxënës kryen qëndrimin në duar.

Propozim aktivitete me kryerjen e kapërdimthit para dhe pas me ndihmë (3 orë)

Ora e parë

1. Nxënësit në mënyrë të pavarur kryejnë "kolovajzë në shpinë" (me këmbë të palosura në gjoks) dhe në stomak (me këmbët e kapura pas trupit).
2. Mësimdhënësi dhe një nxënës demonstrojnë ekzekutimin e saktë në kapërdimin e para. Fytyra e nxënësit është kthyer drejt dyshemesë. Ndalon të gjunjëzuar në pozicion të kërrusur, shtrin krahët përpara, ngrihet në gishtat e këmbëve. Ai vendos krahët në bazë dhe ngadalë i drejton këmbët që pesha e trupit të kalojë në krahë, kokën përkulë kah gjoksi. Ai përkul duart dhe trupin e vendos në qafë dhe tehet e shpatullave dhe kalon në pozicion të kërrusur. Nxënësi nga pozicioni i kërrusur drejtohet.
3. Nxënësit kryejnë kapërdimin përpara në një rrafsh të pjerrët (duke rrotulluar përgjatë boshtit gjatësor dhe kapërdimi përpara, me ndihmë dhe në mënyrë të pavarur).



Ora e dytë

1. Nxënësit rreshtohen një nga një, ulen në dyshemenë gjimnastikore të përgatitur më parë, përkulni gjunjët me duar, përkulni kokën deri tek gjunjët (pozicioni i kërrusur), shtrihuni ngadalë prapa në dyshek dhe drejtoni këmbët. Ushtrimi është i lidhur dhe e përsërisin disa herë.
2. Nxënësit ulen në dyshek, bashkojnë gjunjët me duar, koka përkulet në gjunjë në pozicion të kërrusur, ngadalë shtrihen përsëri në dyshek dhe qëndrojnë në pozicion të kërrusur. Ushtrimi është i lidhur dhe e përsërisin disa herë.
3. Nxënësit qëndrojnë të shtrirë në dyshek me duart në gjunjë (pozicioni i kërrusur), lëkundën përpara dhe mbrapa në pozicion të kërrusur. Ushtrimi përsëritet disa herë.
4. Nxënësit i kthejnë shpinën dyshekut dhe qëndrojnë në gjunjë të kërrusur, duke vendosur duart pranë qafës. Trupi në pozicion të kërrusur lëviz prapa. Krahët e palosur vendosen në dysheme ngjitur me qafën, trupi vendoset në qafë dhe tehet e shpatullave, pastaj kalon në një pozicion të përkulur. Nga pozicioni i kërrusur, këmbët drejtohen dhe nxënësi kthehet përsëri në pozicionin fillestar.
5. Nxënësit kryejnë kapërdimthin prapa (me ndihmë dhe në mënyrë të pavarur).



Ora e tretë

1. Nxënësit qëndrojnë në dy kolona. Bëjnë kapërdim përpara në rrafsh të pjerrët (individualisht dhe deri në dy kapërdimthe të lidhura përpara, me ndihmë dhe në mënyrë të pavarur).
2. Nxënësit kryejnë kapërdim përpara (individualisht dhe deri në dy kapërdimthe të lidhura përpara, me ndihmë dhe në mënyrë të pavarur).
3. Nxënësit kryejnë kapërdim mbrapa në rrafshin e pjerrët (rrokullisje përgjatë boshtit gjatësor dhe kapërdim mbrapa, me ndihmë dhe në mënyrë të pavarur).

4. Nxënësit kryejnë një kapërdim mbrapa (individualisht dhe deri në dy kapërdime të lidhura prapa, me ndihmë dhe në mënyrë të pavarur). 2.

Propozimi aktivitete për stërvitjen e elementeve të gjimnastikës së dyshemesë (2 uaca)

Mësimdhënësi bënë përzgjedhjen e aktiviteteve për ushtrimin e të gjitha elementeve të gjimnastikës së dyshemesë.

1. Nxënësit rreshtohen në kolonë njëri pas tjetrit. Nxënësi vrapon drejt, bën kapërdimthin përpara në dyshekun gjimnastikor, vazhdon të shkojë në tranë e ulët, hidhet në dyshemenë e butë dhe kthehet prapa.
2. Nxënësit rreshtohen në kolonë. Hipin në tranë e ulët, hidhen zbathur në dyshek, bëjnë kapërdim përpara, me ecje arrijnë te stoli, hipin dhe bëjnë peshoren. Përsëri kërcejnë nga stoli në dyshek me ulje të drejtë.
3. Nxënësi kryen kapërdim përpara dhe sharrë në shpinë. Ngrihet dhe vrapon drejt dyshekut të dytë, ku kapërdimet përsëri në sipërfaqen e pjerrët dhe përfundon me kolovajzë në bark.
4. Nxënësi ulet në dyshek dhe kryen qirinjën me kapëse (në mënyrë të pavarur ose me ndihmë). Ngrihet dhe vrapon te dysheku tjetër ku kryen një urë.

Aktiviteti përfundimtar - nxjerrja e përfundimit

1. Nxënësit nxjerrin lojëra elementare stafetën për stërvitje në elementet e gjimnastikës në dysheme "qiri", "urë", "peshorja ballore", kapërdimthi e përparme dhe kapërdimthi e pasme. Mësuesit tandem ndihmojnë nxënësit në kryerjen e elementeve.
- Nxënësit qëndrojnë në 2 kolona. Fusha është e përgatitur për tra të ulët, dysheme gjimnastikore, rrathë, kone, etj. Nxënësit ecin me ecje gjimnastikore në vijë të drejtë, hipin në tra të ulët dhe lëvizin me gishta, bëjnë rrotullime dhe gjunjëzohen. Vazhdojnë me kërcim, ulje në dyshemenë gjimnastikore, kontrollojnë rrathën nga koka në thembër, kryeni një rrotullim, qiri/urë në varësi nga udhëzimet e mësimdhënësit dhe vazhdojnë me vrap gjimnastikor drejt konit të vendosur.

Reflektimi

Diskutim në lidhje me pyetjet:

1. Çfarë bëmë sot?
2. Cili aktivitet ishte më interesant për ju?
3. Çfarë mësuat?

Përcjellja e progresit

- ❖ Mjeshtëri e ecjes gjimnastikore dhe vrapimit ritmik
- ❖ Përfshirja aktive në orën mësimore;
- ❖ Bashkëpunimi me shokët e klasës në realizimin e aktiviteteve;
- ❖ Respektimi i rregullave të sjelljes në lojë.

LITERATURA E SHFRYTËZUAR DHE LIDHJET

- ❖ Doracaku nga arsimi fizik dhe shëndetësor nga klasa 1 deri të III
<https://rb.gy/8ifyy>
- ❖ 40 aktivitete sportive dhe lojëra zbavitëse për integrimin e fëmijëve dhe të rinjëve
<https://rb.gy/fasut>
- ❖ Arsimi fizik dhe shëndetësor për klasën e IV të arsimit fillor nëntëvjeçar
- ❖ Arsimi fizik dhe shëndetësor për klasën e IV të arsimit fillor nëntëvjeçar
- ❖ **Lidhje për aktivitete**
- ❖  **Njësia mësimore Eduino – Kërcim në lartësi – teknika „gërshërë”**
<https://rb.gy/8sud9>
- ❖  Kërcim indian: - <https://shorturl.at/ivAFZ>

**NATASHA TODOROVSKA
KIRE GRBEVSKI**

KLASA E TRETË

**MATERIALE PËR
NXËNËS PËR LËNDËN
MËSIMORE
ARSIMI FIZIK DHE
SHËNDETËSOR**

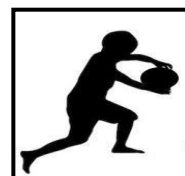


RREGULLISHT BËJ USHTRIME PËR FORMËSIMIN E TRUPIT

Kontrolloni se sa i dini ushtrimet për kokën, qafën, krahë, shpatullat, trungun, ijet dhe këmbët.

1. Shkruaje numrin përkatës të ushtrimeve pranë figurës.

1. ULU – NGRITU
Ushtrime për trungun, ijet dhe këmbët.



2. POLICI I TRAFIKUT
Ushtrime për krahët dhe shpatullat.



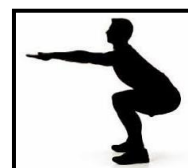
3. NGAS BIÇIKLETË
Ushtrime për trungun, ijet dhe këmbët.



4. MAJTAS DJATHHTAS-TIK-TAK
Ushtrime për kokën dhe qafën.



5. PARA – PRAPA – NJË - DY
Ushtrime për kokën dhe qafën.



6. RROTULLOJ TOPIN RRETH GJYSMËS SË TRUPIT
Ushtrime të trungut, ijeve dhe këmbëve.



7. TOPI MES KËMBËVE
Ushtrime të trungut, ijeve dhe këmbëve



POZICIONOHET DHE LËVIZI NË MJEDIS

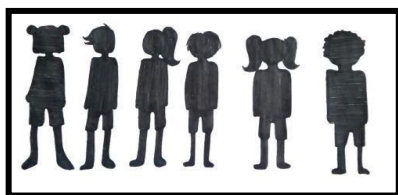
Shiko fotografitë dhe ndërlidhi saktësisht me pohimet e dhëna!



☐ Nxënësit vrapojnë lirshëm në mjedis.



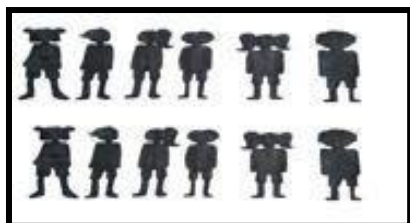
☐ Nxënësit janë vendosur në dy rreshte.



☐ Nxënësit janë vendosur në rreth.



☐ Nxënësit janë vendosur në një rresht.



☐ Nxënësit janë vendosur në një kolonë.

Një fletë pune e punuar në veglën digjitale *Liveworksheets*, me të cilën nxënësit mund të kontrollojnë njohuritë e tyre për njohjen dhe emërtimin e llojeve të ndryshme të sporteve

<https://www.liveworksheets.com/lg1011642ih>

Eja të bëjmë pak sport

Gjeje përgjigjen e saktë për secilën fotografi. Cili lloj i sportit është dhënë në fotografi?

	a)basketboll b)tenis c)futboll		a)not b)futboll c)vranim		a)zhytje b)pink-pong c)tenis
	a)hendboll b)not c)vranim		a)volejball b)hendbol c)vranim		a)skijim b)tenis c)shah

Nëse e shkruani saktë shkronjën e parë poshtë secilës fotografi do të fitosh një fjalë.

SA NJOHURI KE PËR BASKETBOLLIN MAQEDONAS?

- ❖ Hulumto dhe përpiku t'u përgjigjesh pyetjeve. (Diskutoni në familjen tuaj ose kërko informacione në internet)

1. Kur dhe ku e ka përjetuar suksesin më të madh ekipi maqedonas i basketbollit për meshkuj?

- a) Kampionati Evropian në Lituani në vitin 2020.
- b) Kampionati Evropian në Lituani në vitin 2011.
- c) Kampionati Evropian në Lituani në vitin 2015.

2. Kush ishte trajneri i saj që e çoi në vendin e katërt të Kampionatit Evropian?

- a) Jordano Davitkov.
- b) Blagoja Georgievski.
- c) Marin Dokuzovski.



3. Lidhi emrat e basketbollistëve me mbiemrat e tyre.

- | | | |
|---------|---|-------------|
| Pero | • | • Geçevski |
| Vërbica | • | • Ilievski |
| Todor | • | • Antiq |
| Petar | • | • Stefanov |
| Vllado | • | • Naumovski |

4. Kush është maqedonasja e vetme që ka medalje olimpike verore në basketboll për femra, dhe vitet e fundit ka punuar si trajnere në kombëtaren e femrave?

- a) Stojna Vangellovska.
- b) Sllavica Dimovska.
- c) Jellena Antiq.



5. Shkruaje emrin e ekipit të basketbollit për meshkuj dhe femra nga qyteti juaj.

SA NJOHURI KE PËR HENDBOLLIN MAQEDONAS?

- ❖ Hulumto dhe përpiku t'u përgjigjesh pyetjeve. (Diskutoni në familjen tuaj ose kërko informacione në internet)

1. Si quhet hendbollisti ynë më i mirë dhe trajneri i Kombëtares së Maqedonisë në hendboll?

- a) Kiril Stojanov.
- b) Kiril Llazarov.
- c) Dejan Manaskov.



2. Sa herë ka marrë pjesë kombëtarja e Maqedonisë në hendboll në kampionatet evropiane?

- a) Pesë herë.
- b) Tre herë.
- c) Shtatë herë.



3. Lidhi emrat e hendbollistëve me pozicionet e tyre në lojë.

Kire Llazarov	.	. portier
Nikolla Mitrevski	.	. pivot
Dejan Manaskov	.	. aloja e majtë
Stojançe Stoillov	.	. mbrojtës i majtë
Filip Kuzmanovski	.	. mbojtës i djathtë

4. Cila skuadër maqedonase e hendbollit për femra doli kampione e Evropës në vitin 2002?



- a) KHF "Vardar"
- b) KHF "Kometall Gjorçe Petrov"
- c) KHF "Pelister"

5. Shkruani emrin e ekipit të hendbollit për meshkuj dhe femra nga qyteti juaj.

SA NJOHURI KE PËR VOLEJBOLLIN MAQEDONAS?

- ❖ Hulumto dhe përpiku t'u përgjigjesh pyetjeve. (Diskutoni në familjen tuaj ose kërko informacione në internet).

1. Si quhet kapiteni i kombëtares së volejbollit për meshkuj (në fotografi)?

- a) Nikolla Gjorgjiev.
- b) Aleksandar Laftov.
- c) Risto Nikollov.



2. Cila kombëtare e volejbollit është më e suksesshme në garat evropiane - ajo e meshkujve apo e femrave?

a)



b)



3. Lidhi saktësisht fotografitë e klubeve të volejbollit me qytetet nga vijënë.



MANASTIRI



SHKUPI



STRUMICA

5. Shkruani emrin e ekipit të volejbollit për meshkuj dhe femra nga qyteti juaj.

SA NJOHURI KE PËR FUTBOLLIN MAQEDONAS?

- ❖ Hulumto dhe përpiku t'u përgjigjesh pyetjeve. (Diskutoni në familjen tuaj ose kërko informacione në internet).

1. Cili është suksesi më i madh i arritur nga ekipi maqedonas i futbollit për meshkuj?



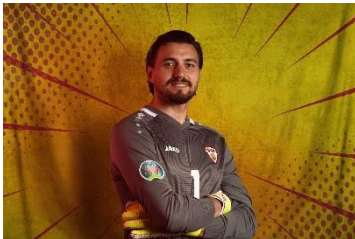
- a) Kualifikimi në Kampionatit Evropian të Futbollit në vitin 2021.
- b) Fitorja ndaj Kombëtares Portugeze në barazhin e Kampionatit Botëror në Katar.
- c) Kualifikimi në Kupën e Botës në Katar në vitin 2022.

2. Cilët futbollistë të njohur maqedonas janë dhënë në fotografi?

- a) Goran Pandev dhe Ezgjan Alijoski.
- b) Elif Elmaz dhe Goran Pandev.
- c) Enis Bardhi dhe Stolle Dimitrievski.



3. Si quhet portieri i parë i kombëtares sonë?



- a) Boban Nikollov.
- b) Arian Ademi.
- c) Stole Dimitrievski.

4. Cila është futbollistja më e mirë maqedonase që ka luajtur për PSG, Barcelonë dhe Levante?



- a) Natasha Andonova.
- b) Katerina Milleska.
- c) Yilza Maksuti.



5. Shkruani emrin e ekipit të futbollit për meshkuj dhe femra nga qyteti juaj.

PËRMBAJTJA: GJIMNASTIKA
4. VEGLAT GJIMNASTIKORE (4 ORË)

PËRMBAJTJET DHE NOCIONET: Njohja me veglat gjimnastikore (ngjitje, varje, lëkundje, kërcim)

STANDET E VLERËSIMIT: Njeh veglat gjimnastikore dhe me ndihmën e tyre realizon ngjitje, varje, lëkundje, kërcim mbi rrënjën shpinore, hekuri i ulët gjimnastikor, unazat, paralelet e ulëta.

VEGLAT sëndëku suedez, dysheku gjimnastikor, steper (vegla për të ushtruar mbi parimin e ngjitjes së pafundme të shkallëve).

Aktiviteti hyrës – aktivizimi i oparantjohurve

- ✓ Vendosja e organizuar dhe lëvizja në kolonë një nga një (ecje, kërcim, vrapim i lehtë me ndryshim të drejtimit dhe shpejtësisë së lëvizjes etj.).
- ✓ Lojë elementare **“Përmbytja – aeroplanët”**. Të gjithë nxënësit vrapojnë në zonë të shejuar për ushtrime. Në thirrjen e mësuesit: “Aeroplanët!”, të gjithë ndalojnë, gjunjëzohen dhe mbulojnë kokën me duar. Në shenjën: “Rreziku ka kaluar!”, vazhdojnë të vrapojnë. Në thirrjen: “Përmbytja!”, të gjithë nxënësit hipin në diçka, si: ripstoli, trau i mesëm, stoli suedez, sënduku suedez etj. (për t'i shpëtuar përmbytjes që po vjen).
- ✓ Mësuesi përgatit terren stërvitor, u jep udhëzime nxënësve që të kryejnë lëvizje të ndryshme duke u zvarritur nën pengesa, kërcime në një ose dy këmbë, kërcime, ngjitje dhe ecje në stol suedez, tra i ulët etj.

Pjesa përgatitore

- ✓ Nxënësit i vendosin në dy rreshta ose në rreth dhe bëjnë ushtrime për formësimin e trupit.

Aktivitetet kryesore – të mësuarit nga përvoja

Propozim aktivitete për ngjitje, varje, lëkundje, kërcim me ndihmën e veglave të ndryshme gjimnastikore (4 orë)

Aktivitete me ngjitje në vegla të ulëta gjimnastikore

Ora e parë

1. Mësimdhënësi/ja i njofton nxënësit me veglat gjimnastikore në sallën e sportit. Nëse shkolla nuk ka disa pajisje, mësimdhënësi tregon fotot e tyre.

Nxënësit zbulojnë qëllimin e çdo vegle gjimnastikore:



ripstol

stoli suedeze



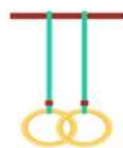
*boshti i ulët
paralele*

sënduku suedez



trau i ulët

hallkat



2. Nxënësit vendosen në dy kolona dhe para secilës kolonë ka një stol suedez ose tra të ulët. Në shenjë e dhënë, ata kryejnë ngjitje dhe zbritje duke filluar me këmbën e djathtë ose të majtë.
3. Nxënësit, të ndarë në dyshe, në shenjën e dhënë me ritëm të barazuar, ngjiten dhe zbresin disa herë nga stoli suedez ose nga trau i ulët.
4. Ngjitje në masë dhe ulje me kërcim.

Ora e dytë

1. Nxënësit hipin në ripstol, lëvizin në mënyrë të koordinuar krahët dhe këmbët dhe zbresin në rendin e kundërt.
2. Ngjitja e shkallëve në oborrin ose korridorin e shkollës. Ngjitja mund të jetë në çiftë ose në grup prej disa nxënës që ngjiten dhe zbresin shkallët në mënyrë të sinkronizuar.
3. Nxënësit kryejnë lojërat stafetë dhe elementare duke përdorur ngjitjen dhe zbritjen nga veglat gjimnastikore.



Aktivitetet me varje dhe lëkundje në mjetet gjimnastikore

Ora e tretë

1. Njihen nxënësit me teknikën e varjes në hekurin e ulët gjimnastikor, rrathët e vendosura të ulëta ose në ripstol. Kapja dhe mbajtja e hekurit gjimnastikor ka dy mënyra: kapja dhe mbajtja. Kapja është kur pëllëmba vendoset në pronacion në hekurin gjimnastikor, dhe mbajtja është kur pëllëmba vendoset në supinim në lidhjen e hekurit. Duart vendosen larg gjerësisë së shpatullave.
2. Nxënësit, me asistencë, varen në hekurin e ulët gjimnastikor, në ripstol ose në rrathë e vendosura të ulëta. Duhet pas kujdes të mbajnë trupin drejt dhe të qetë.
3. Nxënësit kryejnë varjen në hekurin gjimnastikor, ripstol ose në rrathë e vendosura të ulëta, duke i ngritur këmbët lart në mënyrë paralele.
4. Nxënësit, në mënyrë të pavarur ose me ndihmë, kryejnë varjen dhe lëkundjen në hekurin ripstol ose në rrathë e vendosura të ulëta. Pozicioni fillestar është vertikal, trupi është i drejtë dhe kryhet lëkundje e ngadaltë përpara ose prapa. Gjatë lëkundjes së këmbëve, gjunjët nuk duhet të përkulen.



Aktivitetet me kërcim

Ora e katërt

1. Nxënësit vendosen në një ose dy kolona, ngjiten në tra të ulët ose në stol suedez, kryejnë ecje gjimnastike dhe kërcim të ulur në dyshek gjimnastikor.
2. Nxënësit hipin në sënduk suedez (niveli i parë ose i dytë), stol suedez ose në stepër dhe kryejnë kërcim të ulët në dyshek gjimnastikor.

Aktiviteti përfundimtar – nxjerrja e përfundimit

- ✓ Nxënësit kryejnë aktivitete për të ushtruar ngjitjen, varjen, lëkundjen dhe kërcimin nga veglat gjimnastikore. Përdoren veglat gjimnastikore që janë në dispozicion: kaluçi, sënduku suedez, stoli suedez, steperi, të cilët do të vendosen në lartësi të përshtatshme për moshën dhe aftësitë motorike.
- ✓ Nxënësit kryejnë këto lëvizje:
 - Aktivitetet stafetë në terrenet e përgatitura stërvitore me ecje dhe vrapim gjimnastikor, ngjitje dhe zbritje, kërcim dhe ulje, kalim nëpër veglat gjimnastikore dhe pengesa.
 - Fillimi: vrapimi te trau i ulët, ecje gjimnastike në traun e ulët me krahë të hapur, kërcim me ulje në dyshek gjimnastikor, kapërdimthi para me ndihmë, ngjitje e zbritje në ripstol me 6 shkallë dhe kthim në kolonë.



Reflektimi

Diskutim në lidhje me pyetjet:

1. Çfarë bëmë sot?

2. Cili aktivitet ishte më interesant për ju?

3. Çfarë mësuat?

NDJEKJA E PËRPARIMIT

- ❖ Zotimi i ngjitjes, varjes, lëkundjes, kërcimit i ulët në ripstol, hekuri i ulët gjimnastikor, unazat, paralelet e ulëta, me ndihmë (asistencë).
- ❖ Përfshirja aktive gjatë orës mësimore.
- ❖ Bashkëpunimi me shokët e klasës në realizimin e aktiviteteve.
- ❖ Respektimi i rregullave të sjelljes në lojë.

PËRMBAJTJA: GJIMNASTIKA 5. FAZAT E KËRCIMIT (2 ORË)

PËRMBAJTJET DHE NOCIONET: Njohja me fazat e kërcimit (ngritje, kërcimi, shtytje, fluturim dhe ulje).

STANDARDET E VLERËSIMIT: njeh kërcimin e „kaluçit“ dhe sëndukut suedez dhe me ndihmë realizon kërcim duke zbatuar fazat e ngritjes, kërcimit, shtytjes, fluturimit dhe uljes.

VEGLAT: dyshemeja e ulët, sënduku suedez, dysheky gjimnastikor, kaluçi, trampolina, rrathë.

Aktiviteti hyrës – aktivizimi i paranjohurive

- ✓ Vendosja dhe lëvizja e organizuar në kolonë një nga një (ecje, kërcim, vrapim i lehtë me ndryshim të drejtimit dhe shpejtësisë së lëvizjes etj.).
- ✓ Nxënësit vrapojnë lirshëm në hapësirë. Kryejnë kërcime, fillimisht me këmbën e majtë, pastaj me këmbën e djathtë, disa herë. Me kërcime, ato kthehen 360° në vend. Nxënësit kërcejnë të sinkronizuar në dyshe, duke mbajtur për duart në këmbën tjetër, në anën e ndryshme, në distancë të ndryshme.
- ✓ Nxënësit vrapojnë lirshëm në hapësirë të shënuar ku vendosen objekte të ndryshme ose rekuizita sportive për t'u kapërcyer. Kërcimi mund të jetë shumë i ndryshëm: me një këmbë, frontalisht, anash në një rend të caktuar. Lartësia e pengesave duhet të jetë e përshtatshme për moshën dhe aftësitë motorike.

Pjesa përgatitore

- ✓ Nxënësit radhiten në dy rreshta ose në një rreth dhe kryejnë ushtrime për formësimin e trupit.

