

Skenari i orës- AFSH Janar-shkurt KI.V

Janar						
Hë	Ma	Më	En	Pr	Sht	Di
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Shkurt						
Hë	Ma	Më	En	Pr	Sht	Di
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29			

Viti shkollor 2023/24

Punoi, Arsimtari: Zekirja Latifi

Arsimtari;Zekirja Latifi Tema:GJIMNASTIKA, RITMIKA DHE KËRCIMI

Përmbajtjet konceptet)	Standardet per vleresim	Ora data e realizimit 22.01.2024	Skenari i orës	Mjetet	ndjekja e përparimit
Ora 49.1 Vallet -Valle fëmijësh; -Valle popullore tradicionale; -Vallëzime bashkëkohore.	Kryen valle popullore tradicionale sipas dëshirës, me muzikë; Kryen valle bashkëkohore sipas dëshirës, me muzikë.		<p>• Mësimdhënësi përgadit nxënësit emocionalisht për orën mësimore.</p> <p>1.Aktivitete hyrëse- Diskutim i njohurive paraprake Nxënësit njihen me temën duke përdorur njohuritë paraprake dhe informacionin e ri për gjimnastikën përmes shembujve, ngjarjeve, posterave/fotografive, videoklipeve.</p> <p>Aktivitete kryesore Teknikat mësimore, të gjitha teknikat mësimore do të realizohen sipas aktiviteteve dhe ushtrimeve të parapara për këtë orë mësimore.</p> <p>➤ Nxënësit kryejnë valle popullore tradicionale sipas zgjedhjes, pa dhe me muzikë;</p> <p>4.Aktiviteti përfundimtar – nxjerrja e përfundimit Nxjerrja e konkluzioneve dhe rekomandimeve të përbashkëta për shprehje të shëndetshme, zhvillimin e aftësive sportive. Diskutim cilat janë përfitimet valle popullore tradicionale</p> <p>Reflektim 2. Si ndjeheshit? 3. Çka mësuat? 4. Si mund ta përdorim atë që e mësuam në jetën e përditshme?</p> <p>Detyrë shtëpie: Përpilo Fjalëkryq në të cilin do të ketë fjalë nga tema e gjimnastikës</p>	Rrathë, litarë, varka të ulëta dhe të larta – shënues bazë, shënues konik.	-realizimi praktik i aktiviteteve gjatë orës së mësimit; -inkuadrimi aktiv gjatë orës së mësimit; -bashkëpunimi me shokët e klasës në realizimin e aktiviteteve; -respektimi i rregullave të sjelljes në sallën sportive.

Arsimtari; Zekirja Latifi Tema: GJIMNASTIKA, RITMIKA DHE KËRCIMI

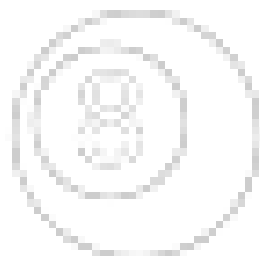
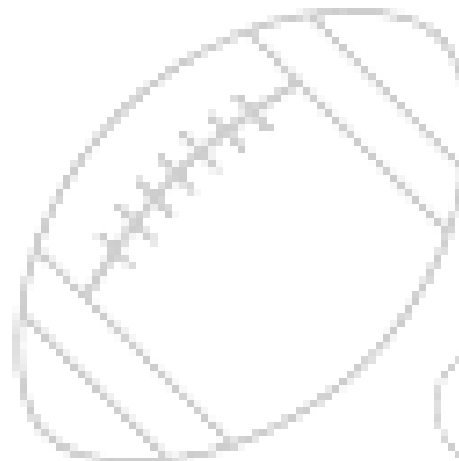
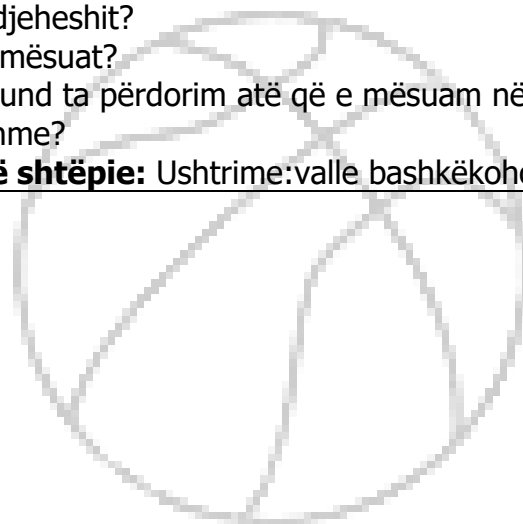
Tema/fusha Përmbajtjet konceptet)	Standardet per vleresim	Ora data e realizimit 23.01.2024	Skenari i orës	Mjetet	ndjekja e përparimit
<p>50.2</p> <p>Vallet</p> <p>-Valle fëmijësh;</p> <p>-Valle popullore tradicionale;</p> <p>-Vallëzime bashkëkohore.</p>	<p>Kryen valle popullore tradicionale sipas dëshirës, me muzikë;</p> <p>Kryen valle bashkëkohore sipas dëshirës, me muzikë.</p>		<p>Mësimdhënësi përgadit nxënësit emocionalisht për orën mësimore.</p> <p>Aktivite hyrëse</p> <p>Mësimdhënësi në fillim të orës zhvillon ushtrime trupore i orienton nxënësit në ushtrimin e lojës "Ylli"</p> <p>Në sallë vendosen trarë të ulët apo banka suedeze në formë të „yllit“. Nxënësit lirisht vrapojnë rreth „yllit“ dhe në shenjë të arsimtarit hipin me shpejtësi në njërin nga bankat e vendosura.</p> <p>Aktivite kryesore</p> <p>Teknikat mësimore, të gjitha teknikat mësimore do të realizohen sipas aktiviteve dhe ushtrimeve të parapara për këtë orë mësimore.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Nxënësit kryejnë valle popullore tradicionale sipas zgjedhjes, pa dhe me muzikë; <p>Aktivite përfundimtare</p> <p>Lojra për relaksim dhe ushtrime për relaksim e muskujve të trupit.</p> <p>Reflektim</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Çka bëmë sot? 2. Si ndjeheshit? 3. Çka mësuat? 4. Si mund ta përdorim atë që e mësuam në jetën e përdtshme? <p>Detyrë shtëpie: Ushtrime: Valle fëmijësh</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Rrathë, litarë, varka të ulëta dhe të larta – shënues bazë, shënues konik. 	<p>-realizimi praktik i aktiviteve gjatë orës së mësimit;</p> <p>-inkuadrimi aktiv gjatë orës së mësimit;</p> <p>-bashkëpunimi me shokët e klasës në realizimin e aktiviteve;</p> <p>-respektimi i rregullave të sjelljes në sallën sportive.</p>

