

Skenar i orës AFSH

MUAJI TETOR

KL.V

Viti shkollor 2023/24

Punoi ,Arsimtari;Zekirja Latifi

Tema/fusha programore:Atletika

Përmbajtjet (konceptet)	Standardet per vleresim	Ora data e realizimit .10.2023	Skenari i orës	Mjetet	ndjekja e përparimit
13 •Kërcim në lartësi ("gërshërë")	Kryen drejt teknikën kërcim në lartësi ("gërshërë")		<p>• Mësimdhënësi përgadit nxënësit emocionalisht për orën mësimore.</p> <p>Aktivitete hyrëse- aktivizimi i njohurive paraprake Nxënësit njihen me temën duke përdorur njohuritë paraprake dhe informacionin e ri për atletikën përmes shembujve, ngjarjeve, posterave/fotografive, videoklipeve. Mësimdhënësi në hyrje të orës zhvillon aktivitete dhe lojra për relaksim.</p> <p>Nxënësit kryejnë ushtrime komplekse për shtrirjen, forcimin dhe lirimin e grupeve muskulore të qafës, zonës së shpatullave dhe gjymtyrëve të sipërme.</p> <p>2. Aktivitete përgatitore</p> <p>Nxënësit 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>Aktivitete kryesore</p> <p>Teknikat mësimore, të gjitha teknikat mësimore do të realizohen sipas aktiviteteve dhe ushtrimeve të parapara për këtë orë mësimore.</p> <p>Nxënësit kryejn kërcim në lartësi (teknika "gërshërë") Pa marrë parasysh teknikën e kërcimit, kërcimet në lartësi kryhen në katër faza:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. faza e hovit; 2. faza e kërcimit; 3. faza e fluturimit dhe 4. faza e përfundimit të kërcimit (rënies). 	<p>•Pajisje nga sporti; Kronometër, metër shirit, peshore me matës lartësie. Topa më të vegjël dhe më të mëdhenj, topa tenisi dhe topa për lojëra sportive (hendboll, basketboll, volejball dhe futboll - të përshtatshme për moshën).</p> <p>Rrathë, litarë, varka të ulëta dhe të larta – shënues bazë, shënues konik.</p>	<p>-realizimi praktik i aktiviteteve gjatë orës së mësimit;</p> <p>-inkuadrimi aktiv gjatë orës së mësimit;</p> <p>-bashkëpunimi me shokët e klasës në realizimin e aktiviteteve;</p> <p>-respektimi i rregullave të sjelljes në sallën sportive.</p>

Në kërcimin në lartësi në teknikën, *gërshërë*, hovi është drejtvizor.

Hapi i fundit i shtytjes është më i gjatë prej hapave të tjerë, ndërsa trupi gjendet në pozitën pak të kërrusur prapa. Gjatë kryerjes së hapit të fundit, dora, e cila duhet të shkojë para trupit, mbetet në pozitën pas trupit, ku gjendet edhe dora tjetër, kështu që të dy duart janë të gatshme për të kryer shtytjen.

Shputa e këmbës me të cilën kërcëjmë pozicionohet me thembrën në vendin e kërcimit. Trupi është i kërrusur prapa pjerrtas dhe mundëson që këmba, e cila ka marrë hov, të ketë hov më të madh. Me hovin e këmbës shtytëse njëkohësisht kryhet edhe hovi me duar, të cilat nga pozita prapa trupit, lëvizin përpara dhe lart.

Pas kryerjes së kërcimit, nxënësi gjendet në pozitën me këmbën shtytëse lart të ngritur. Trupi ngrihet lart dhe në pikën më të lartë të fluturimit, këmba shtytëse dhe këmba kërcyese lëvizin kah vendi i rënies. Rënia

kryhet, duke rënë me këmbën shtytëse dhe pastaj me këmbën kërcyese.

Teknika e kërcimit në lartësi „gërshërë”

Aktivite përfundimtare-konkluzione

Ushtrime dhe lojëra për të qetësuar dhe relaksuar trupin (me më pak intensitet).

Lojë - Nxënësit rreshtohen në rreth në shenjën e dhënë nga mësimitdhënësi, kryejnë kërcime, përpara, prapa, majtas dhe djathtas.