Aktivitetet kryesore – të mësuarit nga përvoja

Propozim aktivitete për të kryer kërcim të kaluçit dhe sëndukut suedez me ndihmë (2 orë)

Ora e parë

1. Nxënësit njihen me veglën e kërcimit gjimnastikor të kaluçit dhe ndjekin demonstrimin nga ana e mësuesit në elementin e kërcimit të kaluçit. Ata perceptojnë fazat e kërcimit (vrapim, kërcim, shtytje, fluturim dhe ulje).
2. Nxënësit hipin në platformë të ulët dhe ngrihen në këmbë. Reflektojnë nga platforma dhe ulen me gjunjë të përkulur dhe ijë të përkulura.
3. Nxënësit kryejnë kërcime përpara/prapa dhe kërcime majtas/djathtas (kërcimet me një këmbë dhe me dy këmbë në vend me këmbë të drejta dhe të përkulura).
4. Nxënësit kryejnë fluturim të shkurtër me dy këmbët në trampolinë. Mësuesi qëndron përpara me dorën e ngritur lart. Pas reflektimit, nxënësi përpqet të prekë dorën e mësuesit për të kërcyer më lart, për të drejtuar trupin dhe gjatë uljes duhet të përkulet në legen dhe në nyjet e gjurit.

Ora e dytë

1. Nxënësit me dy këmbët në trampolinë kryejnë kërcimin mbi sëndukun suedez.
2. Nxënësit rreshtohen në kolonë një nga një dhe nga sënduku suedez kryejnë kërcim me dy këmbët me ulje të butë.
3. Nxënësit kryejnë kërcim me duar të mbështetura, me këmbët e hapura dhe ulje me dy këmbët në sëndukun suedez i vendosur në formën gjatësore.
4. Nxënësit me ndihmë kryejnë një kërcim mbi një “kaluç” të vogël, me këmbët e hapura.



Aktiviteti përfundimtar – nxjerrja e përfundimit

- ✓ Aktivitetet e stafetës: Nxënësit vendosen në kolona. Në distancë prej 10 metrash, mbi dysHEME vendoset një rreth. Secili nxënës duhet të vrapojë deri te rrethi, të kërceje me dy këmbët në të, të kalojë nëpër të dhe të kthehet në fund të kolonës. Fitues është kolona që përfundon aktivitetin e para.

Reflektimi

Diskutim në lidhje me pyetjet:

1. Çfarë bëmë sot?
2. Cili aktivitet ishte më interesant për ju?
3. Çfarë mësuat?

Ndjekja e përparimit

- ❖ Përvetësimi i kërcimit mbi „kaluç“ dhe sëndukut suedez duke aplikuar fazat e marrjes së hovit, kërcimit, shtytjes, fluturimit dhe uljes, me ndihmë.
- ❖ Përfshirja aktive gjatë orës së mësimi.
- ❖ Bashkëpunimi me shokët e klasës në realizimin e aktiviteteve.
- ❖ Respektimi i rregullave të sjelljes në lojë.

PËRMBAJTJA: GJIMNASTIKA

6. ECJE GJIMNASTIKORE, GJUNJËZIM, RROTULLIM (2 ORË)

PËRMBAJTJET DHE NOCIONET: Njohja me ecjen gjimnastike, ecjen me gjunjë, rrotullimi dhe ekuilibri ballor në sëndekun suedez dhe trau i ulët.

STANDARDET E VLERËSIMIT: zbaton ecjen gjimnastike, ecjen me gjunjëzim, rrotullimi 180° dhe ekuilibri ballor në stolin suedez dhe trau i ulët.

VEGLAT: fletore, libër e lehtë, stol suedez, trau i ulët, dysheku gjimnastikor.

Aktiviteti hyrës – aktivizimi i paranjohurive

- ✓ Vendosja e organizuar dhe lëvizja në kolonë një nga një (ecje, kërcim, vrapim i lehtë me ndryshim të drejtimit dhe shpejtësisë së lëvizjes etj.).
- ✓ Nxënësit kryejnë aktivitete loje: “Ecim rrugës, ecim përgjatë telit”. Nxënësit vendosen në një kolonë dhe qëndrojnë në vijë të drejtë të shënuar. Në komandën: “Të ecim rrugës!”, nxënësit lëvizin në vijë me këmbë të plotë dhe në komandën: “Ecim përgjatë telit!”, lëvizin përgjatë vijës të ngritur mbi gishtat e këmbëve. Ritmi i lëvizjes ndryshon (ritëm i ngadalësuar dhe i shpejtë).

Pjesa përgatitore

- ✓ Nxënësit radhiten në dy rreshta ose në një rreth dhe kryejnë ushtrime për formësimin e trupit.

Aktivitetet kryesore – të mësuarit nga përvoja

Propozim aktivitete për kryerjen e ecjes gjimnastike me gjunjëzim dhe rrotullim (2 orë)

Ora e parë

1. Mësimdhënësi demonstroi ecjen gjimnastike në vijë të drejtë (pozicioni i baraspeshës). Nxënësit lëvizin në kolonë në vijë të drejtë duke mbajtur libër ose fletore mbi kokë. Aktiviteti përsëritet duke u kthyer prapa dhe duke shkuar anash.
2. Mësimdhënësi demonstroi ecjen gjimnastike në vijë të drejtë dhe rrotullimin majtas, djathtas dhe majtas në formë rrethi. Nxënësit ecin në kolonë një nga një, ndalojnë dhe bëjnë një rrotullim djathtas, majtas dhe majtas në një rreth.
3. Nxënësit ecin në stolin suedez me duart e shtrira dhe kryejnë ushtrime nga duart e shtrira në ato të hapura dhe anasjelltas
- 4.

Ora e dytë

1. Mësimdhënësi demonstroi ecje gjimnastike duke u gjunjëzuar në stol suedez ose në tra të ulët: nga pozicioni vertikal, krahët janë në një pozicion të shtrirë ose në bel, këmba lëkundëse lëshohet përgjatë trarit ose stolit ndërsa këmbën e qëndrimit. (këmbën në të cilën qëndrojmë) përkulim (fleksion) në nyjen e gjurit. Nxënësit përsërisin aktivitetin dhe i kushtojnë vëmendje baraspeshës.
2. Nxënësit ecin në majë të gishtave përgjatë traut të ulët me qëndrim të drejtë të trupit, duart janë pranë trupit ose në një pozicion të shtrirë. Theksi vihet në pozicionin e e baraspeshuar të trupit dhe në performancën elegante të lëvizjes.
3. Rrotullim për 180° në pozicion qëndrimi.
4. Mësuesi demonstroi ekuilibër ballor në dyshek: nga qëndrimi drejt, krahët janë në pozicion të hapur, duke lëvizur njërin këmbë përpara, pjesa e sipërme e trupit lëviz në parapërkulje deri në horizontale dhe këmba tjetër është e ngritur në horizontale në vazhdim të trungut. Nxënësit fillimisht kryejnë elementin në dyshe, e përsosin atë në tra të ulët ose një stol suedez.
5. Mësuesi demonstroi ecjen gjimnastike në traun e ulët ose në stol suedez me gjunjëzim, rrotullim në të majtë në formë rrethi dhe ulje me dy këmbët në dyshek gjimnastikor. Nxënësit e përsërisin aktivitetin disa herë.



Aktiviteti përfundimtar – nxjerrja e përfundimit

- ✓ Nxënësit kryejnë lojëra elementare, lojëra në terrene ushtrimesh dhe stafetë me elementë të gjimnastikës.



- ✓ Lojë elementare “Dy dhi”. Dy nxënës qëndrojnë në skajet e kundërta të traut të ulët ose stolit suedez. Detyra është që nxënësit të ecin drejt njëri-tjetrit, të tejkalohen dhe secili të vazhdojë deri në fund të stolit. Ata duhet të jenë të kujdesshëm që të mos bien nga stoli ose nga trau i ulët.



Reflektimi

Diskutim në lidhje me pyetjet:

1. Çfarë bëmë sot?

2. Cili aktivitet ishte më interesant për ju?

3. Çfarë mësuat?

Ndjekja e përparimit

- ❖ Përvetësimi i ecjes gjimnastike me gjunjëzim dhe rrotullim.
- ❖ Përfshirja aktive gjatë orës së mësimi.
- ❖ Bashkëpunimi me shokët e klasës në realizimin e aktiviteteve.
- ❖ Respektimi i rregullave të sjelljes në lojë.

PËRMBAJTJA: RITMIKA

1. ECJE RITMIKE, VRAPIM, RROTULLIM (2 ORË)

PËRMBAJTJET DHE NOCIONET: Ecje ritmike, vrapim dhe rrotullim në 2/4 e taktit, pa dhe me muzikë

STANDEDET E VLERËSIMIT: Zbaton lëvizjet ritmike të koordinuara në 2/4 e taktit, pa dhe me muzikë.

VEGLAT: Trau i ulët, rekuizita të ndryshme për vendosjen e poligonit, topa, dyshekët gjimnastikore, CD pajisje, instrumente goditjeje, topa.

Aktiviteti hyrës – aktivizimi i paranjohurive

- ✓ Vendosja dhe lëvizja e organizuar në kolonë një nga një (ecje, kërcim, vrapim i lehtë me ndryshim të drejtimit dhe shpejtësisë së lëvizjes etj.).
- ✓ Nxënësit vendosen në kolonë. Përgjatë linjes të shënuar në palestër apo në oborrin e shkollës, ata praktikojnë ecjen gjimnastike, vrapimin dhe rrotullimin rreth hapësirës.
- ✓ Nxënësit lëvizin në kolonë dhe kryejnë lëvizje me duar sikur po i fryn era, mbledhin fruta, lëvizin si kafshë (majtas, djathtas, sipas ritmit të caktuar). Në shenjë të dhënë i kombinojnë me kërcime, gjunjëzim, rrotullim në vend, në rreth etj.

Pjesa përgatitore

- ✓ Nxënësit qëndrojnë në dy rreshta ose në rreth dhe kryejnë ushtrime për formësimin e trupit.

Aktivitetet kryesore – të mësuarit nga përvoja

Propozim aktivitete për kryerjen e ecjes ritmike, vrapimit dhe rrotullimit (2 orë)

Ora e parë

1. Nxënësit, të rreshtuar në kolonë, kryejnë ecje dhe vrapime ritmike në vijë të drejtë.
2. Nxënësit vrapojnë duke ndryshuar ritmin dhe drejtimin e lëvizjes, duke u rrotulluar majtas, djathtas dhe majtas në formë rrethi.
3. Nxënësit kryejnë lëvizje marshimi dhe kërcime (kërcimet e fëmijëve duke u rrotulluar rreth 360° në njërin dhe në anën tjetër.

Ora e dytë

1. Mësimdhënësi/ja zgjedh muzikën me ritëm të përshtatshëm ose jep një ritëm me instrument goditjeje dhe nxënësit lëvizin në hap të barabartë duke ecur dhe vrapuar përpara, prapa dhe anash.
2. Ecja në hapin e marshimit:
 - Fillimi me këmbën e majtë (majtas, djathtas, majtas, djathtas; kombinimi me përpara, prapa, majtas, djathtas; duke ecur dhe kërcyer; duke ndjekur ritëm të caktuar).
 - Gjatë marshimit, shtohet një element i ri - duartrokita e pëllëmbëve me të njëjtin ritëm:
 - Majtas, djathtas, majtas, djathtas, ndalojnë dhe marshojnë me këmbë (majtas, djathtas, majtas, djathtas) dhe në të njëjtën kohë duartrokin me të njëjtin ritëm.
3. Mësimdhënësi/ja zgjedh muzikë me ritëm të ndryshëm. Nxënësit kryejnë ecje, kërcime me ritme të ndryshme.

Aktiviteti përfundimtar – nxjerrja e përfundimit

- ✓ Aktivitetet e lojës: "Diskoritëm". Nxënësit vendosen në rreth. Mësuesi zgjedh muzikën ose ritmin:
 - nxënësit duartrokasën me të njëjtin ritëm;
 - nxënësit të trokasën këmbët në dyshe me ritmin e muzikës;
 - nxënësit kërcëjnë në ritmin e muzikës.
- ✓ "Diskotopi". Nxënësit vendosen në rreth dhe secili mban një top në dorë. Nxënësit godasin topin nga dysheja sipas ritmit të muzikës.

Reflektimi

Diskutim në lidhje me pyetjet:

1. Çfarë bëmë sot?
2. Cili aktivitet ishte më interesant për ju?
3. Çfarë mësuat?

Ndjekja e përparimit

- ❖ Përvetësimi i lëvizjeve ritmike në 2/4 e taktit pa dhe me muzikë.
- ❖ Përfshirja aktive gjatë orës së mësimi.
- ❖ Bashkëpunimi me shokët e klasës në realizimin e aktiviteteve.
- ❖ Respektimi i rregullave të sjelljes në lojë.

PËRMBAJTJA: RITMIKA

2. KËRCIMET RITMIKE (2 ORË)

PËRMBAJTJET DHE NOCIONET: Kërcimet ritmike (për fëmijë, mace, galop, "gërshërë")

STANDET E VLERËSIMIT: realizon lëvizje të kombinuara ritmike në ecje dhe vrapim duke përdorur kërcime.

VEGLAT: CD pajisje, kompjuter, altoparlantë, rrathë dhe shkopinj druri.

Aktiviteti hyrës – aktivizimi i parnjohurive

- ✓ Vendosja dhe lëvizja e organizuar në kolonë një nga një (ecje, kërcim, vrapim i lehtë me ndryshim të drejtimit dhe shpejtësisë së lëvizjes, etj.).

Pjesa përgatitore

- ✓ Nxënësit qëndrojnë në dy rreshta ose në rreth dhe kryejnë ushtrime për formësimin e trupit.

Aktivitetet kryesore – të mësuarit nga përvoja

Ora e parë

1. Mësuesi demonstroi ekzekutimin e saktë të kërcimit të fëmijëve dhe kërcimit të maces.
 - **Kërcimi i fëmijëve.** Nxënësit kryejnë kërcimet e fëmijëve në vend. Ata vendosin duart në ijë, bëjnë një lëkundje me këmbën e djathtë dhe një reflektim me këmbën e majtë në ajër, duke bërë ulje në të majtën. Ata bëjnë të njëjtën gjë me këmbën tjetër.
 - **Kërcim mace.** Nxënësit qëndrojnë në pozicion vertikal, vendosin këmbën e majtë mbrapa dhe këmbën e djathtë përpara. Fillojnë me këmbën e majtë përpara, me kërcim dhe e djathta kthehet prapa. Në të njëjtën kohë, bëjnë me duart e tyre lëvizje rrethore (kryqëzimin). Nxënësit kryejnë ecje ritmike dhe në një sinjal të caktuar kryejnë një kërcim mace
<https://www.youtube.com/watch?v=F9z8oobdvkE>.
2. Nxënësit kryejnë aktivitete duke përdorur kërcimin e fëmijëve dhe kërcimin e maces.

Ora e dytë

1. Mësuesi demonstroi ekzekutimin e saktë të kërcimit galop dhe kërcimit me "gërshërë".
 - **Kërcimi galop**. Nxënësit përsërisin elementin <https://www.youtube.com/watch?v=lwSzwWeWXp4>.
 - **Kërcimi "gërshërë"**. Nxënësit përsërisin elementin.
2. Nxënësit kryejnë aktivitete duke përdorur kërcimin galop dhe kërcimin me "gërshërë"..

Aktiviteti përfundimtar – nxjerrja e përfundimit

- ✓ Kryerja e minikompozimit duke përdorur elementë: ecje ritmike, kërcim për fëmijë, rrotullim rreth një koni, kryerja e një kërcimi galop mbi pengese të ulët.
- ✓ Kërcimi i rrathëve në mënyrë të një pas njëshme me këmbën e majtë ose të djathtë.
- ✓ Nxënësit punojnë në treshe. Dy nxënës e mbajnë rrethin ulët në pozicion horizontal. Mësuesi/ja jep ritëm me përplasjen duarve ose shkopinjëve të druri. Nxënësit duhet të hyjnë dhe të dalin nga rrethi sipas ritmit të caktuar (djathtas, majtas, majtas, djathtas). Kjo përsëritet 2 deri në 3 herë dhe më pas nxënësit ndërrojnë rolet.

Reflektimi

Diskutim në lidhje me pyetjet:

1. Çfarë bëmë sot?
2. Cili aktivitet ishte më interesant për ju?
3. Çfarë mësuat?

Ndjekja e përparimit

- ❖ Përvetësimi i lëvizjeve ritmike në ecje dhe vrapim duke aplikuar kërcime.
- ❖ Përfshirja aktive gjatë orës së mësimi.
- ❖ Bashkëpunimi me shokët e klasës në realizimin e aktiviteteve.
- ❖ Respektimi i rregullave të sjelljes në lojë.

PËRMBAJTJA: RITMIKA

3. LËVIZJET RITMIKE ME REKUIZITË (1 ORË)

PËRMBAJTJET DHE NOCIONET: Lëvizje ritmike me rekuizita (rrathë, litar, shirit, top), me dhe pa muzikë

STANDEDET E VLERËSIMIT: lëviz në ritëm me takt dhe muzikë me rekuizita.

VEGLAT: rrathë, litar, shirit, top, CD pajisje.

Aktiviteti hyrës – aktivizimi i paranjohurve

- ✓ Vendosja dhe lëvizja e organizuar në kolonë një nga një (ecje, kërcim, vrapim i lehtë me ndryshim të drejtimit dhe shpejtësisë së lëvizjes etj.).

Pjesa përgatitore

- ✓ Nxënësit qëndrojnë në dy rreshta ose në rreth dhe kryejnë ushtrime për formësimin e trupit.

Aktivitetet kryesore – të mësuarit nga përvoja

1. Mësuesi demonstroi lëvizje ritmike me rekuizita (top, rrathë), me ritëm ose me shoqërimin e muzikës së përshtatshme të zgjedhur.
2. Nxënësit kryejnë ecje ritmike në vijë të drejtë me top në dorë.
3. Nxënësit kryejnë ecje të drejtë ritmike, godasin topin nga dysHEMEJA me njëREN dorë.
4. Nxënësit kryejnë ecje ritmike në vijë të drejtë, e hedhin topin në ajër, bëjnë rrotullim prej 360° dhe kapin topin.
5. Nxënësit kryejnë ecje të drejtë ritmike, duke mbajtur një rrathë në dorë.

6. Nxënësit kryejnë ecje të drejtë ritmike, mbajnë rrathë në dorë dhe bëjnë një lëvizje rrethore me dorën e kundërt.
7. Nxënësit kryejnë ecje ritmike, mbajnë litar në dorën e djathtë dhe bëjnë një lëvizje rrethore me dorën e majtë. Ushtrimi përsëritet me dorën e kundërt.

Aktiviteti përfundimtar – nxjerrja e përfundimit

- ✓ Kërcimi i litarit në vend dhe në lëvizje. Kryerja e një mini-kompozimi: ecje ritmike, kërcim galopant, rrotullim 360°, kërcimi i litarit, kalim nëpër një rreth.

Reflektimi

Diskutim në lidhje me pyetjet:

1. Çfarë bëmë sot?
2. Cili aktivitet ishte më interesant për ju?
3. Çfarë mësuat?

Ndjekja e përparimit

- ❖ Përvetësimi i lëvizjes ritmike me takt dhe muzikë me rekuizita.
- ❖ Përfshirja aktive gjatë orës së mësimi.
- ❖ Bashkëpunimi me shokët e klasës në realizimin e aktiviteteve.
- ❖ Respektimi i rregullave të sjelljes në lojë.

PËRMBAJTJA: VALLËZIME

VALLET E FËMIJËVE / VALLE POPULLORE / VALLE BASHKËKOHORE (6 ORË)

PËRMBAJTJET DHE NOCIONET:

- Vallet e fëmijëve sipas dëshirës
- Valle popullore tradicionale sipas dëshirës
- Valle bashkëkohore sipas dëshirës

STANDET E VLERËSIMIT

- realizon hapat bazë nga vallet e fëmijëve;
- realizon hapat bazë nga vallet popullore tradicionale nga vendlindja;
- realizon hapat bazë nga vallet bashkëkohore.

VEGLAT: CD pajisje, kompjuter, altoparlantë, rrathë, shënues për dysheme.

Aktiviteti hyrës – aktivizimi i paranjohurve

- ✓ Vendosja dhe lëvizja e organizuar në kolonë një nga një (ecje, kërcim, vrapim i lehtë me ndryshim të drejtimit dhe shpejtësisë së lëvizjes etj.).
- ✓ Përpara çdo nxënësi ka një rrathë të vogël ose hapësirë të shënuar në formë rrethi. Mësimdhënësi/ja jep udhëzime për kryerjen e aktivitetit (lëvizjet dhe muzika e rekomanduar mund të përdoren nga lidhja e mëposhtme: <https://rb.gy/xy5e8>).
- ✓ Aktiviteti mund të modifikohet me lëvizjen e duarve, me duartrokitje, duke kërcyer përpara, prapa, majtas, djathtas, rrotullimi në vend me 90°, 180° ose 360°.



Pjesa përgatitore

- ✓ Nxënësit qëndrojnë në dy rreshta ose në rreth dhe kryejnë ushtrime për formësimin e trupit.

Aktivitetet kryesore – të mësuarit nga përvoja

Propozim aktivitete për përvetësimin e hapave bazë të valles së fëmijëve (2 orë)

1. Mësuesi/ja zgjedh muzikën dhe ushtrohen ose përvetësohen hapat e vallëzimit të fëmijëve. Mundësohet korrelacioni ndërlëndor me lëndën e Arsimit muzikor.
- ✓ Propozim këngët me të cilat mund të përvetësohen hapat bazë:
 - „Shtom si sreqen“ (Pasi qe je i lumtur) (këngë maqedonase) – <https://rb.gy/ruet9>.
 - „Majmunski tanc“ (Vallja e majmunit) (këngë serbe) – <https://www.youtube.com/watch?v=E2H6zYETzgc>.
 - „A ran-sam-sam“ – <https://rb.gy/u5s1u>.
 - „Nashata azbuka“ (Alfabeti ynë) – <https://rb.gy/n0r6f>.
 - „Sekoј“ (“Secili”) – Daniell Kajmakovski dhe “Zlatno sllaveјçe“ (Bilbili i artë) – <https://rb.gy/qurol>.
2. Mësimdhënësit tandem së bashku me nxënësit bëjnë hapa që përputhen me ritmin e muzikës dhe njëkohësisht përdorin format natyrale të lëvizjes, por edhe lëvizjet e mësuara.



Propozim aktivitetet për përvetësimin e hapave bazë të valles popullore tradicionale nga krahina e lindjes (2 orë)

Ora e parë

1. Mësimdhënësi së bashku me nxënësit zgjedh valle popullore nga krahina e vendlindjes. Për shembull, “Vallja e vërtetë” me qëllim ushtrimi i hapeve bazë.
 - „Pravo oro“ (“Vallja e vërtetë”) – <https://www.youtube.com/watch?v=GrXr3OIhoFI>.
2. Mësuesi/ja demonstroi hapat ndërsa nxënësit i realizojnë në vend, pa/me muzikë. <https://www.youtube.com/watch?v=CyiK1DkSeYs>
3. Nxënësit vendosen në gjysmërreth me duart poshtë. I ushtrojnë hapat e “Vallës së vërtetë”, pa muzikë, me përsëritje të shumta. Hapat ushtrohen edhe me shoqërimin e muzikës.
4. Nxënësit kapen për dore në gjysmërreth dhe ushtrojnë hapat e “Vallës së vërtetë”, pa muzikë dhe me muzikë.



Ora e dytë

1. Nxënësit vallëzojnë vallen e thjeshtë popullore nga krahina e tyre e lindjes. Për shembull:
 - „Makedonsko devoјçe“ (“Vajza maqedonase”) – <https://www.youtube.com/watch?v=IUWRxN59djU>;
 - „Bitolla, moj roden kraj“ (“Manastiri, vendlindja ime”) – https://www.youtube.com/watch?v=ci_oFkL-KhA.

Propozim aktivitete për përvetësimin e hapave bazë të valleve bashkëkohore (2 orë)

1. Mësuesi/ja së bashku me nxënësit bënë përzgjedhjen e valleve bashkëkohore. Për shembull: zumba ose samba.
2. Nxënësit ndjekin hapat e mësuesit dhe përvetësojnë koreografinë e vallëzimit - zumba për fëmijë nga lidhja e mëposhtme (i kryejnë hapat pa dhe me muzikë):
 - „Waka Waka“ – Dancing Kids: https://www.youtube.com/watch?v=7mbzZu9lo_8;
 - „Dreamers“ by Jung Kook. Zumba Kids: <https://www.youtube.com/watch?v=abLCoYPzGA8>.