Arsimtari;Zekirja Latifi Tema: GJIMNASTIKA, RITMIKA DHE KËRCIMI

Përmbajtjet (konceptet)	Standardet per vleresim	Ora data e realizimit 25.01.2024	Skenari i orës	Mjetet	ndjekja e përparimit
<p>51.3 Vallet -Valle fëmijësh; -Valle popullore tradicionale; -Vallëzime bashkëkohore.</p>	<p>Kryen valle bashkëkohore sipas dëshirës, me muzikë.</p>		<p>Mësimdhënësi përgadit nxënësit emocionalisht për orën mësimore.</p> <p>1.Aktivite hyrëse -Diskutim i njohurive paraprake Mësimdhënë në hyrje të orës zhvillon aktivite dhe lojra për relaksim,duke luajtur lojën“GJEJ REKUIZITA SPORTIVE” nëpër tërë sallën shpërndahen rekuizita të ndryshme sportive (topa, kone, unaza, rekuizita gjimnastikore dhe të tjera.Fëmijët lirshëm lëvizin dhe në shenjë të arsimtarit nxënësit duhet ta gjejnë dhe me gisht duhet ta kapin rekuizitën e duhur.</p> <p>Loja luhet me dalje nga loja, kush i fundit e gjen rekuizitën</p> <p>2. Aktivite përgatitore Nxënësit duke luajtur lojën“GJEJ REKUIZITA SPORTIVE” nëpër tërë sallën shpërndahen rekuizita të ndryshme sportive (topa, kone, unaza, rekuizita gjimnastikore dhe të tjera.</p> <p>Nxënësit kryejnë hapa nga vallëzime moderne sipas zgjedhjes, pa dhe me muzikë (polka, hip-hop, ça-ça-ça, samba, tvist, rokënrol).</p> <p>3.Aktivite kryesore Teknikat mësimore,të gjitha teknikat mësimore do të realizohen sipas aktiviteve dhe ushtrimeve të parapara për këtë orë mësimore.</p> <p>4.Aktivitetet përfundimtare – nxjerrja e përfundimit Ushtrime valle bashkëkohore Reflektim 1. Çka bëmë sot?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Rrathë, litarë, varka të ulëta dhe të larta – shënues bazë, shënues konik. 	<p>-realizimi praktik i aktiviteve gjatë orës së mësimit; -inkuadrimi aktiv gjatë orës së mësimit; -bashkëpunimi me shokët e klasës në realizimin e aktiviteve; -respektimi i rregullave të sjelljes në sallën sportive.</p>

2. Si ndjeheshit?
3. Çka mësuat?
4. Si mund ta përdorim atë që e mësuam në jetën e përdtshme?

Detyrë shtëpie: Ushtrime:valle bashkëkohore



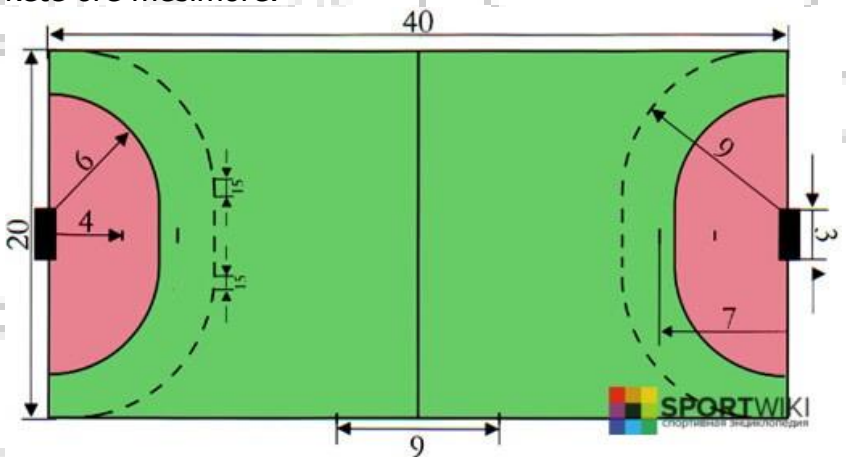
Arsimtari;Zekirja Latifi Tema: GJIMNASTIKA, RITMIKA DHE KËRCIMI

Përmbajtjet konceptet)	Standardet per vleresim	Ora data e realizimit 29.01.2024	Skenari i orës	Mjetet	ndjekja e përparimit
52.4 Vallet -Valle fëmijësh; -Valle popullore tradicionale; -Vallëzime bashkëkohore.	Kryen valle bashkëkohore sipas dëshirës, me muzikë.	1	<ul style="list-style-type: none"> Mësimdhënësi përgadit nxënësit emocionalisht për orën mësimore <p>Aktivite hyrëse Mësimdhënësi luan ndonjeren nga lojrat“Vërshimi”„Gjuajtës me top”,”topi i shpëtimit”,”gjej rekuizitat sportive”,”peshkatari dhe peshqit”,”Ngreji këmbët që të shpëtosh” etj. Mësimdhënësi në këtë orë mësimore zgjedh lojën“Ngreji këmbët që të shpëtosh” topi me të cilin përcaktohet nxënësi gjuajtës nxënësi – gjuajtës ndjek dhe ai nxënës që do të zihet duhet të ulet me këmbë të shtrira dhe të ngritura lart, ndërsa nxënësi tjetër duhet të kalojë nën këmbët e tij për ta liru</p> <p>Aktivite kryesore Teknikat mësimore, të gjitha teknikat mësimore do të realizohen sipas aktiviteteve dhe ushtrimeve të parapara për këtë orë mësimore. Nxënësit kryejnë hapa nga vallëzime moderne sipas zgjedhjes, pa dhe me muzikë (polka, hip-hop, ça-ça-ça, samba, tvist, rokënrol).</p> <p>Aktivite përfundimtare Bashkëbisedim, konstatim, analizë e aktiviteteve dhe ushtrimeve gjat orës mësimore.</p> <p>Reflektim</p> <ol style="list-style-type: none"> Çka bëmë sot? Si ndjeheshit? Çka mësuat? Si mund ta përdorim atë që e mësuam në jetën e përdtshme? <p>Detyrë shtëpie:</p>	<ul style="list-style-type: none"> Rrathë, litarë, varka të ulëta dhe të larta – shënues bazë, shënues konik. 	<ul style="list-style-type: none"> -realizimi praktik i aktiviteteve gjatë orës së mësimi; -inkuadrimi aktiv gjatë orës së mësimi; -bashkëpunimi me shokët e klasës në realizimin e aktiviteteve; -respektimi i rregullave të sjelljes në sallën sportive.

Arsimtari;Zekirja Latifi Tema: GJIMNASTIKA, RITMIKA DHE KËRCIMI

Përmbajtjet (konceptet)	Standardet per vleresim	Ora data e realizimit 30.01.2024	Skenari i orës	Mjetet	ndjekja e përparimit
<p>53.5 Vallet -Valle fëmijësh; -Valle popullore tradicionale; -Vallëzime bashkëkohore.</p>	<p>Kryen valle bashkëkohore sipas dëshirës, me muzikë.</p>	1	<p>• Mësimdhënësi përgadit nxënësit emocionalisht për orën mësimore.</p> <p>Aktivite hyrëse Në hyrje të orës mësimore nxënësit bëjnë KOMPLEKS USHTRIMESH PËR DUART DHE BREZIN E SUPEVE. Ushtrimet për duart dhe brezin e supeve përbëhen në lëvizjen e supit: para-prapa, lëvizje me njërin sup dhe lëvizje të njëkohshme me të dy supet në drejtim të njëjtë apo të ndryshëm.</p> <p>Aktivite kryesore Teknikat mësimore, të gjitha teknikat mësimore do të realizohen sipas aktiviteteve dhe ushtrimeve të parapara për këtë orë mësimore. Nxënësit kryejnë hapa nga vallëzime moderne sipas zgjedhjes, pa dhe me muzikë (polka, hip-hop, ça-ça-ça, samba, tvist, rokënrol).</p> <p>Aktivite përfundimtare-konkluzione Aktivitetet-valle bashkëkohore sipas dëshirës, me muzikë.</p> <p>Reflektim</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Çka bëmë sot? 2. Si ndjeheshit? 3. Çka mësuat? 4. Si mund ta përdorim atë që e mësuam në jetën e përdtshme? <p>Detyrë shtëpie; valle bashkëkohore sipas dëshirës, me muzikë.</p>	<p>• Rrathë, litarë, varka të ulëta dhe të larta – shënues bazë, shënues konik.</p>	<p>-realizimi praktik i aktiviteteve gjatë orës së mësimit; -inkuadrimi aktiv gjatë orës së mësimit; -bashkëpunimi me shokët e klasës në realizimin e aktiviteteve; -respektimi i rregullave të sjelljes në sallën sportive.</p>