Lojë - Terren stërvitor të vendosur me pengesa të cilat i përvetësojnë me vrapim dhe kërcim.

Lojë - Nxënësit ndahen në dy ekipe dhe garojnë në tërheqje të litarit

Reflektim

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

Detyre shtëpie: Ushtrime Kërcim në lartësi (“gërshërë”)



Tema/fusha programore:Atletika

Përmbajtjet (konceptet)	Standardet per vleresim	Ora data e realizimit .10.2023	Skenari i orës	Mjetet	ndjekja e përparimit
14 •Kërcim në lartësi ("gërshërë");	Kryen drejt teknikën kërcim në lartësi ("gërshërë");		<p>Mësimdhënësi përgadit nxënësit emocionalisht për orën mësimore.</p> <p>Aktivite hyrëse-aktivizim i njohurive paraprake Nxënësit njihen me temën duke përdorur njohuritë paraprake dhe informacionin e ri për atletikën përmes shembujve, ngjarjeve, posterave/fotografive, videoklipeve.</p> <p>Ushtrimet për trupin mund të kryhen me lëvizje drejtvijëzore dhe lëvizje në vijë të lakuar, pastaj lëvizje në njërën anë dhe njëkohësisht lëvizje në të dy anët.</p> <p>2. Aktivite përgatitore (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 njërën nga bankat e vendosura.</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 kryejn kërcim në lartësi teknika "gërshërë" (garë). <p>Në kërcimin në lartësi në teknikën, <i>gërshërë</i>, hovi është drejtvizor.</p> <p>Hapi i fundit i shtytjes është më i gjatë prej hapave të tjerë, ndërsa trupi gjendet në pozitën pak të kërrusur prapa. Gjatë kryerjes së hapit të fundit, dora, e cila duhet të shkojë para trupit, mbetet në pozitën pas trupit, ku gjendet edhe dora</p>	<p>•Pajisje nga sporti; Kronometër, metër shirit, peshore me matës lartësie. Topa më të vegjël dhe më të mëdhenj, topa tenisi dhe topa për lojëra sportive (hendboll, basketboll, volejboll dhe futboll - të përshtatshme për moshën).</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>

		<p>tjetër, kështu që të dy duart janë të gatshme për të kryer shtytjen.</p> <p>Shputa e këmbës me të cilën kërcëjmë pozicionohet me thembrën në vendin e kërcimit. Trupi është i kërrusur prapa pjerrtas dhe mundëson që këmba, e cila ka marrë hov, të ketë hov më të madh. Me hovin e këmbës shtytëse njëkohësisht kryhet edhe hovi me duar, të cilat nga pozita prapa trupit, lëvizin përpara dhe lart.</p> <p>Pas kryerjes së kërcimit, nxënësi gjendet në pozitën me këmbën shtytëse lart të ngritur. Trupi ngrihet lart dhe në pikën më të lartë të fluturimit, këmba shtytëse dhe këmba kërcyese lëvizin kah vendi i rënies. Rënia kryhet, duke rënë me këmbën shtytëse dhe pastaj me këmbën kërcyese</p> <p>Aktivite përfundimtare-konkluzione</p> <p>Ushtrime dhe lojëra për të qetësuar dhe relaksuar trupin (me më pak intensitet).</p> <p>Lojë - Nxënësit rreshtohen në rreth në shenjën e dhënë nga mësimitdhënësi, kryejnë kërcime, përpara, prapa, majtas dhe djathtas.</p> <p>Lojë - Terren stërvitor të vendosur me pengesa të cilat i përvetësojnë me vrapim dhe kërcim.</p> <p>Lojë - Nxënësit ndahen në dy ekipe dhe garojnë në tërheqje të litarit</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: Shkruaj ESE:- Atletika mbretëresha e sporteve</p>		
--	--	---	--	--