3. Nxënësit ndjekin hapat e mësuesit dhe përvetësojnë koreografinë e vallëzimit - samba për fëmijë nga lidhja e mëposhtme (i kryejnë hapat pa dhe me muzikë):
„Samba nana“ | Kids Choreography: <https://www.youtube.com/watch?v=4BPoLsm3r1c>.

Aktiviteti përfundimtar – nxjerrja e përfundimit

- ✓ Nxënësit realizojnë koreografi me përdorimin e hapave bazë të valles së fëmijëve në grupe të vogla ose në nivel klase.
- ✓ Nxënësit realizojnë koreografi me përdorimin e hapave bazë të valles popullore nga krahina e tyre e lindjes në grupe të vogla ose në nivel klase.
- ✓ Nxënësit realizojnë koreografi me përdorimin e hapave bazë të vallëzimit bashkëkohor në grupe të vogla ose në nivel klase.
- ✓ Vallëzimet e përvetësuara paraqiten në aktivitetet jashtëmësimore të shkollës.

Reflektimi

Diskutim në lidhje me pyetjet:

1. Çfarë bëmë sot?
2. Cili aktivitet ishte më interesant për ju?
3. Çfarë mësuar?

Ndjekja e përparimit

- ❖ Përvetësimi i hapave bazë të valleve.
- ❖ Përfshirja aktive gjatë orës së mësimit.
- ❖ Bashkëpunimi me shokët e klasës në realizimin e aktiviteteve.
- ❖ Respektimi i rregullave të sjelljes në lojë.

PËRMBAJTJET: VALLET (1 ORË)

PERMBAJTJET DHE NOCIONET:

- Valle e fëmijëve sipas dëshirës
- Vallet popullore tradicionale sipas dëshirës
- Vallet bashkëkohore sipas dëshirës

STANDET E VLERËSIMIT:

- realizon hapa bazë nga vallet e fëmijëve;
- realizon hapa bazë nga vallja popullore tradicionale nga krahina e lindjes;
- realizon hapat bazë të kërcimit bashkëkohor.

VEGLAT: CD pajisje, kompjuter, altoparlantë.

Aktiviteti hyrës – aktivizimi i paranjohurive

- ✓ Përgatitja paraprake e një hapësire të përshtatshme ku mund të kryhen vallet (sallë sportive, hapësirë më e gjerë në korridor, sallë manifestimesh).
- ✓ Vendosja e organizuar e nxënësve për të interpretuar vallet.

Aktivitetet kryesore – të mësuarit nga përvoja

1. Aktiviteti mund të realizohet para nxënësve, prindërve ose punonjësve të shkollës gjatë ngjarjeve shkollore.
2. Nxënësit realizojnë ushtrime paraprakisht të përgatitura për:
 - vallet e fëmijëve;
 - valle popullore nga krahina e lindjes;
 - vallet moderne.

Aktiviteti përfundimtar – nxjerrja e përfundimit

- ✓ Realizimi i valles popullore së bashku me të pranishmit në ngjarje.

Reflektimi

Diskutim në lidhje me pyetjet:

1. Çfarë bëmë sot?

2. Cili aktivitet ishte më interesant për ju?

3. Çfarë mësuat?

Ndjekja e përparimit

- ❖ Përvetësimi i hapave bazë të valleve.
- ❖ Përfshirja aktive gjatë orës së mësimi.
- ❖ Bashkëpunimi me shokët e klasës në realizimin e aktiviteteve.
- ❖ Respektimi i rregullave të sjelljes në lojë.

PËRCJELLJA E ARRITJEVE TË NXËNËSVE

Tema – BAZAT E GJIMNASTIKËS ME RITËM DHE VALLE

LEGJENDA: + (Me sukses i përvetësoi standardet e vlerësimit)

+ – (Bën më shumë përpjekje për të arritur standardet e vlerësimit)

– (Ka nevojë për përkrahje që t'i arrin standardet e vlerësimit)

Rezultatet që duhet të arrijnë nxënësit sipas standardeve të vlerësimit	Standardet e vlerësimit	+	+ –	–
GJIMNASTIKË				
Organizohet, kombinon dhe realizon ushtrime komplekse të sakta për formësimin e trupit dhe lëvizjeve, me dhe pa rekuizita. I njeh dhe i realizon elementet bazë të gjimnastikës.	Vendoset një, dy dhe katër rreshta dhe një rreth.			
	Realizon ushtrime për formësimin e trupit në qëndrime dhe pozicione të ndryshme, me dhe pa rekuizita.			
	Realizon ecje gjimnastike dhe vrapim me ritëm.			
	Njeh elemente e gjimnastikës së dyshemesë - akrobaci dhe me ndihmën e tyre realizon "qiri", "urë", "peshore ballore", qëndro në kokë, kapërdimthi përpara dhe kapërdimthi mbrapa			
	Njeh veglat gjimnastikore dhe me ndihmën e tyre realizon ngjitje, varje, lëkundje, kërcim në litarë, hekurin e ulët gjimnastikor, hallka, paralele të ulëta			
	Njeh kërcimin e kaluçit dhe sëndukut suedez dhe me ndihmë realizon kërcime duke përdorur fazat e hovit, kërcimit, shtytjes, fluturimit dhe uljes.			
	Zbaton ecjen gjimnastike, ecjen në gjunjëzim, rrotullimin 180° dhe peshorja ballore në stolin suedez dhe trau i ulët.			
RITMET				
	Zbaton lëvizjet ritmike të koordinuara në 2/4 e taktit, pa dhe			

Dallon dhe realizon lëvizjet ritmike me takt dhe muzikë.	me muzikë.			
	Realizon lëvizje të kombinuara ritmike në ecje dhe vrapim duke përdorur kërcime.			
	Lëviz me ritëm në takt dhe muzikë me rekuizita.			
VALLET				
Dallon dhe interpreton vallet tradicionale, vallet bashkëkohore, hapat dhe lëvizjet me takt dhe muzikë.	Realizon hapat bazë të valleve të fëmijëve, vallëzimit popullor tradicional nga krahina e lindjes, vallëzimi bashkëkohor.			

3. TEMA: BAZAT E LOJËRAVE SPORTIVE (56 orë)

PËRMBAJTJA: BAZAT E HENDBOLLIT / BASKETBOLLIT / VOLEJBOLLIT / FUTBOLLIT		
NOCIONET	STANDARDET E VLËRËSIMIT	REZULTATET E TË MËSUARIT
HENDBOLLI - Pozicionet bazë të hendbollit (paralel dhe diagonal). - Kapja/marrja dhe pasimi bazë i topit (në lartësinë e gjoksit, kokës dhe ijeve). - Udhëheqja bazë e hendbollit (në vend dhe gjatë ecjes). - Goditje bazë në portë.	Vendoset dhe zbatohet nga vendi qëndrimi bazë i hendbollit paralel dhe diagonal. Pozicionohet siç duhet gjatë kapjes/marrjes dhe pasimit të topit në vend, në lartësinë e gjoksit. Performon lëvizje të drejtë me topin në vend dhe në lëvizje. Performon teknikën bazë të gjuajtjes nga vendi në gol.	Dallohen lojërat sportive: hendboll, basketboll, volejboll dhe futboll. Merr pjesë në lojërat sportive, duke respektuar rregullat bazë.
BASKETBOLLI - Pozicionet bazë të basketbollit (paralele dhe diagonale). - Kapja/marrja bazë dhe pasimi i topit (në gjoks, kokë dhe mbi kokë). - Udhëheqja bazë e basketbollit (djathtas dhe majtas). - Gjuajtje bazë në kosh.	Vendoset dhe zbatohet nga vendi qëndrimi bazë i basketbollit paralel dhe diagonal. Pozicionohet siç duhet gjatë kapjes/marrjes dhe pasimit të topit në vend, në lartësinë e gjoksit. Performon lëvizje të drejtë me topin në vend dhe në lëvizje. Performon teknikën bazë të gjuajtjes në kosh më të ulët.	
VOLEJBOLLI - Pozicionet bazë të volejbollit (paralele dhe diagonale). - Teknika bazë e goditjes së topit me gishta dhe me parakrah ("çekiç"). - Bazat e shërbimit (shërbimi shkollor).	Vendoset dhe zbatohet nga vendi qëndrimi bazë i volejbollit paralel dhe diagonal. Performon goditjen bazë të topit me gishta dhe parakrah. Performon shërbimit bazë shkollor.	
FUTBOLLI - Pranimi dhe pasimi bazë i topit. - Udhëheqja bazë e futbollit. - Goditje bazë në portë me pjesën e brendshme të këmbës.	Performon pranimin dhe pasimin e topit nga vendi me pjesën e brendshme dhe të jashtme të këmbës. Performon lëvizje drejt topit në ecje me pjesën e brendshme dhe të jashtme të këmbës. Performon goditje në portë me pjesën e brendshme të këmbës.	

PËRMBAJTJA: HENDBOLLI

1. POZICIONI PARALEL DHE DIAGONAL NË HENDBOLL (2 ORË)

PËRMBATJET DHE NOCIONET: Pozicionet bazë të hendbollit (paralel dhe diagonal).

STANDET E VLERËSIMIT: Vendoset dhe zbatohet nga vendi pozicioni bazë i hendbollit paralel dhe diagonal.

MJETET: topa hendbolli, shënues me ngjyra, bilbil Mësimdhënësi.

Aktiviteti hyrës – aktivizimi i njohurive

- ✓ Vendosja dhe lëvizja e organizuar në kolonë një nga një (ecje, kërcim, vrapim i lehtë me ndryshim të drejtimit dhe shpejtësisë së lëvizjes etj.).
- ✓ Lojë e **Ngrirjes**. Nxënësit vrapojnë lirshëm në hapësirë. Në shenjën **ngrirje**, ata ndalen në pozicion të lëkundur me krahë të shtrirë gjerësisht dhe të ngritur në lartësinë e shpatullave. Më poshtë janë udhëzimet se si të vazhdojnë të lëvizin: ecin si ariu, kërcenë si kangur, bretkosë, rosë, etj. Lëvizjet shpjegohen nga Mësimdhënësi ndërsa nxënësit qëndrojnë “të ngrirë”.
Në lidhjen e mëposhtme tregohet një demonstrim të aktivitetit që mund të përdoret në pjesën hyrëse dhe në orët e tjera: <https://rb.gy/nc9sv>.

Pjesa përgatitore

- ✓ Nxënësit radhiten në dy rreshta ose në rreth kryejnë ushtrime të formësimit të trupit.

Aktivitetet kryesore – të mësuarit nga përvoja

Ora e parë

1. Nxënësit njihen me informacione që lidhen me lojën sportive të HENDBOLLIT:
 - ✚ sport ekipor me top;
 - ✚ garojnë dy ekupe me 7 lojtarë, njëri prej të cilëve është portieri;
 - ✚ golat shënohen me dorë;
 - ✚ portat janë të rrethuara nga një zonë prej 6 metrash ku vetëm portieri mbrojtës ka çasje;
 - ✚ ndeshja zgjat 60 minuta, luhen 2 pjesë ndërsa një pjesë zgjat 30 minuta;
 - ✚ fiton ekipi që shënon më shumë gola;
 - ✚ ndeshja mund të përfundojë edhe me barazim (kur të dyja ekipet shënojnë të njëjtin numër golash).



Nocionet bazë të ndërlidhura me hendbollin:

- ✓ pozicioni në hendboll (paralel dhe diagonal);
- ✓ pranimi dhe pasimi i topit;
- ✓ udhëheqja në hendboll;
- ✓ gjuajtje (goditje) në portë;
- ✓ shënimi i golit dhe roli i portierit në lojën e hendbollit.

2. Mësimdhënësi i njofton nxënësit me nocionin **pozicioni në hendboll** - pozicioni i lojtarit, i cili gjatë lojës kryen më shumë lëvizje. Pozicioni siguron shpejtësinë e nisjes. Në hendboll zbatohet **pozicioni paralel dhe diagonal**.
3. Nxënësit ndjekin me kujdes demonstrimin të pozicionit **paralel dhe diagonal të hendbollit** dhe përsërisin lëvizjet.



Pozicioni paralel në hendboll

I vendosin këmbët paralelisht, në pozicion të barabartë ose më të gjerë se gjerësia e shpatullave. Gjunjët dhe nyjet e ijeve janë pak të përkulura përpara. Pesha e trupit është në pjesën e përparme të këmbës. Trungu është i drejtë dhe pak i përkulur përpara. Krahët janë ngritur dhe të përkulur në bërryla, me pëllëmbët e kthyer përpara.

Pozicioni diagonal në hendboll

Këmbët janë të hapura në gjerësinë e shpatullave, njëra këmbë gjysmë hapi përpara tjetrës. Gjunjët janë të përrthyer. Pesha e trupit shpërndahet në këmbën e pasme. Të dyja duart janë të ngritura - me dorën e përparme mbulohet topi, dhe tjetra është në lartësinë e gjoksit, me gishtat e kthyer në anën e trupit.



4. Nxënësit me urdhër të Mësimdhënësit praktikojnë performimin e pozicionit të hendbollit diagonal dhe paralel, në vend dhe në lëvizje:
 - ✓ nga pozicioni paralel bazë, lëvizje me një hap në anën e majtë dhe të djathtë;
 - ✓ lëvizja në trajtë trekëndëshi në pozicion paralel bazë;
 - ✓ nga pozicioni drejt, me një kërcim të lehtë, në thirrjen POZICION vendosen në pozicion paralel hendbolli;
 - ✓ vrapojnë lirshëm në hapësirë dhe në thirrjen POZICION ndalojnë në pozicion paralel hendbolli;
 - ✓ nga pozicioni diagonal, duke lëvizur me hapa gjysmë majtas dhe gjysmë djathtas;

- ✓ nga pozicioni bazë, duke lëvizur përpara me këmbën e djathtë, mbrapa me të majtën dhe anasjelltas.

Ora e dytë

1. Përsëriten aktivitetet për ushtrimin e pozicioneve bazë.

2. Nxënësit janë renditur në 2 rreshta. Mësimdhënësi drejton topin e hendbollit. Nëse ai shkon përpara duke udhëhequr, të gjithë nxënësit me pozicion diagonal duhet të kthehen mbrapa. Nëse shkon prapa, ata duhet të shkojnë përpara. Nëse ai shkon majtas, të gjithë nxënësit me pozicion paralel shkojnë djathtas dhe anasjelltas. Më pas rolin e merr një nxënës.



3. Formohen treshe. Dy nxënës e kalojnë topin njëri-tjetrit dhe i treti lëviz drejt topit me pozicion paralel dhe diagonal. Më pas rolet ndryshojnë.

4. Lojë: **Hijet.** Formohen çifte. Njëri nxënës lëviz nëpër hapësirë (fushë) me pozicion paralel ose diagonal dhe nxënësi tjetër (hija) duhet të imitojë çdo lëvizje të tij.

Aktiviteti përfundimtar – nxjerrja e përfundimit

- ✓ Nxënësit rreshtohen në rreth dhe topin ia kalojnë njëri-tjetrit. Përzgjidhen 2 deri në 3 nxënës që kanë për detyrë t'ua marrin topin. Nxënësit duhet të lëvizin me pozicionin diagonal ose paralel të hendbollit.
- ✓ Mësimdhënësi shpjegon rregullat e lojës. Ka dy shkopinj me ngjyra në dorë (për shembull: i kuq dhe kaltërt). Nëse ngre shkopin e kuq, nxënësit performojnë pozicion paralel dhe nëse ngre të kaltërtin, nxënësit performojnë pozicion diagonal. Nëse i ngre të dyja përnjëherë, nxënësit duhet të kërcejnë me krahët e ngritur lart. Nxënësit që gabojnë dalin nga loja.

Reflektimi

Diskutim në lidhje me pyetjet:

- 1.** Çka mësuam sot?
- 2.** Pse është e rëndësishme që trupi të vendoset në pozicionin e hendbollit?
- 3.** Cila lojë për ju ishte më interesante duke përdorur pozicionin e hendbollit?
- 4.** Si mund ta përdorni atë që keni mësuar në jetën tuaj të përditshme?

Ndjekja e përparimit

- ❖ Zotërimi i pozicionit paralel dhe diagonal në hendboll.
- ❖ Performimi praktik i aktiviteteve.
- ❖ Bashkëpunimi me shokët e klasës gjatë performimit të aktiviteteve.
- ❖ Përfshirja aktive gjatë orës së mësimi.
- ❖ Respektimi i rregullave të sjelljes në lojë.

PËRMBAJTJA: HENDBOLLI

2. PRANIMI DHE PASIMI I TOPIT (4 ORË)

PËRMBAJTJET DHE NOCIONET: Kapja/marrja bazë dhe pasimi i topit (në lartësinë e gjoksit, kokës dhe ijeve)

STANDEDET E VLERËSIMIT: vendoset në mënyrë adekuate gjatë performancës së kapjes/marrjes dhe pasimit të topit në vend, në lartësinë e gjoksit.

MJETET: topa të lehta, topa hendbolli, topa të vegjël plastikë, shënues me ngjyra për dyshtemenë, kone, rrathë, bilbil Mësimdhënësi.

Aktiviteti hyrës – aktivizimi i njohurive

- ✓ Vendosja dhe lëvizja e organizuar në kolonë një nga një (ecje, kërcim, vrapim i lehtë me ndryshim të drejtimit dhe shpejtësisë së lëvizjes etj.).
- ✓ Nxënësit vrapojnë lirshëm në hapësirë, dhe disa nxënës kanë një top të lehtë në duar. Në sinjalin e bilbilit, ata ia kalojnë topin një nxënësi tjetër. Nëse ka më shumë topa, ata mund të vrapojnë dhe t'i kalojnë topat njëri-tjetrit në çifte/treshe. Topi nuk duhet të bjerë.
 - * Variantet e lojës. Topi mund të kalohet duke rrotulluar, kërcyer, pasim me dorën e djathtë ose të majtë.
- ✓ Çdo nxënës ka një top të vogël plastik në dorë dhe lëviz (duke ecur ose vrapuar lehtë) në hapësirë. Gjatë lëvizjes ai e hedh topin lart me dorën e djathtë dhe e kap me të dyja duart. Pastaj bën të njëjtën gjë me dorën e majtë. Mësimdhënësi jep udhëzime se me cilën dorë duhet hedhur dhe kapur topin (hedhja dhe kapja me dorën e djathtë/të majtën).

Pjesa përgatitore

- ✓ Nxënësit vendosen në dy rreshta ose në rreth performojnë ushtrime për formësimin e trupit.

Aktivitetet kryesore – të mësuarit nga përvoja

Propozim-aktivitete për realizimin e katër orëve mësimore

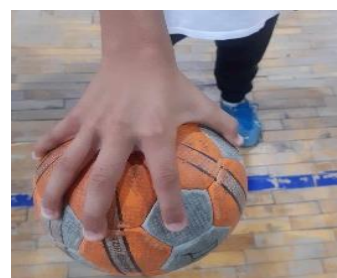
1. Mësimdhënësi i njofton nxënësit me topin e hendbollit (top hendbolli i madh dhe i vogël). Ai shpjegon dallimin në madhësinë e topave.

2. Nxënësit ndjekin një demonstrim të **mbajtjes së duhur të topit të hendbollit:**



✓ mbajtja me një rënë dorë - topi kapet me gishtat e përhapur të pëllëmbës (rolin më të rëndësishëm e luan gishti i madh, gishti tregues dhe gishti i vogël);

✓ mbajtja me dy duar – topi mbahet me të dyja pëllëmbët, dhe gishtat e mëdhenj dhe treguesit duhet të formojnë një lloj trekëndëshi;



✓ mbajtja me një rënë dorë, me ndihmën e tjetrës - njëra dorë mban topin dhe tjetra e mban atë.

Nxënësit, të ndarë në dyshe/grupe të vogla, praktikojnë mbajtjen e drejtë të topit me një dhe dy duar.

3. Mësimdhënësi thërret një nxënë të demonstrojë marrjen dhe pasimin e topit në lartësinë e gjoksit, kokës dhe ijeve.



Marrja e topit në lartësinë e gjoksit

Lojtari vendos duart në drejtimin nga i vjen topi dhe sapo bie në kontakt me të, e tërheq atë drejt gjoksit. Krahët janë të përkulur në bërryl. Pesha e trupit është në këmbën e pasme.



Pasimi i topit në lartësinë e gjoksit

Kur e pason topin, dora shkon përpara dhe me pëllëmbë e drejtojmë topin në drejtimin e dëshiruar. Pesha transferohet në këmbën e përparme. Njëra këmbë është e vendosur përpara dhe tjetra pas trungut. Nxënësi shtrin krahët drejt topit dhe e tërheq atë drejt gjoksit dhe i përkul bërrylat. Këmba e përparme tërhiqet.



4. Nxënësit, të ndarë në dyshe, performojnë pozicionin e duhur të trupit kur mbajnë topin dhe korrigjojnë pasimin dhe marrjen:

- ✓ performimi i lëvizjeve pa top;
- ✓ performimi i një pasimi nga pozicioni paralel me dorën e ngritur lart;
- ✓ pasimi nga vendi dhe me lëvizje të lehtë;
- ✓ pasimi në dyshe.

5. Nxënësit vendosen në 4 kolona (2 x 2) paralelisht. Dy kolona në një rënë anë kanë top të vogël hendbolli. Në sinjalin e dhënë, lojtarët që e kanë topin në mënyrë të drejtë ia pasojnë atë në lartësinë e gjoksit lojtarëve që janë në anën e kundërt dhe kthehen

përsëri në kolonën e tyre. Aktiviteti përsëritet, por lojtari që e pason topin vrapon në kolonën e kundërt.

Aktivite për pasimin e topit me kërcim nga dyshemeja dhe muri

6. Nxënësit renditen në 4 kolona (2 x 2) në distancë të caktuar. E pasojnë topin me **kërcim nga dyshemeja (toka)**:

- ✓ nxënësi pason topin dhe kthehet i fundit në grupin e tij;
- ✓ nxënësi pason topin dhe vrapon te grupi përballë;
- ✓ nxënësi vrapon dhe ia jep topin direkt në dorë nxënësit tjetër (pasimi);
- ✓ me dorën e majtë/djathtas pasohet topi duke u rrotulluar në dysheme;
- ✓ pasohet topi duke goditur unazën e vendosur në distancë të barabartë nga të dy grupet;
- ✓ Njëri grup e pason topin në gjoks, dhe tjetri e kthen topin duke e kërcyer nga dyshemeja ose me rrotullim, etj.

7. Nxënësit janë rradhitur në kolona më të vogla njëri pas tjetrit. Lojtari i parë godet me top në mur dhe largohet i fundit në grup. Lojtari tjetër duhet të kapë topin pas kërcimit dhe ta hedhë atë në mur (me një ose dy duar).

* Variantet e aktiviteteve duke **kërcyer topin nga muri** (rregullat e lojës):

- ✓ topi duhet të bjerë në tokë më së shumti dy herë;
- ✓ të përpiqen që të kapni topin pa rënë në tokë;
- ✓ qëllojnë në objektiv të shënuar (vizatuar) ose në unazë vertikale të vendosur në mur ose në dysheme

Aktiviteti përfundimtar – nxjerrja e përfundimit

1. Nxënësit ndahen në grupe të vendosur si katror. Njëri grup ka top dhe e fillojnë aktivitetin:

- Nxënësi i parë pason topin në lartësinë e gjoksit (kalon te grupi ku e pason topin). Loja përfundon kur të gjithë nxënësit kthehen në pozicionin fillestar. * Variantet e lojës: pasim me kërcim nga dyshemeja, me rrotullim, me pasim të kombinuar – grupi i parë në gjoks, i dyti në dysheme, i treti me rrotullim.

2. Merre topin. Nxënësit ndahen në grupe të vogla prej 4 deri në 5 nxënës. Një nxënës është në rreth dhe duhet t'ua marrë topin të tjerëve. Topi pasohet duke e kërcyer nga dyshemeja, por duhet të bjerë vetëm një herë.

3. Në varësi të numrit të nxënësve në klasë, nxënësit vendosen prej 2 deri në 3 kolona. Nxënësi i parë në secilën kolonë ka top. Në sinjalin e dhënë, vrapon, hedh dhe e kap topin në ajër pa i rënë në tokë. Rrotullohet rreth një koni të vendosur në distancë të caktuar dhe kthehet prapa. Topin ia kalon nxënësit tjetër. Ekipi që bën ndryshimet e para në rezultat fiton.

* Variantet e aktiviteteve. Sapo kthehet nga koni, nxënësi ia kalon topin nxënësit pasardhës duke: rrokullisur, kërcyer nga dyshemeja, duke goditur një unazë të vendosur horizontalisht, etj.

Reflektimi

Diskutim në lidhje me pyetjet:

1. Çfarë bëmë sot?
2. Si është më e lehtë për ju të pasoni topin, kur e pasoni në gjoks apo duke e kërcyer nga dyshemeja? Dhe si është më e lehtë për ju të merrni topin?