Arsimtari; Zekirja Latifi Tema: **LOJRA SPORTIVE**

Përmbajtjet konceptet)	Standardet per vleresim	Ora data e realizimit 5.02.2024	Skenari i orës	Mjetet	ndjekja e përparimit
54.6 Hendboll	Zbaton pozicionin paralel dhe diagonal të qëndrimit hendbollistik në vend dhe lëvizje gjatë kryerjes së elementeve teknike të hendbollit (pranim, pasim, udhëheqje, shutimi);	1	<p>• Mësimdhënësi përgadit nxënësit emocionalisht për orën mësimore</p> <p>Aktivitete hyrëse Mësimdhënësi zhvillon lojën "Peshkatori dhe peshqit" Është e nevojshme që të kufizohet një hapësirë e caktuar që do të simbolizojë detin dhe në të do të lëvizin peshqit (nxënësit). Në pozicionet jashtë hapësirës së shënuar gjenden dy peshkatarë (nxënës), të cilët kanë nga një top dhe i zënë (gjuajnë) peshqit (nxënësit). Secili që do të goditet, ose do të dalë jashtë hapësirës së shënuar, del prej lojës. Në fund suksesi I peshkatarit do të shihet në bazë të numrit të peshqve të zënë (nxënësve të goditur).</p> <p>Aktivitete kryesore Teknikat mësimore, të gjitha teknikat mësimore do të realizohen sipas aktiviteteve dhe ushtrimeve të parapara për këtë orë mësimore.</p> 	Topa më të vegjël dhe më të mëdhenj, topa tenisi dhe topa për lojëra sportive (hendboll, basketboll, volejboll dhe futboll - të përshtatshme për moshën).	-realizimi praktik i aktiviteteve gjatë orës së mësimit; -inkuadrimi aktiv gjatë orës së mësimit; - bashkëpunimi me shokët e klasës në realizimin e aktiviteteve; -respektimi i rregullave të sjelljes në sallën sportive.

Mësimdhënësi shpjegon për Hendbollin Fusha e lojës së hendbollit, është e gjatë 40 metra dhe e gjërë 20 metra, me vijë ndarëse në mes të fushës. Golat janë të rethuar me gjysëmreth me distancë prej 6 metrave nga goli. Poashtu, edhe një vijë gjysëmrethore me largësi prej 9 metrave nga goli.

Gjatë zhvillimit të lojës lojtarët e një ekipi qëndrojnë jashtë 6-metërshit, duke mbrojtur portën, kurse ekipi tjetër lëviz topin jashtë 9-metërshit, duke tentuar që të organizojë sulm.

Pas shënimit të golit, loja rifillon nga qendra. Pasi që një lojtar ka në duar topin, referi jep sinjal që loja të fillojë. Përpara fillimit të lojës, lojtarët patjetër duhet të gjenden në gjysmën e tyre të fushës.

Vetëm portieri mbrojtës ka të drejtë të qëndrojë Brenda 6-metërshit. Nëse një lojtar, hyn në zonën e 6-metërshit, atëherë ekipi i tij automatikisht humb topin. Nëse gjatë tentimit për të gjuajtur, lojtari pengohet nga mbrojtësit, me kontakt fizik, atëherë akordohet penalti, që gjuhet nga një distancë prej 7 metrash.

Topi i hendbollit është më i vogël se topi i futbollit dhe lehtë mund të mbahet me një dorë. Lojtari mund të përdorë të dy duart për të mbajtur topin, por nuk mund ta mbajë atë më të dy duart më tepër se 3 sekonda, kurse gjatë organizimit të sulmit, lojtari nuk ka të drejtë të bëjë më tepër se 3 hapa, duke mbajtur topin me të dy duart.

- Nxënësit kryejnë teknikën e duhur të mbajtjes së topit në pozicionet bazë të hendbollit (mbajtja e topit me dy duar dhe ndarja me një dorë, lëvizje e kombinuar me top rreth trupit, kokës dhe këmbëve);

➤ [Kliko këtu-hendbolli](#)

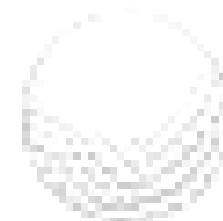
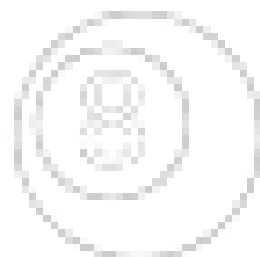
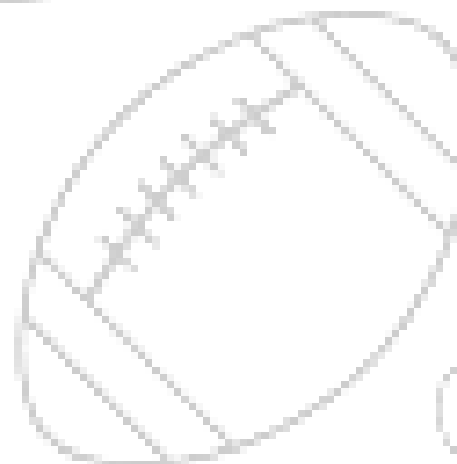
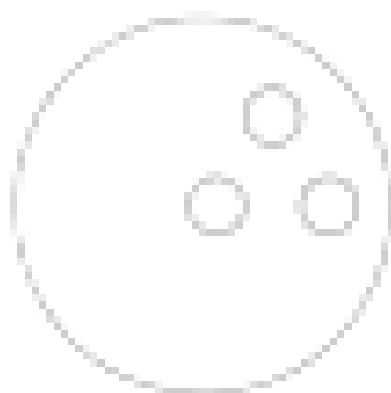
Aktivite të përfundimtare

Zbatim i pozicionit paralel dhe diagonal të qëndrimit hendbollistik

Reflektim

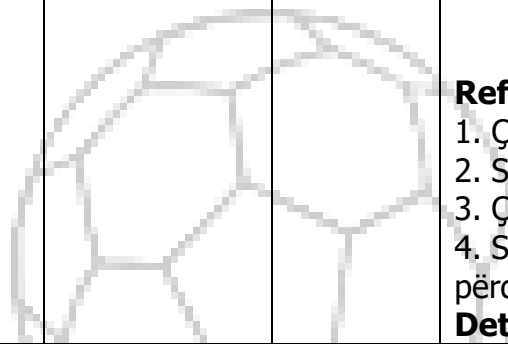

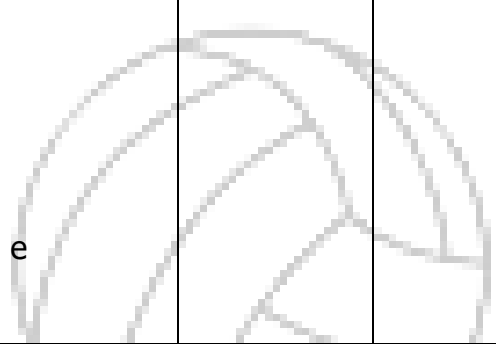
1. Çka bëmë sot?
2. Si ndjeheshit?
3. Çka mësuat?
4. Si mund ta përdorim atë që e mësuam në jetën e përdtshme?