Tema/fusha programore:Atletika

Përmbajtjet (konceptet)	Standardet per vleresim	Ora data e realizimit .10.2023	Skenari i orës	Mjetet	ndjekja e përparimit
<p>15</p> <p>•Kërcim në lartësi ("gërshërë");</p>	<p>Kryen drejt teknikën kërcim në lartësi ("gërshërë");</p>		<p>Mësimdhënësi përgadit nxënësit emocionalisht për orën mësimore.</p> <p>1.Aktivite hyrëse-Aktivizim i njohurive paraprake Nxënësit njihen me temën duke përdorur njohuritë paraprake dhe informacionin e ri për atletikën përmes shembujve, ngjarjeve, posterave/fotografive, videoklipeve.</p> <p>2. Aktivite përgatitore (ushtrime për formësim) Nxënësit kryejnë ushtrime komplekse për shtrirjen, forcimin dhe lirimimin e grupeve të muskujve të trupit, të barkut dhe të shpinës.</p> <p>3.Aktivite kryesore-aktivite praktike 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 marrin pjesë në lojra me stafetë me elemente vrapimi dhe kërcimi. <p>Vrapimet me stafetë janë disiplina që kryhen në grupe. Në vrapimin me stafetë është që të kryhet dorëzimi – pranimi i stafetës në hapësirën e caktuar. Hapësira për dorëzim – pranim të stafetës ka 20 metra. Dorëzimi – pranimi i stafetës kryhet me pasthirmën <i>op.</i> Këtë thënie e thotë dorëzuesi i stafetës, pasi që të arrijë në largësinë kapëse pas pranuesit. Gjatë dorëzimit të stafetës shuplaka e dorës është e kthyer prapa kah dorëzuesi. Me një goditje të lehtë prej lartë poshtë dorëzuesi e vendos stafetën ndërmjet gishtit të madh të dorës dhe gishtërinjve tjerë të pranuesit.</p> <p>4. Aktivite përfundimtare-konkluzione Ushtrime dhe lojra për të qetësuar dhe relaksuar trupin (me më pak intensitet).</p>	<p>•Pajisje nga sporti; Kronometër, metër shirit, peshore me matës lartësie. Topa më të vegjël dhe më të mëdhenj, topa tenisi dhe topa për lojra sportive (hendboll, basketboll, volejboll dhe futboll - të përshtatshme për moshën).</p> <p>Rrathë, litarë, varka të ulëta dhe të larta – shënues bazë, shënues konik.</p>	<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>

		<p>Lojë - Nxënësit rreshtohen në rreth në shenjën e dhënë nga mësimdhënësi, kryejnë kërcime, përpara, prapa, majtas dhe djathtas.</p> <p>Lojë - Terren stërvitor të vendosur me pengesa të cilat i përvetësojnë me vrapim dhe kërcim.</p> <p>Lojë - Nxënësit ndahen në dy ekipe dhe garojnë në tërheqje të litarit</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: Përpilo Fjalëkryq në të cilin do të ketë fjalë nga tema e atletikës.</p>		
--	--	---	--	--

Tema/fusha programore:Atletika

Përmbajtjet (konceptet)	Standardet e vlerësimit	Ora data e realizimit .10.2023	Skenari i orës	Mjetet	ndjekja e përparimit
<p>16</p> <p>•Hedhja e topit dhe goditja e cakut;</p>	Hedh dhe godet një cak të caktuar në largësi prej 5 deri në 10 metra;	1	<p>• Mësimdhënësi përgadit nxënësit emocionalisht për orën mësimore</p> <p>1.Aktivite hyrëse-Aktivizim i paranjohurive Nxënësit njihen me temën duke përdorur njohuritë paraprake dhe informacionin e ri për atletikën përmes shembujve, ngjarjeve, posterave/fotografive, videoklipeve.</p> <p>2. Aktivite përgatitore (ushtrime për relaksim) 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.</p> <p>3.Aktivite kryesore Teknikat mësimore, të gjitha teknikat mësimore do të realizohen sipas aktiviteteve dhe ushtrimeve të parapara për këtë orë mësimore. Teknika e vrapimit progresiv (nxitim-ngadalësim), Nxënësit vrapojnë në një ritëm mesatar për (50/100/150 metra) duke zbatuar të gjitha njohuritë dhe aftësitë e teknikës së vrapimit. Nxënësit kryejn hedhja e topit nga vendi në largësi me dorën e majtë dhe të djathtë. Në orën e mësimimit nga edukata fi zike dhe shëndetësore zbatohet gjuajtja e topit me peshë prej 200 gramësh, me qëllim që të inkurajohet dhe zhvillohet zgjuarësia, shpejtësia dhe veti të tjera.</p>	<p>•Pajisje nga sporti; Kronometër, metër shirit, peshore me matës lartësie. Topa më të vegjël dhe më të mëdhenj, topa tenisi dhe topa për lojërë sportive (hendboll, basketboll, volejball dhe futboll - të përshtatshme për moshën).</p> <p>Rrathë, litarë, varka të ulëta dhe të larta – shënues bazë, shënues konik.</p>	<p>-realizimi praktik i aktiviteteve gjatë orës së mësimimit; -inkuadrimi aktiv gjatë orës së mësimimit; -bashkëpunimi me shokët e klasës në realizimin e aktiviteteve; -respektimi i rregullave të sjelljes në sallën sportive.</p>