3. Cili aktivitet ishte më interesant për ju?
4. Si mund ta përdorni atë që keni mësuar në jetën tuaj të përditshme?

Ndjekja e përparimit

- ❖ Zotërimi në kapjen/marrjen dhe pasimin e topit.
- ❖ Performimi praktik i aktiviteteve.
- ❖ Bashkëpunimi me shokët e klasës gjatë kryerjes së aktiviteteve.
- ❖ Përfshirja aktive gjatë orës së mësimi.
- ❖ Respektimi i rregullave të sjelljes në lojë.

PËRMBAJTJA: HENDBOLLI

3. UDHËHEQJA ME TOPIN E HENDBOLLIT (4 ORË)

PËRMBAJTJET DHE NOCIONET: Udhëheqja bazë e hendbollit

(në vend dhe gjatë ecjes)

STNDARDET E VLERËSIMIT: Performon lëvizje të drejtë me topin në vend dhe në lëvizje.

MJETET: topa të lehta gome, topa me dorë, shënues për dysheme, kone, bilbil Mësimdhënësi.

Aktiviteti hyrës – aktivizimi i njohurive

- ✓ Ndjekje me top (top gome të lehtë). Dy nxënës janë gjuetarë topash dhe duhet t'i kapin nxënësit tjerë duke i goditur me top. Gjatë lojës, Mësimdhënësi mund të thotë: "Ngri!" Të gjithë lojtarët ndalojnë, dhe ndjekësit në atë moment kanë të drejtë të godasin ndonjërin nga lojtarët. Sapo Mësimdhënësi thotë: "SHKRINI!", loja vazhdon. Nëse njëri nga lojtarët kap topin kur goditet, ai bëhet gjuetari. Loja përsëritet dy herë.
- * Varianti i lojës. Para se të godasin një nxënës, gjuetarët duhet të godasin topin një herë nga toka.
- ✓ Vendosja dhe lëvizja e organizuar në kolonë një nga një (ecje, kërcim, vrapim i lehtë me ndryshim të drejtimit dhe shpejtësisë së lëvizjes, etj.).

Pjesa përgatitore

- ✓ Nxënësit vendosen në dy rreshta ose në rreth performojnë ushtrime për formësimin e trupit.

Aktivitete kryesore – të mësuarit nga përvoja

Propozim- aktivitete për realizimin e katër orëve mësimore

1. Mësimdhënësi i njofton nxënësit me udhëheqjen e topit në vend dhe në lëvizje. Ai u shpjegon se udhëheqja e topit në hendboll e "ngadalëson" lojën, i "frenon" lojtarët dhe ngadalëson sulmin. Momentet kur udhëhiqet topi:

- ✓ kur lojtari shkon në kundërsulm dhe duhet të vrapojë pjesën më të madhe të fushës;

- ✓ kur lojtari me topin duhet të ndryshojë drejtimin e lëvizjes për të shmangur kundërshtarin.

2. Mësimdhënësi demonstroi teknikën e udhëheqjes së topit në vend, me dorën e majtë/djathtas (trupi është i përkulur dhe topi drejtohet përpara trupit duke e shtyrë nga lart poshtë drejt sipërfaqes).
3. Nxënësit rradhiten në kolona të vendosura paralelisht me njëra-tjetrën. Njëkohësisht ushtrojnë lëvizjen e topit në vend disa herë me dorën e majtë/djathtas, më pas ia kalojnë topin një shoku të skuadrës nga grupi i kundërt. Ata vrapojnë në anën e kundërt.
4. Nxënësit ndahen në grupe të vogla të vendosura paralelisht. Në sinjalin e dhënë udhëheqin topin duke ecur/vrapuar. Sapo dëgjojnë bilbilin, ata ndalojnë dhe e drejtojnë topin në vend. Në risinjalin e dhënë vazhdojnë të udhëheqin me topin duke ecur/vrapuar.
5. Në një hapësirë të shënuar në distancë prej 10 metrash, topi udhëhiqet duke ecur/vrapuar me dorën e djathtë. Nxënësit rrotullohen rreth një koni dhe udhëheqin topin me dorën e majtë. Dhe anasjelltas.
6. Udhëheqin në vijë të drejtë me dorën e djathtë/majtas, rrotullohen rreth një koni të vendosur në distancë të caktuar e pasojnë topin duke u kërcyer nga dyshemeja ose duke u rrotulluar.
7. Nxënësit performojnë topin e gjarpërit që udhëhiqet në drejtime të ndryshme (midis pengesave të vendosura, me shpejtësi të ndryshme).
8. Nxënësit performojnë aktivitete duke udhëhequr në vend dhe në lëvizje, në dyshe. Njëri nxënës i çiftit prin në vijë të drejtë dhe tjetri e ndjek me fytyrën e kthyer drejt tij, pa marrë topin.
9. Nxënësit, të ndarë në dyshe, udhëheqin dhe e pasojnë njëri-tjetrit topin në vend dhe në lëvizje.

Aktiviteti përfundimtar – nxjerrja e përfundimit

1. Nxënësit ndahen në disa kolona. Nxënësit e parë të kolonave kanë topa. Në sugjerimin e caktuar, nxënësit duhet të udhëheqin shpejt topin, të kthejnë rreth 3 shënuesëve dhe të kthehen prapa. Ata mundën njëkohësisht të përdorin të dyja duart. Kolona që bën ndryshimet e para fiton.
2. Nxënësit vendosen në kolona përballë njëri-tjetrit. Lojtarët e parë qëndrojnë në pozicion e mbajnë topin me dorë në mënyrë korrekte. Më pas, në një sinjalin e dhënë, e udhëheqin topin në vend, me dorën e djathtë/të majtë. Sërish ka një sinjal me bilbil dhe duke ecur në vijë të drejtë e udhëheqin topin në qendër. Ia kalojnë topin shokut të skuadrës dhe kthehen në grupin e tyre. Të njëjtin aktivitet e bëjnë duke vrapuar.
3. Nxënësit ndahen në grupe të vogla përballë njëri-tjetrit. Numri i nxënësve në grup varet nga numri i topave në dispozicion (çdo nxënës në grup ka një top).

* Variantet e aktivitetit:

- Kalojnë në anën tjetër duke udhëhequr me dorën e djathtë/majtas, pa u përplasur dhe duke u kthyer prapa;
- Në mes të zonës së shënuar vendoset një kon. Në sinjalin e dhënë, fillojnë me udhëheqjen e topit, sillen rreth konit dhe kthehen prapa. Udhëheqin me dorën e djathtë/të majtë sipas udhëzimeve të mësimdhënësit.

Reflektimi

Diskutim në lidhje me pyetjet:

1. Çfarë bëmë sot?
2. Cila është dora juaj më e fortë për të mbajtur topin e hendbollit? Çfarë mendoni, a do të jetë më e fortë ajo dorë për të shënuar golin?
3. Për ju cili aktivitet ishte më i vështirë për të kryer?
4. Si mund ta përdorni atë që keni mësuar në jetën tuaj të përditshme?

Ndjekja e përparimit

- ❖ Zotërimi në udhëheqjen drejtvizore të topit në vend dhe gjatë ecjes.
- ❖ Performimi praktik i aktiviteteve.
- ❖ Bashkëpunimi me shokët e klasës gjatë kryerjes së aktiviteteve.
- ❖ Përfshirja aktive gjatë orës së mësimi.
- ❖ Respektimi i rregullave të sjelljes në lojë.

PËRMBAJTJA: HENDBOLLI

4. GODITJE NË GOL (4 ORË)

PËRMBAJTJET DHE NOCIONET: Goditja bazë në gol

STNDARDET E VLERËSIMIT: kryen teknikë bazë të gjuajtjes në gol nga vendi.

performon teknikë bazë të goditjes nga vendi në gol.

MJETET: topa hendbolli, rrathë, topa të vegjël plastikë, shënues për dysheme, gol i madh, gol i vogël, bilbil.

Aktiviteti hyrës – aktivizimi i njohurive

- ✓ Vendosja dhe lëvizja e organizuar në kolonë një nga një (ecje, kërcim, vrapim i lehtë me ndryshim të drejtimit dhe shpejtësisë së lëvizjes etj.).
 - ✓ Katër nxënës vendosen në hapësirë të kufizuar dhe mbajnë një rrathë në duar. Nxënësit tjerë kanë topa të vegjël plastikë dhe vrapojnë lirshëm në hapësirë. Në shenjën e dhënë, ata ndalojnë dhe nga vendi duhet të godasin rrathin. Gjatë lojës, fëmijët që mbajnë rrathë zëvendësohen.
 - ✓ Nxënësit ndahen në dy grupe (për t'i dalluar grupet mund të ndahen sipas ngjyrës së bluzave (të bardha/të thjeshta dhe shumëngjyrëshe) ose shënuesve të veshjes. Njëri grup fillon duke pasuar topin dhe grupi tjetër duhet t'ua merr atë. Kur pasojnë topin duhet ta udhëheqin të paktën një herë, pastaj t'ia kalojnë nxënësi tjetër nga grupi. Topi duhet të kalohet shpejt dhe njëri nxënës nuk duhet ta mbajë atë më shumë se 5 sekonda. Mësimdhënësi numëron mbrapsht : 1, 2, 3, 4, 5. Nëse e mbajnë më gjatë, topi merret dhe i jepet grupit tjetër. Fiton grupi që e ka topin më gjatë.
- * Variantet e lojës. Secili nxënës nga njëri grup duhet të përpiqet të shënojë një gol me dorën e tij, por përpara se të godasë në portën e zbrazët, ai duhet ta godasë topin një herë nga toka.

Pjesa përgatitore

- ✓ Nxënësit vendosen në dy rreshta ose në rreth performojnë ushtrime për formësimin e trupit.

Aktivitetet kryesore – të mësuarit nga përvoja

Propozim aktivitete për realizimin e katër orëve mësimore

Ora e parë

1. Mësimdhënësi u shpjegon nxënësve se qëllimi i lojës me dorë është të shënojë sa më shumë gola dhe të mposhtë ekipin kundërshtar. Nëpërmjet bashkëpunimit dhe zbatimit të të gjithë elementëve: udhëheqja, pasimi dhe marrja e topit, është e mundur që lojtari të shënojë gol nga një pozicion i caktuar.
2. Mësimdhënësi demonstroi pozicionin e trupit kur gjuan nga pika e shënuar në gol. Nxënësit ndjekin dhe praktikojnë pozicionimin e trupit për goditje goli nga vija e shënuar (pa dhe me top).
3. Nxënësit performojnë gjuajtje nga pika e shënuar në portë të madhe (me dorën më të mirë, nga një distancë më e shkurtër/më e gjatë).
4. Në golin e madh vendosen një gol i vogël ose 2 kone për të kufizuar hapësirën. Nxënësi që gjuan e merr topin dhe ia kalon lojtarit tjetër. Ushtrohet saktësia e gjuajtjes.
5. Nxënësit performojnë gjuajtje drejt golit duke goditur objektivin e caktuar me dorën e tyre më të mirë dhe më të dobët (rrathë i varur, goditja e konit të vendosur në mes të portës).

Ora e dytë

1. Nxënësit në pozicione të ndryshme vendosen në 3 deri në 4 kolona dhe në distancë të caktuar përballë një goli të madh, pa portier. Nxënësi i parë nga çdo kolonë e udhëheq topin disa herë në vend dhe godet drejt golit. E merr topin dhe ia kalon lojtarit të radhës.
2. Variantet e aktivitetit:
 - Gjuajtja në gol të vogël të vendosur në golin e madhe ose vendosja e një nxënësi në rolin e portierit në gol të madh.
 - Goditja në portë të vogël me karakter konkurrues. Ekipi që shënon 5 golat e para fiton.
 - Goditja e konit të vendosur në mes golit të madh. Ekipi që shtyn konin tre herë është fituese.

Ora e tretë

1. Nxënësit, të ndarë në dyshe, udhëheqin dhe ia kalojnë topin njëri-tjetrit. Sapo arrijnë në vijën e shënuar, ata godasin golin nga pika. Rolet ndryshojnë. Të dy nxënësit duhet të kenë mundësinë për të goditur në gol.
2. Nxënësit rreshtohen në dy kolona 3 deri në 4 metra larg murit. Godasin rrethin e shënuar në mur me top hendbolli. Nxënësi që godet i pari në gol merr topin dhe ia kalon lojtarit pasardhës. Aktiviteti mund të bëhet me karakter konkurrues.
3. Nxënësit në vend dhe në lëvizje pasojnë topin e hendbollit me dorë në hapësirë të kufizuar dhe më pas nxënësi që është më afër godet drejt golit.

4. Nxënësit renditen në kolonë. Fillojnë me udhëheqjen e topin në formë drejtvizore, pastaj një zigzag. Udhëheqjen e përfundojnë me goditje në gol.

Ora e katërt

1. Nxënësit ndahen në tre grupe. Grupi i parë godet nga një pikë në gol të madh, i dyti në gol të vogël dhe i treti duhet të godasë unazën të vendosur më lart në mur. Secili lojtar në grup e udhëheq topin disa herë në vend dhe më pas godet. E merr topin dhe ia kalon lojtarit të radhës. Nxënësit ndërrohen me aktivitete në grupe.

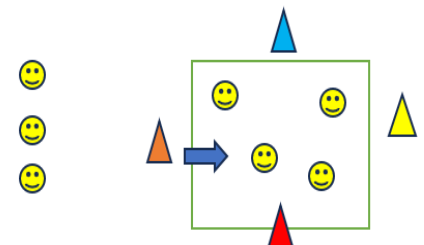
2. Nxënësit vendosen në kolona. Çdo kolonë ka një top dhe një rrathë. Një nxënës e mban rrathën në pozicion vertikal në lartësi të caktuar dhe të tjerët në grup duhet të shënojnë gol duke goditur pjesën e brendshme të rrethit. Çdo lojtar duhet të mbajë rrathën. Me sinjalin e dhënë nga mësimitdhënësi, godasin në gol. Nxënësi që godet e merr topin dhe ia kalon lojtarit tjetër. Fiton grupi i parë që shënon pesë gola.

Aktiviteti përfundimtar – nxjerrja e përfundimit

1. Nxënësit vendosen në 2 deri në 3 kolona. Në sinjalin e dhënë, nxënësi i parë nga kolona udhëheq shpejt topin me dorën më të fortë/dorën më të dobët/paralelisht me të dyja duart, lëviz në formë zigzag rreth 3 shënuesve/konëve të vendosur dhe godet në gol të madh/të vogël bosh. Mandej e merr topin dhe ia kalon lojtarit tjetër. Ekipi që bën ndryshimet e para, fituese është që shënon 5 gola.

2. Nxënësit renditen në 2 deri në 3 kolona. Lojtarët që godasin janë të kthyer me kurrizin. Në sinjalin e dhënë me bilbil, kthehen dhe nga vendi duhet të godasin. Ata e marrin topin dhe ia kalojnë lojtarit tjetër që godet në mënyrën e njejtë. Ekipi që shënon më shumë gola është fituese.

3. Lojë: **Bukët**. Katër nxënës vendosen në katër anët në hapësirë të shënuar katrore. Ata mund të lëvizin përgjatë gjithë gjatësisë së terrenit të shënuar. Nxënësit tjerë janë brenda. Qëllimi është që nxënësit të goditen me top dhe nëse një nxënës e kap topin, ai merr një bukë (një jetë). Nxënësi që u godit i pari kthehet në lojë. Loja përfundon kur të gjithë nxënësit brenda janë goditur.



Reflektimi

Diskutim në lidhje me pyetjet:

1. Çfarë bëmë sot?
2. Cila është dora juaj më e fortë për të shënuar një gol?
3. Në lojën **Bukët**, dëshironi të jeni në rolin e goditësit apo kapësit të bukëve? Pse?
4. Si mund ta përdorni atë që keni mësuar në jetën tuaj të përditshme?

Ndjekja e përparimit

- ❖ Zotërimi i goditjes nga vendi.
- ❖ Performimi praktik i aktiviteteve.
- ❖ Bashkëpunimi me shokët e klasës gjatë performimit të aktiviteteve.
- ❖ Përfshirja aktive gjatë orës së mësimi.
- ❖ Respektimi i rregullave të sjelljes në lojë.

PËRMBAJTJA: HENDBOLLI

VLERËSIMI I TË MËSUARIT (1 ORË)

PËRMBAJTJET DHE NOCIONET:

- ✓ Pozicioni paralel dhe diagonal i hendbollit;
- ✓ Marrja dhe pasimi i topit në lartësinë e gjoksit, kokës dhe ijeve;
- ✓ Udhëheqja e hendbollit në vend dhe gjatë ecjes;
- ✓ Gjuajtja (goditja) bazë në gol.

STANDET E VLERËSIMIT:

- Vendoset dhe zbatohet nga vendi qëndrimi bazë i hendbolli paralel dhe diagonal.
- Pozicionohet siç duhet gjatë kapjes/marrjes dhe pasimin e topit në vend, në lartësinë e gjoksit.
- Performon lëvizje drejtëvizore me top në vend dhe në lëvizje.
- Performon teknikën bazë të goditjes në gol nga vendi.

MJETET: topa me hendboll, gol i madh, gol i vogël, shënues dysHEMEJE, kone, rrathë, **bilbil mësimdhënësi.**

Aktiviteti hyrës – aktivizimi i njohurive

- ✓ Vendosja dhe lëvizja e organizuar në kolonë një nga një (ecje, kërcim, vrapim i lehtë me ndryshim të drejtimit dhe shpejtësisë së lëvizjes etj.).

Pjesa përgatitore

- ✓ Nxënësit vendosen në dy rreshta ose në rreth performojnë ushtrime për formësimin e trupit.

Aktivitetet kryesore – të mësuarit nga përvoja

1. Mësimdhënësi bën përzgjedhje aktivitetesh nga orët e mëparshme me të cilat mund të kontrollojë zotërimin e elementeve bazë në hendboll.

2. Nxënësit performojnë lojëra elementare dhe stafetë me elemente të përvetësuara nga hendbolli:

- ✓ pasimi i topit me një dorë dhe kapja e topit me një dhe dy duar;
- ✓ udhëheqja e topit në vend dhe në lëvizje me dorën më të fortë/më të dobët/në mënyrë e vazhdueshme me të dyja duart;
- ✓ goditje në portë nga vendi dhe goditja në objektiv.

Aktiviteti përfundimtar – nxjerrja e përfundimit

Nxënësit performojnë ushtrime shtrirjeje dhe relaksimi ose ndonjë lojë sipas dëshirës së tyre.

Reflektimi

Diskutim në lidhje me pyetjet:

1. Çfarë bëmë sot?
2. Cilat aktivitete ishin më interesante për ju gjatë kohës që i punonim përmbajtjet e hendbollit?
3. Çfarë mësuat për hendbollin si sport?
4. A dëshironi të luani hendboll në ndonjë klub sportiv?

Ndjekja e përparimit

- ❖ Rezultatet e të mësuarit:
- ✓ Dallon elemente nga loja sportive e hendbollit.
- ✓ Merr pjesë në lojërat sportive, duke respektuar rregullat bazë.

PËRMBAJTJA: BASKETBOLLI

1. POZICIONI PARALEL DHE DIAGONAL NË BASKETBOLL (2 ORË)

PËRMBAJTJET DHE NOCIONET: Pozicionet bazë të basketbollit (paralel dhe diagonal)

STANDET E VLERËSIMIT: vendoset dhe zbatohet nga vendi pozicioni bazë i basketbollit paralel dhe diagonal.

MJETET: topa basketbolli, shënues dyschemeje, kone, bilbil mësimdhënësi.

Aktiviteti hyrës – aktivizimi i njohurive

- ✓ Vendosja dhe lëvizja e organizuar në kolonë një nga një (ecje, kërcim, vrapim i lehtë me ndryshim të drejtimit dhe shpejtësisë së lëvizjes etj.).
- ✓ Lojë **karaoke**. Nxënësit rreshtohen. Në një shenjën e dhënë, kalojnë nga njëra anë në tjetrën me pozicion paralel të trupit. Kthehen duke kryqëzuar këmbët: këmba e majtë përpara së djathtës, hapi, këmba e majtë pas së djathtës, hapi.
- ✓ Lojë **Pip – ndalo!** Tre nxënës janë zgjedhur që ndjekin në hapësirë të kufizuar. Sapo kapet ndonjë nxënës, ata bërtasin: “Pip – ndalo!” Nxënësi mund të lirohet nga një nxënës tjetër nëse e prek dhe bërtet: “Pip – vrapo!”

Pjesa përgatitore

- ✓ Nxënësit vendosen në dy rreshta ose në rreth performojnë ushtrime për formësimin e trupit.

Aktivitet kryesor – të mësuarit nga përvoja

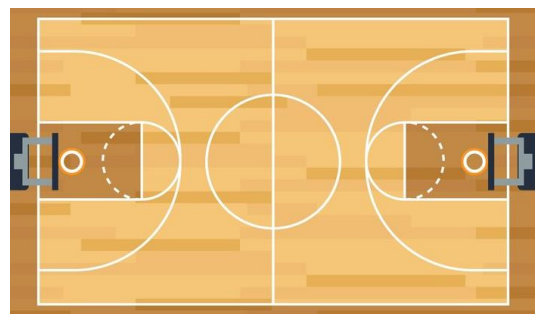
Ora e parë

1. Nxënësit njoftohen me informacione në lidhje me lojën sportive BASKETBOLL:

- ✚ sport ekipor me top;
- ✚ garojnë dy ekipe (5 lojtarë);
- ✚ shënohet kosh dore;
- ✚ fushe basketbolli;
- ✚ luhen 4 çerek nga 10 minuta;
- ✚ ekipi që shënon më shumë kosha fiton.

Nocionet bazë të lidhur me basketbollin:

- ✓ pozicion basketbolli (paralel dhe diagonal);
- ✓ pranimi dhe pasimi i topit;
- ✓ udhëheqje basketbolli;
- ✓ goditje në kosh.



2. Mësimdhënësi i njofton nxënësit me nocionin pozicioni në basketbollit – pozicioni i trupit që lejon lëvizjen racionale dhe veprimi të shpejtë mbi top për të fituar, ruajturi, goditje ose pasuar te bashkëlojtari, në mënyrë që të pengojë sulmin e lojtarëve kundërshtarë me topin.

**HAPËSIRËN E MBROJMË ME KËMBËT,
NDERSA "PRESIONIN E TOPIT" E REALIZOJMË ME DORË.**

Në varësi të pozicionit të këmbëve dhe drejtimit të lëvizjes, pozicioni bazë i basketbollit mund të jetë:

- ❖ paralel dhe diagonal.

Në varësi nga gjatësia dhe vendndodhjes së trupit:

- ❖ e ulët, e mesme dhe e lartë.

Konsiderohet se pozicioni paralel më së shumti përdoret në sulm, kurse pozicioni diagonal i basketbollit në mbrojtje.

3. Demonstrimi i pozicionit paralel dhe diagonal në basketboll.

Pozicioni paralel në basketboll

Këmbët janë të vendosura paralelisht, më të gjera se supet. Vështrimi është përpara, dhe pesha e trupit shpërndahet në pjesën e përparme e të dy këmbëve. Këmbët janë pak të përkulura në gjunjë dhe legeni është tërhequr pak mbrapa.

Kur kundërshtari ka topin, njëra dorë vendoset në top dhe tjetra ku drejtohet pasimi ose goditja.

Duhet pasur kujdes që gjatë lëvizjes të mos kryqëzohen këmbët dhe të mos bashkohen këmbët.

Lëvizja e trupit është në planin ballor.



Demonstrimi i pozicionit paralel në basketbollit

4. Nxënësit performojnë në vend pozicionin e basketbollit paralel dhe diagonal.

Nga pozicioni normal vertikal, ato duhet të vendosen në pozicion paralel ose diagonal.

Pozicioni diagonal i basketbollit

Këmbët vendosen diagonalisht (pjerrët) në raport me drejtimin e lëvizjes. Ato vendosen më gjerë se gjerësia e shpatullave. Nyjat e ijeve, gjunjëve dhe këmbëve janë të përkulura, dhe trupi është i drejtë dhe pak i përkulur përpara. Pesha e trupit është në këmbën e pasme.

Për shembull, nëse këmba e djathtë shkon përpara dhe dora e djathtë shkon përpara dhe vendoset lart mbi gju me pëllëmbën përballë kundërshtarit. Pëllëmba e dorës së majtë është mbi gjurin e këmbës së pasme (të majtë).

Lëvizja e trupit është para - mbrapa.



5. Nxënësit lëvizin lirshëm nëpër hapësirë (duke ecur ose vrapuar) dhe në shenjën e dhënë vendosen në pozicion paralel ose diagonal.

6. Loja në dyshe pa top.

Nxënësit përballen me njëri-tjetrin në distancë të caktuar. Ata vendosen në pozicion basketbolli. Duhet të përpiqen të prekin gjurin e nxënësit tjetër dhe secili prej tyre duhet të përpiqet ta mbrojë atë. Nxënësi që prek 5 herë gjurin e nxënësit tjetër fiton.