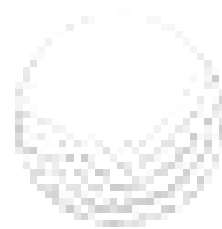
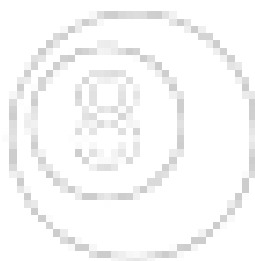
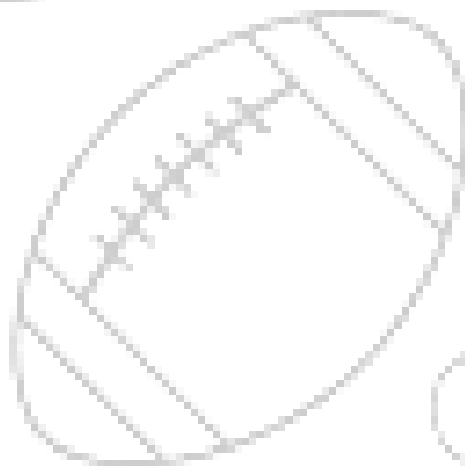
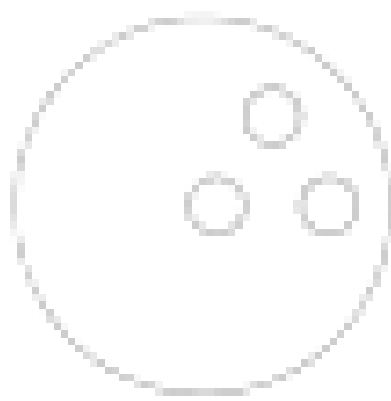
Detyrë shtëpie: Lojra hendbollistike



Arsimtari;Zekirja Latifi Tema: **LOJRA SPORTIVE**

Përmbajtjet konceptet)	Standardet per vleresim	Ora data e realizimit 6.02.2024	Skenari i orës	Mjetet	ndjekja e përparimit
55.7 Hendboll	Zbaton pozicionin paralel dhe diagonal të qëndrimit hendbollistik në vend dhe lëvizje gjatë kryerjes së elementeve teknike të hendbollit (pranim, pasim, udhëheqje, shutimi);	1	<p>• Mësimdhënësi përgadit nxënësit emocionalisht për orën mësimore</p> <p>Aktivite hyrëse Mësimdhënësi përsërit ushtrime dhe lojëra për përgatitje dhe zhvillim të drejtë fizik " Topi i shpëtimit" nxënësit ndjekin njëri-tjetrin nëpër sallë. Basketi me dorë i jipet atij nxënësi që është në rrezik për t'u kapur.</p> <p>Aktivite përgaditore Ecja mbi shtyllë fillon me një ecje elegante mbi gishta, trupi duhet të merr pozitë të drejtë. Duart gjenden pranë trupit, të hapura ose janë të ngritura lartë mbi kokë. Në fi llim, ecja duhet të prezantohet më ngadalë derisa nuk fi tohet ndjenja e baraspeshës.</p> <p>Aktivite kryesore Teknikat mësimore, të gjitha teknikat mësimore do të realizohen sipas aktiviteve dhe ushtrimeve të parapara për këtë orë mësimore. Në këtë orë mësimore do të përdoret teknika e startit të ulët.</p> <p>➤ Nxënësit kryejnë teknikën e duhur të mbajtjes së topit në pozicionet bazë të hendbollit (mbajtja e topit me dy duar dhe ndarja me një dorë, lëvizje e kombinuar me top rreth trupit, kokës dhe këmbëve);</p> <p>Aktivite përfundimtare Aktivite të qëndrimit hendbollistik në vend dhe lëvizje gjatë kryerjes së elementeve teknike të hendbollit.</p>	Topa më të vegjël dhe më të mëdhenj, topa tenisi dhe topa për lojëra sportive (hendboll, basketboll, volejboll dhe futboll - të përshtatshme për moshën).	-realizimi praktik i aktiviteve gjatë orës së mësimit; -inkuadrimi aktiv gjatë orës së mësimit; - bashkëpunimi me shokët e klasës në realizimin e aktiviteve; -respektimi i rregullave të sjelljes në sallën sportive.

			<p>Reflektim</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Çka bëmë sot? 2. Si ndjeheshit? 3. Çka mësuat? 4. Si mund ta përdorim atë që e mësuam në jetën e përditshme? <p>Detyrë shtëpie: Ushtrime lojë në hendboll</p>		
--	---	---	--	---	--



Arsimtari;Zekirja Latifi Tema: **LOJRA SPORTIVE**

Përmbajtjet konceptet)	Standardet per vleresim	Ora data e realizimit 8.02.2024	Skenari i orës	Mjetet	ndjekja e përparimit
56.8 Hendboll	Kryen teknikën e pranimit dhe pasimit të topit në vend dhe lëvizje në çifte;	1	<p>• Mësimdhënësi përgadit nxënësit emocionalisht për orën mësimore</p> <p>Aktivite hyrëse Mësimdhënësi zhvillon aktivite:KOMPLEKS USHTRIMESH PËR KOMBLIKUN DHE KËMBËT Muskujt e këmbëve paraqesin aktivitet të vlefshëm gjatë lëvizjes së trupit të njeriut. Muskujt e këmbëve mundësojnë lëvizjen në nyjën e kërdhokullës, në nyjën e gjurit, si dhe lëvizjet në nyjën e zogut të këmbës.</p> <p>Aktivite përgaditore Mësimdhënësi luan ndonjeren nga lojrat“Vërshimi”„Gjuajtës me top”,“topi i shpëtimit”,“gjej rekuizitat sportive”, “peshkatari dhe peshqit”, “Ngreji këmbët që të shpëtosh” etj. Mësimdhënësi në këtë orë mësimore zgjedh lojën“Ngreji këmbët që të shpëtosh” topi me të cilin përcaktohet nxënësi gjuajtës nxënësi – gjuajtës ndjek dhe ai nxënës që do të zihet duhet të ulet me këmbë të shtrira dhe të ngritura lart, ndërsa nxënësi tjetër duhet të kalojë nën këmbët e tij për ta liruar.</p> <p>Aktivite kryesore Teknikat mësimore,të gjitha teknikat mësimore do të realizohen sipas aktiviteve dhe ushtrimeve të parapara për këtë orë mësimore.</p> <p>➤ Nxënësit e realizojnë pasimin dhe pranimin e topit të refuzuar nga muri (në lartësinë e gjoksit, mbi kokë dhe të kthyer nga dyshemeja);</p>	Topa më të vegjël dhe më të mëdhenj, topa tenisi dhe topa për lojëra sportive (hendboll, basketboll, volejboll dhe futboll - të përshtatshme për moshën).	-realizimi praktik i aktiviteve gjatë orës së mësimit; -inkuadrimi aktiv gjatë orës së mësimit; -bashkëpunimi me shokët e klasës në realizimin e aktiviteve; -respektimi i rregullave të sjelljes në sallën sportive.