		<p>4.Aktivite përfundimtare-konkluzione Ushtrime dhe lojëra për të qetësuar dhe relaksuar trupin (me më pak intensitet).</p> <p>Lojë - Nxënësit rreshtohen në rreth në shenjën e dhënë nga mësuesi, kryejnë kërcime, përpara, prapa, majtas dhe djathtas.</p> <p>Lojë - Terren stërvitor të vendosur me pengesa të cilat i përvetësojnë me vrapim dhe kërcim.</p> <p>Lojë - Nxënësit ndahen në dy ekipe dhe garojnë në tërheqje të litarit</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: Hedhja e topit dhe goditja e cakut;</p>		
--	--	--	--	--

Përmbajtjet (konceptet)	Standardet per vleresim	Ora data e realizimit .10.2023	Skenari i orës	Mjetet	ndjekja e përparimit
<p>17</p> <p>•Hedhja e topit dhe goditja e cakut;</p>	Hedh dhe godet një cak të caktuar në largësi prej 5 deri në 10 metra;	1	<p>• Mësimdhënësi përgadit nxënësit emocionalisht për orën mësimore.</p> <p>1.Aktivite hyrëse Nxënësit njihen me temën duke përdorur njohuritë paraprake dhe informacionin e ri për atletikën përmes shembujve, ngjarjeve, posterave/fotografive, videoklipeve.</p> <p>2. Aktivite përgatitore (ushtrime për formësim) Në fazën përaditore 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>3.Aktivite kryesore Teknikat mësimore, të gjitha teknikat mësimore do të realizohen sipas aktiviteteve dhe ushtrimeve të parapara për këtë orë mësimore. Nxënësit kryejn hedhja e topit në largësi me hov. Gjuajtja e topit duhet të jetë e natyrshme, sikurse kur gjuan gurë. Gjuajtja kryhet me të dy duart dhe mund të kryhet prej vendit ose me hov në largësi të dhënë, por gjithmonë të ketë vijë të shënuar ose cak që nuk guxon të tejkalohet gjatë gjuajtjes.</p> <p>4.Aktivite përfundimtare-konkluzione Mësimdhënësi bashkëbisedon me nxënësit dhe nxirren përfundime të përbashkëta se me ushtrimet atletike nxënësit fitojnë forcë fizike, qëndrueshmëri, shpejtësi, fleksibilitet, kordinim dhe elasticitet. Poashtu, atletika ndihmon në zhvillimin psikofizik të tyre dhe forcimin e vullnetit, guximit, vendosmërisë, durimit, këmbënguljes dhe vetëkontrollit.</p> <p>Reflektim</p>	<p>•Pajisje nga sporti; Kronometër, metër shirit, peshore me matës lartësie. Topa më të vegjël dhe më të mëdhenj, topa tenisi dhe topa për lojërë sportive (hendboll, basketboll, volejball dhe futboll - të përshtatshme për moshën).</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>