<https://www.youtube.com/watch?v=ll-oQzi0Vck>

7. Njëri nxënës i çiftit lëviz në hapësirë (me ose pa top) dhe tjetri e ndjek në pozicion basketbolli.

Ora e dytë

1. Propozim aktivitete për ushtrimin e pozicionit në basketbolli

https://www.youtube.com/watch?v=ePX7umliH_s (material video deri në 1 minutë e 40 sekonda)

(material video nga 4:49 deri 5:10).

2. Nxënësit janë renditur në 2 rreshta. Mësimdhënësi udhëheq basketbollin në vend. Nëse ecën përpara, të gjithë nxënësit duhet të lëvizin prapa me pozicion diagonal. Nëse shkon prapa, ata duhet të shkojnë përpara. Nëse ai shkon majtas, të gjithë nxënësit me pozicion paralel shkojnë djathtas dhe anasjelltas.

3. Nxënësit, të ndarë në dyshe, kthehen përballë me njëri-tjetrin. Ata lëvizin njëkohësisht në pozicion basketbolli. Njëri prej tyre "udhëheq", dhe tjetri e ndjek dhe kryen të njëjtat lëvizje vetëm në drejtim të kundërt ("Pasqyra").

4. Nxënësit vendosen në 3 deri në 4 kolona. Në distancë të caktuar vendoset një shënues. Nga shënuesit majtas dhe djathtas ka 2 kone. Mësimdhënësi jep udhëzime për performimin e aktivitetit (përshkrimi i aktivitetit në figurë). Fillon lojtari tjetër nga kolona.



Aktiviteti përfundimtar – nxjerrja e përfundimit

1. Nxënësit vendosen në dy rreshta. Mësimdhënësi i orienton se në cilin drejtim duhet të lëvizin nxënësit me qëndrim paralel (dora e majtë - lëviz djathtas, djathtas - lëviz majtas, dorën ngritur lart - kërcejnë në vend, me dy duar të shtrira lart, lëvizje rrethore me dorë – vrapimi në vijën e caktuar të synuar).

2. Formohen grupe me nga 4 nxënës secili. Tre nxënës vendosen në formë trekëndëshi dhe i katërti në mes. Ai është në rolin e lojtarit mbrojtës, dhe pjesa tjetër janë në sulm. Të tre nxënësit ia kalojnë topin njëri-tjetrit në mënyra të ndryshme: duke kaluar në gjoks, duke kërcyer topin nga dysHEMEJA ndërsa nxënësi duhet t'ua mer, duke lëvizur me qëndrimin e duhur basketbollist. Nëse ai ia merr topin një nxënësi, ata i ndërrojnë vendet.

3. **Stafeta vazhduese.** Nxënësit vendosen në dy kolona. I pari i kolonës mban topin me të dy duart. Në shenjën e dhënë, ai e kalon topin midis këmbëve të nxënësit pas tij, i dyti të tretit... e kështu me radhë deri në fund të kolonës (topi nuk duhet të bjerë në dysHEME). Pastaj kthehen në 180° dhe përsërisin të njëjtën gjë. Ekipi që përfundon detyrën e parë fiton.

Reflektimi

Diskutim në lidhje me pyetjet:

1. Çfarë bëmë sot?

2. Cili pozicion në basketboll është më i lehtë për ju dhe cili është më i vështirë për të performuar

3. Çfarë mësuar për pozicionet e basketbollit?

4. Si mund ta përdorni atë që keni mësuar në jetën tuaj të përditshme?

Ndjekja e përparimit

- ❖ Zotërimi i pozicionit në basketbollin paralel dhe diagonal.
- ❖ Performimi praktik i aktiviteteve.
- ❖ Bashkëpunimi me shokët e klasës gjatë kryerjes së aktiviteteve.

PËRMBAJTJA: BASKETBOLLI

2. PRANIMI DHE PASIMI I TOPIT (4 ORË)

PËRMBAJTJET DHE NOCIONET: Kapja/pranimi dhe pasimi bazë i topit (gjoks, kokë dhe sipër kokës).

STANDET E VLERËSIMIT: Pozicionimi adekuat gjatë performimit të kapjes/pranimi dhe pasimit të topit në vend, në lartësinë e gjoksit.

MJETET: topa të lehta, topa të vegjël plastikë, topa basketbolli, shënues dysHEMEJE, kone, rathë.

Aktivitetet hyrëse – aktivizimi i njohurive

- ✓ Vendosja dhe lëvizja e organizuar në kolonë një nga një (ecje, kërcim, vrapim i lehtë me ndryshim të drejtimit dhe shpejtësisë së lëvizjes etj.).
- ✓ Lojë **Topi për shpëtim**. Dy nxënës janë ndjekin (ndjekës). Në lojë ka disa topa të lehta që nxënësit mund t'i shtojnë në mënyra të ndryshme. Nxënësi që ka top në dorë nuk mund të kapet. Por ata duhet ta mbajnë topin në vetvete për kohë të shkurtër (jo më shumë se 5 sekonda). E kalojnë topin për të parandaluar kapjen e nxënësit tjetër. Ndjekësit kanë 2 minuta kohë për të kapur sa më shumë nxënës. Pastaj zgjidhet një palë tjetër për t'i ndjekur.
- ✓ Nxënësit, me topa të vegjël në dorë, lëvizin në hapësirë duke ecur/vrapuar dhe hedhin/kapin topin me dorën e majtë/djathtë ose me të dyja duart në lartësi ose në distancë.

Pjesa përgatitore

- ✓ Nxënësit vendosen në dy rreshta ose në rreth performojnë ushtrime për formësimin e trupit.

Aktivitetet kryesore – të mësuarit nga përvoha

Propozim-aktivitete për realizimin e katër orëve mësimore

1. Mësimdhënësi demonstroi **teknikën e mbajtjes së topit me dy duar**. Shpjegon se mbajtja e topit me të dyja duart është më e sigurtë dhe lejon kontroll të plotë mbi të dhe vazhdimin më të lehtë të çdo aktiviteti në lojë.



- **Mbajtja e sipërme** (topi mbahet me të dyja duart të vendosura në pjesën më të madhe të pjesës së sipërme të topit).
- **Mbajtja e poshtme** (topi mbahet me të dyja duart të vendosura në pjesën më të madhe të pjesës së poshtme të topit).
- **Mbajtja anësore** (pëllëmbët vendosen në pjesët anësore të topit).
- Topi mund të mbahet në lartësinë e gjoksit, sipër kokës, ijeve dhe gjunjëve, në varësi të situatës së lojës.

2. Nxënësit, në pozicion basketbolli, mbajnë topin me të dyja duart dhe bëjnë lëvizje rrethore me topin rreth trupit, kokës dhe këmbëve.

3. Tandemi i mësimdhënësve ose mësimdhënësi dhe nxënësi demonstrojnë pasimin dhe **kapjen e saktë të topit me të dyja duart** në lartësinë e gjoksit, lartësinë e kokës dhe lart.

Pasimi i topit në lartësinë e gjoksit



4. Nxënësit vendosen në dy rreshta në distancë të caktuar dhe përballë njëri-tjetrit. Nxënësit në rresht kanë topa basketbolli. Me sinjalin e dhënë, ata e tërheqin topin e basketbollit drejt gjoksit për të tendosur kyçet e duarve, pas së cilës ata fillojnë ta shtyjnë topin përpara. Bëjnë një hap me njërën këmbë përpara dhe në drejtim të pasimit e transferojnë peshën e trupit në këmbën e shkelur. Ata e hedhin topin me pëllëmbët e tyre nëpërmjet gishtave dhe ndjekin lëvizjen e basketbollit.

Kapja e topit në lartësinë e gjoksit

- ✚ Pozicion i ulët i trupit, këmbët dhe ijet janë të përkulura në gjunjë, trupi dhe koka janë të drejta.
- ✚ Gjatë kapjes së topit, krahët shtrihen drejt topit.
- ✚ Prekja e parë me topin bëhet me majat e gishtërinjve dhe pëllëmbët kthehen në drejtim të topit.
- ✚ Duart së bashku me topin tërhiqen prapa drejt trupit



5. Nxënësit vendosen në 4 kolona (2 x 2) të vendosur paralelisht. Ata pasojnë topin në drejtim të caktuar (gjatësia e gjoksit, në kokë ose mbi kokë) dhe kthehen në kolonën e tyre ose pas pasimit kalojnë në kolonën e kundërt.

6. Mësimdhënësi përgatit terren trajnimi. Nxënësit janë vendosur. Një nxënës nga kolona vrapon ndërmjet shënuesve të vendosur në dysHEME ose midis konëve, ndalon në vend të caktuar dhe e pason topin (në gjoks, kokë dhe mbi kokë) te nxënësi në anën e kundërt. E ndryshon grupin ose kthehet në grupin e tij. Nxënësi që e pranon topin bën të njëjtën gjë.

Aktivitetet për pasimin e topit me kërcim nga dyshemeja

1. Mësimdhënësi demonstroi **teknikën e pasimit të topit duke kërcyer nga tapeti.**
2. Nxënësit, të ndarë në dyshe, performojnë pasimin dhe paranimin e topit me kërcim nga dyshemeja në distancë më të afërt dhe më të largët.
3. Nxënësit renditen në 4 kolona (2 x 2) në distancë të caktuar. Ata e pasojnë topin me **kërcim nga toka**:
 - ✓ nxënësi pason topin dhe kthehet i fundit në kolonën e tij;
 - ✓ nxënësi pason topin dhe vrapon në kolonën përballë;
 - ✓ pasohet topi duke u rrotulluar në dysheme me dorën e majtë/djathtë;
 - ✓ pasohet topi duke goditur unazën e vendosur në distancë të barabartë nga dy kolonat;
 - ✓ njëri grup e kalon topin në gjoks, dhe tjetri e kthen topin duke u kërcyer nga dyshemeja ose duke u rrotulluar, etj.
4. Nxënësit vendosen në dyshe në distancë më të afërt përballë njëri-tjetrit. Ata e vendosin trupin në pozicion paralel të basketbollit dhe e pasojnë topin njëri-tjetrit në lëvizje duke e kërcyer nga dyshemeja. (Materiali video nga 5 minuta e 50 sekonda në 6 minuta e 30 sekonda.)

https://www.youtube.com/watch?v=ePX7umliH_s

Aktivite për pasimin e topit duke e kërcyer nga muri

1. Nxënësit renditen në grupe të vogla, në varësi të numrit të topave që ka në dispozicion Mësimdhënësi. Grupi i parë vendoset në vijë dhe distancë të caktuar nga muri i sallës ose në oborrin e shkollës. Nga pozicioni korrekt i basketbollit, ushtrojnë pasimin dhe kapjen e topit duke e kërcyer nga muri. Pas disa gjuajtjeve, grupet zëvendësohen në performimin e aktivitetit.
 2. Nxënësit vendosen në 2 deri në 3 kolona pranë një muri (nxënësit e parë kanë një top). Nxënësit vendosen në pozicion paralel basketbolli dhe e mbajnë saktë topin me të dyja duart. Në sinjalin e dhënë, e hedhin topin në mur. Ajo duhet të bjerë një herë në tokë, e kapin dhe ia dorëzojnë nxënësit pas tyre. Disa herë e ushtrojnë hedhjen dhe kapjen e topit të kërcyer nga muri.
- * Variantet e aktivitetit:
- ✚ E hedhin topin drejt murit dhe duhet ta kapin pa rënë në tokë.
 - ✚ Lojtari i parë hedh në mur, dhe lojtari tjetër duhet të kapë topin pas kërcimit dhe ta hedhë në mur (me një ose dy duar).
 - ✚ Ata godasin një objektiv të shënuar ose një unazë vertikale të vendosur në mur.
3. Nxënësit vendosen në kolona. Nxënësi i parë e drejton topin rreth shënuesve ose koneve të vendosur dhe e hedh në objektiv vertikal të shënuar në mur (rrethi i vizatuar ose rrathë i vendosur), kap topin dhe e pason në gjoksin/kërcimin e lojtarit tjetër.

Aktiviteti përfundimtar – nxjerrja e përfundimit

1. Nxënësit ndahen në grupe të ngritura si katror. Njëri grup ka një top dhe fillon aktivitetin. Nxënësi i parë kalon topin në lartësinë e gjoksit (pason te grupi ku e kalon topin). Loja përfundon kur të gjithë nxënësit kthehen në pozicionin fillestar.
- * Variantet e lojës. Pasim me kërcim nga dyshemeja, me rrotullim, me pasim të kombinuar (grupi i parë në gjoks, i dyti në dysheme, i treti me rrotullim).
2. Topi në lëvizje. Nxënësit formojnë dy rrathë. Një nxënës e ka topin dhe e fillon lojën. Ia kalon topin lojtarit të zgjedhur nga ai, por jo lojtarit që qëndron në të majtë ose në të djathtë të tij. Vrapon atje ku e pason topin. Lojtari që merr topin duhet ta pason

menjëherë dhe të largohet nga vendi i tij. Nxënësit duhet të sigurohen që çdo nxënës tletër të merr pjesë në lojë, duke marrë dhe pasuar topin. Topi mund të pasohet në mënyra të ndryshme.

3. Nxënësit ndahen në 2 deri në 3 grupe të vendosura në kolona. Secili grup ka një top basketbolli. Me sinjalin e dhënë, nxënësi i parë nga kolona ecën dhe rreth belit të tij e rrotullon topin e basketbollit i cili nuk guxon të bjerë. Rrotullohet rreth një koni dhe e pason topin nga vendi i shënuar në mënyrën që e përcakton Mësimdhënësi.

4. Lojë elementare **Hedhja**. Nxënësit, të ndarë në dyshe, kthehen përballë njëri-tjetrit. Njëri nxënës i çiftit mban topin në lartësinë e gjoksit dhe nxënësi tjetër mban veshët me të dyja duart. Nxënësi që mban topin duhet ta hedhë atë pa asnjë sinjal apo paralajmërim, dhe nxënësi tjetër duhet ta kapë atë përpara se të bjerë në tokë. Pastaj ata ndërrojnë rolet.

Reflektimi

Diskutim në lidhje me pyetjet:

1. Çfarë bëmë sot?
2. Cili aktivitet me pasimin dhe pranimin e topit ishte më interesant për ju?
3. A kishte ndonjë aktivitet që e kishit të vështirë ta performoni? Pse?
4. Si mund ta përdorni atë që keni mësuar në jetën tuaj të përditshme?

Ndjekja e përparimit

- ❖ Zotërimi në kapjen/pranimin dhe pasimin e topit.
- ❖ Performimi praktik i aktiviteteve.
- ❖ Bashkëpunimi me shokët e klasës gjatë performimit të aktiviteteve.
- ❖ Përfshirja aktive gjatë orës së mësimi.
- ❖ Respektimi i rregullave të sjelljes në lojë.

PËRMBAJTJA: BASKETBOLLI

3. UDHËHEQJA BASKETBOLLISTE E TOPIT (4 ORË)

PËRMBAJTJET DHE NOCIONET: Udhëheqja bazë e basketbollit me dorën e djathtë dhe të majtë

STANDARDET E VLERËSIMIT: Performon udhëheqje drejtvizore të topit në vend dhe në ecje.

MJETET: topa basketbolli, shënues dysHEMEJE, kone.

Aktiviteti hyrës – aktivizimi i njohurive

- ✓ Vendosja dhe lëvizja e organizuar në kolonë një nga një (ecje, kërcim, vrapim i lehtë me ndryshim të drejtimit dhe shpejtësisë së lëvizjes etj.).
- ✓ Loja për ngrohje **Zinxhiri**. Nxënësit shpërndahen lirisht në hapësirë. Një nxënës zgjidhet si “gjuetari i parë” në “zinxhir” dhe ka për detyrë “të gjuajë” nxënësit tjerë. Çdo nxënës që “kap” gjahtarin i jep dorën gjahtarit dhe bashkë me të bëhet gjuetar. Në këtë mënyrë shtohet “zinxhiri” i gjuetarëve dhe fituesi i lojës është nxënësi që mbetet i fundit dhe “i pakapur”.

Pjesa përgatitore

- ✓ Nxënësit vendosen në dy rreshta ose në rreth performojnë ushtrime për formësimin e trupit.

Aktivitetet kryesore – të mësuarit nga përvoja

Propozim-aktivitete për realizimin e katër orëve mësimore

1. Mësimdhënësi u shpjegon nxënësve se udhëheqja e topit performohet në të gjitha pozicionet e basketbollit (paralel, diagonal - i ulët, i mesëm, i lartë), por pozicioni diagonal përdoret më shpesh sepse mundëson lëvizshmërinë më të madhe përpara dhe mbrapa.

✚ Drejtimi i topit mund të jetë i ulët dhe i lartë.

2. Mësimdhënësi demonstroi pozicionin e trupit gjatë udhëheqjes së topit. Me një dorë e udhëheq topin. Dorën e lirë e vendos anash, gjysmë të përkulur në bërryl dhe shpjegon se ajo shërben për të “ndërtuar” (mbrojtur) topin.



3. Nxënësit njohetohen me teknikën e:

✚ e lartë dhe të ulët me udhëheqjen në vend (dora e djathtë, dora e majtë, në vazhdimësi me dorën e majtë dhe të djathtë);

✚ e lartë dhe të ulët duke udhëhequr me ecje (dora e djathtë, dora e majtë, vazhdimësi me dorën e majtë dhe të djathtë);

✚ e vrapimit të lartë dhe të ulët (dora e djathtë, dora e majtë, në vazhdimësi me dorën e majtë dhe të djathtë); udhëheqjes së kombinuar: i ulët, i lartë.

4. Nxënësit, të vendosur në kolonë, ushtrojnë udhëheqjen e topit në vend, duke ecur dhe vrapuar me dorën e majtë ose të djathtë dhe në mënyrë të vazhdueshme.

https://www.youtube.com/watch?v=ePX7umliH_s (Material video prej 2:50 deri 4:40.)

✚ Midis shënuesve ose konëve bëhet udhëheqja drejtvizore e topi me dorën e majtë ose me dorën e djathtë

✚ Nxënësit vendosen në kolona. Ata udhëheqin topin me një dorë, rrotullohen rreth konit, ndërrojnë duart dhe kthehen prapa.

✚ Nxënësit performojnë lëvizjen gjarpërore të topit në drejtime të ndryshme (ndërmjet pengesave të vendosura, me shpejtësi të ndryshme).

✚ Puna në çifte, treshe dhe grupe të vogla – duke kombinuar udhëheqjen, marrjen dhe pasimin e topit në pozicionin e duhur të basketbollit.



5. Propozim-aktivitete për udhëheqjen e topit. Mund të përdoren idetë nga lidhja në vijim: <https://www.youtube.com/watch?v=HxecRUGkafc>.

Aktiviteti përfundimtar – nxjerrja e përfudimit

1. Ndjekje me top. Dy nxënës ndjekin duke udhëhequr topin në hapësirë të kufizuar. Nxënësi që kapet merr rolin e ndjekësit. Numri i ndjekësve mund të rritet për të rritur intensitetin e lojës.

Aktivitete me nxënës të vendosur në kolona përballë njëri-tjetrit



2. Nxënësit në një rën anë kanë topa. Në sinjalin e bilbilit, fillojnë me udhëheqjen në vend disa herë dhe nga pozicioni i basketbollit e pasojnë topin në gjoks, me kërcim nga dysHEMEJA të lojtarit në anën e kundërt. Nxënësi kthehet në grupin e tij ose vrapon në grupin tjetër.

3. Topi udhëhiqet duke ecur/vrapuar në vijë drejtvizore, me zigzag dhe i pasohet lojtarit në anën e kundërt.

4. Në sinjalin e dhënë, nxënësit e udhëheqin topin në vend (udhëheqje e ulët/i lartë). Në sinjalin e dhënë, e drejtojnë topin te grupi tjetër.

5. Nxënësit vendosen në grupe në formë katrori. Në sinjalin e dhënë, fillohet me udhëheqjen e topit në drejtim të akrepave të orës. Faza tjetër është pasimi topit nga gjoksi, koka dhe kërcimi nga dysHEMEJA. Loja mbindërtohet duke rritur numrin e topave.

Reflektimi

Diskutim në lidhje me pyetjet:

1. Çfarë bëmë sot?
2. Cili aktivitet me udhëheqje ju duk më interesant?
3. Cila ishte gjëja për ju më e vështirë për të bërë? Pse?
4. Si mund ta përdorni atë që keni mësuar në jetën tuaj të përditshme?

Ndjekja e përparimit

- ❖ Zotërimi në udhëheqjen drejtvizore të topit në vend dhe gjatë ecjes.
- ❖ Perormimi praktik i aktiviteteve.
- ❖ Bashkëpunimi me shokët e klasës gjatë performimit të aktiviteteve.
- ❖ Përfshirja aktive gjatë orës së mësimi.
- ❖ Respektimi i rregullave të sjelljes në lojë.

PËRMBAJTJA: BASKETBOLLI

4. GODITJE NË KOSH (4 ORË)

PËRMBAJTJET DHE NOCIONET: Goditje bazë në kosh

STANDET E VLERËSIMIT: performon teknikën bazë të goditjes në kosh të ulët nga vendi.

MJETET: topa basketbolli, kosha të ulëta, rrathë, shënues dysHEMEJE.

Aktiviteti hyrës – aktivizimi i njohurive

- ✓ Vendosja dhe lëvizja e organizuar në kolonë një nga një (ecje, kërcim, vrapim i lehtë me ndryshim të drejtimit dhe shpejtësisë së lëvizjes etj.).
- ✓ Nxënësit mbajnë në duar topa të vegjël plastikë dhe lëvizin lirshëm në hapësirë (duke ecur dhe vrapuar). Ata hedhin dhe kapin topat me dorën e tyre të djathtë dhe të majtë dhe në shenjën e dakorduar nga Mësimdhënësi ndalojnë dhe e hedhin topin drejt rrathit më të afërt (horizontalisht ose vertikalisht) të vendosur në hapësirë. Ata numërojnë sa herë arrijnë të godasin rrathën.

Pjesa përgatitore

- ✓ Nxënësit vendosen në dy rreshta ose në rreth performojnë ushtrime për formësimin e trupit.

Aktivitetet kryesore – të mësuarit nga përvoja

Propozim-aktivitete për realizimin e katër orëve mësimore

1. Mësimdhënësi u shpjegon nxënësve se qëllimi i lojës së basketbollit është të shënojë sa më shumë kosh dhe të mposhtë ekipin kundërshtar. Nëpërmjet bashkëpunimit dhe zbatimit të të gjithë elementëve: pozicioni i basketbollit, udhëheqja, pasimi dhe marrja e topit, mundësohet që lojtari të godet kosh nga pozicioni i caktuar.



2. Nxënësit shikojnë demonstrim të goditjes së topit në kosh nga vendi:

- ✚ Mësimdhënësi vendoset në pozicion për goditje nga vendi;
- ✚ shpjegon se për performimin e suksesshëm të goditjes, topi duhet të mbahet mirë, i mbrojtur nga kundërshtari (demonstrimi me Mësimdhënësin tjetër me të cilin punojnë së bashku ose me një nxënësi);
- ✚ bëni kontakt vizual me koshin përpara se të bëni goditjen;
- ✚ vlerësoni distancën para se të goditni;
- ✚ nëse goditet me dorën e djathtë, këmba e djathtë është përpara dhe anasjelltas. Trupi është ulur, gjunjët janë të përkulur dhe pesha është në këmbën e përparme. Topi mbahet me të dyja duart të përkulura në bërryla dhe të ngritur pak mbi kokë. Dora goditëse është shtrirë përpara drejt koshit.

3. Nxënësit renditen në kolona. Lojtarët e parë në kolonë kanë top. Ushtrohet goditja me kosh të ulët. Pas goditjes, topi merret dhe i jepet lojtarit tjetër.

4. Nga distanca e caktuar nxënësit e udhëheqin topin duke ecur/vrapuar. Ata ndalojnë në vend të shënuar dhe gjuajnë në kosh. Sulmuesi vrapues e kthen topin.

5. Në terren të shënuar me shënues, nxënësit duhet të udhëheqin topin në mënyrë drejtvizore, zigzag dhe të godasin në kosh nga vendi i caktuar. Goditet nga distanca të ndryshme të cilat janë të shënuara me markera.

6. Nxënësit, të ndarë në dyshe, udhëheqin topin në lëvizje dhe godasin në kosh nga vendi i caktuar.

7. Nxënësit vendosen në kolona. Në distancë të caktuar vendoset një rreth me top. Nxënësi duhet të marrë topin, ta udhëheqin atë që të arrijë në vend të shënuar dhe të godasin nga vendi në kosh. Topi kthehet në unazë.