4. Aktivitetet përfundimtare – nxjerrja e përfundimit

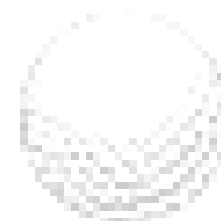
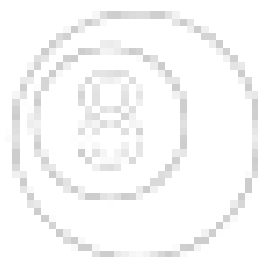
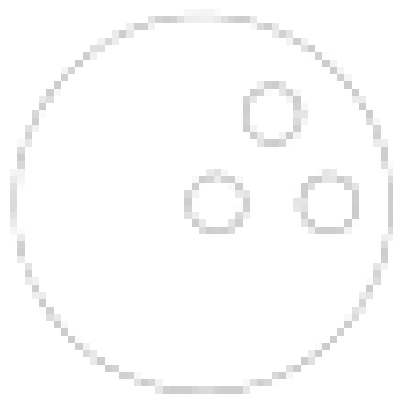
Ushtrime dhe lojëra me teknikën e pranimit dhe pasimit të topit në vend dhe lëvizje në çift.

Bashkëbisedim, konstatim, analizë e aktiviteteve dhe ushtrimeve gjat orës mësimore.

Reflektim

1. Çka bëmë sot?
2. Si ndjeheshit?
3. Çka mësuat?
4. Si mund ta përdorim atë që e mësuam në jetën e përditshme?

Detyrë shtëpie: Lojë në hendboll



Arsimtari;Zekirja Latifi Tema: **LOJRA SPORTIVE**

Përmbajtjet (konceptet)	Standardet per vleresim	Ora data e realizimit 12.02.2024	Skenari i orës	Mjetet	ndjekja e përparimit
57.9 Hendboll	Kryen teknikën e pranimit dhe pasimit të topit në vend dhe lëvizje në çifte;		<ul style="list-style-type: none"> Mësimdhënësi përgadit nxënësit emocionalisht për orën mësimore <p>Aktivite hyrëse Mësimdhënësi zhvillon aktivitete zbavitëse dhe relaksuese përmes aktivitetit Poligoni (fusha) zbavitës nxënësit luajnë dhe zbavitën, në atë mënyrë që të kryejnë parapërgaditjet për pjesën e aktiviteteve të aktiviteteve të pjesës kryesore të orës. Loja luhet sipas këtij rregulli: Gjatësia e shtegut është 35m dhe i përmban këto detyra: prej vijës së startit, e cila është dukshëm e shënuar, fillohet me vrapim në 10m; vrapim nëpër bankën suedeze me kapërcime të katër topave medicinale, të cilat janë të vendosura në bankë; kërcim në lartësi mbi pengesat me lartësi deri në 60cm, hidhet në dyshek dhe kryhet rrotullimi para; ecje në katër këmbë nëpërmjet pesë shkopinjve të vendosura në rrafsh dhe janë të ndara njëra prej tjetrës nga 1,5m; gjuajtje me top të tenisit në shënjestrën apo në kosh të improvizuar, i vendosur në bazë me dimensione 1m. x 1m., largësia 8m. nga vija ku gjinden tre topat.</p> <p>2.Aktivite përgaditore TEREZIA E BALLIT Kliko këtu-terezia e ballit Për realizimin e suksesshëm të këtij elementi gjimnastikor nevojitet të ketë lëvizje në nyjat e kërdhokullave dhe elasticitet të muskujve në këmbë. Terezia e ballit paraqet mbajtjen e baraspeshës në një këmbë. Ky element realizohet në këtë mënyrë: nxënësi realizon lëvizje me trupin përpara, ndërsa</p>	Topa më të vegjël dhe më të mëdhenj, topa tenisi dhe topa për lojëra sportive (hendboll, basketboll, volejbol dhe futboll - të përshtatshme për moshën).	-realizimi praktik i aktiviteteve gjatë orës së mësimit; -inkuadrimi aktiv gjatë orës së mësimit; -bashkëpunimi me shokët e klasës në realizimin e aktiviteteve; -respektimi i rregullave të sjelljes në sallën sportive.

njëra këmbë lëviz njëkohësisht, mirëpo në drejtim të kundërt (mbrapa), kurse këmba tjetër (këmba e qëndrimit) është e drejtuar në njëën e kërdhokullave dhe gjurit. Tërë pesha e trupit është në këmbën e qëndrimit. Duart gjenden në pozitë të zgjeruar.

Aktivitete kryesore

Teknikat mësimore, të gjitha teknikat mësimore do të realizohen sipas aktiviteteve dhe ushtrimeve të parapara për këtë orë mësimore.

[Kliko këtu-hendbolli](#)

Nxënësit, të ndarë në dyshe dhe treshe, kryejnë pasim me dorë dhe marrjen e topit në lëvizje duke fituar hapësirë

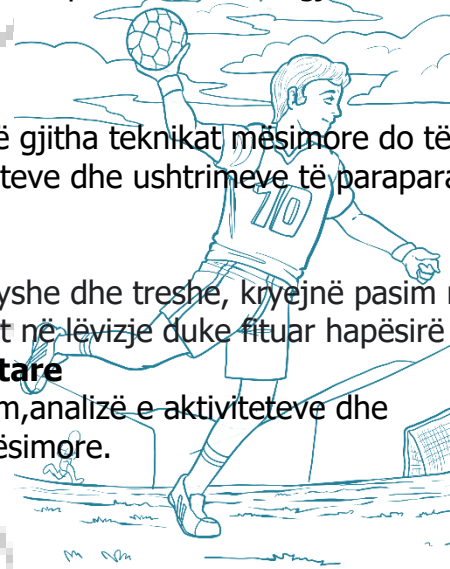
Aktivitete përfundimtare

Bashkëbisedim, konstatim, analizë e aktiviteteve dhe ushtrimeve gjat orës mësimore.

Reflektim

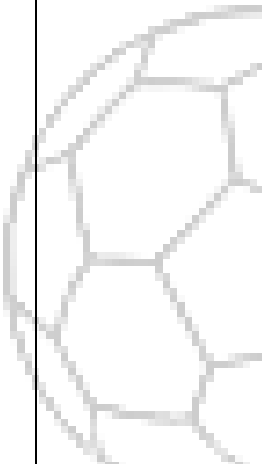
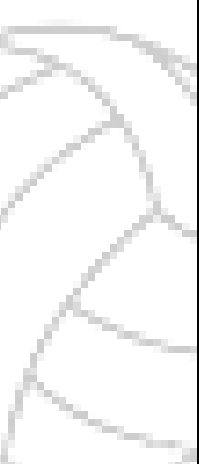

1. Çka bëmë sot?
2. Si ndjeheshit?
3. Çka mësuat?
4. Si mund ta përdorim atë që e mësuam në jetën e përditshme?