			<ol style="list-style-type: none">1. Çka bëmë sot?2. Si ndjeheshit?3. Sa jeni të kënaqur me të gjitha aktivitetet?4. Cila teknikë ju pëlqen më shumë ? <p>Detyrë shtëpie; Hedhja dhe goditja një cak të caktuar në largësi prej 5 deri në 10 metra;</p>		
--	--	--	---	--	--

Përmbajtjet (konceptet)	Standardet per vleresim	Ora data e realizimit .10.2023	Skenari i orës	Mjetet	ndjekja e përparimit
<p>18</p> <p>•Hedhja e topit dhe goditja e caktut;</p>	Hedh dhe godet një cak të caktuar në largësi prej 5 deri në 10 metra;	1	<p>• Mësimdhënësi përgadit nxënësit emocionalisht për orën mësimore</p> <p>1.Aktivitete hyrëse-aktivizim i njohurive paraprake Nxënësit njihen me temën duke përdorur njohuritë paraprake dhe informacionin e ri për atletikën përmes shembujve, ngjarjeve, posterave/fotografive, videoklipeve.</p> <p>2. Aktivitete përgatitore 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>3.Aktivitete kryesore-aktivitete praktike Teknikat mësimore, të gjitha teknikat mësimore do të realizohen sipas aktiviteteve dhe ushtrimeve të parapara për këtë orë mësimore.Në këtë orë mësimore do të përdoret teknika e hedhjes dhe goditjes në një cak të caktuar në largësi prej 5 deri në 10 metra. Gjatë gjuajtjes së topit bëhet hov më i madh, hovi me dorë duhet të bëhet shpejt dhe mbi topin duhet të veprohet me shuplakën e dorës dhe gishtërinjtë.</p> <p>4.Aktivitete përfundimtare Lojra për relaksim dhe ushtrime për relaksim e muskujve të trupit.</p> <p>Reflektim</p>	<p>•Pajisje nga sporti; Kronometër, metër shirit, peshore me matës lartësie. Topa më të vegjël dhe më të mëdhenj, topa tenisi dhe topa për lojëra sportive (hendboll, basketboll, volejball dhe futboll - të përshtatshme për moshën).</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>

		<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: Shkruaj një poezi për një atlet, që ti e adhuron ose për ndonjë disiplinë të atletikës.</p>		
--	--	--	--	--

Përmbajtjet konceptet)	Standardet per vleresim	Ora data e realizimit .10.2023	Skenari i orës	Mjetet	ndjekja e përparimit
<p>19</p> <p>•Hedhja e topit mjekësor në largësi.</p>	<p>Kryen drejt teknikën e hedhjes në largësi të topit mjekësor deri në 2 kg.</p>	1	<p>• Mësimdhënësi përgadit nxënësit emocionalisht për orën mësimore</p> <p>1.Aktivite hyrëse Nxënësit njihen me temën duke përdorur njohuritë paraprake dhe informacionin e ri për atletikën përmes shembujve, ngjarjeve, posterave/fotografive, videoklipeve.</p> <p>2.Aktivite përgatitore (ushtrime për formësim) 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>3.Aktivite kryesore Teknikat mësimore, të gjitha teknikat mësimore do të realizohen sipas aktiviteve dhe ushtrimeve të parapara për këtë orë mësimore. Nxënësit kryejn gjuajtje me top në cak prej 5 deri 10 metra.</p> <p>4.Aktivite përfundimtare 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 përditshme? <p>Detyrë shtëpie:Ushtrime dhe aktivite Hedhja e topit mjekësor në largësi.</p>	<p>•Pajisje nga sporti; Kronometër, metër shirit, peshore me matës lartësie. Topa më të vegjël dhe më të mëdhenj, topa tenisi dhe topa për lojëra sportive (hendboll, basketboll, volejball dhe futboll - të përshtatshme për moshën).</p> <p>Rrathë, litarë, varka të ulëta dhe të larta – shënues bazë, shënues konik.</p>	<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>