8. Një dyshe nxënësish kanë top dhe dyshja tjetër duhet ta parandalojë që të godasë në kosh. Dyshja me top duhet të udhëheqë dhe të pasojë për të përdorur sulmin dhe për të bërë goditjen në kosh.

9. Propozim-idesh për aktivitete duke përdorur elementë të basketbollit (pozicion basketbolli, udhëheqje dhe goditje në kosh) mund të përdoren nga video materiali në vijim: https://www.youtube.com/watch?v=ePX7umliH_s. (Video materiali prej 7 minuta deri 8 minuta e 20 sekonda.)

Aktiviteti përfundimtar – nxjerrja e përfundimit

1. Nxënësit ndahen në 2 kolona të pozicionuar në distancë të barabartë nga një kosh i ulët. Me një sinjal të dhënë nga Mësimdhënësi, ata godasin në kosh nga vend. Nxënësi që godet e merr topin pas goditjes, e çon te lojtari tjetër dhe qëndron i fundit në kolonë. Fiton grupi i parë që shënon 5 kosha.

2. Nxënësit vendosen në 2 deri në 3 kolona. Në sinjalin e dhënë, nxënësi i parë nga kolona e udhëheq shpejt topin me dorën më të fortë/dorën më të dobët/vazhdueshëm me të dyja duart, lëviz në formë zigzag rreth 3 shënuesve/konëve të vendosur dhe godet në kosh të vogël. Mandej e merr topin dhe ia kalon lojtarit tjetër. Ekipi që bën ndryshimet e para në rezultat, pra e para që shënon 5 kosha, fiton.

3. Nxënësit performojnë lojëra elementare dhe stafetë dhe me elementë të përvetësuar të basketbollit (pasim, marrje, drejtim, goditje në kosh).

4. Lojë elementare **Numratore**. Me 6 kone ose shënues dysHEMEJE, formohet rrethi me diametër 3 metra dhe në qendër të tij vendoset një rreth. Çdo kon/shënues përfaqëson një stacion. Lojtari i parë ndalon në stacionin nr. 1 prej andej e hedhë topin në objektiv. Nëse ka sukses, shkoni në stacionin nr. 2 dhe prej aty hedh topin e kështu me radhë, nga stacioni në stacion derisa të gabon, kur nxënësi tjetër fillon të njëjtën detyrë. Nxënësi që gabon pret sërish radhën dhe vazhdon në stacionin ku ka gabuar. Detyra është që të gjithë të kalojnë të 6 stacionet sa më shpejt që të jetë e mundur.

Reflektimi

Diskutim në lidhje me pyetjet:

1. Çfarë bëmë sot?
2. Cila është më e rëndësishme që duhet bërë përpara se të goditni në kosh?
3. Cili aktivitet i goditjes së koshit ishte më interesant për ju dhe cili ishte më pak interesant?
4. Si mund ta përdorni atë që keni mësuar në jetën tuaj të përditshme?

Ndjekja e përparimit

- ❖ Zotërimi i gjuajtjes në kosh.
- ❖ Performimi praktik i aktiviteteve.
- ❖ Bashkëpunimi me shokët e klasës gjatë kryerjes së aktiviteteve.
- ❖ Përfshirja aktive gjatë orës së mësimi.
- ❖ Respektimi i rregullave të sjelljes në lojë.

PËRMBAJTJA: BASKETBOLLI **VLERËSIMI I TË MËSUARIT (1 ORË)**

PËRMBAJTJET DHE NOCIONET:

- ✓ Pozicionet bazë të basketbollit (paralele dhe diagonale)
- ✓ Kapja/marrja dhe pasimi bazë i topit (gjoks, kokë dhe sipër kokës)
- ✓ Udhëheqja bazë e basketbollit (me dorën e djathtë dhe të majtë)
- ✓ Goditja bazë në kosh

STANDARDET E VLERËSIMIT:

- Vendos dhe zbaton pozicionin bazë të basketbollit paralel dhe diagonal në vend.
- Pozicionohet siç duhet kur kap/merr dhe pason topin në vend, në lartësinë e oksit.
- Performon lëvizje drejtvizore me top në vend dhe në lëvizje.
- Performon teknikën bazë të goditjes në vend me kosh të ulët.

MJETET: topa basketbolli, kosh i ulët, shënues dysHEMEJE, kone, rathë, topa të lehtë, bilbil për Mësimdhënësin.

Aktiviteti hyrës – aktivizimi i njohurive

- ✓ Vendosja dhe lëvizja e organizuar në kolonë një nga një (ecje, kërcim, vrapim i lehtë me ndryshim të drejtimit dhe shpejtësisë së lëvizjes etj.).

Pjesa përgatitore

- ✓ Nxënësit vendosen në dy rreshta ose në rreth performojnë ushtrime për formësimin e trupit.

Aktivitetet kryesore – të mësuarit nga përvoja

Mësimdhënësi bën një përzgjedhje të aktiviteteve nga orët e mëparshme me të cilat mund të kontrollojë zotërimin e elementeve bazë në basketboll:

- ✓ pozicioni paralel dhe diagonal;
- ✓ pasimi dhe kapja e topit me të dyja duart në vend dhe në lëvizje;
- ✓ udhëheqja e topit në vend dhe në lëvizje me dorën e majtë, të djathtë dhe në mënyrë të vazhdueshme me të dyja duart;
- ✓ goditje në kosh nga vendi.



Aktiviteti përfundimtar – nxjerrja e përfundimit

Nxënësit performojnë ushtrime shtrirjeje dhe relaksimi ose një lojë sipas dëshirës së nxënësve.

Reflektimi

Diskutim në lidhje me pyetjet:

1. Çfarë bëmë sot?
2. Cilët elementë të basketbollit janë më të lehta për ju dhe cilët janë më të vështirat për t'u performuar?
3. Çfarë mësuat?
4. Si mund ta përdorni atë që keni mësuar në jetën tuaj të përditshme?

Ndjekja e përparimit

- ❖ Rezultatet e të mësuarit:
- ✓ Dallon elemente nga loja sportive e basketbollit.
- ✓ Merr pjesë në lojërat sportive, duke respektuar rregullat bazë.

PËRMBAJTJA: VOLEJBOLLI

1. POZICIONI PARALEL DHE DIAGONAL NË VOLEJBOLL (2 ORË)

PËRMBAJTJET DHE NOCIONET: Pozicionet bazë të volejbollit (paralele dhe diagonale)

STANDARDET E VLERËSIMIT: vendoset dhe zbatohet pozicioni bazë i volejbollit paralel dhe diagonal.

MJETET: topa volejboli, rrathë, shënues për dysheme, shënues për dysheme të kuqe dhe të kaltërt, shalla (shirita)

Aktiviteti hyrës – aktivizimi i njohurive

- ✓ Vendosja dhe lëvizja e organizuar në kolonë një nga një (ecje, kërcim, vrapim i lehtë me ndryshim të drejtimit dhe shpejtësisë së lëvizjes etj.).
- ✓ **Ndjekje në fushën e volejbollit.** Nxënësit ndahen në dy ekipe. Çdo ekip vendoset në linjat e fushës së volejbollit. Zgjidhet një gjuetar nga çdo ekip. Me sinjalin e dhënë nga Mësimdhënësi, gjahtari përpiqet të kapë shokët e skuadrës duke vrapuar me hapa anësore në vijat e fushës (ai duhet të lëvizë vetëm përgjatë vijave). Edhe nxënësit tjerë përpiqen t'i shpëtojnë gjahtarit duke anashkaluar linjat. Kur gjahtari prek një nga shokët e tij të skuadrës, ai nxënës bëhet gjuetar.
- ✓ **Mbledhja e bishtave.** Çdo nxënës mban një shall (shirit) të futur në rrip. Nxënësit duhet të përpiqen të marrin shirita nga shokët e tyre dhe t'i vendosin në brez. Duke vepruar kështu, ata ndjekin njëri-tjetrin në hapësirën e fushës së volejbollit dhe nuk duhet të largohen nga linjat.

Pjesa përgatitore

- ✓ Nxënësit vendosen në dy rreshta ose në rreth performojnë ushtrime për formësimin e trupit.

Aktivitetet kryesore – të mësuarit nga përvoja

Ora e parë

1. Nxënësit njoftohen me informacionin në lidhje me sportin e VOLEJBOLLIT në nivelin që e tërheq interesin dhe mirëkuptimin e tyre (shpjegimi bëhet në fushë të shënuar volejboli në një sallë, oborr shkolle ose në poster/poster/foto/video material):

- ✚ garojnë dy ekipe (6 lojtarë);
- ✚ fushë volejboli;
- ✚ rrjeti volejbollit i vendosur në mes të fushës;
- ✚ topi kalohet me dorë mbi rrjetë;
- ✚ pikë shënohet kur topi bie në fushën e skuadrës kundërshtare, nëse ekipi kundërshtar nuk arrin në mënyrë korrekte ta kthejë topin prapa;
- ✚ loja fillon me shërbimin e topit;
- ✚ ekipi është fituese nëse në tre sete fiton;
- ✚ në një set duhet fituar 25 pikë.



Nocionet bazë që lidhen me volejbollin:

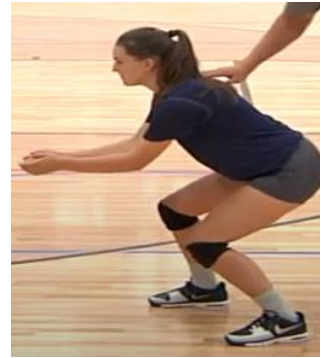
- ✓ pozicion volejboli (paralele dhe diagonale);
- ✓ kërcimi i topit me gishta dhe parakrah ("çekiç");
- ✓ shërbimi shkollor.

2. Mësimdhënësi u shpjegon nxënësve se baza e të gjithë elementëve të volejbollit është pozicioni i trupit (pozicioni i volejbollit). Shpjegon dhe demonstroi **pozicionin paralel dhe diagonal**.

Sipas vendndodhjes së trupit, tregon pozicionin e volejbollit të lartë, të mesëm dhe të ulët.

- **Pozicioni i ulët në volejboll.** Këmbët vendosen më gjerë se supet. Trupi është i përkulur përpara, dhe duart janë pranë trupit.

- **Pozicioni i lartë në volejboll.** Këmbët dhe trupi janë gjysëm të drejtuar.



Propozim-aktivitete për pozicionin në volejboll

3. Nxënësit ushtrojnë pozicionin në volejboll (ata performojnë kërcim në vend dhe në sinjalin e dhënë vendosin trupin e tyre në pozicionin volejboll).

4. Nxënësit lëvizin sipas udhëzimeve të Mësimdhënësit: majtas, djathtas, përpara, mbrapa dhe trupi vendoset në pozicionin volejboll. Gjatë lëvizjeve, Mësimdhënësi mund t'i udhëzojë nxënësit të ulshin me krahët e shtrirë përpara ose të shtrihen dhe të ngrihen shpejt.

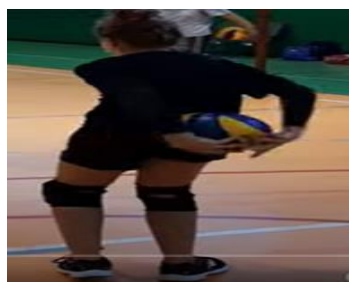
Idetë për aktivitete mund të merren dhe përshtaten me moshën e nxënësve nga lidhja e radhës:

<https://www.youtube.com/watch?v=ZSb7yZ75qak&t=29s>.

Ora e dytë

1. Nxënësit kanë topin në duar. Lëvizin në hapësirë dhe e rrotullojnë topin rreth belit të tyre.

2. Nxënësit e rrotullojnë topin në dyshe me dorën e majtë ose të djathtë.



3. Nxënësit janë të vendosur në kolonë në distancë të caktuar. Krahët e tyre janë të shtrirë dhe me gishta mbajnë topin. Në sinjalin e dhënë, një kolonë e tërë lëviz në pozicion të vazhdueshëm në të majtë dhe në të djathtë në hapësirë të shënuar.

4. Çdo nxënës ka top. Hedh topin në ajër me të dyja duart dhe e kap me të dyja duart, duke i kushtuar vëmendje pozicionit të trupit në volejboll.

5. Njëri nxënës e hedh topin mbi rrjetë të ulët dhe tjetri duhet ta kapë atë në ajër. Nxënësit përpiqen të hedhin dhe kapin topin në pozicionin volejboll. Nxënësi që kap topin mund ta mbajë rrathën në pozicionin horizontal. Kur kalon topin, ai duhet të mbajë rrathën në mënyrë që topi të kalojë nëpër të.

6. Njëri nxënës e hedh topin me të dyja duart mbi rrjetë dhe tjetri e kthen topin duke u rrotulluar poshtë rrjetës. Trupi duhet të vendoset në pozicion volejboli.

Aktiviteti përfundimtar – nxjerrja e përfundimit

1. Mësimdhënësi ka në dorë dy shënues me ngjyra (një shënues të kuq në dorën e djathtë dhe një shënues të kaltërt në dorën e majtë). Nëse ai merr shënuesin e kuq, nxënësit lëvizin djathtas në pozicion volejboli dhe nëse ai merr ngjyrën e kaltërt, në të majtë. Nëse ai merr të dy shënuesit menjëherë, nxënësit duhet të vrapojnë në qendër të sallës.

2. Nxënësit ndahen në dy grupe. Dy kone vendosen para secilit grup në distancë të caktuar. Nxënësi vrapon dhe ndalon në mes tyre. Më pas ai vendoset në pozicion volejboli dhe lëviz djathtas për të prekur njërin kon dhe majtas për të prekur konin tjetër. Ai vrapon përsëri në grup dhe lojtari tjetër fillon.

Reflektimi

Diskutim në lidhje me pyetjet:

1. Çfarë bëmë sot?
2. Pse është e rëndësishme që trupi ynë të vendoset në pozicion volejboli?
3. Cili aktivitet ishte më i lehtë për ju dhe cili ishte më i vështirë për t'u performuar?
4. Si mund ta përdorni atë që keni mësuar në jetën tuaj të përditshme?

Ndjekja e përparimit

- ❖ Zotërimi i pozicionit paralel dhe diagonal të volejbollit në vend dhe në lëvizje.
- ❖ Performimi praktik i aktiviteteve.
- ❖ Bashkëpunimi me shokët e klasës gjatë performimit të aktiviteteve.
- ❖ Përfshirja aktive gjatë orës së mësimt.
- ❖ Respektimi i rregullave të sjelljes në lojë.

PËRMBAJTJA: VOLEJBOLLI

2. KËRCIMI I TOPIT (4 ORË)

PËRMBAJTJET DHE NOCIONET: Teknika bazë e kërcimit të topit me gishta dhe me parakrah ("çekiç")

STANDARDET E VLERËSIMIT: performon kërcim bazë të topit me gishta dhe parakrah.

MJETET: topa volejboli dhe rrjeti i ulët

Aktiviteti hyrës – aktivizimi i paranjohurive

- ✓ Vendosja dhe lëvizja e organizuar në kolonë një nga një (ecje, kërcim, vrapim i lehtë me ndryshim të drejtimit dhe shpejtësisë së lëvizjes etj.).
- ✓ Nxënësit lëvizin në hapësirë duke ecur/vrapuar lehtë me top në dorë (nëse ka mundësi për të gjithë nxënësit). Mësimdhënësi jep udhëzime:
 - 🏐 topi hidhet dhe kapet me të dyja duart (nuk duhet të bjerë);
 - 🏐 topi hidhet, duartrokitet me pëllëmbët përpara/prapa trupit dhe kapet (nuk duhet të bjerë);
 - 🏐 topi hidhet, ata kthehen 360° dhe e kapin topin (nuk duhet të bjerë);
 - 🏐 rënie e lehtë e topit në ajër nga pozicioni i ulur;

- ✚ duke e udhëhequr topin dhe në sinjalin e dhënë topi kapet dhe kërcëhet me top të ngritur lart disa herë.

Pjesa përgatitore

- ✓ Nxënësit vendosen në dy rreshta ose në rreth performojnë ushtrime për formësimin e trupit.

Aktivitetet kryesore – të mësuarit nga përvoja

Propozim-aktivitete për realizimin e katër orëve mësimore

Ora e parë dhe e dytë

1. Mësimdhënësi/ja u shpjegon nxënësve se teknika e lojës së volejbollit përbëhet nga:

- ✚ "shërbimi", si goditje e parë ose fillestare;
- ✚ marrja e topit, dmth. shërbimit;
- ✚ pasimi i topit në fushën e tij deri në 3 herë;
- ✚ kërcimi i topit mbi rrjetë në fushën e kundërshtarit.

2. Mësimdhënësit tandem demonstrojnë pasimin/kërcimin e saktë të topit me gishta. Gishtat janë shumë të hapur dhe gishtat e mëdhenj janë pothuajse pranë njëri-tjetrit. Krahët janë të përthyer në bërryla dhe të vendosura në lartësinë e shpatullave. Bërrylat janë të shtrirë përpara për të rikthyer topin. Më së shumti kontakt kanë gishtat e mëdhenj, të ndjekur nga pjesa tjetër e gishtërinjve. Topi nuk duhet të kalojë me duar.

3. Aktivitete për pasimin e topit me gishta, pa top dhe me top

- ✚ Nxënësit, pa top, ushtrojnë pasimin e topit mbi kokë, të ashtuquajturat ngritje ose lojë me gishtërinj që përdoret për t'ia pasuar gjatë lojës topin shokut të skuadrës. Ata vendosen në fushë në pozicion bazë volejboli. Me gishtat e shtrirë në të dy pëllëmbët formojnë "shportë", dhe me gishtat e mëdhenj dhe treguesit një trekëndësh mbi ballë. Ata shikojnë përmes trekëndëshit që formuan me pëllëmbët e tyre. Mësimdhënësi shpjegon se ata duhet ta presin topin me gjunjë dhe bërryla të përthyer dhe t'i vendosin pëllëmbët e tyre përpara fytyrës. Vështrimi duhet të drejtohet vazhdimisht nga topi, dhe pesha e trupit duhet të shpërndahet në mënyrë të barabartë në të dy këmbët. (<https://www.youtube.com/watch?v=uwZwOIM1bB>)



ndryshojnë role.

- ✚ Nxënësit individualisht performojnë hedhjen e topit me gishtërinjtë mbi kokë.
- ✚ Aktivitetin e performojnë në dyshe, me top. Një nxënës i çiftit e pason topin shoku të skuadrës dhe ai duhet ta rikthejë atë, duke e pozicionuar trupin e tij sipas udhëzimeve të mëparshme. Pas disa performimeve, i



- ✚ Nxënësit individualisht dhe në dyshe performojnë me gishta kërcimin e topit nga muri. Ushtrimi kryhet në mënyrë që nxënësit ta mbajnë topin pas murit dhe fillimisht ta pozicionojnë trupin në mënyrë të drejtë dhe më pas të ushtrojnë kërcimin e topit nga muri nga distanca më e vogël. Kur kërcen topin distanca rritet për të ushtruar pozicionin e duhur të trupit.
- ✚ Një nxënës kërcen topin nga muri dhe tjetri numëron sa kohë mund ta kërcejë topin me gishta pa rënë. Pastaj ata ndërrojnë rolet.
- ✚ Nxënësit vendosen në dyshe. Ata pasojnë/kërcejnë topin nga distanca e afërt me gishtat mbi kokë pa rënë.
- ✚ Në distancë të caktuar midis çifteve vendoset një rreth. Nxënësit duhet ta hedhin topin lart dhe të përpiqen ta kërcejnë topin me gishta drejt rrathit.
- ✚ Nxënësit, të ndarë në grupe, vendosen në rreth në distancë të vogël dhe kryejnë kërcimin e topit me gishta.

Ora e tretë

1. Tandem i mësuesëve demonstrojnë rikthimin e topit me parakrah. Rikthim i ulët i topit të volejbollit me të ashtuquajturin "çekiç" performohet për të marrë topin "e mprehtë".
- Nxënësit e pozicionojnë trupin e tyre sipas rekomandimeve të dhëna: qëndrojnë me këmbët e shtrira pak të përkulura në gjunjë, me duart të bashkuara të pëllëmbët me gishtat e mëdhenj të kthyer përpara.



2. Nxënësit e lëshojnë topin në ajër, topi hidhet një herë nga dysheja dhe e kërcen me teknikën "çekiç" të vendosur në pozicion volejboli.
3. Nxënësit, të ndarë në dyshe, performojnë kërcim në parakrah të topit nga distanca më e vogël ose më e madhe. Njëri nxënës e hedh topin nga poshtë me të dyja duart dhe tjetri e rikthen me parakrah. Pas disa performimeve, ata i ndryshojnë rolet.
4. Nxënësit, të ndarë në grupe të vogla të vendosur në rreth, performojnë kërcimin e topit me gishta dhe parakrah.

Ora e katërt

1. Mësimdhënësit tandem demonstrojnë kërcimin e topit me gishta dhe parakrah mbi rrjetën e ulët.
2. Nxënësit, të ndarë në dyshe, ushtrojnë pasimin dhe kërcimin e topit:

- ✚ mbi rrjetën e ulët: hedhja dhe kapja me dy duar;
- ✚ nën rrjetë të ulët me rrotullim;
- ✚ pasimi dhe kërcimi i topit me gishta dhe me parakrah mbi rrjetë të ulët;
- ✚ pasimi i topit me gishta mbi rrjetë të ulët, dhe dyshja në anën tjetër "kap" topin duke përdorur një rrathë.

3. Nxënësit ndahen në grupe të vendosur në rreth. Një nxënës vendoset në mes të rrathit. Pason topin duke e hedhur në lartësi dhe nga secili nxënës në rreth e kërcejnë topin me gishta. Nxënësit kërcejnë topin me gishta ose parakrah. Secili nxënës hyn në rreth.



4. Nxënësit ndahen në grupe të vogla të vendosur në distancë të caktuar në të dy anët e litarit që paraqitet nga rrjeta. E ushtrojnë kërcimin e topit me gishta dhe parakrah mbi rrjetën e ulët.



- Idetë për aktivitete mund të merren dhe përshtaten me moshën e nxënësve nga lidhjet e mëposhtme:

<https://www.youtube.com/watch?v=cDRDaGSFsVg>

<https://www.youtube.com/watch?v=84mo3t90jNQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=uht-d6djDA>



Aktiviteti përfundimtar – nxjerrja e përfundimit

1. Formohen ekipe me 7 deri në 8 nxënës të shpërndarë në rreth. Çdo ekip ka një top. Nxënësit duhet ta pasojnë topin njëri-tjetrit, duke e pasuar me gishta. Topi duhet të qëndrojë në ajër për aq kohë sa të jetë e mundur. Topi nuk duhet të bjerë.
2. Nxënësit ndahen në tre deri në katër grupe me nga gjashtë lojtarë secili. Secili grup ka top. Në sinjalin e dhënë, nxënësi i parë duhet t'ia pason topin shokut të ekipit në të djathtë me të dyja duart nga poshtë. Nxënësi që kap topin nga shoku i ekipit në të njëjtën mënyrë duhet t'ia pason topin nxënësit tjetër në të djathtë të tij. Grupi që e kalon rrethin me topin në tërësi i pari, merr një pikë.
3. Nxënësit ndahen në 2 grupe (ekipe) në hapësirë të caktuar. Ka një unazë në hapësirën e caktuar për çdo ekip. Shokët e skuadrës ia pasojnë topin njëri-tjetrit me të dyja duart. Qëllimi i lojës është të hedhë topin në rrathën e ekipit kundërshtar. Nëse topi bie në dysHEME ndërsa shokët e skuadrës ia pasojnë njëri-tjetrit, ai ekip e humb topin. Ekipi i radhës vazhdon të sulmojë. Vrapimi me topin në dorë nuk lejohet.
4. Formohen grupe me nga 5 lojtarë. Lojtarët janë të vendosur në katërkëndësh të shënuar me shënues dysHEME. Në mes të secilës anë të katërkëndëshit është një rreth. Ka një nxënës në tre këndet e katërkëndëshit dhe dy nxënës në të katërtin. Nxënësi i parë hedh topin mbi kokë për të goditur rrathën. Pas gjuajtjes, ai vrapon në këndin e kundërt nga ku ka kaluar topin. Lojtari tjetër e kap topin dhe e hedh atë në unazën në anën tjetër. Nxënësit lëvizin në drejtim të akrepave të orës.

Reflektimi

Diskutim në lidhje me pyetjet:

1. Çfarë bëmë sot?
2. Si i pozicionojmë duart dhe pëllëmbët kur e kërcejmë topin me gishta dhe si me parakrahin?
3. Si ju pëlqyen lojërat?
4. Si mund ta përdorni atë që keni mësuar në jetën tuaj të përditshme?