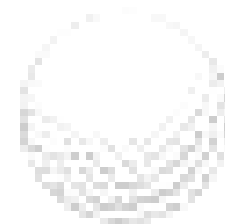
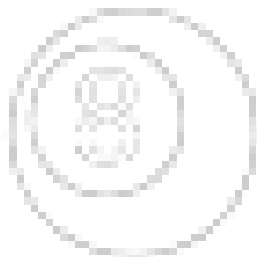
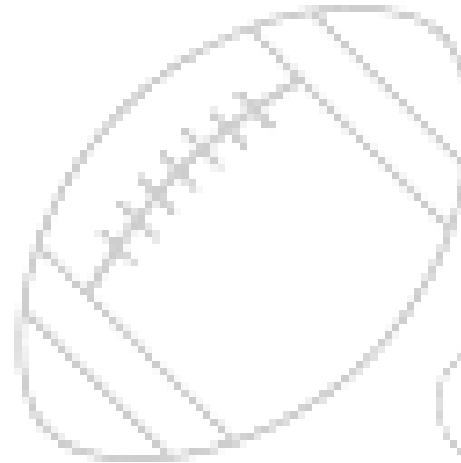
Detyrë shtëpie: Ushtrime: lojë në hendboll



Përmbajtjet konceptet)	Standardet per vleresim	Ora data e realizimit 13.02.2024	Skenari i orës	Mjetet	ndjekja e përparimit
58.10 Hendboll	•Kryen teknikën e pranimit dhe pasimit të topit në vend dhe lëvizje në çifte;	1	<p>• Mësimdhënësi përgadit nxënësit emocionalisht për orën mësimore.</p> <p>Aktivite hyrëse Mësimdhënësi demonstroi ushtrime për formimin e trupit Nxënësit kryejnë ushtrime për duar dhe brez të rrafshët, ushtrime për trup dhe ushtrime për komblik dhe këmbë. Secili ushtrim përsëritet prej 8 deri në 12 herë, kurse secili kompleks duhet të përmbajë prej 8 deri në 10 ushtrime të llojllojshme, në mënyrë të posaçme për secilin grup muskolor.</p> <p>Aktiviti kryesor Teknikat mësimore, të gjitha teknikat mësimore do të realizohen sipas aktiviteve dhe ushtrimeve të parapara për këtë orë mësimore. Nxënësit, të ndarë në dyshe dhe treshe, kryejnë pasim me dorë dhe marrjen e topit në lëvizje duke fituar hapësirë</p> <p>Aktivite përfundimtare Bashkëbisedim, konstatim, analizë e aktiviteve dhe ushtrimeve gjat orës mësimore.</p> <p>Reflektim</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Çka bëmë sot? 2. Si ndjeheshit? 3. Çka mësuat? 4. Si mund ta përdorim atë që e mësuam në jetën e përditshme? <p>Detyrë shtëpie:Hulumtim në internet hendbolli</p>	Topa më të vegjël dhe më të mëdhenj, topa tenisi dhe topa për lojëra sportive (hendboll, basketboll, volejboll dhe futboll - të përshtatshme për moshën).	-realizimi praktik i aktiviteve gjat orës së mësimit; -inkuadrimi aktiv gjat orës së mësimit; -bashkëpunimi me shokët e klasës në realizimin e aktiviteve; -respektimi i rregullave të sjelljes në sallën sportive.

Përmbajtjet (konceptet)	Standardet për vleresim	Ora data e realizimit 15.02.2024	Skenari i orës	Mjetet	ndjekja e përparimit
59.11 Hendboll	Kryen teknikën e udhëheqje lineare duke ecur dhe vrapuar me ndryshim të shpejtësis;	1	<ul style="list-style-type: none"> Mësimdhënësi përgadit nxënësit emocionalisht për orën mësimore. Aktivite hyrëse Mësimdhënësi luan ndonjeren nga lojrat "Vërshimi", "Gjuajtës me top", "topi i shpëtimit", "gjej rekuizitat sportive", "peshkatori dhe peshqit", "Ngreji këmbët që të shpëtosh" etj. Mësimdhënësi në këtë orë mësimore zgjedh lojën "Ngreji këmbët që të shpëtosh" topi me të cilin përcaktohet nxënësi gjuajtës nxënësi – gjuajtës ndjek dhe ai nxënës që do të zihet duhet të ulet me këmbë të shtrira dhe të ngritura lart, ndërsa nxënësi tjetër duhet të kalojë nën këmbët e tij për ta liruar 2. Aktivite përgaditore (ushtrime për formësim) Mësimdhënësi në fillim të orës zhvillon ushtrime trupore i orienton nxënësit në ushtrimin e lojës "Ylli" Në sallë vendosen trarë të ulët apo banka suedeze në formë të "yllit". Nxënësit lirisht vrapojnë rreth "yllit" dhe në shenjë të arsimtarit hipin me shpejtësi në njërin nga bankat e vendosura. Aktivite kryesore Teknikat mësimore, të gjitha teknikat mësimore do të realizohen sipas aktiviteteve dhe ushtrimeve të parapara për këtë orë mësimore. ➤ Nxënësit kryejnë udhëheqjen e topit hendbollistik në vend dhe në ecje dhe vrapim (me dorën më të mirë, më të dobët dhe anasjelltas - të kombinuar, me shpejtësi më të ulët dhe më të lartë); 	Topa më të vegjël dhe më të mëdhenj, topa tenisi dhe topa për lojëra sportive (hendboll, basketboll, volejbol dhe futboll - të përshtatshme për moshën).	-realizimi praktik i aktiviteteve gjatë orës së mësimit; -inkuadrimi aktiv gjatë orës së mësimit; -bashkëpunimi me shokët e klasës në realizimin e aktiviteteve; -respektimi i rregullave të sjelljes në sallën sportive.

		<p>Nxënësit kryejnë lëvizje të ndërlikuara ritmike me zgjedhje të lirë të rekuizita, me dhe pa muzikë (rrath, litar, shirit, top);</p> <p>Aktivitete përfundimtare</p> <p>Aktivitete: teknika e udhëheqje lineare duke ecur dhe vrapuar me ndryshim të shpejtësisë.</p> <p>Reflektim</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Çka bëmë sot? 2. Si ndjeheshit? 3. Çka mësuat? 4. Si mund ta përdorim atë që e mësuam në jetën e përditshme? <p>Detyrë shtëpie: Ushtrime, udhëheqje lineare e hendbollit</p>		
--	---	--	---	---



Tema: **LOJRA SPORTIVE**

Arsimtari: Zekirja Latifi

Përmbajtjet konceptet)	Standardet per vleresim	Ora data e realizimit 19.02.2024	Skenari i orës	Mjetet	ndjekja e përparimit
60.12 Hendboll	Kryen teknikën e udhëheqje lineare duke ecur dhe vrapuar me ndryshim të shpejtësisë;	1	<ul style="list-style-type: none"> Mësimdhënësi përgadit nxënësit emocionalisht për orën mësimore. <p>Aktivitete hyrëse Mësimdhënësi zhvillon aktivitete ,rekreative, zbavitëse ,relaksuese më qëllim që të krijoj ambient dhe dhe atmosferë pozitive për nxënësit,duke luajtur lojën “Poligoni zbavitës i rekuizitave sportive”</p> <p>Aktivitete kryesore Teknikat mësimore, të gjitha teknikat mësimore do të realizohen sipas aktiviteteve dhe ushtrimeve të parapara për këtë orë mësimore. Nxënësit kryejnë udhëheqjen e topit hendbollistik sllalom në drejtime të ndryshme (midis pengesave të vendosura, me shpejtësi të ndryshme);</p> <p>Aktivitete përfundimtare Ushtrime: teknika e udhëheqje lineare duke ecur dhe vrapuar me ndryshim të shpejtësisë.</p> <p>Reflektim</p> <ol style="list-style-type: none"> Çka bëmë sot? Si ndjeheshit? Çka mësuat? Si mund ta përdorim atë që e mësuam në jetën e përditshme? <p>Detyrë shtëpie: Ushtrime,udhëheqje lineare e hendbollit</p>	Topa më të vegjël dhe më të mëdhenj, topa tenisi dhe topa për lojëra sportive (hendboll, basketboll, volejbol dhe futboll - të përshtatshme për moshën).	-realizimi praktik i aktiviteteve gjatë orës së mësimit; -inkuadrimi aktiv gjatë orës së mësimit; -bashkëpunimi me shokët e klasës në realizimin e aktiviteteve; -respektimi i rregullave të sjelljes në sallën sportive.