Përmbajtjet (konceptet)	Standardet e vlerësimit	Ora data e realizimit .10.2023	Skenari i orës	Mjetet	ndjekja e përparimit
<p>20</p> <p>•Hedhja e topit mjekësor në largësi.</p>	<p>Kryen drejt teknikën e hedhjes në largësi të topit mjekësor deri në 2 kg.</p>	1	<p>• Mësimdhënësi përgadit nxënësit emocionalisht për orën mësimore</p> <p>1.Aktivitete hyrëse-Aktivizim i paranjohurive Nxënësit njihen me temën duke përdorur njohuritë paraprake dhe informacionin e ri për atletikën përmes shembujve, ngjarjeve, posterave/fotografive, videoklipeve.</p> <p>2.Aktivitete përgatitore 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>3.Aktivitete kryesore Teknikat mësimore, të gjitha teknikat mësimore do të realizohen sipas aktiviteteve dhe ushtrimeve të parapara për këtë orë mësimore. Nxënësit kryejn gjuajtje me top në një cak në lëvizje (rrathë, top) Nga sfera e hedhjeve të cilat shërbejnë për zhvillimin e zgjuarsisë, fl eksibilitetit, shpejtësisë dhe aftësive tjera motorike, zbatohet hedhja e topit prej 200 gramësh. Hedhja e topit shërben si zëvendësim për hedhjen me shtizë. Hedhja e topit duhet të realizohet me të dy duart në mënyrë reciproke për shkak të zhvillimit të tyre të barabartë. Hedhja mund të realizohet me hov apo prej vendi. Nxënësit gjatë hedhjes së topit duhet më shpejt ta marrin hovin me dorë dhe në fund më pak apo më tepër të veprojnë mbi topin me pëllëmbën dhe gishtat.</p> <p>4.Aktivitete përfundimtare-konkluzione</p>	<p>•Pajisje nga sporti; Kronometër, metër shirit, peshore me matës lartësie. Topa më të vegjël dhe më të mëdhenj, topa tenisi dhe topa për lojërë sportive (hendboll, basketboll, volejball dhe futboll - të përshtatshme për moshën).</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>

		<p>Ushtrime dhe lojëra për të qetësuar dhe relaksuar trupin (me më pak intensitet).</p> <p>Lojë - Nxënësit rreshtohen në rreth në shenjën e dhënë nga mësuesi, kryejnë kërcime, përpara, prapa, majtas dhe djathtas.</p> <p>Lojë - Terren stërvitor të vendosur me pengesa të cilat i përvetësojnë me vrapim dhe kërcim.</p> <p>Lojë - Nxënësit ndahen në dy ekipe dhe garojnë në tërheqje të litarit</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, Atletët më të suksesshëm botërorë. Kliko këtu-atletet botërorë</p>		
--	--	---	--	--

Tema/fusha programore:Atletika

Përmbajtjet (konceptet)	Standardet per vleresim	Ora data e realizimit .10.2023	Skenari i orës	Mjetet	ndjekja e përparimit
<p>21</p> <p>•Hedhja e topit mjekësor në largësi.</p>	<p>Kryen drejt teknikën e hedhjes në largësi të topit mjekësor deri në 2 kg.</p>		<p>• Mësimdhënësi përgadit nxënësit emocionalisht për orën mësimore</p> <p>1.Aktivitete hyrëse-Aktivizim i paranjohurive Nxënësit njihen me temën duke përdorur njohuritë paraprake dhe informacionin e ri për atletikën përmes shembujve, ngjarjeve, posterave/fotografive, videoklipeve.</p> <p>2. Aktivitete përgatitore (lojra për relaksim) 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 më 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 shkopinje 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>3.Aktivitete kryesore Teknikat mësimore, të gjitha teknikat mësimore do të realizohen sipas aktiviteteve dhe ushtrimeve të parapara për këtë orë mësimore.</p>	<p>•Pajisje nga sporti; Kronometër, metër shirit, peshore me matës lartësie. Topa më të vegjël dhe më të mëdhenj, topa tenisi dhe topa për lojëra sportive (hendboll, basketboll, volejball dhe futboll - të përshtatshme për moshën).</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>

Nxënësit marrin pjesë në lojra me stafetë me elemente vrapimi, kërcimi dhe hedhje.



4. Aktivitete përfundimtare-konkluzione

Ushtrime dhe lojra për të qetësuar dhe relaksuar trupin (me më pak intensitet).