Ndjekja e përparimit

- ❖ Zotërimi i vendosjes dhe teknikës bazë të kërcimit të topit me gishta dhe parakrah.
- ❖ Performimi praktik i aktiviteteve.
- ❖ Bashkëpunimi me shokët e klasës gjatë performimit të aktiviteteve.
- ❖ Përfshirja aktive gjatë orës së mësimi.
- ❖ Respektimi i rregullave të sjelljes në lojë;

PËRMBAJTJA: VOLEJBOLL

3. SHËRBIMI SHKOLLOR (3 ORË)

PËRMBAJTJET DHE NOCIONET: Bazat e shërbimit (shërbimi shkollor)

STANDARDET E VLERËSIMIT: performimi bazë i shërbimit shkollor.

MJETET: topa volejboli, rrjetë të ulët, rathë.

Aktiviteti hyrës – aktivizimi i njohurive

- ✓ Vendosja dhe lëvizja e organizuar në kolonë një nga një (ecje, kërcim, vrapim i lehtë me ndryshim të drejtimit dhe shpejtësisë së lëvizjes, etj.).
- ✓ Lojë **kapëse topash**. Përzgjidhen dy "kapëse topash". Gjatë ndjekjes, nxënësit duhet t'ia pasojnë topin njëri-tjetrit ose ta udhëheqin atë. Nxënësit mund të kapen vetëm duke goditur topin. Nxënësi i kapur është jashtë loje. Gjatë 2 deri në 3 minuta, lojtarët ndjekës ndryshojnë dhe loja fillon nga fillimi. Qëllimi është që të ndryshohen sa më shumë nxënës në rolin e kapësit të topit.

Pjesa përgatitore

- ✓ Nxënësit vendosen në dy rreshta ose në rreth performojnë ushtrime për formësimin e trupit.

Aktivitetet kryesore – të mësuarit nga përvoja

Propozim-aktiviteti për realizimin e tre orëve mësimore

1. Mësimdhënësi demonstroi performimin e shërbimit shkollor. Topi mbahet në një dorë, hidhet para jush dhe goditet me dorën tjetër me një pëllëmbë të shtrënguar ose me pjesën e brendshme të grushtit. Topi vendoset në pëllëmbën e njërës dorë. Ndërsa topi kërcëhet, krahut tjetër lëkundet, lëviz nga mbrapa përpara dhe godet topin me pjesën e poshtme të krahut të lëkundur.

2. Nxënësit individualisht performojnë shërbimi shkollor në distancë më të shkurtër dhe më të gjatë duke e kërcyer në mur.

3. Nxënësit, të ndarë në dyshe, performojnë shërbimin shkollor në distancë më të shkurtër dhe më të madhe përmes rrjetit të ulët.

4. Nxënësit vendosen në kolona në të dyja anët e rrjetit të ulët. Nxënësi i parë nga njëra kolonë performon shërbimin shkollor dhe nxënësi i parë nga kolona tjetër duhet ta kërcen topin me gishta ose parakrah. Pastaj ata i ndërrojnë rolet.



Propozi-aktivitete për njohjen e nxënësve me shërbimin shkollor (në linkun e mëposhtëm):

<https://www.youtube.com/watch?v=F1tu1InPbY>.

Aktiviteti përfundimtar – nxjerrja e përfundimit

1. Nxënësit ndahen në grupe. Secili grup performon shërbimin shkollor, por duhet të godasin unazën e vendosur në pjesën e kundërshtarit. Fituesi është skuadra që godet më shumë herë.
2. Formoni grupe prej 7 deri në 8 lojtarë të renditur në rreth. Secili grup ka top. Me sinjalin e Mësimdhënësit, shokët e ekipit duhet t'ia pasojnë topin njëri-tjetrit, duke luajtur me gishtat dhe duke u përpjekur ta mbajnë topin sa më gjatë të jetë e mundur në ajër. Ekipi që e mban topin më gjatë në ajër është fituese.
3. Nxënësit ndahen në grupe me nga 4 lojtarë secili. Secili grup ka top. Një lojtar është në mes dhe pjesa tjetër vendoset në formë trekëndëshi. Ata pasojnë topin mes tyre dhe lojtari në mes duhet të kapë/presë topin. Nëse e kap topin, ai e ndërron vendin me lojtarin që e hodhi topin i fundit.

Reflektimi

Diskutim në lidhje me pyetjet:

1. Çfarë lloj shërbimi mësuam në orën mësimore?
2. Çfarë është më e vështirë për ju për të performuar, shërbimin shkollor apo goditja e topit me parakrah?
3. Çfarë mësuat?
4. Si mund ta përdorni atë që keni mësuar në jetën tuaj të përditshme?

Ndjekja e përparimit

- ❖ Zotërimi i shërbimit shkollor me pëllëmbë të shtrënguar ose me pjesën e brendshme të grushtit.
- ❖ Performimi praktik i aktiviteteve.
- ❖ Bashkëpunimi me shokët e klasës gjatë performimit të aktiviteteve.
- ❖ Përfshirja aktive gjatë orës së mësimi.

PËRMBAJTJA:VOLEJBOLLI **VLERËSIMI I TË MËSUARIT (1 ORË)**

PERMBAJTJET DHE NOCIONET:

- ✓ Pozicionet bazë të volejbollit (paralele dhe diagonale)
- ✓ Teknika bazë e kërcimit të topit me gishta dhe parakrah ("çekan")
- ✓ Bazat e shërbimit (shërbimi shkollor)

STANDEDET E VLERËSIMIT:

- Vendoset dhe zbatohet pozicioni bazë i volejbollit paralel dhe diagonal.
- Performon kërcimin bazë të topit me gishta dhe parakrah.
- Performon shërbimin bazë shkollor.

MJETET: topa volejboll, shënues dysHEMEJE, kone, rrathë, rrjetë e ulët, litar, bilbil Mësimdhënësi.

Aktiviteti hyrës – aktivizimi i njohurive

- ✓ Vendosja dhe lëvizja e organizuar në kolonë një nga një (ecje, kërcim, vrapim i lehtë me ndryshim të drejtimit dhe shpejtësisë së lëvizjes, etj.).

Pjesa përgatitore

- ✓ Nxënësit vendosen në dy rreshta ose në rreth dhe performojnë ushtrime për formësimin e trupit.

Aktivitetet kryesore – të mësuarit me përvojë

Mësimdhënësi bën përzgjedhje aktivitetesh nga orët e kaluara mësimore me të cilat mund të kontrollojë zotërimin e elementeve bazë në volejboll.

Nxënësit performojnë lojëra elementare me stafetë dhe me elementë të përvetësuar të volejbollit:

- ✓ aktivitete loje me zbatimin e pozicionit në volejboll;
- ✓ kërcimi i topit me gishta dhe parakrah;
- ✓ shërbimi shkollor përmes rrjetit të ulët;
- ✓ lojë në grupe të vogla - volejboll.



Aktiviteti përfundimtar – nxjerrja e përfundimit

Nxënësit performojnë ushtrime shtrirje dhe relaksim.

Reflektimi

Diskutim në lidhje me pyetjet:

1. Çfarë bëmë sot?
2. Cilët elementë të volejbollit ishin më të lehtë për ju dhe cilat ishin më të vështirë për t'u performuar?
3. Si mund ta përdorni atë që keni mësuar në jetën tuaj të përditshme?

Ndjekja e përparimit

- ❖ Rezultatet e të mësuarit:

PËRMBAJTJA: FUTBOLLI

1. PRANIMI DHE PASIMI I TOPIT (5 ORË)

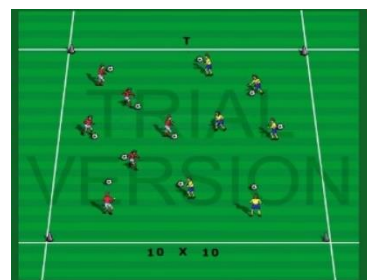
PËRMBAJTJET DHE NOCIONET: Pranimi dhe pasimi bazë i topit (me pjesën e brendshme dhe të jashtme të këmbës)

STANDET E VLERËSIMIT: performon pranimin dhe pasimin e topit në vend me pjesën e brendshme dhe të jashtme të këmbës.

MJETET: topa futbollit, shënues hapësinor.

Aktiviteti hyrës – aktivizimi i njohurive

- ✓ Vendosja dhe lëvizja e organizuar në kolonë një nga një (ecje, kërcim, vrapim i lehtë me ndryshim të drejtimit dhe shpejtësisë së lëvizjes, etj.).
- ✓ Në zonë të shënuar për lojë, secili nxënës e ka topin e tij. Mësimdhënësi jep urdhër: "Vraponi rreth topit tuaj majtas ose djathtas, uluni mbi topin tuaj, shkëmbeni topin me shokun tuaj, goditni topin kah shoku juaj, goditni në gol dhe gëzohuni për golin e shënuar si Ronaldo, Messi, Pandev apo ndonjë futbollist tjetër i famshëm".



Pjesa përgatitore

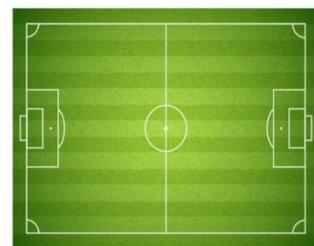
- ✓ Nxënësit vendosen në dy rreshta ose në rreth performojnë ushtrime për formësimin e trupit.

Aktivitetet kryesore – të mësuarit nga përvoja

Ora e parë

1. Nxënësit njoftohen me informata që kanë të bëjnë me lojën e futbollit - FUTBOLLI:

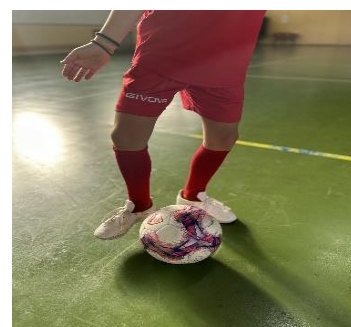
- ✚ fushë futbollit;
- ✚ garojnë dy ekipe, secili ekip ka 11 lojtarë, njëri prej të cilëve është portieri;
- ✚ golat shënohen me këmbë ose me kokë;
- ✚ ndeshja zgjat 90 minuta, luhen 2 pjesë dhe njëra pjesë zgjat 45 minuta;
- ✚ fiton ekipi që shënon më shumë gola;
- ✚ nëse të dyja ekipet kanë të njëjtin numër golash, ndeshja përfundon në barazim.



Nocionet bazë që lidhen me futbollin:

- ✚ pjesa e brendshme dhe e jashtme e këmbës;
- ✚ udhëheqja e topit, driblim;
- ✚ gjuajtja (goditja) në portë me pjesën e brendshme të këmbës, duke shënuar gol dhe roli i portierit në lojën e futbollit.

2. Mësimdhënësi u shpjegon nxënësve se cila është pjesa e brendshme, e jashtme dhe e sipërme e këmbës; për pozicionin e këmbës në këmbë dhe pozicionin e këmbës në momentin e goditjes ose në momentin e pasimit të topit. Kur kaloni me pjesën e brendshme të këmbës, sigurohuni që në momentin e kalimit këmba e goditjes të jetë e hapur 90° në raport me këmbën në qëndrim. Pasimi mund të jetë në vend ose në lëvizje.





3. Mësimdhënësi i njofton nxënësit me elementin e pranimit të topit me pjesën e brendshme të këmbës dhe ua demonstroi atë. Kushtojini vëmendje këmbës së hapur dhe amortizimin e vogël të goditjes në momentin e pranimit të topit.

Propozim-aktivitet për realizimin e pesë orëve mësimore

- + Nxënësit vendosen në dyshe në distancë më të shkurtër të shënuar me shënues. Ata ushtrojnë pasimin dhe pranimin e topit me pjesën e brendshme të këmbës. Pastaj distanca rritet.
- + Nxënësit, të ndarë në dyshe, ushtrojnë pasimin dhe pranimin e topit me pjesën e brendshme të këmbës përmes dy shtyllave të vendosura mes tyre si gol.
- + Nxënësit ushtrojnë pasimin dhe pranimin e topit me pjesën e brendshme të këmbës duke e kërcyer topin nga muri.
- + Nxënësit vendosen në rreth dhe me njëri-tjetrin e pasojnë dhe e pranojnë topin me pjesën e brendshme të këmbës.
- + Nxënësit, të ndarë në dyshe, ushtrojnë pasimin dhe pranimin e topit në lëvizje me pjesën e brendshme të këmbës (pasim i dyfishtë).
- + Nxënësit mund të vendosen në trekëndësh ose katror dhe me pjesën e brendshme të këmbës pasojnë me njëri-tjetrin.
- + Luajtja mini futboll duke përdorur rregullat bazë të lojës.

Aktiviteti përfundimtar – nxjerrja e përfundimit

- 1.** Nxënësit ndahen në grupe të vogla të vendosur në formë rrethi. Ushtrojnë pasimin dhe pranimin e topit me pjesën e brendshme të këmbës. Një nxënës është brenda rrethit dhe përpiqet t'ua merr topin gjatë pasimit. Nëse ia merr nxënësit që e pason topin, ata i ndërrojnë rolet.
- 2.** Në hapësirë të shënuar loje, mësimdhënësi ka vendosur disa gola të vegjël të bërë me kone/shënues. Nxënësit e pranojnë dhe e pasojnë topin në lëvizje me pjesën e brendshme të këmbës midis golave të vendosur.
- 3.** Mësimdhënësi shënon hapësirë loje dhe vendos gola të bëra nga kone, gola të vegjël ose gola hendbolli. Nxënësit janë të ndarë në dy ekipe, të kuqe dhe të kaltër dhe secili ekip ka topin e vet.
 - a)** Në të gjithë hapësirën, të kuqtë pasojnë ndërmjet veti me pjesën e brendshme të këmbës, dhe të kaltërit ndërmjet veti me pjesën e brendshme të këmbës.
 - b)** Mësimdhënësi jep udhëzime: pas disa pasimesh me pjesën e brendshme të këmbës, lejohet të shënohet gol dhe secili ekip gëzohet në mënyrën e vet.
 - c)** Mësimdhënësi jep udhëzim: pasim në mënyrë të vazhdueshme kaltër - të kuqe, të kuqe - të kaltër, të kaltër – të kaltër - të kuqe etj.

Reflektimi

Diskutim në lidhje me pyetjet:

- 1.** Çfarë bëmë sot?
- 2.** Me cilën pjesë të këmbës e pranojmë dhe e pasojmë topin?
- 3.** Si ju pëlqyen aktivitetet?

4. Si mund ta përdorni atë që keni mësuar në jetën tuaj të përditshme?

Ndjekja e përparimit

- ❖ Zotërimi i teknikës së pranimit dhe pasimit të topit.
- ❖ Performimi i aktiviteteve.
- ❖ Bashkëpunimi me shokët e klasës gjatë kryerjes së veprimtarive.
- ❖ Përfshirja aktive gjatë orës së mësimi.
- ❖ Respektimi i rregullave të sjelljes në lojë.

PËRMBAJTJA: FUTBOLLI

2. UDHËHEQJA E TOPIT (5 ORË)

PËRMBAJTJET DHE NOCIONET: Udhëheqja bazë e futbollit (me pjesën e brendshme dhe të jashtme të këmbës)

STANDARDET E VLERËSIMIT: performon topin në ecje drejtvizore me pjesën e brendshme dhe të jashtme të këmbës.

MJETET: topa futbollit, shënues dyshemeje, kone, pengesa të ulëta.

Aktiviteti hyrës – aktivizimi im njohurive

- ✓ Vendosja dhe lëvizja e organizuar në kolonë një nga një (ecje, kërcim, vrapim i lehtë me ndryshim të drejtimit dhe shpejtësisë së lëvizjes, etj.).
- ✓ Të gjithë nxënësit kanë top. Në hapësirën e shënuar për lojë, e ngasin topin me këmbën e majtë ose të djathtë, duke shmangur kontaktin me njëri-tjetrit.
 - * Varianti i lojës. Nxënësit lëvizin nëpër hapësirë, udhëheqin topin me pjesën e sipërme ose të jashtme të këmbës dhe kalojnë njëri-tjetrit me pjesën e brendshme të këmbës.
- ✓ Lojë **merimangash**. Dy nxënës janë kapur për dorë pa top - një "merimangë". Të gjithë nxënësit e tjerë kanë topin e tyre. Nxënësit e udhëheqin topin me pjesën e jashtme të këmbës, duke shmangur "merimangën". "Merimanga" duhet t'ua largon topin secilit prej nxënësve që janë jashtë zonës së lojës. Nxënësi që është pa top kapet për duart e "merimangës" dhe vazhdojnë të ndjekin të tjerët.

Pjesa përgatitore

- ✓ Nxënësit vendosen në dy rreshta ose në rreth performojnë ushtrime për formësimin e trupit.

Aktivitetet kryesore – të mësuarit nga përvoja

Ora e parë

1. Mësimdhënësi së bashku me një nxënës demonstroi udhëheqjen e topit në vijë të drejtë me pjesën e jashtme të këmbës.

2. Ndahen nxënësit në kolona përballë njëri-tjetrit. Ata ushtrojnë udhëheqjen në vijë të drejtë në distancë më të madhe dhe më të vogël me këmbën e majtë ose të djathtë, duke ndryshuar kolonën.



3. Ndahen nxënësit në dyshe. Njëri nxënës i çiftit e udhëheq topin në vijë të drejtë dhe tjetri e ndjek pa top. Pastaj ata ndërrojnë rolet.

Ora e dytë

1. Nxënësit performojnë udhëheqjen e topit gjarpërues në drejtime të ndryshme me këmbën e majtë ose të djathtë (midis pengesave të vendosura, me shpejtësi të ndryshme).

2. Ndahen nxënësit në grupe. Në distancë prej 10 metrash gjindet koni. Nxënësi e udhëheq topin në kon me pjesën e sipërme të këmbës dhe e kthen duke pasuar me pjesën e brendshme të këmbës.

3. Në hapësirë janë vendosur disa gola të vegjël nga kone dhe pengesa. Nxënësit performojnë udhëheqjen e topit sipas udhëzimeve të Mësimdhënësit:



🚦 udhëheqja e topit nëpër golat e vegjël vetëm me këmbën djathtë ose vetëm me të majtë, udhëheqje e vazhdueshme, kalimin e topit nën pengesë;

🚦 udhëheqja nëpër golat e vegjël dhe ndërrimi i topit mes nxënësve, kërcimi i pengesës, etj.

Ora e tretë

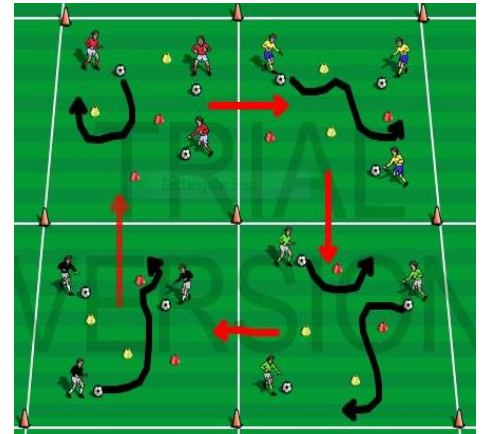
1. Nxënësit vendosen në kolona. Përpara çdo kolone Mësimdhënësi ka vendosur kon/shënues në distancë prej 10 metrash. Nxënësi i parë e udhëheq topin në vijë të drejtë në kon/shënues, e ndal topin dhe vrapon përsëri në kolonë. Nxënësi i dytë vrapon drejt topit dhe e udhëheq përsëri te nxënësi i tretë. Loja përfundon kur të gjithë nxënësit e kolonës të kenë mbaruar.

2. Nxënësit vendosen në kolona. Përpara çdo kolone Mësimdhënësi ka vendosur 5 kone/shënues **në vijë të drejtë** në distancë prej 3 metrash. Nxënësit kanë për detyrë të udhëheqin topin nëpër kone/shënues dhe të kthehen përsëri në kolonë. Mësimdhënësi jep urdhrin që të udhëheqin topin me këmbën e djathtë ose të majtë, udhëheqje e vazhdueshme

* Varianti i aktivitetit. Përpara çdo kolone Mësimdhënësi vendos konet/shënuesit **në mënyrë tërthore**. Nxënësit udhëheqin topin nëpër to dhe kthehen sërish në kolonë (udhëheqje me këmbën e djathtë ose të majtë, udhëheqje p).

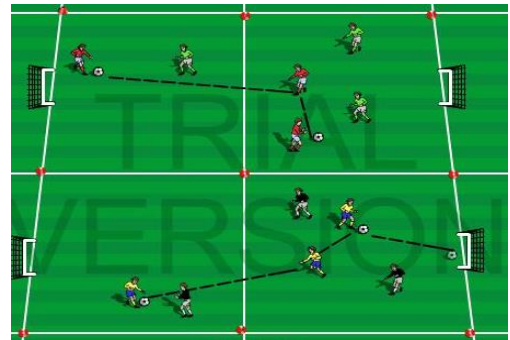
Ora e katërt

1. Në hapësirë ka 4 gola të vegjël me ngjyra të ndryshme. Në sinjalin e dhënë, nxënësit duhet sa më shpejt që të mundën të udhëheqin me top nëpër gola (gol me shënues të bardhë, të kuq, kaltër ose të verdhë). Mësimdhënësi tregon se në cilën ngjyrë të golit duhet të udhëhiqet topi.
2. Hapësira është e ndarë në 4 fusha të vogla në formë katrori. Në secilin prej katrorëve vendosen kone/shënues. Në çdo katror ka të njëjtin numër nxënësish. Çdo nxënës ka top dhe lëviz në hapësirën rreth konëve/shënuesve duke e udhëheq topin me këmbën e majtë, të djathtë ose në mënyrë të vazhdueshme. Me sinjalin e Mësimdhënësit, secili grup lëviz në katroren e majtë.



Ora e pestë

1. Luajtja e mini futbollit me 2 gola. Luajtja e futbollit duke zbatuar rregullat bazë të lojës dhe shënimi i golit llogaritet vetëm nëse nxënësi udhëheq me topin në golin e kundërshtarit.
2. Luajtja e mini futbollit me 4 gola. Mësimdhënësi e përcakton hapësirën e lojës me 4 gola. Secili ekip ka dy gola në anën e saj dhe dy gola kundërshtarë në anën e kundërt. Në këtë lojë, gol shënohet vetëm nëse nxënësi udhëheq me topin dhe kalon në njërin nga dy golat e kundërshtarit.



Aktiviteti përfundimtar – nxjerrja e përfundimit

1. Nxënësit vendosen në vijën fundore të hapësirës së shënuar për lojë. Secili prej tyre ka top. Në mes të hapësirës ndodhet “gjuetari”, detyra e të cilit është të kapë nxënësit. Nxënësit duhet ta udhëheqin topin në anën e kundërt të hapësirës pa u kapur nga “gjuetari”.
2. Lojë e **policit dhe hajdutit** me topa. Të gjithë kanë topin e tyre. **Polici** duke udhëhequr topin duhet të kapë **hajdutin** dhe ai duke udhëhequr topin duhet të shpëtojë nga polici. Rolet ndryshojnë.

Reflektimi

Diskutim në lidhje me pyetjet:

1. Çfarë bëmë sot?
2. Me cilën pjesë të këmbës e udhëheqim topin?
3. Si ju pëlqeu aktivitetet në pjesën e fundit të orës mësimore?
4. Si mund ta përdorni atë që keni mësuar në jetën tuaj të përditshme?

Ndjekja e përparimit

- ❖ Mjeshtëri në udhëheqjen drejtvizore të topit, me ecje dhe vrapim.
- ❖ Performimi praktik i aktiviteteve.
- ❖ Bashkëpunimi me shokët e klasës gjatë kryerjes së veprimtarive.
- ❖ +Përfshirja aktive gjatë orës së mësimi.
- ❖ Respektimi i rregullave të sjelljes në lojë.

PËRMBAJTJA: FUTBOLLI

3. GODITJR NË GOL (5 ORË)

PËRMBAJTJET DHE NOCIONET: Goditje bazë në GOL me pjesën e brendshme të këmbës

STANDARDET E VLERËSIMIT: goditje në gol me pjesën e brendshme të këmbës.

MJETET: topa futbollli, gol i madh, rrathë, shënues dysHEMEJE, gola të vegjël, kone, pengesa të ulëta.

Aktiviteti hyrës – aktivizimi i njohurive

- ✓ Vendosja dhe lëvizja e organizuar në kolonë një nga një (ecje, kërcim, vrapim i lehtë me ndryshim të drejtimit dhe shpejtësisë së lëvizjes, etj.).
- ✓ Në zonë të kufizuar për lojë çdo nxënës ka topin e tij. Një nxënës me një shënues ka për detyrë që me goditjen topin të tij të godasë topat e nxënësve të tjerë. Nxënësit e tjerë me udhëheqjen e topit të shmangin goditjet. Loja përfundon pasi të jenë goditur të gjitha topat.

Pjesa përgatitore

- ✓ Nxënësit vendosen në dy rreshta ose në rreth performojnë ushtrime për formësimin e trupit.