Përmbajtjet konceptet)	Standardet per vleresim	Ora data e realizimit 20.02.2024	Skenari i orës	Mjetet	ndjekja e përparimit
61.13 Hendboll	Kryen teknikën e udhëheqje lineare duke ecur dhe vrapuar me ndryshim të shpejtësis;	1	<p>• Mësimdhënësi përgadit nxënësit emocionalisht për orën mësimore.</p> <p>Aktivitete hyrëse Mësimdhënësi zhvillon aktivitete ,rekreative, zbavitëse ,relaksuese më qëllim që të krijoj ambient dhe dhe atmosferë pozitive për nxënësit,duke luajtur lojën “Poligoni zbavitës i rekuizitave sportive”</p> <p>Aktivitete kryesore Teknikat mësimore, të gjitha teknikat mësimore do të realizohen sipas aktiviteteve dhe ushtrimeve të parapara për këtë orë mësimore.</p> <p>➤ Nxënësit kryejnë udhëheqjen e topit hendbollistik në vend dhe në ecje dhe vrapim (me dorën më të mirë, më të dobët dhe anasjelltas - të kombinuar, me shpejtësi më të ulët dhe më të lartë); Nxënësit kryejnë udhëheqjen e topit hendbollistik sllalom në drejtime të ndryshme (midis pengesave të vendosura, me shpejtësi të ndryshme);</p> <p>Aktivitete përfundimtare Bashkëbisedim,konstatim,analizë e aktiviteteve dhe ushtrimeve gjat orës mësimore.Konstatohet se gjatë garave duhet respektuar rregullat e garës.</p> <p>Reflektim</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Çka bëmë sot? 2. Si ndjeheshit? 3. Çka mësuat? 4. Si mund ta përdorim atë që e mësuam në jetën e përditshme? <p>Detyrë shtëpie:Sheno ese me temën “E dua hendbollin”</p>	Topa më të vegjël dhe më të mëdhenj, topa tenisi dhe topa për lojëra sportive (hendboll, basketboll, volejboll dhe futboll - të përshtatshme për moshën).	-realizimi praktik i aktiviteteve gjatë orës së mësimit; -inkuadrimi aktiv gjatë orës së mësimit; -bashkëpunimi me shokët e klasës në realizimin e aktiviteteve; -respektimi i rregullave të sjelljes në sallën sportive.

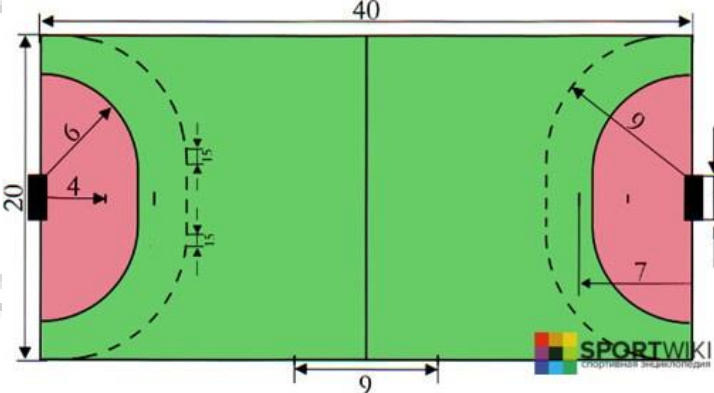
Tema: **LOJRA SPORTIVE**

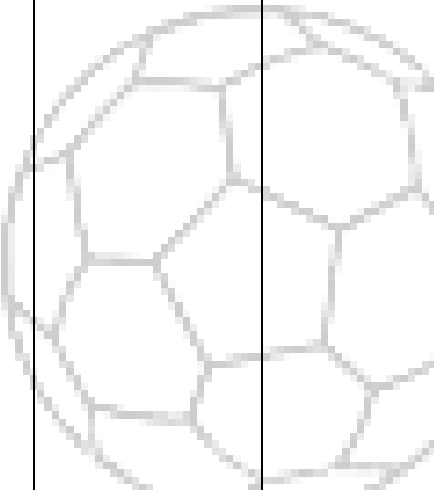

Arsimtari: Zekirja Latifi

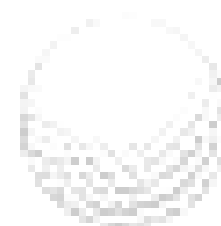
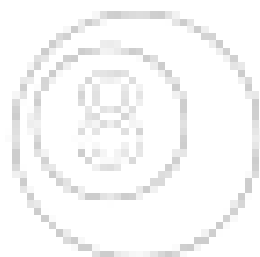
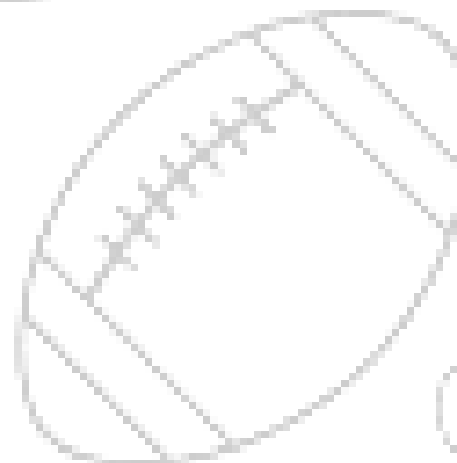
Përmbajtjet konceptet)	Standardet per vleresim	Ora data e realizimit 22.02.2024	Skenari i orës	Mjetet	ndjekja e përparimit
62.14 Hendboll	Realizon teknikën e gjuajtjes në portë nga vendi dhe në lëvizje;	1	<p>• Mësimdhënësi përgadit nxënësit emocionalisht për orën mësimore.</p> <p>Aktivitete hyrëse Mësimdhënësi zhvillon aktivitete ,rekreative, zbavitëse ,relaksuese më qëllim që të krijoj ambient dhe dhe atmosferë pozitive për nxënësit, duke luajtur lojën “Poligoni zbavitës i rekuizitave sportive”</p> <p>Aktivitete kryesore Teknikat mësimore, të gjitha teknikat mësimore do të realizohen sipas aktiviteteve dhe ushtrimeve të parapara për këtë orë mësimore.</p> <p>➤ Nxënësit bëjnë gjuajtje në portë nga vendi dhe ecje në hendboll (me dorën më të mirë dhe më të dobët, nga distanca më e shkurtër dhe më e gjatë);</p> <p>Aktivitete përfundimtare Bashkëbisedim, konstatim, analizë e aktiviteteve dhe ushtrimeve gjat orës mësimore, teknika e gjuajtjes në portë nga vendi dhe në lëvizje.</p> <p>Reflektim</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Çka bëmë sot? 2. Si ndjeheshit? 3. Çka mësuat? 4. Si mund ta përdorim atë që e mësuam në jetën e përditshme? <p>Detyrë shtëpie: Aktivitete, teknika e gjuajtjes në portë nga vendi dhe në lëvizje.</p>	Topa më të vegjël dhe më të mëdhenj, topa tenisi dhe topa për lojëra sportive (hendboll, basketboll, volejboll dhe futboll - të përshtatshme për moshën).	-realizimi praktik i aktiviteteve gjatë orës së mësimit; -inkuadrimi aktiv gjatë orës së mësimit; -bashkëpunimi me shokët e klasës në realizimin e aktiviteteve; -respektimi i rregullave të sjelljes në sallën sportive.