Lojë - Nxënësit rreshtohen në rreth në shenjën e dhënë nga mësuesi, kryejnë kërcime, përpara, prapa, majtas dhe djathtas.

Lojë - Terren stërvitor të vendosur me pengesa të cilat i përvetësojnë me vrapim dhe kërcim.

Lojë - Nxënësit ndahen në dy ekipe dhe garojnë në tërheqje të litarit

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: Hulumto dhe krahaso kërcimin e atletëve dhe të kangurit (bëj korrelacion me biologjinë)



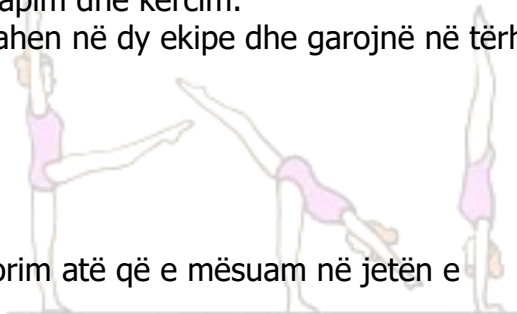
Përmbajtjet (konceptet)	Standardet për vleresim	Ora data e realizimit .10.2023	Skenari i orës	Mjetet	ndjekja e përparimit
<p>22</p> <p>Gjmnastika -Vendosja organizative në hapësirë;</p>	Vendoset në dy dhe katër rreshta dhe lëviz në kolona dhe në formë rrethi;	1	<p>• Mësimdhënësi përgadit nxënësit emocionalisht për orën mësimore.</p> <p>1.Aktivite hyrëse-aktivizim i paranjohurive Nxënësit njihen me temën duke përdorur njohuritë paraprake dhe informacionin e ri për atletikën përmes shembujve, ngjarjeve, posterave/fotografive, videoklipeve.</p> <p>2. Aktivite përgatitore (ushtrime për formësim) 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>3.Aktiviti kryesor Teknikat mësimore, të gjitha teknikat mësimore do të realizohen sipas aktiviteteve dhe ushtrimeve të parapara për këtë orë mësimore. Nxënësit kryejnë ushtrime komplekse për formësimin e të gjithë trupit në këmbë (ushtrime për forcim, zgjatje, shlibim); Nga grupi i muskujve të duarve dhe brezit të supeve, shpesh varet efi kasiteti dhe aftësia sportive dhe e punës së njeriut. 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>4.Aktivite përfundimtare-konkluzione Ushtrime dhe lojëra për të qetësuar dhe relaksuar trupin (me më pak intensitet).</p>	<p>•Pajisje nga sporti; Kronometër, metër shirit, peshore me matës lartësie. Topa më të vegjël dhe më të mëdhenj, topa tenisi dhe topa për lojëra sportive (hendboll, basketboll, volejboll dhe futboll - të përshtatshme për moshën).</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>

		<p>Lojë - Nxënësit rreshtohen në rreth në shenjën e dhënë nga mësimdhënësi, kryejnë kërcime, përpara, prapa, majtas dhe djathtas.</p> <p>Lojë - Terren stërvitor të vendosur me pengesa të cilat i përvetësojnë me vrapim dhe kërcim.</p> <p>Lojë - Nxënësit ndahen në dy ekipe dhe garojnë në tërheqje të litarit</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:Shkruaj ese - Atletika në RMV</p>		
--	--	--	--	--

