|  |
| --- |
| Lënda: SPORT DHE AKTIVITETE SPORTIVE viti I gjimnaz |
| Tema: SPORTET EKIPORE (hendboll, basketboll, volejboll, futboll) | Koha e realizimit:  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Përmbajtje(dhe nocione)** | **Standarde për vlersim** | **Data e realizimit** | **Skenari për orë** | **Burimet/Mjetet**  | **Përcjellja e përparimit** |
| • **Hendboll**- Teknika e hendbollit | • Aplikon elemente të teknikës së hendbollit gjatë lojës (pasime, pranime, drejtim të topit/udhëheqja e topit dhe gjuajtje në portë)  | 29.10.2025 | ***Aktiviteti hyrës*** (5 min)- Në kolonë, vrapim rethor rreth sallës me shpejtësi mesatare e kombinuar me ecje në gjishta, thembra, në pjesët e jashtme dhe të brendshme të shputëve. Vrapim anash, kërcime fëmijërore. Vrapim me ndryshim të intensitetit.***Aktivitetet përgatitore*** (10 min.)- Nxënësit në formacion rrethor, ekzekutojnë ushtrime për formësimin e trupit dhe të lëvizjeve (forcim, zgjatje dhe relaksim): për kokën dhe qafën, supet dhe ekstremitetet e sipërme, trungun, kërdhokullat dhe ekstremitetet e poshtme nën udhëheqjen e mësimdhënësit:REKOMANDIM:Është më mirë që ushtrimet të prezentohen në mënyrë ilustrative t-me foto, sa më pak të ngarkohet me tekst skenari. Në këtë formë të bëhet prezentimi: 1. PËRSHKRIM I USHTRIMIT,. 2. QËLLIMI I USHTRIMIT, 3. DOZIMI I USHTRIMIT.Psh.: 1. PËRSHKRIM: nga drejtqëndrimi këmbëhapur me duart në mjedis, lëvizje rrethore me koken në njërën dhe tjetrën anë. 2. QËLLIMI: zgjatje dhe forcim i muskujve të kokës dhe qafës. Gjithashtu dhe rritja e lëvizshmërisë së shtyllës kurrizore të pjesës së qafës. 3. DOZIMI: 10 përsëritje në njërën dhe tjetrën anë.***Aktiviteti kryesorë*** (25 min)1. Në kolona, njëra kundrejt tjetrës në distancë të caktuar, pranimi dha pasimi i topit ne mënyra të ndryshme në vënd (përshkruhen mënyrat e pasimit). 2. Vrapim i dy nxënësve paralelisht, pasimi dhe pranimi i topit (në lartësinë e gjoksit, të kokës dhe e dëbuar nga dyshemeja, pa dheme udhëheqje të topit).3. Udhëheqja e topit dhe gjuajtje në portë me 2-3 hapa vrull prej pozitave të ndryshme pa dhe me kudërshtar.4. Lojë në një portë, në sulm dhe mbrojtje, aplikimi i elementeve të mësuara me ndërrim të roleve të lojtarëve.5. Lojë në dy porta me aplikimin e elementeve të mësuara. Me detyra konkrete të dhëna nga mësimdhënësi.6. Gjuajtja e penalltive.Rekomandim: Ëeshtë më mirë ushtrimet e parapara të prezentohen në formë ilustrative.***Aktiviteti përfundimtar*** (5 min)Kompleks prej 3-4 ushtrimeve për grup-muskujt e mëdhenj, për zgjatje dhe relaksim. Për shkak të lodhjes rekomandohet që këta ushtrime më shpesh të ekzekutohen në pozitën ulur dhe shtrirë dhe të ekzekutohen në formë statike (streçing). Në të njëjtën kohë jepen sqarime dhe rekomandime nga mësimdhënësi për të arrituat e nxënësve, gabimet, parashtrohen pyetje dhe jepen përgjigje.***Reflektim*** - Përshkruhet niveli i të nxënit nga ana e nxënësve, nëse mundet edhe në (%) të vlersohet. Cilat masa do të ndërmerren (forma, metoda) për përmirësimin e të nxënit tek nxënësit më të dobët. | - Topa për hendbollMarkerë-fanelle* Porta për hendboll
 | - niveli i ekzekutimit të teknikës së elementeve gjatë orës; - inkuadrimi aktiv gjatë orës mësimore; -bashkëpunimi me nxënësit e tjerë gjatë realizimit të aktiviteteve; - njohje dhe respektimi i rregullave të lojës dhe respektimi i rendit shtëpijak në sallë.- Respektimi I rregullave për shfrytëzimin e mjeteve sportive. |