Tema: **LOJRA SPORTIVE**

Arsimtari: Zekirja Latifi

Përmbajtjet konceptet)	Standardet per vleresim	Ora data e realizimit 26.02.2024	Skenari i orës	Mjetet	ndjekja e përparimit
63.15 Hendboll	Realizon teknikën e gjuajtjes në portë nga vendi dhe në lëvizje;	1	<ul style="list-style-type: none"> Mësimdhënësi përgadit nxënësit emocionalisht për orën mësimore. <p>Aktivitete hyrëse Mësimdhënësi zhvillon aktivitete ,rekreative, zbavitëse ,relaksuese më qëllim që të krijoj ambient dhe dhe atmosferë pozitive për nxënësit, duke luajtur lojën “Poligoni zbavitës i rekuizitave sportive”</p> <p>Aktivitete kryesore Teknikat mësimore, të gjitha teknikat mësimore do të realizohen sipas aktiviteteve dhe ushtrimeve të parapara për këtë orë mësimore. Nxënësit kryejnë lojëra me stafetë dhe lojëra elementare me elementë të përvetësuar të hendbollit (pasimi, pranimi, udhëheqja, gjuajtja në objektiv, në kombinim me elementë nga sportet e tjera);</p> 	<ul style="list-style-type: none"> Topa më të vegjël dhe më të mëdhenj, topa tenisi dhe topa për lojëra sportive (hendboll, basketboll, volejboll dhe futboll - të përshtatshme për moshën). 	<ul style="list-style-type: none"> -realizimi praktik i aktiviteteve gjatë orës së mësimit; -inkuadrimi aktiv gjatë orës së mësimit; -bashkëpunimi me shokët e klasës në realizimin e aktiviteteve; -respektimi i rregullave të sjelljes në sallën sportive.

		<p>Aktivite të përfundimtare Bashkëbisedim, konstatim, analizë e aktiviteteve dhe ushtrimeve gjat orës mësimore, teknika e gjuajtjes në portë nga vendi dhe në lëvizje.</p> <p>Reflektim</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Çka bëmë sot? 2. Si ndjeheshit? 3. Çka mësuat? 4. Si mund ta përdorim atë që e mësuam në jetën e përditshme? <p>Detyrë shtëpie: Aktivitete, Hendbolli</p>		
--	---	--	---	--



Tema: **LOJRA SPORTIVE**

Arsimtari:Zekirja Latifi

Përmbajtjet konceptet)	Standardet per vleresim	Ora data e realizimit 27.02.2024	Skenari i orës	Mjetet	ndjekja e përparimit
64.16 Hendboll	Realizon teknikën e gjuajtjes në portë nga vendi dhe në lëvizje;	1	<ul style="list-style-type: none"> Mësimdhënësi përgadit nxënësit emocionalisht për orën mësimore. <p>Aktivite të hyrëse Mësimdhënësi zhvillon aktivitete ,rekreative, zbavitëse ,relaksuese më qëllim që të krijoj ambient dhe dhe atmosferë pozitive për nxënësit,duke luajtur lojën “Poligoni zbavitës i rekuizitave sportive”</p> <p>Aktivite kryesore Teknikat mësimore, të gjitha teknikat mësimore do të realizohen sipas aktiviteteve dhe ushtrimeve të parapara për këtë orë mësimore.</p> <ul style="list-style-type: none"> Nxënësit bëjnë gjuajtje në portë nga vendi dhe ecje në hendboll (me dorën më të mirë dhe më të dobët, nga distanca më e shkurtër dhe më e gjatë); <p>Nxënësit kryejnë lojëra me stafetë dhe lojëra elementare me elementë të përvetësuar të hendbollit (pasimi, pranimi, udhëheqja, gjuajtja në objektiv, në kombinim me elementë nga sportet e tjera);</p> <p>Aktivite përfundimtare Bashkëbisedim,konstatim,analizë e aktiviteteve dhe ushtrimeve gjat orës mësimore,teknika e gjuajtjes në portë nga vendi dhe në lëvizje.</p> <p>Reflektim</p> <ol style="list-style-type: none"> Çka bëmë sot? Si ndjeheshit? Çka mësuat? Si mund ta përdorim atë që e mësuam në jetën e përditshme? <p>Detyrë shtëpie:Aktivitete,Lëvizje ritmike</p>	<ul style="list-style-type: none"> Topa më të vegjël dhe më të mëdhenj, topa tenisi dhe topa për lojëra sportive (hendboll, basketboll, volejball dhe futboll - të përshtatshme për moshën). 	<ul style="list-style-type: none"> -realizimi praktik i aktiviteteve gjatë orës së mësimit; -inkuadrimi aktiv gjatë orës së mësimit; -bashkëpunimi me shokët e klasës në realizimin e aktiviteteve; -respektimi i rregullave të sjelljes në sallën sportive.

Tema: **LOJRA SPORTIVE**

Arsimtari: Zekirja Latifi

Përmbajtjet konceptet)	Standardet per vleresim	Ora data e realizimit 29.02.2024	Skenari i orës	Mjetet	ndjekja e përparimit
65.17 Hendboll	Zbaton elemente hendbolli në lojë me zbatim të rregullave elementeve	1	<ul style="list-style-type: none"> Mësimdhënësi përgadit nxënësit emocionalisht për orën mësimore. <p>Aktivitete hyrëse Mësimdhënësi zhvillon aktivitete ,rekreative, zbavitëse ,relaksuese më qëllim që të krijoj ambient dhe dhe atmosferë pozitive për nxënësit,duke luajtur lojën “Poligoni zbavitës i rekuizitave sportive”</p> <p>Aktivitete kryesore Teknikat mësimore, të gjitha teknikat mësimore do të realizohen sipas aktiviteteve dhe ushtrimeve të parapara për këtë orë mësimore.</p> <ul style="list-style-type: none"> Nxënësit luajnë duke zbatuar elementet e mësuara dhe rregullat elementare të hendbollit në një hapësirë më të vogël 2 : 2 (garë); <p>Aktivitete përfundimtare Bashkëbisedim,zbatim i elementeve të hendbollit në lojë me zbatim të rregullave.</p> <p>Reflektim</p> <ol style="list-style-type: none"> Çka bëmë sot? Si ndjeheshit? Çka mësuat? Si mund ta përdorim atë që e mësuam në jetën e përditshme? <p>Detyrë shtëpie:Aktivitete,Lojë në hendboll</p>	<ul style="list-style-type: none"> Topa më të vegjël dhe më të mëdhenj, topa tenisi dhe topa për lojëra sportive (hendboll, basketboll, volejboll dhe futboll - të përshtatsh me për moshën). 	<ul style="list-style-type: none"> -realizimi praktik i aktiviteteve gjatë orës së mësimit; -inkuadrimi aktiv gjatë orës së mësimit; -bashkëpunimi me shokët e klasës në realizimin e aktiviteteve; -respektimi i rregullave të sjelljes në sallën sportive.





Ditët e festave - viti shkollor 2023/24			
1	8.09.2023	Pavarësia e RMV-së	E PREMTE
2	11.10.2023	11 Tetori	E MËRKURË
3	23.10.2023	Dita revolucionare	E HËNË
4	22.11.2023	Dita e alfabetit	E MËRKURË
5	8.12.2023	Klimenti i Ohrit	E premtë
6	21.03.2024	Dita e drurit	E enjte
7	10.04.2024	Festa e F. bajramit	E MËRKURË
8	1.05.2024	1Maji	E MËRKURË
9	6.05.2024	Pashkët	E HËNË
10	24.05.2024	Kirili dhe Metodi	E PREMTE
Ditë jo pune gjat vitit shkollor 2023/24			