Tema/fusha programore:Atletika

Përmbajtjet (konceptet)	Standardet për vleresim	Ora data e realizimit .10.2023	Skenari i orës	Mjetet	ndjekja e përparimit
<p>23</p> <p>Gjmnastika -Vendosja organizative në hapësirë;</p>	Vendoset në dy dhe katër rreshta dhe lëviz në kolona dhe në formë rrethi;	1	<p>• Mësimdhënësi përgadit nxënësit emocionalisht për orën mësimore.</p> <p>1.Aktivitete hyrëse Nxënësit njihen me temën duke përdorur njohuritë paraprake dhe informacionin e ri për atletikën përmes shembujve, ngjarjeve, posterave/fotografive, videoklipeve.</p> <p>2. Aktivitete përgatitore (ushtrime për formësim) Mësimdhënësi luan ndonjeren nga lojrat "Vërshimi", "Gjuajtës me top", "topi i shpëtimit", "gjej rekuizitat sportive", "peshkatari dhe peshqit", "Ngreji këmbët që të shpëtosh" etj.</p> <p>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 liruuar</p> <p>3.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 ushtrime komplekse për formësimin e të gjithë trupit ulur dhe shtrirë (ushtrime për forcim, zgjatje, shkrim); Ushtrimet për trupin mund të kryhen me lëvizje drejtvijëzore dhe lëvizje në vijë të lakuar, pastaj lëvizje në një rën anë dhe njëkohësisht lëvizje në të dy anët.</p> <p>4.Aktivitete përfundimtare-konkluzione Ushtrime dhe lojra për të qetësuar dhe relaksuar trupin (me më pak intensitet).</p>	<p>•Pajisje nga sporti; Kronometër, metër shirit, peshore me matës lartësie. Topa më të vegjël dhe më të mëdhenj, topa tenisi dhe topa për lojra sportive (hendboll, basketboll, volejboll dhe futboll - të përshtatshme për moshën).</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>

			<p>Lojë - Nxënësit rreshtohen në rreth në shenjën e dhënë nga mësimdhënësi, kryejnë kërcime, përpara, prapa, majtas dhe djathtas.</p> <p>Lojë - Terren stërvitor të vendosur me pengesa të cilat i përvetësojnë me vrapim dhe kërcim.</p> <p>Lojë - Nxënësit ndahen në dy ekipe dhe garojnë në tërheqje të litarit</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>Detyre shtëpie: Ushtrime: Vendosja në dy dhe katër rreshta dhe lëviz në kolona dhe në formë rrethi</p>		
--	--	--	---	--	--



Përmbajtjet (konceptet)	Standardet per vleresim	Ora data e realizimit .10.2023	Skenari i orës	Mjetet	ndjekja e përparimit
<p>24</p> <p>-Ushtrime komplekse për formësimin e trupit dhe lëvizjeve;</p>	Kryen ushtrime komplekse për formësim të gjith trupit në qëndrime dhe pozicione të ndryshme;	1	<p>• Mësimdhënësi përgadit nxënësit emocionalisht për orën mësimore.</p> <p>1. Aktivitete hyrëse-aktivizim i njohurive paraprake Nxënësit njihen me temën duke përdorur njohuritë paraprake dhe informacionin e ri për atletikën përmes shembujve, ngjarjeve, posterave/fotografive, videoklipeve.</p> <p>2. Aktivitete përgatitore (ushtrime për formësim) 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>3.Aktivitete kryesore Teknikat mësimore, të gjitha teknikat mësimore do të realizohen sipas aktiviteteve dhe ushtrimeve të parapara për këtë orë mësimore. Nxënësit kryejnë ushtrime komplekse për formësimin e trupit dhe lëvizjet në këmbë, ulur dhe shtrirë (qafën, brezin e shpatullave dhe krahët, bustin, legenin 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>4.Aktivitete përfundimtare Bashkëbisedim,konstatim,analizë e aktiviteteve dhe ushtrimeve gjat orës mësimore.Konstatohet se gjatë garave duhet respektuar rregullat e garës.</p> <p>Reflektim 1. Çka bëmë sot?</p>	<p>•Pajisje nga sporti; Kronometër, metër shirit, peshore me matës lartësie. Topa më të vegjël dhe më të mëdhenj, topa tenisi dhe topa për lojëra sportive (hendboll, basketboll, volejboll dhe futboll - të përshtatshme për moshën).</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>

			2. Si ndjeheshit? 3. Çka mësuat? 4. Si mund ta përdorim atë që e mësuam në jetën e përditshme? Detyrë shtëpie: Ushtrime: Vendosja në dy dhe katër rreshta dhe lëviz në kolona dhe në formë rrethi		
--	--	--	---	--	--

Ditët e festave - viti shkollor 2023/24			
1	8.09.2023	Pavarësia e R.Maqedonisë	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	9.12.2023	Klimenti i Ohrit	E shtunë
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			