Aktivitetet kryesore – të mësuarit nga përvoja

Propozim-aktivitete për realizimin e pesë orëve mësimore

Ora e parë

1. Mësimdhënësi demonstroi nga vendi goditje të saktë në gol me pjesën e brendshme të këmbës.

2. Nxënësit performojnë nga vendi goditje në gol me pjesën e brendshme të këmbës, me të majtën ose me të djathtën, në gola të vegjël në distancë prej 7 ose 10 metrash.

3. Nxënësit performojnë nga vendi goditje në gol me pjesën e brendshme të këmbës, me këmbën e majtë ose të djathtë, duke goditur objektivin e caktuar (rrathë, shënues).



Ora e dytë

1. Nxënësit performojnë goditje në një gol standard të hendbollit 3 x 2 metra. Konet vendosen në vende të ndryshme në gol. Nxënësit kanë për detyrë të godasin konin (të ushtrojnë saktësinë e goditjes).
2. Nxënësit ndahen në 3 grupe të vendosura në të majtë, të djathtë dhe në mes të golit. Nxënësi udhëheqin topin me pjesën e jashtme ose të sipërme të këmbës dhe performojnë goditje drejt golit me pjesën e brendshme të këmbës, pa portier. Grupet ndërrojnë vendet.
3. Nxënësit renditen në kolonë. Ata fillojnë duke e udhëhequr topin në vijë të drejtë dhe e përfundojnë udhëheqjen me goditje në gol me pjesën e brendshme të këmbës.

Ora e tretë

1. Nxënësit ndahen në grupe. Rrathët e varur vendosen në shiritin (pengesën) e golit. Nxënësit godasin drejt golit dhe synojnë të godasin rrathët. Fituesi është grupi që godet më shumë rrathë.
2. Mësimdhënësi vendos një terren sporti me pengesa. Nxënësit ndahen në grupe. Secili nxënës duke vrapuar duhet të kapërcejë pengesat, të kalojë nëpër rrathë, më pas ta udhëheq topin me pjesën e jashtme ose të sipërme të këmbës dhe të godet në gol të vogël. Nxënësi që godet e kthen topin që nxënësi tjetër të vazhdojë.
3. Dy ekiye garojnë kundër njëra-tjetrës. Në distancë prej 10 metrash vendoset koni midis dy shtyllave. Qëllimi është ta godasin. Ekipi që godet më shumë herë konin është fituesi.
4. Ndahen nxënësit në dy grupe. Njëri grup me top duhet të godasë lojtarët e grupit tjetër përpara se të kalojnë nga njëra anë në tjetrën. Pasi të gjithë lojtarët janë goditur, ekipet ndryshojnë rolet.

Ora e katërt

1. Nxënësit ndahen në grupe të vogla. Ata luajnë futboll 2 : 2, 3 : 3, 4 : 4, me faktin se topin duhet pasojnë me këmbën e djathtë ose të majtë, me pjesën e brendshme të këmbës.
2. **Mini futboll** me 4 gola. Mësimdhënësi përcakton fushën e lojës me 4 gola. Secili ekip ka dy gola në anën e tij dhe dy gola kundërshtarë në anën e kundërt. Në këtë lojë, një gol i shënuar llogaritet vetëm nëse nxënësi me goditje me pjesën e brendshme të këmbës shënon gol në njërin nga dy golat kundërshtarë.
* Varianti i lojës. Goli vlerësohet vetëm nëse shënohet me goditje me pjesën e sipërme të këmbës.

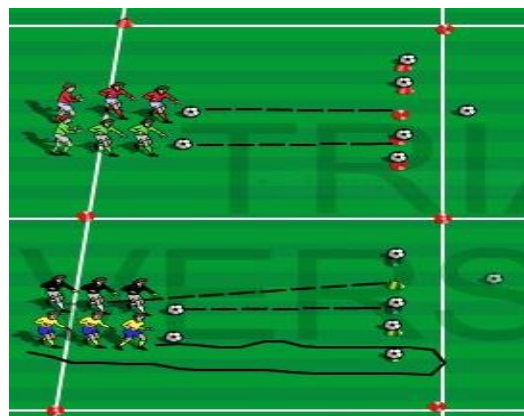
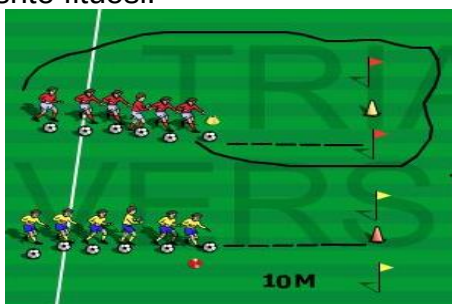
Ora e pestë

- Mini futboll** me 2 gola. Mësimdhënësi përcakton fushën e lojës me 2 gola. Luajtja e futbollit duke zbatuar rregullat bazë të lojës dhe goli i shënuar vlerësohet vetëm nëse është shënuar me goditje me pjesën e brendshme të këmbës.
- * Varianti i lojës. Goli vlerësohet vetëm nëse shënohet me goditje me pjesën e sipërme të këmbës.

Aktiviteti përfundimtar – nxjerrja e përfundimit

1. Ndeshja finale e Shamiopn Ligës. Nxënësit ndahen në dy ekipe. Emrat e ekipeve i zgjedhin vetë. Ata godasin penallti nga 7 metra në gol hendbolli. Fituesi është ekipi që do të shënojë më shumë gola. Goditja me shkëlqim me pjesën e brendshme të këmbës është e detyrueshme.

2. Dy ekipe konkurrojnë kundër njëra-tjetrës. Në distancë prej 10 metrash, topat vendosen në 5 shënuesë dyshemeje. Qëllimi është që të rrëzohen të gjitha topat nga shënuesit. Skuadra që i godet më shpejt është fituesi.



3. Të dyja skuadrat konkurrojnë kundër njëra-tjetrës. Koni vendoset midis dy shtyllave në distancë prej 10 metrash. Qëllimi është ta godasësh. Ekipi që godet më shumë herë konin është fitues.

Reflektimi

Diskutim në lidhje me pyetjet:

1. Me cilën pjesë të këmbës keni goditur?
2. Sa i saktë keni qenë në shënimin e golave? Nga çfarë varet saktësia e goditjes?
3. Si mund ta përdorni atë që keni mësuar në jetën tuaj të përditshme?

Ndjekja e përparimit

- ❖ Mjeshtëria e goditjes në portë me pjesën e brendshme të këmbës.
- ❖ Performimi praktik i aktiviteteve.
- ❖ Bashkëpunimi me shokët e klasës gjatë kryerjes së veprimtarive.
- ❖ Përfshirja aktive gjatë orës së mësimi.
- ❖ Respektimi i rregullave të sjelljes në lojë.

PËRMBAJTJA: FUTBOLLI VLERËSIMI I TË MËSUARIT (1 ORË)

PËRMBAJTJET DHE NOCIONET:

- ✓ Pritja dhe pasimi bazë i topit (me këmbën e brendshme dhe të jashtme)
- ✓ Udhëheqja bazë e futbollit (me këmbë të brendshme dhe të jashtme)
- ✓ Goditja bazë në gol me pjesën e brendshme të këmbës

STANDET E VLERËSIMIT:

- Performon pritjen dhe pasimin e topit në vend me pjesën e brendshme dhe të jashtme të këmbës.

- Performon udhëheqje me top në ecje me lëvizje drejtvizore të pjesës së brendshme dhe të jashtme të këmbës.
- Performon goditje në gol me pjesën e brendshme të këmbës.

MJETET: topa futboll, gol i madh, rrathë, shënues/kone, gola të vegjël.

Aktivitetet kryesore – të mësuarit nga përvoja

Mësimdhënësi bën përzgjedhje aktivitetesh nga orët e kaluara mësimore me të cilat mund të bëjë kontrollimin e zotërimit të elementeve bazë në futboll:

- ✓ pranimi dhe pasimi i topit (me pjesën e brendshme dhe të jashtme të këmbës);
- ✓ udhëheqja me futboll (me pjesën e brendshme dhe të jashtme të këmbës);
- ✓ goditje drejt golit me pjesën e brendshme të këmbës;
- ✓ luajtja me futboll duke zbatuar rregullat bazë të lojës.

1. Nxënësit rreshtohen në 2 ose 3 kolona. Me sinjalin e dhënë, ata gjuajnë nga vendi në gol. E marrin topin dhe ia pasojnë lojtarit tjetër që godet në të njëjtën mënyrë. Ekipi që shënon së pari 10 gola fiton.

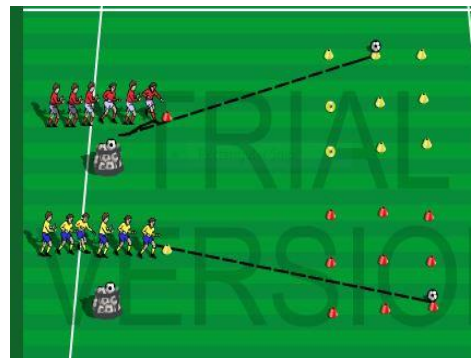
* Varianti i lojës. Goditje me vrapim me disa hapa.

2. Nxënësit vendosen në 2 ose 3 kolona. Në sinjalin e dhënë, nxënësi i parë në kolonë udhëheq shpejt topin me këmbën më të fortë, lëviz në një vijë të drejtë midis shënuesve të vendosur të dyshemesë dhe godet në gol të vogël bosh. E kthen topin te lojtari tjetër. Ekipi që bën ndryshimet e para ose shënon 5 gola e para fiton.

3. Garat ndërmjet nxënësve në goditje goli, duke goditur konet e vendosura në vijën e golit.

Aktiviteti përfundimtar – nxjerrja e përfundimit

Nxënësit vendosen në dy kolona. Në distancë të caktuar nga kolonat, vendosen 9 shënues (në 3 rreshta nga 3). Lojtari i parë, në sinjalin e dhënë, duhet të merr top dhe ta vendosë në shënues, të kthehet prapa, e prek lojtarin tjetër në shpatull dhe ai fillon me topin. Fituese është kolona e parë që mbulon të gjithë shënuesit me topa.



Reflektimi

Diskutim në lidhje me pyetjet:

1. Çfarë kemi mësuar për futbollin si sport?
2. Cili element i futbollit ju pëlqen më shumë dhe dëshironi të performoni?
3. Si mund ta përdorni atë që keni mësuar në jetën tuaj të përditshme?

Ndjekja e përparimit

- ❖ Rezultatet e të mësuarit:
- ✓ Dallon elementet nga loja sportive futboll.
- ✓ Merr pjesë në lojërat sportive, duke respektuar rregullat bazë.

PËRCJELLJA E ARRITJEVE TË NXËNËSVE

Tema: BAZAT E LOJËRAVE SPORTIVE LEGJENDA: + (Zotëroi me sukses standardet e vlerësimit) + - (Bën më shumë përpjekje në arritjen e standardeve të vlerësimit) - (Ai/ajo ka nevojë për mbështetje për të arritur standardet e vlerësimit)				
Rezultatet që duhet të arrijnë nxënësit sipas standardeve të vlerësimit	Standardet e vlerësimit	+	+ -	-
HENDBOLLI				
Dallon elemente nga loja sportive e hendbollit .	Vendoset dhe zbaton pozicionin bazë të hendbollit paralel dhe diagonal nga vendi.			
	Pozicionohet siç duhet kur kap/pranon dhe pason topin në vend, në lartësinë e gjoksit.			
Merr pjesë në lojërat sportive, duke respektuar rregullat bazë.	Performon lëvizje të drejtë me top në vend dhe në lëvizje.			
	Performon nga vendi teknikën bazë të goditjes në gol.			
BASKETBOLLI				
Dallon elemente nga loja sportive e basketbollit .	Vendoset dhe zbaton pozicionin bazë të basketbollit paralel dhe diagonal nga vendi.			
	Pozicionohet siç duhet kur kap/pranon dhe pason topin në vend, në lartësinë e gjoksit.			
Merr pjesë në lojërat sportive, duke respektuar rregullat bazë.	Performon lëvizje të drejtë me top në vend dhe në lëvizje.			
SI mund të gjejë aplikim teknologjia dixhitale në orët mësimore të Arsimit fizik dhe shëndetësor?				
Dallon elemente nga loja sportive e volejbollit . Merr pjesë në lojërat sportive, duke respektuar rregullat bazë.	volejbollit paralel dhe diagonal nga vendi.			
	Performon kërcimin bazë të topit me gishta dhe parakrah.			
	Performon shërbimin bazë shkollor.			
FUTBOLLI				
Dallon elemente nga loja sportive e futbollit . Merr pjesë në lojërat sportive, duke respektuar rregullat bazë.	Performon marrjen dhe pasimin e topit në vend me pjesën e brendshme dhe të jashtme të këmbës.			
	Performon lëvizjen drejtvizore të udhëheqjes së topit në ecje me pjesën e brendshme dhe të jashtme të këmbës.			
	Performon goditje në gol me pjesën e brendshme të këmbës.			



Shumë vegla digjitale mund të përdoren për të krijuar përmbajtje, përmes së cilës nxënësit do të kontrollojnë në mënyrë interesante dhe argëtuese se si i kanë zotëruar përmbajtjet dhe nocionet e programit mësimor.

Mësimdhënësi mund të ndajë veglat digjitale:

- + me nxënës të cilët për shkaqe të ndryshme të arsyetuara nuk mund të zhvillojnë aktivitete fizike, por i ndjekin orët mësimore;
- + me nxënës të cilët për shkaqe të ndryshme dhe të arsyetuara nuk ndjekin orët mësimore;
- + kur nuk ka mundësi për shkaqe të ndryshme të zhvillohen aktivitetet në sallën e sportit, aktivitetet zhvillohen në klasë;
- + në kushtet shtëpiake pas zotërimit të temës ose përmbajtjeve përkatëse;
- + gara njohurish (kuize) ndërmjet nxënësve etj.

Aktivitetet nga veglat dixhitale mund të realizohen në nivel klase, në grupe të vogla, në dyshe ose individualisht.

Propozim-aktivitete për nxënësit të përgatitura me zbatimin e VORDVOL (WORDWALL)

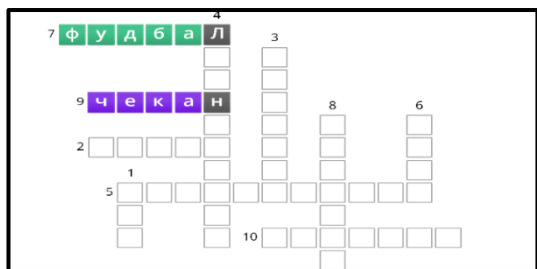
përmbajtje dhe nocione nga basketbolli

<https://wordwall.net/resource/63609484>



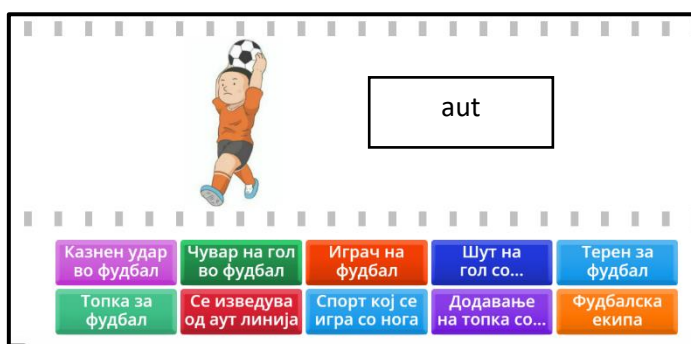
NOCIONET NGA LOJAT SPORTIVE

<https://shorturl.at/ituTX>



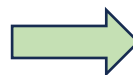
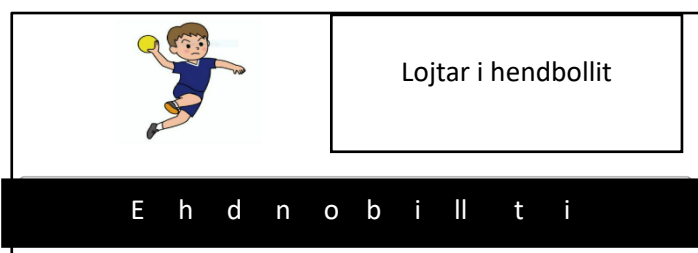
PËRMBAJTJET DHE NOCIONET NGA FUTBOLLI

<https://wordwall.net/resource/63699504>



PËRMBAJTJET DHE NOCIONET NGA HENDBOLLI

<https://wordwall.net/resource/63700301>



Të nderuar mësime dhënë!

Shpresojmë që Doracaku do t'ju ndihmojë në planifikimin e aktiviteteve me nxënësit tuaj. Këto janë vetëm një pjesë e vogël e ideve për aktivitete sportive dhe ju mund të modifikoni secilën prej tyre në varësi të kushteve teknike, hapësirë dhe materiale, duke marrë parasysh mbi të gjitha aftësitë psikofizike të nxënësve tuaj.

LIDHJE DHE LITERATURA E PËRDORUR – BAZAT E LOJËRAVE SPORTIVE

❖ HENDBOLLI

<https://rb.gy/nc9sv>

❖ BASKETBOLLI

<https://www.youtube.com/watch?v=ll-oQzj0Vck>
https://www.youtube.com/watch?v=ePX7umliH_s
<https://www.youtube.com/watch?v=HxecRUGkafc>

❖ VOLEJBOLLI

<https://www.youtube.com/watch?v=ZSb7yZ75qak&t=29s>
<https://www.youtube.com/watch?v=cDRDaGSFsVg>
<https://www.youtube.com/watch?v=84mo3t90jNQ>
https://www.youtube.com/watch?v=uht-_d6djDA
<https://www.youtube.com/watch?v=F1tu1InpPbY>

❖ Kuiz - aktivitete – VORVOL (WORDWALL)

<https://wordwall.net/resource/63609484>
<https://shorturl.at/ituTX>
<https://wordwall.net/resource/63699504>
<https://wordwall.net/resource/63700301>

- ✓ Doracak për trajnerë dhe mësime dhënë – Projekti shkollor CEV "Luaj volejboll dhe rritu me të". <https://rb.gy/att5lt>

NATASHA TODOROVSKA

KIRE GRBEVSKI

KLASA E TRETË

**MATERIALE PËR NXËNËSIT
PËR LËNDËN MËSIMORE
ARSIMI FIZIK DHE SHËNDETËSOR**



BOTA DIGJITALE NË SPORT

Shumë vegla digjitale në mënyrë interesante dhe argëtuese mund t'ju lejojnë të kontrolloni zotërimin tuaj të përmbajtjeve dhe nocioneve nga programi mësimor për klasën e tretë.

Mbani mend! Zhvillimi fizik dhe ushtrimet trupore janë **më të rëndësishmet**. Çdo moment përdoreni atë për sport, lëvizje në natyrë, shëtitje, çiklizëm, si dhe për të parë ndeshje sportive në sallë ose në hapësirë të hapur.

Vegla digjitale ju lejon për një periudhë të shkurtër të "shëtisni" në terrenet sportive dhe të luani ndonjë lojë sportive ose t'u përgjigjeni pyetjeve që lidhen me një sport të caktuar. Ju garoni me veten për të kontrolluar se sa shumë keni mbajtur mend nga përmbajtjet dhe nocionet që keni mësuar orët mësimore. Ose edhe më mirë, ju garoni me shok klase që mund t'u përgjigjet pyetjeve më shpejt, me më shumë përqendrim dhe aftësi.

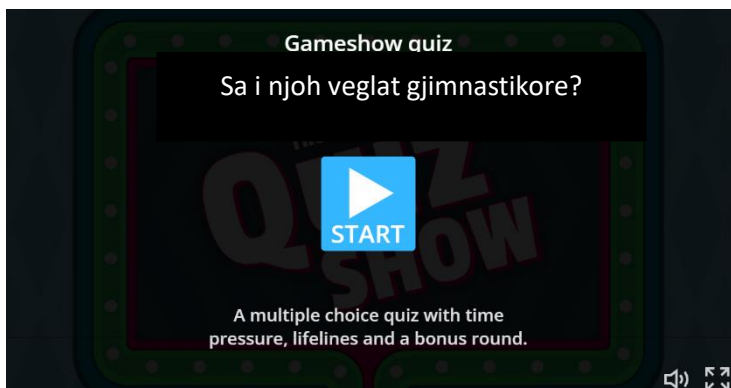
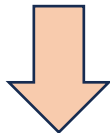
Ja disa lojëra të përgatitura interesante kuizi duke përdorur veglat në VORDVOL (WORDWALL).

Të nderuar nxënës të klasës së tretë,

Le të fillojë garimi!

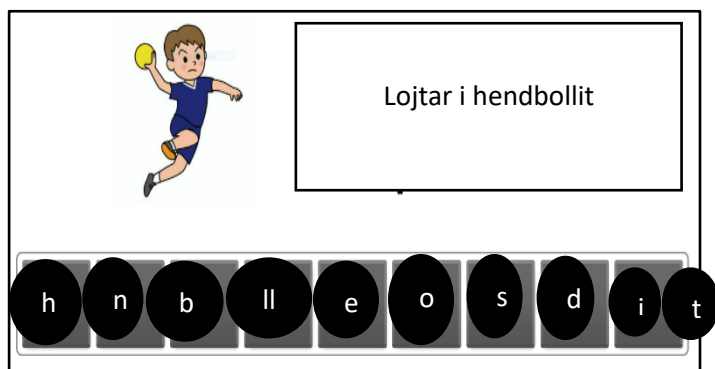
SA I NJOHIM VEGLAT GJIMNASTIKORE

<https://rb.gy/yz0pot>



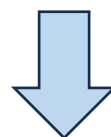
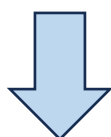
PËRMBAJTJET DHE NOCIONET NGA HENDBOLLI

<https://wordwall.net/resource/63700301>



PËRMBAJTJET DHE NOCIONET NGA BASKETBOLLI

<https://wordwall.net/resource/63609484>



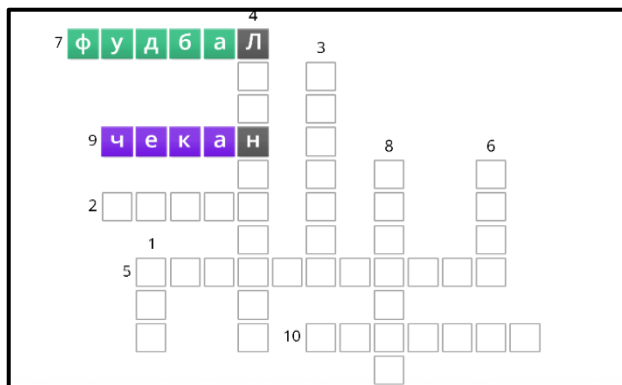
PËRMBAJTJET DHE NOCIONET NGA FUTBOLLI

<https://wordwall.net/resource/63699504>



NOCIONET NGA LOJËRAT SPORTIVE

<https://shorturl.at/ituTX>



7.fudboll

9.çekan

Наслов на оригиналот: Прирачник за наставници по физичко и здравствено образование-трето одделение
Doracak për mësimdhënës për arsim fizik dhe shëndetësor për klasën e III

Botues: Byroja e Zhvillimit të Arsimit

Redaktor: Abdulfeta Fetai

Autorë:

Natasha Todorovska

Kire Grbevski

Përkrahje profesionale:

Mr. Ivanka Mijiq, koordinatorë

Rajmonda Neziri, koordinatorë

Marjan Boshalevski

Gordana Cvetkovska

Mr. Viktor Baxhukov

Subi Ajro

Преведено од македонски јазик: Edmond Metaj

Përkthyes nga gjuha maqedonase: Edmond Metaj

Lekturë: Adnan Ajdari

Viti i botimit dhe shtypi – 2024

Vendi i botimit: Shkup

Botimi elektronik

CIP - Каталогизација во публикација

Национална и универзитетска библиотека "Св. Климент Охридски", Скопје

373.3.016:796(035)=811.18

TODOROVSKA, Natasha

Doracak për mësimdhënës për arsim fizik dhe shëndetësor [Електронски извор] : klasa e tretë / Natasha Todorovska, Kire Grbevski ; [përkthyes nga gjuha maqedonase Edmond Metaj]. - Shkup : Byroja e Zhvillimit të Arsimit, 2024

Начин на пристапување (URL): https://brogovmk-my.sharepoint.com/:b:/g/personal/bro_macedonia_bro_gov_mk/EccsECbwjmxOkZpejtBqKZgBSHO4o068FfQPe_jBaFolmg?e=BXD2eB. -

Превод на делото: Прирачник за наставници по физичко и здравствено образование : трето одделение. - Текст во ПДФ формат, 104 стр., илустр. - Наслов преземен од екранот. - Опис на изворот на ден 23.04.2024

ISBN 978-608-206-144-3

1. Grbevski, Kire [автор]

COBISS.MK-ID 63563269